

Sisällys

Aloittaminen

Rannekkeen käyttäminen	1
Hihnan säätäminen tai vaihtaminen	1
Laiteparin muodostaminen rannekkeen ja puhelimen välille	2
Virran kytkeminen päälle/pois ja rannekkeen käynnistäminen uudelleen	3
Rannekkeen lataaminen	3
Kuvakkeet	4
Rannekkeen näytön hallitseminen	8
Näytön kirkkauden säätäminen	9
Aikavyöhykkeen ja kielen asettaminen	10
Bluetooth-nimen, MAC-osoitteen ja sarjanumeron näyttäminen	10
Järjestelmätietojen tarkistaminen	11
Rannekkeen päivittäminen	11
Rannekkeen palauttaminen tehdasasetuksiin	11

Sovellusten hallinta

Viestimuistutukset	13
Viestien näyttäminen	14
Viestien poistaminen	15
Saapuvat puhelut	15
Etäkuvaus	15
Sekuntikellon käyttäminen	16
Ajastimen asettaminen	16
Hälytyksen asettaminen	17
Hälytyksen synkronoiminen puhelimesta	18
Säätiedotteet	18
Puhelimen etsiminen ranneketta käyttämällä	19
Kellotaulun vaihtaminen	19
Musiikin toiston hallinta	20

Ammattimaiset harjoitukset

Harjoituksen aloittaminen	21
Allasuinti	22
Uiminen ulkona	23
Aktiivisuustietojen tallentaminen	23

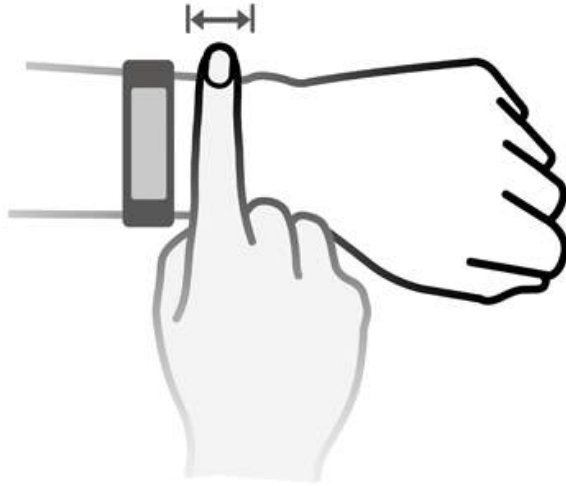
Terveys ja kunto

Sykkeen mittaus	25
Unen seuranta	27

Aloittaminen

Rannekkeen käyttäminen

Varmista, että aktiivisuuden, unen ja sykkeen seuranta toimivat oikein, varmistamalla, että käytät rannekettasi oikein seuraavan kuvan mukaisesti.



Rannekkeen hihnassa on U-muotoinen solki, joten se ei irtoa helposti. Kun käytät ranneketta, aseta hihnan toinen pää U-muotoiseen solkeen ja kiinnitä se sitten. Hihnan pää on taivutettu tarkoituksellisesti käytön helpottamiseksi.

- i** • Rannekkeesi on valmistettu materiaaleista, joita on turvallista käyttää. Jos rannekkeen käyttö aiheuttaa epämukavaa tunnetta iholla, lopeta sen käyttö ja ota yhteys lääkäriin.
- Varmista, että käytät ranneketta oikein mukavuuden maksimoimiseksi.

Hihnan säätäminen tai vaihtaminen

Hihnan säätäminen: Hihnat on suunniteltu U-muotoisilla soljilla. Säädä hihna ranteesi koon mukaan.

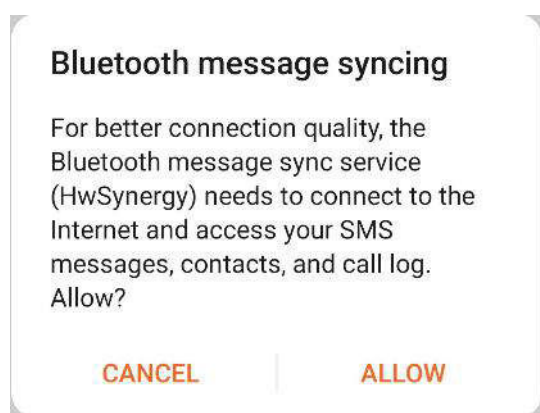
Hihnan vaihtaminen: Irrota kiinnitin varovasti hihnan irrottamiseksi. Kiinnitä uusi hihna käänteisessä järjestyksessä. Varmista, että rannekkeen/kellon runko on sovitettu tiukasti hihnaan, ennen kuin vaihdat kiinnittimen.

- i** Rannekkeen/kellon mukana tuleva kiinnitin on pieni, joten varo kadottamasta sitä irrottamisen yhteydessä.

Laiteparin muodostaminen rannekkeen ja puhelimen välille

Kun käytät ranneketta ensimmäistä kertaa, kytke ranneke virtalähteeseen, jolloin se käynnistyy automaattisesti. Ranneke siirtyy oletuksena Bluetooth-laiteparinmuodostustilaan.

- **i** Ranneke voi muodostaa laiteparin vain sellaisen puhelimen kanssa, joissa on Android 7.0 tai uudempi tai iOS 9.0 tai uudempi. Varmista, että olet ottanut Bluetooth-yhteyden käyttöön puhelimesasi, ennen kuin aloitat pariliitoksen muodostamisen.
- Pariliitoksen muodostamisen jälkeen laitteen nimi näkyy ilmoituksessa ja kohdan **Asetukset** Bluetooth-luettelossa. HWSynergy ilmestyy sen nimen alle, jos se tukee ominaisuutta. Puhelimessa on oltava EMUI 8.0 tai uudempi, jotta sitä voidaan käyttää.



• Android-käyttäjät:

- 1 Etsi ja asenna Huawei Health -sovelluksen uusin versio puhelimesi sovelluskaupasta. (Huawei-laitteen käyttäjille etsi ja asenna Huawei Health -sovellus AppGalleryn kautta.)
- 2 Avaa Huawei Health -sovellus, mene kohtaan **Laitteet > LISÄÄ > Älyranneke** ja valitse rannekkeesi nimi.
- 3 Kosketa kohtaa **MUODOSTA LAITEPARI**, niin Huawei Health -sovellus alkaa etsiä ranneketta. Valitse sitten oikea laitteen nimi käytettävissä olevien laitteiden luettelosta, ja se aloittaa pariliitoksen muodostamisen itsestään.



- **i** Kun kytket rannekkeen päälle ensimmäisen kerran tai muodostat pariliitoksen puhelimen kanssa tehdasasetusten palauttamisen jälkeen, sinua kehoitetaan valitsemaan kieli ennen pariliitoksen muodostamista. Kun ranneke on muodostanut pariliitoksen puhelimesi kanssa, ranneke mukautuu puhelimen järjestelmäkieleen.

- 4 Ranneke värisee, kun se saa pariliitospyyntön. Vahvasta pariliitos koskettamalla kohtaa



- **i** Rannekkeen näytössä näkyy kuvake, kun pariliitos on valmis. Tärkeiden tietojen (kuten päivämäärä ja kellonaika) synkronointi kestää noin 2 sekuntia.
- Muussa tapauksessa rannekkeen näytöllä näkyy toinen kuvake, joka ilmoittaa, että pariliitos epäonnistui, ja palaa sitten aloitusnäyttöön 2 sekuntia myöhemmin.

• iOS-käyttäjät:


- 1 Etsi ja asenna Huawei Health -sovellus puhelimesi sovelluskaupasta.
- 2 Avaa Huawei Health -sovellus, kosketa kohtaa **Laitteet**, mene sitten kohtaan **+ > Älyranneke** ja kosketa rannekkeesi nimeä.
- 3 Huawei Health -sovellus etsii rannekkeen automaattisesti. Valitse oikea laite käytettävissä olevien Bluetooth-laitteiden luettelosta, ja laiteparin muodostaminen käynnistyy automaattisesti.
 -  Kun kytket rannekkeen päälle tai muodostat pariliitoksen ensimmäisen kerran tehdasasetusten palauttamisen jälkeen, sinua kehoitetaan valitsemaan kieli ennen pariliitoksen muodostamista. Kun ranneke on muodostanut pariliitoksen puhelimesi kanssa, ranneke näyttää puhelimesi asetetun kielen.
- 4 Ranneke värisee, kun se saa pariliitospyynnön. Vahvasta pariliitos koskettamalla kohtaa .
- 5 Kun puhelimesi näyttää Bluetooth-pariliitospyynnön, aloita laiteparinmuodostus koskettamalla kohtaa **MUODOSTA LAITEPARI**.


