

Sisällys

Aloittaminen

Ulkonäkö	1
Painikkeet ja kosketustoiminnot	2
Älykkäät eleet	4
Laiteparin muodostaminen EMUI-puhelimen kanssa	5
Laiteparin muodostaminen iPhone'n kanssa	5
Laiteparin muodostaminen Android-puhelimella	6
Kellon Internet-yhteys	6
Akkutilan vaihtaminen	8

eSIM-tilaus

eSIM-/VoLTE-palvelua tukevat operaattorit ja alueet	9
eSIM-palvelun käyttöönotto	13
Kellolla soittaminen	14
eSIM-numeron muuttaminen tai siirtäminen	16

Avustaja

Assistant·TODAY -näyttö	17
Tekstiviestien lähettäminen ja vastaanottaminen	18
Bluetooth-kuulokkeiden ohjaaminen HUAWEI-kellolla	19
Tilojen asettaminen	20
Kellotaulujen vaihtaminen ja poistaminen	21
Mukautettujen korttien asettaminen	22
Etsi puhelimeni -toiminto	23
Kaukosuljin	23
Viestien hallinta	23
Musiikki kellossa	25
Laiteparin muodostaminen uuden puhelimen kanssa	26
Ajastin	26

Terveydenhallinta

Terveyskatsaus	28
Pulssiaalto- ja rytmihäiriöanalyysi	28
Henkinen hyvinvointi	30
Aktiivisuusympyrät	31
Pysy kunnossa -sovellus	32
EKG-mittaus	34
SpO2-mittaus	35
Sykemittaus	36
Unen seuranta	38
Unenaikaisen hengityksen seuranta	39

Valtimoiden jäykkyyden tunnistus	40
Kiertokalenteri	41
Terveysapilat	42

Treeni

Harjoituksen käynnistäminen	45
Juoksusuunnitelmien mukauttaminen	46
Polkujuoksu	47
Reitinpiirto	48
Puhelimen ja kellon yhdistäminen pyöräilyä varten	48
Golf	49
Tekniset tilastot	51
Tuloskortin tiedot	52
Golfin swingitiedot	54
Kenttätiedot	54
Sukellustila	58
Offline-karttojen käyttäminen	58
Harjoituksen tila	59
Harjoitustiedot	60
Tunnista treenit automaattisesti	60


Lisää

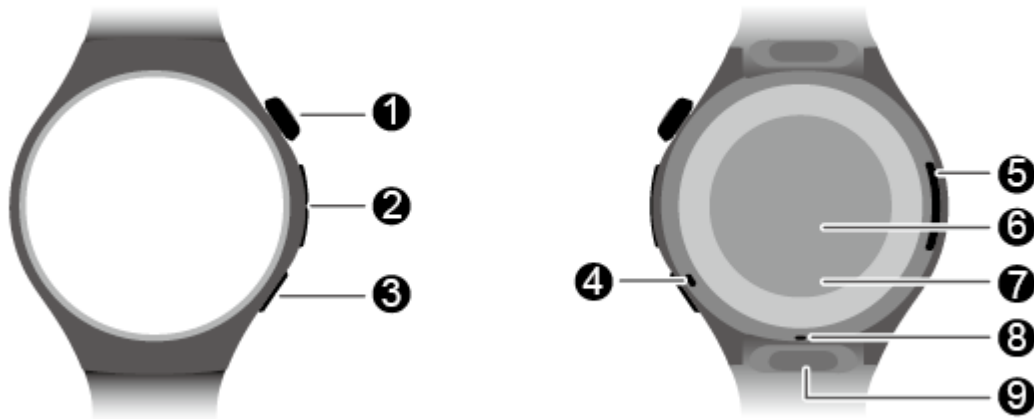
Sovellusten hallinta	62
Lataaminen	62
OneHop-kellotaulut	64
Galleria- ja videokellotaulut	64
PIN-koodiasetukset	65
Reitti takaisin	66
Harjoitusreitien synkronointi	66
Äänet ja värinä	67
Päivitykset	67
Laitetiedot	68
Puettavien laitteiden veden- ja pölynkestävyydystason määrittely ja käyttötilanteen kuvaus	68

Aloittaminen


Ulkonäkö

Laitteen ulkonäkö:

 Kuvat ovat vain viitteeksi.



Tietoja laitteesta:

Nro	Kuvaus
1	Yläpainike (kruunu)
2	HUAWEI X-TAP-anturi  HUAWEI X-TAP -tekniikka tarjoaa tehokkaan terveyden seurantatoiminnon ja innovatiivisia, intuitiivisia vuorovaikutuksia tukien EKG-analyyseja, sormenpään SpO2-mittausta ja Terveyskatsaus-toimintoa. Tietyt kellotaulut tukevat myös X-TAP-anturipohjaisia vuorovaikutuksia.
3	Alapainike
4	Mikrofoni
5	Kaiutin
6	Sykemittari
7	Latausalue
8	Barometrin reikä
9	Pikavapautuspainike

Painikkeet ja kosketustoiminnot


Laitteen värikosketusnäyttö tukee erilaisia kosketustoimintoja, kuten pyyhkäisy ylös, alas, vasemmalle ja oikealle sekä kosketus ja koskettaminen ja pitäminen.

HUAWEI X-TAP-anturi

Toimenpide	Toiminto
Paina	<ul style="list-style-type: none"> • Aloitusnäytössä: käynnistää Terveyskatsaus-toiminnon, kun anturia painetaan kolme sekuntia (kun kello on ranteessa). • Aloitusnäytössä: säätää kellotaulun visuaalisuutta ja animaatioita vastaamaan sormen paineeseen näytön napauttamisen jälkeen. (Soveltuu vain tiettyihin kellotauluihin, kuten Seesteinen maisema.)
Kosketa	Käyttää terveystoimintoa: EKG-analyysi / valtimoiden jäykkyyden tunnistus / sormenpään SpO2-mittaus.

Yläpainike

 Toiminnot ovat erilaisia puhelujen ja harjoitusten aikana.

Toimenpide	Toiminto
Kierrä	<ul style="list-style-type: none"> • luettelo- ja heksaruudukkotilassa: vierittää sovellusluettelo ylös ja alas. • Sovelluksessa: vierittää näyttöä ylös ja alas. •  Vaihtaminen heksaruudukko- ja luettelotilojen välillä: <ul style="list-style-type: none"> • pyyhkäise jommassakummassa tilassa ylös, kunnes saavutat viimeisen sovellusluettelonäytön ja vaihda toiseen tilaan koskettamalla sitä. • Siirry kohtaan Asetukset > Kellotaulu ja aloitusnäyttö > Aloitusnäyttö ja valitse Heksaruudukko tai Luettelo.
Paina	<ul style="list-style-type: none"> • Kun näyttö on pois päältä: kytkee näytön päälle • Aloitusnäytössä: vie sovellusluettelonäyttöön. • Millä tahansa muulla näytöllä: palaa aloitusnäyttöön. • mykistää saapuvat Bluetooth-puhelut.
Kaksoispaina:	Kun näyttö on päällä: vie sinut viimeisimpien tehtävien näytölle, jossa näytetään kaikki käynnissä olevat sovellukset.

Toimenpide	Toiminto
Pidä painettuna	<ul style="list-style-type: none"> • Kun kello on pois päältä: käynnistää kellon. • Kun kello on päällä: vie uudelleenkäynnistys-/virransammutusnäyttöön. • pakottaa kellon uudelleenkäynnistykseen, kun painiketta pidetään painettuna vähintään 12 sekuntia.

Alapainike

Toimenpide	Toiminto
Paina	<p>Valittujen toimintojen pikakäyttö.</p> <p>Käytettävien toimintojen asettaminen:</p> <p>1 Siirry sovellusluetteloon painamalla yläpainiketta ja valitse sovelluksesta Asetukset > Painike > Paina kerran.</p> <p>2 Valitse mukautetun asetuksen kohdesovellukset. Kun valmista, palaa aloitusnäyttöön ja avaa sovellus painamalla alapainiketta.</p>

Oikotiet

Toimenpide	Toiminto
Ylä- ja alapainikkeen samanaikainen painaminen	Otaa kuvakaappauksen ja lataa sen puhelimen Galleriaan.


Näyttöohjaimet

Toimenpide	Toiminto
Kosketa	Valitsee ja vahvistaa.
Kosketa ja pidä	<ul style="list-style-type: none"> • Aloitusnäytössä: avaa kellotaulun muokkausnäytön • Ominaisuuskortilla: pääsy kortinhallintanäyttöön.
Pyyhkäise ylös	Aloitusnäytössä: näyttää ilmoitukset.
Pyyhkäise alas	<p>Aloitusnäytössä: avaa oikotievalikon ja tilapalkin</p> <ul style="list-style-type: none"> • Voit ottaa kohteen Etsi puhelin käyttöön ja asettaa kohteen Keskity pikakuvakevalikosta. • Voit katsoa akun varaustason ja Bluetooth-yhteyden tilan tilapalkista.
Pyyhkäise vasemmalle	Aloitusnäytössä: pääsy toimintojen mukautuskorteille.
Pyyhkäise oikealle	Aloitusnäytössä: siirtyy HUAWEI Assistant-TODAY -näytölle. Sovelluksessa (pois lukien sovelluksen aloitusnäyttö): palaa edelliseen näyttöön.

Älykkäät eleet

Voit navigoida ja ohjata kelloa käyttämällä älykkäitä eleitä kädellä, jossa kello on, ilman, että tarvitsee napauttaa näyttöä. Älykkäillä eleillä voi esimerkiksi vastata tai hylätä saapuvan puhelun tai torkuttaa tai sammuttaa hälytyksen.



- Näytön ylälaidassa oleva elekuvake () osoittaa, että nykyinen toimenpide tukee älykkäitä eleitä.
- Jotta varmistetaan optimaalinen eleiden tunnistus, laita kello ranneluun yläpuolelle ja varmista, että takaosa on läheisessä kosketuksessa ihoon.
- Juokseminen, ajaminen tai muu korkeatehoinen harjoitus tai ulkoiset tekijät, kuten napakka pitäminen, ympäristön lämpötila tai ympäristön kosteus voivat vaikuttaa eleiden tunnistamiseen tai aiheuttaa sen epäonnistumisen.

Älykkäät eleet

On tärkeää noudattaa näytön opetusohjelmaa, kun harjoittelet älykkäitä eleitä ennakkoon, jotta vältetään virhetoiminnot.

- 1 Siirry laitteen sovellusluetteloon, mene kohtaan **Asetukset > Käsieleet** ja noudata näytön ohjeita.
 - **Nipistä:** Vahvista toiminto nipistämällä peukalo ja etusormi nopeasti yhteen kahdesti.
 - **Liu'uta:** Navigoi liu'uttamalla peukaloa etusormeaa pitkin sormenpäätä kohti.
- 2 Kun olet tutustunut näihin, voit jatkaa ottamaan **Havaitse älykkäät eleet** käyttöön ja käyttää kahta elettä kellon intuitiiviseen ohjaamiseen. Voit poistaa **Havaitse älykkäät eleet** käytöstä silloin, kun se sopii sinulle.

Saapuvan puhelun vastaaminen/hylkääminen

Vastaa saapuvaan puheluun nipistämällä ja katkaise puhelu nipistämällä uudelleen. Hylkää saapuva puhelu liu'uttamalla kytkin hylkää-painikkeelle ja vahvista nipistämällä.

Hälytyksen torkuttaminen/sammuttaminen

Torkuta hälytystä nipistämällä. Sammuta hälytys liu'uttamalla kytkin pysäytä-painikkeelle ja vahvista nipistämällä.

Äänen toiston ohjaimet

Nipistä äänentoistokortilla äänen toistamista tai keskeyttämistä varten. Liu'uta kytkin seuraava- tai edellinen-painikkeelle ja vahvista nipistämällä.



Kaukosulkimen ohjaimet

Ota valokuva nipistämällä Kaukosuljin-näytöllä.

Laiteparin muodostaminen EMUI-puhelimen kanssa

- 1 Asenna **Huawei Health** -sovellus ().
Jos **Huawei Health** on jo asennettu, avaa se ja mene kohtaan **Minä** > **Etsi päivityksiä** ja päivitä sovellus 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 kirjautua aikuisen tilille, jotta varmistetaan laiteparin muodostaminen ja yhteys 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 kohtaa  ja kosketa sitten kohtaa **Lisää laite**. Etsi puettava laite hakutuloksista ja kosketa kohtaa **Yhdistä**. Voit myös muodostaa laiteparin koskettamalla kohtaa **Skannaa** ja skannaamalla puettavassa laitteessa näkyvän QR-koodin.
- 5 Kun viesti **Bluetooth-viestien synkronointi** ilmestyy **Huawei Healthin** näytölle, kosketa kohtaa **Salli**.
- 6 Kun laiteparin muodostamispyyntö näkyy puettavassa laitteessa, viimeistele laiteparin muodostaminen koskettamalla kohtaa  ja noudattamalla näytön ohjeita.





Laiteparin muodostaminen iPhonen kanssa

- 1 Asenna **HUAWEI Health** -sovellus ().
Jos sovellus on jo asennettu, päivitä se uusimpaan versioon.
Jos sovellusta ei ole vielä asennettu, mene puhelimella **App Storeen** ja etsi **HUAWEI Health** ja lataa ja asenna sovellus.
 Saatavilla vain iOS 13.0 ja uudempiin.
- 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 kirjautua aikuisen tilille, jotta varmistetaan laiteparin muodostaminen ja yhteys 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 sitten kohtaa **Lisää laite**. Etsi puettava laite hakutuloksista ja kosketa kohtaa **Yhdistä**. Voit myös käynnistää laiteparin muodostamisen koskettamalla kohtaa **Skannaa** ja skannaamalla puettavassa laitteessa näkyvän QR-koodin.
- 5 Kun laiteparin muodostamispyyntö näkyy puettavassa laitteessa, kosketa kohtaa . Kun **HUAWEI Healthissa** tulee näkyviin ponnahdusikkuna, jossa pyydetään Bluetooth-laiteparin muodostamista, kosketa kohtaa **Muod. laitep..** Näyttöön tulee toinen

ponnahdusikkuna, jossa kysytään, haluatko antaa puettavan laitteen näyttää puhelimen ilmoituksia. Kosketa kohtaa **Salli** ja noudata näytön ohjeita.

- 6 Odota muutama sekunti, kunnes **HUAWEI Health** näyttää viestin, jossa ilmoitetaan laiteparin muodostamisesta. Jos laiteparin muodostaminen epäonnistuu, mene puhelimesta kohtaan **Asetukset > Bluetooth** ja yhdistä vastaavaan laitteeseen ja yritä laiteparin muodostamista uudelleen.
- 7 Pidä **HUAWEI Health** toiminnassa taustalla (äläkä sulje sovellusta pyyhkäisemällä), jotta varmistetaan vakaampi yhteys laitteen ja **HUAWEI Healthin** välillä. Tämä auttaa mahdollistamaan paremman kokemuksen puhelimeen saapuvien uusien viestien ja puheluiden push-ilmoitusten avulla.

Laiteparin muodostaminen Android-puhelimella


- 1 Asenna **Huawei Health** -sovellus ()
Jos **Huawei Health** on jo asennettu, avaa se ja mene kohtaan **Minä > Etsi päivityksiä** ja päivitä sovellus 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 kirjautua aikuisen tilille, jotta varmistetaan laiteparin muodostaminen ja yhteys 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 kohtaa  ja kosketa sitten kohtaa **Lisää laite**. Etsi puettava laite hakutuloksista ja kosketa kohtaa **Yhdistä**. Voit myös muodostaa laiteparin koskettamalla kohtaa **Skannaa** ja skannaamalla puettavassa laitteessa näkyvän QR-koodin.
- 5 Kun laiteparin muodostamispyyntö näkyy puettavassa laitteessa, viimeistele laiteparin muodostaminen koskettamalla kohtaa  ja noudattamalla näytön ohjeita.
- 6 Kosketa kohtaa **Asetukset** ja viimeistele kellon/rannekkeen 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.

Kellon Internet-yhteys

Kello voi käyttää internetiä Wi-Fi-verkon, yhdistetyn laitteen tai eSIM-mobiiliverkon kautta, jos eSIM-palvelu on käytössä. Kello vaihtaa verkkojen välillä todellisen käytön mukaan parhaan mahdollisen verkon käyttämistä varten.

Verkkojen tärkeysjärjestys on seuraava:

- 1 Kun kello on yhdistetty puhelimeen Bluetoothin kautta, se säästää akkuvirtaa käyttämällä puhelimen senhetkistä verkkoa (mobiilidataa tai Wi-Fiä).

-  • Kello ei voi käyttää iPhoneen verkkoa Bluetoothin kautta.
- Jos haluat käyttää kellon eSIM-verkkoa, kun se on yhdistetty puhelimeen Bluetoothin kautta, mene kellossa kohtaan **Asetukset > Mobiiliverkko > Poista verkko automaattisesti käytöstä** ja kytke **Kun laite on yhdistetty puhelimeen** pois päältä.


2 Jos Bluetooth-yhteys epäonnistuu tai katkeaa, kello käyttää yhdistettyä Wi-Fi-verkkoa.

3 Jos kellon ja puhelimen välinen Bluetooth-yhteys epäonnistuu ja Wi-Fi-verkkoa ei ole käytettävissä, kello käyttää sitten omaa eSIM-mobiiliverkkoa (jos sellainen on).

Internetin käyttäminen Bluetoothin kautta

Kun kello on yhdistetty puhelimeen **Huawei Health** -sovelluksen kautta ja sovellus on toiminnassa taustalla, kello käyttää oletusarvoisesti puhelimen senhetkistä verkkoa (mobiilidataa tai Wi-Fi-verkkoa).

Internetin käyttäminen Wi-Fi-verkon kautta

 Tätä toimintoa tuetaan vain, kun kello toimii normaalitilassa.


Kun kello on yhdistetty Internetiin Wi-Fi-verkon kautta, voit käyttää Internet-yhteyttä tarvitsevia sovelluksia suoraan kellosta, kun puhelin ei ole lähettyvillä.

- 1** Avaa sovellusluettelo painamalla kellon yläpainiketta, mene kohtaan **Asetukset > Wi-Fi** ja kytke Wi-Fi-kytkin päälle. Kello etsii automaattisesti Wi-Fi-verkon, johon voi yhdistää.
- 2** Kosketa Wi-Fi-verkkoa, johon haluat muodostaa yhteyden, kirjoita salasana ja kosketa kohtaa **Yhdistä**.

Yhdistetyn Wi-Fi-verkon ohittaminen

- 1** Avaa sovellusluettelo painamalla yläpainiketta ja mene kohtaan **Asetukset > Wi-Fi**.
- 2** Valitse yhdistetty Wi-Fi-verkko ja kosketa kohtaa **Unohda**.

Internetin käyttäminen eSIMin kautta

 Tämän toiminnon käyttämistä varten täytyy ensin ottaa eSIM-palvelu käyttöön.

Avaa sovellusluettelo painamalla yläpainiketta, mene kohtaan **Asetukset > Mobiiliverkko > Mobiilidata** ja kytke **Mobiilidata** päälle.

Lentokonetila

Ota **Lentokonetila** käyttöön ennen lentoa, jotta sammuttaa Bluetoothin, Wi-Fin ja mobiilidatan.

Voit ottaa **Lentokonetila** käyttöön tai poistaa sen käytöstä jollakin seuraavista tavoista:

- Avaa pikakuvakevalikko pyyhkäisemällä aloitusnäytön yläosasta alas ja ota **Lentokonetila** käyttöön tai poista se käytöstä koskettamalla.
- Avaa sovellusluettelo painamalla yläpainiketta, mene kohtaan **Asetukset > Mobiiliverkko** ja kytke **Lentokonetila** päälle tai pois päältä.

Akkutilan vaihtaminen


Kellossa on kaksi akkutilaa: normaali- ja akunsäästäjä-tila. Normaalitilassa kello tarjoaa täyden kokemuksen. Akunsäästötilassa akun kesto on pidennetty, mutta tietyt toiminnot, kuten mobiilidata ja videokellotaulut eivät ole käytettävissä.

Ota akunsäästö käyttöön

Pyyhkäise normaalitilassa kellotaulun ylälaidasta kohtaan **Ohjauspaneeli** siirtymistä varten ja kosketa kohtaa **Akunsäästäjä** normaalitilasta poistumista ja akunsäästäjä-tilaan siirtymistä varten.

Ota normaalitila käyttöön

Pyyhkäise akunsäästäjä-tilassa kellotaulun ylälaidasta kohtaan **Ohjauspaneeli** siirtymistä varten ja kosketa kohtaa **Normaali tila** akunsäästäjä-tilasta poistumista ja normaalitilaan siirtymistä varten.

-  • Kun akun varaustaso putoaa alle 15 %:iin, laite siirtyy automaattisesti akunsäästäjä-tilaan. Laite vaihtaa myös automaattisesti normaalitilaan, kun akku on ladattu 15 %:iin tai yli.

eSIM-tilaus

eSIM-/VoLTE-palvelua tukevat operaattorit ja alueet

Kello tukee eSIM-palvelua (yhden numeron palvelu ja erillisen numeron palvelu).

- 🚫 Parempaa puhelukokemusta ja jatkuvaa normaalin puhelupalvelun tukea jopa 3G-verkon puuttuessa varten on suositeltavaa ottaa yhteyttä operaattoriin VoLTE:n käyttöönottoa varten.
- **eSIM yhden numeron palvelu:** Tämä palvelu mahdollistaa kellon lisäämisen eSIM-lisälaitteena (lisävä kortti) puhelimeen (ensisijainen kortti) ja ottaa kello käyttöön puhelimen numeron, puhe- ja tietoliikennesopimuksen jakamista varten. Voit sitten soittaa ja käyttää Internetiä kellolla.
- **eSIM erillisen numeron palvelu:** Tämä palvelu antaa kellolle erillisen numeron ja mahdollisuuden käyttää matkapuhelinverkkoa itsenäisesti. Kellolla on itsenäinen tariffipaketti tekstiviesti, puhelu- ja datamahdollisuuksilla. Voit sitten soittaa puheluja, lähettää/vastaanottaa tekstiviestejä ja käyttää Internetiä suoraan kellosta, ilman puhelinta.

Laitetuki

Yhden numeron palvelu	Erillisen numeron palvelu
HUAWEI WATCH 5 Series, HUAWEI WATCH 3 Series ja HUAWEI WATCH 4 Series	HUAWEI WATCH 5 Series, HUAWEI WATCH 4 Series ja HUAWEI WATCH 3 Series (vain Italiassa ja Turkissa)

Operaattorien tuki

eSIM-palvelun tuki riippuu maasta/alueesta ja operaattorista.

