

Sisällys

Aloittaminen

Ulkonäkö	1
Painikkeet ja näyttöohjaimet	1
Laiteparin muodostaminen EMUI-puhelimella	3
Laiteparin muodostaminen iPhonella	3
Laiteparin muodostaminen Android-puhelimella	4
Mukautetut toimintokortit	5

Avustaja

Tilojen asettaminen	6
Ilmoitukset ja viestit	7
Kaukosuljin	8
Musiikin toiston ohjaimet	8
Laskin	9

Terveystenhallinta

Henkinen hyvinvointi	10
Unen seuranta	11
Unenaikaisen hengityksen seuranta	12
Sykemittaus	12
Pulssiaallon rytmihäiriöanalyysi	13
SpO2-mittaus	15
Kiertokalenteri	15

Treeni

Harjoitusasetukset	17
Harjoituksen aloittaminen	17
Juoksun aloittaminen	18
Rannekkeen ja puhelimen yhdistäminen pyöräilyä varten	19
Aktiivisuusympyrät	20
Pyörätuolitila	21
Tunnista treenit automaattisesti	23

Lisää

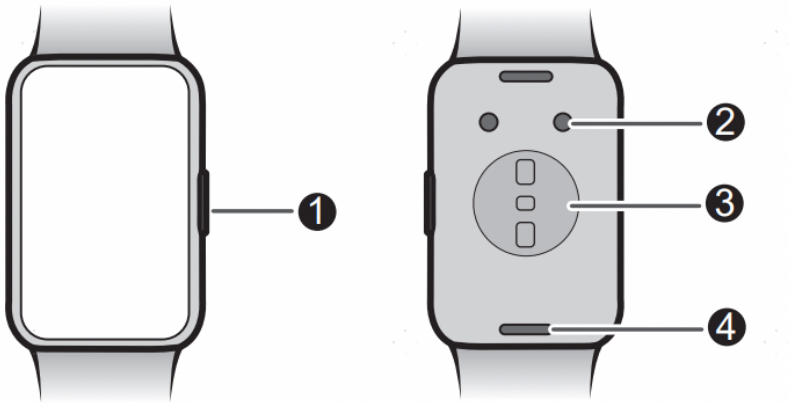
Lataaminen	24
Lemmikkiteemaiset kellotaulut	26
Galleriakellotaulu	26
Kellotaulujen hallitseminen	27
kompassi	28
PIN-koodiasetukset	28
Käyttöoppaan ohjeet	29

Aloittaminen

Ulkonäkö

Laitteen ulkonäkö:

 Kuvat ovat vain viitteeksi.



Tietoja laitteesta:

①	Sivupainike
②	Latauskosketin
③	Sykemittari
④	Pikavapautuspainike

Painikkeet ja näyttöohjaimet

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

Painiketoiminnot

Toimenpide	Toiminto
Paina	- Kun näyttö on pois päältä: kytkee näytön päälle. - Kun aloitusnäyttö on näkyvissä: Vie sovellusluettelonäyttöön.  Sovellusten nimet voidaan näyttää vain luettelotilassa. Heksaruudukko- ja luettelotilojen välillä vaihtaminen: - 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. - Kun mikä tahansa muu näyttö on näkyvissä: palaa aloitusnäyttöön.
Pidä painettuna	- Kun laite on pois päältä: laitteeseen kytketään virta päälle. - Kun laite on päällä: avaa uudelleenkäynnistys-/virransammutusnäytön, kun painiketta pidetään painettuna vähintään kolme sekuntia. - Kun laite on päällä: pakottaa laitteen uudelleenkäynnistyksen, kun painiketta pidetään painettuna vähintään 12 sekuntia.

Näyttöohjaimet

Toimenpide	Toiminto
Napautus	Valitsee ja vahvistaa.
Kosketa ja pidä	- Aloitusnäytöllä: avaa kellotaulun asetusnäytön. Voit vaihtaa kellotaulun nopeasti. - Toimintokortilla: pääsy kortinhallintanäyttöön.
Pyyhkäise ylös	Aloitusnäytöllä: näyttää ilmoitukset.
Pyyhkäise alas	Aloitusnäytöllä: avaa ohjauspaneelin. - Kohteen Etsi puhelin voi ottaa käyttöön tai asettaa Keskity-tilan. - Voit katsoa akun varaustason ja Bluetooth-yhteyden tilan.
Pyyhkäise vasemmalle	Aloitusnäytöllä: pääsy toiminnon mukautuskorteille.
Pyyhkäise oikealle	Aloitusnäytöllä: siirtyy Assistant-TODAY -näytölle. Sovelluksessa (pois lukien sovelluksen aloitusnäyttö): palaa edelliseen näyttöön.

