

HONOR Watch 5

Käyttöopas

HONOR

Sisällys

Tutustu

Tutustu rannekkeeseen	1
Käytä rannekettasi oikein	1
Virran kytkeminen päälle / pois päältä ja uudelleen käynnistäminen	2
Näytön eleohjaus	3
Laiteparin muodostaminen puhelimen kanssa	3
Tietoja painikkeesta	5
Rannekkeen lataaminen	5

Urheilu

Harjoituksen aloittaminen	7
Harjoitusluettelon mukauttaminen	7
Harjoituksen tilan automaattinen tunnistaminen	8
Rasvanpoltto ääniohjauksen avulla	8
Juoksu- ja fitness-kurssit	9
Juokseminen virtuaalisen juoksukumppanin kanssa	9
Harjoitustallenteiden näyttäminen	9
Harjoituksen tilan näyttäminen	10
Päivittäisten aktiivisuustietojen näyttäminen	10

Terveys

Terveystarkastus	12
Kuntoikäsi mittaaminen	12
Sykemittaus	13
Veren happipitoisuuden mittaus	15
Unen seuranta	16
Kuukautiskierto	17
Stressin tunnistaminen	18
Aktiivisuusmuistutus	19
Hengitysharjoitukset	19

Elämäntyyli

Puhelun soittaminen	20
Puheluihin vastaaminen	20
Puhelimen ilmoitusten synkronoiminen	21
Musiikin toiston ohjaaminen	22
Kaukosuljin	23
Sään näyttäminen	23
Hälytysten asettaminen	24
Kompassi	24

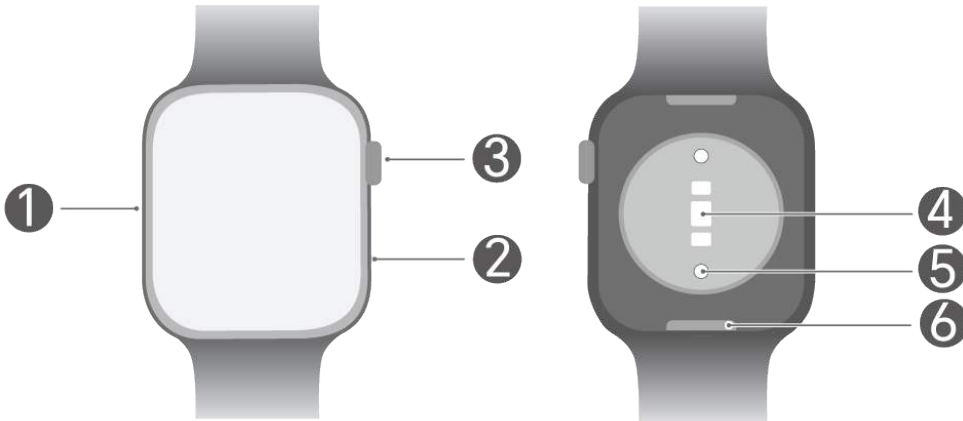
Taskulamppu	25
Etsi puhelin laitteen avulla	25
Etsi ranneke puhelimen avulla	25

Mukautetut asetukset

Hihnan vaihtaminen	26
Ajan ja kielen asettaminen	26
Lisää kellotauluja	26
AOD-kellotaulun asettaminen	27
Laiteparin muodostaminen laitteesta ja Bluetooth- korvanapeista	28
Näytön näyttämisen ja kirkkauden säätäminen	28
Äänenvoimakkuuden asettaminen	28
Haptiikan voiman asettaminen	29
Älä häiritse -tilan ottaminen käyttöön	29
Näytön lukitus ja lukituksen avaus	29
Laitetietojen näyttäminen	30
Nollaaminen	30
Versiopäivitys	31
Puhdistus ja kunnossapito	31

Tutustu

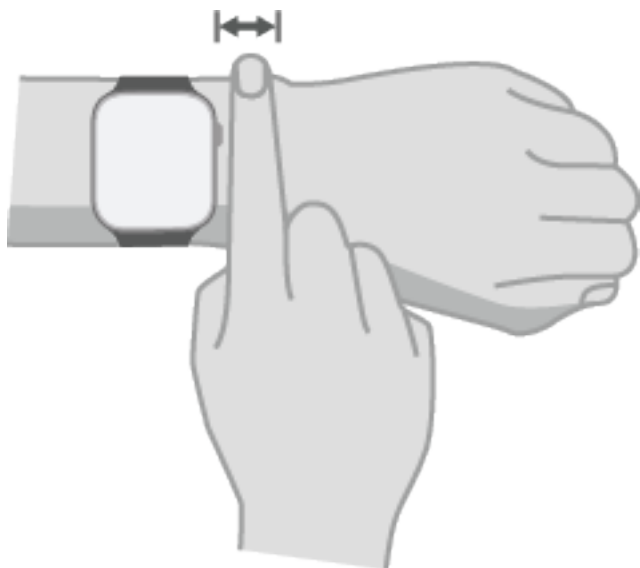
Tutustu rannekkeeseen



Numero	Kuvaus
1	Mikrofoni
2	Kaiutin
3	Painike
4	Sykemittari
5	Latausportti
6	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.



- 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 / pois päältä ja uudelleen käynnistäminen

Virran kytkeminen päälle

- Kytke laitteeseen virta painamalla painiketta pitkään.
- Kytkeytyy automaattisesti päälle, kun laite on kytkettynä virtalähteeseen.

Virran katkaiseminen

- Paina painiketta pitkään ja napauta kohtaa **Virta pois** uudelleenkäynnistys-/sammutusnäytöllä.
- Paina painiketta ja valitse **Asetukset > Järjestelmä > Katkaise virta**.
- Virta katkeaa automaattisesti sen jälkeen, kun akun erittäin alhaisesta varaustasosta on varoitettu värinällä.

Uudelleenkäynnistys

- Paina painiketta pitkään ja napauta kohtaa **Käynnistä uudelleen** uudelleenkäynnistys-/sammutusnäytöllä.
- Paina painiketta ja valitse **Asetukset > Järjestelmä > Käynnistä uudelleen**.

Pakotettu uudelleenkäynnistys

Pidä painiketta painettuna, kunnes kello käynnistyy uudelleen.

Näytön eleohjaus

Laite tukee napautusta, pyyhkäisyä ylös, pyyhkäisyä alas, pyyhkäisyä vasemmalle, pyyhkäisyä oikealle, pitkään painamista jne.

Eleet	Toiminnot
Napauta näyttöä	Valitse tai vahvista
Kosketa ja pidä näyttöä	<ul style="list-style-type: none"> • Vaihda kellotaulu (kosketa ja pidä kellotaulunäyttöä) • Siirry korttiasetusten näytölle (kosketa ja pidä korttia)
Pyyhkäise oikealle	<ul style="list-style-type: none"> • Näytä laitekortti (pyyhkäise kellotaulunäytöllä oikealle) • Palaa takaisin
Pyyhkäise vasemmalle	Näytä laitekortti (pyyhkäise kellotaulunäytöllä vasemmalle)
Pyyhkäise ylös	<ul style="list-style-type: none"> • Näytä viestit ja ilmoitukset (pyyhkäise kellotaulunäytöllä ylös) • Näytä lisää toimintoja ja viestejä
Pyyhkäise alas	<ul style="list-style-type: none"> • Näytä pikavalikko ja tilapalkki (pyyhkäise kellotaulunäytöllä alas) <ul style="list-style-type: none"> • Kytke muun muassa Älä häiritse- ja Unitila päälle ja pois päältä pikavalikossa • Tarkasta jäljellä oleva akun varaus ja Bluetoothin tila tilapalkista • Näytä lisää toimintoja ja viestejä

Laiteparin muodostaminen puhelimen kanssa

Android

1 Asenna HONOR Health.


Lataa ja asenna uusin 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 rannekkeessa, napauta kohtaa  ja vahvista laiteparin muodostaminen puhelimessa.


-  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 uusin 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 puhelimessa.

