

Sisällys

Aloittaminen

Ulkonäkö	1
Laiteparin muodostaminen EMUI-puhelimen kanssa	1
Laiteparin muodostaminen Android-puhelimen kanssa	2
Laiteparin muodostaminen iPhonen kanssa	2
Painikkeet ja kosketustoiminnot	3
Mukautetut ominaisuuskortit	5

Avustaja

Kellotaulun asettaminen	7
Kellotaulujen mukauttaminen	7
Gallery watch faces	8
HUAWEI Assistant·TODAY	8
Sovellusten hallinta	9
Viestien hallinta	9
Bluetooth-äänipuhelut	11
Kaukosuljin	11
Musiikin toiston ohjaus	12
Hälytykset	13
Ääniavustaja	13
Puhelimen etsiminen kellon avulla	14
Kellon etsiminen puhelimella	14
Älä häiritse -tila	15
Kalenteritapahtumien katselu	15

Terveydenhallinta

Henkinen hyvinvointi	17
Unen seuranta	18
Unenaikaisen hengityksen seuranta	19
Aktiivisuusympyrät	20
Pysy kunnossa -sovellus	21
Pulssiaalto- ja rytmihäiriöanalyysi	22
EKG-mittaus	24
SpO2-mittaus	25
Sykemittaus	26
Ihon lämpötilan mittaus	28
Kiertokalenteri	28

Liikunta

Harjoituksen käynnistäminen	30
Harjoitustietokorttien mukautus	31


Polkujuoksu	32
Sukeltaminen	32
Offline-kartat	33
Puhelinkellon linkitys pyöräilyä varten	34
Älykkään kumppanin kanssa juokseminen	34
Juoksusuunnitelmien mukauttaminen	34
Harjoituksen tilan katsominen	35
Harjoitustiedot	36
Tunnista treenit automaattisesti	36
Reitti takaisin	36
Harjoitusreitit synkronointi	37

Lisäohjeita

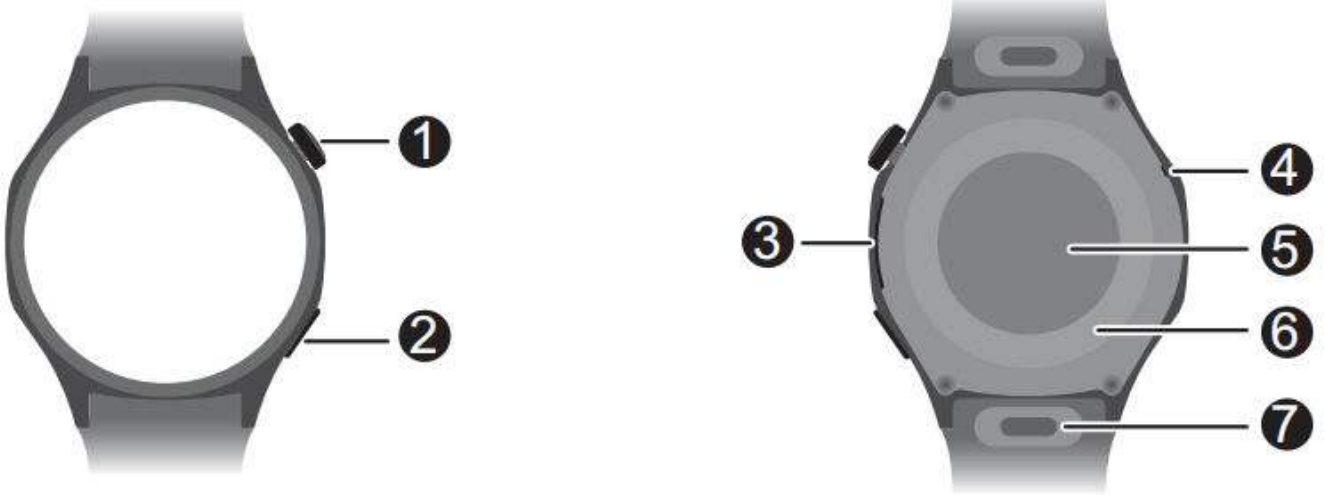
Moniajo	38
Lataaminen	38
Laiteparin muodostaminen pyöräilyvarusteiden kanssa	39
Pariliittäminen HUAWEI S-TAGin kanssa	39
Bluetooth-kuulokkeisiin yhdistäminen	40
Aina näytöllä	40
OneHop-kellotaulut	41
Äänet ja värinä	41
Näyttö ja kirkkaus	42
Päivitykset	42
Puettavien laitteiden veden- ja pölynkestävyydystason määritelmä ja käyttötilanteen kuvaus	43

Aloittaminen

Ulkonäkö


 Seuraavat kuvat ovat vain viitteellisiä. Tuotteen todellinen ulkonäkö on ensisijainen.



Seuraavissa kuvissa oleva tuote on HUAWEI WATCH GT 5 Pro (46 mm).







①	Yläpainike
②	Alapainike
③	Kaiutin
④	Mikrofoni
⑤	Sykeanturi
⑥	Latausalue
⑦	Pikavapautuspainike

Laiteparin muodostaminen EMUI-puhelimen kanssa


- 1 Asenna **Huawei Health** -sovellus ().
Jos olet jo asentanut **Huawei Healthin**, siirry kohtaan **Minä > Etsi päivityksiä** ja päivitä se uusimpaan versioon.
- 2 Mene kohtaan **Huawei Health > Minä > Kirjaudu HUAWEI ID:llä**. Jos sinulla ei ole HUAWEI ID:tä, rekisteröi sellainen ja kirjaudu sitten sisään.
 Kirjautumiseen on suositeltavaa käyttää aikuisen tiliä, jotta laiteparin ja yhteyden muodostaminen onnistuvat puettavan laitteen ja puhelimen välillä.
- 3 Kytke puettavaan laitteeseen virta, valitse kieli ja aloita laiteparin muodostaminen.

- 4 Aseta puettava laite lähelle puhelinta. Kosketa **Huawei Health** sovelluksessa ensin kohtaa  oikeassa yläkulmassa ja sitten kohtaa **Lisää laite**. Valitse puettava laite ja kosketa kohtaa **LINKITÄ**. Voit aloittaa laiteparin muodostuksen myös koskettamalla kohtaa **Skannaa** ja skannaamalla puettavassa laitteessa näkyvän QR-koodin.
- 5 Kun viesti **Bluetooth-viestien synkronointi** näkyy **Huawei Health** -näytössä, kosketa kohtaa **Salli**.
- 6 Kun laiteparin muodostuspyyntö näkyy puettavassa laitteessa, viimeistele laiteparin muodostus koskettamalla kohtaa  ja noudattamalla näytön ohjeita.
- 7 Varmista push-ilmoitusten optimaalinen käyttökokemus tarkistamalla, että puhelimen ilmoitusasetukset ovat oikeat.




Laiteparin muodostaminen 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.
- 2 Mene kohtaan **Huawei Health > Minä > Kirjaudu HUAWEI ID:llä**. Jos sinulla ei ole HUAWEI ID:tä, rekisteröi sellainen ja kirjaudu sitten sisään.
 On suositeltavaa käyttää aikuisen tiliä kirjautumiseen, jotta varmistat onnistuneen laiteparin muodostamisen ja yhteyden puettavan laitteen ja puhelimen välillä.
- 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 sitten kohtaa **Lisää laite**. Valitse puettava laite ja kosketa **LINKITÄ**. Voit myös muodostaa laiteparin koskettamalla kohtaa **Skannaa** ja skannaamalla puettavassa laitteessa näkyvän QR-koodin.
- 5 Kun laiteparin muodostuspyyntö näkyy puettavassa laitteessa, viimeistele laiteparin muodostaminen koskettamalla  ja noudattamalla näytön ohjeita.
- 6 Kosketa **Asetukset** ja viimeistele kellon yhteyssuoja-asetukset, jotta varmistat vakaamman yhteyden laitteen ja **Huawei Healthin** välillä. Tämä auttaa mahdollistamaan paremman kokemuksen puhelimeen saapuvien uusien viestien ja puheluiden push-ilmoitusten avulla.
- 7 Varmista optimaalinen push-ilmoituskokemus tarkastamalla, että ilmoitusasetukset puhelimesta on oikein.

Laiteparin muodostaminen iPhonen kanssa

- 1 Asenna **HUAWEI Health** -sovellus ().
Jos olet jo asentanut sovelluksen, päivitä se uusimpaan versioon.


Jos et ole vielä asentanut sovellusta, mene puhelimen **App Storeen** ja etsi **HUAWEI Health** sovelluksen lataamista ja asentamista varten.

- 2 Mene kohtaan **HUAWEI Health > Minä > Kirjaudu HUAWEI ID:llä**. Jos sinulla ei ole HUAWEI ID:tä, rekisteröi sellainen ja kirjaudu sitten sisään.
 -  Kirjautumiseen on suositeltavaa käyttää aikuisen tiliä, jotta laiteparin ja yhteyden muodostaminen onnistuvat puettavan laitteen ja puhelimen välillä.
- 3 Kytke puettavaan laitteeseen virta, valitse kieli ja aloita laiteparin muodostaminen.
- 4 Aseta puettava laite lähelle puhelinta. Kosketa **HUAWEI Health** sovelluksessa ensin kohtaa  oikeassa yläkulmassa ja sitten kohtaa **Lisää laite**. Valitse puettava laite ja kosketa kohtaa **LINKITÄ**. Voit myös aloittaa laiteparin muodostamisen koskettamalla kohtaa **Skannaa** ja skannaamalla puettavassa laitteessa näkyvän QR-koodin.
- 5 Kun laiteparin muodostuspyyntö näkyy puettavassa laitteessa, kosketa kohtaa . Kun **HUAWEI Healthissa** näkyy Bluetooth-pariliitosta pyytävä ponnahdusikkuna, kosketa kohtaa **Muod. laitep.** Näyttöön tulee toinen ponnahdusikkuna, jossa kysytään, sallitaanko puettavan laitteen näyttää puhelimesi ilmoituksia. Kosketa kohtaa **Salli** ja noudata näytön ohjeita.
- 6 Odota muutama sekunti, kunnes **HUAWEI Health** näyttää viestin, joka ilmoittaa, että laitepari on muodostettu. Jos laiteparin muodostus epäonnistuu, mene puhelimesta kohtaan **Asetukset > Bluetooth** yhdistä vastaavaan laitteeseen ja yritä laiteparin muodostamista uudelleen.
- 7 Pidä **HUAWEI Health** toiminnassa taustalla (älä siis sulje sovellusta pyyhkäisemällä ylös), jotta laitteen ja **HUAWEI Healthin** välinen yhteys on vakaampi. Tämä parantaa käyttökokemusta, kun puhelimeen tulevista uusista viesteistä ja saapuvista puheluista annetaan push-ilmoituksia.
- 8 Varmista optimaalinen push-ilmoitusten käyttökokemus katsomalla oikeat puhelimen ilmoitusasetukset tästä linkistä.

Painikkeet ja kosketustoiminnot

Laitteen värikosketusnäyttö tukee useita kosketustoimintoja, kuten pyyhkäisyä ylös, alas, vasemmalle ja oikealle, kosketusta ja kosketusta ja pitämistä.

Yläpainike

Toimenpide	Ominaisuus
Kierrä	<ul style="list-style-type: none"> • Ruudukkotilassa: Lähentää ja loitontaa sovelluskuvakkeissa ja sovellusten nimissä sovellusluettelonäytöllä. • Luettelotilassa: Selaa ylös ja alas sovellusluettelossa ja tietonäytöissä. • Sovelluksessa: Selaa ylös ja alas näytöllä. <p> Siirry Ruudukko- tai Luettelo-tilaan kohdasta Asetukset > Kellotaulu ja aloitusnäyttö > Aloitusnäyttö.</p>

Toimenpide	Ominaisuus
Paina	<ul style="list-style-type: none"> • Kun näyttö on sammutettuna: Kytkee näytön päälle. • Kun aloitusnäyttö näkyy: Vie sinut sovellusluettelon näyttöön. • Kun mikä tahansa muu näyttö näkyy: Palaa aloitusnäyttöön. • Mykistää saapuvat Bluetooth-puhelut.
Kaksoispaina	Kun näyttö on päällä: Vie sinut viimeisimpien tehtävien näyttöön, jossa näet kaikki toiminnassa olevat sovellukset.
Pidä painettuna	<ul style="list-style-type: none"> • Käynnistää kellon. • Vie uudelleenkäynnistys-/virransammutusnäyttöön. • Pakottaa kellon uudelleenkäynnistykseen, kun sitä pidetään painettuna vähintään 12 sekuntia.

Alapainike

Toimenpide	Ominaisuus
Paina	<p>Avaa oletuksena Harjoitus-sovelluksen.</p> <p>Voit myös mukauttaa alapainikkeen toiminnon noudattamalla alla olevia vaihteita:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 Avaa sovellusluettelo painamalla yläpainiketta ja mene kohtaan Asetukset > Alapainike. 2 Valitse sovellus mukautettua asetusta varten. Kun olet valmis, palaa aloitusnäyttöön ja avaa sovellus painamalla alapainiketta.
Pidä painettuna	Herättää ääniavustajan.

Pikakuvakkeet

Toimenpide	Ominaisuus
Paina ylä- ja alapainiketta samanaikaisesti	Ottaa näyttökuvan ja lataa sen puhelimen Galleriaan.

Kosketustoiminnot

Toimenpide	Ominaisuus
Kosketa	Valitsee ja vahvistaa.
Kosketa ja pidä	Aloitusnäytöllä: Vaihtaa kellotaulun. Kellon ominaisuuskortissa: Antaa pääsyn korttien hallintanäytölle.
Pyyhkäise ylös	Aloitusnäytöllä: Näyttää ilmoitukset.

Toimenpide	Ominaisuus
Pyyhkäise alas	Aloituspäätöllä: Avaa pikavalikon ja tilapalkin. <ul style="list-style-type: none"> • Voit ottaa Älä häiritse - ja Uni-ominaisuudet käyttöön tai poistaa ne käytöstä pikavalikosta. • Voit katsoa jäljellä olevan akun varauksen ja Bluetooth-yhteyden tilan tilapalkista.
Pyyhkäise vasemmalle	Aloituspäätöllä: Antaa pääsyn mukautettuihin ominaisuuskortteihin.
Pyyhkäise oikealle	Aloituspäätöllä: Siirtyy HUAWEI Assistant-TODAY -näyttöön. Minkä tahansa sovelluksen päätöllä: Palaa edelliseen näyttöön.

Näytön sammuttaminen

- Laske tai kierrä rannetta ulospäin tai peitä näyttö kämmenellä.
- Kello siirtyy automaattisesti lepotilaan ilman toimenpiteitä jonkin ajan kuluttua.

Näytön käynnistäminen

- Herätä näyttö painamalla yläpainiketta.
- Herätä näyttö nostamalla rannetta.


Tämä ominaisuus on oletuksena käytössä. Voit poistaa sen käytöstä avaamalla **Huawei Healthin**, navigoimalla laitteen tietonäyttöön, koskettamalla kohtaa **Laitteen asetukset** ja vaihtamalla kohdan **Herätä nostamalla** pois käytöstä.

