

HONOR Band 9

Käyttöopas

HONOR

Sisällys

Aloittaminen

Tutustu rannekkeeseen	1
Käytä rannekettasi oikein	1
Virran kytkeminen päälle, virran katkaiseminen ja uudelleenkäynnistys	2
Näytön eleohjaus	2
Laiteparin muodostaminen puhelimen kanssa	3
Rannekkeen lataaminen	4

Liikunta

Harjoituksen aloitus	6
Harjoitusluettelon mukauttaminen	7
Naruhyppely	7
Harjoitustallenteiden näyttäminen	8
Harjoituksen tilan näyttäminen	8
Päivittäisten aktiivisuustietojen näyttäminen	9

Terveys

Sykemittaus	10
Unen laadun seuraaminen	11
SpO ₂ -mittaus	12
Kuntoikäsi mittaaminen	13
Stressin testaaminen	13
Hengitysharjoitukset	14
Liikkumattomuushälytys	14

Avustaja

Puhelimen ilmoitusten synkronoiminen	15
Matkapuhelimen musiikin toiston hallitseminen	15
Kaukosuljin	16
Sään tarkastaminen	16
Hälytyksen asettaminen	17
Taskulamppu	17
Etsi puhelin rannekkeen avulla	18
Etsi ranneke puhelimen avulla	18

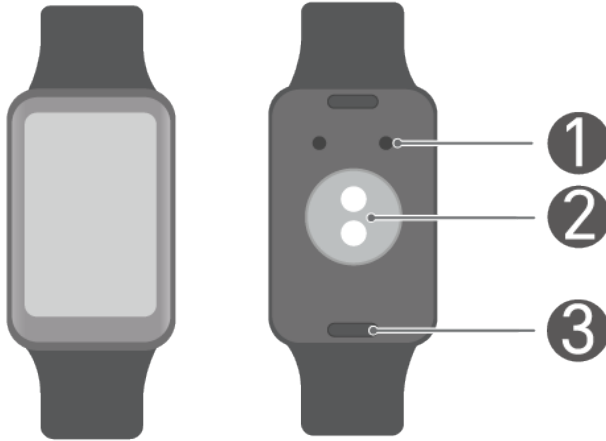
Lisäohjeita

Ajan ja kielen asettaminen	19
Hihnan vaihtaminen	19
Kellotaulujen vaihtaminen	19
Aina näytöllä -ominaisuuden asettaminen	20
Galleria-kellotaulun asettaminen	21

Näytön ja kirkkauden säätäminen	21
Haptiikan voiman asettaminen	22
Älä häiritse -tilan käyttöönotto	22
Näytön lukitus ja lukituksen avaus	22
Laitetietojen näyttäminen	23
Version päivittäminen	23

Aloittaminen

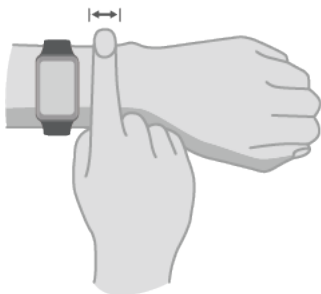
Tutustu rannekkeeseen



Numero	Kuvaus
1	Latausportti
2	Sykemittari
3	Pikairrotuspainike

Käytä rannekettasi oikein

Varmista, että rannekkeen takaosa on puhdas ja kuiva ja säädä hihnaa niin, että ranneke istuu tukevasti ja mukavasti ranteessa. Älä laita suojakalvoa rannekkeen takaosaan, koska se voi estää anturin toiminnan ja johtaa esimerkiksi syke-, SpO₂- ja unimittausten epäonnistumiseen tai virheellisyyteen.



- i** • Rannekkeessa on käytetty vain myrkyttömiä materiaaleja, jotka ovat läpäisseet tiukat allergiatestit. Voit olla huoletta, kun käytät sitä. Jos laitteen käyttö aiheuttaa epämukavaa tunnetta iholla, ota se pois ranteesta ja ota yhteys lääkäriin.
- Varmista seurantatulosten tarkkuus pitämällä ranneketta vähintään yhden sormenleveyden päässä ranteesta. Älä pidä sitä liian löysällä tai tiukalla ja varmista, että se on kiinnitetty kunnolla harjoituksen aikana.

Virran kytkeminen päälle, virran katkaiseminen ja uudelleenkäynnistys

Virran kytkeminen päälle

Kytkeytyy automaattisesti päälle, kun laite on kytkettynä virtalähteeseen.

Virran katkaiseminen

- Käynnistä näyttö koskettamalla sitä, siirry sovellusluetteloon pyyhkäisemällä kellotaululla vasemmalle ja valitse **Asetukset > Järjestelmä > Katkaise virta**.
- Virta katkeaa automaattisesti sen jälkeen, kun akun erittäin alhaisesta varaustasosta on varoitettu värinällä.

Uudelleenkäynnistys

Käynnistä näyttö koskettamalla sitä, siirry sovellusluetteloon pyyhkäisemällä kellotaululla vasemmalle ja valitse **Asetukset > Järjestelmä > Käynnistä uudelleen**.

Näytön eleohjaus

Laite tukee napautusta, pyyhkäisyä ylös, pyyhkäisyä alas, pyyhkäisyä vasemmalle, pyyhkäisyä oikealle, pitämistä jne.

Eletoiminnot Toimintaohj Toiminnot
eet



Napauta
näyttöä

- Käynnistä näyttö (kun se on poissa päältä)
- Valitse, vahvista



Kosketa ja
pidä
näyttöä

Vaihda kellotaulu (kosketa ja pidä kellotaulunäyttöä)



Pyyhkäise
oikealle

- Näytä laitekortit (pyyhkäise kellotaulunäytössä oikealle)
- Palaa takaisin



Pyyhkäise vasemmalle Siirry sovellusluettelosivulle (pyyhkäise kellotaulunäytössä vasemmalle vasemmalle)



Pyyhkäise ylös

- Näytä viesti-ilmoitukset (pyyhkäise kellotaulunäytössä ylös)
- Näytä lisää toimintoja ja viestejä



Pyyhkäise alas

- Näytä pikakuvakevalikko (pyyhkäise kellotaulunäytössä alas)
- Näytä lisää toimintoja ja viestejä

Laiteparin muodostaminen puhelimen kanssa

Android

1 Asenna HONOR Health.

Lataa ja asenna uusien HONOR Health -sovellus skannaamalla QR-koodi.




2 Avaa HONOR Health, napauta kohtaa **Minä** > **Kirjaudu HONOR ID:hen** ja kirjaudu sisään antamalla tili ja salasana.

3 Käynnistä ranneke ja valitse kieli.

4 Aseta ranneke puhelimen lähelle. Avaa Health-sovellus ja mene kohtaan **Laite** > **Lisää laite**. Sitten sovellus etsii käytettävissä olevia laitteita automaattisesti. Valitse kohderanneke ja muodosta laitepari näytön ohjeiden mukaan.