Tietoja painikkeesta


Yleiset painikkeet

Toiminta	Toiminnot
Painikkeen kiertäminen	<ul style="list-style-type: none"> • Lähennä ja loitonna sovellusluettelonäytöllä olevia sovelluksia kiertämällä painiketta tasaisella näytöllä. • Vieritä sovellusluettelonäytöllä olevia sovelluksia kiertämällä painiketta kolmen sarakkeen tai yhden sarakkeen näkymässä. • Vieritä näyttöä alas- tai ylöspäin sovellusnäytöllä. <p>Voit asettaa aloitusnäytön tyylin valitsemalla kohdan  > Kellotaulu ja koti > Aloitusnäytön tyyli.</p>
Painikkeen painaminen	<ul style="list-style-type: none"> • Herätä näyttö painamalla painiketta, kun näyttö on poissa päältä. • Siirry sovellusluettelonäyttöön painamalla painiketta kellotaulunäytöllä. • Palaa kellotaulunäyttöön painamalla painiketta, kun navigoit muissa näytöissä tai sovelluksissa.
Painikkeen kaksoisnapauttaminen	Keskeytä harjoitus tai jatka harjoitusta kaksoisnapauttamalla painiketta.
Painikkeen painaminen pitkään	<ul style="list-style-type: none"> • Kun laite on sammunut, kytke virta päälle painamalla painiketta pitkään. • Kun laite on päällä, siirry uudelleenkäynnistys-/sammutusnäyttöön painamalla painiketta pitkään.

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 latausilmaisain 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 nestejäämiä 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 puhdistä 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.

Urheilu

Harjoituksen aloittaminen

Harjoituksen aloittaminen laitteessa

- 1 Mene kellon sovellusluettelossa kohtaan **Harjoitus**.
- 2 Valitse kurssi tai harjoitus. Voit myös napauttaa kohtaa **Lisää** ja lisätä tai valita muita harjoituksia.
 Napauta harjoitustyyppin vieressä kohtaa  ja aseta tavoitteet, muistutukset ja metronomi. Asetettavissa olevat parametrit voivat vaihdella harjoitustyyppin mukaan.
- 3 Aloita harjoitus napauttamalla Aloita-kuvaketta. Kun harjoittelet ulkona, odota, kunnes GPS-koordinaatit ovat löytyneet.
- 4 Harjoittelun aikana voit suorittaa seuraavat toiminnot:
 - Voit vaihtaa asetusten, harjoitustietojen tai musiikinäytön välillä pyyhkäisemällä vasemmalle tai oikealle.
 - Asetusnäytöllä voit keskeyttää harjoituksen, jatkaa sitä tai lopettaa sen, lukita näytön tai avata sen lukituksen ja säätää ääniohjeiden äänenvoimakkuutta.
 - Voit katsella harjoitustietoja pyyhkäisemällä harjoitustietonäytöllä ylös tai alas.
 - Harjoitustietonäytöllä voit mukauttaa mukautetulla näytöllä tosiajassa näytettyjä tietoja koskettamalla ja pitämällä näyttöä ja napauttamalla harjoitustietojen tyyppiä. (Joitakin tietoja ei voi mukauttaa ja muokata.)
- 5 Voit lopettaa harjoituksen pyyhkäisemällä vasemmalle tai oikealle ja napauttamalla kohtaa  asetuspäätöllä.

Harjoituksen aloittaminen HONOR Healthissa

Jotta voit aloittaa juoksu- ja muita harjoituksia HONOR Healthissa, sinun täytyy pitää mukanas sekä puhelinta että laitetta ja varmistaa, että puhelin ja kello on yhdistetty oikein.

- 1 Avaa Health-sovellus ja mene kohtaan **Liikunta**, valitse kohdeharjoitus ja napauta Aloita-kuvaketta.
- 2 Kun harjoitus alkaa, kello näyttää sykkeen, nopeuden, keston ja muita tietoja.

Harjoitusluettelon mukauttaminen

Voit lisätä harjoituksen tarpeen mukaan helppoa käyttöä varten.

Harjoituksen lisääminen


Mene kellon sovellusluettelossa kohtaan **Harjoitus**. Pyyhkäise ylös ja napauta kohtaa **Lisää** harjoitusluetteloon lisättävän harjoituksen valitsemista varten.

Harjoituksen poistaminen

Mene kellon sovellusluettelossa kohtaan **Harjoitus**. Napauta kohtaa  poistettavan harjoituksen vieressä. Napauta asetussivulla kohtaa **Poista**.


Harjoituksen tilan automaattinen tunnistaminen


kello voi tunnistaa harjoituksen tilan automaattisesti ja muistuttaa sinua aloittamaan harjoituksen laitteessa.

- 1 Mene laitteen sovellusluettelossa kohtaan **Asetukset > Treeniasetukset** ja ota **Tunnista treenit automaattisesti** -ominaisuus käyttöön.
- 2 Kun kello 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 näytön ohjeet laitteessa.
 - Jos asento-, kesto- ja rasiustasovaatimukset täyttyvät, kello tunnistaa harjoituksen automaattisesti ja muistuttaa sinua aloittamaan sen.
 - Kun aloitat liikunnan, mutta harjoituksen todellinen rasiustaso ei vastaa liikuntatyyppin vaadittua tasoa, kello näyttää muistutuksen, jossa kysytään, oletko lopettanut harjoituksen. Voit joko ohittaa muistutuksen tai lopettaa harjoituksen.

Rasvanpoltto ääniohjauksen avulla

kello on älykäs kunto-ohjaaja, joka voi auttaa sinua saavuttamaan rasvanpolttotavoitteesi tehokkaammin. Seuraamalla kehon rasvan muutoksia ja hiilihydraattien osuutta energianlähteenä ulkoliikunnan aikana se visualisoi rasvanpolttoprosessisi ja antaa ääniohjausta, jotta pysyisit optimaalisella rasvanpolttoalueella.

- 1 Mene kellon sovellusluettelossa kohtaan **Harjoitus**.
- 2 Napauta kohtaa  **Ulkojuoksu**-liikuntatyyppin oikealla puolella ja ota **Polta rasvaa nopeasti** -ominaisuus käyttöön.
- 3 Palaa takaisin sovellusluetteloon, siirry juoksunäytölle valitsemalla **Ulkojuoksu** ja aloita juoksu.
- 4 Noudata ääniohjeita, jotta pysyt rasvaa polttavalla sykealueella. Vaihda näkymien välillä ja tarkastele rasvanpolttotietojasi tosiajassa pyyhkäisemällä näyttöä.
- 5 Kun olet lopettanut harjoituksen, voit tarkastella suoritustasi katsomalla rasvanpolttotilastoja.

 Päivitä kello uusimpaan versioon optimaalista käyttökokemusta varten.



Juoksu- ja fitness-kurssit

kello tarjoaa erilaisia juoksu- ja fitness-kursseja, jotka auttavat sinua liikkumaan tehokkaasti tosiaikaisten ääniohjeiden ja animaatioiden avulla.

- 1 Mene kellon sovellusluettelossa kohtaan **Harjoitus** > **Kurssit** ja napauta kohtaa **Juoksukurssit** tai **Fitness-kurssit**.
- 2 Valitse kurssi, niin kello antaa ääniohjeita liikuntaharjoituksen suorittamista varten.

Juokseminen virtuaalisen juoksukumppanin kanssa

Vie ulkojuoksusi seuraavalle tasolle ottamalla Älykäs kumppani -ominaisuus käyttöön. Tämä virtuaalinen kumppani pitää sinut tavoitteessasi näyttämällä nykyisen nopeutesi ja tavoitevauhtisi välisen eron. Sano hyvästit liian nopealle tai hitaalle juoksulle ja toivota tervetulleeksi juuri sinua varten räätälöity tasainen juoksurytmi.