- **i** eSIM-palvelun tyyppi riippuu määritetystä operaattorista.
 - Kun haluat lisätietoja eSIM-palvelun käyttöönotosta, vieraile Huaweiin virallisella verkkosivustolla, valitse tuote ja valitse sitten **Tuotetuki**.
 - Kyllä joillekin julkisille matkapuhelinverkoille tarkoittaa, että operaattorilla on tuki julkisille matkapuhelinverkoille. Tässä tapauksessa päivitä kello uusimpaan versioon ja ota yhteyttä myyjään tai operaattoriin ja tarkasta, tuetaanko VoLTE:tä.

eSIM-palvelua tukevat operaattorit

Maa tai alue	Tuettu operaattori	eSIM		VoLTE
		Yhden numeron palvelu	Erillisen numeron palvelu	
Viro	ELISA_EE	Kyllä		Kyllä
	Tele2_EE	Kyllä		Kyllä

Maa tai alue	Tuettu operaattori	eSIM		VoLTE
		Yhden numeron palvelu	Erillisen numeron palvelu	
	Telia_EE	Kyllä		Kyllä
Itävalta	3 AT	Kyllä		Kyllä
	MediaMarkt_AT	Kyllä		Ei
	Saturn_AT	Kyllä		Ei
	spusu_AT	Kyllä		Ei
	H3A_AT	Kyllä		Kyllä
	A1_test_AT	Kyllä		Kyllä
	A1_AT	Kyllä		Kyllä joillekin julkisille matkapuhelinverkoille*
Bahrain	Batelco BH	Kyllä		Kyllä
	Zain BH	Kyllä		Kyllä
Valko-Venäjä	MTS_BY	Kyllä		Kyllä
Bulgaria	Yettel BG	Kyllä		Kyllä
	A1 BG	Kyllä		Kyllä
Puola	Orange	Kyllä		Kyllä
	Play_PL	Kyllä		Kyllä
	DT_PL	Kyllä		Kyllä
Tanska	Telenor DK	Kyllä		Kyllä
Saksa	Vodafone DE	Kyllä		Kyllä
	DT_DE	Kyllä		Kyllä
	o2 - de	Kyllä		Kyllä
	Tchibo_DE_O2	Kyllä		Kyllä
	Fonic_DE_O2	Kyllä		Kyllä
	otelo_DE	Kyllä		Kyllä
	DT CS	Kyllä		Kyllä
	1&1_DE_O2	Kyllä		Kyllä

Maa tai alue	Tuettu operaattori	eSIM		VoLTE
		Yhden numeron palvelu	Erillisen numeron palvelu	
	1&1_DE_VDF	Kyllä		Kyllä
	1&1	Kyllä		Kyllä
Venäjä	beeline_RU	Kyllä		Kyllä
	MegaFon_RU	Kyllä		Kyllä
	MTS_RU	Kyllä		Kyllä
Ranska (ei tuettu iPhoneilla)	F SFR_FR	Kyllä		Kyllä
	C le mobile_FR_SFR	Kyllä		Tuettu vain HUAWEI WATCH 5 Prossa
Filippiinit (ei tuettu iPhoneilla)	Globe	Kyllä		Kyllä
	ABS-CBN	Kyllä		Kyllä
Suomi	elisa_FI	Kyllä		Kyllä
	DNA_FI	Kyllä		Kyllä
	Telia FI	Kyllä		Kyllä
	DNA_FI_Light	Kyllä		Kyllä
	DNA Oy_FI	Kyllä		Kyllä
Alankomaat	DT_NL	Kyllä		Kyllä
	T-Mobile NL	Kyllä		Kyllä
Tšekki	Vodafone CZ	Kyllä		Kyllä
Kuwait	zain_kw	Kyllä		Kyllä
Kroatia	DT_HR	Kyllä		Kyllä
	DT_BB	Kyllä		Kyllä
Latvia	Tele2_LV	Kyllä		Kyllä
	LMT_LV	Kyllä		Kyllä
	BITE LV	Kyllä		Ei
Liettua	Tele2 LT	Kyllä		Kyllä
	Bite_LT	Kyllä		Kyllä
Romania	Orange RO	Kyllä		Kyllä
	Vodafone RO	Kyllä		Kyllä

Maa tai alue	Tuettu operaattori	eSIM		VoLTE
		Yhden numeron palvelu	Erillisen numeron palvelu	
Etelä-Afrikka	MTN_za	Kyllä		Kyllä
	Vodacom_za_Vodafone	Kyllä		Kyllä
Norja	Network Norway	Kyllä		Kyllä
	Telenor_NO	Kyllä		Kyllä
	Telia_NO	Kyllä		Kyllä
	ice_NO	Kyllä		Kyllä
	OneCall_NO	Kyllä		Kyllä
	My Call_NO	Kyllä		Kyllä
	Chess_NO	Kyllä		Kyllä
Portugali (ei tuettu iPhoneilla)	MEO_PT	Kyllä		Kyllä
Ruotsi	Telenor SE	Kyllä		Kyllä
Serbia	A1 Serbia	Kyllä		Kyllä
Kypros	MTN_CY	Kyllä		Kyllä
Thaimaa (ei tuettu iPhoneilla)	AIS	Kyllä		Kyllä
Turkki (ei tuettu iPhoneilla)	TURKCELL_TR	Kyllä		Kyllä
	TCELL_TR	Kyllä		Kyllä
Espanja	TME	Kyllä		Kyllä
	Orange ES	Kyllä		Kyllä
Kreikka	DT_GR	Kyllä		Kyllä
Unkari	DT_HU	Kyllä		Kyllä
Vietnam	Vinaphone	Kyllä		Kyllä
	Viettel	Kyllä		Kyllä
Hongkong (Kiina)	H3G, Hong Kong (China)	Kyllä		Kyllä
	CSL	Kyllä		Kyllä

Maa tai alue	Tuettu operaattori	eSIM		VoLTE
		Yhden numeron palvelu	Erillisen numeron palvelu	
	SmartTone, Hong Kong (China)	Kyllä		Kyllä
	China Mobile, Hong Kong (China)	Kyllä		Kyllä
	ma	Kyllä		Kyllä

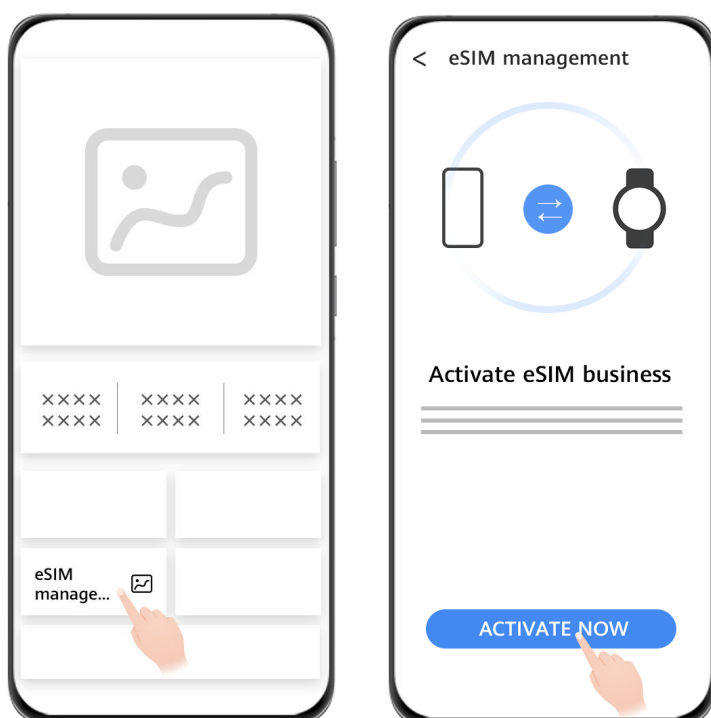
eSIM-palvelun käyttöönotto


Vaatimukset

- eSIM yhden numeron palvelun käyttöönottoa varten SIM-kortin täytyy olla ensisijainen (oletuskortti).
- Kellon täytyy olla yhdistetty puhelimeen Bluetoothilla ja puhelimella täytyy olla Internet-yhteys.
- Kellon akun varaustason on oltava yli 20 %.
- Jos käytössä on iPhone, yhdistä kello ensin Internetiin.

Käyttöönotto


- 1 Yhdistä kello puhelimeesi käyttämällä Huawei Health -sovellusta.
- 2 Mene laitetietonäytölle, mene kohtaan **eSIMin hallinta > Yksi numero, kaksi laitetta > Ota käyttöön** tai **eSIMin hallinta > Erillinen numero > Ota käyttöön** ja valitse SIM-kortti tai operaattori ja kosketa kohtaa **Jatka**.




- 3 Ota palvelu käyttöön skannaamalla operaattorisi QR-koodi noudattamalla näytön ohjeita. Kirjoita tarvittaessa operaattorin lähettämä varmistuskoodi.
 - 4 eSIM-palvelu otetaan automaattisesti käyttöön, kun eSIM-tilitiedot on ladattu ja määritetty kellolle ensimmäistä kertaa.
-  Älä tee mitään toimintoja kellolla eSIM-palvelun käyttöönoton aikana.


Kellolla soittaminen


Kello tukee Bluetooth-puheluja ja erillisiä eSIM-puheluja eri tilanteissa.

-  Soitonsiirron tuki eSIMin yhden numeron palvelulla vaihtelee alueittain. Lisätietoja saat pyytämällä paikallisen operaattorin asiakaspalvelusta.

Puheluihin vastaaminen tai niiden hylkääminen kellolla

-  • kellon eSIM-palvelun käyttämistä varten täytyy kelloa pitää ranteessa ja poistaa vastaava toiminto käytöstä tarpeiden mukaan menemällä kohtaan **Asetukset > Akku**, pyyhkäisemällä näyttöä ylös ja menemällä kohtaan **Virransäästö > Poista verkko automaattisesti käytöstä**.
- Kun kellon eSIM-palvelua käytetään, toimintoja, kuten häirinnän estoa ja estolistaa ei tueta. Kun eSIM-palvelua ei käytetä, synkronoidaan puhelimen estoasetukset automaattisesti kelloon.

Puheluun vastaaminen: Kun saat puhelun, kello ilmoittaa siitä sinulle ja näyttää soittajan tiedot. Vastaa puhelimeen koskettamalla kohtaa .

Puhelun lopettaminen: lopeta puhelu koskettamalla kohtaa .

Aloituspäätteen palaaminen:

Jos et ole puhelunäytöllä, palaa sinne koskettamalla kellon aloitusnäytön yläosan puhelukuvaketta.



Puhelun soittaminen kellolla

Voit soittaa puhelun jollakin seuraavista tavoista:

- Siirry kellon sovellusluetteloon painamalla yläpainiketta, valitse **Puhelin** ja valitse jokin seuraavista menetelmistä puhelun soittamiseen.
 - Soita takaisin koskettamalla kohtaa **Puhelulokit** ja sitten puhelulokia.
 - Kosketa kohtaa **Näppäimistö**, näppäile numero, johon haluat soittaa, ja aloita puhelu koskettamalla numeronvalintakuvaketta.
 - Soita puhelu koskettamalla kohtaa **Yhteystiedot** ja sitten asiaankuuluvaa yhteystietoa.

- Kun erillinen numeropalvelu on otettu käyttöön ja kello on yhdistetty puhelimeen Bluetoothilla, puhelua voidaan soittaa käyttämällä kellon eSIMiä tai puhelimen SIM-korttia, jos kello on yhdistetty eSIM-mobiiliverkkoon tai vain puhelimen SIM-kortilla, jos kelloa ei ole yhdistetty eSIM-mobiiliverkkoon. Kun kellon yhteys puhelimeen on katkaistu, käytetään eSIMiä.
- **eSIMin erillisen numeropalvelun käyttäjille:**
Kun kello on yhdistetty puhelimeen Bluetoothin kautta, puhelut tehdään käyttämällä kellon eSIMiä tai puhelimen SIM-korttia, jos erillinen numeropalvelu on käytössä tai vain puhelimen SIM-korttia, jos palvelua ei ole otettu käyttöön. Kun kellon yhteys puhelimeen on katkaistu, käytetään eSIMiä.
- **eSIMin yhden numeron palvelun käyttäjille:**
eSIM-palvelun käyttöönoton jälkeen, kun kello yhdistetään Bluetoothilla iPhoneen, voit soittaa tai vastaanottaa puhelua Bluetoothin ja eSIMin kautta normaalisti. Kun kello on yhdistetty muun merkkiseen puhelimeen Bluetoothin kautta, voit soittaa tai vastaanottaa puhelua vain Bluetoothin kautta ja kellon yhteys puhelimeen täytyy katkaista, jotta puhelua voi soittaa tai niihin vastata eSIMin kautta.

Asetusten määrittäminen puhelun aikana

- Säädä puhelun äänenvoimakkuutta kiertämällä yläpainiketta. Mykistä puhelu koskettamalla mykistyskuvaketta ()
- Syötä numeroita koskettamalla Lisää-kuvaketta () ja sitten näppäilemällä näppäimistöä.

Puhelulokien katselu/poistaminen

- Avaa sovellusluettelo painamalla yläpainiketta ja mene sitten kohtaan **Puhelin > Puhelulokit**, niin näet puhelulokit (mukaan lukien saapuvat, lähtevät ja vastaamatta jääneet puhelut).
- Avaa sovellusluettelo painamalla yläpainiketta, mene kohtaan **Puhelin > Puhelulokit**, pyyhkäise vasemmalle yksittäistä lokia ja poista se koskettamalla Poista-kuvaketta. Huomioithan, että useamman puhelulokin poistaminen kerralla ei ole mahdollista. Kun erilliset eSIM-puhelut ovat käytössä, puhelimen yhteystiedot eivät sisällä lokeja puheluista, jotka on soitettu tai vastattu kellolla.

Puheluiden vaihtaminen puhelimen ja kellon välillä

Kun kello on yhdistetty Bluetoothin kautta, voit vaihtaa äänen kahden laitteen välillä puhelun aikana.

Kosketa laitteen puhelunäytön oikeassa alakulmassa olevaa Bluetooth-painiketta ja vaihda ääni puhelimeen, kelloon tai kuulokkeisiin, jne.

- eSIM-puhelua ei voi vaihtaa puhelimen ja kellon välillä.

eSIM-numeron muuttaminen tai siirtäminen

Kellon eSIM-numeron muuttamista tai uuteen kelloon siirtämistä varten täytyy ensin poistaa käyttöön otetun eSIM-palvelun rekisteröinti, nollata eSIM-määritykset ja sitten ottaa palvelu uudelleen käyttöön.

- 1** Poista käyttöön otettu eSIM-numero ottamalla yhteyttä operaattoriin. Muutoin maksuja veloitetaan jatkuvasti ja numeroa ei voi ottaa uudelleen käyttöön.
- 2** eSIM-palvelun uudelleen käyttöön ottaminen uudelle puhelinnumerolle tai uudelle kellolle.

Avustaja

Assistant·TODAY -näyttö

Assistant·TODAY nopeamman pääsyn palveluihin, kuten säätietojen näyttö, musiikin toiston ohjaimet ja korttien lisääminen.

Assistant·TODAYhin siirtyminen / siitä poistuminen

Siirry Assistant·TODAYhin pyyhkäisemällä kellon aloitusnäytössä oikealle. Poistu sitten Assistant·TODAYsta pyyhkäisemällä näyttöä vasemmalle.

Pikapääsy sovelluksiin

- 1 Siirry Assistant·TODAYhin pyyhkäisemällä kellon aloitusnäytössä oikealle.
- 2 Siirry sovelluksen tietonäytölle koskettamalla HUAWEI Assistant·TODAY -näytöllä haluttua korttia.

Ääniohjaus

Assistant·TODAY -näytöllä voi käyttää ääniohjauskorttia sekä puhelimen että kellon musiikin toiston ohjaamiseen. Huomioithan, että puhelimen musiikin ohjaimet toimivat vain, kun kello on yhdistetty puhelimeen normaalisti ja puhelin toistaa musiikkia.

Assistant·TODAY -hallinta

Kortin lisääminen

- 1 Siirry Assistant·TODAYhin pyyhkäisemällä kellon aloitusnäytössä oikealle.
- 2 Siirry Assistant·TODAY -hallintanäytölle pyyhkäisemällä ylös viimeiseen korttiin ja kosketa alhaalla kohtaa **Muokkaa**.
- 3 Lisää kortti näytetyn näytön pyynnön mukaisesti koskettamalla korttiluettelossa kohtaa **Lisää kortti**.

Dynaamisen kortin lisääminen

- 1 Siirry Assistant·TODAYhin pyyhkäisemällä kellon aloitusnäytössä oikealle.
- 2 Siirry Assistant·TODAY -hallintanäytölle pyyhkäisemällä ylös viimeiseen korttiin ja kosketa alhaalla kohtaa **Muokkaa**.
- 3 Kosketa dynaamisessa korttiluettelossa kohtaa **Hallitse**. Ota näkymätoiminto käyttöön Dynaamiset-näytöllä pyydetyllä tavalla.
- 4 Dynaamiset-näytöllä voit myös ottaa **Dynaamiset kortit** käyttöön tarjoamaan dynaamisesti kortin tietoja.

Kortin kiinnittäminen/poistaminen

- 1 Siirry Assistant·TODAYhin pyyhkäisemällä kellon aloitusnäytössä oikealle.
- 2 Kiinnitä, poista kiinnitys tai poista kortti tarpeen mukaan Assistant·TODAY -näytöllä painamalla ja pitämällä korttia.

Voit siirtyä Assistant·TODAY -hallintänäytölle myös pyyhkäisemällä ylös Assistant·TODAY -näytöllä viimeiseen korttiin ja koskettamalla alhaalla kohtaa **Muokkaa**. Sitten kiinnitä, poista kiinnitys tai poista kortti tarpeen mukaan.

Assistant·TODAY -näytön käyttöön ottaminen / käytöstä poistaminen

- 1 Avaa sovellusluettelo painamalla yläpainiketta ja mene kohtaan **Asetukset > Kellotaulu ja aloitusnäyttö > Assistant·TODAY**.
- 2 Ota **Assistant·TODAY** käyttöön tai poista se käytöstä. Assistant·TODAY -näyttö on oletusarvoisesti käytössä. Kun se on poistettu käytöstä, Assistant·TODAY -näyttöä ei näytetä, kun pyyhkäiset oikealle kellon aloitusnäytössä.

Tekstiviestien lähettäminen ja vastaanottaminen

Tekstiviestejä voi lähettää ja vastaanottaa suoraan kellosta, kun eSIMin erillisen numeron palvelu on käytössä.

- eSIMin yhden numeron palvelu ei tue itsenäistä tekstiviestin lähettämistä ja vastaanottamista.
- Päivitä kello ensin uusimpaan versioon tämän toiminnon käyttämistä varten.
- eSIM erillisen numeron palvelu ei tue multimedia- ja tekstiviestien edelleen lähettämistä, tekstiviestien ryhmäviestejä tai estolistan numeroiden tekstiviestien pysäyttämistä.

Tekstiviestien katselu

Kun kellon erillinen numero vastaanottaa tekstiviestin, katso lukemattoman viestin sisältö ja tekstiviestien määrä koskettamalla sovellusluettelossa kohtaa **Viestit**.

- Soita yhteystiedolle tai näytä yhteystiedon tiedot pyyhkäisemällä viestitietonäytöllä ylös.


Tekstiviestien lähettäminen

Tekstiviestin kirjoittaminen:

kosketa sovellusluettelossa kohtaa **Viestit** ja sitten kohtaa **+**, valitse vastaanottaja, kirjoita viesti ja kosketa kohtaa **Lähetä**.

Tekstiviesteihin vastaaminen:

Kosketa tekstiviestikeskustelua viestiluettelossa tai mene ilmoitustietonäytölle vastaamaan jollakin seuraavista tavoista:

- Kosketa alhaalla kohtaa  ja valitse syöttömenetelmä tekstin syöttämiseen tai valitse emoticoneja.
- Pyyhkäise näytöllä ylös ja valitse pikavastaus.

Tekstiviestien poistaminen

Yksittäisen tekstiviestin poistaminen:

kosketa viestiluettelossa tekstiviestikeskustelua, kosketa viestiä ja pidä se painettuna ja kosketa kohtaa **Poista**.

Yhteystiedon kaikkien tekstiviestien poistaminen:

etsi poistettava tekstiviestikeskustelu, pyyhkäise vasemmalle ja kosketa Poista-kuvaketta.

Tekstiviestien poistaminen useilta yhteystiedoilta / kaikkien tekstiviestien poistaminen:

valitse useita tekstiviestikeskusteluja tai kaikki viestiluettelossa ja kosketa kohtaa **Poista**.


Bluetooth-kuulokkeiden ohjaaminen HUAWEI-kellolla

Kun kello on yhdistetty Bluetooth-kuulokkeisiin, voit käyttää Bluetooth-kuulokkeita puheluihin vastaamiseen tai musiikin kuunteluun.

Laiteparin muodostaminen kellosta Bluetooth-kuulokkeiden kanssa

- 1** Aseta Bluetooth-kuulokkeet pariliitostilaan.
- 2** Mene kellon sovellusluetteloon ja kosketa kohtaa **Asetukset > Bluetooth**. Kello etsii sitten automaattisesti lähistöllä olevia Bluetooth-laitteita.
- 3** Valitse pariliitettävien Bluetooth-kuulokkeiden nimi etsintätuloksista ja viimeistele sitten laiteparin muodostaminen noudattamalla näytön ohjeita.


Bluetooth-kuulokkeiden ohjaaminen kellolla

- 1** Kun laitepariksi muodostetut kuulokkeet on yhdistetty, voit mennä Assistant·TODAY -näytölle pyyhkäisemällä kellon aloitusnäytössä oikealle.
- 2** Kuulokekortti näyttää kuulokkeiden akun varaustason ja mahdollistaa äänenvoimakkuuden säätämisen ja melunpoistotilojen vaihtamisen.
 -  Kuulokekortilla näytetyt toiminnot riippuvat kuulokkeiden ominaisuuksista.

Kellon puheluihin vastaaminen Bluetooth-kuulokkeilla

Laita yhdistetyt Bluetooth-kuulokkeet korville/korviin ennen käyttöä.

Kun kellossa on otettu eSIM-palvelu käyttöön ja siitä on muodostettu laitepari Bluetooth-kuulokkeiden kanssa, ääni toistetaan Bluetooth-kuulokkeista, kun puheluun vastataan kellosta tai soitetaan kellolla.

-  Jos puhelin voidaan yhdistää kahteen äänilaitteeseen samanaikaisesti, yhdistä puhelin sekä kelloon että Bluetooth-kuulokkeisiin. Kun saat saapuvan puhelun, vastaa siihen tai hylkää se joko puhelimella tai kellolla. Äänilähde riippuu vastauslaitteesta:
 - Jos vastataan tai soitetaan puhelimella, ääni tulee Bluetooth-kuulokkeista.
 - Jos vastataan tai soitetaan kellolla, ääni tulee kellosta.

Tilojen asettaminen

Älä häiritse- ja lepotilan voi ottaa helposti käyttöön tai poistaa käytöstä kellon ohjauspaneelistä.

Älä häiritse

Käyttöönotto

Kun Älä häiritse -tila on käytössä, laite ei värise vastaanottaessaan saapuvia puheluita ja ilmoituksia (lukuun ottamatta **Hälytys**).

- 1 Pyyhkäise alas kellotaulun ylälaidasta ja siirry kohtaan **Ohjauspaneeli**, kosketa kohtaa **Keskity** ja valitse **Älä häiritse**.
- 2 Asettamisen jälkeen **Ohjauspaneeli** näytetään tilassa **Älä häiritse**.

Poista Älä häiritse -tila käytöstä menemällä kohtaan **Ohjauspaneeli** ja koskettamalla kohtaa



. Voit muuttaa tilaa tai toteuttaa muita asetuksia painamalla ja pitämällä.

Ajoitettu käynnistyminen

- 1 Voit käyttää **Älä häiritse**-asetusnäyttöä jollakin seuraavista tavoista:
 - Pyyhkäise alas kellotaulun ylälaidasta ja siirry kohtaan **Ohjauspaneeli**, siirry kohtaan **Keskity** > **Lisäasetukset** ja valitse **Älä häiritse**.
 - Mene laitteen sovellusluetteloon ja kosketa kohtaa **Asetukset** > **Keskity** > **Älä häiritse**.

- 2 Kosketa kohtaa **Lisää aika** ja aseta **Aloitus**, **Lopetus** ja **Toista**.


Poista ajoitettu käynnistyminen käytöstä kytkemällä vastaavan ajanjakson vieressä oleva kytkin pois päältä.

Lepotilan käyttöönotto

Käyttöönotto

Kun lepotila on käytössä, laite ei värise saapuvista puheluista ja ilmoituksista (lukuun ottamatta **Hälytys**). Myös Herätä nostamalla -toiminto poistetaan käytöstä ja kello siirtyy yksinkertaiseen tilaan.

- 1 Pyyhkäise alas kellotaulun ylälaidasta ja siirry kohtaan **Ohjauspaneeli**, kosketa kohtaa **Keskity** ja valitse **Lepotila**.
- 2 Asettamisen jälkeen ohjauskeskus näytetään tilassa **Lepotila**.

Poista lepotila käytöstä menemällä kohtaan **Ohjauspaneeli** ja koskettamalla kohtaa . Voit muuttaa tilaa tai toteuttaa muita asetuksia painamalla ja pitämällä.

Ajoitettu käynnistyminen

- 1 Voit käyttää **Lepotila**-asetusnäyttöä jollakin seuraavista tavoista:

- Pyyhkäise alas kellotaulun ylälaidasta ja siirry kohtaan **Ohjauspaneeli**, siirry kohtaan **Keskity > Lisäasetukset** ja valitse **Lepotila**.
- Mene laitteen sovellusluetteloon ja kosketa kohtaa **Asetukset > Keskity > Lepotila**.

2 Kosketa kohtaa **Lisää aika** ja aseta **Nukkumaanmeno aika, Herätys** ja **Toista**.

Poista ajoitettu käynnistyminen käytöstä kytkemällä vastaavan ajanjakson vieressä oleva kytkin pois päältä.

Kellotaulujen vaihtaminen ja poistaminen

Toiseen kellotauluun vaihtaminen

Kellotaulun voi vaihtaa uuteen muutamalla helpolla vaiheella kellossa tai puhelimessa.

Kellossa:

kosketa ja pidä painettuna mistä tahansa kellotaulunäytöstä (laitteen aloitusnäytöllä) kellotaulun valintanäytössä käymistä varten ja valitse haluamasi kellotaulu pyyhkäisemällä vasemmalle tai oikealle.

Puhelimesta:

Avaa **Huawei Health**, mene laitetietonäytölle, valitse **Omat kellotaulut** tai **Kellotaulut** ja valitse haluamasi kellotaulu.


Kellotaulun poistaminen

Huawei Health -sovelluksessa

1 Avaa **Huawei Health**, mene laitetietonäyttöön ja mene kohtaan **Omat kellotaulut > Hallitse paikallisia kellotauluja**.

2 Poista haluttu kellotaulu koskettamalla sen oikeassa yläkulmassa kohtaa .



- Jos et näe kellotaulun oikeassa yläkulmassa kohtaa , se tarkoittaa, että kellotaulua ei voi poistaa. Esimerkiksi **Galleriakellotauluja** ei voi poistaa.
- Jos olet ostanut kellotaulun ja poistanut sen **Omat kellotaulut > Hallitse paikallisia kellotauluja** kautta, sinun täytyy vain asentaa se uudelleen, kun haluat käyttää sitä uudelleen. Siitä ei tarvitse maksaa uudelleen.

Puettavassa laitteessa

1 Kosketa ja pidä missä tahansa kohtaa kellotaulunäyttöä (laitteen aloitusnäyttöä) kellotaulun valintanäytöllä käyntiä varten.

2 Poista kellotaulu pyyhkäisemällä ylös laitenäytön alalaidasta ja koskettamalla kohtaa **Poista**.




Jos haluat käyttää kellotaulua uudelleen sen poistamisen jälkeen, avaa **Huawei Health** puhelimesta, siirry laitetietonäytölle, kosketa kohtaa **Omat kellotaulut** ja valitse ja aseta kohdekellotaulu.


Mukautettujen korttien asettaminen

Kun usein käytettyjä sovelluksia on lisätty toimintokortteihin, voit pyyhkäistä kellon aloitusnäytössä vasemmalle ja katsoa ja käyttää näitä sovelluksia hyvin vaivattomasti. Kortteja voidaan mukauttaa, lisätä tai sijoitella uudelleen tarpeiden mukaan.

