

Sisällys

Aloittaminen

Painikkeet ja eleet	1
Laiteparin ja yhteyden muodostaminen puettaviin laitteisiin	2
Lataaminen	4
Näytön käynnistäminen	5
Kellon käyttö	5

Liikunta

Harjoituksen aloittaminen	7
tai älykkään kumppanin käyttöönotto	7
Juoksusuunnitelmat	8
Juoksukykyindeksin (RAI) katselu	8
Laktaattikynnyksen mittaus	9
Sukeltaminen	9
Harjoitustietojen katselu	10
Päivittäisen aktiivisuuden tallennus	10
Automaattinen harjoituksen tunnistus	10
Reitti takaisin	11

Terveydenhallinta

Ihon lämpötilan mittaus	12
Elä terveellisesti	12
Unen seuranta	14
SpO2:n mittaaminen	15
Automaattiset SpO2-mittaukset	15
Sykkeen mittaus	15
Stressitestit	17
Aktiveettimuistutus	18
Kuukautiskierron ennakointi	18

Avustaja

HUAWEI Assistant·TODAY	20
Sovellukset	20
Viestien hallinta	21
Saapuvien puheluihin vastaaminen tai niiden hylkääminen	22
Puhelulokien tarkasteleminen	22
Musiikin toiston hallinta	23
Taskulamppu	24
Kompassi	24
Kaukosuljin	24

Lisää

	Sisällys
Rannekkeen säätäminen ja vaihtaminen	25
Gallerian kellotaulujen määrittäminen	27
AOD -kellotaulun asettaminen	27
Kellotaulujen hallinta	27
Suosikkiyhteystietojen asettaminen	28
Kellonajan ja kielen asettaminen kellossa/rannekkeessa	29
Alapainikkeen toiminnon mukauttaminen	29
Mukautettujen korttien lisääminen	29
Näytön kirkkauden säätäminen	29
päivitys	29
Kellon kytkeminen päälle, kytkeminen pois päältä ja uudelleenkäynnistys	30

Aloittaminen

Painikkeet ja eleet

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



Yläpainike

Toimenpide	Toiminto	Huomautukset
Kierrä	<ul style="list-style-type: none">• Ruudukko-tila, lähennä ja loitonna sovellusta sovellusluettelonäytössä.• Luettelo-tila, pyyhkäise ylös ja alas sovellusluettelonäytössä tai tietonäytössä.• Vieritä näyttöä ylös ja alas, kun olet valinnut sovelluksen. <p>i Voit ottaa ruudukko- tai luettelotilan käyttöön kellossa menemällä kohtaan Asetukset > Kellotaulu ja aloitusnäyttö > Aloitusnäyttö ja valitsemalla vaihtoehdon Ruudukko tai Luettelo.</p>	On tiettyjä poikkeuksia, kuten puhelut ja harjoitukset.
Paina	<ul style="list-style-type: none">• Kytke näyttö päälle.• Avaa sovellusluettelonäyttö aloitusnäytöltä.• Palaa aloitusnäyttöön.• Mykistä saapuva Bluetooth-puhelu.	On tiettyjä poikkeuksia, kuten puhelut ja harjoitukset.

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

Alapainike


Toimenpide	Toiminto	Huomautukset
Paina	Avaa harjoitussovellus. Siirry asetettuun mukautettuun sovellukseen.	On tiettyjä poikkeuksia, kuten puhelut ja harjoitukset.

Eleet

Toimenpide	Toiminto
Kosketa	Vahvista valinta.
Kosketa ja pidä	Vaihda kellotaulu.
Pyyhkäise ylös	Näytä ilmoitukset.
Pyyhkäise alas	Näytä pikavalikko.
Pyyhkäise vasemmalle tai oikealle	Katsele ominaisuuskortteja tai siirry Assistant·TODAY -näyttöön.
Pyyhkäise oikealle	Palaa edelliseen näyttöön.

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.
 -  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:


- Käy osoitteessa <https://appgallery.cloud.huawei.com/appdl/C10414141> 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.

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 viimeistelet 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 laitteen lähelle, avata Huawei Health -sovelluksen puhelimesta, koskettaa kohtaa  oikeassa yläkulmassa, koskettaa kohtaa **LISÄÄ** ja valita sitten laitteen ponnahdusikkunasta näytön ohjeiden mukaisesti.

