

Sisällys

Aloittaminen

Ulkonäkö	1
Painikkeet ja kosketustoiminnot	1
Laiteparin muodostaminen EMUI-puhelimella	4
Laiteparin muodostaminen iPhonella	4
Laiteparin muodostaminen Android-puhelimella	5
Laiteparin muodostaminen uuden puhelimen kanssa	6
Mukautetut toimintokortit	6
Älykkäät eleet	7
Akkutilan vaihtaminen	9
Internet-yhteys kellossa	9

eSIM-tilaus

eSIM-palvelun käyttöönotto	11
eSIM-numeron muuttaminen tai siirtäminen	12
Bluetooth-puhelut ja erilliset eSIM-puhelut	12

Ulkoseikkailut

Sukellusasetukset	16
Sukellustyökalut	17
Sukeltaminen	17
Delfiiniviestintä	23
Seikkailutila	25
Barometri	27

Avustaja

HUAWEI Assistant·TODAY	28
Tekstiviestien lähettäminen ja vastaanottaminen	29
Viestien hallinta	30
Tilojen asettaminen	31
Kaukosuljin	32
Musiikin toisto	33
Kellotaulujen hallitseminen	33
Galleriakellotaulu	35
Videokellotaulut	36

Terveydenhallinta

Kaatumisen tunnistus ja hätätila-SOS	37
EKG-mittaus	38
SpO2-mittaus	40
Terveyskatsaus	40
Henkinen hyvinvointi	41

Unen seuranta	42
Terveysnäkemykset	43
Unenaikaisen hengityksen seuranta	44
Valtimoiden jäykkyyden tunnistus	45
Pulssiaallon rytmihäiriöanalyysi	46
Sykemittaus	47
Kiertokalenteri	48

Treeni

Harjoitusasetukset	50
Tietojen näyttäminen harjoitus-näytöllä	50
Offline-karttojen käyttäminen	51
Harjoituksen aloittaminen	52
Reitti takaisin	53
Polkujuoksu	53
Pyöräily	54
Reitinpiirto	55
Golftila	56
Pysy kunnossa -sovellus	58

Lisää

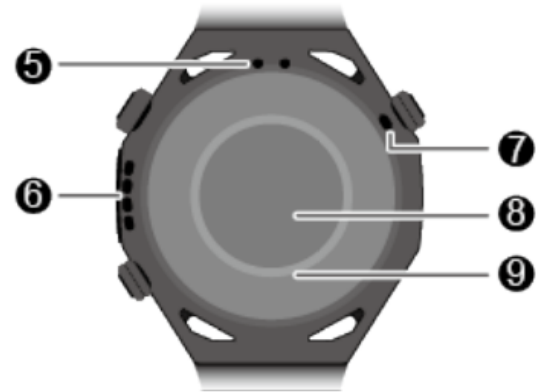
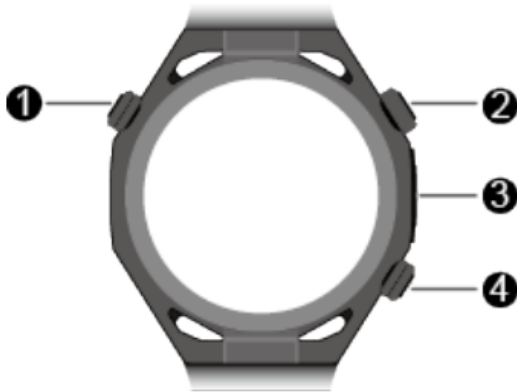
Lataaminen	60
Sovellusten hallinta	61
Moniajo	62
Bluetooth-kuulokkeiden ohjaaminen	62
Päivitykset	63
Laitetiedot	63
:n helppokäyttötoiminto	64
Tietoja EN13319:sta	64

Aloittaminen


Ulkonäkö

Laitteen ulkonäkö:

 Kuvat on tarkoitettu vain viitteeksi.



Tietoja laitteesta:

Nro	Kuvaus
1	Vasen yläpainike (apupainike)
2	Yläpainike (kruunu)
3	HUAWEI X-TAP -anturi  HUAWEI X-TAP -teknologia tarjoaa tehokkaita terveydenseurantaominaisuuksia ja innovatiivisia ja intuitiivisia toimintoja EKG-analyysi-, SpO2-mittaus- ja Terveyskatsaus-ominaisuudella. Tietyt kellotaulut tukevat myös X-TAP-anturiin perustuvia toimintoja.
4	Alapainike
5	Syvyysanturin aukko
6	Kaiutin
7	Mikrofoni
8	Sykemittari
9	Latausalue


Painikkeet ja kosketustoiminnot


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

HUAWEI X-TAP-anturi

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

Yläpainike

 toiminnot ovat erilaisia puhelujen ja harjoitusten aikana.

Toimenpide	Toiminto
Kierrä	<ul style="list-style-type: none"> • Luettelo- ja heksaruudukkotilassa: vierittää sovellusluetteloa ylös ja alas. Piilota sovellusten nimet kiertämällä ensimmäisessä sovellusluettelonäytössä heksaruudukkotilassa yläpainiketta vastapäivään tai pyyhkäisemällä näyttöä alas. • Sovelluksessa: vierittää näyttöä ylös ja alas. •  heksaruudukko- ja luettelotilojen välillä vaihtaminen: <ul style="list-style-type: none"> • pyyhkäise jommassakummassa tilassa ylös, kunnes saavutat viimeisen sovellusluettelonäytön ja vaihda toiseen tilaan napauttamalla sitä. • mene kohtaan Asetukset > Kellotaulu ja aloitusnäyttö > Aloitusnäyttö ja valitse Heksaruudukko tai Luettelo.
Paina	<ul style="list-style-type: none"> • Kun näyttö on pois päältä: kytkee näytön päälle. • Aloitusnäyttö: siirtyy sovellusluettelonäyttöön. • Millä tahansa muulla näytöllä: palaa aloitusnäyttöön. • Mykistää saapuvat Bluetooth-puhelut.
Kaksoispaina	<p>Kun näyttö on päällä: vie sinut viimeisimpien tehtävien näytölle, jossa näytetään kaikki käynnissä olevat sovellukset.</p> <p>Esimerkiksi harjoituskerran aikana yläpainikkeen kaksoispainallus näyttää taustalla olevat juoksutehtävät ja voit sitten palata kellotaulun aloitusnäyttöön napauttamalla kellotaulukorttia.</p>

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

Alapainike

Toimenpide	Toiminto
Paina	<p>Valittujen toimintojen pikakäyttö.</p> <p>Käytettävien toimintojen asettaminen:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 Avaa sovellusluettelo painamalla yläpainiketta ja valitse sovelluksesta Asetukset > Painike > Paina oikeaa alapainiketta. 2 Valitse mukautetun asetuksen kohdesovellukset. Kun valmista, palaa aloitusnäyttöön ja avaa sovellus painamalla alapainiketta.

Vasen yläpainike (apupainike)

Toimenpide	Toiminto
Paina	<ul style="list-style-type: none"> • Aloitusnäyttö: vie valittuun sovellukseen. <p>Käytettävän sovelluksen asettaminen:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 Avaa sovellusluettelo painamalla yläpainiketta ja valitse sovelluksesta Asetukset > Painike > Paina vasenta yläpainiketta. 2 Valitse mukautetun asetuksen kohdesovellus (esimerkiksi Seikkailu). Kun valmista, palaa aloitusnäyttöön ja avaa valittu sovellus painamalla apupainiketta. <ul style="list-style-type: none"> • Sukelluksen aikana: kaasutyypin vaihtaminen tai muokkaus, keskisyvyyden nollaus tai sukelluksen päättäminen.

Oikotiet






Toimenpide	Toiminto
Paina samanaikaisesti virtapainiketta ja äänenvoimakkuuden vähennyspainiketta	Ottaa kuvakaappauksen ja lataa sen puhelimen Galleriaan.

Näytön säätimet

Toimenpide	Toiminto
Napautus	Valitsee ja vahvistaa.


Toimenpide	Toiminto
Kosketa ja pidä	<ul style="list-style-type: none"> Aloitusp näyttö: avaa kellotaulun muokkausnäytön. Ominaisuuskortti: pääsy kortinhallintanäyttöön.
Pyyhkäise ylös	Aloitusp näyttö: näyttää ilmoitukset.
Pyyhkäise alas	Aloitusnäyttö: avaa ohjauspaneelin. <ul style="list-style-type: none"> Kohteen Etsi puhelin voi ottaa käyttöön tai asettaa Keskity-tilan. Voit katsoa akun varaustason ja Bluetooth-yhteyden tilan.
Pyyhkäise vasemmalle	Aloitusp näyttö: pääsy toiminnon mukautuskorteille.
Pyyhkäise oikealle	Aloitusnäyttö: siirtyy Assistant-TODAY -näytölle. Sovelluksessa (pois lukien sovelluksen aloitusnäyttö): palaa edelliseen näyttöön.

Laiteparin muodostaminen EMUI-puhelimella





- Asenna **Huawei Health** -sovellus ()
 Jos **Huawei Health** on jo asennettu, avaa se ja mene kohtaan **Minä > Etsi päivityksiä** ja päivitä sovellus uusimpaan versioon.
- Mene kohtaan **Huawei Health > Minä > Kirjaudu HUAWEI ID:llä**. Jos sinulla ei ole HUAWEI ID:tä, rekisteröi sellainen ja kirjaudu sitten sisään.
 -  On suositeltavaa kirjautua aikuisen tilille, jotta varmistetaan laiteparin muodostaminen ja yhteys puettavan laitteen ja puhelimen välillä.
- Kytke puettavaan laitteeseen virta, valitse kieli ja käynnistä laiteparin muodostaminen.
- Aseta puettava laite lähelle puhelinta. Avaa **Huawei Health** -sovellus, napauta oikeassa yläkulmassa kohtaa  ja napauta sitten kohtaa **Lisää laite**. Etsi puettava laite hakutuloksista ja napauta kohtaa **Yhdistä**. Voit myös muodostaa laiteparin napauttamalla kohtaa **Skannaa** ja skannaamalla puettavassa laitteessa näkyvän QR-koodin.
- Kun viesti **Bluetooth-viestien synkronointi** ilmestyy **Huawei Healthin** näytölle, napauta kohtaa **Salli**.
- Kun laiteparin muodostamispyyntö näkyy puettavassa laitteessa, viimeistele laiteparin muodostaminen napauttamalla kohtaa  ja noudattamalla näytön ohjeita.
 -  Varmista optimaalinen push-ilmoituskokemus tarkistamalla, että puhelimen ilmoitusasetukset ovat oikein.

Laiteparin muodostaminen iPhonella


 Saatavilla vain iOS 13.0 ja uudemmissa.

- Asenna **HUAWEI Health** -sovellus ()
 Jos sovellus on jo asennettu, päivitä se uusimpaan versioon.

Jos sovellusta ei ole vielä asennettu, mene puhelimella **App Storeen** ja etsi **HUAWEI Health** ja lataa ja asenna sovellus.

- 2 Mene kohtaan **HUAWEI Health > Minä > Kirjaudu HUAWEI ID:llä**. Jos sinulla ei ole HUAWEI ID:tä, rekisteröi sellainen ja kirjaudu sitten sisään.
 -  On suositeltavaa kirjautua aikuisen tilille, jotta varmistetaan laiteparin muodostaminen ja yhteys puettavan laitteen ja puhelimen välillä.
- 3 Kytke puettavaan laitteeseen virta, valitse kieli ja aseta laite puhelimen lähelle. Napauta **HUAWEI Health** -sovelluksen aloitusnäytön oikeassa yläkulmassa kohtaa  ja kosketa sitten kohtaa **Lisää laite**. Etsi puettava laite hakutuloksista ja napauta kohtaa **Yhdistä**. Voit myös käynnistää laiteparin muodostamisen napauttamalla kohtaa **Skannaa** ja skannaamalla puettavassa laitteessa näkyvän QR-koodin.
- 4 Kun laiteparin muodostamispyyntö näkyy puettavassa laitteessa, napauta kohtaa . Kun **HUAWEI Health**issa tulee näkyviin ponnahdusikkuna, jossa pyydetään Bluetooth-laiteparin muodostamista, napauta kohtaa **Muod. laitep.**. Näyttöön tulee toinen ponnahdusikkuna, jossa kysytään, haluatko antaa puettavan laitteen näyttää puhelimen ilmoituksia. Napauta kohtaa **Salli** ja noudata näytön ohjeita.
- 5 Odota muutama sekunti, kunnes **HUAWEI Health** näyttää viestin, jossa ilmoitetaan laiteparin muodostamisesta.
 -  • Pidä **HUAWEI Health** toiminnassa taustalla (äläkä sulje sovellusta pyyhkäisemällä), jotta varmistetaan vakaampi yhteys laitteen ja **HUAWEI Healthin** välillä. Tämä auttaa mahdollistamaan paremman kokemuksen puhelimeen saapuvien uusien viestien ja puheluiden push-ilmoitusten avulla.
 - Varmista optimaalinen push-ilmoituskokemus tarkistamalla, että puhelimen ilmoitusasetukset ovat oikein.

Laiteparin muodostaminen Android-puhelimella

- 1 Asenna **Huawei Health** -sovellus (). Jos **Huawei Health** on jo asennettu, avaa se ja mene kohtaan **Minä > Etsi päivityksiä** ja päivitä sovellus uusimpaan versioon. Jos sovellusta ei ole vielä asennettu, mene puhelimen **sovelluskauppaan** ja etsi **Huawei Health** ja lataa ja asenna sovellus.
- 2 Mene kohtaan **Huawei Health > Minä > Kirjaudu HUAWEI ID:llä**. Jos sinulla ei ole HUAWEI ID:tä, rekisteröi sellainen ja kirjaudu sitten sisään.
 -  On suositeltavaa kirjautua aikuisen tilille, jotta varmistetaan laiteparin muodostaminen ja yhteys puettavan laitteen ja puhelimen välillä.
- 3 Kytke puettavaan laitteeseen virta, valitse kieli ja käynnistä laiteparin muodostaminen.
- 4 Aseta puettava laite lähelle puhelinta. Avaa **Huawei Health** -sovellus, napauta oikeassa yläkulmassa kohtaa  ja napauta sitten kohtaa **Lisää laite**. Etsi puettava laite hakutuloksista ja napauta kohtaa **Yhdistä**. Voit myös muodostaa laiteparin napauttamalla kohtaa **Skannaa** ja skannaamalla puettavassa laitteessa näkyvän QR-koodin.

- 5 Kun laiteparin muodostamispyyntö näkyy puettavassa laitteessa, viimeistele laiteparin muodostaminen napauttamalla kohtaa ✓ ja noudattamalla näytön ohjeita.
 - 6 Napauta kohtaa **Asetukset** ja viimeistele kellon/rannekkeen yhteysuoja-asetukset, jotta varmistat vakaamman yhteyden laitteen ja **Huawei Healthin** välillä. Tämä auttaa mahdollistamaan paremman kokemuksen puhelimeen saapuvien uusien viestien ja puheluiden push-ilmoitusten avulla.
- i** Varmista optimaalinen push-ilmoituskokemus tarkistamalla, että puhelimen ilmoitusasetukset ovat oikein.

Laiteparin muodostaminen uuden puhelimen kanssa


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

- 1 Mene kellon sovellusluetteloon ja mene kohtaan **Asetukset > Järjestelmä > Yhdistä uusi puhelin**.
 - 2 Napauta kohtaa ✓.
Jos nykyinen yhdistetty puhelin on iPhone, mene puhelimen kohtaan **Asetukset** ja valitse **Bluetooth** kellosi etsimistä varten. Napauta **i**-kuvaketta ja aseta unohtamaan laite.
 - 3 Kun kello näyttää laiteparin muodostamisnäyttöä, muodosta laitepari uuteen puhelimeen noudattamalla näytön ohjeita.
- i**
- Jos laitteesta muodostetaan laitepari uuden puhelimen kanssa, johon on kirjaututtu eri HUAWEI ID:llä, kello palautuu tehdasasetuksiin. Ole varovainen, kun teet tämän toimenpiteen, sillä se poistaa kellosta tilitiedot, kaikki lompakon kortit, järjestelmätiedot ja sovellustiedot.
 - Kun muodostat laiteparin uuden puhelimen kanssa, mene kellossa kohtaan **Asetukset > Järjestelmä > Nollaa** ja varmista, että ruutua **Poista eSIMin määrittäminen** viestin alla ei ole valittu. Tällä varmistetaan, että voit jatkaa eSIM-palvelujen käyttöä järjestelmän nollaamisen jälkeen ilman rekisteröinnin poiston ja palvelun uudelleen käyttöön ottamisen tarvetta.
 - Jos olet aktivoinut eSIMin, älä nollaa kelloa suoraan ohjeiden mukaan, kun olet napauttanut kohtaa **Yhdistä uusi puhelin**. Muutoin eSIM-tiedot poistetaan järjestelmän palauttamisen jälkeen ja sinun on otettava yhteyttä operaattoriin eSIM-palvelun rekisteröinnin poistamista ja sen uudelleen käyttöön ottamista varten.


Mukautetut toimintokortit

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

Kortin lisääminen

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

Yhdistelmäkortin muokkaaminen

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

Korttien järjestyksen muuttaminen siirtämällä

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


Kortin poistaminen

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

Älykkäät eleet

Voit navigoida kellossa ja ohjata kelloa älykkäillä eleillä kädellä, jossa kello on, tarvitsematta napauttaa näyttöä. Älykkäitä eleitä voi käyttää muun muassa saapuvaan puheluun vastaamiseen tai sen hylkäämiseen sekä hälytyksen torkuttamiseen tai lopettamiseen.



- Elekuvake () näytön yläosassa ilmoittaa, että senhetkinen toiminta tukee älykkäitä eleitä.
- Optimaalisen eleentunnistuksen varmistamiseksi pidä kelloa ranneluun yläpuolella ja varmista, että takakansi on läheisessä kosketuksessa ihoon.
- Eleentunnistus voi heiketä tai epäonnistua, kun juokset, ajat pyörällä tai harrastat muuta intensiivistä liikuntaa, tai muiden tekijöiden, kuten käyttöasennon, ympäristön lämpötilan tai ympäristön kosteuden, vuoksi.

