

Sisällys

Aloittaminen

Ulkomuoto ja painiketoimenpiteet	1
Kellon	2
Laiteparin muodostaminen EMUI-/Android-puhelimen kanssa	3
Laiteparin muodostaminen iPhonen kanssa	4
Kuvakkeet	4
Mukautettujen korttien asettaminen	5

Ulkoilu

Sukellusasetukset	7
Sukellusnäyttö	8
Sukellustyökalut	14
Sukellusehdot	16
Seikkailu	16
Reitti takaisin	17
Harjoitusreitit jakaminen	18
Barometri	18
Säätietojen katseleminen	19

Liikunta

Harjoituksen aloittaminen	20
Juoksusuunnitelmat	20
Juoksukykyindeksin (RAI) katselu	21
Harjoitustietojen katselu	21
tai älykkään kumppanin käyttöönotto	22
Laktaattikynnyksen mittaus	22
Automaattinen harjoituksen tunnistus	22

Terveydenhallinta

EKG	24
Sykkeen mittaus	25
Unen seuranta	27
Stressitestit	28
SpO2-mittaus	29
Automaattisen SpO2-mittauksen käyttöön ottaminen / käytöstä poistaminen	29
Ihon lämpötilan mittaus	29
Terveellisen elämän tavoitteiden saavuttaminen	30
TriRing	31

Avustaja

HUAWEI Assistant·TODAY	33
------------------------	----

Saapuviin puheluihin vastaaminen ja niiden hylkääminen	33
Viestien hallinta	34
Kellon sovellukset	35
Musiikin toiston hallinta	36
Kaukosuljin	37
Bluetooth-kuulokkeiden yhdistäminen	37
Taskulamppu	38

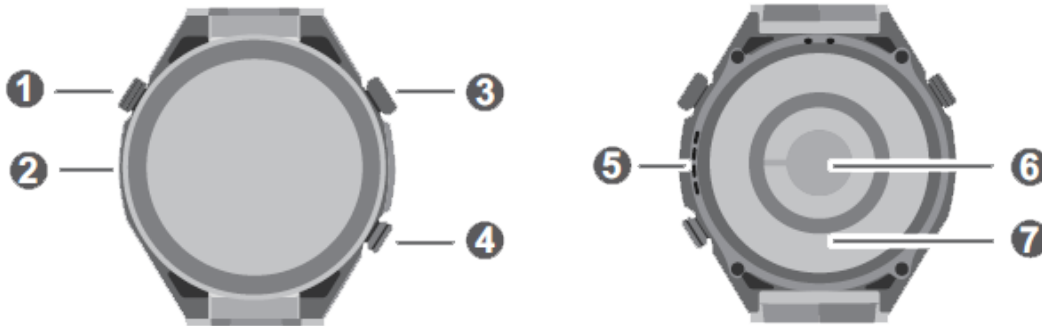
Lisää

Gallerian kellotaulujen määrittäminen	39
AOD-kellotaulun asettaminen	39
OneHop kellotauluja varten	39
Kellotaulujen hallinta	40
Ääniasetukset	41
Puhelimen etsiminen kellon avulla	41
Kellon etsiminen puhelimen avulla	42
Älä häiritse -ominaisuuden käyttöönotto tai käytöstä poisto	42
Unitilan käyttöön ottaminen tai käytöstä poistaminen	43
Suosikkiyhteystietojen asettaminen	43
Laiteparin muodostaminen uuden puhelimen kanssa	43
Lataaminen	43
päivitys	44
Kellon kytkeminen päälle, kytkeminen pois päältä ja uudelleenkäynnistys	44
Laitteen palauttaminen tehdasasetuksiin	45
Veden- ja pölynkestävyydystason määrittäminen ja käyttötilanteen kuvaus puettaville laitteille	45

Aloittaminen

Ulkomuoto ja painiketoimenpiteet

Ulkomuoto



①	Ohjepainike
②	Mikrofoni
③	Ylös-painike Kytke virta päälle tai pois päältä tai käynnistä laite uudelleen pitämällä painiketta painettuna.
④	Alas-painike
⑤	Kaiutin
⑥	Sykemittari
⑦	Latausanturi

Yläpainike

i Toimenpiteet ovat erilaiset puhelujen ja harjoitusten aikana.

Toimenpide	Ominaisuus
Kierrä	<ul style="list-style-type: none">• Ruudukkotilassa lähentää ja loitontaa sovelluksia sovellusluettelo-näytössä.• Luettelotilassa pyyhkäisee ylös ja alas sovellusluettelo- ja tietonäytöissä.• Pyyhkäisee näyttöä ylös ja alas, kun olet avannut sovelluksen. <p>i Siirry ruudukko- tai luettelotilaan menemällä kohtaan Asetukset > Kellotaulu ja aloitusnäyttö > Aloitusnäyttö ja valitsemalla Ruudukko tai Luettelo.</p>

Toimenpide	Ominaisuus
Paina	<ul style="list-style-type: none"> • Kytkee näytön päälle. • Vie aloitusnäytöstä sovellusluettelonäyttöön. • Palauttaa aloitusnäyttöön. • Mykistää saapuvat Bluetooth-puhelut.
Pidä painettuna	<ul style="list-style-type: none"> • Käynnistää kellon. • Vie uudelleenkäynnistys-/virransammutusnäyttöön. • Pakottaa kellon uudelleenkäynnistykseen, kun painiketta pidetään painettuna vähintään 12 sekuntia.

Alapainike


- Alapainikkeen painaminen avaa oletuksena Harjoitus-sovelluksen.
- Voit myös mukauttaa alapainikkeen toiminnon noudattamalla alla olevia vaiheita:

1 Avaa sovellusluettelo painamalla yläpainiketta ja mene kohtaan **Asetukset > Alapainike**.

2 Valitse sovellus ja mukauta Alapainike-ominaisuutta.

Kun olet mukauttanut ominaisuuden, palaa aloitusnäyttöön ja avaa sovellus painamalla alapainiketta.

Ohjepainike

Toimenpide	Ominaisuus
Paina	<ul style="list-style-type: none"> • Vie aloitusnäytöstä kohtaan Tutkimusretki. •  Seikkailutilaa tuetaan OTA-päivitysten kautta. • Vaihtaa tai muokkaa kaasutyyppejä, nolaa keskimääräisen syvyyden ja päättää sukellukset sukellustilassa.

Kellon

Laitteessa on värikosketusnäyttö, joka tukee koko näytön kosketustoimenpiteitä (mukaan lukien pyyhkäiseminen ylös, alas, vasemmalle ja oikealle ja koskettaminen ja pitäminen).

Toimenpide	Toiminto
Kosketa	Vahvista valinta.
Kosketa ja pidä	Vaihda kellotaulu (kun kellon aloitusnäyttö näkyy).
Pyyhkäise ylös	Näytä ilmoitukset (kun kellon aloitusnäytössä pyyhkäistään ylös).
Pyyhkäise alas	Näytä pikavalikko (kun kellon aloitusnäytössä pyyhkäistään alas).

Toimenpide	Toiminto
Pyyhkäise vasemmalle	Näytä kellon ominaisuuskortit (kun kellon aloitusnäytössä pyyhkäistään vasemmalle).
Pyyhkäise oikealle	Palaa edelliseen näyttöön (kun missä tahansa muussa sovellusnäytössä kuin aloitusnäytössä pyyhkäistään oikealle).

Laiteparin muodostaminen EMUI-/Android-puhelimen kanssa

1 Asenna **Huawei Health** -sovellus ().

Jos olet jo asentanut **Huawei Health** -sovelluksen, siirry kohtaan **Minä > Etsi päivityksiä** ja päivitä se uusimpaan versioon.

Jos et ole vielä asentanut sovellusta, siirry puhelimesi sovelluskauppaan ja lataa ja asenna sovellus. Voit ladata ja asentaa sovelluksen myös skannaamalla alla olevan QR-koodin.




2 Avaa **Huawei Health** -sovellus ja siirry kohtaan **Minä > Kirjaudu HUAWEI ID:llä**. Jos sinulla ei ole HUAWEI ID:tä, rekisteröi sellainen ja kirjaudu sitten sisään.

3 Kytke puettavaan laitteeseen virta, valitse kieli ja aloita laiteparin muodostaminen.


4 Aseta puettava laite lähelle puhelinta. Avaa **Huawei Health** -sovellus, kosketa oikeassa yläkulmassa olevaa kohtaa ja kosketa kohtaa **Lisää laite**. Valitse puettava laite, jonka haluat lisätä puhelimesi kanssa laitepariksi, ja kosketa kohtaa **LINKITÄ**. Voit myös muodostaa laiteparin koskettamalla kohtaa **Skannaa** ja skannaamalla puettavassa laitteessa näkyvän QR-koodin.

5 Kun **Huawei Health** -sovelluksen ponnahdusikkuna näkyy ja pyytää Bluetooth-laiteparin muodostamista, kosketa kohtaa **Salli**.


6 Kun laiteparin muodostuspyyntö näkyy puettavassa laitteessa, viimeistele laiteparin muodostus koskettamalla kohtaa ja noudattamalla näytön ohjeita.

