

# Sisällys

## Aloittaminen

Käyttö- ja huoltovihjeitä	1
Laiteparin muodostaminen EMUI-puhelimen kanssa	2
Laiteparin muodostaminen Android-puhelimen kanssa	3
Laiteparin muodostaminen iPhone'n kanssa	3
Bluetooth-kuulokkeisiin yhdistäminen	4
Painikkeet ja kosketustoiminnot	4
Mukautetut ominaisuuskortit	6

## Verenpaineen hallinta

Yksittäiset verenpainemittaukset	8
Ambulatorinen verenpainemittaus (ABPM)	13
Paras aika mitata verenpaine ja varotoimet	15
Verenpaineen mittaustulokset ovat joka kerta erilaiset	15
Kotona mitattu verenpaine poikkeaa sairaalassa mitatusta	16

## Sydänterveys

Sykemittaus	17
EKG-mittaus	19
Pulssiaalto- ja rytmihäiriöanalyysi	20

## Terveydenhallinta

Terveyskatsaus	22
Unen seuranta	22
Unenaikaisen hengityksen seuranta	23
Pysy kunnossa -sovellus	24
Aktiivisuusympyrät	25
Terveysapilat	26
SpO2-mittaus	28
Kiertokalenteri	28

## Avustaja

HUAWEI Assistant·TODAY	30
Bluetooth-äänipuhelut	30
Viestien hallinta	31
Ääniavustaja	32
Sovellusten hallinta	32
Kellotaulun asettaminen	33
Kellotaulujen mukauttaminen	34
Gallery watch faces	34
Lisää kellotauluja	35
Musiikin toiston ohjaus	35

Kaukosuljin	36
PIN-koodin asettaminen	37
Puhelimen etsiminen kellon avulla	37
Kellon etsiminen puhelimella	38
Näyttö ja kirkkaus	38
Lataaminen	38
Päivitykset	39
Puettavien laitteiden veden- ja pölynkestävyydystason määritelmä ja käyttötilanteen kuvaus	40

## Liikunta

Harjoituksen käynnistäminen	43
Harjoitustietokorttien mukautus	44
Älykkään kumppanin kanssa juokseminen	45
Juoksusuunnitelmien mukauttaminen	45
Harjoitustiedot	46
Harjoituksen tilan katsominen	46
Tunnista treenit automaattisesti	47
Reitti takaisin	47

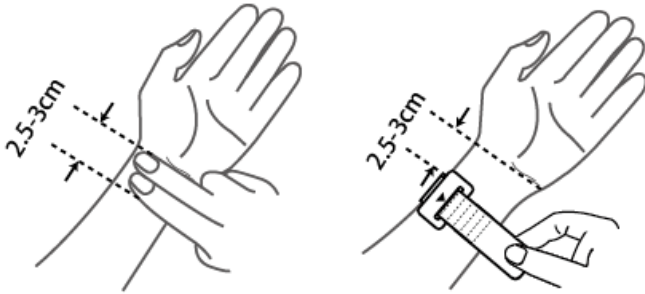
# Aloittaminen

## Käyttö- ja huoltovihjeitä

### Kellon pitäminen ranteessa

Mittaa ranteesi ympärysmitta ja valitse itsellesi sopiva 2-in-1-hihna ja ilmatyyny.

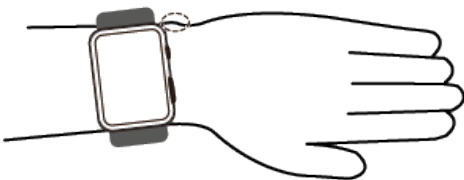
- 1 Kiedo pehmeä mittanauha ranteen ympärille noin kaksi sormenleveyttä kämmenen reunan yläpuolelle.
- 2 Vedä nauhan pää soljen läpi, kunnes nauha on tukevasti ranteessa, muttei liian tiukka. Merkitse nuolen osoittama pituus muistiin.



- 3 Valitse sopiva hihna ja ilmatyyny pituuden mukaan.

### Laita kello ranteeseen.


Varmista, että kellon rungon reuna on hieman ranneluun yläpuolella, jotta kello istuu tasaisesti ranteen takaosan keskellä. Älä aseta kelloa suoraan ranneluun päälle äläkä liian kauas ranneluusta.



- **i** Älä kiinnitä suojakalvoa kellon takaosaan, koska siellä on antureita. Jos antureita estetään millään tavalla, mittauksista tulee virheellisiä tai terveystietoja, kuten sykettä, EKG:tä, veren happipitoisuutta ja unta, ei voi mitata lainkaan.

### Kellon huolto


- Kello on irrotettava laturista ennen sen puhdistusta tai huoltoa.
- Kello on päivittäisessä käytössä vedenkestävä, mutta sitä ei tule käyttää suihkussa, kylvyssä, saunassa tai vastaavissa olosuhteissa.
- Kello voi estää pölyn sisäänpääsyn jokapäiväisissä ympäristöissä, kuten olohuoneissa, toimistoissa, laboratorioissa, kevyissä teollisuusstudioissa ja varastotiloissa. Sitä ei kuitenkaan tule käyttää erityisen pölyisissä olosuhteissa.

- Kello on suositeltavaa puhdistaa joka viikko pyyhkimällä kellon, hihnan ja ilmatyynyn pinnat pehmeällä kankaalla tai märällä paperipyyhkeellä. Älä pese vedellä, jotta ilmatyynyyn ei pääse nestettä tai vettä ilmasuuttimen läpi, jolloin laite vaurioituu.
- Pidä kello ja ranteen iho puhtaana ja kuivana. Pyyhi hiki pois liikunnan jälkeen.
  -  Älä käytä kellon tai sen lisävarusteiden puhdistamiseen vahvoja kemikaaleja, voimakkaita pesuaineita tai desinfiointiaineita, jotta laite ja lisävarusteet eivät vaurioitu tai syövy.
  - Älä pyyhi latausporttia terävillä metalliesineillä (kuten teräslankapesupallolla), koska tämä voi naarmuttaa maalia ja vaurioittaa latausporttia.
  - Älä puhdistu kelloa orgaanisilla liuottimilla (kuten käsidesillä, saippuavedellä tai muulla happamalla tai emäksisellä liuottimella). Jos tällaisia tuotteita ei pestä kokonaan pois, ne voivat kertyä hihnaan ja ärsyttää ihoa. Varmista, että kello on pyyhitty täysin kuivaksi, ennen kuin laitat sen takaisin ranteeseen.
  - Jos hihnassa on vaikeasti poistettavia tahroja, voit puhdistaa sen pehmeällä, märällä harjalla.

## 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 iPhoneen 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 puhelimesa 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.


