

Sisällys

Aloittaminen

Ulkonäkö	1
Laiteparin muodostaminen EMUI-puhelimen kanssa	1
Laiteparin muodostaminen Android-puhelimella	2
Laiteparin muodostaminen iPhone'n kanssa	2
Painikkeet ja kosketustoiminnot	3
Mukautetut toimintokortit	5
Tarrakellotaulut	5
Galleriakellotaulu	6
Moniajo	7

Avustaja

Tilojen asettaminen	8
Ääniavustaja	9
Sovellusten hallinta	9
Ilmoitukset ja viestit	10
Bluetooth-äänipuhelut	11
Näppäimistön käyttäminen HUAWEI-kellossa	12
Kaukosuljin	12
Musiikin toiston ohjaus	13
Hälytykset	14
Etsi puhelimeni -toiminto	15
Taskulamppu	15

Terveydenhallinta

Henkinen hyvinvointi	16
Aktiivisuusympyrät	17
Pysy kunnossa -sovellus	18
Pulssiaalto- ja rytmihäiriöanalyysi	20
EKG-mittaus	21
Unen seuranta	22
Unenaikaisen hengityksen seuranta	23
Sykemittaus	24
Valtimoiden jäykkyyden tunnistus	27
SpO2-mittaus	28
Seisomismuistutus	28
Kiertokalenteri	29

Treeni

Harjoituksen käynnistäminen	31
Juoksusuunnitelmien mukauttaminen	32


Polkujuoksu	33
Reitinpiirto	34
Puhelimen ja kellon yhdistäminen pyöräilyä varten	34
Golf	35
Tuloskortin tiedot	37
Tekniset tilastot	38
Golfin swingitiedot	40
Kenttätiedot	40
Sukellustila	43
Offline-karttojen käyttäminen	44
Harjoituksen tila	45
Harjoitustiedot	46
Tunnista treenit automaattisesti	46

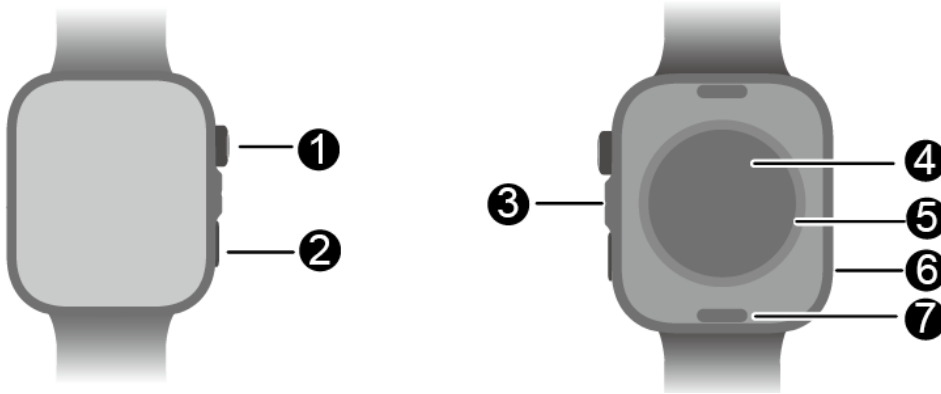
Lisää

Lataaminen	47
Aina näytöllä	48
HUAWEI Assistant·TODAY	48
OneHop-kellotaulut	48
Kellotaulujen vaihtaminen ja poistaminen	49
Äänet ja värinä	50
Päivitykset	50
Puettavien laitteiden veden- ja pölynkestävyydystason määritelmä ja käyttötilanteen kuvaus	51

Aloittaminen



Ulkonäkö

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






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

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 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.

Laiteparin muodostaminen iPhoneen 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 puhelimella 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.

Painikkeet ja kosketustoiminnot

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

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>
Pidä painettuna	Herättää ääniavustajan.

Oikotiet

Toimenpide	Toiminto
Ylä- ja alapainikkeen samanaikainen painaminen	Ottaa 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.

Toimenpide	Toiminto
Pyyhkäise oikealle	Aloitusnäytössä: siirtyy HUAWEI Assistant-TODAY -näytölle. Sovelluksessa (pois lukien sovelluksen aloitusnäyttö): palaa edelliseen näyttöön.


Mukautetut toimintokortit

Kun usein käytettyjä sovelluksia on lisätty toimintokortteihin, voit pyyhkäistä kellon aloitusnäytössä vasemmalle ja katsoa ja käyttää näitä sovelluksia hyvin vaivattomasti. Toimintokortti voi sisältää yhden tai useamman sovelluksen tarpeittesi mukaan.

Kortin lisääminen


- 1 Mene toimintokorteille pyyhkäisemällä laitteen aloitusnäytössä vasemmalle. Siirry kortin muokkausnäytölle koskettamalla ja pitämällä mitä tahansa korttia.
- 2 Kosketa kohtaa  ja valitse haluamasi kortti.
- 3 Nyt, kun tämä on tehty, näytä lisätyt kortit pyyhkäisemällä laitteen aloitusnäytössä vasemmalle tai oikealle.

