

HONOR Watch 6

Käyttöopas

HONOR

Sisällys

Aloittaminen

Tutustuminen kello on	1
Laitteen asianmukainen käyttö	1
Virran kytkeminen päälle / pois päältä ja uudelleen käynnistäminen	2
Näytön eleohjaus	3
Laitteparin muodostaminen puhelimen kanssa	3
Tietoja painikkeista	4
Laitteen lataaminen	5

Ammattilaisurheilu

Harjoituksen aloittaminen	7
Harjoitusluettelon mukauttaminen	7
Harjoituksen tilan automaattinen tunnistaminen	8
Sulkapallo	8
Laktaattikynnyksen mittaus	9
Rasvanpoltto ääniohjauksen avulla	9
Juoksu- ja fitness-kurssit	10
Harjoitustietojen tarkasteleminen	10
Harjoituksen tilan näyttäminen	10
Päivittäisten aktiivisuustietojen näyttäminen	11
Harjoitusreitit näyttäminen	11

Terveystietojen hallinta

Terveystarkastus	12
Kuntoikäsi mittaaminen	12
Kehon energia	13
Sykemittaus	13
Sykkeen mittaus harjoituksen aikana	15
Veren happipitoisuuden mittaus	16
Unen seuranta	17
Kuukautiskierto	18
Stressin tunnistaminen	19
Hengitysharjoitukset	20
Aktiivisuusmuistutus	20

Kätevää elämää

Puhelimen ilmoitusten synkronoiminen	21
Puhelun soittaminen	21
Puheluun vastaaminen	22
Äänimuistiinpanot	22

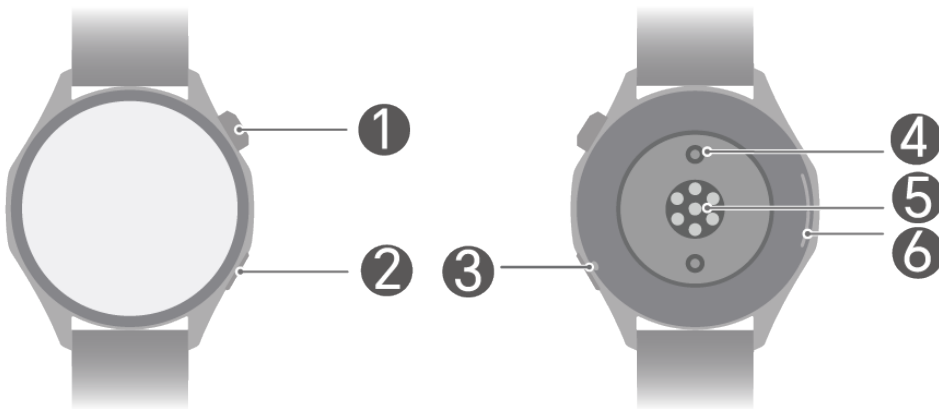
Musiikin toiston ohjaaminen	23
Maksaminen NFC:llä	25
Kaukosuljin	25
Sään näyttäminen	26
Sykkeen lähetys	26
Hälytysten asettaminen	27
Kompassi	27
Taskulamppu	27
Ilmanpaine	28
Etsi puhelin laitteen avulla	28
Etsi kello puhelimen avulla	29

Personoidut asetukset

Ajan ja kielen asettaminen	30
Laitteen yhdistäminen Bluetooth-kuulokkeisiin	30
Lisää kellotauluja	30
Aseta maaginen kellotaulu	31
Aina näytöllä (AOD) -toiminnon asetus	32
OneHop-kellotaulu	32
Näytön näyttämisen ja kirkkauden säätäminen	33
Eleasetukset	33
Äänenvoimakkuuden asettaminen	34
Haptiikan voiman asettaminen	34
Älä häiritse -tilan ottaminen käyttöön	34
Näytön lukitus ja lukituksen avaus	34
Laitetietojen näyttäminen	35
Nollaaminen	35
Versiopäivitys	36

Aloittaminen

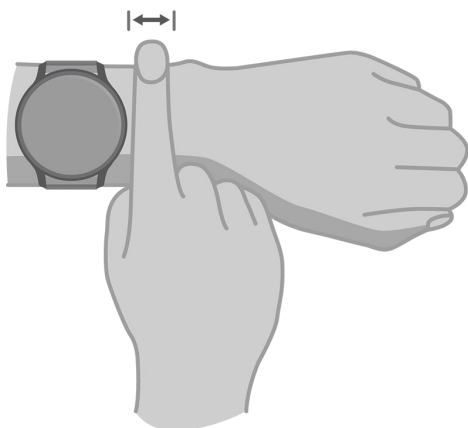
Tutustuminen kello on



Numero	Kuvaus
1	Ylös-painike
2	Alas-painike
3	Mikrofoni
4	Latausportti
5	Sykemittari
6	Kaiutin

Laitteen asianmukainen käyttö

Varmista, että kello si takaosa on puhdas ja kuiva, ja säädä kello si ranneketta niin, että kello istuu tiukasti ja mukavasti ranteessasi. Älä kiinnitä kalvoa kello si takaosaan, jotta anturi ei peity. Tällöin seurattavia asioita, kuten sykettä, veren happipitoisuutta ja unta, ei ehkä tallenneta tai niistä tallennetaan virheelliset tiedot.



- Jos tunnet iho-oireita käytön aikana, lopeta käyttö ja ota yhteyttä lääkäriin.
- Varmista seurantatulosten tarkkuus käyttämällä kello si oikein. Pidä kelloa vähintään sormenleveyden päässä ranteesta, vältä sen pitämistä liian löysällä tai liian tiukalla, ja pidä sitä hieman tiukemmin harjoituksen aikana.

Virran kytkeminen päälle / pois päältä ja uudelleen käynnistäminen

Virran kytkeminen päälle

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

Virran katkaiseminen

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

Uudelleenkäynnistys

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

Pakotettu uudelleenkäynnistys

Pidä painiketta painettuna, kunnes kello käynnistyy uudelleen.

Näytön eleohjaus

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

Eleet	Toiminnot
Napauta näyttöä	Valitse tai vahvista
Kosketa ja pidä näyttöä	• Vaihda kellotaulu (kosketa ja pidä kellotaulunäyttöä) • Siirry korttiasetusten näytölle (kosketa ja pidä korttia)
Pyyhkäise oikealle	• Näytä laitekortti (pyyhkäise kellotaulunäytöllä oikealle) • Palaa takaisin
Pyyhkäise vasemmalle	Näytä laitekortti (pyyhkäise kellotaulunäytöllä vasemmalle)
Pyyhkäise ylös	• Näytä viestit ja ilmoitukset (pyyhkäise kellotaulunäytöllä ylös) • Näytä lisää toimintoja ja viestejä
Pyyhkäise alas	• Näytä pikavalikko ja tilapalkki (pyyhkäise kellotaulunäytöllä alas) • Kytke muun muassa Älä häiritse- ja Unitila päälle ja pois päältä pikavalikossa • Tarkasta jäljellä oleva akun varaus ja Bluetoothin tila tilapalkista • Näytä lisää toimintoja ja viestejä

Laiteparin muodostaminen puhelimen kanssa

Android

1 Asenna HONOR Health.

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



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

3 Käynnistä ranneke ja valitse kieli.

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

- 5** Jos laiteparin muodostuspyyntö näkyy rannekkeessa, napauta kohtaa  ja vahvista laiteparin muodostaminen puhelimessa.

