

# HUAWEI WATCH GT 3 SE

## Käyttöopas



# Sisällys

## Aloittaminen

Painikkeet ja näytön ohjaus	1
Kellon kytkeminen päälle, kytkeminen pois päältä ja uudelleenkäynnistys	2
Laiteparin muodostaminen	2
kuvakkeiden esittely	4
Lataaminen	5
Kellon käyttö	6

## Liikunta

Harjoituksen aloittaminen	7
tai älykkään kumppanin käyttöönotto	7
Juoksusuunnitelmat	8
Harjoituksen tila	8
Harjoitustietojen katselu	9
Automaattinen harjoituksen tunnistus	9
Reitti takaisin	9
Harjoitusreitit jakaminen	10

## Terveydenhallinta

Sykkeen mittaus	11
Unen seuranta	13
SpO2:n mittaaminen kellolla	14
Stressitestit	14
Aktiviteettimuistutus	15
Kuukautiskierron ennakointi	15
TriRing	16
	16

## Avustaja

HUAWEI Assistant·TODAY	19
Kellon sovellukset	19
Viestien hallinta	20
Kellon käyttäminen puheluiden soittamiseen	21
Musiikin toiston hallinta	22
Hälytysten asettaminen	23
Säätiedotteiden vastaanottaminen	24
Puhelimen etsiminen kellon avulla	24
Kellon etsiminen puhelimen avulla	25
Kaukosuljin	25
Bluetooth-kuulokkeiden yhdistäminen	26

Älä häiritse -ominaisuuden käyttöönotto tai käytöstä poisto

26

## Lisää

Hihnan ja säätäminen	28
Gallerian kellotaulujen määrittäminen	29
AOD -kellotaulun asettaminen	29
Kellotaulujen hallinta	30
Kellonajan ja kielen asettaminen	30
Ääniasetukset	31
Alapainikkeen toiminnon mukauttaminen	31
Mukautettujen korttien lisääminen	31
Näytön kirkkauden säätäminen	31
päivitys	32
Laitteen palauttaminen tehdasasetuksiin	32

# Aloittaminen

## Painikkeet ja näytön ohjaus

Laitteessa on värikosketusnäyttö, joka reagoi kosketuksiisi erittäin herkästi ja jota voidaan pyyhkiä eri suuntiin.

### Yläpainike

Toimenpide	Toiminto
Paina kerran	<ul style="list-style-type: none"><li>• Käynnistä kellon näyttö, jos näyttö on sammunut.</li><li>• Käytä sovellusluettelonäyttöä aloitusnäytöltä.</li><li>• Palaa aloitusnäyttöön.</li></ul>
Pidä painettuna	<ul style="list-style-type: none"><li>• Kytke kelloon virta, kun se on sammuneena.</li><li>• Käytä käynnistä uudelleen/katkaise virta -näyttöä, kun kello on päällä.</li></ul>

### Alempi painike


Toimenpide	Toiminto	Huomautukset
Paina kerran	Harjoitus-sovellus on oletuksena avattuna. Käytä asetettua mukautettua ominaisuutta.	On tiettyjä poikkeuksia, kuten puhelut ja harjoitukset.

### Eleet


Toimenpide	Toiminto
Kosketa	Valitse ja vahvista.
Kosketa ja pidä aloitusnäyttöä	Vaihda kellotaulu.
Pyyhkäise ylös aloitusnäytössä	Näytä ilmoitukset.
Pyyhkäise alas aloitusnäytöllä	Näytä pikavalikko.
Pyyhkäise vasemmalle tai oikealle	Näytä kellon ominaisuuskortit.
Pyyhkäise oikealle	Palaa edelliseen näyttöön.

### Herätä näyttö

- Paina yläpainiketta.
- Nosta tai kierrä rannettasi sisäänpäin.

- Avaa pikakuvakevalikko pyyhkäisemällä alas aloitusnäytöllä. Ota käyttöön **Näytä aika**, jotta näyttö pysyy päällä viisi minuuttia.
-  HarmonyOS/Android-käyttäjät voivat ottaa käyttöön tai poistaa käytöstä toiminnon **Näytä aika** Huawei Health -sovelluksen **Laitteen asetuksista**.
- iOS-käyttäjät Voivat ottaa käyttöön tai poistaa käytöstä toiminnon **Näytä aika** Huawei Health -sovelluksen kohdasta **Laitteen asetukset**.

### Kytke näyttö pois päältä

- Laske tai kierrä rannettasi ulospäin tai peitä kellotaulunäyttö kämmenellä.
- Älä tee mitään toimintoja vähään aikaan sen jälkeen, kun herätät näytön painamalla painiketta tai nostamalla rannetta.
-  Siirry sovellusluetteloon painamalla yläpainiketta ja aseta kohdassa **Asetukset** > **Näyttö ja kirkkaus** kesto, jonka näyttö pysyy poissa päältä.  
Et voi sammuttaa näyttöä peittämällä valmiustilassa olevan kellotaulunäytön kämmenellä.

## 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**.

### Uudelleenkäynnistäminen



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

## Laiteparin muodostaminen

### Laiteparin muodostaminen ensimmäisen kerran


- 1 Asenna Huawei **Health** -sovellus ().  
Jos sovellus on jo asennettu, päivitä se uusimpaan versioon.  
Jos ei, lataa ja asenna se puhelimesi sovelluskaupasta. Voit ladata ja asentaa sovelluksen myös skannaamalla seuraavan QR-koodin.