 Jos käytät muuta kuin Huawei-puhelinta, avaa laiteparin muodostamisen jälkeen **Huawei Health** -sovellus, siirry laitteen tietonäyttöön, kosketa kohtaa **Vianetsintä** ja säädä järjestelmän asetuksia. Tämä estää taustalla käynnissä olevan **Huawei Health** -sovelluksen sulkemisen.

Laiteparin muodostaminen iPhonen kanssa

- 1 Asenna **HUAWEI Health** -sovellus ()
Jos olet jo asentanut sovelluksen, päivitä se uusimpaan versioon.
Jos et ole vielä asentanut sovellusta, siirry puhelimesi App Storeen ja lataa ja asenna sovellus. Voit ladata ja asentaa sovelluksen myös skannaamalla alla olevan QR-koodin.



- 2 Avaa **HUAWEI Health** -sovellus ja siirry kohtaan **Minä > Kirjaudu HUAWEI ID:llä**. Jos sinulla ei ole HUAWEI ID:tä, rekisteröi sellainen ja kirjaudu sitten sisään.
- 3 Kytke puettavaan laitteeseen virta, valitse kieli ja aloita laiteparin muodostaminen.
- 4 Aseta puettava laite lähelle puhelinta. Avaa **HUAWEI Health** -sovellus puhelimesa, kosketa kohtaa  oikeassa yläkulmassa ja kosketa kohtaa **Lisää laite**. Valitse puettava laite, jonka kanssa haluat muodostaa laiteparin, ja kosketa kohtaa **LINKITÄ**.
Voit aloittaa laiteparin muodostuksen myös koskettamalla kohtaa **Skannaa** ja skannaamalla puettavassa laitteessa näkyvän QR-koodin.
- 5 Kun laiteparin muodostuspyyntö näkyy puettavassa laitteessa, kosketa kohtaa **✓**. Kun **HUAWEI Health** -sovelluksen ponnahdusikkuna näkyy ja pyytää Bluetooth-laiteparin muodostamista, kosketa kohtaa **Muod. laitep.**. Näyttöön tulee toinen ponnahdusikkuna, jossa kysytään, haluatko antaa puettavan laitteen näyttää puhelimesi ilmoituksia. Valitse **Salli**.

Kuvakkeet




 Kuvakkeet voivat vaihdella tuotemallista riippuen.

Taso 1: valikko

Kauko suljin 	Harjoitustiedot 	Harjoituksen tila 	Hengitys harjoitukset 	SpO2 	Aktiivisuustiedot 
Uni 	Stressi 	Syke 	Musiikki 	Harjoitus 	Ilmoitukset 


Sää 	Kiertokalenteri 	Asetukset 	Sekuntikello 	Ajastin 	Hälytys 
Etsi puhelin 	Terveellinen elämä 	Taskulamppu 	Puheluloki 	Kompassi 	Barometri 
Laktaattikynnyks 	Sukellus 	Yhteystiedot 	Golf 	Tutkimusretki 	--

Bluetooth-yhteyden tila

Yhteys katkaistu puhelimen Bluetoothista ja Huawei Health -sovelluksesta 	Yhdistetty puhelimen Bluetoothiin ja Huawei Health -sovellukseen 	Yhdistetty puhelimen Bluetoothiin, mutta yhteys katkaistu Huawei Health -sovelluksesta 
---	---	---

Mukautettujen korttien asettaminen

Mukautettujen korttien lisääminen

- 1 Mene kohtaan **Asetukset** > **Mukautetut kortit** tai **Asetukset** > **Näyttö** > **Suosikit**.
- 2 Kosketa kohtaa  ja valitse kortit, jotka haluat näkyviin, kuten **Uni**, **Stressi** ja **Syke**. Laitteessasi näkyvät kortit voivat olla erilaisia.
- 3 Voit tarkastella lisättyjä mukautettuja kortteja pyyhkäisemällä aloitusnäytössä vasemmalle tai oikealle.

Korttien siirtäminen/poistaminen

-  Päivitä kello ensin uusimpaan versioon.

- Siirrä lisättyä korttia koskettamalla kortin oikealla puolella olevaa kohtaa .

- Poista lisätty kortti koskettamalla kortin vasemmalla puolella olevaa kohtaa .


Sukellusasetukset

Yleiset asetukset

Voit asettaa myös kohteet **Aloita sukellus automaattisesti** ja **Lopeta sukellus automaattisesti** tarpeen mukaan.

1 Avaa sovellusluettelo painamalla kellon yläpainiketta ja siirry kohtaan **Harjoitus > Sukellus**.


2 Kosketa -kuvaketta sukellustilan vieressä.

- Ota **Aloita sukellus automaattisesti** käyttöön tai poista se käytöstä. Kun se on käytössä, voit asettaa kohteet **Automaattisen aloituksen syvyys** ja **Oletustila**.
 **Aloita sukellus automaattisesti** on oletuksena pois käytöstä.
- Ota **Lopeta sukellus automaattisesti** käyttöön tai poista se käytöstä. Kun se on käytössä, voit asettaa kohteen **Viiveaika pinnalla**.

Automaattisen aloituksen syvyys: Oletusarvo on 1,2 m. Jos et ole aloittanut harjoitustilaa, kellosi aloittaa sukellustilan automaattisesti, kun sukellat syvemmälle kuin 1,2 metriä.

Oletustila: Sukellustila käynnistyy oletuksena viimeksi käytetyssä tilassa. Oletustilan voi myös asettaa manuaalisesti.

Viiveaika pinnalla: Jos et käynnistä sukellusominaisuutta sukeltamalla uudelleen 30 minuutin kuluessa edellisestä sukelluksesta, sukellus päättyy automaattisesti.


-  Tarkasta sukellusasetukset ja laitteen akun varaustaso ennen jokaista sukellusta ja valitse ja siirry sukellustilaan manuaalisesti. Voit tarkastaa sukellustilan kuvakkeen sukellusdatan aloitusnäytöstä varmistaaksesi, että laite toimii normaalisti.

Sukellustilat

Kellosi tukee tiloja **Vapaa-ajan sukellus**, **Vapaasukellus**, **Tekninen sukellus** ja **Laitesukellus**. Jokainen sukellustila tukee asetuksia, sukellusdatan reaaliaikaista seuranta, pinnalla vietettyä aikaa sekä sukelluslokin luomista ja synkronointia sukellusten jälkeen. Kellosi tukee myös apneaharjoittelua ja apneatestejä, jotka auttavat harjoittelussa.

- **Vapaa-ajan sukellus:** Dekompressioton sukellus typen ja hapen seoksilla. Tämä sukellustila sisältää turvapysähdysohjauksen.
- **Vapaasukellus:** Sukellus hengitystä pidättämällä.
- **Tekninen sukellus:** Tekninen dekompressiosukellus, jossa käytetään useita heliumin, typen ja hapen seoksia sisältäviä kaasupulloja. Tämä sukellustila ei sisällä turvapysähdysohjausta.
- **Laitesukellus:** Tämä sukellustila toimii kuin vedenalainen ajastin ja näyttää vain syvyyden ja ajan. Se ei tarjoa tietojen seuranta tai dekompressiolaskentaa.

Voit asettaa kunkin sukellustilan parametrit tarpeidesi mukaan.


- 1 Avaa sovellusluettelo painamalla kellon yläpainiketta ja siirry kohtaan **Harjoitus > Sukellus**.
- 2 Aseta parametrit koskettamalla sukellustilan vieressä olevaa -kuvaketta.
 - **Vapaa-ajan sukellus:** Voit asettaa kohteet **Kaasu, Vesityyppi, Vaikeustaso, Maks. osittainen kompressio, Turvapysähdysten kesto, Muistutukset, Hälytykset** ja **Ilmoitustapa**.
 - **Vapaasukellus:** Voit asettaa kohteet **Vesityyppi, Muistutukset, Hälytykset** ja **Ilmoitustapa**.
 - **Tekninen sukellus:** Voit asettaa kohteet **Kaasu, Vesityyppi, GF, Hapen osapaineen raja, Syvin kohta, Muistutukset, Hälytykset** ja **Ilmoitustapa**.
 - **Laitesukellus:** Voit asettaa kohteet **Vesityyppi** ja **Ilmoitustapa**.

Sukellusnäyttö

Sukelluksen aloittaminen

- 1 Avaa sovellusluettelo painamalla kellon yläpainiketta ja siirry kohtaan **Harjoitus > Sukellus**.
- 2 Valitse sukellustila. Tiettyjä sukellustiloja varten sinun on asetettava parametrit sukellusasetusten näytössä. Kun asetukset ovat valmiit, kosketa kohtaa **OK**.
- 3 Aloita sukellus painamalla kellon alapainiketta tai koskettamalla aloituskuvaketta. Sukelluksen aikana voit:
 - Painaa alapainiketta tai kiertää kruunua selataksesi näyttöä.
Datatietonäyttö
 - **Sekuntikello:** Kun selaat sekuntikellon näyttöön, voit käynnistää/keskeyttää/jatkaa ajanottoa painamalla yläpainiketta ja nollata sekuntikellon painamalla yläpainiketta pitkään.
 - **Kompassi:** Kun selaat kompassinäyttöön, voit lukita/avata navigointisuunnat painamalla yläpainiketta.
 - Teknisten sukellusten aikana voit näyttää lisäasetukset painamalla kellon apupainiketta.
 - **Vaihda kaasu:** Paina yläpainiketta valitaksesi kohteen **Vaihda kaasu**, ja avaa kaasuluettelo painamalla alapainiketta. Kun olet valinnut kaasun, vahvista vaihto painamalla alapainiketta.
 - **Muokkaa kaasua:** Paina yläpainiketta valitaksesi kohteen **Muokkaa kaasua**, ja avaa kaasuluettelo painamalla alapainiketta. Kun olet valinnut kaasun, muokkaa kohteita **Happipitoisuus** ja **Heliumpitoisuus**, ja vahvista vaihto painamalla alapainiketta. Kello vaihtaa automaattisesti valittuun kaasuun.
 - Vapaasukelluksen kellunta-aika

Vapaasukeltajat käyttävät köyttä tiettyyn syvyyteen sukeltamiseksi ja pysyvät syvyydessä jonkin aikaa, jotta keuhkot sopeutuvat vedenalaiseen paineeseen. Leijunta-aika-toiminto muistuttaa vapaasukeltajia, kun leijunta-aika on päättynyt.