- 1 Mene kellon sovellusluettelossa kohtaan **Harjoitus**.
 - 2 Napauta kohtaa  **Ulkojuoksu**-liikuntatyyppin oikealla puolella, ota **Älykäs kumppani** käyttöön ja määritä **Tavoite- vauhti**.
 - 3 Palaa takaisin sovellusluetteloon, siirry juoksunäytölle valitsemalla **Ulkojuoksu** ja aloita juoksu.
 - 4 Juoksun aikana voit vaihtaa asetus-, harjoitustieto- ja muiden näyttöjen välillä pyyhkäisemällä vasemmalle ja oikealle. Voit tarkastella lisää tietoja pyyhkäisemällä ylös ja alas.
-  Virtuaalinen kumppani näyttää virtuaalisesti nykyisen vauhtisi suhteessa asettamaasi tavoitteeseen.

Harjoitustallenteiden näyttäminen

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

Näyttäminen rannekkeessa

Mene kellon 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 kellon sovellusluettelossa kohtaan **Harjoituksen tila** nähdäksesi tietoja, kuten **Väsymys, Harjoituskuorma** ja **VO2Max**.

- **Väsymys:** Ilmaisee, kuinka väsynyt olet harjoituksen jälkeen. Liikunnan aiheuttama väsymys tarkoittaa ihmiskehon liikuntakyvyn tilapäistä heikkenemistä, joka johtuu liikunnan aikana tapahtuvista fysiologisista ja biokemiallisista muutoksista. Kello laskee palautumisaikasi kaavan perusteella.
- **Harjoituskuorma:** 7 päivän harjoituskuormaa voidaan käyttää tasosi määrittämiseen kuntosi tilan perusteella. Kello kerää harjoituskuorman sykettä seuraavista harjoitustiloista, kuten juoksusta, kävelystä ja pyöräilystä.
- **VO2Max:** Voidaan saada ulkojuoksusta. Kello saa VO2Max-käyrän, jos seuraavat edellytykset täyttyvät:
 - Harrastat ulkojuoksua vähintään kerran viikossa (2,4 km 20 minuutissa).
 - VO2Max on laskettu vähintään kaksi kertaa yli viikon mittausvälillä.



Päivittäisten aktiivisuustietojen näyttäminen


Päivittäiset aktiivisuustietosi tallennetaan huolellisesti, joten voit tarkastella suoritustasi milloin tahansa.

Näyttäminen laitteessa

Mene kellon sovellusluettelossa kohtaan **Aktiivisuustiedot**, ja pyyhkäise näyttöä, niin näet tarkat mittaustiedot, kuten askeleiden määrän, keskitason ja kovan rasituksen aktiivisuusajan, poltetut kalorit, aktiiviset tunnit ja etäisyyden.

Aktiivisuustiedot näytetään kolmena renkaana, joista kukin kuvaa eri asiaa:

1.  Askeleiden määrä: Ilmaisee päivän aikana ottamiesi askeleiden kokonaismäärän. Oletustavoite on 8 000 askelta, mutta voit säätää tavoitetta HONOR Health -sovelluksessa.
2.  Harjoituksen kesto: Ilmaisee harjoituksen keston askeltiheyden ja sykkeen intensiteetin perusteella. Oletustavoite on 30 minuuttia.

3.  Kulutus aktiviteetin aikana: kello seuraa aktiviteettien aikana kulutettuja kaloreita ja tallentaa ne. Myös tätä tavoitetta voidaan mukauttaa HONOR Health -sovelluksessa.

Näyttäminen sovelluksessa

Varmista, että kello on yhdistetty oikein HONOR Health -sovellukseen. Kohdassa HONOR Health > Terveys voit tarkastella kattavia tietoja, mukaan lukien askeleet.

Terveystarkastus

Terveystarkastus on työkalu, joka on suunniteltu seuraamaan erilaisia terveysindikaattoreita, kuten sykettä ja stressitasoja, ja joka tuottaa nopeita tuloksia. Jos otat Aamun terveystarkastuksen käyttöön, saat edellisen päivän terveystulosten.

Mittaus yhdellä napautuksella

- 1 Mene kellon sovellusluettelossa kohtaan **Terveystarkastus**.
- 2 Aloita napauttamalla kohtaa **Mittaus yhdellä napautuksella**. Pysy liikkumatta mittausprosessin ajan ja odota 45 sekuntia, niin laite luo terveystuloksesi.

Aamun terveystarkastus

Mene kellon sovellusluettelossa kohtaan **Terveystarkastus**, pyyhkäise näytöllä ylös ja kytke **Aamuraportti** päälle tai pois päältä.



Kun se on käytössä, laite näyttää edellisen päivän terveystulosten. Voit näyttää tiedot napauttamalla Aamun terveystarkastus -muistutusta ilmoituspaneelissa.


Aiempien tulosten ja Aamun terveystarkastus -raporttien näyttäminen

- Mene kellon sovellusluettelossa kohtaan **Terveystarkastus**, pyyhkäise näytöllä ylös ja napauta kohtaa **Tarkastusraportti** terveystarkastuksen ja Aamun terveystarkastuksen tulosten näyttämistä varten.
- Avaa HONOR Health -sovellus ja mene kohtaan **Minä > Omat raportit** terveystarkastuksen tulosten tarkastelemista, jakamista ja lataamista varten.

Kuntoikäsi mittaaminen

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

- 1 Mene kellon sovellusluettelossa kohtaan **Kuntoikä**.
- 2 Siirry henkilökohtaisten tietojen vahvistusnäyttöön napauttamalla kohtaa **Mittaa**.
 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.

-  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 kuntoikasi älykkäästi.

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

Sykemittaus

kello seuraa sykettäsi jatkuvalla sykeseurannalla 24 tuntia vuorokaudessa. Voit myös tehdä yksittäisiä mittauksia tai tarkastaa leposykkeesi sekä saada ilmoituksia korkeasta tai alhaisesta sykkeestä.

Jatkuva sykemittaus

Seuraa sykettäsi ottamalla jatkuva sykemittaus käyttöön laitteessa.

Käyttöön ottaminen laitteessa:

- 1 Mene kellon sovellusluettelossa kohtaan **Syke**.
- 2 Ota **jatkuva sykemittaus** käyttöön pyyhkäisemällä näytöllä ylös.
- 3 Valitse sykkeen mittaustapa: **Älykäs** tai **Tosiaikainen**.
 - Älykäs: säätää sykemittauksen automaattisesti aktiviteettisi perusteella.
 - Tosiaikainen: mittaa sykkeen tosiajassa, aktiviteetin rasiustasosta riippumatta.

Käyttöön ottaminen HONOR Healthissa:

- 1 Avaa Health-sovellus ja mene laitteen tietonäyttöön.
- 2 Napauta kohtaa **Terveys-hälytys** > **Jatkuva sykemittaus** ja ota **Jatkuva sykemittaus** käyttöön.
- 3 Valitse sykkeen mittaustapa: **Älykäs** tai **Tosiaikainen**.
 - Älykäs: säätää sykemittauksen automaattisesti aktiviteettisi perusteella.
 - Tosiaikainen: mittaa sykkeen tosiajassa, aktiviteetin rasiustasosta riippumatta.

Yksittäinen sykemittaus

- 1 Voit poistaa **jatkuvan sykemittauksen** käytöstä jollakin seuraavista tavoista:
 - Avaa HONOR Health, mene kohtaan Laitteen tiedot, napauta kohtaa **Terveys-hälytys** > **Jatkuva sykemittaus** ja poista **Jatkuva sykemittaus** käytöstä.
 - Mene kellon sovellusluettelossa kohtaan **Syke** ja poista **Jatkuva sykemittaus** käytöstä pyyhkäisemällä kellon näytöllä ylös.
- 2 Mene kellon sovellusluettelossa kohtaan **Syke** ja tee yksittäinen sykemittaus.

Tosiaikainen sykemittaus urheilun aikana


Kun aloitat urheilun, kello aloittaa sykemittauksen automaattisesti ja seuraa sykettäsi tosiajassa koko liikuntaharjoituksen ajan.