-  Jos kohderanneke ei ole automaattisesti löydettyjen käytettävissä olevien laitteiden

luettelossa, napauta kohtaa  > **Skannaa**, skannaa QR-koodi rannekkeesta ja muodosta laitepari näytön ohjeiden mukaisesti.

- Kun laitepari on muodostettu, ranneke näyttää laiteparin muodostamisen onnistuneen ja voit aloittaa laitteen muihin ominaisuuksiin tutustumisen. Jos laiteparin muodostaminen epäonnistuu, ranneke näyttää laiteparin muodostamisen epäonnistuneen ja palaa takaisin käynnistysnäyttöön.

iOS

- 1** Asenna HONOR Health.

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



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

- 3** Käynnistä ranneke ja valitse kieli.

- 4** Aseta ranneke puhelimen lähelle. Avaa Health-sovellus ja mene kohtaan **Laite** > **Lisää laite**. Valitse sitten kohderanneke luettelosta laiteparin muodostamista varten.

- 5** Joidenkin laitteiden kohdalla laitepari puhelimen kanssa täytyy muodostaa Bluetoothin kautta. Yhdistä ne tässä tapauksessa Bluetooth-asetusnäytöllä näytön ohjeiden

mukaisesti. Jos laiteparin muodostuspyyntö näkyy rannekkeessa, napauta kohtaa  ja vahvista laiteparin muodostaminen puhelimessa.

Tietoja painikkeista

Yleiset painikkeet

Toiminta

Toiminnot

Kierrä ylöspäin -painike

- Pyyhkäise kolmen sarakkeen tai yhden sarakkeen näkymässä sovelluksia sovellusluettelonäytössä alaspäin.
- Vieritä sovellusnäytöllä näyttöä alas- tai ylöspäin.

Voit asettaa aloitusnäytön tyylin valitsemalla  > **Kellotaulu ja aloitusnäyttö** > **Aloitusnäytön tyyli**.

Paina Ylös-painiketta	• Herätä näyttö (kun se on poissa päältä). • Siirry sovellusluettelosivulle (kellotaulun käyttöliittymässä). • Palaa kellotaulun käyttöliittymään (kun se on muissa käyttöliittymissä).
Paina Ylös-painiketta pitkään	• Käynnistä laite (kun se on sammutettuna). • Siirry uudelleenkäynnistys-/sammutussivulle (paina Ylös-painiketta 3 sekunnin ajan, kun laite on päällä). • Voit pakottaa uudelleenkäynnistyksen painamalla Ylös-painiketta pitkään yli 12 sekunnin ajan.
Paina Alas-painiketta	Avaa pikatoimintosovellus (oletussovellus on Harjoitus, ja voit mukauttaa sitä).

Painikkeiden toiminnot harjoitustilanteissa

Toiminta	Toiminnot
Paina Ylös-painiketta	Keskeytä harjoitus / jatka harjoitusta.
Paina Alas-painiketta	Näytä lisää harjoitustietoja (joissakin harjoitustiloissa).
Paina Ylös-painiketta pitkään	Lopeta harjoitus.

Laitteen lataaminen

Lataaminen

- 1** Yhdistä lataustelakka ja virtasovitin ja kytke sovitin pistorasiaan.
- 2** Aseta laite lataustelakkaan ja pidä laite takaosaa lataustelakkaa vasten, kunnes latausilmaisim näkyy laite näytöllä.

-  Käytä HONOR-sovitinta, tietokoneen USB-porttia tai virtasovitinta, joka on kansallisten/alueellisten määräysten sekä kansainvälisten ja alueellisten turvallisuusstandardien mukainen. Muut sovittimet ja mobiilivirtalähteet (varavirtalähteet) eivät ehkä ole sovellettavien turvallisuusstandardien mukaisia ja niihin voi liittyä ongelmia, kuten hidas tai puutteellinen lataus ja kuumeneminen. Ole varovainen, jos käytät tällaisia sovittimia ja mobiilivirtalähteitä.
- Varmista ennen lataamista, että latausportin ja lataustelakan pinta kuiva ja puhdas oikosulun tai muiden riskien välttämiseksi. Älä lataa tai käytä tuotetta ympäristössä, jossa säilytetään syttyviä tai räjähtäviä aineita. Kun käytät lataustelakkaa, varmista, ettei lataustelakan USB-portissa ole nestejämiä tai muita vierasesineitä. Pidä poissa nesteiden ja syttyvien tekstiilien läheisyydestä latauksen aikana. Keho ei saa päästä kosketuksiin telakan elektrodien koskettimien kanssa latauksen aikana, jotta tarpeettomilta turvallisuusriskeiltä välttyään.
- Kun lataus on valmis, latauksen ilmaisimessa näkyy 100 % ja lataus päättyy automaattisesti; kun akun varaus on alle 100 %, eikä laturia ole irrotettu, lataus jatkuu automaattisesti.
- Koska lataustelakan sisällä on magneetteja, se vetää metallia ja muita vierasesineitä puoleensa. Varmista ennen lataustelakan käyttöä, ettei metallia tai muita vierasesineitä ole. Koska lataustelakka sisältää magneettisia materiaaleja, se ei saa olla pitkään kosketuksissa kuumiin esineisiin, sillä se saattaa johtaa latausaseman magneettisuuden poistumiseen ja muihin poikkeavuuksiin.

Jäljellä olevan akun varauksen näyttäminen

Menetelmä 1: Pyyhkäise kellotaulussa alas ja katso jäljellä oleva akun varaus avattavasta luettelosta.

Menetelmä 2: Latauksen aikana jäljellä oleva akun varaus näkyy latauksen ohjesivulla.

Menetelmä 3: Katso jäljellä oleva akun varaus kellotaululta, joka näyttää akun varaustason.

Menetelmä 4: Katso akun varaustaso HONOR Health -sovelluksesta Laitteen tiedot -sivulta.

Ammattilaisurheilu

Harjoituksen aloittaminen

Harjoituksen aloittaminen laitteessa

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

Harjoituksen aloittaminen HONOR Healthissa

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

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

Harjoitusluettelon mukauttaminen

Voit lisätä harjoituksen tarpeen mukaan helppoa käyttöä varten.