- 4** Kun olet palannut pinnalle sukelluksen jälkeen, lopeta sukelluskerta painamalla yläpainiketta pitkään.
- 5** Huuhtelee kello sukelluksen jälkeen varovasti makealla vedellä tai liota sitä puhtaassa vedessä yli 15 minuutin ajan, jotta merisuola, liete tai muut aineet poistuvat. Pyyhkäise alas kellotaulun näytöllä siirtyäksesi pikavalikkoon ja kosketa kohtaa **Tyhjennä**. Odota sitten kellon kuivumista.
-  Kello näyttää jokaisen sukelluksen jälkeen lentokieltoajan, jonka aikana sinua kehoitetaan olemaan matkustamatta lentokoneella.

Painiketoiminnot sukelluksen aikana

Näyttö	Yläpainike	Alapainike	Ohjepainike
Datanäyttö	<ul style="list-style-type: none"> Kierrä: Selaa näyttöä. Pidä painettuna: Lisää merkki. 	<ul style="list-style-type: none"> Paina kerran: Selaa näyttöä. Pidä painettuna: Palaa aloitusnäyttöön. 	Paina kerran: Siirry lisäasetuksiin.
Kompassinäyttö	<ul style="list-style-type: none"> Kierrä: Selaa näyttöä. Paina kerran: Lukitse/avaa navigointiohjeet. 	<ul style="list-style-type: none"> Paina kerran: Selaa näyttöä. Pidä painettuna: Palaa aloitusnäyttöön. 	Paina kerran: Siirry lisäasetuksiin.
Sekuntikellonäyttö	<ul style="list-style-type: none"> Kierrä: Selaa näyttöä. Paina kerran: Aloita/keskeytä ajanotto. Pidä painettuna: Nollaa sekuntikello. 	<ul style="list-style-type: none"> Paina kerran: Selaa näyttöä. Pidä painettuna: Palaa aloitusnäyttöön. 	Paina kerran: Siirry lisäasetuksiin.
Pintaleponäyttö	Kosketa ja pidä painettuna: Lopeta harjoitus.	<ul style="list-style-type: none"> Paina kerran: Selaa näyttöä. Pidä painettuna: Palaa aloitusnäyttöön. 	Paina kerran: Siirry lisäasetuksiin, missä voit nollata syvyyskeskiarvon ja vaihtaa kaasun.
Kaasunvaihdon muistutusnäyttö	Paina kerran / kierrä: Vaihda kaasu.	Paina kerran: Vahvista kaasunvaihto.	Paina kerran: Peruuta.

Näyttö	Yläpainike	Alapainike	Ohjepainike
Toiminnon vahvistusnäyttö	Paina kerran / kierrä: Vaihda asetusta.	Paina kerran: Vahvista asetukset.	Paina kerran: Poistu vahvistusnäytöstä.
Varoitus-/muistutusnäyttö	Paina kerran: Tyhjennä varoitus/muistutus.	Paina kerran: Tyhjennä varoitus/muistutus.	Paina kerran: Tyhjennä varoitus/muistutus.

Sukellusesimerkkejä

Vapaa-ajan sukellus

1 Valmistelunäyttö

Voit asettaa vesityypin ja tarkastella nykyisen sukellustilan kuvaketta, korkeutta ja pinnalla vietettyä aikaa.

2 Laskuaika

Laskun aikana voit tarkastella reaaliaikaista sukellusdataa, kuten sukellustilaa, laskunopeutta, syvyyttä, lämpötilaa, kaasua ja sukellusaikaa. Voit myös selata näyttöä painikkeilla ja tarkastella enemmän sukellusdataa. Lisäksi avaindata, kuten syvyys, NDL ja sukellusaika näkyvät kaikilla näytöillä.

3 Pohjassa vietetty aika

NDL on aluksi 99 minuuttia, mutta arvo pienenee, kun syvyys ja aika kasvavat. Lisäksi PO2 lisääntyy syvyyden myötä ja CNS nousee vähitellen.

4 Alhainen NDL

Kun NDL on alle 5 minuuttia, NDL muuttuu keltaiseksi. Sinun on noustava pintaan dekompression välttämiseksi.

5 Nousu

NDL lisääntyy vähitellen nousun aikana. Kiinnitä huomiota nousunopeuteen. Kun nousunopeus on suurempi kuin 9 m/min tietyn ajan, kello antaa muistutuksen. Kun nousunopeus on suurempi kuin 12 m/min tietyn ajan, kello antaa varoituksen. Kun saat muistutuksen tai varoituksen, on suositeltavaa vähentää nousunopeutta, jotta dekompressiotaudin riski pienenee.

6 Turvapysähdys

Kun nouset 6 metrin syvyyteen, kello antaa Aloita turvapysähdys -ilmoituksen, minkä jälkeen turvapysähdysten lähtölaskenta alkaa. (Kun olet laskeutunut yli 30 metrin syvyyteen tai NDL on alle 5 minuuttia, turvapysähdysten kesto muuttuu 5 minuuttiin.) Turvapysähdysten keston päätyttyä kello antaa Turvapysähdys valmis -ilmoituksen ja aloittaa ajanoton.

Tekninen sukellus

Maksimisyvyys: 50 metriä

Sukellusaika: 20 minuuttia

Kaasu: 21/00, 50/00, puhdas happi

GF: 30/70

Hapen osapaineen raja: 1,4/1,6/0,18

1 Kaasuluettelo

Tarkista kaasuluettelo ennen jokaista sukellusta. Dekompressiolaskelmien kaasusetuksia sovelletaan myös teknisiin sukelluksiin. Varmista, että olet määrittänyt jokaisen kaasuluettelossa olevan kaasutyypin oikein, etkä ota käyttöön sellaista kaasua, jota sinulla ei ole.

2 Laske dekompressio

Laske dekompressio -työkalun avulla voit laatia dekompressiosuunnitelman ja arvioida kokonaissukellusajan, dekompressiosuunnitelman, kaasunvaihtoajan ja kaasun kulutuksen enimmäissyvyyden ja pohjassa vietettävän ajan perusteella.

Kaikki dekompressiolaskelmat ovat arvioita ja tarkoitettu vain viitteeksi. Älä tee päätöksiä pelkästään niiden perusteella. Monimutkaisissa sukellustoiminnoissa on syytä käyttää useita laitteita kattavien laskelmien ja arviointien tekemiseen.

3 Valmistelunäyttö

Voit asettaa vesityypin ja tarkastella nykyisen sukellustilan kuvaketta, korkeutta ja pinnalla vietettyä aikaa. Varmista, että kellossa on riittävästi virtaa.

4 Laskunäyttö

Laskun aikana voit tarkastella reaaliaikaista dataa, kuten syvyyttä, sukellusaikaa, PO₂:ta ja CNS:ää. Näytössä näkyy lisäksi NDL:n vaiheittainen pieneneminen.

5 Pohjassa vietetty aika

Kun NDL laskee nolnaan, NDL-tiedot vaihtuvat ensimmäiseen dekompressiopysähdykseen (mukaan lukien syvyys ja dekompression kesto) ja TTS lisääntyy vähitellen.

6 Kaasun vaihtaminen

Sukelluksen aikana kello kehottaa sinua vaihtamaan kaasun, kun eri kaasu sopii paremmin nykyiseen vaiheeseen. Jos vaihtoa ei tehdä ajoissa, kello saattaa antaa muistutuksen tai varoituksen, eikä dekompressiotietojen tarkkuutta voida taata.

7 Nousu dekompressiopysähdykseen

Nousun aikana kello antaa muistutuksen dekompressiopysähdyksestä, kun pääset ensimmäisen dekompressiopysähdyksen kohdalle. Kun olet suorittanut dekompression, voit jatkaa nousua seuraavaan dekompressiopysähdykseen.

8 Dekompression päättyminen

Kun kaikki dekompressiopysähdykset on suoritettu, kello antaa Dekompressiopysähdyksen valmis -muistutuksen ja aloittaa ajanoton.