Tai voit avata Huawei Health -sovelluksen puhelimesta, koskettaa kohtaa  oikeassa yläkulmassa ja koskettaa sitten 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**.

Lataaminen

Lataaminen

- 1 Yhdistä latausteline virtasovittimeen ja yhdistä sitten virtasovitin virtalähteeseen.
 - 2 Nosta kello lataustelineen päälle ja kohdista kellon metalliset kontaktit lataustelineen vastaaviin, kunnes kellon näyttöön tulee latauskuvake.
 - 3 Kun kello on ladattu täyteen, latauksen ilmaisin näyttää 100 %. Kun kello on ladattu täyteen, se lopettaa lataamisen automaattisesti.
-  • Kellon lataamiseen on suositeltavaa käyttää Huawei-virtasovittinta, tietokoneen USB-porttia tai muuta kuin Huawei-virtasovittinta, joka noudattaa kellon lataamisessa vastaavia alueellisia tai kansallisia lakeja ja määräyksiä sekä alueellisia ja kansainvälisiä turvallisuusstandardeja. Muut laturit ja varavirtalähteet, jotka eivät täytä vastaavia turvallisuusstandardeja, voivat aiheuttaa ongelmia, kuten hidas lataus ja ylikuumentuminen. Ole varovainen niitä käyttäessäsi. Suosittelemme, että ostat Huawei-virtasovittimen virallisesta Huawei-myyntipisteestä.
 - Pidä latausportti kuivana ja puhtaana oikosulun tai muiden riskien välttämiseksi.
 - Lataustelineellä on magneettisuutensa vuoksi taipumus vetää puoleensa metalliesineitä. Siksi latausteline on tarkistettava ja puhdistettava ennen käyttöä. Älä altista lataustelinettä pitkäksi aikaa korkeille lämpötiloille, koska se voi aiheuttaa latausalustan demagnetisoitumista tai muita poikkeuksia.

Akun varaustason tarkistus

Menetelmä 1: Tarkista akun varaustaso pyyhkäisemällä aloitusnäytön yläosasta alaspäin.

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

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

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

Näytön käynnistäminen

Näytön herättäminen

Herätä näyttö painamalla painiketta.

Näytön käynnistäminen

- Paina yläpainiketta.
- Nosta tai kierrä rannettasi sisäänpäin.
- Avaa pikakuvakevalikko pyyhkäisemällä alas aloitusnäytöllä. Ota käyttöön **Näyttö päällä**, jotta näyttö pysyy päällä viisi minuuttia.

i Jos haluat asettaa eri näytön päälläoloajan, mene kohtaan **Asetukset > Näyttö ja kirkkaus > Näyttö päällä**.

Näytön sammuttaminen

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

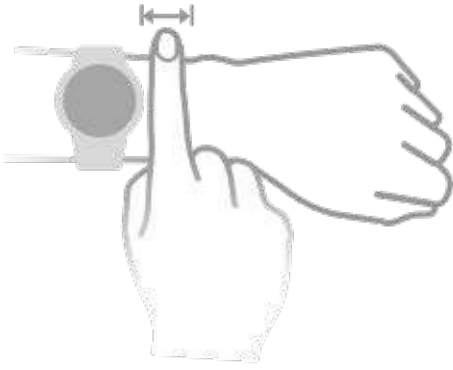
Sammuta näyttö peittämällä koko näyttö.

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

Kellon käyttö

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

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




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

Liikunta

Harjoituksen aloittaminen

Harjoituksen aloittaminen kellossa

- 1 Siirry kellosi sovellusluetteloon ja kosketa kohtaa **Harjoitus**.
- 2 Valitse haluamasi harjoitus tai kurssi. Vaihtoehtoisesti pyyhkäise näytöllä ylös ja kosketa kohtaa **Mukauta** lisätäksesi muita harjoitustiloja.
- 3 Aloita harjoitus koskettamalla aloituskuvaketta. (Varmista, että GPS-paikannus toimii, ennen kuin aloitat ulkona tehtävän harjoituksen.)
- 4 Kun haluat lopettaa harjoituksen, paina yläpainiketta ja kosketa Lopeta-kuvaketta tai pidä yläpainiketta painettuna.
 -  Äänilähetyksiä tukevissa laitteissa voit keskeyttää harjoituksen painamalla yläpainiketta ja säätää äänenvoimakkuutta harjoituksen aikana.
 - Vaihda musiikki-, auringonnousu-/auringonlasku- ja muiden näyttöjen välillä pyyhkäisemällä näytöllä vasemmalle tai oikealle.