Yhdistelmäkortin muokkaaminen

- 1 Mene toimintokorteille pyyhkäisemällä laitteen aloitusnäytössä vasemmalle. Siirry kortin muokkausnäytölle koskettamalla ja pitämällä mitä tahansa korttia.
- 2 Voit vaihtaa komponentin pyyhkäisemällä korttia vasemmalle tai oikealle ja koskettamalla kortin alalaidassa kohtaa **Mukauta**.
 -  Yhdistelmäkorttien osat voidaan vain vaihtaa, ei poistaa.
 - Mukautetun harjoitustilan toimintokortin lisäämistä varten täytyy tämä tila lisätä ensin Harjoitus-sovelluksen harjoitustilaluetteloon.

Kortin siirtäminen/poistaminen

Mene toimintokorteille pyyhkäisemällä laitteen aloitusnäytössä vasemmalle. Siirry kortin muokkausnäytölle koskettamalla ja pitämällä mitä tahansa korttia.

- Siirrä korttia koskettamalla ja pitämällä sitä ja vetämällä se minne haluat.
- Poista kortti koskettamalla kortin alalaidassa kohtaa  ja sitten kohtaa **Poista**.

Tarrakellotaulut

Voit valita tai ladata palvelimeen useita tarroja ja luoda ainutlaatuisia tarrakellotauluja mukautetuilla tyyleillä sekä widgejettä ja sekoittaa niitä koskettamalla näyttöä.

- 1 Avaa **Huawei Health**, mene laitetietonäyttöön ja kohtaan **Omat kellotaulut > Tarrakellotaulu**.



- 2 Valitse **Geometrinen**-, **Emoji**- ja **Lemmikki**-näytöltä halutut tarrat tai lataa ne palvelimeen koskettamalla kohtaa **Mukautettu** ja sitten kohtaa **+**.
- 3 Mukauta kohteiden **Asettelu**, **Taustaväri** ja **Fontti** asetuksia. Voit myös muuttaa kellotaulussa näytettyjä tietoja koskettamalla kohtaa **Ominaisuudet**.
- 4 Kosketa kohtaa **Aseta oletukseksi** ja puettava laite vaihtaa sitten juuri asetettuun tarrakellotauluun. Sen voi sekoittaa koskettamalla näyttöä.




Galleriakellotaulu

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 palvelimeen ja aseta Galleriakellotauluksi.

- 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 oikeassa yläkulmassa kohtaa **✓**.
- 3 Säädä kuvan näytettävä alue ja viimeistele kelloon lataaminen koskettamalla oikeassa yläkulmassa kohtaa **✓**.
- 4 Voit asettaa **Galleria**-näytöllä seuraavan:
 - **Väri, Tyyli, Ajan sijainti** ja toiminnot kellotaulun käyttämiseen 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 herätät näytön nostamalla rannetta. Kun tämä on poistettu käytöstä, ranteen nostolla näytetään vain viimeksi näytetty kuva, joka vaihdetaan, kun näyttöä napautetaan.
- 5 Kosketa kohtaa **Aseta oletukseksi** ja puettava laite vaihtaa sitten juuri asetettuun Galleriakellotauluun.
 - **i** Galleriakellotaulutoiminto tukee seuraavia kuvamuotoja: .gif, .jpg, .jpeg, .png, .bmp, .psd, .tif, .tiff, .webp ja .pcx.
 - Asetusnäyttö vaihtelee toiminnon version mukaan. Katso laitteen todellinen käyttöliittymä.

Moniajo

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

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

Avustaja

Tilojen asettaminen

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

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.

Ääniavustaja

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

- Varmista, että kello on päivitetty uusimpaan versioon parasta mahdollista käyttökokemusta varten.
- Varmista seuraavien kolmen asetuksen yhtenäisyys: puhelimen järjestelmän kohdassa **Asetukset** kohdat **kieli** ja **alue**, HUAWEI ID:n (HUAWEI ID:tä käytetään esimerkiksi **Huawei Health** -sovellukseen kirjautumiseen) **rekisteröinnin maa-/aluevalinta**.
- Tämä toiminto on käytettävissä vain, kun kellosta on muodostettu laitepari HUAWEI-puhelimen, jossa on käytössä EMUI 10.1 tai uudempi, kanssa.
- Tätä toimintoa tuetaan vain tietyissä maissa / tietyillä alueilla. Näillä markkinoilla kieli- ja alueasetusten täytyy olla yhtenäiset.

Ääniavustajan käyttö

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

Sovellusten hallinta

- Tätä toimintoa ei tueta, kun kellosta on muodostettu laitepari iPhonen kanssa.

Sovellusten asentaminen

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

Sovellusten päivittäminen


- 1 Avaa **Huawei Health**, mene laitetietonäyttöön ja kosketa kohtaa **AppGallery**.
- 2 Päivitä sovellukset uusimpiin versioihinsa menemällä kohtaan **Hallinta > Päivitykset > PÄIVITÄ**.