Mukautetut ominaisuuskortit


Kun olet lisännyt usein käytettyjä sovelluksia ominaisuuskorteiksi, voit pyyhkäistä kellotaulun aloitusnäytössä vasemmalle ja katsella ja käyttää kyseisiä sovelluksia helposti.

Ominaisuuskortissa voi olla yksi tai useampia sovelluksia tarpeen mukaan.

Kortin lisääminen


- 1 Avaa sovellusluettelo painamalla yläpainiketta ja mene kohtaan **Asetukset > Hallitse kortteja**.
- 2 Kosketa kohtaa  ja valitse haluamasi kortti.
- 3 Voit katsella lisättyjä kortteja pyyhkäisemällä aloitusnäytössä vasemmalle tai oikealle.

Yhdistelmäkortin muokkaus

- 1 Pääset ominaisuuskortteihin pyyhkäisemällä kellon aloitusnäytössä vasemmalle. Pääset minkä tahansa kortin muokkausnäyttöön koskettamalla ja pitämällä korttia.
- 2 Valitse haluamasi yhdistelmäkortti pyyhkäisemällä vasemmalle tai oikealle, kosketa kohtaa **Mukauta** sen alapuolella ja muuta komponentti haluamaksesi.
 Yhdistelmäkorttien komponentteja voi vaihtaa, ei poistaa.

Kortin siirtäminen/poistaminen

Pääset ominaisuuskortteihin pyyhkäisemällä kellon aloitusnäytössä vasemmalle. Pääset minkä tahansa kortin muokkausnäyttöön koskettamalla ja pitämällä korttia.


- Siirrä korttia koskettamalla ja pitämällä sitä ja vetämällä se uuteen kohtaan.
- Voit poistaa kortin koskettamalla ensin kohtaa  ja sitten kohtaa **Poista**.

Avustaja

Kellotaulun asettaminen

Kellotaulun vaihtaminen

Voit vaihtaa uuteen kellotauluun muutamalla helpolla vaiheella kellosta tai puhelimesta.

-  Tätä ominaisuutta tuetaan vain tietyillä markkinoilla. Kysy lisätietoja paikallisesta Huawei-palvelunumerosta.

Kellossa:

Voit käyttää jotakin seuraavista tavoista:

- Kosketa ja pidä mitä tahansa aloitusnäytön kohtaa, niin pääset kellotaulun valintanäyttöön, ja valitse haluamasi kellotaulu pyyhkäisemällä vasemmalle tai oikealle.
- Paina aloitusnäytöllä yläpainiketta, mene kohtaan **Asetukset > Kellotaulu ja aloitusnäyttö > Kellotaulut** ja valitse haluamasi kellotaulu pyyhkäisemällä vasemmalle tai oikealle.

Puhelimessa:

Avaa **Huawei Health**, kosketa kohtaa **Laitteet**, valitse **Omat kellotauluni** tai **Kellotaulut** ja valitse haluamasi kellotaulu.

Kellotaulun poistaminen


1 Avaa **Huawei Health**, navigoi laitteen tietonäyttöön ja siirry kohtaan **Omat kellotauluni > Hallitse paikallisia kellotauluja**.

2 Poista haluamasi kellotaulu koskettamalla kohtaa .

Jos olet ostanut kellotaulun ja poistanut sen kohdasta **Omat kellotauluni > Hallitse paikallisia kellotauluja**, sinun tarvitsee vain asentaa se uudelleen, kun haluat taas käyttää sitä. Sinun ei täydy maksaa uudelleen.

Kellotaulujen mukauttaminen

Voit mukauttaa kellotaulun tyyliä ja ominaisuuskomponentteja täyttämään toiveesi.

- 1** Kosketa ja pidä missä tahansa kohtaa aloitusnäyttöä kellotaulun valintanäytöllä vierailua varten.
- 2** Kosketa kohtaa **Mukauta** kellotaulun alla ja vaihda kellotaulutyylilien tai ominaisuuskomponenttien välillä pyyhkäisemällä ylös tai vasemmalle.
 -  Mukautus on saatavilla vain kellotauluille, joiden alla on **Mukauta**-painike. Mukautusmahdollisuudet voivat vaihdella kellotaulun mukaan.

Gallery watch faces

Luo yksilöllinen kellotaulu lempivalokuvillasi ja -kuvillasi ja muunna puettava laite ajattomaksi aikakuvaksi. Valitse kuvia unohtumattomista matkakokemuksistasi, perhe-elämästäsi tai ihanista lemmikeistäsi ja lataa ne Gallerian kellotauluihin.

- 1** Avaa **Huawei Health**, navigoi laitteen tietonäyttöön ja siirry kohtaan **Omat kellotauluni** > **Galleria**, niin pääset kellotaulujen asetusnäyttöön.
 - 2** Kosketa kohtaa + ja valitse palvelimeen latauksen tavaksi joko **Kamera** tai **Galleria**. Kun olet valmis, kosketa kohtaa ✓ oikeassa yläkulmassa.
 - 3** Säädä kohtaa, jossa haluat kuvan näkyvän, ja viimeistele palvelimeen lataus koskettamalla kohtaa ✓ oikeassa yläkulmassa.
 - 4** Voit asettaa **Galleria**-näytöllä seuraavat:
 - **Kuvan väri, Tyyli, Kellonajan sijainti ja Kellonajan väri.**
 - **Toiminta:** Voit valita haluamasi komponentit.
 - **Näytä uusi kuva nostamalla:** Kun tämä on käytössä ja Gallerian kellotauluihin on ladattu enemmän kuin yksi kuva, näytetty kellotaulu vaihtuu toiseen kuvaan aina kun nostat rannetta. Kun tämä ei ole käytössä, ranteen nostaminen näyttää vain viimeisimmän näytetyn kuvan.
 - **Käytä tyyliä kaikkiin :** Ottaa mukautetun tyylin käyttöön kaikissa lisätyissä kuvissa.
 - 5** Tallenna kaikki mukautetut asetukset ja kosketa kohtaa **Aseta oletukseksi**, niin puettava laite vaihtaa uuteen asetettuun Gallerian kellotauluun.
- i** Jos olet ladannut palvelimeen enemmän kuin yhden kuvan, voit vaihtaa uuteen kuvaan napauttamalla näyttöä.

HUAWEI Assistant·TODAY

HUAWEI Assistant·TODAY -näyttö antaa nopeamman ja helpomman pääsyn säätietoihin.


HUAWEI Assistant·TODAY -palveluun siirtyminen ja sieltä poistuminen

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

Ääniohjaus

HUAWEI Assistant·TODAY -näytöllä voit käyttää ääniohjauskorttia musiikkitoiston ohjaamiseen sekä puhelimessa että kellossa. Huomaa, että puhelimen musiikkiohjaimet toimivat kellon kautta vain, kun kello on linkitetty **Huawei Healthin** ja musiikkia toistetaan puhelimessa.

Sovellusten hallinta

 Tätä ominaisuutta ei tueta, kun kellosta on muodostettu laitepari iPhoneen kanssa.

Sovellusten asentaminen


- 1 Avaa **Huawei Health**, mene laitetietonäyttöön ja kosketa kohtaa **AppGallery**.
- 2 Valitse haluttu sovellus **Sovellusluettelosta** ja kosketa kohtaa **ASENNA**. Avaa asennuksen jälkeen sovellusluettelo kellosta ja etsi ja käytä äskettäin asennettua sovellusta.

Sovellusten päivittäminen

- 1 Avaa **Huawei Health**, mene laitetietonäyttöön ja kosketa kohtaa **AppGallery**.
- 2 Mene kohtaan **Hallinta > Päivitykset > PÄIVITÄ** sovellusten viimeisimpään versioon päivittämistä varten.

Sovellusten asennuksen poistaminen

- 1 Avaa **Huawei Health**, mene laitetietonäyttöön ja kosketa kohtaa **AppGallery**.
- 2 Mene kohtaan **Hallinta > Asennusten hallinta > POISTA ASENNUS** sovellusten asennuksen poistamista varten. Kun asennuksen poistaminen on suoritettu, et löydä poistettuja sovelluksia kellosta.

 jos olet asettanut **Poista AppGallery-palvelu käytöstä** kohdassa **Huawei Health**, sinun täytyy koskettaa kohtaa **AppGallery** ja noudata näytön ohjeita tarvittavien lupien myöntämiseen kohteen **AppGallery** uudelleen käyttöönottoa varten.

- Ennen kolmannen osapuolen sovelluksen käyttöä lisää se luotettujen taustasovellusten luetteloon Puhelimen hallinnan / Optimoijan kautta. Mene lisäksi puhelimellasi kohtaan **Asetukset > Akku**, valitse sovellus kohdassa **Sovelluskohtainen akun käyttö**, kosketa **Käynnistysasetukset** ja ota **Automaattinen käynnistys, Toissijainen käynnistys** ja **Suorita taustalla** käyttöön.
- Jos kolmannen osapuolen sovellus ei toimi, kun olet lisännyt sen suojattujen taustasovellusten luetteloon, poista sovelluksen asennus, asenna se uudelleen ja yritä uudelleen.


Kellon sovellusluettelon uudelleenjärjestely

Avaa sovellusluettelo painamalla kellon yläpainiketta, kosketa sovellusta ja pidä se painettuna, vedä se haluttuun paikkaan ja vapauta, kun muut sovellukset on siirretty syrjään.

Viestien hallinta

Kun kello on yhdistetty **Huawei Healthiin** ja viesti-ilmoitukset on käytössä, uusi puhelimen tilapalkkiin tullut viesti synkronoidaan kelloon.

Viesti-ilmoitusten käyttöönotto

- 1 Avaa **Huawei Health**, mene laitetietonäyttöön, kosketa **Ilmoitukset** ja kytke **Ilmoitukset** päälle.
- 2 Kytke sovellusluettelossa niiden sovellusten kytkimet, joista haluat vastaanottaa ilmoituksia.
 -  **Ilmoitukset**-näytöllä **SOVELLUKSET**-osio näyttää sovellukset, joissa push-ilmoitukset ovat käytettävissä.


Älykkäät ilmoitukset

Avaa **Huawei Health**, mene laitetietonäyttöön, kosketa **Ilmoitukset** ja kytke **Älykkäät ilmoitukset** päälle. Push-ilmoitukset lähetetään kelloon älykkäästi puhelimen käyttötilan mukaan. Tämä ominaisuus on oletuksena pois käytöstä.

Lukemattomien viestien katselu


Kun kello on ranteessa, se värisee ilmoituksena uusista viesteistä puhelimen tilapalkissa. Lukemattomat viestit pidetään kellossa. Näet ne, kun siirryt viestikeskukseen pyyhkäisemällä ylös kellon aloitusnäytössä.

Tekstiviesteihin vastaaminen


-  . Tätä ominaisuutta ei tueta, kun kellosta muodostetaan laitepari iPhoneen kanssa.
 - Pikatekstiviestivastaukset toimivat vain tekstiviestin vastaanottaneella SIM-kortilla.

Voit käyttää pikavastauksia tai emoticoneja uuteen tekstiviestiin tai WhatsApp-, Messenger- tai Telegramviesteihin vastaamiseen kellolla. Tuetut viestityypit riippuvat kulloisestakin käyttötilanteesta.



Tekstiviestien pikavastausten mukauttaminen

-  . Jos **Pikavastaukset**-korttia ei ole, se tarkoittaa, että kello ei tue tätä ominaisuutta.
 - Tätä ominaisuutta ei tueta, kun kellosta muodostetaan laitepari iPhoneen kanssa.


Voit mukauttaa pikavastauksen seuraavasti:

- 1 Kun kellosi on yhdistetty **Huawei Health** -sovellukseen, mene laitteen tietonäyttöön ja kosketa **Pikavastaukset**-korttia.
- 2 Voit lisätä uuden vastauksen koskettamalla kohtaa **Lisää vastaus**, muokata lisättyä vastausta koskettamalla sitä ja poistaa vastauksen koskettamalla kohtaa  sen vieressä.


Viestien poistaminen

- Pyyhkäise poistettavaa viestiä viestikeskuksessa vasemmalle ja poista viesti koskettamalla kohtaa  .
- Tyhjennä kaikki lukemattomat viestit koskettamalla viestiluettelon alareunassa kohtaa .

Bluetooth-äänipuhelut


-  Varmista, että puettava laite on yhdistetty **Huawei Healthiin** tämän ominaisuuden käyttämistä varten.
- Puettava laite ei tue valitsintoimintoa.

Suosikkiyhteystietojen lisääminen

- 1 Avaa **Huawei Health**, mene laitetietonäyttöön ja kosketa kohtaa **Suosikkiyhteystiedot**.
 - 2 Kosketa **Suosikkiyhteystiedot**-näytöllä kohtaa **Lisää** ja sinut uudelleenohjataan automaattisesti puhelimen yhteystietoihin. Valitse sieltä ne, jotka haluat lisätä kelloon. Voit sitten **Järjestys** tai **Poista** yhteystiedot **Suosikkiyhteystiedot**-näytöllä.
-  voit valita enintään kymmenen yhteystietoa **Suosikkiyhteystiedot** varten.


Puhelujen soittaminen ja niihin vastaaminen

Soittaminen: siirry puettavan laitteen sovellusluetteloon, kosketa kohtaa **Yhteystiedot** tai **Puheluloki** ja valitse yhteystieto, jolle haluat soittaa.


-  Jos sinulla on käytössä kaksois-SIM, et voi valita kumpaa SIM-korttia käytät puheluun, kun soitat kellon yhteystiedolle, koska se määritetään puhelimen protokollissa. Kysy lisätietoja puhelimen valmistajan asiakaspalvelusta.
- Kun soitat kellolla, ääni toistetaan kellosta ja puhelin näyttää viestin käynnissä olevasta Bluetooth-puhelusta. Jos haluat vaihtaa äänen lähdeksi puhelimen, täytyy sinun asettaa puhelin vastaanottotilaan.




Vastaaminen: Vastaa saapuvaan puheluun koskettamalla puettavan laitteen Vastaa-kuvaketta, kun se ilmoittaa sinulle saapuvasta puhelusta. Kun puheluun on vastattu, ääni toistetaan puettavan laitteen kaiuttimesta.

Kaukosuljin


-  Tämä ominaisuus tarvitsee HUAWEI-puhelimesta, jossa käyttöjärjestelmänä EMUI 8.1 tai uudempi tai iPhonesta, jossa käyttöjärjestelmänä iOS 13.0 tai uudempi, muodostetun laiteparin. Jos käytät iPhonea, avaa ensin kamera.
- Kameran esikatselua ja kuvan näyttämistä ei tueta kellossa. Tee se puhelimella.

- 1 Varmista, että kello on yhdistetty **Huawei Healthiin**.


Pyyhkäise alas kellon aloitusnäytöstä ja varmista, että  näytetään merkinä siitä, että kello on yhdistetty puhelimeen.

- 2 Avaa kellon sovellusluettelo ja valitse **Kauko suljin** (), joka käynnistää automaattisesti puhelimen kameran. Ota valokuva koskettamalla kohtaa  kellon näytöllä. Aseta ajastin koskettamalla kohtaa .