Kortin lisääminen

- 1 Mene toimintokorteille pyyhkäisemällä kellon aloitusnäytössä vasemmalle. Siirry kortin muokkausnäytölle koskettamalla ja pitämällä mitä tahansa korttia.
- 2 Kosketa kortin alapuolella kohtaa  ja valitse näytettäväksi haluttu yhdistelmäkortti tai yksittäisen sovelluksen kortti.
- 3 Tallenna asetukset painamalla yläpainiketta. Lisätyt kortit voi katsoa pyyhkäisemällä vasemmalle kellon aloitusnäytössä.

Yhdistelmäkortin muokkaaminen

- 1 Mene toimintokorteille pyyhkäisemällä kellon aloitusnäytössä vasemmalle. Siirry kortin muokkausnäytölle koskettamalla ja pitämällä mitä tahansa korttia.
- 2 Siirry mukauttamisnäyttöön koskettamalla kortin alapuolella kohtaa **Mukauta**. Voit tehdä seuraavat toimenpiteet tarpeen mukaan:
 - Kosketa kohdekomponenttia ja valitse vaihdettava komponentti toimintonäytöllä.
 - Kohdekomponentin paikkaa voi vaihtaa painamalla ja pitämällä ja vetämällä sitä.
 -  Yhdistelmäkorttien osat voidaan vain vaihtaa, ei poistaa.
 - Mukautetun harjoitustilan toimintokortin lisäämistä varten täytyy tämä tila lisätä ensin Harjoitus-sovelluksen harjoitustilaluetteloon.
- 3 Tallenna asetukset painamalla yläpainiketta.





Korttien järjestyksen muuttaminen siirtämällä

- 1 Mene toimintokorteille pyyhkäisemällä kellon aloitusnäytössä vasemmalle. Siirry kortin muokkausnäytölle koskettamalla ja pitämällä mitä tahansa korttia.
- 2 Kosketa ja pidä painettuna siirrettävää korttia ja vedä se vasemmalle tai oikealle uuteen paikkaan.
- 3 Tallenna asetukset painamalla yläpainiketta.






Kortin poistaminen

- 1 Mene toimintokorteille pyyhkäisemällä kellon aloitusnäytössä vasemmalle. Siirry kortin muokkausnäytölle koskettamalla ja pitämällä mitä tahansa korttia.
- 2 Paina ja pidä painettuna korttia, jonka haluat poistaa ja vedä se ylös kohtaan **Poista**.
- 3 Tallenna asetukset painamalla yläpainiketta.

Etsi puhelimeni -toiminto

- 1 Avaa pikakuvakevalikko pyyhkäisemällä alas laitteen aloitusnäytöllä. Varmista, että  näytetään merkinä siitä, 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 puettava laite ja puhelin ovat Bluetooth-yhteyden etäisyyden sisällä.
- 4 Lopeta etsiminen koskettamalla puettavan laitteen näyttöä.
 -  • Jos käytössä on iPhone ja puhelimen näyttö on sammutettu, ei puhelin pysty vastaamaan Etsi puhelin -toimintoon, koska iOS hallitsee soittoäänien toistoa.
 - Soittoääni ja äänenvoimakkuus ovat esiasetettuja eikä niitä voi muuttaa.

Kaukosuljin

-  • Tämä toiminto tarvitsee muodostetun laiteparin HUAWEI-puhelimen kanssa, jossa käyttöjärjestelmänä EMUI 8.1 tai uudempi tai iPhone, jossa käyttöjärjestelmänä iOS 13.0 tai uudempi. Jos käytössä on iPhone, avaa ensin kamera.
 - Kameran kiertoa, kameran esikatselua ja valokuvan näyttämistä ei tueta kellossa. Tee se puhelimella.
- 1 Varmista, että kello on yhdistetty **Huawei Healthiin**.
Pyyhkäise alas kellon aloitusnäytöstä ja varmista, että  näytetään merkinä siitä, että kello on yhdistetty puhelimeen.
 - 2 Avaa kellon sovellusluettelo ja valitse **Kaukosuljin** (), joka käynnistää automaattisesti puhelimen kameran. Ota valokuva koskettamalla kohtaa  kellon näytöllä. Aseta ajastin koskettamalla kohtaa .


Viestien hallinta

Kun kello on yhdistetty **Huawei Health** -sovellukseen ja viesti-ilmoitukset on käytössä, uudet puhelimen tilapalkkiin tulleet viestit synkronoidaan kelloon.

Viesti-ilmoitusten käyttöönotto

- 1 Avaa **Huawei Health** -sovellus, mene laitetietonäyttöön, kosketa kohtaa **Ilmoitukset** ja kytke **Ilmoitukset** -kytkin päälle.


2 Mene sovellusluetteloon ja kytke päälle niiden sovellusten kytkimet, joista haluat vastaanottaa ilmoituksia.

-  • Mene kohtaan **SOVELLUKSET**, niin näet luettelon sovelluksista, joista voit vastaanottaa ilmoituksia.
- **Älykkäät ilmoitukset:** Kun tämä on käytössä, puhelin valitsee älykkäästi käytön perusteella, millä laitteella ilmoitetaan. Kun käytetään puhelinta, ilmoitukset mykistetään kellossa. Se saa yhä ilmoituksia, mutta ei värise tai soi. Kun puhelinta ei käytetä, mutta kello on ranteessa, viesteistä ilmoitetaan kellon kautta ja puhelin ei värise tai soi.
- **Mykistä ilmoitukset, kun puhelinta käytetään:** Kun tämä on käytössä, ilmoitukset mykistetään kellosta, jos puhelinta käytetään. Kello ei värise tai soi.


Lukemattomien viestien katselu

Kello ilmoittaa uusista puhelimen tilapalkista lähetetyistä viesteistä värisemällä.



Lukemattomat viestit pidetään kellossa. Ne näytetään, kun siirryt viestikeskukseen pyyhkäisemällä ylös kellon aloitusnäytössä.

-  • Jos eSIMin erillistä palvelua ei ole otettu käyttöön ja kellon yhteys puhelimeen on katkaistu, kellolla ei voi vastaanottaa tekstiviestejä tai viestejä tai vastata niihin.
- Viestit säilytetään kellossa, kun ne on katsottu viestikeskuksessa. Ne voi poistaa pyyhkäisemällä viestikeskuksessa vasemmalle tai koskettamalla tietonäytöllä poistopainiketta.

Tekstiviesteihin vastaaminen


-  • Tätä toimintoa ei tueta iPhoneissa.
- Tekstiviesteihin voi vastata suoraan kellosta, kun eSIMin erillisen numeron palvelu on käytössä.
- Pikavastaustoimintoa tuetaan vain silloin, kun vastataan tekstiviestiin käyttämällä viestin vastaanottanutta SIM-korttia.

Uuteen tekstiviestiin tai sovelluksen, kuten WhatsApp, Messengerin tai Telegramin viestiin kellossa voi vastata seuraavilla tavoilla:


- Pikavastausta varten voi valita emoticonin koskettamalla -emoticonpainiketta viestin alla.
- Mukautettua vastaussisältöä varten voi koskettaa -näppäimistöpainiketta viestin alla.
- Voit myös pyyhkäistä lyös viesti-ilmoitusnäytöllä ylös ja valita pikavastauksen.

Uuteen tekstiviestiin voi vastata kellolla käyttämällä pikavastauksia tai emoticoneja. Tuetut viestityypit riippuvat kulloisestakin käyttötilanteesta.


Pikavastausten mukauttaminen

 Tätä toimintoa ei tueta iPhoneissa.

Voit mukauttaa pikavastauksen seuraavasti:

- 1 Kun kello on yhdistetty **Huawei Health** -sovellukseen, avaa sovellus, mene laitetietonäyttöön ja kosketa **Pikavastaukset**-korttia.
- 2 Voit lisätä vastauksen koskettamalla kohtaa **Lisää vastaus**, muokata lisättyä vastausta koskettamalla sitä ja poistaa vastauksen koskettamalla kohtaa  sen vieressä.



Lukemattomien viestien poistaminen

Mene lukemattomien viestien keskuksen pyyhkäisemällä aloitusnäytössä ylöspäin ja poista kaikki lukemattomat viestit koskettamalla viestiluettelon lopussa kohtaa .

Musiikki kellossa



Musiikin synkronointi kelloon



- 1 Avaa **Huawei Health** -sovellus, mene laitetietonäyttöön, kosketa kohtaa **Musiikki > Hallitse musiikkia > Lisää** ja valitse lisättävä musiikki.
- 2 Kun olet valmis, kosketa näytön oikeassa yläkulmassa kohtaa .
 -  Jos haluat käyttää tätä toimintoa, päivitä kello ja Huawei Health -sovellus uusimpiin versioihinsa.
 - Musiikin synkronointi kelloon ei ole käytettävissä, kun siitä on muodostettu laitepari iPhonen kanssa.
 - Voit käyttää Huawei Health -sovellusta musiikin synkronointiin kelloon puhelimeen ladatuilla salaamattomilla musiikkiedostoilla. Näitä kappaleita voi sitten toistaa kellossa itsenäisesti ilman Internet-yhteyden tarvetta.

Puhelimen musiikin toiston ohjaus

- 1 Avaa puhelimesta **Huawei Health**, mene laitetietonäyttöön, kosketa kohtaa **Musiikki** ja kytke **Ohjaa puhelimen musiikkia** päälle.
- 2 Avaa puhelimen musiikkisovellus, kuten HUAWEI Musiikki ja käynnistä toisto.
- 3 Siirry kellossa Assistant-TODAY -näytölle pyyhkäisemällä aloitusnäytössä oikealle ja löydät Musiikkikortin. Sieltä voit keskeyttää toiston ja vaihtaa edelliseen/seuraavaan raitaan.
- 4 Siirry toistonäytölle koskettamalla musiikkikorttia, jossa voit säätää äänenvoimakkuutta tai koskettaa laitteen nimeä näytön alalaidassa ja vaihtaa äänilähtölaitteiden välillä.

Laiteparin muodostaminen uuden puhelimen kanssa


Kellon voi yhdistää vain yhteen puhelimeen kerrallaan. Joten, jos haluat muodostaa laiteparin uudesta puhelimesta, täytyy ensin katkaista yhteys vanhaan puhelimeen.

- 1 Mene kellon sovellusluetteloon ja mene kohtaan **Asetukset > Järjestelmä > Katkaise yhteys**.
- 2 Kosketa kohtaa  .
Jos nykyinen yhdistetty puhelin on iPhone, etsi kello menemällä puhelimesta kohtaan **Asetukset > Bluetooth**. Kosketa **i**-kuvaketta ja aseta unohda laite.
- 3 Kun kello näyttää laiteparin muodostamisnäyttöä, muodosta laitepari uuteen puhelimeen noudattamalla näytön ohjeita.
 -  • Kun kellosta muodostetaan laitepari uuden puhelimen kanssa, siihen palautetaan tehdasasetukset. Tehdasasetusten palauttaminen poistaa kellosta kaikki tiliin ja lompakkoon liittyvät kortti-, järjestelmä- ja sovellustiedot. Ole varovainen tätä toimenpidettä suorittaessasi.
 - eSIMiä tukevat kellot:
 - Jos haluat muodostaa kellosta laiteparin uuden puhelimen kanssa, suositellaan kellon nollaamista menemällä kohtaan **Asetukset > Järjestelmä > Nollaa**. Kun kelloa nollataan, älä valitse näytetyn viestin alta kohtaa **Poista eSIMin määrittäminen**. Tällä varmistetaan, että voit jatkaa eSIM-palvelujen käyttöä järjestelmän nollaamisen jälkeen ilman rekisteröinnin poiston ja palvelun uudelleen käyttöön ottamisen tarvetta.
 - Kun laiteparia muodostetaan uuden puhelimen kanssa, ja on kosketettu kohtaa **Katkaise yhteys**, älä suoraan kosketa kohtaa **Nollaa** ohjeen mukaan, jos eSIM on käytössä. Muutoin eSIM-tiedot poistetaan järjestelmän palauttamisen jälkeen ja sinun on otettava yhteyttä operaattoriin eSIM-palvelun rekisteröinnin poistamista ja sen uudelleen käyttöön ottamista varten.

Ajastin

Puettava laite tukee pika-ajastimia esiasetetuilla kestoilla ja mukautetuilla ajastimilla auttamaan erilaisten toimintojen ja tapahtumien keston mittaamista ja hallintaa.




Pika-ajastimen asettaminen

- 1 Siirry laitteen sovellusluetteloon ja kosketa kohtaa **Ajastin**.
- 2 Pyyhkäise näytöllä ylös ja valitse kesto. Käynnistä ajastin.
- 3 Laite ilmoittaa, kun ajastimen aika päättyy. Edellisen pika-ajastimen voi toistaa koskettamalla  -kuvaketta.

Mukautetun ajastimen asettaminen

- 1 Siirry laitteen sovellusluetteloon ja kosketa kohtaa **Ajastin**.
- 2 Pyyhkäise ylös, jotta pääset aivan alas asti ja kosketa kohtaa **Mukauta**.
- 3 Aseta tunnit, minuutit ja sekunnit ja käynnistä sitten ajastin koskettamalla kohtaa **OK**.

Ajastimen keskeyttäminen, nollaaminen ja sulkeminen



Keskeytä koskettamalla kohtaa , nollaa koskettamalla kohtaa  tai poistu ajastimesta ajan loputtua koskettamalla kohtaa .

Terveydenhallinta


Terveyskatsaus

Mittaa useita terveyden ilmaisimia nopeasti, kuten syke, SpO2, stressi, ihon lämpötila, EKG, valtimoiden jäykkyys ja keuhkojen toiminta. Tämä Terveyskatsaus-toiminto luo myös terveysraportteja ja näyttää ne sekä kellossa että puhelimesta (Huawei Health -sovelluksessa) mahdollistaen tehokkaamman terveydenhallinnan.

Terveyskatsauksen käyttäminen


- 1 Tarkista toistamiseen, että puettava laite on puettu oikein ja pysy paikoillasi.
- 2 Siirry laitteen sovellusluetteloon ja kosketa kohtaa **Terveyskatsaus** (). Valtuuta pyydetyt luvat ja hyväksy tietosuojasopimus, jos käytät sovellusta ensimmäistä kertaa.
- 3 Avaa Terveyskatsaus kellon aloitusnäytöllä paina X-TAP-anturia ja pidä se painettuna kolmen sekunnin ajan tai kosketa Terveyskatsaus-sovelluksen aloitusnäytöllä kohtaa **Mittaa** ja suorita mittaus noudattamalla näytön ohjeita.
- 4 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 kohtaa **Lisää**, ja asettamalla **Ranne**.
 - Jos **Terveyskatsaus**-kortti ei ole **Huawei Health** -sovelluksen aloitusnäytöllä, kosketa kohtaa **Muokkaa** ja lisää kortti.

Terveyskatsaus-raportin katsominen

- Kellossa: Siirry sovellusluetteloon, kosketa kohtaa **Terveyskatsaus** ja katso historialliset raportit pyyhkäisemällä näyttöä ylös.
- Puhelimesta: Mene kohtaan **Huawei Health** > **Terveyskatsaus**.
-  • Kaikki tiedot on tarkoitettu vain viitteeksi, eikä niitä tule käyttää lääketieteelliseen diagnoosin perusteena. Jos koet olon epämukavaksi, hakeudu ajoissa lääkärin hoitoon.

Pulssiaalto- ja rytmihäiriöanalyysi

Pulssiaalto- ja rytmihäiriöanalyysi käyttää puettavan laitteen huipputarkkaa PPG-anturia näyttämään poikkeavia sydämen rytmejä.

-  • Tämä toiminto on saatavilla vain tietyillä markkinoilla.
 - Tulokset on tarkoitettu vain viitteeksi, ei lääketieteelliseen käyttöön.

Sovelluksen käyttöönotto

- 1 Päivitä **Huawei Health** -sovellus uusimpaan versioon tämän toiminnon käyttöä varten.
- 2 Mene **Huawei Healthin** aloitusnäytölle, mene kohtaan **Sydän > Pulssiaalto- ja rytmihäiriöanalyysi** ja ota **Pulssiaalto- ja rytmihäiriöanalyysi** -ominaisuus käyttöön.

Mittausten suorittaminen puettavalla laitteella

- 1 Tarkasta uudelleen, että puettava laite on oikein ranteessa ja aseta kyynärvarsi tasaisesti pöydälle tai syliin käsivarsi ja sormet rentoina.
- 2 Siirry laitteen sovellusluetteloon ja mene kohtaan **Pulssiaalto- ja rytmihäiriöanalyysi > Mittaa**.
- 3 Pysy paikoillasi, kunnes mittaus on suoritettu ja katso sitten tulokset puettavan laitteen näytöltä. Voit katsoa tulosten kuvauksen koskettamalla kohtaa ⓘ. Lisätietoja saat menemällä puhelimella **Huawei Healthiin** ja siellä kohtaan **Sydän > Pulssiaalto- ja rytmihäiriöanalyysi**.

Automaattisten mittausten ja muistutusten käyttöönotto

- 1 Avaa **Huawei Healthin** aloitusnäyttö, mene kohtaan **Sydän > Pulssiaalto- ja rytmihäiriöanalyysi** ja kosketa oikeassa yläkulmassa kohtaa ⋮ ja kosketa sitten kohtaa **Automaattinen mittaus**.
- 2 Kytke kytkin **Automaattinen rytmihäiriön tunnistus** päälle tai pois päältä. Kun tämä on käytössä, puettava laite suorittaa mittauksia automaattisesti, kun se on ranteessa ja lepää.
Voit kytkeä **Rytmihäiriöhälytykset**-kytkimen päälle tai pois päältä tarpeen mukaan. Kun tämä on käytössä, saat hälytyksiä puettavan laitteen kautta, kun poikkeava sydämen rytmi havaitaan.

- ⓘ Jos mittauksen aikana havaitaan poikkeava sydämen rytmi, puettavassa laitteessa näytetään ponnahtusikkuna. Jos käytät laitetta, joka tukee EKG:tä, saat muistutuksia EKG:n mittaamisesta.

Palvelun poistaminen käytöstä

Avaa **Huawei Healthin** aloitusnäyttö, mene kohtaan **Sydän > Pulssiaalto- ja rytmihäiriöanalyysi**, kosketa oikeassa yläkulmassa kohtaa ⋮ ja sitten **Tietoja > Poista palvelu käytöstä** ja noudata näytön ohjeita.

Tulosten tulkinta

Tulokset voivat poiketa EKG-analyysien tuloksista. Keskustele lääketieteen ammattilaisen kanssa näistä tuloksista. Älä tulkitse tuloksia itse tai lääkitse itseäsi.

Mene **Huawei Healthin** aloitusnäytölle ja mene kohtaan **Sydän > Pulssiaalto- ja rytmihäiriöanalyysi** tietojen pylväskaavioina näyttämistä varten. Voit myös koskea oikeassa yläkulmassa kohtaa ⋮ ja sitten **Ohje**, niin saat lisätietoja mittaustuloksista.

Mittaustulokset: Ei poikkeavuuksia, Ennenaikaisten lyöntien riski, Kammiovärinän riski, Ennenaikaisten lyöntien epäily tai Eteisvärinäepäily

Henkinen hyvinvointi

- **i** Mittaustiedot ja tulokset on tarkoitettu vain viitteeksi eikä niitä tule käyttää lääketieteellisen diagnoosin tai hoidon perusteena. Jos koet olosi epämukavaksi, hakeudu lääkärin hoitoon.
- Tämä toiminto on saatavilla vain tietyillä markkinoilla. Se ei esimerkiksi ole saatavilla tietyissä Euroopan maissa.

Johdanto tunteisiin ja stressiin

Tunteet ovat luonnollinen reaktio ja ulospäin suuntautuva ilmentyminen henkilön subjektiiviseen kokemukseen, ja ne ovat osa psykologista ilmiötä, joka liittyy läheisesti henkilön taipumuksiin, kuten haluihin ja toiveisiin heijastaen sen, onko niitä tyydytetty. Psykologiassa stressi on tunne rajoittamisesta tai jännityksestä. Stressi johtuu ulkoisesta ärsykkeestä, kuten tehtävästä tai haasteesta. Sopiva määrä stressiä voi parantaa tuottavuutta.

Pidempiaikainen tunteiden ja stressin seuranta voi heijastaa henkistä hyvinvointia. Pieni tai lyhytaikainen vaihtelu ei ole merkki todellisesta ongelmasta. Henkinen hyvinvointi heijastuu kykyyn palautua ihanteelliseen tilaan ja mukautua ympäristöön. Puettava älylaite voi auttaa tallentamaan tunteita ja stressiä parempaan fyysiseen ja henkiseen hyvinvointiin.

Tunteiden/stressin tallentaminen

- 1 Siirry laitteen sovellusluetteloon ja kosketa kohtaa **Henkinen hyvinvointi**. Jos käytät sovellusta ensimmäistä kertaa, kosketa käyttäjän valtuutusnäytöllä kohtaa **Hyväksy** ja katso sovelluksen esittely ja käyttöopas. Sitten sinut ohjataan **Henkinen hyvinvointi** -sovelluksen aloitusnäytölle.
- 2 Avaa **Huawei Health**, mene laitetietonäyttöön, kosketa kohtaa **Terveyden seuranta** ja kytke **Muita tunteita/stressiä koskevat tietueet** päälle. Kun tämä on käytössä, laite mittaa stressitason, tunnetilan ja muut liittyvät tiedot automaattisesti, kun se havaitsee, että olet liikkumatta. Tunnetietoja ei ole saatavilla, kun nukut. Kun käytät sovellusta ensimmäistä kertaa, täytyy puettavaa laitetta pitää hetken aikaa ennen kuin tunnetiedot tulevat saataville.

Tunne-/stressitietojen näyttäminen

Puettavassa laitteessa:

Siirry laitteen sovellusluetteloon ja siirry sovelluksen aloitusnäyttöön koskettamalla kohtaa **Henkinen hyvinvointi**, siellä näytetään senhetkinen tunnetila animaation avulla. Näytä lisää tietoja pyyhkäisemällä ylös.

Puhelimessa:

Mene **Huawei Health**in aloitusnäytölle ja katso tunne-/stressitiedot koskettamalla **Henkinen hyvinvointi** -korttia ja lue analyysit ja vihjeet eri aikavälien mukaan.


Stressinlievityspalvelut

Jos negatiivisuutta tai stressiä kehittyä, voit säätää itseäsi stressinlievityspalveluilla.

- 1 Siirry laitteen sovellusluetteloon ja kosketa kohtaa **Henkinen hyvinvointi**.
- 2 Katso käytettävissä olevat palvelut pyyhkäisemällä vasemmalle ja valitse tarpeisiisi sopiva hengitysharjoitus tai harjoitus.
Hengitysharjoitukset ja harjoitukset ovat käytettävissä suoraan puettavassa laitteessa. Muut stressinlievityspalveluvaihtoehdot täytyy käynnistää puhelimen **Huawei Health** -sovelluksesta.

Mielialamuistutukset

- 1 Siirry laitteen sovellusluetteloon ja kosketa kohtaa **Henkinen hyvinvointi**.
- 2 Siirry **Lisää**-näytölle pyyhkäisemällä ylös, kosketa kohtaa **Muistutusasetukset** ja kytke **Mieliala** päälle, jotta puettava laite lähettää viimeisimmän mielialan mukaisia muistutuksia.
Kun laite tunnistaa, että olet ollut viimeaikoina stressaantunut, mielialamuistutuksiin kuuluu vihjeitä itsensä säätelystä ja parempaan tunnetilaan palautumisesta.


 Lemmikkien ilmeet -toiminto on saatavilla vain tietyillä markkinoilla. Se ei esimerkiksi ole saatavilla tietyissä Euroopan maissa.

Aktiivisuusympyrät

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

Omien tavoitteiden asettaminen Aktiivisuusympyröihin:

Puhelimessa


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


Kellossa


Voit koskettaa kohtaa **Aktiivisuustiedot** ja suorittaa seuraavat toimenpiteet:

- Näytä **Tällä viikolla**-tiedot pyyhkäisemällä näyttöä vasemmalle.
- Näytä muun muassa **Tänään Arkiliikunta**-, **Treeni**- ja **Seisominen**-tiedot pyyhkäisemällä näyttöä ylös.
- Pyyhkäise ylös viimeiseen näyttöön ja valitse **Muokkaa tavoitteita** tai **Muistutukset** ja aseta se tarpeen mukaan.

Kohdassa **Muistutukset** voit poistaa **Seisominen**, **Edistymisen** ja **Tavoite saavutettu** käytöstä.

(1) : **Arkiliikunta** Mittaa aktiivikaloreita, jotka on poltettu levossa poltettujen kaloreiden lisäksi. Aktiivikaloreita voi polttaa kaikenlaisen liikkeen kautta, kotitöistä kilpaurheiluun.

(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 kuntotason mukaan räätälöity voimaharjoittelu voivat parantaa aerobista kestävyyttä ja tehostaa kokonaiskuntoa.

(3) : **Seisominen** mittaa tuntien määrän, joina 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, tyypin 2 diabeteksen, lihavuuden ja masennuksen riskiin.

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

Älykkäät ehdotukset

Tämä toiminto suosittelee sopivia liikuntaehdotuksia ja -tyyppejä **Aktiivisuustiedot**-sovelluksessa ja tarjoaa personoituja älykkäitä ehdotuksia.

Avaa **Aktiivisuustiedot**, pyyhkäise ylös viimeiseen näyttöön ja mene kohtaan **Tietoja > Sovelluskuvaus** ja ota **Älykkäät ehdotukset** käyttöön tai poista se käytöstä.

Ehdotukset perustuvat käyttötilanteisiin ja harjoitusmieltymyksiin ja paranevat, kun toimintoa käytetään. Voit myös katsoa muita ehdotuksia koskettamalla kohtaa **Vaihda**.