5 Jos laiteparin muodostuspyyntö näkyy rannekeessa, napauta kohtaa ja vahvista laiteparin muodostaminen puhelimesta.


- i** . Jos kohderanneke ei ole automaattisesti löydettyjen käytettävissä olevien laitteiden luettelossa, napauta kohtaa  > **Skannaa**, skannaa QR-koodi rannekkeesta ja muodosta laitepari näytön ohjeiden mukaisesti.
- Kun laitepari on muodostettu, ranneke näyttää laiteparin muodostamisen onnistuneen ja voit aloittaa laitteen muihin ominaisuuksiin tutustumisen. Jos laiteparin muodostaminen epäonnistuu, ranneke näyttää laiteparin muodostamisen epäonnistuneen ja palaa takaisin käynnistysnäyttöön.

iOS

1 Asenna HONOR Health.

Lataa ja asenna uusien HONOR Health -sovellus skannaamalla QR-koodi.




- 2 Avaa HONOR Health, napauta kohtaa **Minä** > **Kirjaudu HONOR ID:hen** ja kirjaudu sisään antamalla tili ja salasana.
- 3 Käynnistä ranneke ja valitse kieli.
- 4 Aseta ranneke puhelimen lähelle. Avaa Health-sovellus ja mene kohtaan **Laite** > **Lisää laite**. Valitse sitten kohderanneke luettelosta laiteparin muodostamista varten.
- 5 Joidenkin laitteiden kohdalla laitepari puhelimen kanssa täytyy muodostaa Bluetoothin kautta. Yhdistä ne tässä tapauksessa Bluetooth-asetusnäytöllä näytön ohjeiden mukaisesti. Jos laiteparin muodostuspyyntö näkyy rannekkeessa, napauta kohtaa  ja vahvista laiteparin muodostaminen puhelimesta.

Rannekkeen lataaminen

Lataaminen

- 1 Yhdistä lataustelakka, latauskaapeli ja sovitinkaapeli (joidenkin rannekkeiden latauskaapeli ja lataustelakka on integroitu) ja kytke sovitin pistorasiaan.
- 2 Aseta ranneke lataustelakkaan ja pidä rannekkeen takaosaa lataustelakkaa vasten, kunnes latausilmaisim näkyy rannekkeen näytöllä.

-  Käytä Honorin sovitinta, tietokoneen USB-porttia tai virtasovitinta, joka on kansallisten/ alueellisten määräysten sekä kansainvälisten ja alueellisten turvallisuusstandardien mukainen. Muut sovittimet ja mobiilivirtalähteet (varavirtalähteet) eivät ehkä ole sovellettavien turvallisuusstandardien mukaisia ja niihin voi liittyä ongelmia, kuten latauksen hitaus tai riittämättömyys ja kuumeneminen. Käytä niitä varoen.
- Pidä latausportin ja -telakan pinnat kuivina ja puhtaina ennen lataamista oikosulkujen ja muiden riskien välttämiseksi. Älä lataa tai käytä tuotetta ympäristössä, jossa säilytetään syttyviä tai räjähtäviä aineita. Kun käytät lataustelakkaa, tarkista, ettei USB-portissa ole nestejämiä tai muita vierasesineitä. Pidä poissa nesteiden ja syttyvien tekstiilien läheisyydestä ja estä kehoa koskettamasta telakan elektrodien koskettimiin lataustilassa tarpeettomien turvallisuusriskien välttämiseksi.
- Kun lataus on valmis, ilmaisimessa näkyy 100 % ja lataaminen päättyy automaattisesti. Kun akun varaus on alle 100 %, ja jos laturi on yhä kytkettynä, lataus suoritetaan automaattisesti.
- Koska lataustelakan sisällä on magneetteja, se vetää metallia ja muita vierasesineitä väistämättä puoleensa, joten puhdistu se, kun käytät sitä. Koska lataustelakan sisällä on magneettista ainetta, sen pitkäaikainen altistaminen lämpötilaltaan korkeille kohteille on kielletty, sillä se saattaa johtaa latausaseman magneettisuuden poistamiseen ja muihin poikkeavuuksiin.

Akun varaustason tarkistus

Menetelmä 1: Pyyhkäise kellotaulussa alas ja katso akun varausprosentti pudotusvalikosta.





Menetelmä 2: Latauksen aikana akun varausprosentti näkyy näytöllä latausilmaisimessa.

Menetelmä 3: Katso akun varausprosentti kellotaululta, joka tukee akun varaustason näyttämistä.

Menetelmä 4: Katso akun varausprosentti HONOR Health -sovelluksen tietosivulta.

Harjoituksen aloitus

Harjoituksen aloittaminen rannekkeessa

- 1 Mene rannekkeen sovellusluettelossa kohtaan **Harjoitus**.
- 2 Valitse kurssi tai harjoitus. Voit myös napauttaa kohtaa **Mukautettu** ja lisätä tai valita muita harjoituksia.
 -  Aseta tavoite ja muistutus napauttamalla kohtaa  harjoituksen vieressä (käytettävissä tietyille harjoituksille).
- 3 Aloita harjoitus napauttamalla aloituskuvaketta.
 -  Käytä yhdistä-GPS-ominaisuutta puettaville laitteille, mukaan lukien ranneke ja kello. Kun harjoittelet ulkona, varmista, että puettavat laitteet on yhdistetty oikein HONOR Healthiin, ja hae GPS harjoituksen aloittamista varten. Muuten harjoituksen reittiä ei voida tallentaa tai se voi olla virheellinen.
 - Jos puettavat laitteet yhdistetään muihin kuin Honorin puhelimiin, suosittelemme, että harjoitus aloitetaan HONOR Health -sovelluksen kautta, sillä GPS:ää ei ehkä löydy puhelimen järjestelmästä johtuen.
- 4 Harjoittelun aikana voit suorittaa seuraavat toiminnot:
 - Voit vaihtaa harjoituksen hallinnan, harjoitustietojen ja musiikin välillä pyyhkäisemällä vasemmalle tai oikealle.
 - Harjoitus voidaan keskeyttää, sitä voidaan jatkaa tai se voidaan lopettaa harjoituksen hallintänäytöllä.
 - Voit katsella harjoitustietoja pyyhkäisemällä harjoitustietonäytöllä ylös tai alas.
- 5 Voit lopettaa harjoituksen pyyhkäisemällä vasemmalle tai oikealle ja napauttamalla kohtaa  harjoituksen hallintänäytöllä.

Harjoitustietojen näyttäminen


Mene rannekkeen sovellusluettelossa kohtaan **Treenitiedot** nähdäksesi harjoitustallenteen tiedot. Tallennetut tiedot voivat vaihdella harjoituksen tyyppin mukaan.

Aloittaminen harjoituksen tilan automaattisella tunnistuksella

Ranneke pystyy tunnistamaan harjoituksen tilan automaattisesti ja muistuttaa sinua aloittamaan harjoituksen rannekkeessa.

- 1 Mene rannekkeen sovellusluettelossa kohtaan **Asetukset > Treeni asetukset** ja ota **Tunnista treenit automaattisesti** käyttöön.

2 Kun ranneke havaitsee, että harrastat liikuntaa, se muistuttaa sinua aloittamaan harjoituksen. Voit ohittaa muistutuksen tai aloittaa harjoituksen napauttamalla sitä.