Musiikin toiston ohjaus

-  • Musiikin synkronointia kelloon ei tueta, kun kellosta on muodostettu laitepari iPhoneen kanssa. Jos kelloa ei ole palautettu tehdasasetuksiin, on suositeltavaa yhdistää kello ensin Android -puhelimeen musiikin siirtoa varten ja sitten yhdistää kello iPhoneen musiikin toiston ohjausta varten (edellyttäen, että samaa HUAWEI ID:tä käytetään Huawei Health -sovellukseen kirjautumiseen kaikilla käytetyillä puhelimilla).
- Varmista, että kello on yhdistetty asianmukaisesti **Huawei Healthiin** tämän ominaisuuden käyttämistä varten.


Puhelimen musiikin toiston ohjaus

-  Jos käytät iPhonea, ei **Ohjaa puhelimen musiikkia**-kytkintä tarvitse asettaa **Huawei Healthissa**.
- Avaa puhelimesta **Huawei Health**, mene laitetietonäyttöön, kosketa kohtaa **Musiikki** ja kytke **Ohjaa puhelimen musiikkia** päälle.
- Avaa puhelimen musiikkisovellus ja käynnistä toisto.
- Siirry kellossa HUAWEI Assistant-TODAY -näytölle pyyhkäisemällä aloitusnäytössä oikealle ja kosketa Musiikki-korttia. Sieltä voit toistaa, keskeyttää, vaihtaa raitaa ja säätää äänenvoimakkuutta.

Musiikin synkronointi kelloon

- 1 Avaa **Huawei Health** ja mene laitetietonäyttöön.
 - 2 Mene kohtaan **Musiikki** > **Hallitse musiikkia** > **Lisää kappaleita** ja valitse synkronoitavat kappaleet.
 - 3 Kun olet valmis, kosketa kohtaa  näytön oikeassa yläkulmassa.
 - 4 Musiikin hallintanäyttöön pääsee koskettamalla kohtaa **Uusi soittolista**, anna soittolistalle nimi ja lisää kappaleita halusi mukaan. Voit myös helpottaa kelloon ladattujen kappaleiden hallintaa luokittelemalla ne. Voit päivittää olemassa olevaa soittolistaa koska tahansa koskettamalla soittolistanäytön oikeassa yläkulmassa kohtaa  ja sitten kohtaa **Lisää kappaleita**.
-  • Lisätyn kappaleen poistamista varten mene **Huawei Healthiin**, navigoi laitetietonäytölle, mene kohtaan **Musiikki** > **Hallitse musiikkia**, etsi haluttu kappale listalta, kosketa kohtaa  sen vieressä ja kosketa sitten kohtaa **Poista**.
 - Tiettyjen kappaleiden synkronointi edellyttää HUAWEI Musiikin Premium PLUS -jäsenyyttä.



Kellon musiikin toiston ohjaus

- 1 Avaa kellon sovellusluettelo ja mene kohtaan **Musiikki** () > **Musiikkia toistetaan** tai avaa toinen musiikkisovellus.
- 2 Aloita musiikin toisto koskettamalla Toista-painiketta.
- 3 Musiikin toistonäytöllä voit säätää äänenvoimakkuutta, asettaa toistotilan (kuten toista järjestyksessä ja sekoita) ja voit katsoa soittolistaa pyyhkäisemällä näyttöä ylös tai vaihtaa raitaa.


Hälytykset

Voit asettaa hälytyksiä joko puettavasta laitteesta tai puhelimen **Huawei Health** -sovelluksesta.

Hälytyksen asettaminen puettavasta laitteesta

- 1 Lisää hälytys siirtymällä sovellusluetteloon, koskettamalla kohtaa **Hälytys** () ja koskettamalla kohtaa  .
- 2 Aseta hälytyssaika ja toistosykli ja kosketa sitten kohtaa **OK**. Jos toistoja ei valita, hälytys annetaan vain kerran.
- 3 Voit muokata hälytyksen aikaa ja toistoja tai poistaa hälytyksen koskettamalla olemassa olevaa hälytystä.

Hälytyksen asettaminen Huawei Health -sovelluksesta


- 1 Avaa **Huawei Health**, navigoi laitteen tietonäyttöön ja kosketa kohtaa **Hälytys**.
- 2 Kosketa kohtaa **Lisää** ja aseta hälytyssaika, hälytyksen nimi ja toistosykli.
- 3 Jos käytät Androidia tai EMUI:ta, kosketa kohtaa  oikeassa yläkulmassa. Jos käytät iOS:ää, kosketa kohtaa **Tallenna**.
- 4 Palaa **Huawei Healthin** aloitusnäyttöön ja pyyhkäise siinä alas, niin voit synkronoida hälytysasetukset puettavaan laitteeseen.
- 5 Kosketa olemassa olevaa hälytystä, niin voit muokata hälytyssaikaa, hälytyksen nimeä ja toistosykliä.

Hälytyksen äänenvoimakkuuden asettaminen

Siirry puettavassa laitteessa sovellusluetteloon, mene kohtaan **Asetukset** > **Äänet ja värinä** > **Hälytyksen äänenvoimakkuus** ja tee säätöjä tarpeen mukaan.

Ääniavustaja





Kellon ääniavustaja helpottaa asioiden katsomista, kun kello on yhdistetty puhelimen kautta **Huawei Healthiin**.

-  • Varmista, että kello on päivitetty uusimpaan versioon parasta mahdollista käyttökokemusta varten.
- Varmista, että puhelimen järjestelmäasetusten **kieli-** ja **alueasetukset** vastaavat Huawei Health -sovelluksessa asetettuja.
- Tämä ominaisuus on käytettävissä vain, kun kellosta on muodostettu laitepari HUAWEI-puhelimen, jossa käytössä EMUI 10.1 tai uudempi, kanssa.
- Tämä ominaisuus on saatavilla vain tietyillä markkinoilla.


Ääniavustajan käyttö

- 1** Avaa sovellusluettelo painamalla kellon yläpainiketta, mene kohtaan **Asetukset > Älykäs avustus > AI Voice** ja kytke **Herätyspainike** päälle.
- 2** Herätä ääniavustaja painamalla ja pitämällä alapainiketta.
- 3** Anna näkyvällä näytöllä äänikomento, kuten ”Millainen sää on tänään?”. Kun ääniavustaja vastaa kyselyysi ja löytää asiaankuuluvat tiedot, kello näyttää tulokset ja esittää sen sinulle.

Puhelimen etsiminen kellon avulla

- 1** Avaa pikakuvakevalikko pyyhkäisemällä alas aloitusnäytöllä. Varmista, että  näytetään osoittaen, että kello on yhdistetty oikein puhelimeen Bluetoothin välityksellä.
 - 2** Kosketa pikavalikkonäytössä kohtaa **Etsi puhelin** () ja sitten kohtaa . Etsi puhelimeni -animaatio toistetaan näytöllä.
 - 3** Etsi puhelin seuraamalla siinä toistettua soittoääntä (jopa värinä- tai hiljaisessa tilassa), niin kauan kuin kello ja puhelin ovat Bluetooth-yhteyden etäisyyden sisällä.
 - 4** Lopeta etsiminen koskettamalla puettavan laitteen näyttöä.
-  • Jos kellossa on **Automaattikytkin** käytössä, varmista, että kello on yhdistetty **Huawei Healthiin** ennen Etsi puhelimen -ominaisuuden käyttämistä.
 - Jos käytät iPhonea ja puhelimen näyttö on sammutettu, ei puhelin pysty vastaamaan Etsi puhelimeni -ominaisuuteen, koska iOS hallitsee soittoäänien toistoa.

Kellon etsiminen puhelimella

-  • Jotkin sovellukset on päivitettävä uusimpaan versioon tämän ominaisuuden käyttöä varten.
- 1** Varmista, että kello on linkitetty **Huawei Healthiin**.
 - 2** Avaa **Huawei Health**, navigoi laitteen tietonäyttöön ja mene kohtaan **Etsi laitteeni > Soita**.

- 3** Kosketa kohtaa **Soita**, niin laite alkaa soida (myös värinätilassa ja äänettömässä tilassa). Kun löydät kellon, kosketa kohtaa **Lopeta soittaminen** tai odota, kunnes soitto loppuu.

Älä häiritse -tila

Kun Älä häiritse -tila on käytössä, laite ei soi eikä värise, kun vastaanotat saapuvia puheluita ja ilmoituksia (paitsi kun hälytys aktivoituu).

Älä häiritse -ominaisuuden käyttöönotto / käytöstä poisto


Menetelmä 1: Ota se käyttöön tai poista se käytöstä pyyhkäisemällä kellon aloitusnäytöllä ylhäältä alas ja koskettamalla kohtaa **Älä häiritse**.

Menetelmä 2: Viimeistele asetus kohdasta **Asetukset > Äännet ja värinä > Älä häiritse > Koko päivä**.

Älä häiritse -ominaisuuden ajoitus

- Siirry kohtaan **Asetukset > Äännet ja värinä > Älä häiritse > Ajoitettu**, kosketa kohtaa **Lisää aika** ja aseta **Alku**, **Loppu** ja **Toista**. Voit lisätä useita aikajaksoja ja ottaa minkä tahansa niistä käyttöön.
- Voit poistaa käytöstä mitkä tahansa Älä häiritse -ajanjaksot kohdasta **Asetukset > Äännet ja värinä > Älä häiritse > Ajoitettu**.

Kalenteritapahtumien katselu

-  Jos käytät Google-puhelinta, varmista, että puhelimesa on verkkoyhteys ja mene kohtaan **Asetukset > Tietoja > Google-tili > Synkronoi**, niin **Google-kalenteri**, **Kalenteri** ja **Kalenteritapahtumat** otetaan käyttöön.
 - Google-kalenteri synkronoi tapahtumat vain puettavaan laitteeseen.
 - Jos käytät Samsung-puhelinta, mene kohtaan **Asetukset > Tilit ja varmuuskopiointi > Hallitse tiliä**, kosketa Google-tiliä ja kohtaa **Synkronoi tili** ja kosketa sitten kohtaa **Tehtävät kalenterissa**, **Google-kalenteri** ja **Kalenteri**.


Luo tapahtuma puhelimesa tavalliseen tapaan, niin kyseinen uusi tapahtuma synkronoidaan puettavaan laitteeseen, kun se on yhdistetty puhelimeen.

- Varmista paras mahdollinen käyttökokemus päivittämällä puhelin uusimpaan versioon.
- Kalenterin synkronointi on oletuksena käytössä. Voit poistaa sen käytöstä Huawei Health -sovelluksessa siirymällä laitteen tietonäyttöön, menemällä kohtaan **Laitteen asetukset > Sovellusten hallinta > Kalenteri** ja vaihtamalla **Synkronoi Kalenteri kelloon** -toiminnon pois käytöstä. Käytöstä poistamisen jälkeen kalenteria ei enää synkronoida laitteiden välillä.
- Vain seuraavien seitsemän päivän kalenteritapahtumat voidaan synkronoida.
- Kuukausittainen kalenteri tai vuotuinen kalenteri ei näy puettavassa laitteessa. Jos kalenterin synkronointi on poissa päältä, viesti "Ei tulevia tapahtumia" näytetään.

Siirry puettavan laitteen sovellusluetteloon ja valitse **Kalenteri**, niin näet senhetkisen päivämäärän ja tulevat tapahtumat. Jos olet asettanut muistutuksia tapahtumista, puettava laite ilmoittavat niistä esiasetettuina aikoina.

Terveydenhallinta

Henkinen hyvinvointi

-  • Mittaustiedot ja tulokset on tarkoitettu vain viitteeksi, eikä niitä tule käyttää diagnosiin eikä hoitoon. Jos olosi on epämukava, hakeudu lääkärin hoitoon.
- Tämä ominaisuus on saatavana vain tietyissä maissa. Se ei ole käytettävissä esimerkiksi Euroopan maissa.

Johdanto tunteisiin ja stressiin

Tunteet ovat luonnollinen reaktio henkilön subjektiiviseen kokemukseen. Nne kuuluvat eräänlaiseen psykologiseen ilmiöön, joka liittyy läheisesti ihmisen taipumuksiin, kuten haluihin ja toiveisiin ja sen heijastamiseen, onko nämä tyydytty.

Psykologiassa stressi on tunne rajoittuneisuudesta tai jännittyneisyydestä. Stressi johtuu ulkoisesta ärsykkeestä, kuten tehtävästä tai haasteesta. Sopiva määrä stressiä voi lisätä tuotteliaisuutta.

Yleinen emotionaalinen hyvinvointi kuvastaa pitkän aikavälin tunteita ja stressiä. Pienet tai lyhyet vaihtelut eivät merkitse todellista ongelmaa. Emotionaalinen hyvinvointi kuvastuu kyvyssä toipua ihanteelliseen tilaan ja sopeutua ympäristöön. Älykello voi auttaa sinua tallentamaan tunteita ja stressiä, mikä edistää fyysistä ja henkistä hyvinvointia.

Tunteiden/stressin tallennus

- 1 Siirry sovelluksen aloitusnäyttöön painamalla yläpainiketta ja valitsemalla **Henkinen hyvinvointi**.
Jos käytät sovellusta ensimmäistä kertaa, kosketa kohtaa **Hyväksy** käyttäjän valtuutusnytyössä ja katsele sovelluksen esittely- ja käyttöohje. Sitten sinut ohjataan **Henkinen hyvinvointi** -sovelluksen aloitusnäyttöön.
- 2 Avaa **Huawei Health**, navigoi laitteen tietonäyttöön, mene kohtaan **Terveyden seuranta** ja vaihda käyttöön **Muita tunteita/stressiä koskevat tietueet**. Kun laite on käytössä, se mittaa automaattisesti stressitasoa, tunteita ja muita niihin liittyviä tietoja, kun se havaitsee, että lepää. Tiedot eivät ole käytettävissä nukkuessasi. Kun käytät sovellusta ensimmäistä kertaa, sinun täytyy pitää kelloa jonkin aikaa ranteessa ennen kuin tunnetietoja on saatavana.

Tunteiden/stressitietojen katselu

Puettavassa laitteessa

Siirry sovellusluetteluun painamalla yläpainiketta ja siirry sovelluksen aloitusnäyttöön valitsemalla **Henkinen hyvinvointi**, jossa senhetkinen tunteesi näkyy animaationa. Pyyhkäise ylös, niin näet lisää tietoja.

Puhelimessa

Näet tunnetietosi avaamalla **Huawei Healthin** ja koskettamalla kohtaa **Henkinen hyvinvointi**. Voit katsella tunne- ja stressitietojasi päivän, viikon, kuukauden ja vuoden perusteella ja lukea analyysin ja vihjeitä päivän, viikon, kuukauden ja vuoden perusteella.

Rentoutumispalvelut

Jos negatiivisuus tai stressi on lisääntynyt, voit kokeilla stressinlievityspalveluita.

- 1 Siirry sovelluksen aloitusnäyttöön painamalla yläpainiketta ja valitsemalla **Henkinen hyvinvointi**.
- 2 Katso käytettävissä olevat palvelut pyyhkäisemällä vasemmalle ja valitsemalla hengitys- tai liikuntaharjoitus tarpeen mukaan.
Hengitys- ja liikuntaharjoitukset ovat käytettävissä suoraan kellosta. Muut vaihtoehdot, kuten meditaatio- ja joogatunnit, täytyy aloittaa puhelimen **Huawei Health** -sovelluksesta.