Harjoituksen lisääminen

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

Harjoituksen poistaminen

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

Harjoituksen tilan automaattinen tunnistaminen

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

- 1 Mene laitteen sovellusluettelossa kohtaan **Asetukset > Treeniasetukset** ja ota **Tunnista treenit automaattisesti** -ominaisuus käyttöön.
- 2 Kun kello havaitsee, että harrastat liikuntaa, se muistuttaa sinua aloittamaan harjoituksen. Voit ohittaa muistutuksen tai aloittaa harjoituksen napauttamalla sitä.
 -  Tällä hetkellä voidaan tunnistaa seuraavat harjoitukset: sisäkävely, ulkokävely, sisäjuoksu, ulkojuoksu, crosstrainer ja soutulaite. Katso näytön ohjeet laitteessa.
 - Jos asento-, kesto- ja raskuustasovaatimukset täyttyvät, kello tunnistaa harjoituksen automaattisesti ja muistuttaa sinua aloittamaan sen.
 - Kun aloitat liikunnan, mutta harjoituksen todellinen raskuustaso ei vastaa liikuntatyyppin vaadittua tasoa, kello näyttää muistutuksen, jossa kysytään, oletko lopettanut harjoituksen. Voit joko ohittaa muistutuksen tai lopettaa harjoituksen.

Sulkapallo

- 1 Mene kellon sovellusluettelossa kohtaan **Harjoitus > Sulkapallo**.
- 2 Valitse Ottelutila tai Harjoitustila.
 - Ottelutilassa voit määrittää ottelun pisteytysjärjestelmän ja pelien määrän. Napauta Aloita-kuvaketta ja valitse palvelin ottelun aloittamiseksi. Voit päivittää pisteet ottelun aikana napauttamalla näytön pistepuolta. Kun peli päättyy, sovellus siirtyy automaattisesti seuraavaan peliin. Kun ottelu on päättynyt, voit tarkastella harjoitustietojasi, muun muassa ottelupisteitä, sykekäyrää ja kulutettuja kaloreita, ja seurata näytöllä olevia ohjeita ammattilaisasentojen venyttelyjen suorittamiseksi.
 - Aseta harjoitustilassa ranne, jossa on kello, ja mailakäsi. Pyyhkäise näytöllä ylöspäin ja aseta harjoituksen kestotavoite, kulutettujen kalorien tavoite ja muistutuksia intervalleista, sykkeestä ja muista mittareista tarpeen mukaan. Napauta asetusten määrittämisen jälkeen Aloita-kuvaketta, niin kellosi seuraa lyöntien määrää, kulutettuja kaloreita, lyöntinopeutta ja muita tietoja harjoituksen aikana.

- 3** Voit lopettaa harjoituksen pyyhkäisemällä näytöllä vasemmalle tai oikealle ja napauttamalla .

Laktaattikynnyksen mittaus

Laktaattikynnyksen mittauksen avulla aerobisia ja anaerobisia alueita voidaan tarkentaa ja personoida harjoittelun tehokkuuden parantamiseksi.

-  • Varmista mittauksen aikana, että olet avoimessa ympäristössä ja että GPS-paikannus onnistuu ennen aloittamista, jotta mittaus voidaan suorittaa tarkasti.
 - Pidä vauhtisi mittauksen aikana pyydetyn vauhtialueen sisällä.
- 1** Mene kellon sovellusluettelossa kohtaan **Laktaattikynnystesti** ja napauta **Mittaa**.
 - 2** Tarkista, onko henkilötietosi annettu oikein. Jos niitä on muutettava, napauta **Avaa puhelimessa**, niin HONOR Health -sovelluksen henkilökohtaisen profiilin muokkauskäyttöliittymä avautuu automaattisesti.
 -  Tätä ominaisuutta tuetaan vain HONOR-puhelimeissa.
 - 3** Valitse harjoituskapasiteettisi, aloita mittaus napauttamalla **Aloita**, noudata harjoituskehoitteita ja tarkista laktaattikynnyksesi syke ja laktaattikynnyksesi vauhti harjoituksen jälkeen.

Rasvanpoltto ääniohjauksen avulla

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

- 1** Mene kellon sovellusluettelossa kohtaan **Harjoitus**.
 - 2** Napauta kohtaa  **Ulkojuoksu** -liikuntatyypin oikealla puolella ja ota **Polta rasvaa nopeasti** -ominaisuus käyttöön.
 - 3** Palaa takaisin sovellusluetteloon, siirry juoksunäytölle valitsemalla **Ulkojuoksu** ja aloita juoksu.
 - 4** Noudata ääniohjeita, jotta pysyt rasvaa polttavalla sykealueella. Vaihda näkymien välillä ja tarkastele rasvanpolttotietojasi tosiajassa pyyhkäisemällä näyttöä.
 - 5** Kun olet lopettanut harjoituksen, voit tarkastella suoritustasi katsomalla rasvanpolttohistoriaa.
-  Päivitä kello uusimpaan versioon optimaalista käyttökokemusta varten.
 - Jos haluat käyttää **Polta rasvaa nopeasti** -ominaisuutta, sammuta **AI-valmentaja**. Kun **AI-valmentaja** otetaan käyttöön, **Polta rasvaa nopeasti** -ominaisuus ei edelleenkään ole käytettävissä.

Juoksu- ja fitness-kurssit

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

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

Harjoitustietojen tarkasteleminen

kello pitää kirjaa harjoituksistasi, ja voit tarkastella kuntosi kehittymistä eri urheilulajeissa. Nämä ammattitasoiset tiedot toimivat motivaatiotyökaluna, ja ne auttavat sinua saavuttamaan kuntotavoitteesi.

Katso kello

Mene kellon sovellusluettelossa kohtaan **Treenitiedot** perehtyäksesi yksityiskohtaiseen harjoitushistoriaasi. Jokaisella urheilulajilla on omat yksityiskohtaiset mittarinsa.

-  kello tallentaa enintään kymmenen viimeaikaista tietuetta kohteeseen **Treenitiedot**. Tämän rajoituksen ylittävät uudet tietueet korvaavat vanhimmat tietueet. Tietueita ei voi poistaa yksitellen. Tehdasasetusten palautus poistaa kaikki harjoitustiedot, mutta ole kuitenkin varovainen, sillä tällöin myös muut laitteen asetukset ja laitteessa kello olevat tiedot poistetaan. Etene varoen.

Näyttäminen sovelluksessa

Avaa Health-sovellus ja mene kohtaan **Health**, napauta **Lisää**, niin voit tarkastella haluamaasi urheilutulosta ja hankkia tarkempia tietoja.

Harjoituksen tilan näyttäminen

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

Mene kellon sovellusluettelossa kohtaan **Harjoituksen tila** nähdäksesi tietoja, kuten **Väsymys**, **Harjoituskuorma** ja **VO2 Max**.

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

- **VO2 Max:** Voidaan saada ulkojuoksusta. Puettava laite saa VO2 Max -käyrän, jos seuraavat edellytykset täyttyvät:
 - Harrastat ulkojuoksua vähintään kerran viikossa (2,4 km 20 minuutissa).
 - VO2 Max on laskettu vähintään kaksi kertaa yli viikon mittausvälillä.

