

HUAWEI WATCH FIT 2

Käyttöopas



Sisällys

Aloittaminen

käynnistys/sammutus/uudelleenkäynnistys	1
painikkeet ja näytön hallinta	1
Kuvakkeet	2
Laiteparin ja yhteyden muodostaminen puettaviin laitteisiin	4
lataaminen	6
Aloitusnäytön ruudukkoasettelun määrittäminen	7
Näytön kirkkauden säätäminen	7
Kellotaulun vaihtaminen	7
Sää tiedotteiden vastaanottaminen	8
Hälytyksen asettaminen	8
Viestien hallinta	9
Suosikkiyhteystietojen asettaminen	10
Ilmoitukset tulevasta puhelusta	10
Bluetooth-äänipuhelut	11
Puhelulokien tarkasteleminen	11

Liikunta

Yksittäisen harjoituksen aloittaminen	12
Automaattinen harjoituksen tunnistus	12
Harjoitustietojen katselu	13
Päivittäisten aktiivisuustietojen katselu	13
Ja juoksukurssit	14
Harjoittelusuunnitelman luominen	14
Tai älykkään kumppanin käyttöönotto	15
Juoksukykyindeksin (RAI) katselu	15
Harjoituksen tila	16
Reitti takaisin	16
Reitit	16

Terveydenhallinta

Sykkeen mittaus	18
Sykeraja ja -alueet	19
Hengitysharjoitukset	19
Stressitestit	20
Aktiveettimuistutus	20
Kuukautiskierron ennakointi	21
Veren happipitoisuustasojen (SpO2) mittaukset	21
Unen seuranta	22
Elä terveellisesti	23

Avustaja

HUAWEI Assistant-TODAY	25
Gallerian kellotaulujen määrittäminen	25
AOD-kellotaulun asettaminen	26
OneHop kellotauluja varten	26
Kellonajan ja kielen asettaminen	27
Taskulamppu	27
Kompassi	27
Kaukosuljin	27
Music	28

Lisää

Älä häiritse	29
Mukautettujen korttien lisääminen	29
Hihnan säätäminen ja vaihtaminen	29
Kellon päivittäminen	32
Bluetooth-nimen, MAC-osoitteen, sarjanumeron, mallin ja versionumeron katselu	33
Yhden kosketuksen tyhjennys	33


Aloittaminen

käynnistys/sammutus/uudelleenkäynnistys

Käynnistäminen

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

Sammuttaminen

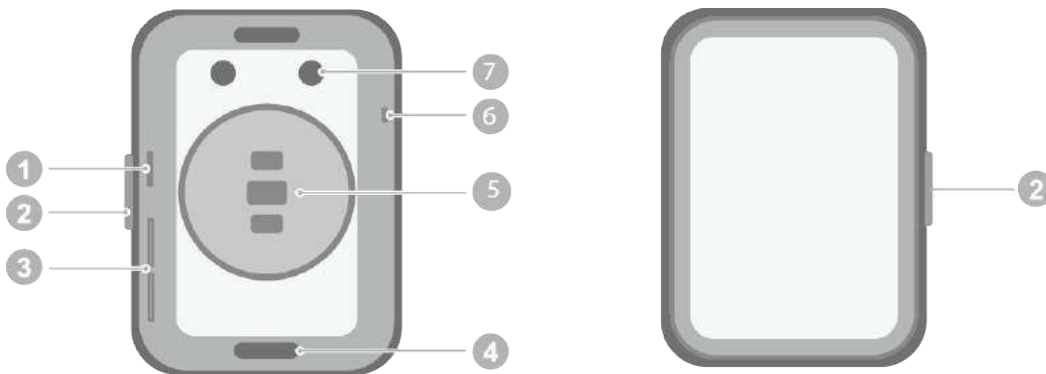
- Paina sivupainiketta ja mene kohtaan **Asetukset > Järjestelmä** tai **Järjestelmä ja päivitykset > Virta pois**.
- Paina ja pidä sivupainiketta ja valitse **Virta pois**.
 -  Laite sammuu automaattisesti, kun akkuvirta tyhjenee. Lataa laite ajoissa.

Uudelleenkäynnistäminen

- Paina sivupainiketta ja mene kohtaan **Asetukset > Järjestelmä** tai **Järjestelmä ja päivitykset > Käynnistä uudelleen**.
- Paina ja pidä sivupainiketta ja kosketa kohtaa **Käynnistä uudelleen**.
- Paina sivupainiketta yli 8 sekuntia pakottaaksesi laitteen uudelleenkäynnistystyksen.

painikkeet ja näytön hallinta

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



- 1: Ilmanpainereikä
- 2: Sivupainike
- 3: Äänireikä
- 4: Superfit-painike
- 5: Valvontayksikön alue
- 6: Mikrofoni
- 7: Latausportti





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 puhelujen ja harjoitusten aikana.
Paina ja pidä sivupainiketta.	Herätä ääniavustaja.	-
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, Yhden kosketuksen tyhjennys, Hälytys, Etsi puhelin, Näyttö päällä ja Älä häiritse.	-
Kosketa näyttöä.	Valitse ja vahvista.	-
Kosketa ja pidä aloitusnäyttöä.	Vaihda kellotaulu.	-

Kuvakkeet

 Kuvakkeet voivat vaihdella tuotemallista riippuen.

Taso 1 - valikko







Kaukosuljin 	Harjoitustiedot 	Harjoituksen tila 	Hengitysharjoitukset 	SpO2 	Aktiivisuustiedot 
Uni 	Stressi 	Syke 	Musiikki 	Harjoitus 	Ilmoitukset 
Sää 	Kiertokalenteri 	Asetukset 	Sekuntikello 	Ajastin 	Hälytys 
Taskulamppu 	Etsi puhelin 	--	--	--	--

Yhteystiedot 	Puheluloki 	Terveellinen elämä 	Kompassi 	--	--
---	---	---	---	----	----



Taso 2 - valikko

Vaiheet 	Aktiviteetti 	Aktiiviset tunnit 
--	---	--

Pikakuvakkeet


Asetukset 	Hälytys 	Näyttö päällä 
Etsi puhelin 	Älä häiritse 	Tyhjennä 

Bluetooth-yhteyden tila

<p>Yhteys katkaistu puhelimen Bluetoothista ja Huawei Health -sovelluksesta</p> 	<p>Yhdistetty puhelimen Bluetoothiin ja Huawei Health -sovellukseen</p> 	<p>--</p>
---	---	-----------

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 puhelimesta ja Huawei Health -sovelluksella on valtuudet käyttää puhelimen sijaintia.
-  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


- i** Tietosuojasi turvaamiseksi kello on palautettava tehdasasetuksiin tietyissä tilanteissa (näytön ohjeiden mukaisesti), kun se yhdistetään uuteen puhelimeen. Kellon tehdasasetuksien palauttaminen tyhjentää kaikki tiedot laitteesta. Ole varovainen tätä toimenpidettä suorittaessasi.

