

Sisällys

Aloittaminen

Ulkomuoto	1
Laiteparin muodostaminen EMUI-puhelimen kanssa	1
Laiteparin muodostaminen Android-puhelimen kanssa	2
Laiteparin muodostaminen iPhoneen kanssa	2
Painikkeet ja näyttöohjaimet	3
Galleriakellotaulu	4
Tyylikellotaulut	5
Kellotaulujen vaihtaminen ja poistaminen	5
Mukautetut kortit	6

Avustaja

Ilmoitukset ja viestit	7
Hälytykset	8
Älä häiritse -tila	8
Kaukosuljin	9
Musiikin toiston ohjaimet	9
Sää	9

Terveydenhallinta

Henkinen hyvinvointi	11
Unen seuranta	12
Unenaikaisen hengityksen seuranta	13
Sykemittaus	14
Pulssiaalto- ja rytmihäiriöanalyysi	17
SpO2-mittaus	18
Kiertokalenteri	19

Treeni

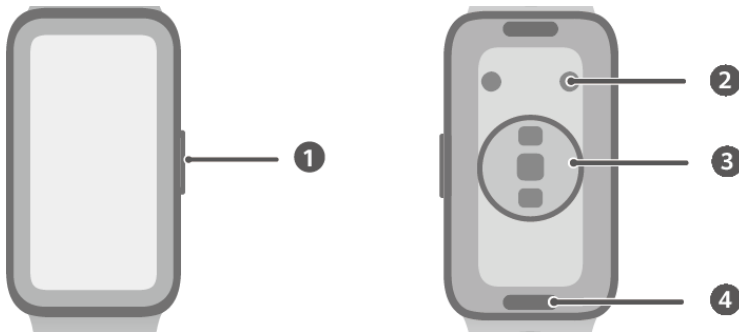
Harjoituksen käynnistäminen	20
Harjoitustiedot	21
Juoksukykyindeksi	21
Harjoituksen tila	22
Aktiivisuusympyrät	22

Lisää

Lataaminen	24
AOD-kellotaulu	26
PIN-koodiasetukset	26
Puettavien laitteiden veden- ja pölynkestävyydystason määritelmä ja käyttötilanteen kuvaus	27

Aloittaminen

Ulkomuoto







①	Sivupainike
②	Latauskoskettimet
③	Sykemittari
④	Pikavapautuspainike

Laiteparin muodostaminen EMUI-puhelimen kanssa

- 1 Asenna **Huawei Health** -sovellus ().
Jos olet jo asentanut **Huawei Healthin**, 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 käyttää aikuisen tiliä kirjautumiseen, jotta varmistat onnistuneen laiteparin muodostamisen ja yhteyden puettavan laitteen ja puhelimen välillä.
- 3 Kytke puettavaan laitteeseen virta, valitse kieli ja aloita laiteparin muodostaminen.
- 4 Aseta puettava laite lähelle puhelinta. Avaa **Huawei Health** -sovellus, kosketa oikeassa yläkulmassa kohtaa  ja kosketa sitten kohtaa **Lisää laite**. Etsi puettava laite hakutuloksista ja kosketa kohtaa **Yhdistä**. Voit muodostaa laiteparin vaihtoehtoisesti koskettamalla kohtaa **Skanna** ja skannaamalla puettavassa laitteessa näkyvän QR-koodin.
- 5 Kun viesti **Bluetooth-viestien synkronointi** ilmestyy **Huawei Healthin** näytölle, kosketa kohtaa **Salli**.
- 6 Kun laiteparin muodostuspyyntö näkyy puettavassa laitteessa, viimeistele laiteparin muodostaminen koskettamalla  ja noudattamalla näytön ohjeita.

Laiteparin muodostaminen Android-puhelimen kanssa

- 1 Asenna **Huawei Health** -sovellus ().
Jos olet jo asentanut **Huawei Healthin**, 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 käyttää aikuisen tiliä kirjautumiseen, jotta varmistat onnistuneen laiteparin muodostamisen ja yhteyden puettavan laitteen ja puhelimen välillä.
- 3 Kytke puettavaan laitteeseen virta, valitse kieli ja aloita laiteparin muodostaminen.
- 4 Aseta puettava laite lähelle puhelinta. Avaa **Huawei Health** -sovellus, kosketa oikeassa yläkulmassa kohtaa  ja kosketa sitten kohtaa **Lisää laite**. Etsi puettava laite hakutuloksista ja kosketa kohtaa **Yhdistä**. Voit muodostaa laiteparin vaihtoehtoisesti koskettamalla kohtaa **Skannaa** ja skannaamalla puettavassa laitteessa näkyvän QR-koodin.
- 5 Kun laiteparin muodostuspyyntö näkyy puettavassa laitteessa, viimeistele laiteparin muodostaminen koskettamalla  ja noudattamalla näytön ohjeita.
- 6 Kosketa 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.

Laiteparin muodostaminen iPhonen kanssa

- 1 Asenna **HUAWEI Health** -sovellus ().
Jos olet jo asentanut sovelluksen, päivitä se uusimpaan versioon.
Jos et ole vielä asentanut sovellusta, siirry puhelimesi **App Storeen** ja etsi **HUAWEI Health** 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 käyttää aikuisen tiliä kirjautumiseen, jotta varmistat onnistuneen laiteparin muodostamisen ja yhteyden puettavan laitteen ja puhelimen välillä.
- 3 Kytke puettavaan laitteeseen virta, valitse kieli ja aloita laiteparin muodostaminen.
- 4 Aseta puettava laite lähelle puhelinta. Avaa **HUAWEI Health** -sovellus, kosketa oikeassa yläkulmassa olevaa kohtaa  ja 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 muodostuspyyntö näkyy puettavassa laitteessa, kosketa kohtaa ✓. Kun **HUAWEI Health** tulee näkyviin ponnahdusikkuna, jossa pyydetään Bluetooth-parinmuodostusta, kosketa kohtaa **Muod. laitep.**. Näyttöön tulee toinen ponnahdusikkuna, jossa kysytään, haluatko antaa puettavan laitteen näyttää puhelimesi ilmoituksia. Kosketa kohtaa **Salli** ja noudata näytön ohjeita.
- 6 Odota muutama sekunti, kunnes **HUAWEI Health** näyttää viestin ilmoittaen laiteparin muodostamisesta. Jos laiteparin muodostaminen epäonnistuu, mene puhelimella kohtaan **Asetukset > Bluetooth** ja yhdistä vastaavaan laitteeseen ja yritä laiteparin muodostamista uudelleen.
- 7 Pidä **HUAWEI Health** toiminnassa taustalla (äläkä sulje sovellusta pyyhkäisemällä) varmistamaan vakaampi yhteys laitteen ja **HUAWEI Healthin** välillä. Tämä auttaa mahdollistamaan paremman kokemuksen puhelimeen saapuvien uusien viestien ja puheluiden push-ilmoitusten avulla.

Painikkeet ja näyttöohjaimet

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

Sivupainiketoiminnot

Toiminto	Ominaisuus	Huomiot
Paina kerran:	<ul style="list-style-type: none"> • Kun näyttö on pois päältä: kytkee näytön päälle. • Kun aloitusnäyttö on näkyvissä: vie sovellusluettelonäyttöön. • Kun mikä tahansa muu näyttö on näkyvissä: palaa aloitusnäyttöön 	Toiminnot ovat erilaisia saapuville puheluille, ja harjoitusten aikana.
Pidä painettuna	Käynnistää laitteen, sammuttaa sen tai käynnistää sen uudelleen .	--

Näyttöohjaimet

Toiminto	Ominaisuus
Kosketa	valitsee ja vahvistaa.
Kosketa ja pidä	Aloitusnäytössä: vaihtaa kellotaulun.
Pyyhkäise alas	Aloitusnäytössä: avaa pikavalintavalikon
Pyyhkäise ylös	Aloitusnäytössä: näyttää ilmoitukset
Pyyhkäise vasemmalle	Aloitusnäytössä: pääsy laitteen ominaisuuskorteille.