Päivittäisten aktiivisuustietojen näyttäminen

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

Näyttäminen puettavassa laitteessa

Mene kellon sovellusluettelossa kohtaan **Aktiivisuustiedot**, ja pyyhkäise näyttöä, niin näet tarkat mittaustiedot, kuten askeleiden määrän, harjoituksen keston, poltetut kalorit, aktiiviset tunnit ja matkan.

Aktiivisuustiedot näytetään kolmena renkaana, joista kukin kuvaa eri asiaa:

1.  Askeleiden määrä: Ilmaisee päivän aikana ottamiesi askeleiden kokonaismäärän. Oletustavoite on 8 000 askelta, mutta voit säätää tavoitetta HONOR Health -sovelluksessa.
2.  Harjoituksen kesto: Ilmaisee harjoituksen keston askeltiheyden ja sykkeen intensiteetin perusteella. Oletustavoite on 30 minuuttia.
3.  Kulutus aktiviteetin aikana: Puettava laite seuraa aktiviteettien aikana kulutettuja kaloreita ja tallentaa ne. Myös tätä tavoitetta voidaan mukauttaa HONOR Health -sovelluksessa.

Näyttäminen sovelluksessa

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

Harjoitusreitin näyttäminen

kello Tukee erillistä GPS:ää. Kun kello -laitteen yhteys on katkaistu kellosta, se voi edelleen tallentaa harjoitusreittisi esimerkiksi ulkojuoksulle, kävelyille ja pyöräilylle. Jos kello on yhdistetty uudelleen puhelimeesi, harjoitustiedot synkronoidaan automaattisesti HONOR Healthiin, jossa voit katsella yksityiskohtaisia harjoitustietoja, kuten reittiä, kohdassa **Liikuntahistoria**.

-  GPS:n kalibroinnin ohittaminen ulkoliikuntaharjoituksen aikana voi aiheuttaa epänormaaleja reittitiedot. Suosittelemme, että aloitat harjoituksen, kun kello on kalibroinut GPS:n.

Terveyden hallinta

Terveystarkastus

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

Mittaus yhdellä napautuksella

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

Aamun terveystarkastus

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

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

Aiempien tulosten ja Aamun terveystarkastus -raporttien näyttäminen

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

Kuntoikäsi mittaaminen

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

- 1 Mene kellon sovellusluettelossa kohtaan **Kuntoikä**.
- 2 Siirry henkilökohtaisten tietojen vahvistusnäyttöön napauttamalla kohtaa **Mittaa**.
 Jos kuntoikäsi liittyviä historiatietoja on, tee toinen testi napauttamalla kohtaa **Mittaa uudelleen**.
- 3 Kun olet vahvistanut, että henkilökohtaiset tietosi ovat oikein, napauta kohtaa  ja aloita harjoitus näytön ohjeiden mukaisesti.

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

4 Harjoituksen jälkeen ranneke mittaa kuntoikasi älykkäästi.

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

Kehon energia

Valvomalla päivittäisiä aktiviteettejasi, lepoaikaasi ja pitkän aikavälin terveystietojasi kello ympäri tämä ominaisuus näyttää reaaliaikaiset muutokset kehosi energiassa, auttaa sinua ymmärtämään fyysistä kuntoaasi ja edistää terveellisiä elämäntapoja.

- Mene kellon sovellusluettelossa kohtaan **Kehon energia**, laita **Automaattinen stressin tunnistus** - ja **Sykevälin vaihtelun tunnistus** -kytkimet päälle ja napauta **OK**.
- Napauta **Seuraava** näytön ohjeiden mukaisesti ja vahvista henkilökohtaiset tietosi.
 -  Kehon energian mittaukset perustuvat henkilökohtaisiin tietoihisi. Varmista, että HONOR Health -sovelluksessa olevat henkilökohtaiset tietosi ovat oikein. Voit päivittää henkilökohtaiset tietosi sovelluksessa.
- Pyyhkäise näytöllä ylöspäin ja laita esimerkiksi Jatkuva sykemittaus- ja Terveellinen uni -kytkimet päälle päivittäisen aktiivisuutesi seuraamista varten. Laita **Salli ilmoitukset** -kytkin päälle, niin kello antaa ajantasaisia ehdotuksia kehosi energiatasojen perusteella.
- Voit tarkastella kehon energian muutoskäyrää pyyhkäisemällä näytöllä alaspäin.
 -  Terveystietojen perustasoalue määritetään käyttämällä kehon energiatietoja edelliseltä seitsemältä päivältä. Suorittamalla reaaliaikaisia mittauksia ja vertaamalla tuloksia tähän perustasoon voit määrittää tarkasti, onko fyysinen tilasi normaali.
- Harjoittele tai tee hengitysharjoituksia älykkäiden terveysehdotusten mukaisesti pyyhkäisemällä näytöllä vasemmalle. Voit myös muuttaa ehdotuksia napauttamalla **Muuta**.

Sykemittaus

Kello tukee jatkuvaa sykemittaus, 24 tunnin sykemittaus, yksittäistä sykemittaus, leposykkeen mittaus ja korkean/matalan sykkeen hälytyksiä.

Jatkuva sykemittaus

Kun jatkuva sykemittaus on otettu käyttöön, kello mittaa sykettäsi jatkuvasti.

Ota se käyttöön kello ssa:

- Mene kellon sovellusluettelossa kohtaan **Syke**.
- Ota **Jatkuva sykemittaus** käyttöön pyyhkäisemällä näytöllä ylöspäin.

- 3** Valitse sykkeen mittaustapa: Sykkeen mittaustavaksi voidaan asettaa **Älykäs** tai **Tosiaikainen**.
- Älykäs: säätää sykemittauksen automaattisesti aktiviteettisi perusteella.
 - Tosiaikainen: mittaa sykkeen tosiajassa, aktiviteetin rasitustasosta riippumatta.

Ota se HONOR Healthissa käyttöön:

- 1** Avaa Health-sovellus ja mene laitteen tietonäyttöön.
- 2** Napauta **Terveysilmoitukset > Jatkuva sykemittaus** ja ota **Jatkuva sykemittaus** käyttöön.
- 3** Valitse sykkeen mittaustapa: Sykkeen mittaustavaksi voidaan asettaa **Älykäs** tai **Tosiaikainen**.
 - Älykäs: säätää sykemittauksen automaattisesti aktiviteettisi perusteella.
 - Tosiaikainen: mittaa sykkeen tosiajassa, aktiviteetin rasitustasosta riippumatta.

Yksittäinen sykemittaus

- 1** Voit poistaa jatkuvan sykemittauksen käytöstä jollakin seuraavista tavoista:
 - Avaa HONOR Health -sovellus, siirry laitteen tietosivulle, napauta **Terveysilmoitukset > Jatkuva sykemittaus** ja poista **Jatkuva sykemittaus** käytöstä.
 - Mene kellon sovellusluettelossa kohtaan **Syke**, poista **Jatkuva sykemittaus** käytöstä pyyhkäisemällä näytöllä ylöspäin.
- 2** Mene kellon sovellusluettelossa kohtaan **Syke** ja suorita yksittäinen sykemittaus.