• 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 Mene näytön ohjeiden mukaisesti kohtaan **Asetukset > Bluetooth** ja valitse laitteesi laiteparin muodostamista varten. Kun laiteparin muodostuspyyntö näkyy laitteen näytössä, kosketa kohtaa **✓**.
- 3 Voit asettaa laitteen puhelimen 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 kohtaa **SKANNAA** laitteella olevan QR-koodin skannausta varten. Noudata puhelimen näytön ohjeita ja kosketa kohtaa **Kyllä > Seuraava**.
- 4 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**.
- 5 Odota useita sekunteja, kunnes Huawei Health -sovelluksen näytössä näkyy viesti, jonka mukaan laiteparin muodostaminen onnistui. Viimeistele laiteparin muodostaminen koskettamalla kohtaa **Valmis**.

Laiteparin ja yhteyden muodostaminen muissa tilanteissa

- Jos laitteelle muodostetaan laitepari eri HUAWEI ID:n kanssa Huawei Health -sovelluksessa, sinun täytyy mennä kohtaan **Asetukset > Järjestelmä ja päivitykset > Nollaa** ja valita sitten **✓** pariliitoksen viimeistelemiseksi.

- Jos yhteys epäonnistui eikä sitä voida muodostaa automaattisesti uudelleen tai haluat käyttää pariliitoksen muodostamiseen toista puhelinta, sinun on mentävä laitteessa kohtaan **Asetukset > Järjestelmä ja päivitykset > Katkaise yhteys** ja valittava sitten ✓ pariliitoksen viimeistelemiseksi.

i Jos käytät iPhonea, on suositeltavaa, että ohitat tai poistat Bluetooth-yhteystietueet puhelimestasi ja poistat linkityksen puettavaan laitteeseen Huawei Health -sovelluksessa.

Kun haluat ohittaa tai poistaa puhelimen Bluetooth-yhteystietueet, mene kohtaan

Asetukset > Bluetooth, kosketa kuvaketta **i** sen laitteen Bluetooth-nimen vieressä, joka on yhdistetty puhelimeesi ja valitse **Unohda tämä laite**. (Sinun on ohitettava ja poistettava laiteparin muodostustietueet kahdesti.)

Kun haluat poistaa puettavan laitteesi linkityksen, avaa Huawei Health -sovellus, mene **Laitteet**-näytölle ja kosketa oikeassa yläkulmassa kohtaa **⋮** > **Poista laitteen laitepari**.

lataaminen

Lataaminen

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



- 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.

Aloitusnäytön ruudukkoasettelun määrittäminen

Mene kohtaan **Asetukset > Kellotaulu ja aloitusnäyttö > Aloitusnäyttö** ja valitse **Ruudukko**, jos haluat näyttää aloitusnäytön sovellukset ruudukkonäkymässä tai valitse **Luettelo**, jos haluat näyttää sovellukset luettelona.

Näytön kirkkauden säätäminen

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

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 > Kellotaulu ja aloitusnäyttö > 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**.

Säätiedotteiden vastaanottaminen

Säätiedotteiden käyttöönotto

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

Säätietojen katseleminen

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.

Hälytyksen asettaminen

Menetelmä 1: Aseta hälytys laitteessa.




- 1 Siirry sovellusluetteloon, valitse **Hälytys** ja lisää hälytys koskettamalla kohtaa .

- 2 Aseta hälytysaika ja toistosykli ja kosketa kohtaa **OK**. Jos et aseta toistosykliä, hälytys soi vain kerran.
- 3 Koskettamalla hälytystä voit poistaa sen tai muokata hälytyksen aikaa, tunnistetta tai toistosykliä. 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, tunnistetta ja toistosykli koskettamalla alaosassa kohtaa **Lisää**.
- 3 Kosketa kohtaa ✓ oikeassa yläkulmassa (jos olet -käyttäjä) tai viimeistelet asetusten määrittäminen koskettamalla kohtaa **Tallenna** (jos olet -käyttäjä).
- 4 Palaa aloitusnäyttöön ja synkronoi hälytysasetukset laitteesi pyyhkäisemällä alas.
- 5 Koskettamalla hälytystä voit poistaa sen tai muokata hälytyksen aikaa, tunnistetta tai toistosykliä.

-  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.

Viestien hallinta

Kun Huawei Health -sovellus on yhdistetty laitteesi ja viesti-ilmoitukset on otettu käyttöön, laitteesi puhelin tilapalkissa olevat push-viestit voidaan synkronoida laitteesi.

Viesti-ilmoitusten käyttöönotto

- 1 Avaa Huawei Health -sovellus, kosketa kohtaa **Laitteet** ja sitten laitteesi nimeä, kosketa kohtaa **Ilmoitukset** ja kytke kytkin päälle.
- 2 Mene sovellusluetteloon ja kytke päälle niiden sovellusten kytkimet, joista haluat vastaanottaa ilmoituksia.

-  Kohdasta **Sovellukset** näet sovellukset, joilta voit vastaanottaa ilmoituksia.

Lukemattomien viestien katselu

Laitteesi värisee tai soi ilmoittaakseen sinulle uusista viesteistä, jotka välitetään laitteen puhelin tilapalkista.

Lukemattomia viestejä voi tarkastella laitteellasi. Näet ne, kun siirryt lukemattomien viestien keskuksen pyyhkäisemällä ylös aloitusnäytöstä.

Viesteihin vastaaminen


 Tätä ominaisuutta ei tueta laitteissa iOS puhelimet.

