

HUAWEI Band 7

Käyttöopas



Sisällys

Aloittaminen

käynnistys/sammutus/uudelleenkäynnistys	1
painikkeet ja näytön hallinta	1
lataaminen	2
Laiteparin ja yhteyden muodostaminen puettaviin laitteisiin	3
Kellotaulun vaihtaminen	5
Hälytyksen asettaminen	6
Säätiedotteiden vastaanottaminen	6
Viesti-ilmoitukset	7
Viestien katseleminen ja poistaminen	7
Ilmoitukset tulevasta puhelusta	7

Liikunta

Yksittäisen harjoituksen aloittaminen	9
Yhdistäminen yksittäistä harjoitusta varten	9
Harjoitustietojen katselu	9
Päivittäisten aktiivisuustietojen katselu	10
Automaattinen harjoituksen tunnistus	10
Harjoituksen tila	11

Terveydenhallinta

Unen seuranta	12
Veren happipitoisuustasojen (SpO ₂) mittaukset	13
Sykkeen mittaus	13
Sykeraja ja -alueet	15
Stressitasojen testaaminen	15
Hengitysharjoitukset	15
Aktiveettimuistutus	15
Kuukautiskierron ennakointi	16

Avustaja

Aina näytöllä (AOD) -toiminnon asettaminen	17
Gallerian kellotaulujen määrittäminen	17
Taskulamppu	17
Kaukosuljin	18
Musiikin toiston hallinta	18

Lisää

Älä häiritse	19
Suosikkien lisääminen	19
Värinän voimakkuuden asettaminen	19
lukitseminen tai lukituksen avaaminen	19

Kellonajan ja kielen asettaminen	20
Rannekkeen säätäminen tai vaihtaminen	20


Aloittaminen

käynnistys/sammutus/uudelleenkäynnistys

Käynnistäminen

- Kytke laitteen virta päälle pitämällä sivupainiketta painettuna.
- Lataa laite.

Sammuttaminen

- Paina sivupainiketta ja mene kohtaan **Asetukset > Järjestelmä** tai **Järjestelmä ja päivitykset > Virta pois**.
- Paina ja pidä sivupainiketta ja valitse **Virta pois**.
 -  Laite sammuu automaattisesti, kun akkuvirta tyhjenee. Lataa laite ajoissa.

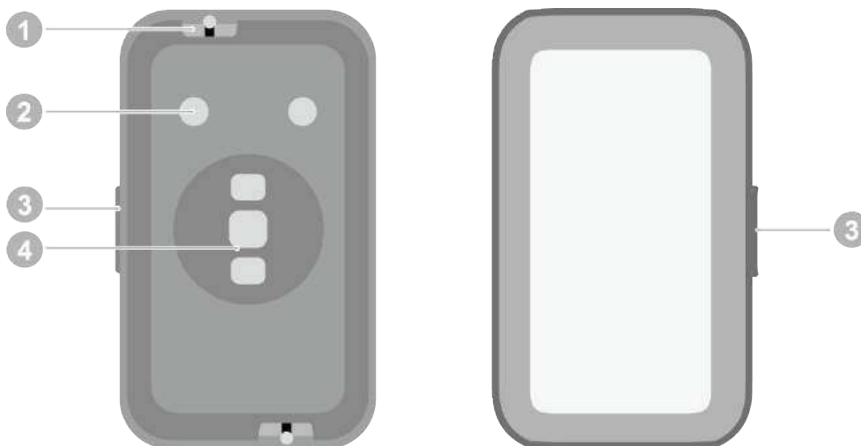
Uudelleenkäynnistäminen

- Paina sivupainiketta ja mene kohtaan **Asetukset > Järjestelmä** tai **Järjestelmä ja päivitykset > Käynnistä uudelleen**.
- Paina ja pidä sivupainiketta ja kosketa kohtaa **Käynnistä uudelleen**.

painikkeet ja näytön hallinta

- Pyyhkäise ylös, alas, vasemmalle tai oikealle sekä kosketa ja pidä näyttöä, kun haluat suorittaa toimintoja .

HUAWEI Band 7 -sarjan laitteiden ulkonäkö:



1: Jousitappi

2: Latausportti

3: Sivupainike

4: Valvontayksikön alue

Toimenpide	Toiminto	Huomautus
Paina sivupainiketta.	<ul style="list-style-type: none"> Kun näyttö on pois päältä, kytke näyttö päälle painamalla sivupainiketta. Kun kellotaulun näyttö on näkyvässä, siirry sovellusluettelon näyttöön painamalla sivupainiketta. Kun näyttöön tulee muu kuin kellotaulun näyttö, palaa kellotaulun näyttöön painamalla sivupainiketta. 	Tämä ominaisuus ei ole käytettävissä joissakin tilanteissa, kuten puhelun saapuessa ja harjoitusten aikana.
Paina ja pidä sivupainiketta.	Kytke virta päälle, katkaise virta ja käynnistä uudelleen.	-
Pyyhkäise vasemmalle tai oikealle aloitusnäytöllä.	Vaihda näyttöjen välillä.	-
Pyyhkäise oikealle jossakin muussa näytössä kuin aloitusnäytössä.	Palaa edelliseen näyttöön.	-
Pyyhkäise ylös aloitusnäytössä.	Tarkista viestit.	-
Pyyhkäise alas aloitusnäytössä.	Siirry pikakuvakkeisiin, kuten Asetukset, Älä häiritse, Näyttö päällä, Etsi puhelin ja Hälytys.	-
Kosketa näyttöä.	Valitse ja vahvista.	-
Kosketa ja pidä aloitusnäyttöä.	Vaihda kellotaulu.	-

Lataaminen

Lataaminen

Yhdistä lataustelineen metalliliittimet laitteen takana oleviin koskettimiin, laita ne tasaiselle alustalle ja kytke latausteline virtalähteeseen. Näyttö käynnistyy ja näyttää akun varaustason.

