

HONOR Watch GS 3

Käyttöopas

HONOR

Sisällys

Aloittaminen

Ulkonäkö	1
Laitteen kello käyttäminen	1
Laitteen kello käynnistäminen ja sammuttaminen sekä uudelleenkäynnistäminen	2
Laitteparin muodostaminen kohteen kello ja puhelimen välille	3
Painikkeet ja eleet	3
Laitteen kello lataaminen	4

Liikunta

Harjoituksen aloittaminen	6
100+ harjoitustilaa	6
Älykkään kumppanin käyttö	7
Juoksukurssit	7
Kuntoilukurssit	7
Naruhyppely	8
Harjoitustallenteiden tarkastelu	8
Harjoitustila	8
Päivittäisten aktiviteettien tallentaminen	9
Reitti takaisin	9

Terveys

Sykkeen seuranta	10
Veren happipitoisuustasojen (SpO2) mittaaminen	11
Rasitustasojen testaaminen	12
Hengitysharjoitukset	12
Aktiviteettimuistuttajat	13

Avustaja

Musiikin toistaminen	14
Säätiedotusten vastaanottaminen	15
Puheluun vastaaminen tai puhelun hylkääminen laitteellasi	15
Saapuva puhelu	16
Ilmoitusten vastaanottaminen sekä viestien tarkasteleminen ja poistaminen	16
Älä häiritse -tilan käyttöönotto	17
Bluetooth-korvanappien yhdistäminen	17
Kompassin käyttö	17
Sekuntikellon käyttö	18
Ajastimen käyttö	18
Hälytyksen asettaminen	18

Ilmanpaine	19
Taskulampun käyttö	19
Puhelimen etsiminen laitteella	19

Lisää ohjeita

Kellotaulujen hallinta	21
Mukautettujen kellotaulujen määrittäminen	21
Aina näytöllä -toiminnon asettaminen	22
Ääniasetukset	22
Värinän voimakkuuden asettaminen	22
Alapainikkeen toiminnon mukauttaminen	22
Laitteen lukitseminen tai lukituksen avaaminen	23
Laitteen kello tietojen tarkasteleminen	23

Aloittaminen

Ulkonäkö

Laitteessa kello on kaareva 3D-lasilinssi, painettavien painikkeiden yhdistelmä ja värillinen kosketusnäyttö. Värillinen kosketusnäyttö tarjoaa laajemman näkökentän.



Numero	Kuvaus
1	Yläpainike
2	Näyttö
3	Alapainike
4	Kaiutin
5	Mikrofoni
6	Valvontayksikön alue
7	Latausalue

Laitteen kello käyttäminen

Kiinnitä laitteen kello sykemittausalue ranteen yläosaan seuraavan kuvan osoittamalla tavalla. Varmistaaksesi sykemittauksen tarkkuuden käytä laitetta kello oikein mukavuuden lisäämiseksi, äläkä käytä sitä ranteen nivelen yläpuolella.



- Laitteessa käytetään myrkyttömiä materiaaleja, jotka ovat läpäisseet tiukat ihoallergiatestit. Voit käyttää sitä rauhallisin mielin. Jos koet epämukavuutta ihollasi laitetta kello käyttäessäsi, ota se pois ja ota yhteys lääkäriin.
- Älä käytä sitä liian löysästi tai liian tiukasti, vaan varmista, että laite on tukevasti kiinni ranteessasi.

Laitteen kello käynnistäminen ja sammuttaminen sekä uudelleenkäynnistäminen

Laitteen kello käynnistäminen

- Kun kello on sammutettu, käynnistä kello painamalla ja pitämällä yläpainiketta.
- Kun kello on sammutettu, kello käynnistyy automaattisesti, jos lataat sitä.

Laitteen kello sammuttaminen

- Kun laite on käynnistetty, pidä yläpainiketta painettuna ja kosketa sitten kohtaa **Virta pois**.
- Kun laite on päällä, paina yläpainiketta aloitusnäytössä, pyyhkäise ylös tai alas, kunnes löydät kohdan **Asetukset**, kosketa sitä ja siirry kohtaan **Järjestelmä > Virta pois**.
- Jos akun varaustaso on kriittisen alhainen, laite värisee ja sammuu sitten automaattisesti.

Laitteen kello uudelleenkäynnistäminen

- Kun kello on käynnistetty, pidä yläpainiketta painettuna ja kosketa sitten kohtaa **Käynnistä uudelleen**.
- Kun kello on päällä, paina yläpainiketta aloitusnäytössä, pyyhkäise ylös tai alas, kunnes löydät kohdan **Asetukset**, kosketa sitä ja siirry kohtaan **Järjestelmä > Käynnistä uudelleen**.

Laitteen kello uudelleenkäynnistyksen pakottaminen


Pakota kello käynnistymään uudelleen painamalla yläpainiketta vähintään 16 sekuntia.



Laiteparin muodostaminen kohteen kello ja puhelimen välille

- 1 kello on oletusarvoisesti valmis pariliitettäväksi Bluetoothin kautta. Lataa ja asenna Health-sovellus skannaamalla QR-koodi.



- 2 Avaa Health-sovellus ja mene kohtaan **Laite > Lisää laite**, niin sovellus etsii automaattisesti lähellä olevia käytettävissä olevia Bluetooth-laitteita. Kun kello on löytynyt, kosketa sen nimeä aloittaaksesi laiteparin muodostamisen.

- 3 Kun laitenaiknäytössä näkyy pariliitospyyntö, kosketa kohtaa  muodostaaksesi laiteparin kohteen kello ja puhelimen välille. Vahvista pariliitos myös puhelimesi.

-  • Jos kohdelaite ei ole niiden laitteiden luettelossa, joihin voidaan yhdistää automaattisesti, kosketa kohtaa  > **Skannaa** skannataksesi kohteen kello näytöllä olevan QR-koodin ja viimeistelet pariliitos noudattamalla näytön ohjeita.
- kello näyttää näytöllä kuvakkeen, joka ilmoittaa, että pariliitos onnistui. Jos pariliitoksen muodostaminen epäonnistui, kohteen kello näytössä näkyy kuvake, joka ilmoittaa, että pariliitos ei onnistunut. Tämän jälkeen se palaa aloitusnäyttöön.

Painikkeet ja eleet

Painikkeet

Toiminta	Toiminto
Paina yläpainiketta	<ul style="list-style-type: none"> • Käynnistä laitteen näyttö, jos näyttö on sammunut. • Käytä sovellusluettelonäyttöä aloitusnäytöltä. • Palaa aloitusnäyttöön.
Paina ja pidä yläpainiketta	<ul style="list-style-type: none"> • Kytke laitteen kello virta, kun kello on sammuneena. • Siirry käynnistä uudelleen / katkaise virta -näyttöön, kun kello on päällä.
Paina alapainiketta	<p>Avaa harjoitussovellus.</p> <p>Käytä asettamaasi mukautettua ominaisuutta.</p>

Painikkeen toiminnot harjoituksen aikana

Toiminta	Toiminto
Paina yläpainiketta	Lukitse/avaa, mykistä tai lopeta harjoitus
Paina alapainiketta	Vaihda näyttöä.
Paina ja pidä yläpainiketta	Lopeta harjoitus.