Kun saat viestin kelloosi, voit pyyhkäistä näyttöä ylöspäin ja valita pikavastauksen.

Pikavastauksien mukauttaminen

 Tätä ominaisuutta ei tueta laitteissa iOS puhelimet.

Voit mukauttaa pikavastauksen seuraavasti:

- 1 Yhdistä laite Huawei Health -sovellukseen, avaa laitteen tietonäyttö ja kosketa **Pikavastaukset**-korttia.
- 2 Voit lisätä vastauksen koskettamalla kohtaa **Lisää vastaus** muokata lisättyä vastausta koskettamalla sitä ja poistaa vastauksen koskettamalla kohtaa  sen vieressä.

Lukemattomien viestien poistaminen

Tyhjennä kaikki lukemattomat viestit koskettamalla viestiluettelon alareunassa kohtaa


Tyhjennä tai  .

Suosikkiyhteystietojen asettaminen


- 1 Avaa Huawei Health -sovellus, kosketa ensin kohtaa **Laitteet** ja sitten laitteesi nimeä ja valitse **Suosikkiyhteystiedot**.
- 2 **Suosikkiyhteystiedot**-näytöllä:
 - Kosketa kohtaa **Lisää**, jolloin laitteen puhelin 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.

Ilmoitukset tulevasta puhelusta

Varmista, että laitteesi on yhdistetty laitteeseen puhelin ja että se on puettu ranteeseen oikein. Näyttö käynnistyy ja laite värisee tai soi , 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.

Bluetooth-äänipuhelut

 Jotta voit käyttää tätä ominaisuutta, varmista, että laitteella on pariliitos ja yhteydessä Huawei Health -sovellukseen.

Soittaminen: Siirry laitteesi sovellusluetteloon, valitse **Suosikkiyhteydet** tai **Puheluloki** ja valitse yhteystieto, jolle haluat soittaa.

Bluetooth-puheluun vastaaminen: Kun puhelimeesi saapuu puhelu, saat laitteeseesi ilmoituksen saapuvasta puhelusta. Vastaa puheluun koskettamalla laitetta. Kun puheluun on vastattu, ääni kuuluu laitteen kaiuttimesta.

Puhelulokien tarkasteleminen

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 puhelin kanssa, soita takaisin koskettamalla mitä tahansa puhelutietoa.



Puhelulokien poistaminen

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



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 olet aloittanut juoksun, pyöräilyn, uinnin tai köydenhypyn, kosketa kohtaa  > **Lämmittely** ja lämmittele näytön ohjeita noudattamalla.
- Mene kohtaan **Treeniasetukset** > **Aina päällä**, ja laitteen näyttö pysyy harjoituksen aikana koko ajan päällä.
- 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**.

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.

- i • Tuetut harjoitustyypit 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.

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.
 - i Kun olet suorittanut harjoituksen, kuten juoksun, pyöräilyn, uinnin tai naruhyppelyn, kosketa kohtaa **Harjoitustiedot > Venyttely**, jolloin näyttöön tulee demoja kehon venyttelystä.

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.

Ja juoksukurssit

Laitteessa on valmiina erilaisia juoksukursseja, jotka voivat opastaa sinua ja tallentaa harjoituksiasi auttaen sinua pysymään aktiivisempänä joka päivä.

- 1 Siirry laitteessa sovellusluetteloon ja kosketa kohtaa **Harjoitus**.
- 2 Valitse **Kurssit ja suunnitelmat > Juoksukurssit > Esiasetetut kurssit**.
- 3 Valitse kurssi ja aloita harjoitus seuraamalla näytön ohjeita.

Mukautetut juoksukurssit

1. Varmista, että laitteelle on muodostettu pariliitos Huawei Health -sovelluksen kanssa. Avaa Huawei Health -sovellus, mene kohtaan **Liikunta > Ulkojuoksu > Suositellut kurssit**. Pyyhkäise näytössä vasemmalle ja kosketa kohtaa **Mukautettu > Uusi**. Voit sitten asettaa tietyn kurssin valitsemalla **Lisää kierros** ja **Lisää liike**, viimeistele sitten asetukset koskettamalla oikeassa yläkulmassa kohtaa ✓.

2. Voit aloittaa harjoittelun sovelluksessa koskettamalla kohtaa **ALOITA** näytöllä, jossa näkyvät mukautetun juoksukurssin tiedot.


Voit synkronoida mukautetun kurssin laitteeseesi koskettamalla oikeassa yläkulmassa olevaa laitekuvaketta näytöllä, jossa näkyvät mukautetun kurssin tiedot. Valitse laitteesta vastaava kurssi ja käynnistä se noudattamalla näytön ohjeita.

3. Avaa valikko koskettamalla oikeassa yläkulmassa kohtaa ⋮ näytöllä, jossa näkyvät mukautetun kurssin tiedot. Muokkaa kurssia valitsemalla **Muokkaa kurssia**, kopioi kurssi valitsemalla **Kopioi kurssi** tai poista kurssi valitsemalla **Poista kurssi > OK**.

Harjoittelusuunnitelman luominen

- Kun haluat luoda harjoitussuunnitelman, muodosta laitteelle ensin laitepari Huawei Health -sovelluksen kanssa.
- Juoksusuunnitelmat voidaan luoda ja aloittaa vain Huawei Health -sovelluksella. Jos haluat luoda uuden suunnitelman, lopeta ensin olemassa oleva suunnitelma.

- 1 Luo harjoitussuunnitelma Huawei Health -sovelluksessa: Avaa Huawei Health -sovellus, mene kohtaan **Liikunta > Ulkojuoksu > Juoksusuunnitelmat** tai **Liikunta > Sisäjuoksu > Juoksusuunnitelmat**, valitse harjoitussuunnitelma ja luo se noudattamalla näytön ohjeita.
- 2 Synkronoi harjoitussuunnitelma laitteeseesi: Kun harjoitussuunnitelma on luotu, se synkronoidaan automaattisesti laitteeseesi ja laite värisee.
- 3 Jaa, näytä, muokkaa ja lopeta koulutussuunnitelma: Kun harjoitussuunnitelma on luotu, **Suunnitelma**-vaihtoehto näkyy sovelluksessa **Liikunta**-näytön yläosassa. Kosketa oikeassa

yläkulmassa kohtaa  ja jaa suunnitelma valitsemalla **Jaa**; katsele harjoitussuunnitelmaasi koskettamalla kohtaa **Näytä suunnitelma**; vaihda harjoituspäivää ja muistutusaikaa koskettamalla kohtaa **Suunnitelman asetukset** ja ota käyttöön **Synkronoi kalenteriin**; synkronoi suunnitelma laitteeseesi koskettamalla kohtaa **Synkronoi puettavaan laitteeseen**; lopeta suunnitelma koskettamalla kohtaa **Lopeta suunnitelma** > **OK**.

