

HONOR Band 7

Käyttöopas

HONOR

Sisällys

Aloittaminen

Ulkonäkö	1
Laitteen ranne käyttäminen	1
Laitteen ranne käynnistäminen ja sammuttaminen sekä uudelleenkäynnistäminen	2
Laitteparin muodostaminen kohteen ranne ja puhelimen välille	2
Painikkeet ja eleet	3
Laitteen ranne lataaminen	3

Liikunta

Harjoituksen aloittaminen	5
96 harjoitustilaa	6
Juoksukurssit	6
Naruhyppely	6
Harjoitustallenteiden tarkastelu	7
Päivittäisten aktiviteettien tallentaminen	7

Terveys

Sykkeen seuranta	8
Veren happipitoisuustasojen (SpO2) mittaaminen	9
Rasitustasojen testaaminen	10
Hengitysharjoitukset	11
Aktiviteettimuistuttajat	11

Avustaja

Musiikin toiston ohjaaminen puhelimella	12
Säätiedotusten vastaanottaminen	12
Kaukosuljin	12
Puheluun vastaaminen tai puhelun hylkääminen laitteellasi	13
Ilmoitusten vastaanottaminen sekä viestien tarkasteleminen ja poistaminen	13
Älä häiritse -tilan käyttöönotto	14
Sekuntikellon käyttö	14
Ajastimen käyttö	14
Hälytyksen asettaminen	15
Taskulampun käyttö	16
Puhelimen etsiminen laitteella	16

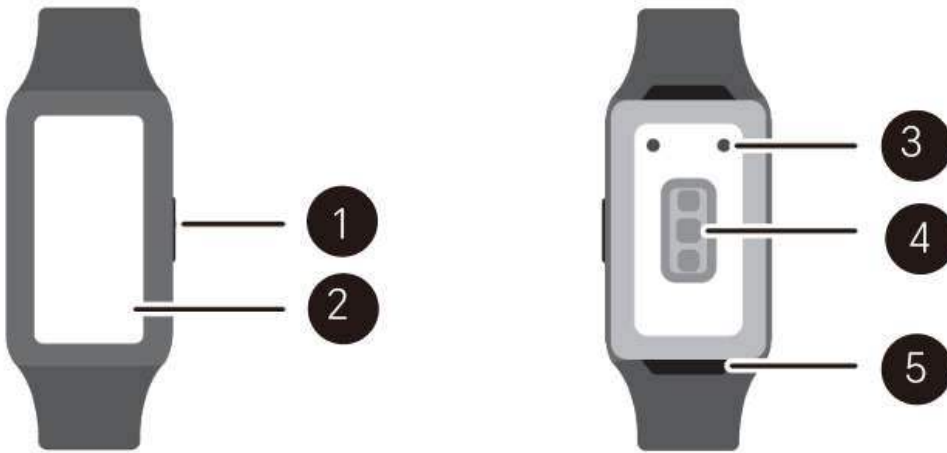
Lisää ohjeita

Kellotaulujen hallinta	17
Mukautettujen kellotaulujen määrittäminen	18

Aina näytöllä -toiminnon asettaminen	18
Väriän voimakkuuden asettaminen	18
Laitteen lukitseminen tai lukituksen avaaminen	19
Laitteen ranne tietojen tarkasteleminen	19

Aloittaminen

Ulkonäkö



Numero	Kuvaus
1	Painike
2	Näyttö
3	Latausalue
4	Valvontayksikön alue
5	Quick Release

Laitteen ranne käyttäminen

Kiinnitä laitteen ranne sykemittausalue ranteen yläosaan seuraavan kuvan osoittamalla tavalla. Varmistaaksesi sykemittauksen tarkkuuden käytä laitetta ranne oikein mukavuuden lisäämiseksi, äläkä käytä sitä ranteen nivelen yläpuolella.

- i** • Laitteessa käytetään myrkyttömiä materiaaleja, jotka ovat läpäisseet tiukat ihoallergiatestit. Voit käyttää sitä rauhallisesti mielin. Jos koet epämukavuutta ihollasi laitetta ranne käyttäessäsi, ota se pois ja ota yhteys lääkäriin.
- Älä käytä sitä liian löysästi tai liian tiukasti, vaan varmista, että laite on tukevasti kiinni ranteessasi.
- Voit käyttää laitetta kummassakin ranteessa.

Laitteen ranne käynnistäminen ja sammuttaminen sekä uudelleenkäynnistäminen

Laitteen ranne käynnistäminen

- Kun ranne on sammutettu, käynnistä ranne painamalla ja pitämällä painiketta.
- Kun ranne on sammutettu, ranne käynnistyy automaattisesti, jos lataat sitä.

Laitteen ranne sammuttaminen

- Kun laite on käynnistetty, pidä painiketta painettuna ja kosketa sitten kohtaa **Virta pois**.
- Kun laite on päällä, paina painiketta aloitusnäytössä, pyyhkäise ylös tai alas, kunnes löydät kohdan **Asetukset**, kosketa sitä ja siirry kohtaan **Järjestelmä > Virta pois**.
- Jos akun varaustaso on kriittisen alhainen, laite värisee ja sammuu sitten automaattisesti.

Laitteen ranne uudelleenkäynnistäminen

- Kun ranne on käynnistetty, pidä painiketta painettuna ja kosketa sitten kohtaa **Käynnistä uudelleen**.
- Kun ranne on päällä, paina painiketta aloitusnäytössä, pyyhkäise ylös tai alas, kunnes löydät kohdan **Asetukset**, kosketa sitä ja siirry kohtaan **Järjestelmä > Käynnistä uudelleen**.


Laitteen ranne uudelleenkäynnistyksen pakottaminen


Pakota ranne käynnistymään uudelleen painamalla painiketta vähintään 16 sekuntia.

Laiteparin muodostaminen kohteen ranne ja puhelimen välille

- 1 ranne on oletusarvoisesti valmis pariliitettäväksi Bluetoothin kautta. Lataa ja asenna HONOR Health-sovellus skannaamalla QR-koodi.