- 1 Mene kellon sovellusluettelossa kohtaan **Harjoitus**.
- 2 Valitse kurssi tai urheilu.
- 3 Aloita liikunta napauttamalla Aloita-kuvaketta. kello seuraa sykettäsi tosiajassa koko liikuntaharjoituksen ajan.

Leposykkeen mittaus

Leposyke on sydämenlyöntien määrä minuutissa, kun et ole aktiivinen mutta olet hereillä. Se on yksi kardiovaskulaarisen terveyden tärkeimmistä mittareista. Jotta leposykkeen mittaus olisi mahdollisimman tarkka, mittaus kannattaa tehdä aamulla heti heräämisen jälkeen ja ennen fyysistä aktiivisuutta.

- 1 Avaa Health-sovellus ja mene laitteen tietonäyttöön.
- 2 Napauta kohtaa **Terveys-hälytys > Jatkuva sykemittaus** ja ota **Jatkuva sykemittaus** käyttöön, niin kello mittaa leposykkeesi automaattisesti.

-  Jos asetukseksi eivät vastaa mittausstandardia, laitteessa näkyy tuloksena - -.
- Jos kello ei suorita mittausta ihanteellisella hetkellä, se ei ehkä näytä leposykettäsi oikein tai lainkaan.

Sykehälytykset

Kun **Korkean sykkeen muistutus** ja **Alhaisen sykkeen muistutus** on asetettu, kello antaa hälytyksen, jos se havaitsee leposykkeesi olevan määrittämäsi alueen ulkopuolella 10 peräkkäisen minuutin ajan.

Määrittäminen laitteessa:

- 1 Mene kellon sovellusluettelossa kohtaan **Syke**.
- 2 Ota **jatkuva sykemittaus** käyttöön pyyhkäisemällä näytöllä ylös.
- 3 Aseta rajat **hälytyksille korkeasta sykkeestä** ja **hälytyksille alhaisesta sykkeestä**. Saat hälytyksen, jos sykkeesi on näiden rajojen ulkopuolella 10 peräkkäisen minuutin ajan.


Määrittäminen HONOR Healthissa:

- 1 Avaa Health-sovellus ja mene laitteen tietonäyttöön.
- 2 Napauta kohtaa **Terveys-hälytys > Jatkuva sykemittaus** ja ota **Jatkuva sykemittaus** käyttöön.
- 3 Määritä **Korkean sykkeen muistutus-** ja **Alhaisen sykkeen muistutus** -rajat. Saat hälytyksen, jos sykkeesi on näiden rajojen ulkopuolella 10 peräkkäisen minuutin ajan.

Hälytys korkeasta sykkeestä liikunnan aikana


Kun olet aloittanut urheilun ja sykkeesi nousee asetetun ylärajan yläpuolelle yli minuutin ajaksi liikunnan aikana, kello värisee varoitukseksi korkeasta sykkeestä.

Avaa Health-sovellus ja mene kohtaan **Liikunta**, valitse urheilutyyppi, napauta sitten

kohtaa  > **Harjoitusasetukset** > **Liikunnan sykeasetukset**, aseta yläraja ja ota **Korkea syke** käyttöön.

Veren happipitoisuuden mittaus

Veren happipitoisuus on tärkeä terveyden mittari. Puettavan laitteesi avulla voit seurata veresi happipitoisuuden vaihteluita koko päivän ajan, minkä ansiosta voit tarkkailla kehossasi tapahtuvia muutoksia milloin tahansa.

-  Varmista, että kello on ranteessa oikein, jotta mittaukset olisivat tarkkoja. Pidä sitä sormenleveyden päässä rannenivelen yläpuolella, tausta tiiviisti ja esteettä ihoasi vasten. Jos se ei ole oikein, säädä sitä näytöllä annettujen ohjeiden mukaisesti ennen mittaamista.

Veren happipitoisuuden yksittäinen mittaus

- 1** Mene kellon sovellusluettelossa kohtaan **SpO₂**.
- 2** Napauta kohtaa **Mittaa** ja pysy liikkumatta, kun laite arvioi veresi nykyisen happipitoisuustason.

Veren happipitoisuuden automaattinen mittaus

Kun olet ottanut automaattisen mittauksen käyttöön, kello mittaa ja tallentaa veresi happipitoisuustasot, kun et ole aktiivinen.

Käyttöön ottaminen laitteessa:

- 1** Mene kellon sovellusluettelossa kohtaan **SpO₂**.
- 2** Ota **Automaattinen SpO₂-mittaus** käyttöön pyyhkäisemällä näytöllä ylös.
- 3** Napauta kohtaa **Hälytys alhaisesta SpO₂:sta** saadaksesi hälytyksen, kun veresi happipitoisuus laskee asetetun rajan alapuolelle hereillä ollessasi.

Käyttöön ottaminen HONOR Healthissa:

- 1** Avaa Health-sovellus ja mene laitteen tietonäyttöön.
- 2** Napauta kohtaa **Terveys-hälytys** > **Veren happipitoisuuden automaattinen seuranta** ja ota **Veren happipitoisuuden automaattinen seuranta** käyttöön.
- 3** Napauta kohtaa **Alemman veren happipitoisuusrajan muistutus** saadaksesi hälytyksen, kun veresi happipitoisuus laskee asetetun rajan alapuolelle hereillä ollessasi.

- i** • Mittaustulokset on tarkoitettu vain viitteeksi, eikä niitä pidä käyttää diagnostisiin tai lääketieteellisiin tarkoituksiin. Jos tunnet olosi huonovointiseksi, pyydä neuvoa terveydenhuollon ammattilaiselta.
- Alhaista SpO₂:ta koskevien toistuvien hälytysten välttämiseksi puettava laite värisee ja näyttää ponnausikkunan, jos veren happipitoisuustaso laskee asetetun rajan alapuolelle kolme kertaa peräkkäin 30 minuutin aikana hereillä ollessasi. Voit poistaa hälytyksen näytöltä pyyhkäisemällä vasemmalle.

Tämä ominaisuus ei ole saatavilla tietyissä maissa ja tietyillä alueilla. Lisätietoja saat soittamalla HONORin paikalliseen palvelunumeroon.

Unen seuranta

Laite voi seurata unenlaatuasi ja antaa ehdotuksia unitavoitteesi saavuttamista varten.

Säännöllinen uni

kello tunnistaa automaattisesti nukahtamisaikasi, heräämisaikasi, syvän unen tilan ja kevyen unen tilan sekä tallentaa nukkumisaikasi, kun se on oikein ranteessasi vuoteessa ollessasi.

Terveellinen uni

Kun **Healthy Sleep** on käytössä, kello tunnistaa automaattisesti nukahtamisaikasi, heräämisaikasi, syvän unen tilan, kevyen unen tilan, REM-unen ja valveillaolon. Se voi tunnistaa unenlaatuasi ja hengityksesi laadun tarkasti sekä antaa unenlaatua koskevia analyyseja ja ehdotuksia.

Laitteessa:

- 1 Mene kellon sovellusluettelossa kohtaan **Uni**.
- 2 Pyyhkäise ylös ja ota **Terveellinen uni** käyttöön.

HONOR Health -sovelluksessa:

- 1 Avaa Health-sovellus ja mene laitteen tietonäyttöön.
- 2 Valitse **Terveys-hälytys** ja ota **Healthy Sleep** käyttöön. Voit ottaa **Healthy Sleep** -ominaisuuden käyttöön myös kohdassa **Health > Uni > ⋮ > Healthy Sleep**.

- i** • Virrankulutus voi lisääntyä, kun **Healthy Sleep** on käytössä. On suositeltavaa, että laitteen akun varaustaso on yli 30 %, kun menet nukkumaan.
- Kestoltaan alle kolmen tunnin unet tallennetaan **Päiväunet**-muodossa. Jos nukut alle 30 minuuttia tai liikutat kehoasi tai rannettasi nukkuessasi, kello ei ehkä pysty seuraamaan unitietoja, mikä aiheuttaa poikkeamia tiedoissa.
- Jos jätät vuoteeseen heräämisen jälkeen ja aktiivisuutesi on vähäistä, kello ei ehkä pysty seuraamaan heräämistietojasi. Voit kytkeä näytön päälle napauttamalla laitetta ja poistua unen seurannasta laitteesta.