Laitteen kello lataaminen



Lataaminen

- 1 Yhdistä USB Type-C-portti virtalähteeseen ja kytke sitten virtalähde pistorasiaan.
 - 2 Aseta kello lataustelineen päälle ja varmista, että kohteen kello ja telineen koskettimet ovat kohdakkain. Odota, kunnes latauskuvake tulee näkyviin kohteen kello näytölle.
- i** • Laitteen kello lataamiseen on suositeltavaa käyttää Honor-laturia tai muuta kuin Honor-laturia, joka on vastaavien alueellisten tai kansallisten lakien ja määräysten sekä alueellisten ja kansainvälisten turvallisuusstandardien mukainen. Muut laturit ja virtapankit, jotka eivät täytä vastaavia turvallisuusstandardeja, voivat aiheuttaa ongelmia, kuten hidasta latausta ja ylikuumentumista. Ole varovainen käyttäessäsi niitä. On suositeltavaa ostaa Honor-virtalähde virallisesta Honor-myyntipisteestä.
 - Pidä latausportti kuivana ja puhtaana oikosulkujen ja muiden riskien välttämiseksi.

Akun varaustason tarkistaminen

Menetelmä 1: Tarkista akun varaustaso pyyhkäisemällä aloitusnäytön yläreunasta alaspäin.



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

Menetelmä 3: Katso akun varaustaso kellotaulusta, joka näyttää akun varaustason.

Menetelmä 4: Yhdistä kello Health-sovellukseen, avaa Health-sovellus, kosketa kohtaa **Laite** ja sitten laitteesi nimeä ja tarkista akun varaustila laitteen tietonäytöstä.

Harjoituksen aloittaminen


Harjoituksen aloittaminen laitteessa

- 1 Paina aloitusnäytöllä yläpainiketta ja pyyhkäise, kunnes löydät kohdan **Harjoitus**.
- 2 Valitse haluamasi harjoitus tai kurssi. Vaihtoehtoisesti voit lisätä muita harjoitustiloja pyyhkäisemällä ylöspäin näytöllä ja koskettamalla kohtaa **Mukauta**.
 Kosketa kohtaa  harjoitustilan oikealla puolella ja aseta **Tavoite** ja **Muistutukset**.
- 3 Aloita harjoitus koskettamalla Aloita-kuvaketta. (Varmista, että GPS-paikannus toimii ennen kuin aloitat ulkoharjoituksen.)
- 4 Voit lopettaa harjoitusjakson painamalla yläpainiketta ja koskettamalla Lopeta-kuvaketta tai pitämällä yläpainiketta painettuna.

Harjoitustallenteiden tarkasteleminen laitteellasi


Paina aloitusnäytöllä yläpainiketta ja pyyhkäise, kunnes löydät kohdan **Treenitiedot**.

Valitse tallenne ja tarkastele sen tietoja. Laite näyttää eri tietotyyppisiä eri harjoituksista.

-  Kellossa voidaan näyttää enintään 10 harjoitustallennetta. Jos harjoitustallenteita on enemmän kuin 10, vanhemmat tallenteet korvataan.

Tunnista treenit automaattisesti

kello voi tunnistaa harjoitustilasi automaattisesti.

- 1 Paina aloitusnäytöllä yläpainiketta ja pyyhkäise, kunnes löydät kohdan **Asetukset > Treeni asetukset** ja ota käyttöön **Tunnista treenit automaattisesti**.
- 2 Kun tämä ominaisuus on otettu käyttöön, laite muistuttaa sinua aloittamaan harjoituksen, kun se havaitsee lisääntyneen aktiivisuutta. Voit jättää ilmoituksen huomioimatta tai aloittaa kyseisen harjoituksen.
 Tällä hetkellä seuraavia harjoitustiloja tuetaan: sisäkävely, ulkokävely, sisäjuoksu, ulkojuoksu, crosstrainer ja soutulaite.

100+ harjoitustilaa

kello tukee yli 100 harjoitustilaa, voit lisätä tai poistaa niitä laitteesta käytön helpottamiseksi.

Lisää harjoitus

Paina aloitusnäytöllä yläpainiketta ja pyyhkäise, kunnes löydät kohdan **Harjoitus**. Pyyhkäise

ylös tai alas, kunnes löydät kohdan **Mukauta** > , kosketa sitä ja lisää sitten haluamasi harjoitus.

Poista harjoitus


Paina aloitusnäytössä yläpainiketta, pyyhkäise kunnes löydät harjoitustilan oikealta puolelta kohdan Paina aloitusnäytöllä yläpainiketta ja pyyhkäise, kunnes löydät kohdan **Harjoitus** ja




, pyyhkäise alas ja poista harjoitus koskettamalla kohtaa **Poista**.

Älykkään kumppanin käyttö

Kun Älykäs kumppani on otettu käyttöön laitteessa kello, kello lähettää sinulle reaaliaikaisia ääniopasteita juoksutreenin aikana, kuten ohjeita harjoituksen voimakkuudesta, juoksun kestosta ja sykkeestä.

- 1 Paina aloitusnäytöllä yläpainiketta ja pyyhkäise, kunnes löydät kohdan **Harjoitus**, kosketa sitä sitten.
- 2 Kosketa -kuvaketta kohdan **Ulkojuoksu** oikealla puolella ja ota sitten **Älykäs kumppani** käyttöön.
- 3 Palaa harjoitusluettelonäyttöön ja kosketa kohtaa **Ulkojuoksu**.

 Älykäs kumppani on tällä hetkellä käytettävissä vain ulkojuoksussa, Varmistaaksesi, että harjoituskumppanisi voi toimia kunnolla, käytä Honor-älykelloa tai -älyranneketta.

Juoksukurssit

Laitteessa kello on valmiina erilaisia juoksukursseja, jotka voivat opastaa sinua ja tallentaa harjoituksiasi ja juoksuharjoitteluasi. Se voi myös toimia äänikehoitteilla, jotka auttavat sinua suorittamaan kurssit, jolloin voit pysyä aktiivisena jokapäiväisessä elämässä.

- 1 Paina aloitusnäytöllä yläpainiketta ja pyyhkäise, kunnes löydät kohdan **Harjoitus > Juoksukurssit**.
- 2 Pyyhkäise ylös tai alas näytöllä ja valitse sitten . Valitse kurssi ja aloita harjoitus noudattamalla näytön ohjeita.