HUAWEI Band 7 -sarja



- **i** Latausteline ei ole vedenkestävä. Varmista, että portti, metallikontaktit ja laite ovat kuivat latauksen aikana.
- Älä lataa tai käytä laitetta vaarallisessa ympäristössä ja varmista, että lähellä ei ole mitään syttyvää tai räjähtävää. Varmista ennen lataustelineen käyttöä, ettei lataustelineen USB-portissa ole jäännösnestettä tai mitään muita vieraita esineitä. Pidä latausteline erillään nesteistä ja syttyvistä materiaaleista. Älä koske lataustelineen metallikoskettimiin, kun se on kytketty virtalähteeseen, jotta vältät mahdolliset turvallisuusriskit.
- Lataustelineen sisällä on magneetti. Jos magneetti hylkii latausporttia, vaihda latausportin suuntaa. Lataustelineen magneettisuus vetää puoleensa metalliesineitä. On suositeltavaa tarkistaa ja puhdistaa latausteline ennen käyttöä.
- Älä altista lataustelinettä korkeille lämpötiloille pitkäksi aikaa tai voimakkaita sähkömagneettisia häiriöitä aiheuttaville lähteille, sillä se voi purkaa magneettisuuden tai aiheuttaa muita ongelmia.

Akun varauksen tarkasteleminen

Tarkista akun varaustaso pyyhkäisemällä alas laitteen aloitusnäytöllä. Vaihtoehtoisesti avaa Huawei Health -sovellus, kosketa kohtaa **Laitteet** ja tarkista akun varaustaso laitteen nimen alta.

Laiteparin ja yhteyden muodostaminen puettaviin laitteisiin

Varmista, että puhelin täyttää kaikki seuraavat vaatimukset:

- Lataa ja asenna Huawei Health -sovelluksen uusin versio.
- Bluetooth- ja sijaintipalvelut ovat käytössä puhelimesa ja Huawei Health -sovelluksella on valtuudet käyttää puhelimen sijaintia.

- i** Kun käynnistät laitteesi ensimmäistä kertaa tai muodostat siitä laiteparin tehdasasetusten palautuksen jälkeen, sinua kehoitetaan valitsemaan kieli ennen laiteparin muodostamista.

Huawei Health -sovelluksen asennus

Lataa ja asenna Huawei Health -sovellus puhelimeesi ennen laiteparin muodostamista. Jos olet asentanut Huawei Health -sovelluksen, päivitä se uusimpaan versioon.

- **HUAWEI-puhelimet**

Huawei Health -sovellus on asennettu puhelimeen oletuksena. Jos et löydä tätä sovellusta puhelimesta, voit ladata ja asentaa sen AppGallerystä.

- **Muut kuin HUAWEI-Android-puhelimet**

Jos käytät muuta kuin HUAWEI-Android-puhelinta, voit ladata ja asentaa Huawei Health -sovelluksen jommallakummalla seuraavista tavoista:

- Mene kohtaan Lataa Huawei Health -sovellus tai lataa ja asenna Huawei Health -sovellus skannaamalla seuraava QR-koodi.




- Etsi **Huawei Health** -sovellus puhelimen sovelluskaupasta ja lataa ja asenna sovellus näytön ohjeiden mukaisesti.
- **iPhone**-puhelimet
Etsi **HUAWEI Health** -sovellus App Storesta ja lataa ja asenna sovellus näytön ohjeiden mukaisesti.


- i** Lisätietoja HUAWEI ID:n rekisteröimisestä muuhun kuin HUAWEI- kolmannen osapuolen puhelimeen on kohdassa HUAWEI ID:n rekisteröiminen.


Laiteparin ja yhteyden muodostaminen puettaviin laitteisiin

- **HUAWEI- / muut kuin HUAWEI-Android-puhelimet**


- 1** Kun laitteeseen on kytketty virta, valitse **kieli**. Bluetooth on oletuksena valmis muodostamaan pariliitoksen.
- 2** Aseta laite puhelimen lähelle, avaa Huawei Health -sovellus puhelimesta, **kosketa** kuvaketta  oikeassa yläkulmassa ja kosketa sitten kohtaa **LISÄÄ**. Puhelin etsii käytettävissä olevia laitteita automaattisesti. Valitse laite, jonka kanssa haluat muodostaa laiteparin, ja kosketa kohtaa **LINKITÄ**.
- 3** Kun laiteparin muodostuspyyntö näkyy laitteen näytöllä, kosketa kohtaa **✓** ja viimeistele laiteparin muodostus näytön ohjeiden mukaisesti.

- **iPhone**-puhelimet

- 1** Kun laitteeseen on kytketty virta, valitse **kieli**. Bluetooth on oletuksena valmis muodostamaan pariliitoksen.
- 2** Voit asettaa laitteen puhelimen laitteen lähelle, avata Huawei Health -sovelluksen puhelimesta, kosketa kohtaa  oikeassa yläkulmassa, kosketa kohtaa **LISÄÄ** ja valita sitten laitteen ponnahdusikkunasta näytön ohjeiden mukaisesti.


Tai voit avata Huawei Health -sovelluksen puhelimesta, kosketa kohtaa  oikeassa yläkulmassa ja kosketa sitten kohtaa **SKANNAA** laitteella olevan QR-koodin skannausta varten. Noudata puhelimen näytön ohjeita ja kosketa kohtaa **Kyllä > Seuraava**.
- 3** Kun laiteparin muodostuspyyntö näkyy näytössä, kosketa kohtaa **✓**. Kun puhelimen ponnahdusikkuna pyytää Bluetooth-laiteparin muodostusta Huawei Health -sovelluksen kautta, kosketa kohtaa **Muodosta laitepari**. Näyttöön tulee toinen ponnahdusikkuna, jossa kysytään, sallitaanko laitteen näyttää puhelimen ilmoituksia. Valitse **Salli**.
- 4** Odota useita sekunteja, kunnes Huawei Health -sovelluksen näytössä näkyy viesti, jonka mukaan laiteparin muodostaminen onnistui. Viimeistele laiteparin muodostaminen koskettamalla kohtaa **Valmis**.