-  Tällä hetkellä voidaan tunnistaa seuraavat harjoitukset: sisäkävely, ulkokävely, sisäjuoksu, ulkojuoksu, crosstrainer ja soutulaite. Katso lisätietoja rannekkeen ohjeista.
- Ranneke havaitsee automaattisesti harjoituksen tyyppin ja muistuttaa sinua aloittamaan harjoituksen, jos asennon, keston (noin 10 minuuttia kävelyä ja 3 minuuttia muita harjoituksia) ja rasiustason vaatimukset täyttyvät.

Harjoituksen aloittaminen HONOR Healthissa

Jotta voit aloittaa juoksu- ja muita harjoituksia HONOR Healthissa, sinun täytyy kantaa mukanaasi sekä puhelinta että ranneketta ja varmistaa, että puhelin ja ranneke on yhdistetty oikein.

- 1** Avaa Health-sovellus ja mene kohtaan **Liikunta**, valitse kohdeharjoitus ja aloita harjoitus napauttamalla aloituskuvaketta.
- 2** Kun harjoitus alkaa, ranneke näyttää sykkeen, nopeuden, keston ja muita tietoja.

Harjoitustietojen näyttäminen HONOR Health -sovelluksessa

Avaa Health-sovellus ja mene kohtaan **Liikunta**, valitse harjoitus ja napauta kumulatiivisia tietoja nähdäksesi harjoituksen yksityiskohtaiset tiedot.


Harjoitusluettelon mukauttaminen

Voit lisätä harjoituksen tarpeen mukaan helppoa käyttöä varten.


Harjoituksen lisääminen

Mene rannekkeen sovellusluettelossa kohtaan **Harjoitus**, pyyhkäise ylös ja napauta kohtaa **Mukautettu > Lisää**, valitse harjoitus ja merkitse lisättävän harjoituksen tyyppi, palaa takaisin edelliseen näyttöön pyyhkäisemällä oikealle ja napauta sitten **OK**.

Harjoituksen poistaminen


Mene rannekkeen sovellusluettelossa kohtaan **Harjoitus** ja siirry asetusnäyttöön napauttamalla kohtaa  kohdeharjoituksessa. Napauta sitten kohtaa **Poista**.


Harjoitusten lajittelu

Mene rannekkeen sovellusluettelossa kohtaan **Harjoitus > Mukautettu** ja napauta kohtaa  harjoituksessa sen järjestyksen säätämistä varten. Voit siirtää yleiset harjoitukset harjoitussovellusluettelon yläosaan.

Naruhyppely

- 1** Mene rannekkeen sovellusluettelossa kohtaan **Harjoitus**.


2 Siirry naruhyppelyn valmisteluliittymään napauttamalla kohtaa **Naruhyppely**. Napauta kohtaa  ja valitse tilaksi **Vapaa** tai **Arviointi**.


 Jos naruhyppely ei ole harjoitusluettelossa, lisää se napauttamalla kohtaa **Mukautettu**.

3 Aloita naruhyppely napauttamalla harjoituksen aloituskuvaketta.

4 Naruhyppelyn aikana voit suorittaa seuraavat toiminnot:

- Voit vaihtaa harjoituksen hallinnan, harjoitustietojen ja musiikin välillä pyyhkäisemällä vasemmalle tai oikealle.
- Harjoitus voidaan keskeyttää, sitä voidaan jatkaa tai se voidaan lopettaa harjoituksen hallintanäytöllä.
- Voit katsella harjoitustietoja pyyhkäisemällä harjoitustietonäytöllä ylös tai alas.

5 Voit lopettaa harjoituksen pyyhkäisemällä vasemmalle tai oikealle ja napauttamalla kohtaa  harjoituksen hallintanäytöllä.


 Arviointitilassa harjoitus päättyy automaattisesti 1 minuutin kuluttua.

Harjoitustallenteiden näyttäminen

Ranneke tallentaa harjoituksesi, joten voit helposti tarkastella suoritustasi eri harjoitustyypeissä, mikä rohkaisee sinua saavuttamaan kuntotavoitteesi ammattimaisten tietojen avulla.

Näyttäminen rannekkeessa

Mene rannekkeen sovellusluettelossa kohtaan **Treenitiedot** nähdäksesi harjoitustallenteen tiedot. Tallenteen yksityiskohtaiset tiedot vaihtelevat harjoituksen tyyppin mukaan.

 Rannekkeen kohdassa **Treenitiedot** näytetään enintään 10 tallennetta. Vanhimmat tallenteet korvataan, mutta niitä ei voi poistaa manuaalisesti. Voit tyhjentää harjoitustiedot palauttamalla rannekkeen tehdasasetuksiin, mutta tämä toimenpide tyhjentää myös rannekkeen muut asetukset ja tiedot. Etene varoen.

Näyttäminen sovelluksessa

Avaa Health-sovellus ja mene kohtaan **Health** ja valitse **Lisää** kaikkiin harjoitustietoihin siirtymistä varten. Valitse sitten kohdetalenne ja katso sen tiedot.

Harjoituksen tilan näyttäminen

Voit arvioida nykyisen harjoittelusi tehokkuutta kuluneen viikon harjoituskuorman ja maksimaalisen hapenottokyvyn (VO2 Max) kehityksen perusteella, mikä auttaa välttämään liikuntavammoja ja edistää terveellisempää elämää.

Mene rannekkeen sovellusluettelossa kohtaan **Harjoituksen tila** nähdäksesi tietoja, kuten **Väsymys** ja **Harjoituskuorma**.

- **Väsymys:** Ilmaisee, kuinka väsynyt olet harjoituksen jälkeen. Liikunnan aiheuttama väsymys tarkoittaa ihmiskehon liikuntakyvyn tilapäistä heikkenemistä, joka johtuu liikunnan aikana tapahtuvista fysiologisista ja biokemiallisista muutoksista. Ranneke laskee palautumisaikasi kaavan perusteella.
- **Harjoituskuorma:** 7 päivän harjoituskuormitusta voidaan käyttää tasosi määrittämiseen kuntosi tilan perusteella. Ranneke kerää harjoituskuorman sykettä seuraavista harjoitustiloista, kuten juoksusta, kävelystä ja pyöräilystä.




Päivittäisten aktiivisuustietojen näyttäminen

Ranneke tallentaa päivittäiset aktiviteettisi, jotta voit seurata niitä.

Näyttäminen rannekkeessa

Mene rannekkeen sovellusluettelossa kohtaan **Aktiivisuustiedot** ja pyyhkäise näytöllä nähdäksesi askeleet, aktiivisuusajan, kulutetut kalorit, aktiiviset tunnit ja matkan.

Aktiivisuustietojen kolme rengasta edustavat seuraavia:

1.  Askeleet: Ilmaisee päivän aikana kävelemiesi askeleiden määrän. Tavoite on oletuksena 10 000 askelta, jota voidaan muuttaa HONOR Healthissa.
2.  Aktiivisuus aika (minuutteina): Ilmaisee ajan, jonka käytit kyseisenä päivänä keskitason ja kovan rasituksen liikuntaan. Tavoite on oletuksena 30 minuuttia. Tämä parametri riippuu rytmistä ja sykkeestä.
3.  Aktiivikalorit: Ranneke seuraa aktiivisuuttasi automaattisesti ja tallentaa vastaavat kulutetut kalorit. Voit muokata tavoitetta HONOR Healthissa.