Pysy kunnossa -sovellus

Sovellus auttaa asettamaan tieteeseen perustuvan mukautetun harjoittelusuunnitelman ihannepainon 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 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.

- i • 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 painon ja tavoitepainon kohdassa **Huawei Health > Terveys > Painonhallinta**, synkronoidaan tämä tieto automaattisesti kelloon.

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 kohtaa **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 kohtaa **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 **Pikalisäys** tai **Käytä puhelinta**, jos puhelimen näyttö on lukitsematta, sinut uudelleenohjataan automaattisesti **Huawei Healthin Ruokavalioloki**-näytölle, jossa voit tallentaa ruokavalion.
 - i Sinut uudelleenohjataan vain, kun kellosta on muodostettu laitepari HUAWEI-puhelimen kanssa. Jos käytät toisen merkkistä puhelinta, noudata kellon ohjeita ja tallenna ruokavalio puhelimen **Huawei Health** -sovelluksessa.
- 3** Muista kirjata jokainen ateria puhelimen **Kaloritallenteet**-näytöllä. Voit sitten katsoa tietoja puhelimen **Kaloritallenteet**-näytöllä tai kellon **Tänään syöty**-näytöllä.

Liikunta

- 1** Siirry sovelluksen aloitusnäyttöön avaamalla sovellusluettelo painamalla yläpainiketta ja valitsemalla **Pysy kunnossa**.
- 2** Pyyhkäise sovelluksen aloitusnäytöstä kahdesti vasemmalle, jotta pääset kohtaan **Tänään poltetut kalorit**, ja katso tämän päivän kaloritiedot **Poltettu (kcal), Lepo** ja **Aktiivi**.
- 3** Pyyhkäise näyttöä ylös, kosketa kohtaa **Harjoitus** ja sinut ohjataan kellon **Harjoitus-**sovellukseen. Valitse harjoituksen aloitusvaihtoehto. Kosketa kohtaa **Kuntoilukurssi**, jos puhelimen näyttö on lukitsematta, sinut ohjataan automaattisesti **Huawei Health** -sovelluksen **Kaikki liikuntakurssit** -näytölle. Aloita harjoituskerta koskettamalla kohtaa kuntoilukurssi.
 - i Sinut uudelleenohjataan vain, kun kellosta on muodostettu laitepari HUAWEI-puhelimen kanssa.

Lisäasetukset


- 1 Avaa sovellusluettelo painamalla yläpainiketta ja valitse **Pysy kunnossa**. Pyyhkäise näyttöä ylös ja kosketa kohtaa **Lisäasetukset**.
- 2 Kytke kytkin **Synkronoi tavoitteet** päälle tai pois päältä tarpeen mukaan. Kun se on pois päältä, päivittäistä Pysy kunnossa -sovelluksen suosittamaa Arkiliikunnan aktiivisuustavoitetta ei synkronoida Aktiivisuusympyröihin.

Muistutukset

- 1 Avaa sovellusluettelo painamalla yläpainiketta ja valitse **Pysy kunnossa**. Pyyhkäise näyttöä ylös ja kosketa kohtaa **Muistutusasetukset**.
- 2 Kytke kytkin päälle tai pois päältä tarpeen mukaan. Kun kaikki kytkimet ovat pois päältä, et saa ilmoituksia Pysy kunnossa -sovelluksesta.

EKG-mittaus


Elektrokardiogrammi (EKG) on sydämen sähköisen toiminnan graafinen tallennus. EKG:t antavat näkemyksiä sydämen rytmistä, ja voi auttaa tunnistamaan epäsäännölliset sydämenlyönnit ja havaitsemaan mahdolliset terveysriskit.

-  Tämä toiminto on saatavilla vain tietyillä merkkinöillä. Katso luettelo maista/alueista, joissa puettavien HUAWEI-laitteiden EKG-toiminto on saatavilla.

Ennen aloittamista

- Tätä toimintoa on käytettävä paikallisen lainkäyttöalueesi lääkinnällisiä laitteita koskevien lakien ja määräysten mukaisesti.
- Tätä toimintoa ei ole tarkoitettu alle 18-vuotiaille käyttäjille.
- Tätä toimintoa ei ole tarkoitettu henkilöille, joilla on sydämentahdistin tai muita implantteja.
- Vahvat sähkömagneettiset kentät johtavat vakaviin EKG-signaalin häiriöihin. Vältä tämän toiminnon käyttämistä vahvan magneettikentän ympäristössä.
- Kaikki tämän sovelluksen käytön aikana saadut tiedot ovat vain viitteellisiä, eikä niitä tule käyttää lääketieteellisiin tutkimuksiin, diagnosointiin tai hoitotarkoituksiin.

Valmistautuminen mittaukseen



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

Jos **EKG** on käytössä ensimmäistä kertaa, ota EKG-sovellus käyttöön menemällä kohtaan **Huawei Health > Sydän > EKG** ja noudata näytön ohjeita.

EKG:n mittaaminen

- 1 Tarkista toistamiseen, että puettava laite on puettu oikein ja pysy paikoillasi.
- 2 Siirry sovellusluetteloon painamalla yläpainiketta ja valitse **EKG**. Jos toiminto on ensimmäistä kertaa käytössä, määritä, kummassa ranteessa laite on valitsemalla **Left** tai


Right. Tämän asetuksen voi muuttaa koska tahansa EKG-sovelluksen aloitusnäytöllä koskettamalla alhaalla olevaa Asetukset-kuvaketta.

- 3 Aseta vapaan käden sormi hellävaraisesti X-TAP-anturille ja pysy paikoillasi ja mittaus käynnistyy automaattisesti.
 -  Pysy mittauksen aikana paikoillasi, hengitä tasaisesti ja vältä puhumista. Kosketa X-TAP-anturia sormella asianmukaisesti, mutta vältä painamasta sitä liian kovaa.
 - Kuiva iho voi heikentää mittausta. Jos huomaat, että sormesi on kuiva, paranna johtavuutta kostuttamalla sitä hieman vedellä.
 - Yksittäisen mittauksen kesto on 30 sekuntia.
- 4 Pysy paikoillasi, kunnes mittaus on suoritettu ja katso sitten tulokset kellon näytöltä. Voit katsoa tulosten kuvauksen koskettamalla kohtaa . Lisätietoja saat menemällä puhelimesta **Huawei Health** -sovellukseen ja siellä kohtaan **Sydän > EKG**. EKG-raportin voi ladata koskettamalla latauskuvaketta EKG-tietonäytön oikeassa yläkulmassa.

Tulosten tulkinta

- Kysy mittauksistasi lääkäriltä. Älä tulkitse tuloksia itse tai lääkitse itseäsi.
- Tämä toiminto ei voi havaita verenhyytymiä, aivohalvauksia, sydämenpysähdystä tai muita rytmihäiriöitä tai sydänongelmia.
- Tämä toiminto ei voi havaita sydänkohtauksia tai siihen liittyviä komplikaatioita. Hakeudu ajoissa lääkärin hoitoon, jos tunnet kipua, puristavaa tunnetta tai painetta rinnassasi tai sinulla on muita oireita.
- Älä säädä reseptejä tämän toiminnon antamien tietojen mukaan konsultoimatta ensin lääkäriä.

SpO2-mittaus

-  Varmista SpO2-mittauksen tarkkuus pitämällä puettavaa laitetta ranteessa tiukasti ja oikealla tavalla. Varmista, että valvontamoduuli on ihon kanssa suorassa ja esteettömässä kosketuksessa.

Sormenpään SpO2-mittaus

- 1 Tarkista toistamiseen, että puettava laite on puettu oikein ja pysy paikoillasi.
- 2 Mene kellon sovellusluetteloon ja kosketa kohtaa **SpO2**.
- 3 Aseta vapaan käden sormi hellävaraisesti X-TAP-anturille ja mittaus käynnistyy automaattisesti. Kun laskuri päättyy, voit pitää kosketuksen anturiin mittauksen jatkamista varten tai päättää mittauksen ja katsoa tulokset nostamalla sormeasi.

Automaattinen SpO2-mittaus

- 1 Avaa **Huawei Health** -sovellus, mene laitetietonäyttöön, kosketa kohtaa **Terveystietokeskus** ja kytke **Automaattinen SpO2** päälle. Laite mittaa ja tallentaa SpO2:n automaattisesti, kun se havaitsee, että olet liikkumatta. Tämä osoitin on erityisen tärkeä, kun nuket tai olet korkeilla alueilla.

2 Kosketa **Alhaisen SpO₂:n hälytys** ja aseta alaraja hälytykselle, jonka saat hereillä ollessasi.


Raja-arvo: Pois / 75 % / 80 % / 85 % / 90 %

Tietojen katsominen


Mene **Huawei Healthin** aloitusnäytölle, kosketa kohtaa **SpO₂** ja valitse päivämäärä, niin näet sen päivän tiedot.

Sykemittaus

Jatkuva sykemittaus on oletuksena käytössä, joten sykekäyrä näytetään.

-  • Tulokset on tarkoitettu vain viitteeksi, ei lääketieteelliseen käyttöön.
- Varmista optimaalinen sykemittaustarkkuus kiinnittämällä laite mukavasti sormen leveyden päähän ranneluusta parasta sopivuutta varten. Kiristä tiukemmalle harjoitusten ajaksi.
- Sykemittaukseen voivat vaikuttaa myös jotkin ulkoiset tekijät, kuten alhaiset ympäristön lämpötilat, käsivarren liikkeet tai tatuoinnit.

Yksittäinen sykemittaus

- 1** Avaa **Huawei Health**, mene laitetietonäyttöön, siellä kohtaan **Terveyden seuranta > Jatkuva sykemittaus** ja kytke **Jatkuva sykemittaus** pois päältä.
- 2** Mene puettavan laitteen sovellusluetteloon, valitse **Syke**, aloita mittaus ja odota tulosten näyttämistä.
 -  Yksittäisen mittauksen syketietoja ei synkronoida **Huawei Health** -sovellukseen.

Jatkuva sykemittaus

Avaa **Huawei Health**, mene laitetietonäyttöön, siellä kohtaan **Terveyden seuranta > Jatkuva sykemittaus** ja kytke **Jatkuva sykemittaus** päälle. Kun tämä toiminto on käytössä, laite voi mitata tosiaikaista sykettä.

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

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

Leposykkeen mittaus

Leposyke, yksikkönä lyöntiä minuutissa, tarkoittaa hereillä ollessa, mutta hiljaisessa levossa mitattua sykettä. Se on tärkeä sydänterveyden ilmaisina. Paras leposykkeen 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** päälle. Puettava laite mittaa leposykkeen silloin automaattisesti.

- **i** • Leposykkeen mittaamiselle ja näyttämiseksi on joitakin edellytyksiä. Alioptimaalinen mittausaika voi johtaa vaihteluun tai tulosten puuttumiseen.
- Laite näyttää leposyketiedot viimeisiltä seitsemältä päivältä.

Sykehälytykset

Korkean sykkeen hälytys

Avaa **Huawei Health**, mene laitetietonäyttöön, siellä kohtaan **Terveyden seuranta > Jatkuva sykemittaus** ja kytke **Jatkuva sykemittaus** päälle ja aseta **Korkean sykkeen hälytys** tarpeittesi mukaan. Puettava laite värisee ja näyttää hälytyksen, kun lepäät ja syke pysyy asetetun arvon yläpuolella yli kymmenen minuutin ajan. Ilmoituksen voi hylätä pyyhkäisemällä hälytysnäytössä oikealle.

Matalan sykkeen hälytys

Avaa **Huawei Health**, mene laitetietonäyttöön, siellä kohtaan **Terveyden seuranta > Jatkuva sykemittaus** ja kytke **Jatkuva sykemittaus** päälle ja aseta **Alhaisen sykkeen hälytys** tarpeittesi mukaan. Puettava laite värisee ja näyttää hälytyksen, kun syke pysyy asetetun arvon alapuolella yli kymmenen minuutin ajan. Ilmoituksen voi hylätä pyyhkäisemällä hälytysnäytössä oikealle.

Syketiedot

Mene **Huawei Healthin** aloitusnäytölle, kosketa **Sydän**-korttia, kosketa oikeassa yläkulmassa kohtaa **••** ja sitten **Kaikki tiedot** ja katso syketiedot. Voit poistaa minkä tahansa tietotallenteen.

Sykkeiden mittaaminen harjoituksen aikana

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

Sykealueen laskentatavan asettaminen:

Avaa **Huawei Health** ja mene kohtaan **Minä > Asetukset > Treeniasetukset > Liikunnan aikaisen sykkeen asetukset**.

Juoksu: aseta **Sykealueet** arvoon **Maksimisykkeen prosenttiosuus, HRR-prosentti** tai **LTHR-prosentti**.

Muut harjoitustilat: Aseta **Sykealueet** arvoon **Maksimisykkeen prosenttiosuus** tai **HRR-prosentti**.

- i** • Jos valitset **Maksimisykkeen prosenttiosuus** -laskentatavan, erityyppisten harjoitusten (nimiltään äärimmäinen, anaerobinen, aerobinen, rasvanpoltto ja lämmittely) sykealue lasketaan maksimisykkeen perusteella ($HR_{max} = 220 - \text{ikä}$).
- Jos valitset **HRR-prosentti** -laskentatavan, sykealueet eri harjoituksiin (nimiltään edistynyt anaerobinen, perusanaerobinen, laktaattikynnys, edistynyt aerobinen ja perusaerobinen) lasketaan sykevaran perusteella (tai HRR, määritetty vähentämällä leposyke maksimisykkeestä).

Sykkeen mittaaminen harjoituksen aikana:

Harjoituksen käynnistämisen jälkeen tosiaikainen syke näytetään puettavan laitteen näytöllä. Harjoituksen päättämisen jälkeen, voit tarkastaa keskisykkeen, maksimisykkeen ja sykealueen harjoituksen tulostenäytöstä.

- i** • Harjoituksen aikana tosiaikainen syke ei näy, kun puettava laite poistetaan ranteesta, mutta laite jatkaa sykesignaalin hakemista hetken aikaa. Mittaus jatkuu, kun puetaan laitteen takaisin ranteeseen.
- Voit katsoa kunkin harjoituksen sykkeen muutosten, maksimisykkeen ja keskisykkeen kaaviot **Huawei Healthin** aloitusnäytön kohdasta **Harjoittelutiedot**.

Harjoituksen aikaisen korkean sykkeen hälytys

Harjoituksen käynnistämisen jälkeen puettava laite värisee ja näyttää hälytyksen, kun syke on yli esiasetetun ylärajan tietyn aikaa. Voit hylätä ilmoituksen pyyhkäisemällä hälytysnäytössä oikealle tai hälytysnäyttö poistuu automaattisesti, kun syke laskeutuu takaisin kynnyksen alapuolelle.

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

- i** Tällaiset sykehälytykset ovat käytettävissä vain harjoittelun aikana, eikä niitä synny päivittäisen seurannan aikana.

Unen seuranta

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

Uniasetukset

- 1 Siirry kellon sovellusluetteloon, kosketa kohtaa **Uni**, pyyhkäise ylös ja siirry **Lisää** -näytölle ja kosketa kohtaa **Lepotila**.
- 2 Voit valita joko **Lepotila** tai **Ajoitettu**.

- **Lepotila** on oletusarvoisesti poissa käytöstä. Kun se on käytössä, puettava laite ei soi tai värise saapuvista puheluista tai ilmoituksista (paitsi hälytykset). Myös Herätä nostamalla poistetaan käytöstä laittaen laitteen tehokkaasti yksinkertaistettuun tilaan.
- Kun **Aikataulu** on käytössä, puettava laite menee lepotilaan / poistuu lepotilasta aikataulun mukaan.

Lisää ajoitettu jakso koskettamalla kohtaa **Lisää aika** ja aseta

Nukkumaanmeno-aika, Herätys ja **Toista**. Kosketa sitten **OK**.

Poista ajoitettu jakso koskettamalla sitä ja koskettamalla sitten kohtaa **Poista**.

Kelloon esiasetetuja ajoitettuja jaksoja voi vain muokata, mutta niitä ei voi poistaa.

HUAWEI TruSleep™ käyttöönotto / käytöstä poistaminen

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

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

Unitietojen katselu/poistaminen

Unitietojen katselu

- Katso yö- ja päiväunitiedot sekä uniterveystiedot menemällä kellon sovellusluetteloon ja valitsemalla **Uni**. Lisätietoja tuloksen kuvauksesta saat koskettamalla kohtaa ⓘ.
- Mene **Huawei Health**in aloitusnäytölle ja katso tarkemmat tiedot koskettamalla **Uni**-korttia. Siirry historiatietoihin koskettamalla **Uni**-näytöllä oikeassa yläkulmassa kohtaa ⋮ ja sitten kohtaa **Kaikki tiedot**.

Unitietojen poistaminen

- 1 Mene **Huawei Health**in aloitusnäytölle ja kosketa **Uni** -korttia.
- 2 Mene kohtaan ⋮ > **Kaikki tiedot** ja kosketa Poista-kuvaketta oikeassa yläkulmassa, jolloin pääset valitsemaan tarpeen mukaan poistettavat historiatiedot.

Unenaikaisen hengityksen seuranta


Unenaikaisen hengityksen seuranta -toiminto auttaa havaitsemaan nukkumisen aikaisia hengityskatkoksia.

Sovelluksen käyttöönotto


- ⓘ Tämä toiminto on saatavilla vain tietyillä markkinoilla.
 - Yhdistä puettava laite Huawei Health -sovellukseen ennen tämän toiminnon käyttämistä.
- 1 Avaa **Huawei Health**, mene **Terveystietohallinta**-näytölle, kosketa **Uni**-korttia, pyyhkäise ylös, kunnes saavutat näytön alareunan ja kosketa kohtaa **Unenaikaisen hengityksen seuranta**.

- 2 Kun käytät toimintoa 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 kytke **Unenaikaisen hengityksen seuranta** -kytkin päälle.
- 3 Asetukset ovat nyt valmiit. Laita kello ranteeseen, kun nukut ja se havaitsee ja analysoi unenaikaiset hengityskatkokset.


Tietojen katsominen

- 1 Mene kohtaan **Huawei Health > Terveys > Uni**, kosketa näytön alalaidassa kohtaa **Unenaikaisen hengityksen seuranta** ja siirryt sovellukseen, jossa voit katsoa viimeisimmät havaitsemistulokset ja 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 oikeassa yläkulmassa kohtaa  ja sitten **Unenaikaisen hengityksen seuranta** ja kytke **Unenaikaisen hengityksen seuranta** -kytkin päälle tai pois päältä.

Palvelun poistaminen käytöstä

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

Valtimoiden jäykkyyden tunnistus

Valtimoiden jäykkyydellä viitataan myös valtimoiden joustavuuteen. Lisääntynyt jäykkyys on varhainen merkki valtimovaurioista ja voi osoittaa sydänsairauden riskin kasvua.

Pulssiaaltonopeus (pulse wave velocity, PWV) tarkoittaa nopeutta, jolla paineaallot matkustavat suuria valtimoita joka kerta, kun sydän lyö ja pumppaa niihin verta. Tämä on vaikuttava valtimoiden jäykkyyden mittaus. Yleisesti nopeampi pulssiaaltonopeus (PWV) osoittaa jäykempiä valtimoita.

 Tätä toimintoa tuetaan vain tietyissä maissa / tietyillä alueilla.

Ennen aloittamista

- 1 Tätä sovellusta ei ole tarkoitettu alle 18-vuotiaille käyttäjille.
- 2 Tätä sovellusta ei ole tarkoitettu henkilöille, joilla on sydämentahdistin tai muita sähköimplantteja.
- 3 Tämä sovellus ei sovellu henkilöille, joilla on diagnosoitu vakava rytmihäiriö.
- 4 Tätä sovellusta ei tule käyttää ympäristössä, jossa on voimakkaita sähkömagneettisia kenttiä.


- 5** Tätä tuotetta ei ole tarkoitettu lääketieteelliseen käyttöön. Kaikki tämän sovelluksen käytön aikana saadut tiedot ovat vain viitteellisiä, eikä niitä tule käyttää lääketieteellisiin tutkimuksiin, diagnosointiin tai hoitotarkoituksiin.

Valtimoiden jäykkyyden tunnistus -sovelluksen valtuutus ja käyttöönotto

- 1** Noudata näytön ohjeita tämän toiminnon ensimmäisellä käyttökerralla **Huawei Health**issa rekisteröinnin viimeistelyyn ja kirjaudu sitten syöttämällä tili ja salasana.
- 2** Skannaava puettavan laitteen QR-koodi käyttämällä **Huawei Healthia** ja noudata näytön ohjeita laiteparin muodostamisen viimeistelyyn.
- 3** Mene puhelimesta kohtaan **Huawei Health > Terveys > Sydän > Valtimoiden jäykkyyden tunnistus** ja ota toiminto käyttöön noudattamalla näytön ohjeita. Tämä quick app -merkintä **Sydän**-kortin alla tarjotaan oletusarvoisesti. Ensimmäisellä käyttökerralla täytyy valtuuttaa tietojen jakaminen ja hyväksyä käyttösopimus ja tietosuojasopimus.

Mittauksen aloittaminen kellolla

Ensimmäinen mittaus: Kun sovellus on otettu käyttöön puhelimesta, täytyy kellossa mennä kohtaan **Valtimoiden jäykkyyden tunnistus** ja määrittää, kummassa ranteessa laite on.

-  Optimaalisen tarkkuuden varmistamista varten varmista, että ranne on valittu oikein ja että kello on napakasti.

Mittausmenetelmä:

- 1** Lepuuta kättä, jossa laite on, tasaisella, pöydän päällä tai sylissä, mene kellossa kohtaan **Valtimoiden jäykkyyden tunnistus**, kosketa kohtaa **Start** ja käynnistä mittaus painamalla yhtä sormeista sivussa olevaa X-TAP-anturia vasten.
- 2** Mittaus kestää noin 30 sekuntia, jonka aikana pysy paikoillasi, hengitä tasaisesti ja vältä puhumista. Kuiva iho voi heikentää mittauksia. Jos huomaat, että sormi on kuiva, kostuta sitä hieman vedellä.
- 3** Kun mittaus on tehty, katso tulokset palaamalla sovelluksen aloitusnäytölle.

Tietojen katselu

Kun kello ja puhelin on yhdistetty Bluetoothin kautta, tiedot synkronoidaan puhelimeen mittauksen valmistumisen jälkeen.

- 1** Mene puhelimesta kohtaan **Huawei Health > Terveys > Sydän > Valtimoiden jäykkyyden tunnistus** ja katso viimeisimmät mittauksien tulokset **Valtimoiden jäykkyyden tunnistus** -sovelluksen aloitusnäytöltä.
- 2** Näytä lisää tietoja koskettamalla kohtaa **Näytä lisää**.
- 3** Voit myös katsoa historiatiedot koskettamalla nelipisteistä kuvaketta sovelluksen aloitusnäytön oikeassa yläkulmassa ja sitten kohtaa **Kaikki tiedot**.



Kiertokalenteri

Sovelluksen käyttöönotto



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

- 1 Mene **Huawei Healthin** aloitusnäytölle, kosketa **Kiertokalenteri**-korttia, lataa ominaisuuspaketti, aseta kuukautistiedot ja kosketa kohtaa **Aloita**. Jos **Kiertokalenteri**-kortti ei ole Huawei Healthin aloitusnäytöllä, kosketa kohtaa **Muokkaa** ja lisää kortti.
- 2 Käyttöönottoilmoitus ponnahtaa esille kelloon, kun se on ranteessasi. Jos se ei ole ranteessa, ilmoitus tallennetaan viestikeskukseen. Siirry tietosuojalausuntoon koskettamalla kohtaa **Avaa sovellus**. Hyväksy tietosuojalausunto ja sinut uudelleenohjataan **Kiertokalenteri** aloitusnäyttöön. Palaa edelliseen näyttöön koskettamalla kohtaa **OK**.

Kuukautisten tallentaminen kelloon ja niiden katsominen

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

Kuukautisten tallentaminen Huawei Health -sovelluksessa

- 1 Tallenna kuukautisten kesto menemällä **Huawei Healthin** aloitusnäytölle, koskettamalla **Kiertokalenteri**-korttia, valitsemalla tietty päivämäärä ja kytkemällä **Kuukautiset alkoivat** tai **Kuukautiset päättyivät** päälle. Voit tallentaa myös **Fyysiset oireet**.
- 2 Tallenna kuukautisten kesto ja kierron pituus koskettamalla kohtaa **Kiertokalenteri**-näytöllä  oikeassa yläkulmassa ja sitten **Asetukset** ja kytke kytkimet päälle tai pois päältä tarpeen mukaan. Kytke kytkin päälle **Ennusteet** varten. Kun tämä on käytössä, kello (edellyttäen, että se on ranteessa kaiken aikaa, erityisesti öisin) yhdistää seuratut terveystiedot, kuten kehon lämpötila, syke ja hengitystiheys, parempien kiertoennusteiden luomista varten.  Näytä **Keskim. kuukautiset** ja **Keskim. kierto** koskettamalla kohtaa **Kuukautistiedot**. Katso historiatiedot koskettamalla kohtaa **Kaikki tiedot**.

Terveysapilat

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

- Koska ihmiset ovat erilaisia, Terveysapilat voi tarjota terveyden parantamiseen vain yleisiä suosituksia, mikä koskee erityisesti liikuntasuosituksia, eivätkä vaikutukset ole taattuina. Jos olosi on missä tahansa toimintojen tai liikunnan vaiheessa epämieluisa, lopeta välittömästi ja lepää tai hakeudu lääkärin hoitoon.
- Terveysapilat-toiminnossa annetut terveys-suositukset ovat vain viitteellisiä. Vastat itse kaikista riskeistä, vahingoista ja vastuista, jotka johtuvat mihin tahansa toimintaan tai urheiluun osallistumisesta.