Kellotaulun vaihtaminen

-  Ennen kuin käytät tätä ominaisuutta, päivitä Huawei Health -sovellus ja laite uusimpiin versioihin.
 - Menetelmä 1: Kosketa ja pidä mitä tahansa kohtaa aloitusnäytöllä, kunnes laite värisee. Kun aloitusnäytössä loitonnetaan ja kehys näkyy, valitse haluamasi aloitusnäytön malli pyyhkäisemällä vasemmalle tai oikealle.
 - Menetelmä 2: Mene kohtaan **Asetukset > Näyttö > Kellotaulu**. Valitse haluamasi kellotaulu pyyhkäisemällä näytöllä vasemmalle tai oikealle ja asenna se.
 - Menetelmä 3: Varmista, että laite on yhteydessä Huawei Health -sovellukseen. Avaa Huawei Health -sovellus, mene kohtaan Kellotaulukauppa, valitse **Lisää** ja kosketa kohtaa **ASENNA** haluamasi kellotaulun alla. Laite asentaa automaattisesti valitsemasi kellotaulun ja vaihtaa siihen. Vaihtoehtoisesti kosketa asentamaasi kellotaulua ja vaihda siihen koskettamalla kohtaa **ASETA OLETUKSEKSI**.
- Kellotaulun poistaminen:**
- Menetelmä 1: Avaa Huawei Health -sovellus, mene kohtaan Kellotaulukauppa, valitse **Lisää > Omat > Muokkaa**. Poista kellotaulu koskettamalla rastikuvaketta sen oikeassa yläkulmassa.
 - Menetelmä 2: Kosketa ja pidä mitä tahansa kohtaa aloitusnäytöllä, kunnes laite värisee. Kun aloitusnäyttöä loitonnetaan ja esikatselu tulee näkyviin, valitse poistettava kellotaulu pyyhkäisemällä vasemmalle tai oikealle, pyyhkäise näyttöä ylöspäin ja kosketa kohtaa **Poista**.


Hälytyksen asettaminen




Menetelmä 1: Aseta hälytys laitteessa.

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

Menetelmä 2: Aseta hälytys Huawei Health -sovelluksessa.

Tapahtumahälytys:

- 1 Avaa Huawei Health -sovellus, kosketa kohtaa **Laitteet** ja sitten laitteesi nimeä ja mene kohtaan **Hälytys > TAPAHTUMAHÄLYTYS**.
- 2 Aseta hälytysaika, tunniste ja toistositykli koskettamalla alaosassa kohtaa **Lisää**.
- 3 Kosketa kohtaa  oikeassa yläkulmassa (jos olet -käyttäjä) tai viimeistelet asetusten määritys koskettamalla kohtaa **Tallenna** (jos olet -käyttäjä).
- 4 Palaa aloitusnäyttöön ja synkronoi hälytysasetukset laitteeseesi pyyhkäisemällä alas.
- 5 Koskettamalla hälytystä voit poistaa sen tai muokata hälytyksen aikaa, tunnistetta tai toistositykliä.

-  Hälytykset synkronoidaan laitteesi ja Huawei Health -sovelluksen välillä.
- Kun hälytys värisee, kosketa kohtaa  ja pyyhkäise oikealle tai paina laitteen sivupainiketta (10 minuutin) torkkua varten. Lopeta hälytys koskettamalla kohtaa . Hälytys loppuu itsestään, jos muita toimenpiteitä ei tehdä yhteen minuuttiin tai hälytys on torkutettu itsestään kolme kertaa.

Säätiedotteiden vastaanottaminen

Säätiedotteiden käyttöönotto

Avaa Huawei Health-sovellus, ota **Säätiedotteet** käyttöön laitteen tietonäytöllä ja valitse haluamasi lämpötilayksikkö (Celsius tai Fahrenheit).

Säätietojen katselminen

Menetelmä 1: Sää-kortissa

Pyyhkäise näyttöä oikealle, kunnes löydät Sää-kortin, niin voit tarkistaa sijaintisi, sään, lämpötilan, ilmanlaadun ja muuta.

Menetelmä 2: Sää-sovelluksessa

Paina aloitusnäytöllä sivupainiketta ja valitse **Sää**. Voit katsella tietoja, kuten sijaintiasi, säätä, lämpötilaa, ilmanlaatua ja ulkoympäristöä näytöllä. Näet kyseisen päivän ja kuuden seuraavan päivän sääennusteet pyyhkäisemällä näytössä ylös tai alas.

Menetelmä 3: Kellotaulussa, jossa voidaan näyttää sää

Aseta kellotaulu, jossa voidaan näyttää sää. Kun tämä on asetettu, näet uusimman säätiedotteen asetusnäytöllä.

Viesti-ilmoitukset

Kun tämä ominaisuus on käytössä, laite synkronoi laitteen puhelin tilapalkissa näytetyt ilmoitukset ja antaa sinulle ilmoituksen värisemällä.


Seuraavien puhelinsovellusten ilmoitukset voidaan synkronoida laitteeseen: Viestit, Sähköposti ja Kalenteri, AI Tips ja tietyt kolmannen osapuolen sosiaalisen median sovellukset.

• Ota ilmoitukset käyttöön:

1 Avaa Huawei Health -sovellus, kosketa kohtaa **Laitteet** ja sitten laitteen nimeä. Kosketa kohtaa **Ilmoitukset** ja ota käyttöön **Ilmoitukset**. Kytke niiden sovellusten kytkin päälle, joilta haluat vastaanottaa ilmoituksia.

2 Varmista samalla, että sovellusten, joilta haluat vastaanottaa ilmoituksia, sallitaan näyttää ilmoituksia laitteen puhelin tilapalkissa.

• Poista ilmoitukset käytöstä: Avaa Huawei Health -sovellus, kosketa kohtaa **Laitteet** ja laitteesi nimeä, kosketa kohtaa **Ilmoitukset** ja poista **Ilmoitukset** käytöstä.

 • Laite voi vastaanottaa viestejä, mutta ei anna ilmoitusta, jos harrastat liikuntaa, käytät Älä häiritse -tilaa tai nukut. Näytä uudet viestit pyyhkäisemällä aloitusnäytöllä ylöspäin.

• Et vastaanota puettavaan laitteeseen sovellusilmoituksia, jos sovellus on auki laitteessa puhelin.

Viestien katseleminen ja poistaminen


Lukemattomien viestien katselu: Lukemattomia viestejä voidaan katsella laitteella. Näet ne pyyhkäisemällä ylös aloitusnäytöllä tai koskettamalla kohtaa **Ilmoitukset** sovellusluettelossa.