- 2 Avaa Huawei **Health** -sovellus ja mene kohtaan **Minä > Kirjaudu HUAWEI ID:hen**. Jos sinulla ei ole HUAWEI ID:tä, rekisteröi sellainen.
- 3 Käynnistä puettava laite, valitse kieli ja aloita laiteparin muodostaminen.
  - **HUAWEI-puhelimet / muut kuin HUAWEIn Android-puhelimet**
    - a Aseta puettava laite lähelle puhelinta. Avaa Huawei **Health** -sovellus puhelimesta, kosketa kohtaa  oikeassa yläkulmassa ja kosketa sitten kohtaa **LISÄÄ**. Valitse puettava laite, jonka kanssa haluat muodostaa laiteparin, ja kosketa kohtaa **LINKITÄ**.  
Voit myös aloittaa laiteparin muodostuksen koskettamalla kohtaa **SKANNAA** ja skannaamalla puettavassa laitteessa näkyvän QR-koodin.
    - b Kun Huawei **Health** -sovelluksen ponnahdusikkuna näkyy ja pyytää Bluetooth-parinmuodostusta, kosketa kohtaa **SALLI**.
    - c Kun laiteparin muodostuspyyntö näkyy puettavassa laitteessa, viimeistele laiteparin muodostus koskettamalla kohtaa **✓** ja noudattamalla näytön ohjeita.
  - **iPhone-puhelimet**
    - a Mene puhelimesta kohtaan **Asetukset > Bluetooth** ja valitse laiteluettelosta puettava laite, jonka kanssa haluat muodostaa laiteparin. Kun laiteparin muodostuspyyntö näkyy puettavassa laitteessa, kosketa kohtaa **✓**.
    - b Aseta puettava laite lähelle puhelinta. Avaa Huawei **Health** -sovellus puhelimesta, kosketa kohtaa  oikeassa yläkulmassa ja kosketa sitten kohtaa **LISÄÄ**. Valitse puettava laite, jonka kanssa haluat muodostaa laiteparin, ja kosketa kohtaa **LINKITÄ**.  
Voit myös aloittaa laiteparin muodostuksen koskettamalla kohtaa **SKANNAA** ja skannaamalla puettavassa laitteessa näkyvän QR-koodin.
    - c Kun Huawei **Health** -sovelluksen ponnahdusikkuna näkyy ja pyytää Bluetooth-parinmuodostusta, kosketa kohtaa **Muodosta laitepari**. Muodosta puettavasta laitteesta ja puhelimesta laitepari seuraamalla näytön ohjeita.

### Yhdistäminen uuteen puhelimeen

Mene puettavassa laitteessa kohtaan **Asetukset > Järjestelmä ja päivitykset > Katkaise**



**yhteys** () , kosketa kohtaa **✓** ja viimeistele laiteparin muodostus näytön ohjeiden mukaisesti.





- i** Tietosuojan turvaamiseksi sinun täytyy joissakin tapauksissa (laitteen kehotuksesta riippuen) palauttaa puettava laite tehdasasetuksiin, kun yhdistät sen uuteen puhelimeen. Tehdasasetusten palauttaminen tyhjentää kaikki tiedot puettavat laitteesta. Ole varovainen tätä toimenpidettä suorittaessasi.

## kuvakkeiden esittely

- i** Kuvakkeet voivat vaihdella tuotemallista riippuen.

### Taso 1 Valikko




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

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

### Taso 2 - valikko

Vaiheet 	Aktiviteetti 	Aktiiviset tunnit 
--	---	--

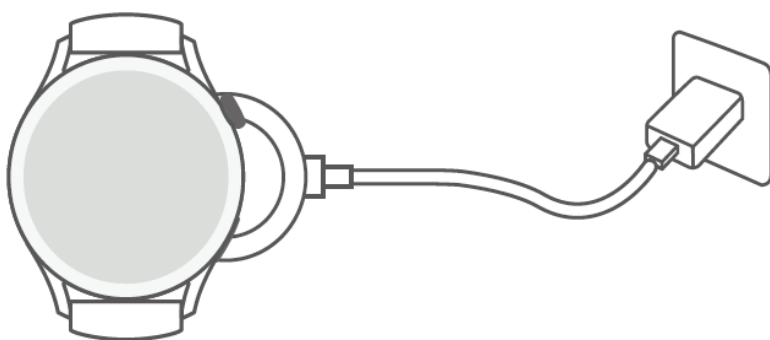
### Bluetooth-yhteyden tila

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

## 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 ilmaisain 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.

### 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.

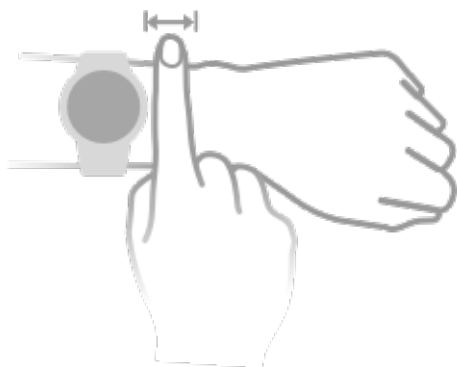
Menetelmä 4: Tarkista akun varaustaso Health-sovelluksen laitteen tietonäytöltä.



## 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, SpO<sub>2</sub>: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 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 kelloissa 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

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

- 1 Avaa Huawei Health -sovellus, kosketa kohtaa **Health** -sovellus, kosketa kohtaa **Liikunta**, valitse harjoitustila ja kosketa Käynnistä-kuvaketta aloittaaksesi harjoittelun.
- 2 Kun olet aloittanut harjoittelun, kellosi synkronoi ja näyttää harjoituksen sykkeen, nopeuden ja ajan. Huawei **Health** -sovellus näyttää harjoitusaikasi.

## 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 aikatauluhiisi treenausvaatimusten täyttämistä varten. Laite voi säätää harjoitusuunnitelmaa 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** > **Harjoitusuunnitelma**. 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.

## Harjoituksen tila

Siirry kellon sovellusluetteloon, kosketa kohtaa **Harjoituksen tila** () ja pyyhkäise näytössä ylös, niin voit katsella tietoja, kuten juoksukykyindeksiä, palautumisen tilaa, harjoituskuormaa ja VO2Maxia. (Juoksukykyindeksiä tuetaan vain tietyissä tuotemalleissa, kuten malleissa HUAWEI WATCH GT 3 ja HUAWEI Band 7.)

- Juoksukykyindeksi (RAI) on kattava indeksi, joka heijastaa juoksijan kestävyyttä ja tekniikan tehokkuutta. Yleensä juoksija, jolla on korkeampi RAI, menestyy kilpailuissa paremmin.
- Palautumistila heijastaa palautumista liikuntaharjoituksen aiheuttamasta väsymyksestä. Suuritehoisempi liikuntaharjoitus vaatii pidemmän palautumisajan.
- Voit tarkastella viimeisen seitsemän päivän harjoituskuormaa ja määrittää tasosi kuntosi perusteella. Kello kerää harjoituskuormasi sykkettäsi seuraavista harjoitustiloista..