Harjoituksen aloittaminen Huawei Health -sovelluksessa

-  Tämä ominaisuus ei ole käytettävissä Health-sovelluksessa tableteissa.

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

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

tai älykkään kumppanin käyttöönotto

Älykkään kumppanin käyttöönotto

Kun älykäs kumppani on otettu käyttöön, voit tarkastella ulkoharjoituksen 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.


Juoksusuunnitelmat

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

Juoksusuunnitelman luominen

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

Juoksusuunnitelman lopettaminen

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

Muut asetukset

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

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

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

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

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 kestäväillä juoksukursseilla. Sisäjuoksua ei tueta.

Juoksukykyindeksin (RAI) katselu

• Laitteessa:

1 Mene kohtaan **Asetukset > Kellotaulu ja aloitusnäyttö > Aloitusnäyttö** 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.

Laktaattikynnyksen mittaus

Ennen kuin mittaat laktaattikynnyksen, sinun täytyy täyttää sukupuoltasi, ikää, pituutta ja painoa koskevat tiedot Health-sovelluksessa, varmistaa, että GPS-paikannus on normaali ja siirtyä avoimeen ympäristöön.

1 Siirry kellossa sovellusluetteloon painamalla yläpainiketta, aloita laktaattikynnyksen mittaus, vahvista tiedot ja kosketa kohtaa **OK**.

2 Varmista, että vaatimukset täyttyvät, kosketa kohtaa **OK** ja aloita laktaattikynnyksen mittaus näytön ohjeiden mukaisesti.

3 Kun mittaus on valmis, katso tulos koskettamalla kohtaa **Harjoitustiedot**.

Sukeltaminen

Sukeltaminen on riskialtista, joten varmista, että sinulla on sukelluspätevyys ja että sinulla on mukana sukellusvalmentaja tai sukelluskokemusta omaava kumppani, kun teet tätä harjoitusta.

Apneaharjoittelu

Kun apneaharjoittelu on otettu käyttöön, kello kehottaa sinua hengittämään ja pidättämään hengitystä mukautetun harjoitustaulukon mukaisesti ja tallentaa syketiedot harjoituksen aikana.


Siirry sovellusluetteloon painamalla kellon yläpainiketta, siirry kohtaan **Harjoitus > Sukellus > Apneaharjoittelu** ja aloita harjoitus noudattamalla näytön ohjeita.

Apneatesti

Ennen apneatestiä voit säätää hengitystäsi, ja kello kehottaa sinua aloittamaan apneatestin. Testin aikana saat tiedot hengityksen pidättämisen kestosta ja reaaliaikaisesta sykkeestä.

Siirry sovellusluetteloon painamalla kellon yläpainiketta, siirry kohtaan **Harjoitus > Sukellus > Apneatesti** ja aloita testi noudattamalla näytön ohjeita. Tallenna pallean supistuminen painamalla apneatestin aikana alapainiketta.

Vapaasukellus

- 1 Siirry sovellusluetteloon painamalla kellon yläpainiketta ja mene kohtaan **Harjoitus > Sukellus > Vapaasukellus**.
- 2 Aseta muistutus, muistutustapa, varoitus, vesityyppi ja automaattisen tunnistuksen tila koskettamalla oikealla kuvaketta .
- 3 Aloita liikunta koskettamalla aloituskuvaketta (tai painamalla alapainiketta).
- 4 Lopeta liikunta painamalla ja pitämällä yläpainiketta.

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**.


Päivittäisen aktiivisuuden tallennus

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

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

Automaattinen 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 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.

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.

Terveydenhallinta


Ihon lämpötilan mittaus

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

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

Yksittäinen mittaus

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

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

Jatkuva mittaus


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

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. Vastaat 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**, **Juo vettä**, **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 **Terveyssuunnitelma** 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 terveyssuunnitelman 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.

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 tynnystäsi. Tämän jälkeen puhelimesi seuraa unitietoja 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.

Hyödylliset torkut

- Kosketa Huawei Health -sovelluksen **Health**-näytöllä olevaa **Uni**-korttia, etsi pyyhkäisemällä ja kosketa kohtaa **Hyödylliset torkut**. Aseta hälytys tai torkkumuistutus koskettamalla oikeassa yläkulmassa olevaa asetuskuvaketta.