Henkisen hyvinvoinnin muistutukset

- 1 Siirry sovelluksen aloitusnäyttöön painamalla yläpainiketta ja valitsemalla **Henkinen hyvinvointi**.
- 2 Siirry **Lisää**-näyttöön pyyhkäisemällä näytössä ylös, kosketa kohtaa **Muistutusasetukset** ja vaihda **Mieliala** käyttöön. Kello lähettää viimeaikaiseen mielialaasi perustuvia koko näytön muistutuksia.
Kun se havaitsee, että olet ollut viime aikoina pitkään stressaantunut, muistutuksiin lisätään linkki stressinlievityspalveluihin (kuten hengitysharjoituksiin), jotka voit aloittaa heti koskettamalla.

Lemmikkipanda-kellotaulu


Kun olet vaihtanut tähän kellotauluun, voit nostaa rannetta ja katsoa mielialasi suoraan pandan ilmeestä, joka vaihtelee sen perusteella, miltä sinusta tuntuu päivän mittaan.

- 1 Katso kellotaulujen valikomanäyttö koskettamalla ja pitämällä mitä tahansa senhetkisen kellotaulun kohtaa
- 2 Etsi **Lemmikkipanda**-kellotaulu pyyhkäisemällä vasemmalle tai oikealle tai kiertämällä yläpainiketta ja tekemällä asetukset ohjeiden mukaan.

Unen seuranta

Pidä puettava laite oikein nukkuessasi ja se tallentaa automaattisesti unen keston ja tunnistaa oletko syvässä unessa, kevyessä unessa, REM-unessa vai hereillä.

Uniasetusten mukauttaminen



- 1 Siirry laitteen sovellusluetteloon, valitse **Uni** () , pyyhkäise näyttöä ylös ja siirry kohtaan **Lisää > Lepotila**.
- 2 **Automaattinen** on oletusarvoisesti käytössä. Voit myös asettaa puettavan laitteen siirtymään ja unitilaan ja poistumaan siitä aikataulun mukaisesti. Tee niin koskettamalla **Lisää aika**, aseta **Nukkumaanmeno aika**, **Herätys** ja **Toista** ja kosketa kohtaa **OK**. Poista aikataulu koskettamalla sitä ja koskettamalla sitten kohtaa **Poista**.

Käyttöönotto / käytöstä poistaminen HUAWEI TruSleep™

Avaa **Huawei Health**, mene laitetietonäyttöön, siellä kohtaan **Terveystietohallinta** > **HUAWEI TruSleep™** ja kytke **HUAWEI TruSleep™**-kytkin päälle tai pois päältä.

HUAWEI TruSleep™ on oletusarvoisesti käytössä. Jos se poistetaan manuaalisesti käytöstä, unitietoja ei voida hankkia ja unianalyysi ei ole käytettävissä.


Unitietojen katsominen/poistaminen

- Tarkasta öiset puheet ja päiväunitiedot avaamalla puettavan laitteen sovellusluettelo ja valitsemalla **Uni** ().
- Mene puhelimesta kohtaan **Huawei Health** > **Terveystietohallinta** > **Uni**, kosketa kohtaa  oikeassa yläkulmassa, ja sitten kohtaa **Kaikki tiedot** ja pääset unihistoriatietonäytölle. Kosketa tarvittaessa poistokuvaketta oikeassa yläkulmassa, valitse halutut tallenteet ja poista ne.


Unenaikaisen hengityksen seuranta

Unenaikaisen hengityksen seuranta -ominaisuus auttaa havaitsemaan nukkumisen aikaisia hengityskatkoksia.


Sovelluksen käyttöönotto

-  • Yhdistä kello Huawei Health -sovellukseen ennen tämän ominaisuuden käyttämistä.
 - Tämä ominaisuus on käytettävissä vain tietyillä markkinoilla.
- 1 Siirry **Huawei Health** -sovelluksessa **Terveystietohallinta**-näytölle, kosketa **Uni**-korttia, pyyhkäise ylös, kunnes saavutat näytön alareunan ja kosketa kohtaa **Unenaikaisen hengityksen seuranta**.
 - 2 Kun käytät ominaisuutta ensimmäistä kertaa, seuraa näytön ohjeita valiten myönnettävät luvat, kosketa kohtaa **Salli** ja sitten **Hyväksy** ja siirryt **Unenaikaisen hengityksen seuranta**-näytölle. Kosketa kohtaa **Ota käyttöön** ja vaihda **Unenaikaisen hengityksen seuranta**-kytkin käyttöön.
 - 3 Asetukset ovat nyt valmiit. Laita kello ranteeseen, kun nuket ja se havaitsee ja analysoi unenaikaiset hengityskatkokset.


Tietojen katsominen

- 1 Mene kohtaan **Huawei Health** > **Terveystietohallinta** > **Uni**, kosketa kohtaa **Unenaikaisen hengityksen seuranta** näytön alalaidassa ja siirryt sovellukseen, jossa voit katsoa viimeisimmät havaitsemistulokset ja kaikkien tietojen yhteenvedon.
- 2 Kosketa oikeassa yläkulmassa kohtaa  ja sitten **Kaikki tiedot** ja valitse tietty päivä, jonka tietoja haluat katsoa.


Käyttöönotto / käytöstä poistaminen Unenaikaisen hengityksen seuranta

Mene kohtaan **Huawei Health > Terveys > Uni > Unenaikaisen hengityksen seuranta**, kosketa kohtaa  oikeassa yläkulmassa ja sitten **Unenaikaisen hengityksen seuranta** ja kytke **Unenaikaisen hengityksen seuranta**-kytkin päälle tai pois päältä.

Palvelun käytöstä poistaminen


Mene kohtaan **Huawei Health > Terveys > Uni > Unenaikaisen hengityksen seuranta**, kosketa kohtaa  oikeassa yläkulmassa ja siirry kohtaan **Tietoja > Poista palvelu käytöstä** ja noudata näytön ohjeita asetusten viimeistelyyn.

Aktiivisuusympyrät


 Päivitä ensin kello uusimpaan versioon tämän ominaisuuden käyttämistä varten.


Aktiivisuusympyrät seuraavat päivittäistä fyysistä aktiivisuutta kolmella tietotyypillä (kolme ympyrää): Arkiliikunta, Treeni ja Seisominen. Kaikkien kolmen ympyrän tavoitteiden saavuttaminen auttaa kohti terveellisempää elämää.


Omien tavoitteiden asettaminen Aktiivisuusympyröihin:

Puhelimessa: Mene kohtaan **Huawei Health > Terveys** ja kosketa Aktiivisuusympyrät-korttia, jotta pääset **Aktiivisuustiedot**-näytölle. Kosketa kohtaa  oikeassa yläkulmassa, ja valitse **Muokkaa tavoitteita**.

Kellossa: Mene Aktiivisuusympyröihin, pyyhkäise vasemmalle, jotta näet kohteen **Tällä viikolla** tiedot, pyyhkäise ylös ja näet kohteen **Tänään** tiedot ja pyyhkäise uudelleen ylös etsimistä varten ja kosketa **Muokkaa tavoitteita** tai **Muistutukset**. Kohdassa **Muistutukset** voit poistaa **Seisominen**, **Edistymisen** ja **Tavoite saavutettu** käytöstä.

(1) : **Arkiliikunta** mittaa toiminnoissa, kuten juoksu, pyöräily tai jopa koiran kanssa kävely, polttamasi kalorit.

(2) : **Treeni** Mittaa keskiraskaan ja raskaan harjoittelun, johon olet sitoutunut, kokonaiskeston. Maailman terveysjärjestö (WHO) suosittelee, että aikuiset harrastaisivat liikuntaa vähintään 150 minuuttia keskiteholla tai 75 minuuttia korkealla teholla viikossa. Nopea kävely, hölkkä ja keskitehokas voimaharjoittelu voivat parantaa kardiokestävyyttä ja tehostaa kokonaiskuntoa.



(3) : **Seisominen** Mittaa tuntien määrän, jona olet noussut seisomaan ja liikkunut vähintään minuutin ajan. Olet esimerkiksi kävellyt yli minuutin ajan mainittuna tuntina (kuten esim. 10.00–11.00), tämä tunti lasketaan kohtaan **Seisominen**. Liian pitkään istuminen on haitallista. WHO:n tutkimukset osoittavat, että liian pitkä istuminen on yhteydessä suurempaan korkean verenpaineen, 2-tyyppin diabeteksen, lihavuuden ja masennuksen riskiin.

Tämä ympyrä on suunniteltu muistuttamaan, että istuallaan liian pitkään pysyminen vaurioittaa terveyttäsi. Sinua neuvotaan nousemaan vähintään kerran tunnissa ja voit saada **Seisominen** pistettä joka päivä.

Pysy kunnossa -sovellus

Sovellus auttaa asettamaan tieteeseen perustuvan mukautetun harjoittelusuunnitelman ideaalipainon saavuttamiseen tai sen ylläpitämiseen muun muassa painon muutosten, kalorivajeen, ruokavaliotietojen ja liikuntatietojen perusteella.

Lähtötavoitteen asettaminen

- 1 Avaa sovellusluettelo painamalla yläpainiketta ja valitse **Pysy kunnossa**. Kosketa käyttäjän todennusnäytöllä **Hyväksy**, jos käytät sovellusta ensimmäistä kertaa.
- 2 Jos painotietoja ei ole syötetty, noudata näytön ohjeita **painon**, **Tavoitteen tyyppi**, **Laihdutusnopeus** ja **Tavoitepaino** syöttämiseen tarpeittesi mukaisesti. Kello luo painonpudotus- tai painon ylläpitosuunnitelman. Kosketa kohtaa **Aloita**.
 -  Jos olet asettanut tämänhetkisen painosi kohdassa **Huawei Health > Terveys > Painonhallinta**, synkronoidaan tämä tieto automaattisesti kelloon.
- 3 Siirry **Synkronoi tavoite**-näytölle, valitse synkronoidaanko tavoitteesi Aktiivisuusympyröihin vaiko ei, ja sinut uudelleenohjataan ilmoitusasetusnäytölle, jossa voit viimeistellä asiaankuuluvat asetukset. Kun kaikki on valmista, sinut uudelleenohjataan eleopastusnäytölle ja sitten **Pysy kunnossa** aloitusnäytölle.
 -  Jos käytät **Painonpudotus**-kellotaulua, kosketa vain kellotaulua ja pääset välittömästi Pysy kunnossa -sovellukseen.

Tavoitteen uudelleenasettaminen


- 1 Avaa sovellusluettelo painamalla yläpainiketta ja valitse **Pysy kunnossa**. Siirry **Tavoite**-näytölle pyyhkäisemällä sovelluksen aloitusnäytöllä ylöspäin.
- 2 Säädä **Paino**, **Tavoitteen tyyppi**, **Laihdutusnopeus** ja **Tavoitepaino** koskettamalla **Nollaa tavoite**, jotta saat uuden sinulle luodun painonpudotus- tai ylläpitosuunnitelman.

Tallenna paino

- 1 Avaa sovellusluettelo painamalla yläpainiketta ja valitse **Pysy kunnossa**. Siirry **Tavoite**-näytölle pyyhkäisemällä sovelluksen aloitusnäytöllä ylöspäin.
- 2 Kosketa **Tallenna paino** ja kirjaa ylös nykyinen painosi.


Ruokavalion tallentaminen

- 1 Avaa sovellusluettelo painamalla yläpainiketta ja valitse **Pysy kunnossa**. Siirry **Tänään syöty**-näytölle pyyhkäisemällä sovelluksen aloitusnäytöllä vasemmalle.
- 2 Kosketa kohtaa **Käytä puhelinta**, jos puhelimen näyttö on lukitsematta, sinut uudelleenohjataan automaattisesti **Huawei Healthin Ruokavalioloki**-näytölle, jossa voit tallentaa ruokavaliosi.

-  Sinut uudelleenohjataan vain, kun kellosta on muodostettu laitepari HUAWEI-puhelimen kanssa. Jos käytät toisen merkkistä puhelinta, noudata kellon ohjeita ja tallenna ruokavaliosi **Huawei Health** -sovelluksessa puhelimesta.

- Muista kirjata jokainen ateria puhelimen **Kaloritallenteet**-näytöllä. Voit sitten katsoa tietoja puhelimen **Kaloritallenteet**-näytöllä tai kellon **Tänään syöty**-näytöllä.

Liikunta

- Avaa sovellusluettelo painamalla yläpainiketta ja valitse **Pysy kunnossa**. Pyyhkäise kahdesti vasemmalle sovelluksen aloitusnäytöstä, jotta pääset **Tänään poltetut kalorit**, ja katso **Poltettu (kcal)**, **Lepo** ja **Aktiivinen** tämän päivän kaloritiedot.
- Pyyhkäise näyttöä ylös, kosketa kohtaa **Harjoitus** ja sinut uudelleenohjataan **Harjoitus**-sovellukseen kellossa. Valitse harjoituksen aloitusvaihtoehto. Kosketa kohtaa **Videokurssi**, jos puhelimen näyttö on lukitsematta, sinut uudelleenohjataan automaattisesti **Huawei Health** -sovelluksen **Kaikki liikuntakurssit** -näytölle. Aloita harjoitus koskettamalla liikuntakurssi.
 -  Sinut uudelleenohjataan vain, kun kellosta on muodostettu laitepari HUAWEI-puhelimen kanssa.

Lisää asetuksia


- Avaa sovellusluettelo painamalla yläpainiketta ja valitse **Pysy kunnossa**. Pyyhkäise ylös sovelluksen aloitusnäytöllä ja kosketa **Lisää asetuksia**.
- Kytke kytkin **Synkronoi tavoitteet** päälle tai pois päältä tarpeen mukaan. Kun se on pois päältä, päivittäinen Pysy kunnossa -sovelluksen suosittamaa aktiivisuustavoitetta ei synkronoida Arkiliikuntatavoitteeseen Aktiivisuusympyröissä.

Muistutukset

- Avaa sovellusluettelo painamalla yläpainiketta ja valitse **Pysy kunnossa**. Pyyhkäise ylös sovelluksen aloitusnäytöllä ja kosketa **Ilmoitukset**.
- Kytke kytkin päälle tai pois päältä tarpeen mukaan. Kun kaikki kytkimet ovat pois päältä, et saa ilmoituksia Pysy kunnossa -sovelluksesta.

Pulssiaalto- ja rytmihäiriöanalyysi

Pulssiaalto- ja rytmihäiriöanalyysi käyttää puettavan laitteen erittäin tarkkaa PPG-anturia epänormaalien sykerytmien seulontaan.



-  Tämä ominaisuus on käytettävissä vain tietyillä markkinoilla.
 - Tulokset on tarkoitettu vain viitteeksi, eikä niitä ole tarkoitettu lääketieteelliseen käyttöön.

Sovelluksen käyttöönotto



- Lataa ensin **Huawei Healthin** uusin versio HUAWEI AppGallerystä tai päivitä asennettu **Huawei Health** -sovellus uusimpaan versioon.

- 2** Avaa **Huawei Health**, mene kohtaan **Terveys > Sydän > Pulssiaalto- ja rytmihäiriöanalyysi** ja aktivoi **Pulssiaalto- ja rytmihäiriöanalyysi**.