- VO2Max viittaa mitattuun maksimihapenkulutukseen, kun keho ei pysty tukemaan seuraavaa liikettä. Se on tärkeä indikaattori kehon aerobisesta kyvystä.
-  Laite ei voi näyttää harjoituksen tilaa, ellei se ole kerännyt yhtään VO2Max-arvoa.

## 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**.

## 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 määränpään 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.

## Harjoitusreitien jakaminen

### Reitin tuominen Huawei Health -sovelluksen avulla

- 1 Vie reitti.
  - a Avaa tietty ulkoharjoitustalenne Huawei Health -sovelluksen **Harjoittelutiedot** -näytöllä, kosketa reittikuvaketta oikealla ja valitse **Vie reitti**.
  - b Tallenna reitti sitten puhelimeen koskettamalla kohtaa **Tallenna**.
- 2 Tuo reitti.

Mene kohtaan **Minä > Oma reitti > Tuo reitti** ja valitse reitti, joka tallennetaan ja siirretään puettavaan laitteeseesi.
- 3 Näytä tai poista tallennettu reittitiedosto.

Mene kohtaan **Minä > Oma reitti** ja valitse reittitiedosto näytettäväksi tai poistettavaksi.

### Reitin jakaminen puettavaan laitteeseen

- 1 Avaa Huawei Health -sovellus, mene kohtaan **Minä > Oma reitti** ja kosketa kohdereittiä. Kosketa reitin tietonäytöllä neljän pisteen kuvaketta oikeassa yläkulmassa ja valitse **Lähetä puettavaan laitteeseen**.
- 2 Mene puettavassa laitteessa kohtaan **Reitit** ja etsi tietty harjoitustyyppi, joka tukee tätä ominaisuutta, ja valitse kohdereitti navigoinnin aloitusta varten. Sitten voit navigoida määränpään kehotteiden mukaan.

# Terveydenhallinta

## Sykkeen mittaus

Jatkuva sykkeen seuranta on oletuksena käytössä, joten sykekäyrä näytetään. Jos tämä ominaisuus on poissa käytöstä, vain yhden mittauksen tulos voidaan näyttää.

- i** Sykemittauksen tarkkuuden takaamiseksi käytä laitetta oikein ja varmista, että hihna on kiinnitetty. Varmista, että laite on tukevasti kiinni ranteessasi harjoitusten aikana. Varmista, että valvontamoduuli koskettaa esteettä suoraan ihoasi.

### Yksittäinen sykemittaus

- 1 Avaa Huawei **Health** -sovellus, siirry laitteen tietonäyttöön, mene kohtaan **Terveyden seuranta** > **Jatkuva sykkeen seuranta** ja poista **Jatkuva sykkeen seuranta** käytöstä.
- 2 Siirry sovellusluetteloon ja valitse **Syke** sykemittausta 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.

### Jatkuva sykkeen seuranta

Avaa Huawei **Health** -sovellus, siirry laitteen tietonäyttöön, mene kohtaan **Terveyden seuranta** > **Jatkuva sykkeen seuranta** ja ota **Jatkuva sykkeen seuranta** käyttöön. Kun tämä ominaisuus on käytössä, laite voi mitata tosiaikaista sykettäsi.

Voit asettaa **Seurantatilan** joko vaihtoehtoon **Älykäs** tai **Tosiaikainen**.

- Älykäs tila: Seuraa sykettäsi harjoituskuormituksen perusteella.
- Tosiaikatila: Syke mitataan kerran sekunnissa harjoituskuormasta riippumatta.
- i** Tosiaikatilan käyttö lisää laitteen virrankulutusta, kun taas älykäs tila -toiminto säätelee sykkeenmittausväliä toiminnan rasituksen perusteella ja auttaa säästämään virtaa.

### Leposykkeen mittaus

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

Avaa Huawei **Health** -sovellus, siirry laitteen tietonäyttöön, mene kohtaan **Terveyden seuranta** > **Jatkuva sykkeen seuranta** ja ota **Jatkuva sykkeen seuranta** käyttöön. Sitten laite mittaa leposykkeesi automaattisesti.

- i** • Laitteen leposyketiedot tyhjäntyvät itsestään kello 00.00 (24 tunnin kello) tai kello 12.00 keskiyöllä (12 tunnin kello).
- Todellista leposykettäsi ei ehkä näytetä tai mitata oikein, koska sykettä ei aina mitata automaattisesti parhaaseen aikaan.

## Sykehälytykset

### Korkean sykkeen hälytys

Siirry laitteen tietonäyttöön, mene kohtaan **Terveyden seuranta > Jatkuva sykkeen seuranta**, ota **Jatkuva sykkeen seuranta** käyttöön 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

Siirry laitteen tietonäyttöön, mene kohtaan **Terveyden seuranta > Jatkuva sykkeen seuranta**, ota **Jatkuva sykkeen seuranta** käyttöön ja aseta **Alhaisen sykkeen hälytys**. Sen jälkeen vastaanotat hälytyksen, kun et ole tekemässä harjoitusta ja sykkeesi pysyy asettamasi rajan alapuolella yli 10 minuuttia.

### 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.

- Valitse sykealueiden laskentatapa avaamalla Huawei **Health** -sovellus, menemällä kohtaan **Minä > Asetukset > Treeniasetukset > Liikunnan aikaisen sykkeen asetukset** ja asettamalla **Laskentatapa** tilaan **Maksimisykkeen prosenttiosuus, HRR-prosentti** tai **LTHR-prosentti** juoksua varten tai tilaan **Maksimisykkeen prosenttiosuus** tai **HRR-prosentti** muita harjoitustiloja varten.
  - 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. 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 puut laitteen takaisin ranteeseen.
  - Voit katsoa kunkin harjoituksen sykkeen muutosten, maksimisykkeen ja keskimääräisen sykkeen kaaviot kohdasta **Harjoittelutiedot** Huawei **Health** -sovelluksesta.