- Valitse tauon aika pyyhkäisemällä ja ota hälytys käyttöön koskettamalla kohtaa **ALOITA**. Valitse, toista, sammuta ja aseta unimusiikin kesto koskettamalla näytön alareunassa olevia kuvakkeita.

Unitietojen katselu

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

SpO2:n mittaaminen

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

Yksittäinen SpO2-mittaus

- 1 Käytä kelloa oikein ja pidä kätesi paikallaan.
- 2 Paina aloitusnäytössä yläpainiketta, pyyhkäise näytöllä ja kosketa kohtaa **SpO2**.
- 3 Joissain tuotteissa on kosketettava kohtaa **Mittaa**. Toimi kyseisen tuotteen mukaan.
- 4 Pidä kehosi paikallaan SpO2-mittauksen aikana.

- Mittaus keskeytyy, jos pyyhkäiset kellonäytöllä oikealle, aloitat harjoituksen Health-sovelluksella tai saat ilmoituksen saapuvasta puhelusta tai hälytyksestä.
 - Saadut tiedot ovat vain viitteellisiä eivätkä lääkinälliseen käyttöön. Ota yhteys lääkäriin mahdollisimman pian, jos tunnet olosi epämukavaksi.
 - SpO2-mittauksen aikana kello mittaa myös sykkeesi.
 - Tähän mittaukseen voivat vaikuttaa myös jotkut ulkoiset tekijät, kuten matala veren perfuusio, tatuoinnit, hyvin karvainen käsivarsi, tumma iho, käsivarren laskeminen tai liikuttaminen ja matalat ympäristön lämpötilat.

Automaattiset SpO2-mittaukset

- 1 Avaa Huawei Health, kosketa kohtaa **Laitteet** ja sitten laitteesi nimeä, kosketa kohtaa **Terveystietokanta** 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 mittaaminen

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

Yksittäinen sykemittaus

1 Avaa 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 sovellusluetteloon ja valitse **Syke** sykemittauksia varten.

- i** Tähän mittaukseen voivat vaikuttaa myös jotkut ulkoiset tekijät, kuten matala veren perfuusio, tatuoinnit, hyvin karvainen käsivarsi, tumma iho, käsivarren laskeminen tai liikuttaminen ja matalat ympäristön lämpötilat.

Sykkeiden mittaaminen harjoituksen aikana

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

- Sykealueet voidaan laskea maksimisykkeen prosenttiosuuden tai HRR-prosentin perusteella. Valitse laskentatapa avaamalla Health-sovellus menemällä kohtaan **Minä > Asetukset > Treeniasetukset > Liikunnan aikaisen sykkeen asetukset**, ja aseta **Laskentatapa** joko vaihtoehtoon **Maksimisykkeen prosenttiosuus** tai **HRR-prosentti**.

- i** Jos valitset laskentatavaksi **Maksimisykkeen prosenttiosuuden**, erityyppisten harjoitusten (extreme, anaerobinen, aerobinen, rasvanpoltto ja lämmittely) sykeintervalli lasketaan maksimisykkeesi perusteella (oletusarvoisesti "220-ikä").
 - Jos valitset laskentatavaksi **HRR-prosentti**, lasketaan sykeintervalli eri harjoituksille (edistyneen tason anaerobinen, perustason anaerobinen, maitohappo, edistyneen tason aerobinen ja perustason aerobinen) perustuen sykevaraasi (HRmax–HRrest).
- Sykkeiden mittaaminen harjoituksen aikana: Tosiaikainen syke voidaan näyttää laitteessa, kun aloitat harjoittelun.
 - i** Kun olet suorittanut harjoituksen, voit tarkistaa keskimääräisen sykkeesi, maksimisykkeen ja sykealueen harjoitustulosten näytöstä.
 - Sykettäsi ei näytetä, jos poistat laitteen ranteesta harjoituksen aikana. Se jatkaa kuitenkin jonkin aikaa sykesignaalin etsimistä. Mittaus jatkuu, kun puolet laitteen takaisin ranteeseen.

Jatkuva sykkeen seuranta

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

Leposykkeiden mittaaminen

Leposykkeellä tarkoitetaan sydämenlyönnejä minuutissa mitattuna silloin, kun olet hereillä, liikkumatta ja rauhallinen. Se on tärkeä indikaattori sydämesi terveydestä. Paras aika leposykkeiden mittaamiseen on heti aamulla heräämisen jälkeen.