Unitilan asettaminen

Ota Uni käyttöön, estä kelloa värisemästä tai soimasta ilmoituksille tai saapuville puheluille (paitsi herätyksille ja ajastimille), poista Herätä nostamalla -toiminto käytöstä ja tee muita asetuksia, jotta untasi ei häiritä.

- 1 Mene kellon sovellusluettelossa kohtaan **Uni**.
- 2 Pyyhkäise ylös **Unitilan** valitsemista varten. Ota Unitila käyttöön valitsemalla **Ota nyt käyttöön** tai ota se käyttöön aikataulun mukaisesti valitsemalla **Kytke päälle aikataulun mukaan**.
- 3 Aseta Unitilan käyttöaika:
 - Aseta päivittäinen nukkumaanmenoajasi ja heräämisaikasi sekä aseta herätys.
 - Ota **Nukkumaanmenon muistutus** käyttöön. Saat muistutuksen, kun rauhoittumis- tai nukkumaanmenoajaksi lähestyy.
 - Aseta **Rauhoittumisen kesto** ja valitse uniäänet. Uniääniä toistetaan ajoitettuna aikana nukahtamisen helpottamiseksi.

Unitietojen näyttäminen

Voit tarkastella unitietojasi seuraavin tavoin:

- Mene kellon sovellusluettelossa kohtaan **Uni** ja pyyhkäise ylös, niin voit tarkastella tietoja, kuten uniaikaa ja päiväunien kestoja.
- Avaa Health-sovellus ja mene kohtaan **Uni**-kortti, niin voit tarkastella historiatietoja päivän, viikon, kuukauden tai vuoden mukaan.

Kuukautiskierto




Avaa Health-sovellus ja mene kohtaan **Kuukautiskierto**-kortti ja anna tarvittavat luvat kuukautiskierto-ominaisuuden käyttämistä varten. Jos Kuukautiskierto-korttia ei ole aloitusnäytöllä, napauta kohtaa **Muokkaa kortteja** ja lisää **Kuukautiskierto**.

Määrittäminen laitteessa

- 1 Mene kellon sovellusluettelossa kohtaan **Kiertokalenteri**, napauta kohtaa **Muokkaa** ja aseta kuukauden kuukautiskierron alkamisaika ja päättymisaika. Vaihda näkymää kuukausikalenterin ja ympyräkaavion välillä pyyhkäisemällä vasemmalle tai oikealle.

- 2** Pyyhkäise näytöllä ylös kirjataksesi vointisi kuukautiskierron aikana. Jatka pyyhkäisemistä ylös kuukautisten keston, kierron pituuden ja muistutusten asettamista varten.

Määrittäminen HONOR Healthissa

- 1** Avaa HONOR Health ja napauta kohtaa **Kuukautiskierto Terveys**-näytöllä.
 - 2** Valitse päivämäärä kuukautiskierronäytöllä ja merkitse valitsemasi päivämäärä alkamisajaksi kytkemällä ”**Alkoivatko kuukautisesi?**” -kytkin päälle.
 - 3** Napauta kohtaa  > **Asetukset** kuukautisten ja kierron keston määrittämistä varten.
 Voit myös napauttaa kohtaa  > **Muistutukset puettavissa laitteissa** ja vaihtaa muistutukset päälle.
-  • Jos olet profiilissasi ilmoittanut olevasi sukupuolieltasi nainen, **Kuukautiskierto**-ominaisuus näkyy puettavan laitteesi sovellusluettelossa. Henkilöt, jotka ovat ilmoittaneet sukupuolensa olevan mies, eivät näe **Kuukautiskierto**-vaihtoehtoa laitteessa. He voivat kuitenkin lisätä kortin manuaalisesti HONOR Health -sovelluksen kautta. Lisäämisen jälkeen se synkronoidaan puettavaan laitteeseesi, jotta voit tarkastella ja tallentaa kumppanisi kuukautiskiertotietoja.
 - Saat muistutuksen kuukautisten alkamisesta alkamispäivää edeltävänä päivänä klo 8. Kaikesta muusta saat muistutukset määräpäivää edeltävänä päivänä klo 8.

Stressin tunnistaminen

Stressintunnistus voi tunnistaa stressiarvosi ja antaa ehdotuksia. Stressintunnistustuloksen perusteella voit valita sopivia stressinlievityspalveluita.

Stressintunnistus

Pidä laitetta ranteessa oikein ja pysy liikkumatta tunnistuksen aikana.

Yksittäinen stressintunnistus

- Laitteessa:
Mene kellon sovellusluettelossa kohtaan **Stressi** ja suorita tunnistus napsauttamalla kohtaa **Mittaa**.
- HONOR Health -sovelluksessa:
Avaa HONOR Health, napauta **Paine**-korttia ja aloita tunnistus valitsemalla **Stressitesti**.


Ajoitettu stressintunnistus

Kun automaattinen stressintunnistus on otettu käyttöön, kello suorittaa automaattisesti stressintunnistuksen sopivaan aikaan.

- Laitteessa:
Valitse Mene kellon sovellusluettelossa kohtaan **Stressi** ja kytke **Automaattinen stressintunnistus** päälle pyyhkäisemällä ylös.
- HONOR Health -sovelluksessa:

Valitse laitteessa **Terveys-hälytys** ja ota **Paineen havaitseminen** käyttöön.


Stressitietojen näyttäminen

- Laitteessa:
Mene kellon sovellusluettelossa kohtaan **Stressi**. Voit tarkastella muun muassa päivittäistä stressinmuutoskaaviota ja viikoittaista stressinmuutoskaaviota.
 - HONOR Health -sovelluksessa:
Avaa Health-sovellus ja mene kohtaan **Paine**-korttialue, niin voit tarkastella viimeisintä stressiarvoa. Napauttamalla viimeisintä stressiarvoa voit siirtyä stressitietosivulle, missä voit tarkastella päivittäisiä, viikoittaisia, kuukausittaisia ja vuosittaisia stressimuutoskaavioita ja niitä vastaavia ehdotuksia.
-  Kofeiinin, nikotiinin, alkoholin ja joidenkin psykoaktiivisten lääkkeiden käyttäminen vaikuttaa stressintunnistuksen tarkkuuteen. Lisäksi sydänsairaus, astma, fyysinen liikunta tai käyttöasennosta johtuva raajan puristus voivat vaikuttaa stressitestin tuloksiin.

Aktiivisuusmuistutus




Pysy aktiivisena laitteen Aktiivisuusmuistutus-ominaisuuden avulla. Se kehottaa sinua liikkumaan, jos se havaitsee sinun olleen pitkään toimeettomana.

- 1 Avaa Health-sovellus ja mene laitteen tietonäyttöön.
- 2 Ota **Istumishälytys** käyttöön napauttamalla kohtaa **Terveys-hälytys**.
- 3 Jos et ole ollut aktiivinen tuntiin, saat kehotuksen. Aloita kuntoilu napauttamalla kohtaa **Lähde liikkeelle!**

-  • Aktiivisuusmuistutus on käytössä klo 8.00–12.00 ja 14.30–21.00. Et saa muistutuksia muina aikoina.
- Laite ei lähetä muistutuksia, kun nukut tai kun Älä häiritse -tila on päällä.

Hengitysharjoitukset

Ranneke tarjoaa hengitysharjoituksia stressinlievitystä varten.

- 1 Mene kellon 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.

Elämäntyyli


Puhelun soittaminen

Jos kello ja puhelin on yhdistetty Bluetoothin kautta, voit soittaa puheluita kellolla käyttämällä puhelinnumeroasi.