Toiminto	Ominaisuus
Pyyhkäise oikealle	Aloituspäytössä: siirtyy HUAWEI Assistant·TODAY -näytölle. Sovelluspäytöllä: palaa edelliseen näyttöön.

Näytön käynnistäminen

- **Herätä painamalla:** Herätä näyttö painamalla sivupainiketta kerran.
- **Herätä nostamalla:** Herätä näyttö nostamalla rannetta. Käytä tätä ominaisuutta avaamalla **Huawei Health**, mene laitteen tietonäyttöön, kosketa kohtaa **Laitteen asetukset** ja kytke **Herätä nostamalla** päälle.
- **Herätä näyttö napauttamalla:** Herätä näyttö napauttamalla sitä. Käytä tätä ominaisuutta puettavassa laitteessa menemällä kohtaan **Asetukset > Näyttö ja kirkkaus > Herätä näyttö napauttamalla** ja kytkemällä **Herätä näyttö napauttamalla** päälle.

Näytön sammuttaminen

- Laske kätesi tai kierrä rannettasi ulospäin tai peitä kellotaulunäyttö kämmenellä.
- Laitteen näyttö sammuu automaattisesti sen jälkeen, kun se on jätetty valmiustilaan tietyksi aikaa.

Galleriakellotaulu

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

- 1 Avaa **Huawei Health**, mene laitteen tietonäytölle ja mene kohtaan **Omat kellotauluni > Galleria** Galleriakellotaulun asetusnäyttöön pääsyä varten.
- 2 Kosketa kohtaa **+** ja valitse palvelimeen lataustavaksi joko **Kamera** tai **Valitse kuva**. Kun olet valmis, kosketa näytön oikeassa yläkulmassa kohtaa ✓.
- 3 Säädä kuvan näytettävä alue ja viimeistele kelloon lataaminen koskettamalla oikeassa yläkulmassa kohtaa ✓.
- 4 Voit asettaa **Galleria**-näytöllä seuraavan:
 - **Tyyli**, **Ajan sijainti**, **Ajan väri** ja ominaisuudet käyttämään 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.
- 5 Kosketa kohtaa **Aseta oletukseksi** Puettava laite vaihtaa sitten juuri asetettuun Galleriakellotauluun.

- Voit ladata kelloon enemmän kuin yhden kuvan ja vaihtaa niiden välillä napauttamalla aloitusnäytössä ja nauttia lukuisista mukautetuista kellotauluista.
- Galleriakellotauluominaisuus tukee seuraavia kuvamuotoja: .gif, .jpg, .jpeg, .png, .bmp, .psd, .tif, .tiff, .webp ja .pcx.
- Asetusnäyttö vaihtelee ominaisuuden version mukaan. Katso laitteen todellinen käyttöliittymä.

Tyylikellotaulut

Valitse valokuva tai ota sellainen ulkoasustasi tyyliin sopivan kellotaulun luomista varten.

- Tämä ominaisuus ei ole tällä hetkellä käytettävissä, kun laitteesta muodostetaan laitepari iPhone'n kanssa.

Tyylikellotaulujen asettaminen

- 1 Avaa **Huawei Health** -sovellus, mene laitetietonäyttöön ja mene kohtaan **Omat kellotauluni > Tyyli**.
- 2 Kosketa kohtaa + ja valitse palvelimeen lataustavaksi joko **Kamera** tai **Valitse kuva**. Kun olet valmis, kosketa näytön oikeassa yläkulmassa kohtaa ✓.
- 3 Palvelimeen ladatun valokuvan elementeistä luodaan useita kellotauluja. Valitse suosikkiasetukset ja kosketa kohtaa **Tallenna**. Aseta uusi sarja Tyylikellotauluja koskettamalla **Tyyli**-näytöllä kohtaa **Aseta oletukseksi**.

Tyylikellotaulujen poistaminen

- Esiasennettuja kellotauluja ei voi poistaa.

Avaa **Huawei Health** -sovellus, mene laitetietonäyttöön ja mene kohtaan **Omat kellotauluni > Tyyli**. Poista haluttu Tyylikellotaulu koskettamalla sen oikeassa yläkulmassa kohtaa ✕.

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 valintänäytössä käymistä varten ja valitse haluamasi kellotaulu pyyhkäisemällä vasemmalle tai oikealle.

Puhelimessa:

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


Kellotaulun poistaminen

- 1 Avaa **Huawei Health**, mene laitietonäyttöön ja mene kohtaan **Omat kellotauluni > 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 kellotauluni > Hallitse paikallisia kellotauluja** kautta, sinun täytyy vain asentaa se uudelleen, kun haluat käyttää sitä uudelleen. Siitä ei tarvitse maksaa uudelleen.

Mukautetut kortit

Pyyhkäise laitteen aloitusnäytössä vasemmalle tai oikealle ja selaa ominaisuuskortteja, joita voidaan järjestää ja säilyttää mielin määrin. Jokainen kortti ohjaa välittömästi vastaavaan sovellukseen.



Mukautettujen korttien lisääminen

- 1 Siirry laitteen sovellusluetteloon ja mene kohtaan **Asetukset > Mukautetut kortit**.
- 2 Kosketa kohtaa  ja valitse haluamasi kortti.
- 3 Nyt, kun on valmista, näytä lisätyt kortit pyyhkäisemällä laitteen aloitusnäytössä vasemmalle tai oikealle.

Yhdistelmäkortin muokkaaminen

- 1 Mene ominaisuuskorteille pyyhkäisemällä laitteen aloitusnäytössä vasemmalle. Siirry kortin muokausnäytölle koskettamalla ja pitämällä mitä tahansa korttia.
- 2 Katso käytettävissä olevat kortit pyyhkäisemällä ylös tai alas, kosketa yhdistelmäkortin alla kohtaa **Mukauta** ja valitse jokainen osa mukauttamista varten.
 - Yhdistelmäkorttien osat voidaan vain vaihtaa, ei poistaa.
 - Mukautetun harjoittelutilan ominaisuuskorttiin lisäämistä varten täytyy tämä tila lisätä ensin Harjoitus-sovelluksen harjoitustilaluetteloon.

Korttien siirtäminen/poistaminen


- Siirrä lisätty kortti koskettamalla sen vieressä kohtaa .
- Poista lisätty kortti koskettamalla sen vieressä kohtaa .

Avustaja

Ilmoitukset ja viestit

Kun puettava laite on yhdistetty **Huawei Health** -sovellukseen ja Ilmoitukset-ominaisuus on käytössä, puhelimen tilapalkkiin työnnetyt uudet viestit synkronoidaan puettavaan laitteeseen.