Älykkäät eleet

On tärkeää harjoitella älykkäitä eleitä etukäteen verkko-opetusohjelman mukaan, jotta toiminta ei epäonnistu.

1 Siirry laitteen sovellusluetteloon, mene kohtaan **Asetukset > Käsieleet** ja noudata näytön ohjeita.

- Kaksoisnapauta: Vahvista toiminto napauttamalla peukalo ja etusormi nopeasti yhteen kahdesti.
- Kaksoisliu'uta: Vaihtele käytettävissä olevien vaihtoehtojen välillä liu'uttamalla peukaloasi kahdesti etusormea pitkin sormenpäästä kohti.

2 Kun tämä on tuttua, voit ottaa **Havaitse älykkäät eleet** -ominaisuuden käyttöön ja käyttää kahta elettä intuitiivisille kellon säädöille.

Voit poistaa **Havaitse älykkäät eleet** -ominaisuuden käytöstä aina halutessasi.

Saapuvaan puheluun vastaaminen / puhelun hylkääminen

Vastaa saapuvaan puheluun kaksoisnapauttamalla ja lopeta puhelu kaksoisnapauttamalla uudelleen. Hylkää saapuva puhelu vaihtamalla hylkäyspainikkeeseen kaksoisliu'uttamalla ja vahvista toimenpide kaksoisnapauttamalla.

Hälytyksen torkutus/lopetus

Torkuta hälytys kaksoisnapauttamalla. Lopeta hälytys vaihtamalla lopetuspainikkeeseen kaksoisliu'uttamalla ja vahvista toimenpide kaksoisnapauttamalla.

Äänen säätimet

Toista tai keskeytä ääni kaksoisnapauttamalla äänentoistokorttia. Vaihda seuraavaan tai edelliseen painikkeeseen kaksoisliu'uttamalla ja vahvista toimenpide kaksoisnapauttamalla.

Kaukosulkimen säätimet

Ota valokuva kaksoisnapauttamalla Kaukosulkimen näytöllä.

Ajastimen säätimet

Käynnistä tai keskeytä ajastin kaksoisnapauttamalla Ajastin-näytöllä. Nollaa ajastin vaihtamalla nollauspainikkeeseen kaksoisliu'uttamalla ja vahvista toimenpide kaksoisnapauttamalla.

Akkutilan vaihtaminen


Kellossa on kaksi akkutilaa: Normaali tila ja akunsäästötila. Normaalisissa tilassa kello antaa täyden käyttökokemuksen. Akunsäästötilassa akun kesto on pidempi, mutta tietyt ominaisuudet, kuten mobiilidata ja videokellotaulut, eivät ole käytettävissä.

Ota akun säästäjä käyttöön

Normaalisissa tilassa voit siirtyä **Ohjauspaneeli** in pyyhkäisemällä kellotaulun yläosasta alas ja poistua normaalista tilasta ja siirtyä akunsäästötilaan napauttamalla kohtaa **Akunsäästäjä**.

Ota normaali tila käyttöön


Pyyhkäise akunsäästötilassa kellotaulun yläosasta alas, jolloin siirryt kohtaan **Ohjauspaneeli**, ja poistu akunsäästötilasta ja siirry normaaliin tilaan napauttamalla kohtaa **Normaali tila**.

-  Kun akun varaustaso laskee tilanvaihtotason alapuolelle, laite siirtyy automaattisesti akunsäästötilaan. Laite vaihtaa automaattisesti normaaliin tilaan myös silloin, kun laite on ladattu vähintään tilanvaihtotasolle.

Internet-yhteys kellossa

Kello voi yhdistää internetiin Wi-Fin, yhdistetyn puhelimen tai eSIM-mobiiliverkon kautta, jos eSIM-palvelu on aktivoitu. Kello vaihtaa verkkojen välillä todellisen käytön mukaan, jotta käytössä on paras mahdollinen verkko.


Verkkojen prioriteetti on seuraava:

- 1** Kun puhelimeen on muodostettu yhteys Bluetoothin kautta, kello käyttää akkuvirran säästämiseksi puhelimen senhetkistä verkkoa (mobiilidata tai Wi-Fi).
 -  • Normaalisissa tilassa kello ei pysty käyttämään iPhoneen verkkoa Bluetoothin kautta.
 - Jos haluat käyttää kellon eSIM-verkkoa, kun se on yhdistetty puhelimeen Bluetoothin kautta, mene kellossa kohtaan **Asetukset > Mobiiliverkko > Poista verkko automaattisesti käytöstä** ja vaihda **Kun laite on yhdistetty puhelimeen** pois käytöstä.
- 2** Jos Bluetooth-yhteys epäonnistuu tai katkeaa, kello käyttää yhdistettyä Wi-Fiä.
- 3** Jos kellon ja puhelimen Bluetooth-yhteys epäonnistuu eikä Wi-Fiä ole käytettävissä, kello käyttää sen omaa eSIM-mobiiliverkkoa (jos käytettävissä).

Internet-yhteyden muodostaminen Bluetoothin kautta

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

Internet-yhteyden muodostaminen Wi-Fin kautta

-  Tätä ominaisuutta tuetaan vain, kun kello toimii normaalissa tilassa.


Kun kello on internet-yhteydessä Wi-Fin kautta, voit käyttää internet-yhteyttä vaativia sovelluksia suoraan kellosta, kun puhelimesi ei ole lähistöllä.

- 1 Avaa sovellusluettelo painamalla kellon yläpainiketta, mene kohtaan **Asetukset > Wi-Fi** ja vaihda Wi-Fi-kytkin käyttöön. Sen jälkeen kello etsii automaattisesti Wi-Fiä, johon voidaan yhdistää.
- 2 Napauta Wi-Fi-verkkoa, johon haluat yhdistää, anna salasana ja napauta kohtaa **Yhdistä**.

Yhdistetyn Wi-Fin ohittaminen

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

Internet-yhteyden muodostaminen eSIMin kautta

 Tämän ominaisuuden käyttämistä varten sinun täytyy ensin ottaa eSIM-palvelu käyttöön.

Siirry sovellusluetteloon painamalla yläpainiketta, mene kohtaan **Asetukset > Mobiiliverkko > Mobiilidata**, ja vaihda **Mobiilidata** käyttöön.

Lentokonetila

Ota **Lentokonetila** käyttöön ennen entoa, jolloin kellon Bluetooth, Wi-Fi ja matkapuhelindata kytketään pois päältä.

Ota **Lentokonetila** käyttöön tai poista se käytöstä jollakin seuraavista tavoista:

- Siirry ohjauspaneeliin pyyhkäisemällä alas aloitusnäytön yläosasta ja ota **Lentokonetila** käyttöön tai poista se käytöstä napauttamalla.
- Avaa sovellusluettelo painamalla yläpainiketta, mene kohtaan **Asetukset > Mobiiliverkko**, ja vaihda **Lentokonetila** käyttöön tai pois käytöstä.

eSIM-tilaus

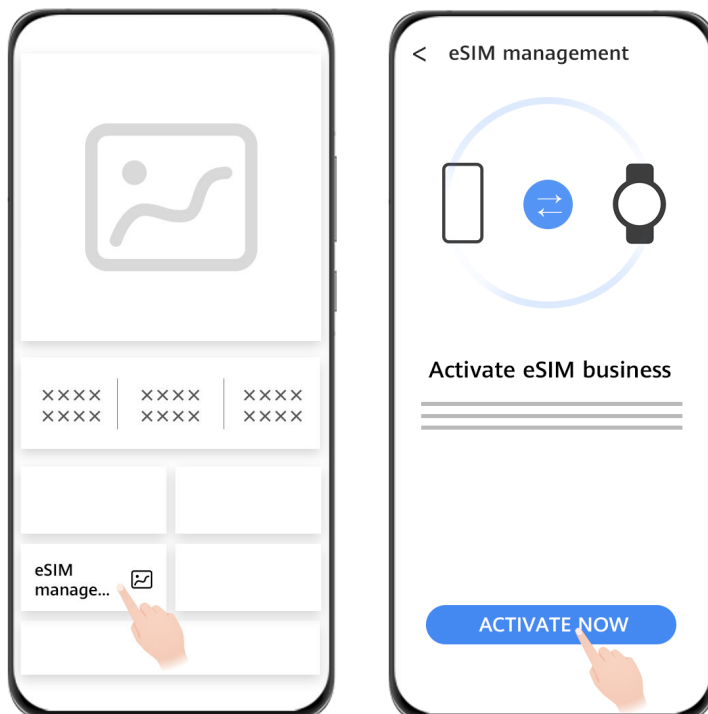
eSIM-palvelun käyttöönotto

Vaatimukset

- Varmista, että maa/alue ja operaattori tukevat eSIM-palvelua. Katso lisätietoja Huaweiin viralliselta verkkosivustolta.
- eSIM yhden numeron palvelun käyttöönottoa varten SIM-kortin täytyy olla ensisijainen (oletuskortti).
- Kellon täytyy olla yhdistetty puhelimeen Bluetoothilla ja puhelimella täytyy olla Internet-yhteys.
- Kellon akun varaustason on oltava yli 20 %.
- Jos käytössä on iPhone, yhdistä kello ensin Internetiin.

Käyttöönotto

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



- 3 Ota palvelu käyttöön noudattamalla näytön ohjeita, jotka saat skannaamalla operaattorin QR-koodin. Kirjoita tarvittaessa operaattorin lähettämä varmistuskoodi.

- i** HUAWEI WATCH 3 Series: Ota palvelu käyttöön verkossa tai noudattamalla näytön ohjeita, jotka saat skannaamalla operaattorin QR-koodin. Kirjoita tarvittaessa operaattorin lähettämä varmistuskoodi.

4 eSIM-palvelu otetaan automaattisesti käyttöön, kun eSIM-tili on ladattu ja määritetty kellolle ensimmäistä kertaa.

- i** Älä tee mitään toimintoja kellolla eSIM-palvelun käyttöönoton aikana.

eSIM-numeron muuttaminen tai siirtäminen

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

- 1** Voit poistaa aktivoitun eSIM-numeron rekisteröinnin ottamalla yhteyttä operaattoriisi. Muutoin maksuja veloitetaan jatkuvasti ja numeroa ei voi ottaa uudelleen käyttöön.
- 2** eSIM-palvelun uudelleen käyttöön ottaminen uudelle puhelinnumerolle tai uudelle kellolle.

Bluetooth-puhelut ja erilliset eSIM-puhelut

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

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

Yhteystietojen synkronointi/poistaminen

Yhteystietojen synkronointi:

Et voi lisätä yhteystietoja kelloon. Kun kello on yhdistetty puhelimeen Bluetoothin kautta, kello synkronoi yhteystiedot automaattisesti puhelimesta.

- i** • Jos yhteystietoja ei synkronoida automaattisesti, avaa sovellusluettelo kellossa ja mene kohtaan **Yhteystiedot > Synkronoi yhteystiedot > Synkronoi**.
- Jos et halua synkronoida yhteystietoja, avaa Huawei Health -sovellus, siirry laitteen tietonäytölle, mene kohtaan **Laitteen asetukset > Sovellusten hallinta > Yhteystiedot**, ja poista **Synkronoi tiedot kelloon** käytöstä. Tämä vaihtoehto ei ole käytettävissä HUAWEI Health -sovelluksessa iPhoneissa. iOS 18 tukee yhteystietojen valtuutusta. Voit mennä kohtaan **Asetukset > Sovellus > HUAWEI Health > Yhteystiedot** ja synkronoida yhteystiedot tarpeen mukaan.


Yhteystietojen poistaminen:


Voit poistaa puhelimeen synkronoidut yhteystiedot kellosta seuraavasti:


- 1** Mene kellon sovellusluettelossa kohtaan **Asetukset > Sovellukset > Sovellusten hallinta > Järjestelmäprosessit**.

2 Mene kohtaan **Contacts Storage > Tallennustila > Tyhjennä tiedot**. Sen jälkeen kellossa ei ole yhteystietoja. Voit synkronoida yhteystiedot manuaalisesti kellon **Yhteystiedot**-sovelluksesta.

Puheluihin vastaaminen tai niiden hylkääminen kellolla

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

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

Puhelun lopettaminen: Lopeta puhelu napauttamalla kohtaa .

Puhelunäyttöön palaaminen:

Jos et ole puhelunäytöllä, palaa sinne napauttamalla aitteen aloitusnäytön yläosan Puhelin-kuvaketta.


Puhelun soittaminen kellolla


Siirry kellon sovellusluetteloon painamalla yläpainiketta, valitse **Puhelin** ja valitse jokin seuraavista menetelmistä puhelun soittamiseen.

- Soita takaisin napauttamalla ensin kohtaa **Puhelulokit** ja sitten puhelulokia.
- Napauta kohtaa **Näppäimistö**, näppäile numero, johon haluat soittaa, ja aloita puhelu napauttamalla numeronvalintakuvaketta.
- Soita puhelu napauttamalla kohtaa **Yhteystiedot** ja sitten asiaankuuluvaa yhteystietoa.

Bluetooth-yhteyden tila	eSIMin erillistä numeropalvelua ei ole aktivoitu	eSIMin erillinen numeropalvelu aktivoitu	eSIMin yhden numeron palvelu aktivoitu
Kello ja puhelin on yhdistetty Bluetoothin kautta.	Bluetooth-puhelut	<p>Kun kello on yhdistetty eSIM-verkkoon: Voit soittaa Bluetooth-puheluita tai erillisiä eSIM-puheluita.</p> <p>Kun kelloa ei ole yhdistetty eSIM-verkkoon: Bluetooth-puhelut</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Kun Kun laite on yhdistetty puhelimeen on poistettu käytöstä kellon kohdasta Asetukset > Mobiiliverkko > Poista verkko automaattisesti käytöstä ja kello on yhdistetty eSIM-verkkoon: Bluetooth-puheluita käytetään ensisijaisesti, ja eSIM-puheluita tuetaan. • Kun Kun laite on yhdistetty puhelimeen on poistettu käytöstä kellon kohdasta Asetukset > Mobiiliverkko > Poista verkko automaattisesti käytöstä eikä kelloa ole yhdistetty eSIM-verkkoon: Vain Bluetooth-puheluita tuetaan. • Kun Kun laite on yhdistetty puhelimeen on otettu käyttöön kellon kohdasta Asetukset > Mobiiliverkko > Poista verkko automaattisesti käytöstä: Vain Bluetooth-puheluita tuetaan. <p>Voit tarkistaa, onko kello yhdistetty eSIM-verkkoon, siirtymällä ohjauspaneeliin pyyhkäisemällä alas kellon aloitusnäytön yläosasta. Jos -kuvake näkyy alhaalla, kello on yhdistetty eSIM-verkkoon.</p>
Kellon ja puhelimen yhteys on katkaistu Bluetoothin kautta.	/	Erilliset eSIM-puhelut	Erilliset eSIM-puhelut

Asetusten määrittäminen puhelun aikana

- Säädä puhelun äänenvoimakkuutta kiertämällä yläpainiketta. Mykistä puhelu koskettamalla mykistyskuvaketta ().


- Syötä numeroita napauttamalla Lisää-kuvaketta () ja sitten näppäilemällä näppäimistöä.

Puheluiden vaihtaminen puhelimen ja kellon välillä

 eSIM-puheluja ei voi vaihtaa puhelimen ja kellon välillä.


- 1 Varmista, että kello on yhdistetty puhelimeen Bluetoothin kautta.
- 2 Napauta laitteen puhelunäytön oikeassa alakulmassa olevaa Bluetooth-painiketta ja vaihda ääni puhelimeen, kelloon tai kuulokkeisiin.

Puhelulokien katselu/poistaminen

- 1 Avaa sovellusluettelo painamalla yläpainiketta ja mene sitten kohtaan **Puhelin > Puhelulokit**, niin näet puhelulokit (mukaan lukien saapuvat, lähtevät ja vastaamatta jääneet puhelut).
- 2 Pyyhkäise näytöllä vasemmalle ja napauta Poista-kuvaketta puhelulokin poistamista varten.
 -  • Useiden puhelulokien poistamista kerralla ei tueta.
 - Kun erilliset eSIM-puhelut ovat käytössä, puhelimen yhteystiedot eivät sisällä lokeja puheluista, jotka on soitettu tai vastattu kellolla.

Ulkoseikkailut

Sukellusasetukset

 Tarkista laitteen sukellusasetukset ja akun varaustaso ennen jokaista sukellusta.

Yleiset asetukset

Voit tehdä myös **Aloita sukellus automaattisesti**- ja **Lopeta sukellus automaattisesti** -asetukset tarpeen mukaan.

Avaa sovellusluettelo painamalla yläpainiketta ja mene kohtaan **Harjoitus > Sukellus > Asetukset**.

- Ota **Aloita sukellus automaattisesti** käyttöön tai poista se käytöstä tarpeen mukaan. Kun se on käytössä, voit tehdä **Automaattisen aloituksen syvyys**- ja **Oletustila**-asetukset. **Oletustila**: Tämä asettaa oletukseksi viimeisimmän sukellustilan, ja sen voi asettaa manuaalisesti.
- Ota **Lopeta sukellus automaattisesti** käyttöön tai poista se käytöstä tarpeen mukaan. Kun se on käytössä, voit tehdä **Viiveaika pinnalla** -asetuksen.


Sukellustilat

Kellosi tukee tiloja **Vapaa-ajan sukellus**, **Vapaasukellus**, **Tekninen sukellus** ja **Mittari**.

- **Vapaa-ajan sukellus**: Dekompressioton sukellus typen ja hapen seoksilla.
- **Vapaasukellus**: Sukellus hengitystä pidättämällä.
- **Tekninen sukellus**: Tekninen dekompressiosukellus, jossa käytetään useita heliumin, typen ja hapen seoksia sisältäviä kaasupulloja.
- **Mittari**: Näyttää vain syvyyden ja ajan. Se ei tarjoa tietojen seuranta tai dekompressiolaskentaa.

Sukellustilan asetukset

Voit asettaa eri sukellustiloja tarpeen mukaan.