## Liikunnan aikaisen sykkeen yläraja

Kun olet aloittanut harjoituksen, laite värisee varoittaakseen, että sykearvosasi on ylittänyt ylärajan yli 60 sekunnin ajan.

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

**2** Valitse asetettava sykkeen yläraja-arvo ja kosketa kohtaa **OK**.

**i** Jos poistat yksittäisten harjoitusten ääniopastuksen käytöstä, saat ilmoituksen vain tärinän ja kortin kehoitteiden kautta.

## Unen seuranta

Varmista, että käytät puettavaa laitetta oikein. Laite tallentaa unen keston automaattisesti ja tunnistaa, oletko syvässä unessa, kevyessä unessa vai hereillä.

### Unitietojen tallentaminen puettavaan laitteeseen

- i** • Kun laite havaitsee, että nuket, se poistaa automaattisesti käytöstä Aina näytöllä - ominaisuuden, ilmoitukset (mukaan lukien saapuvien puheluiden ilmoitukset), Herätä nostamalla rannetta -ominaisuuden ja muita ominaisuuksia, jotta unesi ei häiriinny.
- Avaa Huawei **Health** -sovellus, siirry laitteen tietonäyttöön, mene kohtaan **Terveystietohallinta > 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 katselminen

- Avaa **Uni**-sovellus puettavassa laitteessa, niin voit katsella viimeisimpiä uni- ja torkkutietoja.
- Katsele päivittäisiä, viikoittaisia, kuukausittaisia ja vuosittaisia unitietoja koskettamalla **Uni**-korttia **Health**-näytössä Huawei **Health** -sovelluksessa.



## SpO2:n mittaaminen kellolla

- Jos haluat käyttää tätä ominaisuutta, päivitä puettava laite ja Huawei **Health**-sovellus uusimpiin versioihin.
- Varmista SpO2-mittauksen tarkkuus pitämällä puettavaa laitetta ranteessa tiukasti ja oikein. Varmista, että valvontamoduuli koskettaa esteettä suoraan ihoasi.

### Yksittäinen SpO2-mittaus

- 1 Käytä puettavaa laitetta oikein ja pidä kätesi paikallaan.
- 2 Siirry sovellusluetteloon painamalla yläpainiketta, pyyhkäise näytössä ylös ja kosketa kohtaa **SpO2**.
- 3 Joissain tuotteissa on kosketettava kohtaa **Mittaa**. Toimi kyseisen tuotteen mukaan.
- 4 Pidä SpO2-mittauksen aikana kehosi liikkumatta ja näyttö ylöspäin.

### Automaattinen SpO2-mittaus

- 1 Avaa Huawei **Health** -sovellus, siirry laitteen tietonäyttöön, 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.

## 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 **Terveystietokanta** > **Automaattinen stressitesti**, kytke **Automaattinen stressitesti** -kytkin päälle ja kalibroi stressitaso näytön ohjeiden mukaisesti. Sen jälkeen jaksottaiset stressitestit alkavat automaattisesti, kun kello on oikein ranteessa.

### Stressitietojen katselu

- Kellossa:  
Siirry sovellusluetteloon painamalla yläpainiketta, pyyhkäise ylös tai alas, kunnes löydät kohdan **Stressi**, ja kosketa sitä nähdäksesi päivittäisen stressimuutoksesi, mukaan lukien stressin pylväskaavio, taso ja stressiprosentti yhden päivän aikana.

- Huawei Health -sovelluksessa:

Avaa Huawei Health -sovellus ja kosketa sitten **Stressi**-korttia nähdäksesi viimeisimmät stressitasosi, päivittäiset, viikoittaiset, kuukausittaiset ja vuosittaiset stressikäyrät ja vastaavat neuvot.

## Aktiviteettimuistutus

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


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

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


## Kuukautiskierron ennakointi

Laite pystyy ennakoimaan 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 kuukautisesti 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 alkaneet** tai **Ovatko kuukautiset päättyneet?** tietyille päivämäärille tallentaaksesi kuukautistesin 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**.


-  • Kun muodostetaan laitepari iOS-laitteiden (puhelimet/tabletit) kanssa, Kiertokalenteria ei tueta, jos sen korttia ei näy.
- Voit katsella ja muokata kuukautistietoja koskettamalla kohtaa Tiedot. Ennakoidut kuukautiset on merkitty pisteiviivalla.
- 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.

## TriRing

Kellon aktiivisuustietojen TriRing esittää kolmentyyppisiä tietoja: askeleita, keskitason rasituksen ja suuren rasituksen aktiviteettia ja aktiivisia tunteja.

-  **Askeleet:** Tämä rengas ilmaisee askelten osan tavoiteaskelmäärästä kyseiselle päivälle. Oletustavoite on 10 000 askelta. Voit muuttaa tavoiteasetuksia Health-sovelluksen kohdasta **Minä > Asetukset > Tavoitteet**.
-  **Keskitason rasituksen ja suuren rasituksen aktiviteetin kesto (yksikkö: minuutti):** Oletustavoite on 30 minuuttia. Laitteesi laskee keskitason rasituksen ja suuren rasituksen aktiviteetin vauhtisi ja sykkeesi perusteella.
-  **Aktiiviset tunnit:** Tämä rengas ilmaisee, kuinka monta tuntia olet seisonut päivän aikana. Jos olet kävellyt yli 1 minuutin tunnin aikana, esimerkiksi 1 minuutin välillä 10.00–11.00, tämä tunti lasketaan aktiiviseksi tunniksi. Istuminen liian pitkiä aikoja on terveydelle haitallista. Suosittelemme seisomaan nousemista joka tunti ja vähintään 12 aktiivista tuntia kello 7.00–22.00 joka päivä.

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


-  • Koska kunkin yksilön fyysinen tila on erilainen, Terveellisen elämän 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 lääkäriin hyvissä ajoin.
- Terveellisessä elämässä annetut terveys-suositukset ovat vain viitteellisiä. Vastat itse kaikista riskeistä, vahingoista ja vastuista, jotka aiheutuvat aktiviteetteihin tai harjoitukseen osallistumisesta.

## Terveellisen elämän käyttöönotto

- 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.