Tai älykkään kumppanin käyttöönotto

Älykkään kumppanin käyttöönotto

Kun älykäs kumppani on otettu käyttöön, voit tarkastella ulkoarjoituksen aikana tosiajassa, kuinka paljon olet edellä tai jäljessä tavoitevauhdista.

- 1 Paina yläpainiketta päästäksesi sovellusluetteloon ja kosketa kohtaa **Harjoitus**.
- 2 Kosketa asetuskuvaketta **Ulkojuoksun** oikealla puolella ja ota **Älykäs kumppani** käyttöön.
- 3 Mukauta juoksun tavoitevauhtiasi koskettamalla kohtaa **Tavoitevauhti**.
- 4 Palaa sovellusluetteloon, kosketa kohtaa **Ulkojuoksu**, odota, kunnes GPS-paikannus on valmis ja aloita juoksu koskettamalla juoksukuvaketta.


Juoksukykyindeksin (RAI) katselu

Juoksukykyindeksi (RAI) on kattava indeksi, joka heijastaa juoksijan kestävyyttä ja tekniikan tehokkuutta. Se perustuu juoksijan parhaisiin aikoihin. Yleensä juoksija, jolla on korkeampi RAI, menestyy kilpailuissa paremmin.

Ennen aloitusta

- Jos haluat käyttää tätä ominaisuutta, päivitä laite ja Huawei Health -sovellus uusimpiin versioihin.
- RAI-ominaisuus on käytettävissä vain ulkojuoksussa ja yli 12 minuuttia kestävillä juoksukursseilla. Sisäjuoksua ei tueta.

Juoksukykyindeksin (RAI) katselu

- Laitteessa:
 - 1 Mene kohtaan **Asetukset** > **Kellotaulu ja aloitusnäyttö** > **Aloituspainike** ja valitse **Ruudukko** nähdäksesi sovellukset ruudukkonäkymässä.
 - 2 Näytä RAI koskettamalla kohtaa .
- Puhelimessa: Avaa Huawei Health -sovellus, mene kohtaan **Liikunta** > **Ulkojuoksu** > **Juostu kokonaismatka (km)**, valitse juoksutalenne ja kosketa kohtaa **Kaavio** nähdäksesi kuntotietosi, kuten RAI:n, vauhtialueen ja harjoittelun kuormitustason.

Harjoituksen tila



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

Reitti takaisin

Kun aloitat ulkoharjoituksen ja otat Reitti takaisin -ominaisuuden käyttöön, kello tallentaa kulkemasi reitin ja tarjoaa sinulle navigointipalveluja. Saavuttuasi määränpäähän 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. Jos näytössä ei ole **Reitti takaisin**- tai **Suora viiva** -toimintoa, kosketa näyttöä saadaksesi sen näkyviin.

Reitit



- Voit viedä harjoitusreitisi ja jakaa ne kavereidesi kanssa, jotta he voivat käyttää samoja reittejä harjoituksiin.
- Tämä ominaisuus on käytettävissä vain ulkojuoksussa, pyöräilyssä ja kävelyssä.


Harjoitusreittien vieminen

- 1 Avaa Huawei Health -sovellus, mene **Liikunta**-näytölle, kosketa kohtaa **Juostu kokonaismatka**, **Pyöräilty kokonaismatka** tai **Kävelty kokonaismatka** nähdäksesi vastaavan ulkoharjoitustallenteen ja valitse se.
- 2 Kosketa **Reitti**-näytöllä oikealla olevaa reittikuvaketta , tallenna reitti valitsemalla **Tallenna omiin reitteihin > OK**.
- 3 Kosketa **Reitti**-näytöllä oikealla olevaa reittikuvaketta  ja valitse **Vie reitti > OK**. Kun olet valinnut vientitavan, voit siirtää reittitiedoston kavereille tai tallentaa sen laitteeseen.


Harjoitusreittien tuominen

- 1 Kun kaveri on saanut reitin, hän voi tallentaa sen laitteeseensa koskettamalla sitä.
- 2 Kaverisi voi tuoda harjoitusreitit pyyhkäisemällä Huawei Health -sovelluksessa **Minä**-näytöllä ylös, valitsemalla **Oma reitti** ja koskettamalla oikeassa alakulmassa kohtaa **Tuo reitti**.

Reittien synkronointi puettavaan laitteeseen

- 1 Avaa Huawei Health -sovellus, pyyhkäise ylös **Minä**-näytöllä ja valitse **Oma reitti**. Valitse reitti, kosketa oikeassa yläkulmassa kohtaa  ja valitse **Lähetä puettavaan laitteeseen**.
- 2 Siirry laitteen ulkotreeniasetukseen, kosketa kohtaa **Reitit** ja noudata näytön ohjeita reitin käyttämiseksi navigointiin.

Reittien poistaminen

- Avaa Huawei Health -sovellus, pyyhkäise ylös **Minä**-näytöllä ja valitse **Oma reitti**. Valitse reitti, kosketa oikeassa yläkulmassa kohtaa  ja poista reitti valitsemalla **Poista reitti**.
- Siirry laitteen ulkotreeniasetukseen, kosketa kohtaa **Reitit**, kosketa ja pidä reittiä, jonka haluat poistaa, ja kosketa sitten kohtaa **Poista**.

Terveydenhallinta

Sykkeen mittaus

- i** • 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 **Terveyden 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 **Terveyden seuranta > 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 **Terveyden seuranta > 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 tiettynä ajankohtana tai keskimääräistä leposykkettäsi.
- i** Huawei Health -sovelluksessa näkyvät leposyketiedot eivät muutu sen jälkeen, kun olet poistanut **Jatkuvan sykkeen seurannan** käytöstä.