Viestien poistaminen: Poista kaikki lukemattomat viestit koskettamalla viestin sisältönäytössä

kohtaa **Tyhjennä** tai  viestiluettelon alaosassa.

Ilmoitukset tulevasta puhelusta



Varmista, että laitteesi on yhdistetty laitteeseen puhelin ja että se on puettu ranteeseen oikein. Näyttö käynnistyy ja laite värisee, kun puhelu saapuu. Voit hylätä puhelun tai lähettää pikavastauksen laitteella.

-  Pikavastausominaisuutta, joka on laitteissa, ei tueta iPhoneissa.
- Jos laite ei ole puettuna tai Älä häiritse -tila on käytössä ja näyttö sammutettuna, laite vastaanottaa saapuvan puhelun, mutta näyttö ei käynnisty eikä laite värise.
- Jos saapuvaan puheluun ei vastata, näyttö käynnistyy ja laite värisee ilmoittamaan vastaamatta jääneestä puhelusta.


Liikunta

Yksittäisen harjoituksen aloittaminen

Harjoituksen aloittaminen laitteen avulla

- 1 Siirry laitteessa sovellusluetteloon ja kosketa kohtaa **Harjoitus**.
- 2 Pyyhkäise näytössä ylös tai alas ja valitse haluamasi harjoitus.
- 3 Aloita harjoitus koskettamalla harjoituskuvaketta.
- 4 Kun näyttö on päällä, lopeta harjoitus pitämällä sivupainiketta painettuna. Vaihtoehtoisesti keskeytä harjoitus painamalla painiketta, jatka harjoitusta koskettamalla kohtaa  tai lopeta harjoitus koskettamalla kohtaa .



- Aseta tavoitteita, muistutuksia ja muuta koskettamalla kohtaa .
- Kun harjoitus on päättynyt, voit katsella harjoitustietoja, kuten harjoitusaikaa, kaloreita, sykekaaviota, sykeväliä, keskimääräistä sykettä ja sykealuetta.

Harjoituksen aloittaminen Huawei Health -sovelluksen avulla

- 1 Valitse harjoitus, jonka haluat tallentaa Huawei Health -sovelluksen Liikunta-näytöllä.
- 2 Aloita harjoitus koskettamalla aloituskuvaketta.
- 3 Kun harjoitus on päättynyt, kosketa tauko-kuvaketta, kosketa ja pidä sitten lopetuskuvaketta ja lopeta harjoitus valitsemalla **LOPETA**.

Yhdistäminen yksittäistä harjoitusta varten

Kun laitteelle on muodostettu laitepari Huawei Health -sovelluksen kanssa, laite aloittaa, keskeyttää, jatkaa tai lopettaa automaattisesti harjoituksen (kuten yksittäisen harjoituksen tai harjoituskurssin), jonka aloitat, keskeytät, jatkat tai lopetat Huawei Health -sovelluksessa.



Harjoituksen aikana laite ja Huawei Health -sovellus voivat reagoida synkronisesti, kun keskeytät, jatkat tai lopetat harjoituksen.

Harjoitustietojen katselu

Harjoitustietojen katselu laitteella

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

Harjoitustietojen katselu Huawei Health -sovelluksessa

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

Harjoitustietojen poistaminen

Kosketa ja pidä harjoitustietoa Huawei Health -sovelluksen kohdassa **Harjoitustiedot** ja poista ne. Nämä tiedot ovat kuitenkin edelleen käytettävissä laitteen kohdassa **Harjoitustiedot**.

Päivittäisten aktiivisuustietojen katselu


Jos olet pukenut laitteen oikein, laite tallentaa automaattisesti aktiivisuutesi, kuten askelmäärän, aktiivisen matkan ja poltetut kalorit.

Menetelmä 1: Aktiivisuustietojen katselu laitteella.

Siirry laitteessa sovellusluetteloon ja kosketa kohtaa **Aktiivisuustiedot**. Tämän jälkeen voit tarkastella tietojasi, kuten askelmäärää, poltettuja kaloreita, kuljettua matkaa, aktiivisia tunteja, ja keskitason tai korkean rasituksen aktiviteettien kestoja.


Menetelmä 2: Katsele aktiivisuustietojasi Huawei Health-sovelluksessa.

Voit katsella aktiivisuustietojasi Huawei Health -sovelluksen aloitusnäytöllä tai laitteen tietonäytöllä.

-  • Varmista, että laite on yhdistetty Huawei Health -sovellukseen, jotta voit katsella päivittäisiä aktiivisuustietojasi Huawei Health -sovelluksessa.
- Aktiivisuustietosi nollautuvat keskiyöllä.

Automaattinen harjoituksen tunnistus

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

-  • Tuetut harjoitustyytit määräytyvät näytön ohjeiden mukaan.
- Laite tunnistaa harjoitustilasi automaattisesti ja muistuttaa sinua aloittamaan harjoituksen, jos täytät harjoitusasentoon ja -rasitukseen perustuvat vaatimukset ja pysyt kyseisessä tilassa tietyn aikaa.
- Jos harjoituksen todellinen rasitus on pienempi kuin mikä harjoitustilaa varten täytyy olla tietyn aikaa, laite näyttää viestin, jonka mukaan harjoitus on päättynyt. Voit ohittaa viestin tai lopettaa harjoituksen.

Harjoituksen tila

 Tämä ominaisuus on käytettävissä vain HUAWEI Band 7 -sarjassa.


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

- Voit tarkastella viimeisen seitsemän päivän harjoituskuormaa ja määrittää tasosi kuntosi perusteella. Kello kerää harjoituskuormasi sykkettäsi seuraavista harjoitustiloista..
- VO2Max-tiedot voidaan saada ulkojuoksuharjoituksista.