Muistutukset/Hälytykset

Muistutus/varoitus	Kuvaus	Laukaisuehto	Ilmoitustila
Muistutus	Nousunopeus liian suuri	Nousunopeus on suurempi kuin 9 m/min 3 sekunnin ajan.	Nopeus (keltainen + vilkkuu 5 sekunnin ajan)
Muistutus	NDL-lähtölaskenta	NDL on korkeintaan 5 minuuttia 3 sekunnin ajan.	NDL (keltainen + vilkkuu 5 sekunnin ajan)

Muistutus	Aloita turvapysähdys	Olet nousemassa, turvapysähdys tarvitaan ja syvyys on korkeintaan 6 metriä.	Kello antaa Aloita turvapysähdys -ilmoituksen.
Muistutus	Turvapysähdys valmis	Turvapysähdysaika vähenee nolnaan.	Kello antaa Turvapysähdys valmis -ilmoituksen.
Muistutus	Turvapysähdysväli ylitetty	Pysyt turvapysähdysaikana alle 3 metrin tai yli 7 metrin syvyydessä.	Nuoli (keltainen + animaatio)
Muistutus	Aloita dekompressio	NDL-arvoksi tulee -1.	Kello antaa Aloita dekompressio -ilmoituksen.
Muistutus	Aloita dekompressio	Olet nousemassa, dekompressiopysähdys tarvitaan ja syvyys on korkeintaan dekompressiopysähdysajan syvyys.	Kello antaa Aloita dekompressio -ilmoituksen.
Muistutus	Dekompressiopysähdys valmis	Algoritmi havaitsee, että dekompressiopysähdys on valmis.	Kello antaa Dekompressiopysähdys valmis -ilmoituksen. XmYmin (keltainen + vilkkuu 5 sekunnin ajan)
Muistutus	Syvyysraja ylitetty	Sukellussyvyys saavuttaa esiasetetun arvon.	Syvyys (keltainen + vilkkuu 5 sekunnin ajan)
Muistutus	Aikaraja ylitetty	Sukellusaika ylittää esiasetetun arvon.	Aika (keltainen + vilkkuu 5 sekunnin ajan)
Muistutus	CNS (maanjärjestyksen- ja tsunamivaroituspalvelu) -varoitusta	CNS on vähintään 80 %.	CNS (keltainen + vilkkuu 5 sekunnin ajan)
Muistutus	Suosittelaa vaihtoa XX	Kun esiasetetun PO2-enimmäisarvo saavutetaan ja parempia kaasuvaihtoehtoja on käytettävissä, kello kehottaa sinua vaihtamaan eri kaasuun.	Kello antaa Suosittelaa vaihtoa XX -ilmoituksen.

Muistutus	Parempi kaasu	Algoritmi havaitsee, että on käytettävissä parempi kaasuvaihtoehto.	Kaasu (keltainen + vilkkuu 5 sekunnin ajan)
Muistutus	Pintalepoaika	Pintalepoaika saavuttaa esiasetetun arvon.	Aika (keltainen + vilkkuu 5 sekunnin ajan)
Varoitus	Osapaine liian matala	PO2-arvo laskee esiasetetun minimiarvon alle.	Kello antaa Osapaine liian matala -ilmoituksen. PO2 (punainen + vilkkuva) Kaasu (punainen + vilkkuva)
Muistutus	Leijunta valmis	Syvydessä viettämäsi aika ylittää esiasetetun estokynnysarvon.	Kello antaa Leijunta valmis -ilmoituksen.
Varoitus	Nousunopeus liian suuri	Nousunopeus on suurempi kuin 12 m/min 3 sekunnin ajan.	Kello antaa Nousunopeus liian suuri -ilmoituksen. Nopeus (punainen + vilkkuva)
Muistutus	Dekompression kattosyvyys ylitetty	Pysyt syvydessä, joka on 0,3 metriä teknisen sukelluksen dekompressiopysähdyksen syvyyden yläpuolella tai 1 metrin vapaa-ajan sukelluksen dekompressiopysähdyksen syvyyden yläpuolella.	Alaspäin osoittava animaatio (keltainen)
Varoitus	Syvyys pienempi kuin CEIL	Syvyys on pienempi kuin CEIL.	Alaspäin osoittava animaatio (punainen)
Varoitus	Ohitettu dekompressiopysähdys	Syvyys on pienempi kuin CEIL 1 minuutin ajan.	Kello antaa Ohitettu dekompressiopysähdys - ilmoituksen. Alaspäin osoittava animaatio (punainen)
Varoitus	Osapaine liian korkea	PO2-arvo on suurempi kuin esiasitettu enimmäisarvo.	Kello antaa Osapaine liian korkea -ilmoituksen. PO2 (punainen + vilkkuva) Kaasu (punainen + vilkkuva)

Varoitus	Vedenpitävyysraja ylitetty	Sukellussyvyys on suurempi kuin 100 metriä.	Kello antaa Vedenpitävyysraja ylitetty -ilmoituksen. Syvyys (punainen + vilkkuva)
Varoitus	CNS liian korkea	CNS on vähintään 100 %, ja kello antaa varoituksen jokaisen 5 % lisäyksen jälkeen.	Kello antaa CNS liian korkea -ilmoituksen. CNS (punainen + vilkkuva)
Varoitus	Syvyysraja ylitetty	Syvyys	Kello antaa Syvyysraja ylitetty -ilmoituksen. Syvyys (punainen + vilkkuva)
Varoitus	Aikaraja ylitetty	Aika	Kello antaa Aikaraja ylitetty -ilmoituksen. Aika (punainen + vilkkuva)
Muistutus	Akku vähissä	Akun varaustaso on korkeintaan 5 %.	Kello antaa Akku vähissä -ilmoituksen.

Sukellustyökalut

Avaa sovellusluettelo painamalla kellon yläpainiketta ja siirry kohtaan **Harjoitus > Sukellus > Sukellustyökalut**.

Laske NDL

Laske NDL -työkalun avulla on helppo laskea pisin aika, jonka vapaa-ajan sukelluksessa voidaan pysyä tietyllä syvyydellä ilman nousussa tehtävää kompressiopysähdystä. Laskemisen jälkeen työkalu tulostaa NDL-luettelon 12–60 metrin syvyyksille. Tulokset ovat myös nopeasti saatavilla sukelluksen suunnitellulle syvyydelle.

Seuraavat parametrit vaikuttavat NDL-laskentaan:

- GF (harrastussukellukset)
- Kaasun pitoisuus
- Syvyys (vaaditaan, kun pyydät NDL-lukemaa tietylle syvyydelle)
- Sukelluksen aloitus
- Elimistön tyyppikuormitus (tallennetaan automaattisesti keltoon)

- 1** Kosketa kohtaa **Laske NDL**, valitse **Kaasu** pyyhkäisemällä näytöllä ylös tai alas ja kosketa kohtaa **Seuraava**.
- 2** Valitse **Aloita sukellus** pyyhkäisemällä näytöllä ylös tai alas ja kosketa kohtaa **OK**. Voit näyttää vastaavan **NDL**-lukeman eri syvyyksille.

Kosketa kohtaa **Tarkasta tarkkuus**, valitse **Sukellussyvyys** ja näytä valitun syvyyden **NDL**-lukema.

Laske dekompressio

Laske dekompressio -työkalu arvioi tarvittavien kaasujen kokonaismäärät ja dekompressiopysähdysten syvyydet ja kestot teknisessä sukelluksessa. Se helpottaa sukelluksen suunnittelua ja olennaisten parametrien säätämistä.

Seuraavat parametrit vaikuttavat dekompressioparametreihin:

- GF, osapaine ja syvin kohta (tekniisessä sukelluksessa)
- Kaasun pitoisuus ja kaasun kulutus (dekompressiota laskettaessa työkalu jakaa kaasut ja merkitsee sopimattomat kaasut automaattisesti).
- Syvyys
- Sukelluksen aloitus
- Elimistön tyyppi- ja heliumkuormitukset (tallennetaan automaattisesti kelloon)

- 1** Kosketa kohtaa **Laske dekompressio**, vahvista asetukset kuten **Kaasu** ja **GF** ja kosketa kohtaa **Seuraava**.
- 2** Aseta **Aloita sukellus**, **Sukellussyvyys**, **Pohja-aika** ja **Kaasun kulutus** tässä järjestyksessä, ja vahvista asetukset. Tämän jälkeen voit näyttää dekompressiolaskennan tulokset.

Apneaharjoittelu

Vapaasukellus on haastava harjoitus, joka edellyttää apneaharjoittelua. Normaalisti tätä voi harjoitella kuivalla maalla vetämällä toistuvasti henkeä ja pidättämällä hengitystä.


Harjoituksen kesto riippuu omista kyvyistä ja tavoitteista. Noudata ammattilaisen ohjeita harjoitusohjelmaa tehdessäsi.

Kiinnitä huomiota seuraaviin seikkoihin ennen tämän ominaisuuden käyttämistä:

- Älä tee apneaharjoituksia, jos sinulla on kohonnut verenpaine, sydän- tai keuhkosairaus tai muita sairauksia tai fyysisiä ongelmia, joiden vuoksi tämän tyyppinen harjoittelu ei sovi sinulle.
- Noudata pätevän ohjaajan harjoitusohjeita tarkasti.
- Tee apneaharjoitus pehmeällä alustalla tai sängyllä ammattilaisen ohjauksessa.

Kosketa kohtaa **Apneaharjoittelu** ja aloita harjoituskerta näytön ohjeiden mukaisesti.