Näyttäminen sovelluksessa

Jos ranneke on yhdistetty HONOR Healthiin, voit tarkastella esimerkiksi askeleiden yksityiskohtaisia tietoja HONOR Healthin terveystietojen näytöllä.

Sykemittaus

Syke on tärkeä yleisen terveyden mittari. Ranneke mittaa jatkuvasti päivän mittaan. Se voi tehdä yksittäisen mittauksen tai mitata leposykettä. Jolloin saat hälytyksen, jos tämä raja ylitetään.

Sykkeen mittaaminen pitkin päivää

- 1 Avaa Health-sovellus ja mene laitteen tietonäyttöön.
- 2 Napauta kohtaa **Terveys-hälytys** > **Jatkuva sykemittaus** ja ota käyttöön **Jatkuva sykemittaus**, joka on oletuksena käytössä.
- 3 Valitse sopiva tapa, jolla ranneke mittaa jatkuvasti sykkettäsi.

Yksittäinen sykemittaus

- 1 Avaa Health-sovellus ja mene laitteen tietonäyttöön.
- 2 Napauta kohtaa **Terveys-hälytys** > **Jatkuva sykemittaus** ja poista **Jatkuva sykemittaus** käytöstä.
- 3 Mene rannekkeen sovellusluettelossa kohtaan **Syke** mitataksesi sykkeesi kerran.

Tosiaikaisen sykkeen mittaaminen harjoituksen aikana

Kun harjoitus alkaa, ranneke mittaa ja seuraa sykkettäsi automaattisesti tosiajassa.

- 1 Mene rannekkeen sovellusluettelossa kohtaan **Harjoitus**.
- 2 Valitse harjoitustila tai kurssi.
- 3 Napauta aloituskuvaketta. Sen jälkeen ranneke mittaa sykkeesi tosiajassa harjoituksen aikana.

Leposykkeen mittaaminen

Leposyke viittaa sydämenlyönteihin minuutissa, ja se mitataan, kun olet hereillä, paikallasi ja rauhallinen. Se on tärkeä sydämen terveyden mittari. Paras aika sen mittaamiseen on aamulla, kun olet herännyt ja paikoillasi. Ihanteellisesti sykkeen tulisi olla 50–80 sydämenlyöntiä minuutissa.

- 1 Avaa Health-sovellus ja mene laitteen tietonäyttöön.
- 2 Napauta kohtaa **Terveys-hälytys** > **Jatkuva sykemittaus** ja vaihda **Jatkuva sykemittaus** käyttöön. Sen jälkeen ranneke mittaa leposykkeesi automaattisesti.

- i** • Jos vaihdat **Jatkuva sykemittaus** -toiminnon pois käytöstä, kun olet saanut leposyketiedot, tiedot näytetään ja säilytetään HONOR Healthissa.
- Jos leposykkeen mittauksen ehdot eivät täyty, ranneke näyttää leposykkeeksi - -.
- Leposykettäsi ei ehkä näytetä tai mitata oikein, koska ranneke ei ehkä aina mittaa sitä parhaaseen aikaan.

Leposykkeen hälytys

Kun **Korkean sykkeen muistutus** ja **Alhaisen sykkeen muistutus** on asetettu, ranneke antaa hälytyksen, kun se havaitsee, että sykkeesi on ollut rajan ulkopuolella yli 10 minuuttia, kun et ole aktiivinen.

- 1 Avaa Health-sovellus ja mene laitteen tietonäyttöön.
- 2 Napauta kohtaa **Terveys-hälytys** > **Jatkuva sykemittaus** ja ota käyttöön **Jatkuva sykemittaus**, joka on oletuksena käytössä.
- 3 Aseta **Korkean sykkeen muistutus** ja **Alhaisen sykkeen muistutus**. Tämän jälkeen hälytys annetaan, jos sykkeesi on ollut rajan ulkopuolella yli 10 minuutin ajan.

Maksimisykkeen hälytys harjoituksen aikana

Jos sykkeesi on ylittänyt rajan harjoituksen alkamisen jälkeen yli yhden minuutin ajan, ranneke värisee ilmoittaen korkeasta sykkeestä.

Avaa Health-sovellus ja mene kohtaan **Liikunta**, valitse harjoitustila ja napauta kohtaa > **Harjoitusasetukset** > **Liikunnan sykeasetukset**. Aseta sitten maksimisyke ja vaihda **Korkea syke** käyttöön.

Unen laadun seuraaminen

Riittävä uni auttaa pysymään terveenä. Ranneke seuraa ja tallentaa unitrendejäsi. Seurantatulosten avulla pysyt ajan tasalla unitilanteestasi.

Säännöllinen uni


Käytä ranneketta oikein nukkuessasi. Ranneke tunnistaa automaattisesti, kun nukahdat ja heräät ja oletko syvässä vai kevyessä unessa. Kun ranneke on yhdistetty HONOR Healthiin oikein, voit katsella unitietoja sovelluksesta.


- i** Ranneke päivittää seurantatiedot joka päivä kello 24.00 (00.00). Historiatiedot tallennetaan rannekkeeseen, ja ne täytyy synkronoida HONOR Healthiin ajallaan, ennen kuin ne tyhjennetään.

Terveellinen uni

Kun **Healthy Sleep** on käytössä, ranneke tunnistaa automaattisesti, kun nukahdat ja heräät, oletko syvässä vai kevyessä unessa sekä REM-unen ja hereillä olon. Se pystyy analysoimaan tarkasti unesi ja hengityksesi laadun ja antaa tieteellisiä ehdotuksia parempaa unta varten.

- 1 Avaa Health-sovellus ja mene laitteen tietonäyttöön.
- 2 Valitse **Terveys-hälytys** ja vaihda **Healthy Sleep** käyttöön.

Voit myös siirtyä kohtaan **Health > Uni >  > Healthy Sleep** ja vaihtaa käyttöön ominaisuuden **Healthy Sleep**.

-  • Kun **Healthy Sleep** otetaan käyttöön, laite kuluttaa enemmän virtaa, joten on suositeltavaa, että rannekkeen akun varaus on vähintään 30 % ennen kuin menet nukkumaan.
- Lyhyet unijaksot (alle kolme tuntia) tallennetaan **Päiväunet**-muodossa. Jos nuket alle 30 minuuttia tai liikutat kehoasi tai rannettasi paljon nukkuessasi, ranneke ei ehkä pysty tunnistamaan unta, mikä aiheuttaa tiedoissa poikkeamia.

Unitietojen näyttäminen

Menetelmä 1:


Mene rannekkeen sovellusluettelossa kohtaan **Uni** ja pyyhkäise ylös, niin **Uni** ja **Päiväunet** näytetään.

Menetelmä 2:

Avaa Health-sovellus ja mene kohtaan **Uni**-kortti, jossa voit katsella historiatietoja päivän, viikon, kuukauden ja vuoden mukaan.