Virran kytkeminen päälle/pois ja rannekkeen käynnistäminen uudelleen

Rannekkeen käynnistäminen

Ranneke käynnistyy automaattisesti, kun lataat sitä.

Rannekkeen sammuttaminen

Pyyhkäise näyttöä, kunnes näkyviin tulee **Lisää**, mene sitten kohtaan **Järjestelmä > Virta pois**. Kosketa kohtaa , kun olet lukenut kehoitteen.

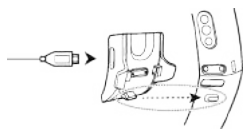
-  Käynnistä sammutettu ranneke kytkemällä se virtalähteeseen, jolloin ranneke käynnistyy automaattisesti.

Rannekkeen käynnistäminen uudelleen

Pyyhkäise näyttöä, kunnes löydät kohdan **Lisää**, mene sitten kohtaan **Järjestelmä > Käynnistä uudelleen**.

Rannekkeen lataaminen

Kun lataat rannekkeen, kohdista muovautuvat kumiliittimet rannehihnan latausporttiin ja kiinnitä liittimet varmistaaksesi, että latausportti on kosketuksessa niihin. Latauskuvake ja akun varaustaso tulevat näkyviin rannekkeen näyttöön.



- **i** Varmista ennen lataamista, että latausportti ja metallipää ovat puhtaat ja kuivat, jotta vältetään oikosulut tai muut riskit.
- Jos rannekkeen näyttö muuttuu mustaksi tai reagoi hitaasti, kytke ranneke lataustelineeseen käynnistääksesi sen uudelleen.
- Käytä rannekkeen lataamiseen Huawei-laturia, jonka nimellisteho on 5 V / 1 A, tai käytä tietokoneen USB-porttia.


Latausaika: Rannekkeen lataaminen täyteen 25 °C:n huoneenlämpötilassa kestää noin 100 minuuttia. Kun akkukuvake on täynnä, se tarkoittaa, että ranneke on ladattu täyteen.

- **i** Optimaalisen akkaturvallisuuden varmistamiseksi latausvirta pienenee huomattavasti, kun ympäristön lämpötila on matala. Tämä tarkoittaa, että lataaminen kestää kauemmin. On suositeltavaa ladata ranneke tilassa, jonka ympäristön lämpötila on vähintään 20 °C.

Akun varauksen tarkistaminen:

- Jos näyttö on päällä, tarkista akku napauttamalla näyttöä.
- Voit myös mennä kohtaan **Lisää > Akku**.
- Voit myös avata yhdistetyssä puhelimessa Huawei Health -sovelluksen ja koskettaa kohtaa **Laitteet** nähdäksesi akun varaustason.

Alhaisen varaustason ilmoitus







Jos akun varaustaso on 10 %, ranneke värisee ja rannekkeen näytölle tulee kuvake  muistuttamaan sinua lataamaan ranneke mahdollisimman pian.

Kuvakkeet

Esiasetetut kellotaulut:



- Todelliset kuvakkeet voivat vaihdella rannekkeen version mukaan. Seuraavat kuvakkeet ovat vain viitteellisiä.



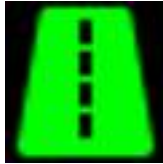


-  ilmoittaa, että ranneke on yhdistetty puhelimeen Huawei Health -sovelluksen kautta.  ilmoittaa, että **Älä häiritse koko päivänä** on käytössä rannekeessa.  ilmoittaa, että rannekkeeseen on tullut viesti.  ilmoittaa rannekkeen akun varaustason.  ilmoittaa tämän päivän askelmäärän.  ilmoittaa tänään poltetut kalorit.

Päävalikko:


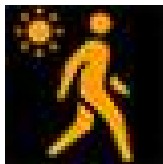



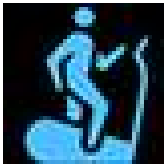

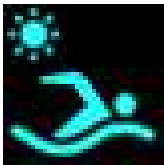
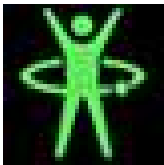
Aktiviteettitiedot 	Syke 	Uni 
Harjoitus 	Viestit 	Lisää 

- Aktiviteettitiedoissa näkyvä prosenttiosuus osoittaa nykyisen tavoitteen edistymisen.




Aktiviteettitiedot:

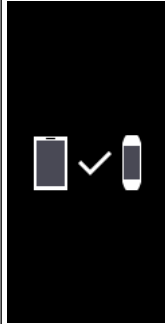
Askeleet 	Poltetut kalorit 	Matka 
Aktiviteetti kohtalaisesta korkeaan rasitukseen 	Seisomisajat 	-

Harjoitustyypit:


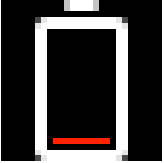
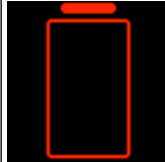
Juoksu ulkona 	Juoksu sisällä 	Kävely ulkona 
Kävely sisällä 	Pyöräily ulkona 	Pyöräily sisällä 
Crosstrainer 	Soutulaite 	Allasuinti 
Avoin vesi 	Muut 	-

Yhdistäminen ja laiteparin muodostaminen:







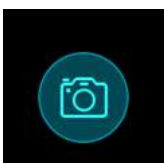


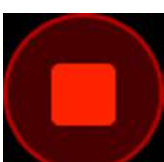

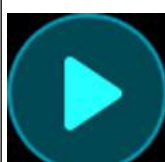
Bluetooth ei yhdistetty 	Bluetooth yhdistetty 	Yhdistä Bluetoothilla 
--	---	--

<p>Ensimmäinen pariliitos</p> 	<p>Laiteparia muodostetaan</p> 	<p>Laitepari muodostettu</p> 
---	--	--

























Akku:

<p>Lataaminen</p> 	<p>Alhaisen varaustason ilmoitus</p> 	<p>Ultra-alhaisen varaustason ilmoitus</p> 
---	--	--

Muut:

<p>Aktiviteettimuistutus</p> 	<p>Päivitetään</p> 	<p>Päivitysvirhe</p> 
<p>Hälytykset</p> 	<p>Etsi puhelin</p> 	<p>Lukemattomat tekstiviestit</p> 
<p>Ota valokuva</p> 	<p>Vahvista</p> 	<p>Peruuta</p> 
<p>Lopeta</p> 	<p>Keskeytä</p> 	<p>Aloita</p> 

Sää:

Aurinkoista 	Pilvistä 	Pilvistä 	Kuurosateita 
Ukkosmyrskyjä 	Raemyrskyjä 	Heikkoa sadetta 	Sadetta 
Rankkasadetta 	Lumipyryä 	Heikkoa lumisadetta 	Lumisadetta 
Voimakasta lumisadetta 	Lumimyrskyjä 	Pölymyrskyjä 	Pöly 
Hiekka 	Hiekkamyrskyjä 	Savusumua 	Ei tietoja 
Sumuista 	Jäätävää sadetta 	Voimakasta sadetta 	Rankkasadetta 

Rannekkeen näytön hallitseminen

Rannekkeessa on koko näytön kosketusnäyttö, ja se pystyy tunnistamaan ylös, alas ja oikealle pyyhkäisyyn sekä näytön koskettamisen ja pitämisen. Se toimii Koti-näppäimen kanssa, mikä tekee rannekkeen käytöstä entistä helpompaa.

Askeleet	Toiminto	Huomautukset
Kosketa Koti-näppäintä, kun näyttö on päällä	Palaa aloitusnäyttöön	Tämä ei toimi joissakin tilanteissa, kuten harjoitusten tai puhelujen aikana.
Kosketa Koti-näppäintä, kun näyttö on pois päältä	Herätä ranneke	Kun kosketat Koti-näppäintä, kun näyttö on ollut pois päältä alle 10 sekuntia, pääset takaisin viimeiseen näyttöön, jos se on ollut pois päältä yli 10 sekuntia, siirryt aloitusnäyttöön.