Apneatesti

 Kiinnitä huomiota seuraaviin seikkoihin ennen tämän ominaisuuden käyttämistä:

- Älä tee apneatestiä, jos sinulla on kohonnut verenpaine, sydän- tai keuhkosairaus tai muita sairauksia tai fyysisiä ongelmia, joiden vuoksi tämän tyyppinen testi ei sovi sinulle.
- Tee apneatesti pehmeällä alustalla tai sängyllä ammattilaisen ohjauksessa.

Testiä käytetään pääasiassa hengityksen pidättämisen pisimmän ajan sekä pallean supistumisen mittaamiseen. Apneatesti koostuu seuraavasta neljästä vaiheesta:


- 1 Rentoutus: Ennen hengityksen pidättämistä rentoudu fyysisesti ja henkisesti hapen säästämiseksi. Suorita palleahengitystä tässä vaiheessa.
- 2 Täytä keuhkot ilmalla: Vedä syvään henkeä ja hengitä hitaasti, jotta keuhkoihin voi imeytyä mahdollisimman paljon ilmaa.
- 3 Aloita hengityksen pidättäminen: Aluksi olo tuntuu miellyttävältä ja rauhalliselta. Vähitellen hiilidioksidin kertyessä kehoon tunnet halua hengittää sisään. Tässä vaiheessa pallea alkaa supistella kunnes et enää pysty pidättämään hengitystä.
- 4 Palaudu normaaliin hengitykseen: Rentoudu ja hengitä ulos normaalisti. Vedä sen jälkeen nopeasti syvään henkeä ja pidä ilmaan kehossasi kahden sekunnin ajan. Toista prosessi vähintään kolme kertaa. Huolehdi siitä, että hengitys palautuu joka kerta, kun pidätät hengitystäsi.

Kosketa kohtaa **Apneatesti** ja aloita testi näytön ohjeiden mukaisesti. Tallenna **Pallean supistuminen** painamalla apneatestin aikana alapainiketta.


Sukellusehdot

Seikkailu

Kun olet ulkoilmaseikkailulla, voit merkitä sijaintisi ja käyttää näitä merkittyjä sijainteja löytääksesi takaisin. Voit myös käyttää kelloa keskeisten tietojen, kuten korkeuden ja SpO2:n selvittämiseen.


 Seikkailutilaa tuetaan OTA-päivitysten kautta.

Asetukset

- 1 Paina kellotaulun näkymässä kellon apupainiketta päästäksesi **Seikkailu**-näyttöön.
- 2 Kosketa -kuvaketta näkymän alareunassa.
 - **Akku:** Kun retkikäyttötila on käytössä, Herätä nostamalla -toiminto on oletuksena käytössä. Voit vaihtaa kytkimen asentoa poistaaksesi sen käytöstä. Voit myös koskettaa kohdetta **Paikannuksen aikaväli** asettaaksesi kohteen **Aika** tai **Askeleet**.
 - **Myrskyvaroitus:** Voit ottaa kohteen **Varoitukset** käyttöön tai poistaa sen käytöstä. Kun se on käytössä, voit asettaa kohteen **Paineenlasku**.
 - **Tallenna yöllä** on oletuksena käytössä, voit vaihtaa kytkimen asentoa poistaaksesi sen käytöstä.
 - **Hämärä auringonlaskun jälkeen** on oletuksena käytössä, voit vaihtaa kytkimen asentoa poistaaksesi sen käytöstä.

Ulkoilmaseikkailun aloittaminen

- 1 Paina kellotaulun näkymässä kellon apupainiketta päästäksesi **Seikkailu**-näyttöön, kosketa sitten **Aloita**.
- 2 Seikkailun aikana:

- **Etapin etäisyys:** Etapit ovat tärkeitä sijainteja, jotka on merkitty paikannustekniikan avulla, kuten risteys ja terveysasema. **Etapin etäisyys** on suorassa linjassa yhdistettyjen etappien etäisyyksien summa.
 - **Merkitse:** Paina Seikkailun aloitusnäytössä alapainiketta tai kosketa **Merkitse**, jos haluat merkitä sijainnin manuaalisesti. Voit tarkastella ja muokata merkittyjä sijainteja koskettamalla **Merkinnät**.
 Merkinnot laskevat vain manuaalisesti merkittyjen sijaintien määrän.
 - **Himmennä:** Paina Seikkailun aloitusnäytössä kellon apupainiketta ottaaksesi Himmennä-tilan käyttöön tai poistaaksesi sen käytöstä.
 - **Työkalut:** Pyyhkäise Seikkailun aloitusnäytössä kellon näyttöä alaspäin päästäksesi käsiksi kohteisiin **Työkalut**, kuten **SpO2** ja **Taskulamppu**.
 - **Lukitusnäyttö/Avaa näytön lukitus:** Paina missä tahansa Seikkailun näytössä kellon yläpainiketta lukitaksesi näytön tai avataksesi lukituksen.
Kosketa **Aloituspainike** keskeyttääksesi seikkailutietojen tallennuksen. Voit jatkaa tätä seikkailua avaamalla sovelluksen uudelleen ja koskettamalla **Jatka**.
- 3** Pyyhkäise Seikkailun aloitusnäytössä kellon näyttöä alaspäin kahdesti päästäksesi reitti takaisin -näyttöön. Kosketa **Palaa samaa reittiä** navigoidaksesi paikkaan lähellä aloituspistettä.
Kosketa **Navigoi** näyttääksesi merkityt sijainnit, vaihda merkittyjen sijaintien välillä kiertämällä yläpainiketta ja valitse sijainti paikka painamalla yläpainiketta. Kosketa **Navigoi** navigoidaksesi paikkaan lähellä merkittyä sijaintia.
- 4** Lopeta ulkoilmaseikkailu painamalla kellon yläpainiketta ja pitämällä sitä painettuna.

Seikkailutallenteiden katselu

Kellossa:

- 1** Siirry **Seikkailu**-näyttöön painamalla kellon apupainiketta ja näytä seikkailutallenteet koskettamalla **Seikkailutallenteet**.
- 2** Kosketa haluamaasi seikkailutallennetta ja pyyhkäise näytöllä ylös- tai alaspäin näyttääksesi yksityiskohtaisia tallenteita, kuten **Matka**, **Korkeus** ja **Keskim. syke**.

Puhelimessa:


Avaa **Huawei Health** -sovellus, siirry kohtaan **Terveys > Harjoittelutiedot** ja kosketa seikkailutallenteita näyttääksesi tiedot.

Reitti takaisin

Kun aloitat ulkoharjoituksen ja otat Reitti takaisin -ominaisuuden käyttöön, kello tallentaa kulkemasi reitin ja auttaa navigoimaan. Saavuttuasi määränpäähen voit tämän ominaisuuden avulla palata kulkemaasi reittiä tai sinne, mistä tulit.

Avaa kellossa sovellusluettelo ja pyyhkäise sitten, kunnes löydät kohdan **Harjoitus**, ja kosketa sitä. Aloita ulkoharjoituskerta. Pyyhkäise näytössä ylös ja valitse **Reitti takaisin** tai **Suora viiva** palataksesi kulkemaasi reittiä tai sinne, mistä tulit.

Jos näytössä ei ole **Reitti takaisin**- tai **Suora viiva** -toimintoa, kosketa näyttöä saadaksesi sen näkyviin.

-  Sääda kartan mittakaavaa koskettamalla navigointinäytöllä + tai -.
- Tämä ominaisuus on käytettävissä vain harjoitusten aikana, ja se poistetaan käytöstä, kun harjoitus on päättynyt.

Harjoitusreitin 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 puuttavassa laitteessa kohtaan **Reitit** ja etsi tietty harjoitustyyppi, joka tukee tätä ominaisuutta, ja valitse kohdereitti navigoinnin aloitusta varten. Sitten voit navigoida määränpähän kehoitteiden mukaan.

Barometri

Barometri kellossasi mittaa automaattisesti senhetkisen sijainnin korkeuden ja ilmanpaineen ja näyttää kaikki saman päivän tiedot aaltomuotoisessa kaaviokuvassa.

Korkeuden ja ilmanpaineen katseleminen

-  Yhdistä kellosi **Huawei Health** -sovellukseen automaattista kalibrointia varten ennen tämän ominaisuuden käyttämistä.

- 1** Avaa sovellusluettelo painamalla kellon yläpainiketta ja kosketa sitten kohtaa **Barometri**.
- 2** Pyyhkäise näytöllä ylös tai alas, jotta **Korkeus** ja **Ilmanpaine** tulevat näkyviin.

Muut asetukset

- Kalibroi korkeus manuaalisesti koskettamalla korkeusmittarinäytössä kohtaa **Kalibroi**.

- Kosketa ilmanpainenäytössä kohtaa **Asetukset**, jos haluat ottaa käyttöön tai poistaa käytöstä ominaisuuden **Varoitukset** **Ankaran sään varoitus** -ilmoituksille. Voit myös tehdä määrittämiä kohdassa **Paineenlasku**. Oletusvaroitustiheys on 4 hPa / 3 h, mikä tarkoittaa, että varoitus lähetetään, kun kumuloitunut ilmanpaineen lasku ylittää asetetun arvon (4 hPa) kolmen tunnin kuluessa.

Säätietojen katselu


Säätiedotteiden käyttöön

Avaa **Huawei Health** -sovellus, mene laitteen tietonäyttöön, ota **Säätiedotteet** käyttöön ja valitse lämpötilayksikkö (°C tai °F).