Sykkeeseen 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**.
- Sykkeeseen mittaaminen harjoituksen aikana: Voit katsoa tosiaikaisen sykkeen laitteesta, kun aloitat harjoituksen.
 -  Kun olet suorittanut harjoituksen, voit tarkistaa keskimääräisen sykkeesi, maksimisykkeen ja sykealueen harjoitustulosten näytöstä.
 - Sykettä ei näytetä, jos poistat laitteen ranteesta harjoituksen aikana. Se jatkaa kuitenkin jonkin aikaa sykesignaalin etsimistä. Mittaus jatkuu, kun puut laitteen takaisin ranteeseen.

Sykeraja ja -alueet

Jos syke ylittää harjoituksen aikana ylärajan ja tätä kestää yli minuutin, 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.

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.

Stressitestit

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 Huawei Health -sovellus, kosketa **Stressi**-korttia ja kosketa kohtaa **Stressitesti** aloittaaksesi yhden stressitestin. Kun käytät stressitestiominaisuutta ensimmäistä kertaa, kalibroi stressitaso noudattamalla Huawei Health -sovelluksessa näytön ohjeita.
- Jaksottaiset stressitestit:
Avaa Huawei Health -sovellus, kosketa kohtaa **Laitteet** ja sitten laitteesi nimeä, mene kohtaan **Terveystieteiden 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.


Stressitietojen katselu

- Kellossa:
Siirry sovellusluetteloon painamalla yläpainiketta, pyyhkäise ylös tai alas, kunnes löydät kohdan **Stressi**, ja kosketa sitä nähdäksesi päivittäisen stressimuutoksesi, mukaan lukien stressin pylväskaavio, taso ja stressiprosentti yhden päivän aikana.
- Huawei Health -sovelluksessa:
Avaa Huawei Health -sovellus ja kosketa sitten **Stressi**-korttia nähdäksesi viimeisimmät stressitasosi, päivittäiset, viikoittaiset, kuukausittaiset ja vuosittaiset stressikäyrät ja vastaavat neuvot.

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 **Terveystieteiden seuranta** 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.

Nouse ylös


Kun olet saanut aktiviteettimuistutuksen, kosketa kohtaa **Lähde liikkeelle > Aloita**, jolloin kelloon tulee demoja kehon venyttelystä.

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 ennakoii 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.

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**.

- i • 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 **Terveyden 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.

Unen seuranta

Unitietojen tallentaminen puettavaan laitteeseen

- i 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 katselu

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


Elä terveellisesti

Huawei Health -sovellus tarjoaa Terveellinen elämä -palvelun, joka auttaa sinua kehittämään terveellisiä elämäntapatottumuksia ja nauttimaan uudesta terveellisestä elämästä.

- 1 Avaa Huawei Health -sovellus, mene kohtaan **Health > MUOKKAA** ja lisää **Terveellinen elämä** -kortti.
- 2 Kosketa **Terveellinen elämä** -korttia ja hyväksy **Huomautus käyttäjälle** näytön ohjeiden mukaisesti.
 - Koska kunkin yksilön fyysinen tila on erilainen, Healthy Lifen antamat (etenkin fyysiseen aktiivisuuteen liittyvät) terveysehdotukset eivät ehkä sovellu kaikille käyttäjille, eikä niiden avulla ehkä saavuteta haluttua vaikutusta. Jos olosi on epämukava aktiviteettien tai harjoitusten aikana, lopeta ja lepää tai ota yhteyttä lääkäriin hyvissä ajoin.
 - Healthy Lifessa annetut terveyssuositukset ovat vain viitteellisiä. Vastaa itse kaikista riskeistä, vahingoista ja vastuista, jotka aiheutuvat aktiviteetteihin tai harjoituksiin osallistumisesta.

Sisäänkuittaustehtävien valinta ja tavoitteiden asettaminen


Sisäänkuittaustehtävät luokitellaan perustason sisäänkuittaustehtäviin ja valinnaisiin sisäänkuittaustehtäviin. Perustason sisäänkuittaustehtävät ovat pakollisia. Voit myös lisätä valinnaisia sisäänkuittaustehtäviä tarpeidesi mukaan.


Kosketa **Terveellinen elämä** näytön oikeassa yläkulmassa kohtaa , valitse **Terveyssuunnitelma** ja valitse sitten sisäänkuittaustehtävät. Perustason sisäänkuittaustehtäviä ovat muun muassa **Uni**, **Aktiviteetti** ja **Mieliala**. Valinnaisia tehtäviä ovat muun muassa **Aktiviteetti**, **Uni**, **Päivittäinen tietoisuustaito**, **Päivittäinen hymy**, **Juovettä**, **Lääkemuistutukset**, **Verenpaineen mittaus** ja **Painon mittaus**. Voit asettaa päivittäiset tavoitteesi koskettamalla tehtäväkortilla kohtaa **Tavoiteasetukset**.

Tehtävän suorittamistilan katselu


- Siirry sovellusluetteloon painamalla kellon yläpainiketta ja valitse **Terveellinen elämä** tietyn tehtävän suorittamistilan katselua varten.
- Avaa Huawei Health sovellus ja kosketa **Terveellinen elämä** -korttia **Health**-näytöllä tehtävän suorittamistilan katselua varten.

Muistutukset

Kosketa **Terveellinen elämä** -näytön oikeassa yläkulmassa kohtaa , valitse **Terveys suunnitelma** ja ota sitten käyttöön **Viikoittaiset raporttimuistutukset kellossa** tai ota käyttöön **Muistutukset** sellaisille sisäänkuittaustehtäville, kuten **Hengitys**.


-  Joillekin puettaville laitteille, jotka eivät tue Terveellinen elämä -ominaisuutta, voit asettaa terveystietojen Huawei Health -sovelluksessa ja ottaa muistutuskytkimen käyttöön sisäänkuittaustehtäviä varten. Tämän jälkeen muistutukset näkyvät puettavassa laitteessasi.

Viikkoraportti ja jakaminen

Viikkoraportin katselu: Kun haluat katsella raportin tietoja, kosketa **Terveellinen elämä** näytön oikeassa yläkulmassa kohtaa  ja valitse **Viikkoraportti**.