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.

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

Sykerajoitusvaroitus

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

Aseta **sykkeen yläraja** seuraavasti:

Avaa Huawei Health -sovellus, mene kohtaan **Minä > Asetukset > Treeniasetukset > Liikunnan aikaisen sykkeen asetukset**, kosketa kohtaa **Sykerajoitus** ja aseta yläraja.

Sykehälytykset

Korkean sykkeen hälytys

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

Alhaisen sykkeen hälytys

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

Stressitestit

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 **Terveyden seuranta > Automaattinen stressitesti**, kytke **Automaattinen**

stressitesti -kytkin päälle ja kalibroi stressitaso näytön ohjeiden mukaisesti. Sen jälkeen jaksottaiset stressitestit alkavat automaattisesti, kun kello on oikein ranteessa.

- Stressitestin tarkkuus voi kärsiä, jos käyttäjä on juuri ottanut aineita, joissa on kofeiinia, nikotiinia tai alkoholia, tai psykoaktiivisia lääkkeitä. Se voi kärsiä myös silloin, kun käyttäjällä on sydänsairaus tai astma, käyttäjä on harrastanut liikuntaa tai käyttää kelloa väärin.

Stressitietojen katselu

- Kellossa:
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 **Terveystietojen 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.

Kuukautiskierron ennakointi

Laite pystyy ennakoimaan seuraavat kuukautisesi ja hedelmällisen ajan kuukautistietojesi perusteella.


• Menetelmä 1:

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


2 Paina laitteen aloitusnäytössä sivupainiketta, kosketa kohtaa **Kiertokalenteri** ja aseta

kuukautisten alkamis- ja päättymisajankohta koskettamalla kohtaa . Kun olet valmis, kello ennakoii seuraavat kuukautisesi tallentamiesi tietojen perusteella.

Menetelmä 2:

- 1** Avaa Huawei Health -sovellus, kosketa kohtaa **Kiertokalenteri** ja myönnä vastaavat luvat. Jos et löydä **Kiertokalenteri**-korttia aloitusnäytöltä, kosketa kohtaa **MUOKKAA** aloitusnäytöllä ja lisää tämä kortti aloitusnäyttöön.
- 2** Kosketa **Kiertokalenteri**-näytöllä kohtaa **Tallenna kuukautiset**. Voit sitten valita **Kuukautiset alkoivat** tai **Kuukautiset päättyivät?** tietyille päivämäärille tallentaaksesi kuukautistesi keston. Voit myös tallentaa fyysisen kuntosi kohdassa **Tallenna oireet**.
- 3** Kosketa kohtaa  oikeassa alakulmassa, valitse **Puettavan laitteen muistutukset** ja kytke kaikki muistutuskytkimet päälle. Laite lähettää sinulle muistutuksia kuukautisten ja hedelmällisen ajan alkamisesta ja päättymisestä.

Voit myös valita kohdan **Muokkaa kuukautisia** asettaaksesi **Kuukautisten pituuden** ja **Kierron pituuden**.

-  • Voit katsella ja muokata kuukautistietoja koskettamalla kohtaa Tiedot. Ennakoidut kuukautiset on merkitty pisteviivalla.
- Laite muistuttaa sinua kuukautisten alkamisesta ennen kello 8.00 päivää ennen niiden ennakoitua alkamista. Sinua muistutetaan tapahtumapäivän kaikista muista muistutuksista kyseisenä päivänä kello 8.00.

Avustaja

HUAWEI Assistant·TODAY

HUAWEI Assistant·TODAY -näytön avulla on helppo tarkastella sääennustetta, herättää ääniavustaja, käyttää avattuja sovelluksia ja tarkastella kalenterin ja AI Tipsin push-viestejä.

HUAWEI Assistant·TODAY -palveluun siirtyminen ja sieltä poistuminen


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

Äänen ohjauskeskus

Voit käyttää HUAWEI Musiikki -korttia HUAWEI Assistant·TODAY -näytöllä musiikkitoiston ohjaukseen puhelimesta ja kellossa. Kun haluat hallita musiikin toistoa puhelimesta kellon kautta, sinun on yhdistettävä kello Huawei Health -sovellukseen.

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

Sovellukset


 Tätä ominaisuutta ei tueta laitteissa iOS puhelimet/tabletit.