Mittausten tekeminen puettavasta laitteesta

-  • Jos puettava laite tukee EKG-ominaisuutta, käytä ECG-sovellusta mittauksia varten.
- 1** Varmista, että puettava laite on ranteessa oikein, ja aseta käsivarret pöydälle tai syliisi käsivarret ja sormet rentoina.
- 2** Siirry sovellusluetteloon, valitse **Pulssiaalto- ja rytmihäiriöanalyysi** ja kosketa kohtaa **Mittaa**.
- 3** Pysy liikkumatta ja odota, kunnes mittaus on suoritettu, ja katso sitten tulos puettavan laitteen näytöltä. Voit katsoa tuloksen kuvauksen koskettamalla kohtaa . Voit katsoa lisätietoja avaamalla puhelimesa **Huawei Healthin** ja menemällä kohtaan **Terveys > Sydän > Pulssiaalto- ja rytmihäiriöanalyysi**.

Automaattisten mittausten ja muistutusten käyttöönotto


- 1** Avaa **Huawei Health**, mene kohtaan **Terveys > Sydän > Pulssiaalto- ja rytmihäiriöanalyysi**, kosketa kohtaa  oikeassa yläkulmassa ja valitse **Automaattinen mittaus**.
- 2** Vaihda **Automaattinen rytmihäiriön tunnistus** -kytkin käyttöön tai pois käytöstä. Kun se on käytössä, puettava laite suorittaa mittaukset automaattisesti, kun se on ranteessa. Voit vaihtaa **Rytmihäiriöhälytykset** -kytkimen käyttöön tai pois käytöstä tarpeen mukaan.
-  Jos sykerytmi havaitaan mittauksen aikana epänormaalina, puettavaan laitteeseen ponnahtaa viesti. Jos sinulla on ranteessa EKG:tä tukeva puettava laite, sinua muistutetaan mittaamaan EKG.

Palvelun poistaminen käytöstä

Mene kohtaan **Huawei Health > Terveys > Sydän > Pulssiaalto- ja rytmihäiriöanalyysi**, kosketa kohtaa  oikeassa yläkulmassa **Tietoja > Poista palvelu käytöstä** ja viimeistelet asetukset näytön ohjeiden mukaisesti.

Mahdolliset tulokset



Tulokset voivat poiketa EKG-analyysin tuloksista. Kysy tuloksista lääkäriltä. Älä tulkitse tuloksia itse tai lääkitse itse itseäsi.

Voit katsoa tuloksen kuvauksen avaamalla **Huawei Healthin**, navigoimalla **Pulssiaalto- ja rytmihäiriöanalyysi** -näyttöön, koskettamalla kohtaa  oikeassa yläkulmassa ja valitsemalla kohdan **Ohje**.

Mittaustulokset: Ei poikkeavuuksia, Ennen aikaisten lyöntien riski, Eteisvärinän riski, Epäiltyjä ennen aikaisia lyönnejä tai Epäiltyä eteisvärinää

EKG-mittaus


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.

-  Tämä ominaisuus on tällä hetkellä käytettävissä vain HUAWEI WATCH GT 5 Pro:ssa.
-  Tämä ominaisuus on käytettävissä vain tietyillä markkinoilla. Katso luettelo maista/alueista, joilla HUAWEI:n puettavien laitteiden EKG-ominaisuus on käytettävissä.

Ennen aloitusta


- Tätä ominaisuutta on käytettävä paikallisen lainkäyttöalueesi lääkinnällisiä laitteita koskevien lakien ja määräysten mukaisesti.
- Tätä ominaisuutta ei ole tarkoitettu alle 18-vuotiaille käyttäjille.
- Tätä ominaisuutta ei ole tarkoitettu henkilöille, joilla on sydämentahdistin tai muita implantteja.
- Voimakkaat sähkömagneettiset kentät aiheuttavat vakavia EKG-signaalivääristymiä. Älä käytä tätä ominaisuutta ympäristöissä, joissa on vahva sähkömagneettinen kenttä.
- Kaikki tämän sovelluksen käytön aikana saadut tiedot ovat vain viitteellisiä, eikä niitä tule käyttää lääketieteellisiin tutkimuksiin, diagnostiikkaan tai hoitoon.


Ennen käyttöä

-  Päivitä **Huawei Health** -sovellus uusimpaan versioon tämän ominaisuuden käyttöä varten.

Jos käytät **EKG**-ominaisuutta ensimmäistä kertaa, mene kohtaan **Huawei Health > Terveys > Sydän > EKG** ja aktivoi EKG-sovellus näytön ohjeiden mukaisesti.

EKG:n mittaaminen


- 1** Tarkista, että laite on ranteessa oikein. Siirry sovellusluetteloon ja valitse **EKG**. Jos käytät ominaisuutta ensimmäistä kertaa, määritä, kummassa ranteessa käytät laitetta. Voit muuttaa asetuksia koska tahansa EKG-sovelluksen aloitusnäytöllä koskettamalla asetuskuvaketta alareunassa.
- 2** Aseta käsivarret tasaisesti pöydälle tai syliisi käsivarret ja sormet rentoina.
- 3** Laita vapaan käden sormi kevyesti elektrodille (alapainike) ja pysy liikkumatta, jolloin mittaus alkaa automaattisesti.
 -  Pysy mittauksen aikana liikkumatta, hengitä tasaisesti äläkä puhu. Pidä sormi kunnollisessa kosketuksessa elektrodin, mutta älä paina liian kovaa.
 - Kuiva iho voi heikentää mittausta. Jos huomaat, että sormesi on kuiva, kostuta sitä hieman vedellä johtavuuden parantamiseksi.
 - Yksittäisen mittauksen kesto on 30 sekuntia.

- 4** Pysy liikkumatta ja odota, kunnes mittaus on suoritettu, ja katso sitten tulos kellon näytöltä. Voit katsoa tuloksen kuvauksen koskettamalla kohtaa . Voit katsoa lisätietoja avaamalla puhelimesta **Huawei Healthin** ja menemällä kohtaan **Terveys > Sydän > EKG**. Lataa EKG-raportti koskettamalla latauskuvaketta EKG-näytön oikeassa yläkulmassa.


Tulosten tulkinta

- Kysy mittaustuloksista lääkäriltä. Älä tulkitse tuloksia itse tai lääkitse itse itseäsi.
- Tämä ominaisuus ei pysty havaitsemaan veritulppia, aivohalvauksia, sydämen vajaatoimintaa tai muuntyyppisiä rytmihäiriöitä tai sydänongelmia.
- Tämä ominaisuus ei pysty havaitsemaan sydänkohtauksia tai niihin liittyviä komplikaatioita. Jos tunnet kipua, kireyttä tai painetta rinnassasi tai sinulla esiintyy muita oireita, hakeudu välittömästi lääkärin hoitoon.
- Älä muuta lääkemääräystä tämän ominaisuuden antamien tietojen perusteella konsultoimatta ensin lääkäriä.


SpO2-mittaus

-  Päivitä ensin puettava laite ja **Huawei Health** -sovellus uusimpiin versioihin tämän ominaisuuden käyttämistä varten.
- Varmista optimaalinen mittaustarkkuus kiinnittämällä laite mukavasti sormen leveyden päähän ranneluusta parasta sopivuutta varten. Varmista, että anturialue on ihokosketuksessa ilman välissä olevia vierasesineitä.

Yksittäinen SpO2-mittaus

- 1** Tarkista uudelleen, että puettava laite on puettu oikein ja pysy paikoillasi.
- 2** Avaa sovellusluettelo ja pyyhkäise ylös tai alas, kunnes löydät **SpO2** () , ja kosketa tätä vaihtoehtoa.
- 3** Kosketa kohtaa **Mittaa**. (Todellinen tuotteen käyttöliittymä on ensisijainen.)
- 4** Kun SpO2-mittaus on käynnistetty, muista pysyä paikoillasi laitteen näyttö ylöspäin.

Automaattinen SpO2-mittaus


- 1** Ota tämä ominaisuus käyttöön avaamalla **Huawei Health**, mene laitteen tietonäyttöön, kosketa **Terveystietohallinta** ja kytke **Automaattinen SpO2** päälle.
 -  Laite mittaa ja tallentaa SpO2:n automaattisesti, kun se havaitsee, että olet liikkumatta. Tämä osoitin on erityisen tärkeä, kun nuket tai olet korkeilla alueilla.
- 2** Kosketa **Alhaisen SpO2:n hälytys** ja aseta alaraja hälytykselle, jonka saat hereillä ollessasi.

SpO2-tietojen katselminen

Mene kohtaan **Huawei Health > Terveystietohallinta > SpO2** ja valitse päivämäärä, jonka SpO2-tietoja haluat katsella.


Sykemittaus


Sykekäyrän näyttävä jatkuva sykemittaus on oletuksena käytössä. Jos tämä ominaisuus on poistettu käytöstä, näytetään pyyntö käydä **Huawei Healthissa** ja kytkeä **Jatkuva sykemittaus**-kytkin päälle.

-  Varmista optimaalinen mittaustarkkuus kiinnittämällä laite mukavasti sormen leveyden päähän ranneluusta parasta sopivuutta varten. Varmista, että laite pysyy tukevasti kiinni ranteessasi harjoitusten aikana.

Yksittäinen sykemittaus

1 Avaa **Huawei Health**, mene laitetietonäyttöön, siellä kohtaan **Terveystietohallinta** > **Jatkuva sykemittaus** ja kytke **Jatkuva sykemittaus**-kytkin pois päältä.

2 Avaa kellon sovellusluettelo käynnistä yksittäinen mittaus valitsemalla **Syke** ()


-  mittaukseen voivat vaikuttaa myös jotkin ulkoiset tekijät, kuten alhaiset ympäristön lämpötilat, käsivarren liikkeet tai tatuoinnit.

Jatkuva sykemittaus

Avaa **Huawei Health**, mene laitetietonäyttöön, siellä kohtaan **Terveystietohallinta** > **Jatkuva sykemittaus** ja kytke **Jatkuva sykemittaus**-kytkin päälle.

Aseta **Seurantatila** arvoon **Älykäs** tai **Tosiaikainen**.


- **Älykäs**: säättää automaattisesti mittausten toistuvuutta aktiivisuustasosi mukaan.
- **Tosiaikainen**: mittaa sykettä tosiaikaisesti aktiivisuustasosi mukaan.

-  tosiaikainen seuranta lisää laitteen virrankulutusta, kun taas Älykäs seuranta on virtaa säästävämpi.

Leposykkeen mittaaminen

Leposyke, yksikkönä lyöntiä minuutissa, tarkoittaa hereillä ollessa, mutta hiljaisessa levossa mitattua sykettä. Se on tärkeä sydänterveyden ilmentymä. Paras leposykkeen mittausaika on ensimmäisenä aamulla heräämisen jälkeen (mutta ennen vuoteesta nousua).

Avaa **Huawei Health**, mene laitetietonäyttöön, siellä kohtaan **Terveystietohallinta** > **Jatkuva sykemittaus** ja kytke **Jatkuva sykemittaus**-kytkin päälle. Puettava laite mittaa leposykkeesi silloin automaattisesti.

-  Leposykkeen näyttämiseksi on joitakin edellytyksiä. Alioptimaalinen mittausaika voi johtaa vaihteluun tai tulosten puuttumiseen leposykkeen mittauksissa.

Sykehälytykset

Korkean sykkeen hälytys

Avaa **Huawei Health**, mene laitetietonäyttöön, siellä kohtaan **Terveystietohallinta** > **Jatkuva sykemittaus** ja kytke **Jatkuva sykemittaus**-kytkin päälle ja aseta **Korkean sykkeen**

hälytys tarpeittesi mukaan. Puettava laite värisee ja näyttää hälytyksen, kun olet ollut levossa ja leposyke pysyy asetetun rajan yläpuolella yli kymmenen minuutin ajan.

Matalan sykkeen hälytys

Avaa **Huawei Health**, mene laitetietonäyttöön, siellä kohtaan **Terveystietohallinta > Jatkuva sykemittaus** ja kytke **Jatkuva sykemittaus**-kytkin päälle ja aseta **Alhaisen sykkeen hälytys** tarpeittesi mukaan. Puettava laite värisee ja näyttää hälytyksen, kun olet ollut levossa ja leposyke pysyy asetetun arvon alapuolella yli kymmenen minuutin ajan.

Harjoituksen aikainen sykemittaus

Puettava laite näyttää harjoituksen aikana tosiaikaisen sykkeen ja sykealueen ja ilmoittaa, kun syke ylittää esiasetetun ylärajan. Parempia harjoitustuloksia varten suositellaan sykealueiden käyttämistä liikunnan ohjaamiseen.

- Valitse sykkeen laskentatapa menemällä kohtaan **Huawei Health > Minä > Asetukset > Treeniasetukset > Liikunnan aikaisen sykkeen asetukset**. Juoksulle aseta **Sykealueet** arvoon **Maksimisykkeen prosenttiosuus, HRR-prosentti** tai **LTHR-prosentti**. Muille harjoitustiloille valitse joko **Maksimisykkeen prosenttiosuus** tai **HRR-prosentti**.
 - Jos valitset **Maksimisykkeen prosenttiosuus** -laskentatavan, erityyppisten harjoitusten (extreme, anaerobinen, aerobinen, rasvanpoltto ja lämmittely) sykealue lasketaan maksimisykkeesi perusteella ($HR_{max} = 220 - \text{ikä}$).
 - Jos valitset laskentavaksi **HRR-prosentti**, sykealueet eri harjoituksiin (edistynyt anaerobinen, perusanaerobinen, laktaattikynnys, edistynyt aerobinen ja perusaerobinen) lasketaan sykereservin perusteella (tai HRR, määritetty vähentämällä maksimisykkeestä leposyke).
- Kun käynnistät harjoituksen, näet tosiaikaisen sykkeen puettavan laitteen näytöllä. Kun olet lopettanut harjoituksen, voit tarkastaa keskisykkeen, maksimisykkeen ja sykealueen harjoituksen tulosnäytöstä.
 - Harjoituksen aikana tosiaikainen syke ei näy, kun puettava laite poistetaan ranteesta, mutta laite jatkaa sykesignaalin hakemista hetken aikaa. Mittaus jatkuu, kun laitat laitteen takaisin ranteeseen.
 - Voit katsoa kunkin harjoituksen sykkeen muutosten, maksimisykkeen ja keskisykkeen kaaviot **Huawei Health** -sovelluksen aloitusnäytön kohdasta **Harjoittelutiedot**.

Harjoituksen aikaisen korkean sykkeen hälytys

Puettava laite värisee ja näyttää hälytyksen, kun syke on yli esiasetetun ylärajan tietyn aikaa harjoituksen aikana.

- 1 Mene kohtaan **Huawei Health > Minä > Asetukset > Treeniasetukset > Liikunnan aikaisen sykkeen asetukset** ja aseta **Korkea syke**-kytkin päälle.
- 2 Aseta yläraja tarpeittesi mukaisesti koskettamalla kohtaa **Sykerajoitus** ja sitten kohtaa **OK**.

- i** jos poistat äänimuistutukset yksittäisistä harjoituksista käytöstä, saat hälytyksen vain värisemällä ja korttikehoteilla ilman ääniesitystä.