Sovellusten asennuksen poistaminen

Puhelimessa

- 1 Avaa **Huawei Health**, mene laitetietonäyttöön ja kosketa kohtaa **AppGallery**.
- 2 Poista sovellusten asennus menemällä kohtaan **Hallinta > Asennusten hallinta > POISTA ASENNUS**. Kun asennuksen poistaminen on suoritettu, poistettuja sovelluksia ei löydy kellosta.
 -  Vain kolmannen osapuolen sovellusten asennuksen voi poistaa. Puettavan laitteen esiasennettujen sovellusten asennusta ei voi poistaa.
 - Jos olet asettanut **Huawei Health** issa **Poista AppGallery-palvelu käytöstä** päälle, täytyy koskettaa kohtaa **AppGallery** ja noudata näytön ohjeita tarvittavien lupien myöntämiseen kohteen **AppGallery** uudelleen käyttöön ottamista varten.
 - Ennen kolmannen osapuolen sovelluksen käyttöä lisää se luotettujen taustasovellusten luetteloon Puhelimen hallinnan / Optimoijan kautta. Lisäksi mene puhelimella kohtaan **Asetukset > Akku**, valitse sovellus kohdassa **Sovelluskohtainen akun käyttö**, kosketa kohtaa **Käynnistysasetukset** ja ota **Automaattinen käynnistys, Toissijainen käynnistys** ja **Suorita taustalla** käyttöön. Jos kolmannen osapuolen sovellus ei toimi, kun olet lisännyt sen suojattujen taustasovellusten luetteloon, poista sovelluksen asennus, asenna se uudelleen ja yritä uudelleen.

Kellossa

Siirry sovellusluetteloon, kosketa ja pidä painettuna sovellusta, jonka asennuksen haluat poistaa, kunnes asennuksen poistokuvake näytetään ja kosketa poista asennus -kuvaketta ja sitten kohtaa .


Sovellusluettelon uudelleenjärjestäminen

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

Ilmoitukset ja viestit

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

Ilmoitukset-toiminnon 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.
 - 2 Kytke alla olevassa sovellusluettelossa päälle niiden sovellusten kytkimet, joista haluat vastaanottaa ilmoituksia.
-  **Ilmoitukset**-näytöllä **SOVELLUKSET**-osio näyttää sovellukset, joissa push-ilmoitukset ovat käytettävissä.

Push-ilmoitusasetukset

Avaa Huawei Health, mene laitetietonäyttöön ja kosketa kohtaa **Ilmoitukset**. Tällä näytöllä voit ottaa **Älykkäät ilmoitukset** tai **Mykistä ilmoitukset, kun käytetään puhelinta** käyttöön puhelinmallista riippuen.


- **HUAWEI-puhelimet:** Kun **Älykkäät ilmoitukset** on käytössä, puhelin valitsee älykkäästi, millä laitteella ilmoitetaan puhelimen käytön perusteella. Kun käytät puhelinta, ilmoitukset mykistetään kellossa. Se saa yhä ilmoituksia, mutta ei värise tai soi. Kun et käytä puhelinta, mutta kello on ranteessa, saat ilmoituksen viesteistä kellon kautta ja puhelin ei värise tai soi. **Älykkäät ilmoitukset** on oletusarvoisesti pois käytöstä.
- **Android-puhelimet:** Kun **Mykistä ilmoitukset, kun käytetään puhelinta** on käytössä, ilmoitukset mykistetään kellosta, jos käytät puhelinta. Kello ei värise tai soi. **Mykistä ilmoitukset, kun käytetään puhelinta** on oletusarvoisesti pois käytöstä.
- **Älykkäät ilmoitukset-** ja **Mykistä ilmoitukset, kun käytetään puhelinta** -toiminnot eivät ole käytettävissä, kun kellosta on muodostettu laitepari iPhoneen kanssa.

Lukemattomien viestien katselu

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


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

Lukemattomien viestien poistaminen

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

Bluetooth-äänipuhelut

Puettavalla laitteella voi soittaa puhelimen yhteystiedoille tai vastata puheluihin heiltä, kun siitä on muodostettu laitepari puhelimen kanssa.

-  Varmista, että puettava laite on yhdistetty **Huawei Health** -sovellukseen tämän toiminnon käyttämistä varten.


Soittaminen: Siirry laitteen sovellusluetteloon, valitse **Suosikkiyhteystiedot** tai **Puheluloki** ja valitse yhteystieto, jolle haluat soittaa.

Bluetooth-puheluun vastaaminen: Kun puhelimeen saapuu puhelu, saat puettavaan laitteeseesi ilmoituksen saapuvasta puhelusta. Vastaa puheluun koskettamalla puettavaa laitetta. Kun puheluun on vastattu, ääni toistetaan puettavan laitteen kaiuttimesta.

Näppäimistön käyttäminen HUAWEI-kellossa


Kellopohjainen syöttötapa ja puhe tekstiksi -syöte mahdollistavat kätevän vuorovaikutuksen suoraan ranteesta.