Kuntoilukurssit

Laitteessa kello on valmiina erilaisia kuntoilukursseja, jotka voivat opastaa sinua ja tallentaa harjoituksiasi ja juoksuharjoitteluasi. Se voi myös toimia äänikehoitteilla, jotka auttavat sinua suorittamaan kurssit, jolloin voit pysyä aktiivisena jokapäiväisessä elämässä.

- 1 Paina aloitusnäytöllä yläpainiketta ja pyyhkäise, kunnes löydät kohdan **Harjoitus > Fitness-kurssit**.
- 2 Pyyhkäise ylös tai alas näytöllä ja valitse sitten . Valitse kurssi ja aloita harjoitus noudattamalla näytön ohjeita.


 Nämä ominaisuudet vaativat Health-sovelluksen uusimman version.

Naruhyppely

- 1 Paina aloitusnäytöllä yläpainiketta ja pyyhkäise, kunnes löydät kohdan **Harjoitus**.
- 2 Kosketa kohtaa **Naruhyppely** ja valitse eri testitiloja koskettamalla kuvaketta  tai .
 -  Vaihtoehtoisesti voit lisätä harjoitustiloja pyyhkäisemällä ylöspäin näytöllä ja koskettamalla kohtaa **Mukauta**.
- 3 Aloita naruhyppely koskettamalla Aloita-kuvaketta.
- 4 Voit lopettaa naruhyppelyn painamalla yläpainiketta ja koskettamalla Lopeta-kuvaketta tai pitämällä yläpainiketta painettuna.
 -  Tutustu fyysiseen kuntoosi arviointitilan avulla. Tämä tila pysähtyy automaattisesti 1 minuutin kuluttua.

Harjoitustallenteiden tarkastelu

Harjoitustallenteiden tarkastelu laitteella

- 1 Paina aloitusnäytöllä yläpainiketta ja pyyhkäise, kunnes löydät kohdan **Treenitiedot**.
- 2 Valitse tallenne ja tarkastele sen tietoja. Laite näyttää eri tietotyyppisiä eri harjoituksista.
 -  Ranneke näyttää eri tietotyyppisiä eri harjoituksista.

Harjoitustallenteiden tarkasteleminen Health-sovelluksessa

Avaa Health-sovellus ja mene kohtaan **Health > Liikuntahistoria** tarkastellaksesi yksityiskohtaisia harjoitustietoja.

Harjoitustila

Laitteesi harjoitustilasovellus voi näyttää kuntosi vaihtelun ja harjoituskuormituksen viimeisen seitsemän päivän ajalta. Voit katsella ja muokata nykyistä harjoitussuunnitelmaasi tämän sovelluksen avulla.

Paina aloitusnäytöllä yläpainiketta ja pyyhkäise, kunnes löydät kohdan **Harjoituksen tila** ja pyyhkäisemällä näytöllä ylös voit tarkastella eri tietoja, kuten harjoituskuormaa ja VO₂Maxia.

- Harjoituskuorma-näytössä voit tarkastella viimeisten seitsemän päivän harjoituskuormitusta. Harjoituskuorma luokitellaan korkeaksi, matalaksi tai optimaaliseksi, ja voit määrittää tasosi kuntosi perusteella.
- Harjoitustilasovellus seuraa pääasiassa harjoituskuormaa ja VO₂max-arvon vaihteluita.
- Laite kerää harjoituskuormasi sykkettäsi seuraavista harjoitustiloista, kuten juoksu, kävely, pyöräily ja kiipeily, ja kerää VO₂max-arvosi, kun aloitat ulkojuoksuharjoituksen. Laite ei voi näyttää harjoittelun tilaa, jos se ei ole kerännyt VO₂max-arvoja.




- VO₂max-arvon vaihtelu näytetään vain, jos käytät ulkojuoksuutilaa vähintään kerran viikossa (vähintään 2,4 kilometriä 20 minuutissa kussakin harjoituksessa) ja laite kerää vähintään kaksi VO₂max-arvoa yli viikon välein.

Päivittäisten aktiviteettien tallentaminen

Käytä laitetta kello oikein, jotta se tallentaa automaattisesti kaloreita, matkaa, portaiden kiipeämistä, askelia, keskitason tai korkean rasituksen aktiviteettien kestoa ja muita aktiviteetteja koskevia tietoja.

Omassa laitteessa

Paina aloitusnäytöllä yläpainiketta ja pyyhkäise, kunnes löydät kohdan **Aktiivisuustiedot**. Laitteen kolme rengasta näyttävät kolmentyyppisiä tietoja: askeleet, keskitason tai korkean rasituksen aktiviteetit ja aktiiviset tunnit.

-  **Vaiheet:** Tämä rengas osoittaa askelmiesi osuuden tavoiteaskelmäärästä. Oletustavoite on 10 000 askelta. Voit muuttaa Healthin tavoiteasetuksia mieltymystesi mukaan.
-  **Keskitason tai korkean rasituksen aktiviteettien kesto (yksikkö: minuuttia):** Oletustavoite on 30 minuuttia. Puettava laitteesi laskee keskitason tai korkean rasituksen harjoituksesi kokonaiskeston vauhtisi ja sykkeesä intensiteetin perusteella. Suosittelemme tekemään viisi 30 minuutin liikuntakertaa viikossa keskitason rasituksella, jotta pysyt terveenä.
-  **Aktiiviset tunnit:** Tämä rengas kertoo kuinka monta tuntia olet seissyt päivän aikana. Jos olet kävellyt yli 1 minuutin tunnin aikana, esimerkiksi 1 minuutin välillä 10:00-11:00, tämä tunti lasketaan aktiiviseksi tunniksi. Liian pitkäaikainen istuminen on terveydelle haitallista. Suosittelemme nousemaan ylös kerran tunnissa ja saamaan vähintään 12 aktiivista tuntia päivässä.

Health-sovelluksessa

Varmista, että kello on yhteydessä sovellukseen, jotta voit katsella aktiivisuustietojasi sovelluksen aloitusnäytössä.


Reitti takaisin

Kun aloitat ulkoharjoituksen ja otat Reitti takaisin -ominaisuuden käyttöön, kello tallentaa valitsemasi reitin ja tarjoaa sinulle navigointipalveluita. Kun olet päässyt määränpäähäsi, voit käyttää tätä toimintoa saadaksesi selville, miten voit palata sinne, missä kuljit tai mistä tulit.

- 1** Paina aloitusnäytöllä yläpainiketta ja pyyhkäise, kunnes löydät kohdan **Harjoitus** ja kosketa sitä. Aloita yksittäinen ulkoharjoitus.
- 2** Pyyhkäise näytöllä vasemmalle ja valitse **Reitti takaisin** tai **Suora viiva** lähtöpaikkaan. Jos näytössä ei ole Reitti takaisin- tai Suora viiva -toimintoa, kosketa näyttöä saadaksesi sen näkyviin.