Terveydenhallinta

Unen seuranta

Unitietojen tallentaminen puettavaan laitteeseen

-  Varmista, että käytät puettavaa laitetta oikein. Laite tallentaa unen keston automaattisesti ja tunnistaa, oletko syvässä unessa, kevyessä unessa vai hereillä.
- Avaa Huawei Health -sovellus, kosketa ensin kohtaa **Laitteet** ja sitten laitteesi nimeä, mene kohtaan **Terveyden seuranta > HUAWEI TruSleep™** ja ota käyttöön **HUAWEI TruSleep™**. Kun laite on käytössä, se tunnistaa tarkasti, milloin nukahdat, milloin heräät ja oletko syvässä unessa, kevyessä unessa vai REM-unessa. Sovellus voi sitten tarjota sinulle unenlaadun analyysin, joka auttaa sinua ymmärtämään nukkumistottumuksiasi, sekä ehdotuksia, joiden avulla voit parantaa unesi laatua.
- Jos **HUAWEI TruSleep™** ei ole käytössä laite seuraa untasi normaalilla tavalla. Kun käytät laitetta nukkuessasi, se tunnistaa univaiheesi ja tallentaa ajan, jolloin nukahdat, heräät ja siirryt kuhunkin univaiheeseen tai poistut siitä, ja synkronoi tiedot Huawei Health -sovellukseen.

Unitietojen tallentaminen puhelimeen

- Kosketa Huawei Health -sovelluksen **Health**-näytöllä kohtaa **Unen seuranta**, niin pääset unen seurantanäytölle. Vaihtoehtoisesti voit koskettaa **Uni**-korttia **Health**-näytöllä ja pyyhkäistä etsiäksesi ja koskettaaksesi kohtaa **Tallenna untasi**.
- Kosketa oikeassa yläkulmassa olevaa Asetukset-kuvaketta muokataksesi aikatauluasi ja ottaaksesi käyttöön tai poistaaksesi käytöstä yleiset nukkumisasetukset, kuten **Nukkumisäänet**.
- Kosketa kohtaa **Mene nukkumaan** ja aseta puhelin 50 cm:n päähän tyynystäsi. Tämän jälkeen puhelimesi seuraa unitietojasi ja tallentaa ne. Poistu nukkumisen tallennuksesta painamalla ja pitämällä kohtaa **Lopeta pitämällä** painettuna 3 sekunnin ajan.
- Valitse, toista, sammuta ja aseta unimusiikin kesto koskettamalla näytön alareunassa olevia kuvakkeita.


Unitietojen katselminen

Katsele päivittäisiä, viikoittaisia, kuukausittaisia ja vuosittaisia unitietojasi koskettamalla **Uni**-korttia Huawei Health -sovelluksen **Health**-näytössä.

Veren happipitoisuustasojen (SpO₂) mittaukset

Yksittäinen SpO₂-mittaus


Käytä laitettasi oikein, siirry sovellusluetteloon painamalla sivupainiketta, pyyhkäise alaspäin näytöllä ja aloita SpO₂-mittaus koskettamalla kohtaa **SpO₂**. Kun mittaus on valmis, näytön alaosassa näkyy **Testaa uudelleen**.

-  Jotta tulokset ovat tarkempia, on suositeltavaa odottaa kolmesta viiteen minuuttia laitteen pukemisen jälkeen ennen SpO₂:n mittausta.
- Pysy paikallasi ja varmista, että laite on suhteellisen tiukasti paikallaan mittauksen aikana, mutta älä pidä sitä suoraan ranneluun päällä. Varmista, että sykemittari on ihokosketuksessa ja että ihon ja laitteen välillä ei ole vierasesineitä. Näytön täytyy myös olla ylöspäin.
- Mittaukseen voivat vaikuttaa myös jotkin ulkoiset tekijät, kuten alhaiset ympäristön lämpötilat, käsivarren liikkeet tai tatuoinnit.
- Tulokset on tarkoitettu vain viitteeksi, ei lääketieteelliseen käyttöön.
- Mittaus keskeytetään, jos pyyhkäiset oikealle laitennäytöllä, puhelu saapuu tai hälytys käynnistyy.

Automaattiset SpO₂-mittaukset

- 1 Avaa Huawei Health -sovellus, kosketa kohtaa **Laitteet** ja sitten laitteesi nimeä, kosketa kohtaa **Terveystieteiden seuranta** ja ota käyttöön **Automaattinen SpO₂-mittaus**. Laite mittaa ja tallentaa SpO₂:n automaattisesti, kun se havaitsee, että olet liikkumatta.
- 2 Koskettamalla kohtaa **Alhaisen SpO₂:n hälytys** voit asettaa SpO₂:n alarajan, jossa sinulle annetaan hälytys, kun et nuku.

Sykkeen mittaus

-  Mittaukseen voivat vaikuttaa myös jotkin ulkoiset tekijät, kuten alhaiset ympäristön lämpötilat, käsivarren liikkeet tai tatuoinnit.
- Pysy paikallasi ja varmista, että laite on suhteellisen tiukasti paikallaan mittauksen aikana, mutta älä pidä sitä suoraan ranneluun päällä. Varmista, että sykemittari on ihokosketuksessa ja että ihon ja laitteen välillä ei ole vierasesineitä. Näytön täytyy myös olla ylöspäin.

Yksittäinen sykemittaus


- 1 Avaa Huawei Health-sovellus, kosketa kohtaa **Laitteet** ja sitten laitteesi nimeä, mene kohtaan **Terveystieteiden seuranta** > **Jatkuva sykkeen seuranta** ja poista käytöstä **Jatkuva sykkeen seuranta**.
- 2 Siirry laitteessa sovellusluetteloon ja valitse **Syke** sykemittausta varten.

Jatkuva sykkeen mittaus

- 1 Avaa Huawei Health-sovellus, kosketa kohtaa **Laitteet** ja sitten laitteesi nimeä, mene kohtaan **Terveystietohallinta > Jatkuva sykkeen seuranta** ja ota käyttöön **Jatkuva sykkeen seuranta**.
- 2 Tarkastele sykkettäsi:
 - Siirry laitteessa sovellusluetteloon ja valitse **Syke** sykemittauksen tarkastelua varten.
 - Avaa Huawei Health -sovellus, mene kohtaan **Minä > Omat tiedot > MITTAUKSET > Sydän** ja katso sydänterveystietosi.