Kun **Syöttötapa**-toimintoa käytetään ensimmäistä kertaa, noudata näytön ohjeita ja hyväksy tietosuojalausunto.


-  • Kellopohjaista syöttötapaa voidaan käyttää hälytysten nimien muokkaamiseen ja tekstiviesteihin vastaamiseen ja tietyissä sovellusviesteissä (tuetut sovellukset: WhatsApp/Telegram/Facebook/Viber/LINE/Instagram/VK/Skype).
- Puhe tekstiksi -syötettä tuetaan HUAWEI-puhelimita, joissa on käytössä HarmonyOS 2 / EMUI 10.1 tai uudempi. Jos kellosta on muodostettu laitepari Android-puhelimen kanssa, näytetään äänipainiketta koskettaessa kehote. Jos kellosta on muodostettu laitepari iPhoneen kanssa, ei äänipainike ole käytettävissä.
- Puhe tekstiksi -syötteen todellisuudessa tukemat kielet ovat ensisijaisia.
- Jos käytät iPhonea, voit käyttää kellopohjaista syöttötapaa hälytysten nimien muokkaamiseen, mutta et voi käyttää sitä viesteihin vastaamiseen.




Kun **vastataan viesteihin** tai **muokataan hälytyksen nimeä**, voit koskettaa näppäimistökuvaketta vasemmassa alakulmassa tekstisyötteen tai puhe tekstiksi -syötteen valintaa varten.

Kaukosuljin


-  • Tämä toiminto tarvitsee muodostetun laiteparin HUAWEI-puhelimen kanssa, jossa käyttöjärjestelmänä EMUI 8.1 tai uudempi tai iPhoneen, 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 .



Musiikin toiston ohjaus



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

Puhelimen musiikin toiston ohjaus


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

Musiikin synkronointi kelloon

- 1 Avaa **Huawei Health** ja mene laitetietonäyttöön.
- 2 Mene kohtaan **Musiikki > Hallitse musiikkia > Lisää kappaleita** ja valitse synkronoitavat kappaleet.
- 3 Kun olet valmis, kosketa näytön oikeassa yläkulmassa kohtaa .
- 4 Musiikin hallintanäyttöön pääset koskettamalla kohtaa **Uusi soittolista**, anna soittolistalle nimi ja lisää kappaleita halusi mukaan. Voit myös helpottaa kelloon ladattujen kappaleiden hallintaa luokittelemalla ne. Voit päivittää olemassa olevaa soittolistaa koska tahansa koskettamalla soittolistanäytön oikeassa yläkulmassa kohtaa  ja sitten kohtaa **Lisää kappaleita**.

-  Lisätyn kappaleen poistamista varten mene **Huawei Healthiin**, navigoi lait tietonäytölle, mene kohtaan **Musiikki > Hallitse musiikkia**, etsi haluttu kappale listalta, kosketa kohtaa  sen vieressä ja kosketa sitten kohtaa **Poista**.
- Tiettyjen kappaleiden synkronointi edellyttää HUAWEI Musiikin Premium PLUS -jäsenyyttä.

Kellon musiikin toiston ohjaus

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


Hälytykset

Voit asettaa 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.





Hälytyksen asettaminen Huawei Healthia käyttämällä

- 1 Avaa **Huawei Health**, mene lait tietonäyttöön 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 Muokkaa hälytysaikaa, nimeä ja toistosykliä koskettamalla olemassa olevaa hälytystä. Voit myös poistaa hälytyksen.
- 5 Kun kaikki asetukset ovat valmiit, **Huawei Healthissa** asetetut hälytykset synkronoituvat automaattisesti puettavaan laitteeseen. Voit pyyhkäistä alas **Huawei Healthin** aloitusnäytöltä ja synkronoida tiedot käsin laitteelle.

Hälytyksen äänenvoimakkuuden asettaminen

Siirry puettavan laitteen sovellusluetteloon, mene kohtaan **Asetukset > Äänet ja värinä > Hälytyksen äänenvoimakkuus** ja tee säädöt tarpeittesi mukaisesti.

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.

Taskulamppu

Puettavan laitteen taskulamppu on käytettävissä kolmessa tilassa, nimiltään yleinen tila, vilkuntatila ja väritila, joten jokaiseen tilanteeseen on sopiva vaihtoehto.

Taskulampun käyttöönotto / käytöstä poistaminen


Avaa pikavalikko pyyhkäisemällä aloitusnäytön yläosasta alas ja kytke taskulamppu päälle koskettamalla **Taskulamppu**-kuvaketta.

Sammuta taskulamppu koskettamalla näyttöä uudelleen ja sytytä se jälleen koskettamalla uudelleen.

Voit sitten poistua **Taskulamppu**-sovelluksesta pyyhkäisemällä näyttöä oikealle tai painamalla yläpainiketta (kelloissa) tai sivupainiketta (rannekeissa).