Sykkeen seuranta

TruSeen™ 5.0+ sisältää hiljattain päivitetyn sykemoduulin, jossa on kahdeksan pyöreään muotoon aseteltua valodiodia ja kaksi valolähdesarjaa. Sen kaarevan lasilinssin ansiosta sitä on muka käyttää ja lisäksi se vähentää merkittävästi ulkoisia häiriöitä; AI-algoritmi on päivitetty suodattamaan meluiset signaalit tehokkaammin, mikä mahdollistaa tarkan sykemittauksen myös raskaan harjoituksen aikana ja parantaa terveystietojen tarkkuutta.

-  Käytä laitetta oikein tarkemman sykemittauksen varmistamiseksi ja varmista, että hihna on kiinnitetty. Varmista, että laite on tukevasti ranteessasi. Varmista, että laitteen runko on suorassa kosketuksessa ihoosi ilman esteitä.

Jatkuva sykkeen seuranta

Kun tämä toiminto on käytössä, laite mittaa jatkuvasti reaaliaikaista sykettäsi. Voit tarkastella sykkeesi kaaviokuvia Health-sovelluksessa.

- 1 Avaa Health-sovellus ja mene laitteen tietonäyttöön.
- 2 Mene kohtaan **Terveys-hälytys** > **Jatkuva sykemittaus** ja ota käyttöön **Jatkuva sykemittaus** Health-sovelluksessa. Kun tämä ominaisuus on käytössä, laite voi mitata reaaliaikaista sykettäsi.

Yksittäinen sykemittaus

- 1 Avaa Health-sovellus ja mene laitteen tietonäyttöön.
- 2 Siirry kohtaan **Terveys-hälytys** ja poista käytöstä **Jatkuva sykemittaus**.
- 3 Paina aloitusnäytöllä yläpainiketta ja pyyhkäise, kunnes löydät kohdan **Syke**. Laite mittaa sitten nykyisen sykkeesi.


Sykkeen mittaus harjoitusta varten

Harjoituksen aikana kello näyttää reaaliaikaisen sykkeen ja sykealueen. Parempien harjoitustulosten saamiseksi on suositeltavaa tehdä harjoitus sykealueesi mukaan.

- 1 Paina aloitusnäytöllä yläpainiketta ja pyyhkäise, kunnes löydät kohdan **Harjoitus**.
- 2 Valitse haluamasi harjoitus tai kurssi.
- 3 Aloita harjoitus koskettamalla Aloita-kuvaketta. Kellosi näyttää harjoituksen sykkeen, nopeuden ja ajan.

Leposykkeen mittaus

Leposykkeellä tarkoitetaan sykettä, joka mitataan rauhallisessa ja rauhallisessa ympäristössä hereillä ollessa. Se on yleinen kardiovaskulaarisen terveyden indikaattori. Paras aika leposykkeen mittaamiseen on heti aamulla heräämisen jälkeen. Todellinen leposykkeesi ei välttämättä näy tai sitä ei mitata tarkasti, jos sykkeesi on mitattu väärään aikaan.

- 1 Avaa Health-sovellus ja mene laitteen tietonäyttöön.
- 2 Ota käyttöön **Jatkuva sykemittaus** Health-sovelluksessa. Kun tämä ominaisuus on käytössä, laite voi mitata leposykkeesi.
 -  Jos leposykkeen lukemana näkyy "--", laitteesi ei pystynyt mittaamaan leposykettäsi.
 - Varmista, että mittaat leposykkeesi hiljaisessa ja rauhallisessa ympäristössä hereillä ollessasi. On suositeltavaa mitata leposyke heti aamulla heräämisen jälkeen, jotta tulos olisi mahdollisimman tarkka.


Sykemuistutus

Voit ottaa käyttöön toiminnon **Korkean sykkeen muistutus** ja **Alhaisen sykkeen muistutus** leposykettä varten, kun et harrasta liikuntaa, niin saat hälytyksen, kun leposykkeesi pysyy asetetun rajan yläpuolella yli 10 minuutin ajan.


- 1 Avaa Health-sovellus ja mene laitteen tietonäyttöön.
- 2 Mene kohtaan **Terveys-hälytys** ja ota käyttöön **Jatkuva sykemittaus**.
- 3 Aseta sykerajasi, niin saat hälytyksen, kun et harrasta liikuntaa ja sykkeesi pysyy alle tai yli asetetun rajan yli 10 minuutin ajan.

Sykerajavaroitus

Kun olet aloittanut harjoittelun laitetta käyttäen, laite värisee varoittaakseen sinua siitä, että sykearvosi on ylittänyt ylärajan yli 60 sekunnin ajan. Voit tarkastella sykerajaasi ja määrittää sen seuraavasti:

Avaa Health-sovellus ja mene kohtaan **Liikunta** >  > **Liikunnan sykeasetukset** ja valitse haluamasi sykeraja ja sykealueet.

Veren happipitoisuustasojen (SpO2) mittaaminen

-  Veren happipitoisuuden mittauksen tarkkuuden varmistamiseksi käytä kelloa oikein ja varmista, että hihna on kiinnitetty. Varmista, että seurantamoduuli on suorassa kosketuksessa ihoosi ilman esteitä.

Yksittäinen veren happipitoisuuden mittaus

- 1 Paina aloitusnäytöllä yläpainiketta ja pyyhkäise, kunnes löydät kohdan **SpO2**.
- 2 Kosketa kohtaa **Mittaa**. Pysy liikkumatta SpO2-mittauksen aikana.

Automaattinen veren happipitoisuuden mittaus

- 1 Avaa Health-sovellus ja mene laitteen tietonäyttöön.
- 2 Mene kohtaan **Terveys-hälytys** > **Jatkuva happimittaus** ja ota käyttöön **Veren happipitoisuuden automaattinen seuranta**. Laite mittaa ja tallentaa automaattisesti veren happipitoisuuden, kun se havaitsee, että olet paikallaan.

3 Kosketa kohtaa **Alemman veren happipitoisuusrajan muistutus** asettaaksesi alarajan veren happipitoisuudelle, jotta saat hälytyksen hereillä ollessasi.

- i • **Jatkuva happimittaus** on tuettu vain HONOR Watch GS 3: ssa.
 - Tämä tuote ei ole lääkinnällinen laite, ja seurantatiedot ja tulokset ovat vain viitteellisiä, eikä niitä ole tarkoitettu diagnostiseen tai lääketieteelliseen käyttöön.
 - Nämä ominaisuudet vaativat Health-sovelluksen uusimman version, ja ne ovat saatavilla tietyissä maissa ja tietyillä alueilla.

Rasitustasojen testaaminen

Voit käyttää laitetta kello rasitustasosi testaamiseen kertaluonteisesti tai säännöllisin väliajoin.