Laiteparin muodostaminen EMUI-puhelimella

- 1 Asenna **Huawei Health** -sovellus ().
Jos **Huawei Health** on jo asennettu, avaa se ja mene kohtaan **Minä > Etsi päivityksiä** ja päivitä sovellus uusimpaan versioon.
- 2 Mene kohtaan **Huawei Health > Minä > Kirjaudu HUAWEI ID:llä**. Jos sinulla ei ole HUAWEI ID:tä, rekisteröi sellainen ja kirjaudu sitten sisään.
 On suositeltavaa kirjautua aikuisen tilille, jotta varmistetaan laiteparin muodostaminen ja yhteys puettavan laitteen ja puhelimen välillä.
- 3 Kytke puettavaan laitteeseen virta, valitse kieli ja 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 viesti **Bluetooth-viestien synkronointi** ilmestyy **Huawei Healthin** näytölle, napauta kohtaa **Salli**.
- 6 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.
- 1 Asenna **HUAWEI Health** -sovellus ().
Jos sovellus on jo asennettu, päivitä se uusimpaan versioon.
Jos sovellusta ei ole vielä asennettu, mene puhelimella **App Storeen** ja etsi **HUAWEI Health** ja lataa ja asenna sovellus.
 - 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 yhteyssuoja-asetukset, jotta varmistat vakaamman yhteyden laitteen ja **Huawei Healthin** välillä. Tämä auttaa mahdollistamaan paremman kokemuksen puhelimeen saapuvien uusien viestien ja puheluiden push-ilmoitusten avulla.
 Varmista optimaalinen push-ilmoituskokemus tarkistamalla, että puhelimen ilmoitusasetukset ovat oikein.

Mukautetut toimintokortit

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

Kortin lisääminen

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

Yhdistelmäkortin muokkaaminen

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

Kortin siirtäminen/poistaminen

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

- Siirrä korttia koskettamalla ja pitämällä sitä ja vetämällä se minne haluat.
- Poista kortti joko napauttamalla sen alaosassa kohtaa  tai pyyhkäise korttia ylös ja napauta sitten kohtaa **Poista**.

Tilojen asettaminen

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

Älä häiritse -tilan käyttöönotto

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

Käyttöönotto:

1 Pyyhkäise alas laitteen aloitusnäytön 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 laitteen aloitusnäytön 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

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

Käyttöönotto:

1 Pyyhkäise alas laitteen aloitusnäytön 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 laitteen aloitusnäytön ylälaidasta ja siirry kohtaan **Ohjauspaneeli**, napauta kohtaa **Keskity** ja napauta kohtaa **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 **Uni** -kytkin pois päältä.)

Ilmoitukset ja viestit

Kun ranneke on yhdistetty **Huawei Health** -sovellukseen ja Ilmoitukset-toiminto on käytössä, puhelimen tilapalkkiin lähetetyt uudet viestit synkronoidaan rannekkeeseen.

Ilmoitukset-toiminnon käyttöönotto

- 1** Avaa **Huawei Health**, mene laitetietonäyttöön, napauta kohtaa **Ilmoitukset** ja kytke **Ilmoitukset** päälle.
 - 2** Kytke alla olevassa sovellusluettelossa päälle niiden sovellusten kytkimet, joista haluat vastaanottaa ilmoituksia.
-  **Ilmoitukset**-näytöllä **SOVELLUKSET**-osio näyttää sovellukset, joissa push-ilmoitukset ovat käytettävissä.

Push-ilmoitusasetukset

Jotta voit vastaanottaa ilmoituksia puettavassa laitteessa puhelimen käyttötilan mukaan, avaa **Huawei Health**, navigoi laitetietonäyttöön, napauta kohtaa **Ilmoitukset** ja määritä ilmoitusasetukset.

- **HUAWEI-puhelimet:** Kytke **Mykistä ilmoitukset puhelinta käytettäessä** päälle. Ilmoitukset mykistetään rannekkeesta, kun puhelinta käytetään. Ranneke vastaanottaa yhä ilmoituksia, mutta se ei värise. Kun et käytä puhelinta, mutta ranneke on ranteessa, saat ilmoituksen viesteistä rannekkeen kautta ja puhelin ei värise.
- **Muut Android-puhelimet:** Kun **Mykistä ilmoitukset puhelinta käytettäessä** (oletusarvoisesti pois käytöstä) on käytössä, ilmoitukset mykistetään rannekkeesta, kun puhelinta käytetään. Ranneke vastaanottaa yhä ilmoituksia, mutta se ei värise.
-  **Älykkäät ilmoitukset tai Mykistä ilmoitukset puhelinta käytettäessä** -toiminto ei ole käytettävissä, kun puettavasta laitteesta on muodostettu laitepari iPhonen kanssa.

Lukemattomien viestien katselu ja poistaminen

- 1** Kun puettava laite on ranteessa, se ilmoittaa värisemällä uusista puhelimen tilapalkista lähettyistä viesteistä.

- 2 Lukemattomat viestit pidetään rannekkeessa. Voit katsoa ne menemällä viestikeskukseen pyyhkäisemällä ylös kellon aloitusnäytössä.
- 3 Poista viesti toimimalla seuraavasti:

- Pyyhkäise poistettavaa viestiä vasemmalle ja poista viesti napauttamalla kohtaa .
- Poista kaikki viestit napauttamalla viestiluettelon alareunassa kohtaa .