Askeleet	Toiminto	Huomautukset
Pyyhkäise oikealle aloitusnäytöllä	Tarkista rannekkeen viestit	Näet viestejä vain, jos niitä on tallennettu rannekkeeseen. Tämä näyttö on tarkoitettu viestien poistamiseen.
Pyyhkäise oikealle muilla näytöillä kuin aloitusnäytöllä	Palaa edelliseen näyttöön	-
Pyyhkäise ylös tai alas tason 1 näytöllä	Selaa ominaisuuksia	-
Kosketa näyttöä	Valitse ja vahvista	-
Kosketa ja pidä aloitusnäyttöä	Vaihda kellotaulua	-

Näytön herättäminen

Herätä näyttö koskettamalla Koti-näppäintä, nostamalla rannetta tai kääntämällä ranteesi itseäsi kohti. Näyttö siirtyy uudelleen lepotilaan 5 sekunnin kuluttua, jos et tee mitään.

- Voit ottaa Huawei Health -sovelluksesta käyttöön **Aktivoi näyttö nostamalla rannetta** -toiminnon.
- Enimmäisaika, jonka ajan rannekkeen näyttö voi pysyä päällä, on 5 minuuttia. Voit pidentää näytön pysymisaikaa seuraavasti: mene kohtaan **Lisää > Näyttö päällä** ja ota sitten käyttöön **Näyttö siirtyy lepotilaan 5 min kuluttua**. Nyt näyttö sammuu automaattisesti viiden minuutin kuluttua, nämä muutokset ovat väliaikaisia. Sinun on pidennettävä aikaa uudelleen näytön herättämisen jälkeen.

Näyttöjen vaihtaminen

Jos haluat vaihtaa näyttöjen välillä, kun näyttö on päällä, kierrä rannettasi tai pyyhkäise näytöllä mihin suuntaan tahansa.

- Voit ottaa Huawei Health -sovelluksesta käyttöön **Vaihda näyttö kiertämällä** -toiminnon.

Näytön sammuttaminen

- Laske rannetta tai käännä sitä pois päin kehosta.
- Näyttö sammuu automaattisesti, jos ranneke on toimeettomana 5 sekuntia.

Näytön kirkkauden säätäminen

Etsi **Lisää**-näyttö, mene sitten kohtaan **Kirkkaus > Kirkkaus**, ja säädä näytön kirkkautta.

- i** Rannekkeessa on viisi kirkkaustasoa. Näytön kirkkaus on oletuksena 3. Taso 5 on kirkkain ja taso 1 on himmein.

Voit asettaa rannekkeen himmenemään automaattisesti yöllä (klo 20.00–6.00) ottamalla käyttöön **Vähennä kirkkautta yöaikaan** -toiminnon.

Aikavyöhykkeen ja kielen asettaminen

Kun ranneke on synkronoitu puhelimesi kanssa, puhelimen aikavyöhyke- ja kieliasetukset synkronoidaan automaattisesti rannekkeeseen..

Jos vaihdat puhelimesi kieltä, aluetta, aikaa tai ajan esitystapaa, muutokset synkronoidaan automaattisesti rannekkeeseesi, kunhan ranneke on yhdistetty puhelimeesi.

- i 1** Jos ranneke tukee puhelimesi kieli- ja aluetietoja, rannekkeen kieli on sama puhelimesta näkyvän kielen kanssa.
- 2** Jos ranneke tukee puhelimesi kieltä, mutta ei sen aluetta, ranneke näyttää saman kielen kuin puhelimesi. Jos puhelimestasi näytetään esimerkiksi Brasilian portugali, ranneke näyttää sen sijaan Euroopan portugalin.
- 3** Jos ranneke ei tue puhelimesi kieltä, ranneke näyttää oletuksena englannin.
- 4** Jos puhelimesi järjestelmäkieli on perinteinen kiina, ranneke näyttää yksinkertaistetun kiinan.
- 5** Voit valita kielen, kun olet päivittänyt rannekkeen uusimpaan versioon ja palauttanut sen tehdasasetuksiin.

Bluetooth-nimen, MAC-osoitteen ja sarjanumeron näyttäminen

Bluetooth-nimen näyttäminen:

Menetelmä 1: Yhdistä ranneke puhelimeesi Huawei Health -sovelluksen avulla. Sovelluksessa näkyvä laitteen nimi on se nimi, joka näkyy Bluetoothia käytettäessä.

Menetelmä 2: Mene rannekkeessa kohtaan **Lisää > Järjestelmä > Tietoja**, rannekkeen näytöllä näkyvä laitteen nimi on se nimi, jonka näet käyttäessäsi Bluetoothia.

MAC-osoitteen näyttäminen:

Menetelmä 1: Mene rannekkeessa kohtaan **Lisää > Järjestelmä > Tietoja**. MAC-osoite näytetään 12 aakkosnumeerisella merkillä tekstin **MAC:** vieressä.

Menetelmä 2: Tarkista MAC-osoite rannekkeen takapuolelta. 12 aakkosnumeerista merkkiä ovat rannekkeen MAC-osoite.

Sarjanumeron näyttäminen:

Mene rannekkeessa kohtaan **Lisää > Järjestelmä > Tietoja** ja pyyhkäise ylös näytön alaosasta. Näet 16 aakkosnumeerista merkkiä sisältävän rannekkeen sarjanumeron tekstin **SN:** vieressä.

Järjestelmätietojen tarkistaminen

Menetelmä 1: Tarkista rannekkeesta.

Tarkista rannekkeesi versio menemällä kohtaan **Lisää** > **Järjestelmä** ja koskettamalla kohtaa **Tietoja**.



Menetelmä 2: Tarkista Huawei Health -sovelluksen kautta.

Jos ranneke on yhdistetty Huawei Health -sovelluksen kautta, avaa sovellus, kosketa kohtaa **Laitteet** ja laitteesi nimeä. Tarkista sitten rannekkeen versio koskettamalla kohtaa **Laitteisto-ohjelmiston päivitys**.

Rannekkeen päivittäminen

Menetelmä 1: Avaa Huawei Health -sovellus, siirry laitteen asetusnäyttöön ja kosketa kohtaa **Laitteisto-ohjelmiston päivitys**. Puhelin etsii käytettävissä olevia päivityksiä. Päivitä ranneke noudattamalla näytön ohjeita.


Menetelmä 2:

- Android-käyttäjät: Avaa Huawei Health -sovellus, siirry laitteen asetusnäyttöön ja kosketa kohtaa **Laitteisto-ohjelmiston päivitys**, kosketa sitten oikeassa yläkulmassa kohtaa  ja ota käyttöön **Lataa päivityspaketit automaattisesti Wi-Fin kautta**.
- iOS-käyttäjät: Avaa Huawei Health -sovellus, kosketa profiilikuvaa vasemmassa yläkulmassa, kosketa sitten kohtaa **Asetukset** ja ota käyttöön **Lataa päivityspaketit automaattisesti Wi-Fin kautta**.
-  Ota käyttöön Lataa päivityspaketit automaattisesti Wi-Fin kautta. Kun uusi versio on saatavilla, se siirretään automaattisesti rannekkeeseesi ja päivitysilmoitus tulee näkyviin. Päivitä ranneke noudattamalla näytön ohjeita.
 - Päivityksen aikana ranneke katkaisee yhteyden automaattisesti Bluetoothiin, mutta muodostaa yhteyden uudelleen, kun päivitys on valmis.
 - Älä työnnä mitään USB-porttiin tai lataa ranneketta päivityksen aikana.

Rannekkeen palauttaminen tehdasasetuksiin

Menetelmä 1: Ranneketta käyttämällä

Pyyhkäise näyttöä, kunnes löydät kohdan **Lisää**, mene sitten kohtaan **Järjestelmä** > **Palauta**

ja kosketa kohtaa . Rannekkeen nollaus tyhjentää kaikki rannekkeen tiedot. Ole varovainen, kun nollaat rannekkeen.

Menetelmä 2: Huawei Health -sovellusta käyttämällä

Avaa Huawei Health -sovellus, kosketa kohtaa **Laitteet** ja sitten laitteen nimeä. Kosketa kohtaa **Palauta tehdasasetukset**.


Sovellusten hallinta

Viestimuistutukset

Ota ilmoitukset käyttöön

Kun ne on otettu käyttöön, ranneke voi synkronoida puhelimen tilarivillä näkyvät viestit rannekkeeseen.