Taskulampun asetukset

Voit vaihtaa kahdeksan vakiovärin ja oman mukautetun värin välillä tai säätää vilkuntataajuutta. Toimi näin:

- 1 Avaa pikavalikko pyyhkäisemällä aloitusnäytön yläosasta alas ja kytke taskulamppu päälle koskettamalla **Taskulamppu**-kuvaketta.
- 2 Siirry asetuksiin pyyhkäisemällä Taskulamppu-näytössä ylös ja aseta haluamasi väri ja vilkuntataajuus kohdassa **Väri** ja **Vilkunta**.
 -  • Taskulamppu pysyy oletuksena päällä viisi minuuttia.
 - Kuvakkeen väri voi vaihdella puettavan laitteen mallista riippuen.

Terveydenhallinta

Henkinen hyvinvointi

-  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

- 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.
- 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.

Felix-kellotaulu

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

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


 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 **TänäänArkiliikunta**-, **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**, **Edistyminen** 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.

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.
- Jos käytössä on **Painonpudotus**-kellotaulu, kosketa vain kellotaulua ja pääset välittömästi Pisy kunnossa -sovellukseen.

Tavoitteen uudelleenasettaminen

- 1** Avaa sovellusluettelo painamalla yläpainiketta ja valitse **Pisy 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 **Pisy 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 **Pisy 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 **Pisy 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.

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 ponnahdusikkuna. 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 pylväskaaviona 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

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 tällä hetkellä saatavilla vain HUAWEI WATCH FIT 4 Prossa.
Tämä toiminto on saatavilla vain tietyillä markkinoilla. Katso luettelo maista/alueista, joissa puettavien HUAWEI-laitteiden EKG-toiminto on saatavilla.

Ennen aloitusta



- 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.
- Tämän sovelluksen käytön aikana saadut tiedot ovat vain viitteellisiä, eikä niitä tule käyttää lääketieteellisiin tutkimuksiin, diagnostiikkaan tai hoitotarkoituksiin.

Ennen käyttöä

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

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

EKG:n mittaaminen

- 1 Tarkista toistamiseen, että laite on oikealla tavalla ranteessa. Siirry sovellusluetteloon ja valitse **EKG**. Jos toiminto on ensimmäistä kertaa käytössä, määritä, kummassa ranteessa laite on. Tämän asetuksen voi muuttaa koska tahansa EKG-sovelluksen aloitusnäytöllä koskettamalla alhaalla olevaa Asetukset-kuvaketta.
- 2 Aseta käsi tasaisesti pöydälle tai syliin ja rentouta käsivarsi ja sormet.
- 3 Aseta vapaan käden sormi hellävaraisesti elektrodille (alapainike) ja pidä se paikoillaan ja mittaus käynnistyy automaattisesti.
 -  Pysy mittauksen aikana paikoillasi, hengitä tasaisesti ja vältä puhumista. Kosketa elektrodia 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 **Huawei Healthin Terveys**-näytölle ja siellä kohtaan **Sydän > EKG**. EKG-raportin voi ladata koskettamalla latauskuvaketta EKG-tietonäytön oikeassa yläkulmassa.

Tulosten tulkinta

- Kysy mittaustuloksista lääkäriltä. Älä tulkitse tuloksia itse tai lääkitse itseäsi.
- Tämä toiminto ei voi havaita verenhiyytymiä, 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.

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 esiasetetut 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 Healthin** 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 Healthin** 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 **Terveys**-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.


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 **Terveystietohallinta > Jatkuva sykemittaus** ja kytke **Jatkuva sykemittaus** päälle. Kun tämä toiminto on käytössä, laite voi mitata tosiaikaista sykettä.

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** päälle. Puettava laite mittaa leposykkeen silloin automaattisesti.

-  • 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 **Terveystietohallinta > 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 **Terveystietohallinta > 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**.

-  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).

Sykkeiden mittaaminen harjoituksen aikana:

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


-  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**.

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

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 mittausta. 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 puhelimesa 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 puhelimesa, 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 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.
- 2 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 mittaustulokset **Valtimoiden jäykkyyden tunnistus** -sovelluksen aloitusnäytöltä.
- 2 Näytä lisää tietoa koskettamalla kohtaa **Näytä lisää**.
- 3 Voit myös katsoa historiatiedot koskettamalla nelipisteistä kuvaketta sovelluksen aloitusnäytön oikeassa yläkulmassa ja sitten kohtaa **Kaikki tiedot**.


SpO₂-mittaus

-  Varmista SpO₂-mittauksen tarkkuus pitämällä puettavaa laitetta ranteessa tiukasti ja oikein. Varmista, että valvontamoduuli on suorassa ja esteettömässä kosketuksessa ihoon.

Yksittäinen SpO₂-mittaus

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

Automaattinen SpO₂-mittaus

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

SpO₂-tietojen katselu

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

Seisomismuistutus

Kun seisomismuistutus on käytössä, puettava laite seuraa aktiivisuutta koko päivän lisäyksiin (oletuksena 60 minuuttia). Se värisee ja kytkee näytön päälle näyttämään muistutuksen kehottaen nousta ylös ja liikkua ympäriinsä, jos olet istunut yli tunnin 8.00–12.00 tai 14.30–21.00 välisinä aikoina.