- 1 Avaa sovellusluettelo painamalla yläpainiketta ja mene kohtaan **Harjoitus > Sukellus**.
- 2 Pääset vastaavaan asetusnäyttöön napauttamalla  -kuvaketta kunkin sukellustilan oikealla puolella.
 - **Vapaa-ajan sukellus**: Tehtäviä asetuksia ovat myös **Kaasu**, **Vesityyppi**, **Konservatiivinen taso**, **Maks. PO2**, **Turvapysähdyksen kesto**, **Muistutukset**, **Hälytykset**, **Ilmoitustapa** ja **Virhekosketusten esto**.
 - **Vapaasukellus**: Voit tehdä asetukset **Vesityyppi**, **Muistutukset**, **Hälytykset**, **Ilmoitustapa** ja **Virhekosketusten esto**.

- **Tekninen sukellus:** Tehtäviä asetuksia ovat myös **Kaasu, Vesityyppi, GF, PO2-raja, Viime pysähdyksen syvyys, Muistutukset, Hälytykset, Ilmoitustapa** ja **Virhekosketusten esto**.
- **Mittari:** Voit tehdä asetukset **Vesityyppi, Ilmoitustapa** ja **Virhekosketusten esto**.

Sukellustyökalut

Avaa sovellusluettelo painamalla yläpainiketta ja mene kohtaan **Harjoitus > Sukellus > Sukellustyökalut**.

NDL-laskin

- 1 Napauta kohtaa **NDL laskin**, pyyhkäise näytöllä ylös tai alas ja valitse **Kaasu** ja napauta kohtaa **Seuraava**.
- 2 Etsi ja valitse **Aloita sukellus** pyyhkäisemällä näytöllä ylös tai alas ja napauta kohtaa **OK**. Voit näyttää vastaavan **NDL**-lukeman eri syvyyksille. Napauta kohtaa **Tarkasta tarkkuus**, valitse **Sukellussyvyys** ja näytä valitun syvyyden **NDL**-lukema.

Dekompressiolaskin

- 1 Napauta kohtaa **Dekompressiolaskin**, vahvista asetukset, kuten **Kaasu** ja **GF**, ja napauta kohtaa **Seuraava**.
- 2 Aseta järjestyksessä **Aloita sukellus, Sukellussyvyys, Pohja-aika** ja **RMV** ja napauta kohtaa **Seuraava**. Tämän jälkeen voit näyttää dekompressiolaskennan tulokset.

Apneaharjoittelu

Napauta kohtaa **Apneaharjoittelu** ja aloita harjoituskerta näytön ohjeiden mukaisesti.

Apneatesti

Napauta kohtaa **Apneatesti** ja aloita testi näytön ohjeiden mukaisesti. Kun tunnet ensimmäisen supistuksen, tallenna se painamalla alapainiketta.

Sukeltaminen

Painiketoiminnot sukelluksen aikana

Näyttö	Yläpainike	Alapainike	Vasen yläpainike (apupainike)
Tietonäyttö	<ul style="list-style-type: none"> • Kierrä: selaa näyttöä. • Paina: lisää merkintä sukellustilassa. 	<ul style="list-style-type: none"> • Paina kerran: selaa näyttöä. • Pidä painettuna: palaa aloitusnäyttöön. 	Paina kerran: siirry lisäasetuksiin.

Näyttö	Yläpainike	Alapainike	Vasen yläpainike (apupainike)
Kompassinäyttö	<ul style="list-style-type: none"> Kierrä: selaa näyttöä. Lukitse/avaa navigointiohje. 	<ul style="list-style-type: none"> Paina kerran: selaa näyttöä. Pidä painettuna: palaa aloitusnäyttöön. 	Paina kerran: siirry lisäasetuksiin.
Sekuntikellonäyttö	<ul style="list-style-type: none"> Kierrä: selaa näyttöä. Paina kerran: käynnistä/keskeytä ajanotto. Pidä painettuna: nollaa sekuntikello. 	<ul style="list-style-type: none"> Paina kerran: selaa näyttöä. Pidä painettuna: palaa aloitusnäyttöön. 	Paina kerran: siirry lisäasetuksiin.
Pintaleponäyttö	Pidä painettuna: lopeta harjoitus.	<ul style="list-style-type: none"> Paina kerran: selaa näyttöä. Pidä painettuna: palaa aloitusnäyttöön. 	Paina kerran: siirry lisäasetuksiin, missä voit nollata syvyyskeskiarvon ja vaihtaa kaasun.
Toiminnon vahvistusnäyttö	Paina kerran / kierrä: vaihda asetusta.	Paina kerran: vahvista asetukset.	Paina kerran: poistu vahvistusnäytöstä.
Hälytys-/muistutusnäyttö	Paina kerran: peruuta.	Paina kerran: peruuta.	Paina kerran: peruuta.

Sukelluksen aloittaminen

- 1 Avaa sovellusluettelo painamalla yläpainiketta ja mene kohtaan **Harjoitus > Sukellus**.
- 2 Valitse haluamasi sukellustila (kuten tekninen sukellus). Siirry sukellustilaan painamalla alapainiketta tai napauttamalla aloituskuvaketta sukelluksen valmistelunäytöllä. Sukelluksen aikana voit:
 - Painaa alapainiketta tai kiertää kruunua selataksesi näyttöä.

Sekuntikello: Kun selaat sekuntikellon näyttöön, voit käynnistää/keskeyttää/jatkaa ajanottoa painamalla yläpainiketta tai nollata sekuntikellon painamalla yläpainiketta pitkään.

Kompassi: kun selaat kompassinäyttöön, voit lukita/avata navigointisuunnat painamalla yläpainiketta.
 - Siirry lisäasetuksiin painamalla apupainiketta.

Vaihda kaasu: valitse **Vaihda kaasu** painamalla yläpainiketta, ja avaa kaasuluettelo painamalla alapainiketta. Kun olet valinnut kaasun, vahvista vaihto painamalla alapainiketta.


Sukellusviestintä: Katso lisätietoja delfiiniviestinnän käyttöoppaasta.

Nollaa keskim. syvyys: nollaa keskisyvyys painamalla yläpainiketta ja vahvasta nollaus painamalla alapainiketta. Kello ohjaa uudelleen automaattisesti sukellustietonäyttöön, jossa näytetään viimeisin keskisyvyys.

Säädä GF: Valitse **Säädä GF** painamalla yläpainiketta ja siirry GF-muokkausnäyttöön painamalla alapainiketta. Säädä GF haluamaksesi ja vahvista säätö painamalla alapainiketta.

Muokkaa kaasua: valitse **Muokkaa kaasua** painamalla yläpainiketta, ja avaa kaasuluettelo painamalla alapainiketta. Kun olet valinnut kaasun, muokkaa kohteita **Happipitoisuus** ja **Heliumpitoisuus**, ja vahvista muokkaus painamalla alapainiketta. Kello vaihtaa automaattisesti valittuun kaasuun.

Lisää kaasu: valitse kaasu painamalla yläpainiketta, ja avaa kaasuluettelo painamalla alapainiketta. Kun olet valinnut kaasun, muokkaa kohteita **Happipitoisuus** ja **Heliumpitoisuus**, ja vahvista muokkaus painamalla alapainiketta. Aseta kaasun vaihtaminen pois päältä / päälle tai aseta kaasun tyyppi nykyiseksi ja viimeistelet asetukset painamalla alapainiketta.

- 3** Kun olet palannut pinnalle sukelluksen jälkeen, lopeta sukelluskerta painamalla yläpainiketta pitkään.
- 4** Huuhtelee kello sukelluksen jälkeen varovasti makealla vedellä tai liota sitä puhtaassa vedessä yli 15 minuutin ajan, jotta merisuola, liete tai muut aineet poistuvat. Näytä Ohjauspaneeli pyyhkäisemällä kellon aloitusnäytöllä alas ja napauta kohtaa **Tyhjennä**. Odota sitten kellon kuivumista.
 -  Kello näyttää jokaisen sukelluksen jälkeen lentokieltoajan, jonka aikana sinua kehoitetaan olemaan matkustamatta lentokoneella.

Sukellusesimerkkejä

Virkistyssukellus

- 1** Valmistelunäyttö
Voit asettaa vesityypin ja tarkastella nykyisen sukellustilan kuvaketta, korkeutta ja pinnalla vietettyä aikaa.
- 2** Laskuaika
Laskun aikana voit tarkastella tosiaikaista sukellusdataa, kuten sukellustilaa, laskunopeutta, syvyyttä, lämpötilaa, kaasua ja sukellusaikaa. Voit myös selata näyttöä painikkeilla ja tarkastella enemmän sukellustietoja ja avaintiedot, kuten syvyys, ei-dekompressoraja (NDL) ja sukellusaika näkyvät kaikilla näytöillä.
- 3** Pohjassa vietetty aika
NDL on aluksi 99 minuuttia, mutta arvo pienenee, kun syvyys ja aika kasvavat. Lisäksi PO2 lisääntyy syvyyden myötä ja CNS nousee vähitellen.
- 4** Alhainen NDL
Kun NDL on alle 5 minuuttia, NDL muuttuu keltaiseksi. Sinun on noustava pintaan dekompression välttämiseksi.
- 5** Nousu

NDL lisääntyy vähitellen nousun aikana. Kiinnitä huomiota nousunopeuteen. Kun nousunopeus on suurempi kuin 9 m/min tietyn ajan, kello antaa muistutuksen. Kun nousunopeus on suurempi kuin 12 m/min tietyn ajan, kello antaa hälytyksen. Kun saat muistutuksen tai hälytyksen, on suositeltavaa vähentää nousunopeutta, jotta dekompressiotaudin riski pienenee.

6 Turvapysähdys

Kun nouset 6 metrin syvyyteen, kello antaa Aloita turvapysähdys -ilmoituksen, minkä jälkeen turvapysähdysten lähtölaskenta alkaa. Turvapysähdysten keston päätyttyä kello antaa Turvapysähdys valmis -ilmoituksen ja aloittaa ajanoton.

Tekninen sukellus

1 Kaasuluettelo

Tarkista kaasuluettelo ennen jokaista sukellusta. Dekompressiolaskelmien kaasuasetuksia sovelletaan myös teknisiin sukelluksiin. Varmista, että olet määrittänyt jokaisen kaasuluettelossa olevan kaasutyypin oikein, etkä ota käyttöön sellaista kaasua, jota sinulla ei ole.

2 Laske dekompressio

Laske dekompressio -työkalun avulla voit laatia dekompressiosuunnitelman ja arvioida kokonaissukellusajan, dekompressiosuunnitelman, kaasunvaihtoajan ja kaasun kulutuksen enimmäissyvyyden ja pohjassa vietettävän ajan perusteella.

Kaikki dekompressiolaskelmat ovat arvioita ja tarkoitettu vain viitteeksi. Älä tee päätöksiä pelkästään niiden perusteella. Monimutkaisissa sukellustoiminnoissa on syytä käyttää useita laitteita kattavien laskelmien ja arviointien tekemiseen.

3 Valmistelu

Voit asettaa vesityypin ja tarkastella nykyisen sukellustilan kuvaketta, korkeutta ja pinnalla vietettyä aikaa. Varmista, että kellossa on riittävästi virtaa.

4 Lasku

Laskun aikana voit tarkastella tosiaikaisia tietoja, kuten syvyyttä, sukellusaikaa, PO₂:ta ja CNS:ää. Näytössä näkyy lisäksi NDL:n vaihteellinen pieneminen.

5 Pohjassa vietetty aika

Kun NDL laskee nolnaan, NDL-tiedot vaihtuvat ensimmäiseen dekompressiopysähdykseen (mukaan lukien syvyys ja dekompression kesto) ja TTS lisääntyy vähitellen.

6 Kaasun vaihtaminen

Sukelluksen aikana kello kehottaa sinua vaihtamaan kaasun, kun eri kaasu sopii paremmin senhetkiseen vaiheeseen. Jos vaihtoa ei tehdä ajoissa, kello saattaa antaa muistutuksen tai hälytyksen, eikä dekompressiotietojen tarkkuutta voida taata.

7 Nousu dekompressiopysähdykseen

Nousun aikana kello antaa muistutuksen dekompressiopysähdyksestä, kun pääset ensimmäisen dekompressiopysähdysten kohdalle. Kun olet suorittanut dekompression, voit jatkaa nousua seuraavaan dekompressiopysähdykseen.

8 Dekompression päättyminen

Kun kaikki dekompressiopysähdykset on suoritettu, kello antaa Dekompressiopysähdys valmis -muistutuksen ja aloittaa ajanoton.

Muistutukset/Hälytykset

Muistutukset/Hälytykset	Kuvaus	Laukaisuehto	Ilmoitustila
Muistutus	Nousunopeus liian suuri	Nousunopeus on suurempi kuin 9 m/min 3 sekunnin ajan.	Nopeus (keltainen + vilkkuu 5 sekunnin ajan)
Muistutus	NDL-lähtölaskenta	NDL on korkeintaan 5 minuuttia 3 sekuntia yhteen mittaan.	NDL (keltainen + vilkkuu 5 sekunnin ajan)
Muistutus	Aloita turvapysähdys	Olet nousemassa, turvapysähdys tarvitaan ja syvyys on korkeintaan 6 metriä.	Kello antaa Aloita turvapysähdys - ilmoituksen.
Muistutus	Turvapysähdys valmis	Turvapysähdysaika vähenee nolnaan.	Kello antaa Turvapysähdys valmis -ilmoituksen.
Muistutus	Turvapysähdysväli ylitetty	Pysyt turvapysähdysajan aikana alle 3 metrin tai yli 7 metrin syvyydessä.	Nuoli (keltainen + animaatio)
Muistutus	Aloita dekompressio	NDL-arvoksi tulee -1.	Kello antaa Aloita dekompressio -ilmoituksen.
Muistutus	Aloita dekompressio	Olet nousemassa, dekompressiopysähdys tarvitaan ja syvyys on korkeintaan dekompressiopysähdysajan syvyys.	Kello antaa Aloita dekompressio -ilmoituksen.
Muistutus	Dekompressiopysähdys valmis	Algoritmi havaitsee, että dekompressiopysähdys on valmis.	Kello antaa Dekompressiopysähdys valmis -ilmoituksen. X m Y min (keltainen + vilkkuu 5 sekunnin ajan)
Muistutus	Syvyysraja ylitetty	Sukellussyvyys saavuttaa esiasetetun arvon.	Syvyys (keltainen + vilkkuu 5 sekunnin ajan)

Muistutus	Aikaraja ylitetty	Sukellusaika ylittää esiasetetun arvon.	Aika (keltainen + vilkkuu 5 sekunnin ajan)
Muistutus	CNS-hälytys	CNS on vähintään 80 %.	CNS (keltainen + vilkkuu 5 sekunnin ajan)
Muistutus	Suosittelaa vaihtoa XX	Kun esiasitettu PO ₂ -enimmäisarvo saavutetaan ja parempia kaasuvaihtoehtoja on käytettävissä, kello kehottaa sinua vaihtamaan eri kaasuun.	Kello antaa Suosittelaa vaihtoa XX -ilmoituksen.
Muistutus	Parempi kaasu	Algoritmi havaitsee, että käytettävissä on parempi kaasuvaihtoehto.	Kaasu (keltainen + vilkkuu 5 sekunnin ajan)
Muistutus	Pintalepoaika	Pintalepoaika saavuttaa esiasetetun arvon.	Aika (keltainen + vilkkuu 5 sekunnin ajan)
Hälytys	Osapaine liian matala	PO ₂ -arvo laskee esiasetetun vähimmäisarvon alle.	Kello antaa Osapaine liian matala -ilmoituksen. PO ₂ (punainen + vilkkuva) Kaasu (punainen + vilkkuva)
Muistutus	Leijunta valmis	Syvydessä viettämäsi aika ylittää esiasetetun estokynnysarvon.	Kello antaa Leijunta valmis -ilmoituksen.
Hälytys	Nousunopeus liian suuri	Nousunopeus on suurempi kuin 12 m/min 3 sekunnin ajan.	Kello antaa Nousunopeus liian suuri -ilmoituksen. Nopeus (punainen + vilkkuva)
Muistutus	Dekompression kattosyvyys ylitetty	Pysyt syvydessä, joka on 0,3 metriä teknisen sukelluksen dekompressiopysähdyksen syvyyden yläpuolella tai 1 metrin virkistysukelluksen dekompressiopysähdyksen syvyyden yläpuolella.	Alaspäin osoittava animaatio (keltainen)

Hälytys	Syvyys pienempi kuin CEIL	Syvyys on pienempi kuin CEIL.	Alaspäin osoittava animaatio (punainen)
Hälytys	Ohitettu dekompressiopysähdys	Syvyys on pienempi kuin CEIL 1 minuutin ajan.	Kello antaa Ohitettu dekompressiopysähdys -ilmoituksen. Alaspäin osoittava animaatio (punainen)
Hälytys	Osapaine liian korkea	PO2-arvo on suurempi kuin esiasetettu enimmäisarvo.	Kello antaa Osapaine liian korkea -ilmoituksen. PO2 (punainen + vilkkuva) Kaasu (punainen + vilkkuva)
Muistutus	Vedenpitävyysraja ylitetty	Sukellussyvyys on suurempi kuin 150 metriä.	Kello antaa Vedenpitävyysraja ylitetty -ilmoituksen. Syvyys (keltainen + vilkkuu 5 sekunnin ajan)
Hälytys	CNS liian korkea	CNS on vähintään 100 %, ja kello antaa varoituksen jokaisen 5 % lisäyksen jälkeen.	Kello antaa CNS liian korkea -ilmoituksen. CNS (punainen + vilkkuva)
Hälytys	Syvyysraja ylitetty	Syvyys	Kello antaa Syvyysraja ylitetty -ilmoituksen. Syvyys (punainen + vilkkuva)
Hälytys	Aikaraja ylitetty	Aika	Kello antaa Aikaraja ylitetty -ilmoituksen. Aika (punainen + vilkkuva)
Muistutus	Akku vähissä	Akun varaustaso on korkeintaan 5 %.	Kello antaa Akku vähissä -ilmoituksen.

Delfiiniviestintä

Kun delfiinkaikuluotausviestintä (lyhyemmin delfiiniviestintä) on otettu käyttöön, sitä voidaan käyttää viestintään sukelluksen tai muun vedenalaisen toiminnan aikana.