- Mene kellon sovellusluettelossa kohtaan **Puhelin** ja soita puhelu jollakin seuraavista tavoista tilanteesta riippuen:
 - Napauta kohtaa **Puheluloki**, niin näet kellon puhelulokin ja voit soittaa takaisin napauttamalla jotakin tietuetta.
 - Napauta kohtaa **Näppäimet**, anna numero ja soita napauttamalla.
 - Napauta kohtaa **Yht.tiedot** ja valitse yhteystieto soittamista varten.

Käynnissä olevan puhelun asetukset

Voit tehdä seuraavat asetukset käynnissä olevalle puhelulle tarpeen mukaan:

- Mykistä puhelu: napauta Mykistä-kuvaketta.
- Näppäile numerot: napauta Lisää-kuvaketta ja valitse näppäimistö numeroiden näppäilemistä varten.
- Säädä äänenvoimakkuutta: Pyyhkäise alas ja napauta kohtaa . Säädä sitten äänenvoimakkuutta pyyhkäisemällä ylös tai alas.
- Vaihda laitetta puhelun aikana:
Jos kello ja puhelin on yhdistetty Bluetoothin kautta, voit vaihtaa käynnissä olevaan puheluun käytettävää laitetta puhelimestasi. Napauta puhelimen puhelunäytön oikeassa alakulmassa Bluetooth-kuvaketta ja vaihda puhelu puhelimeen, laitteeseen tai kuulokkeisiin.


Yhteystietojen synkronoiminen puhelimesta


Jos kello on yhdistetty puhelimeen Bluetoothin kautta, se synkronoi yhteystiedot automaattisesti puhelimesta.


Mene kellon sovellusluettelossa kohtaan **Puhelin** > **Yht.tiedot** yhteystietojen katselua varten.

Puheluihin vastaaminen

Kun puhelu saapuu, kello hälyttää ja näyttää soittajan tiedot ja voit vastata puheluun tai hylätä sen yhdellä kosketuksella.

Vastaa puheluun: Vastaa saapuvaan puheluun napauttamalla kohtaa . Ennen vastaamista voit painaa yläpainiketta saapuvan puhelun soittoäänien mykistämistä tai värinän peruuttamista varten.

Hylkää puhelu: hylkää saapuva puhelu napauttamalla kohtaa .

-  Ilmoitukset saapuvista puheluista ovat yhä käytössä, kun kello on Älä häiritse -tilassa tai Unitilassa, mutta laite ei värise ja käynnistä näyttöä hälytyksiä varten.

Puhelimen ilmoitusten synkronoiminen

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

Puhelimen ilmoitusten synkronoiminen

- 1 Mene kohtaan **Asetukset > Ilmoitukset ja tilapalkki** puhelimesi 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.


Musiikin toiston ohjaaminen

Musiikin lisääminen kelloon


-  Musiikin lisäystoiminto on käytettävissä Android-puhelimille, mutta ei iOS-puhelimille. Voit muodostaa laiteparin Android-puhelimen kanssa ja yhdistää siihen, lisätä musiikkia laitteeseen ja toistaa sitten musiikkia kirjautumalla samalle tilille iOS-puhelimella.
- Laitteeseen voidaan lisätä salaamattomia musiikkitiedostoja, jotka on ladattu kolmansien osapuolien musiikkisovelluksista.
- Tuetut musiikkitiedostomuodot ovat MP3, AAC, WAV, SBC ja FLAC.

1 Avaa Health-sovellus ja mene laitteen tietonäyttöön.

2 Valitse **Musiikin hallinta** > **Musiikin hallinta** > . Valitse lisättävä musiikki.

3 Viimeistele musiikin lisäys koskettamalla kohtaa  oikeassa yläkulmassa. Voit luoda soittolistan napauttamalla kohtaa **Uusi soittolista**. Soittolistan luomisen

jälkeen voit napauttaa kohtaa  > **Lisää musiikkia** ja lisätä laitteeseen ladatun musiikin haluamallasi tavalla kätevää hallintaa varten.



-  Napauta HONOR Health -sovelluksen Laitteen tiedot -sivulla kohtaa **Musiikin hallinta** > **Musiikin hallinta**. Kosketa ja pidä poistettavaa musiikkia soittolistassa ja poista sitten lisätty musiikki napauttamalla kohtaa **Poista**.

Musiikin toistaminen kellolla

1 Mene kellon sovellusluettelossa kohtaan **Musiikki**.



2 Napauta kohtaa  ja valitse **Kello**.

3 Napauta kohtaa  ja toista musiikkia.



-  Musiikin toisto -sivulla voit vaihtaa musiikkia, säätää äänenvoimakkuutta ja asettaa toistotilan (peräkkäinen toisto, satunnainen toisto, yhden kappaleen jatkuva toisto tai listan jatkuva toisto).
- Napauta kohtaa  ja valitse tarpeen mukaan **Poista kappale**, **Kuulokkeet**, **Kello** tai **Puhelin**.
- Pyyhkäise ylös soittolistan näyttämistä varten ja valitse toistettava kappale. Jos siirryt musiikkikorttiin pyyhkäisemällä kellotaulussa vasemmalle tai oikealle, et voi katsella soittolistaa.

Musiikin toistaminen puhelimella

Voit ohjata puhelimen musiikkia laitteella musiikin toistamista, keskeyttämistä ja vaihtamista sekä äänenvoimakkuuden säätämistä varten.

- 1 Mene Health-sovelluksen laitteen tietonäytöllä kohtaan **Musiikin hallinta**. Ota **Ohjaa puhelimen musiikkia** -toiminto käyttöön.
- 2 Avaa Musiikki-sovellus puhelimesta musiikin toistoa varten.
- 3 Mene kellon sovellusluettelossa kohtaan **Musiikki**. Napauta kohtaa  ja valitse **Puhelin**.
- 4 Musiikin toisto -sivulla voit keskeyttää musiikin, vaihtaa musiikkia ja säätää äänenvoimakkuutta.
 -  • Kun käytät laitetta puhelimen musiikin ohjaamiseen, varmista, että laitteen ja puhelimen Bluetooth-yhteydet toimivat oikein ja että HONOR Health -sovellus on puhelimesta käynnissä taustalla.
 - Laite tukee puhelimesta olevien kolmansien osapuolien musiikkisovellusten, kuten NetEase Cloud Musicin, Ximalayan ja QQ Musicin, ohjaamista. Huomioi todellinen tilanne.

Kaukosuljin

- 1 Varmista, että kello on yhdistetty oikein puhelimeen Bluetoothin kautta ja että HONOR Health on käynnissä taustalla.
- 2 Mene kellon sovellusluettelossa kohtaan **Kaukosuljin** hallitaksesi puhelintasi valokuvien ottamista varten. Jos puhelimen kamera ei ole päällä, ota se käyttöön manuaalisesti.
- 3 Napauta kohtaa  hallitaksesi puhelintasi valokuvien ottamista varten. Napauta näytön alaosassa kohtaa **Ajastin** hallitaksesi puhelintasi intervallikuvien (2 tai 5 sekunnin) ottamista varten.
 -  • Eri puhelinmalleista ja -versioista riippuen Kaukosuljin ei ehkä näy laitteen sovellusluettelossa yhteyden ja laiteparin muodostamisen jälkeen. Tarkasta tuotteen todellisista ohjelmisto-ominaisuuksista, tuetaanko tätä ominaisuutta.

Tämä toiminto edellyttää iPhonea, jossa on iOS 12.0 tai uudempi, tai HONOR-puhelinta, jossa on MagicOS 7.0 tai uudempi. Niissä **Kaukosuljin** näkyy laitteen sovellusluettelossa yhteyden ja laiteparin muodostamisen jälkeen.

Sään näyttäminen

Varmista, että kello on yhdistetty puhelimeen Bluetoothin kautta, että puhelin on yhdistettynä Internetiin ja että sijaintipalvelu on käytössä puhelimesta. Sen jälkeen kello voi näyttää senhetkisen sijainnin lämpötilan, ilmanlaadun, viikoittaisen sääennusteen ja muut sääolosuhteet.

Sään push-ilmoitusten asettaminen

Mene Health-sovelluksen laitteen tietonäytöllä kohtaan **Sää** ja vaihda **Sää** käyttöön. Aseta sitten näytettävä lämpötilayksikkö.