Ilmoitukset-ominaisuuden käyttöönotto


- 1 Avaa **Huawei Health**, mene laitetietonäyttöön, kosketa kohtaa **Ilmoitukset** ja kytke **Ilmoitukset** päälle. Voit ottaa **Älykkäät ilmoitukset** käyttöön tai poistaa ne käytöstä tarpeittesi mukaisesti.
Kun **Älykkäät ilmoitukset** on käytössä, puhelin valitsee älykkäästi, millä laitteella ilmoitetaan puhelimen käytön perusteella. Kun käytät puhelinta, ilmoitukset mykistetään puettavassa laitteessa. Se saa yhä ilmoituksia, mutta ei värise tai soi. Kun et käytä puhelinta, mutta puettava laite on ranteessa, saat ilmoituksen viesteistä puettavan laitteen kautta ja puhelin ei värise tai soi. Kun **Älykkäät ilmoitukset** on poistettu käytöstä, saat push-ilmoitukset sekä puhelimeen että puettavaan laitteeseen.
- 2 Kytke alla olevassa sovellusluettelossa päälle niiden sovellusten kytkimet, joista haluat vastaanottaa ilmoituksia.
 -  **Ilmoitukset**-näytöllä **SOVELLUKSET**-osio näyttää sovellukset, joissa push-ilmoitukset ovat käytettävissä.

Lukemattomien viestien katselu

Kun puettava laite on ranteessa, se värisee ilmoituksena puhelimen tilapalkkiin työnnetyistä uusista viesteistä.

Lukemattomat viestit pidetään puettavassa laitteessa. Voit katsoa ne menemällä viestikeskukseen pyyhkäisemällä ylös kellon aloitusnäytössä.

Tekstiviesteihin vastaaminen

-  . Tätä ominaisuutta ei tueta, kun laitteesta muodostetaan laitepari iPhoneen kanssa.
- . Tätä ominaisuutta tuetaan vain silloin, kun vastaat tekstiviestiin SIM-kortilla, joka on vastaanottanut viestin.


Kun vastaanotat tekstiviestin puettavalla laitteella, voit pyyhkäistä näyttöä ylös ja valita pikavastauksen.

Pikavastausten mukauttaminen


-  . Tätä ominaisuutta ei tueta, kun laitteesta muodostetaan laitepari iPhoneen kanssa.

Voit mukauttaa pikavastauksen seuraavasti:

- 1 Kun kellosi on yhdistetty **Huawei Healthiin**, mene laitteen tietonäyttöön ja kosketa **Pikavastaukset**-korttia.

- 2 Voit lisätä vastauksen koskettamalla kohtaa **Lisää vastaus**, muokata lisättyä vastausta koskettamalla sitä ja poistaa vastauksen koskettamalla kohtaa  sen vieressä.

Lukemattomien viestien poistaminen

Mene viestikeskukseen pyyhkäisemällä laitteen aloitusnäytössä ylöspäin ja tyhjennä kaikki lukemattomat viestit koskettamalla viestiluettelon lopussa kohtaa .


Hälytykset

Voit asettaa hälytykset joko käyttämällä puettavaa laitetta tai puhelimen **Huawei Health** -sovellusta.

Hälytyksen asettaminen käyttämällä puettavaa laitetta

- 1 Siirry sovellusluetteloon, valitse **Hälytys** ja lisää hälytys koskettamalla kohtaa **+**.
- 2 Aseta hälytysaika ja toistosykli ja kosketa sitten kohtaa **OK**. Jos toistosykliä ei ole asetettu, hälytys soitetaan vain kerran.
- 3 Muokkaa hälytyksen aikaa tai toistosykliä tai poista hälytys koskettamalla olemassa olevaa hälytystä.


Hälytysten asettaminen Huawei Healthia käyttämällä

- 1 Avaa **Huawei Health**, mene laitetietonäyttöön ja kosketa kohtaa **Hälytys**.
- 2 Kosketa kohtaa **Lisää** ja aseta hälytysaika, hälytyksen nimi ja toistosykli.
- 3 Jos käytössä on Android- tai EMUI-puhelin, kosketa oikeassa yläkulmassa kohtaa . Jos käytössä on iOS-puhelin, kosketa kohtaa **Tallenna**.
- 4 Palaa **Huawei Healthin** aloitusnäyttöön ja synkronoi viimeisimmät hälytysasetukset puettavaan laitteeseen pyyhkäisemällä alas.
- 5 Muokkaa hälytysaikaa, nimeä ja toistosykliä koskettamalla olemassa olevaa hälytystä. Voit myös poistaa hälytyksen.
- 6 Kun kaikki asetukset ovat valmiit, **Huawei Healthissa** asetetut hälytykset synkronoituvat automaattisesti puettavaan laitteeseen.

Älä häiritse -tila

Kun Älä häiritse -tila on käytössä, laite ei värise, vastaanottaessaan saapuvia puheluita ja ilmoituksia. Se silti värisee, kun hälytys soi.

Älä häiritse -ominaisuuden käyttöönotto / käytöstä poisto

Menetelmä 1: ota Älä häiritse -tila käyttöön tai poista se käytöstä pyyhkäisemällä laitteen aloitusnäytössä alas ja kosketa kohtaa .

Menetelmä 2: ota Älä häiritse -tila käyttöön tai poista se käytöstä siirtymällä laitteen sovellusluetteloon ja mene kohtaan **Asetukset > Älä häiritse > Koko päivä**.

Ajastettu Älä häiritse


• Älä häiritse -tilan ajoittaminen:

Siirry laitteen sovellusluetteloon ja mene kohtaan **Asetukset** > **Älä häiritse** käyttämään asetusten mukautusnäyttöä. Kosketa kohtaa **Lisää aika** ja aseta **Alku**, **Loppu** ja **Toista**. Voit lisätä useita ajanjaksoja ja laittaa niistä minkä tahansa voimaan.

• Poista ajoitettu Älä häiritse -tila käytöstä:


Siirry laitteen sovellusluetteloon, mene kohtaan **Asetukset** > **Älä häiritse** ja kytke kohdeajanjakson kytkin pois päältä.


Kaukosuljin

 • Tämä ominaisuus tarvitsee muodostetun laiteparin HUAWEI-puhelimen kanssa, jossa käyttöjärjestelmänä EMUI 8.1 tai uudempi tai iPhone, jossa käyttöjärjestelmänä iOS 13.0 tai uudempi. Jos käytät iPhonea, varmista, että avaat ensin kameran.

- Varmista tämän ominaisuuden käyttöä varten, että **Huawei Health** -sovellus on käynnissä taustalla.
- Kameran esikatselua ja valokuvan näyttämistä ei tueta puettavassa laitteessa. Tee se puhelimella.

1 Varmista, että puettava laite on yhdistetty puhelimeen Bluetoothilla ja että **Huawei Health** toimii oikein.

2 Siirry laitteen sovellusluetteloon ja pyyhkäise ylös, kunnes löydät kohteen **Kauko suljin** () ja valitse se. Tämä käynnistää puhelimen kameran automaattisesti.

3 Etäohjaa puhelinta ottamaan valokuva koskettamalla puettavassa laitteessa kohtaa  . Sulje **Kaukosuljin** pyyhkäisemällä näytössä oikealle tai painamalla sivupainiketta.

Musiikin toiston ohjaimet

1 Avaa **Huawei Health**, mene laitetietonäyttöön, kosketa kohtaa **Laitteen asetukset** ja kytke **Musiikin toiston hallinta** päälle.

2 Aloita äänen toistaminen puhelimessa ja voit mennä puettavassa laitteessa **Musiikki**-sovellukseen toiston keskeyttämistä tai jatkamista, edelliseen tai seuraavaan raitaan vaihtamista tai äänenvoimakkuuden säätämistä varten.