Tekstiviesteihin vastaaminen

- 1 Voit käyttää pikavastauksia tai emoticoneja uuteen tekstiviestiin tai WhatsApp-, Messenger- tai Telegramviesteihin vastaamiseen rannekkeella. Tuetut viestityypit riippuvat kulloisestakin käyttötilanteesta.
 - 2 Mukauta pikavastauksia avaamalla **Huawei Health**, menemällä laitetietonäyttöön ja napauttamalla kohtaa **Pikavastaukset**.
 - 3 Voit lisätä vastauksen napauttamalla kohtaa **Lisää vastaus**, muokata olemassa olevaa vastausta napauttamalla sitä tai poistaa vastauksen napauttamalla sen vieressä kohtaa .
-  • Tätä toimintoa ei tueta, kun puettavasta laitteesta on muodostettu laitepari iPhoneen kanssa.
 - Pikatekstiviestivastaukset toimivat vain tekstiviestin vastaanottaneella SIM-kortilla.

Kaukosuljin

-  • Kun tätä toimintoa käytetään iPhonella, jossa on iOS 13.0 tai uudempi, varmista, että kamera on avattu ensin.
 - Kameran esikatselua ja valokuvan näyttämistä ei tueta puettavassa laitteessa. Tee se puhelimella.
- 1 Varmista, että puettava laite on yhdistetty asianmukaisesti puhelimen **Huawei Health** -sovellukseen.
Pyyhkäise alas laitteen aloitusnäytöstä ja varmista, että  näytetään Ohjauspaneelissa merkinä siitä, että puettava laite on yhdistetty puhelimeen.
 - 2 Siirry laitteen sovellusluetteloon ja pyyhkäise ylös, kunnes löydät kohteen **Kaukosuljin** ja valitse se. Tämä käynnistää puhelimen kameran automaattisesti.
 - 3 Etäohjaa puhelinta ottamaan valokuva napauttamalla puettavassa laitteessa kamerakuvaketta. Sulje **Kaukosuljin** pyyhkäisemällä näytössä oikealle tai painamalla sivupainiketta.

Musiikin toiston ohjaimet

- 1 Avaa **Huawei Health**, mene laitetietonäyttöön, kosketa kohtaa **Laitteen asetukset** ja kytke **Musiikin toiston hallinta** päälle.

- 2** Aloita äänen toistaminen puhelimessa ja voit mennä puettavassa laitteessa **Musiikki**-sovellukseen toiston keskeyttämistä tai jatkamista, edelliseen tai seuraavaan raitaan vaihtamista tai äänenvoimakkuuden säätämistä varten.

Laskin

- 1** Avaa laitteen sovellusluettelo ja napauta kohtaa **Laskin**.
- 2** Voit tehdä peruslaskutoimituksia, kuten yhteen-, vähennys-, kerto- ja jakolasku.
- Poista viimeinen numero napauttamalla kohtaa .
 - Tyhjennä näyttö napauttamalla kohtaa . Näytön voi tyhjentää myös napauttamalla kohtaa , kun laskutoimitus on saatu ensin päätökseen napauttamalla kohtaa =.

Terveydenhallinta

Henkinen hyvinvointi

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

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 **Terveyden 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 nuket.

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 Avaa laitteen sovellusluettelo, 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**.

Laitteen 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 manuaalisesti käytöstä, unitietoja ei voida hankkia ja unianalyysi ei ole käytettävissä.

Unitietojen katselu/poistaminen

Unitietojen katselu

- Katso yö- ja päiväunitiedot sekä uniterveystiedot avaamalla laitteen sovellusluettelo ja valitsemalla **Uni**. Lisätietoja tuloksen kuvauksesta saat napauttamalla kohtaa ⓘ.
- Mene **Huawei Health**in 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 Health**in aloitusnäytölle ja napauta **Uni** -korttia.

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

Unenaikaisen hengityksen seuranta

Unenaikaisen hengityksen seuranta -toiminto auttaa havaitsemaan nukkumisen aikaisia hengityskatkoksia.

Sovelluksen käyttöönotto

-  • Tämä toiminto on saatavilla vain tietyillä markkinoilla.
 - Yhdistä puettava laite Huawei Health -sovellukseen ennen tämän toiminnon käyttämistä.
- 1** Avaa **Huawei Health**, mene **Terveys**-näytölle, 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 siirry 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 viimeistelet asetukset noudattamalla näytön ohjeita.