Rasitustasojesi testaaminen

- Voit mitata rasitustasosi kertaluonteisesti seuraavasti: Avaa Health-sovellus ja mene kohtaan **Paine** sitten **Stressitesti**. Rasitusarvo on kalibroitava, kun käytät tätä ominaisuutta ensimmäistä kertaa. Vastaa kyselyyn noudattamalla Health-sovelluksen näytön ohjeita, niin rasitustestin tulos on parempi.
- Voit mitata rasitustasosi säännöllisin väliajoin seuraavasti: Avaa Health-sovellus ja mene laitteen tietonäyttöön. Kosketa sitten laitteesi nimeä, mene kohtaan **Terveys-hälytys**, kytke **Paineen havaitseminen** -kytkin päälle ja kalibroi rasitustaso noudattamalla näytön ohjeita. Säännöllisin väliajoin tehtävät rasitustestit alkavat sitten automaattisesti, kun käytät kelloa oikein.

Rasitustietojen tarkasteleminen

- Rasitustietojen tarkasteleminen laitteella: Paina aloitusnäytöllä yläpainiketta ja pyyhkäise, kunnes löydät kohdan **Stressi**, ja kosketa sitä nähdäksesi kaavion, joka näyttää rasituksen muutokset, mukaan lukien rasituspylväskaavio, rasitustaso ja rasitusväli.
- Rasitustietojen katselu Health-sovelluksessa Avaa Health-sovellus ja mene kohtaan **Paine** nähdäksesi viimeisimmän rasitustasosi ja päivittäisen, viikoittaisen, kuukausittaisen ja vuosittaisen rasituskäyräsi ja vastaavat neuvot.


- i • Käytä laitetta oikein ja pysy paikallasi rasitustestin aikana. Laite ei pysty havaitsemaan tarkasti rasitustasoasi harjoittelun aikana tai kun liikutat rannettasi liian usein. Tässä tapauksessa laite ei suorita rasitustestiä.
 - Tämä tuote ei ole lääkinnällinen laite, ja seurantatiedot ja tulokset ovat vain viitteellisiä, eikä niitä ole tarkoitettu diagnostiseen tai lääketieteelliseen käyttöön.

Hengitysharjoitukset

Hengitysharjoitukset voivat auttaa sinua rentoutumaan ja parantamaan mielialaasi työssä tai jokapäiväisessä elämässä.

- 1 Paina aloitusnäytöllä yläpainiketta ja pyyhkäise, kunnes löydät kohdan **Hengitysharjoitukset**.
- 2 Aseta kesto ja rytmi, kosketa näytössä olevaa hengitysharjoitusten kuvaketta ja tee hengitysharjoitukset noudattamalla näytön ohjeita.
Kun harjoitus on päättynyt, näytöllä näkyy harjoitusrasitus, syke ennen harjoitusta, harjoituksen kesto ja arviointi.

Aktiviteettimuistuttajat




- 1 Avaa Health-sovellus ja mene laitteen tietonäyttöön.
 - 2 Kosketa kohtaa **Terveys-hälytys** ja ota käyttöön **Istumishälytys**.
Kun **Istumishälytys** on käytössä, laite seuraa aktiivisuuttasi koko päivän tietyin välein (oletusarvoisesti tunnin välein). Se värisee ja näyttö syttyy muistuttaakseen sinua nousemaan ylös ja liikkumaan, jos et ole liikkunut asetetun ajanjakson aikana.
-  • Laite ei värise muistuttaakseen sinua liikkumisesta, jos olet ottanut **Älä häiritse** -toiminnon käyttöön laitteessasi.
 - Laite ei värise, jos se havaitsee, että olet nukkumassa.
 - Laite lähettää muistutuksia vain kello 8:00-12:00 ja 14:30-21:00 välisenä aikana.

Avustaja




Musiikin toistaminen

Kappaleiden lisääminen

Kun haluat käyttää tätä toimintoa, varmista, että kello on yhdistetty puhelimeen.



- 1 Avaa Health-sovellus ja mene laitteen tietonäyttöön.
- 2 Kosketa kohtaa **Musiikki** > **Musiikin hallinta** >  ja valitse musiikki tarpeen mukaan listasta
- 3 Kosketa kohtaa  näytön oikeassa yläkulmassa.
 -  • Musiikkia voi toistaa kolmannen osapuolen sosiaalisen median sovellusten kautta, mutta laitteeseen voi lisätä paikallisesti vain seuraavan muotoisia tiedostoja: MP3,AAC (LC-AAC), WAV, FLAC ja APE .


Musiikin toiston ohjaaminen laitteella

- 1 Paina aloitusnäytöllä yläpainiketta ja pyyhkäise, kunnes löydät kohdan **Musiikki**.
- 2 Kosketa kohtaa  > **Kello**.
- 3 Palaa edelliseen näyttöön pyyhkäisemällä näytöllä oikealle ja toista musiikkia koskettamalla kohtaa .
 -  • Laitteen musiikin toistonäytössä voit vaihtaa kappaleiden välillä, säätää äänenvoimakkuutta ja valita toistotilan, kuten Toista järjestyksessä, Sekoita, Toista nykyinen kappale ja Toista lista.
 - Tuo musiikkiluettelo näkyviin pyyhkäisemällä ylöspäin, kosketa -kuvaketta näytön oikeassa alakulmassa poistaaksesi musiikkia, yhdistääksesi laitteen Bluetooth-kuulokkeisiin, ohjataksesi musiikin toistoa laitteellasi tai ohjataksesi musiikin toistoa puhelimesi.

Musiikin toiston ohjaaminen puhelimella

Voit käyttää laitetta kello musiikin toiston ohjaamiseen puhelimesi kolmannen osapuolen musiikkisovelluksissa.

- 1 Mene Health-sovelluksen laitteen tietonäytöllä kohtaan **Musiikki** ja ota käyttöön **Kello hallitsee puhelimen musiikkia**.
- 2 Paina aloitusnäytöllä yläpainiketta ja pyyhkäise, kunnes löydät kohdan **Musiikki** ja kosketa kohtaa  > **Puhelin**.
- 3 Ohjaa musiikin toistoa puhelimesi koskettamalla kohtaa .

-  Voit tarkistaa laitteella jäljellä olevan tallennustilan määrän Health-sovelluksesta siirtymällä kohtaan **Laite > Musiikki > Musiikin hallinta**.
- Jotta voit käyttää tätä ominaisuutta, varmista, että kello on yhdistetty puhelimeesi ja että Health-sovellus on käynnissä taustalla.

Säätiedotusten vastaanottaminen

Säätiedotusten käyttöönotto

Mene Health-sovelluksen laitteen tietonäytöllä kohtaan **Sää** ja valitse lämpötilayksikkö (°C tai °F).

Säätiedotusten tarkasteleminen

Menetelmä 1: Sää-kortissa

Pyyhkäise näytöllä oikealle, kunnes löydät Sää-kortin. Sitten voit tarkistaa sijaintisi, viimeisimmän sään, lämpötilan ja ilmanlaadun.