Sukelluksen esivalmistelu

Seuraavassa kuvataan sukelluksen esivalmistelut:

Kytke kytkin päälle

Avaa sovellusluettelo painamalla kellon yläpainiketta ja siirry kohtaan **Harjoitus > Sukellus > Sukellusviestintä**. Lue **Turvallisuusvihjeitä**, siirry asetusnäyttöön napauttamalla kohtaa **Hyväksy** ja ota **Sukellusviestintä** käyttöön.

Täytä henkilötiedot

Kun napautat lempinimeäsi asetusnäytöllä, voit muokata henkilöllisyyttäsi ja lempinimeäsi. Henkilöllisyys ja lempinimi lähetetään Bluetoothin kautta lähistöllä oleville sukelluskavereille, kun lisäät heidät kasvotusten. Henkilöllisyydet ovat delfiiniviestintään käytettäviä tunnisteita. Jos vaihdat henkilöllisyyttäsi, sukelluskaverisi eivät ehkä tunnista sinua. On suositeltavaa, ettei henkilöllisyyttä vaihdeta usein.

Lisää sukelluskavereita

Siirry asetusnäytöllä sukelluskavereiden lisäämisnäyttöön napauttamalla kohtaa **Omat kaverit**. Lisää sukelluskavereita jollakin seuraavista tavoista:

Menetelmä 1: Lisääminen kasvotusten


- 1 Napauta sukelluskavereiden lisäämisnäytössä kohtaa **+**. Salli laitteen etsiä lähistöllä olevia laitteita ja yhdistää niihin näytön ohjeiden mukaisesti.
- 2 Kamun täytyy siirtyä tälle näytölle löytämistä varten. Kun kaveri on löydetty, lisää hänet napauttamalla kohtaa **+** kaverin tietojen vieressä.

Menetelmä 2: Lisääminen manuaalisesti

- 1 Napauta sukelluskavereiden lisäämisnäytössä kohtaa **+**.
- 2 Napauta kohtaa **Anna käsin** ja lisää kaverin henkilöllisyys ja lempinimi näytön ohjeiden mukaisesti.

Hallitse pikaviestejä

- 1 Kun napautat asetusnäytössä kohtaa **Pikaviestit**, voit lisätä pikaviestejä **Vapaa-ajan sukellus-**, **Vapaasukellus-**, **Tekninen sukellus-** ja **Mittari-**sukellustiloille. Voit myös lisätä hymiöviestejä.
- 2 Napauta haluamaasi sukellustilaa tai hymiötä. Kun napautat kohtaa **+**, voit lisätä viestin ja valita pikaviestin tai hymiön tarpeen mukaan. Voit lisätä pikaviestejä tai hymiöitä uudelleentilaamalla tai poistamalla viestejä tai kiinnittämällä viestin ylös painamalla ja pitämällä sitä.

 Jos et halua vastaanottaa viestejä tuntemattomilta, voit ottaa **Estä viestit tuntemattomilta** -toiminnon käyttöön asetusnäytöltä.

Tee testaus pinnalla

Napauta asetusnäytöllä kohtaa **Testaus pinnalla**, tee varmistustesti näytön ohjeiden mukaisesti ja vahvista, että viestejä voidaan lähettää ja vastaanottaa oikein.

Viestien lähettäminen veden alla

- 1 Siirry **Lisäasetukset**-näyttöön painamalla sukellusnäytöllä apupainiketta.
- 2 Valitse **Sukellusviestintä** kiertämällä kellon kruunua ja siirry **Sukellusviestintä**-näyttöön painamalla alapainiketta ja vahvistamalla.

- 3 Valitse **Lähetä viesti** / **Lähetä emoji** kiertämällä kellon kruunua ja siirry **Pikaviestit** / **Lähetä emoji** -näyttöön painamalla alapainiketta ja vahvistamalla.
- 4 Kun viesti on lähetetty, muiden kavereiden kellot värisevät ilmoitukseksi. Jos viestin lähettäminen epäonnistuu, kello vastaanottaa muistutuksen ongelmasta ilmoittamiseksi.






Vedenalainen SOS

- 1 Paina ja pidä apupainiketta 3 sekunnin ajan sukellusnäytöllä. Näytössä näkyy SOS-viestin lähetyksen vahvistus. Vahvista ja lähetä SOS-viesti painamalla alapainiketta. Voit siirtyä **Lisäasetukset**-näyttöön myös painamalla sukellusnäytöllä apupainiketta. Valitse sitten **SOS** kohdassa **Sukellusviestintä** SOS-viestin lähetystä varten.
- 2 Muiden kavereiden kellot värisevät ja näyttävät SOS-viestin.

Seikkailutila

Kun seikkailut ulkona, voit merkitä sijaintisi ja navigoida takaisin niitä pitkin. Voit myös käyttää kelloa keskeisten tietojen, kuten korkeuden ja SpO2:n selvittämiseen.

Asetukset

- 1 Avaa sovellusluettelo painamalla yläpainiketta ja napauta kohtaa **Seikkailu**.
- 2 Napauta kohtaa  alhaalla, niin näet lisää **Seikkailu**-toimintoon liittyviä asetuksia.
 - **Akku:** Kun Seikkailu-tila on käytössä, Herätä nostamalla -toiminto on oletuksena käytössä. Voit poistaa sen käytöstä vaihtamalla  -kytkimen asentoa. Voit myös tehdä **Paikannuksen aikaväli**-asetuksen **Aika**- tai **Askeleet**-perusteella.
 - **Myrskyvaroitus:** Ota **Varoitukset** käyttöön tai poista se käytöstä tarpeen mukaan. Kun se on käytössä, voit tehdä **Paineenlasku** -asetuksen.
 - **Reitit:** Lataa reitit **Huawei Health** -sovelluksesta ja tuo ne kelloon.
 - a Mene kohtaan **Huawei Health** > **Minä** > **Oma reitti** > **Tuo reitti**, valitse ladattava reitti ja tallenna se kohtaan **Oma reitti**.
 - b Valitse kohdereitti. Napauta kohtaa  oikeassa yläkulmassa ja sitten kohtaa **Lähetä puettavaan laitteeseen**, niin reitti synkronoidaan kelloon.
 - **Tallenna yöllä**  on oletuksena käytössä; voit poistaa sen käytöstä vaihtamalla kytkimen pois käytöstä.
 - **Himmennä auringonlaskun jälkeen**  on oletuksena käytössä; voit poistaa sen käytöstä vaihtamalla kytkimen pois käytöstä.

Ulkoilmaseikkailun aloittaminen

- 1 Avaa sovellusluettelo painamalla yläpainiketta ja napauta kohtaa **Seikkailu**.
- 2 Napauta kohtaa **Aloita**. Seikkailun aikana:

- **Merkitse:** Paina alapainiketta millä tahansa Seikkailu-sovelluksen näytöllä tai merkitse sijainti manuaalisesti napauttamalla Seikkailu-sovelluksen aloitusnäytöllä kohtaa **Merkitse**. Voit katsella ja muokata merkittyä sijaintia napauttamalla kohtaa **Merkinnyt**.
- **Merkinnyt**-vaihtoehto näyttää vain manuaalisesti merkityt sijainnit.
 - Voit merkitä enintään 500 sijaintia.
 - Tällaisia automaattisesti tai manuaalisesti merkittyjä sijainteja sanotaan välietapeiksi. Välietappi merkitään oletuksena 30 minuutin välein. Voit asettaa paikannuksen aikavälin tai vaiheiden perusteella sen mukaan, kumpi sinulle sopii paremmin.
- **Himmennä:** Paina Seikkailu-sovelluksen aloitusnäytössä kellon apupainiketta ottaaksesi Himmennä-tilan käyttöön tai poistaaksesi sen käytöstä.
- **Työkalut:** Kun pyyhkäiset Seikkailu-sovelluksessa ylöspäin ja **Työkalut** avautuu, voit valita esimerkiksi **SpO2**- ja **Taskulamppu**-vaihtoehtoja.
- Voit painaa millä tahansa Seikkailu-sovelluksen näytöllä kellon yläpainiketta ja valita **Lopeta**- tai **Keskeytä**-vaihtoehdon matkalle tai vaihtoehdon **Lukitusnäyttö**.

3 Paluumatkalle:

- Navigoi takaisin välietappiin
Menetelmä 1: Siirry välietappiluetteloon napauttamalla kohtaa **Merkinnyt**, etsi ja valitse haluamasi välietappi ja napauta kohtaa **Navigoi**.
Menetelmä 2: Pyyhkäise Seikkailu-sovelluksen aloitusnäytöllä kaksi kertaa ylöspäin, jolloin pääset kompassin/kartan näyttöön, napauta kyseistä näyttöä ja siirry välietappiluetteloon napauttamalla kohtaa **Navigoi**. Vaihtelee välietappien välillä kiertämällä yläpainiketta, valitse haluamasi välietappi painamalla yläpainiketta ja navigoi välietappin lähelle napauttamalla kohtaa **Navigoi**.
- Palaa samaa reittiä: Pyyhkäise Seikkailu-sovelluksen aloitusnäytöllä kaksi kertaa alaspäin, jotta pääset kompassin tai kartan näyttöön, napauta kyseistä näyttöä ja navigoi aloituspisteen lähelle napauttamalla kohtaa **Palaa samaa reittiä**.

4 Lopeta seikkailu pitämällä kellon yläpainiketta painettuna.

Seikkailutallenteiden katselu

Kellossa:

- 1 Avaa sovellusluettelo painamalla yläpainiketta ja napauta kohtaa **Seikkailu**.
- 2 Näytä tallenneluettelo napauttamalla kohtaa **Seikkailutallenteet**.
- 3 Valitse haluamasi tallenne ja pyyhkäise näytöllä ylös tai alas, niin näet tiedot, kuten **Matka** ja **Korkeus**.

Puhelimessa:

Siirry **Huawei Healthin** aloitusnäytölle, napauta **Harjoittelutiedot** -korttia ja valitse seikkailutalenne, jonka tietoja haluat katsella.

Barometri

Barometri kellossa mittaa automaattisesti senhetkisen sijainnin korkeuden ja ilmanpaineen ja näyttää kaikki saman päivän tiedot aaltomuotoisessa kaaviokuvassa.

 Ihan ensimmäiseksi yhdistä kello **Huawei Healthiin** automaattista kalibrointia varten.

Korkeus ja ilmanpaine

- 1** Avaa sovellusluettelo painamalla kellon yläpainiketta ja napauta sitten kohtaa **Barometri**.
- 2** Pyyhkäise näytöllä ylös tai alas, jotta tämänhetkinen **Korkeus** ja **Ilmanpaine** tulevat näkyviin.

Muut asetukset

- Kalibroi korkeus käsin napauttamalla **Korkeus**-näytössä kohtaa **Kalibroi**.
- Napauta **Ilmanpaine**-näytössä kohtaa **Asetukset**, jolloin voit ottaa **Varoitukset** käyttöön tai poistaa sen käytöstä **Myrskyvaroitus** varten, jotta se sopii paremmin tarpeisiisi. Voit myös mukauttaa kohtaa **Paineenlasku**, joka on asetettu oletuksena arvoon **4 hPa / 3 tuntia**. Tämä tarkoittaa, että varoitus annetaan, kun ilmanpaine putoaa yli 4 hPa 3 tunnissa.

Avustaja

HUAWEI Assistant·TODAY

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


Assistant·TODAYhin siirtyminen / siitä poistuminen

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

Pikapääsy sovelluksiin


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

Äänen ohjaus

-  Puhelimen äänen säätimet kellon Assistant·TODAYn kautta ovat käytettävissä vain käynnissä oleville äänisovelluksille, jotka näkyvät puhelimen Mediaohjaimessa. Tietyt sovellukset eivät ole yhteensopivia puhelimen Mediaohjaimen kanssa. Jos puhelimen Mediaohjaimessa näkyy viesti, jonka mukaan toistosäätimiä ei tueta, sama koskee kellon säätimiä.

Assistant·TODAY -näytöllä voi käyttää ääniohjauskorttia sekä puhelimen että kellon äänentoiston ohjaamiseen. Huomioithan, että puhelimen äänenohjaimet toimivat vain, kun kello on yhdistetty puhelimeen normaalisti ja puhelin toistaa ääntä.

Assistant·TODAY -hallinta

-  Muokkaa-painike on käytettävissä vain, kun kello on **Normaali tilassa**.

Kortin lisääminen

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

Dynaamisen kortin lisääminen

- 1 Siirry Assistant·TODAYhin pyyhkäisemällä kellon aloitusnäytössä oikealle.
- 2 Siirry Assistant·TODAY -hallintanäytölle pyyhkäisemällä ylös viimeiseen korttiin ja napauta alhaalla kohtaa **Muokkaa**.
- 3 Napauta dynaamisessa korttiluettelossa kohtaa **Hallitse**. Ota näkymätoiminto käyttöön Dynaamiset-näytöllä pyydetyllä tavalla.

4 Dynaamiset-näytöllä voit myös ottaa **Dynaamiset kortit** käyttöön tarjoamaan dynaamisesti kortin tietoja.

Kortin kiinnittäminen/poistaminen

 Musiikkikortti on sisäänrakennettu ominaisuus, eikä sitä voi poistaa.

1 Siirry Assistant·TODAYhin pyyhkäisemällä kellon aloitusnäytössä oikealle.

2 Kiinnitä, poista kiinnitys tai poista kortti tarpeen mukaan Assistant·TODAY -näytöllä koskettamalla ja pitämällä korttia.

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


Assistant·TODAYn käyttöön ottaminen / käytöstä poistaminen

1 Avaa sovellusluettelo painamalla yläpainiketta ja mene kohtaan **Asetukset > Kellotaulu ja aloitusnäyttö > Assistant·TODAY**.

2 Ota **Assistant·TODAY** käyttöön tai poista se käytöstä. Assistant·TODAY -näyttö on oletusarvoisesti käytössä. Kun se on poistettu käytöstä, Assistant·TODAY -näyttöä ei näytetä, kun pyyhkäiset oikealle kellon aloitusnäytössä.


Tekstiviestien lähettäminen ja vastaanottaminen

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

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

Tekstiviestien katselu

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

 Soita yhteystiedolle tai näytä yhteystiedon tiedot pyyhkäisemällä viestitietonäytöllä ylös.


Tekstiviestien lähettäminen

Tekstiviestin kirjoittaminen:

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

Tekstiviesteihin vastaaminen:

Kosketa tekstiviestikeskustelua viestiluettelossa tai mene ilmoitustietonäytölle vastaamaan jollakin seuraavista tavoista:

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

Tekstiviestien poistaminen

Yksittäisen tekstiviestin poistaminen:

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

Yhteystiedon kaikkien tekstiviestien poistaminen:

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

Tekstiviestien poistaminen useilta yhteystiedoilta / kaikkien tekstiviestien poistaminen:

Valitse useita tekstiviestikeskusteluja tai kaikki viestiluettelossa ja napauta kohtaa **Poista**.

Viestien hallinta

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

Viesti-ilmoitusten käyttöönotto

- 1 Avaa **Huawei Health** -sovellus, mene laitetietonäyttöön, napauta kohtaa **Ilmoitukset** ja kytke **Ilmoitukset** -kytkin päälle.
- 2 Mene sovellusluetteloon ja kytke päälle niiden sovellusten kytkimet, joista haluat vastaanottaa ilmoituksia.

Lukemattomien viestien katselu

Kello ilmoittaa uusista puhelimen tilapalkista lähetetyistä viesteistä värisemällä.



Lukemattomat viestit pidetään kellossa. Näet ne, kun siirryt viestikeskukseen pyyhkäisemällä ylös kellon aloitusnäytössä.

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

Tekstiviesteihin vastaaminen

- Tätä ominaisuutta ei tueta, kun laitteesta muodostetaan laitepari iPhoneen kanssa.
- Tekstiviesteihin voi vastata suoraan kellosta, kun eSIMin erillisen numeron palvelu on käytössä.
- Pikavastaustoimintoa tuetaan vain silloin, kun vastataan tekstiviestiin käyttämällä viestin vastaanottanutta SIM-korttia.

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


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

Voit käyttää pikavastauksia tai emoticoneja uuteen tekstiviestiin vastaamiseen kellolla. Tuetut viestityypit riippuvat kulloisestakin käyttötilanteesta.


Pikavastauksien mukauttaminen

 Tätä ominaisuutta ei tueta, kun laitteesta muodostetaan laitepari iPhonen kanssa.

Voit mukauttaa pikavastauksen seuraavasti:

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

Lukemattomien viestien poistaminen

Mene lukemattomien viestien keskukseen pyyhkäisemällä aloitusnäytössä ylöspäin ja poista kaikki lukemattomat viestit napauttamalla viestiluettelon lopussa kohtaa .

Tilojen asettaminen


Älä häiritse-/lepotilan voi ottaa helposti käyttöön tai poistaa käytöstä kellon Ohjauspaneelistä.

Ota Älä häiritse -tila käyttöön

Käyttöönotto:


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

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

Poista Älä häiritse -tila käytöstä menemällä kohtaan **Ohjauspaneeli** ja napauttamalla kohtaa . Voit muuttaa tilaa tai toteuttaa muita asetuksia painamalla ja pitämällä.

Ajoitettu käynnistyminen:

- 1 voit käyttää **Älä häiritse** -asetusnäyttöä jollakin seuraavista tavoista:

- pyyhkäise alas kellotaulun ylälaidasta ja siirry kohtaan **Ohjauspaneeli**, napauta kohtaa **Keskity** ja napauta kohtaa  kohdan **Älä häiritse** vieressä.
- avaa sovellusluettelo ja napauta kohtaa **Asetukset > Keskity > Älä häiritse**.

2 Napauta kohtaa **Lisää aika** ja aseta **Alku**, **Loppu** ja **Toista**.


Poista ajoitettu herätys käytöstä kytkemällä vastaavan ajanjakson vieressä oleva kytkin pois päältä. (Jos laite on Älä häiritse -tilassa, kytke ensin **Älä häiritse** -kytkin pois päältä.)