SpO₂-mittaus

SpO₂-taso on tärkeä yleisterveyden mittari. SpO₂-mittaus seuraa SpO₂:n muutoksia dynaamisesti päivän mittaan ja näyttää tiedot tosiajassa, jotta voit hoitaa terveyttäsi.

-  Varmista tarkat mittaukset pitämällä ranneketta oikeassa kohdassa, eli vähintään yhden sormenleveyden päässä ranteesta, ja varmista, että laite on lähellä ihoasi eikä välissä ole vierasesineitä. Jos pidät sitä väärin, siirrä se ennen mittausta oikeaan kohtaan näytön ohjeiden mukaisesti.

Yksittäinen SpO₂-mittaus

- 1 Mene rannekkeen sovellusluettelossa kohtaan **SpO₂**.
- 2 Napauta kohtaa **Mittaa** ja pidä kehosi liikkumatta senhetkisen SpO₂:n mittausta varten.

Jatkuva SpO₂-mittaus

Ranneke tukee jatkuvaa SpO₂-mittausta ja SpO₂:n muutosten dynaamista seurantaa, mikä auttaa sinua ymmärtämään terveyttäsi paremmin tosiajassa.

- 1 Avaa Health-sovellus ja mene laitteen tietonäyttöön. .
- 2 Napauta kohtaa **Terveys-hälytys > Jatkuva happimittaus** ja ota **Veren happipitoisuuden automaattinen seuranta** käyttöön. Ranneke mittaa ja tallentaa SpO₂:n automaattisesti, kun pidät ranteesi liikkumatta.
- 3 Voit asettaa **Alemman veren happipitoisuusrajan muistutus** -ominaisuuden niin, että saat hälytyksen, kun SpO₂ on ollut kynnyksarvon alapuolella jonkin aikaa, kun et nuku.

i Tämän tuotteen testitulokset ovat vain viitteellisiä, eikä niitä ole tarkoitettu diagnoosia tai hoitoa varten. Jos olosi on epämukava, mene lääkäriin.

Tämä ominaisuus ei ole saatavana joissakin maissa ja alueilla. Saat lisätietoja soittamalla HONORin paikalliseen palvelunumeroon.

Kuntoikäsi mittaaminen

Ranneke mittaa kuntoikäsi älykkäästi ulkoliikunnan kautta, jotta saat tietoa kehosi muutoksista.

1 Mene rannekkeen sovellusluettelossa kohtaan **Kuntoikä**.

2 Siirry henkilökohtaisten tietojen vahvistusnäyttöön napauttamalla kohtaa **Mittaa**.

i Jos kuntoikäsi liittyviä historiatietoja on, tee toinen testi napauttamalla kohtaa **Mittaa uudelleen**.

3 Kun olet vahvistanut, että henkilökohtaiset tietosi ovat oikein, napauta kohtaa ✓ ja aloita harjoitus näytön ohjeiden mukaisesti.

- i** • Kuntoiän mittaaminen perustuu henkilökohtaisiin tietoihisi, joten sinun täytyy varmistaa, että ne on annettu HONOR Healthissa oikein. Voit myös muokata niitä sovelluksessa.
- Mittaus on harjoituksen seurantaprosessi, joka kestää noin 25 minuuttia. Suosittelemme juoksemaan ulkona enintään kahdeksan minuutin kilometrivauhdilla.

4 Harjoituksen jälkeen ranneke mittaa kuntoikäsi älykkäästi.

i Päivitä ranneke uusimpaan versioon, niin voit nauttia useammista premium-kokemuksista.

Stressin testaaminen

Stressitestausominaisuus seuraa aina stressitasoasi muistutuksena siitä, että sinun tulisi lievittää stressiä, jotta pysyt terveenä.

Stressitesti


- Yksittäinen stressitesti: Avaa HONOR Health, napauta **Paine**-korttia ja valitse **Stressitesti**.
- Jaksottainen stressitesti: Avaa Health-sovellus ja mene laitteen tietonäyttöön. Valitse **Terveys-hälytys** ja vaihda **Paineen havaitseminen** käyttöön. Tämän jälkeen stressitesti tehdään automaattisesti ja säännöllisesti, kun käytät ranneketta oikein.

Stressitietojen näyttäminen rannekeessa

Mene rannekkeen sovellusluettelossa kohtaan **Stressi** nähdäksesi päivittävät stressitestitiedot, kuten pylväskaavion, tason, suhteen ja ehdotukset.

Tietojen näyttäminen sovelluksessa



Avaa Health-sovellus ja mene kohtaan **Paine** -korttialueelle nähdäksesi viimeisimmän stressitestin pisteet ja tason. Napauta stressitietojen sivulle siirtymistä varten, niin näet päivittäiset, viikoittaiset, kuukausittaiset ja vuosittaiset stressikäyrät sekä ehdotukset.


-  • Tämän tuotteen testitulokset ovat vain viitteellisiä, eikä niitä ole tarkoitettu diagnoosia tai hoitoa varten. Jos olosi on epämukava, mene lääkäriin.
- Pidä ranneketta ranteessa oikein ja pidä kehosi stressitestin aikana liikkumatta, koska liikkuminen tai liiallinen ranneliike voi aiheuttaa vääriä tuloksia.
- Stressitestin tarkkuus voi kärsiä, jos olet juuri käyttänyt kofeiinia, nikotiinia tai alkoholia sisältäviä aineita tai ottanut psykoaktiivisia lääkkeitä. Näin voi käydä myös, jos kärsit sydänsairaudesta tai astmasta, olet juuri harrastanut liikuntaa tai ranteesi, jossa ranneke on, on puristuksissa.

Hengitysharjoitukset

Ranneke tarjoaa hengitysharjoituksia stressinlievitystä varten.

1 Mene rannekkeen sovellusluettelossa kohtaan **Hengitysharjoitukset**.

2 Napauta kohtaa  ja  ja aseta **Hengitä** ja **Rytmi**. Napauta sitten hengitysharjoituskuvaketta ja noudata näytön ohjeita hengitysharjoitusta varten. Harjoituksen jälkeen näet alkusykkeen, keston ja vaikutuksen näytöllä.

-  **Hengitä** voidaan asettaa arvoon 1 min, 2 min tai 3 min. **Rytmi** voidaan asettaa arvoon Nopea, Keskitaso tai Hidas.


Liikkumattomuushälytys

Lopeta paikallasi oleminen ja ala liikkua. Ranneke seuraa aktiivisuuttasi ja muistuttaa sinua liikkumaan, jos olet liian pitkään paikallasi tai liikut vain vähän käyttöjakson aikana.

1 Avaa Health-sovellus ja mene laitteen tietonäyttöön.

2 Napauta kohtaa **Terveys-hälytys** ja vaihda **Istumishälytys** käyttöön.

3 Saat muistutuksen, jos pysyt liikkumatta tai liikut vain vähän tunnin aikana.

-  Ranneke lähettää muistutuksia vain kello 8.00–12.00 ja kello 14.30–21.00. Jos nukut tai otat Älä häiritse -tilan käyttöön, ranneke ei värise.