Ranneke voi näyttää ilmoituksia seuraavista sovelluksista: Tekstiviesti, sähköposti, kalenteri ja erilaiset sosiaalisen median alustat.

- 1 Päivitä ranneke ja Huawei Health -sovellus uusimpaan versioon.
- 2 Määritä Huawei Health -sovellus suojatuksi sovellukseksi varmistaaksesi, että se voi toimia taustalla.
- 3 **Android-käyttäjät:** Avaa Huawei Health -sovellus, kosketa kohtaa **Laitteet** ja sitten laitteen nimeä. Kosketa kohtaa **Ilmoitukset** ja ota käyttöön **Ilmoitukset**. Kytke sellaisten sovellusten kytkin päälle, joista haluat saada ilmoituksia.
Ota samalla ilmoitukset käyttöön puhelimen asetuksissa, jotta saat ilmoituksia sovelluksista. Esimerkiksi käyttäjien, joiden puhelimessa on EMUI 8.1.0, tulee toimia seuraavasti: Mene kohtaan **Asetukset > Sovellukset ja ilmoitukset > Ilmoitusten hallinta**, kosketa niitä sovelluksia, joiden ilmoituksia haluat vastaanottaa, ja ota käyttöön **Salli ilmoitukset** ja **Näytä tilapalkissa**.
- 4 **iOS-käyttäjät:** Avaa Huawei Health -sovellus, kosketa kohtaa **Laitteet** ja sitten laitteen nimeä. Ota käyttöön **Ilmoitukset**. Kytke sellaisten sovellusten kytkin päälle, joista haluat saada ilmoituksia.
Ota samalla ilmoitukset myös käyttöön puhelimesi asetuksista sovelluksille, joiden ilmoituksia haluat ottaa vastaan.
 -  • Rannekkeesä ei ilmoita sinulle uusista viesteistä harjoitusten aikana tai Ultra-alhainen varaus -tilassa. Kun olet lopettanut harjoituksen tai poistanut Ultra-alhainen varaus -tilan käytöstä, pyyhkäise rannekkeen aloitusnäytöllä mihin suuntaan tahansa (paitsi vasemmalle) nähdäksesi uudet viestit.
 - Jos otat käyttöön asetuksen **Älä häiritse, kun ei käytössä**, saat uusia viestejä vain ranneketta käyttäessäsi.
 - Jos käytät chat-sovellusta, viestejä ei lähetetä rannekkeeseen. Esimerkiksi WhatsAppin keskusteluruudulla olevia viestejä ei lähetetä rannekkeeseen.
 - Ranneke tukee Bluetooth-yhteyden katkeamisen muistutuksia. Ota tämä ominaisuus käyttöön laitteen tietonäytössä Huawei Health -sovelluksessa.
Kun Bluetooth-yhteyden katkeamisen muistutusominaisuus on otettu käyttöön, ranneke värisee, kun Bluetooth-yhteys katkeaa. Varmista, että ranneke on yhdistetty oikein puhelimeesi.

Poista ilmoitukset käytöstä

- Poista ilmoitukset käytöstä Huawei Health -sovelluksesta:

- **Android-käyttäjät:** Avaa Huawei Health -sovellus, kosketa kohtaa **Laitteet** ja sitten laitteen nimeä. Kosketa kohtaa **Ilmoitukset** ja poista sitten **Ilmoitukset** käytöstä.
- **iOS-käyttäjät:** Avaa Huawei Health -sovellus, kosketa kohtaa **Laitteet** ja sitten laitteen nimeä. Poista **Ilmoitukset** käytöstä.
- Voit ottaa **Älä häiritse** -ominaisuuden käyttöön laitteen tietonäytössä Huawei Health -sovelluksessa. Kun tämä tila on käytössä, rannekkeesi ei väristä tai käynnistä näyttöä ilmoittaakseen saapuvista viesteistä määrätyn ajanjakson aikana. Aktivoi näyttö nostamalla rannetta -toiminto ei ole myöskään käytettävissä, kun **Älä häiritse** -toiminto on käytössä. Jotta tärkeitä viestejä ei jäisi huomaamatta, on suositeltavaa, ettet ota käyttöön Älä häiritse -tilaa.
- **i** Rannekkeesi vain vastaanottaa ilmoituksia, mutta ei näytä niitä, kun se on Älä häiritse- tai Lepotilassa. Pyyhkäise rannekkeen aloitusnäytöllä mihin suuntaan tahansa (paitsi vasemmalle) nähdäksesi uudet viestit.

Viestien näyttäminen

Pystyt vastaanottamaan hälytyksiä rannekkeeseen, kun uusia sovellusilmoituksia näytetään puhelimesi tilapalkissa. Käynnistä rannekkeen näyttö, jotta voit tarkastella viestejä. Saapuvat viestit näkyvät rannekkeen näytössä suoraan, kun rannekkeen näyttö on päällä.

Lukemattoman viestin muistutuskuvake näkyy rannekkeen näytön oikeassa yläkulmassa tai näytöllä, kun kosketat aloitusnäyttöä. Pyyhkäise oikealle aloitusnäytössä tai pyyhkäise ylös tai alas rannekkeen sovellusluettelossa päästäksesi viestinäyttöön ja nähdäksesi lukemattomat viestit.

- **i** Voit tarkastella suoraan yhden viestin sisältöä, kun se on ainoa näytetty viesti. Muussa tapauksessa kosketa viestiä, jonka haluat lukea.
- Voit poistua yhden viestin katselemisesta pyyhkäisemällä oikealle rannekkeen lukemattomien viestien tietonäytöllä ja poistaa sen lukemattomien viestien keskuksesta.
- Rannekkeeseen voidaan tallentaa enintään 10 lukematonta viestiä. Jos lukemattomia viestejä on enemmän kuin 10, vanhemmat viestit korvataan. Yksi viesti voidaan näyttää enintään kahdella näytöllä. Pyyhkäise näyttöä nähdäksesi viestin. Voit tarkastella puhelimesi jäljellä olevaa sisältöä.
- Luetuiksi merkityjä viestejä ei voida enää tarkastella rannekkeessa. Voit tarkastella viestihistoriaa puhelimestasi.
- Et voi pyyhkäistä oikealle rannekkeen aloitusnäytöllä, kun välimuistissa ei ole viestejä, koska lukemattomien viestien keskus piilotetaan automaattisesti.

Viestien poistaminen

Pyyhkäise rannekkeen aloitusnäytössä mihin suuntaan tahansa (paitsi vasemmalle) nähdäksesi lukemattomat viestit, kun uusia saapuvia viestejä on.

Poista yksi viesti: Pyyhkäise oikealle viestin sisällön näyttöruudulla.

Poista kaikki viestit: Poista kaikki lukemattomat viestit koskettamalla viestiluettelon alaosassa kohtaa **Tyhjennä kaikki**.


Android-käyttäjät: Kolmannen osapuolen sosiaalisen median sovellusten viestit ja tekstiviestit poistetaan automaattisesti, kun olet lukenut ne tai poistanut ne puhelimestasi.

iOS-käyttäjät: Viestit poistetaan automaattisesti kellostasi, kun ne on luettu tai poistettu puhelimestasi.


Saapuvat puhelut

Ranneke värisee ja käynnistää näytön ilmoittaakseen saapuvasta puhelusta. Yhteyshenkilön nimi ja numero näytetään myös. Kosketa puhelun hylkäskuvaketta tai pyyhkäise ranneketta alhaalta ylös hylätäksesi puhelun, tai kosketa rannekkeen näyttöä tai Koti-näppäintä ohittaaksesi/mykistääksesi puhelun.

Jos et tee mitään toimintoa saapuvan puhelun aikana, ranneke näyttää viestin, joka ilmoittaa vastaamattomasta puhelusta. Poista viesti pyyhkäisemällä oikealle aloitusnäytössä.


-  • Rannekkeen näyttö pysyy päällä, kun saat ilmoituksen saapuvasta puhelusta.
 - Ranneke voi merkitä tuntemattoman numeron. Tämä ominaisuus on käytettävissä vain, kun ranneke on yhdistetty puhelimeen, jossa on EMUI 4.0 tai uudempi.
 - Ranneke värisee ja käynnistää näytön ilmoittaakseen saapuvasta puhelusta harjoituksen aikana.
 - Kun muodostat pariliitoksen rannekkeen ja Android-puhelimen kanssa, voit palata aloitusnäyttöön ja ohittaa saapuvat puhelut koskettamalla rannekkeen näyttöä tai Koti-näppäintä. Puheluiden mykistämistä tuetaan vain iOS:ssä. Voit käyttää tätä ominaisuutta koskettamalla rannekkeen näyttöä tai Koti-näppäintä. Ranneke näyttää mykistysnäytön ja sitten aloitusnäytön kahden sekunnin kuluttua. Jatka puhelun mykistämiseen.