- 2 Avaa HONORHealth-sovellus ja mene kohtaan **Laite > Lisää laite**, niin sovellus etsii automaattisesti lähellä olevia käytettävissä olevia Bluetooth-laitteita. Kun ranne on löytynyt, kosketa sen nimeä aloittaaksesi laiteparin muodostamisen.
- 3 Kun laitenaiknäytössä näkyy pariliitospyyntö, kosketa kohtaa  muodostaaksesi laiteparin kohteen ranne ja puhelimen välille. Vahvista pariliitos myös puhelimesi.

- i** • Jos kohdelaite ei ole niiden laitteiden luettelossa, joihin voidaan yhdistää automaattisesti, kosketa kohtaa  > **Skannaa** skannataksesi kohteen ranne näytöllä olevan QR-koodin ja viimeistele pariliitos noudattamalla näytön ohjeita.
- ranne näyttää näytöllä kuvakkeen, joka ilmoittaa, että pariliitos onnistui. Jos pariliitoksen muodostaminen epäonnistui, kohteen ranne näytössä näkyy kuvake, joka ilmoittaa, että pariliitos ei onnistunut. Tämän jälkeen se palaa aloitusnäyttöön.

Painikkeet ja eleet

Painikkeet

Toiminta	Toiminto
Paina painiketta	<ul style="list-style-type: none"> • Käynnistä laitteen näyttö, jos näyttö on sammunut. • Käytä sovellusluettelonäyttöä aloitusnäytöltä. • Palaa aloitusnäyttöön.
Paina ja pidä painiketta	<ul style="list-style-type: none"> • Kytke laitteen ranne virta, kun ranne on sammuneena. • Siirry käynnistä uudelleen / katkaise virta -näyttöön, kun ranne on päällä.


Painikkeen toiminnot harjoituksen aikana

Toiminta	Toiminto
Paina painiketta	Lukitse/avaa, mykistä tai lopeta harjoitus
Paina ja pidä painiketta	Lopeta harjoitus.

Laitteen ranne lataaminen

Lataaminen

- 1 Yhdistä USB Type-C-portti virtalähteeseen ja kytke sitten virtalähde pistorasiaan.
- 2 Aseta ranne lataustelineen päälle ja varmista, että kohteen ranne ja telineen koskettimet ovat kohdakkain. Odota, kunnes latauskuvake tulee näkyviin kohteen ranne näytölle.

-  Käytä kohteen ranne lataamiseen erillistä latauskaapelia, lataustelinettä, 5 V:n nimellislähtöjännitettä ja vähintään 1 A:n nimellistä lähtövirtaa.
- Laitteen ranne lataamiseen on suositeltavaa käyttää Honor-laturia tai muuta kuin Honor-laturia, joka on vastaavien alueellisten tai kansallisten lakien ja määräysten sekä alueellisten ja kansainvälisten turvallisuusstandardien mukainen. Muut laturit ja virtapankit, jotka eivät täytä vastaavia turvallisuusstandardeja, voivat aiheuttaa ongelmia, kuten hidasta latausta ja ylikuumentumista. Ole varovainen käyttäessäsi niitä. On suositeltavaa ostaa Honor-virtalähde virallisesta Honor-myyntipisteestä.
- Pidä latausportti kuivana ja puhtaana oikosulkujen ja muiden riskien välttämiseksi.
- Kunranne on ladattu täyteen, kohteen ranne näytössä näkyy 100 % ja lataus loppuu automaattisesti. Jos akun varaustaso on alle 100 % ja laturi on edelleen yhdistettynä puhelimeen, lataus alkaa automaattisesti.
- On suositeltavaa nostaa lataustelinettä, kun yhdistät sen kohteeseen ranne. Varmista, että kohteen ranne painikkeilla varustettu puoli on kohdistettu telineen latausporttiin. Kun teline ja ranne on yhdistetty oikein, tarkista, näkyykö latauskuvake. Jos latauskuvaketta ei näy, sinun on ehkä hieman säädettävä telineen asentoa, kunnes yhteys syntyy ja latauskuvake tulee näkyviin.

Akun varaustason tarkistaminen

Menetelmä 1: Tarkista akun varaustaso pyyhkäisemällä aloitusnäytön yläreunasta alaspäin.



Menetelmä 2: Yhdistä ranne virtalähteeseen ja tarkista akun varaustaso latausnäytöstä.

Menetelmä 3: Katso akun varaustaso kellotaulusta, joka näyttää akun varaustason.

Menetelmä 4: Yhdistä ranne HONORHealth-sovellukseen, avaa HONORHealth-sovellus, kosketa kohtaa **DevicesLaite** ja sitten laitteesi nimeä ja tarkista akun varaustila laitteen tietonäytöstä.

Harjoituksen aloittaminen


Harjoituksen aloittaminen laitteessa

- 1 Paina aloitusnäytöllä painiketta ja pyyhkäise, kunnes löydät kohdan **Harjoitus**.
- 2 Valitse haluamasi harjoitus tai kurssi. Vaihtoehtoisesti voit lisätä muita harjoitustiloja pyyhkäisemällä ylöspäin näytöllä ja koskettamalla kohtaa **Mukauta**.
 Kosketa kohtaa  harjoitustilan oikealla puolella ja aseta **Tavoite** ja **Muistutukset**.
- 3 Aloita harjoitus koskettamalla Aloita-kuvaketta.
- 4 Voit lopettaa harjoitusjakson painamalla painiketta ja koskettamalla Lopeta-kuvaketta tai pitämällä painiketta painettuna.

Harjoitustallenteiden tarkasteleminen laitteellasi


Paina aloitusnäytöllä painiketta ja pyyhkäise, kunnes löydät kohdan **Treenitiedot**.

Valitse tallenne ja tarkastele sen tietoja. Laite näyttää eri tietotyyppisiä eri harjoituksista.

-  Kellossa voidaan näyttää enintään 10 harjoitustallennetta. Jos harjoitustallenteita on enemmän kuin 10, vanhemmat tallenteet korvataan.

Tunnista treenit automaattisesti

Ranne voi tunnistaa harjoitustilasi automaattisesti.