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 Mene **Huawei Healthin** aloitusnäytölle ja napauta kohtaa **Sydän**.
 - 2 Napauta oikeassa yläkulmassa kohtaa  ja sitten kohtaa **asetukset** ja varmista, että **Jatkuva sykemittaus** on käytössä.
 - 3 Mene **Huawei Healthin** aloitusnäytölle, napauta kohtaa **Sydän**, napauta oikeassa yläkulmassa kohtaa  ja sitten kohtaa **Kaikki tiedot** ja katso syketiedot. Voit poistaa minkä tahansa tietotallenteen.
-  Laitteen seurantanäyttö näyttää kuluvana päivänä mitatun korkeimman ja matalimman sykkeen, kuten tiedot näytetään kohdassa .

Sykehälytykset

- 1 Mene **Huawei Healthin** aloitusnäytölle ja napauta kohtaa **Sydän** ja sitten oikeassa yläkulmassa kohtaa . Valitse **asetukset**, ota **Jatkuva sykemittaus** käyttöön ja aseta **Korkean sykkeen hälytys** ja **Alhaisen sykkeen hälytys**.
- 2 Laite värisee ja näyttää hälytyksen, kun lepää ja syke pysyy asetetun arvon ylä-/alapuolella yli kymmenen minuutin ajan.

Yksittäinen sykemittaus

- 1 Mene **Huawei Healthin** aloitusnäytölle ja napauta kohtaa **Sydän** ja sitten oikeassa yläkulmassa kohtaa . Valitse **asetukset** ja poista **Jatkuva sykemittaus** käytöstä.
- 2 Mene puettavan laitteen sovellusluetteloon, valitse **Syke**, aloita mittaus ja odota tulosten näyttämistä.

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 Healthin** aloitusnäytölle, mene kohtaan **Sydän** > **Pulssiaalto- ja rytmihäiriöanalyysi** ja ota **Pulssiaalto- ja rytmihäiriöanalyysi** -ominaisuus käyttöön.

Mittausten suorittaminen puettavalla laitteella

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

Automaattisten mittausten ja muistutusten käyttöönotto

- 1 Avaa **Huawei Healthin** aloitusnäyttö, mene kohtaan **Sydän** > **Pulssiaalto- ja rytmihäiriöanalyysi** ja napauta oikeassa yläkulmassa kohtaa ⋮ ja napauta sitten kohtaa **Automaattinen mittausta**.
- 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

SpO2-mittaus

-  Päivitä ensin puettava laite ja **Huawei Health** -sovellus uusimpiin versioihin tämän ominaisuuden käyttämistä varten.
- Varmista optimaalinen mittaustarkkuus kiinnittämällä laite mukavasti sormen leveyden päähän ranneluusta parasta sopivuutta varten. Varmista, että anturialue on ihokosketuksessa ilman välissä olevia vierasesineitä.

Yksittäinen SpO2-mittaus

- 1** Tarkasta toistamiseen, että puettava laite on oikein ranteessa ja aloita mittaus vasta, kun olet liikkumatta.
 - 2** Siirry laitteen sovellusluetteloon ja kosketa kohtaa **SpO2**.
 - 3** Käynnistä SpO2-mittaus koskettamalla kohtaa **Mittaa**. Kun mittaus on käynnistetty, muista pysyä paikoillasi laitteen näyttö ylöspäin.
-  Saapuva puhelu, hälytys tai laitteen näytön pyyhkäiseminen oikealle keskeyttää mittauksen.

Automaattinen SpO2-mittaus

- 1** Avaa **Huawei Health** -sovellus, mene laitetietonäyttöön, kosketa kohtaa **Terveystietohallinta** ja kytke **Automaattinen SpO2** päälle. Laite mittaa ja tallentaa SpO2-tason automaattisesti, kun se havaitsee, että olet liikkumatta.
- 2** Kosketa kohtaa **Alhaisen SpO2:n hälytys** ja aseta alaraja hälytykselle, jolloin laite värisee ja näyttää hälytyksen hereillä ollessasi.

SpO2-tietojen katselminen

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

Kiertokalenteri

Sovelluksen käyttöönotto

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

- 1** Mene **Huawei Healthin** aloitusnäytölle, kosketa **Kiertokalenteri**-korttia, lataa ominaisuuspaketti, aseta kuukautistiedot ja kosketa kohtaa **Aloita**. Jos **Kiertokalenteri**-kortti ei ole Huawei Healthin aloitusnäytöllä, kosketa kohtaa **Muokkaa** ja lisää kortti.
- 2** Käyttöönottoilmoitus ponnahtaa esille kelloon, kun se on ranteessasi. Jos se ei ole ranteessa, ilmoitus tallennetaan viestikeskukseen. Siirry tietosuojalausuntinäyttöön koskettamalla kohtaa **Avaa sovellus**. Hyväksy tietosuojalausunto ja sinut uudelleenohjataan **Kiertokalenteri**-sovelluksen aloitusnäyttöön.

Palaa edelliseen näyttöön koskettamalla kohtaa **OK**.