Leposykkeen mittaus

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

- 1** Avaa Health-sovellus ja mene laitteen tietonäyttöön.
- 2** Napauta **Terveysilmoitukset > Jatkuva sykemittaus** ja laita **Jatkuva sykemittaus** -kytkin päälle. kello mittaa leposykkeen automaattisesti.
 -  Jos leposykkeen mittaamisen ehdot eivät täyty, kello ssa näkyy - -.
 - Jos kello ei suorita mittausta ihanteellisella hetkellä, se ei ehkä näytä leposykettäsi oikein tai lainkaan.

Sykehälytys

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

Määritä se kello ssa:

- 1 Mene kellon sovellusluettelossa kohtaan **Syke**.
- 2 Ota **Jatkuva sykemittaus** käyttöön pyyhkäisemällä näytöllä ylöspäin.
- 3 Aseta **korkean sykkeen hälytyksen** tai **matalan sykkeen hälytyksen** kynnysarvo. Hälytys annetaan, jos syke ylittää tai alittaa ennalta asetetun arvon yli 10 peräkkäisen minuutin ajan.

Määritä se HONOR Healthissa:

- 1 Avaa Health-sovellus ja mene laitteen tietonäyttöön.
- 2 Napauta **Terveysilmoitukset > Jatkuva sykemittaus** ja ota **Jatkuva sykemittaus** käyttöön.
- 3 Määritä **Korkean sykkeen muistutus**- ja **Alhaisen sykkeen muistutus** -rajat. Hälytys annetaan, jos syke ylittää tai alittaa ennalta asetetun arvon yli 10 peräkkäisen minuutin ajan.

Sykkeiden mittaus harjoituksen aikana

Harjoituksen aikana kello seuraa sykettäsi reaaliajassa.

Yksittäinen sykkeiden mittaus harjoituksen aikana

Kun aloitat harjoituksen, puettavan laitteesi näytössä näkyy nykyinen syke. Harjoituksen päätyttyä voit tarkastella keskisyyttä, maksimisykettä ja sykealueiden keston tilastotietoja harjoitustulossivulla.

Korkean sykkeen hälytys harjoituksen aikana

Kun olet aloittanut harjoituksen ja sykkeesi nousee esiasetetun ylärajan yläpuolelle yli minuutin ajaksi harjoituksen aikana kello värisee varoitukseksi korkeasta sykkeestä.

Avaa Health-sovellus ja mene kohtaan **Liikunta**, valitse harjoituksen tyyppi ja napauta

sitten  **> Harjoitusasetukset > Liikunnan sykeasetukset**. Aseta sykkeen yläraja ja ota **Korkea syke** käyttöön.

Sykealueiden jako harjoituksen aikana

Erilaiset harjoitustyypit ja -tavoitteet mahdollistavat erilaisten sykealueiden jakomenetelmien käytön. Sykealueisiin perustuva harjoittelu auttaa saavuttamaan parempia harjoitustuloksia.

Avaa Health-sovellus ja mene kohtaan **Liikunta**, valitse harjoituksen tyyppi, napauta  **> Harjoitusasetukset > Liikunnan sykeasetukset** ja valitse sykealueiden jakotapa.

- Maksimisykkeen prosenttiosuus: Jakaa intensiteetiltään erilaiset harjoitusalueet maksimisykkeesi perusteella.
- Sykevaran prosenttiosuus: Jakaa intensiteetiltään erilaiset harjoitusalueet sykevarasi (maksimisyke – leposyke) perusteella.

- Laktaattikynnyksen sykkeen prosenttiosuus: Jakaa intensiteetiltään erilaiset harjoitusalueet ulkojuoksun aikana mitatun laktaattikynnyksen sykkeen prosenttiosuuden perusteella.

 Erilaiset harjoitustyypit tukevat erilaisia sykealueiden jakomenetelmiä.

Palautumissyke

Harjoituksen jälkeen kello näyttää palautumissykkeen mittaussivun. Kun olet vahvistanut mittauksen, se ryhtyy mittaamaan sykkeen muutoksia 1 minuutin kuluessa. Tämän jälkeen voit tarkastella sykkeen palautumiskäyrää.

Pysy mittauksen aikana normaalissa tilassa ja vältä intensiivistä liikuntaa. Voit keskeyttää mittauksen ja poistua siitä painamalla Ylös-painiketta.

Veren happipitoisuuden mittaus

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

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

Veren happipitoisuuden yksittäinen mittaus

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

Veren happipitoisuuden automaattinen mittaus

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

Käyttöön ottaminen laitteessa:

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

Käyttöön ottaminen HONOR Healthissa:

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

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

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

Unen seuranta

Laite voi seurata unenlaatuasi ja antaa ehdotuksia unitavoitteesi saavuttamista varten.

Säännöllinen uni

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

Terveellinen uni

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

Laitteessa:

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

HONOR Health -sovelluksessa:

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

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

Unitilan asettaminen

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

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

Unitietojen näyttäminen

Voit tarkastella unitietojasi seuraavin tavoin:

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

Kuukautiskierto

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

Määrittäminen laitteessa

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

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

Määrittäminen HONOR Healthissa

- 1** Avaa HONOR Health ja napauta kohtaa **Kuukautiskierto Terveys**-näytöllä.
- 2** Valitse päivämäärä kuukautiskierronäytöllä ja merkitse valitsemasi päivämäärä alkamisajaksi kytkemällä ”**Alkoivatko kuukautisesi?**” -kytkin päälle.
- 3** Napauta kohtaa  > **Asetukset** kuukautisten ja kierron keston määrittämistä varten.

Voit myös napauttaa kohtaa  > **Muistutukset puettavissa laitteissa** ja vaihtaa muistutukset päälle.

-  • Jos olet profiilissasi ilmoittanut olevasi sukupuolieltasi nainen, **Kuukautiskierto**-ominaisuus näkyy puettavan laitteesi sovellusluettelossa. Henkilöt, jotka ovat ilmoittaneet sukupuolensa olevan mies, eivät näe **Kuukautiskierto**-vaihtoehtoa laitteessa. He voivat kuitenkin lisätä kortin manuaalisesti HONOR Health -sovelluksen kautta. Lisäämisen jälkeen se synkronoidaan puettavaan laitteeseesi, jotta voit tarkastella ja tallentaa kumppanisi kuukautiskierrotietoja.
- Saat muistutuksen kuukautisten alkamisesta alkamispäivää edeltävänä päivänä klo 8. Kaikesta muusta saat muistutukset määräpäivää edeltävänä päivänä klo 8.

Stressin tunnistaminen

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

Stressintunnistus

Pidä laitetta ranteessa oikein ja pysy liikkumatta tunnistuksen aikana.

Yksittäinen stressintunnistus

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

Ajoitettu stressintunnistus

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

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

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

Stressitietojen näyttäminen

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

Hengitysharjoitukset

Ranneke tarjoaa hengitysharjoituksia stressinlievitystä varten.