Sovellusten asentaminen

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

Sovellusten käyttö


Pyyhkäise laitteen sovellusluettelossa ylös tai alas, valitse sovellus ja käytä sitä noudattamalla näytön ohjeita.

-  Joitakin sovelluksia voidaan käyttää vain, kun laite on yhdistetty puhelin-laitteeseesi. Jos laitteessa näkyy viesti, joka pyytää asentamaan sovelluksen puhelimeen, sovellusta voidaan käyttää vain puhelin-laitteen kanssa.
- Kun asennat ja käytät puhelimen sovellusta ensimmäisen kerran, hyväksy sovellusnäytöllä näkyvät sopimukset tai ehdot ja viimeistele valtuutusten antaminen ja sisäänkirjautuminen. Muuten et pysty käyttämään sovellusta. Jos valtuutuksen myöntämisessä ilmenee virhe, avaa Huawei Health -sovellus, mene kohtaan **Minä > Asetukset > Laitteen ominaisuudet** ja valitse uudelleen sovellus, jolle haluat myöntää valtuutuksen.

Sovellusten päivitys

- 1 Avaa Huawei Health -sovellus, kosketa ensin kohtaa **Laitteet** ja sitten laitteesi nimeä ja kosketa kohtaa **AppGallery**.
- 2 Voit katsella päivitettäviä sovelluksia ja asennettujen sovellusten luetteloja koskettamalla kohtaa **Hallinta**.
- 3 Mene kohtaan **Päivitykset** > **Päivitä** ja päivitä sovellukset uusimpaan versioon parempaa käyttökokemusta varten.


Sovellusten asennuksen poistaminen

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

Viestien hallinta

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

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 ilmoittaakseen sinulle uusista viesteistä, jotka välitetään laitteen puhelin/tabletti tilapalkista.


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

Viesteihin vastaaminen


-  Tätä ominaisuutta ei tueta laitteissa iOS puhelimet/tabletit.

Kun saat viestin WhatsAppista, Messengeristä tai Telegramista kelloosi, voit vastata siihen pikavastauksilla tai hymiöillä. Tuetut viestityypit riippuvat todellisesta tilanteesta.

Pikavastauksien mukauttaminen

 Tätä ominaisuutta ei tueta laitteissa iOS puhelimet/tabletit.

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  .

Saapuviin puheluihin vastaaminen tai niiden hylkääminen

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

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

Puhelulokien tarkasteleminen

Puhelulokien katselu

Siirry kellon sovellusluetteloön 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**.

Musiikin toiston hallinta



Musiikin lisääminen kelloon

-  • Jotta voit käyttää tätä ominaisuutta, varmista, että kellosi on yhdistetty Huawei Health -sovellukseen.
 - Tätä ominaisuutta ei tueta, kun kellolle on muodostettu 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** Napsauta 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 ohjaaminen laitteellasi


- 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 toistojärjestyksen (esimerkiksi toistaaksesi kappaleita järjestyksessä tai satunnaisesti).

Musiikin toiston ohjaaminen puhelimella

- Avaa Huawei Health -sovellus, siirry laitteen tietonäyttöön, kosketa kohtaa **Musiikki** ja ota käyttöön **Ohjaa puhelimen musiikkia**.
 - Avaa laitteen puhelin musiikkisovellus ja toista musiikkia.
 - Voit käyttää seuraavia menetelmiä siirtyäksesi musiikin toistonäytölle, ja voit keskeyttää musiikin, vaihtaa kappaletta laitteessa puhelin, säätää musiikin äänenvoimakkuutta laitteessa puhelin ja paljon muuta.
- Kellot, jotka tukevat HUAWEI Assistant·TODAY -palvelua: Pyyhkäise kellon aloitusnäytössä oikealle. Kosketa HUAWEI Assistant TODAY -näytössä musiikkikorttia, jossa on puhelinkuvake.
- Kellot, jotka eivät tue HUAWEI Assistant·TODAY -palvelua: Avaa kellossa **Musiikki**-sovellus, kosketa kohtaa  tai  ja valitse **Puhelin**.

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

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


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

Kaukosuljin

Kun kello on yhdistetty laitteeseen puhelin/tabletti, kosketa kellon sovellusluettelossa kohtaa **Kaukosuljin** ottaaksesi laitteen puhelin/tabletti kameran käyttöön, ja voit sitten ottaa

valokuvan koskettamalla kellon näytöllä kohtaa . Vaihda 2 sekunnin ja 5 sekunnin

ajastimen välillä koskettamalla kohtaa  tai .