Kuukautistietojen tallentaminen rannekkeeseen ja niiden katsominen

- 1 Siirry laitteen sovellusluetteloon, mene sovelluksen aloitusnäytölle koskettamalla kohtaa **Kiertokalenteri**, jossa näet kiertokalenterin kuukausinäytön.
- 2 Kosketa kohtaa **Muokkaa**, jotta pääset syöttämään, milloin kuukautisesi ovat **Alkanut** ja **Päättynyt**. Näytä **Yhteenveto** pyyhkäisemällä näyttöä ylös.
- 3 Pyyhkäise **kuukausinäytelmä**-näytöllä vasemmalle ja oikealle, niin näet edellisten kiertojen tiedot ja kolme seuraavaa kiertoa.

Kuukautisten tallentaminen Huawei Health -sovelluksessa

- 1 Tallenna kuukautisten kesto menemällä **Huawei Healthin** aloitusnäytölle, koskettamalla **Kiertokalenteri**-korttia, valitsemalla tietty päivämäärä ja kytkemällä **Kuukautiset alkoivat** tai **Kuukautiset päättyivät** päälle.
- 2 Tallenna kuukautisten kesto ja kierron pituus koskettamalla **Kiertokalenteri**-näytöllä oikeassa yläkulmassa kohtaa **••** ja sitten kohtaa **Asetukset** ja kytke **Muistutukset**-kytkin päälle tai pois päältä.
Voit myös katsoa **Keskim. kuukautiset** ja **Keskim. kierto** valitsemalla **Kuukautistiedot**.
Valitsemalla **Kaikki tiedot** pääset historiatietonäytölle.

Harjoitusasetukset

Voit asettaa harjoitustyyppin tarpeen mukaan, mukaan lukien **Tavoite**, **Muistutukset**, **Poista** ja **Kiinnitä ylös**.

- i** Todelliset asetukset voivat vaihdella laitemallin ja valitun harjoitustyyppin mukaan. Jos tiettyä asetusta ei löydy, se tarkoittaa, että toimintoa ei tueta nykyisessä laitteessa tai harjoitustilassa.

1 Avaa laitteen sovellusluettelo ja napauta kohtaa **Harjoitus**.

2 Siirry harjoitusasetusnäytölle napauttamalla harjoitustyyppin vieressä kohtaa  .

- **Tavoite**

Mukauta harjoitustavoitetta, joka perustuu arvoon **Matka**, **Aika** tai **Kokonaiskalorit** napauttamalla kohtaa **Tavoite**.

- **Muistutukset**

Aseta intervallimuistutukset **Matka** tai **Aika** mukaan napauttamalla kohtaa **Muistutukset** ja **Intervalli** ja ota **Syke** käyttöön tai poista se käytöstä.

- **Poista**

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

Lisää poistettu harjoitustila pyyhkäisemällä ylös **Harjoitus**luettelonäytöllä, napauttamalla kohtaa **Lisää** ja valitsemalla halutun harjoitustilan.

- **Kiinnitä ylös**

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

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

- **Automaattinen keskeytys**

Napauta kohtaa **Virhekosketusten esto** ja kytke **Automaattinen keskeytys** päälle tai pois päältä. Puettava laite keskeyttää harjoituksen automaattisesti, jos se havaitsee, että olet lopettanut, ja jatkaa harjoitusta, kun aloitat uudelleen.

Automaattinen keskeytys/jatkaminen -toimintoa tuetaan vain tietyissä harjoitustiloissa, kuten ulkopyöräily, ulkojuoksu ja ratajuoksu. Todelliset tuetut harjoitustilat voivat vaihdella.

Harjoituksen aloittaminen

Rannekkeen toiminnoissa on erilaisia harjoitustiloja, mukaan lukien juoksu ja pyöräily, liikuntakurssit, välineharjoittelu ja vapaa-ajan urheilu. Voit valita parhaiten liikuntatarpeisiisi sopivan tilan.

Rannekkeessa

- 1 Avaa laitteen sovellusluettelo 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 sivupainiketta ja pitämällä sitä painettuna. Vaihtoehtoisesti keskeytä harjoitus painamalla sivupainiketta, jatka harjoitusta napauttamalla kohtaa  tai lopeta harjoitus napauttamalla kohtaa . Harjoituksen aikana voit katsoa liikuntatiedot pyyhkäisemällä näyttöä ylös tai alas.

Huawei Health -sovelluksessa

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

Harjoittelutietojen ja harjoituksen tilan katsominen

Harjoituksen jälkeen voit katsoa harjoittelutiedot ja harjoituksen tilan seuraavalla tavalla:

Harjoittelutietojen katselu

- 1 Avaa laitteen sovellusluettelo ja napauta kohtaa **Harjoitustiedot**.
- 2 Valitse tietue ja tarkastele vastaavia tietoja. Näet erilaisia tietoja eri harjoitustiloista. Kun harjoitus aloitetaan **Huawei Healthista** ja se synkronoidaan rannekkeeseen, harjoitustiedot ovat saatavilla vain **Huawei Healthissa**.

Harjoituksen tilan katselu

- 1 Avaa laitteen sovellusluettelo ja napauta kohtaa **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.