- 1 Mene kellon sovellusluettelossa kohtaan **Hengitysharjoitukset**.
- 2 Napauta kohtaa  ja  ja aseta **Hengitä** ja **Rytmi**. Napauta sitten hengitysharjoituskuvaketta ja noudata näytön ohjeita hengitysharjoitusta varten. Harjoituksen jälkeen näet alkusykkeen, keston ja vaikutuksen näytöllä.
-  **Hengitä** voidaan asettaa arvoon 1 min, 2 min tai 3 min. **Rytmi** voidaan asettaa arvoon Nopea, Keskitaso tai Hidas.

Aktiivisuusmuistutus

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

- 1 Avaa Health-sovellus ja mene laitteen tietonäyttöön.
- 2 Ota **Istumishälytys** käyttöön napauttamalla kohtaa **Terveys-hälytys**.
- 3 Jos et ole ollut aktiivinen tuntiin, saat kehotuksen. Aloita kuntoilu napauttamalla kohtaa **Lähde liikkeelle!**
-  Aktiivisuusmuistutus on käytössä klo 8.00–12.00 ja 14.30–21.00. Et saa muistutuksia muina aikoina.
- Laite ei lähetä muistutuksia, kun nukut tai kun Älä häiritse -tila on päällä.

Kätevää elämää

Puhelimen ilmoitusten synkronoiminen

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

Puhelimen ilmoitusten synkronoiminen

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

Lukemattomien viestien näyttäminen

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

Viestien poistaminen

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

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

Hälytysten synkronoiminen

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

Kun ranneke vastaanottaa synkronoituja ilmoituksia hälytyksistä, voit sammuttaa tai

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

Puhelun soittaminen

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

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

- Napauta kohtaa **Yht.tiedot** ja valitse yhteystieto soittamista varten.

Käynnissä olevan puhelun asetukset

Voit tehdä seuraavat asetukset käynnissä olevalle puhelulle tarpeen mukaan:

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

Yhteystietojen synkronoiminen puhelimesta

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

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

Puheluun vastaaminen

Kun saat puhelun, kello ilmoittaa siitä sinulle ja näyttää soittajan tiedot. Voit vastata puheluun tai hylätä sen napauttamalla.

Vastaa puheluun: Vastaa puheluun napauttamalla kohtaa . Ennen kuin vastaat siihen, voit mykistää soittoäänien tai estää puuttavan laitteen värinän painamalla painiketta.

Hylkää puhelu: Hylkää puhelu napauttamalla kohtaa .

-  Jos otat käyttöön Älä häiritse -tilan tai nukut, kello vastaanottaa saapuvien puheluiden ilmoitukset muttei värise eikä näyttö käynnisty.

Äänimuistiinpanot

Kello voi toimia ääninauhurina. Voit käyttää kelloa äänten tallentamiseen ja äänimuistiinpanojen synkronointiin puhelimesi Muistiinpanot-sovelluksen kanssa.

-  Synkronoituja muistiinpanoja on käytettävä HONOR-puhelimissa, joissa on MagicOS 9.0 tai uudempi.

Tallennuksen aloittaminen

- 1 Mene kellon sovellusluettelossa kohtaan **Äänimuistiinpanot**.

- 2** Aloita tallennus napauttamalla . Voit lisätä tunnisteita napauttamalla , keskeyttää tallennuksen napauttamalla  ja jatkaa tallennusta napauttamalla .
- 3** Voit tallentaa tallenteen napauttamalla .

Äänimuistiinpanojen synkronointi

Varmista, että Bluetooth ja HONOR Connect on otettu käyttöön sekä puhelimessa että kellossa.

- 1** Mene kellon sovellusluettelossa kohtaan **Äänimuistiinpanot**.

- 2** Pyyhkäise näytöllä ylöspäin, napauta  ja ota sitten **Synkronoi automaattisesti puhelimeen** käyttöön. Kun tallennus on päättynyt, äänimuistiinpanot synkronoidaan automaattisesti puhelimen **Muistiinpanot**-sovelluksen kanssa.

Voit myös synkronoida manuaalisesti pyyhkäisemällä synkronoitavan äänimuistiinpanon kohdalla vasemmalle ja napauttamalla .

Äänimuistiinpanojen poistaminen

Mene kellon sovellusluettelossa kohtaan **Äänimuistiinpanot**. Pyyhkäise poistettavan äänimuistiinpanon kohdalla vasemmalle ja napauta .

Musiikin toiston ohjaaminen

Musiikin lisääminen kelloon

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

- 1** Avaa Health-sovellus ja mene laitteen tietonäyttöön.

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

- 3** Viimeistele musiikin lisäys koskettamalla kohtaa  oikeassa yläkulmassa. Voit luoda soittolistan napauttamalla kohtaa **Uusi soittolista**. Soittolistan luomisen jälkeen voit napauttaa kohtaa  > **Lisää musiikkia** ja lisätä laitteeseen ladatun musiikin haluamallasi tavalla kätevää hallintaa varten.

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

Musiikin toistaminen kellolla

1 Mene kellon sovellusluettelossa kohtaan **Musiikki**.

2 Napauta kohtaa  ja valitse **Kello**.

3 Napauta kohtaa  ja toista musiikkia.

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

Musiikin toistaminen puhelimella

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

1 Mene Health-sovelluksen laitteen tietonäytöllä kohtaan **Musiikin hallinta**. Ota **Ohjaa puhelimen musiikkia** -toiminto käyttöön.

2 Avaa Musiikki-sovellus puhelimessa musiikin toistoa varten.

3 Mene kellon sovellusluettelossa kohtaan **Musiikki**. Napauta kohtaa  ja valitse **Puhelin**.

4 Musiikin toisto -sivulla voit keskeyttää musiikin, vaihtaa musiikkia ja säätää äänenvoimakkuutta.

-  • Kun käytät laitetta puhelimen musiikin ohjaamiseen, varmista, että laitteen ja puhelimen Bluetooth-yhteydet toimivat oikein ja että HONOR Health -sovellus on puhelimessa käynnissä taustalla.
- Laite tukee puhelimessa olevien kolmansien osapuolien musiikkisovellusten, kuten NetEase Cloud Musicin, Ximalayan ja QQ Musicin, ohjaamista. Huomioi todellinen tilanne.

Maksaminen NFC:llä

Voit ottaa NFC-maksutoiminnon käyttöön kello ssasi HONOR Health -sovelluksella. Kun suoritat maksua, pidä kello n näyttöä kortinlukijan tunnistusalueen lähellä tapahtuman suorittamiseksi loppuun.

Kortin lisääminen

- 1 Mene Health-sovelluksen laitteen tietonäytöllä kohtaan **Kortit > Lisää**.
 - 2 Valitse lisättävä pankkikortti noudattamalla näytön ohjeita.
 - 3 Suorita määrittäminen loppuun noudattamalla näytön ohjeita ja odota, kunnes kortin aktivointi on valmis.
-  Kun kello n tehdasasetukset palautetaan, sen laiteparitiedot poistetaan, joten sinun on muodostettava laitepari puhelimeen uudelleen. Tämä prosessi ei kuitenkaan poista pankkikorttitietojasi, joten sinun ei tarvitse lisätä olemassa olevia pankkikorttejasi uudelleen.