Lepotilan käyttöönotto


Käyttöönotto:

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


- 1 Pyyhkäise alas kellotaulun ylälaidasta ja siirry kohtaan **Ohjauspaneeli**, napauta kohtaa **Keskity** ja valitse **Uni**.
- 2 Asettamisen jälkeen **Uni** näytetään Ohjauspaneelissa.

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

Ajoitettu käynnistyminen:


- 1 voit käyttää **Uni** -asetusnäyttöä jollakin seuraavista tavoista:
 - pyyhkäise alas kellotaulun ylälaidasta ja siirry kohtaan **Ohjauspaneeli**, napauta kohtaa **Keskity** ja napauta kohtaa  kohdan **Uni** vieressä.
 - avaa sovellusluettelo ja napauta kohtaa **Asetukset > Keskity > Uni**.
- 2 Napauta kohtaa **Lisää aika** ja aseta **Nukkumaanmeno aika**, **Herätys** ja **Toista**. Poista ajoitettu käynnistyminen käytöstä kytkemällä vastaavan ajanjakson vieressä oleva kytkin pois päältä. (Jos laite on Lepotilassa, kytke ensin **Lepotila**-kytkin pois päältä.)

Kaukosuljin

-  • Tämä ominaisuus on käytettävissä vain, kun laitteessa on HUAWEI-puhelin, jossa on EMUI 10.1 tai uudempi, tai iPhone, jossa on iOS 13.0 tai uudempi. Jos käytät iPhonea, avaa kamera ensin.
- Tämä ominaisuus ei ole käytettävissä, kun laitteesta on muodostettu laitepari kolmannen osapuolen Android-puhelimen kanssa.


Kaukosuljin

- 1 Varmista, että kello on linkitetty **Huawei Healthiin**.

Pyyhkäise kellon aloitusnäytössä alas ja varmista, että  näkyy ohjauspaneelissa, mikä tarkoittaa, että kello on yhdistetty puhelimeen.

- 2 Siirry kellon sovellusluetteloon ja valitse **Kauko suljin**, mikä käynnistää puhelimen kameran automaattisesti. Ota valokuva napauttamalla suljinkuvaketta kellonäytöllä.

Ajastimen asettaminen valokuvan ottamista varten

Siirry kellon sovellusluetteloon ja valitse **Kauko suljin**, mikä käynnistää puhelimen kameran automaattisesti. Napauta kohtaa  Kaukosulkimen näytössä ja aseta ajastin valokuvan ottamista varten.




Musiikin toisto

Puhelimen musiikin toiston ohjaus

Avaa puhelimen musiikkisovellus, kuten HUAWEI Musiikki ja käynnistä toisto.

- 1 Avaa puhelimesta **Huawei Health**, mene laitetietonäyttöön, napauta kohtaa **Musiikki** ja vaihda **Ohjaa puhelimen musiikkia** päälle.
- 2 Siirry kellossa Assistant·TODAY -näytölle pyyhkäisemällä aloitusnäytössä oikealle, niin löydät Musiikkikortin. Sieltä voit keskeyttää toiston ja vaihtaa edelliseen/seuraavaan raitaan.
- 3 Siirry toistonäytölle napauttamalla musiikkikorttia, jossa voit säätää äänenvoimakkuutta tai koskettaa laitteen nimeä näytön alalaidassa ja vaihtaa äänilähtölaitteiden välillä.


Musiikin synkronointi kelloon

-  Jos haluat käyttää tätä toimintoa, päivitä kello ja Huawei Health -sovellus uusimpiin versioihinsa.
 - Tätä ominaisuutta ei tueta, kun kellosta muodostetaan laitepari iPhoneen kanssa.
 - Voit käyttää **Huawei Health** -sovellusta musiikin synkronointiin kelloon puhelimeen ladatuilla salaamattomilla musiikkitiedostoilla. Näitä kappaleita voi sitten toistaa kellossa itsenäisesti ilman Internet-yhteyden tarvetta.
- 1 Avaa **Huawei Health**, navigoi laitteen tietonäyttöön, napauta kohtaa **Musiikki > Hallitse musiikkia** ja napauta alaosassa kohtaa  musiikin lisäämistä varten.
 - 2 Kun olet valmis, napauta näytön oikeassa yläkulmassa kohtaa .

Kellotaulujen hallitseminen

Kellotaulujen mukauttaminen

Voit mukauttaa kellotaulun tyyliä ja toimintokomponentteja täyttämään toiveesi.

- 1 Kosketa ja pidä painettuna mistä tahansa kellotaulua (laitteen aloitusnäytöllä) kellotaulun valintanäytölle siirtymistä varten ja valitse haluamasi kellotaulu pyyhkäisemällä vasemmalle tai oikealle.
 - 2 Napauta kellotaulun alla kohtaa **Mukautettu** ja valitse tyyli ja toiminnot, joista pidät pyyhkäisemällä vasemmalle tai oikealle.
 - **Tyyli-** tai **Väri-**näytöllä voit valita suosikkityylin tai värin pyyhkäisemällä ylös tai alas.
 - **Toiminto-**näytöllä voit vaihtaa komponentin napauttamalla sitä.
-  Mukauttaminen on saatavilla vain kellotauluille, joiden alla on **Mukautettu**-painike. Mukauttamismahdollisuudet voivat vaihdella kellotaulun mukaan.

Toiseen kellotauluun vaihtaminen

Puettavassa laitteessa



Kosketa ja pidä painettuna mistä tahansa kellotaulua kellotaulun valintanäytölle siirtymistä varten ja selaa käytettävissä olevia kellotauluja pyyhkäisemällä vasemmalle tai oikealle. Käytä haluamaasi kellotaulua napauttamalla sitä.

Huawei Health -sovelluksessa


- 1 Avaa **Huawei Health**, mene laitetietonäyttöön ja napauta kohtaa **Omat kellotaulut**.
- 2 Valitse haluamasi kellotaulua ja napauta kohtaa **Käytä**.
Jos kellotaulua ei ole asennettu, asenna se ensin. laite vaihtaa uuteen kellotauluun sen asentamisen jälkeen.


Kellotaulun poistaminen

Puettavassa laitteessa

- 1 Kosketa ja pidä missä tahansa kohtaa kellotaulua kellotaulun valintanäytölle siirtymistä varten.
- 2 Poista kellotaulu pyyhkäisemällä ylös näytön alalaidasta ja napauttamalla kohtaa **Poista**.
 -  Jos haluat käyttää kellotaulua uudelleen sen poistamisen jälkeen, voit tehdä sen jommallakummalla seuraavista tavoista:
 - Kosketa ja pidä missä tahansa kohtaa kellotaulua kellotaulun valintanäytölle siirtymistä varten, pyyhkäise vasemmalle viimeiseen näyttöön napauta kohtaa  ja napauta kellotaulua sen uudelleen käyttämistä varten.
 - Avaa **Huawei Health**, mene laitetietonäytölle, napauta kohtaa **Omat kellotaulut** ja valitse ja aseta kellotaulu.




Huawei Health -sovelluksessa

- 1 Avaa **Huawei Health**, mene laitetietonäyttöön ja mene kohtaan **Omat kellotaulut > Hallitse paikallisia kellotauluja**.
- 2 Poista haluttu kellotaulu napauttamalla sen oikeassa yläkulmassa kohtaa .

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


Galleriakellotaulu

Galleriakellotaulujen asettaminen

- 1 Avaa **Huawei Health**, mene laitetietonäytölle ja mene kohtaan **Omat kellotaulut > Galleria** Galleriakellotaulun asetusnäyttöön pääsyä varten.
 - 2 Napauta kohtaa , valitse joko **Ota valokuva** tai **Valitse kuva**, valitse kuva, säädä näytettävän kuvan kohtaa vetämällä ja viimeistele lataaminen napauttamalla oikeassa yläkulmassa olevaa kohtaa .
 - 3 Aseta **Galleria**-näytöllä **Väri**, **Tyyli** ja **Ominaisuudet** halusi mukaan.
 - 4 Kohdassa **Muut asetukset** ota **Näytä uusi kuva nostamalla** käyttöön tai poista se käytöstä, kuten haluat.
Kun tämä toiminto on käytössä ja useampi kuin yksi kuva on ladattu Galleriakellotauluna, näytetty kellotaulu vaihtuu toiseen kuvaan joka kerta, kun herätät näytön nostamalla rannetta. Kun tämä toiminto on poistettu käytöstä, ranteen nostolla näytetään vain viimeksi näytetty kuva, joka vaihdetaan, kun näyttöä napautetaan.
 - 5 Napauta kohtaa **Käytä** ja puettava laite vaihtaa Galleriakellotauluun.
-  Galleriakellotaulutoiminto tukee seuraavia kuvamuotoja: .gif, .jpg, .jpeg, .png, .bmp, .psd, .tif, .tiff, .webp ja .pcx. .gif-muodossa olevat kuvat näytetään animaation sijaan kiinteänä kuvana.

OneHop-Galleriakellotaulu

OneHopilla voit helposti muuttaa puhelimen Gallerian kuvat kellotauluiksi. Voit siirtää halutessasi enemmän kuin yhden kuvan ja vaihtaa kuvien välillä napauttamalla kellotaulua ja nauttia lukuisista mukautetuista kellotauluista.



-  Varmista, että puettava laite on yhdistetty **Huawei Healthiin** tämän toiminnon käyttämistä varten.
- Tämä toiminto on käytettävissä vain, kun NFC:llä varustetusta kellosta on muodostettu laitepari NFC:tä tukevan HUAWEI-puhelimen kanssa.

Varmista ennen tämän toiminnon käyttämistä, että **Galleria** on sovellettu puettavassa laitteessa.





- 1 Avaa sovellusluettelo painamalla kellon yläpainiketta ja siirry kohtaan **Asetukset > Monen laitteen yhteiskäyttö > NFC** ja ota **NFC** käyttöön.
- 2 Ota NFC käyttöön puhelimessa.

- 3** Avaa Galleria, valitse siirrettävä kuva ja napauta puhelimen taustan NFC-aluetta puettavan laitteen näyttöä vasten. Valittu kuva näytetään sitten kellotauluna merkinä siirron onnistumisesta.
- Muokkaa kellotaulutyyliä avaamalla **Huawei Health**, menemällä laitetietonäytölle ja kohtaan **Omat kellotaulut > Galleria** ja viimeistelee asetus.

Kuvan poistaminen Galleriakellotaulusta

Napauta **Gallerian** asetusnäytöllä kohtaa  kuvan yleiskatsausnäytölle menemistä varten, napauta kuvassa, jonka haluat poistaa, kohtaa  palaa sitten **Gallerian** asetusnäytölle ja napauta kohtaa **Tallenna**.

Videokellotaulut


-  • Varmista, että kello ja Huawei Health -sovellus on päivitetty uusimpaan versioonsa.
 - Mukautetut videokellotaulut eivät ole käytettävissä, kun kellosta on muodostettu laitepari iPhonen kanssa.
- 1** Avaa **Huawei Health**, mene laitetietonäytölle ja mene kohtaan **Omat kellotaulut > Video** Videokellotaulun asetusnäyttöön pääsyä varten.
 - 2** Napauta kohtaa , valitse kelloon lataamismenetelmä, tallenna uusi video tai valitse ladattavaksi olemassa oleva video ja napauta kohtaa .
 - 3** Aseta widgetien tyyli ja sijainti videokellotaulussa napauttamalla kohtaa **Tyyli, Ajan sijainti** ja **Ominaisuudet**.
 - 4** Napauta kohtaa **Käytä** ja kello vaihtaa sitten juuri asetettuun kellotauluun.
 -  • Vain yksi videokellotaulu voidaan ladata. Voit myös valita esiasennetun videokellotaulun. Esiasennettuja videokellotauluja ei voi poistaa.
 - Videokellotaulut on suunniteltu kierrättämään eri videoita läpi. Kello vaihtaa eri videoihin, kun kellotaulua napautetaan tai näyttö kytketään päälle.

Terveydenhallinta

Kaatumisen tunnistus ja hätätila-SOS



Kaatumisen tunnistuksen käyttöönoton jälkeen kello tunnistaa asentosi kellon kiihtyvyydsmittarin avulla. Jos kello tunnistaa sinun kaatuneen ja voit joutua toimintakyvyttömään tilaan, se ottaa hätätila-SOS-toiminnon käyttöön.

Poista kaatumisen tunnistus käytöstä avaamalla kellon sovellusluettelo, menemällä kohtaan **Asetukset > Hätätila-SOS** ja kytkemällä **Kaatumisen tunnistus** pois käytöstä.

-  Kello ei voi tunnistaa kaikkia kaatumisia. Se voi joskus tulkita suuritehoiset toiminnot virheellisesti kaatumisina ja käynnistää kaatumisen tunnistuksen.
- Jos kello on yhdistetty puhelimeen Bluetoothin kautta ja puhelimessa on kaksi SIM-korttia, varmista, että asetat ennakkoon oletuskortin hätäpuhelujen soittamiselle.
- Jos eSIMin erillisen numeron palvelu ei ole käytössä kellossa, se ei voi lähettää avunpyyntöviestejä, kun siitä on muodostettu laitepari iPhoneen kanssa.

Hätätietojen ja hätäyhteystietojen asettaminen

Hätätiedot voivat auttaa ensivastetta hätätilanteessa. Aseta hätätiedot ja hätäyhteystiedot seuraavalla tavalla:

- 1 Avaa **Huawei Health** ja mene kohtaan **Minä > Profiili > Tiedot hätätilanteessa** lisäämään henkilökohtaiset ja terveydenhoitotiedot, kuten veriryhmä.
- 2 Mene kohtaan **Hätäyhteystiedot > Lisää hätäyhteyshenkilöitä** ja valitse hätäyhteystieto, jonka haluat lisätä. Voit myös poistaa yhteystiedon napauttamalla kohtaa  hätäyhteystiedon vieressä. Voit lisätä enintään kolme hätäyhteystietoa.
 -  Varmista, että hätäyhteystiedot on asetettu oikeassa järjestyksessä. Jos hätätila-SOS laukaistaan, kello soittaa ensimmäiselle hätäyhteyshenkilölle ja lähettää avunpyyntöviestin kaikille hätäyhteyshenkilöille.

Hätätietojen katseleminen

Kellossa



Avaa kellon sovellusluettelo ja mene hätätietojen katsomista varten kohtaan **Asetukset > Hätätila-SOS**.

Puhelimesta

Avaa **Huawei Health**, valitse hätätietojen katsomista varten **Minä > Profiili > Tiedot hätätilanteessa**.


Kaatumisen tunnistus ja automaattinen SOS

- 1 Avaa kellon sovellusluettelo ja mene kohtaan **Asetukset > Hätätila-SOS** ja kytke **Kaatumisen tunnistus** päälle.

- 2** Jos kello tunnistaa sinun kaatuneen ja voit joutua toimintakyvyttömään tilaan, se kysyy ponnahdusikkunassa, että soitetaanko hätäpuheluja.
- 3** Jos valitset  tai et tee mitään toimintoja kellolla 60 sekuntiin, kello laukaisee hätätila-SOSin.
- Jos hätäyhteyshenkilöt on asetettu, kello soittaa automaattisesti ensimmäiselle hätäyhteyshenkilölle ja lähettää nykyisen sijainnin sisältävän avunpyyntöviestin kaikille hätäyhteystiedoille.
 - Jos hätäyhteyshenkilöä ei ole asetettu, yleiset hätänumerot tulevat näkyviin, ja voit valita niistä jonkun.
-  Jos eSIM erillisen numeron palvelu on otettu kellossa käyttöön, voit lähettää avunpyyntöviestejä kellolla.


Manuaalinen hätätila-SOSin käynnistys

Käynnistä hätätila-SOS painamalla yläpainiketta viidesti peräkkäin.

- Jos hätäyhteyshenkilöt on asetettu, kello soittaa automaattisesti ensimmäiselle hätäyhteyshenkilölle ja lähettää nykyisen sijainnin sisältävän avunpyyntöviestin kaikille hätäyhteystiedoille.
 - Jos hätäyhteyshenkilöä ei ole asetettu, yleiset hätänumerot tulevat näkyviin, ja voit valita niistä jonkun.
-  • Jos **Kaatumisen tunnistus** on poissa käytöstä, kello ei käynnistä hätätila-SOSia tunnistessaan merkittävän kaatumisen. Paina tässä tapauksessa yläpainiketta viisi kertaa nopeasti peräkkäin.
- Kun kello on yhdistetty puhelimeen Bluetoothilla, voit soittaa hätäpuhelun painamalla yläpainiketta viisi kertaa nopeasti peräkkäin. Näet puhelunäytön puhelimessa muutaman sekunnin kuluttua. Jos niitä ei ole yhdistetty, voit soittaa puheluja kellon eSIM-palvelun käyttöönoton jälkeen.

EKG-mittaus

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

-  Tämä toiminto on saatavilla vain tietyillä markkinoilla. Katso lisätietoa Huaweiin viralliselta sivustolta. Todellinen tilanne voi vaihdella.

Ennen aloitusta

- Tätä toimintoa on käytettävä paikallisen lainkäyttöalueesi lääkinnällisiä laitteita koskevien lakien ja määräysten mukaisesti.
- Tätä toimintoa ei ole tarkoitettu alle 18-vuotiaille käyttäjille.


- Tätä toimintoa ei ole tarkoitettu henkilöille, joilla on sydämentahdistin tai muita implantteja.
- Vahvat sähkömagneettiset kentät johtavat vakaviin EKG-signaalin häiriöihin. Vältä tämän toiminnon käyttämistä vahvan magneettikentän ympäristössä.
- Tämän sovelluksen käytön aikana saadut tiedot ovat vain viitteellisiä, eikä niitä tule käyttää lääketieteellisiin tutkimuksiin, diagnostiikkaan tai hoitotarkoituksiin.

Valmistautuminen mittaukseen

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

Jos käytät **EKG**:tä ensimmäistä kertaa, mene kohtaan **Huawei Health** > **Sydän** > **EKG** ja aktivoi EKG-sovellus näytön ohjeiden mukaisesti.