Sää

Säätiedotteiden käyttöönotto

Avaa **Huawei Health** -sovellus, mene laitteen tietonäytölle, kosketa kohtaa **Säätiedotteet**, kytke **Säätiedotteet** päälle ja valitse lämpötilayksikkö (°C tai °F).

Voit päivittää säätiedot pyyhkäisemällä alas **Huawei Healthin** aloitusnäytössä tai avaamalla puettavan laitteen **Sää**-sovelluksen. Normaalitilanteissa säätiedot päivitetään säännöllisesti.

Säätietojen katseleminen

Sää-sovelluksen kautta:


Katso sijaintisi, paikallinen sää, ympäristön lämpötila ja muita liittyviä tietoja menemällä laitteen sovellusluetteloon ja valitsemalla **Sää**. Pääset lisätietoihin pyyhkäisemällä näytöllä ylös tai alas.

Kellotaulun kautta:

vaihda säätiedot näyttävään kellotauluun, jotta viimeisimmät tiedot pysyvät aina laitteen aloitusnäytöllä.

HUAWEI Assistant·TODAYn kautta:

Mene HUAWEI Assistant·TODAYhin, josta löydät viimeisimmät säätiedot, pyyhkäisemällä laitteen aloitusnäytöllä oikealle. Katso lisätietoja koskettamalla Sää-kuvaketta.

-  • Varmista, että GPS on käytössä puhelimessa, **Huawei Health** -sovelluksella on lupa käyttää sijaintitietoja ja puhelin on avoimella paikalla, jossa on GPS-kenttä.
- Puettavassa laitteessa näytettävät säätiedot työnnetään **Huawei Health** -sovelluksesta ja ne voivat poiketa puhelimen esiasennetussa sääsovelluksessa näytetyistä, koska tiedot kerätään eri palveluntarjoajilta.

Terveydenhallinta

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 ominaisuus on saatavilla vain tietyillä markkinoilla. Se ei esimerkiksi ole saatavilla 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 nuket. 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 Healthin** 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 laiteessa. 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.

Huahua-panda-kellotaulu


Kun vaihdetaan tähän kellotauluun, voit nostaa rannetta, jotta saat mielialan suoraan pandan ilmeestä, joka vaihtuu viimeisimmän tunnetilan mukaan.

- 1 Kosketa ja pidä missä tahansa kohtaa kellotaulua kellotaulun valintänäytöllä käyntiä varten.
- 2 Etsi **Huahua-panda**-kellotaulu pyyhkäisemällä vasemmalle tai oikealle, kosketa sitä ja viimeistele asetukset ohjeiden mukaisesti.

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 laitteen sovellusluetteloon, valitse **Uni** () , mene **Lisää**-näytölle pyyhkäisemällä näyttöä ylös ja kosketa kohtaa **Lepotila**.
- 2 Voit valita joko **Automaattinen** tai **Ajoitettu** käyttöönoton.
 - **Automaattinen** on oletuksena käytössä. Kun tämä ominaisuus on päällä, puettava laite siirtyy Lepotilaan / poistuu Lepotilasta unesi tilan mukaan. Lepotilassa laite ei soi tai värise saapuville puheluille tai ilmoituksille (paitsi hälytyksen sammutus) ja Herätä nostamalla poistetaan käytöstä.

- Kun **Ajoitettu** 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 kohtaa **OK**.
Poista ajoitettu jakso koskettamalla sitä ja koskettamalla sitten kohtaa **Poista**.

Lepotilan käyttöön ottaminen / käytöstä poistaminen

Lepotila on oletuksena pois käytöstä. Kun se on käytössä, laite ei soi tai värise saapuville puheluille tai ilmoituksille (paitsi hälytykset). Myös Herätä nostamalla poistetaan käytöstä laittaen laitteen tehokkaasti yksinkertaistettuun tilaan.

Ota Lepotila käyttöön tai poista se käytöstä pyyhkäisemällä laitteen aloitusnäytössä alas ja



kosketa kohtaa .


- Jos Aina näytöllä on käytössä, Lepotilan käyttöönotto aiheuttaa Aina näytöllä -kellotaulun sammumisen useita sekunteja voimaan astumisen jälkeen.

Käyttöönotto / käytöstä poistaminen HUAWEI TruSleep™

Avaa **Huawei Health**, mene laitetietonäyttöön, siellä kohtaan **Terveystietohallinta > HUAWEI TruSleep™** ja kytke **HUAWEI TruSleep™** -kytkin päälle tai pois päältä tarpeittesi mukaan. **HUAWEI TruSleep™** on oletuksena käytössä. Jos se poistetaan manuaalisesti käytöstä, unitietoja ei voida hankkia ja unianalyysi ei ole käytettävissä.

Unitietojen katselu/poistaminen


- Tarkasta yö- ja päiväunitiedot sekä Uniterveystiedot menemällä puettavan laitteen sovellusluetteloon ja valitsemalla **Uni** (). Lisätietoja tuloksen kuvauksesta saat koskettamalla kohtaa .
- Mene puhelimesa **Huawei Healthin** aloitusnäytölle ja katso tarkemmat tiedot koskettamalla **Uni**-korttia.

Siirry historiatietoihin koskettamalla **Uni**-näytöllä oikeassa yläkulmassa kohtaa  ja sitten kohtaa **Kaikki tiedot**. Tällä näytöllä voit koskettaa poistokuvaketta oikeassa yläkulmassa, valita halutut tallenteet ja poistaa ne.


Unenaikaisen hengityksen seuranta

Unenaikaisen hengityksen seuranta -ominaisuus auttaa havaitsemaan nukkumisen aikaisia hengityskatkoksia.


Sovelluksen käyttöönotto

-  • Tämä ominaisuus on saatavilla vain tietyillä markkinoilla.
 - Yhdistä puettava laite Huawei Health -sovellukseen ennen tämän ominaisuuden käyttämistä.
- 1** Avaa **Huawei Health** -sovellus, mene **Terveys**-näytölle, kosketa **Uni**-korttia, pyyhkäise ylös, kunnes saavutat näytön alareunan ja kosketa kohtaa **Unenaikaisen hengityksen seuranta**.
 - 2** Kun käytät ominaisuutta ensimmäistä kertaa, seuraa näytön ohjeita valiten myönnettävät luvat, kosketa kohtaa **Salli** ja sitten **Hyväksy** ja siirryt **Unenaikaisen hengityksen seuranta** -näytölle. Kosketa kohtaa **Ota käyttöön** ja 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 käytöstä poistaminen



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.

Sykemittaus

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

-  • 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 **Terveystietohallinta > Jatkuva sykemittaus** ja kytke **Jatkuva sykemittaus** -kytkin 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 **Terveystietohallinta > Jatkuva sykemittaus** ja kytke **Jatkuva sykemittaus** -kytkin päälle.

Leposykkeen mittaus

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

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

-  • Leposykkeen mittaamiselle ja näyttämiseksi on joitakin edellytyksiä. Alioptimaalinen mittausaika voi johtaa vaihteluun tai tulosten puuttumiseen.

Sykehälytykset

Korkean sykkeen hälytys


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

Alhaisen sykkeen hälytys

Avaa **Huawei Health**, mene laitetietonäyttöön, siellä kohtaan **Terveystietohallinta > Jatkuva sykemittaus** ja kytke **Jatkuva sykemittaus**-kytkin päälle ja aseta **Alhaisen sykkeen hälytys** tarpeittesi mukaan. Puettava laite värisee ja näyttää hälytyksen, kun 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.