Leposykkeen mittaus

Leposykkeellä tarkoitetaan sykkeen mittausta rauhallisessa, ei-aktiivisessa tilassa hereillä ollessa. Paras aika mitata leposyke on aamulla herättyäsi (ennen sängystä nousemista).

- 1 Avaa Huawei Health-sovellus, kosketa kohtaa **Laitteet** ja sitten laitteesi nimeä, mene kohtaan **Terveystietohallinta > Jatkuva sykkeen seuranta** ja ota käyttöön **Jatkuva sykkeen seuranta**. Sitten laite mittaa leposykkeesi automaattisesti.
 - 2 Avaa Huawei Health -sovellus, mene kohtaan **Minä > Omat tiedot > MITTAUKSET > Sydän > Leposyke** ja tarkastele leposykkettäsi tietyinä ajankohtana tai keskimääräistä leposykkettäsi.
-  Huawei Health -sovelluksessa näkyvät leposyketiedot eivät muutu sen jälkeen, kun olet poistanut **Jatkuvan sykkeen seurannan** käytöstä.

Sykkeen 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 Huawei Health -sovellus menemällä kohtaan **Minä > Asetukset > Treeniasetukset > Liikunnan aikaisen sykkeen asetukset**, ja aseta **SYKEALUEET** joko vaihtoehtoon **Maksimisykkeen prosenttiosuus** tai **HRR-prosentti**.
- Sykkeen mittaaminen harjoituksen aikana: Voit katsoa tosiaikaisen sykkeen laitteesta, kun aloitat harjoituksen.
 -  • Kun olet suorittanut harjoituksen, voit tarkistaa keskimääräisen sykkeesi, maksimisykkeen ja sykealueen harjoitustulosten näytöstä.
 - Sykkettäsi ei näytetä, jos poistat laitteen ranteesta harjoituksen aikana. Se jatkaa kuitenkin jonkin aikaa sykesignaalin etsimistä. Mittaus jatkuu, kun puuet laitteen takaisin ranteeseen.

Sykeraja ja -alueet

Jos syke ylittää harjoituksen aikana ylärajan ja tätä kestää yli 10 sekuntia, laite värisee kerran ja näyttää viestin, joka osoittaa, että syke on liian korkea, kunnes syke laskee ylärajan alapuolelle tai tyhjennät viestin pyyhkäisemällä oikealle.


Aseta sykkeen yläraja seuraavasti:

- iOS-käyttäjät: Avaa Huawei Health-sovellus, mene kohtaan **Minä > Asetukset > Liikunnan aikaisen sykkeen asetukset**, ota käyttöön **Sykerajavaroitus**, kosketa kohtaa **Sykeraja** ja aseta itsellesi sopiva yläraja.
 - HarmonyOS/Android-käyttäjät: Avaa Huawei Health -sovellus, mene kohtaan **Minä > Asetukset > Treeniasetukset > Liikunnan aikaisen sykkeen asetukset**, kosketa kohtaa **Sykeraja** ja aseta itsellesi sopiva yläraja.
-  Sykehälytykset ovat käytettävissä vain harjoittelun aikana, eikä niitä synny päivittäisen seurannan aikana.

Stressitasojen testaaminen

Tee stressitesti avaamalla Huawei Health -sovellus, koskettamalla ensin kohtaa **Laitteet** ja sitten laitteesi nimeä, menemällä kohtaan **Terveystietokeskus > Automaattinen stressitesti** ja ottamalla käyttöön **Automaattinen stressitesti**.

Menemällä laitteen sovellustietoihin ja koskettamalla kohtaa **Stressi** voit katsella stressitasoasi ja eri stressitasojen prosenttiosuuksia.

-  Automaattinen stressitestiominaisuus on poissa käytöstä harjoituksen aikana.

Hengitysharjoitukset

Siirry laitteen sovellusluetteloon ja kosketa kohtaa **Hengitysharjoitukset**, aseta kesto ja rytmi, kosketa hengitysharjoitusten kuvaketta näytöllä ja tee hengitysharjoitukset näytön ohjeiden mukaisesti. Kun harjoitus päättyy, näytössä näkyy tietoja, kuten syke ennen harjoitusta, harjoituksen kesto ja arviointi.

Aktiviteettimuistutus

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

Avaa Huawei Health -sovellus, siirry laitteen tiedot -näyttöön, kosketa kohtaa **Terveystietokeskus** ja ota käyttöön **Aktiviteettimuistutus**.


- Laite ei värise muistuttamaan sinua liikuskelemaan, jos olet ottanut siinä käyttöön toiminnon **Älä häiritse**.
- Laite ei värise, jos se havaitsee, että nukut.
- Laite lähettää muistutuksia vain klo 8.00–12.00 ja 14.30–21.00.

Kuukautiskierron ennakointi


Laite pystyy ennakoimaan tulevat kuukautisesi ja hedelmälliset aikasi aiempien kuukautistesesi ja kalenteritietojesi perusteella. Liittyviä tietoja ja muistutuksia voidaan katsella laitteella. Voit ottaa tämän ominaisuuden käyttöön seuraavasti.

Avaa Huawei Health-sovellus Kortit, kosketa **Kiertokalenteri**-korttia ja myönnä vastaavat luvat. Jos et löydä **Kiertokalenteri**-korttia aloitusnäytöltä, kosketa kohtaa **MUOKKAA** aloitusnäytöllä ja lisää tämä kortti aloitusnäyttöön.

Menetelmä 1: Paina laitteen aloitusnäytöllä sivupainiketta, valitsemalla **Kiertokalenteri** ja

kosketa kohtaa , niin voi asettaa kuukautistesesi alkamis- ja loppumisajan. Kun tämä on asetettu, laite ennakoi seuraavat kuukautisesi älykkäästi tallentamiesi tietojen perusteella.