Sään näyttäminen

- Sääkellotaulu

Voit näyttää sään vaihtamalla laitteeseen kellonäytön, joka tukee sään näyttämistä. Kellotaulussa näkyvät tiedot ovat voimassa.

- Sää-sovellus

Mene kellon sovellusluettelossa kohtaan **Sää** sään tarkastelua varten.





Hälytysten asettaminen

Määrittäminen laitteessa

- 1 Mene kellon sovellusluettelossa kohtaan **Hälytys** ja napauta kohtaa **Lisää tapahtumahälytys**.
- 2 Aseta aika ja toistuvuus ja napauta sitten kohtaa **OK**.
Jos haluat muuttaa olemassa olevan hälytyksen aikaa tai toistuvuutta tai poistaa hälytyksen, napauta asetettua hälytystä.

Hälytyksen asettaminen sovelluksen kautta


Tapahtumahälytys

- 1 Mene Health-sovelluksen laitteen tietonäytöllä kohtaan **Puettavan laitteen hälytys > Uusi herätys**. Aseta aika, tunniste ja toistuvuus.
 - 2 Tallenna asetukset napauttamalla kohtaa .
 - 3 Pyyhkäise alas HONOR Health -sovelluksen aloitusnäytöllä ja varmista, että hälytyksen tallennetut asetukset on synkronoitu laitteeseen.
 - 4 Jos haluat muuttaa olemassa olevan hälytyksen aikaa tai toistuvuutta tai poistaa hälytyksen, napauta asetettua hälytystä.
-  Oletuksena voit asettaa vain yhden älykkään hälytyksen, etkä voi lisätä tai poistaa älykkäitä hälytyksiä. Voit kuitenkin asettaa joustavasti jopa 14 tapahtumahälytystä.
 - Kun saat värisevän hälytysilmoituksen, voit torkuttaa sen (10 minuutiksi) myöhempää muistutusta varten napauttamalla kohtaa  tai pyyhkäisemällä oikealle tai voit ohittaa hälytyksen napauttamalla kohtaa . Jos mitään toimenpidettä ei tehdä, hälytys torkutetaan ja saat muistutuksen vielä kolme kertaa. Näiden muistutusten jälkeen hälytys hylätään automaattisesti.


Kompassi

Kompassi-sovellus näyttää laitteesi suunnan, mikä auttaa sinua suunnistamaan tuntemattomissa ympäristöissä, kuten ulkona tai matkoilla.

Mene kellon sovellusluettelossa kohtaan **Kompassi** ja noudata näytön ohjeita, jotta kello pyörii tasaisesti ja hitaasti sen kalibrointia varten. Kalibroinnin jälkeen voit käyttää kompassia.

-  Vältä kalibroinnin aikana magneettisia häiriölähteitä, kuten puhelimia, tabletteja ja tietokoneita, koska ne voivat vaikuttaa kalibrointitarkkuuteen.


Taskulamppu

Mene kellon sovellusluettelossa kohtaan **Taskulamppu**, niin valo syttyy näytössä. Voit säätää valon kirkkautta napauttamalla näyttöä. Sammuta taskulamppu napauttamalla näyttöä uudelleen. Sytytä taskulamppu uudelleen napauttamalla kohtaa . Poistu pyyhkäisemällä oikealle.

Etsi puhelin laitteen avulla

Siirry pikavalikkoon pyyhkäisemällä laitteen näytöllä alas ja napauta kohtaa  tai **Mene kellon sovellusluettelossa kohtaan Etsi laitteeni**.

Puhelimen etsimistä kuvaava animaatio toistetaan näytöllä, ja jos puhelin on Bluetooth-yhteyden kantaman sisällä, se toistaa musiikkia mediasta. Lopeta soitto napauttamalla laitteen 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.

Mukautetut asetukset

Hihnan vaihtaminen

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

Hihnan asentaminen: kohdista hihna rannekkeen runkoon ja kiinnitä se.

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 puhelimesta/tabletista, muutokset synkronoidaan automaattisesti laitteeseen, jos se on yhdistetty puhelimeen/tablettiin Bluetoothin kautta.

Lisää kellotauluja

kello tukee useita kellotauluja, joista voit valita.



 Päivitä kello ja HONOR Health -sovellus uusimpiin versioihin, ennen kuin käytät tätä toimintoa.

Kellotaulun vaihtaminen laitteessa



Voit siirtyä laitteen kellotaulusivulta kellotaulun valintasivulle koskettamalla ja pitämällä näyttöä. Valitse suosikkikellotaulusi pyyhkäisemällä näytöllä.

Kellotaulun asentaminen ja vaihtaminen sovelluksen kautta

- 1 Mene Health-sovelluksen laitteen tietonäytöllä kohtaan **Kellotaulukauppa**.
- 2 Napauttamalla kohtaa **Lisää** näet kellotaulut, joiden asentamista kello tukee.
- 3 Valitse suosikkikellotaulusi asentamista varten.
 - a Jos kellotaulua ei ole asennettu, napauta kohtaa **Lataa**. Kun kellotaulu on ladattu ja asennettu, asennettu kellotaulu vaihdetaan automaattisesti laitteen kellotauluksi.
 - b Jos kellotaulu on asennettu, valitse se ja napauta kohtaa **Aseta kellotauluksi**. Asennettu kellotaulu vaihdetaan laitteen kellotauluksi.
- 4 Voit halutessasi myös mennä kohtaan **Minä** > **Galleria** ja lisätä puhelimestasi olevan kuvan kellotauluksi.
 - a Valitse kellotauluna käytettävä kuva napauttamalla kohtaa  (valokuva tai Galleria).
 - b Aseta tyyli ajan näyttämistä varten napauttamalla kohtaa **Tyyli**.
 - c Säädä paikkaa, jossa aika näytetään kellotaulussa, napauttamalla kohtaa **Sijainti**.


-  Jotkin kellotaulut tukevat kellotaulun sisällön mukauttamista. Voit mukauttaa kellotaulun sisältöä koskettamalla ja pitämällä kellotaulunäyttöä ja napauttamalla kohtaa . Jos kellotaulussa näkyy mukautetun sisällön sijaan - -, varmista, että kello vastaa kyseisten toimintojen tunnistusvaatimuksia ja että kyseiset toiminnot on otettu käyttöön HONOR Health -sovelluksessa.
- Maksullisten kellotaulujen lataus ja asennus eivät ole tällä hetkellä iOS-käyttäjien käytettävissä.
- Kellotaulun tietosivulla ilmoitettu koko tarkoittaa kellotaulutiedoston lataamiseen ja asentamiseen vaadittavaa datamäärää, ei sitä, kuinka paljon muistia kellotaulu vie.
- Ladattavissa ja asennettavissa olevien kellotaulujen lukumäärä riippuu kellon jäljellä olevasta muistista ja kellotaulun koosta.

Kellotaulun poistaminen

- Siirry kellotaulukauppaan napauttamalla kohtaa Mene Health-sovelluksen laitteen tietonäytöllä kohtaan **Lisää**.
- Valitse **Minä** > **Muokkaa** ja napauta kohtaa  kellotaulun oikeassa yläkulmassa kellotaulun poistamista varten.
 -  Kun olet poistanut ostetun kellotaulun kohdasta **Kellotaulukauppa** > **Minä** ja haluat käyttää sitä uudelleen, sinun ei tarvitse ostaa sitä toista kertaa; riittää, että asennat sen uudelleen.

AOD-kellotaulun asettaminen

Kun AOD-kellotaulu on asetettu, kellotaulunäyttö pysyy päällä, kun kello siirtyy valmiustilaan. AOD-kellotaulu on oletuksena poissa päältä.