- Avaa **Huawei Health**, mene laitetietonäyttöön, kosketa kohtaa **Terveystietohallinta** ja kytke **Seisominen**-kytintä päälle tai pois päältä.
- Avaa kellon/rannekkeen sovellusluettelo, kosketa kohtaa **Aktiivisuustiedot**, pyyhkäise ylöspäin viimeiseen näyttöön ja kosketa kohtaa **Muistutukset**, jossa voit ottaa **Seisominen** käyttöön / poistaa sen käytöstä.
- Kun **Älä häiritse** -tila on päällä, et saa -muistutuksia Älä häiritse -tuntien aikana.
 - Et saa muistutuksia, kun puettava laite havaitsee sinun nukkuvan.



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 kuukausinäytymän ja ympyräkaavionäkymän 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 vielä kerran ylöspäin **Lisää**-näytölle siirtymistä varten ja katso **Ohje**.
- 3 Pyyhkäise **kuukausinäkymä**-näytöllä vasemmalle ja oikealle, niin näet edellisten kiertojen tiedot ja kolme seuraavaa kiertoa.

Kuukautisten tallentaminen Huawei Health -sovelluksessa

- 1 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 seurattut terveystiedot, kuten kehon lämpötila, syke ja hengitystiheys, parempien kiertoennusteiden luomista varten.

 • Tämä toiminto on tällä hetkellä saatavilla vain HUAWEI WATCH FIT 4 Prossa.



Näytä **Keskim. kuukautiset** ja **Keskim. kierto** koskettamalla kohtaa **Kuukautistiedot**.
Katso historiatiedot koskettamalla kohtaa **Kaikki tiedot**.

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 kosketa 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 harjoitussuunnitelma 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.



-  Osio pohjainen navigointi on polkujuoksutoiminto, joka on saatavilla vain HUAWEI WATCH FIT 4 Prossa. Ennen kuin käytät tätä toimintoa, päivitä Huawei Health -sovellus ja puettava laite uusimpiin versioihinsa.

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

-  • Tämä toiminto on tällä hetkellä saatavilla vain HUAWEI WATCH FIT 4 Prossa.

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

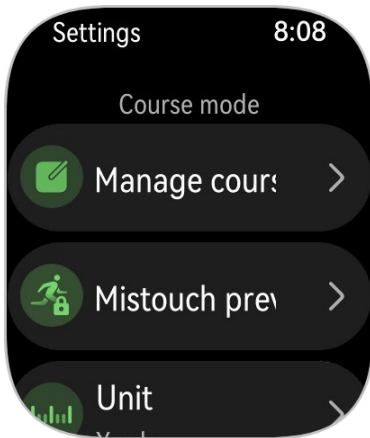
etäisyydet, viheriön slopetiedot, tuulen nopeus ja suunta sekä viheriön suunta pyyhkäisemällä ylös tai alas.

- 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.

Tuloskortin tiedot

 Tämä toiminto on tällä hetkellä saatavilla vain HUAWEI WATCH FIT 4 Prossa.

Scorecard		1	2	3	4	5	6	7	8	9	Out	Total
Hole												
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