- 1 Paina aloitusnäytöllä painiketta ja pyyhkäise, kunnes löydät kohdan **Asetukset > Treeni asetukset** ja ota käyttöön **Tunnista treenit automaattisesti**.
- 2 Kun tämä ominaisuus on otettu käyttöön, laite muistuttaa sinua aloittamaan harjoituksen, kun se havaitsee lisääntyneitä aktiivisuutta. Voit jättää ilmoituksen huomioimatta tai aloittaa kyseisen harjoituksen.
 Tällä hetkellä seuraavia harjoitustiloja tuetaan: sisäkävely, ulkokävely, sisäjuoksu, ulkojuoksu, crosstrainer ja soutulaite.

Harjoituksen aloittaminen HONOR Health-sovelluksessa

Kun haluat aloittaa harjoituksen HONOR Health-sovelluksella, siirrä puhelin ja laite lähelle toisiaan varmistaaksesi, että ne ovat yhteydessä toisiinsa.

- 1 Avaa HONOR Health-sovellus ja mene kohtaan **Liikunta**, valitse harjoitustila ja aloita harjoitus koskettamalla Aloita-kuvaketta.
- 2 Kun olet aloittanut harjoituksen, ranne synkronoi ja näyttää harjoituksen sykkeen, nopeuden ja ajan. Harjoitustiedot, kuten harjoitusaika, näkyvät HONOR Health-sovelluksessa.

Harjoitustallenteiden tarkasteleminen HONOR Health-sovelluksessa


Avaa HONOR Health-sovellus ja mene kohtaan **Liikunta**.

Valitse tallenne ja tarkastele sen tietoja. Laite näyttää eri tietotyyppejä eri harjoituksista.


96 harjoitustilaa

Ranne tukee yli 96 harjoitustilaa, voit lisätä tai poistaa niitä laitteesta käytön helpottamiseksi.

Lisää harjoitus

Paina aloitusnäytöllä painiketta ja pyyhkäise, kunnes löydät kohdan **Harjoitus**. Pyyhkäise ylös tai alas, kunnes löydät kohdan **Mukauta** > , kosketa sitä ja lisää sitten haluamasi harjoitus.

Poista harjoitus





Paina aloitusnäytössä painiketta, pyyhkäise kunnes löydät harjoitustilan oikealta puolelta kohdan Paina aloitusnäytöllä painiketta ja pyyhkäise, kunnes löydät kohdan **Harjoitus** ja , pyyhkäise alas ja poista harjoitus koskettamalla kohtaa **Poista**.

Juoksukurssit

Laitteessa ranne on valmiina erilaisia juoksukursseja, jotka voivat opastaa sinua ja tallentaa harjoituksiasi ja juoksuharjoitteluasi. Se voi myös toimia äänikehoteilla, jotka auttavat sinua suorittamaan kurssit, jolloin voit pysyä aktiivisena jokapäiväisessä elämässä.


- 1 Paina aloitusnäytöllä painiketta ja pyyhkäise, kunnes löydät kohdan **Harjoitus** > **Juoksukurssit**.
- 2 Pyyhkäise ylös tai alas näytöllä ja valitse sitten . Valitse kurssi ja aloita harjoitus noudattamalla näytön ohjeita.

Naruhyppely

- 1 Paina aloitusnäytöllä painiketta ja pyyhkäise, kunnes löydät kohdan **Harjoitus**.
- 2 Kosketa kohtaa **Naruhyppely** ja valitse eri testitiloja koskettamalla kuvaketta  tai  .
 Vaihtoehtoisesti voit lisätä harjoitustiloja pyyhkäisemällä ylöspäin näytöllä ja koskettamalla kohtaa **Mukauta**.
- 3 Aloita naruhyppely koskettamalla Aloita-kuvaketta.
- 4 Voit lopettaa naruhyppelyn painamalla painiketta ja koskettamalla Lopeta-kuvaketta tai pitämällä painiketta painettuna.
 Tutustu fyysiseen kuntoosi arviointitilan avulla. Tämä tila pysähtyy automaattisesti 1 minuutin kuluttua.

Harjoitustallenteiden tarkastelu

Harjoitustallenteiden tarkastelu laitteella

- 1 Paina aloitusnäytöllä painiketta ja pyyhkäise, kunnes löydät kohdan **Treenitiedot**.
- 2 Valitse tallenne ja tarkastele sen tietoja. Laite näyttää eri tietotyyppisiä eri harjoituksista.
 -  Ranneke näyttää eri tietotyyppisiä eri harjoituksista.

Harjoitustallenteiden tarkasteleminen HONOR Health-sovelluksessa




Avaa HONOR Health-sovellus ja mene kohtaan **Health > Liikuntahistoria** tarkastellaksesi yksityiskohtaisia harjoitustietoja.

Päivittäisten aktiviteettien tallentaminen

Käytä laitetta ranne oikein, jotta se tallentaa automaattisesti kaloreita, matkaa, portaiden kiipeämistä, askelia, keskitason tai korkean rasituksen aktiviteettien kestoa ja muita aktiviteetteja koskevia tietoja.

Omassa laitteessa

Paina aloitusnäytöllä painiketta ja pyyhkäise, kunnes löydät kohdan **Aktiivisuustiedot**. Laitteen kolme rengasta näyttävät kolmentyyppisiä tietoja: askeleet, keskitason tai korkean rasituksen aktiviteetit ja aktiiviset tunnit.


- 1  **Vaiheet:** Tämä rengas osoittaa askelmiesi osuuden tavoiteaskelmäärästä. Oletustavoite on 10 000 askelta. Voit muuttaa Healthin tavoiteasetuksia mieltymystesi mukaan.
- 2  **Keskitason tai korkean rasituksen aktiviteettien kesto (yksikkö: minuuttia):** Oletustavoite on 30 minuuttia. Puettava laitteesi laskee keskitason tai korkean rasituksen harjoituksesi kokonaiskeston vauhtisi ja sykkeesi intensiteetin perusteella. Suosittelemme tekemään viisi 30 minuutin liikuntakertaa viikossa keskitason rasituksella, jotta pysyt terveenä.
- 3  **Aktiiviset tunnit:** Tämä rengas kertoo kuinka monta tuntia olet seissyt päivän aikana. Jos olet kävellyt yli 1 minuutin tunnin aikana, esimerkiksi 1 minuutin välillä 10:00–11:00, tämä tunti lasketaan aktiiviseksi tunniksi. Liian pitkäaikainen istuminen on terveydelle haitallista. Suosittelemme nousemaan ylös kerran tunnissa ja saamaan vähintään 12 aktiivista tuntia päivässä.