Juoksun aloittaminen

Ratajuoksu

-  Tätä toimintoa tuetaan vain HUAWEI Band 11 Prossa.

Juokse parhaita tuloksia varten normaalilla 400 metrin radalla ja vältä ratojen vaihtamista.

1 Avaa laitteen sovellusluettelo ja mene kohtaan **Harjoitus > Ratajuoksu**.

2 Valitse rata ja napauta kohtaa **ALOITA** ja aloita juoksu.

Juoksukurssit

Laitteessa on valmiina erilaisia juoksukursseja, jotka voivat opastaa sinua ja tallentaa harjoituksiasi auttaen pysymään aktiivisempänä joka päivä.

1 Avaa laitteen sovellusluettelo ja napauta kohtaa **Harjoitus**.

2 Mene kohtaan **Kurssit ja suunnitelmat > Juoksukurssit > Esiasetetut kurssit** tai napauta kohtaa **Mukautetut kurssit** ja valitse juoksutila mieltymystesi mukaan.

Mukautetut kurssit täytyy ensin luoda ja synkronoida **Huawei Health**issa kehoitteen mukaisesti.

Harjoittelusuunnitelmat

Sinulla voi olla harjoittelutavoitteisiin ja aikatauluun sopivia, tieteeseen perustuvia, mukautetusti tehtyjä harjoittelusuunnitelmia, ja voit motivoitua suorittamaan suunnitelman ajoissa samalla, kun hyödyt seuraavien kurssien sisällön ja vaikeustasojen älykkästä säätämisestä nykyisen harjoittelutilan ja palautteen mukaan.

1 Mene kohtaan **Huawei Health > Liikunta > Suunnitelma**.

2 Valitse **Älykkäät juoksusuunnitelmat** -osion alla parhaiten tarpeisiisi sopiva suunnitelma ja viimeistelet asetukset noudattamalla näytön ohjeita.

3 Suunnitelma synkronoidaan automaattisesti puettavaan laitteeseen, kun se on yhdistetty Huawei Health -sovellukseen.

4 Harjoituskerran voi aloittaa puettavasta laitteesta tai puhelimesta.

Puettavassa laitteessa:

avaa sovellusluettelo, mene kohtaan **Harjoitus > Kurssit ja suunnitelmat > Harjoittelusuunnitelmat**, katso juoksusuunnitelma napauttamalla kohtaa **Näytä suunnitelma** ja aloita harjoituskerta napauttamalla kurssin nimeä.

Puhelimessa:

Mene **Huawei Health** -sovelluksessa **Liikunta**- tai **Minä** -näytölle ja katso harjoitussuunnitelma valitsemalla **Suunnitelma**. Valitse päivämäärä kyseisen päivän suunnitelman tietojen katsomista ja harjoituskerran aloittamista varten. Jos laite on ranteessa, kerta synkronoituu automaattisesti siihen.

Rannekkeen ja puhelimen yhdistäminen pyöräilyä varten

Pyöräilykerran aloittaminen automaattisesti puhelimeen yhdistetystä rannekkeesta rikastaa tosiaikaisten tietojen näyttämistä molemmissa laitteissa.

 Tätä toimintoa tuetaan vain HUAWEI Band 11 Prossa.

1 Varmista, että ranneke on yhdistetty **Huawei Healthiin** Bluetoothilla.

2 Avaa laitteen sovellusluettelo, mene kohtaan **Asetukset > Harjoitusasetukset > Näytä puhelimesta** ja ota **Näytä puhelimesta** käyttöön.

- 3** Avaa laitteen sovellusluettelo ja napauta kohtaa **Harjoitus**.
- 4** Etsi ja valitse **Ulkopyöräily** tai **Sisäpyöräily** pyyhkäisemällä näytöllä ylös tai alas. Aloita harjoitus napauttamalla kuvaketta ja pyöräilytiedot näytetään puhelimesta tosiajassa. Puhelimesta näytettyjen tietojen tyyppiä voi mukauttaa tarpeiden mukaan.

Aktiivisuusympyrät

Aktiivisuusympyrät seuraavat päivittäistä fyysistä aktiivisuutta kolmella tietotyypillä (kolme ympyrää): Arkiliikunta, treeni ja seisominen. Laite tallentaa tietoja ja kannustaa tavoitteiden saavuttamisessa päivän mittaan. Tämä auttaa terveellisten tapojen kehittämisessä ja aktiivisena pysymisessä.

-  Päivitä ensin puettava laite ja puhelimen **Huawei Health** -sovellus uusimpiin versioihinsa tämän toiminnon käyttämistä varten.

Tavoitteiden muokkaaminen ja muistutusten asettaminen

Voit muokata aktiivisuusympyröiden tavoitteita käytännöllistä käyttöä ja parempaa saavuttamista varten.