Sykkeen 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.

- Aseta sykealueet kohteessa **Huawei Health** menemällä kohtaan **Minä > Asetukset > Treeniasetukset > Liikunnan aikaisen sykkeen asetukset**. Juoksua varten voi valita **Maksimisykkeen prosenttiosuus, HRR-prosentti** tai **LTHR-prosentti** laskentatavan mukaan. Muille harjoituksille suositellaan **Maksimisykkeen prosenttiosuus** tai **HRR-prosentti**.
 - 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 sykereservin perusteella (tai HRR, määritetty vähentämällä maksimisykkeestä leposyke).
- Harjoituksen käynnistämisen jälkeen tosiaikainen syke näytetään puettavan laitteen näytöllä. Harjoituksen päättämisen jälkeen, voit tarkastaa keskisykkeen, maksimisykkeen ja sykealueen harjoituksen tulostäytöstä.
 - 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 Health** -sovelluksen 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 kynnysarvon 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.

Pulssiaalto- ja rytmihäiriöanalyysi

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

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

Sovelluksen käyttöönotto

- 1** Lataa aivan ensimmäisenä uusin versio **Huawei Healthista** HUAWEI AppGallerysta tai päivitä asennettu **Huawei Health** -sovellus uusimpaan versioonsa.
- 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 **i**. 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. Voit kytkeä **Rytmihäiriöhälytykset**-kytkimen päälle tai pois päältä tarpeen mukaan. Kun tämä on käytössä, saat hälytyksiä puettavan laitteen kautta, kun poikkeava sydämen rytmi havaitaan.

Palvelun käytöstä poistaminen

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

Mahdolliset tulokset

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 **Pulssiaalto- ja**

rytmihäiriöanalyysi Sydän 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

SpO2-mittaus

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

Yksittäinen SpO2-mittaus

- 1** Tarkasta toistamiseen, että puettava laite on oikein ranteessa ja aloita mittaus vasta, kun olet liikkumatta.
 - 2** Siirry laitteen sovellusluetteloon ja kosketa kohtaa **SpO2**.
 - 3** Käynnistä SpO2-mittaus koskettamalla kohtaa **Mittaa**. Kun mittaus on käynnistetty, muista pysyä paikoillasi laitteen näyttö ylöspäin.
-  Saapuva puhelu, hälytys tai laitteen näytön pyyhkäiseminen oikealle keskeyttää mittauksen.

Automaattinen SpO2-mittaus

- 1** Avaa **Huawei Health** -sovellus, mene laitetietonäyttöön, kosketa kohtaa **Terveystieteen seuranta** ja kytke **Automaattinen SpO2** päälle. Laite mittaa ja tallentaa SpO2-tason automaattisesti, kun se havaitsee, että olet liikkumatta.
- 2** Kosketa kohtaa **Alhaisen SpO2:n hälytys** ja aseta alaraja hälytykselle, jolloin laite värisee ja näyttää hälytyksen hereillä ollessasi.

SpO2-tietojen katselminen

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

Kiertokalenteri

Sovelluksen käyttöönotto


Jos käytät ominaisuutta ensimmäistä kertaa, varmista, että ranneke 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**-sovelluksen aloitusnäyttöön.
Pala edelliseen näyttöön koskettamalla kohtaa **OK**.

Kuukautistietojen tallentaminen rannekkeeseen ja niiden katsominen

- 1 Siirry laitteen sovellusluetteloon, mene sovelluksen aloitusnäytölle koskettamalla kohtaa **Kiertokalenteri**, jossa näet kiertokalenterin kuukausinäköymän.
- 2 Kosketa kohtaa **Muokkaa**, jotta pääset syöttämään, milloin kuukautisesi ovat **Alkanut** ja **Päättynyt**. Näytä **Yhteenveto** pyyhkäisemällä näyttöä ylös.
- 3 Pyyhkäise **kuukausinäköymä**-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.
- 2 Tallenna kuukautisten kesto ja kierron pituus koskettamalla **Kiertokalenteri**-näytöllä oikeassa yläkulmassa kohtaa  ja sitten kohtaa **Asetukset** ja kytke **Muistutukset**-kytkin päälle tai pois päältä.
Voit myös katsoa **Keskim. kuukautiset** ja **Keskim. kierto** valitsemalla **Kuukautistiedot**. Valitsemalla **Kaikki tiedot** pääset historiatietonäytölle.

Treeni




Harjoituksen käynnistäminen

Puettava laite tukee useita harjoitustiloja mukaan lukien liikunta, kuten juoksu ja pyöräily, liikuntakurssit ja muut aktiviteetit, kuten tanssi, jää- ja lumilajit ja vapaa-ajan liikunta.

Harjoituksen käynnistäminen puettavassa laitteessa

- 1 Siirry laitteen sovellusluetteloon ja kosketa kohtaa **Harjoitus** () .
- 2 Pyyhkäise näytöllä ylös tai alas ja valitse haluttu harjoitustyyppi. Voit myös pyyhkäistä ylös, kunnes saavutat näytön alaosan ja sitten:
 - lisätä muita harjoitustiloja koskettamalla kohtaa **Lisää**
 - järjestää harjoitusluettelon uudelleen koskettamalla kohtaa **Järjestä uudelleen** ja sitten kohtaa  . Voit myös poistaa tilan luettelosta koskettamalla kohtaa  .
- 3 Käynnistä harjoitustila koskettamalla kuvaketta.
- 4 Voit lopettaa harjoituksen painamalla harjoituksen aikana sivupainiketta ja pitämällä sitä painettuna. Vaihtoehtoisesti keskeytä harjoitus painamalla sivupainiketta, 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

Koska tahansa harjoituksen aikana voit pyyhkäistä ylös tai alas puettavan laitteen harjoitusnäytöllä tosiaikaisten liikuntatietojen katsomista varten.

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.

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 katsominen 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 käytettävissä puettavan laitteen kohdassa **Harjoitustiedot**.

-  • Jos harjoitustiedot on synkronoitu **Huawei Healthiin** ja 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.

Juoksukykyindeksi

Juoksukykyindeksi (JKI, Running Ability Index, RAI) on kattava indeksi, joka heijastaa juoksijan kestävyyttä, tekniikkaa ja tehokkuutta. Yleensä juoksija, jolla on korkeampi JKI, menestyy kilpailuissa paremmin.

Ennen aloitusta

- Päivitä puettava laite ja **Huawei Health** -sovellus uusimpiin versioihinsa.
- JKI-ominaisuus on saatavilla vain vähintään 12 minuuttia kestävässä juoksuissa tietyissä tilanteissa.

JKI:n tarkastaminen


- Puettavassa laitteessa:
Katso JKI-tietosi menemällä laitteen sovellusluetteloon ja kosketa kohtaa **Harjoituksen tila**



- Puhelimessa:

Katso tämänhetkinen JKI ja arvioinnin tulos menemällä kohtaan **Huawei Health > Minä > Omat tiedot > Juoksukykyindeksi**.