Etäkuvaus

-  • Tämä ominaisuus on käytettävissä vain Huawei-puhelimeissa, joissa on EMUI 8.1 tai uudempi.





- 1** Kun olet yhdistänyt rannekkeen puhelimeen, avaa kamera puhelimesta, jolloin rannekkeen näyttö käynnistyy ja näyttää alla olevan kamerakuvakkeen.



- 2 Ota valokuvia puhelimella koskettamalla rannekkeen näytön kamerakuvaketta. Ranneke palaa kameran suljinnäyttöön kahden sekunnin kuluttua valokuvan ottamisesta.
 - 1  Rannekkeen näyttö sammuu automaattisesti, jos kameran suljinnäytöllä ei suoriteta mitään toimintoa viiteen sekuntiin.
 - 2 Palaa aloitusnäyttöön koskettamalla kameran sulkimen näytössä Koti-näppäintä tai palaa edelliseen näyttöön pyyhkäisemällä rannekkeen näytöllä oikealle.
 - 3 Voit poistua kameran suljinnäytöstä rannekkeesta sulkemalla puhelimen kamera-sovelluksen tai katkaisemalla puhelimesi yhteyden rannekkeeseen.

Sekuntikellon käyttäminen


Sekuntikellotoimintoa käytetään rannekkeella seuraavasti:

- 1 Kosketa kohtaa **Lisää** ja valitse sitten **Sekuntikello**.
- 2 Aloita ajanotto koskettamalla kohtaa . Sekuntikello voi laskea aikaan 59:59.9 asti. Kun se saavuttaa tämän numeron, se pysähtyy itsestään.
- 3 Kun sekuntikello käy, voit:
 - Lopettaa ajanoton koskettamalla kohtaa .
 - Aloittaa ajanoton koskettamalla kohtaa .
 - Lopettaa ajanoton ja palauttaa sekuntikellon arvoon "00:00.0" koskettamalla kohtaa .
 - Pyyhkäisemällä oikealle voit palata **Lisää**-näyttöön ajanottoa pysäyttämättä.



Ajastimen asettaminen


Ajastinta käytetään rannekkeella seuraavasti:


- 1 Voit käyttää tätä toimintoa siirtymällä rannekkeen näytöllä kohtaan **Lisää** > **Ajastin**.
- 2 Ajastimen asettaminen

- Kun käytät ajastintoimintoa ensimmäistä kertaa, siirry rannekkeen Ajastinasetukset-näyttöön ja aseta tunnit, minuutit ja sekunnit. Tuntien arvoalue on 0–11, kun taas minuuttien ja sekuntien arvo on 0–59.
- Jos olet käyttänyt ajastintoimintoa aiemmin, avaa viimeksi käyttämäsi ajastinnäyttö ja aseta tunnit, minuutit ja sekunnit koskettamalla kohtaa .

3 Käynnistä ajastin koskettamalla kohtaa .

4 Keskeytä ajastus koskettamalla kohtaa  ja lopeta se koskettamalla kohtaa .


5 Ranneke värisee ja sen näyttö kytkeytyy päälle ilmoittaakseen sinulle, kun asetettu aika on saavutettu. Sammuta ajastin pyyhkäisemällä näytöllä oikealle tai koskettamalla kohtaa . Jos et suorita mitään toimintoja, ajastin sulkeutuu automaattisesti yhden minuutin kuluttua.

 Kun ajastin on käytössä, käynnissä oleva ajoitusnäyttö tulee näkyviin, kun palaat siihen uudelleen aloitusnäytöltä.

Hälytyksen asettaminen

Voit asettaa Huawei Health -sovelluksella älykkään hälytyksen tai tapahtumahälytyksen yhdistettyyn rannekkeeseen.

- Älykkäällä hälytyksellä on kaksi ehtoa käynnistyäkseen: sen on oltava ollut käytössä, kun aika asetettiin, ja sinun on oltava kevyessä unessa. Tämän tyyppinen hälytys auttaa kehoasi sopeutumaan asteittain heräämiseen ja auttaa sinua heräämään virkistyneempänä.

 Älykäs hälytys -ominaisuus on käytettävissä vain, kun **HUAWEI TruSleep™** ei ole käytössä.

- Tapahtumahälytys käynnistyy aina määritettynä aikana. Jos asetat merkinnän tapahtumahälytykselle, ranneke näyttää merkinnän. Muussa tapauksessa näytetään vain aika.


Android-käyttäjät:

- 1** Avaa Huawei Health -sovellus, kosketa kohtaa **Laitteet**, kosketa laitettasi ja mene sitten kohtaan **Hälytys > ÄLYKÄS HÄLYTYS** tai **Hälytys > TAPAHTUMAHÄLYTYKSET**.
- 2** Aseta herätysaika, jakson toisto ja torkkutoiminto kohdan **Älykäs herätys** alla.
- 3** Kosketa kohtaa **✓** oikeassa yläkulmassa tallentaaksesi asetuksesi.
- 4** Pyyhkäise alaspäin Huawei Health -sovelluksen aloitusnäytöllä varmistaaksesi, että hälytysasetukset on synkronoitu rannekkeeseen.

iOS-käyttäjät:


- 1** Avaa Huawei Health -sovellus ja kosketa kohtaa **Laitteet**.
- 2** Kosketa rannekkeen Bluetooth-nimeä laiteluettelosta.

- 3 Mene kohtaan **Hälytys > Älykäs herätys** tai **Hälytys > Tapahtumahälytykset**.
- 4 Aseta herätysaika, jakson toisto ja torkkutoiminto kohdan **Älykäs herätys** alla.
- 5 Kosketa kohtaa **Tallenna**.
- 6 Pyyhkäise alaspäin Huawei Health -sovelluksen aloitusnäytöllä varmistaaksesi, että hälytysasetukset on synkronoitu rannekkeeseen.

-  • Kun ranneke hälyttää, kosketa rannekkeen Koti-näppäintä torkkua varten tai lopeta hälytys pitämällä sitä painettuna. Torkkun painaminen tarkoittaa, että hälytys käynnistyy vielä 10 minuutin kuluttua.
- Jos et tee mitään hälytyksen alettua, se siirtyy automaattisesti torkkutilaan. Hälytys loppuu automaattisesti, kun näin on tapahtunut 3 kertaa.


Hälytyksen synkronoiminen puhelimesta

Jos käytät Huawei- tai Honor-puhelinta, jossa on EMUI 8.1 / Magic UI 2.0 tai uudempi, voit synkronoida puhelimen hälytykset rannekkeeseen. Kun hälytys soi puhelimesasi, ranneke muistuttaa sinua siitä värisemällä 30 sekunnin ajan. Ranneke ei värise yhtä kauan kuin puhelimesi hälytys. Voit myös pysäyttää tai torkuttaa puhelimesi hälytyksen rannekkeesta.

-  • Varmista, että ranneke on yhdistetty puhelimeen Huawei Health -sovelluksen kautta.
- Jos et pysty synkronoimaan hälytyksiä puhelimestasi, katkaise niiden yhteys ja yhdistä ne sitten uudelleen ja yritä uudestaan.

Säätiedotteet

Varmista, että käytät rannekkeessa teemaa, joka näyttää sään aloitusnäytöllä. Kun tämä on määritetty, voit nähdä uusimmat säätiedotteet rannekkeessa:

- 1 Ota **Säätiedotteet** käyttöön laitteen tietonäytössä Huawei Health -sovelluksessa.
 - 2 Varmista, että GPS ja sijainti ovat käytössä ilmoituspaneelissa ja että Huawei Healthille on annettu sijainnin lupa. Käyttäjien, joiden puhelimesi oleva versio on vanhempi kuin EMUI 9.0, tulee valita paikannustilaksi **Käytä GPS-, WLAN- ja mobiiliverkkoja** tai **Käytä WLAN- ja mobiiliverkkoja** asetuksen **Käytä vain GPS:ää** sijaan.
-  • Jos asettaminen onnistui, sää ja lämpötila näytetään rannekkeessa. Ne eivät näy, jos se ei pysty synkronoimaan.
 - Rannekkeessa näytettävät säätiedot tulevat Huawei Health -sovelluksesta ja voivat poiketa hieman puhelimesi näytetyistä, koska tiedot tulevat eri palveluntarjoajilta.
 - Voit vaihtaa Celsiuksen (°C) ja Fahrenheitin (°F) välillä Huawei Health -sovelluksen kohdassa **Säätiedotteet**.