## 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.

## 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"> <li>• <b>Ruudukkotilassa:</b> Lähentää ja loitontaa sovelluskuvakkeissa ja sovellusten nimissä sovellusluettelonäytöllä.</li> <li>• <b>Luettelotilassa:</b> Selaa ylös ja alas sovellusluettelossa ja tietonäytöissä.</li> <li>• Sovelluksessa: Selaa ylös ja alas näytöllä.</li> </ul> <p> Siirry <b>Ruudukko-</b> tai <b>Luettelo-</b>tilaan kohdasta <b>Asetukset &gt; Kellotaulu ja aloitusnäyttö &gt; Aloitusnäyttö.</b></p>
Paina	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kun näyttö on sammutettuna: Kytkee näytön päälle.</li> <li>• Kun aloitusnäyttö näkyy: Vie sinut sovellusluettelon näyttöön.</li> <li>• Kun mikä tahansa muu näyttö näkyy: Palaa aloitusnäyttöön.</li> <li>• Mykistää saapuvat Bluetooth-puhelut.</li> </ul>
Kaksoispaina	Kun näyttö on päällä: Vie sinut viimeisimpien tehtävien näyttöön, jossa näet kaikki toiminnassa olevat sovellukset.
Pidä painettuna	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Käynnistää kellon.</li> <li>• Vie uudelleenkäynnistys-/virransammutusnäyttöön.</li> <li>• Pakottaa kellon uudelleenkäynnistykseen, kun sitä pidetään painettuna vähintään 12 sekuntia.</li> </ul>

## Alapainike

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

## Pikakuvakkeet

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

## Kosketustoiminnot

Toimenpide	Ominaisuus
Kosketa	Valitsee ja vahvistaa.
Kosketa ja pidä	Aloituspäätöillä: Vaihdaa kellotaulun. Kellon ominaisuuskortissa: Antaa pääsyn korttien hallintapäätölle.
Pyyhkäise ylös	Aloituspäätöillä: Näyttää ilmoitukset.
Pyyhkäise alas	Aloituspäätöillä: Avaa pikavalikon ja tilapalkin. <ul style="list-style-type: none"> <li>• Voit ottaa <b>Älä häiritse</b> - ja <b>Uni</b>-ominaisuudet käyttöön tai poistaa ne käytöstä pikavalikosta.</li> <li>• Voit katsoa jäljellä olevan akun varauksen ja Bluetooth-yhteyden tilan tilapalkista.</li> </ul>
Pyyhkäise vasemmalle	Aloituspäätöillä: Antaa pääsyn mukautettuihin ominaisuuskortteihin.
Pyyhkäise oikealle	Aloituspäätöillä: Siirtyy HUAWEI Assistant-TODAY -näyttöön. Minkä tahansa sovelluksen päätöillä: 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


Selaa ja siirry välittömästi ominaisuuskortteihin pyyhkäisemällä laitteen aloituspäätöillä vasemmalle; ominaisuuskortteja voi mukauttaa, lajitella ja tallentaa mielin määrin.

## Mukautettujen korttien lisääminen

- 1 Siirry kohtaan **Asetukset > Hallitse kortteja**.
- 2 Kosketa kohtaa  ja valitse lisättäviä kortteja, kuten **Uni**, **Stressi** ja **Syke** laitteessa olevista vaihtoehtoista riippuen.
- 3 Näytä lisätyt kortit pyyhkäisemällä laitteen aloituspäätöksessä vasemmalle tai oikealle.

## Korttien siirtäminen/poistaminen


Pyyhkäise vasemmalle laitteen aloitusnäytöllä ja pidä mitä tahansa korttia, jolloin pääset kortin muokkausnäyttöön. Kosketa ja pidä sitten korttia, niin voit vetää sen uuteen kohtaan,

tai poista kortti koskettamalla ensin kohtaa  ja sitten kohtaa **Poista**.

# Verenpaineen hallinta

## Yksittäiset verenpainemittaukset

Säännölliset verenpainemittaukset voivat auttaa hallitsemaan verenpainetta paremmin.

-  Tätä tuotetta voi käyttää verenpainemittausten viitteenä, mutta tietoja ja tuloksia ei saa käyttää lääketieteellisen diagnoosin perustana.
- Jos olosi on mittauksen aikana epämukava, koska ilmatyyny täyttyy liikaa, tai jostain muusta syystä, voit peruuttaa mittauksen välittömästi, jolloin ilmatyyny tyhjenee, tai lopettaa mittauksen avaamalla hihnan.
- Älä pidä laitetta ilmalla täytettynä pitkiä aikoja, kun se on kädessä, jottei käsivarsi vaurioidu.
- Jos turvautuu täyttyä vähintään paineeseen 300 mmHg:n (40 kPa) eikä tyhjene automaattisesti, avaa hihna.

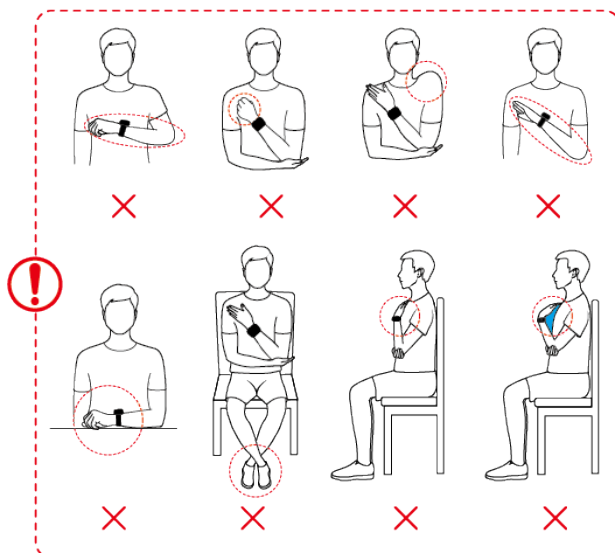
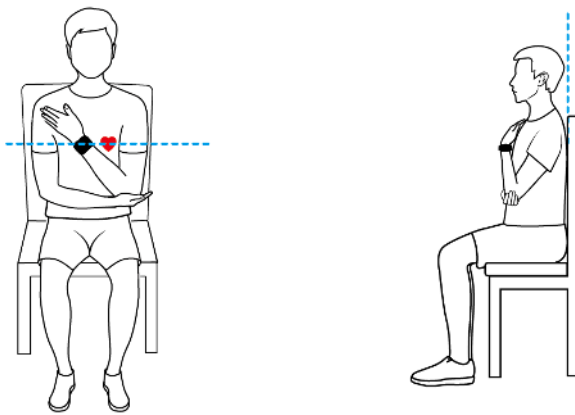
### Varotoimet

Jotta saat optimaalisen mittaustarkkuuden, varmista, että seuraavat edellytykset täyttyvät:

- Varmista, että olet valinnut itsellesi sopivan 2-in-1-hihnan, että laite istuu tukevasti ja oikein ranteessa ja että pysyt oikeassa asennossa mittauksen aikana.
- Verenpainemittaukset on tehtävä joka päivä suunnilleen samaan, koska verenpaine vaihtelee luonnollisesti päivän ja yön aikana.
- Älä mittaa verenpainetta heti tupakoinnin, alkoholin juomisen, kofeiinia sisältävien ruokien tai juomien nauttimisen, suihkun/kylvyn tai liikunnan jälkeen. Odota sen sijaan vähintään 30 minuuttia ja mittaa sitten.
- Odota vähintään 10 minuuttia vessassa käymisen jälkeen, ennen kuin mittaat verenpaineen.
- Älä tee mittauksia tuntiin ruokailun jälkeen.
- Älä tee mittauksia äärimmäisissä lämpötiloissa tai nopeasti muuttuvissa ympäristöissä.
- Älä tee mittauksia, kun elimistösi on stressaantunut.
- Älä tee mittauksia liikkuvassa ajoneuvossa.
- Älä venytä tai taivuta hihnaa ja ilmatyynyä voimalla.
- Älä mittaa verenpainetta, kun sinulla on stressiä tai negatiivisia tunteita. Lepää 5 minuuttia ennen mittausta, jotta kehosi voi rentoutua luonnollisesti.
- Tee mittausta hiljaisessa ympäristössä äläkä puhu, taivuttele sormia tai liikuta kehoa tai käsivarsia.
- Odota 1–2 minuuttia peräkkäisten verenpainemittausten välillä, jotta valtimot palautuvat perustilaansa, jossa ne olivat ennen edellistä mittausta.

## Verenpaineen mittaaminen

- 1 Tarkista, että laite on ranteessa tukevasti ja oikein. Jos tämä on ensimmäinen verenpainemittauksesi laitteella, voit katsoa vihjeitä koskettamalla kohtaa **Mittausopas** ja skannaamalla laitteen näytössä näkyvä QR-koodi.
- 2 Siirry sovellusluetteloon painamalla yläpainiketta ja valitse **Verenpaine**. Jos tämä on ensimmäinen verenpainemittauksesi laitteella, kosketa kohtaa **Seuraava**. Jos olet asettanut alapainikkeen verenpainemittausten pikatoiminnoksi, voit siirtyä mittausnäytölle painamalla alapainiketta.
- 3 Valitse ranteenympärykseesi sopiva alue ja mene kohtaan **Seuraava** > **Seuraava**.
- 4 Varmista, että rannekelloa käyttävä käsi on vakaa, kynärpää taivutettuna ja kämmen rintaa kohti. Ranteen ja kämmenen pitäisi olla luontevan rentoina. Pitele kyseistä kynärpää toisella kämmenellä niin, että kello on sydämen tasalla muttei paina rintaa vasten. Pidä molemmat jalat tasaisesti maassa. Älä pidä jalkoja ristissä.



- 5 Kosketa mittausnäytössä kohtaa **Mittaa**. Katso tulos, kun mittaus on valmis. Voit myös kaksoispainaa kellotaulun alapainiketta ja aloittaa mittauksen heti.
  - Jos mittaustulokset eivät näy normaalisti:

**Taulukko 2-1** Mittaustulos voi olla väärä

Virhetilanne	Näytetty kuvake	Mahdolliset syyt	Ratkaisu
Oikeaa asentoa ei ylläpidetty verenpainemittauksia varten		Kello ei ollut sydämen tasalla, koska asento oli väärä.	Tee uusi mittaus oikeassa asennossa, joka näkyy yllä olevassa kuvassa.
Mittauksessa ei pysytty vakaasti paikallaan		Mittaus tehtiin liikkuvassa ajoneuvossa tai hississä.	Älä mittaa verenpainetta tällä tuotteella, jos et pysy liikkumatta tai vakaana.
Harjoituksen jälkeiset mittaukset		Ennen mittausta harrastettiin melko raskasta tai raskasta liikuntaa.	Pidä puolen tunnin tauko ennen toista mittausta.
Hihna on löysällä		Hihnaa ei ole kiinnitetty kunnolla.	Kiinnitä hihna ja tee toinen mittaus.
Epäsäännöllinen syke		<ul style="list-style-type: none"> <li>Eteisvärinä tai ennenaikaiset lyönnit aiheuttavat väärää tulosta.</li> <li>Mittaus tehtiin liikkuvassa ajoneuvossa tai liikuessasi.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Pidä puolen tunnin tauko ennen kuin teet toisen mittauksen tai ennen useita mittauksia ja niiden keskiarvon laskemista.</li> <li>Älä mittaa verenpainetta tällä tuotteella, jos liikut tai et pysty pysymään liikkumatta tai vakaana.</li> </ul>

**Taulukko 2-2** Mittauksen aikana näkyvä virheviesti

<b>Virhetilanne</b>	<b>Mahdolliset syyt</b>	<b>Ratkaisu</b>
Heikko signaalien laatu	Kello painautui rintaa vasten, keho liikkui tai hengitit syvään mittauksen aikana.	Älä paina kelloa rintaa vasten. Pysy liikkumatta ja hengitä normaalisti.
Et pysynyt liikkumatta	Liikutit kättäsi tai sormiasi tai puhuit mittauksen aikana.	Pysy liikkumatta, älä puhu äläkä liikuta käsiä tai sormia.
Epäsäännöllinen syke	Mittauksen aikana havaittiin epäsäännöllisiä sydämenlyöntejä.	Odoti noin 1–2 minuuttia ennen kuin teet toisen mittauksen. Jos saat tämän viestin monta kertaa, hakeudu lääkärin hoitoon.
Ilmatyönnyn täyttymisvirhe	Turvatyönnyn asennettiin väärin tai ilmatyönnyn pumppu tai ilmatyönnyn on vaurioitunut.	Tarkista, onko ilmatyönnyn asennettu oikein. Tarkista, onko ilmatyönnyn pumppu tai ilmaputki vaurioitunut. Jos näin on, vaihda viallinen komponentti mahdollisimman pian.
Kello ei ole ranteessa	Kelloa oli ranteessa väärin mittauksen aikana.	Noudata ohjeita ja varmista, että kello on ranteessa tukevasti ja oikein.
Akku vähissä	Kellon akun varaustaso oli liian alhainen.	Lataa kello ja yritä uudelleen, kun akun varaustaso on riittävä.
Ilmatyönnyn ei ole asennettu	Ilmatyönnyn ei ole asennettu hihnaan.	Valitse itsellesi sopiva 2-in-1-kihna ja ilmatyönnyn ranteesi ympäröimään perusteella ja asenna kihna ja ilmatyönnyn oikein. Jos ilmatyönnyn ei ole asennettu, saat toistuvasti viestin, joka muistuttaa sinua asentamaan sellaisen, eikä tätä muistutusta voi kytkeä pois päältä. Lisäksi jos ilmatyönnyn ei ole, kelloon voi päästä pölyä, mutaa tai nestettä, mikä heikentää kellon ominaisuuksia. Jos ilmatyönnyn on asennettu, mutta saat edelleen muistutuksia, vie kello huoltokeskukseen tarkastettavaksi.