Avustaja

Puhelimen ilmoitusten synkronoiminen

Kun ranneke on yhdistettynä HONOR Healthiin puhelimessasi, ranneke voi vastaanottaa ilmoituksia, kuten puhelimen ilmoituspaneelin sovellusviestejä ja hälytyksiä.

Puhelimen ilmoitusten synkronoiminen

- 1 Mene kohtaan **Asetukset > Ilmoitukset ja tilapalkki** puhelimessa ja ota sovellusten ilmoitukset käyttöön.
- 2 Mene Health-sovelluksen laitteen tietonäytöllä kohtaan **Ilmoitukset**, kytke päälle **Ilmoitukset** ja sellaisten sovellusten kytkimet, joilta haluat vastaanottaa ilmoituksia. Puhelimen ilmoitukset, kuten viestit DingTalkista, synkronoidaan rannekkeeseen, joka antaa ilmoituksen värisemällä (näyttö pysyy poissa päältä).

Lukemattomien viestien näyttäminen

Kun saat ilmoituksia rannekkeeseen, etkä katso niitä heti, voit näyttää lukemattomat viestit Viestikeskuksessa.

Viestien poistaminen


Siirry rannekkeessa Viestikeskukseen, avaa viesti näyttääksesi sen tiedot ja poista se sitten napauttamalla alaosassa kohtaa **Tyhjennä**.

Siirry rannekkeessa Viestikeskukseen ja poista kaikki viestit napauttamalla luettelon lopussa kohtaa **Tyhjennä kaikki**.

Hälytysten synkronoiminen

Mene Health-sovelluksen laitteen tietonäytöllä kohtaan **Ilmoitukset** ja kytke **Ilmoitukset** päälle. Ilmoitukset puhelimen hälytyksistä synkronoidaan rannekkeelle.


Kun ranneke vastaanottaa synkronoituja ilmoituksia hälytyksistä, voit sammuttaa tai

torkuttaa ilmoituksen napauttamalla rannekkeessa kohtaa  tai . Tämä toimenpide synkronoidaan puhelimeen.



Matkapuhelimen musiikin toiston hallitseminen

Voit hallita rannekkeen kautta matkapuhelimen musiikkia, mukaan lukien toisto, keskeytys, musiikin vaihto ja äänenvoimakkuuden säätö.

- 1 Mene Health-sovelluksen laitteen tietonäytöllä kohtaan **Musiikin hallinta** ja vaihda **Kello hallitsee puhelimen musiikkia** käyttöön.
- 2 Siirry musiikin hallintaliittymään avaamalla musiikkisovellus puhelimessa ja **Musiikki** rannekkeessa.
- 3 Voit toistaa, keskeyttää ja vaihtaa matkapuhelimen musiikin rannekkeen kautta. Voit myös säätää äänenvoimakkuutta.

-  Jotta voit hallita puhelimen musiikkia rannekkeen kautta, sinun täytyy varmistaa, että ranneke ja puhelin on yhdistetty oikein Bluetoothin kautta ja että HONOR Health -sovellus on käynnissä taustalla.
- Tukee vain Android-puhelimien hallintaa ja puhelimesta olevien kolmannen osapuolen sovellusten (Musiikki, NetEase Cloud Music, Himalaya, QQ Music jne.) hallintaa. Huomioi todellinen tilanne.

Kaukosuljin

- 1 ranneke on yhdistetty oikein Bluetoothin kautta ja että HONOR Health on käynnissä taustalla.
 - 2 Mene rannekkeen sovellusluettelossa kohtaan **Kaukosuljin** hallitaksesi puhelintasi valokuvien ottamista varten. Jos puhelimen kamera ei ole päällä, kytke se päälle manuaalisesti.
 - 3 Napauta kohtaa  hallitaksesi puhelintasi valokuvien ottamista varten. Napauta näytön alaosassa kohtaa **Ajastin** hallitaksesi puhelintasi intervallikuvien ottamista varten.
-  Eri puhelinmalleista ja -versioista riippuen Kaukosuljin ei ehkä näy rannekkeen sovellusluettelossa yhteyden ja laiteparin muodostamisen jälkeen. Tarkasta tuotteen todellisista ohjelmisto-ominaisuuksista, tuetaanko tätä ominaisuutta.
- Tämä ominaisuus on käytettävissä vain puhelimissa, joissa on MagicOS 6.0 tai uudempi. Niissä **Kaukosuljin** näkyy rannekkeen sovellusluettelossa yhteyden ja laiteparin muodostamisen jälkeen.

Sään tarkastaminen

Varmista, että ranneke ja puhelin on yhdistetty oikein Bluetoothin kautta ja että puhelimen verkkoyhteys on normaali ja sijaintitiedot käytössä. Sen jälkeen voit tarkastella lämpötilaa, ilmanlaatua, nykyisen sijainnin viikoittaista sääennustetta ja muita tietoja rannekkeella, jotta saat nopeasti tietoja sääolosuhteista.

Sääilmoitusten asettaminen


Mene Health-sovelluksen laitteen tietonäytöllä kohtaan **Sää**, ota **Sää** käyttöön ja valitse lämpötilayksikkö.

Sään tarkastaminen

- Sää kellotaululla
Voit tarkastaa sään vaihtamalla rannekkeeseen kellotaulun, joka tukee säätietojen näyttämistä. Näytettävät tiedot riippuvat kellotaulusta.
- Sää-sovellus
Mene rannekkeen sovellusluettelossa kohtaan **Sää** ja tarkasta säätiedot.


Hälytyksen asettaminen

Hälytyksen asettaminen rannekkeeseen





- 1 Mene rannekkeen sovellusluettelossa kohtaan **Hälytys** ja napauta kohtaa .
- 2 Aseta hälytyksen aika ja toistosykli ja napauta kohtaa **OK**.
Napauta olemassa olevaa hälytystä, niin voit muokata sen aikaa ja toistosykliä tai poistaa sen.

Hälytyksen asettaminen sovelluksessa


Älykäs hälytys:

- 1 Mene Health-sovelluksen laitteen tietonäytöllä kohtaan **Puettavan laitteen hälytys > Älykäs hälytys**. Aseta hälytyksen aika, älykäs herätysaika ja toistosykli.
- 2 Tallenna napauttamalla kohtaa .
- 3 Varmista, että hälytysasetukset on synkronoitu rannekkeeseen päivittämällä HONOR Healthin aloitussivu vetämällä sitä alas.
- 4 Napauttamalla olemassa olevaa hälytystä voit muokata sen aikaa, älykästä hälytysaikaa ja toistosykliä.


Tapahtumahälytys:

- 1 Mene Health-sovelluksen laitteen tietonäytöllä kohtaan **Puettavan laitteen hälytys > Lisää**. Aseta hälytyksen aika, merkintä ja toistosykli.
 - 2 Tallenna napauttamalla kohtaa .
 - 3 Varmista, että hälytysasetukset on synkronoitu rannekkeeseen päivittämällä HONOR Healthin aloitussivu vetämällä sitä alas.
 - 4 Napauta olemassa olevaa hälytystä, niin voit muokata sen aikaa ja toistosykliä tai poistaa sen.
-  Oletuksena on vain yksi älykäs hälytys. Et voi lisätä enempää etkä poistaa älykästä hälytystä. Voit asettaa enintään viisi tapahtumahälytystä.
 - Kun ranneke värisee hälytyksen vuoksi, torkuta (10 minuutin ajan) napauttamalla kohtaa  tai pyyhkäisemällä oikealle; lopeta hälytys napauttamalla kohtaa . Jos muita toimenpiteitä ei tehdä, hälytys lakkaa itsestään, kun sitä on torkutettu kolme kertaa.