Puhelimesta:

Napauta **Huawei Healthin** aloitusnäytöllä **Aktiivisuusympyrät**-korttia ja oikeassa

yläkulmassa kohtaa  seuraavien toimenpiteiden suorittamista varten:

- Aseta **Arkiliikunta**, **Treeni** ja **Seisominen** napauttamalla kohtaa **Muokkaa tavoitteita**.
- Ota **Seisominen**, **Edistyminen** ja **Tavoite saavutettu** käyttöön tai poista käytöstä napauttamalla kohtaa **Muistutukset**.

Puettavassa laitteessa:

Avaa laitteen sovellusluettelo, napauta kohtaa **Aktiivisuustiedot** pyyhkäise ylös viimeiselle näytölle ja valitse **Muokkaa tavoitteita** tai **Aktiivisuusympyröiden asetukset** asetusten toteuttamista varten.

Ota **Rullausmuistutukset**, **Edistyminen** ja **Tavoite saavutettu** käyttöön tai poista käytöstä napauttamalla kohtaa **Aktiivisuusympyröiden asetukset**.

Voit asettaa tavoitteet myös pyyhkäisemällä oikealle aktiivisuusympyröiden aloitusnäytölle ja siirtyä **Lisää**-näytölle ja napauttaa kohtaa **Muokkaa tavoitteita**.

Aktiivisuustietojen katselu

Puhelimesta:

Mene **Huawei Healthin** aloitusnäytölle ja napauta **Aktiivisuusympyrät**-korttia. Siirry aktiivisuustietojen tietonäytölle katsomaan **Arkiliikunta** ja **Treeni** päivän mukaan.

Puettavassa laitteessa:

Napauta laitteen sovellusluettelossa kohtaa **Aktiivisuustiedot** seuraavien toimenpiteiden suorittamista varten:

- Siirry **Lisää**-näytölle pyyhkäisemällä aktiivisuusympyröiden aloitusnäytöllä oikealle ja siellä voit katsoa **Tällä viikolla** ja **Aktiivisuustiedot**.
- Siirry **Lisää**-näytölle pyyhkäisemällä aktiivisuusympyröiden aloitusnäytöllä ylös ja siellä voit katsoa **Tänään**, **Arkiliikunta**, **Treeni**, **Seisominen** jne.



Arkiliikunta mittaa aktiivikaloreita, jotka on poltettu levossa poltettujen kaloreiden lisäksi. Yksittäisessä harjoituksessa aktiivikalorien määrä on pienempi kuin poltettujen kokonaiskaloreiden määrä. Voit esimerkiksi polttaa 300 kcal yhteensä, mutta aktiivikalorit voivat olla 260 kcal. Kaikenlainen liike, kotitöistä kilpaurheiluun voi auttaa arkiliikuntatavoitteen saavuttamisessa.



Treeni mittaa keskiraskaan ja raskaan liikunnan, johon olet sitoutunut, kokonaiskesto päivässä. Maailman terveysjärjestö (WHO) suosittelee, että aikuiset harrastaisivat vähintään 150 minuuttia keskiraskasta tai 75 minuuttia raskasta liikuntaa viikossa. Kokeile toimintoja, jotka nostavat sykettä ja hengitystiheyttä. Voimaharjoittelu voi parantaa keskivartalon kestävyyttä ja suorituskkyä.



Seisominen tarkoittaa päivän aikaisia tuntien määrää, jolloin olet ollut aktiivinen. Jos olet fyysisesti aktiivinen vähintään minuutin ajan tunnin aikana, tämä tunti lasketaan tähän tavoitteeseen. Lisääntynyt aktiivisuus on terveydelle hyväksi. WHO:n tutkimukset osoittavat, että passiivinen elämäntyyli voi nostaa kakkostyypin diabeteksen, ylipainon ja masennuksen riskiä.

Älykkäät ehdotukset

Tämä toiminto suosittelee sopivia liikuntaehdotuksia ja -tyyppejä **Aktiivisuustiedot**-sovelluksessa ja tarjoaa personoituja älykkäitä ehdotuksia.

Avaa laitteen sovellusluettelo, napauta kohtaa **Aktiivisuustiedot** pyyhkäise ylös viimeiselle näytölle ja mene kohtaan **Tietoja** > **Sovelluskuvaus** ottamaan **Älykkäät ehdotukset** käyttöön tai poistamaan se käytöstä.

Ehdotukset perustuvat käyttötilanteisiin ja harjoitusmieltymyksiin ja paranevat, kun toimintoa käytetään. Voit myös katsoa muita ehdotuksia napauttamalla kohtaa **Vaihda**.

Pyörätuolitila



- Päivitä ensin puettava laite ja puhelimen **Huawei Health** -sovellus uusimpiin versioihinsa tämän toiminnon käyttämistä varten.
- Pyörätuolitilaa tuetaan vain tietyissä maissa / tietyillä alueilla. Jos kohtaa **Pyörätuoli** ei löydy laitteesta, on se merkki siitä, että toiminto ei ole käytettävissä.

Pyörätuolitilan käyttöönotto

Puhelimessa:

Avaa **Huawei Health** -sovellus, mene laitetietonäyttöön, napauta kohtaa **Laitteen asetukset** ja kytke **Pyörätuoli** päälle.