Virhetilanne	Mahdolliset syyt	Ratkaisu
Sopimaton ilmatyyny	Asennettu ilmatyyny ei vastaa asetettua ranteen ympärysmittaa. Tämä tarkoittaa, että joko ilmatyyny on asennettu väärin tai Verenpaine-sovelluksessa valittu ranteen ympärysmitta on väärin.	Mittaa ranteesi ympärysmitta aloitusosiosta löytyvien ohjeiden mukaisesti, asenna sopiva hihna ja ilmatyyny vastaavasti ja valitse ranteenympärys kohdasta <b>Verenpaine &gt; Asetukset &gt; Ranteen ympärysmitta</b> .
Epänormaali tyhjentymisen	Ilmatyyny tyhjeni hitaasti mittauksen päätyttyä.	Riisu kello välittömästi ja puhdista ilman otto- ja poistoaukko <b>Ratkaisu hitaaseen tyhjenemiseen</b> -kohdan mukaisesti.
Täyttyminen kestää kauan	Täyttyminen kesti kauan mittauksen aikana.	Riisu kello välittömästi, odota, että ilmatyyny on tyhjentynyt kokonaan, ja aloita mittaus uudelleen. Jos vika ilmenee useita kertoja, ota yhteys huoltokeskukseen laitteen korjaamiseksi.
Epänormaali korkea paine	Paine mittauksen aikana oli liian korkea.	Älä paina ilmatyynyä tai hihnaa vasten mittauksen aikana.

- Ratkaisu hitaaseen tyhjenemiseen:

Irrota lyhyt hihna (kohta, jossa on solki) ja ravista kelloa kaksi tai kolme kertaa liitosportti alaspäin. Jos liitosportista tulee nestettä, pyyhi se kuivaksi puhtaalla paperilla tai kankaalla. Kiinnitä sitten lyhyt hihna kellon runkoon ja odota noin 2–4 tuntia ennen kuin teet toisen mittauksen, jotta näet, korjaantuiko ongelma. Jos ongelma ei poistu 24 tunnin kuluttua, ota yhteys huoltokeskukseen.


### Muut asetukset

Pyyhkäise ylös mittaustulosnäytössä ja tee sitten seuraavaa:

- Katso historiatiedot koskettamalla kohtaa **Tiedot**.
- Aseta ranteesi ympärysmitta, mittaussyksikkö ja muut tiedot koskettamalla kohtaa **Asetukset**.
- Siirry vieraan mittaustilaan koskettamalla kohtaa **Vieras**.

### Yksityiskohtaisten tietojen katselu Huawei Health -sovelluksessa

**1** Siirry verenpaineen tietonäyttöön kohdasta **Huawei Health > Terveys > Verenpaine**.

**2** Näet kaikki mittaustietosi koskettamalla ensin kohtaa  oikeassa yläkulmassa ja sitten kohtaa **Kaikki tiedot**.

- 3** Katso mittausaika ja tietolähde valitsemalla tallenne ja koskettamalla ensin kohtaa **Tiedot** oikeassa yläkulmassa ja sitten kohtaa **Tiedot**.

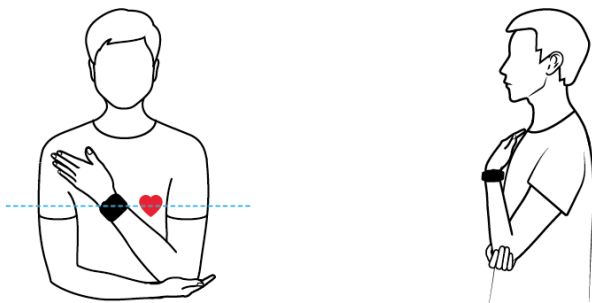
## Ambulatorinen verenpainemittaus (ABPM)

Tämä ominaisuus mittaa verenpainetta ennalta määritetyin väijoin 24 tunnin aikana. Verenpainelukemat analysoidaan tilastollisilla menetelmillä, joilla luodaan suuntauskarttoja, joissa näkyvät verenpaineen vaihtelut ja suuntaukset.

- i** Tätä tuotetta voidaan käyttää vertailukohtana kliinisessä hoidossa, mutta mittaustuloksia ei voida käyttää lääketieteellisen diagnoosin perustana.

### ABPM-suunnitelman aloittaminen

- Siirry laitteen sovellusluetteloon ja siirry kohtaan **ABPM > Aloita suunnitelma**. Jos tämä on ensimmäinen verenpainemittauksesi laitteella, kosketa kohtaa **Seuraava** ja täytä ranteenympäryys ja muut asetukset näytön ohjeiden mukaisesti.
- Jos suositeltu suunnitelma näyttää mielestäsi hyvältä, siirry kohtaan **Ota käyttöön > Jatka**.
  - i** Jos haluat muuttaa suunnitelmaa, kosketa kohtaa **Muuta** ja aseta **Yöaikainen toistuvuus, Toistuvuus yöllä** ja **Päivätila** itsellesi sopiviksi. Kosketa sitten **Aloita suunnitelma**.
    - Muistutusten aikaväliksi on suositeltavaa asettaa 15–30 minuuttia päiväsaikaan, kun olet hereillä. Kun olet saanut muistutuksen, valmistaudu mittaukseen ja ota oikea asento.
    - Muistutusten aikaväliksi on suositeltavaa asettaa 30 minuuttia yöaikaan, kun nuket. Kello tekee mittaukset automaattisesti.
- Varmista, että rannekelloa käyttävä käsi on vakaa, kynärpää taivutettuna ja kämmen rintaa kohti. Ranteen ja kämmenen pitäisi olla luontevan rentoina. Pitele kyseistä kynärpää toisella kämmenellä niin, että kello on sydämen tasalla muttei paina rintaa vasten.



- i** Kello täyttyy ja suorittaa mittauksia nukkuessasi automaattisesti, jolloin sinun ei täydy siirtyä oikeaan asentoon.

- Kosketa mittausnäytössä kohtaa **Mittaa**. Katso tulos, kun mittaus on valmis.
- Kun kello ilmoittaa värisemällä seuraavasta mittauksesta, kosketa kohtaa **Aloita** ja ota oikea asento.

Voit lopettaa nykyisen suunnitelman siirtymällä laitteen sovellusluetteloon ja menemällä kohtaan **ABPM > Lopeta suunnitelma**.