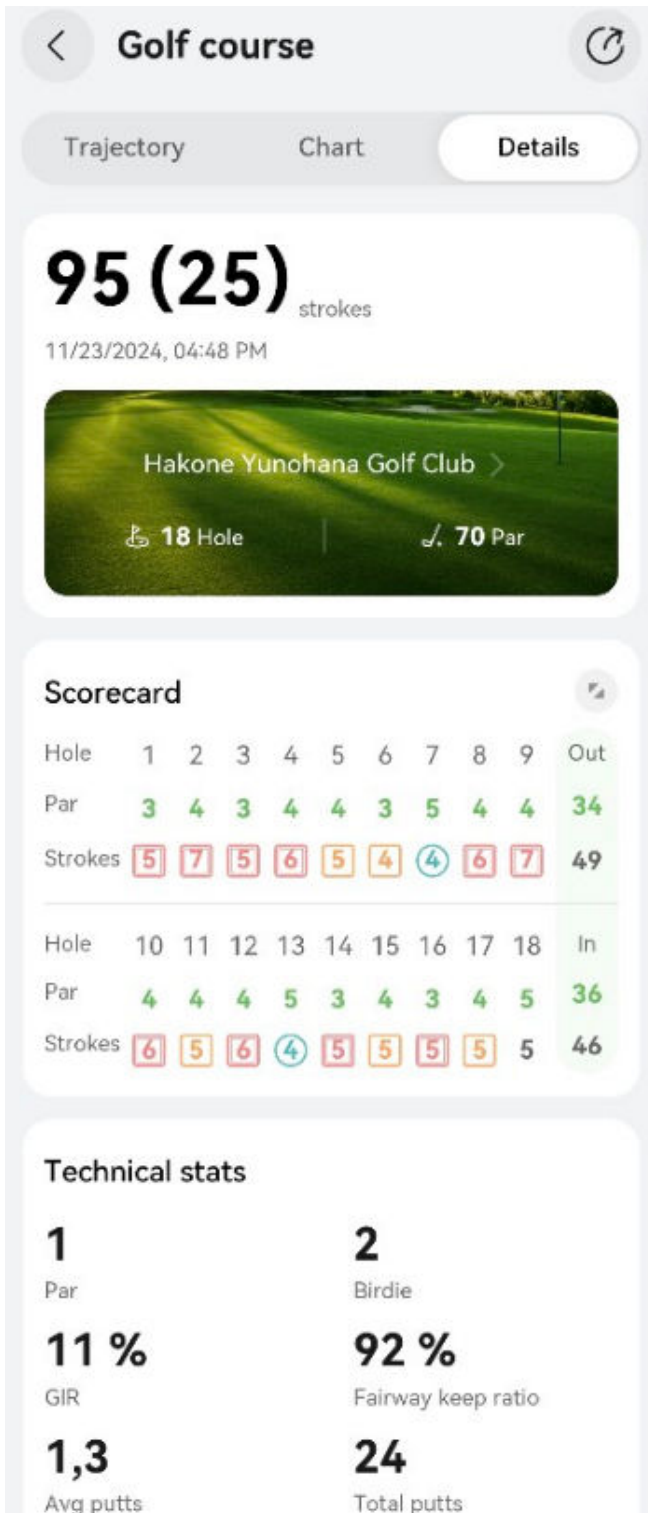


Kaartaa oikealle: avauslyönti, joka laskeutuu väylän oikealle puolelle par 4:llä tai par 5:llä

Tekniset tilastot



Tämä toiminto on tällä hetkellä saatavilla vain HUAWEI WATCH FIT 4 Prossa.



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 suoritetulla 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)

Golfin swingitiedot

i Tämä toiminto on tällä hetkellä saatavilla vain HUAWEI WATCH FIT 4 Prossa.



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

- i** • Tämä toiminto on tällä hetkellä saatavilla vain HUAWEI WATCH FIT 4 Prossa.
- 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 Kenttänäkymä

Antaa kokonaisnäkyvän viheriöstä ja golfkentästä.

⑤④③ Etäisyys viheriön etuosaan, keskelle ja takaosaan

Näyttää etäisyyden nykyisestä sijainnista 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 sijainnista.

Hiekkaeste



① Este

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

② Estenäkymä

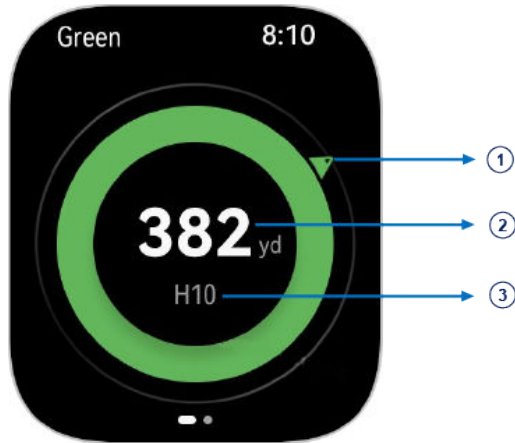
Antaa kokonaisnäkymän kentän tietystä esteestä.

③④ Etäisyys tiettyyn esteeseen

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

⑤ Lähentäminen estenäkössä

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

i Tämä toiminto on tällä hetkellä saatavilla vain HUAWEI WATCH FIT 4 Prossa.

⊘ 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.

-  Tämä toiminto on saatavilla vain HUAWEI WATCH FIT 4 Prossa eikä sitä ole saatavilla Hongkongin (Kiina), Macaon (Kiina) tai Taiwan (Kiina) alueiden kartoilla.

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 > Offline-kartat**.
- 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 kestävyyttä, tekniikkaa ja tehokkuutta. Yleensä juoksija, jolla on korkeampi JKI, menestyy kilpailuissa paremmin.
- **Harjoituskuorma** perustuu viimeisten seitsemän päivän aikaiseen harjoituksen kokonaisuuteen 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 ilmaisin 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 > Harjoitusasetukset** 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**.

- 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 kehotteen mukaan.

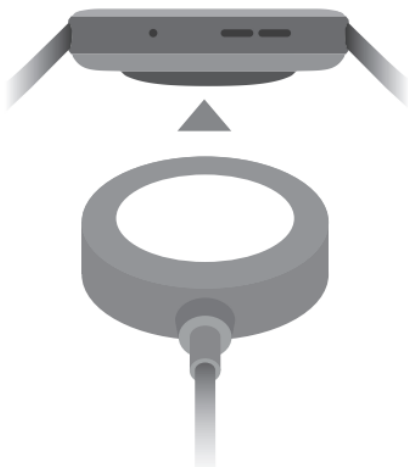
Lataaminen

Latausta koskevat varotoimet

- On suositeltavaa, että käytät laitteen lataamiseen virallisesta Huawei-myymälestä 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 oikosuulilta 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 käyttöön 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 10 %:iin, laite ilmoittaa alhaisesta akun varaustasosta värisemällä ja kehottaa sinua lataamaan laitteen mahdollisimman pian.