Jakaminen: Kosketa **Terveellinen elämä** -näytön oikeassa yläkulmassa olevaa jakokuvaketta, niin voit jakaa sen tai tallentaa sen laitteeseesi.

Terveellisen elämän käytöstä poistaminen

Kosketa **Terveellinen elämä** -näytöllä kuvaketta  oikeassa yläkulmassa ja mene kohtaan **Tietoja > Poista käytöstä**. Kun **Terveellinen elämä** on poistettu käytöstä, kaikki tavoitteiden tiedot tyhjennetään.

Avustaja

HUAWEI Assistant·TODAY

HUAWEI Assistant·TODAY helpottaa sääennusteen katsomista, ääniavustajan herättämistä ja musiikin toiston hallintaa.

HUAWEI Assistant·TODAY -palveluun siirtyminen ja sieltä poistuminen

Siirry HUAWEI Assistant·TODAY -palveluun pyyhkäisemällä laitteen aloitusnäytössä oikealle. Poistu HUAWEI Assistant·TODAY -palvelusta pyyhkäisemällä näytössä vasemmalle.

Musiikin toiston hallinta

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


• Musiikin toiston hallinta kellosta:

Siirry HUAWEI Assistant·TODAYhin pyyhkäisemällä kellon aloitusnäytössä oikealle, ja kosketa musiikkikorttia, jossa on kellokuvake. Voit keskeyttää musiikin, vaihtaa kappaleiden välillä ja säätää kellon musiikin äänenvoimakkuutta.

• Musiikin toiston hallinta puhelimesta:

- 1 Avaa Huawei Health -sovellus, siirry laitteen tietonäyttöön, kosketa kohtaa **Musiikki** ja ota käyttöön **Ohjaa puhelimen musiikkia**.
- 2 Avaa puhelimen musiikkisovellus ja toista musiikkia.
- 3 Siirry HUAWEI Assistant·TODAYhin pyyhkäisemällä kellon aloitusnäytössä oikealle, ja kosketa musiikkikorttia, jossa on puhelinkuvake. Voit keskeyttää musiikin, vaihtaa kappaleiden välillä ja säätää puhelimen musiikin äänenvoimakkuutta.

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** ja **Toiminto** asettaaksesi tyylin, sijainnin ja ajan ja toiminnot Gallerian kellotauluille.
- Poista valittu valokuva koskettamalla rastikuvaketta sen oikeassa yläkulmassa.

AOD-kellotaulun asettaminen


Kun AOD (Aina näytöllä) -ominaisuus on otettu käyttöön, nykyinen kellotaulu näytetään, kun nostat rannettasi, jos pääkellotaulussa ei ole sisäänrakennettua AOD-kellotaulua.

AOD:n asettaminen


- 1 Siirry sovellusluettelossa kohtaan **Asetukset > Kellotaulu** tai **Asetukset > Kellotaulut ja aloitusnäyttö** ja ota käyttöön **AOD**.
- 2 Mene kohtaan **AOD:n tyyli > Oletustyyli** ja valitse haluamasi tyyli. Sen jälkeen tyyli näytetään, kun pääkellotaulun mukana ei tule sisäänrakennettua AOD-kellotaulua, ja nostat rannetta.
 -  käyttää oletuskellotaulun tyyliä, jota ei tarvitse asettaa manuaalisesti, kun **AOD** on otettu käyttöön.

OneHop kellotauluja varten

Voit ladata OneHopilla kuvia kellosi Gallerian kellotauluiksi. Pilvipalveluun tallennetut kuvat on ladattava ennen siirtämistä. Kun lataat palvelimeen useamman kuin yhden kuvan, voit vaihdella niiden välillä napauttamalla kellotaulua.

-  Päivitä ennen tämän ominaisuuden käyttöä Huawei Health -sovellus uusimpaan versioon ja varmista, että puettava laite on yhdistetty laitteeseesi puhelin.
- Tämä ominaisuus on käytettävissä vain Huawei-puhelimissa, jotka tukevat NFC:tä ja joissa on HarmonyOS 2/EMUI 10.0 tai uudempi. OneHopia ei enää tueta sen jälkeen, kun EMUI 9.0 on päivitetty versioon HarmonyOS.

OneHopin käyttöönotto

-  Kun OneHop on otettu käyttöön laitteessasi, et voi poistaa sitä käytöstä. Vaikka laite palautetaan tehdasasetuksiin, tämä ominaisuus pysyy silti käytössä. Joissakin laitemalleissa OneHop on oletusarvoisesti käytössä, eikä sitä tarvitse ottaa käyttöön manuaalisesti.

- 1 Avaa OneHop-näyttö siirtymällä laitteen sovellusluettelossa kohtaan **Asetukset > OneHop**.
- 2 Kosketa kohtaa **Ota käyttöön**. Kun olet ottanut ominaisuuden käyttöön, näytössä näkyy **Käytössä**.

OneHopin käyttö

- 1 Ota NFC käyttöön puhelimessasi.

- 2 Siirry puhelimen Galleriaan, valitse kuvat, jotka haluat siirtää, ja napauta puhelimen takana olevaa NFC-aluetta kellotaulua vasten. Kun siirto on onnistunut, kuvat näkyvät kellotaululla peräkkäin.
- 3 Avaa Huawei Health -sovellus, siirry laitteen tietonäyttöön, ja kosketa kohtaa **Kellotaulut > Lisää > Omat > Galleria**. Näet siirretyt kuvat Galleriasta. Voit vapaasti muokata Galleria-kellotaulujen tyyliä ja ulkoasua mieleiseksesi.


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.

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.

Kompassi

Kompassi näyttää laitteen suunnan ja pituus- ja leveysasteen, mikä auttaa sinua suunnistamaan tuntemattomissa ympäristöissä, kuten ulkoillessa tai matkoilla.

Avaa laitteessa sovellusluettelo, kosketa kohtaa **Kompassi** ja kierrä laitetta hitaasti ja suorita kalibrointi seuraamalla näytön ohjeita. Kun kalibrointi on valmis, voit käyttää kompassia.