Terveysapiloiden käyttöönotto

- 1 Mene kohtaan **Huawei Health > Terveys > Terveysapilat**.
Jos **Terveysapilat**-kortti ei ole **Terveys**-näytöllä, kosketa kohtaa **Muokkaa** ja lisää kortti.
- 2 Hyväksy Huomautus käyttäjälle noudattamalla näytön ohjeita ja sinut ohjataan Terveysapilat-näytölle.

Sisäänkuittaustehtävien valinta ja tavoitteiden asettaminen

Sisäänkuittaustehtävät luokitellaan perustason ja valinnaisiin sisäänkuittaustehtäviin.

Valinnaisia sisäänkuittaustehtäviä voi lisätä sopimaan paremmin terveys- ja liikuntatarpeisiin.

- 1 Mene kohtaan **Huawei Health > Terveys > Terveysapilat**.
- 2 Kosketa kohtaa **Muokkaa tehtäviä** tai mene kohtaan **☰ > Terveys-suunnitelma**.
- 3 Kosketa tehtäväkortilla kohtaa **Tavoiteasetukset**, jotta voit mukauttaa päivittäistä tavoitetta. Lisää mukauttamisasetuksia saat koskettamalla kohtaa **Muuta tavoitteita**.

Päivittäinen hymy -tehtävä:

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

Tehtävän suorittamistilan tarkastelu

- Katso tehtävän suorittamistila siirtymällä sovellusluetteloon ja valitsemalla **Terveysapilat**.
- Avaa puhelimesta **Huawei Health** -sovellus ja mene **Terveysapilat**-näytölle tehtävän suorittamistilan tarkastelua varten.

Muistutukset


Avaa **Huawei Health**, navigoi **Terveysapilat**-näytölle, kosketa oikeassa yläkulmassa kohtaa **☰** ja siellä voit:

- kosketa kohtaa **Terveys-suunnitelma** ja kytkeä **Muistutukset**-kytkimen päälle jokaiselle sisäänkuittaustehtävälle (kuten **Askeleet** ja **Hengitys**)
- kosketa kohtaa **Muistutukset** ja kytkeä **Saavutetut Terveysapilat** ja **Viikkoraportin ilmoitukset (kello)** päälle.

Viikkoraportti ja jakaminen


Viikkoraportin tarkastelu: Kosketa **Terveysapilat** -näytöllä oikeassa yläkulmassa kohtaa  ja valitse **Viikkoraportti**.

Saavutusten jakaminen: Jaa viikkoraportti tai tallenna se puhelimeen koskettamalla

Terveysapilat-näytöllä oikeassa yläkulmassa kohtaa .

Palvelun poistaminen käytöstä

Terveysapiloiden historiatietoja ei voi poistaa.



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

Treeni




Harjoituksen käynnistäminen

Puettava laite tukee useita harjoitustiloja mukaan lukien liikunta, kuten juoksu ja pyöräily, liikuntakurssit, välineharjoittelu ja muut toiminnot, kuten vapaa-ajan liikunta.

Harjoituksen käynnistäminen puettavassa laitteessa

- 1 Siirry laitteen sovellusluetteloon ja kosketa kohtaa **Harjoitus**.
- 2 Pyyhkäise näyttöä ylös tai alas ja valitse haluttu harjoitustyyppi. Voit myös pyyhkäistä ylös, kunnes saavutat näytön alaosan ja koskettaa kohtaa **Lisää** toisten harjoitustilojen lisäämistä varten.
- 3 Käynnistä harjoitustila koskettamalla kuvaketta.
- 4 Voit lopettaa harjoituksen painamalla harjoituksen aikana yläpainiketta ja pitämällä sitä painettuna. Vaihtoehtoisesti keskeytä harjoitus painamalla yläpainiketta, jatka harjoitusta koskettamalla kohtaa  tai lopeta harjoitus koskettamalla kohtaa .


Harjoituksen aloittaminen 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 Harjoituksen aikana voit **Huawei Health** -näytöllä keskeyttää harjoituksen koskettamalla kohtaa , jatkaa harjoitusta koskettamalla kohtaa  tai lopettaa harjoituksen pitämällä kohdan  painettuna. Puettava laite keskeyttää tai jatkaa harjoitusta tai lopettaa sen vastaavasti.

Liikuntatietojen näyttäminen puettavassa laitteessa

- Voit koska tahansa harjoituksen aikana katsoa tosiaikaisia liikuntatietoja pyyhkäisemällä puettavan laitteen harjoitusnäytöllä ylös tai alas.
- **Huawei Health** -sovelluksessa käynnistettyjen harjoituskertojen tosiaikaiset tiedot näytetään sekä sovelluksessa että puettavan laitteen näytöllä. Jos harjoituksen matka tai kesto on liian lyhyt, ei tietoja tallenneta.

Treeniasetukset

Mene kohtaan **Harjoitus**, kosketa harjoitustilan vieressä olevaa  -kuvaketta ja aseta muun muassa **Tavoite**, **Muistutukset**, **Tietonäyttö**, **Virhekosketusten esto**, **Poista** ja **Kiinnitä ylös** tarpeitten mukaisesti.

- Asetukset vaihtelevat harjoitustilan mukaan. Katso oman laitteen käyttöliittymä.
- Äänimuistutukset muilla kielillä kuin kiina ja englanti, esimerkiksi saksa, ovat tällä hetkellä saatavilla tietyissä maissa. Tämän toiminnon 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 siirto voi kestää kauan, jos käytössä on iPhone.

Juoksusuunnitelmien mukauttaminen

Sinulla voi olla harjoittelutavoitteisiin ja aikatauluun sopivia, tieteeseen perustuvia, mukautetusti tehtyjä harjoittelusuunnitelmia, ja voit motivoitua suorittamaan suunnitelman ajoissa samalla, kun hyödyt seuraavien kurssien sisällön ja vaikeustasojen älykkästä säätämisestä nykyisen harjoittelutilan ja palautteen mukaan.

Juoksusuunnitelman luominen

- 1 Mene kohtaan **Huawei Health > Liikunta > Suunnitelma**.
- 2 Valitse **Älykkäät juoksusuunnitelmat** -osion alla parhaiten tarpeisiisi sopiva suunnitelma ja viimeistele asetukset noudattamalla näytön ohjeita.
- 3 Suunnitelma synkronoidaan automaattisesti puettavaan laitteeseen, kun se on yhdistetty Huawei Health -sovellukseen.

Juoksusuunnitelman katsominen ja aloittaminen


Puettavassa laitteessa:

siirry sovellusluetteloon, mene kohtaan **Harjoitus > Kurssit ja suunnitelmat > Harjoittelusuunnitelmat**, kosketa kohtaa **Näytä suunnitelma**, käynnistä sitten harjoittelu koskettamalla harjoituskuvaketta.


Puhelimessa:

Mene **Huawei Health** -sovelluksessa **Liikunta**- tai **Minä** -näytölle ja katso harjoitus suunnitelma koskettamalla kohtaa **Suunnitelma**. Katso vastaavan suunnitelman tiedot ja aloita harjoittelu, joka synkronoidaan puettavaan laitteeseen, koskettamalla päivämäärää.

Juoksusuunnitelman lopettaminen

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

Muut asetukset

Mene kohtaan **Huawei Health > Liikunta > Suunnitelma**, kosketa oikeassa yläkulmassa kohtaa  ja siellä voit:



- katsoa suunnitelman tarkat tiedot koskettamalla kohtaa **Näytä suunnitelma**
- synkronoida suunnitelman koskettamalla kohtaa **Synkronoi puettavaan laitteeseen**
- mukauttaa harjoittelupäiviä ja muistutusasetuksia ja asettaa synkronoidaanko kalenteriin koskettamalla kohtaa **Suunnitelman asetukset**.

Polkujuoksu



Kellon ammattitason polkujuoksuutila tukee osiopohjaista navigointia ja tosiaikaisia karttapohjaisia reittejä rikastuttamaan tietonäyttöä.

Polkujuoksukerran aloittaminen

Lataa aivan ensimmäiseksi virallinen reitti asianmukaiselta verkkosivustolta, tuo reitti **Huawei Healthiin** ja synkronoi se kelloon. Jos tämä reitti on uudessa kaupungissa, myös asiaankuuluva offline-kartta täytyy ladata.

- 1 Mene kohtaan **Huawei Health > Minä > Oma reitti > Tuo reitti**, valitse ladattava kartta ja tallenna se kohteeseen **Oma reitti**.
- 2 Valitse kohdereitti. Synkronoi reitti kelloon koskettamalla oikeassa yläkulmassa kohtaa  ja sitten kohtaa **Lähetä puettavaan laitteeseen**.
- 3 Siirry sovellusluetteloon painamalla kellon yläpainiketta ja kosketa kohtaa **Harjoitus**.
- 4 Etsi ja valitse **Polkujuoksu** pyyhkäisemällä näytöllä ylös tai alas. Siirry asetusnäyttöön koskettamalla sen oikealla puolella kohtaa  ja kosketa kohtaa **Reitit**.
- 5 Valitse reitti. Kosketa kohtaa **Aloita liikunta** ja aloita sitten juoksu valitsemalla **ALOITA**.
- 6 Katso liikuntatiedot pyyhkäisemällä näytöllä ylös tai alas.

Treeniasetukset

- 1 Avaa sovellusluettelo painamalla yläpainiketta ja kosketa kohtaa **Harjoitus** (.
- 2 Etsi ja valitse **Polkujuoksu** pyyhkäisemällä näytöllä ylös tai alas. Siirry asetusnäyttöön koskettamalla sen oikealla puolella kohtaa  .
 - Kosketa kohtaa **Tavoite** ja aseta matka-, aika- ja poltettujen kalorien kokonaistavoite.
 - Aseta välit ja muistutukset sykkeelle ja harjoitusrasitukselle koskettamalla kohtaa **Muistutukset**. Äänimuistutuksia toistetaan, kun esiasetettu kynnyks saavutetaan harjoituksen aikana.
 - Kosketa kohtaa **Tietonäyttö** ja aseta harjoitusnäytöllä näytettävät tiedot.
 - Viimeistele muut asetukset, kuten virhekosketusten esto, metronomi ja osiointi tarpeittesi mukaan.

Reitinpiirto

Reitinpiirto tuo taiteellisen luovuuden harjoituksiin. Liiku reittipisteeltä reittipisteelle ja piirrä kuvia kartalle ja lisää hyppysellinen hauskuutta juoksuun.

Reitin valinta

- 1 Mene kohtaan **Huawei Health > Liikunta > Juoksu ulkona**. Katso nykyisessä kaupungissasi käytettävissä olevat reitit koskettamalla Reitti-kuvaketta ja sitten kohtaa **Reitinpiirto**.
- 2 Varmista, että kello on yhdistetty puhelimeen Bluetoothin kautta. Valitse reitti reitin tietonäytöltä ja synkronoi reitti kelloon koskettamalla kohtaa **Siirrä puettavaan**.

Aloita juoksu Reitinpiirron kanssa

- 1 Avaa sovellusluettelo painamalla yläpainiketta ja mene kohtaan **Harjoitus > Reitinpiirto**.
- 2 Valitse kohdereitti. Kosketa kohtaa **Aloita liikunta** ja aloita sitten juoksu valitsemalla **ALOITA**.
- 3 Noudata navigointia, jotta käyt kaikissa reittipisteissä. Voit katsoa reittipisteiden edistymistä laitteella koska tahansa juoksun aikana ja katsoa liikuntatiedot juoksun päättämisen jälkeen.

Reitinpiirtotietojen jakaminen


- 1 Mene kohtaan **Huawei Health > Terveys > Harjoittelutiedot**, valitse tieto ja katso tarkemmat tiedot.
- 2 Jaa se sosiaalisessa mediassa koskettamalla oikean yläkulman jakokuvaketta.


Reitin poistaminen

- 1 Avaa sovellusluettelo painamalla yläpainiketta ja mene kohtaan **Harjoitus > Reitinpiirto**.
- 2 Pidä Reitinpiirtoreitti valittuna ja poista se koskettamalla sen alta kohtaa **Poista**. Voit myös pitää reitin painettuna, koskettaa sen yläpuolelta kohtaa **Valitse kaikki** ja poistaa kaikki reitit koskettamalla kohtaa **Poista**.

Puhelimen ja kellon yhdistäminen pyöräilyä varten

Käynnistä pyöräilykerta kellosta, joka yhdistää automaattisesti puhelimeen, rikastettua tosiaikaisten tietojen molemmissa laitteissa näyttämistä varten.

-  • Tätä toimintoa tuetaan vain, kun kellosta on muodostettu laitepari HUAWEI-puhelimen kanssa.
- Siirry aivan ensimmäisenä sovellusluetteloon, mene kohtaan **Asetukset > Harjoitusasetukset** ja ota **Näytä puhelimesta** käyttöön.
- Jotta varmistetaan tosiaikaisten pyöräilytietojen näyttäminen puhelimesta, kahden laitteen täytyy pysyä yhdistettyinä Bluetoothin kautta koko harjoituksen ajan.
- Kadenssitiedot näytetään vain puhelimesta, kun kellosta on muodostettu laitepari kolmannen osapuolen kadenssianturin kanssa.

- 1** Avaa sovellusluettelo painamalla yläpainiketta ja kosketa kohtaa **Harjoitus** ().
- 2** Etsi ja valitse **Ulkopyöräily** tai **Sisäpyöräily** pyyhkäisemällä näytöllä ylös tai alas. Käynnistä harjoitus koskettamalla kuvaketta ja pyöräilytiedot näytetään puhelimesta tosiajassa. Puhelimesta näytettyjen tietojen tyyppiä voi mukauttaa tarpeiden mukaan.

Golf

Harjoitusalue tarjoaa tarkat swingitiedot mukaan lukien backswingin/downswingin aika, swingin tempo ja swinginopeus ja tarjoaa animoidut swingi- ja ote-esittelyt ja vihjeet.

Kenttätila tunnistaa viheriön ja esteiden tarkan sijainnin ja tarjoaa tarkkoja etäisyydenmittauksia, joka auttaa parantamaan golfaamista.

-  pallon liikerataseuranta on saatavilla ainoastaan svingeille, ei puttauksille.

Harjoitusalue

- 1** Avaa sovellusluettelo painamalla kellon yläpainiketta ja siirry kohtaan **Harjoitus > Golf**.
- 2** Valitse **Harjoitusalue** ja aloita golf-harjoitus koskettamalla aloituskuvaketta (tai painamalla alapainiketta).
- 3** Voit tarkastella swingi- ja ote-esittelyjä sekä harjoitustietoja pyyhkäisemällä näytöllä ylös tai alas.

Kenttätila

- 1** Avaa sovellusluettelo painamalla kellon yläpainiketta ja siirry kohtaan **Harjoitus > Golf**.
- 2** Mene kohtaan **Kenttätila > Lähellä**, odota, kunnes paikannus toimii oikein ja valitse kohdekenttä.
Jos kenttä on jo ladattu, löydät sen kohdasta **Ladattu**. Voit myös ladata tai poistaa kentän. Katso lisätietoja kohdasta **Kentän lataaminen tai poistaminen**.
- 3** Noudata näytön ohjeita paikan ja tiiusalueen asettamiseen, odota, kunnes paikannustoiminto toimii ja aloita golf-kerta koskettamalla aloita-kuvaketta (tai painamalla alapainiketta).
- 4** Siirry tulokorttinäytölle pyyhkäisemällä vasemmalle ja kirjaa tulos joka reiälle. Saat väylän ja esteiden panoraamanäkymän pyyhkäisemällä ylös tai alas ja tarkasta etäisyydet, viheriön slopetiedot, tuulen nopeus ja suunta sekä viheriön suunta pyyhkäisemällä ylös tai alas.


- 5** Katso tulos golf-kerran aikana koskettamalla **Näytä tulokortti**, tallenna peli tilapäisesti koskettamalla **Tauko** tai lopeta kerta ja tallenna liikuntatallenne koskettamalla **Lopeta**. Voit lopettaa harjoituksen koska tahansa myös painamalla ja pitämällä yläpainiketta.

Lisäasetuksia kenttätilaan


- 1 Avaa sovellusluettelo painamalla kellon yläpainiketta ja siirry kohtaan **Harjoitus > Golf**.
- 2 Siirry asetusnäyttöön valitsemalla **Kenttätila** ja koskettamalla sen oikealla puolella kohtaa **⋮**.
Ota **Virhekosketusten esto** käyttöön tai poista se käytöstä tarpeittesi mukaisesti. Voit myös valita haluamasi mittayksikön koskettamalla kohtaa **Yksikkö** tai poistaa kentän koskettamalla kohtaa **Hallitse kenttiä** ja pitämällä sen painettuna.



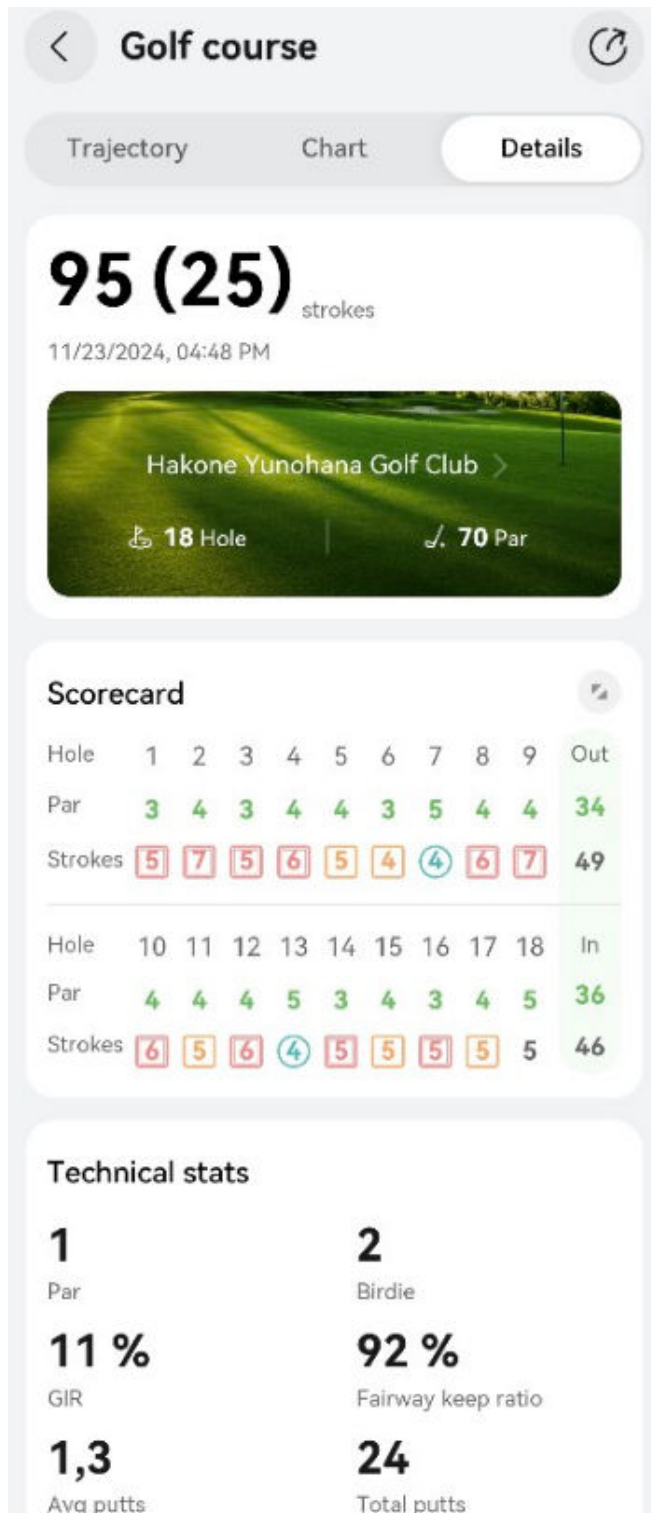
Lisää Kenttätilasta

- 1 Miten vaihdan toiselle viheriölle, jos kentällä on niitä kaksi?
Päivitä kello uusimpaan versioon ja voit vaihtaa viheriöiden välillä koskettamalla näytössä **V/O**.
- 2 Miten vaihdan reikien välillä pelin aikana?
Kellon pitäisi vaihtaa automaattisesti oikealle reiälle, kun siirryt tiiausalueelle. Jos ei, kosketa väylänäkymänäytön vieressä kohtaa  ja valitse kohdereikä.
- 3 Miten muutan tulokortin tietoja?
Pyyhkäise harjoituksen aikana näyttöä vasemmalle, jotta pääset tulokorttiin ja tee muutokset. Tulokortin tietoja ei voi muokata enää golf-kerran päättymisen jälkeen.

Kenttien lataaminen tai poistaminen

- 1 Mene kohtaan **Huawei Health > Liikunta > Golf** ja kosketa kohtaa **Kenttäkartta**.
- 2 Valitse kohdekenttä **Etsi**-välilehdellä ja kosketa kohtaa **Lataa**.
- 3 Kun lataus on suoritettu, siirry kentän tietonäytölle koskettamalla kenttää. Kosketa kohtaa **⋮** oikeassa yläkulmassa, ja valitse **Synkronoi kelloon**. Voit myös poistaa ladatun kentän.
 Ladatut kentät synkronoidaan automaattisesti kelloon, kun se on yhdistetty oikein puhelimeen. Päivitä Huawei Health -sovellus uusimpaan versioon tämän toiminnon käyttöä varten.

Tekniset tilastot



Väyläänosumissuhde (FKR)

Tarkoittaa väylään osuvien lyöntien osuutta par 4:llä tai par 5:llä suoritetulla kierroksella. Tämä tunnetaan myös väyläänosumissuhteena.

Viheriön sääntely (GIR)

Tarkoittaa par-viheriölle-suhdetta suoritetulla kierroksella. Pallon täytyy olla viheriöllä kahdella lyönnillä alle parin.

Puttikeskiarvo

Tarkoittaa puttien keskiarvoa reikää kohden suoritettulla kierroksella. Vastaa puttien kokonaismäärää jaettuna pelattujen reikien määrällä. (Yksikkö: lyöntiä)

Putteja yhteensä

Tarkoittaa puttien kokonaismäärää viheriöllä suoritettulla kierroksella. (Yksikkö: lyöntiä)

Keskiarvo par

Tarkoittaa keskimääräisiä lyöntejä par 3, par 4 tai par 5 -rei'illä suoritettulla kierroksella. (Yksikkö: lyöntiä)

Tuloskortin tiedot

Scorecard											
Hole	1	2	3	4	5	6	7	8	9	Out	Total
Par	5	4	4	3	4	4	3	4	5	36	72
Strokes	5	5	4	5	5	6	4	5	6	45	94
Performance	0	1	0	2	1	2	1	1	1	9	22
Putts	2	2	1	2	2	3	2	2	2	18	36
Penalty	0	0	0	1	0	1	0	0	1	3	6
Fairway keep ratio	⊙	⊙	⊙	-	↗	↗	-	⊙	↗	4/7	64%
GIR	✓	○	○	○	○	○	○	○	○	1/9	5%

⊙ Albatross
 ⊙ Eagle
 ○ Birdie
 □ Bogey
 □ Double bogey+
 ⊙ Fairway keep ratio
 ↗ Left
 ↘ Right

Reikä

Näyttää reiän numeron golfkentällä.

Par

Näyttää kentän reiän määrän suorittamiseen tarvittavien ennalta määritettyjen puttien ja lyöntien määrän. Yleisesti parit jaetaan par 3:een, par 4:ään ja par 5:een tiin ja reiän välisen etäisyyden mukaan. (Yksikkö: lyöntiä)

Lyönnit

Näyttää lyöntien kokonaismäärän reiällä laskemalla swingit, putit ja rangaistuslyönnit yhteen. (Yksikkö: lyöntiä)

Suoritus

Ilmaisee lyöntien erotuksen parin ja reiällä lyötyjen lyöntien kokonaismäärän välillä. Pienempi luku tarkoittaa parempia pisteitä. Jos lyöntien kokonaismäärä on pienempi kuin par, on tulos negatiivinen. (Yksikkö: lyöntiä)

Putit

Näyttää puttien määrän reiän viheriöllä. (Yksikkö: lyöntiä)

Rangaistus

Näyttää reiän rangaistuslyöntien määrän. Näitä käytetään, kun pelaaja lyö pallon ulos (OB) tai vesiesteeseen. (Yksikkö: lyöntiä)

Väyläänosumissuhde (FKR)

Tarkoittaa väylään osuvien lyöntien osuutta par 4:llä tai par 5:llä. Tämä tunnetaan myös väyläänosumissuhteena.

Viheriön sääntely (GIR)

Tarkoittaa par-viheriölle-suhdetta. Pallon täytyy olla viheriöllä kahdella lyönnillä alle parin.

Tunnisteet



Albatrossi: Vähintään kolme lyöntiä alle parin reiällä. Tunnetaan myös double eaglena.