## Sisäänkuittaustehtävien valinta ja tavoitteiden asettaminen


Sisäänkuittaustehtävät luokitellaan perustason sisäänkuittaustehtäviin ja valinnaisiin sisäänkuittaustehtäviin. Voit lisätä valinnaisia sisäänkuittaustehtäviä tarpeidesi mukaan.

Kosketa Terveellisen elämän näytön oikeassa yläkulmassa kohtaa **Muokkaa tehtäviä** tai , valitse **Terveys suunnitelma** ja kosketa kohtaa **Tavoiteasetukset** tehtäväkortissa päivittäisten tavoitteiden asettamista varten, tai vaihda tavoitteita koskettamalla kohtaa **Vaihda tavoitteita**.


## Tehtävän suorittamistilan katselu


- Siirry laitteen sovellusluetteloon ja valitse **Terveellinen elämä** tietyn tehtävän suorittamistilan katselua varten.
- Avaa Huawei **Health** -sovellus ja mene kohtaan **Health > Terveellinen elämä** tehtävän suorittamistilan katselua varten.

## Muistutukset

- 1 Kosketa **Terveellinen elämä** -näytön oikeassa yläkulmassa kohtaa  ja valitse **Terveys suunnitelma**.
- 2 **Terveys suunnitelma**-näytössä voit asettaa yleisiä muistutuksia tai muistutuksia sisäänkuittaustehtäville. Voit siis kytkeä päälle **Viikkoraportin ilmoitukset (kello)** -kytkimen tai **Muistutukset**-kytkimen tietyille tehtävälle ja esimerkiksi ottaa käyttöön **Muistutukset** kohdalle **Hengitys**.


## 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 kohtaa , niin voit jakaa sen tai tallentaa sen laitteellesi.

- **Päivittäinen hymy** -sisäänkuittaustehtävän esittely:
  - 1 Valitse **Terveellinen elämä** -näyttö ja valitse **Päivittäinen hymy**.
  - 2 Kosketa kohtaa **Sisäänkuittaus** ja ota valokuva. Viimeistele sisäänkuittaustehtävä koskettamalla kohtaa **Valmis** (valokuvaa ei tallenneta), tai jaa valokuva tai tallenna se laitteellesi koskettamalla kohtaa **Tallenna ja jaa** oikeassa yläkulmassa.

## Palvelun poistaminen käytöstä

Kosketa **Terveellinen elämä** -näytöllä kuvaketta  oikeassa yläkulmassa ja mene kohtaan **Tietoja > POISTA PALVELU KÄYTÖSTÄ**. Tämä nolaa Terveellisen elämän, ja jäljelle jää vain kolme perustehtävää.

# Avustaja

## HUAWEI Assistant·TODAY


HUAWEI Assistant·TODAY -näytön avulla on helppo katsella sääennustetta, herättää ääniavustaja ja katsella kalenterin.

### HUAWEI Assistant·TODAY -palveluun siirtyminen ja sieltä poistuminen

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

### 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.

-  Kun musiikkia toistetaan puhelimesta, tätä ominaisuutta tuetaan, jos HUAWEI Assistant·TODAYn näytöllä näkyy musiikkia. Muussa tapauksessa tätä ominaisuutta ei tueta.

## Kellon sovellukset


-  Tätä ominaisuutta ei tueta iPhoneissa ja iPadeissa.

### Sovellusten asentaminen

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

## Sovellusten asennuksen poistaminen

- Poista sovelluksen asennus puhelimen Huawei **Health** -sovelluksesta.
- 1 Avaa Huawei **Health** -sovellus, siirry laitteen tietonäyttöön ja kosketa sitten kohtaa **AppGallery**.
  - 2 Voit katsella päivitettäviä sovelluksia ja asennettujen sovellusten luetteloä koskettamalla kohtaa **Hallinta**.
  - 3 Mene kohtaan **Asennusten hallinta > Poista asennus** sovellusten asennuksen poistamista varten. Kun sovelluksen asennus on poistettu, se poistetaan myös laitteesta.
- Poista sovelluksen asennus laitteesta: Kosketa ja pidä kolmannen osapuolen sovelluksen kuvaketta sovelluksen asennuksen poistamista varten.
  -  Jos asetat kohdan **Poista AppGallery-palvelu käytöstä** Huawei **Health** -sovelluksessa, sinun täytyy antaa valtuutus koskettamalla kohtaa **AppGallery** uudelleen ja noudattamalla näytön ohjeita.
    - Ennen kuin käytät kolmannen osapuolen sovellusta, lisää se taustasuojausluetteloon Puhelimen hallinnassa. Mene lisäksi puhelimessa kohtaan **Asetukset > Akku**, valitse sovellus kohdassa **Sovelluskohtainen akun käyttö**, kosketa kohtaa **Käynnistyksen hallinta** ja ota käyttöön **Automaattinen käynnistys, Toissijainen käynnistys ja Suorita taustalla**.
    - Jos kolmannen osapuolen sovellus ei toimi, kun olet lisännyt sen taustan suojattujen sovellusten luetteloon, poista sovelluksen asennus, asenna se uudelleen ja yritä uudelleen.

## 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, mene laitteen tietonäyttöön, 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.

Lukemattomat viestit näkyvät laitteella. Näet ne, kun siirryt lukemattomien viestien keskukseen pyyhkäisemällä ylös aloitusnäytöstä.


### Vastaaminen viesteihin

-  • Tätä ominaisuutta ei tueta iPhoneissa ja iPadeissa.
- Tätä ominaisuutta tuetaan vain kun yrität vastata tekstiviestiin SIM-kortilla, joka on vastaanottanut viestin.

### Pikavastauksien mukauttaminen

-  • Jos **Pikavastaukset**-korttia ei näy, laitteesi ei tue tätä ominaisuutta.
- Tätä ominaisuutta ei tueta iPhoneissa ja iPadeissa.