HONOR Health-sovelluksessa

Varmista, että ranne on yhteydessä sovellukseen, jotta voit katsella aktiivisuustietojasi sovelluksen aloitusnäytössä.

Sykkeen seuranta

Laitteessa on optinen sykemittari, joka voi seurata ja tallentaa sykettäsi koko päivän. Jotta voit käyttää tätä ominaisuutta, sinun on otettava Jatkuva syke -toiminto käyttöön HONOR Health-sovelluksessa.

-  • Kun laite havaitsee, että käyttäjä on nukahtanut, se siirtyy käyttämään näkymätöntä valoa sykkeen mittaamiseen, jolloin voit nukkua hyvät yöunet.
- Käytä laitetta oikein tarkemman sykemittauksen varmistamiseksi ja varmista, että hihna on kiinnitetty. Varmista, että laite on tukevasti ranteessasi. Varmista, että laitteen runko on suorassa kosketuksessa ihoosi ilman esteitä.

Jatkuva sykkeen seuranta

Kun tämä toiminto on käytössä, laite mittaa jatkuvasti reaaliaikaista sykettäsi. Voit tarkastella sykkeesi kaaviokuvia HONOR Health-sovelluksessa.

- 1 Avaa HONOR Health-sovellus ja mene laitteen tietonäyttöön.
- 2 Mene kohtaan **Terveys-hälytys > Jatkuva sykemittaus** ja ota käyttöön **Jatkuva sykemittaus** HONOR Health-sovelluksessa. Kun tämä ominaisuus on käytössä, laite voi mitata reaaliaikaista sykettäsi.
Aseta **Sykemittaus** tilaan **Älykäs** tai **Tosiaikainen**.

- **Älykäs**


Sykemittaus suoritetaan 10 minuutin välein matalan rasituksen aktiviteeteissa (esimerkiksi silloin, kun et liiku).

Sykemittaus suoritetaan 10 minuutin välein keskitason rasituksen aktiviteeteissa (esimerkiksi kävellessä).

Sykemittaus suoritetaan kerran sekunnissa korkean rasituksen aktiviteeteissa (esimerkiksi juostessa), ja ensimmäisen sykearvon näyttäminen kestää 6–10 sekuntia, mutta tämä voi vaihdella yksilöllisesti).

- **Tosiaikainen**

Sykemittaus suoritetaan kerran sekunnissa oli aktiviteetin rasituksen tyyppi mikä tahansa.

-  **Tosiaikainen** käyttäminen lisää laitteen virrankulutusta, kun taas **Älykäs** säättää sykkeenmittausväliä aktiviteettisi rasituksen mukaan, mikä vähentää virrankulutusta.

Yksittäinen sykemittaus

- 1 Avaa HONOR Health-sovellus ja mene laitteen tietonäyttöön.
- 2 Siirry kohtaan **Terveys-hälytys** ja poista käytöstä **Jatkuva sykemittaus**.

- 3** Paina aloitusnäytöllä painiketta ja pyyhkäise, kunnes löydät kohdan **Syke**. Laite mittaa sitten nykyisen sykkeesi.


Sykkeiden mittaus harjoitusta varten

Harjoituksen aikana ranne näyttää reaaliaikaisen sykkeen ja sykealueen. Parempien harjoitustulosten saamiseksi on suositeltavaa tehdä harjoitus sykealueesi mukaan.


- 1** Paina aloitusnäytöllä painiketta ja pyyhkäise, kunnes löydät kohdan **Harjoitus**.
- 2** Valitse haluamasi harjoitus tai kurssi.
- 3** Aloita harjoitus koskettamalla Aloita-kuvaketta. Kellosi näyttää harjoituksen sykkeen, nopeuden ja ajan.

Leposykkeiden mittaus

Leposykkeellä tarkoitetaan sykettä, joka mitataan rauhallisessa ja rauhallisessa ympäristössä hereillä ollessa. Se on yleinen kardiovaskulaarisen terveyden indikaattori. Paras aika leposykkeiden mittaamiseen on heti aamulla heräämisen jälkeen. Todellinen leposykkeesi ei välttämättä näy tai sitä ei mitata tarkasti, jos sykkeesi on mitattu väärään aikaan.

- 1** Avaa HONOR Health-sovellus ja mene laitteen tietonäyttöön.
- 2** Ota käyttöön **Jatkuva sykemittaus** HONOR Health-sovelluksessa. Kun tämä ominaisuus on käytössä, laite voi mitata leposykkeesi.
 -  Jos leposykkeiden lukemana näkyy "--", laitteesi ei pystynyt mittaamaan leposykettäsi.
 - Varmista, että mitaat leposykkeesi hiljaisessa ja rauhallisessa ympäristössä hereillä ollessasi. On suositeltavaa mitata leposyke heti aamulla heräämisen jälkeen, jotta tulos olisi mahdollisimman tarkka.
 - Jos poistat jatkuvan sykemittauksen käytöstä leposykkeiden tarkistamisen jälkeen, HONOR Health-sovelluksessa näkyvä leposyke pysyy samana.
 - Laitteen leposyketiedot tyhjäntyvät itsestään klo 00:00 (24 tunnin kello) tai 12:00 keskiyöllä (12 tunnin kello).

Veren happipitoisuustasojen (SpO2) mittaaminen


-  Veren happipitoisuuden mittauksen tarkkuuden varmistamiseksi käytä kelloa oikein ja varmista, että hihna on kiinnitetty. Varmista, että seurantamoduuli on suorassa kosketuksessa ihoosi ilman esteitä.

Yksittäinen veren happipitoisuuden mittaus

- 1** Paina aloitusnäytöllä painiketta ja pyyhkäise, kunnes löydät kohdan **SpO2**.
- 2** Kosketa kohtaa **Mittaa**. Pysy liikkumatta SpO2-mittauksen aikana.