Harjoituksen tila

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

- **Juoksukykyindeksi (JKI, Running Ability Index, RAI)** on kattava indeksi, joka heijastaa juoksijan kestävyyttä, tekniikkaa ja tehokkuutta. Yleensä juoksija, jolla on korkeampi JKI, menestyy kilpailuissa paremmin.
- **Palautuminen** miten kauan kehon palautumien 100 % tasolle vie. Yksittäisessä harjoituksessa tämä ilmaisin liittyy suoraan palautumisaikaan, joka on määritetty harjoituksen tehon ja keston perusteella.
- **Harjoituskuorma** perustuu harjoituksen kokonaismäärään viimeisten seitsemän päivän aikana ja kuntotilaasi. Nämä tiedot ovat saatavilla, kun käynnistät harjoituksen, joka on seurannut sykettä koko ajan uintitiloja lukuun ottamatta.
- **VO2Max** tarkoittaa hapen vereen imeytymisen ja käyttämisen enimmäismäärää aikayksikköä kohden tehokkaan harjoituksen aikana. Se on tärkeä ilmaisin kehon aerobisesta kyvystä.


Aktiivisuusympyrät

 Päivitä ranneke ensin uusimpaan versioon tämän ominaisuuden käyttämistä varten.


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


Omien tavoitteiden asettaminen Aktiivisuusympyröihin:


Puhelimessa: Mene **Huawei Healthin** aloitusnäyttöön, kosketa Aktiivisuusympyrät-korttia,

jotta pääset **Aktiivisuustiedot**-näytölle. Kosketa kohtaa  oikeassa yläkulmassa, ja valitse **Muokkaa tavoitteita**.

Rannekkeessa: Mene **Aktiivisuusympyrät**-sovellukseen, pyyhkäise vasemmalle, niin näet kohteen **Tällä viikolla** tilastot tai pyyhkäise ylös ja näet kohteen **Tänään** tiedot ja pyyhkäise sitten taas ylös, jotta voit koskettaa kohtaa **Muokkaa tavoitteita**.

(1) : **Arkiliikunta** Mittaa fyysisellä aktiivisuudella poltetut kalorit. Voit lisätä Arkiliikuntakaloreita sitoutumalla toimintoihin, kuten juoksuun, pyöräilyyn, kotitöihin ja koiran ulkoiluttamiseen.

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

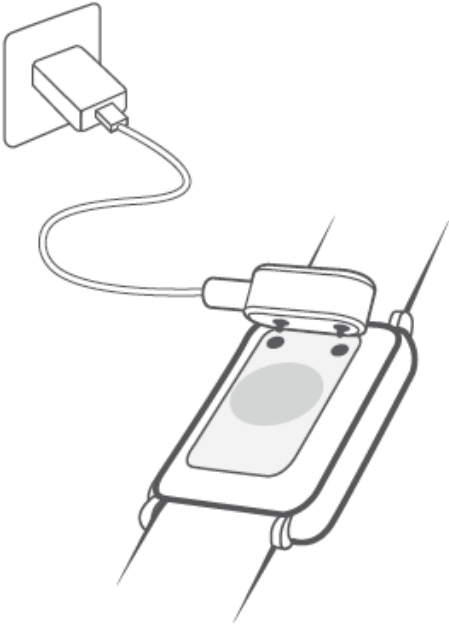
Tämä ympyrä on suunniteltu muistuttamaan, että istuallaan liian pitkään pysyminen vaurioittaa terveyttäsi. Sinua neuvotaan nousemaan vähintään kerran tunnissa ja voit saada **Seisominen** pistettä joka päivä.

Lisää

Lataaminen

Laitteen lataaminen

Liitä latausalustan metalliliittimet rannekkeen takana oleviin ja laita molemmat tasaiselle alustalle. Liitä latausalusta virtalähteeseen, jolloin laitteen näyttö käynnistyy ja näyttää akun varaustason.



- i • On suositeltavaa, että käytät laitteen lataamiseen 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. Ole varovainen niitä käyttäessäsi. Jotta varmistut HUAWEI-latausalustaan ja -sovitinien aitoudesta, on suositeltavaa ostaa ne virallisesta Huawei-myymälästä.
- Latausalusta ei ole vedenkestävä. Varmista, että latausportti, metallikoskettimet ja laite pysyvät kuivina latauksen aikana.
- Pidä latausalustan pinta puhtaana. Varmista, että kello on asetettu oikein latausalustaan ja että lataustila näkyy laitteen näytöllä. Vältä metalliesineiden tuontia kosketukseen latausalustan metallikoskettimien kanssa, jotta vältetään oikosuluilta ja muilta vaaroilta.
- Kun latauskuvake näyttää 100 %, se tarkoittaa, että laite on ladattu täyteen ja lataus on päätetty automaattisesti. Poista se latausalustasta ja irrota virtasovitin.
- Jos et suunnittele käyttäväsi laitetta pitkään aikaan, suositellaan sen akun lataamista kerran kahdessa, kolmessa kuukaudessa akun käyttöä jatkamista varten.
- Akkujen latauskertojen määrä on rajallinen. Kun akun kesto aika lyhenee huomattavasti, mene valtuutettuun Huawei-asiakaspalvelukeskukseen akun vaihtamista varten.
- Älä lataa tai käytä laitetta vaarallisessa ympäristössä ja varmista, että lähellä ei ole mitään syttyvää tai räjähtävää. Varmista ennen latausalustan käyttöä, että sen USB-portissa ei ole nestejämiä tai vierasesineitä. Pidä latausalusta ja laite poissa nesteistä ja syttyvistä materiaaleista latauksen aikana. Älä koske latausalustan metallikoskettimiin kun se on liitetty virtalähteeseen.
- Latausalustassa on magneetti. Jos havaitset laitteen hylkimistä, kun yrität ladata sitä, vaihda sen suuntaa ja liitä se alustaan. Latausalustan magneettisuus vetää metalliesineitä puoleensa. Tarkasta latausalusta ja puhdista se ennen käyttöä.
- Älä altista latausalustaa korkeille lämpötiloille pitkäksi aikaa tai voimakkaille sähkömagneettisen säteilyn lähteille, jotta vältetään magneettisten ominaisuuksien vähenemiseltä tai kääntymiseltä tai muilta ongelmilta.

Akun varaustason tarkastaminen

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

Menetelmä 2: Yhdistä laite virtalähteeseen ja näet akun varaustason latausnäytöltä.

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

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

Alhaisen varaustason ilmoitus

Kun akun varaustaso laskee alle 10 %:iin, laite ilmoittaa alhaisesta akun varaustasosta värisemällä ja kehottaa sinua lataamaan laitteen mahdollisimman pian.

AOD-kellotaulu

Kun AOD-kellotaulu on asetettu, voi valita näytetäänkö pääkellotaulu vaiko AOD-kellotaulu, kun rannetta nostetaan.


- 1 Siirry laitteen sovellusluetteloon, mene kohtaan **Asetukset > Kellotaulu** ja kytke **Aina näytöllä** päälle.
- 2 Valitse **Näytä AOD nostamalla** tai **Näytä kellotaulu nostamalla** mieltymystesi mukaan.

PIN-koodiasetukset

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

PIN-koodin käyttöönotto

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

-  Varmista, että kytket kohdan **Automaattinen lukitus** päälle tämän ominaisuuden käyttämistä varten. Tätä PIN-koodia käytetään vain laitteen avaamiseen sen jälkeen, kun se on lukinnut itsensä automaattisesti ranteesta pois ottamisen jälkeen tai kun sen näyttö sammuu.
- Pidä PIN-koodi suojassa. Jos unohdat sen, täytyy laitteeseen palauttaa tehdasasetukset.

PIN-koodin vaihtaminen

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

PIN-koodin käytöstä poistaminen

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

Puettavien laitteiden veden- ja pölynkestävyystason 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 vedenkestävyydet ja päivittävät sovellukset**.