Eagle: kaksi lyöntiä alle parin reiällä



Birdie: lyönti alle parin reiällä



Bogi: lyönti yli parin reiällä



Tuplabogi: vähintään kaksi lyöntiä yli parin reiällä



Väyläosuma: väylälle laskeutuva avauslyönti par 4:llä tai par 5:llä

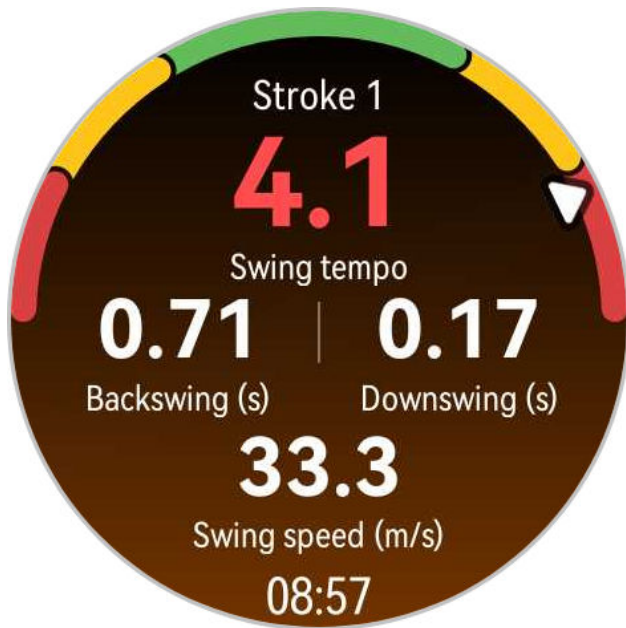


Kaartaa vasemmalle: avauslyönti, joka laskeutuu väylän vasemmalle puolelle par 4:llä tai par 5:llä



Kaartaa oikealle: avauslyönti, joka laskeutuu väylän oikealle puolelle par 4:llä tai par 5:llä

Golfin swingitiedot



Svingin tempo

Tarkoittaa backswingin ajan suhdetta downswingin aikaan. Ihanteellinen svingin tempo ammattigolfarille on 3,0. Jokaisella on oma temponsa. Svingin tempon parantaminen ja ajoittaminen vaatii jatkuvaa harjoittelua ja kärsivällisyyttä.

Backswing (s)

Tarkoittaa aikaa siitä, kun aloitat taakse vedon ja heilautat mailaa taakse irti maasta siihen, kun viet mailan svingin yläkohtaan.

Downswing (s)

Tarkoittaa aikaa svingin yläkohdasta kovimpaan osumaan palloon.

Svinginopeus (m/s)

Tarkoittaa mailan pään palloon osumishetken nopeutta.

Kenttätiedot

- Kenttätila-asetukset eroavat laitemallin mukaan. Jos tiettyä asetusta ei löydy laitteesta, on se merkki siitä, että asetusta ei ole käytettävissä.
- Näytön näyttämä vaihtelee laitemallin mukaan. Katso oman laitteen käyttöliittymä.

Golf-kentän esittely



① Reiän numero ja par

Näyttää reiän numeron ja parin.

② Kenttänäkömä

Antaa kokonaisnäkömän viheriöstä ja golfkentästä.

⑤④③ Etäisyys viheriön etuosaan, keskelle ja takaosaan

Näyttää etäisyyden nykyisestä sijainnistas viheriön etuosaan, keskelle ja takaosaan. (Yksikkö: jaardi)

⑥ Tarkoittaa pituusviivoja viheriön keskelle

Näyttää 50, 100, 150 ja 200 jaardin merkinnät viheriön keskeltä.

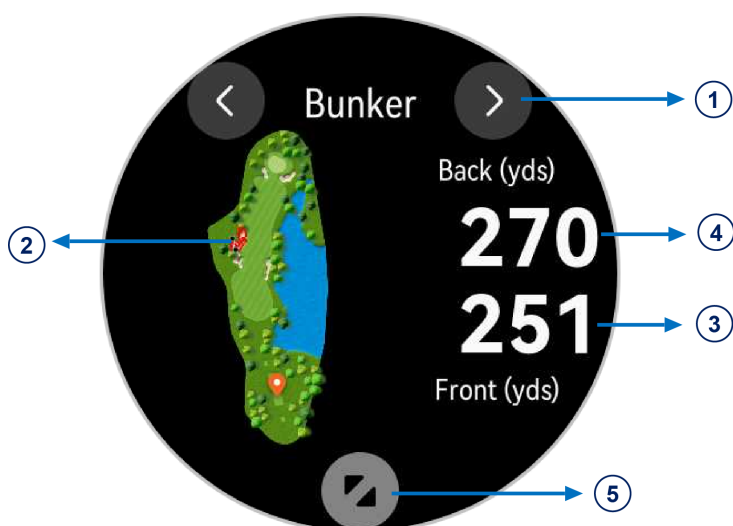
⑦ Sijaintitiedot

Ilmaisee nykyisen sijaintisi tosiajassa.

⑧ Tarkoittaa viivoja lyönnin pituudelle

Näyttää merkinnät 150 ja 200 jaardin lyönnin pituudelle nykyisestä sijainnistas.

Hiekkaeste



① Este

Näyttää kentällä olevan esteen tyyppin, mukaan lukien hiekka- ja vesiesteet.

② Estenäköymä

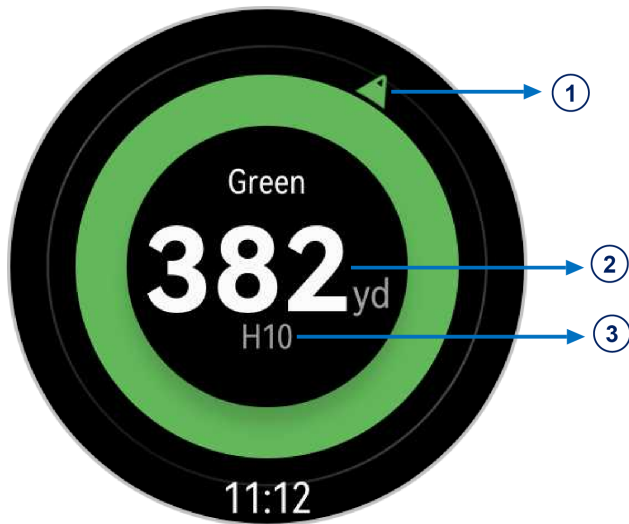
Antaa kokonaisnäköymän kentän tietystä esteestä.

③④ Etäisyys tiettyyn esteeseen

Näyttää etäisyyden nykyisestä sijainnistasi tietyn esteen etu- ja takapuolelle. (Yksikkö: jaardi)

⑤ Lähentäminen estenäköymässä

Viheriön suunta



① Viheriön suunta

Näyttää viheriön keskelle osoittavan kompassinuolen. Tämä on hyödyllinen viheriön paikantamisessa, kun et näe sitä jostain syystä.

② Etäisyys viheriön keskelle

Näyttää etäisyyden nykyisestä sijainnistasi viheriön keskelle.

③ Reiän numero

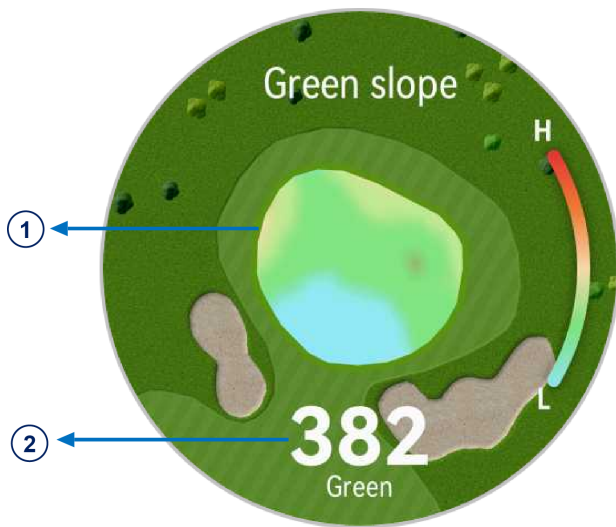
Näyttää tällä hetkellä pelattavan reiän numeron.

Tuulitiedot



Näyttää tuulen paikallisen suunnan ja nopeuden, joka auttaa huomioimaan tämän lyönneissä. Tämän ominaisuuden käyttämistä varten sinun täytyy yhdistää puettava laite puhelimen Huawei Health -sovellukseen.

Viheriön slopen tiedot



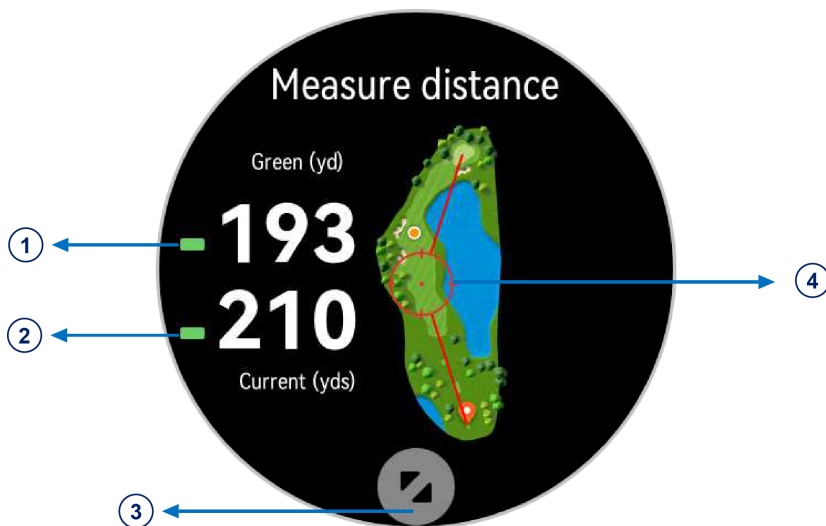
① Viheriönäkymä

Antaa kokonaisnäkyvän kohdeviheriöstä ja näyttää viheriön slopet osoittavan lämpökartan. Punainen esittää korkeampaa maastoa.

② Etäisyys viheriön keskelle

Näyttää etäisyyden nykyisestä sijainnistasi viheriön keskelle.

Etäisyyden mittaus



① Etäisyys tietyistä pisteestä viheriön keskelle.

② Etäisyys tietyistä pisteestä nykyiseen sijaintiisi (tai edelliselle tiiauspaikalle, kun tieto ei ole saatavilla).

③ Lähennys tietyn pisteen katselussa.

④ Ympyrä osoittaa tiettyä pistettä etäisyyden mittauksissa, jota voidaan mukauttaa valitsemalla kartalta. Voit suurentaa näkymää ja paikantaa tarkemmin vetämällä.

Sukellustila

⊘ Sukeltaminen voi olla vaarallista ja se tulee tehdä vain sertifioidujen sukeltajien toimesta ja toisen kokeneen sukeltajan tai sukellusopettajan seurassa.

Apneaharjoittelu

Kun apneaharjoittelu on otettu käyttöön, kello muistuttaa sinua hengittämään ja pidättämään hengitystä mukautetun harjoitustaulukon mukaisesti ja tallentaa sykkeen sekä SpO2-tasot jokaisen harjoituskerran aikana.

Tämä toiminto otetaan käyttöön menemällä sovellusluetteloon ja siinä kohtaan **Harjoitus > Sukellus > Apneaharjoittelu** ja noudattamalla näytön ohjeita harjoittelun aloittamiseen.

Apneatesti


Säädä hengitystäsi ennen apneatestiä, ja kello muistuttaa sinua aloittamaan apneatestin. Testin aikana tiedot hengityksen pidättämisen kestosta, tosiaikaisesta sykkeestä ja SpO2-tasosta tulevat saataville.

Tämä toiminto otetaan käyttöön painamalla yläpainiketta, menemällä sovellusluetteloon ja siinä kohtaan **Harjoitus > Sukellus > Apneatesti** ja noudattamalla näytön ohjeita testin aloittamiseen. Tallenna pallean supistumiset apneatestin aikana painamalla alapainiketta.

Vapaasukellus

- 1 Avaa sovellusluettelo painamalla kellon yläpainiketta ja siirry kohtaan **Harjoitus > Sukellus > Vapaasukellus**.
- 2 Aseta muistutukset, hälytykset, veden tyyppi, ilmoitustavat ja virhekosketusten esto napauttamalla asetuskuvaketta.
- 3 Aloita harjoitus koskettamalla aloituskuvaketta tai painamalla alapainiketta.
- 4 Lopeta harjoitus painamalla ja pitämällä yläpainiketta.

Offline-karttojen käyttäminen

 Päivitä ensin kello ja Huawei Health uusimpiin versioihinsa tämän toiminnon käyttämistä varten.


Kun offline-kartta on ladattu **Huawei Health** -sovelluksesta, voit aloittaa navigoinnin koskettamalla kohtaa **Reitit**, tai kun kellosta on valittu ulkoharjoitus. Offline-karttaa voidaan käyttää navigointiin tai lähtöpisteeseen palaamiseen ulkoharjoituksen jälkeen. Myös reittien tuonti kelloon ja vienti kellosta on mahdollista kartalla näytettyjen reittien kanssa. Kun käynnistät ulkoharjoituksen, varmista, että GPS-paikannus toimii oikein ennen offline-kartan käyttämistä.

Offline-kartan lataaminen

- 1 Avaa **Huawei Health**, mene laitetietonäyttöön ja kosketa kohtaa **Offline-kartat**.

- 2** Kosketa kohtaa **Alueet**, etsi kohdealue ja kartta ja kosketa kohtaa **Lataa**. Varmista, että et poistu näytöltä lataamisen aikana. Kun lataus on valmis, karttaa voi katsoa **Hallitse latauksia** -välilehden kautta.

Offline-kartan poistaminen


- 1** Avaa **Huawei Health**, mene laitetietonäyttöön ja kosketa kohtaa **Offline-kartat**.
- 2** Kosketa kohtaa **Hallitse latauksia**, valitse poistettava kartta, kosketa sitten oikealla kohtaa  ja sitten kohtaa **Poista tiedot**.

Kartta-asetukset

- 1** Avaa sovellusluettelo painamalla kellon yläpainiketta ja siirry kohtaan **Asetukset > Harjoituskartat**.
- 2** Viimeistele seuraavat karttanäyttöasetukset tarpeittesi mukaan.
- **Näyttötila:** valitse **Automaattinen, Vaalea** tai **Tumma**.
 - **Karttanäkymä:** valitse **Automaattinen kierto** tai **Pohjoinen ylhäällä**.

Lisätietoja

Offline-kartoilla kello piirtää tosiaikaisen reitin, tuodut reitit, merkityt pisteet ja suunnan kartan yläosassa intuitiivisempaa navigointia varten. Tuotuja reittejä voi esikatsella offline-kartalla.

Reitit: Siirry sovellusluetteloon painamalla kellon yläpainiketta ja kosketa kohtaa **Harjoitus**. Etsi ja valitse harjoitus, kuten **Polkujuoksu**, pyyhkäisemällä näytöllä ylös tai alas, kosketa sitten oikealla kohtaa , jotta pääset asetusnäytölle ja valitse kohta **Reitit**.

Harjoituksen tila

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

- **Juoksukykyindeksi (JKI)** on kattava indeksi, joka heijastaa juoksijan kestävyttä, tekniikkaa ja tehokkuutta. Yleensä juoksija, jolla on korkeampi JKI, menestyy kilpailuissa paremmin.
- **Harjoituskuorma** perustuu viimeisten seitsemän päivän aikaiseen harjoituksen kokonaismäärään sekä kuntotilaan. Nämä tiedot ovat saatavilla, kun käynnistetään harjoitus, joka on seurannut sykettä koko ajan uintitiloja lukuun ottamatta.
- **Harjoitusindeksi** tarkoittaa liikunnan suorituskykyennustetta perustuen pitkäaikaisiin kunnon ja kestävyuden muutoksiin säännöllisen järjestelmällisen harjoittelun aikana. Tämä indeksi määritetään sekä kunto- että väsymystilojen mukaan.
- **Palautuminen** tarkoittaa, miten kauan kehon palautumien 100 % tasolle vie. Yksittäisessä harjoituksessa tämä ilmaisemmin liittyy suoraan palautumisaikaan, joka on määritetty harjoituksen tehon ja keston perusteella.

- **VO2Max** tarkoittaa hapen vereen imeytymisen ja käyttämisen enimmäismäärää aikayksikköä kohden tehokkaan harjoituksen aikana. Se on tärkeä ilmaisin kehon aerobisesta kyvystä.
- **Ennakoidut ajat** perustuvat harjoitushistoriatietoihin, ja niitä voidaan käyttää parhaiden aikojesi projisointiin eri matkoille. Myös harjoitteluolosuhteet ja kilpailustrategia voivat vaikuttaa ennakoituihin aikoihin.

Harjoitustiedot

Harjoitustietojen katsominen puettavassa laitteessa

- 1 Siirry laitteen sovellusluetteloon ja kosketa kohtaa **Harjoitustiedot**.
- 2 Valitse tietue ja tarkastele vastaavia tietoja. Näet erilaisia tietoja eri harjoitustiloista.

Harjoitustietojen katselu Huawei Health -sovelluksessa

Mene **Huawei Healthin** aloitusnäytölle, kosketa **Harjoittelutiedot**-korttia, valitse tietue ja katso vastaavat tiedot.

Jos **Harjoittelutiedot**-kortti ei ole Huawei Healthin aloitusnäytöllä, kosketa kohtaa **Muokkaa** ja lisää kortti.

Harjoitustietojen poistaminen

Mene **Huawei Healthin** aloitusnäytölle, kosketa **Harjoittelutiedot**-korttia, pidä tietue painettuna ja poista se. Nämä tiedot ovat kuitenkin yhä saatavilla puettavan laitteen kohdassa **Harjoitustiedot**.

- Jos harjoitustiedot on synkronoitu **Huawei Healthiin** ja ne poistetaan myöhemmin sovelluksessa, tämä tietue on yhä saatavilla puettavan laitteen kohdassa **Harjoitustiedot**, eikä sitä synkronoida uudelleen **Huawei Healthiin**.
- Harjoitustietoja ei tallenneta pysyvästi puettavaan laitteeseen. Kun uusia harjoitustietoja luodaan, vanhin pyyhitään, mutta samoja tallenteita ei poisteta synkronoidusti Huawei Health -sovelluksesta, jos ne on synkronoitu.

Tunnista treenit automaattisesti

- 1 Siirry laitteen sovellusluetteloon, mene kohtaan **Asetukset > Harjoitus** ja kytke **Tunnista treenit automaattisesti** päälle.
- 2 Kun tämä toiminto on käytössä, laite muistuttaa sinua aloittamaan harjoituksen, kun se havaitsee lisääntyneen aktiivisuuden. Voit ohittaa ilmoituksen valita aloita vastaava harjoitus tai koskettaa kohtaa **Ohita tänään** tai **Poista automaattinen tunnistus käytöstä**.

- Tällä hetkellä tuetaan seuraavia harjoitustiloja: **sisäkävely, ulkokävely, sisäjuoksu, ulkojuoksu, crosstrainer-toiminnot ja soutulaitetoiminnot.**
- Laite voi tunnistaa harjoituksen automaattisesti ja lähettää muistutuksen vain, kun asento ja aktiivisuuden teho on vastaavien vaatimusten mukainen ja kun vastaavia aktiivisuustasoja on pidetty yllä tietyn aikaa.
- Kun aktiivisuustaso pysyy vastaavien vaatimusten alapuolella tietyn aikaa, laite muistuttaa harjoituksen päättämisestä. Voit ohittaa viestin, jatkaa harjoitusta tai lopettaa harjoituksen kehoitteen mukaan.

Lisää

Sovellusten hallinta

Sovellusten asentaminen / asennuksen poistaminen

- 1 Avaa sovellusluettelo painamalla kellon yläpainiketta ja kosketa kohtaa **AppGallery**.
- 2 Hae kohdesovellus, siirry sovelluksen tietonäytölle ja kosketa kohtaa **Lataa**.
- 3 Kun asennus on valmis, avaa asennettu sovellus koskettamalla sitä. Poista sovelluksen asennus koskettamalla ja pitämällä sitä sovellusluettelonäytössä.

Taustasovellusten hallinta

- 1 Paina yläpainiketta kahdesti ja pyyhkäise näyttöä vasemmalle tai oikealle, jotta näet taustalla käynnissä olevat sovellukset.
- 2 Sieltä voit suorittaa mitä tahansa seuraavista tarpeen mukaan:
 - siirry sovelluksen aloitusnäytölle koskettamalla sitä
 - sulje sovellus pyyhkäisemällä sitä ylös
 - lopeta kaikki taustalla käyvät sovellukset koskettamalla Poista-kuvaketta

Asennettujen sovellusten hallinta

- 1 Avaa sovellusluettelo painamalla kellon yläpainiketta ja kosketa kohtaa **AppGallery**.
- 2 Päivitä tai tarkastele asennettuja sovelluksia pyyhkäisemällä näyttöä ylös.

Sovellusasetukset

- 1 Avaa sovellusluettelo painamalla kellon yläpainiketta ja siirry kohtaan **Asetukset > Sovellukset > Sovellusten hallinta**.
- 2 Katso sovelluksen luvat, tallennustilatiedot ja muita tietoja koskettamalla sitä.

Sovellusluettelon uudelleenjärjestäminen

Avaa sovellusluettelo painamalla yläpainiketta, kosketa sovellusta ja pidä se painettuna ja vedä se ylös tai alas. Vaihtoehtoisesti voit viedä sovelluksen uuteen paikkaan koskettamalla ja pitämällä sovellusta samalla, kun pyörität kruunua.

Lataaminen

Latausta koskevat varotoimet

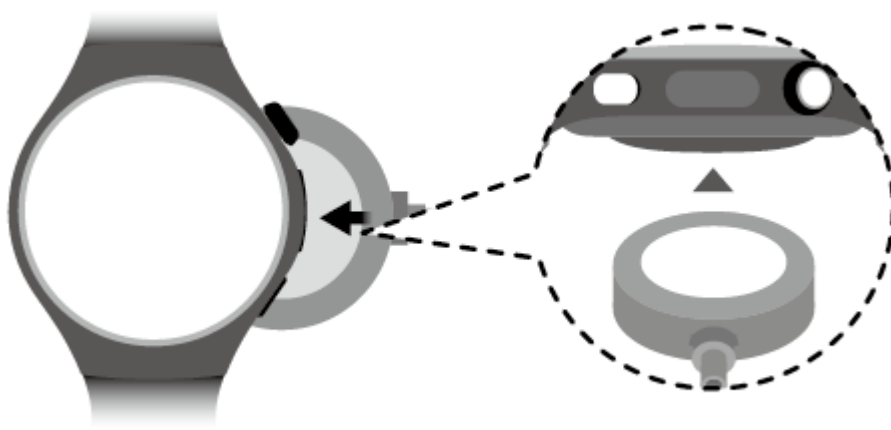
- On suositeltavaa, että käytät laitteen lataamiseen virallisesta Huawei-myymälistä ostettua HUAWEI latausalustaa ja -sovitinta tai yhteensopivaa asiaankuuluvat turvallisuusmääräykset täyttävää latausalustaa ja -sovitinta. Muut laturit ja varavirtalähteet, jotka eivät täytä asiaankuuluvia turvallisuusstandardeja, voivat aiheuttaa

ongelmia, kuten hidas lataus ja ylikuumentuminen. Kiinnitä huomiota, kun käytät tällaisia laitteita. Latausalustan magneettisuus vetää metalliesineitä puoleensa. Tarkasta latausalusta ja puhdista se ennen käyttöä. Vältä latausalustan altistamista korkeille lämpötiloille pitkäksi aikaa, sillä se voi vaurioittaa latausalustaa.

- Pidä metalliset latauskoskettimet ja kaikki latausportit kuivina ja puhtaina, jotta vältetään oikosuilta ja muilta vaaroilta. Varmista, että kello on asetettu oikein latausalustalle ja että lataustila näkyy kellon näytöllä. Kun latauskuvake näyttää 100 %, se tarkoittaa, että laite on ladattu täyteen ja lataus on päätetty automaattisesti. Poista se latausalustasta ja irrota virtasovitin. Muutoin akun varaustaso voi laskea hieman myöhemmin ennen kapasiteetin jälleenlatausta.
- Jos laite on pitkään valmiustilassa, muista ladata akku kuukausittain sen käyttöiän pidentämistä varten.

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.



Akun varaustason tarkastaminen

Menetelmä 1: Pyyhkäise laitteen aloitusnäytöllä alas pikakuvakevalikon näyttämistä varten, josta löydät akun varaustason.

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 asianmukaisesti **Huawei Health** -sovellukseen, avaa **Huawei Health** -sovellus, mene laitteen tietonäyttöön ja katso akun varaustaso.

Alhaisen varaustason ilmoitus

Kun akun varaustaso laskee alle 20 %:iin, laite ilmoittaa alhaisesta akun varaustasosta värisemällä ja kehottaa sinua lataamaan laitteen mahdollisimman pian.

OneHop-kellotaulut

OneHopilla voit helposti muuttaa puhelimen Gallerian kuvat puettavan laitteen kellotauluiksi. Jos suunnittelet pilveen tallennettujen kuvien käyttämistä, lataa ne ennen siirtoa. Voit halutessasi siirtää enemmän kuin yhden kuvan ja vaihtaa kuvien välillä napauttamalla laitteen aloitusnäyttöä ja nauttia lukuisista mukautetuista kellotauluista.

- i • Päivitä **Huawei Health** -sovellus uusimpaan versioon ennen tämän ominaisuuden käyttöä ja varmista, että puettava laite on yhdistetty puhelimeen.
 - Tämä toiminto on käytettävissä vain, kun NFC:llä varustetusta kellosta on muodostettu laitepari NFC:tä tukevan HUAWEI-puhelimen kanssa.
- 1** Avaa sovellusluettelo painamalla kellon yläpainiketta ja siirry kohtaan **Asetukset > Monen laitteen yhteiskäyttö > NFC** ja ota **NFC** käyttöön.
 - 2** Kosketa ja pidä kellon aloitusnäyttöä ja kosketa kohtaa **Galleria**.
 - 3** Ota puhelimesta NFC käyttöön, avaa **Galleria**, valitse kuva ja napauta puhelimen takana olevaa NFC-aluetta puhelimen kellotaulua vasten.
 - 4** Kun siirto on valmis, kuvasta tulee kellotaulu. Muokkaa kellotaulutyyliä avaamalla **Huawei Health**, menemällä laitteen tietonäytölle ja kohtaan **Omat kellotaulut > Galleria** ja viimeistele asetukset.