Voit mukauttaa pikavastauksen seuraavasti:

- 1** Kun laite on yhdistetty Huawei **Health** -sovellukseen, mene laitteen tietonäyttöön 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

- Pyyhkäise poistettavaa viestiä viestiluettelonäytössä ja poista viesti koskettamalla kohtaa



- Tyhjennä kaikki lukemattomat viestit koskettamalla viestiluettelon alareunassa kohtaa



## Kellon käyttäminen puheluiden soittamiseen

### Suosikkiyhteystietojen asettaminen

- 1** Avaa Huawei **Health** -sovellus, mene laitteen tietonäyttöön ja valitse **Suosikkiyhteystiedot**.
- 2** **Suosikkiyhteystiedot**-näytöllä:
  - Kosketa kohtaa **Lisää**, jolloin laitteen yhteystietoluettelo tulee näkyviin, ja valitse yhteystiedot, jotka haluat lisätä.
  - Vedä ja siirrä suosikkiyhteystietoa koskettamalla ja pitämällä sitä.



- Poista lisäämäsi yhteystieto koskettamalla kohtaa **Poista**.

**3** Kosketa laitteesi sovellusluettelossa kohtaa **Suosikkiyhteystiedot** ja soita puhelu laitteeltasi koskettamalla yhteystietoa.

### Saapuvien puheluiden hylkääminen ja niihin vastaaminen

Kun puhelu saapuu, kello muistuttaa siitä sinua ja näyttää soittajan numeron tai nimen. Voit vastata puheluun tai hylätä sen.

- Estä laitetta värisemästä saapuvan puhelun aikana painamalla laitteen yläpainiketta.
- Lopeta puhelu koskettamalla lopetus kuvaketta näytöllä tai painamalla ja pitämällä yläpainiketta.

### Pikaviestien lähettäminen kelloon saapuviin puheluihin

Kun puhelu saapuu, kosketa viestikuvaketta oikealla ja valitse **Vastaa tekstiviestillä** -luettelosta pikavastaus, jolla vastataan soittajalle.

 Lankapuhelinnumeroihin ei voida vastata. Tämä riippuu kulloisestakin tilanteesta.

- **Puhelulokien katselu:**

Siirry laitteen sovellusluetteloon painamalla sivupainiketta, pyyhkäise ylös tai alas, kunnes löydät kohdan **Puheluloki** ja katsele puhelulokeja (mukaan lukien saapuvat, lähtevät ja vastaamatta jääneet puhelut) koskettamalla sitä laitteessa.

- **Takaisinsoitto:**

Kun laitteesta muodostetaan laitepari laitteen kanssa, soita takaisin koskettamalla mitä tahansa puhelutietoa.


- **Puhelulokien poistaminen:**

Tyhjennä kaikki puhelulokit pyyhkäisemällä näytössä alas asti ja koskettamalla kohtaa



## 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 iPhonen 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**.

## Hälytysten asettaminen


Voit asettaa älykkään hälytyksen tai tapahtumahälytyksiä Huawei Health -sovelluksessa. Älykäs hälytys herättää sinut etuajassa vain esiasetetun ajan perusteella, kun et ole syvässä unessa. Tapahtumahälytykset soivat asettamaasi aikaan. Jos olet asettanut tunnisteiden ja ajan tapahtumahälytykselle, kello näyttää tunnisteiden. Muussa tapauksessa näytetään vain aika.

### Hälytyksen asettaminen laitteellesi

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

### Hälytysten asettaminen Huawei Health -sovellusta käyttämällä

#### Älykäs hälytys:

 Jos Älykäs hälytys ei näy Huawei Health -sovelluksessa, laitteesi ei tue tätä ominaisuutta.

- 1 Avaa Huawei Health -sovellus, kosketa kohtaa **Laitteet** ja laitteesi nimeä ja mene kohtaan **Hälytys > Älykäs hälytys**.

- 2 Aseta hälytysaika, älykäs herätysaika ja toistositykli.
- 3 Jos olet Android- tai HarmonyOS-käyttäjä, kosketa kohtaa ✓ oikeassa yläkulmassa. Jos olet iOS-käyttäjä, kosketa kohtaa **Tallenna**.
- 4 Palaa aloitusnäyttöön ja synkronoi hälytysasetukset kelloon pyyhkäisemällä alas.
- 5 Koskettamalla hälytystä voit muokata hälytysaikaa, älykästä hälytysaikaa ja toistositykliä.

### Tapahtumahälytys:

- 1 Avaa Huawei Health -sovellus, kosketa kohtaa **Laitteet** ja laitteesi nimeä ja mene kohtaan **Hälytys > Tapahtumahälytykset**.
- 2 Aseta hälytysaika, tunniste ja toistositykli koskettamalla kohtaa **Lisää**.
- 3 Jos olet Android- tai HarmonyOS-käyttäjä, kosketa kohtaa ✓ oikeassa yläkulmassa. Jos olet iOS-käyttäjä, kosketa kohtaa **Tallenna**.
- 4 Palaa aloitusnäyttöön ja synkronoi hälytysasetukset kelloon pyyhkäisemällä alas.
- 5 Koskettamalla hälytystä voit muokata sen aikaa, tunnistetta ja toistositykliä.

## Säätiedotteiden vastaanottaminen

### Säätiedotteiden käyttöönotto

Avaa Health-sovellus, kosketa kohtaa **Laitteet** ja laitteesi nimeä, ota käyttöön **Säätiedote** ja valitse lämpötilayksikkö (°C tai °F).

### Säätiedotteiden katselu

Voit katsoa paikallisen alueen säätiedot kellostasi.

#### Menetelmä 1: Sää-kortissa

Pyyhkäise näytössä oikealle, kunnes löydät Sää-kortin, niin voit katsoa sijaintisi, viimeisimmät säätiedot, lämpötilan ja ilmanlaadun.

#### Menetelmä 2: Kellotaulussa

Varmista, että käytät kellotaulua, joka näyttää säätiedot, niin voit katsoa viimeisimmät säätiedot aloitusnäytöstä.

#### Menetelmä 3: Sää-sovelluksessa


Paina kellon aloitusnäytöllä yläpainiketta, pyyhkäise, kunnes löydät kohdan **Sää**, ja kosketa sitä, niin voit katsoa sijaintisi, viimeisimmät säätiedot, lämpötilan ja ilmanlaadun. Voit katsoa viikon säätiedot pyyhkäisemällä näytöllä ylös tai alas.