Veden- ja pölynkestävyystason 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-huoltokeskukseen 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 suojaamisesta 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 kiittää 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 kyllyn aikana.
 - 6** Laitteen altistaminen hajusteille, liuottimille, pesuaineille, hapoille, happamille aineille, torjunta-aineille, emulsioille, aurinkovoiteille, kosteusvoiteille tai hiusväreille.
 - 7** Laitteen lataaminen sen ollessa märkä.

Veden-/pölynkestävyyssaso	Kestävyystason 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 aktiviteeteissa, 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 pitänyt laitetta ranteessa vesiaktiviteettien 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.</p> <p>Puettavaa laitetta ei tule käyttää seuraavissa tilanteissa:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Sukellusaktiviteetit yli 100 metrin syvyydessä. 2. Kuumassa suihkussa, kuumissa lähteissä, saunassa (höyryhuoneessa) ja kun teet jotain muuta korkeissa lämpötiloissa ja/tai erittäin kosteissa ympäristöissä. 3. Aktiviteetit, jotka voivat altistaa laitteen suihkugeelille, shampooille, saippuavedelle ja muille pyykinpesu- tai puhdistustuotteille. Jos laite joutuu kosketukseen tällaisen tuotteen kanssa, huuhtelee laite ja liota sitä puhtaassa vedessä 30 minuutin ajan. 4. Uimahypyt, korkeapainehuuhtelut tai muut aktiviteetit, joihin liittyy korkea vedenpaine tai nopeasti virtaava vesi. 5. Komposiittivegaaninahkaista, komposiittikudoksista, titaanista ja keraamista ranneketta ei ole
--	--	--

		<p>suunniteltu vesiaktiiviteetteihin (kuten uintiin) tai kestämään hikeä ja näin ollen suositellaan käyttämään muita hihnoja 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 aktiviteeteissa, 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 pitänyt laitetta ranteessa vesiaktiviteettien 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.</p> <p>Puettavaa laitetta ei tule käyttää seuraavissa tilanteissa:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Laitesukellukset ja tekniset sukellukset. 2. Sukellusaktiviteetit yli 30 metrin syvyydessä. 3. Kuumassa suihkussa, kuumissa lähteissä, saunassa (höyryhuoneessa) ja kun teet jotain muuta korkeissa lämpötiloissa ja/tai erittäin kosteissa ympäristöissä. 4. Aktiviteetit, jotka voivat altistaa laitteen suihkugeelille, shampooille, saippuavedelle ja muille pyykinpesu- tai puhdistustuotteille. Jos laite joutuu kosketukseen tällaisen tuotteen kanssa, huuhtelee laite ja liota sitä puhtaassa vedessä 30 minuutin ajan. 5. Aktiviteetit, joihin liittyy korkeapaineinen tai nopeasti virtaava vesi, kuten veteen hyppääminen, vesihiihto, lainelautailu, moottorivesiurheilu (kuten pika- ja
---	---	--

		<p>moottoriveneet), auton peseminen ja koskenlasku.</p> <p>6. Komposiittivegaaninahkaista, komposiittikudoksista, nahkaista, metallista ja keraamista ranneketta ei ole suunniteltu vesiaktiiviteetteihin (kuten uintiin) tai kestävään hikeä ja näin ollen suositellaan käyttämään muita hihnoja 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 aktiviteeteissa, 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 pitänyt laitetta ranteessa vesiaktiviteettien 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.</p> <p>Puettavaa laitetta ei tule käyttää seuraavissa tilanteissa:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Laitesukellukset ja tekniset sukellukset. 2. Sukellusaktiviteetit yli 40 metrin syvyydessä. 3. Kuumassa suihkussa, kuumissa lähteissä, saunassa (höyryhuoneessa) ja kun teet jotain muuta korkeissa lämpötiloissa ja/tai erittäin kosteissa ympäristöissä. 4. Aktiviteetit, jotka voivat altistaa laitteen suihkugeelille, shampooille, saippuavedelle ja muille pyykinpesu- tai puhdistustuotteille. Jos laite joutuu kosketukseen tällaisen tuotteen kanssa, huuhtelee laite ja liota sitä puhtaassa vedessä 30 minuutin ajan. 5. Aktiviteetit, joihin liittyy korkeapaineinen tai nopeasti virtaava vesi, kuten veteen hyppääminen, vesihiihto, lainelautailu, moottorivesiurheilu (kuten pika- ja
---	---	--

		<p>moottoriveneet), auton peseminen ja koskenlasku.</p> <p>6. Komposiittivegaaninahkaista, komposiittikudoksista, nahkaista, metallista ja keraamista ranneketta ei ole suunniteltu vesiaktiiviteetteihin (kuten uintiin) tai kestävään hikeä ja näin ollen suositellaan käyttämään muita hihnoja 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 määrittää, 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 pitänyt laitetta ranteessa vesiaktiiviteettien 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.</p> <p>Puettavaa laitetta ei tule käyttää seuraavissa tilanteissa:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Sukellus, laitesukellus tai muut aktiviteetit, joihin liittyy korkea vedenpaine. 2. Kuumassa suihkussa, kuumissa lähteissä, saunassa (höyryhuoneessa) ja kun teet jotain muuta korkeissa lämpötiloissa ja/tai erittäin kosteissa ympäristöissä. 3. Aktiviteetit, jotka voivat altistaa laitteen suihkugeelille, shampooille, saippuavedelle ja muille pyykinpesu- tai puhdistustuotteille. Jos laite joutuu kosketukseen tällaisen tuotteen kanssa, huuhtelee laite ja liota sitä puhtaassa vedessä 30 minuutin ajan. 4. Aktiviteetit, joihin liittyy korkeapaineinen tai nopeasti virtaava vesi, kuten veteen hyppääminen,
--------	---	---

		<p>vesihiihto, lainelautailu, moottorivesiurheilu (kuten pika- ja moottoriveneet), auton peseminen ja koskenlasku.</p> <p>5. Komposiitivegaaninahkaista, komposiittikudoksista, nahkaista, metallista ja keraamista ranneketta ei ole suunniteltu vesiaktiiviteetteihin (kuten uintiin) tai kestävään hikeä ja näin ollen suositellaan käyttämään muita hihnoja 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 määrittää, 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 pitänyt laitetta ranteessa vesiaktiiviteettien 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.</p> <p>Puettavaa laitetta ei tule käyttää seuraavissa tilanteissa:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Sukellus, laitesukellus tai muut aktiviteetit, joihin liittyy korkea vedenpaine. 2. Kuumassa suihkussa, kuumissa lähteissä, saunassa (höyryhuoneessa) ja kun teet jotain muuta korkeissa lämpötiloissa ja/tai erittäin kosteissa ympäristöissä. 3. Aktiviteetit, jotka voivat altistaa laitteen suihkugeelille, shampooille, saippuavedelle ja muille pyykinpesu- tai puhdistustuotteille. Jos laite joutuu kosketukseen tällaisen tuotteen kanssa, huuhtelee laite ja liota sitä puhtaassa vedessä 30 minuutin ajan. 4. Aktiviteetit, joihin liittyy korkeapaineinen tai nopeasti virtaava vesi, kuten veteen hyppääminen,
-------	---	--

		<p>vesihiihto, lainelautailu, moottorivesiurheilu (kuten pika- ja moottoriveneet), auton peseminen ja koskenlasku.</p> <p>5. Komposiitivegaaninahkaista, komposiittikudoksista, nahkaista, metallista ja keraamista ranneketta ei ole suunniteltu vesiaktiiviteetteihin (kuten uintiin) tai kestävämmän hiekkä ja näin ollen suositellaan käyttämään muita hihnoja tällaisissa tilanteissa. (Takuu ei kata puettavan laitteen vaurioita, jotka johtuvat nesteeseen upottamisesta, jos puettavaa laitetta on käytetty soveltumattomassa tilanteessa.)</p>
--	--	--