Maksaminen kortilla

Maksa pitämällä näyttöä kortinlukijan lähellä.

Jos olet linkittänyt useita pankkikortteja, avaa laitteen tietosivu HONOR Health -sovelluksessa ja siirry kohtaan **Kortit > Oletuskortin asetukset**. Valitse useimmin käyttämäsi pankkikortti ja valitse sitten **Aseta oletuskortiksi**.

-  Jos kello si on lukittu, sinun on annettava lukitusnäytön salasana ennen maksun suorittamista. Pankkikorttitietosi tallennetaan turvallisesti kello si NFC-sirulle. Tämä tarkoittaa, että voit suorittaa maksuja myös silloin, kun laitteen yhteys puhelimeen on katkennut, unohdat puhelimesi kotiin tai muodostat laiteparin toisen puhelimen kanssa.

Kaukosuljin

- 1 Varmista, että kello on yhdistetty oikein puhelimeen Bluetoothin kautta ja että HONOR Health on käynnissä taustalla.
- 2 Mene kellon sovellusluettelossa kohtaan **Kaukosuljin** hallitaksesi puhelintasi valokuvien ottamista varten. Jos puhelimen kamera ei ole päällä, ota se käyttöön manuaalisesti.
- 3 Napauta kohtaa  hallitaksesi puhelintasi valokuvien ottamista varten. Napauta näytön alaosassa kohtaa **Ajastin** hallitaksesi puhelintasi intervallikuvien (2 tai 5 sekunnin) ottamista varten.

-  Eri puhelinmalleista ja -versioista riippuen Kaukosuljin ei ehkä näy laitteen sovellusluettelossa yhteyden ja laiteparin muodostamisen jälkeen. Tarkasta tuotteen todellisista ohjelmistominaisuuksista, tuetaanko tätä ominaisuutta.

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

Sään näyttäminen

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

Sään push-ilmoitusten asettaminen

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

Sään näyttäminen

- Sääkellotaulu

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

- Sää-sovellus

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

Sykkeen lähetys

Laite voi jakaa sykkeesi sellaisten kolmannen osapuolen sovellusten kanssa, jotka tukevat vastaanottoa sykkeen lähetyslaitteilta, kuten Keep ja Cyclocomputer.

- 1 Mene kellon sovellusluettelossa kohtaan **Asetukset > Sykkeen lähetys** ja vahvista käyttöön otto napauttamalla kohtaa .
- 2 Laite lähettää sykkeen kolmannen osapuolen laitteisiin, ja kolmannen osapuolen laitteet voivat muodostaa yhteyden laite Bluetooth-hakuun.
- 3 Laite Napauta kohtaa **Aloita harjoitus**, valitse harjoituksen tyyppi ja aloita napauttamalla harjoituksen aloituskuvaketta. Harjoituksen aikaiset syketiedot lähetetään kolmannen osapuolen laitteeseen.
- 4 Pyyhkäise näytöllä oikealle ja lopeta harjoitus napauttamalla kohtaa .
- 5 Poistu sykkeen lähetyksestä pyyhkäisemällä näytöllä harjoituksen jälkeen oikealle. Poistumisen jälkeen yhteys sykkeen lähetyslaitteeseen katkaistaan ja yhteys HONOR Healthiin muodostetaan uudelleen.

Hälytysten asettaminen

Määrittäminen puettavassa laitteessa

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

Hälytyksen asettaminen sovelluksen kautta

Tapahtumahälytys

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

Kompassi

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

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

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

Taskulamppu

Mene kellon sovellusluettelossa kohtaan **Taskulamppu**, niin valo syttyy näytössä. Voit säätää valon kirkkautta napauttamalla näyttöä. Sammuta taskulamppu napauttamalla

näyttää uudelleen. Sytytä taskulamppu uudelleen napauttamalla kohtaa . Poistu pyyhkäisemällä oikealle.

Ilmanpaine

Ilmanpaineominaisuus mittaa automaattisesti nykyisen sijainnin korkeuden ja ilmanpaineen ja tallentaa kuluvan päivän mittaustiedot aaltomuotokaaviona, jotta olet paremmin tietoinen ympäristöstäsi ulkotreenien aikana.

1 Mene kellon sovellusluettelossa kohtaan **Ilmanpaine**.

2 Voit näyttää nykyisen korkeuden tai ilmanpaineen pyyhkäisemällä ylös- tai alaspäin.

-  • Kellosi pystyy mittaamaan minkä tahansa korkeuden -800 ja 8 800 metrin väliltä ja minkä tahansa ilmanpaineen 300 ja 1 100 hPa:n väliltä.
- Napauta Korkeusmittari-näytöllä **Kalibro**i, jos haluat kalibroida nykyisen korkeuden. Se voi olla mikä tahansa arvo 0 ja 9 999 metrin väliltä..
- Napauta Ilmanpaine-näytöllä **Asetukset** ja aseta **Ankaran sään varoitus**. Ota erityisesti **Varoitukset** käyttöön tai poista se käytöstä, ja määritä **Laskunopeus**.
 - Tämä ominaisuus on suunniteltu ilmanpaineen valvontaan, kun olet ulkona tietyssä paikassa, esimerkiksi leirintäalueella. Sitä ei voi käyttää sisätilanteissa tai joissakin ulkotilanteissa, esimerkiksi pyöräilyn aikana.
 - Seuraavassa on esitetty joitakin tilanteita, jotka käynnistävät ankaran sään varoituksia: astut uima-altaaseen tai poistut siitä, käytät hissiä tai astut suljettuun ajoneuvoon ja menet suljettuun tilaan tai poistut sieltä.
 - Laskunopeus on oletusarvoisesti 4 hPa / 3 tuntia, mikä osoittaa, että varoitus annetaan, jos ilmanpaine laskee jatkuvasti yhteensä yli 4 hPa:ta kolmen tunnin aikana. Varoitukset ovat vain viitteellisiä, eikä niitä pidä käyttää perusteina ihmishenkien ja omaisuuden turvallisuuteen liittyviä suunnitelmia laadittaessa.

Etsi puhelin laitteen avulla

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

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

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

Etsi kello puhelimen avulla

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

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

Personoidut asetukset

Ajan ja kielen asettaminen

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

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

Laitteen yhdistäminen Bluetooth-kuulokkeisiin

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

Lisää kellotauluja

kello tukee useita kellotauluja, joista voit valita.

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

Kellotaulun vaihtaminen puettavassa laitteessa

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

Kellotaulun asentaminen ja vaihtaminen sovelluksen kautta

- 1 Mene Health-sovelluksen laitteen tietonäytöllä kohtaan **Kellotaulukauppa**.
- 2 Napauttamalla kohtaa **Lisää** näet kellotaulut, joiden asentamista kello tukee.
- 3 Valitse suosikkikellotaulusi asentamista varten.
 - a Jos kellotaulua ei ole asennettu, napauta kohtaa **Lataa**. Kun kellotaulu on ladattu ja asennettu, asennettu kellotaulu vaihdetaan automaattisesti puettavan laitteen kellotauluksi.
 - b Jos kellotaulu on asennettu, valitse se ja napauta kohtaa **Aseta kellotauluksi**. Asennettu kellotaulu vaihdetaan puettavan laitteen kellotauluksi.
- 4 Voit halutessasi myös mennä kohtaan **Minä > Galleria** ja lisätä puhelimessasi olevan kuvan kellotauluksi.