Puhelimen etsiminen ranneketta käyttämällä

Mene **Lisää**-näytölle ja kosketa kohtaa **Etsi puhelin**. Näytöllä näytetään animaatio. Jos puhelimesi on Bluetooth-kantaman sisällä, se toistaa soittoäänen (myös äänettömässä tilassa) ilmoittaakseen sinulle sijaintinsa.

- **i** • Kun käytät tätä ominaisuutta, varmista, että ranneke on yhdistetty puhelimeesi, ja että Huawei Health -sovellus on käynnissä taustalla tai edustalla.
- Etsi puhelin -ominaisuus toimii 15 sekunnin ajan. Jos puhelin ei vastaa 30 sekuntiin, ranneke sammuttaa näytön.

Kellotaulun vaihtaminen

Rannekkeessasi on useita kellotauluja, joita voit vaihtaa. Voit valita itsellesi parhaiten sopivan kellotaulun. Vaihda kellotaulu seuraavasti:

- **Menetelmä 1:** Pidä aloitusnäyttöä painettuna, kunnes ranneke värisee, ja pyyhkäise esikatselujen läpi. Kosketa kellotaulua käyttääksesi sitä.
- **Menetelmä 2:** Mene kohtaan **Lisää > Tauluja** ja selaa esikatseluja. Kosketa kellotaulua käyttääksesi sitä.
- **Menetelmä 3:** Avaa Huawei Health -sovellus, mene kohtaan **Kellotaulut > Lisää** ja kosketa haluamasi kellotaulun alla kohtaa **ASENNA**. Kellotaulu vaihtuu automaattisesti valittuun, kun se on asennettu. Voit myös koskettaa asennettua kellotaulua ja koskettaa kohtaa **ASETA OLETUKSEKSI** asettaaksesi nykyisen kellotaulun mieleiseksesi.
- **i** • Kellotaulut-näyttö ei ole käytettävissä iOS-puhelimeissa. Uusien kellotaulujen lataamiseksi on suositeltavaa muodostaa väliaikainen laitepari rannekkeesi ja Android-puhelimen kanssa. Kun ladatut kellotaulut on synkronoitu kelloosi, yhdistä kello takaisin iOS-puhelimeesi.
 - Kellotauluominaisuus on saatavana vain joissakin maissa ja joillakin alueilla. Kysy lisätietoja paikallisesta Huawei-palvelunumerosta.

Kellotaulun poistaminen:

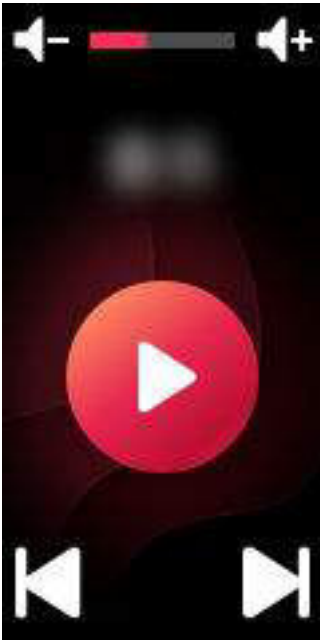
Voit poistaa vain Huawei Health -sovelluksesta ladatut kellotaulut. Voit tehdä tämän koskettamalla asennettua kellotaulua ja koskettamalla sitten oikeassa yläkulmassa kohtaa



Musiikin toiston hallinta





- Tämä ominaisuus on käytettävissä vain puhelimissa, joissa on Android 5.0 tai uudempi.
 - Jotta voit käyttää tätä ominaisuutta, päivitä ranneke ja Huawei Health -sovellus uusimpaan versioon.
 - Voit hallita musiikin toistoa rannekkeella puhelimessa olevilla musiikkisovelluksilla, kuten HUAWEI Musiikki, Shazam, VLC for Android ja Tube Go.

- 1 Avaa Huawei Health -sovellus, kosketa kohtaa **Laitteet** ja sitten laitteen nimeä.
- 2 Kosketa kohtaa **Laitteen asetukset** ja ota sitten käyttöön **Musiikin toistonhallinta**.
- 3 Kun olet toistanut kappaleen puhelimella, pyyhkäise ylös tai alas rannekkeen aloitusnäytöllä hallitaksesi musiikin toistoa puhelimella. Rannekkeella voit hallita äänenvoimakkuutta, keskeyttää tai toistaa ja vaihtaa kappaleita puhelimessa.



Ammattimaiset harjoitukset

Harjoituksen aloittaminen

- 1 Siirry **Harjoitus**-näytölle pyyhkäisemällä ylös tai alas rannekkeen aloitusnäytössä.
- 2 Pyyhkäise näytöllä ylös tai alas valitaksesi haluamasi harjoitustilan. Seuraavat harjoitustilat ovat käytettävissä rannekkeessa: **Juoksu ulkona**, **Juoksu sisällä**, **Kävely ulkona**, **Kävely sisällä**, **Pyöräily ulkona**, **Pyöräily sisällä**, **Crosstrainer**, **Soutulaite**, **Allasuinti**, **Avoin vesi** ja **Muu**.
 -  Rannekkeessasi on sisäänrakennettu GPS, ja se pystyy seuraamaan kulkemasi reitin itsenäisesti ilman puhelinta, kun aloitat **Juoksu ulkona**-, **Kävely ulkona**-, **Pyöräily ulkona**- tai **Avoin vesi** -harjoituksen.
- 3 Voit asettaa erilaisia harjoitustavoitteita, kuten matkan, keston tai poltetut kalorit sekä muistutusvälin. Kun olet asettanut tavoitteesi, kosketa näytön alaosassa olevaa kuvaketta, jolloin ranneke alkaa tallentaa liikuntatietojasi lähtölaskennan jälkeen.
 -  Koska uintitiedot ovat ainutlaatuisia, vastaavat toiminnot uinnille ovat erilaisia.
 - Jos määrität muistutusvälin, ranneke herää ja värisee jokaisen välin kohdalla.
 - **Juoksu ulkona/Kävely ulkona/Juoksu sisällä/Kävely sisällä**: Ilmoitusten väliksi on asetettu oletuksena 1 km. Voit mukauttaa matkaa tai siirtyä aikaperusteisiin väleihin kohdassa **Ilmoita minulle** tai poistaa ne käytöstä menemällä kohtaan **Ilmoita minulle** ja valitsemalla **Ei mitään**.
 - **Pyöräily ulkona**: Ilmoitusten väliksi on asetettu oletuksena 3 km. Voit mukauttaa matkaa tai siirtyä aikaperusteisiin väleihin kohdassa **Ilmoita minulle** tai poistaa ne käytöstä menemällä kohtaan **Ilmoita minulle** ja valitsemalla **Ei mitään**.
 - **Muu/Pyöräily sisällä/Crosstrainer/Soutulaite**: Ilmoitusten väliksi on asetettu oletuksena 10 minuuttia. Voit mukauttaa aikaa kohdassa **Ilmoita minulle** tai poistaa sen käytöstä menemällä kohtaan **Ilmoita minulle** ja valitsemalla **Ei mitään**.
- 4 Voit tarkastella rannekkeella kuntotietoja harjoituksen aikana, kun näyttö on päällä, pyyhkäisemällä näytöllä ylös tai alas. Kun haluat keskeyttää harjoituksen, kosketa ja pidä Koti-näppäintä 2 sekunnin ajan, ja jatka tai lopeta harjoitus koskettamalla vastaavaa näppäintä ponnausikkunassa.
 - Jatka harjoitusta koskettamalla kohtaa .
 - Lopeta harjoitus ja tarkastele liikuntatietojasi koskettamalla kohtaa .