Säätietojen katselu


Voit tarkistaa paikallisen sääennusteen kellostasi.

1 Avaa Sää-sovellus jollakin seuraavista tavoista:

- Avaa sovellusluettelo painamalla kellon yläpainiketta ja kosketa kohtaa **Sää** ().
- Pyyhkäise näytössä oikealle, kunnes tulet sääkorttiin, tarkasta sijaintisi ja lue säätiedot. Avaa sääkortti koskettamalla sitä.
- Aseta kellotaulu, jossa sää voidaan näyttää. Kun se on asetettu, saat uusimmat säätiedot suoraan aloitusnäytöstä. Avaa Sää-sovellus koskettamalla säätietoja.

2 Kun pyyhkäiset näytöllä ylös tai alas, näkyviin tulevat viikon säätiedot, **Aurinko**, **Kuu**, **Kuun vaihe** ja **Vuorovesi**.


Vuorovesitietoja tuetaan vain tietyillä alueilla.

-  • Varmista, että GPS on käytössä puhelimesi, **Huawei Health** -sovelluksella on lupa käyttää sijaintitietojasi ja puhelimesi on avoimella paikalla, jossa on GPS-kenttä.
- Kellossa näytettävät säätiedot voivat poiketa puhelimesi näkyvistä hieman, sillä tieto tuodaan **Huawei Health** -sovelluksesta ja kootaan eri sääpalveluntarjoajilta.

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.


Juoksusuunnitelmat

Laite tarjoaa mukautettuja, tieteellisiä juoksusuunnitelmia, jotka sopeutuvat aikatauluihisi treenausvaatimusten täyttämistä varten. Laite voi säätää harjoitussuunnitelmaa 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** > **Harjoitussuunnitelma**. Kosketa treenipäivänä harjoituskuvaketta harjoituksen aloittamista.

Juoksusuunnitelman lopettaminen

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

Muut asetukset

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

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

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

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

Juoksukykyindeksin (RAI) katselu

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

Ennen aloitusta

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

Juoksukykyindeksin (RAI) katselu

- Laitteessa:

1 Mene kohtaan **Asetukset** > **Kellotaulu ja aloitusnäyttö** > **Aloitusnäyttö** ja valitse **Ruudukko** nähdäksesi sovellukset ruudukkonäkymässä.

2 Näytä RAI koskettamalla kohtaa .

- Puhelimessa: Avaa Huawei Health -sovellus, mene kohtaan **Liikunta** > **Ulkojuoksu** > **Juostu kokonaismatka (km)**, valitse juoksutalenne ja kosketa kohtaa **Kaavio** nähdäksesi kuntotietosi, kuten RAI:n, vauhtialueen ja harjoittelun kuormitustason.

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**.

tai älykkään kumppanin käyttöönotto

Älykkään kumppanin käyttöönotto

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

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


Laktaattikynnyksen mittaus

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

- 1 Siirry kellossa sovellusluetteloon painamalla yläpainiketta, aloita laktaattikynnyksen mittaus, vahvista tiedot ja kosketa kohtaa **OK**.
- 2 Varmista, että vaatimukset täyttyvät, kosketa kohtaa **OK** ja aloita laktaattikynnyksen mittaus näytön ohjeiden mukaisesti.
- 3 Kun mittaus on valmis, katso tulos koskettamalla kohtaa **Harjoitustiedot**.

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.

Terveydenhallinta

EKG


Elektrokardiogrammi (EKG) on sydämen sähköisen toiminnan graafinen tallennus. EKG:n avulla saat tietoa sydämesi rytmistä, ja se voi auttaa tunnistamaan epäsäännölliset sydämenlyönnit ja havaitsemaan mahdolliset terveysriskit varhaisessa vaiheessa.

 Tätä ominaisuutta tuetaan tällä hetkellä vain tietyissä maissa ja alueilla.

Ennen aloitusta

- Alle 18-vuotiaiden ei tulisi käyttää tätä ominaisuutta.
- Suositellaan, että henkilöt, joilla on sydämentahdistin tai muita implantoituja laitteita, eivät käytä tätä ominaisuutta.
- Voimakkaan sähkömagneettisen kentän ympäristössä oleskelu vaikuttaa voimakkaasti EKG-aaltomuodon laatuun. Älä aloita mittausta, kun olet tällaisessa ympäristössä.
- Ominaisuus ei pysty havaitsemaan verihyytymiä, aivohalvauksia, sydämen vajaatoimintaa tai muita rytmihäiriöitä.
- Tämä ominaisuus ei pysty havaitsemaan sydänkohtauksia ja niihin liittyviä komplikaatioita. Hakeudu ajoissa lääkärin hoitoon, jos tunnet kipua, puristavaa tunnetta tai painetta rinnassasi tai sinulla on muita oireita.

Valmistautuminen mittaukseen

 Jos haluat käyttää tätä ominaisuutta, lataa Huawei Health -sovelluksen uusin versio HUAWEI AppGallerystä ja asenna se tai päivitä Huawei Health -sovellus uusimpaan versioon.

- 1** Rekisteröinti ja kirjautuminen: Kun kirjaudut Huawei Health -sovellukseen ensimmäistä kertaa, rekisteröidy näytön ohjeita noudattamalla, ja anna sitten tilinimesi ja salasanasasi kirjautuaksesi sisään.
- 2** Yhdistäminen laitteeseen: Kun olet kirjautunut sisään Huawei Health -sovellukseen, muodosta laitteellesi laitepari sovelluksen kanssa kehotteita noudattamalla.
- 3** Sovelluksen käyttöönotto: Jos käytät **EKG:tä** ensimmäistä kertaa, mene Huawei Health -sovelluksessa kohtaan **Health > Sydän > EKG** ja ota EKG-sovellus käyttöön noudattamalla näytön ohjeita.

EKG:n mittaaminen

- 1** Pidä laitetta kunnolla ranteessasi ja valitse **EKG** sovellusluettelosta. Jos käytät ominaisuutta ensimmäistä kertaa, valitse, kummassa kädessä käytät laitetta.
- 2** Aseta kätesi tasaisesti pöydälle tai syliisi ja rentouta käsivartesi ja sormesi.
- 3** Pidä vapaan käden sormea kellon elektrodilla (alapainike) mittauksen käynnistämiseksi.

- Pysy mittauksen aikana paikallasi ja hengitä tasaisesti ja tasaisesti. Älä puhu äläkä irrota sormea elektrodilta. Varmista, että kosketus elektrodiin on asianmukainen, jotta et paina sitä liikaa etkä liian vähän.
- Kuiva iho voi vaikuttaa mittauksen laatuun. Jos huomaat, että sormesi on kuiva, kostuta sitä hieman vedellä johtavuuden parantamiseksi.

4 Kun mittaus on valmis, mittaustulos näkyy laitteen näytöllä. Katso tietoja avaamalla Huawei Health -sovellus ja menemällä kohtaan **Health > Sydän > EKG**.

- Kysy mittaustuloksesta lääkäriltä. Älä tulkitse tulosta tai toteuta klinisiä toimenpiteitä itse.
- Jos näytössä näkyy **sinusrytmi**-kuvake, se voi tarkoittaa, että rytmihäiriöitä tai muita terveysongelmia ei havaittu. Jos huomaat terveydentilassasi muutoksia, ota viipymättä yhteyttä lääkäriin.
- Jos mittaustulos on --, se voi johtua siitä, että sormesi on liikkunut, iho on liian kuiva tai sydämenlyöntien määrä minuutissa on yli 110 tai alle 50. Tässä tapauksessa on suositeltavaa tehdä mittaus uudelleen. Jos tunnet olosi epämukavaksi, ota yhteyttä lääkäriin hyvissä ajoin.

Sykkeen mittaus

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

- 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.
- 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.

-  Tosiikatilan käyttö lisää laitteen virrankulutusta, kun taas älykäs tila -toiminto säättää 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 **Terveystieto seuranta** > **Jatkuva sykkeen seuranta** ja ota **Jatkuva sykkeen seuranta** käyttöön. Sitten laite mittaa leposykkeesi automaattisesti.

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

Sykehälytykset

Korkean sykkeen hälytys

Siirry laitteen tietonäyttöön, mene kohtaan **Terveystieto 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 **Terveystieto 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).
- Sykkeen mittaaminen harjoituksen aikana: Tosiainainen 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 puuet 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**.

- 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

- 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 **Terveystietokeskus > 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.

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

Stressitietojen katselu

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

SpO2-mittaus


-  • 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 on ihosi kanssa suorassa ja esteettömässä kosketuksessa.
- 1 Käytä puettavaa laitetta oikein ja pidä käsivartesi paikallaan.
 - 2 Siirry sovellusluetteloon painamalla puettavan laitteen yläpainiketta ja pyyhkäise näyttöä toistuvasti ylös- tai alaspäin, kunnes näet näkymän **SpO2** () , ja kosketa tätä vaihtoehtoa.
 - 3 Tietyissä tuotteissa sinun on kosketettava kohtaa **Mittaa**. Varsinainen tuotteen käyttöliittymä on ensisijainen.
 - 4 Muista olla liikkumatta ja pitää näyttö ylöspäin SpO2-mittausten aikana.