Ihon lämpötilan mittaus

Tämä ominaisuus valvoo ranteen ihon lämpötilan muutoksia liikunnan jälkeen. Kun jatkuva ihon lämpötilan mittausominaisuus on käytössä, tiedot näytetään käyränä.

- i** • Päivitä ensin kello ja **Huawei Health** uusimpiin versioihin tämän ominaisuuden käyttämistä varten.
- Tuote ei ole lääkinällinen laite. Tämä ominaisuus on tarkoitettu valvomaan ihon lämpötilan muutoksia terveiltä, yli 18-vuotiailta henkilöiltä liikunnan aikana ja sen jälkeen. Tulokset on tarkoitettu vain viitteeksi, eikä niitä tule käyttää lääketieteelliseen diagnoosiin eikä hoitoon.
- Pidä laite mittauksen aikana mukavasti ranteessa vähintään kymmenen minuutin ajan ja pysy hiljaisessa levossa rennossa ympäristössä huoneenlämmössä (noin 25 °C). Varmista, että ranteesi iholla ei ole vettä, alkoholia tai muita nesteitä. Vältä mittauksien tekemistä suorassa auringonvalossa, tuulessa tai äärimmäisissä lämpötiloissa.
- Kun olet harrastanut liikuntaa, käynyt suihkussa tai siirtynyt ulkoa sisään tai sisältä ulos, odota 30 minuuttia ennen mittauksen aloittamista.
- Vältä mittauksen tekeminen juonnin jälkeen.

Yksittäinen kehon lämpötilan mittaus

Mene kellon sovellusluetteloon ja mene kohtaan **Ihon lämpötila > Mittaa**.

Jatkuva mittaus

- 1 Avaa **Huawei Health**, mene laitetietonäyttöön, kosketa **Terveystietokeskus** ja kytke **Jatkuva ihon lämpötilan mittaus** päälle.
- 2 Siirry kellossa sovellusluetteloon ja kosketa kohtaa **Ihon lämpötila** lämpötilakäyrän näyttämistä varten.

Lämpötilayksikön vaihtaminen

Mene kohtaan **Huawei Health > Oma > Asetukset > Yksikkö > Lämpötilayksikkö** ja valitse Celsius (°C) tai Fahrenheit (°F).



Kiertokalenteri

Sovelluksen käyttöönotto


Jos käytät ominaisuutta ensimmäistä kertaa, varmista, että kello ja puhelin on yhdistetty ja suorita ominaisuuden käyttöönotto.

- 1 Mene kohtaan **Huawei Health > Terveys > Kiertokalenteri**, lataa ominaisuuspaketti, aseta kiertotietosi ja kosketa kohtaa **Aloita**.
- 2 Käyttöönottoilmoitus ponnahtaa esille kelloon, kun se on ranteessasi. Jos se ei ole ranteessa, ilmoitus tallennetaan viestikeskukseen. Siirry tietosuojalausuntoon koskettamalla kohtaa **Avaa sovellus**. Hyväksy tietosuojalausunto ja sinut uudelleenohjataan **Kiertokalenteri** aloitusnäyttöön. Palaa edelliseen näyttöön koskettamalla kohtaa **OK**.

Kuukautisten tallentaminen kelloon ja niiden katsominen








- 1 Avaa sovellusluettelo painamalla kellon yläpainiketta, etsi ja valitse **Kiertokalenteri** sovelluksen aloitusnäyttöön pääsyä varten ja näet kiertokalenterisi. Vaihda kuukausinäkymän ja ympyräkaavionäkymän välillä koskettamalla kohtaa  sovelluksen nimen oikealla puolella.
- 2 Kosketa kohtaa **Muokkaa** tai  syöttämistä varten, kun kuukautisesi ovat **Alkanut** ja **Päättynyt**. Näytä **Yhteenveto** pyyhkäisemällä näyttöä ylös. Pyyhkäise ylös uudelleen fyysisten oireiden kirjaamista varten. Pyyhkäise vielä kerran ylöspäin **Lisää**-näytölle siirtymistä varten ja katso **Ohje**.
- 3 Pyyhkäise **kuukausinäkymä**-näytöllä vasemmalle ja oikealle, niin näet edellisten kiertojen tiedot ja kolme seuraavaa kiertoa.

Kuukautisten tallentaminen Huawei Health -sovelluksessa




- 1 Mene kohtaan **Huawei Health > Terveys > Kiertokalenteri** ja seuraa näytön ohjeita ominaisuuspaketin lataamista ja tietoasetusten viimeistelyä varten. Jos **Kiertokalenteri**-kortti ei ole sovelluksen aloitusnäytöllä, kosketa kohtaa **Muokkaa** ja lisää kortti.
- 2 Siirry **Kiertokalenteri**-näytölle, kytke **Kuukautiset alkoivat** tai **Kuukautiset päättyivät** päälle tietyille päiville menstruaatiovaiheen keston tallentamista varten. Voit myös tallentaa **Fyysiset oireet**.
- 3 Tallenna kuukautisten kesto ja kierron pituus koskettamalla **Kiertokalenteri**-näytöllä  oikeassa yläkulmassa ja sitten **Asetukset** ja kytke **Muistutukset**-kytkin päälle tai pois päältä. Kytke kytkin päälle **Ennusteet** varten. Kun tämä on käytössä, kellosi (edellyttäen, että sitä käytetään koko ajan, etenkin yöllä) yhdistää seuratut terveystiedot, kuten kehon lämpötila, syke ja hengitystiheys, parempien kiertoennusteiden luomista varten. Näytä **Keskim. kuukautiset** ja **Keskim. kierto** koskettamalla kohtaa **Kuukautistiedot**. Katso historiatiedot koskettamalla kohtaa **Kaikki tiedot**.

Harjoituksen käynnistäminen

Harjoituksen käynnistäminen puettavassa laitteessa

- 1 Siirry laitteen sovellusluetteloon ja kosketa kohtaa **Harjoitus** ().
 - 2 Pyyhkäise näytöllä ylös tai alas ja valitse haluttu harjoitustyyppi. Voit myös pyyhkäistä ylös, kunnes saavutat näytön alaosan ja koskettaa kohtaa **Mukauta** toisen harjoitustilan lisäämistä varten.
 -  Harjoituksen poistaminen:
Siirry sovellusluetteloon, valitse **Harjoitus**, pyyhkäise ylös, kunnes saavutat näytön alaosan ja kosketa kohtaa **Mukauta**. Valitse harjoitustila, kosketa kohtaa  sen luettelosta poistamista varten tai järjestä harjoitusluettelo koskettamalla kohtaa .
 - 3 Aloita harjoitus koskettamalla harjoitusta.
 - 4 Voit harjoituksen aikana lopettaa harjoituksen painamalla yläpainiketta ja pitämällä sitä painettuna. Vaihtoehtoisesti keskeytä harjoitus painamalla yläpainiketta, jatka harjoitusta koskettamalla kohtaa  tai lopeta harjoitus koskettamalla kohtaa .
-  jotta laitteen näyttö pysyy päällä harjoitusten aikana, mene kohtaan **Harjoitus** > **Treeni-asetukset** ja kytke **Aina päällä**-kytkin päälle.
 - Säädä muistutusten äänenvoimakkuutta menemällä kohtaan **Harjoitus** > **Treeni-asetukset**, kosketa äänenvoimakkuuskuvaketta ja pyyhkäise äänenvoimakkuuden liukusäädintä ylös tai alas. Kun äänenvoimakkuutta vähennetään nolleen, mykistyskuvake tulee näkyviin ja äänimuistutukset on hiljennetty.

Harjoituksen käynnistäminen Huawei Health -sovelluksessa

- 1 Varmista toistamiseen, että puettava laite on yhdistetty **Huawei Healthiin** ja että laite on mukavasti ranteessa.
Mene sitten **Huawei Healthissa** esimerkiksi kohtaan **Liikunta** > **Juoksu ulkona** ja käynnistä juoksu koskettamalla juoksukuvaketta.
- 2 Ohjaimet **Huawei Healthin** kautta harjoitusten aikana: Keskeytä harjoitus koskettamalla kohtaa , jatka harjoitusta koskettamalla kohtaa  tai lopeta harjoitus koskettamalla ja pitämällä kohtaa . Puettava laite keskeyttää tai jatkaa harjoitusta tai lopettaa sen vastaavasti.

- Harjoituksen aikana tiedot, kuten harjoituksen kesto ja matka, näytetään sekä **Huawei Health** -sovelluksessa että puettavan laitteen näytöllä.
- Jos harjoituksen matka tai kesto on liian lyhyt, ei tietoja tallenneta.
- Harjoituksen päättymisen jälkeen voit katsoa harjoitustietosi (kerätty sekä puhelimesta että puettavasta laitteesta) kohdasta **Huawei Health** -sovelluksesta. Näitä tietoja ei näytetä puettavassa laitteessa.

Harjoitusasetukset

Aseta **Tavoite**, **Muistutukset**, **Tietonäyttö** ja **Virhekosketusten esto** koskettamalla asetus-kuvaketta puettavassa laitteessa harjoitustilan oikealla puolella. Voit myös valita harjoitukselle **Poista**. (Käytettävissä olevat vaihtoehdot voivat vaihdella laitemallin ja harjoitustilan mukaan. Jos kyseisiä kuvakkeita ei näy, tarkoittaa se, että kyseisiä asetuksia ei ole käytettävissä laitteellasi.)

• Muistutukset

Kosketa **Muistutukset** ja aseta **Intervallimatka** tai **Aika** mukaan. Voit myös asettaa **Syke**-kytkimen päälle tai pois päältä.

- Äänimuistutukset muilla kielillä kuin kiina ja englanti, esimerkiksi saksa, ovat tällä hetkellä saatavilla tietyissä maissa. Tämän ominaisuuden käyttämistä varten varmista, että kirjaudut sisään Huawei Health -sovellukseen Eurooppaan rekisteröidyllä tilillä, yhdistät puettavan laitteen Huawei Health -sovellukseen ja lataat tarvittavan kielipaketin kehoitteen mukaisesti. Huomioithan, että lataus voi kestää kauan, jos käytät iPhonea.

• Virhekosketusten esto

Kosketa **Virhekosketusten esto** ja kytke **Kruunun automaattinen lukitus**- ja **Näytön automaattinen lukitus**-kytkimet päälle tai pois päältä.

Harjoitustietokorttien mukautus

Voit mukauttaa tarpeen mukaan, minkätyyppisiä terveys- ja kuntotietoja liikuntaharjoitusten aikana näytetään.

- 1 Siirry sovellusluetteloon painamalla kellon yläpainiketta, kosketa kohtaa **Harjoitus**, etsi haluamasi harjoitustila (kuten **Ulkojuoksu**) ja kosketa kohtaa • sen oikealla puolella, jolloin pääset asetusnäyttöön.
- 2 Kosketa kohtaa **Tietonäyttö**, valitse tarvitsemasi kortit ja vaihda **Näytä kortit** käyttöön.
- 3 Kosketa kohtaa **Mukautetut kortit**, valitse näyttötyyli (kuten **2 solua**) ja valitse vastaavat tiedot (kuten **Syke** ja **Vauhti**).
- 4 Kun asetukset on tehty, pystyt selaamaan tietokortteja ja katselemaan vastaavia tietoja liikuntaharjoituksen aikana pyyhkäisemällä harjoitusnäytöllä ylös tai alas.

Voit palauttaa oletusasetukset navigoimalla **Tietonäyttöön** ja koskettamalla kohtaa **Nollaa**.



- Tällaiset mukautetut asetukset ovat käytettävissä vain tietyissä harjoitustiloissa.

Polkujuoksu



Kellon ammattilaistason polkujuoksu-tila tukee segmenttipohjaista navigointia ja tosiaikaisia, karttoihin pohjaavia reittejä, jolloin tietonäytöstä tulee parempi.

Polkujuoksun aloitus



Tuo aivan ensin reitti **Huawei Healthiin** ja synkronoi se kelloon. Jos tämä reitti on uudessa kaupungissa, sinun täytyy ladata myös asiaankuuluvat offline-kartat.

- 1 Siirry kohtaan **Huawei Health > Minä > Oma reitti > Tuo reitti**, valitse ladattu reitti ja tallenna se kohteeseen **Oma reitti**.
- 2 Valitse kohdereitti. Synkronoi reitti kelloon koskettamalla ensin kohtaa  oikeassa yläkulmassa ja sitten kohtaa **Lähetä puettavaan laitteeseen**.
- 3 Avaa sovellusluettelo painamalla kellon yläpainiketta ja kosketa kohtaa **Harjoitus**.
- 4 Pyyhkäise näytöllä ylös tai alas ja etsi ja valitse **Polkujuoksu**. Siirry asetusnäyttöön koskettamalla kohtaa  sen oikealla puolella ja kosketa kohtaa **Reitit**.
- 5 Valitse reitti. Aloita juoksu koskettamalla ensin kohtaa **Aloita liikunta** ja sitten kohtaa **ALOITA**.
- 6 Näet kuntotietosi pyyhkäisemällä näytöllä ylös tai alas.

Treeniasetukset

- 1 Siirry sovellusluetteloon painamalla yläpainiketta ja kosketa kohtaa **Harjoitus** .
- 2 Pyyhkäise näytöllä ylös tai alas ja etsi ja valitse **Polkujuoksu**. Siirry asetusnäyttöön koskettamalla kohtaa  sen oikealla puolella.
 - Kosketa kohtaa **Tavoite** ja aseta tavoitteet matkalle, ajalle ja poltetuille kaloreille.
 - Kosketa kohtaa **Muistutukset** ja aseta aikavälit ja muistutukset sykkeelle ja harjoitusrasitukselle. Äänimuistutuksia toistetaan, kun esiasetettu kynnyks saavutetaan liikuntaharjoituksen aikana.
 - Kosketa kohtaa **Tietonäyttö** ja näytä harjoitusnäytöllä näytettävät tiedot.
 - Täydennä tarpeen mukaan muut asetukset, kuten virhekosketusten esto, metronomi ja segmentointi.

Sukeltaminen

-  Tämä ominaisuus on tällä hetkellä käytettävissä vain HUAWEI WATCH GT 5 Pro:ssa.
-  Sukeltaminen voi olla vaarallista, ja sitä saavat tehdä vain pätevät sukeltajat toisen kokeneen sukeltajan tai sukellusopettajan läsnä ollessa.

Apneaharjoittelu

Kun apneaharjoittelu on otettu käyttöön, kello muistuttaa sinua hengittämään ja pidättämään hengitystä mukautetun harjoitustaulukon mukaisesti ja tallentaa sykkeen kunkin harjoituskerran aikana.

Ota tämä ominaisuus käyttöön siirtymällä sovellusluetteloon, menemällä kohtaan **Harjoitus > Sukellus > Apneaharjoittelu** ja noudata näytön ohjeita treenauksen aloittamista varten.

Apneatesti

Säädä hengitystäsi ennen apneatestiä, ja kello muistuttaa sinua aloittamaan apneatestin. Testin aikana tiedot, kuten hengityksen pidätysaika ja reaaliaikainen syke, ovat saatavilla.