Menetelmä 2:


- 1 Avaa Huawei Health -sovellukseen, mene Kiertokalenteri-näyttöön, mene kohtaan  > **Kiertokalenterin asetukset** oikeassa yläkulmassa ja valitse **Kuukautisten pituus** tai **Kierron pituus**, niin voit ottaa käyttöön muistutukset kohteille **Kuukautisten alku**, **Kuukautisten loppu**, **Hedelmällisen ajan alku** ja **Hedelmällisen ajan loppu** kohdassa **Muistutukset**. Voit ottaa käyttöön myös **Kaikki**.
- 2 Laite lähettää sinulle muistutuksia kuukautisten ja hedelmällisen ajan alkamisesta ja päättymisestä.
 - Voit katsella ja muokata kuukautistietoja koskettamalla kohtaa Tiedot. Ennakoidut kuukautiset on merkitty pisteviivalla.
 - Laite muistuttaa sinua kuukautisten alkamisesta kello 8.00 päivää ennen niiden ennakoitua alkamista. Sinua muistutetaan tapahtumapäivän kaikista muista muistutuksista kyseisenä päivänä kello 8.00.

Avustaja


Aina näytöllä (AOD) -toiminnon asettaminen

 Tämä ominaisuus on käytettävissä vain HUAWEI Band 7 -sarjassa.

Kun asetat AOD-kellotaulun, kellotaulunäyttö pysyy näytössä, kun kello siirtyy valmiustilaan. Voit ottaa tämän ominaisuuden käyttöön seuraavasti:

- 1** Paina laitteen aloitusnäytössä sivupainiketta ja siirry kohtaan **Asetukset > Näyttö > Aina näytöllä**, pyyhkäise näytöllä vasemmalle tai oikealle esikatsellaksesi kellotaulua ja viimeistele sitten asetukset koskettamalla kohtaa  tai valittua kellotaulua.
- 2** Jos näytön sammutusaikaa ei ole asetettu laitteelle: Jos mitään toimintoja ei suoriteta näytöllä, AOD-kellotaulu näkyy viisi sekuntia sen jälkeen, kun **Aina näytöllä** on määritetty. Kun suoritat toiminnon näytöllä, AOD-kellotaulu näkyy 15 sekunnin kuluttua toimenpiteen päättymisestä.
Jos laitteelle on asetettu näytön sammutusaika, AOD-kellotaulun aika näytetään, kun näytön sammutusaika tulee voimaan.
- 3** Kun laite siirtyy valmiustilaan, kosketa AOD-kellotaulua siirtyäksesi aloitusnäyttöön.

Gallerian kellotaulujen määrittäminen

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

Gallerian kellotaulujen valitseminen

1. Avaa Huawei Health -sovellus, kosketa kohtaa **Laitteet** ja sitten laitteesi nimeä ja siirry Gallerian asetusnäyttöön menemällä kohtaan **Kellotaulu > Lisää > Omat > Kellossa > Galleria**.
2. Kosketa kohtaa **+** ja valitse kuvan palvelimeen lataustavaksi joko **Kamera** tai **Galleria**.
3. Kosketa kohtaa **✓** oikeassa yläkulmassa ja kosketa sitten kohtaa **Tallenna**. Sen jälkeen kello näyttää valitun kuvan kellotauluna.

Muut asetukset


Gallerian asetusnäytössä:

- Kosketa kohtaa **Tyyli, Sijainti** asettaaksesi tyylin, sijainnin ja ajan Gallerian kellotauluille.
- Poista valittu valokuva koskettamalla rastikuvaketta sen oikeassa yläkulmassa.

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.


 Taskulamppu syttyy oletuksena 5 minuutiksi.

Kaukosuljin

 Tätä ominaisuutta ei tueta, kun laitteesta muodostetaan laitepari iPhoneen kanssa.

- 1** Varmista, että laitteesi on yhdistetty laitteeseen puhelin Bluetoothin kautta ja että Huawei Health -sovellus toimii kunnolla.
- 2** Siirry laitteessa sovellusluetteloon ja valitse **Kaukosuljin**. Tämä avaa samalla kamerasovelluksen laitteessa puhelin.
- 3** Voit ottaa valokuvan laitteella puhelin koskettamalla kamerakuvaketta näytöllä. Sulje **Kaukosuljin** pyyhkäisemällä näytössä oikealle tai painamalla sivupainiketta.


Musiikin toiston hallinta


-  • Voit käyttää laitetta musiikkitoiston ohjaukseen puhelimen kolmannen osapuolen musiikkisovelluksissa, kuten NetEase Musicissa.
 - Tämä ominaisuus ei ole käytettävissä, kun laite on yhdistetty iOS-puhelin -puhelimeen.

- 1** Avaa Huawei Health-sovellus, kosketa ensin kohtaa **Laitteet** ja sitten laitteesi nimeä ja kosketa sitten kohtaa **Musiikki**.
- 2** Kun kappale on toistettu puhelin-laitteessa, kosketa laitteen sovellusluettelosta kohtaa **Musiikki**, niin voit keskeyttää tai toistaa kappaleen tai vaihtaa edelliseen tai seuraavaan kappaleeseen.

Lisää




Älä häiritse

Pyyhkäisemällä alas laitteen aloitusnäytöllä ja koskettamalla kohtaa  voit ottaa käyttöön **Älä häiritse** -toiminnon. Vaihtoehtoisesti siirry sovellusluetteloon, mene kohtaan **Asetukset** > **Älä häiritse** ja ajoita tälle tilalle ajanjakso.

 Kun Älä häiritse -tila on käytössä:

- Laite ei ilmoita saapuvista puheluista tai ilmoituksista soimalla tai värisemällä, ja Herätä nostamalla -ominaisuus poistetaan käytöstä.
- Hälytys värisee ja soi normaalisti.

Suosikkien lisääminen

- 1 Mene puettavassa laitteessa kohtaan **Asetukset** > **Näyttö** > **Suosikit** ja valitse suosikkisovelluksesi, kuten **Uni**, **Stressi** ja **Syke**.
- 2 Kosketa kohtaa , valitse näytettävät kortit ja lisää kortteja valitsemalla **OK**. Näytä lisätyt kortit pyyhkäisemällä laitteen aloitusnäytössä vasemmalle tai oikealle.
- 3 Siirrä korttia koskettamalla kohtaa  kortin vieressä ja poista kortti koskettamalla kohtaa .