Automaattisen SpO2-mittauksen käyttöön ottaminen / käytöstä poistaminen

- 1 Avaa Huawei Health -sovellus kosketa kohtaa **Laitteet** ja sitten yhdistetyn laitteesi nimeä ja siirry sen tietonäyttöön. Kosketa kohtaa **Terveyden seuranta** ja ota käyttöön / poista käytöstä **Automaattinen SpO2-mittaus**.
- 2 Koskettamalla kohtaa **Alhaisen SpO2:n hälytys** voit asettaa SpO2:n alarajan, jossa sinulle annetaan hälytys, kun et nuku.

Ihon lämpötilan mittaus

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

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

Yksittäinen mittaus


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

Jatkuva mittaus

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

Terveellisen elämän tavoitteiden saavuttaminen

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 terveyssuositukset ovat vain viitteellisiä. Vastaa 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 **Terveystieteiden 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 **Terveystieteiden suunnitelma**.
- 2 **Terveystieteiden 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. Viimeistelet 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 nollaa Terveellisen elämän, ja jäljelle jää vain kolme perustehtävää.

TriRing

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

1.  Askeleet: Tämä rengas ilmaisee askelten osan tavoiteaskelmäärästä kyseiselle päivälle. Oletustavoite on 10 000 askelta. Voit muuttaa tavoiteasetuksia Health-sovelluksen kohdasta **Minä > Asetukset > Tavoitteet**.
2.  Keskitason rasituksen ja suuren rasituksen aktiiviteetin kesto (yksikkö: minuutti): Oletustavoite on 30 minuuttia. Laitteesi laskee keskitason rasituksen ja suuren rasituksen aktiiviteetin vauhtisi ja sykkeesi perusteella.
3.  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

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.

Saapuviin puheluihin vastaaminen ja niiden hylkääminen

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

Saapuviin puheluihin vastaaminen ja niiden hylkääminen

- Lopeta kellon värinä painamalla yläpainiketta .
- Lopeta puhelu koskettamalla lopetus kuvaketta näytöllä tai pitämällä kellon yläpainiketta painettuna.
- Vastaa puheluun koskettamalla näytössä olevaa vastauskuvaketta.

Pikaviestivastaukset

Seuraavassa käytetään esimerkkinä HUAWEI-puhelinta: Kun puhelimesi ilmoittaa saapuvasta puhelusta, koskettamalla Viesti-kuvaketta voit vastata pikaisesti tekstiviestillä ja hylätä puhelun.

- **i** Sisältö, joka liittyy saapuvan puhelun hylkäämiseen pikaviestillä, ei koske **Pikavastaukset**-ominaisuutta **Huawei Health** -sovelluksessa.
- Tekstiviestin sisällön muokkaustapa vaihtelee puhelimen mallin mukaan. Tämä vaihtelee kulloisenkin käyttötilanteen mukaan.
- Tätä ominaisuutta ei tueta iPhone-puhelimissa. Tietoja tämän ominaisuuden käyttämisestä muiden merkkien puhelimissa saa ottamalla yhteyttä puhelimen valmistajaan.

Viestien hallinta

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

Viesti-ilmoitusten käyttöönotto

- 1 Avaa **Huawei Health** -sovellus, mene laitteen tietonäyttöön, kosketa kohtaa **Ilmoitukset** ja kytke **Ilmoitukset**-kytkin päälle.
 - 2 Mene sovellusluetteloon ja kytke päälle niiden sovellusten kytkimet, joista haluat vastaanottaa ilmoituksia.
- **i** Mene kohtaan **SOVELLUKSET**, niin näet luettelon sovelluksista, joista voit vastaanottaa ilmoituksia.

Lukemattomien viestien katselu

Kellosi värisee ilmoittaakseen sinulle uusista viesteistä, jotka välitetään puhelimen tilapalkista.

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

- **i** Lukemattomia viestejä ei säilytetä sen jälkeen, kun ne on näytetty lukemattomien viestien keskukseen. Jos haluat nähdä ne uudelleen, avaa kyseinen sovellus puhelimesiasi.

Viesteihin vastaaminen


- **i** Tätä ominaisuutta ei tueta iPhone-puhelimissa.
- Tätä ominaisuutta tuetaan vain silloin, kun vastaat tekstiviestiin SIM-kortilla, joka on vastaanottanut viestin.

Kun saat kelloon tekstiviestin tai viestin WhatsAppista, Messengeristä tai Telegramista, voit vastata siihen pikavastauksilla tai hymiöillä. Tuetut viestityypit riippuvat kulloisestakin käyttötilanteesta.



Pikavastauksien mukauttaminen

- **i** Jos **Pikavastaukset**-korttia ei näy, kellosi ei tue tätä ominaisuutta.
- Tätä ominaisuutta ei tueta iPhone-puhelimissa.

Voit mukauttaa pikavastauksen seuraavasti:

- 1 Kun kellosi on yhdistetty **Huawei Health** -sovellukseen, avaa sovellus, 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 vasemmalle ja poista viesti koskettamalla kohtaa .
- Tyhjennä kaikki lukemattomat viestit koskettamalla viestiluettelon alareunassa kohtaa .

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 luetteloa 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.
 - i** 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.

Musiikin toiston hallinta

Musiikin lisääminen kelloon

- i** • 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**.

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.

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.

Taskulamppu

Jotta sinulla on varmasti joka paikkaan sopiva vaihtoehto, laitteella on käytettävissä kolme taskulampputilaa: tavallinen tila, vilkuntatila ja väritila.


Tavallinen tila

Siirry sovellusluetteloon painamalla laitteen sivupainiketta tai tuo pikavalikko näkyviin pyyhkäisemällä aloitusnäytöllä alas ja kytke taskulamppu päälle koskettamalla kohtaa . Näyttö käynnistyy. Kytke taskulamppu pois päältä koskettamalla näyttöä. Kytke taskulamppu takaisin päälle koskettamalla näyttöä uudelleen. Poista taskulamppu käytöstä pyyhkäisemällä oikealle tai painamalla sivupainiketta.

Vilkuntatila ja väritila

Laitteen taskulamppu tukee kahdeksaa vakioväriä, mukautettuja värejä ja vilkuntatiheyden säätöä. Voit tehdä seuraavia:

Mene laitteen taskulamppunäyttöön, tuo asetusvaihtoehdot näkyviin pyyhkäisemällä näytössä ylös ja aseta haluamasi valon väri ja vilkuntatiheys.

-  • Taskulamppu pysyy oletuksena päällä viisi minuuttia.
- Kuvakkeen väri voi vaihdella laitemallista riippuen.

Lisää

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 näytettäväksi pääkellotaulun tai AOD-kellotaulun, kun nostat rannetta.

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

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

OneHop kellotauluja varten

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

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

OneHopin käyttöönotto

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

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


OneHopin käyttö

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

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.
 - i 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.

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 mykistykseen poistaminen

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

Puhelimen etsiminen kellon avulla

- 1 Siirry pikavalikkoon pyyhkäisemällä kellotaulunäytössä alas ja vahvista, että kellon ja puhelimen välinen Bluetooth-yhteys on normaali. Puhelimen Bluetooth-kuvakkeena näkyy joko  tai .
- 2 Jos kellosi ja puhelimesi ovat Bluetoothin kantaman alueella, puhelin toistaa äänimerkin (myös värinä- tai äänettömässä tilassa), mikä auttaa löytämään sen.
- 3 Lopeta etsiminen koskettamalla laitteen näyttöä.
 -  Jos automaattivaihto on otettu käyttöön kellossasi, kello on yhdistettävä **Huawei Health** -sovellukseen, jotta Etsi puhelin -ominaisuutta voidaan käyttää.
 - Jos käytössäsi on iPhone ja näyttö on pois päältä, puhelin ei välttämättä vastaa Etsi puhelin -ominaisuutta käytettäessä.

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 soittoaäntä**.


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**.

Unitilan käyttöön ottaminen tai käytöstä poistaminen

Kun unitila on käytössä kellossa, saapuvat puhelut ja ilmoitukset mykistetään, näyttö ei käynnisty rannetta nostamalla ja kellotaulu siirtyy yksinkertaiseen tilaan.


Ota tila käyttöön tai poista se käytöstä pyyhkäisemällä kellotaulunäytössä alas ja koskettamalla kohtaa **Unitila**.


-  HUAWEI WATCH 3 -sarja: Ota unitila käyttöön pyyhkäisemällä pikakuvakepalkista alas, koskettamalla unitilan kuvaketta  ja koskettamalla kohtaa . Unitila voidaan ottaa käyttöön manuaalisesti tai automaattisesti, kun laite havaitsee sinun nukkuvan.

Suosikkiyhteystietojen asettaminen

- 1** Avaa Huawei Health -sovellus, kosketa ensin kohtaa **Laitteet** ja sitten laitteesi nimeä ja valitse **Suosikkiyhteystiedot**.
- 2** **Suosikkiyhteystiedot**-näytöllä:
 - Kosketa kohtaa **Lisää**, jolloin laitteen puhelin/tabletti yhteystietoluettelo tulee näkyviin, ja valitse yhteystiedot, jotka haluat lisätä.
 - Kosketa kohtaa **Järjestys** ja lajittele lisäämäsi yhteystiedot.
 - Poista lisäämäsi yhteystieto koskettamalla kohtaa **Poista**.
- 3** Kosketa suosikkiyhteystietoa kellon sovellusluettelon kohdassa **Suosikkiyhteystiedot** ja soita yhteystietonumeroon kellosta.