EKG:n mittaaminen

- 1 Tarkista, että kello on puettu oikein, ja pysy liikkumatta.
- 2 Pidä kelloa oikein ranteessa, siirry sovellusluetteloon ja valitse **EKG**. Jos käytät ominaisuutta ensimmäistä kertaa, määritä, kummassa ranteessa pidät kelloa, valitsemalla **Vasen** tai **Oikea**. Tämän asetuksen voi muuttaa koska tahansa EKG-sovelluksen aloitusnäytöllä napauttamalla alhaalla olevaa Asetukset-kuvaketta.
- 3 Aseta vapaan käden sormi varovasti X-TAP-anturille ja pysy liikkumatta, niin mittaus käynnistyy automaattisesti.
 - Pysy mittauksen aikana paikoillasi, hengitä tasaisesti ja vältä puhumista. Kosketa X-TAP-anturia sormella asianmukaisesti, mutta älä paina sitä liian kovaa.
 - Kuiva iho voi heikentää mittausta. Jos huomaat, että sormesi on kuiva, paranna johtavuutta kostuttamalla sitä hieman vedellä.
 - Yksittäisen mittauksen kesto on 30 sekuntia.
- 4 Pysy paikoillasi, kunnes mittaus on suoritettu ja katso sitten tulokset kellon näytöltä. Voit katsoa tulosten kuvauksen napauttamalla kohtaa . Lisätietoja saat menemällä puhelimella **Huawei Health** -sovellukseen ja siellä kohtaan **Sydän** > **EKG**. EKG-raportin voi ladata napauttamalla latauskuvaketta EKG-tietonäytön oikeassa yläkulmassa.

Tulosten tulkinta

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

- Kaikki tiedot ja tulokset on tarkoitettu vain viitteeksi eikä niitä tule käyttää lääketieteellisen diagnoosin perusteena. Jos olosi on epämukava, hakeudu viipymättä lääkärin hoitoon.
- Määritä optimaalista mittaustarkkuutta varten, kummassa ranteessa pidät laitetta, pyyhkäisemällä ylös Terveyskatsaus-sovelluksen aloitusnäytöllä, napauttamalla kohtaa **Lisää** ja asettamalla **Ranne**.
- Jos **Terveyskatsaus** -kortti ei ole **Huawei Health** -sovelluksen aloitusnäytöllä, napauta kohtaa **Muokkaa** ja lisää kortti.

Terveyskatsaus-raportin katselu

- Kellossa: Siirry sovellusluettelo, napauta kohtaa **Terveyskatsaus** ja pyyhkäise näytöllä ylös historiaraporttien katselua varten.
- Puhelimessa: Mene kohtaan **Huawei Health** > **Terveyskatsaus**.

Henkinen hyvinvointi

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

Muita tunteita/stressiä koskevat tietueet

- 1 Avaa laitteen sovellusluettelo ja valitse **Henkinen hyvinvointi**. Jos käytät sovellusta ensimmäistä kertaa, myönnä luvat ja katso sovelluksen esittely ja käyttöopas. Sitten sinut ohjataan **Henkinen hyvinvointi** -sovellusnäytölle.
- 2 Avaa **Huawei Health**, mene laitetietonäyttöön, napauta kohtaa **Terveystieteiden seuranta** ja kytke **Muita tunteita/stressiä koskevat tietueet** päälle.
 - Kun käytät sovellusta ensimmäistä kertaa, täytyy puettavaa laitetta pitää hetken aikaa ennen kuin tunnetiedot tulevat saataville.
 - Tunnetietoja ei ole saatavilla, kun nukut.

Tunnetietojen näyttäminen/muokkaaminen


Puettavassa laitteessa:


Avaa laitteen sovellusluettelo ja siirry sovelluksen aloitusnäyttöön napauttamalla kohtaa **Henkinen hyvinvointi**, siellä näytetään senhetkinen tunnetila animaation avulla. Näytä lisää tietoja pyyhkäisemällä ylös.

Puhelimessa:

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

Katso kaikki historialliset tiedot menemällä kohtaan **Huawei Health > Henkinen**

hyvinvointi, napauta oikeassa yläkulmassa kohtaa  ja napauta kohtaa **Kaikki tiedot**.

 Jos uskot, että testin tulos on väärin, napauta tunnetiedon vieressä ylhäällä olevaa muokkaa-kuvaketta tunnetietojen muokkaamista varten.

Mielialamuistutukset

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

Unen seuranta

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

Uniasetukset

- 1 Siirry kellon sovellusluetteloon, napauta kohtaa **Uni**, pyyhkäise ylös ja siirry **Lisää** -näytölle ja napauta kohtaa **Lepotila**.
- 2 Voit valita joko **Lepotila** tai **Aikataulu**.
 - **Lepotila** on oletusarvoisesti poissa käytöstä. Kun se on käytössä, puettava laite ei soi tai värise saapuvista puheluista tai ilmoituksista (paitsi hälytykset). Myös Herätä nostamalla poistetaan käytöstä laittaen laitteen tehokkaasti yksinkertaistettuun tilaan.
 - Kun **Aikataulu** on käytössä, puettava laite menee lepotilaan / poistuu lepotilasta aikataulun mukaan.

Lisää ajoitettu jakso napauttamalla kohtaa **Lisää aika** ja aseta **Nukkumaanmeno-aika**, **Herätys** ja **Toista**. Valitse sitten **OK**.

Poista ajoitettu jakso napauttamalla sitä ja napauttamalla sitten kohtaa **Poista**. Kelloon esiasetettuja ajoitettuja jaksoja voi vain muokata, mutta niitä ei voi poistaa.


HUAWEI TruSleep™ käyttöönotto / käytöstä poistaminen

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

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

Unitietojen katselu/poistaminen

Unitietojen katselu

- Katso yö- ja päiväunitiedot sekä uniterveystiedot menemällä kellon sovellusluetteloon ja valitsemalla **Uni**. Lisätietoja tuloksen kuvauksesta saat napauttamalla kohtaa .

- Mene **Huawei Healthin** aloitusnäytölle ja katso tarkemmat tiedot napauttamalla **Uni-** korttia. Siirry historiatietoihin napauttamalla **Uni**-näytöllä oikeassa yläkulmassa kohtaa **⋮** ja sitten kohtaa **Kaikki tiedot**.

Unitietojen poistaminen

- 1 Mene **Huawei Healthin** aloitusnäytölle ja napauta **Uni** -korttia.
- 2 Mene kohtaan **⋮** > **Kaikki tiedot** ja napauta poista-kuvaketta oikeassa yläkulmassa, jolloin pääset valitsemaan tarpeen mukaan poistettavat historiatiedot.

Terveysnäkemykset

Esittely

Tämä sovellus seuraa terveyden muutoksia. Se tarjoaa terveysuuntausanalyseja ja hälytyksiä valikoimasta henkilökohtaisia terveystietoja, kuten SpO2, syke, uni, harjoituksen kesto, Aktiivisuusympyrät ja henkinen hyvinvointi.

- Näkymät eivät ole saatavilla päivittäin, ja niitä ei välttämättä luoda, jos puettavaa laitetta ei ole pidetty tarpeeksi pitkään tai nukkuessa.
- Ennen kuin tietoja voi katsella laitteessa, täytyy sitä pitää kaksi peräkkäistä päivää. Pidä laitetta usein ja pitkiä aikoja tarkempia tuloksia varten.
- Terveyden muutokset voivat johtua useista tekijöistä. Näkemykset perustuvat näiden tekijöiden kokonaisvaltaisiin analyyseihin ja voi tunnistaa niiden välisiä suhteita. Lyhyen aikavälin muutokset näissä tiedoissa voivat olla poikkeavuuksia tai oireita jostakin vakavammasta.
- Tämä ei ole lääketieteellinen ohjelmisto, eikä sitä voi käyttää lääketieteelliseen diagnoosiin. Terveysneuvoja annetaan vain viitteeksi, lähesty terveyden parantamista todellisen terveytesi mukaan.

Terveysnäkemysten ilmoitusten käyttöönotto

Käyttöönoton jälkeen laite muistuttaa Terveysnäkemysten analyysien tulosten katsomista, jos ne on päivitetty etkä katso niitä ajoissa.

Tämä toiminto otetaan käyttöön avaamalla **Huawei Health** -sovellus, pyyhkäisemällä näyttöä alas, napauttamalla korttia kohdan **Terveysnäkemykset** alla ja menemällä kohtaan **⋮** > **Asetukset** ja kytkemällä sitten **Terveysnäkemysten ilmoitukset** päälle.

Terveysnäkemystietojen katsominen

Puettavassa laitteessa:

Avaa laitteen sovellusluettelo ja katso Terveysnäkemysten yleiskatsaus napauttamalla kohtaa **Terveysnäkemykset**. Katso jokaisen kohdan tulokset pyyhkäisemällä näyttöä ylös. Noudata sovelluksen ensimmäisellä käyttökerralla näytön ohjeita valtuutuksen viimeistelyä varten.

Puhelimessa:

Avaa **Huawei Health** -sovellus, pyyhkäise näytöllä ylös ja napauta korttia kohdassa **Terveysnäkemykset**. Voit katsoa seuraavat tiedot:

- Katso terveystietoanalyysin yhteenvetoraportti napauttamalla kohtaa **Esitellyt näkemykset**.
- Katso jokaisen kohdan suuntaus napauttamalla kohtaa **Suuntaukset**. Suuntaukset voivat heijastaa terveyden muutoksia. Pidä puettavaa laitetta tai tallenna terveys- ja liikuntatiedot Huawei Health -sovelluksessa suuntausten tunnistamista varten.

Unenaikaisen hengityksen seuranta

Unenaikaisen hengityksen seuranta -toiminto auttaa havaitsemaan nukkumisen aikaisia hengityskatkoksia.


Sovelluksen käyttöönotto

- Tämä toiminto on saatavilla vain tietyillä markkinoilla.
 - Yhdistä puettava laite Huawei Health -sovellukseen ennen tämän toiminnon käyttämistä.
- 1 Avaa **Huawei Health**, mene **Terveys**-näytölle, napauta **Uni**-korttia, pyyhkäise ylös, kunnes saavutat näytön alareunan ja napauta kohtaa **Unenaikaisen hengityksen seuranta**.
 - 2 Kun toimintoa käytetään ensimmäistä kertaa, ota se käyttöön noudattamalla näytön ohjeita. **Unenaikaisen hengityksen seuranta** on sitten oletusarvoisesti käytössä.
 - 3 Asetukset ovat nyt valmiit. Laita kello ranteeseen, kun nuket ja se havaitsee ja analysoi unenaikaiset hengityskatkokset.


Tietojen katsominen

Mene kohtaan **Huawei Health** > **Terveys** > **Uni**, napauta näytön alalaidassa kohtaa **Unenaikaisen hengityksen seuranta** ja siirryt sovellukseen, jossa voit katsoa viimeisimmät havaitsemistulokset ja tietojen yhteenvedon.

Käyttöönotto / käytöstä poistaminen Unenaikaisen hengityksen seuranta

Mene kohtaan **Huawei Health** > **Terveys** > **Uni** > **Unenaikaisen hengityksen seuranta**, napauta oikeassa yläkulmassa kohtaa  ja sitten **Unenaikaisen hengityksen seuranta** ja kytke **Unenaikaisen hengityksen seuranta** -kytkin päälle tai pois päältä.

Palvelun käytöstä poistaminen

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

Valtimoiden jäykkyyden tunnistus

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

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

- i** Tämä toiminto on saatavilla vain tietyillä markkinoilla. Katso lisätietoja Huaweiin viralliselta sivustolta.

Ennen aloittamista

- 1 Tätä sovellusta ei ole tarkoitettu alle 18-vuotiaille käyttäjille.
- 2 Tätä sovellusta ei ole tarkoitettu henkilöille, joilla on sydämentahdistin tai muita sähköimplantteja.
- 3 Tämä sovellus ei sovellu henkilöille, joilla on diagnosoitu vakava rytmihäiriö.
- 4 Tätä sovellusta ei tule käyttää ympäristössä, jossa on voimakkaita sähkömagneettisia kenttiä.
- 5 Tätä tuotetta ei ole tarkoitettu lääketieteelliseen käyttöön. Tämän sovelluksen käytön aikana saadut tiedot ovat vain viitteellisiä, eikä niitä tule käyttää lääketieteellisiin tutkimuksiin, diagnooseihin tai hoitotarkoituksiin.

Valtimoiden jäykkyyden tunnistus -sovelluksen valtuutus ja käyttöönotto

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

Mittauksen aloittaminen kellolla

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

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

Mittausmenetelmä:

- 1 Lepuuta kättä, jossa laite on, tasaisella, pöydän päällä tai sylissä, mene kellossa kohtaan **Valtimoiden jäykkyyden tunnistus**, napauta kohtaa **Mittaa** ja käynnistä mittaus painamalla yhtä sormeaa sivussa olevaa X-TAP-anturia vasten.

- 2 Mittaus kestää noin 30 sekuntia, jonka aikana pysy paikoillasi, hengitä tasaisesti ja vältä puhumista. Kuiva iho voi heikentää mittausta. Jos huomaat, että sormi on kuiva, kostuta sitä hieman vedellä.
- 3 Kun mittaus on tehty, katso tulokset palaamalla sovelluksen aloitusnäytölle.


Tietojen katselu

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

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

Pulssiaallon rytmihäiriöanalyysi


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

-  • Kaikki tiedot ja tulokset on tarkoitettu vain viitteeksi, eikä niitä tule käyttää lääketieteelliseen diagnoosin perusteena. Jos koet olon epämukavaksi, hakeudu ajoissa lääkärin hoitoon.
- Tämä toiminto on saatavilla vain tietyillä markkinoilla. Katso lisätietoja Huaweiin viralliselta sivustolta.



Sovelluksen käyttöönotto

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


Mittausten suorittaminen puettavalla laitteella

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

Automaattisten mittausten ja muistutusten käyttöönotto


- 1 Avaa **Huawei Healthin** aloitusnäyttö, mene kohtaan **Sydän > Pulssiaalto- ja rytmihäiriöanalyysi** ja napauta oikeassa yläkulmassa kohtaa  ja napauta sitten kohtaa **Automaattinen mittaus**.
- 2 Kytke **Automaattinen rytmihäiriön tunnistus** -kytkin päälle. Kun tämä on käytössä, puettava laite suorittaa mittauksia automaattisesti, kun se on ranteessa ja lepää. Kytke **Rytmihäiriöhälytykset** -kytkin päälle. Kun tämä on käytössä, saat hälytyksiä puettavan laitteen kautta, kun poikkeava sydämen rytmi havaitaan.
 -  Jos mittauksen aikana havaitaan poikkeava sydämen rytmi, puettavassa laitteessa näytetään ponnahdusikkuna. Jos käytät laitetta, joka tukee EKG:tä, saat muistutuksia EKG:n mittaamisesta.
 - Hälytyksiä lähetetään vain, kun poikkeavien tulosten määrä on korkea useissa mittauksissa, jotta vältetään aiheettomilta huolilta. Puettava laite värisee, käynnistää näyttönsä ja näyttää ponnahdusikkunahälytyksen, kun olet hereillä. Jos se havaitsee sinun nukkuvan, näytetään vain ponnahdusikkunahälytys.


Palvelun poistaminen käytöstä

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


Tulosten tulkinta

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


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

-  Mittaustulokset voivat vaihdella eri maiden/alueiden markkinointistrategioiden mukaan.
- Mittaustulokset: ei poikkeavuuksia tai eteisvärinäepäilyjä

Sykemittaus

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

Jatkuva sykemittaus

- 1 Avaa **Huawei Health**, mene laitietonäyttöön, siellä kohtaan **Terveystietohallinta > Jatkuva sykemittaus** ja varmista, että **Jatkuva sykemittaus** on otettu käyttöön.
- 2 Aseta **Seurantatila** arvoon **Älykäs** tai **Tosiainen**.
 - **Älykäs**: säätää mittausten toistuvuutta automaattisesti aktiivisuustasosi mukaan.
 - **Tosiainen**: mittaa sykettä tosiaikaisesti aktiivisuustasosi mukaan.
- 3 Mene **Huawei Healthin** aloitusnäytölle, napauta **Sydän**-korttia, napauta oikeassa yläkulmassa kohtaa **••** ja sitten **Kaikki tiedot** ja katso syketiedot. Voit poistaa minkä tahansa tietotallenteen.
 - Tosiainen mittaus lisää laitteen virrankulutusta, kun taas Älykäs mittaus on virtaa säästävämpi.
 - Laitteen seurantanäyttö näyttää kuluvana päivänä mitatun korkeimman ja matalimman sykkeen, kuten tiedot näytetään kohdassa .

Sykehälytykset

- 1 Avaa **Huawei Health**, mene laitietonäyttöön, siellä kohtaan **Terveystietohallinta > Jatkuva sykemittaus** ja kytke **Jatkuva sykemittaus** päälle ja aseta **Korkean sykkeen hälytys** ja **Alhaisen sykkeen hälytys** tarpeittesi mukaan.
- 2 Puettava laite värisee ja näyttää hälytyksen, kun lepäät ja syke pysyy asetetun arvon ylä-/alapuolella yli kymmenen minuutin ajan.

Yksittäinen sykemittaus

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

Kiertokalenteri



Sovelluksen käyttöönotto

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



- 1 Mene **Huawei Healthin** aloitusnäytölle, napauta **Kiertokalenteri**-korttia, lataa ominaisuuspaketti, aseta kuukautistiedot ja napauta kohtaa **Aloita**. Jos **Kiertokalenteri**-kortti ei ole Huawei Healthin aloitusnäytöllä, napauta kohtaa **Muokkaa** ja lisää kortti.
- 2 Käyttöönottoilmoitus ponnahtaa esille kelloon, kun se on ranteessasi. Jos se ei ole ranteessa, ilmoitus tallennetaan viestikeskukseen.

Siirry tietosuojalausuntönäyttöön napauttamalla kohtaa **Avaa sovellus**. Hyväksy tietosuojalausunto ja sinut uudelleenohjataan **Kiertokalenteri** aloitusnäyttöön. Palaa edelliseen näyttöruutuun napauttamalla kohtaa **OK**.