Galleria- ja videokellotaulut

Luo oma yksilöllinen kellotaulusi suosikkivalokuvista ja -kuvista ja muuta puettava laitteesi ajattomaksi aikaesineeksi. Valitse kuvia unohtumattomista matkakokemuksista, perhe-elämästä tai ihastuttavista lemmikeistä ja lataa ne kelloon ja aseta Galleriakellotauluksi.



Galleriakellotaulujen asettaminen

- 1** Avaa **Huawei Health**, mene laitteen tietonäytölle ja mene kohtaan **Omat kellotaulut > Galleria** Galleriakellotaulun asetusnäyttöön pääsyä varten.
- 2** Kosketa kohtaa **+** ja valitse palvelimeen lataustavaksi joko **Ota kuva** tai **Valitse kuva**. Kun olet valmis, kosketa kohtaa ✓ näytön oikeassa yläkulmassa.
- 3** Säädä kuvan näytettävä alue ja viimeistele kelloon lataaminen koskettamalla oikeassa yläkulmassa kohtaa ✓.
- 4** Voit asettaa **Galleria**-näytöllä seuraavan:
 - **Väri, TyyliFontti, Ajan sijainti, Ajan väri** ja toimintoihin pääsy kellotaulun jokaisesta nurkasta.
 - **Näytä uusi kuva nostamalla:** Kun tämä on käytössä ja useampi kuin yksi kuva on ladattu Galleriakellotauluna, näytetty kellotaulu vaihtuu toiseen kuvaan joka kerta, kun nostat rannetta. Kun tämä on poistettu käytöstä, ranteen nostolla näytetään vain viimeksi näytetty kuva, joka vaihdetaan, kun näyttöä napautetaan.

5 Kosketa kohtaa **Tallenna**. Puettava laite vaihtaa sitten juuri asetettuun Galleriakellotauluun.

-  • Galleriakellotaulutoiminto tukee seuraavia kuvamuotoja: .gif, .jpg, .jpeg, .png, .bmp, .psd, .tif, .tiff, .webp ja .pcx.
- Asetusnäyttö vaihtelee toiminnon version mukaan. Katso laitteen todellinen käyttöliittymä.

Videokellotaulujen asettaminen


-  • Tätä toimintoa ei tueta, kun kellosta on muodostettu laitepari iPhoneen kanssa.
 - Tämä toiminto ei ole käytettävissä, kun kello on virransäästötilassa.
- 1** Avaa **Huawei Health**, mene laitteen tietonäytölle ja mene kohtaan **Omat kellotaulut > Video** Videokellotaulun asetusnäyttöön pääsyä varten.
 - 2** Kosketa kohtaa **+**, valitse kelloon lataamismenetelmä, tallenna uusi video tai valitse olemassa oleva video ladattavaksi ja kosketa kohtaa . Voit myös valita esiasennetun videokellotaulun.
 - 3** Kosketa kohtaa **Tallenna**. Puettava laite vaihtaa sitten juuri asetettuun Videokellotauluun. Voit ladata kelloon enemmän kuin yhden videon ja vaihtaa niiden välillä napauttamalla aloitusnäytössä.
Voit myös mukauttaa kohtia **Tyyli**, **Asettelu** ja **Widgetit** ja koskettaa sitten kohtaa **Tallenna**.

PIN-koodiasetukset

Voit suojata tietosuojasi pidemmälle asettamalla laitteeseen PIN-koodin. Laite lukitsee sitten itsensä automaattisesti, kun se otetaan pois ranteesta, ja kun sen näyttö sammuu, täytyy laitteen avaamista ja aloitusnäytölle pääsemistä varten antaa PIN-koodi. Jos jatkat laitteen käyttämistä, näyttöä ei lukita.

PIN-koodin käyttöönotto

Pyyhkäise laitteen aloitusnäytöllä alas, jolloin pikakuvakevalikko tulee näkyviin, mene kohtaan **Asetukset > PIN > Aseta PIN** ja aseta kuusinumeroinen PIN-koodi noudattamalla näytön ohjeita.

-  • Varmista, että kytket kohdan **Automaattinen lukitus** päälle tämän toiminnon käyttämistä varten. Tätä PIN-koodia käytetään vain laitteen lukituksen avaamiseen sen jälkeen, kun se on lukinnut itsensä automaattisesti ranteesta pois ottamisen ja sen näytön sammumisen jälkeen.
- Pidä PIN-koodi suojaassa. Jos unohdat sen, täytyy laitteeseen palauttaa tehdasasetukset.

PIN-koodin vaihtaminen

Pyyhkäise laitteen aloitusnäytöllä alas, jolloin pikakuvakevalikko tulee näkyviin, mene kohtaan **Asetukset > PIN > Vaihda PIN** ja vaihda PIN-koodi noudattamalla näytön ohjeita.

PIN-koodin käytöstä poistaminen


Pyyhkäise laitteen aloitusnäytöllä alas, jolloin pikakuvakevalikko tulee näkyviin, mene kohtaan **Asetukset > PIN > Poista PIN käytöstä** ja poista PIN-koodi käytöstä noudattamalla näytön ohjeita.

Reitti takaisin

Kun aloitat ulkoarjoituksen 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.

Siirry kellossa sovellusluetteloon, kosketa **Harjoitus** ja käynnistä ulkoilu. Pyyhkäise koska tahansa harjoituksen aikana näyttöä ylös, niin pääset reittinäyttöön 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.

-  • Reittinäyttö ei ole käytettävissä ratajuoksussa.
 - Tämä ominaisuus on käytettävissä vain harjoitusten aikana, eikä se ole käytettävissä, kun harjoitus on päättynyt.

Harjoitusreitien synkronointi

Harjoitustietojen hallinta Huawei Health -sovelluksessa

1 Reitien vienti

- a** Mene kohtaan **Huawei Health > Terveys > Harjoittelutiedot**, valitse ulkoarjoitustieto, johon sisältyy reittitiedot, kosketa reittikuvaketta oikealla ja valitse **Vie reitti**.

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



2 Reitien tuonti

Mene kohtaan **Minä > Oma reitti > Tuo reitti**, valitse ladattava reittitiedosto ja tallenna se kohteeseen **Oma reitti**.

3 Tallennetun reitin katselu/poistaminen

Mene kohtaan **Minä > Oma reitti** ja valitse reitti sen tietojen katsomista tai sen poistamista varten.

Harjoitusreittien synkronointi puettavaan laitteeseen

- 1 Mene kohtaan **Huawei Health > Minä > Oma reitti** ja valitse kohdereitti. Tuo reitti kelloon koskettamalla reittitietonäytön oikeassa yläkulmassa kohtaa  ja sitten kohtaa **Lähetä puettavaan laitteeseen**.
- 2 Siirry puettavassa laitteessa sovellusluetteloon, kosketa kohtaa **Harjoitus**, valitse tuettu harjoitustila pyyhkäisemällä näyttöä ylös tai alas ja kosketa oikealla kohtaa . Kosketa asetusnäytöllä kohtaa **Reitit**, valitse kohdereitti ja ota harjoituksen navigointi käyttöön. Sitten voit seurata näytön ohjeita kohdesijaintiin navigoimiseen.

Äänet ja värinä

Värinän voimakkuusasetukset

- 1 Siirry laitteen sovellusluetteloon ja mene kohtaan **Asetukset > Äänet ja värinä > Värinän voimakkuus**.
- 2 Valitse haluttu värinän voimakkuus: **Voimakas**, **Heikko** tai **Ei mitään**.

Saapuvan puhelun soittoääniasetukset

- 1 Avaa sovellusluettelo painamalla yläpainiketta ja mene kohtaan **Asetukset > Äänet ja värinä > Soittoääni**.
- 2 Pyyhkäise näyttöä ylös tai alas ja valitse soittoääni.

Mykistysasetukset

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

Kruunun haptiikka


- 1 Avaa sovellusluettelo painamalla yläpainiketta ja mene kohtaan **Asetukset > Äänet ja värinä**.
- 2 Ota **Kruunun haptiikka** käyttöön ja tunnet haptisen palautteen jokaisella kellon kruunun pyöräytyksellä. Tämän toiminnon voi myös halutessaan poistaa käytöstä.

Muut äänenvoimakkuuden asetukset

- 1 Avaa sovellusluettelo painamalla yläpainiketta ja mene kohtaan **Asetukset > Äänet ja värinä**.
- 2 Voit asettaa soittoäänien (saapuville puheluille, viesteille ja ilmoituksille), hälytysten, musiikin ja median toiston, nykyisten puhelujen AI Voicen ja harjoituslähetysten äänenvoimakkuuden.


Päivitykset

Kellossa

-  Varmista ennen päivittämistä, että kello on yhdistetty verkkoon.

- 1 Avaa sovellusluettelo painamalla kellon yläpainiketta ja kosketa kohtaa **Asetukset**.
- 2 Kosketa **laitteen nimeä (esimerkiksi HUAWEI WATCH XXX)Tietoja**-näytölle siirtymistä varten.
- 3 Viimeistele päivitys koskettamalla kohtaa **Etsi päivityksiä** ja noudattamalla näytön ohjeita.

Puhelimessa

-  **Laitteisto-ohjelmiston päivitys**-vaihtoehto ei ole käytettävissä iPhoneissa, mikä osoittaa, että päivityksiä ei tueta iPhoneissa.

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

Laitetiedot

Kellossa

- 1 Avaa sovellusluettelo painamalla kellon yläpainiketta ja kosketa kohtaa **Asetukset**.
- 2 Kosketa **laitteen nimeä (esimerkiksi HUAWEI WATCH XXX)Tietoja**-näytölle siirtymistä varten, josta löydät kellon tiedot **Mallinimi, Mallinumero, Ohjelmistoversio, Sarjanumero, Bluetooth-osoite** ja **IMEI**.

Puhelimessa

Avaa **Huawei Health** -sovellus, mene laitetietonäyttöön ja kosketa kohtaa **Laitetiedot**, jotta saat kellosta selville tiedot **Nimi, Malli, SN** ja **MAC-osoite**.



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.

Lisätietoja HUAWEIn puettavien laitteiden vedenkestävyydestä saat kohdasta **HUAWEIn puettavien laitteiden vedenkestävyydystasot ja päivittäiset sovellukset**.

Veden- ja pölynkestävyydystason määritelmät ja käyttötilanteiden kuvaukset ovat seuraavat.

- 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 toimitat laitteesi säännöllisesti valtuutettuun Huawei-asiakaspalvelukeskukseen tarkastusta ja huoltoa varten.
- Veden- ja pölynkestävyyssominaisuudet koskevat vain kellon runkoa. Muut osat, kuten ranneke, latausalusta ja alusta, eivät ole veden- tai pölynkestäviä. (HUAWEI WATCH Ultimaten / HUAWEI WATCH ULTIMATE DESIGNin rannekkeet ovat vedenkestäviä.)
- Huomautus: IPXX-luokitus tarkoittaa tunkeutumissuojausta (Ingress Protection) ja se on standardoitu mittausta tuotteen suojaavuudesta nesteitä ja kiinteitä hiukkasia vastaan. **IP-luokitus sisältää kaksi numeroa. Ensimmäinen numero on tärkeiden komponenttien suojaustaso kiinteitä hiukkasia vastaan, ja se vaihtelee välillä 0–6, jossa 6 on korkein suojaustaso. Toinen numero tarkoittaa vedenkestävyyttä, alueena 0–8, jossa 8 on korkein suojaustaso.** Tiettyjä IPX8-luokiteltuja puettavia laitteita voidaan käyttää uudessa. Tämä vaihtelee kulloisenkin käyttötilanteen mukaan.
- Käytä tuotetta Huaweiin virallisella verkkosivustolla olevan käyttöoppaan tai tuotteen mukana toimitetun tuoteasiakirjan mukaisesti. Maksuttomia takuupalveluita ei tarjota virheellisestä käytöstä aiheutuneille vaurioille.
- Vältä seuraavia tilanteita, jotta puettavan laitteen vedenkestävyyssyky pysyy yllä. Takuu ei kata nesteeseen upottamisesta aiheutuneita vaurioita.
 - 1** Laitteen painikkeiden painaminen tai sen käyttäminen veden alla. (Jos käytät HUAWEI WATCH Ultimate Series- tai HUAWEI WATCH ULTIMATE DESIGN Series - laitetta, voit painaa painikkeita ja kiertää kruunua veden alla.)
 - 2** Ultraäänipesurin käyttö tai hieman happaman tai emäksisen pesuaineen käyttö laitteen puhdistamiseen.
 - 3** Laitteen pudottaminen korkealta tai törmäyksestä tulevan iskun kohdistaminen laitteeseen.
 - 4** Laitteen purkaminen tai korjaaminen muussa kuin valtuutetussa Huawei-liikkeessä.
 - 5** Laitteen altistaminen kotitalouden kemikaaleille, kuten saippualle tai saippuavedelle suihkun tai kylvyn aikana.
 - 6** Laitteen altistaminen hajusteille, liuottimille, pesuaineille, hapoille, happamille aineille, torjunta-aineille, emulsioille, aurinkovoiteille, kosteusvoiteille tai hiusväreille.
 - 7** Laitteen lataaminen sen ollessa märkä.

Veden-/ pölynkestävyyttä so	Kestävyytason määritelmä	Käyttötilanteen kuvaus

<p>Sukellus (syvyys enintään 100 metriä)</p>	<p>Täyttää sukellustarvikkeita koskevan EN 13319 -standardin. Tuotteet, jotka täyttävät tämän standardin, kestävät 200 normaalipaineen (1 ATM) ja ylipaineen (enintään 11 ATM) sykliä, kun ylipaine kestää minuutin kussakin syklissä.</p>	<p>Täyttää sukellustarvikkeita koskevan EN 13319 -standardin. Tuotetta voidaan käyttää sukelluksen aikana (enintään 100 metrin syvyyteen) ja matalan veden toiminnoissa, kuten uinti altaassa tai rantavedessä. (Turvallisuussyistä älä sukella yksin.) Liota laitetta puhtaassa vedessä 30 minuutin ajan ennen sukellusta ja sen jälkeen.</p> <p>Kun olet käyttänyt laitetta vesitoimintojen aikana, puhdista ja kuivaa se nopeasti ja poista vesijäämät tuotteen pinnalta ja kaikista rei'istä ja käytä laitteen tyhjennysominaisuutta, jotta vältät negatiiviset vaikutukset tuotteen suorituskykyyn. Älä laita mikrofonin, kaiuttimen tai ilmanpainemittarin reikiin mitään. Älä lämmitä laitetta tai poista vesijäämiä paineilmalla.</p> <p>Puettavaa laitetta ei tule käyttää seuraavissa tilanteissa:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Sukellustoiminnot yli 100 metrin syvyydessä. 2. Kuumassa suihkussa, kuumissa lähteissä, saunassa (höyryhuoneessa) ja kun teet jotain muuta korkeissa lämpötiloissa ja/tai erittäin kosteissa ympäristöissä. 3. Toiminnot, jotka voivat altistaa laitteen suihkugeelille, shampooille, saippuavedelle ja muille pyykinpesu- tai puhdistustuotteille. Jos laite joutuu kosketukseen tällaisen tuotteen kanssa, huuhtelee laite ja liota sitä puhtaassa vedessä 30 minuutin ajan. 4. Uimahypyt, korkeapainehuuhtelut tai muut toiminnot, joihin liittyy
--	--	---

		<p>korkea vedenpaine tai nopeasti virtaava vesi.</p> <p>5. Komposiittivegaaninahkaista, nahkaista, komposiittikudoksista, titaanista ja keraamista ranneketta ei ole suunniteltu vesitoimintoihin (kuten uintiin) tai kestäämään hikeä ja näin ollen suositellaan käyttämään muita rannekkeita tällaisissa tilanteissa. (Takuu ei kata puettavan laitteen vaurioita, jotka johtuvat nesteeseen upottamisesta, jos puettavaa laitetta on käytetty soveltumattomassa tilanteessa.)</p>
--	--	--

<p>Sukellus (syvyys enintään 30 metriä)</p>	<p>Täyttää sukellustarvikkeita koskevan EN 13319 -standardin. Tuotteet, jotka täyttävät tämän standardin, kestävät 200 normaalipaineen (1 ATM) ja ylipaineen (enintään 3,3 ATM) sykliä, kun ylipaine kestää minuutin kussakin syklissä.</p>	<p>Täyttää sukellustarvikkeita koskevan EN 13319 -standardin. Tuotetta voidaan käyttää vapaasukelluksen aikana (enintään 30 metrin syvyyteen) ja matalan veden toiminnoissa, kuten uinti altaassa tai rantavedessä. (Turvallisuussyistä älä sukella yksin.) Liota laitetta puhtaassa vedessä 30 minuutin ajan ennen sukellusta ja sen jälkeen.</p> <p>Kun olet käyttänyt laitetta vesitoimintojen aikana, puhdista ja kuivaa se nopeasti ja poista vesijäämät tuotteen pinnalta ja kaikista rei'istä ja käytä laitteen tyhjennysominaisuutta, jotta vältät negatiiviset vaikutukset tuotteen suorituskykyyn. Älä laita mikrofonin, kaiuttimen tai ilmanpainemittarin reikiin mitään. Älä lämmitä laitetta tai poista vesijäämiä paineilmalla.</p> <p>Puettavaa laitetta ei tule käyttää seuraavissa tilanteissa:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Laitesukellukset ja tekniset sukellukset. 2. Sukellustoiminnot yli 30 metrin syvyydessä. 3. Kuumassa suihkussa, kuumissa lähteissä, saunassa (höyryhuoneessa) ja kun teet jotain muuta korkeissa lämpötiloissa ja/tai erittäin kosteissa ympäristöissä. 4. Toiminnot, jotka voivat altistaa laitteen suihkugeelille, shampooille, saippuavedelle ja muille pyykinpesu- tai puhdistustuotteille. Jos laite joutuu kosketukseen tällaisen tuotteen kanssa, huuhtelee laite ja liota sitä puhtaassa vedessä 30 minuutin ajan.
---	---	---

		<p>5. Veteen hyppääminen, korkeapainehuuhtelut tai muut toiminnot, joihin liittyy korkea vedenpaine tai nopeasti virtaava vesi.</p> <p>6. Komposiitivegaaninahkaista, komposiittikudoksista, nahkaista, metallista ja keraamista ranneketta ei ole suunniteltu vesitoimintoihin (kuten uintiin) tai kestämään hikeä ja näin ollen suositellaan käyttämään muita rannekeita tällaisissa tilanteissa. (Takuu ei kata puettavan laitteen vaurioita, jotka johtuvat nesteeseen upottamisesta, jos puettavaa laitetta on käytetty soveltumattomassa tilanteessa.)</p>
--	--	--

<p>Sukellus (syvyys enintään 40 metriä)</p>	<p>Täyttää sukellustarvikkeita koskevan EN 13319 -standardin. Tuotteet, jotka täyttävät tämän standardin, kestävät 200 normaalipaineen (1 ATM) ja ylipaineen (enintään 4,4 ATM) sykliä, kun ylipaine kestää minuutin kussakin syklissä.</p>	<p>Täyttää sukellustarvikkeita koskevan EN 13319 -standardin. Tuotetta voidaan käyttää vapaasukelluksen aikana (enintään 40 metrin syvyyteen) ja matalan veden toiminnoissa, kuten uinti altaassa tai rantavedessä. (Turvallisuussyistä älä sukella yksin.) Liota laitetta puhtaassa vedessä 30 minuutin ajan ennen sukellusta ja sen jälkeen.</p> <p>Kun olet käyttänyt laitetta vesitoimintojen aikana, puhdista ja kuivaa se nopeasti ja poista vesijäämät tuotteen pinnalta ja kaikista rei'istä ja käytä laitteen tyhjennysominaisuutta, jotta vältät negatiiviset vaikutukset tuotteen suorituskykyyn. Älä laita mikrofonin, kaiuttimen tai ilmanpainemittarin reikiin mitään. Älä lämmitä laitetta tai poista vesijäämiä paineilmalla.</p> <p>Puettavaa laitetta ei tule käyttää seuraavissa tilanteissa:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Laitesukellukset ja tekniset sukellukset. 2. Sukellustoiminnot yli 40 metrin syvyydessä. 3. Kuumassa suihkussa, kuumissa lähteissä, saunassa (höyryhuoneessa) ja kun teet jotain muuta korkeissa lämpötiloissa ja/tai erittäin kosteissa ympäristöissä. 4. Toiminnot, jotka voivat altistaa laitteen suihkugeelille, shampooille, saippuavedelle ja muille pyykinpesu- tai puhdistustuotteille. Jos laite joutuu kosketukseen tällaisen tuotteen kanssa, huuhtelee laite ja liota sitä puhtaassa vedessä 30 minuutin ajan.
---	---	---

		<p>5. Veteen hyppääminen, korkeapainehuuhtelut tai muut toiminnot, joihin liittyy korkea vedenpaine tai nopeasti virtaava vesi.</p> <p>6. Komposiitivegaaninahkaista, komposiittikudoksista, nahkaista, metallista ja keraamista ranneketta ei ole suunniteltu vesitoimintoihin (kuten uintiin) tai kestämään hikeä ja näin ollen suositellaan käyttämään muita rannekeita tällaisissa tilanteissa. (Takuu ei kata puettavan laitteen vaurioita, jotka johtuvat nesteeseen upottamisesta, jos puettavaa laitetta on käytetty soveltumattomassa tilanteessa.)</p>
--	--	--

10 ATM	<p>Tämä on kansainvälisen standardointijärjestön (ISO) määrittelemä vedenkestävyysstandardi (ISO 22810). Se tarkoittaa, että puettava laite kestää simuloitua 100 metrin staattista vedenpainetta huoneenlämmössä 10 minuuttia, mutta se ei tarkoita, että kello on vedenkestävä 100 metrin syvyisessä vedessä.</p>	<p>Nämä puettavat laitteet täyttävät ISO 22810:2010 -standardin mukaisen 10 ATM-luokan kestävyystason, mikä osoittaa, että ne kestävät enintään 100 metrin staattista vedenpainetta 10 minuutin ajan, mutta se ei tarkoita, että ne ovat vedenkestävä 100 metrin syvyisessä vedessä.</p> <p>Tuotetta voidaan käyttää matalissa vesissä, kuten uima-altaissa ja rannalla, ja sitä voidaan käyttää liikunnan aikana, sadepäivinä ja vesiroiskeille altistuessa.</p> <p>Kun olet käyttänyt laitetta vesitoimintojen aikana, puhdista ja kuivaa se nopeasti ja poista vesijäämät tuotteen pinnalta ja kaikista rei'istä ja käytä laitteen tyhjennysominaisuutta, jotta vältät negatiiviset vaikutukset tuotteen suorituskykyyn. Älä laita mikrofonin, kaiuttimen tai ilmanpainemittarin reikiin mitään. Älä lämmitä laitetta tai poista vesijäämiä paineilmalla.</p> <p>Puettavaa laitetta ei tule käyttää seuraavissa tilanteissa:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Sukellus, laitesukellus tai muut toiminnot, joihin liittyy korkea vedenpaine. 2. Kuumassa suihkussa, kuumissa lähteissä, saunassa (höyryhuoneessa) ja kun teet jotain muuta korkeissa lämpötiloissa ja/tai erittäin kosteissa ympäristöissä. 3. Toiminnot, jotka voivat altistaa laitteen suihkugeelille, shampooille, saippuavedelle ja muille pyykinpesu- tai puhdistustuotteille. Jos laite joutuu kosketukseen tällaisen tuotteen
--------	---	--

		<p>kanssa, huuhtele laite ja liota sitä puhtaassa vedessä 30 minuutin ajan.</p> <p>4. Veteen hyppääminen, korkeapainehuuhtelut tai muut toiminnot, joihin liittyy korkea vedenpaine tai nopeasti virtaava vesi.</p> <p>5. Komposiitivegaaninahkaista, komposiittikudoksista, nahkaista, metallista ja keraamista ranneketta ei ole suunniteltu vesitoimintoihin (kuten uintiin) tai kestämään hikeä ja näin ollen suositellaan käyttämään muita rannekeita tällaisissa tilanteissa. (Takuu ei kata puettavan laitteen vaurioita, jotka johtuvat nesteeseen upottamisesta, jos puettavaa laitetta on käytetty soveltumattomassa tilanteessa.)</p>
--	--	--

5 ATM	<p>Tämä on ISO:n määrittelemä vedenkestävyysstandardi (ISO 22810). Se tarkoittaa, että puettava laite kestää simuloitua 50 metrin staattista vedenpainetta huoneenlämmössä 10 minuuttia, mutta se ei tarkoita, että kello on vedenkestävä 50 metrin syvyisessä vedessä.</p>	<p>Nämä puettavat laitteet täyttävät ISO 22810:2010 -standardin mukaisen 5 ATM-luokan kestävyystason, mikä osoittaa, että ne kestävät enintään 50 metrin staattista vedenpainetta 10 minuutin ajan, mutta se ei tarkoita, että ne ovat vedenkestävä 50 metrin syvyisessä vedessä.</p> <p>Tuotetta voidaan käyttää matalissa vesissä, kuten uima-altaissa ja rannalla, ja sitä voidaan käyttää liikunnan aikana, sadepäivinä ja vesiroiskeille altistuessa.</p> <p>Kun olet käyttänyt laitetta vesitoimintojen aikana, puhdista ja kuivaa se nopeasti ja poista vesijäämät tuotteen pinnalta ja kaikista rei'istä ja käytä laitteen tyhjennysominaisuutta, jotta vältät negatiiviset vaikutukset tuotteen suorituskykyyn. Älä laita mikrofonin, kaiuttimen tai ilmanpainemittarin reikiin mitään. Älä lämmitä laitetta tai poista vesijäämiä paineilmalla.</p> <p>Puettavaa laitetta ei tule käyttää seuraavissa tilanteissa:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Sukellus, laitesukellus tai muut toiminnot, joihin liittyy korkea vedenpaine. 2. Kuumassa suihkussa, kuumissa lähteissä, saunassa (höyryhuoneessa) ja kun teet jotain muuta korkeissa lämpötiloissa ja/tai erittäin kosteissa ympäristöissä. 3. Toiminnot, jotka voivat altistaa laitteen suihkugeelille, shampooille, saippuavedelle ja muille pyykinpesu- tai puhdistustuotteille. Jos laite joutuu kosketukseen tällaisen tuotteen
-------	---	---