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

Kaukosuljin

-  Tätä ominaisuutta ei tueta, kun laitteesta muodostetaan laitepari iPhonen 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.

Music

Musiikin lisääminen laitteeseen

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


- 1 Avaa Huawei Health -sovellus ja siirry laitteen tietonäytölle.
- 2 Mene kohtaan **Musiikki** > **Hallitse musiikkia** > **Lisää kappaleita** ja valitse lisättävä musiikki.
- 3 Kosketa kohtaa ✓ näytön oikeassa yläkulmassa.
Kun lisäät musiikkia, voit myös luoda soittolistan koskettamalla kohtaa **Uusi soittolista**.
Kun olet luonut soittolistan, voit lisätä soittolistaan kelloosi ladattua haluamaasi musiikkia.


Musiikin toiston hallinta

- 1 Siirry laitteessa sovellusluetteloon, valitse **Musiikki** tai mene kohtaan **Musiikki** > **Musiikin toistaminen**.
- 2 Toista kappale koskettamalla toistopainiketta.
- 3 Musiikin toistonäytössä voit pyyhkäistä näyttöä ylöspäin tarkastellaksesi soittolistaa, vaihtaaksesi kappaleiden välillä, säätääksesi äänenvoimakkuutta ja asettaaksesi toistotilan (esimerkiksi toistaaksesi kappaleita järjestyksessä tai satunnaisesti).

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.

Mukautettujen korttien lisääminen

- 1** Mene kohtaan **Asetukset** > **Mukautetut kortit** tai **Asetukset** > **Näyttö** > **Suosikit**.
- 2** Valitse näytettävät kortit, kuten **Uni-**, **Stressi-** ja **Syke-**kortit. Todellinen näyttö on vallitseva.
- 3** Kosketa lisäämäsi sovelluksen vieressä olevaa ylös-kuvaketta tai siirrä sovellus toiseen paikkaan koskettamalla ja pitämällä korttia (tuetaan joissakin laitemalleissa, kuten). Poista kortti koskettamalla poistamiskuvaketta.
- 4** Kun asetukset on tehty, voit tarkastella lisättyjä kortteja pyyhkäisemällä aloitusnäytössä vasemmalle tai oikealle.

Hihnan säätäminen ja vaihtaminen

Rannekkeen pituuden säätäminen

Pehmeissä kumi- ja nahkahihnoissa on hevosenkengän muotoiset soljet, ja metallihihnassa on kaksoismagneettilukko. Voit säätää hihnaa ranteesi ympärysmitan mukaan, jotta se istuu mukavasti.

Hihnan poistaminen ja asentaminen

- **Hihna 1: Active Edition**



1: Superfit-painike

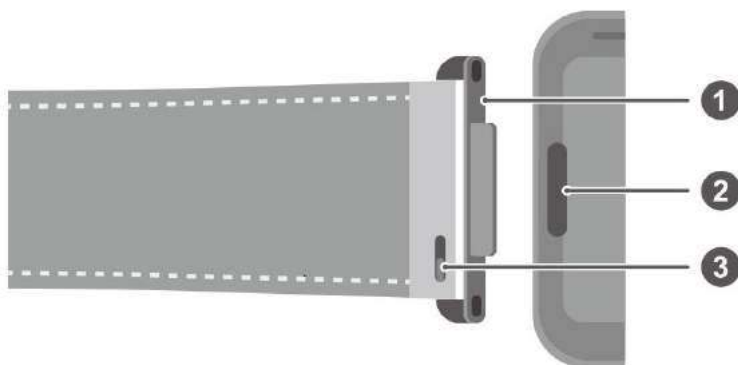


Hihnan irrottaminen: Irrota hihna kellon rungosta painamalla superfit-painiketta kellon rungon molemmissa päissä.

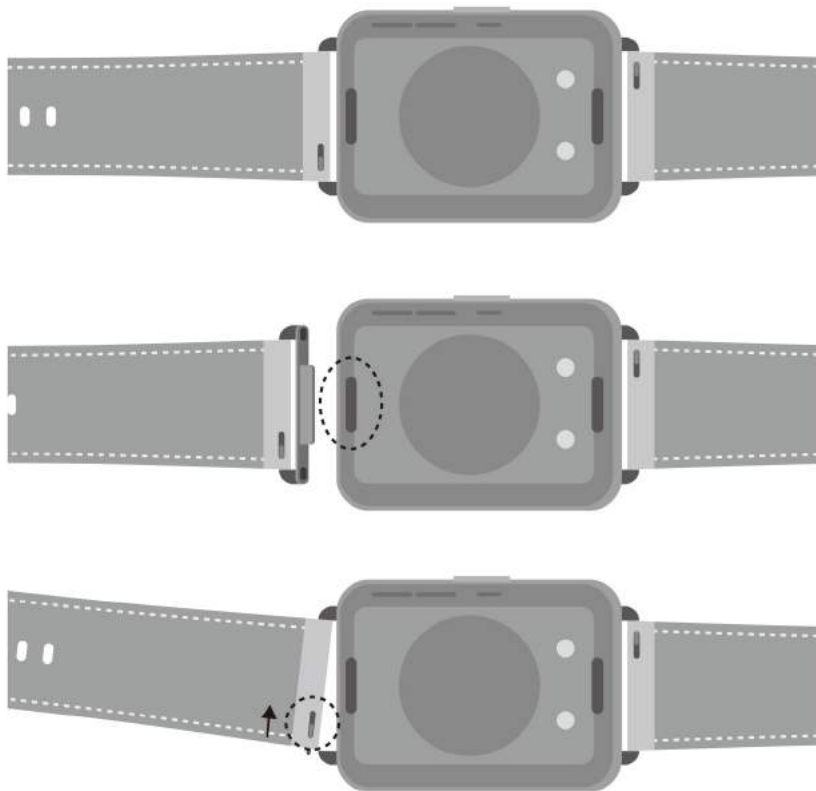
Hihnan asentaminen: Kohdista hihna kellon rungosta ja kiinnitä se.

- i Active Editionin pehmeämmän kumihihnan vaihtaminen nahka- tai metallihihnaan edellyttää erikseen ostettavia kiinnityslenkejä.