- Jos harjoitusmatka on alle 100 metriä, sitä ei tallenneta.
- Harjoitusta ei tallenneta, jos se kestää alle minuutin, kun käytät **Pyöräily ulkona-**, **Pyöräily sisällä-**, **Muu-**, **Crosstrainer-** tai **Soutulaite-**tilaa.
- Kosketa lopeta kuvaketta, kun harjoitus on suoritettu, niin akun kesto aika pitenee.
- Harjoituksen aikana ranneke värisee ja näyttö käynnistyy saapuvan puhelun tullessa. Kun uusi viesti tulee, se tallennetaan taustalle. Näet uudet viestit harjoituksen suorittamisen jälkeen pyyhkäisemällä aloitusnäytössä oikealle.

Allasuinti

Ranneke vesitiivis 50 metrin syvyyteen asti, ja sitä voi käyttää uima-altaassa uimessa. 6-akselisen liiketunnistimen avulla ranneke pystyy tunnistamaan vedot uinneissa, kuten perhosuinti, selkäuinti, vapaauinti ja rintauinti, sekä tallentamaan kalorit, vetojen lukumäärän, nopeuden, keskimääräisen vetonopeuden, kierrokset, matkan ja keskimääräisen SWOLF-arvon.

- 1 Siirry **Harjoitus**-näytölle pyyhkäisemällä ylös tai alas rannekkeen aloitusnäytössä.
- 2 Pyyhkäise aloitusnäytössä alaspäin ja kosketa kohtaa **Allasuinti**. Kosketa Asetukset-kuvaketta ja valitse sitten **Tavoite**, jotta voit mukauttaa tavoitteitasi kierrosten, keston ja kaloreiden suhteen. Aseta altaan pituus koskettamalla kohtaa **Altaan pituus**. Aloita sitten harjoitus koskettamalla aloituskuvaketta. Harjoitustietojesi tallennus alkaa lähtölaskennan päättymisen jälkeen.
- 3 Rannekkeen näyttö lukittuu automaattisesti, kun uit.
- 4 Voit tehdä seuraavia uinnin aikana:
 - Kun haluat tarkastella nykyisiä tietoja, käynnistä näyttö, avaa näytön lukitus noudattamalla näytön ohjeita, pyyhkäise sitten näytöllä oikealle tai kosketa Koti-näppäintä vaihtaaksesi näyttöjen välillä ja tarkastellaksesi nykyisiä tietoja kestosta, matkasta, kaloreista ja keskimääräisestä nopeudesta.
 - Kun haluat keskeyttää tai lopettaa harjoituksen, käynnistä näyttö, avaa näytön lukitus noudattamalla näytön ohjeita, keskeytä harjoitus koskettamalla Koti-näppäintä 2 sekunnin ajan ja jatka tai lopeta harjoitus koskettamalla vastaavia vaihtoehtoja.
- 5 Voit tehdä seuraavia uinnin jälkeen:
 - Pyyhkäise ylös tai alas rannekkeen näytöllä nähdäksesi kuntotietosi yksityiskohdat, kuten uintityylin, matkan, keston, keskinopeuden, kalorit, vetojen määrän, keskimääräisen vetonopeuden, keskimääräisen SWOLF-arvon, kierrokset ja altaan pituuden.
 - Kun ranneke on yhdistetty Huawei Health -sovellukseen, voit tarkastella yksityiskohtaisia uintitietoja **Harjoitustiedot**-kortista Huawei Health -sovelluksessa.

- Sykkeen mittaus ei ole käytettävissä uinnin aikana.
- Allasuinnissa altaan pituudeksi voidaan asettaa 15–60 m.

Uiminen ulkona

Ranneke on vedenkestävä 50 metriin saakka, ja siinä on sisäänrakennettu GPS, jonka avulla voit käyttää sitä avovesiympäristöissä.

- 1 Siirry **Harjoitus**-näytölle pyyhkäisemällä ylös tai alas rannekkeen aloitusnäytössä.
- 2 Pyyhkäise aloitusnäytössä alaspäin ja kosketa kohtaa **Uiminen ulkona**. Sieltä voit asettaa harjoitustavoitteet matkalle, kestolle ja poltetuille kaloreille sekä matkavälit, joiden jälkeen uintitiedot näkyvät näytöllä. Kun olet asettanut tavoitteesi, kosketa näytön alaosassa olevaa kuvaketta, jolloin ranneke alkaa tallentaa liikuntatietojasi lähtölaskennan jälkeen.
- 3 Rannekkeen näyttö lukittuu automaattisesti uidessasi.
- 4 Uinnin aikana voit:
 - **Näytä harjoitustiedot:** Kytke rannekkeen näyttö päälle ja poista rannekkeen lukitus pyyhkäisemällä näytöllä ylös tai alas. Pyyhkäise näytöllä oikealle tai kosketa Koti-näppäintä ja pyyhkäise sitten näytöllä nähdäksesi harjoitustiedot, mukaan lukien kesto, matka, poltetut kalorit ja keskimääräinen vauhti.
 - **Keskeytä nykyinen harjoitus:** Kytke rannekkeen näyttö päälle ja poista rannekkeen lukitus pyyhkäisemällä näytöllä ylös tai alas. Keskeytä nykyinen harjoitus pitämällä Koti-näppäintä painettuna. Voit jatkaa harjoitusta tai keskeyttää sen uudelleen ponnahdusikkunassa.
- 5 Kun olet lopettanut uinnin, voit:
 - Pyyhkäise rannekkeen näytöllä ylös tai alas nähdäksesi viimeisimmän uinnin yksityiskohtaiset tiedot, kuten uintityylin, vetojen lukumäärän, matkan, harjoituksen keston, keskimääräisen vauhdin, poltetut kalorit ja keskimääräisen SWOLF-arvon.
 - Kun ranneke on yhdistetty puhelimeesi Huawei Health -sovelluksen kautta, voit tarkastella yksityiskohtaisia uintitietoja **Harjoitustiedot**-kortista Huawei Health -sovelluksessa.

Aktiivisuustietojen tallentaminen

Kun käytät ranneketta oikein, ranneke tallentaa aktiivisuustiedot automaattisesti, mukaan lukien askelmäärän, harjoitusmatkan ja poltetut kalorit.


Voit käyttää jompaa kumpaa seuraavista tavoista tarkastellaksesi aktiivisuustietojasi harjoituksen jälkeen.

Menetelmä 1: Tarkastele rannekkeen aktiivisuustietoja.

Pyyhkäise rannekkeen näyttöä ja vaihda **Aktiviteetti**-näytölle. Pyyhkäise siellä ylös ja alas nähdäksesi askelmäärän, poltetut kalorit, harjoitusmatkat, kohtalaisen-korkean rasituksen keston ja seisomisajan keston.

Menetelmä 2: Tarkastele aktiviteettitietojasi Huawei Health -sovelluksen avulla.


Avaa Huawei Health -sovellus ja tarkastele aktiviteettitietoja aloitusnäytöllä.

-  Jotta voit tarkastella kuntoasi Huawei Health -sovelluksessa, varmista, että rannekkeesi on yhdistetty puhelimeesi Huawei Health -sovelluksen kautta.
- Kuntotietosi nollautuvat joka yö keskiyöllä.
- Kohtalaisesta korkeaan rasitusaktiiviteetin kesto ei synkronoidu Huawei Health -sovellukseen.

Terveys ja kunto

Sykkeen mittaus

Yksilöllinen sykemittaus

- 1 Pidä käsivartesi paikallaan ja varmista, että ranneke on oikein kädessäsi.
- 2 Pyyhkäise ylös tai alas aloitusnäytössä ja kosketa sitten kohtaa **Syke**.
- 3 Aloita yksittäinen sykemittaus ja tarkista nykyinen syke.
- 4 Jokainen mittaus kestää noin 45 sekuntia, ja näytetty syke päivitetään 3 sekunnin välein.
- 5 Mittauksen aikana voit lopettaa mittaamisen painamalla Koti-näppäintä tai pyyhkäisemällä näytöllä oikealle.
Kun et käytä ranneketta tai se on väärin paikallaan, rannekkeen näytölle tulee ilmoitus "Pidä ranneketta tiukasti ranteessasi ja yritä uudelleen".
 -  Tarkkojen sykemittausten varmistamiseksi käytä ranneketta oikein ja varmista, että hihna on kiinnitetty kunnolla. Varmista, että kello on suoraan kosketuksessa ihoosi ilman mitään esteitä.
 - Yritä pysyä paikallaan sykemittausten aikana.
 - Manuaalisten mittausten syketietoja ei synkronoida Huawei Health -sovellukseen.
 - Mittaus keskeytyy, jos pyyhkäiset oikealle rannekkeen näytöllä, vastaanotat saapuvan puhelun tai hälytys käynnistyy.