Menetelmä 2: Kellotaulussa

Varmista, että käytät kellotaulua, joka näyttää säätiedot, jolloin voit tarkistaa uusimmat säätiedot aloitusnäytöltä.

Menetelmä 3: Sää-sovelluksessa


Paina aloitusnäytöllä yläpainiketta ja pyyhkäise, kunnes löydät kohdan **Sää**, kosketa sitä ja sitten voit tarkistaa sijaintisi, viimeisimmät säätiedot, lämpötilan ja ilmanlaadun. Voit tarkastella viikon säätietoja pyyhkäisemällä näytöllä ylös tai alas.

Puheluun vastaaminen tai puhelun hylkääminen laitteellasi

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

Saapuvaan puheluun vastaaminen

Vastaa puheluun koskettamalla näytössä kohtaa .

-  Säädä puhelun äänenvoimakkuutta kiertämällä yläpainiketta. Mykistä puhelu koskettamalla Mykistä-kuvaketta.

Puhelun hylkääminen

Lopeta puhelu koskettamalla näytössä kohtaa  tai koskettamalla ja pitämällä kellon yläpainiketta.

Viestiin vastaaminen

Kun puheluun vastaaminen on hankalaa, vaihda näyttöä ja valitse viestin vastaussisältö ja napsauta kohtaa **Lähetä**. Puhelu katkeaa automaattisesti ja viesti lähetetään.




Saapuva puhelu

- Paina aloitusnäytöllä yläpainiketta ja pyyhkäise, kunnes löydät kohdan **Yhteystiedot**, ja kosketa kohtaa usein käytetyt yhteystiedot soittaaksesi yhteystiedon numeroon laitteellasi.
- Paina aloitusnäytöllä yläpainiketta ja pyyhkäise, kunnes löydät kohdan **Puheluloki**, kosketa yhteystietoa laitteesi sovellusluettelossa soittaaksesi yhteystiedon numeroon laitteellasi.

usein käytettyjen yhteystietojen asettaminen

1 Mene Health-sovelluksen laitteen tietonäytöllä kohtaan **Usein käytetyt yhteystiedot**.

2 Usein käytetyt yhteystiedot -näytöllä:

- Kosketa kohtaa  nähdäksesi puhelime/tabletin yhteystietoluettelon ja valitse sitten yhteystiedot, jotka haluat lisätä.
- Lajittele lisäämäsi yhteystiedot koskettamalla kohtaa .
- Poista lisäämäsi yhteystiedot koskettamalla kohtaa .

Saapuvan puhelun asettaminen

- Säädä puhelun äänenvoimakkuutta painikkeita painamalla.
- Mykistä puhelu koskettamalla Mykistä-kuvaketta.
- Lopeta laitteen väriseminen saapuvan puhelun aikana painamalla yläpainiketta.

Ilmoitusten vastaanottaminen sekä viestien tarkasteleminen ja poistaminen

Kun olet ottanut ilmoitukset käyttöön, kaikki puhelimen tilapalkissa näkyvät ilmoituksia sisältävät viestit synkronoidaan laitteeseesi kello. Seuraavien sovellusten ilmoitukset voidaan synkronoida laitteeseen kello: Viestit, sähköposti ja kalenteri sekä tietyt kolmannen osapuolen sosiaalisen median sovellukset,.

- **Viesti-ilmoitusten käyttöönotto:** Mene Health-sovelluksen laitteen tietonäytöllä kohtaan **Ilmoitukset**, ja kytke kytkin päälle. Kosketa kohtaa Sovellukset ja kytke päälle niiden sovellusten kytkimet, joista haluat vastaanottaa ilmoituksia.
- **Lukemattomien viestien tarkasteleminen:** kello ilmoittaa värinällä uusista viesteistä, jotka välitetään puhelimen/tabletin tilapalkista. Lukemattomia viestejä voi tarkastella laitteellasi. Kun haluat tarkastella niitä, siirry lukemattomien viestien keskukseen pyyhkäisemällä ylös

aloitusnäytössä. Laitteellesi voidaan tallentaa enintään 10 lukematonta viestiä. Jos lukemattomia viestejä on enemmän kuin 10, vanhemmat viestit korvataan.

- **Lukemattomien viestien poistaminen:** Poista viesti pyyhkäisemällä oikealle tai poista kaikki lukemattomat viestit koskettamalla kohtaa **Tyhjennä** luettelon alaosassa.

- Jos käytät Älä häiritse -tilaa, olet nukkumassa, et käytä laitettasi tai harjoittele, laitteesi voi vastaanottaa viestejä, mutta ei lähetä ilmoituksia.
- Puhelimessa katselemasi viestit poistetaan samalla laitteesta kello.
- Kun Health-sovellus on yhdistetty laitteeseesi Bluetoothin kautta, puhelimen/tabletin tilapalkissa näkyvät ilmoitukset välitetään laitteeseesi. Ilmoituksia, joita ei näytetä tilapalkissa, ei välitetä laitteeseen kello.

Älä häiritse -tilan käyttöönotto

Menetelmä 1: Pyyhkäise alas kellotaulun yläosasta ja ota se käyttöön tai poista se käytöstä

koskettamalla kohtaa .

Menetelmä 2: Ota se käyttöön tai poista käytöstä menemällä kohtaan **Asetukset > Älä häiritse**.

- Kun olet ottanut **Älä häiritse** -toiminnon käyttöön, saapuvat puhelut ja ilmoitukset mykistetään, kello ei värise, kun vastaanotat saapuvia puheluita tai ilmoituksia, eikä näyttö kytkeydy päälle, kun nostat ranteesi.

Bluetooth-korvanappien yhdistäminen

- 1 Paina aloitusnäytöllä yläpainiketta ja pyyhkäise, kunnes löydät kohdan **Asetukset > Korvanapit**.
- 2 Laite etsii automaattisesti Bluetooth-korvanapit pariliitosta varten. Valitse haluamiesi korvanappien nimi ja suorita pariliitos loppuun noudattamalla näytön ohjeita.

Kompassin käyttö

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



Paina aloitusnäytöllä yläpainiketta ja pyyhkäise, kunnes löydät kohdan **Kompassi**, kosketa sitä ja kalibroi se noudattamalla näytön ohjeita. Kun kalibrointi on valmis, laitteesi näyttää kompassin asteikon.

- Vältä kalibroinnin aikana magneettikenttiä aiheuttavia häiriölähteitä, kuten puhelimia, tabletteja ja tietokoneita. Muussa tapauksessa kalibrointitarkkuus voi kärsiä.

Sekuntikellon käyttö

kello tukee normaalia ja väliaikapohjaista ajanottoa sekuntikellossa, mikä auttaa sinua tarkkaa ajoitusta vaativissa aktiviteeteissa, kuten urheilussa ja kilpailuissa.