• Hihna 2: Classic Edition



1: Kiinnityslenkki 2: Superfit-painike 3: Jousitapin vipu



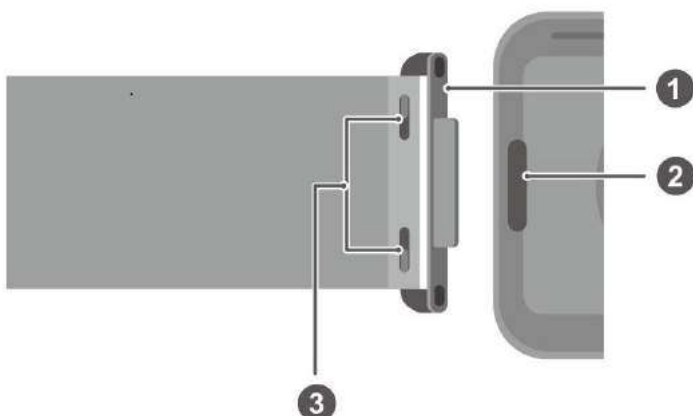
Kiinnityslenkkien poistaminen: Irrota kiinnityslenkit kellon rungosta painamalla superfit-painiketta kellon rungon molemmissa päissä.

Kiinnityslenkkien asentaminen: Kohdista kiinnityslenkit kellon rungon kanssa ja kiinnitä ne.

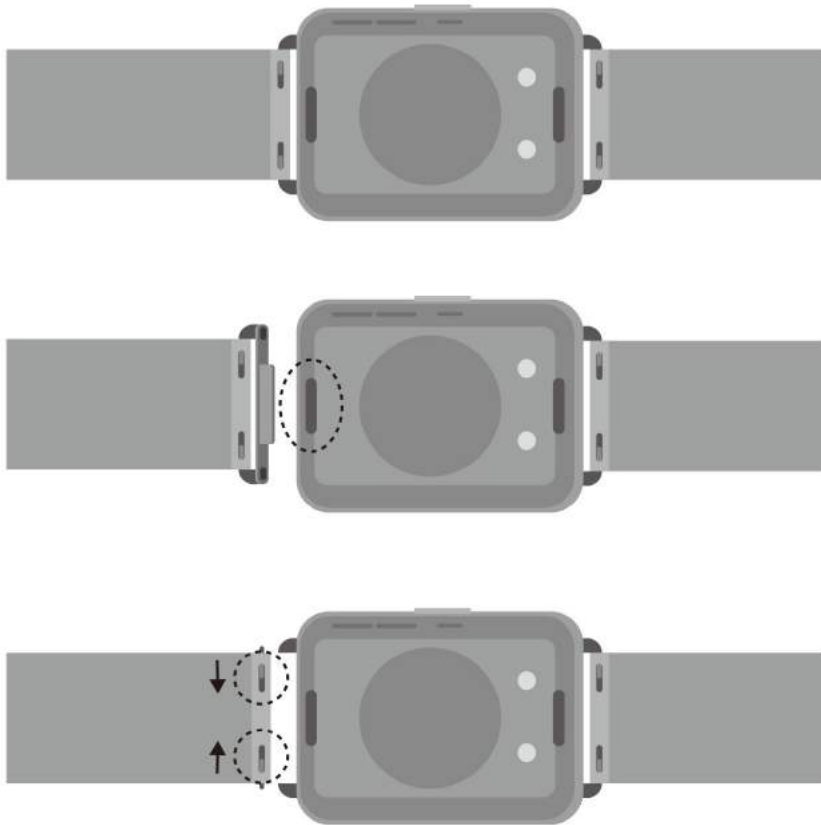
Hihnan irrottaminen: Työnnä hihnan jousitapin vipua, kallista hihnaa ulospäin ja irrota se kiinnityslenkin kiinnitysaukosta.

Hihnan asentaminen: Työnnä jousitapin vipu hihnaan, kohdista jousitappi kiinnityslenkin kiinnitysaukkoon ja asenna hihna.

• **Hihna 3: Elegant Edition**



1: Kiinnityslenkki 2: Superfit-painike 3: Jousitapin vipu



Kiinnityslenkkien poistaminen: Irrota kiinnityslenkit kellon rungosta painamalla superfit-painiketta kellon rungon molemmissa päissä.

Kiinnityslenkkien asentaminen: Kohdista kiinnityslenkit kellon rungon kanssa ja kiinnitä ne.

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

Hihnan asentaminen: Työnnä hihnan jousitapin vipuja, kohdista jousitappi kiinnityslenkin kiinnitysaukkoon ja asenna hihna.


Kellon päivittäminen

Avaa Huawei Health -sovellus, kosketa ensin kohtaa **Laitteet** ja sitten laitteesi nimeä ja kosketa kohtaa **Laiteohjelmiston päivitys**. Laite puhelin etsii sitten automaattisesti saatavana olevia päivityksiä. Viimeistele päivitys noudattamalla näytön ohjeita.

Bluetooth-nimen, MAC-osoitteen, sarjanumeron, mallin ja versionumeron katselu

- **Menetelmä 1:** Mene laitteessa kohtaan **Asetukset > Tietoja**, pyyhkäise ylös ja alas nähdäksesi laitteen nimen (laitteen Bluetooth-nimi), MAC-osoitteen, mallin, versionumeron ja sarjanumeron (SN).
- **Menetelmä 2:** Avaa Huawei Health -sovellus, kosketa kohtaa **Laitteet** ja sitten laitteen nimeä. Yhdistetyn laitteen nimi on Bluetooth-nimi.
Avaa Huawei Health -sovellus, mene laitteen tietonäytölle, kosketa kohtaa **Laiteohjelmiston päivitys**, laitteesi nykyinen versionumero on **Nykyinen versio**.

Yhden kosketuksen tyhjennys

Pyyhkäise aloitusnäytöstä alaspäin, kosketa kohtaa , niin näytöllä näkyy, että se tyhjentää vettä. Tyhjennyksen aikana kello värisee ja siitä kuuluu tippumisääntä. Kun tyhjennys on päättymässä, voit ravistaa laitetta nopeuttaaksesi vesipisaroiden poistumista levenevästä aukosta.

 Kun olet uinut laitteen kanssa, se värisee ja tyhjentää veden automaattisesti.