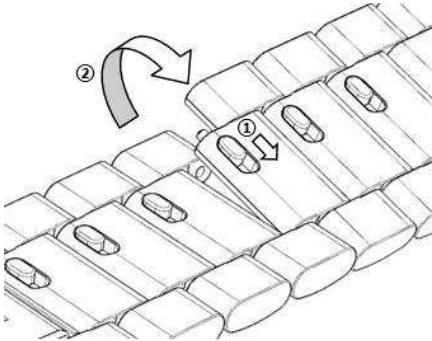
-  Tätä ominaisuutta tuetaan, jos kaukosuljin näkyy kellon sovellusluettelossa sen jälkeen kun kellolle on muodostettu laitepari laitteen puhelin/tabletti kanssa. Muussa tapauksessa tätä ominaisuutta ei tueta.
- Varmista tämän ominaisuuden käyttöä varten, että kello on yhdistetty puhelin/tabletti-laitteeseen ja että Huawei Health -sovellus toimii taustalla.

Rannekkeen säätäminen ja vaihtaminen

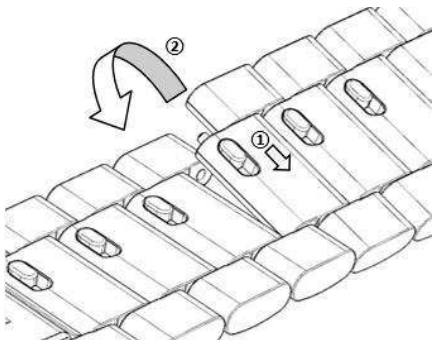
Rannekkeen säätäminen

Kolmipalainen metalliranneke:

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

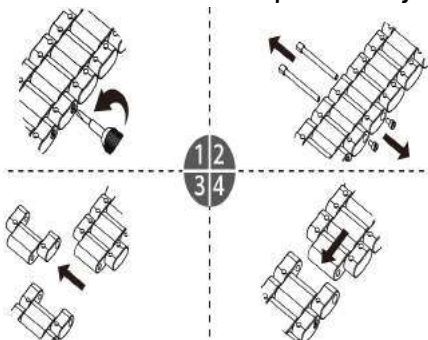


- 2 Asenna ranneke työntämällä vipua nuolen 1 osoittamaan suuntaan ja asenna sitten lenkki nuolen 2 osoittamaan suuntaan.

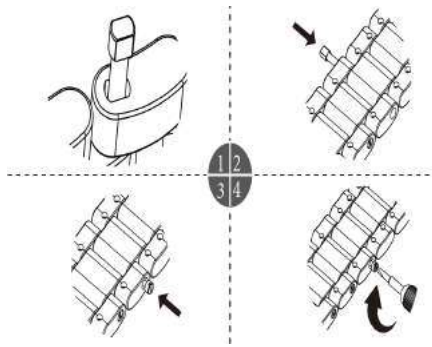


Keraaminen ranneke:

- a Rannekkeen katkaiseminen: Kierrä ja irrota ruuvi ruuvimeisselillä vastapäivään, työnnä ruuvi ulos toiselta puolelta ja irrota lenkki.

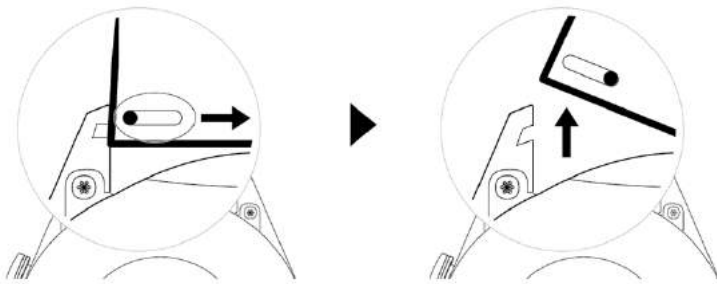


- b Asenna ranneke asettamalla mutteri reiän toiselle puolelle ja ruuvi toiselle puolelle ja asenna lenkki kiertämällä ruuvia ruuvimeisselillä myötäpäivään.