Ota tämä ominaisuus käyttöön siirtymällä sovellusluetteloon, menemällä kohtaan **Harjoitus > Sukellus > Apneatesti** ja noudata näytön ohjeita testin aloittamista varten. Tallenna pallean supistuminen painamalla apneatestin aikana alapainiketta.

Vapaasukellus


- 1 Siirry sovellusluetteloon ja mene kohtaan **Harjoitus > Sukellus > Vapaasukellus**.
- 2 Napsauta kuvaketta oikealla ja aseta muistutuksia, hälytyksiä, veden tyyppi ja ilmoitustavat.
- 3 Aloita harjoitus koskettamalla aloituskuvaketta tai painamalla alapainiketta.
- 4 Lopeta harjoitus painamalla ja pitämällä yläpainiketta.

Offline-kartat

Offline-kartan lataaminen

- 1 Avaa **Huawei Health**, navigoi laitteen tietonäyttöön ja kosketa kohtaa **Offline-kartat**.
- 2 Kosketa kohtaa **Alueet**, etsi kohdealue ja kartta ja kosketa kohtaa **Lataa**. Älä poistu näytöstä latauksen aikana. Kun lataus on valmis, näet kartan **Hallitse latauksia** -välilehdeltä.

Offline-kartan poistaminen

- 1 Avaa **Huawei Health**, navigoi laitteen tietonäyttöön ja kosketa kohtaa **Offline-kartat**.
- 2 Kosketa kohtaa **Hallitse latauksia**, valitse poistettava kartta, kosketa kohtaa  oikealla ja kosketa kohtaa **Poista tiedot**.


Offline-karttojen asetukset


- 1 Avaa sovellusluettelo painamalla yläpainiketta ja mene kohtaan **Asetukset > Offline-kartat**.
- 2 Viimeistele offline-karttanäytön seuraavat asetukset haluamaksesi.
 - Vaihda **Korkeuskäyrät**-kytkin käyttöön tai pois käytöstä. (Käytettävissä vain HUAWEI WATCH GT 5 Pro:ssa.)

- **Näyttötila:** Valitse **Automaattinen, Vaalea** tai **Tumma**.
- **Karttanäkymä:** Valitse **Automaattinen kiertö** tai **Pohjoinen ylhäällä**.

Puhelinkellon linkitys pyöräilyä varten


Pyöräilyseesion aloittaminen kellossa linkittyy automaattisesti puhelimeesi, jolloin saat runsaan tosiaikaisen tietonäytön molemmissa laitteissa.

-  Tämä ominaisuus on käytettävissä vain, kun kellosta muodostetaan laitepari HUAWEI-puhelimen kanssa.
- Siirry ensin kellon sovellusluetteloon, mene kohtaan **Asetukset > Treeni-asetukset** ja ota käyttöön **Näytä puhelimesta**.
- Jotta varmistetaan tosiaikaisten pyöräilytietojen näyttö puhelimesta, molempien laitteiden on pysyttävä Bluetooth-yhteydessä harjoituksen ajan.

- 1 Siirry sovellusluetteloon painamalla yläpainiketta ja kosketa kohtaa **Harjoitus** .
- 2 Pyyhkäise näytöllä ylös tai alas ja etsi ja valitse **Ulkopyöräily** tai **Sisäpyöräily**. Aloita harjoitus koskettamalla kuvaketta, niin pyöräilytiedot näkyvät puhelimesta tosiajassa. Voit mukauttaa puhelimesta näkyvän tietotyypin tarpeen mukaan.

Älykkään kumppanin kanssa juokseminen

Tämä ominaisuus on oletuksena käytössä. Voit tarkastella ulkojuoksun aikana tosiajassa, kuinka paljon olet edellä tai jäljessä tavoitevauhdista.

- 1 Avaa sovellusluettelo ja pyyhkäise ylös tai alas, jotta löydät kohteen **Harjoitus** () ja valitse se.
- 2 Kosketa kohteen **Ulkojuoksu** oikealla puolella olevaa kuvaketta ja tarkasta, onko **Älykäs kumppani** käytössä. Jos ei, ota se käyttöön.
- 3 Aseta juoksuvauhtitavoite koskettamalla kohtaa **Tavoitevauhti**.
- 4 Palaa harjoitusluetteloon, kosketa kohtaa **Ulkojuoksu**, odota, kunnes paikannusjärjestelmä toimii ja käynnistä harjoitus koskettamalla juoksukuvaketta.

Juoksusuunnitelmien mukauttaminen

Voit saada tieteeseen perustuvia, treenitavoitteisiisi ja aikatauluusi sopivia treenisuunnitelmia ja motivaatiota suunnitelman suorittamiseen ja hyötyä samalla sisällön älykkäistä säädöistä ja jatkokurssien eri vaikeustasoista, jotka perustuvat kulloisenkiin treenitilanteeseesi ja palautteeseen.

Juoksusuunnitelman luominen

- 1 Mene kohtaan **Huawei Health > Liikunta > Suunnitelma**.

- 2 Valitse Älykkäät juoksusuunnitelmat -osion alla parhaiten tarpeisiisi sopiva suunnitelma ja viimeistelet asetukset noudattamalla näytön ohjeita.
- 3 Sen jälkeen suunnitelma synkronoidaan automaattisesti puettavaan laitteeseen, kun se on yhdistetty Huawei Health -sovellukseen.

Juoksusuunnitelman katselu ja aloitus


Puettavassa laitteessa:

Aloita treeni menemällä sovellukseen, mene kohtaan **Harjoitus > Kurssit ja suunnitelmat > Harjoittelusuunnitelmat**, kosketatamalla kohtaa **Näytä suunnitelma** ja koskettamalla harjoituskuvaketta.


Puhelimessa:

Siirry **Huawei Health** -sovelluksella **Liikunta-** tai **Minä-**näyttöön ja valitse **Suunnitelma** treenisuunnitelman katselua varten. Katso suunnitelman vastaavat tiedot koskettamalla päivämäärää ja aloita treeni, joka synkronoidaan puettavaan laitteeseen.

Juoksusuunnitelman lopettaminen


Siirry kohtaan **Huawei Health > Liikunta > Suunnitelma** ja kosketa kohtaa  oikeassa yläkulmassa ja sitten kohtaa **Lopeta suunnitelma**.

Muut asetukset

Siirry kohtaan **Huawei Health > Liikunta > Suunnitelma** ja kosketa kohtaa  oikeassa yläkulmassa, niin voit tehdä seuraavia:

- Näet suunnitelman yksityiskohtaiset tiedot koskettamalla kohtaa **Näytä suunnitelma**.
- Synkronoi suunnitelma koskettamalla kohtaa **Synkronoi puettavaan laitteeseen**.
- Kosketa kohtaa **Suunnitelman asetukset** ja mukauta treenipäivät, muistutusasetukset ja se, synkronoidaanko ne kalenteriin.

Harjoituksen tilan katsominen

Siirry laitteen sovellusluetteloon, kosketa kohtaa **Harjoituksen tila** () ja katso liittyvät tiedot, kuten **Juoksukykyindeksi**, **Harjoituskuorma**, **Harjoitusindeksi**, **Ennakoidut ajat**, **Palautuminen** ja **VO2Max** pyyhkäisemällä näyttöä ylös.

- **Juoksukykyindeksi (JKI)** on kattava indeksi, joka heijastaa juoksijan kestävyyttä, tekniikkaa ja tehokkuutta. Yleensä juoksija, jolla on korkeampi JKI, menestyy kilpailuissa paremmin.
- **Palautuminen** miten kauan kehon palautumien 100 % tasolle vie. Yksittäisessä harjoituksessa tämä ilmaisin liittyy suoraan palautumisaikaan, joka on määritetty harjoituksen tehon ja keston perusteella.
- **Harjoituskuorma** perustuu harjoituksen kokonaismäärään viimeisten seitsemän päivän aikana ja liikuntatilaasi. Nämä tiedot ovat saatavilla, kun käynnistät harjoituksen, joka on seurannut sykettä koko ajan uintitiloja lukuunottamatta.

- **VO2Max** tarkoittaa hapen vereen imeytymisen ja käyttämisen enimmäismäärää aikayksikköä kohden tehokkaan harjoituksen aikana. Se on tärkeä ilmassin kehon aerobisesta kyvystä.

Harjoitustiedot

Harjoitustietojen katsominen puettavassa laitteessa


- 1 Siirry laitteen sovellusluetteloon ja kosketa kohtaa **Harjoitustiedot**.
- 2 Valitse tieto ja katso vastaavat tiedot. Näet erilaisia tietoja eri harjoitustiloista.

Harjoitustietojen katsominen Huawei Health -sovelluksessa


Mene kohtaan **Huawei Health > Terveys > Harjoittelutiedot**, valitse tieto ja katso vastaavat tiedot.

Harjoitustietojen poistaminen

Mene kohtaan **Huawei Health > Terveys > Harjoittelutiedot**, kosketa ja pidä harjoitustiedot painettuna ja poista se. Nämä tiedot on kuitenkin käytettävissä puettavassa laitteessa kohdassa **Harjoitustiedot**.

-  Harjoitustallenteita ei tallenneta pysyvästi puettavaan laitteeseen. Kun harjoitustiedot luodaan, vanhin pyyhitään, mutta samoja tallenteita ei poisteta synkronoidusti **Huawei Health** -sovelluksesta, jos ne on synkronoitu.

Tunnista treenit automaattisesti


- 1 Siirry sovellusluetteloon, mene kohtaan **Asetukset > Treeniasetukset** ja kytke **Tunnista treenit automaattisesti** päälle.
 - 2 Kun tämä ominaisuus on käytössä, laite muistuttaa sinua aloittamaan harjoituksen, kun se havaitsee aktiivisuuden kasvua. Voit ohittaa ilmoituksen tai käynnistää harjoituksen koskettamalla harjoituskuvaketta.
-  Laite voi tunnistaa harjoituksen automaattisesti ja lähettää muistutuksen vain, kun asentosi ja aktiivisuuden teho on vastaavien vaatimusten mukainen ja kun ylläpidät vastaavia aktiivisuustasoja tietyn aikaa.
 - Kun aktiivisuustasosi pysyy vastaavien vaatimusten alapuolella tietyn aikaa, laite muistuttaa harjoituksen päättämisestä. Voit ohittaa viestin tai lopettaa harjoituksen.

Reitti takaisin

Kun aloitat ulkoharjoituksen ja otat Reitti takaisin -ominaisuuden käyttöön, kello tallentaa kulkemasi reitin ja auttaa suunnistamaan. Koska tahansa harjoituksen aikana tai kun saavutat määränpääsi, voit käyttää Reitti takaisin -ominaisuutta alueelle, josta tulit, palaamiseen tai jonnekin, mistä kuljit.

Siirry kellossa sovellusluetteloon, kosketa **Harjoitus** ja käynnistä ulkoilu. Pyyhkäise koska tahansa harjoituksen aikana näyttöä ylös ja valitse **Reitti takaisin** tai **Suora viiva** opastamaan takaisin alueelle, josta tulit tai jonnekin, mistä kuljit. Jos valitset **Reitti takaisin**, voit suurentaa ja pienentää reittiä kiertämällä yläpainiketta.

Jos **Reitti takaisin** eikä **Suora viiva** näy näytössä, kosketa näyttöä niiden näyttämistä varten.

-  tämä ominaisuus on käytettävissä vain harjoitusten aikana, ja se poistetaan käytöstä, kun harjoitus on päättynyt.

Harjoitusreitin synkronointi

Harjoitusreittien hallinta Huawei Health -sovelluksessa

1 Reitin vieminen

- a** Siirry kohtaan **Huawei Health > Terveys > Harjoittelutiedot**, valitse ulkoharjoitustalenne, joka sisältää reittitiedot, kosketa reittikuvaketta oikealla ja valitse **Vie reitti**.

- b** Valitse vientitapa ja kosketa kohtaa **Tallenna**.

2 Reitin tuominen


Siirry kohtaan **Minä > Oma reitti > Tuo reitti**, valitse ladattu reittitiedosto ja tallenna se kohtaan **Oma reitti**.

3 Tallennetun reitin katselu/poistaminen

Siirry kohtaan **Minä > Oma reitti** ja valitse reitti sen tietojen katselua tai sen poistamista varten.

Harjoitusreittien synkronointi puettavaan laitteeseen

1 Siirry kohtaan **Huawei Health > Minä > Oma reitti** ja valitse kohdereitti. Tuo reitti




kelloon koskettamalla reitin tietonäytöllä kohtaa  oikeassa yläkulmassa ja sitten kohtaa **Lähetä puettavaan laitteeseen**.

2 Siirry puettavassa laitteessa sovellusluetteloon, kosketa kohtaa **Harjoitus**, pyyhkäise näytössä ylös tai alas, valitse tuettu harjoitustila ja kosketa kohtaa oikealla. Kosketa asetusnäytöllä kohtaa **Reitit**, valitse kohdereitti ja ota harjoitusnavigointi käyttöön. Sitten voit seurata näytön ohjeita ja navigoida kohteeseen.

Lisäohjeita


Moniajo

Moniajo helpottaa viimeksi käytettyjen sovellusten välillä vaihtamista ja nopeaa taustasovellusten poistamista.

- 1 Siirry moniajonäyttöön kaksoispainamalla ylös-painiketta, kun kello on lukitsematta ja näyttö on päällä. Sieltä voit katsoa käynnissä olevat sovellukset.
 - 2 Pyyhkäise tällä näytöllä vasemmalle tai oikealle ja suorita jokin seuraavista toimenpiteistä:
 - Käy sovelluksen tietonäytöllä koskettamalla sovelluskorttia.
 - Pidä sovelluskortti painettuna ja poista sovellus pyyhkäisemällä ylös.
 - Poista kaikki käynnissä olevat sovellukset koskettamalla kohtaa .
-  • Harjoitus-sovellusta ei voi poistaa pitämällä painettuna ja pyyhkäisemällä ylös mikäli sinulla on harjoitus meneillään.
- Kohdan  koskettaminen ei poista Musiikkia ja/tai Harjoitusta, jos musiikkia toistetaan ja/tai sinulla on harjoitus meneillään.

Lataaminen

Kellon lataaminen

- 1 Yhdistä latausalusta ja latauskaapeli ja liitä virtasovitin virtalähteeseen.
 - 2 Laita kello latausalustan päälle ja kohdista kellon metalliset kontaktit latausalustan vastaaviin, kunnes kellon näyttöön tulee latauskuvake.
 - 3 Kun latauskuvake näyttää 100 %, se tarkoittaa, että laite on ladattu täyteen ja lataus päättyy automaattisesti.
-  • Pidä metalliset latauskoskettimet ja kaikki latausportit kuivina ja puhtaina, jotta vältetään oikosuluilta ja muilta vaaroilta.
- Latausalustan magneettisuus vetää metalliesineitä puoleensa. Tarkasta latausalusta ja puhdista se ennen käyttöä. Vältä latausalustan altistamista korkeille lämpötiloille pitkäksi aikaa, sillä se voi vaurioittaa latausalustaa.
 - Jos laite on pitkään valmiustilassa, muista ladata akku kerran kahdessa, kolmessa kuukaudessa, jotta akun käyttöikä ei lyhene tarpeettomasti.