Värinän voimakkuuden asettaminen

Siirry laitteessa kohtaan **Asetukset** > **Värinä** tai **Asetukset** > **Äänet ja värinä** > **Värinä**, valitse haluamasi värinän voimakkuus (voimakas, pehmeä tai ei lainkaan) ja kosketa kohtaa **OK**.


lukitseminen tai lukituksen avaaminen

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

PIN-koodin asettaminen

- 1 Aseta PIN.
Pyyhkäise alas laitteen aloitusnäytössä, mene kohtaan **Asetukset** > **PIN** > **Ota PIN käyttöön** ja aseta PIN noudattamalla näytön ohjeita.
- 2 Ota automaattinen lukitus käyttöön.

Pyyhkäise alas laitteen aloitusnäytössä, mene kohtaan **Asetukset > PIN** ja ota käyttöön **Autom. lukitus**.

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

PIN-koodin vaihtaminen

Pyyhkäise alas laitteen aloitusnäytössä, mene kohtaan **Asetukset > PIN > Vaihda PIN** ja poista PIN käytöstä noudattamalla näytön ohjeita.


PIN-koodin poistaminen käytöstä

Pyyhkäise alas laitteen aloitusnäytössä, mene kohtaan **Asetukset > PIN > Poista PIN käytöstä** ja poista PIN käytöstä noudattamalla näytön ohjeita.

PIN unohtunut

Jos olet unohtanut PIN-koodin, palauta laitteen tehdasasetukset ja yritä uudelleen.

- Menetelmä 1: Avaa Huawei Health-sovellus, kosketa kohtaa **Laitteet** ja laitteesi nimeä ja valitse **Nollaa**.
- Menetelmä 2: Jos olet antanut väärän salasanan viisi kertaa, palauta laite tehdasasetuksiin koskettamalla laitteen kohtaa **Nollaa**.

 Kun olet palauttanut laitteen tehdasasetuksiinsa, kaikki tietosi tyhjennetään, joten ole varovainen tätä toimenpidettä suorittaessasi.

Kellonajan ja kielen asettaminen

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

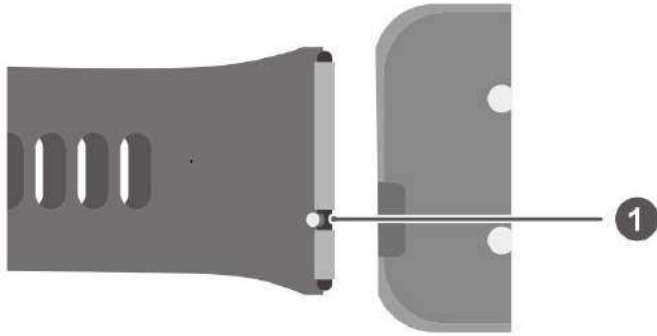
Jos vaihdat kieltä ja aluetta tai vaihdat laitteen puhelin aikaa, muutokset synkronoidaan automaattisesti laitteeseen, kunhan se on kytketty laitteeseen puhelin Bluetoothin kautta.

Rannekkeen säätäminen tai vaihtaminen

Rannekkeen pituuden säätäminen

Hihnoissa on U-muotoiset soljet. Säädä hihnaa ranteesi mukaan.

Band 7 -sarjan laitteen hihnan poistaminen ja asentaminen



1: Jousitappi



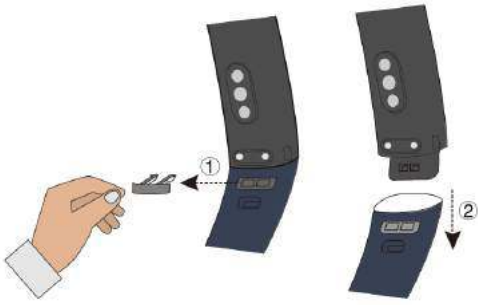
Hihnan irrottaminen: Työnnä hihnan jousitapin vipua, kallista hihnaa ulospäin ja irrota se kiinnityslenkin kiinnitysaukosta.

Hihnan asentaminen: Kohdista jousitapin pinni kiinnityslenkin kiinnitysaukkoon, työnnä jousitapin vipua niin, että sen pinni menee laitteen runkoon, ja asenna hihna.

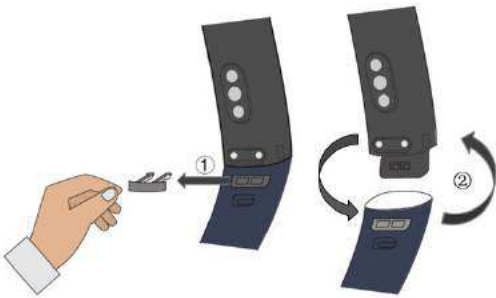
Band 6 -sarjan laitteen hihnan poistaminen ja asentaminen

Hihnan vaihtaminen: Ota hihna pois irrottamalla kiinnike varovasti. Kiinnitä hihna laitteen runkoon tekemällä vaiheet päinvastaisessa järjestyksessä. Varmista, että laitteen runko sopii tiukasti hihnaan, ennen kuin irrotat kiinnikkeen.

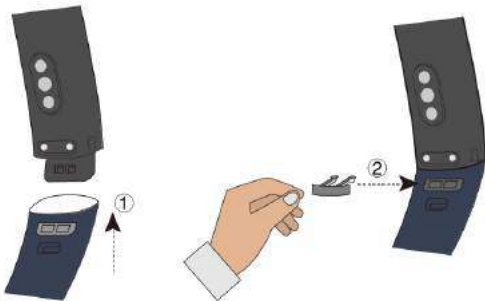
Poistomenetelmä 1: Irrota kiinnike hihnan takaosasta ja irrota se laitteen rungosta vetämällä sitä alaspäin.



Poistomenetelmä 2: Irrota kiinnike hihnan takaosasta ja erota hihna laitteen rungosta kiertämällä ja vetämällä hihnaa sen kummallakin puolella olevista soljista.



Asennus: Kiinnitä hihna laitteen runkoon tekemällä vaiheet päinvastaisessa järjestyksessä. Varmista, että laitteen runko sopii tiukasti hihnaan, ennen kuin irrotat kiinnikkeen.



- **i** Kiinnike on hyvin pieni, joten varo kadottamasta sitä poistamisen aikana.
- Kun asennat hihnaa, aseta laite siten, että painike on näytön oikealla puolella ja soljellinen hihna on päällä.