Automaattinen veren happipitoisuuden mittaaminen

- 1 Avaa HONOR Health-sovellus ja mene laitteen tietonäyttöön.
- 2 Mene kohtaan **Terveys-hälytys > Jatkuva happimittaus** ja ota käyttöön **Veren happipitoisuuden automaattinen seuranta**. Laite mittaa ja tallentaa automaattisesti veren happipitoisuuden, kun se havaitsee, että olet paikallaan.
- 3 Kosketa kohtaa **Alemman veren happipitoisuusrajan muistutus** asettaaksesi alarajan veren happipitoisuudelle, jotta saat hälytyksen hereillä ollessasi.

-  **Jatkuva happimittaus** on tuettu vain HONOR Band 7: ssa.
 - Tämä tuote ei ole lääkinällinen laite, ja seurantatiedot ja tulokset ovat vain viitteellisiä, eikä niitä ole tarkoitettu diagnostiseen tai lääketieteelliseen käyttöön.
 - Nämä ominaisuudet vaativat HONOR Health-sovelluksen uusimman version, ja ne ovat saatavilla tietyissä maissa ja tietyillä alueilla.

Rasitustasojen testaaminen

Voit käyttää laitetta ranne rasitustasosi testaamiseen kertaluonteisesti tai säännöllisin väliajoin.

Rasitustasojesi testaaminen

- Voit mitata rasitustasosi kertaluonteisesti seuraavasti: Avaa HONOR Health-sovellus ja mene kohtaan **Paine** sitten **Stressitesti**. Rasitusarvo on kalibroitava, kun käytät tätä ominaisuutta ensimmäistä kertaa. Vastaa kyselyyn noudattamalla HONOR Health-sovelluksen näytön ohjeita, niin rasitustestin tulos on parempi.
- Voit mitata rasitustasosi säännöllisin väliajoin seuraavasti: Avaa HONOR Health-sovellus ja mene laitteen tietonäyttöön. Kosketa sitten laitteesi nimeä, mene kohtaan **Terveys-hälytys**, kytke **Paineen havaitseminen** -kytkin päälle ja kalibroi rasitustaso noudattamalla näytön ohjeita. Säännöllisin väliajoin tehtävät rasitustestit alkavat sitten automaattisesti, kun käytät kelloa oikein.

Rasitustietojen tarkasteleminen

- Rasitustietojen tarkasteleminen laitteella: Paina aloitusnäytöllä painiketta ja pyyhkäise, kunnes löydät kohdan **Stressi**, ja kosketa sitä nähdäksesi kaavion, joka näyttää rasituksen muutokset, mukaan lukien rasituspylväskaavio, rasitustaso ja rasitusväli.
- Rasitustietojen katselu HONOR Health-sovelluksessa Avaa HONOR Health-sovellus ja mene kohtaan **Paine** nähdäksesi viimeisimmän rasitustasosi ja päivittäisen, viikoittaisen, kuukausittaisen ja vuosittaisen rasituskäyräsi ja vastaavat neuvot.

- i • Käytä laitetta oikein ja pysy paikallasi rasiustestien aikana. Laite ei pysty havaitsemaan tarkasti rasiustasoasi harjoittelun aikana tai kun liikutat rannettasi liian usein. Tässä tapauksessa laite ei suorita rasiustestiä.
- Kofeiini, nikotiini, alkoholi ja jotkin psykotrooppiset lääkkeet voivat vaikuttaa tietojen tarkkuuteen. Lisäksi sydänsairaudet, astma, liikunta tai väärä käyttöasento vaikuttavat tietoihin.
- Tämä tuote ei ole lääkinnällinen laite, ja seurantatiedot ja tulokset ovat vain viitteellisiä, eikä niitä ole tarkoitettu diagnostiseen tai lääketieteelliseen käyttöön.

Hengitysharjoitukset

Hengitysharjoitukset voivat auttaa sinua rentoutumaan ja parantamaan mielialaasi työssä tai jokapäiväisessä elämässä.

- 1** Paina aloitusnäytöllä painiketta ja pyyhkäise, kunnes löydät kohdan **Hengitysharjoitukset**.
- 2** Aseta kesto ja rytmi, kosketa näytössä olevaa hengitysharjoitusten kuvaketta ja tee hengitysharjoitukset noudattamalla näytön ohjeita. Kun harjoitus on päättynyt, näytöllä näkyy harjoitusrasitus, syke ennen harjoitusta, harjoituksen kesto ja arviointi.



Aktiviteettimuistuttajat

- 1** Avaa HONOR Health-sovellus ja mene laitteen tietonäyttöön.
 - 2** Kosketa kohtaa **Terveys-hälytys** ja ota käyttöön **Istumishälytys**. Kun **Istumishälytys** on käytössä, laite seuraa aktiivisuuttasi koko päivän tietyin välein (oletusarvoisesti tunnin välein). Se värisee ja näyttö syttyy muistuttaakseen sinua nousemaan ylös ja liikkumaan, jos et ole liikkunut asetetun ajanjakson aikana.
- i • Laite ei värise muistuttaakseen sinua liikkumisesta, jos olet ottanut **Älä häiritse** -toiminnon käyttöön laitteessasi.
 - Laite ei värise, jos se havaitsee, että olet nukkumassa.
 - Laite lähettää muistutuksia vain kello 8:00–12:00 ja 14:30–21:00 välisenä aikana.

Avustaja

Musiikin toiston ohjaaminen puhelimella

Voit käyttää laitetta ranne musiikin toiston ohjaamiseen puhelimesi kolmannen osapuolen musiikkisovelluksissa.

- 1 Mene HONOR Health-sovelluksen laitteen tietonäytöllä kohtaan **Musiikki** ja ota käyttöön **Kello hallitsee puhelimen musiikkia**.
 - 2 Paina aloitusnäytöllä painiketta ja pyyhkäise, kunnes löydät kohdan **Musiikki** ja kosketa kohtaa .
-  Laitteen käyttäminen puhelimen musiikin toiston ohjaamiseen on käytettävissä vain Android-puhelimeissa.
 - Jotta voit käyttää tätä ominaisuutta, varmista, että ranne on yhdistetty puhelimeesi ja että HONOR Health-sovellus on käynnissä taustalla.