## Puhelimen etsiminen kellon avulla

Pyyhkäise alas kellotaulun näytöllä siirtyäksesi pikakuvakevalikkoon ja kosketa kohtaa **Etsi puhelimeni**. Etsi puhelimeni -animaatio toistetaan näytöllä.

Jos kellosi ja puhelimesi ovat Bluetoothin kantaman alueella, puhelin/tabletti soittaa soittoaänen (jopa värinä- tai äänettömässä tilassa) ilmoittaakseen sinulle olinpaikastaan.


Lopeta puhelin/tabletilaitteen etsiminen koskettamalla kellonäyttöä.

-  Tämä ominaisuus toimii vain, kun puhelin ja kello ovat yhdistettynä.  
Jos käytät iOS-puhelinta ja sen näyttö on sammutettuna, iOS ohjaa järjestelmän soittoäänien toistoa. Sen seurauksena puhelin ei ehkä vastaa, kun käyttäjä käyttää **Etsi puhelimeni** -ominaisuutta.


## Kellon etsiminen puhelimen avulla

Kun kello on yhdistetty Huawei **Health** -sovellukseen, voit etsiä kellosi puhelimesi avulla.

### Kellon etsiminen Huawei Health -sovelluksella



-  Ennen kuin käytät tätä ominaisuutta, päivitä laite uusimpaan versioon.
- 1** Avaa Huawei **Health** -sovellus, siirry laitteen tietonäyttöön ja mene kohtaan **Etsi laitteeni** > **Soita**.
  - 2** Kosketa kohtaa **Soita**, niin kellosi soi. Voit koskettaa kohtaa **LOPETA** tai odottaa, että soittaminen loppuu.

### Kellon etsiminen Etsi laitteeni -sovelluksen avulla

-  Tätä ominaisuutta tuetaan vain Huawei-puhelimeissa, joissa on EMUI 11.0 / HarmonyOS 2 tai uudempi.
- 1** Lataa ja asenna **HUAWEI Mobile Cloudin**, **Etsi laitteeni** -sovelluksen Huawei **Health** -sovelluksen uusimmat versiot AppGallerystä. Jos sovellukset on jo asennettu, päivitä ne uusimpiin versioihin.
  - 2** Käytä samaa tiliä kolmeen edelliseen sovellukseen kirjautumiseen.
  - 3** Avaa **Etsi laitteeni** -sovellus, katso laiteluettelo koskettamalla kohtaa **Laitteet** ja kosketa kohdelaitetta.
  - 4** Paikanna laite Huawei **Health** -sovelluksen laitetietonäytöltä ja etsi laite koskettamalla kohtaa **Kuuntele soittoääntä**.

## Kaukosuljin

Kun laite on yhdistetty Huawei **Health** -sovellukseen, kosketa laitteen sovellusluettelon kohtaa **Kaukosuljin**, jolloin laitteen puhelin kamera otetaan käyttöön, ja ota sitten valokuva

koskettamalla kohtaa  laitteen näytöllä. Vaihda 2 sekunnin ja 5 sekunnin ajastimen välillä koskettamalla kohtaa .

- Tätä ominaisuutta tuetaan, jos kaukosuljin näkyy laitteen sovellusluettelossa sen jälkeen kun puettavalle laitteelle on muodostettu laitepari laitteen puhelin/tabletti kanssa. Muussa tapauksessa tätä ominaisuutta ei tueta.
- Varmista tämän ominaisuuden käyttöä varten, että Huawei **Health** -sovellusta suoritetaan taustalla.
- Jotta voit muodostaa laiteparin iPhoneen kanssa, avaa ensin laitteen puhelin kamera.


## Bluetooth-kuulokkeiden yhdistäminen

Kun laite on yhdistetty Bluetooth-kuulokkeisiin, voit käyttää Bluetooth-kuulokkeita musiikin kuunteluun.

- Menetelmä 1:

- 1 Aseta Bluetooth-kuulokkeet pariliitostilaan.
- 2 Siirry laitteen sovellusluetteloon, pyyhkäise näytössä ylös tai alas ja mene kohtaan **Asetukset > Bluetooth**.
- 3 Jos laitteesta ei ole muodostettu laiteparia minkään Bluetooth-laitteen kanssa, järjestelmä etsii automaattisesti parinmuodostukseen valmiita Bluetooth-laitteita. Voit myös koskettaa kohtaa **Valitse tyyppi** näytön alaosassa ja valita Bluetooth-kohdekuulokkeet.  
Jos laitteesta on muodostettu laitepari joidenkin Bluetooth-laitteiden kanssa, pariliitetyt laitteet näytetään. Muodosta laitepari Bluetooth-kohdekuulokkeiden kanssa koskettamalla kohtaa **Muodosta laitepari** ja noudattamalla näytön ohjeita.

- Menetelmä 2:

- 1 Aseta Bluetooth-kuulokkeet pariliitostilaan.
- 2 Siirry laitteen sovellusluetteloon, etsi **Musiikki** pyyhkäisemällä näytössä ylös tai alas ja valitse se, kosketa kohtaa  musiikin toistonäytön oikeassa alakulmassa ja mene kohtaan **Äänikanava > Lisää laite**.
- 3 Kosketa kohtaa **Muodosta laitepari**, niin kello etsii automaattisesti laiteparin muodostukseen valmiita laitteita. Valitse kohdekuulokkeet Bluetooth-luettelosta ja viimeistele laiteparin muodostus näytön ohjeiden mukaisesti.


## Älä häiritse -ominaisuuden käyttöönotto tai käytöstä poisto

### Välitön käyttöönotto tai käytöstä poisto

**Menetelmä 1:** Ota **Älä häiritse** -ominaisuus käyttöön tai poista se käytöstä pyyhkäisemällä alas kellotaulun yläosasta.

**Menetelmä 2:** Ota se käyttöön tai poista käytöstä kohdasta **Asetukset > Ääni ja värinä > Älä häiritse > Koko päivä**.