Aina näytöllä

Aina näytöllä (Always on Display, AOD) pitää laitteen näytön vähäisen virran tilassa, jotta voit aina katsoa ajan ja päivämäärän sormea nostamatta. Kun aina näytöllä on käytössä, voit valita näytetäänkö kellotaulu vaiko aina näytöllä, kun rannetta nostetaan.

 Aina näytöllä -toiminnon käyttöönotto vähentää laitteen akun kestoa.

- 1 Avaa sovellusluettelo, mene kohtaan **Asetukset > Kellotaulu ja aloitusnäyttö** ja ota **Aina näytöllä** käyttöön.
- 2 Valitse **Näytä AOD nostamalla** tai **Näytä kellotaulu nostamalla** mieltymystesi mukaan.

HUAWEI Assistant·TODAY

HUAWEI Assistant·TODAY tarjoaa nopeamman ja helpomman pääsyn palveluihin, kuten säätiedot .

HUAWEI Assistant·TODAY -palveluun siirtyminen ja sieltä poistuminen

Siirry HUAWEI Assistant·TODAY -palveluun pyyhkäisemällä laitteen aloitusnäytössä oikealle. Poistu sitten HUAWEI Assistant·TODAY -palvelusta pyyhkäisemällä näyttöä vasemmalle.

Pikapääsy sovelluksiin

Siirry sovelluksen tietonäytölle koskettamalla HUAWEI Assistant·TODAY -näytöllä haluttua korttia.

Ääniohjaus

HUAWEI Assistant·TODAY -näytöllä voi käyttää ääniohjauskorttia sekä puhelimen että kellon musiikin toiston ohjaamiseen. Huomioithan, että puhelimen musiikkiohjaimet toimivat kellon kautta vain, kun kello on yhdistetty **Huawei Healthiin**, ja kun musiikkia toistetaan puhelimesta.

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 kellotaulua ja nauttia lukuisista mukautetuista kellotauluista.

- Varmista tämän toiminnon käyttämistä varten, että **Huawei Health** -sovellus on päivitetty uusimpaan versioon, ja että puettava laite on yhdistetty puhelimeen **Huawei Healthin** kautta.
- Tämä toiminto on käytettävissä vain, kun NFC:llä varustettu puettavasta laitteesta on muodostettu laitepari NFC:tä tukevan HUAWEI-puhelimen kanssa.

1 Ota NFC käyttöön puhelimessa.

2 Avaa Galleria, valitse siirrettävä kuva ja napauta puhelimen taustan NFC-aluetta puettavan laitteen näyttöä vasten. Valittu kuva näytetään sitten kellotauluna merkinä siirron onnistumisesta.

Muokkaa kellotaulutyyliä avaamalla **Huawei Health**, menemällä laitteen tietonäytölle ja kohtaan **Omat kellotaulut > Galleria** ja viimeistelet asetus.

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.

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

Äänet ja värinä

Värinäasetukset

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

Soittoäänien äänenvoimakkuuden asetukset

- 1 Siirry laitteen sovellusluetteloon ja mene kohtaan **Asetukset > Äänet ja värinä > Soittoäänien voimakkuus**.
- 2 Säädä soittoäänien voimakkuutta pyyhkäisemällä ylös tai alas. Vaihtoehtoisesti äänenvoimakkuutta voi säätää kiertämällä kellon kruunua.

Kruunun haptiikka

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

Päivitykset

Puettavan laitteen päissä

- i** Päivityksiä ei voi suorittaa puettavan laitteen päissä, kun laitteesta on muodostettu laitepari iPhoneen kanssa.
 - Puettavan laitteen järjestelmäpäivitysten ilmoituksia ei voi poistaa käytöstä. Version takaisinpalautusta ei tueta päivityksen jälkeen.
- 1 Siirry laitteen sovellusluetteloon ja mene kohtaan **Asetukset > Järjestelmä ja päivitykset > Ohjelmistopäivitykset**.
 - 2 Kosketa päivityskuvaketta ja lataa paketti ja päivitä laite noudattamalla näytön ohjeita.

Puhelimen päissä

- 1 Avaa **Huawei Health** -sovellus, mene laitetietonäyttöön ja kosketa kohtaa **Laitteisto-ohjelmiston päivitys**. Kosketa asetusnäytön **Automaattinen lataus WLANin kautta** oikeassa yläkulmassa olevaa kohtaa **Asenna päivitykset automaattisesti ja käynnistä**

laite uudelleen, kun se ei ole käytössä ja kosketa . Sitten uusi versio lähetetään automaattisesti puettavaan laitteeseen.

- 2 Puhelin etsii automaattisesti saatavilla olevia päivityksiä. Päivitä puettava laite 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 päivittäiset 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-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-/pölynkestävyyssaso	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 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 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 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. 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 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 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, uimahypyty, 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>
--	--	--