Säätiedotusten vastaanottaminen

Säätiedotusten käyttöönotto

Mene HONOR Health-sovelluksen laitteen tietonäytöllä kohtaan **Sää** ja valitse lämpötilayksikkö (°C tai °F).

Säätiedotusten tarkasteleminen

Menetelmä 1: Sää-kortissa

Pyyhkäise näytöllä oikealle, kunnes löydät Sää-kortin. Sitten voit tarkistaa sijaintisi, viimeisimmän sään, lämpötilan ja ilmanlaadun.

Menetelmä 2: Kellotaulussa




Varmista, että käytät kellotaulua, joka näyttää säätiedot, jolloin voit tarkistaa uusimmat säätiedot aloitusnäytöltä.

Menetelmä 3: Sää-sovelluksessa

Paina aloitusnäytöllä painiketta ja pyyhkäise, kunnes löydät kohdan **Sää**, kosketa sitä ja sitten voit tarkistaa sijaintisi, viimeisimmät säätiedot, lämpötilan ja ilmanlaadun. Voit tarkastella viikon säätietoja pyyhkäisemällä näytöllä ylös tai alas.

Kaukosuljin

Kun ranne on yhdistetty puhelimeen/tablettiin, voit kauko-ohjata puhelinta/tablettia ottamaan valokuvia.

- 1 Paina aloitusnäytöllä painiketta ja pyyhkäise, kunnes löydät kohdan **Kaukosuljin**, jolla voit ohjata puhelimen kameraa.
 - 2 Ota valokuvia valitsemalla , aseta 5 tai 2 sekunnin viive valitsemalla  laitteen kameranäytön ylälaudassa.
-  Kaukosuljin on käytettävissä vain kellon sovellusluettelossa, kun kellosi on yhdistetty seuraaviin puhelimiin: Magic UI 3.1 tai uudempi.

Puheluun vastaaminen tai puhelun hylkääminen laitteellasi

Kun puhelu saapuu, ranne ilmoittaa sinulle ja näyttää soittajan numeron tai nimen. Voit hylätä puhelun.

Puhelun hylkääminen

Lopeta puhelu koskettamalla näytössä kohtaa  tai koskettamalla ja pitämällä kellon painiketta.


Viestiin vastaaminen

Kun puheluun vastaaminen on hankalaa, vaihda näyttöä ja valitse viestin vastaussisältö ja napsauta kohtaa **Lähetä**. Puhelu katkeaa automaattisesti ja viesti lähetetään.


Ilmoitusten vastaanottaminen sekä viestien tarkasteleminen ja poistaminen

Kun olet ottanut ilmoitukset käyttöön, kaikki puhelimen tilapalkissa näkyvät ilmoituksia sisältävät viestit synkronoidaan laitteeseesi ranne. Seuraavien sovellusten ilmoitukset voidaan synkronoida laitteeseen ranne: Viestit, sähköposti ja kalenteri sekä tietyt kolmannen osapuolen sosiaalisen median sovellukset.


- **Viesti-ilmoitusten käyttöönotto:** Mene HONOR Health-sovelluksen laitteen tietonäytöllä kohtaan **Ilmoitukset**, ja kytke kytkin päälle. Kosketa kohtaa Sovellukset ja kytke päälle niiden sovellusten kytkimet, joista haluat vastaanottaa ilmoituksia.
- **Lukemattomien viestien tarkasteleminen:** ranne ilmoittaa värinällä uusista viesteistä, jotka välitetään puhelimen/tabletin tilapalkista. Lukemattomia viestejä voi tarkastella laitteellasi. Kun haluat tarkastella niitä, siirry lukemattomien viestien keskukseen pyyhkäisemällä ylös aloitusnäytössä. Laitteellesi voidaan tallentaa enintään 10 lukematonta viestiä. Jos lukemattomia viestejä on enemmän kuin 10, vanhemmat viestit korvataan.
- **Lukemattomien viestien poistaminen:** Poista viesti pyyhkäisemällä oikealle tai poista kaikki lukemattomat viestit koskettamalla kohtaa **Tyhjennä** luettelon alaosassa.

-  Jos käytät Älä häiritse -tilaa, olet nukkumassa, et käytä laitettasi tai harjoittelet, laitteesi voi vastaanottaa viestejä, mutta ei lähetä ilmoituksia.
- Puhelimessa katselemasi viestit poistetaan samalla laitteesta ranne.
- Kun HONOR Health-sovellus on yhdistetty laitteeseesi Bluetoothin kautta, puhelimen/tabletin tilapalkissa näkyvät ilmoitukset välitetään laitteeseesi. Ilmoituksia, joita ei näytetä tilapalkissa, ei välitetä laitteeseen ranne.

Älä häiritse -tilan käyttöönotto

Menetelmä 1: Pyyhkäise alas kellotaulun yläosasta ja ota se käyttöön tai poista se käytöstä koskettamalla kohtaa .



Menetelmä 2: Ota se käyttöön tai poista käytöstä menemällä kohtaan **Asetukset > Älä häiritse**.

-  Kun olet ottanut **Älä häiritse** -toiminnon käyttöön, saapuvat puhelut ja ilmoitukset mykistetään, ranne ei värise, kun vastaanotat saapuvia puheluita tai ilmoituksia, eikä näyttö kytkeydy päälle, kun nostat ranteesi.



Sekuntikellon käyttö

Ranne tukee normaalia ja väliaikapohjaista ajanottoa sekuntikellossa, mikä auttaa sinua tarkkaa ajoitusta vaativissa aktiviteeteissa, kuten urheilussa ja kilpailuissa.

Sekuntikellon käynnistäminen


- 1 Paina aloitusnäytöllä painiketta ja pyyhkäise, kunnes löydät kohdan **Sekuntikello**.
- 2 Aloita ajanotto koskettamalla kohtaa . Aloita väliaika-ajanotto koskettamalla kohtaa .

Sekuntikellon keskeyttäminen tai nollaaminen



Pysäytä sekuntikello koskettamalla kohtaa  ja nollaa sekuntikello koskettamalla kohtaa .

Ajastimen käyttö

Ranne tukee pika-ajastimia, joissa on esiasetettu kesto, ja mukautettuja ajastimia, jotka auttavat sinua suorittamaan tehtäviä, joiden kesto on määritetty.