## Ajoitettu käyttöönotto tai käytöstä poisto

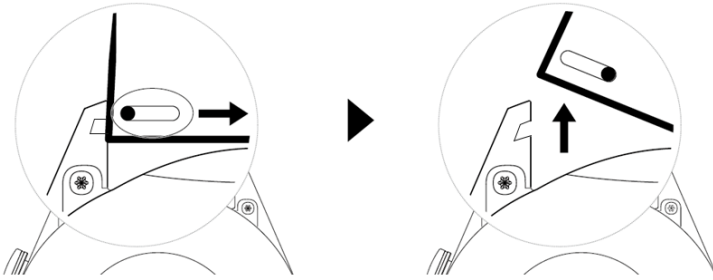
 Jos haluat käyttää tätä ominaisuutta, päivitä puettava laite ja Huawei **Health**-sovellus uusimpiin versioihin.

- Mene kohtaan **Asetukset > Ääni ja värinä > Älä häiritse > Ajoitettu**, kosketa kohtaa **Lisää aika** ja aseta **Aloita**, **Lopeta** ja **Toista**. Voit lisätä useita aikajaksoja ja ottaa niistä minkä tahansa käyttöön Älä häiritse -tilaan siirtymiseen ajoitettuun aikaan.
- Voit poistaa ajoitetun Älä häiritse -toiminnon käytöstä kohdasta **Asetukset > Ääni ja värinä > Älä häiritse > Ajastettu**.

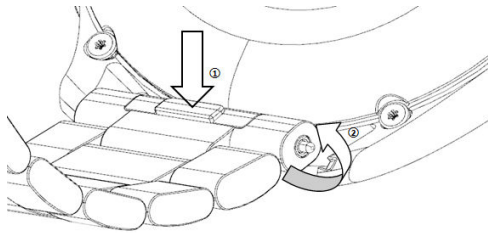
# Lisää

## Hihnan ja säätäminen

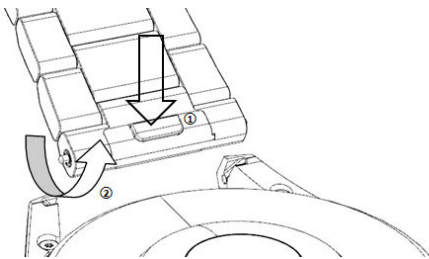
- Jos käytät ei-metallista ranneketta, poista se ja asenna uusi ranneke päinvastaisessa järjestyksessä seuraavasti.



- Irrota ja asenna metalliranneke seuraavasti:
  - Poistaminen:



- 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.

- Nahka- ja metallihihnat eivät ole vedenpitäviä. Pidä se kuivana ja poista hiki ja muut nesteet ajoissa.
- Kun olet tehnyt paljon harjoituksia, puhdista hihna ajoissa välttääksesi hien kertymistä, mikä voi aiheuttaa bakteerien kertymistä. Voit puhdistaa punotun hihnan pesujauheella tai pesunesteellä joka toinen viikko. Hihna puhdistetaan ja pestään samaan tapaan kuin vaatteet. Kuivaa hihna puhdistuksen jälkeen hyvin ilmastoidussa ja kuivassa paikassa. Älä käytä sitä märkänä.

## 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 käyttöönotto voi heikentää akun kestoa.
  - Kun AOD on käytössä, Herätä nostamalla -ominaisuus poistetaan käytöstä.

### AOD:n asettaminen



- 1 Avaa sovellusluettelo, mene kohtaan **Asetukset > Kellotaulu ja aloitusnäyttö** tai **Asetukset > Kellotaulu** ja ota käyttöön **Aina näytöllä**.
- 2 Kun AOD on käytössä, kellotyyli asetetaan oletuksena.
- 3 Valitse **Näytä AOD nostamalla** tai **Näytä kellotaulu nostamalla** tarpeen mukaan.




## Kellotaulujen hallinta

Kellotaulukaupassa on valittavana monipuolinen valikoima kellotauluja. Jos haluat käyttää tätä ominaisuutta, päivitä kello ja Huawei **Health** -sovellus uusimpiin versioihin.



### Kellotaulun vaihto kellosta

- 1 Kosketa yhtäjaksoisesti kellotaulua kotinäytöllä.
- 2 Valitse haluamasi kellotaulu pyyhkäisemällä vasemmalle tai oikealle.
  -  Jotkin kellotaulut tukevat mukautettua ohjausta. Voit mukauttaa näytetyn sisällön koskettamalla kellotaulun alaosassa kohtaa .

### Kellotaulun asennus ja vaihto puhelimesta

- 1 Avaa Huawei **Health** -sovellus, siirry laitteen tietonäyttöön 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**.
    -  Kellotaulun tietonäytöllä näkyy liikenne, joka muodostuu kellotaulun lataamisesta ja asennuksesta.

### Kellotaulun poistaminen

- 1 Avaa Huawei **Health** -sovellus, siirry laitteen tietonäyttöön 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.

## Kellonajan ja kielen asettaminen

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.

## Ääniasetukset

### Soittoäänen voimakkuuden asettaminen

- 1 Avaa sovellusluettelo painamalla kellon yläpainiketta ja mene sitten kohtaan **Asetukset > Äänet ja värinä > Soittoäänen voimakkuus**.
- 2 Säädä soittoäänen voimakkuutta pyyhkäisemällä ylös tai alas.

### Mykistäminen ja mykistyneen poistaminen

- 1 Avaa sovellusluettelo painamalla kellon yläpainiketta ja mene sitten kohtaan **Asetukset > Äänet ja värinä**.
- 2 Ota käyttöön tai poista käytöstä **Mykistä**.

## 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.

- i** • Kun **Päivitä laite automaattisesti Wi-Fi:n kautta** tai **Lataa päivityspaketit automaattisesti Wi-Fi:n 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.

## Laitteen palauttaminen tehdasasetuksiin

**Menetelmä 1:** Mene kellossa kohtaan **Asetukset > Järjestelmä > Nollaa tai Asetukset > Järjestelmä ja päivitykset > Nollaa**.

**Menetelmä 2:** Avaa Huawei Health -sovellus, kosketa kohtaa **Laitteet** ja laitteesi nimeä ja kosketa kohtaa **Palauta tehdasasetukset**.

- i** • Henkilökohtaiset tiedot tyhjennetään laitteelta, kun palautat laitteen tehdasasetuksiin. Ole varovainen tätä toimenpidettä suorittaessasi.