Taskulamppu

Mene rannekkeen sovellusluettelossa kohtaan **Taskulamppu**, näytöllä näkyy kirkas valo. Sammuta taskulamppu napauttamalla näyttöä uudelleen. Sytytä taskulamppu uudelleen napauttamalla kohtaa . Poistu pyyhkäisemällä oikealle.

Etsi puhelin rannekkeen avulla

Siirry pikakuvakevalikkoon pyyhkäisemällä kellotaulussa alas ja napauta kohtaa  tai Mene rannekkeen sovellusluettelossa kohtaan **Etsi puhelimeni**.

Napauta kohtaa **Toista napauttamalla**. Puhelimen etsimistä kuvaava animaatio toistetaan rannekkeen näytöllä. Jos puhelin on Bluetooth-yhteyden kantaman sisällä, se toistaa musiikkia mediasta. Lopeta soitto napauttamalla rannekkeen näyttöä tai poistumalla Etsi laitteeni -sovelluksesta.

 Varmista, että tuote ja puhelin on yhdistetty oikein ja että puhelin on päällä ja HONOR Health -sovellus käytössä.

Etsi ranneke puhelimen avulla

Löydät rannekkeen nopeasti Honor-puhelimen avulla, kun ranneke on yhdistetty oikein HONOR Health -sovellukseen.

Mene Health-sovelluksen laitteen tietonäytöllä kohtaan , napauta kohtaa **Etsi laitteeni**, niin voit löytää rannekkeen ilmoitusäänen avulla.

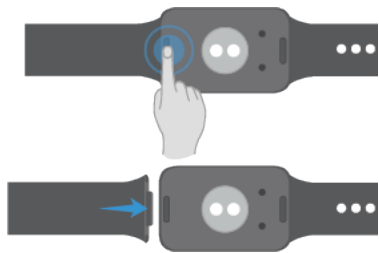
Lisäohjeita

Ajan ja kielen asettaminen

Kun olet synkronoinut tiedot laitteesi ja puhelimen/tabletin välillä, myös järjestelmän kieli synkronoidaan laitteeseesi.

Jos vaihdat kieltä ja aluetta tai aikaa puhelimessa/tabletissa, muutokset synkronoidaan automaattisesti laitteeseen, jos se on yhdistetty puhelimeen/tablettiin Bluetoothin kautta.

Hihnan vaihtaminen



Hihnan irrottaminen: irrota hihna rungosta painamalla rannekkeen rungosta kummallakin puolella olevia pikairrotuspainikkeita.

Hihnan asentaminen: kohdista hihna rannekkeen runkoon ja kiinnitä se.

Kellotaulujen vaihtaminen

Ranneke tukee useita kellotauluja. Ota käyttöön suosikkisi.

i Päivitä ranneke ja HONOR Health uusimpiin versioihin tämän ominaisuuden käyttöä varten.

Kellotaulujen vaihtaminen rannekkeessa



- Siirry valintaliittymään koskettamalla ja pitämällä rannekkeen kellotaulua. Valitse suosikkikellotaulusi pyyhkäisemällä.
- Mene rannekkeen sovellusluettelossa kohtaan **Asetukset > Kellotaulut ja kortit > Kellotaulu**. Valitse suosikkikellotaulusi pyyhkäisemällä.

Kellotaulun asentaminen ja vaihtaminen sovelluksen kautta

- 1** Mene Health-sovelluksen laitteen tietonäytöllä kohtaan **Kellotaulukauppa**.
- 2** Näytä rannekkeen tukemat kellotaulut valitsemalla **Lisää**.
- 3** Valitse suosikkikellotaulusi ja aloita määrittäminen.
 - a** Jos kellotaulua ei ole asennettu, napauta kohtaa **Lataa**. Lataamisen ja asentamisen jälkeen valittu kellotaulu vaihtuu automaattisesti rannekkeen kellotauluksi.
 - b** Jos kellotaulu on asennettu, valitse se ja napauta kohtaa **Aseta kellotauluksi**, niin se vaihdetaan rannekkeen kellotauluksi.


- 4** Voit myös mennä kohtaan **Minä > Galleria** ja lisätä puhelimesiasi olevan kuvan kellotauluksi.
- Valitse kuva (ota valokuva tai valitse Galleriasta) kellotauluksi napauttamalla kohtaa .
 - Voit asettaa erilaisia aikatyylejä napauttamalla kohtaa **Tyyli**.
 - Voit säätää sijaintia, missä aika näytetään, napauttamalla kohtaa **Sijainti**.
-  . Jotkin kellotaulut tukevat mukauttamista. Voit mukauttaa näyttöä koskettamalla ja pitämällä kellotaulun näyttöä ja napauttamalla alaosassa kohtaa  . Jos kellotaulussa näkyy - - mukautuksen aikana, varmista, että ranneke täyttää kyseisten toimintojen seurantavaatimukset ja että nämä toiminnot on otettu käyttöön HONOR Healthissa.
- Maksullisten kellotaulujen latausta ja asennusta ei tällä hetkellä tueta iOS-käyttäjille.
 - Tietosivulla olevat tiedot kuvaavat sitä, kuinka paljon mobiilidataa kellotaulun lataamiseen ja asentamiseen tarvitaan. Ne eivät tarkoita kellotaulun kokoa muistissa.

Kellotaulun poistaminen

- Mene Health-sovelluksen laitteen tietonäytöllä kohtaan **Lisää > Siirry Kellotaulukauppaan**.
- Valitse **Minä > Muokkaa** ja poista kellotaulu napauttamalla kohtaa  sen oikeassa yläkulmassa.
 -  . Päivitä ranneke ja HONOR Health uusimpiin versioihin tämän ominaisuuden käyttöä varten.
 - Purchased watch faces do not need to be purchased again after being deleted in **Watch face store > Mine**. Just reinstall them.

Aina näytöllä -ominaisuuden asettaminen



Aina näytöllä -ominaisuus on kellotaulu, joka on aina päällä, kun ranneke siirtyy valmiustilaan. Järjestelmä sammuttaa näytön oletuksena.

- Mene rannekkeen sovellusluettelossa kohtaan **Asetukset > Kellotaulut ja kortit > AOD**.
- Ota **AOD** käyttöön.
- Määritä se napauttamalla kohtaa **AOD-tyylit**.
- Aseta AOD:n alkamis- ja päättymisaika kytkemällä **Ajoitettu**-kytkin päälle.
 -  . AOD tukee vain rannekkeen esiasennettuja kellotauluja, eikä sitä voi mukauttaa.
 - AOD:n ottaminen käyttöön poistaa Herätä nostamalla -ominaisuuden käytöstä.
 - AOD:n ottaminen käyttöön lyhentää akun kestoa.