Paina aloitusnäytöllä painiketta ja pyyhkäise, kunnes löydät kohdan **Ajastin**. Valitse kesto tai pyyhkäise näytöllä ylöspäin ja kosketa kohtaa **Mukautettu**. Aloita ajastus koskettamalla kohtaa .


Pysäytä ajastin koskettamalla kohtaa  ja nollaa ajastin koskettamalla kohtaa .

Kun ajastin on päättynyt, kello värisee. Voit poistua koskettamalla kohtaa  tai toistaa edellisen pika-ajastuksen koskettamalla kohtaa .

 Pidä ajastin käynnissä taustalla pyyhkäisemällä oikealle laitteen näytöllä.

Hälytyksen asettaminen



Hälytyksen asettaminen laitteellesi

- 1 Paina aloitusnäytöllä painiketta ja pyyhkäise, kunnes löydät kohdan **Hälytys** kosketa sitä ja lisää sitten hälytys koskettamalla kohtaa .
- 2 Aseta hälytysaika ja toistojakso ja kosketa kohtaa **OK**.
- 3 Poista hälytys tai muuta hälytysaikaa ja toistojaksoa koskettamalla hälytystä. Vain tapahtumahälytykset voidaan poistaa.


 Jos et aseta toistojaksoa, hälytys on oletusarvoisesti kertahälytys.




Hälytyksen asettaminen HONOR Health-sovelluksessa

Älykäs hälytys

- 1 Mene HONOR Health-sovelluksen laitteen tietonäytöllä kohtaan **Herätyskello** > .
- 2 Aseta hälytysaika, älykäs herätysaika, nimi, ja toistojakso.
- 3 Tallenna asetukset koskettamalla oikeassa yläkulmassa kohtaa  (Android-käyttäjät) tai kosketa kohtaa **Tallenna** (iOS-käyttäjät).
- 4 Palaa aloitusnäyttöön ja pyyhkäise aloitusnäyttöä alaspäin varmistaaksesi, että hälytysasetukset on synkronoitu laitteeseen.
- 5 Muokkaa hälytysaikaa, älykästä herätysaikaa, ja toistojaksoa koskettamalla hälytystä.

Tapahtumahälytys

- 1 Mene HONOR Health-sovelluksen laitteen tietonäytöllä kohtaan **Hälytys** > **TAPAHTUMAHÄLYTYKSET**.
- 2 Aseta hälytysaika, tunniste ja toistojakso.
- 3 Tallenna asetukset koskettamalla oikeassa yläkulmassa kohtaa  (Android-käyttäjät) tai kosketa kohtaa **Tallenna** (iOS-käyttäjät).
- 4 Palaa aloitusnäyttöön ja pyyhkäise aloitusnäyttöä alaspäin varmistaaksesi, että hälytysasetukset on synkronoitu laitteeseen.
- 5 Poista hälytys tai muuta hälytysaikaa ja toistojaksoa koskettamalla hälytystä.

-  Laitteessa asetetut tapahtumahälytykset voidaan synkronoida HONOR Health-sovellukseen. Voit asettaa enintään viisi tapahtumahälytystä. Voit asettaa laitteellesi vain yhden älykkään hälytyksen.
- Tapahtumahälytys soi määritettynä aikana. Jos asetat tapahtumahälytykselle tunnisteeseen, laite näyttää tunnisteeseen. Muussa tapauksessa vain kellonaika näytetään.
- Kun hälytys soi, kosketa laitteen näytössä kohtaa , paina painiketta tai pyyhkäise laitteen näytössä oikealle siirtääksesi hälytystä 10 minuuttia eteenpäin. Voit kytkeä hälytyksen pois päältä koskettamalla laitteen näytössä kohtaa  tai pitämällä painiketta painettuna.

Taskulampun käyttö

Paina aloitusnäytöllä painiketta ja pyyhkäise, kunnes löydät kohdan **Taskulamppu**, ja kytke sitten taskulamppu päälle koskettamalla sitä. Sammuta taskulamppu koskettamalla näyttöä ja kytke se päälle koskettamalla näyttöä uudelleen. Poistu taskulampusta pyyhkäisemällä oikealle laitteen näytöllä.

Puhelimen etsiminen laitteella

Siirry pikavalikkoon pyyhkäisemällä alaspäin kellotaulun näytössä ja kosketa sitten kohtaa



. Tai Paina aloitusnäytöllä painiketta ja pyyhkäise, kunnes löydät kohdan **Etsi puhelimeni**.

Näytölle tulee animaatio. Jos puhelimesi on Bluetoothin kantaman sisällä, se toistaa soittoaänen myös äänettömässä tilassa. Lopeta soittoaänen toistaminen koskettamalla laitteesi näyttöä tai avaamalla puhelimen näytön lukitus.

-  Tämä toiminto toimii vain, kun puhelin ja kello ovat yhteydessä toisiinsa.



Lisää ohjeita

Kellotaulujen hallinta

Kellotaulukauppa tarjoaa monipuolisen valikoiman kellotauluja, joista voit valita. Jos haluat ladata tai poistaa kellotauluja, päivitä kello ja HONOR Health-sovellus uusimpiin versioihin. Lataa ja asenna vielä enemmän hienoja kellotauluja suorittamalla seuraavat toimet.

Kellotaulun vaihtaminen laitteessa



Paina aloitusnäytöllä painiketta ja pyyhkäise, kunnes löydät kohdan **Asetukset** > **Kellotaulut ja kortit** > **Kellotaulu**. Valitse asennettava kellotaulu pyyhkäisemällä vasemmalle tai oikealle.

-  Joitakin kellotauluja voi mukauttaa. Voit mukauttaa näytettävää sisältöä koskettamalla kellotaulun alla kohtaa .


Kellotaulun asentaminen ja vaihtaminen puhelimeen

- 1 Mene HONOR Health-sovelluksen laitteen tietonäytöllä kohtaan **Kellotaulukauppa** > **Kaikki kellotaulut**.
- 2 Valitse kellotaulu.
 - Jos kellotaulua ei ole asennettu, kosketa kohtaa **Asenna**. Kun asennus on valmis, kellosi käyttää automaattisesti tätä uutta kellotaulua.
 - Jos kellotaulu on asennettu, käytä valittua kellotaulua koskettamalla kohtaa **Aseta kellotauluksi**.