Kuukautisten tallentaminen kelloon ja niiden katsominen

- 1 Avaa sovellusluettelo painamalla kellon yläpainiketta, etsi ja valitse **Kiertokalenteri** sovelluksen aloitusnäyttöön pääsyä varten ja näet kiertokalenterisi. Vaihda kuukausinäkymän ja ympyräkaavionäkymän välillä napauttamalla kohtaa  sovelluksen nimen oikealla puolella. Pyyhkäise kuukausinäkymä-näytöllä vasemmalle ja oikealle, niin näet edellisten kiertojen tiedot ja kolme seuraavaa kiertoa.
- 2 Napauta kohtaa **Muokkaa** tai , jotta pääset syöttämään, koska kuukautisesi ovat **Alkanut** ja **Päättynyt**. Näytä lisätietoja pyyhkäisemällä näyttöä ylös.


Kuukautisten tallentaminen Huawei Health -sovelluksessa

- 1 Tallenna kuukautisten kesto menemällä **Huawei Healthin** aloitusnäytölle, napauttamalla **Kiertokalenteri**-korttia, valitsemalla tietty päivämäärä ja kytkemällä **Kuukautiset alkoivat** tai **Kuukautiset päättyivät** päälle. Voit tallentaa myös **Fyysiset oireet**.
- 2 Napauta **Kiertokalenteri**-näytöllä oikeassa yläkulmassa kohtaa  seuraavien asetusten asettamista varten:
 - Napauta kohtaa **Asetukset** ja kytke **Ovulaation ja hedelmällisen ajan ennusteet** ja muut kytkimet tarpeen mukaan päälle tai pois päältä ja aseta **Kuukautisten pituus** ja **Kierron pituus**.
 - Kytke kytkin **Ennusteet** päälle niiden näyttämistä varten. Kun tämä on käytössä, kello (edellyttäen, että se on ranteessa kaiken aikaa, erityisesti öisin) yhdistää seuratut terveystiedot, kuten kehon lämpötila, syke ja hengitystiheys, parempien kiertoennusteiden luomista varten.
 -  Tämä toiminto on saatavilla vain tietyissä laitemalleissa. Jos valintaa **Ennusteet** ei löydy laitteesta, on se merkki siitä, että toiminto ei ole käytettävissä. Todellinen käyttöliittymä on ensisijainen.
 - Näytä **Keskim. kuukautiset** ja **Keskim. kierto** napauttamalla kohtaa **Kuukautistiedot**.
 - Katso historiatiedot napauttamalla kohtaa **Kaikki tiedot**.

Harjoitusasetukset


Voit asettaa harjoitustyyppin tarpeen mukaan, mukaan lukien **Tavoite**, **Muistutukset**, **Automaattinen keskeytys**, **Tietonäyttö** ja **Kiinnitä ylös**.

1 Avaa laitteen sovellusluettelo ja valitse **Harjoitus**.

2 Siirry harjoitusasetusnäytölle napauttamalla harjoitustyyppin vieressä kohtaa .

• Muistutukset

Aseta välimuistutukset matkan tai ajan mukaan napauttamalla kohtaa **Muistutukset** ja **Intervalli** / ota **Syke** käyttöön tai poista se käytöstä.

 • Äänimuistutukset muilla kielillä kuin kiina ja englanti, esimerkiksi saksa, ovat tällä hetkellä saatavilla tietyillä markkinoilla. Tämän toiminnon käyttämistä varten varmista, että kirjaudut sisään Huawei Health -sovellukseen Eurooppaan rekisteröidyllä tilillä, yhdistät puettavan laitteen Huawei Health -sovellukseen ja lataat tarvittavan kielipaketin kehoitteen mukaisesti. Huomioithan, että siirto voi kestää kauan, jos käytössä on iPhone.

- Todelliset asetukset voivat vaihdella laitemallin ja harjoitustyyppin mukaan. Jos asetusta ei löydy, on se merkki siitä, että toiminto ei ole käytettävissä.

• Virhekosketusten esto

Napauta kohtaa **Virhekosketusten esto**, niin voit kytkeä kytkimet **Kruunun automaattinen lukitus** ja **Näytön automaattinen lukitus** päälle tai pois päältä.

• Automaattinen keskeytys

Ota **Automaattinen keskeytys** käyttöön tai pois käytöstä kytkemällä sen kytkin päälle tai pois päältä. Puettava laite keskeyttää harjoituksen automaattisesti, jos se havaitsee, että olet lopettanut, ja jatkaa harjoitusta, kun aloitat uudelleen.

• Poista

Tämä valinta poistaa harjoitustilan **Harjoitus**-luettelosta.

• Kiinnitä ylös

Tämä valinta kiinnittää harjoitustilan **Harjoitus**-luettelon yläosaan.

Voit myös kiinnittää tilan **Harjoitus**-luettelon yläosaan pitämällä harjoitustilan painettuna ja napauttamalla kiinnitä-kuvaketta.

Tietojen näyttäminen harjoitus-näytöllä

Harjoituksen aikana näytettävien terveys- ja liikuntatietojen tyyppi voidaan mukauttaa tarpeiden mukaisesti.

 Nämä mukautetut asetukset ovat käytettävissä vain tietyissä harjoitustiloissa.

- 1 Avaa sovellusluettelo painamalla kellon yläpainiketta, napauta kohtaa **Harjoitus**, etsi haluttu harjoitustila (kuten **Ulkojuoksu**) ja siirry asetusnäytölle napauttamalla sen vierestä kohtaa **•**.
- 2 Napauta kohtaa **Tietonäyttö**, valitse tarvittavat kortit ja kytke **Näytä kortit** päälle.
- 3 Napauta kohtaa **Mukautetut kortit**, valitse näyttötyyli (kuten **neljä solua**) ja valitse vastaavat tiedot (kuten **Syke** ja **Matka**).
- 4 Kun asetukset ovat valmiit, voit selata valittuja tietokortteja pyyhkäisemällä harjoitusnäytössä ylös tai alas ja katsoa vastaavat tiedot harjoituksen aikana. Myös näytettävien tietojen tyyppin voi mukauttaa koskettamalla ja pitämällä painettuna näytöllä näytetyn tiedon.

Oletusasetukset voi palauttaa menemällä **Tietonäyttö**-näytölle ja napauttamalla kohtaa **Nollaa**.

Offline-karttojen käyttäminen

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

Offline-kartan lataaminen

- 1 Avaa **Huawei Health**, mene laitetietonäyttöön ja napauta kohtaa **Offline-kartat**.
- 2 Napauta kohtaa **Alueet**, etsi kohdealue ja kartta ja napauta kohtaa **Lataa**. Varmista, että et poistu näytöltä lataamisen aikana. Kun lataus on valmis, karttaa voi katsoa **Hallitse latauksia** -välilehden kautta.

Offline-kartan poistaminen

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

Kartta-asetukset

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



Lisätietoja

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




Harjoituksen aloittaminen

Kello tukee useita harjoitustiloja mukaan lukien liikunta, kuten juoksu ja pyöräily, liikuntakurssit, välineharjoittelu ja muut toiminnot, kuten vapaa-ajan liikunta. Harjoitustilan voi valita tarpeiden mukaan.

Harjoituksen aloittaminen kellossa

- 1 Avaa sovellusluettelo painamalla yläpainiketta ja napauta kohtaa **Harjoitus**.
- 2 Pyyhkäise näyttöä ylös tai alas ja valitse haluttu harjoitustyyppi. Voit myös pyyhkäistä ylös, kunnes saavutat näytön alaosan ja napauttaa kohtaa **Lisää** muiden harjoitustilojen lisäämistä varten.
- 3 Aloita harjoituskerta napauttamalla harjoitusta.
- 4 Voit lopettaa harjoituksen painamalla harjoituksen aikana yläpainiketta ja pitämällä sitä painettuna. Vaihtoehtoisesti keskeytä harjoitus painamalla yläpainiketta, jatka harjoitusta napauttamalla kohtaa  tai lopeta harjoitus napauttamalla kohtaa . Harjoituksen aikana voit katsoa liikuntatiedot pyyhkäisemällä näyttöä ylös tai alas.

Harjoituksen aloittaminen Huawei Health -sovelluksessa

- 1 Varmista toistamiseen, että puettava laite on yhdistetty **Huawei Healthiin**, ja että laite on mukavasti ranteessa. Mene sitten **Huawei Healthissa** esimerkiksi kohtaan **Liikunta > Juoksu ulkona** ja aloita juoksu napauttamalla juoksukuvaketta.
- 2 Harjoituksen aikana liikuntatiedot näytetään sekä **Huawei Health** -sovelluksessa että kellossa. Jos harjoituksen matka tai kesto on liian lyhyt, ei tietoja tallenneta.
- 3 Harjoituksen aikana voit **Huawei Health** -näytöllä keskeyttää harjoituksen napauttamalla kohtaa , jatkaa harjoitusta napauttamalla kohtaa  tai lopettaa harjoituksen pitämällä kohdan  painettuna. Puettava laite vastaavasti keskeyttää tai jatkaa harjoitusta tai lopettaa sen.

Harjoittelutietojen ja harjoituksen tilan katsominen

Harjoituksen jälkeen voit katsoa harjoittelutiedot ja harjoituksen tilan seuraavalla tavalla:

Harjoittelutietojen katselu

- 1 Avaa laitteen sovellusluettelo ja valitse **Harjoitustiedot**.
- 2 Valitse tietue ja tarkastele vastaavia tietoja. Näet erilaisia tietoja eri harjoitustiloista.

Harjoituksen tilan katselu

- 1 Avaa laitteen sovellusluettelo ja valitse **Harjoituksen tila**.


- 2 Pyyhkäise näyttöä ylös ja voit katsoa tietoja, kuten **Juoksukykyindeksi, Harjoituskuorma, Harjoitusindeksi, Palautuminen, VO2Max** ja **Ennakoidut ajat**. Näet erilaisia tietoja eri harjoitustiloista. Todellinen näyttö on ensisijainen.

Reitti takaisin

Kun aloitat ulkoharjoituksen ja otat Reitti takaisin -toiminnon käyttöön, kello tallentaa kulkemasi reitin ja auttaa suunnistamaan. Koska tahansa harjoituksen aikana tai kun saavutat määränpääsi, voit käyttää Reitti takaisin -toimintoa palaamiseen alueelle, josta tulit tai jonnekin, mistä kuljit.


Avaa kellon sovellusluettelo, napauta kohtaa **Harjoitus** ja käynnistä ulkoilukerta. Pyyhkäise koska tahansa harjoituksen aikana näyttöä ylös, niin pääset reittinäyttöön ja valitse **Reitti takaisin** tai **Suora viiva** opastamaan takaisin alueelle, josta tulit tai jonnekin, mistä kuljit.

Jos **Reitti takaisin** eikä **Suora viiva** näy näytössä, napauta näyttöä niiden näyttämistä varten.



-  • Reittinäyttö ei ole käytettävissä ratajuoksussa.
 - Tämä toiminto on käytettävissä vain harjoitusten aikana, ja se poistetaan käytöstä, kun harjoitus on päättynyt.

Polkujuoksu

Kellon ammattitason polkujuoksu-tila tukee osiopohjaista navigointia ja tosiaikaisia karttapohjaisia reittejä rikastuttamaan tietonäyttöä.

-  • Varmista, että kello ja Huawei Health -sovellus on päivitetty uusimpiin versioihinsa tämän toiminnon käyttämistä varten. Osiopohjainen navigointi on polkujuoksutoiminto, joka on saatavilla vain tietyissä kellomalleissa. Jos valintaa ei löydy kellosta, on se merkki siitä, että toiminto ei ole käytettävissä. Todellinen näyttö on ensisijainen.


Harjoitusasetukset

- 1 Avaa sovellusluettelo painamalla yläpainiketta ja napauta kohtaa **Harjoitus**.
- 2 Etsi ja valitse **Polkujuoksu** pyyhkäisemällä näytöllä ylös tai alas. Siirry asetusnäyttöön napauttamalla kohtaa  .
 - Napauta kohtaa **Tavoite** ja aseta matka-, aika- ja poltettujen kalorien kokonaistavoite.
 - Aseta välit ja muistutukset sykkeelle ja harjoitusrasitukselle napauttamalla kohtaa **Muistutukset**. Äänimuistutuksia toistetaan, kun esiasetettu kynnyks saavutetaan harjoituksen aikana.
 - Napauta kohtaa **Tietonäyttö** ja aseta harjoitusnäytöllä näytettävät tiedot.
 -  • Voit asettaa näytöllä näytettävät tiedot, kuten syke, vauhti, kaltevuus ja korkeuden suuntaus. Todellinen näyttö voi vaihdella laitteen mukaan.
 - Viimeistele muut asetukset, kuten virhekosketusten esto, metronomi ja osiointi tarpeittesi mukaan.

Reitin tuonti polkujuoksuun

Ennen polkujuoksukerran aloittamista tuo viralliselta verkkosivustolta ladattu reitti **Huawei Healthiin** ja synkronoi se kelloon. Jos tämä reitti on uudessa kaupungissa, myös kaupungin offline-kartta täytyy ladata.

Jos tuotu reitti sisältää reittipisteitä ja korkeustietoja, korkeuskäyräkaavio ja osiopohjaiset navigointitiedot näytetään harjoituksen aikana.


- 1 Mene kohtaan **Huawei Health > Minä > Oma reitti > Tuo reitti**, valitse ladattava kartta ja tallenna se kohteeseen **Oma reitti**.
- 2 Valitse kohdereitti. Synkronoi reitti kelloon napauttamalla oikeassa yläkulmassa kohtaa  ja sitten kohtaa **Lähetä puettavaan laitteeseen**.

Polkujuoksukerran aloittaminen

- 1 Avaa sovellusluettelo painamalla yläpainiketta ja siirry harjoituksen esinäytölle menemällä kohtaan **Harjoitus > Polkujuoksu**.
- 2 Pyyhkäise ylös kohtaan **Lisää** siirtymistä varten ja napauta sitten kohtaa **Reitit**.
- 3 Valitse reitti. Napauta kohtaa **Harjoittele** ja aloita sitten juoksu valitsemalla **ALOITA**.
- 4 Katso liikuntatiedot pyyhkäisemällä näytöllä ylös tai alas.

Pyöräily


Pyöräilyn aikana voit laskea virtuaalitehon pyöräilynopeuden ja kaltevuuden mukaan ja tallentaa jokaisen tasaisen sprintin tai kaltevan nousun virtuaaliteholla, kaltevuuden linkityksellä ja tilastollisilla ominaisuuksilla.

 varmista, että Huawei Health -sovellus ja kello on päivitetty uusimpiin versioihinsa.

Virtuaalitehoasetukset

Virtuaaliteho on muun muassa tosiajalliseen pyöräilynopeuteen, kaltevuuteen ja painoon perustuva arvio. Pyöräilyn jälkeen voit katsoa kyseisen kerran keskimääräisen virtuaalitehon harjoittelutiedoista auttamaan pyöräilysuorituskyvyn analysointia.

Mittaukset perustuvat painoon ja ikään. Näin ollen varmista ennen tämän toiminnon käyttämistä, että tiedot ovat oikein **Huawei Healthin** kohdassa **Minä > Profiili**.

- 1 Avaa sovellusluettelo painamalla yläpainiketta ja napauta kohtaa **Harjoitus**.
- 2 Siirry asetusnäytölle pyyhkäisemällä näytöllä ylös tai alas ja etsi **Ulkopyöräily** ja napauta vieressä olevaa kohtaa .
- 3 Täytä kulkuneuvon tiedot (kuten kulkuneuvon malli ja paino) kohdassa **Pyöräilyn hallinta > Pyörien hallinta**.

Pyöräilykerran aloittaminen

Pyöräilykerran aloittaminen automaattisesti puhelimeen yhdistetystä kellosta rikastaa tosiaikaista tietonäyttöä molemmissa laitteissa.

- i** • Tarkasta ennen tämän toiminnon käyttämistä, onko **Näytä puhelimesta** otettu käyttöön menemällä kellon sovellusluettelossa kohtaan **Asetukset > Harjoitus > Näytä puhelimesta**.
 - Jotta varmistetaan pyöräilyn tosiaikainen tietonäyttö puhelimesta, kahden laitteen täytyy pysyä yhdistettyinä Bluetoothin kautta koko harjoituksen ajan.
- 1** Avaa sovellusluettelo painamalla yläpainiketta ja napauta kohtaa **Harjoitus**. Etsi ja valitse **Ulkopyöräily** tai **Sisäpyöräily** pyyhkäisemällä näytöllä ylös tai alas. Jos valitset **Ulkopyöräily**, pyyhkäise ulkopyöräilyn valmistelunäytöllä ylös ja siirry **Lisäänäytölle** valitsemalla **Reitit**, valitse reitti ja aloita harjoitus.
 - 2** Aloita harjoitus napauttamalla kuvaketta ja pyöräilytiedot näytetään puhelimesta tosiajassa. Puhelimesta näytettyjen tietojen tyyppiä voi mukauttaa tarpeiden mukaan.

Pyöräilytietojen katsominen

- Jos tehomittaria ei ole yhdistetty, mene pyöräilyn jälkeen kohtaan **Huawei Health > Harjoittelutiedot** muun muassa virtuaalitehon ja kaltevuuden linkityksen katsomista varten.

Reitinpiirto

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

Reitin valinta

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

Aloita juoksu Reitinpiirron kanssa

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

Reitinpiirtotietojen jakaminen

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

Reitin poistaminen

- 1** Avaa sovellusluettelo painamalla yläpainiketta ja mene kohtaan **Harjoitus > Reitinpiirto**.

- 2** Pidä Reitimpiirtoreitti valittuna ja poista se napauttamalla sen alta kohtaa **Poista**. Voit myös pitää reitin painettuna, napauttaa sen yläpuolelta kohtaa **Valitse kaikki** ja poistaa kaikki reitit napauttamalla kohtaa **Poista**.

Golftila

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


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

-  • Pallon liikerataseuranta on saatavilla ainoastaan svingeille, ei puttauksille.

Harjoitusalue tila

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


Kenttätila

-  Golfkenttäkartat ovat saatavilla vain tietyille alueille tai kentille. Jos lähellä olevia kenttiä ei löydy, kun menet kellossa kohtaan **Golf > Kenttätila > Lähellä**, tai jos kenttää ei näytetä kohdassa **Huawei Health > Liikunta > Golf > Kenttäkartta**, ei toiminto ole käytettävissä.