- Mene kellon sovellusluettelossa kohtaan **Asetukset** > **Kellotaulu ja koti** > **AOD**.
- Ota **AOD** käyttöön.
- Aseta AOD-kellotaulun tyyli napauttamalla kohtaa **AOD-tyylit**.
- Aseta AOD-kellotaulun alkamis- ja päättymisaika kytkemällä **Ajoitettu**-kytkin päälle.
- Ota **Herätä kellotaulu nostamalla** -toiminto käyttöön Herätä kellotaulu nostamalla -toiminnon sallimiseksi AOD-tilassa.
 -  Vain laitteen esimääritetty AOD-kellotaulu voidaan määrittää. AOD-kellotaulun lisäämistä ei tueta.
 - Kun **Herätä kellotaulu nostamalla** -toiminto on poissa päältä, näytön kirkkautta säädetään automaattisesti, kun nostat rannettasi, ja valmiustilan kellotaulu näytetään.
 - AOD:n ottaminen käyttöön vaikuttaa akun keston.

Laiteparin muodostaminen laitteesta ja Bluetooth-korvanapeista

- 1 Varmista, että Bluetooth-korvanapit ovat valmiina laiteparin muodostamista varten.
- 2 Mene kellon sovellusluettelossa kohtaan **Asetukset > Korvanapit**.
- 3 Valitse hakutuloksista Bluetooth-korvanapit, joista haluat muodostaa laiteparin puettavan laitteen kanssa, ja muodosta sitten laitepari näytön ohjeiden mukaisesti.

Näytön näyttämisen ja kirkkauden säätäminen

Näytön kirkkauden säätäminen



- 1 Mene kellon sovellusluettelossa kohtaan **Asetukset > Näyttö ja kirkkaus > Kirkkaus**.
- 2 Valitse haluamasi kirkkaustaso ja vahvista valintasi napauttamalla **OK**-painiketta. Näytön kirkkaus säädetään valitsemalesi tasolle; taso 5 on kirkkain asetus ja taso 1 himmein.

Hallitse näytön sammutusaikaa

- 1 Mene kellon sovellusluettelossa kohtaan **Asetukset > Näyttö ja kirkkaus > Uni**.
- 2 Valitse haluamasi näytön sammutusaika ja vahvista valintasi napauttamalla **OK**-painiketta. Nyt näyttö sammuu valittuna aikana automaattisesti.



Aseta näyttö pysymään aina päällä

- 1 Mene kellon sovellusluettelossa kohtaan **Asetukset > Näyttö ja kirkkaus > Näyttö päällä**.
- 2 Valitse haluamasi aika ja napauta **OK**-painiketta.

Pyyhkäise kellotaulunäytöllä alas ja ota Näyttö päällä -ominaisuus käyttöön napauttamalla kohtaa . Näyttö pysyy nyt päällä valitsemasi ajan. Poista Näyttö päällä -ominaisuus käytöstä napauttamalla kohtaa  uudelleen.

Äänenvoimakkuuden asettaminen

Soittoäänen äänenvoimakkuuden asettaminen

- 1 Mene kellon sovellusluettelossa kohtaan **Asetukset > Äänet > Äänenvoimakkuus**.
- 2 Vähennä äänenvoimakkuutta napauttamalla kohtaa . Lisää äänenvoimakkuutta napauttamalla kohtaa .


Mykistyksen kytkeminen päälle tai pois päältä


- 1 Mene kellon sovellusluettelossa kohtaan **Asetukset** > **Äänet**.
- 2 Kytke **Hiljainen tila** päälle tai pois päältä.

Haptiikan voiman asettaminen

- 1 Mene kellon sovellusluettelossa kohtaan **Asetukset** > **Haptiikka** > **Värinä**.
- 2 Valitse haptiikan voima (ranneke värisee vastaavasti) ja napauta kohtaa **OK**.

Älä häiritse -tilan ottaminen käyttöön

Siirry pikavalikkoon pyyhkäisemällä alas kellotaulunäytöllä ja ota Älä häiritse -tila käyttöön napauttamalla kohtaa  tai Mene kellon sovellusluettelossa kohtaan **Asetukset** > **Älä häiritse**.


-  Kun tämä asetus on päällä, kello ei värise eikä soi ilmoituksille eikä saapuville puheluille ja Herätä nostamalla -toiminto poistetaan 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 kellon 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 kellon sovellusluettelossa kohtaan **Asetukset** > **PIN** > **Poista PIN käytöstä** ja anna nykyinen PIN näytön ohjeiden mukaisesti.

PIN-koodin vaihtaminen

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

MAC-osoite

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

Sarjanumero (SN)

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


Laitemalli

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

Versionumero

- Mene kellon sovellusluettelossa kohtaan **Asetukset > Tietoja**, niin näet laitteen versionumeron.
- Napauta Health-sovelluksen laitteen tietonäytöltä, kohtaa **Laiteohjelmiston päivitys**, niin näet laitteen laiteohjelmiston version.


Nollaaminen

-  Tämä toimenpide poistaa kaikki henkilökohtaiset tietosi puettavasta laitteestasi. Etene varoen.
- Mene kellon sovellusluettelossa kohtaan **Asetukset > Järjestelmä > Nollaa**.
- Valitse Health-sovelluksen laitteen tietonäytöltä, kohta **Nollaa**.

Versiopäivitys

Päivittäminen sovelluksen kautta

Mene kohtaan Mene Health-sovelluksen laitteen tietonäytöllä kohtaan **Laitteisto-ohjelmiston päivitys > Etsi päivityksiä**. Puhelin etsii laitteen versiopäivityksiä. Tee päivitys ohjeiden mukaisesti.

-  Mene kohtaan **Lataa sovelluspäivitykset automaattisesti Wi-Fin kautta** ja kytke kytkin päälle. Jos uusi versio on saatavilla, laitteessa avautuu päivitysmuistutus. Päivitä versio ohjeiden mukaisesti.
- Päivityksen onnistumisen varmistamiseksi on suositeltavaa varmistaa, että laitteen akun varaustaso on yli 20 % ennen päivitystä.

Päivittäminen laitteessa

Etsi laitteen uusin versio menemällä kohtaan Mene kellon sovellusluettelossa kohtaan **Asetukset > Järjestelmä > Päivitä > Tarkista**. Päivitä versio ohjeiden mukaisesti.

Puhdistus ja kunnossapito

Laitteen pitkän käyttöiän varmistamiseksi on tärkeää pitää sekä laite että sen hihna puhtaana ja kuivana. Voit pyyhkiä puettavan laitteen pinnan varovasti pehmeällä liinalla tai ohuella paperilla, joka on kastettu alkoholiin. Noudata seuraavia ohjeita tehokasta puhdistusta ja kunnossapitoa varten:

- Irrota puettava laite virtalähteestä ennen puhdistuksen aloittamista.
- Pyyhi hiki sekä puettavasta laitteesta että sen hihnasta heti harjoitusten jälkeen.
- Vältä altistamasta puettavaa laitetta muille nesteille kuin makealle vedelle huoneenlämpöisissä olosuhteissa. Älä liota laitetta pitkän aikaa.
- Älä koskaan puhdista puettavaa laitetta tai sen lisävarusteita kemiallisilla tuotteilla tai puhdistusaineilla.
- Kuivaa älykello puhdistamisen jälkeen huolellisesti kuivalla liinalla tai pehmopaperilla ja varmista, ettei laitteen sisälle jää vettä, jotta se ei vahingoitu.
- Älä päästä vaaleita hihnoja kosketuksiin tummien vaatteiden kanssa, jotta ne eivät värjäydy. Jos vaaleisiin hihnoin tule tahroja tai öljyjälkiä, puhdista ne varovasti veteen kastetulla pehmeällä harjalla.
- Puhdista hihna välittömästi intensiivisen harjoittelun jälkeen, jotta kertynyt hiki ei aiheuta bakteerien kasvua. Anna hihnan kuivua ilmastoidussa paikassa aina ennen uudelleenkäyttöä ja vältä sen käyttämistä, kun se on märkä.
- Puhdista latausalusta ja puettavan laitteen taustapuolella oleva latausportti säännöllisesti käyttämällä alkoholiin kastettua pumpulipuikkoa, liinaa tai harjaa.