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

Kellotaulun poistaminen

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

Aseta maaginen kellotaulu

Voit mukauttaa kellotaulun elementtejä ja asettaa myös muistokellotauluja. Kun kellotauluksi on asetettu Muistot, puhelimen Galleriassa päivittäin luotu uusi muistokellotaulu synkronoidaan automaattisesti laitteeseen.

Valmistautuminen käyttöön

- Tämä toiminto on käytettävissä Honorin matkapuhelimissa, joissa on MagicOS 8.0 tai uudempi.
- Varmista, että kello on päivitetty uusimpaan versioon.
- Avaa Honor Health -sovellus, mene laitetiedot-sivulle ja varmista, että kello on yhdistettynä.

Muistokellotaulun asettaminen

-  Muistokellotaulujen asettaminen edellyttää, että puhelimen Galleriassa on Muistot-albumi.
- Mene Health-sovelluksen laitteen tietonäytöllä kohtaan **Kellotaulukauppa** > **Minä** > **Maaginen kellotaulu** ja valitse **Muistot**.
 - Siirry kellotaulun valintänäkymään koskettamalla ja pitämällä puettavan laitteen kellotaulua ja aseta maaginen kellotaulu pyyhkäisemällä vasemmalle ja oikealle.

AI-kellotaulun asettaminen

- 1 Mene Health-sovelluksen laitteen tietonäytöllä kohtaan **Kellotaulukauppa > Minä > Maaginen kellotaulu** ja valitse **AI**.
- 2 Napauta kohtaa  ja valitse valokuva Galleriasta tai ota valokuva.
- 3 Aseta kellotaulun fontti, paikka, kellotaululla näytettävät tiedot, fontin väri jne. ja napauta kohtaa **Tallenna**.
- 4 Siirry kellotaulun valintanäkymään koskettamalla ja pitämällä puettavan laitteen kellotaulua ja aseta maaginen kellotaulu pyyhkäisemällä vasemmalle ja oikealle.

Aina näytöllä (AOD) -toiminnon asetus

AOD näytetään, kun kello on valmiustilassa. Se on oletuksena poissa käytöstä.

- 1 Mene kellon sovellusluettelossa kohtaan **Asetukset > Kellotaulu ja koti > AOD**.
 - 2 Vaihda **AOD** käyttöön.
 - 3 Aseta AOD-tyyli napauttamalla kohtaa **AOD-tyyli**.
 - 4 Aseta AOD:n alkamis- ja päättymisaika vaihtamalla **Ajoitettu** käyttöön.
-  • Voi asettaa kello laitteeseen vain esiasetettuja AOD:ita, et mukautettuja.
 - Jos AOD on käytössä, Herätä nostamalla -ominaisuus ei ole käytettävissä.
 - AOD:n käyttöönotto voi lyhentää akun kestoa.

OneHop-kellotaulu

OneHopilla voit siirtää puhelimesi olevia kuvia kello ssasi oleviin kellotauluihin.

Tällä tavalla kellotauluiksi asetetut kuvat synkronoidaan gallerian kellotaulun kanssa, ja niitä voidaan muokata siellä.

OneHopin käyttäminen

- 1 Ota NFC puhelimesi käyttöön ja valitse kohdekuva puhelimen galleriasta.
- 2 Aseta puhelimesi takana oleva NFC-alue kello si lähelle, niin kuva näytetään kellotaulussa siirron jälkeen.
- 3 Mene Health-sovelluksen laitteen tietonäytöllä kohtaan **Lisää** siirtyäksesi kellotaulujen hallintanäyttöön.
- 4 Napauta **Minä**, etsi **Magic**-kellotaulu Paikalliset kellotaulut -kohdasta, jossa näkyvät onnistuneesti siirretyt kuvat, ja napauta sitä. Voit asettaa kellotaulun tyylin ja sijainnin tarpeen mukaan.

-  Jos haluat käyttää tätä ominaisuutta, päivitä HONOR Health uusimpaan versioon ja kirjaudu sovellukseen HONOR ID:lläsi. Varmista, että kello on yhdistetty sovelluksen laitetietosivulla.
- Tämä toiminto koskee vain NFC-toiminnoilla varustettuja laitteita, ja sinun on muodostettava laitepari HONOR-puhelimiin, joissa on MagicOS 7.0 tai uudempi, kuten myös NFC-toiminnoilla varustettuihin laitteisiin.

Näytön näyttämisen ja kirkkauden säätäminen

Näytön kirkkauden säätäminen

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

Hallitse näytön sammutusaikaa

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

Aseta näyttö pysymään aina päällä

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

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

Eleasetukset

Kun näytön napauttaminen on sinulle ongelmallista, voit viivästyttää hälytyksiä tai vastata puheluihin heilauttamalla rannettasi.

Mene kellon sovellusluettelossa kohtaan **Asetukset > Eleasetukset** ja ota eleohjaus käyttöön tarpeidesi mukaan. Valitse esimerkiksi Hälytys, napauta **Lisää** ja simuloi heilautustoimintoa toimimalla ohjeiden mukaan. Kun hälytys on lisätty, ranteen heilauttaminen viivästyttää hälytystä.

Äänenvoimakkuuden asettaminen

Soittoäänen äänenvoimakkuuden asettaminen

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

Mykistystilan kytkeminen päälle tai pois päältä

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

Haptiikan voiman asettaminen

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

Älä häiritse -tilan ottaminen käyttöön

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

-  Kun tämä asetus on käytössä, puettava laite ei värise eikä soi ilmoituksille eikä saapuville puheluille (lukuun ottamatta herätyksiä ja ajastimia) ja Herätä nostamalla -toiminto on poissa käytöstä.

Näytön lukitus ja lukituksen avaus

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

PIN-koodin asettaminen

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

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

PIN-koodin poistaminen käytöstä

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

PIN-koodin vaihtaminen

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

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

PIN-koodin unohtaminen

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

Laitetietojen näyttäminen

Laitteen nimi

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

MAC-osoite

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

Sarjanumero (SN)

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

Laitemalli

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

Versionumero

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

Nollaaminen

-  Tämä toimenpide poistaa kaikki henkilökohtaiset tietosi puettavasta laitteestasi. Etene varoen.

- Mene kellon sovellusluettelossa kohtaan **Asetukset > Järjestelmä > Nollaa**.
- Valitse Health-sovelluksen laitteen tietonäytöltä, kohta **Nollaa**.

Versiopäivitys

Päivittäminen sovelluksen kautta

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

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

Päivittäminen laitteessa

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