- **i** Lääketieteellisissä tutkimuksissa suositellaan ABPM:n käyttöä vähintään 24 tunnin ajan ja vähintään yhtä mittausta tunnissa. Kelvollisia lukemia tulee olla vähintään 70 % mittausten kokonaismäärästä, mukaan lukien vähintään 20 päiväaikaista lukemaa ja seitsemän yöaikaista lukemaa.
- **Päivätila** on asetettu oletuksena **Manuaalinen mittaus** -tilaan. Kun kello vaihdetaan **Automaattinen käynnistys** -tilaan, kello aloittaa mittauksen automaattisesti 8 sekunnin kuluessa muistutuksen antamisesta, eikä sinun tarvitse koskettaa kohtaa **Mittaa**.
- Voit muuttaa **Päivätilaa** voimassa olevan ABPM-suunnitelman aikana navigoimalla **ABPM** -sovelluksen aloitusnäyttöön, siirtymällä **Lisää**-näyttöön pyyhkäisemällä ylös ja menemällä sitten kohtaan **Seurantasuunnitelma > Päivätila**. Sinun täytyy kuitenkin lopettaa nykyinen suunnitelma, jos haluat muuttaa suunnitelman aikaa ja mittaustiheyttä.
- Älä mittaa verenpainetta ajassasi autoa.
- ABPM:n käyttö heikentää unenaikaisen hengityksen ja sykemittausta unen aikana.

## ABPM-raportin katselu

### Kellossa:

- 1** Siirry **ABPM** -mittausnäyttöön jommallakummalla seuraavista tavoista:
  - Siirry laitteen sovellusluetteloon ja kosketa kohtaa **ABPM**.
  - Pyyhkäise laitteen aloitusnäytössä vasemmalle, etsi verenpainekortti ja kosketa ABPM-kuvaketta näytön alaosassa.
- 2** Näet kaikki mitatut tiedot tuomalla verenpaineen suuntauskaavion näkyviin pyyhkäisemällä näytössä ylös ja koskettamalla kohtaa **Tiedot**. Siirry kohtaan **Pääindikaattorit** pyyhkäisemällä uudelleen ylös, niin voit katsoa kunkin indikaattorin yksityiskohtaiset tiedot koskettamalla kohtaa **Lisää**.

### Puhelimessa:

- 1** Siirry verenpaineen tietonäyttöön kohdasta **Huawei Health > Terveys > Verenpaine**.
- 2** Kosketa kohtaa **Päivä**, **Viikko** tai **Kuukausi**, niin näet vastaavan suuntauskaavion ja keskimääräiset verenpaineetiedot.
- 3** Pyyhkäise näytössä ylös ja kosketa **Automaattinen verenpaineen seuranta** -korttia, niin voit katsella kaikkia ABPM-tallenteita tai poistaa ne.
- 4** Valitse tallenne ja katsele tietoja, kuten kyseisen suunnitelman keskimääräinen verenpaine ja suuntaus.

## Paras aika mitata verenpaine ja varotoimet

- Paras aika mitata verenpaine on tunnin sisällä aamulla heräämisestä (vessassa käynnin jälkeen, ennen aamupalaa ja rasittavia aktiviteetteja) tai ennen nukkumaanmenoa.
- Mittaa verenpaineesi joka päivä samaan aikaan. Mittaustulokset voivat vaihdella vuorokaudenajasta riippuen.
- Odota tupakoinnin, alkoholin, kahvin tai mustan teen juomisen, kylpemisen tai liikunnan harrastamisen jälkeen vähintään 30 minuuttia ennen mittausta.
- Odota WC:ssä käynnin jälkeen 10 minuuttia ennen mittausta.
- Älä mittaa tunnin kuluessa aterian syömisestä.
- Älä mittaa paikassa, jossa lämpötila on liian alhainen tai korkea tai jossa ympäristön olosuhteet muuttuvat voimakkaasti.
- Älä mittaa seisten tai maaten.
- Älä mittaa, kun kehosi on paineen alaisena.
- Älä mittaa liikkuvassa ajoneuvossa.
- Älä venytä tai taivuta hihnaa ja ilmatyynyä voimalla.
- Lepää 5 minuuttia ennen mittausta ja pidä kehosi luonnollisen rentona, kunnes mittaus on valmis. Älä tee mittausta tunnekuohussa tai stressaantuneena.
- Tee mittaus hiljaisessa ympäristössä. Älä puhu, taivuta sormia tai liikuta kehoa tai käsivarsia mittauksen aikana.
- Lepuuta rannetta vähintään 1 tai 2 minuutti ennen seuraavaa mittausta. Tänä aikana valtimosi palaavat tilaan, jossa ne olivat ennen verenpaineen mittausta.

## Verenpaineen mittaustulokset ovat joka kerta erilaiset

- **Verenpaine vaihtelee mittausajasta riippuen.**  
Verenpaine vaihtelee päivän mittaan.  
Verenpaineen hallitsemiseksi on suositeltavaa, että mittaat verenpaineesi joka päivä samaan aikaan.
- **Verenpaine vaihtelee seuraavissa tilanteissa:**
  - Tunnin kuluessa aterian jälkeen
  - WC:ssä käynnin jälkeen
  - Alkoholin ja kofeiinin nauttimisen jälkeen
  - Jos mittauksen aikana ei olla hiljaa
  - Tupakoinnin jälkeen
  - Stressaantuneena
  - Kylvyn jälkeen
  - Jos ympäristö on liian kylmä tai kuuma tai muuttuu voimakkaasti

- Liikunnan jälkeen
- **Mittaustuloksiin voi vaikuttaa, jos pitkäkestoiset mittaukset aiheuttavat veren staasin.** Mittauksen aikana ilmatyyny painaa rannetta, mikä voi johtaa verenkierron hidastumiseen sormenpäissä ja veren staasiin. Ota tässä tapauksessa kello ranteestasi, nosta käsivarsi korkealle ja laita kätesi toistuvasti nyrkkiin noin 15 kertaa.

## Kotona mitattu verenpaine poikkeaa sairaalassa mitatusta

- **Jos kotona mitattu verenpaine on matalampi kuin sairaalassa mitattu verenpaine, mahdollisia syitä ovat seuraavat:**
  - **Tunnet olosi sairaalassa stressaantuneemmaksi, jolloin verenpaine nousee korkeammaksi kuin sen pitäisi olla.**

Olet rauhallisempi ja kehosi on rentoutuneempi kotona, minkä vuoksi verenpaine on toisinaan matalampi kuin sairaalassa mitattu verenpaine.
  - **Mittaustulokset ovat matalammat, jos mittausasento on sydämen yläpuolella.**

Mittaustulokset voivat olla matalammat, jos ranteesi on mittauksen aikana sydämen yläpuolella.
- **Jos kotona mitattu verenpaine on korkeampi kuin sairaalassa mitattu verenpaine, mahdollisia syitä ovat seuraavat:**
  - **Jos käytät verenpainetta alentavaa lääkettä, verenpaineesi nousee lääkkeen vaikutuksen loputtua.**

Verenpainelääkkeen vaikutus häviää muutaman tunnin kuluttua lääkkeen ottamisesta. Sen jälkeen verenpaineesi nousee. Kysy lisätietoja lääkäriltä.
  - **Mitatut arvot voivat olla korkeampia myös silloin, kun kello ei ole tiukasti ranteessa.**


Jos kello on liian löysällä ranteessa, paine ei tavoita verisuonia, jolloin mittaustulokset ovat odotettua korkeammat.
  - **Väärä mittausasento voi myös johtaa korkeampiin mittaustuloksiin.**

Korkeampia mittaustuloksia voi saada myös istumalla jalat ristissä, matalalla sohvalla, matalan pöydän ääressä tai muissa asennoissa, joissa vatsaan kohdistuu painetta, tai asettamalla kello sydämen alapuolelle.