Akun varaustason tarkastus

Menetelmä 1: tarkasta akun varaustaso pyyhkäisemällä aloitusnäytön yläosasta alaspäin.

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

Menetelmä 3: katso akun varaustaso laitteen aloitusnäytöllä, jos tämänhetkinen kellotaulu näyttää kyseisen tiedon.

Menetelmä 4: Kun laite on yhdistetty **Huawei Healthiin**, avaa sovellus ja mene laitetietonäyttöön, jossa akun varaustaso näytetään.

Laiteparin muodostaminen pyöräilyvarusteiden kanssa

Laiteparin muodostaminen ensimmäisen kerran

- 1 Ota lisävaruste käyttöön, jotta se voidaan löytää. Avaa sovellusluettelo painamalla yläpainiketta ja mene kohtaan **Asetukset > Lisää yhteyksiä > Terveys- ja kuntolaitteet** ja kosketa +.
- 2 Kun käytettävissä olevien lähistöllä olevat laitteet näytetään, etsi kohdelaitte luettelosta ja viimeistele laiteparin muodostaminen noudattamalla ohjeita. Vaihtoehtoisesti voit koskettaa **TUE**, valita tehomittarin, askelmittarin, nopeusmittarin tai sykevyön ja etsiä kohdelaitteen ja viimeistellä laiteparin muodostamisen noudattamalla ohjeita.


Laitepariksi liitetyn lisävarusteen yhteyden katkaiseminen / uudelleenyhdistäminen

- 1 Avaa sovellusluettelo painamalla yläpainiketta ja mene kohtaan **Asetukset > Lisää yhteyksiä > Terveys- ja kuntolaitteet**.
- 2 Siirry laitehallintanäytölle koskettamalla yhdistetyn lisävarusteen nimeä ja kosketa **Katkaise yhteys**. Siirry laitehallintanäytölle koskettamalla lisätarvikkeen, josta on muodostettu laitepari, mutta tällä hetkellä yhteys on katkaistuna, nimeä ja kosketa **Yhdistä uudelleen**.

Liikuntatietojen katsominen

- Sykevyöt: Yhdistä sykevyö kelloon, aloita harjoitus ja katso sykevyön keräämiä tietoja kellosta. Nämä tiedot ovat saatavilla vain, kun harjoittelet eikä niitä tueta allas- tai avovesiuinnissa. Kun harjoitusta ei ole käynnissä, näytetään kellon keräämiä tietoja.
- Nopeusmittarit, askelmittarit ja tehomittarit: Siirry sovellusluetteloon, valitse **Harjoitus**, kosketa kohtaa **Ulkopyöräily** tai **Sisäpyöräily** ja pyyhkäise näyttöä ylös tai alas pyöräilytietojen näyttämistä varten.

Pariliittäminen HUAWEI S-TAGin kanssa

-  Jos sinun täytyy pariliittää kello kahteen tai useampaan laitteeseen, tee se yksi kerrallaan alla olevien ohjeiden mukaisesti.
 - Päivitä kello ensin sen uusimpaan versioon.

- 1 Käynnistä se painamalla laitepainiketta kaksi sekuntia.
- 2 Siirry sovellusluetteloon painamalla yläpainiketta, siirry kohtaan **Asetukset > Lisää yhteyksiä > Terveys- ja kuntolaitteet** ja kosketa kohtaa +, niin kello etsii automaattisesti

käytettävissä olevia laitteita. Vaihtoehtoisesti mene kohtaan **TUE > HUAWEI S-TAG** ja odota käytettävissä olevien laitteiden etsimistä.

- 3 Valitse löydettyjen Bluetooth-laitteiden luettelosta laite, johon haluat muodostaa yhteyden.
- 4 Vahvista laitepari kellosta kehoitteiden mukaan. Kun laitepari on muodostettu, voit katsoa yhteystilan, asennuspaikan ja akun jäljellä olevan varaustason laitteen tietonäytöltä. Pääset laitteen tietonäytöllä siirtymällä sovellusluetteloon painamalla yläpainiketta, menemällä kohtaan **Asetukset > Lisää yhteyksiä > Terveys- ja kuntolaitteet** ja koskettamalla yhdistettyä laitetta.


Bluetooth-kuulokkeisiin yhdistäminen

Voit käyttää Bluetooth-kuulokkeita musiikin ja äänen kuunteluun, kun olet yhdistänyt ne kelloon.

Kellon järjestelmäasetusten kautta

- 1 Yhdistä kello **Huawei Health** -sovellukseen ja aseta Bluetooth-kuulokkeet laiteparin muodostustilaan.
- 2 Siirry kellon sovellusluetteloon ja mene kohtaan **Asetukset > Bluetooth**.
- 3 Valitse kohteena olevat Bluetooth-kuulokkeet ja käynnistä yhteys esitetyllä tavalla.

Kellon Musiikki-sovelluksen kautta

- 1 Yhdistä kello **Huawei Health** -sovellukseen ja aseta Bluetooth-kuulokkeet laiteparin muodostustilaan.
- 2 Siirry kellon sovellusluetteloon, valitse **Musiikki**, kosketa kohtaa  oikeassa alakulmassa musiikin toistonäytöllä ja mene kohtaan **Äänikanava > Muodosta laitepari**.
- 3 Valitse kohteena olevat Bluetooth-kuulokkeet ja käynnistä yhteys esitetyllä tavalla.

Aina näytöllä


Aina näytöllä (AOD) pitää näytön päällä vähäisen virran tilassa, joten voit katsoa ajan ja päivämäärän aina sormea nostamatta. Kun AOD on käytössä, voit valita, näytetäänkö kellotaulun vai AOD:n, kun nostat ranteesi.

 AOD:n käyttöönotto lyhentää akun kestoa.

- 1 Avaa sovellusluettelo, mene kohtaan **Asetukset > Kellotaulu ja aloitusnäyttö** ja ota **Aina näytöllä** käyttöön.
- 2 Ota käyttöön **Aina näytöllä**, joka tulee automaattisesti oletuskellotyylin mukana.
- 3 Valitse **Näytä AOD nostamalla** tai **Näytä kellotaulu nostamalla** mielesi mukaan.

OneHop-kellotaulut

OneHopilla voit helposti muuttaa puhelimesi Gallerian kuvat puettavan laitteen kellotauluiksi. Jos suunnittelet käyttäväsi pilveen tallennettuja kuvia, lataa ne ennen siirtoa. Voit siirtää enemmän kuin yhden kuvan halutessasi ja vaihda kuvien välillä napauttamalla kellotaulua ja nauti lukuisista mukautetuista kellotauluista.

-  Päivitä **Huawei Health** -sovellus uusimpaan versioon ennen tämän ominaisuuden käyttöä ja varmista, että puettava laite on yhdistetty puhelimeen.
- Tämä ominaisuus on käytettävissä vain, kun NFC:llä varustettu puettavasta laitteesta on muodostettu laitepari NFC:tä tukevan HUAWEI-puhelimen kanssa.

- 1** Ota NFC käyttöön puhelimessa.
- 2** Avaa Galleria, valitse siirrettävä kuva ja napauta puhelimen taustan NFC-alueella puettavan laitteen näyttöä vasten. Valittu kuva näytetään sitten kellotauluna merkiksi siirron onnistumisesta.
- 3** Voit mukauttaa kellotaulun asetuksia tarpeisiisi sopivaksi: Avaa **Huawei Health**, mene laitteen tietonäytölle ja mene kohtaan **Omat kellotauluni > Galleria** Galleriakellotaulun asetusnäyttöön pääsyä varten.

Äänet ja värinä

Soittoäänien voimakkuuden asettaminen

- 1** Siirry sovellusluetteloon ja mene kohtaan **Asetukset > Äänet ja värinä > Soittoäänien voimakkuus**.
- 2** Säädä soittoäänien voimakkuutta pyyhkäisemällä ylös tai alas.

Mykistäminen ja mykistykseen poistaminen

- 1** Siirry sovellusluetteloon ja mene kohtaan **Asetukset > Äänet ja värinä**.
- 2** Ota **Mykistä** käyttöön tai poista se käytöstä.

Värinätilan asettaminen

- 1** Avaa sovellusluettelo painamalla yläpainiketta ja mene kohtaan **Asetukset > Äänet ja värinä > Värinä**.
- 2** Valitse haluamasi värinän voimakkuus.

Kruunun haptiikka

- 1** Avaa sovellusluettelo painamalla yläpainiketta ja mene kohtaan **Asetukset > Äänet ja värinä**.
- 2** Ota käyttöön **Kruunun haptiikka**, niin tunnet haptisen palautteen kellokruunun jokaisella käännöksellä. Voit tarpeen mukaan myös poistaa käytöstä ominaisuuden

Näyttö ja kirkkaus

Mene kellon sovellusluetteloon ja mene kohtaan **Asetukset > Näyttö ja kirkkaus** näytön kirkkauden säätämistä ja näytön päälläoloajan ja lepoajan asettamista varten.

Näytön kirkkauden säätäminen

- Säädä näytön kirkkautta käsin haluamallesi tasolle koskettamalla **KirkkausNäyttö ja kirkkaus**-näytöllä.
- Ota automaattinen kirkkaussäätö käyttöön tai poista se käytöstä kytkemällä **Automaattinen** päälle tai pois päältä **Näyttö ja kirkkaus**-näytöllä.

Näytön päälläoloajan muuttaminen

- 1 Kosketa **Näyttö ja kirkkaus**-näytöllä kohtaa **Näyttö päällä** ja valitse aika, kun haluat näytön pysyvän koko ajan päällä.
- 2 Pyyhkäise kellotaulua alas ja ota **Näyttö päällä** käyttöön tai poista se käytöstä koskettamalla kohtaa **Näyttö päällä**.

Lepotila-ajan asettaminen

Kosketa **LepotilaNäyttö ja kirkkaus**-näytöllä lepotila-ajan asettamista varten.

- **i** Kun **Lepotila** on asetettu arvoon **Automaattinen**: Kun nostat rannetta näytön kääntämistä varten, näyttö sammuu automaattisesti, jos se on jätetty valmiustilaan viideksi sekunniksi, kun kellotaulu on näytetty tai 15 sekunniksi, kun joku muu näyttö näytetään.

Päivitykset

Puettavassa päässä

- **i** päivityksiä ei voi suorittaa puettavassa päässä, kun siitä on muodostettu laitepari iPhone'n kanssa.
- 1 Siirry laitteen sovellusluetteloon ja mene kohtaan **Asetukset > Järjestelmä ja päivitykset > Ohjelmisto päivitykset**.
 - 2 Kosketa päivityskuvaketta ja lataa paketti ja päivitä laite noudattamalla näytön ohjeita.

Puhelimen päässä

Avaa **Huawei Health** -sovellus, mene laitetietonäyttöön ja kosketa kohtaa **Laitteisto-ohjelmiston päivitys**. Puhelin etsii automaattisesti saatavilla olevia päivityksiä. Päivitä puettava laite noudattamalla näytön ohjeita.

- **i** Kosketa kohtaa **Laitteisto-ohjelmiston päivitys** ja sitten asetukset-kuvaketta oikeassa yläkulmassa, kytke **Lataa päivityspaketteja automaattisesti WLANin kautta** ja **Asenna päivitykset automaattisesti ja käynnistä laite uudelleen, kun se ei ole käytössä** päälle ja sitten uusi versio ajetaan puettavaan laitteeseen automaattisesti.

Puettavien laitteiden veden- ja pölynkestävyydystason määritelmä ja käyttötilanteen kuvaus

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

- i** 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).

Veden-/pölynkestävyydystaso	Kestävyystason määritelmä	Kestävyystilanne
5 ATM	Täyttää 5 ATM-luokitellun kestävyystason standardin ISO 22810:2010 mukaisesti. Tämän standardin mukaiset tuotteet kestävät jopa 50 metriä staattista vedenpainetta 10 minuuttia. Tämä ei välttämättä tarkoita, että laite on vedenkestävä 50 metrin syvyydessä.	Puettavaa laitetta ei tule käyttää seuraavissa tilanteissa: (Takuu ei kata puettavan laitteen vaurioita, jotka johtuvat nesteeseen upottamisesta, jos puettavaa laitetta on käytetty soveltumattomassa tilanteessa.) 1. Kuumat suihkut, kuumat lähteet, saunat (höyryhuoneet) ja muut aktiviteetit korkeissa lämpötiloissa ja/tai erittäin kosteissa ympäristöissä. 2. Aktiviteetit, jotka voivat altistaa laitteen suihkugeelille, shampooille, saippuavedelle ja muille pyykinpesu- tai puhdistustuotteille. Jos laite joutuu kosketukseen tällaisen tuotteen kanssa, huuhtelee laite ja liota sitä puhtaassa vedessä 30 minuutin ajan. 3. Laitesukellus, tekniset sukellukset ja sukellusaktiviteetit yli 40 metrin syvyydessä. 4. Komposiittivegaaninahkaista, komposiittikudoksista, titaanista ja keraamista hihnaa ei ole suunniteltu vesiaktiviteetteihin (kuten uintiin) tai kestämään hikeä ja näin ollen suositellaan käyttämään muita hihnoja tällaisissa tilanteissa.
Sukellus (syvyys enintään 40 metriä) (vain HUAWEI WATCH GT 5 Pro)	Täyttää sukellustarvikkeita koskevan EN 13319 -standardin. Tuotetta voidaan käyttää sukelluksen aikana (enintään 40 metrin syvyyteen) ja matalan veden aktiviteeteissa, kuten uinti altaassa tai rantavedessä. Kun olet käyttänyt laitetta vesiaktiviteettien aikana, puhdistaa ja kuivaa se nopeasti ja poista vesijäämät tuotteen pinnalta ja kaikista rei'istä ja käytä laitteen tyhjennysominaisuutta, jotta vältät negatiiviset vaikutukset tuotteen suorituskykyyn.	

IP69K	Täyttää standardin ISO 20653:2023 mukaisen IP69K-luokituksen. IPX9K testiolosuhteet ovat seuraavat: 80 +5 °C: vesivirtaus: 15 ±1 l/min; vedenpaine: 10 000 ±500 kPa; suihkutuskulma: 0°, 30°, 60° ja 90°, 30 sekuntia jokaisesta kulmasta.	
-------	--	--

Vedenkestävyys ei ole pysyvä ja suorituskyky voi heikentyä päivittäisestä käytöstä johtuvasta kulumisesta. Seuraavat olosuhteet voivat vaikuttaa puettavan laitteen vedenkestävyyteen ja niitä tulisi välttää. Takuu ei kata nesteeseen upottamisesta aiheutuneita vaurioita.

Laitteen painikkeiden painaminen tai sen käyttäminen veden alla.

Ultraäänipesurin käyttö tai hieman happaman tai emäksisen pesuaineen käyttö laitteen puhdistamiseen.


Laitteen pudottaminen korkealta tai törmäyksestä johtuvan iskun kohdistaminen laitteeseen.

Laitteen purkaminen tai korjaaminen muussa kuin valtuutetussa Huawei-liikkeessä.

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

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

Laitteen lataaminen sen ollessa märkä.

 Veden- ja pölynkestävyyssominaisuudet koskevat vain kellon runkoa. Muut osat, kuten hihna, latausalusta ja alusta, eivät ole veden- tai pölynkestäviä.

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