Sykkeen mittaaminen harjoitusten aikana

Ranneke näyttää reaaliaikaisen sykkeesi harjoitusten aikana.

Kun olet aloittanut harjoituksen, pyyhkäise rannekkeen näytöllä tarkistaaksesi reaaliaikaisen sykkeen ja sykealueen. Näytetty syke päivitetään 5 sekunnin välein.

Voit asettaa rannekkeeseen tietyille harjoitustiloille sykkeen ylärajan ja tavoitealueen. Jos sykkeesi ylittää harjoituksen aikana Huawei Health -sovelluksessa asettamasi arvon (oletuksena "220 - ikäsi"), ranneke ilmoittaa siitä värisemällä. Hylkää hälytys koskettamalla Koti-näppäintä tai pyyhkäisemällä näytöllä oikealle.

Kun olet suorittanut harjoituksen, voit tarkistaa tulostulostä harjoituksen keskimääräisen sykkeen, maksimisykkeen ja sykealueen.

Huawei Health -sovelluksen harjoitustallennennäytöllä voit tarkastella kaavioita, jotka näyttävät koko harjoituksen aikaisen sykkeesi ja kunkin harjoituksen maksimi- ja keskimääräisen sykkeen.

- Jos poistat rannekkeen ranteestasi harjoituksen aikana, se ei näytä sykettäsi kyseisenä ajanjaksona. Ranneke jatkaa kuitenkin sykkeesi seuraamista. Ranneke jatkaa sykkeen tallentamista, kun laitat sen takaisin ranteeseesi.
- Ranneke voi mitata sykkeesi sen jälkeen kun olet yhdistänyt sen puhelimeesi ja aloittanut harjoituksen Huawei Health -sovelluksen kautta.

Automaattinen sykemittaus

- 1 Yhdistä ranneke puhelimeen. Avaa Huawei Health -sovellus, kosketa kohtaa **Laitteet** ja sitten laitteen nimeä. Kosketa kohtaa **Jatkuva sykkeen mittaus**.
- 2 Ota käyttöön **Jatkuva sykkeen mittaus** (oletuksena poissa käytöstä).
- 3 Aseta **MITTAUSTILAKSI Älykäs** tai **Reaaliaikainen**.
 - Älykäs tila
 - a Leposyke mitataan 10 minuutin välein, kun se havaitsee, että et liiku (esimerkiksi kun istut).
 - b Syke mitataan 10 minuutin välein kohtalaista rasitusta aiheuttavien aktiviteettien aikana (esimerkiksi kun kävelet).
 - c Syke mitataan joka sekunti korkean rasituksen aktiviteettien aikana (esimerkiksi kun juokset). Ensimmäisen sykearvon mittaaminen ja näyttäminen kestää noin 6–10 sekuntia, mutta tämä aloitusviive voi vaihdella henkilöittäin.
 - Reaaliaikaila: Sykemittaus suoritetaan joka sekunti riippumatta aktiviteetin rasittavuudesta.

Kun tämä ominaisuus on käytössä, ranneke mittaa reaaliaikaista sykettä jatkuvasti. Voit tarkastella sykekaavioita Huawei Health -sovelluksessa.

- Jos otat käyttöön **HUAWEI TruSleep™** -toiminnon, sykettäsi ei oletuksena näytetä yöllä. Voit tarkistaa yöaikaisen sykkeesi ottamalla käyttöön **Jatkuvan sykkeen mittauksen**.
 - Reaaliaikaila lisää rannekkeen kuluttamaa tehoa, kun taas älykäs tila säättää sykkeenmittausvälin aktiviteetin rasittavuuden perusteella tehon säästämiseksi.
 - Ranneke käyttää näkymätöntä valoa sykkeen seuraamiseen ja vaihtaa näkyvän valon ja näkymättömän valon välillä sykkeen mittaamiseksi unitilasi perusteella.
 - Ranneke pystyy mittaamaan sykearvot välillä 30–240 bpm.

Leposykkeen mittaaminen

Leposyke on yleinen sydämen terveyden indikaattori ja viittaa sykkeeseen, joka mitataan rauhallisessa, staattisessa, ei-nukkuvassa tilassa.

Saadaksesi sykkeesi automaattisesti ota käyttöön **Jatkuva sykkeen mittaus** Huawei Health -sovelluksessa.

- Jos poistat käytöstä toiminnon **Jatkuva sykkeen mittaus**, kun olet tarkistanut leposykkeesi, Huawei Health -sovelluksessa näytettävä leposyke pysyy viimeksi mitatussa arvossa.
- Paras aika mitata leposykkeesi on heti aamulla heräämisen jälkeen. Laite ei voi tunnistaa tarkkaa optimaalista aikaa leposykkeesi tarkistamiseen. Sen vuoksi sitä ei välttämättä näytetä sovelluksessa aina, ja se voi poiketa hieman todellisesta arvosta.

Unen seuranta

Yhden vuorokauden unitietosi mitataan yhteensä 24 tunnin ajalta alkaen edellisenä iltana klo 20.00 ja päättyen kyseisenä päivänä klo 20.00. Esimerkiksi, jos nukut 11 tuntia kello 19.00–6.00, ranneke laskee ennen klo 20.00 nukutun ajan ensimmäisen päivän uniaikaan ja loppuajan toisen päivän uniaikaan.

Kun **HUAWEI TruSleep™** ei ole käytössä, ranneke käyttää perinteistä unen seuranta-algoritmia unesi seuraamiseen. Vakiotilassa ranneke voi tunnistaa nukkumistilasi, mukaan lukien ajan, jolloin nukut, heräät ja siiryt syvän ja kevyen unen välillä, ja synkronoi tiedot sitten Huawei Health -sovellukseen.

Voit ottaa käyttöön **HUAWEI TruSleep™** -ominaisuuden Huawei Health -sovelluksessa.

HUAWEI TruSleep™-unenseurantateknologian avulla ranneke pystyy tunnistamaan tarkasti, oletko syvässä unessa, kevyessä unessa, REM-unessa (nopea silmänliike) vai hereillä, ja tarjoamaan sinulle arviointeja unen laadusta ja ehdotuksia unen laadun parantamiseksi.

Voit käyttää kumpaa tahansa seuraavista menetelmistä unitietojesi tarkastelemiseen:


- Tarkista rannekkeesta kuluvan päivän (edeltävän yön) unitiedot. Pyyhkäise näytöllä ylös tai alas tarkistaaksesi, kuinka kauan olet nukkunut ja ollut päiväunilla. Päiväsaikaan otetut päiväunet näkyvät Huawei Health -sovelluksen kohdassa Naps.
- Voit myös tarkastella aiempia unitietojesi Huawei Health -sovelluksessa. Avaa Huawei Health -sovellus ja kosketa kohtaa **Uni** nähdäksesi unitilastot päivän, viikon, kuukauden ja vuoden ajalta.

- TruSleepin käyttöönotto voi vähentää hieman rannekkeen akun kestoa.

Aktiivisuusmuistutus

Kun aktiivisuusmuistutus on otettu käyttöön, ranneke/kello seuraa aktiivisuuttasi päivän mittaan tietyin aikaväleihin (oletuksena 1 tunti). Ranneke/kello värisee ja sen näyttö syttyy muistuttamaan sinua siitä, ettet ole liikkunut kyseisenä ajanjaksona, jotta voit pitää loppupäivänä sopivan tasapainon aktiivisuuden ja levon välillä.

Poista aktiivisuusmuistutus käytöstä Huawei Health -sovelluksesta, jos et halua, että sinua häiritään. Voit tehdä tämän avaamalla Huawei Health -sovelluksen, koskettamalla kohtaa **Terveys seuranta (Health monitoring)** ja poistamalla kohdan **Aktiivisuusmuistutus** käytöstä.

-  Ranneke/kello ei värise ilmoitusten lähettämisen yhteydessä, kun Älä häiritse on käytössä tai nukut.
- Ranneke/kello lähettää sinulle aktiivisuusmuistutuksia vain kello 8.00–12.00 ja 14.00–22.00.