Sekuntikellon käynnistäminen

- 1 Paina aloitusnäytöllä yläpainiketta ja pyyhkäise, kunnes löydät kohdan **Sekuntikello**.
- 2 Aloita ajanotto koskettamalla kohtaa . Aloita väliaika-ajanotto koskettamalla kohtaa .

Sekuntikellon keskeyttäminen tai nollaaminen

Pysäytä sekuntikello koskettamalla kohtaa  ja nollaa sekuntikello koskettamalla kohtaa .



Ajastimen käyttö

kello tukee pika-ajastimia, joissa on esiasetettu kesto, ja mukautettuja ajastimia, jotka auttavat sinua suorittamaan tehtäviä, joiden kesto on määritetty.

Paina aloitusnäytöllä yläpainiketta ja pyyhkäise, kunnes löydät kohdan **Ajastin**. Valitse kesto tai pyyhkäise näytöllä ylöspäin ja kosketa kohtaa **Mukautettu**. Aloita ajastus koskettamalla kohtaa




Pysäytä ajastin koskettamalla kohtaa  ja nollaa ajastin koskettamalla kohtaa .

Kun ajastin on päättynyt, kello värisee. Voit poistua koskettamalla kohtaa  tai toistaa edellisen pika-ajastuksen koskettamalla kohtaa .

 Pidä ajastin käynnissä taustalla pyyhkäisemällä oikealle laitteen näytöllä.






Hälytyksen asettaminen

Hälytyksen asettaminen laitteellesi

- 1 Paina aloitusnäytöllä yläpainiketta ja pyyhkäise, kunnes löydät kohdan **Hälytys** kosketa sitä ja lisää sitten hälytys koskettamalla kohtaa .
- 2 Aseta hälytysaika ja toistojakso ja kosketa kohtaa **OK**.
- 3 Poista hälytys tai muuta hälytysaikaa ja toistojaksoa koskettamalla hälytystä. Vain tapahtumahälytykset voidaan poistaa.

 Jos et aseta toistojaksoa, hälytys on oletusarvoisesti kertahälytys.

Hälytyksen asettaminen Health-sovelluksessa

- 1 Mene Health-sovelluksen laitteen tietonäytöllä kohtaan **Herätyskello** > .
- 2 Aseta hälytysaika, nimi, ja toistojakso.
- 3 Tallenna asetukset koskettamalla oikeassa yläkulmassa kohtaa .
- 4 Palaa aloitusnäyttöön ja pyyhkäise aloitusnäyttöä alaspäin varmistaaksesi, että hälytysasetukset on synkronoitu laitteeseen.
- 5 Muokkaa hälytysaikaa ja toistojaksoa koskettamalla hälytystä.
 -  Voit asettaa enintään viisi hälytystä.
 - Kun hälytys soi, kosketa laitteen näytössä kohtaa , paina yläpainiketta tai pyyhkäise laitteen näytössä oikealle siirtääksesi hälytystä 10 minuuttia eteenpäin. Voit kytkeä hälytyksen pois päältä koskettamalla laitteen näytössä kohtaa  tai pitämällä yläpainiketta painettuna.

Ilmanpaine

Laitteen kello barometri mittaa automaattisesti nykyisen sijainnin korkeuden ja ilmanpaineen ja tallentaa kuluvan päivän mittaustiedot aaltomuotokaavioon.

- 1 Paina aloitusnäytöllä yläpainiketta ja pyyhkäise, kunnes löydät kohdan **Ilmanpaine**, ja kosketa sitä tarkistaaksesi nykyisen sijaintisi korkeuden ja ilmanpaineen sekä kaavion, joka näyttää ilmakehän muutokset kuluvana päivänä.
- 2 Tarkista korkeusmittari ja ilmanpaine pyyhkäisemällä ylös tai alas.

Korkeusmittari:

Korkeusmittarin mittausalue: -800 - 8 800 metriä.


Ilmanpaine:

Ilmanpaineen mittausalue: 300 - 1 100 hPa.


Taskulampun käyttö

Paina aloitusnäytöllä yläpainiketta ja pyyhkäise, kunnes löydät kohdan **Taskulamppu**, ja kytke sitten taskulamppu päälle koskettamalla sitä. Sammuta taskulamppu koskettamalla näyttöä ja kytke se päälle koskettamalla näyttöä uudelleen. Poistu taskulampusta pyyhkäisemällä oikealle laitteen näytöllä.

Puhelimen etsiminen laitteella

Siirry pikavalikkoon pyyhkäisemällä alaspäin kellotaulun näytössä ja kosketa sitten kohtaa . Tai Paina aloitusnäytöllä yläpainiketta ja pyyhkäise, kunnes löydät kohdan **Etsi puhelimeni**.

Näytölle tulee animaatio. Jos puhelimesi on Bluetoothin kantaman sisällä, se toistaa soittoaänen myös äänettömässä tilassa. Lopeta soittoaänen toistaminen koskettamalla laitteesi näyttöä tai avaamalla puhelimen näytön lukitus.

 Tämä toiminto toimii vain, kun puhelin ja kello ovat yhteydessä toisiinsa.



Lisää ohjeita

Kellotaulujen hallinta

Kellotaulukauppa tarjoaa monipuolisen valikoiman kellotauluja, joista voit valita. Jos haluat ladata tai poistaa kellotauluja, päivitä kello ja Health-sovellus uusimpiin versioihin. Lataa ja asenna vielä enemmän hienoja kellotauluja suorittamalla seuraavat toimet.

Kellotaulun vaihtaminen laitteessa

- Paina aloitusnäytöllä yläpainiketta ja pyyhkäise, kunnes löydät kohdan **Asetukset** > **Kellotaulut ja kortit** > **Kellotaulu**. Valitse asennettava kellotaulu pyyhkäisemällä vasemmalle tai oikealle.

 Joitakin kellotauluja voi mukauttaa. Voit mukauttaa näytettävää sisältöä koskettamalla kellotaulun alla kohtaa .

Kellotaulun asentaminen ja vaihtaminen puhelimeen


1 Mene Health-sovelluksen laitteen tietonäytöllä kohtaan **Kellotaulukauppa** > **Kaikki kellotaulut**.


2 Valitse kellotaulu.

- Jos kellotaulua ei ole asennettu, kosketa kohtaa **Asenna**. Kun asennus on valmis, kellosi käyttää automaattisesti tätä uutta kellotaulua.
- Jos kellotaulu on asennettu, käytä valittua kellotaulua koskettamalla kohtaa **Aseta kellotauluksi**.