Rannekkeen vaihtaminen

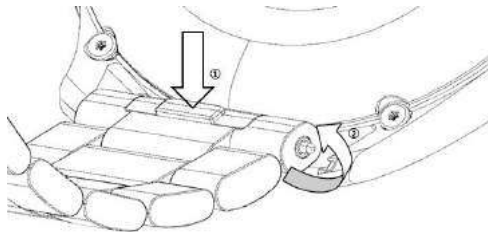
- Jos käytät ei-metallista ranneketta, poista se ja asenna uusi ranneke päinvastaisessa järjestyksessä seuraavasti.



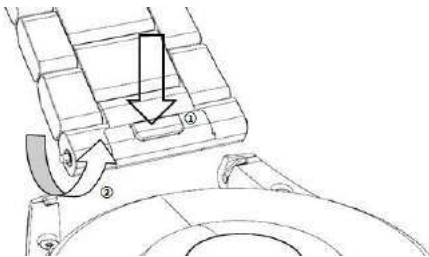
- Irrota ja asenna metalliranneke seuraavasti:

- Poistaminen:

- Kellorungon korvakkeessa yksi reikä:



- Kellorungon korvakkeessa kaksi reikää:



- Asennus:

- Jos kellorungon korvakkeessa on yksi reikä, työnnä kellon rannekkeen vasen jousitappi kellorungon tapin reikään ja paina sitten oikea jousitappi reiän läpi.
- Jos kellorungon korvakkeessa on kaksi reikää, paina kellon rannekkeen vasen ja oikea jousitappi näiden kahden reiän läpi.

- Kellon soljen kiinnitys

Paina soljen keskiasentoa korvaketta vasten.

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

Gallerian kellotaulujen määrittäminen

- Ennen kuin käytät tätä ominaisuutta, päivitä 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

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

AOD:n asettaminen



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

Kellotaulujen hallinta


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

Kellotaulun vaihto kellosta



- 1 Kosketa ja pidä kellotaulunäyttöä tai mene kohtaan **Asetukset > Kellotaulu ja aloitusnäyttö > Kellotaulut**.

- 2** Valitse haluamasi kellotaulu pyyhkäisemällä vasemmalle tai oikealle.
-  Jotkin kellotaulut voidaan mukauttaa. Voit mukauttaa näytetyn sisällön koskettamalla kellotaulun kohtaa .

Kellotaulun asennus ja vaihto puhelimesta

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

Kellotaulun poistaminen

- 1** Avaa Health-sovellus, kosketa kohtaa **Laitteet** ja laitteen nimeä ja mene kohtaan **Kellotaulut > Lisää**.
- 2** Valitse asennettu kellotaulu ja poista se koskettamalla kohtaa .
-  Gallerian tai videokellotauluja ei voi poistaa.
- Sinun ei tarvitse ostaa kellotaulua uudelleen, kun olet poistanut sen kellotaulukaupasta. Sinun tarvitsee vain asentaa se uudelleen.

Suosikkiyhteystietojen asettaminen

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

Kellonajan ja kielen asettaminen kellossa/ rannekeessa

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

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

Alapainikkeen toiminnon mukauttaminen

- 1 Avaa sovellusluettelo painamalla kellon yläpainiketta ja mene sitten kohtaan **Asetukset > Alas-painike**.
- 2 Valitse sovellus ja muokkaa alapainikkeen toimintoa.
Kun olet mukauttanut toiminnon, palaa aloitusnäyttöön ja avaa nykyinen sovellus painamalla alapainiketta.

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.

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**.

päivitys

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

- Kun **Päivitä laite automaattisesti Wi-Fin kautta** tai **Lataa päivityspaketit automaattisesti Wi-Fin kautta** on käytössä, laitteesi vastaanottaa päivityspaketin ja lähettää sinulle ilmoituksen päivityksestä. Päivitä laite noudattamalla näytön ohjeita.
- Suosittelemme varmistamaan, että laitteessasi on riittävästi virtaa ennen päivitystä.
- Päivityksen aikana laitteen Bluetooth-yhteys katkeaa automaattisesti ja muodostuu uudelleen, kun päivitys on valmis.
- Älä lataa laitetta päivityksen aikana.

Kellon kytkeminen päälle, kytkeminen pois päältä ja uudelleenkäynnistys

Virran kytkeminen päälle

- Paina ja pidä yläpainiketta.
- Lataa laite.

Virran kytkeminen pois päältä

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

Uudelleenkäynnistäminen

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

Pakota uudelleenkäynnistäminen

Paina ja pidä yläpainiketta vähintään 16 sekuntia.