# Sydänterveys


## 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 **Terveyden seuranta** > **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 **Terveyden seuranta** > **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.

### Leposykkeeseen mittaaminen

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

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

-  Leposykkeeseen näyttämiseksi on joitakin edellytyksiä. Alioptimaalinen mittausaika voi johtaa vaihteluun tai tulosten puuttumiseen leposykkeeseen mittauksissa.

### Sykehälytykset

#### Korkean sykkeen hälytys

Avaa **Huawei Health**, mene laitetietonäyttöön, siellä kohtaan **Terveyden seuranta > 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 **Terveyden seuranta > 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 tulosta.
- 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 korttikehotteilla ilman ääniesitystä.

## 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.

**i** Tämä ominaisuus on käytettävissä vain tietyillä markkinoilla. Katso luettelo maista/alueista, joilla HUAWEIn 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

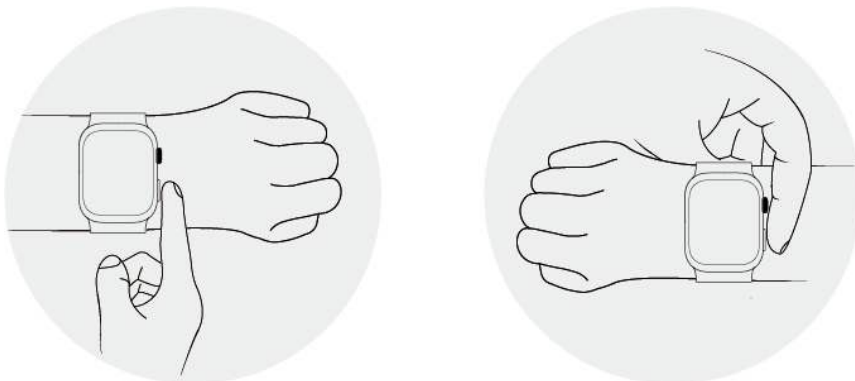
**i** Päivitä **Huawei Health** -sovellus uusimpaan versioon tämän ominaisuuden käyttöä varten.

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 elektrodiin, mutta älä paina liian kovaa.
- Kuiva iho voi heikentää mittauksia. 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.

## 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



- 1** 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

- 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 puhelimessa **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, Ennenaikaisten lyöntien riski, Eteisvärinän riski, Epäiltyjä ennenaikaisia lyönnejä tai Epäiltyä eteisvärinää



# Terveydenhallinta

## Terveyskatsaus


Mittaa useita terveyden ilmaisimia nopeasti, kuten syke, verenpaine, SpO2, stressi, ihon lämpötila, EKG, verenkierron terveys, hengitysterveys. Tämän Terveyskatsauksen ominaisuutena on myös terveysraporttien luonti ja näyttäminen sekä kellossa että puhelimesta (Huawei Health -sovelluksessa) mahdollistaen tehokkaamman terveydenhallinnan.

-  Päivitä ensin kello ja **Huawei Health** -sovellus uusimpiin versioihin tämän ominaisuuden käyttämistä varten.

### Terveyskatsauksen käyttäminen

- 1 Siirry laitteen sovellusluetteloon ja kosketa kohtaa **Terveyskatsaus** (). Valtuuta pyydetyt luvat ja hyväksy tietosuojasopimus, jos käytät sovellusta ensimmäistä kertaa.
  - 2 Kosketa Terveyskatsaus-sovelluksen aloitusnäytöllä kohtaa **Mittaa** ja suorita mittaus noudattamalla näytön ohjeita.
  - 3 Kello ilmoittaa terveysraportin valmistumisesta värisemällä. Katso historiallisia raportteja pyyhkäisemällä sovelluksen aloitusnäytöllä ylöspäin.
-  Määritä optimaalista mittaustarkkuutta varten, kummassa ranteessa laite on pyyhkäisemällä Terveyskatsaus-sovelluksen aloitusnäytöllä ylös, koskettamalla **Lisää**, ja asettamalla **Ranne**.


### Terveyskatsaus-raportin katsominen

- Kellossa: Siirry sovellusluetteloon, kosketa kohtaa **Terveyskatsaus** ja pyyhkäise näyttöä ylös historiallisten raporttien näyttämistä varten.
  - Puhelimesta: Mene kohtaan **Huawei Health** > **Terveys** > **Terveyskatsaus**.
-  Tulokset on tarkoitettu vain viitteeksi, eikä niitä tule käyttää lääketieteelliseen diagnoosin perusteena. Jos koet olosi epämukavaksi, hakeudu ajoissa lääkärin hoitoon.

## 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** > **Terveys** > **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 **Terveys**-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** > **Terveys** > **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.

## 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 ruokavaliiosi **Huawei Health** -sovelluksessa puhelimesta.
- 3 Muista kirjata jokainen ateria puhelimen **Kaloritallenteet**-näytöllä. Voit sitten katsoa tietoja puhelimen **Kaloritallenteet**-näytöllä tai kellon **Tänään syöty**-näytöllä.


## Liikunta

- 1 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.
- 2 Pyyhkäise näyttöä ylös, kosketa kohtaa **Harjoitus** ja sinut uudelleenohjataan **Harjoitussovellukseen** 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

- 1 Avaa sovellusluettelo painamalla yläpainiketta ja valitse **Pysy kunnossa**. Pyyhkäise ylös sovelluksen aloitusnäytöllä ja kosketa **Lisää asetuksia**.
- 2 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.


## 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:


**Puhelimesta:** 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**, **Edistyminen** 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 verensokerin, 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.

## Terveysapilat

Huawei Health -sovellus tarjoaa Terveysapilat-ominaisuuden, joka auttaa sinua kehittämään terveellisiä elämäntapatottumuksia ja nauttimaan paremmasta hyvinvoinnista.


-  • Koska ihmiset ovat erilaisia, Terveysapilat pystyy tarjoamaan terveyden parantamiseen vain yleisiä suosituksia, mikä koskee erityisesti liikuntasuosituksia, eivätkä vaikutukset ole taattuina. Jos olosi on missä tahansa vaiheessa epämiellyttävien tai liikunnan aikana, lopeta välittömästi ja lepää tai hakeudu lääkärin hoitoon.
- Terveysapilat-ominaisuudessa annetut terveys-suositukset ovat vain viitteellisiä. Vastat itse kaikista riskeistä, vahingoista ja vastuista, jotka johtuvat mihin tahansa aktiviteettiin tai urheiluun osallistumisesta.