		<p>kanssa, huuhtele laite ja liota sitä puhtaassa vedessä 30 minuutin ajan.</p> <p>4. Veteen hyppääminen, korkeapainehuuhtelut tai muut toiminnot, joihin liittyy korkea vedenpaine tai nopeasti virtaava vesi.</p> <p>5. Komposiitivegaaninahkaista, komposiittikudoksista, nahkaista, metallista ja keraamista ranneketta ei ole suunniteltu vesitoimintoihin (kuten uintiin) tai kestämään hikeä ja näin ollen suositellaan käyttämään muita rannekeita tällaisissa tilanteissa. (Takuu ei kata puettavan laitteen vaurioita, jotka johtuvat nesteeseen upottamisesta, jos puettavaa laitetta on käytetty soveltumattomassa tilanteessa.)</p>
--	--	--

IP69	<p>Täyttää standardin GB/T 4208-2017 mukaisen IP69-luokituksen. IPX9 testiolosuhteet ovat seuraavat: veden lämpötila: 80 +5 °C, vesivirtaus: 15 ±1 l/min, vedenpaine: 10 000 ±500 kPa, suihkutuskulma: 0°, 30°, 60° ja 90°, 30 sekuntia jokaisesta kulmasta. Tämä ei ilmaise kuumien vesisuihkujen aikaista suojausta.</p>	<p>Täyttää standardin GB/T 4208-2017 mukaisen IP69-luokituksen. IP6X-luokiteltu laite pystyy estämään pölyn pääsyn sisään asuinhuoneissa, toimistoissa, laboratorioissa, kevyissä teollisuustiloissa ja varastotiloissa, mutta sitä ei tule pitää ranteessa erityisen pölyisissä ympäristöissä. IPX9 sisältää korkeapaineiset nesteroiskeet. Tämä tarkoittaa, että IPX8- ja IPX9-luokiteltuja tuotteita voidaan pitää toiminnoissa, joihin liittyy nopeat vesivirtaukset, kuten vesihiihto, lainelautailu, moottorivesiurheilu (kuten pika- ja moottoriveneet), autonpesu ja koskenlasku.</p> <p>Kun olet käyttänyt laitetta vesitoimintojen aikana, puhdista ja kuivaa se nopeasti ja poista vesijäämät tuotteen pinnalta ja kaikista rei'istä ja käytä laitteen tyhjennysominaisuutta, jotta vältät negatiiviset vaikutukset tuotteen suorituskykyyn. Älä laita mikrofoniin, kaiuttimen tai ilmanpainemittarin reikiin mitään. Älä lämmitä laitetta tai poista vesijäämiä paineilmalla.</p> <p>Puettavaa laitetta ei tule käyttää seuraavissa tilanteissa:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Uudessa, snorklatessa, sukeltaessa, laitesukelluksessa tai muissa toiminnoissa, joihin liittyy pitkäaikainen veteen upottaminen. 2. Suihkussa, kuumissa lähteissä, saunassa (höyryhuoneessa) ja muissa korkeissa lämpötiloissa ja/tai erittäin kosteissa ympäristöissä tapahtuvissa toiminnoissa.
------	--	--

		<p>3. Toiminnot, jotka voivat altistaa laitteen suihkugeelille, shampooille, saippuavedelle ja muille pyykinpesu- tai puhdistustuotteille. Jos laite joutuu kosketukseen tällaisen tuotteen kanssa, huuhtelee ja puhdistaa laite puhtaalla vedellä ja poistaa vesijäämät ajoissa. (Takuu ei kata puettavan laitteen vaurioita, jotka johtuvat nesteeseen upottamisesta, jos puettavaa laitetta on käytetty soveltumattomassa tilanteessa.)</p>
--	--	--

<p>IPX8 (vedenkestävyys päivittäiseen elämään)</p>	<p>Tämän standardin täyttävät tuotteet ovat roiskeen- ja vedenkestäviä, ja niitä voidaan käyttää liikunnan aikana, kun ne ovat hien, sadepäivän ja vesiroiskeille altistumisen kestäviä. Tällaisten laitteiden upottamista veteen ei kuitenkaan suositella. Tämä puettava laite on luokiteltu IPX8 GB/T 4208-2017 -standardilla ja se on testattu hallituissa laboratorio-olosuhteissa.</p>	<p>Tuotteet, joilla on IPX8-luokitus, täyttävät vedenkestävyysvaatimukset päivittäisessä käytössä, kuten käsien pesun ja sateisten päivien aikana. Puettavaa laitetta ei tule käyttää seuraavissa tilanteissa:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Uudessa, snorklatessa, sukeltaessa, laitesukelluksessa tai muissa toiminnoissa, joihin liittyy pitkäaikainen veteen upottaminen. 2. Suihkussa, kuumissa lähteissä, saunassa (höyryhuoneessa) ja muissa korkeissa lämpötiloissa ja/tai erittäin kosteissa ympäristöissä tapahtuvissa toiminnoissa. 3. Toiminnot, jotka voivat altistaa laitteen suihkugeelille, shampooille, saippuavedelle ja muille pyykinpesu- tai puhdistustuotteille. Jos laite joutuu kosketukseen tällaisen tuotteen kanssa, huuhtelee laite puhtaalla vedellä ajoissa. 4. Toiminnot, joihin liittyy korkeapaineinen tai nopeasti virtaava vesi, kuten veteen hyppääminen, vesihiihto, lainelautailu, moottorivesiurheilu (kuten pika- ja moottoriveneet), auton peseminen ja koskenlasku.
--	---	---

<p>IPX8 (20 metriä)</p>	<p>Tämä on standardin GB/T 4208-2017 määrittämä vedenkestävyysluokka. Se tarkoittaa, että puettava laite kestää simuloitua 20 metrin staattista vedenpainetta, mutta se ei tarkoita, että puettava laite on vedenkestävä 20 metrin syvyydessä vedessä.</p>	<p>Tuotetta voidaan käyttää matalissa vesissä, kuten uinnissa altaassa ja rannoilla, ja se täyttää päivittäisen käytön vedenkestävyysvaatimukset, kuten käsien pesun ja sateisten päivien aikana.</p> <p>Kun olet käyttänyt laitetta vesitoimintojen aikana, puhdista ja kuivaa se nopeasti ja poista vesijäämät tuotteen pinnalta ja kaikista rei'istä ja käytä laitteen tyhjennysominaisuutta, jotta vältät negatiiviset vaikutukset tuotteen suorituskykyyn. Älä laita mikrofonin, kaiuttimen tai ilmanpainemittarin reikiin mitään. Älä lämmitä laitetta tai poista vesijäämiä paineilmalla.</p> <p>Puettavaa laitetta ei tule käyttää seuraavissa tilanteissa:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Snorklatessa, sukeltaessa, laitesukeltaessa tai muissa toiminnoissa, joihin liittyy pitkäaikainen vedessä oleskelu. 2. Suihkussa, kuumissa lähteissä, saunassa (höyryhuoneessa) ja muissa korkeissa lämpötiloissa ja/tai erittäin kosteissa ympäristöissä tapahtuvissa toiminnoissa. 3. Toiminnot, jotka voivat altistaa laitteen suihkugeelille, shampooille, saippuavedelle ja muille pyykinpesu- tai puhdistustuotteille. Jos laite joutuu kosketukseen tällaisen tuotteen kanssa, huuhtelee laite puhtaalla vedellä ajoissa. 4. Toiminnot, joihin liittyy nopeasti virtaava vesi, kuten veteen hyppääminen, vesihiihto, lainelautailu, moottorivesiurheilu (kuten pika- ja
-------------------------	--	--

		moottoriveneet), auton peseminen ja koskenlasku.
IPX8 (1,5 metriä)	Tämä on standardin GB/T 4208-2017 määrittämä vedenkestävyysluokka. Se tarkoittaa, että puettava laite kestää simuloitua 1,5 metrin staattista vedenpainetta 30 minuutin ajan, mutta se ei tarkoita, että puettava laite on vedenkestävä 1,5 metrin syvyydessä vedessä.	<p>Laite kestää 1,5 metrin syvyiseen veteen upottamisen lyhyen aikaa. Laitteen upottamista veteen ei kuitenkaan suositella. Se täyttää vedenkestävyysvaatimukset päivittäisessä käytössä, kuten käsien pesun ja sateisten päivien aikana. Puettavaa laitetta ei tule käyttää seuraavissa tilanteissa:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Uudessa, snorklatessa, sukeltaessa, laitesukelluksessa tai muissa toiminnoissa, joihin liittyy pitkäaikainen veteen upottaminen. 2. Suihkussa, kuumissa lähteissä, saunassa (höyryhuoneessa) ja muissa korkeissa lämpötiloissa ja/tai erittäin kosteissa ympäristöissä tapahtuvissa toiminnoissa. 3. Toiminnot, jotka voivat altistaa laitteen suihkugeelille, shampooille, saippuavedelle ja muille pyykinpesu- tai puhdistustuotteille. Jos laite joutuu kosketukseen tällaisen tuotteen kanssa, huuhtelee laite puhtaalla vedellä ajoissa. 4. Toiminnot, joihin liittyy korkeapaineinen tai nopeasti virtaava vesi, kuten veteen hyppääminen, vesihiihto, lainelautailu, moottorivesiurheilu (kuten pika- ja moottoriveneet), auton peseminen ja koskenlasku. <p>(Takuu ei kata puettavan laitteen vaurioita, jotka johtuvat nesteeseen upottamisesta, jos puettavaa laitetta on käytetty soveltumattomassa tilanteessa.)</p>

IP6X	Täyttää standardin IEC 60529:2013 (taso 6). Tämän standardin täyttävät tuotteet voivat estää pölyn pääsyn.	Laite pystyy estämään pölyn pääsyn sisäänsä asuinhuoneissa, toimistoissa, laboratorioissa, kevyissä teollisuustiloissa ja varastotiloissa, mutta sitä ei tule pitää ranteessa erityisen pölyisissä ympäristöissä.
------	--	---

<p>IP68 (20 metriä)</p>	<p>Nämä puettavat laitteet täyttävät ISO 22810:2010 -standardin mukaisen 2 ATM-luokan kestävyystason, mikä osoittaa, että ne kestävät enintään 20 metrin staattista vedenpainetta 10 minuutin ajan, mutta se ei tarkoita, että ne ovat vedenkestävä 20 metrin syvyydessä vedessä. Täyttää standardin IEC 60529:2013 (taso 6). Tämän standardin täyttävät tuotteet voivat estää pölyn pääsyn.</p>	<p>Puettava laite täyttää standardin IEC 60529:2013 mukaisen IP68-luokituksen.</p> <p>Laite pystyy estämään pölyn pääsyn sisäänsä asuinhuoneissa, toimistoissa, laboratorioissa, kevyissä teollisuustiloissa ja varastotiloissa, mutta sitä ei tule pitää ranteessa erityisen pölyisissä ympäristöissä. Tuotetta voidaan käyttää matalissa vesissä, kuten uinnissa altaassa ja rannoilla, ja se täyttää päivittäisen käytön vedenkestävyysvaatimukset, kuten altistuessa vesiroiskeille ja sateisten päivien aikana.</p> <p>Kun olet käyttänyt laitetta vesitoimintojen aikana, puhdista ja kuivaa se nopeasti ja poista vesijäämät tuotteen pinnalta ja kaikista rei'istä ja käytä laitteen tyhjennysominaisuutta, jotta vältät negatiiviset vaikutukset tuotteen suorituskykyyn. Älä laita mikrofonin, kaiuttimen tai ilmanpainemittarin reikiin mitään. Älä lämmitä laitetta tai poista vesijäämiä paineilmalla.</p> <p>Puettavaa laitetta ei tule käyttää seuraavissa tilanteissa:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Uudessa, snorklatessa, sukeltaessa, laitesukelluksessa tai muissa toiminnoissa, joihin liittyy pitkäaikainen veteen upottaminen. 2. Toiminnot, jotka voivat altistaa laitteen suihkugeelille, shampooille, saippuavedelle ja muille pyykinpesu- tai puhdistustuotteille. Jos laite joutuu kosketukseen tällaisen tuotteen kanssa, huuhtelee laite puhtaalla vedellä ajoissa.
-------------------------	--	---

		<p>3. Toiminnot, joihin liittyy nopeasti virtaava vesi, kuten veteen hyppääminen, vesihiihto, lainelautailu, moottorivesiurheilu (kuten pika- ja moottoriveneet), auton peseminen ja koskenlasku.</p> <p>(Takuu ei kata puettavan laitteen vaurioita, jotka johtuvat nesteeseen upottamisesta, jos puettavaa laitetta on käytetty soveltumattomassa tilanteessa.)</p>
--	--	---

<p>IP68 (1,5 metriä)</p>	<p>Tämä on standardin GB/T 4208-2017 määrittämä vedenkestävyysluokka. Se tarkoittaa, että puettava laite kestää simuloitua 1,5 metrin staattista vedenpainetta 30 minuutin ajan, mutta se ei tarkoita, että puettava laite on vedenkestävä 1,5 metrin syvyisessä vedessä.</p> <p>Täyttää standardin IEC 60529:2013 (taso 6). Tämän standardin täyttävät tuotteet voivat estää pölyn pääsyn.</p>	<p>Puettava laite täyttää standardin IEC 60529:2013 mukaisen IP68-luokituksen.</p> <p>Laite pystyy estämään pölyn pääsyn sisäänsä asuinhuoneissa, toimistoissa, laboratorioissa, kevyissä teollisuustiloissa ja varastotiloissa, mutta sitä ei tule pitää ranteessa erityisen pölyisissä ympäristöissä. Laite kestää 1,5 metrin syvyiseen veteen upottamisen lyhyen aikaa. Laitteen upottamista veteen ei kuitenkaan suositella. Se täyttää vedenkestävyysvaatimukset päivittäisessä käytössä, kuten vesiroiskeille altistumisen ja sateisten päivien aikana.</p> <p>Puettavaa laitetta ei tule käyttää seuraavissa tilanteissa:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Uudessa, snorklatessa, sukeltaessa, laitesukelluksessa tai muissa toiminnoissa, joihin liittyy pitkäaikainen veteen upottaminen. 2. Suihkussa, kuumissa lähteissä, saunassa (höyryhuoneessa) ja muissa korkeissa lämpötiloissa ja/tai erittäin kosteissa ympäristöissä tapahtuvissa toiminnoissa. 3. Toiminnot, jotka voivat altistaa laitteen suihkugeelille, shampooille, saippuavedelle ja muille pyykinpesu- tai puhdistustuotteille. Jos laite joutuu kosketukseen tällaisen tuotteen kanssa, huuhtelee laite puhtaalla vedellä ajoissa. 4. Toiminnot, joihin liittyy korkeapaineinen tai nopeasti virtaava vesi, kuten veteen hyppääminen, vesihiihto, lainelautailu, moottorivesiurheilu (kuten pika- ja
--------------------------	---	--

		moottoriveneet), auton peseminen ja koskenlasku. (Takuu ei kata puettavan laitteen vaurioita, jotka johtuvat nesteeseen upottamisesta, jos puettavaa laitetta on käytetty soveltumattomassa tilanteessa.)
--	--	---

IP67	<p>Tämä on standardin GB/T 4208-2017 määrittämä vedenkestävyysluokka. Se tarkoittaa, että puettava laite kestää simuloitua 1 metrin staattista vedenpainetta 30 minuutin ajan, mutta se ei tarkoita, että puettava laite on vedenkestävä 1 metrin syvyydessä vedessä.</p> <p>Täyttää standardin IEC 60529:2013 (taso 6). Tämän standardin täyttävät tuotteet voivat estää pölyn pääsyn.</p>	<p>Puettava laite täyttää standardin IEC 60529:2013 mukaisen IP67-luokituksen.</p> <p>Laite pystyy estämään pölyn pääsyn sisäänsä asuinhuoneissa, toimistoissa, laboratorioissa, kevyissä teollisuustiloissa ja varastotiloissa, mutta sitä ei tule pitää ranteessa erityisen pölyisissä ympäristöissä.</p> <p>Laite kestää metrin syvyiseen veteen upottamisen lyhyen aikaa. Laitteen upottamista veteen ei kuitenkaan suositella. Voit käyttää laitetta liikunnan aikana, koska se kestää hikeä, vesiroiskeille altistumisen ja sateiset päivät.</p> <p>Puettavaa laitetta ei tule käyttää seuraavissa tilanteissa:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Uudessa, snorklatessa, sukeltaessa, laitesukelluksessa tai muissa toiminnoissa, joihin liittyy pitkäaikainen veteen upottaminen. 2. Suihkussa, kuumissa lähteissä, saunassa (höyryhuoneessa) ja muissa korkeissa lämpötiloissa ja/tai erittäin kosteissa ympäristöissä tapahtuvissa toiminnoissa. 3. Toiminnot, jotka voivat altistaa laitteen suihkugeelille, shampooille, saippuavedelle ja muille pyykinpesu- tai puhdistustuotteille. Jos laite joutuu kosketukseen tällaisen tuotteen kanssa, huuhtelee laite puhtaalla vedellä ajoissa. 4. Toiminnot, joihin liittyy korkeapaineinen tai nopeasti virtaava vesi, kuten veteen hyppääminen, vesihiihto, lainelautailu, moottorivesiurheilu (kuten pika- ja
------	---	---

		<p>moottoriveneet), auton peseminen ja koskenlasku.</p> <p>5. Muissa epäsopivissa käyttötavoissa ja -tilanteissa, joissa laite voidaan asettaa yli metrin syvyiseen veteen tai upottaa veteen yli 30 minuutiksi. (Takuu ei kata puettavan laitteen vaurioita, jotka johtuvat nesteeseen upottamisesta, jos puettavaa laitetta on käytetty soveltumattomassa tilanteessa.)</p>
--	--	---

IP57	<p>Pölyn pääsyä ei voida täysin estää, mutta sisään pääsevän pölyn määrä ei saa vaikuttaa laitteen normaaliin toimintaan tai turvallisuuteen.</p> <p>Voidaan upottaa metrin syvyiseen veteen normaalissa lämpötilassa ja ilmanpaineessa 30 minuutin ajaksi.</p>	<p>Puettava laite täyttää standardin IEC 60529:2013 mukaisen IP57-luokituksen.</p> <p>Laite pystyy estämään pölyn pääsyn sisäänsä asuinhuoneissa, toimistoissa, laboratorioissa, kevyissä teollisuustiloissa ja varastotiloissa, mutta sitä ei tule pitää ranteessa erityisen pölyisissä ympäristöissä.</p> <p>Laite kestää metrin syvyiseen veteen upottamisen lyhyen aikaa. Laitteen upottamista veteen ei kuitenkaan suositella. Voit käyttää laitetta liikunnan aikana, koska se kestää hikeä, vesiroiskeille altistumisen ja sateiset päivät.</p> <p>Puettavaa laitetta ei tule käyttää seuraavissa tilanteissa:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Uudessa, snorklatessa, sukeltaessa, laitesukelluksessa tai muissa toiminnoissa, joihin liittyy pitkäaikainen veteen upottaminen. 2. Suihkussa, kuumissa lähteissä, saunassa (höyryhuoneessa) ja muissa korkeissa lämpötiloissa ja/tai erittäin kosteissa ympäristöissä tapahtuvissa toiminnoissa. 3. Toiminnot, jotka voivat altistaa laitteen suihkugeelille, shampooille, saippuavedelle ja muille pyykinpesu- tai puhdistustuotteille. Jos laite joutuu kosketukseen tällaisen tuotteen kanssa, huuhtelee laite puhtaalla vedellä ajoissa. 4. Toiminnot, joihin liittyy korkeapaineinen tai nopeasti virtaava vesi, kuten veteen hyppääminen, vesihiihto, lainelautailu, moottorivesiurheilu (kuten pika- ja
------	---	---

		<p>moottoriveneet), auton peseminen ja koskenlasku.</p> <p>5. Muissa epäsopivissa käyttötavoissa ja -tilanteissa, joissa laite voidaan asettaa yli metrin syvyiseen veteen tai upottaa veteen yli 30 minuutiksi. (Takuu ei kata puettavan laitteen vaurioita, jotka johtuvat nesteeseen upottamisesta, jos puettavaa laitetta on käytetty soveltumattomassa tilanteessa.)</p>
--	--	---

IP55	<p>Pölyn pääsyä ei voida täysin estää, mutta sisään pääsevän pölyn määrä ei saa vaikuttaa laitteen normaaliin toimintaan tai turvallisuuteen. Voidaan altistaa 12,5 l/min vesisuihkuille kohdistuen laitekoteloon mistä tahansa suunnasta 3 minuutin ajan.</p>	<p>Puettava laite täyttää standardin IEC 60529:2013 mukaisen IP55-luokituksen.</p> <p>Laite pystyy estämään pölyn pääsyn sisäänsä asuinhuoneissa, toimistoissa, laboratorioissa, kevyissä teollisuustiloissa ja varastotiloissa, mutta sitä ei tule pitää ranteessa erityisen pölyisissä ympäristöissä.</p> <p>Puettava laite on roiskevesitiivis ja vedenkestävä. Voit käyttää laitetta liikunnan aikana, koska se kestää hikeä, vesiroiskeille altistumisen ja sateiset päivät.</p> <p>Puettavaa laitetta ei tule käyttää seuraavissa tilanteissa:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Veteen pudottaminen, uinti, uimahypyt, veteen hyppääminen tai muu toiminta, jossa laite uppoaa veteen. 2. Suihkussa, kuumissa lähteissä, saunassa (höyryhuoneessa) ja muissa korkeissa lämpötiloissa ja/tai erittäin kosteissa ympäristöissä tapahtuvissa toiminnoissa. 3. Toiminnot, jotka voivat altistaa laitteen suihkugeelille, shampooille, saippuavedelle ja muille pyykinpesu- tai puhdistustuotteille. Jos laite joutuu kosketukseen tällaisen tuotteen kanssa, huuhtelee laite puhtaalla vedellä ajoissa. 4. Toiminnot, joihin liittyy korkeapaineinen tai nopeasti virtaava vesi, kuten veteen hyppääminen, vesihiihto, lainelautailu, moottorivesiurheilu (kuten pika- ja moottoriveneet), auton peseminen ja koskenlasku.
------	--	---

		<p>5. Muissa tilanteissa tai käyttötavoissa, joissa puettava laite voi joutua alttiiksi nopeille vesivirtauksille tai suoraan nopeaan vesivirtaukseen yli 3 minuutiksi, kuten jos laitetta käytetään pitkään rankkasateessa tai sadekuuroissa.</p> <p>(Takuu ei kata puettavan laitteen vaurioita, jotka johtuvat nesteeseen upottamisesta, jos puettavaa laitetta on käytetty soveltumattomassa tilanteessa.)</p>
--	--	--

IP54	<p>Pölyn pääsyä ei voida täysin estää, mutta sisään pääsevän pölyn määrä ei saa vaikuttaa laitteen normaaliin toimintaan tai turvallisuuteen. Voidaan altistaa enintään 10 l/min vesiroiskeille kohdistuen laitekoteloon mistä tahansa suunnasta 10 minuutin ajan.</p>	<p>Puettava laite täyttää standardin IEC 60529:2013 mukaisen IP54-luokituksen.</p> <p>Laite pystyy estämään pölyn pääsyn sisäänsä asuinhuoneissa, toimistoissa, laboratorioissa, kevyissä teollisuustiloissa ja varastotiloissa, mutta sitä ei tule pitää ranteessa erityisen pölyisissä ympäristöissä.</p> <p>Puettava laite on roiskevesitiivis ja vedenkestävä. Voit käyttää laitetta liikunnan aikana, koska se kestää hikeä, käsien pesun ja sateiset päivät.</p> <p>Puettavaa laitetta ei tule käyttää seuraavissa tilanteissa:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Veteen pudottaminen tai vedenalainen valokuvaus tai muu toiminta, jossa laite uppoaa veteen. 2. Suihkussa, kuumissa lähteissä, saunassa (höyryhuoneessa) ja muissa korkeissa lämpötiloissa ja/tai erittäin kosteissa ympäristöissä tapahtuvissa toiminnoissa. 3. Toiminnot, jotka voivat altistaa laitteen suihkugeelille, shampooille, saippuavedelle ja muille pyykinpesu- tai puhdistustuotteille. Jos laite joutuu kosketukseen tällaisen tuotteen kanssa, huuhtelee laite puhtaalla vedellä ajoissa. 4. Toiminnot, joihin liittyy korkeapaineinen tai nopeasti virtaava vesi, kuten veteen hyppääminen, vesihiihto, lainelautailu, moottorivesiurheilu (kuten pika- ja moottoriveneet), auton peseminen ja koskenlasku. 5. Muun tyyppinen sopimaton käyttö ja tilanteet, joissa puettava laite voi olla kosketuksissa voimakkaiden
------	--	--

		<p>virtausten kanssa tai jos virtaus kestää yli 10 minuuttia. (Takuu ei kata puettavan laitteen vaurioita, jotka johtuvat nesteeseen upottamisesta, jos puettavaa laitetta on käytetty soveltumattomassa tilanteessa.)</p>
--	--	--