IP69K	<p>Täyttää standardin ISO 20653:2023 mukaisen IP69K-luokituksen. IPX9K 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 ISO 20653:2023 mukaisen IP69K-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. IPX9K sisältää korkeapaineiset nesteroiskeet. Tämä tarkoittaa, että IP68-luokiteltuja tuotteita voi pitää matalissa vesiaktiiviteeteissa, kuten uinti altaassa tai rantavedessä; tuotteissa, joilla on sekä IP68- että IP69K-luokitus voidaan käyttää myös nopeisiin vesivirtauksiin liittyvissä aktiiviteeteissa, kuten vesihiihto, lainelautailu, moottorivesiurheilu (kuten pika- ja moottoriveneet), autonpesu ja koskenlasku.</p> <p>Kun olet pitänyt laitetta ranteessa vesiaktiiviteettien 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.</p> <p>Puettavaa laitetta ei tule käyttää seuraavissa tilanteissa:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Uudessa, snorklatessa, sukeltaessa, laitesukelluksessa tai muissa aktiiviteeteissa, joihin liittyy pitkäaikainen veteen upottaminen. 2. Suihkussa, kuumissa lähteissä, saunassa (höyryhuoneessa) ja muissa korkeissa lämpötiloissa ja/tai erittäin kosteissa ympäristöissä tapahtuvissa aktiiviteeteissa. 3. Aktiiviteetit, jotka voivat altistaa laitteen suihkugeelille, shampooille,
-------	--	--

		saippuavedelle ja muille pyykinpesu- tai puhdistustuotteille. Jos laite joutuu kosketukseen tällaisen tuotteen kanssa, huuhtelee laite puhtaalla vedellä ajoissa. (Takuu ei kata puettavan laitteen vaurioita, jotka johtuvat nesteeseen upottamisesta, jos puettavaa laitetta on käytetty soveltumattomassa tilanteessa.)
IPX8 (vedenkestävyys päivittäiseen elämään)	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.	Tuotteet, joilla on IPX8-luokitus, täyttävät vedenkestävyysvaatimukset päivittäisessä käytössä, kuten käsien pesun ja sateisten päivien aikana. Puettavaa laitetta ei tule käyttää seuraavissa tilanteissa: 1. Uudessa, snorklatessa, sukeltaessa, laitesukelluksessa tai muissa aktiviteeteissa, joihin liittyy pitkäaikainen veteen upottaminen. 2. Suihkussa, kuumissa lähteissä, saunassa (höyryhuoneessa) ja muissa korkeissa lämpötiloissa ja/tai erittäin kosteissa ympäristöissä tapahtuvissa aktiviteeteissa. 3. Aktiviteetit, 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. Aktiviteetit, joihin liittyy korkeapaineinen tai nopeasti virtaava vesi, kuten veteen hyppääminen, vesihiihto, lainelautailu, moottorivesiurheilu (kuten pika- ja moottoriveneet), auton peseminen ja koskenlasku.

IPX8 (20 metriä)	<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 syvyisessä 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 pitänyt laitetta ranteessa vesiaktiiviteettien 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.</p> <p>Puettavaa laitetta ei tule käyttää seuraavissa tilanteissa:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Snorklatessa, sukeltaessa, laitesukeltaessa tai muissa aktiiviteeteissa, joihin liittyy pitkäaikainen veteen upottaminen. 2. Suihkussa, kuumissa lähteissä, saunassa (höyryhuoneessa) ja muissa korkeissa lämpötiloissa ja/tai erittäin kosteissa ympäristöissä tapahtuvissa aktiiviteeteissa. 3. Aktiiviteetit, 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. Aktiiviteetit, joihin liittyy nopeasti virtaava vesi, kuten veteen hyppääminen, vesihiihto, lainelautailu, moottorivesiurheilu (kuten pika- ja moottoriveneet), auton peseminen ja koskenlasku.
------------------	--	--

IPX8 (1,5 metriä)	<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 syvyydessä vedessä.</p>	<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 aktiviteeteissa, joihin liittyy pitkäaikainen veteen upottaminen. 2. Suihkussa, kuumissa lähteissä, saunassa (höyryhuoneessa) ja muissa korkeissa lämpötiloissa ja/tai erittäin kosteissa ympäristöissä tapahtuvissa aktiviteeteissa. 3. Aktiviteetit, 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. Aktiviteetit, 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 määrittää, 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 pitänyt laitetta ranteessa vesiaktiiviteettien 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.</p> <p>Puettavaa laitetta ei tule käyttää seuraavissa tilanteissa:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Uudessa, snorklatessa, sukeltaessa, laitesukelluksessa tai muissa aktiiviteeteissa, joihin liittyy pitkäaikainen veteen upottaminen. 2. Aktiiviteetit, jotka voivat altistaa laitteen suihkugeelille, shampooille, saippuavedelle ja muille pyykinpesu- tai puhdistustuotteille. Jos laite joutuu kosketukseen tällaisen tuotteen kanssa, huuhtele laite puhtaalla vedellä ajoissa. 3. Aktiiviteetit, joihin liittyy nopeasti virtaava vesi, kuten veteen hyppääminen, vesihiihto, lainelautailu, moottorivesiurheilu (kuten pika- ja
-------------------------	---	--

		<p>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. 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 aktiviteeteissa, joihin liittyy pitkäaikainen veteen upottaminen. 2. Suihkussa, kuumissa lähteissä, saunassa (höyryhuoneessa) ja muissa korkeissa lämpötiloissa ja/tai erittäin kosteissa ympäristöissä tapahtuvissa aktiviteeteissa. 3. Aktiviteetit, 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. Aktiviteetit, 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 aktiviteeteissa, joihin liittyy pitkäaikainen veteen upottaminen. 2. Suihkussa, kuumissa lähteissä, saunassa (höyryhuoneessa) ja muissa korkeissa lämpötiloissa ja/tai erittäin kosteissa ympäristöissä tapahtuvissa aktiviteeteissa. 3. Aktiviteetit, 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. Aktiviteetit, 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 aktiviteeteissa, joihin liittyy pitkäaikainen veteen upottaminen. 2. Suihkussa, kuumissa lähteissä, saunassa (höyryhuoneessa) ja muissa korkeissa lämpötiloissa ja/tai erittäin kosteissa ympäristöissä tapahtuvissa aktiviteeteissa. 3. Aktiviteetit, 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. Aktiviteetit, 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, uimahypy, veteen hyppääminen tai muu toiminta tai aktiviteetti, jossa laite uppoaa veteen. 2. Suihkussa, kuumissa lähteissä, saunassa (höyryhuoneessa) ja muissa korkeissa lämpötiloissa ja/tai erittäin kosteissa ympäristöissä tapahtuvissa aktiviteeteissa. 3. Aktiviteetit, 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. Aktiviteetit, 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 tai aktiviteetti, jossa laite uppoaa veteen. 2. Suihkussa, kuumissa lähteissä, saunassa (höyryhuoneessa) ja muissa korkeissa lämpötiloissa ja/tai erittäin kosteissa ympäristöissä tapahtuvissa aktiviteeteissa. 3. Aktiviteetit, 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. Aktiviteetit, 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
------	--	--

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