Kellotaulun poistaminen

1 Mene Health-sovelluksen laitteen tietonäytöllä kohtaan **Kellotaulukauppa** > **Kaikki kellotaulut**.


2 Kosketa kohtaa **Minä** > **Muokkaa**, valitse asennettu kellotaulu ja poista se koskettamalla kulmassa kohtaa .

-  Jos haluat ladata tai poistaa kellotauluja, päivitä laite ja Health-sovellus uusimpiin versioihin.
- Et ehkä voi ladata tai poistaa kellotauluja tietyissä maissa ja tietyillä alueilla. Kysy lisätietoja Honorin asiakaspalvelunumerosta.
- Sinun ei tarvitse ostaa kellotaulua uudelleen sen jälkeen, kun olet poistanut sen Kellotaulukaupasta. Sinun tarvitsee vain asentaa se uudelleen.

Mukautettujen kellotaulujen määrittäminen

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


Mukautettujen kellotaulujen valitseminen

- 1 Mene Health-sovelluksen laitteen tietonäytöllä kohtaan **Kellotaulukauppa > Kaikki kellotaulut > Minä > Albumi** käyttääksesi Mukauta-asetusnäyttöä.
- 2 Kosketa  ja valitse haluamasi kuva.
- 3 kosketa kohtaa **SAVE**. Sen jälkeen kello näyttää mukautetun valokuvan kellotauluna.

 Kellotauluina voidaan käyttää vain still-kuvia. Tiedostomuodolle ei ole rajoituksia

Aina näytöllä -toiminnon asettaminen

Kun olet asettanut kellotaulun, kellotaulun näyttö pysyy päällä, laite siirtyy valmiustilaan.

- 1 Paina aloitusnäytöllä yläpainiketta ja pyyhkäise, kunnes löydät kohdan **Asetukset > Kellotaulut ja kortit > Aina näytöllä**.
- 2 Valitse kellotaulu pyyhkäisemällä näytössä vasemmalle tai oikealle ja kosketa kohtaa .


Ääniasetukset

Soittoäänien voimakkuuden asettaminen

- 1 Paina aloitusnäytöllä yläpainiketta ja pyyhkäise, kunnes löydät kohdan **Asetukset > Äänet > Äänenvoimakkuus**.
- 2 Säädä soittoäänien voimakkuutta pyyhkäisemällä ylös tai alas.

Mykistäminen ja mykistyneen poistaminen

- 1 Paina aloitusnäytöllä yläpainiketta ja pyyhkäise, kunnes löydät kohdan **Asetukset > Äänet**.
- 2 Ota käyttöön **Hiljainen tila**.

 Jos olet ottanut toiminnon **Hiljainen tila** käyttöön, laitteesi värisee vain ilmoittaakseen sinulle saapuvista puheluista ja viesteistä. Muussa tapauksessa laite soi ja värisee, kun se vastaanottaa uusia puheluita tai viestejä.

Värinän voimakkuuden asettaminen

- 1 Paina aloitusnäytöllä yläpainiketta ja pyyhkäise, kunnes löydät kohdan **Asetukset > Värinä**.
- 2 Pyyhkäise ylös tai alas näytöllä ja valitse sitten **Voimakas** tai **Pehmeä**. Laite palaa sitten automaattisesti edelliseen näyttöön ja värisee asetetulla voimakkuudella.

Alapainikkeen toiminnon mukauttaminen

- 1 Paina aloitusnäytöllä yläpainiketta ja pyyhkäise, kunnes löydät kohdan **Asetukset > Alas-painike**.

- 2** Valitse sovellus ja mukauta alapainikkeen toimintoa. Kun olet lopettanut toiminnon mukauttamisen, palaa aloitusnäyttöön ja avaa nykyinen sovellus painamalla alapainiketta. Jos toimintoa ei ole mukautettu, **Harjoitus**-sovellus avataan oletusarvoisesti.

Laitteen lukitseminen tai lukituksen avaaminen

Voit asettaa PIN-koodin kelloon tietosuojan parantamiseksi. Kun olet asettanut PIN-koodin ja ottanut automaattisen lukituksen käyttöön, sinun on annettava PIN-koodi laitteen kello lukituksen avaamiseksi ja aloitusnäyttöön pääsemiseksi.

PIN-koodin asettaminen

- 1** Paina aloitusnäytöllä yläpainiketta ja pyyhkäise, kunnes löydät kohdan **Asetukset > PIN > Ota PIN käyttöön**, ja aseta PIN noudattamalla näytön ohjeita.
- 2** Pyyhkäise alas laitteen aloitusnäytöllä, mene kohtaan **Asetukset > PIN** ja ota käyttöön **Automaattinen lukitus**.

 Jos unohdat PIN-koodin, sinun on palautettava laite tehdasasetuksiin.

PIN-koodin poistaminen käytöstä

Paina aloitusnäytöllä yläpainiketta ja pyyhkäise, kunnes löydät kohdan **Asetukset > PIN > Poista PIN käytöstä**, ja poista PIN käytöstä noudattamalla näytön ohjeita.

PIN-koodin vaihtaminen

Paina aloitusnäytöllä yläpainiketta ja pyyhkäise, kunnes löydät kohdan **Asetukset > PIN > Vaihda PIN-koodi**, ja vaihda PIN noudattamalla näytön ohjeita.

PIN unohtunut

Jos olet unohtanut PIN-koodin, palauta laitteen tehdasasetukset ja yritä uudelleen. Kun olet palauttanut laitteen tehdasasetuksiinsa, kaikki sen tiedot tyhjennetään, joten etene varoen.

Laitteen kello tietojen tarkasteleminen

Laitteen nimen tarkasteleminen

- Paina aloitusnäytöllä yläpainiketta ja pyyhkäise, kunnes löydät kohdan **Asetukset > Tietoja**. Laitteesi nimi on **Laitteen nimi**.
- Vaihtoehtoisesti avaa Health-sovellus ja kosketa sitten kohtaa **Laite** ja sitten laitteesi nimeä, niin näet yhdistetyn laitteen kello nimen.

MAC-osoitteen tarkasteleminen

Paina aloitusnäytöllä yläpainiketta ja pyyhkäise, kunnes löydät kohdan **Asetukset > Tietoja**, niin näet laitteesi kello MAC-osoitteen.

Sarjanumeron tarkasteleminen

Paina aloitusnäytöllä yläpainiketta ja pyyhkäise, kunnes löydät kohdan **Asetukset > Tietoja**, niin näet laitteesi kello sarjanumeron

Mallin tarkasteleminen

- Paina aloitusnäytöllä yläpainiketta ja pyyhkäise, kunnes löydät kohdan **Asetukset > Tietoja**, niin näet laitteesi kello mallin.
- Laitteen takapuolella olevan sanan MODEL jälkeen olevat laserkaiverretut merkit ilmaisevat mallin nimen.

Versionumeron katsominen

- Paina aloitusnäytöllä yläpainiketta ja pyyhkäise, kunnes löydät kohdan **Asetukset > Tietoja** niin näet laitteesi kello versionumeron.
- Avaa Health-sovellus ja mene laitteen tietonäyttöön. Kosketa kohtaa **Laiteohjelmiston päivitys** niin näet laitteesi kello versionumeron.