- 1** Avaa sovellusluettelo painamalla kellon yläpainiketta ja siirry kohtaan **Harjoitus > Golf**.
- 2** Mene kohtaan **Kenttätila > Lähellä**, odota, kunnes paikannus toimii oikein ja valitse kohdekenttä.
Jos kenttä on jo ladattu, löydät sen kohdasta **Ladattu**. Voit myös ladata tai poistaa kentän. Katso lisätietoja kohdasta **Kentän lataaminen tai poistaminen**.
- 3** Noudata näytön ohjeita paikan ja tiiusalueen asettamiseen, odota, kunnes paikannustoiminto toimii ja aloita golfkerta napauttamalla aloita-kuvaketta (tai painamalla alapainiketta).
- 4** Siirry tulokorttinäytölle pyyhkäisemällä vasemmalle ja kirjaa tulos joka reiälle. Pyyhkäise ylös tai alas väylän panoraamanäkymän ja viheriönäkymän hankkimista varten ja katso viheriön suunta (kohdassa **Tietonäyttö**) ja tiedot tietonäytöllä.
Väylän panoraamanäkymä tukee vektorikarttoja. Voit myös tehdä seuraavia:
 - Siirry etäisyyden mittaus -näytölle napauttamalla väyläkarttaa. Lähennä tai loitonna karttaa kiertämällä kellon kruunua. Tai katso kartan ääri viivat vetämällä karttataustaa.
 - Napauta väyläkartalla estettä ja siirryt esteen etäisyyden mittaus -näytölle. Voit sitten vaihtaa esteen ääri viivojen ja etäisyyden välillä esteen etu- ja takapuolelle.
 - Palaa aloitusnäyttöön napauttamalla alhaalla kohtaa **Takaisin**.

- 5** Katso tulos golfkerran aikana napauttamalla kohtaa **Näytä tulokortti**, tallenna peli tilapäisesti napauttamalla kohtaa **Tauko** tai lopeta kerta ja tallenna liikuntatallenne napauttamalla kohtaa **Lopeta**. Harjoituksen voi lopettaa koska tahansa myös painamalla ja pitämällä yläpainiketta.


Lisäasetuksia kenttätilaan

- i** Kenttätila-asetukset eroavat laitemallin mukaan. Jos tiettyä asetusta ei löydy laitteesta, on se merkki siitä, että asetukset ei ole käytettävissä.
- 1** Avaa sovellusluettelo painamalla kellon yläpainiketta ja siirry kohtaan **Harjoitus > Golf**.
- 2** Valitse **Kenttätila** ja napauta kohtaa , jolloin siirryt asetustenäytölle, jossa voit:
- Poistaa kenttäkartan tai etsiä päivityksiä napauttamalla kohtaa **Hallitse kenttiä**. Kartan voi poistaa pitämällä sen painettuna tai siirtyä karttanäytölle napauttamalla karttaa ja poistaa sen siellä. Voit myös etsiä kartan uusia versioita napauttamalla kohtaa **Etsi päivityksiä**.
 - Ota **Virhekosketusten esto** käyttöön tai poista se käytöstä tarpeittesi mukaisesti.
 - Muuta yksikköä napauttamalla kohtaa **Yksikkö**.
 - Aseta **Tiin viitelinja**.
 - Kytke kytkimet (kuten viheriön suunta -kytkin) päälle tai pois päältä golfkerran **Tietonäyttö**-näytöllä.

Lisää Kenttätilasta

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


Kenttien lataaminen tai poistaminen

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

Pysy kunnossa -sovellus

Sovellus auttaa asettamaan tieteeseen perustuvan mukautetun harjoittelusuunnitelman ihannepainon saavuttamiseen tai sen ylläpitämiseen muun muassa painon muutosten, kalorivajeen, ruokavaliotietojen ja liikuntatietojen perusteella.

Lähtötavoitteen asettaminen

- 1 Avaa kellon sovellusluettelo painamalla yläpainiketta ja napauta kohtaa **Pysy kunnossa**. Napauta käyttäjän valtuutusnäytöllä **Hyväksy**, jos käytät sovellusta ensimmäistä kertaa.
- 2 Määritä sovellus näytön ohjeiden mukaisesti. Voit sitten siirtyä **Pysy kunnossa** -sovelluksen aloitusnäytölle.
 -  Jos painotietoja ei ole syötetty, noudata näytön ohjeita asiaankuuluvien tietojen syöttämiseen tarpeittesi mukaisesti. Kello luo painonpudotus- tai painon ylläpitosuunnitelman.
 - Jos olet asettanut tämänhetkisen painon ja tavoitepainon **Huawei Health** -sovelluksessa, tämä tieto synkronoidaan automaattisesti kelloon.


Tavoitteen uudelleenasettaminen

- 1 Avaa kellon sovellusluettelo ja napauta kohtaa **Pysy kunnossa**. Pyyhkäise oikealle sovelluksen aloitusnäytöllä ja napauta kohtaa **Tavoite**.
- 2 Napauta kohtaa **Nollaa tavoite**, niin voit säätää kohdat **Paino**, **Tavoitteen tyyppi**, **Laihdutusnopeus** ja **Tavoitepaino**, niin saat uuden sinulle luodun painonpudotus- tai ylläpitosuunnitelman.


Painon tallentaminen

- 1 Avaa kellon sovellusluettelo ja napauta kohtaa **Pysy kunnossa**.
- 2 Pyyhkäise sovelluksen aloitusnäytöllä oikealle, napauta kohtaa **Tallenna paino** ja kirjaa nykyinen painosi.

Ruokavalion tallentaminen

- 1 Avaa kellon sovellusluettelo ja napauta kohtaa **Pysy kunnossa**. Pyyhkäise sovelluksen aloitusnäytöllä oikealle ja katso tämän päivän saanti napauttamalla kohtaa **Tänään syöty**.
- 2 Napauta kohtaa **Pikalisäys** tai **Käytä puhelinta**, ja jos puhelimen näyttö on päällä ja lukitsematta, sinut ohjataan automaattisesti **Huawei Healthin Ruokavalioloki**-näytölle, jossa voit tallentaa ruokavaliosi.
 -  Sinut ohjataan vain, kun kellosta on muodostettu laitepari HUAWEI-puhelimen kanssa. Jos käytät toisen merkkistä puhelinta, noudata kellon ohjeita ja tallenna ruokavaliosi **Huawei Health** -sovelluksessa puhelimessa.
- 3 Muista kirjata jokainen ateria puhelimen **Kaloritallenteet**-näytöllä. Voit sitten katsoa tietoja puhelimen **Kaloritallenteet**-näytöllä tai kellon **Tänään syöty**-näytöllä.

Harjoitus

- 1 Avaa kellon sovellusluettelo ja napauta kohtaa **Pysy kunnossa**.
- 2 Pyyhkäise näyttöä oikealle ja napauta kohtaa **Tänään poltetut kalorit**, jossa voit katsoa tämän päivän **Poltettu (kcal)**-, **Lepo**- ja **Aktiivikalorit**.
- 3 Pyyhkäise näyttöä ylös, napauta kohtaa **Harjoitus** ja sinut ohjataan kellon **Harjoitus**-sovellukseen. Valitse harjoituksen aloitusvaihtoehto.
Napauta kohtaa **Kuntoilukurssi**, jos puhelimen näyttö on päällä ja lukitsematta, sinut ohjataan automaattisesti **Huawei Health** -sovelluksen **Kaikki Kuntoilukurssit** -näytölle. Aloita harjoituskerta napauttamalla kohtaa Kuntoilukurssi.
 Sinut ohjataan vain, kun kellosta on muodostettu laitepari HUAWEI-puhelimen kanssa.

Lisäasetukset

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

Muistutukset

- 1 Avaa kellon sovellusluettelo ja napauta kohtaa **Pysy kunnossa**. Pyyhkäise näyttöä ylös ja napauta kohtaa **Muistutukset**.
- 2 Kytke kytkin päälle tai pois päältä tarpeen mukaan. Kun kaikki kytkimet ovat pois päältä, et saa ilmoituksia Pysy kunnossa -sovelluksesta.

Lataaminen

Lataamista koskevat varotoimet


- On suositeltavaa, että laitteen lataamiseen käytetään virallisesta Huawei-myyrmälästä ostettua HUAWEI latausalustaa ja -virtasovittinta tai yhteensopivaa asiaankuuluvat turvallisuusmääräykset täyttävää latausalustaa ja -virtasovittinta. Muut virtasovittimet ja varavirtalähteet, jotka eivät täytä asiaankuuluvia turvallisuusstandardeja, voivat aiheuttaa ongelmia, kuten hidas lataaminen ja ylikuumentuminen. Toimi varoen, kun käytät tällaisia laitteita. Jos latausalusta on yhdistetty toisen laitteen USB-porttiin (kuten tietokoneen telakointiasemaan tai moniporttilaturiin) kello ei välttämättä pysty latautumaan tai latautuu hitaasti. Latausalustan magneettisuus vetää metalliesineitä puoleensa. Tarkasta latausalusta ja puhdista se ennen käyttöä. Vältä latausalustan altistamista korkeille lämpötiloille pitkäksi aikaa, sillä se voi vaurioittaa latausalustaa.
- Pidä metalliset latauskoskettimet ja kaikki latausportit kuivina ja puhtaina, jotta vältetään oikosuluilta ja muilta vaaroilta. Varmista, että kello on asetettu latausalustalle oikein, ja että lataustila näkyy kellon näytöllä. Kun latauskuvake näyttää 100 %, se tarkoittaa, että laite on ladattu täyteen ja lataus on päätetty automaattisesti. Se ei kuitenkaan anna hälytystä. Poista laite latausalustasta ja irrota virtasovitin. Muutoin akun varaustaso voi laskea hieman myöhemmin ennen kapasiteetin jälleenlatausta.
- Kellossa on käytössä litiumioniakku. Akkua ei tarvitse ottaa käyttöön lataamalla ja purkamalla sitä useita kertoja kellon ensimmäisellä käyttökerralla.
- Jos laite on pitkään valmiustilassa, muista ladata akku kerran joka kuukausi, jotta akun käyttöikä ei lyhene tarpeettomasti.

Akun varaustason tarkastaminen

Menetelmä 1: pyyhkäise laitteen aloitusnäytöllä alas Ohjauspaneelin näyttämistä varten, josta löydät akun varaustason.

Menetelmä 2: yhdistä kello virtalähteeseen ja tarkista akun varaustaso latausnäytöltä.

Menetelmä 3: kun laite on yhdistetty **Huawei Healthiin**, avaa sovellus ja mene laitetietonäyttöön, jossa akun varaustaso näytetään.

-  • Akun varaustason voi katsoa vain tietyiltä kellotauluilta.
 - Kun akun varaustaso on liian alhainen, laite antaa hälytyksen värisemällä ja ehdottaa välitöntä lataamista.

Kellon lataaminen

1 Yhdistä latausalusta ja liitä virtasovitin virtalähteeseen.

- 2 Laita laite latausalustan päälle ja kohdista laitteen metalliset koskettimet latausalustan vastaaviin, kunnes laitteen näyttöön tulee latauskuvake.

Sovellusten hallinta

Sovellusten asentaminen / asennuksen poistaminen

Varmista ennen kuin asennat sovelluksen, että kello on kirjautunut samaan HUAWEI ID:hen kuin puhelin, siirtymällä kellossa sovellusluetteloon ja napauttamalla kohtaa **Asetukset** > **Kirjaudu HUAWEI ID:hen** > **Synkronoi**.

- 1 Avaa sovellusluettelo painamalla kellon yläpainiketta ja napauta sitten kohtaa **AppGallery**.
- 2 Hae kohdesovellus, siirry sovelluksen tietonäytölle ja napauta kohtaa **Asenna**.
- 3 Kun asennus on valmis, avaa asennettu sovellus napauttamalla sitä.
Poista sovelluksen asennus koskettamalla ja pitämällä sitä sovellusluettelossa.

Taustasovellusten hallinta

- 1 Paina yläpainiketta kahdesti ja pyyhkäise vasemmalle tai oikealle näytöllä nähdäksesi taustalla käynnissä olevat sovellukset.
- 2 Sieltä voit suorittaa mitä tahansa seuraavista tarpeen mukaan:
 - Siirry sovelluksen aloitusnäytölle napauttamalla sitä.
 - Sulje sovellus pyyhkäisemällä sitä ylös.
 - Lopeta kaikki taustalla toimivat sovellukset napauttamalla Poista-kuvaketta.

Asennettujen sovellusten hallinta

- 1 Avaa sovellusluettelo painamalla kellon yläpainiketta ja napauta sitten kohtaa **AppGallery**.
- 2 Siirry Lisää-näytölle pyyhkäisemällä oikealle AppGalleryn aloitusnäytössä. Päivitä tai katsele asennettuja sovelluksia pyyhkäisemällä ylöspäin.

Sovellusasetukset




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

Sovellusluettelon uudelleenjärjestäminen

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

Moniajo

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

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


Bluetooth-kuulokkeiden ohjaaminen

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

Laiteparin muodostaminen kellosta Bluetooth-kuulokkeiden kanssa

- 1 Aseta Bluetooth-kuulokkeet laiteparin muodostustilaan.
- 2 Napauta kellon sovellusluettelossa kohtaa **Asetukset** > **Bluetooth**. Kello etsii sitten automaattisesti lähistöllä olevia Bluetooth-laitteita.
- 3 Valitse laitepariksi muodostettavien Bluetooth-kuulokkeiden nimi etsintätuloksista ja viimeistelemään sitten laiteparin muodostaminen noudattamalla näytön ohjeita.

Bluetooth-kuulokkeiden ohjaaminen kellolla

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

Kellon puheluihin vastaaminen Bluetooth-kuulokkeilla

Laita yhdistetyt Bluetooth-kuulokkeet korville/korviin ennen käyttöä.

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

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

Päivitykset

Kellossa

- i Varmista ennen päivittämistä, että kello on yhdistetty verkkoon.
- 1** Avaa sovellusluettelo painamalla kellon yläpainiketta ja napauta kohtaa **Asetukset**.
 - 2** Napauta **laitteen nimeä (esimerkiksi HUAWEI WATCH XXX)Tietoja**-näytölle siirtymistä varten.
 - 3** Viimeistele päivitys napauttamalla kohtaa **Etsi päivityksiä** ja noudattamalla näytön ohjeita.

Puhelimessa

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

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

Laitetiedot

Kellossa

- 1** Avaa sovellusluettelo painamalla kellon yläpainiketta ja napauta kohtaa **Asetukset**.
- 2** Napauta **laitteen nimeä (esimerkiksi HUAWEI WATCH XXX)** ja pyyhkäise ylös **Tietoja**-näytöllä, josta löydät kellon tiedot **Mallinimi, Mallinumero, Ohjelmistoversio, Sarjanumero, Bluetooth-osoite** ja **IMEI**.

Kellon EID:n kysyminen: Avaa sovellusluettelo painamalla kellon yläpainiketta, mene kohtaan **Asetukset > Mobiiliverkko > eSIM > Asetukset** ja katso EID asetusnäytöltä.

Puhelimessa

Avaa **Huawei Health** -sovellus, navigoi laitteen tietonäyttöön ja napauta kohtaa **Laitetiedot**, josta löytyy kellon **Nimi, Malli, SN** ja **MAC-osoite** (eli **Bluetooth-osoite**).


:n helppokäyttötoiminto

 Tämä toiminto on saatavilla vain tietyillä markkinoilla.

Näytönlukuohjelman käyttöönotto

Näytönlukuohjelma mahdollistaa laitteelle sisällön lukemisen ääneen, kun laitteen näytön katsominen on hankalaa.

- 1 Avaa kellon sovellusluettelo ja mene kohtaan **Asetukset > Helppokäyttötoiminnot > Näytönlukuohjelma**. Jotta ymmärrät ja käytät Näytönlukuohjelmaa paremmin, lue ohjetiedot alta ennen toiminnon käyttöönottoa.
- 2 Ota **Näytönlukuohjelma** käyttöön, lue riskivaroitus, valitse Ymmärrän riskit ja haluan jatkaa ja valitse **Ota käyttöön**.

 Näytönlukuohjelma on käytettävissä tietyillä kielillä.

Näytönlukuohjelman lisäasetukset

Avaa kellon sovellusluettelo ja mene kohtaan **Asetukset > Helppokäyttötoiminnot > Näytönlukuohjelma > Lisäasetukset** asettamaan seuraavat:

Tekstistä puheeksi: Voit ladata halutun kielen puhepaketin tekstin kuuntelua varten.

 Tekstistä puheeksi -kielen täytyy vastata kellon kieltä.

Ääniasetukset: Voit säätää äänenvoimakkuutta, puhenopeutta ja tasoa.

Käänteisten värien asetus


Avaa kellon sovellusluettelo ja mene kohtaan **Asetukset > Helppokäyttötoiminnot** ja ota **Käänteiset värit** käyttöön.

Äänet ja värinä

Avaa kellon sovellusluettelo ja mene kohtaan **Asetukset > Helppokäyttötoiminnot > Äänet ja värinä** asettamaan äänen- ja värinän voimakkuus eri toiminnoille tarpeen mukaan. Ota **Kruunun haptiikka** käyttöön ja tunnet haptisen palautteen jokaisella kellon kruunun pyöräytyksellä.

Tietoja EN13319:sta

Enimmäistoimintasyvyys: 150 m.

 Kello vastaa EN13319-standardia. Jos se menee syvemmälle kuin 150 metriä, tietyt ominaisuudet voivat lakata toimimasta tai vaurioitua.

Veden oletusarvoiset aloitus- ja lopetussyvytydet sukellusajan laskentaa varten: 1,2 m ja 0,5 m.

Toimintalämpötila veden alla: 0–38 °C.

Syvyysanturin tarkkuus: ±1 m.

Käytettävyys merenpinnan yläpuolella: Kello toimii normaalisti 0–4000 metrin korkeudella merenpinnan yläpuolella.

Varastointilämpötila: -20 °C – $+55\text{ °C}$.

Tarkistusväli: Veden syvyyden ja sukellusajan tarkkuutta ei tarvitse tarkistaa väliajoin.

Jos kello vaurioituu tai siihen tulee vika, kysy neuvoa valtuutetusta Huawei-huoltoliikkeestä.