Kellotaulun poistaminen

- 1 Mene HONOR Health-sovelluksen laitteen tietonäytöllä kohtaan **Kellotaulukauppa** > **Kaikki kellotaulut**.
- 2 Kosketa kohtaa **Minä** > **Muokkaa**, valitse asennettu kellotaulu ja poista se koskettamalla kulmassa kohtaa . Joitakin esiasennettuja kellotauluja ei voi poistaa.
 -  Jos haluat ladata tai poistaa kellotauluja, päivitä laite ja HONOR Health-sovellus uusimpiin versioihin.
 - Et ehkä voi ladata tai poistaa kellotauluja tietyissä maissa ja tietyillä alueilla. Kysy lisätietoja Honorin asiakaspalvelunumerosta.
 - Sinun ei tarvitse ostaa kellotaulua uudelleen sen jälkeen, kun olet poistanut sen Kellotaulukaupasta. Sinun tarvitsee vain asentaa se uudelleen.

Mukautettujen kellotaulujen määrittäminen

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

Mukautettujen kellotaulujen valitseminen

- 1 Mene HONOR Health-sovelluksen laitteen tietonäytöllä kohtaan **Kellotaulukauppa** > **Kaikki kellotaulut** > **Minä** > **Albumi** käyttääksesi Gallerian Mukauta-asetusnäyttöä.
- 2 Kosketa  ja valitse haluamasi kuva.
- 3 Kosketa kohtaa **SAVE**. Sen jälkeen kello näyttää mukautetun valokuvan kellotauluna.

 Kellotauluina voidaan käyttää vain still-kuvia. Tiedostomuodolle ei ole rajoituksia

Muut asetukset

HONOR Health-sovelluksen **Galleria**-näytöllä.

- Voit mukauttaa näytettävän kellonajan ja päivämäärän fonttia ja väriä koskettamalla kohtaa **Tyyli**.
- Voit säätää näytettävän kellonajan ja päivämäärän sijaintia koskettamalla kohtaa **Asettelu**.
- Poista valokuva koskettamalla valitun valokuvan oikeassa yläkulmassa olevaa kohtaa



Aina näytöllä -toiminnon asettaminen

Kun olet asettanut kellotaulun, kellotaulun näyttö pysyy päällä, laite siirtyy valmiustilaan.

- 1 Paina aloitusnäytöllä painiketta ja pyyhkäise, kunnes löydät kohdan **Asetukset** > **Kellotaulut ja kortit** > **Aina näytöllä**.
- 2 Valitse kellotaulu pyyhkäisemällä näytössä vasemmalle tai oikealle ja kosketa kohtaa



Värinän voimakkuuden asettaminen

- 1 Paina aloitusnäytöllä painiketta ja pyyhkäise, kunnes löydät kohdan **Asetukset** > **Värinä**.
- 2 Pyyhkäise ylös tai alas näytöllä ja valitse sitten **Voimakas** tai **Pehmeä**. Laite palaa sitten automaattisesti edelliseen näyttöön ja värisee asetetulla voimakkuudella.

Laitteen lukitseminen tai lukituksen avaaminen

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

PIN-koodin asettaminen

- 1 Paina aloitusnäytöllä painiketta ja pyyhkäise, kunnes löydät kohdan **Asetukset > PIN > Ota PIN käyttöön**, ja aseta PIN noudattamalla näytön ohjeita.
- 2 Pyyhkäise alas laitteen aloitusnäytöllä, mene kohtaan **Asetukset > PIN** ja ota käyttöön **Automaattinen lukitus**.

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

PIN-koodin poistaminen käytöstä

Paina aloitusnäytöllä painiketta ja pyyhkäise, kunnes löydät kohdan **Asetukset > PIN > Poista PIN käytöstä**, ja poista PIN käytöstä noudattamalla näytön ohjeita.

PIN-koodin vaihtaminen

Paina aloitusnäytöllä painiketta ja pyyhkäise, kunnes löydät kohdan **Asetukset > PIN > Vaihda PIN-koodi**, ja vaihda PIN noudattamalla näytön ohjeita.

PIN unohtunut

Jos olet unohtanut PIN-koodin, palauta laitteen tehdasasetukset ja yritä uudelleen. Kun olet palauttanut laitteen tehdasasetuksiinsa, kaikki sen tiedot tyhjennetään, joten etene varoen.

Laitteen ranne tietojen tarkasteleminen

Laitteen nimen tarkasteleminen

- Paina aloitusnäytöllä painiketta ja pyyhkäise, kunnes löydät kohdan **Asetukset > Tietoja**. Laitteesi nimi on **Laitteen nimi**.
- Vaihtoehtoisesti avaa HONOR Health-sovellus ja kosketa sitten kohtaa **Laite** ja sitten laitteesi nimeä, niin näet yhdistetyn laitteen ranne nimen.

MAC-osoitteen tarkasteleminen

Paina aloitusnäytöllä painiketta ja pyyhkäise, kunnes löydät kohdan **Asetukset > Tietoja**, niin näet laitteesi ranne MAC-osoitteen.

Sarjanumeron tarkasteleminen

Paina aloitusnäytöllä painiketta ja pyyhkäise, kunnes löydät kohdan **Asetukset > Tietoja**, niin näet laitteesi ranne sarjanumeron

Mallin tarkasteleminen

- Paina aloitusnäytöllä painiketta ja pyyhkäise, kunnes löydät kohdan **Asetukset > Tietoja**, niin näet laitteesi ranne mallin.
- Laitteen takapuolella olevan sanan MODEL jälkeen ovat laserkaiverretut merkit ilmaisevat mallin nimen.

Versionumeron katsominen

- Paina aloitusnäytöllä painiketta ja pyyhkäise, kunnes löydät kohdan **Asetukset > Tietoja** niin näet laitteesi ranne versionumeron.
- Avaa HONOR Health-sovellus ja mene laitteen tietonäyttöön. Kosketa kohtaa **Laiteohjelmiston päivitys** niin näet laitteesi ranne versionumeron.