### Terveysapiloiden käyttöönotto

- 1** Mene kohtaan **Huawei Health > Terveys > Terveysapilat**. Jos **Terveysapilat** ei näy **Terveys**-näytössä, kosketa kohtaa **Muokkaa** ja lisää kortti.
- 2** Hyväksy Huomautus käyttäjälle näytön oheiden mukaisesti, niin sinut ohjataan Terveysapilat-näyttöön.

## Sisäänkuittaustehtävien ja tavoitteiden asettaminen

Sisäänkuittaustehtävät luokitellaan perustason tehtäviin ja valinnaisiin tehtäviin. Voit lisätä valinnaisia sisäänkuittaustehtäviä, jotka sopivat paremmin terveys- ja kuntotarpeisiisi.

- 1 Avaa **Huawei Health** ja navigoi **Terveysapilat**-näyttöön. Valitse **Muokkaa tehtäviä** tai kosketa ensin kohtaa  oikeassa yläkulmassa ja sitten kohtaa **Terveysuunnitelma**.
- 2 Mukauta päivittäistä tavoitettasi koskettamalla tehtäväkortissa kohtaa **Tavoiteasetukset**.
- 3 Katso lisää personointivaihtoehtoja koskettamalla kohtaa **Muuta tavoitteita**.

**Päivittäinen hymy** tehtävä:

- 1 Kosketa **Terveysapilat**-näytössä kohtaa **Päivittäinen hymy**.
- 2 Kosketa kohtaa **Kuittaudu sisään** ja ota valokuva. Viimeistele sisäänkuittaustehtävä koskettamalla kohtaa **Valmis** (valokuvaa ei tallenneta) tai jaa valokuva tai tallenna se puhelimeen koskettamalla kohtaa **Tallenna ja jaa** oikeassa yläkulmassa.

## Tehtävän suorittamistilan tarkastelu

- Voit katsoa tietyn tehtävän suorittamistilan menemällä puettavassa laitteessa sovellusluetteloon ja valitsemalla vaihtoehdon **Terveysapilat**.
- Voit katsoa tehtävän suorittamistilan avaamalla puhelimesta **Huawei Health** -sovelluksen ja navigoimalla **Terveysapilat**-näyttöön.


## Muistutukset

Avaa **Huawei Health**, navigoi **Terveysapilat**-näyttöön ja kosketa kohtaa  oikeassa yläkulmassa, niin voit tehdä seuraavia:

- Kosketa kohtaa **Terveysuunnitelma** ja vaihda **Muistutukset**-kytkin käyttöön kullekin sisäänkuittaustehtävälle (kuten **Askeleet** ja **Hengitys**).
- Kosketa kohtaa **Muistutukset** ja vaihda käyttöön **Saavutetut Terveysapilat** ja **Viikkoraportin ilmoitukset (kello)**.


## Viikkoraportti ja jakaminen

**Viikkoraportin katsominen:** Kosketa **Terveysapilat**-näytön oikeassa yläkulmassa kohtaa  ja sitten kohtaa **Viikkoraportti**.

**Saavutusten jakaminen:** Kosketa **Terveysapilat**-näytön oikeassa yläkulmassa kohtaa , niin voit jakaa viikkoraportin tai tallentaa sen puhelimeen.

## Palvelun poistaminen käytöstä


Terveysapilat-ominaisuuden historiatietoja ei voi poistaa.

Kosketa **Terveysapilat**-näytön oikeassa yläkulmassa kohtaa  ja mene kohtaan **Tietoja** > **Poista palvelu käytöstä**. Tämä nollaa **Terveysapilat**, ja jäljelle jää vain kolme perustehtävää.

## SpO<sub>2</sub>-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 SpO<sub>2</sub>-mittaus

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

### Automaattinen SpO<sub>2</sub>-mittaus

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

### SpO<sub>2</sub>-tietojen katselminen

Mene kohtaan **Huawei Health** > **Terveystietojen seuranta** > **SpO<sub>2</sub>** ja valitse päivämäärä, jonka SpO<sub>2</sub>-tietoja haluat katsella.



## Kiertokalenteri

### Sovelluksen käyttöönotto


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

- 1 Mene kohtaan **Huawei Health** > **Terveystietojen seuranta** > **Kiertokalenteri**, lataa ominaisuuspaketti, aseta kiertoilmoitus ja kosketa kohtaa **Aloita**.
- 2 Käyttöönottoilmoitus ponnahtaa esille kelloon, kun se on ranteessasi. Jos se ei ole ranteessa, ilmoitus tallennetaan viestikeskukseen. Siirry tietosuojalausuntinäyttöön 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 kuukausinäytymän 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 vielä kerran ylöspäin **Lisää**-näytölle siirtymistä varten ja katso **Ohje**.
- 3 Pyyhkäise **kuukausinäky**-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 seurattut 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**.

# Avustaja

## 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.

## 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.

## 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 viestikeskuksesta vasemmalle ja poista viesti koskettamalla kohtaa .
- Tyhjennä kaikki lukemattomat viestit koskettamalla viestiluettelon alareunassa kohtaa .

## 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.

## 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.

**i** 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.

## Kellotaulun asettaminen

### Kellotaulun vaihtaminen

Voit vaihtaa uuteen kellotauluun muutamalla helpolla vaiheella kellosta tai puhelimesta.

**i** 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 kellotaulutyylin 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.

## Lisää kellotauluja

Koska valittavana on runsaasti erinomaisia kellotauluja kellossa tai **Huawei Health** -sovelluksessa, voit rikastuttaa jokaista uutta päivää sinua puhuttelevalla mallilla.

### Aina näytöllä (AOD) -kellotaulu

AOD pitää kellon näytön päällä vähäisen virran tilassa, jos mitään toimenpiteitä ei tehdä pitkään aikaan, jolloin näet aina kellonajan ja päivämäärän sormea nostamatta. Voit valita näyttää kellotaulun tai AOD:n, kun nostat rannetta. Lisätietoja on kohdassa Aina näytöllä .

### Tyylittele kellotaulu

Valitse valokuva tai ota valokuva kulloisestakin asustasi ja luo tyyliisi sopiva kellotaulu. Lisätietoja on kohdassa Tyylittele kellotaulu.

### Lisää kellotauluja

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

- i** Jotkin kellotaulut voidaan mukauttaa. Voit tehdä tämän pitämällä laitteen aloitusnäyttöä painettuna, pyyhkäisemällä vasemmalle tai oikealle, valitsemalla haluamasi kellotaulun ja koskettamalla kellotaululle kohtaa **Mukauta**, jolloin kellotaulussa näytettävä sisältö, kuten **Askeleet**, asetetaan.

## Musiikin toiston ohjaus



- i** • 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


- i** 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.