Laiteparin muodostaminen uuden puhelimen kanssa


-  Sinua saatetaan yksityisyytesi suojaamiseksi muistuttaa palauttamaan laitteesi tehdasasetukset, ennen kuin yhdistät sen uuteen puhelimeen. Laitteesi palauttaminen tehdasasetuksiin poistaa kaikki tietosi. Ole varovainen tehdessäsi niin.

Siirry puettavassa laitteessa kohtaan **Asetukset > Järjestelmä ja päivitykset > Katkaise yhteys**, kosketa kohtaa  ja suorita laiteparin muodostaminen loppuun noudattamalla näytön ohjeita.

Lataaminen

Lataaminen

- 1** Yhdistä latausteline virtasovittimeen ja yhdistä sitten virtasovitin virtalähteeseen.

- 2 Nosta kello lataustelineen päälle ja kohdista kellon metalliset kontaktit lataustelineen vastaaviin, kunnes kellon näyttöön tulee latauskuvake.
 - 3 Kun kello on ladattu täyteen, latauksen ilmaisin näyttää 100 %. Kun kello on ladattu täyteen, se lopettaa lataamisen automaattisesti.
-  • Kellon lataamiseen on suositeltavaa käyttää Huawei-virtasovitinta, tietokoneen USB-porttia tai muuta kuin Huawei-virtasovitinta, 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 ylikuumeneminen. 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.

päivitys

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

-  • Kun **Päivitä laite automaattisesti Wi-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.

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**.

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**.

-  Henkilökohtaiset tiedot tyhjenetään laitteelta, kun palautat laitteen tehdasasetuksiin. Ole varovainen tätä toimenpidettä suorittaessasi.

Veden- ja pölynkestävyytason määritelmä ja käyttötilanteen kuvaus puettaville laitteille

Veden- ja pölynkestävyys tarkoittaa, että puettava laite estää vettä ja pölyä pääsemästä sen sisälle ja vahingoittamasta sen sisäosia ja emolevyä.

-  Seuraavissa testitilanteissa normaali lämpötila vaihtelee välillä 15–35 °C, suhteellinen kosteus vaihtelee välillä 25–75 % ja ilmanpaine vaihtelee välillä 86–106 kPa (normaali ilmanpaine on 101,325 kPa).

Vedenkestävyytaso	Kestävyystason määritelmä	Kestävyystilanne
aso		

<p>Sukellus (syvyys enintään 100 metriä)</p>	<p>Täyttää sukellustarvikkeita koskevan EN 13319 -standardin. Tuotteet, jotka täyttävät tämän standardin, kestävät 200 normaalipaineen (1 ATM) ja ylipaineen (enintään 11 ATM) sykliä, kun ylipaine kestää minuutin kussakin sykliässä.</p>	<p>Tämä puettava laite on sukellustarvikkeita koskevan EN 13319 -standardin mukainen ja se tukee vapaasukellusta enintään 100 metrin syvyyteen. (Turvallisuussyistä älä sukella yksin.)</p> <p>Puettava laite ei sovellu käytettäväksi seuraavissa tilanteissa:</p> <ol style="list-style-type: none">1. Sukellusaktiviteetit yli 100 metrin syvyydessä.2. Kuumassa suihkussa, kuumissa lähteissä, saunassa (höyryhuoneessa) tai kun teet jotain muuta korkeissa lämpötiloissa ja erittäin kosteissa ympäristöissä.3. Uimahypyissä, korkeapainehuuhtelussa tai muissa aktiviteeteissa, joihin liittyy korkea vedenpaine tai nopeasti virtaava vesi. <p>(Takuu ei kata puettavan laitteen vaurioita, jotka johtuvat nesteeseen upottamisesta, jos puettavaa laitetta on käytetty soveltumattomassa tilanteessa.)</p>
--	---	---

10 ATM	<p>Se on kansainvälisen standardisoimisjärjestön (ISO) määrittelemä vedenkestävyysstandardi (ISO 22810). Se määrittää, että puettava laite kestää simuloitua 100 metrin staattista vedenpainetta huoneenlämmössä 10 minuuttia.</p>	<p>Puettava laite täyttää ISO 22810:2010 -standardin mukaisen 10 ATM:n kestävyystason, mikä osoittaa, että se kestää jopa 100 metrin syvyydessä staattista vedenpainetta 10 minuuttia. Vedenkestävyys ei ole pysyvä ja suorituskyky voi heikentyä päivittäisessä käytössä.</p> <p>Puettavaa laitetta voidaan käyttää vesiaktiiviteeteissa, kuten uima-altaissa ja rannalla, sekä sukeltamisessa (tuettu syvyys ja sukellustyyppit vaihtelevat tuotemallista riippuen). Sitä voidaan käyttää liikunnan aikana, sateisina päivinä ja käsiä pestäessä. Jos kello, jossa on kaiutin, kastuu vedestä tai kelloa käytetään vedessä, poista vesitahrat pikaisesti kaiuttimesta tai käytä kellon tyhjennysominaisuutta, jottei vesi vahingoita kaiutinta.</p> <p>Puettava laite ei sovellu käytettäväksi seuraavissa tilanteissa:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Uimahypyissä, korkeapainehuuhtelussa tai muissa aktiiviteeteissa, joihin liittyy korkea vedenpaine tai nopeasti virtaava vesi. 2. Kuumassa suihkussa, kuumissa lähteissä, saunassa (höyryhuoneessa) tai kun teet jotain muuta korkeissa lämpötiloissa ja erittäin kosteissa ympäristöissä. 3. Nahka- ja metallirannekkeita ei ole suunniteltu kestämään vettä tai hikeä. Muun tyyppisten rannekkeiden käyttöä suositellaan uimisen, sukeltamisen ja treenaamisen aikana. <p>(Takuu ei kata puettavan laitteen vaurioita, jotka johtuvat nesteeseen</p>
--------	--	---

		upottamisesta, jos puettavaa laitetta on käytetty soveltumattomassa tilanteessa.)
--	--	---

IP68	<p>Tämän luokituksen mukaiset puettavat laitteet ovat pölynkestäviä, ja ne voidaan upottaa yli metrin syvyyseen veteen normaalissa lämpötilassa ja paineessa (syvyys ja kesto voivat vaihdella tuotemallista riippuen). Luokitus on korkeampi kuin IPX7.</p>	<p>Nämä puettavat laitteet täyttävät standardin IEC 60529:2013 mukaisen IP68-luokituksen.</p> <p>Puettavat laitteet pystyvät estämään olohuoneiden, toimistojen, laboratorioden, kevyen teollisuuden työtilojen ja varastotilojen pölyn pääsyn sisälleen. Ne eivät sovellu erityisen pölyisiin ympäristöihin. Ne ovat roiskevesitiiviitä.</p> <p>Suosittellemme kuitenkin, ettet upota puettavia laitteita veteen. Voit käyttää puettavaa laitetta, kun harrastat liikuntaa, sillä se kestää hikeä tai käsienpesua. Voit käyttää niitä myös sateella.</p> <p>Puettava laite ei sovellu käytettäväksi seuraavissa tilanteissa:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Uudessa, snorklatessa, sukeltaessa, laitesukelluksessa tai muissa aktiviteeteissa, joihin liittyy pitkäaikainen vedessä oleskelu. 2. Suihkussa, kuumissa lähteissä, saunassa (höyryhuoneessa) tai muissa korkeissa lämpötiloissa ja erittäin kosteissa ympäristöissä tapahtuvissa aktiviteeteissa. 3. Nopeisiin vesivirtauksiin liittyvissä aktiviteeteissa, kuten sukellus, vesihiihto, lainelautailu, moottorivesiurheilu (kuten pika- ja moottoriveneet), autonpesu ja koskenlasku. <p>(Takuu ei kata puettavan laitteen vaurioita, jotka johtuvat nesteeseen upottamisesta, jos puettavaa laitetta on käytetty soveltumattomassa tilanteessa.)</p>
------	--	---

Vedenkestävyys ei ole pysyvä ja se voi muuttua jonkin verran ajan myötä. Seuraavat olosuhteet voivat vaikuttaa puettavan laitteen vedenkestävyyteen ja niitä tulisi välttää. Takuu ei kata nesteeseen upottamisesta aiheutuneita vaurioita.


Laitteen pudottaminen korkealta tai muiden vieraiden esineiden osuminen siihen.

Puettavan laitteen purkaminen tai korjaaminen ei-valtuutetussa Huawei-liikkeessä.

Laitteen altistaminen emäksisille aineille, kuten saippuulle tai saippuavedelle suihkun tai kylvyn aikana.

Laitteen altistaminen hajusteille, liuottimille, pesuaineille, happamille aineille, torjunta-aineille, emulsioille, aurinkovoiteille, kosteusvoiteille tai hiusväreille.

Laitteen lataaminen sen ollessa märkä.

-  Käytä tuotetta Huaweiin virallisella verkkosivustolla olevan käyttöohjeen tai tuotteen mukana toimitetun pika-aloitusoppaan mukaisesti. Maksuttomia takuupalveluita ei tarjota virheellisestä käytöstä aiheutuneille vaurioille.