Galleria-kellotaulun asettaminen

Voit lisätä kuvia Galleria-kellotauluun. Aina, kun käynnistät näytön tai napautat Galleria-kellotaulua, kellotaulussa näkyy uusi kuva.

Kuvien lisääminen Galleria-kellotauluun

- 1 Mene Health-sovelluksen laitteen tietonäytöllä kohtaan **Kellotaulukauppa > Minä > Galleria Galleria-kellotaulun**-asetussivulle siirtymistä varten.
- 2 Valitse tapa palvelimeen lataamista varten napauttamalla kohtaa  (ota kuva tai valitse Galleriasta).
- 3 Valitse kuva ja säädä kuvan näyttöaluetta. Napauta sitten kohtaa **Tallenna**. Tämän jälkeen kellotaulu näyttää kuvan automaattisesti.
 -  Kellotauluiksi voi asettaa vain staattisia kuvia, ilman kuvamuodon rajoituksia.
 - Tämä ominaisuus on saatavana vain joissakin maissa ja alueilla. Saat lisätietoja soittamalla paikalliseen palvelunumeroon.

Muut asetukset

Galleria-kellotaulun asetusnäytöllä:

- Aseta Galleria-kellotaulun ajan ja päivämäärän fontti ja väri napauttamalla kohtaa **Tyyli**.
- Aseta ajan ja päivämäärän sijainti Galleria-kellotaulussa napauttamalla kohtaa **Sijainti**.
- Napauta kohtaa **Tausta** ja poista kuva napauttamalla kuvan oikeassa yläkulmassa kohtaa



Näytön ja kirkkauden säätäminen


Näytön kirkkauden säätäminen

- 1 Mene rannekkeen sovellusluettelossa kohtaan **Asetukset > Näyttö ja kirkkaus > Kirkkaus**.
- 2 Valitse kirkkaustaso ja napauta kohtaa **OK**. Taso 5 on kirkkain ja taso 1 on tummin.

Uniajan asettaminen

- 1 Mene rannekkeen sovellusluettelossa kohtaan **Asetukset > Näyttö ja kirkkaus > Uni**.
- 2 Valitse uniaika ja napauta kohtaa **OK**.

Näytön päälläoloajan asettaminen

- 1 Siirry pikakuvakevalikkoon pyyhkäisemällä kellotaulussa alas ja valitse , jolloin näyttö pysyy päällä.
- 2 Mene rannekkeen sovellusluettelossa kohtaan **Asetukset > Näyttö ja kirkkaus > Näyttö päällä**.

3 Valitse näytön päälläoloaika ja napauta kohtaa **OK**.

Herätä nostamalla -ominaisuuden asettaminen

Mene rannekkeen sovellusluettelossa kohtaan **Asetukset > Näyttö ja kirkkaus**, ota **Näyttö käynnistyy** käyttöön, niin voit herättää näytön nostamalla rannettasi.


Haptiikan voiman asettaminen


1 Mene rannekkeen sovellusluettelossa kohtaan **Asetukset > Haptiikka > Väriä**.

2 Valitse haptiikan voima (ranneke värisee vastaavasti) ja napauta kohtaa **OK**.

Älä häiritse -tilan käyttöönotto

Siirry pikavalikkoon pyyhkäisemällä alas kellotaulunäytössä ja ota Älä häiritse -tila käyttöön

napauttamalla kohtaa  tai Mene rannekkeen sovellusluettelossa kohtaan **Asetukset > Älä häiritse**.


 Kun otat Älä häiritse -tilan käyttöön, ranneke ei värise saapuville puheluille ja ilmoituksille ja Herätä nostamalla -ominaisuus on poissa käytöstä.

Näytön lukitus ja lukituksen avaus

Voit asettaa PIN-koodin, jota käytetään rannekkeen lukituksen avaamiseen, kun se lukittuu automaattisesti ollessaan poissa ranteesta.

PIN-koodin asettaminen

Mene rannekkeen sovellusluettelossa kohtaan **Asetukset > PIN > Ota PIN käyttöön** ja viimeistele asetukset näytön ohjeiden mukaisesti. Kun ranneke ei ole ranteessa tai käytössä, se lukittuu automaattisesti.


 Pidä PIN turvassa. Jos unohdat sen, sinun täytyy palauttaa ranneke tehdasasetuksiin.

PIN-koodin poistaminen käytöstä

Mene rannekkeen sovellusluettelossa kohtaan **Asetukset > PIN > Poista PIN käytöstä** ja anna nykyinen PIN näytön ohjeiden mukaisesti.

PIN-koodin vaihtaminen

Mene rannekkeen sovellusluettelossa kohtaan **Asetukset > PIN > Vaihda PIN-koodi** ja anna nykyinen ja uusi PIN näytön ohjeiden mukaisesti.

 Jos annat väärän PIN-koodin viisi kertaa peräkkäin, PIN-koodin vaihto lukittuu automaattisesti 10 minuutin ajaksi. Yritä myöhemmin uudelleen.

PIN-koodin unohtaminen

Pidä PIN turvassa. Jos unohdat sen, sinun täytyy palauttaa ranneke tehdasasetuksiin ennen kuin voit tehdä muita toimia. Nollauksen jälkeen ranneke menettää kaikki asetuksensa.

Laitetietojen näyttäminen

Laitteen nimi

- Mene rannekkeen sovellusluettelossa kohtaan **Asetukset > Tietoja**, niin näet rannekkeesi nimen.
- Health-sovelluksen laitteen tietonäytöltä, kyseisellä hetkellä yhdistetyn rannekkeen nimi on rannekkeesi laitenimi.

MAC-osoite

Mene rannekkeen sovellusluettelossa kohtaan **Asetukset > Tietoja**, niin näet rannekkeen MAC-osoitteen.

Sarjanumero (SN)

Mene rannekkeen sovellusluettelossa kohtaan **Asetukset > Tietoja**, niin näet rannekkeen sarjanumeron.

Malli

- Mene rannekkeen sovellusluettelossa kohtaan **Asetukset > Tietoja**, niin näet rannekkeen mallin.
- Myös rannekkeen takaosassa oleva laserkirjoitus ”MODEL/型号” ilmaisee rannekkeen mallin.

Versionumero

- Mene rannekkeen sovellusluettelossa kohtaan **Asetukset > Tietoja**, niin näet rannekkeen versionumeron.
- Health-sovelluksen laitteen tietonäytöllä, napauta kohtaa **Laiteohjelmiston päivitys**, niin näet rannekkeen laiteohjelmiston version.

Version päivittäminen

Sovelluksen päivittäminen

Mene Health-sovelluksen laitteen tietonäytöllä kohtaan **Laiteohjelmiston päivitys > Etsi päivityksiä**. Puhelin etsii saatavana olevia päivityksiä rannekkeelle. Tee päivitys näytön ohjeiden mukaisesti.

-  Vaihda käyttöön **Lataa automaattisesti Wi-Fin kautta**, niin ranneke lähettää sinulle ilmoituksen aina, kun se havaitsee uuden version. Tee päivitys näytön ohjeiden mukaisesti.
- Jotta päivitys onnistuu, varmista, että rannekkeen akun varaus on vähintään 20 %.