## Kaukosuljin

- Tämä ominaisuus tarvitsee HUAWEI-puhelimesta, jossa käyttöjärjestelmänä EMUI 8.1 tai uudempi tai iPhoneista, 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 puhelimeen.

- 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 .

## PIN-koodin asettaminen

Voit asettaa laitteeseen PIN-koodin suojaamaan yksityisyyttäsi paremmin. Sen jälkeen laite lukittuu automaattisesti, kun se otetaan pois, ja sinun täytyy avata laitteen lukitus antamalla PIN-koodi, jotta pääset aloitusnäyttöön. Jos jatkat laitteen käyttämistä, näyttöä ei lukita.

### PIN-koodin käyttöönotto

Siirry pikavalikkoon pyyhkäisemällä alas aloitusnäytöllä, mene kohtaan **Asetukset > PIN > Aseta PIN** ja aseta kuusinumeroinen PIN näytön ohjeiden mukaisesti.


 Jos unohdat PIN-koodin, sinun täytyy palauttaa laite tehdasasetuksiin.

### PIN-koodin vaihtaminen




Siirry pikavalikkoon pyyhkäisemällä alas laitteen aloitusnäytöllä, mene kohtaan **Asetukset > PIN > Vaihda PIN-koodi** ja vaihda PIN näytön ohjeiden mukaisesti.


### PIN-koodin käytöstä poistaminen

Siirry pikavalikkoon pyyhkäisemällä alas laitteen aloitusnäytöllä, mene kohtaan **Asetukset > PIN > Poista PIN käytöstä** ja poista PIN käytöstä ohjeiden mukaisesti.


 Jos laitteeseen on linkitetty pankkikortti, Walletin kortit, joihin tarvitaan PIN-varmistus, eivät ole käytettävissä, kun PIN poistetaan käytöstä.

## 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 puhelimeni -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.

## 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.

-  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.

## 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.

- i** • Pidä metalliset latauskoskettimet ja kaikki latausportit kuivina ja puhtaina, jotta vältetään oikosuluilta ja muilta vaaroilta.
- Pidä latausalustan pinta puhtaina. Varmista, että kello on asetettu oikein latausalustalle ja että lataustila näkyy kellon näytöllä. (Huomautus: Jos käytät metallihihnaa, varmista, että kellon metallikoskettimet ovat hyvässä kosketuksessa latausalustan koskettimien kanssa lataamisen aikana. Vältä metallihihnan käyttämistä metallikoskettimien yhdistämiseen, koska se voi aiheuttaa oikosulkuja ja muita vaaroja.)
- Älä lataa tai käytä laitetta vaarallisessa ympäristössä ja varmista, että lähellä ei ole mitään syttyvää tai räjähtävää. Varmista ennen latausalustan käyttöä, ettei latausalustan USB-portissa ole nestejämiä tai muita vieraita esineitä. Pidä poissa nesteistä ja syttyvistä materiaaleista latauksen aikana. Älä koske latauksen aikana latausalustan metallikoskettimiin.
- 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.

## Päivitykset

### Puettavassa päässä

- i** päivityksiä ei voi suorittaa puettavassa päässä, kun siitä on muodostettu laitepari iPhoneen 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).

Vedenkestävyys ei ole pysyvä ja suorituskyky voi heikentyä päivittäisestä käytöstä johtuvasta kulumisesta. On suositeltavaa, että huolehdit laitteesi tarkastuksesta ja huollosta.

Veden-/pölynkestävyyden so	Kestävyystason määritelmä	Kestävyystilanne

IP68	<p>Voi estää pölyn pääsyn. Voidaan upottaa metrin syvyyseen veteen normaalissa lämpötilassa ja ympäristön paineessa lyhyeksi aikaa (upotussyvyys ja kesto voivat vaihdella tuotemallin mukaan). Tämä vedenkestävyysluokka on korkeampi standardi kuin IPX7.</p>	<p>Puettava laite täyttää standardin IEC 60529:2013 mukaisen IP68-luokituksen.</p> <p>Laite voi välttää pölyn pääsyn olohuoneissa, toimistoissa, laboratorioissa, kevyissä teollisuustiloissa ja varastotiloissa, mutta sitä ei tule käyttää erityisen pölyisissä tiloissa.</p> <p>Voit käyttää laitetta liikunnan aikana, sateisina päivinä ja käsiä pestessä. Vältä kuitenkin laitteen upottamista veteen, huuhtelua tai vedessä liottamista. Jos huomaat, että kellon rungossa tai pinnalla on vesi- tai hikijäämiä, kuivaa ne ajoissa pyyhkimällä</p> <p>Puettavaa laitetta ei tule käyttää seuraavissa tilanteissa:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Laitesukelluksessa, tai muissa aktiviteeteissa, joihin liittyy pitkäaikainen veteen upottaminen.</li> <li>2. Suihkussa, kuumissa lähteissä, saunassa (höyryhuoneessa) ja muissa korkeissa lämpötiloissa ja/tai erittäin kosteissa ympäristöissä tapahtuvissa aktiviteeteissa.</li> <li>3. Aktiviteetit, joihin liittyy nopeasti virtaava vesi, kuten uimahypyt, veteen hyppääminen, vesihiihto, lainelautailu, moottorivesiurheilu (kuten pika- ja moottoriveneet), auton peseminen ja koskenlasku.</li> </ol> <p>(Takuu ei kata puettavan laitteen vaurioita, jotka johtuvat nesteeseen upottamisesta, jos puettavaa laitetta on käytetty soveltumattomassa tilanteessa.)</p>
------	---	---

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.


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

Laitteen pudottaminen korkealta tai törmäyksestä johtuvan iskun kohdistaminen laitteeseen.

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 pölynkestävyysominaisuudet 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.




# Liikunta

## Harjoituksen käynnistäminen

### Harjoituksen käynnistäminen puettavassa laitteessa

- 1 Siirry laitteen sovellusluetteloon ja kosketa kohtaa **Harjoitus** ().
  - 2 Pyyhkäise näytöllä ylös tai alas ja valitse haluttu harjoitustyyppi.
    -  Siirry laitteen sovellusluetteloon, kosketa kohtaa **Harjoitus**, pyyhkäise näyttöä ylös ja kosketa kohtaa **Lisää** toisten harjoitustilojen lisäämistä varten. Poista harjoitus luettelosta koskettamalla kohtaa **Järjestä uudelleen** ja sitten kohtaa  tai järjestä harjoitusluettelo uudelleen 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 liikusäädintä ylös tai alas. Kun äänenvoimakkuutta vähennetään nolnaan, 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 kehotteen 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.

## 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.

## 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.

## Harjoituksen tilan katsominen

Siirry laitteen sovellusluetteloon, kosketa kohtaa **Harjoituksen tila** () ja katso liittyvät tiedot, kuten **Juoksukykyindeksi**, **Harjoituskuorma**, **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 ilmaisin kehon aerobisesta kyvystä.

## 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 **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.