Puettavassa laitteessa:

Napauta laitteen sovellusluettelossa kohtaa **Aktiivisuustiedot** pyyhkäise ylös viimeiselle näytölle ja ota **Pyörätuoli** käyttöön napauttamalla kohtaa **Aktiivisuusympyröiden asetukset**.

Aktiivisuusympyröiden asetukset-näytöllä voit myös ottaa **Rullausmuistutukset**, **Edistyminen** ja **Tavoite saavutettu** käyttöön tai poistaa ne käytöstä.

Muokkaa tavoitteita-näytöllä voit asettaa tavoitteet **Arkiliikunta**, **Treeni** ja **Seisominen**.

Voit myös mennä **Huawei Healthin** aloitusnäytölle puhelimesta, napauttaa

Aktiivisuusympyrät-korttia ja oikeassa yläkulmassa kohtaa  muistutusten ja tavoitteiden asettamista varten.

Aktiivisuustietojen katselu

Katso tiedot, kuten **Arkiliikunta** ja **Treeni**, napauttamalla laitteen sovellusluettelossa kohtaa **Aktiivisuustiedot**.

Voit myös mennä **Huawei Healthin** aloitusnäytölle puhelimesta ja napauttaa **Aktiivisuusympyrät**-korttia lisätietojen katsomista varten.



Arkiliikunta mittaa aktiivikaloreita, jotka on poltettu levossa poltettujen kaloreiden lisäksi. Yksittäisessä harjoituksessa aktiivikalorien määrä on pienempi kuin poltettujen kokonaiskaloreiden määrä. Voit esimerkiksi polttaa 300 kcal yhteensä, mutta aktiivikalorit voivat olla 260 kcal. Kaikenlainen liike, kotitöistä kilpaurheiluun voi auttaa arkiliikuntatavoitteen saavuttamisessa.



Treeni mittaa keskiraskaan ja raskaan liikunnan, johon olet sitoutunut, kokonaiskestoja päivässä. Maailman terveysjärjestö (WHO) suosittelee, että aikuiset harrastaisivat vähintään 150 minuuttia keskiraskasta tai 75 minuuttia raskasta liikuntaa viikossa. Kokeile toimintoja, jotka nostavat sykettä ja hengitystiheyttä. Voimaharjoittelu voi parantaa keskivartalon kestävyyttä ja suorituskykyä.



Seisominen tarkoittaa päivän aikaisia tuntien määrää, jolloin olet ollut aktiivinen. Jos olet fyysisesti aktiivinen vähintään minuutin ajan tunnin aikana, tämä tunti lasketaan tähän tavoitteeseen. Lisääntynyt aktiivisuus on terveydelle hyväksi. WHO:n tutkimukset osoittavat, että passiivinen elämäntyyli voi nostaa kakkostyypin diabeteksen, ylipainon ja masennuksen riskiä.

Tunnista treenit automaattisesti

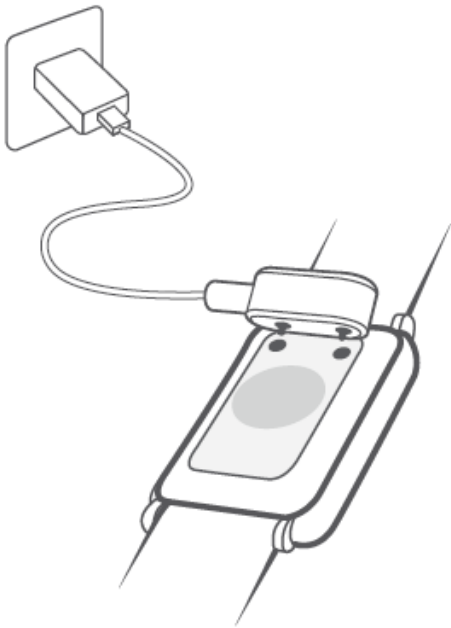
- 1 Avaa laitteen sovellusluettelo, mene kohtaan **Harjoitus > Harjoitusasetukset > Tunnista treenit automaattisesti** ja kytke **Tunnista treenit automaattisesti** päälle.
 - 2 Kun laite havaitsee sinun harjoittelevan, se muistuttaa kerran aloittamisesta. Voit tehdä seuraavia:
 - Aloita harjoituskerta napauttamalla vastaavan harjoituksen kuvaketta.
 - Hylkää muistutus napauttamalla kohtaa **Sulje** (käytettävissä vain tietyissä kelloissa).
 - Napauta kohtaa **Ohita tänään** etkä saa enää automaattisen tunnistamisen muistutuksia loppupäivän aikana.
 - Poista Tunnista treenit automaattisesti käytöstä napauttamalla kohtaa **Poista automaattinen tunnistus käytöstä**.
-  • Laite voi tunnistaa harjoituksen automaattisesti ja lähettää muistutuksen vain, kun asento ja aktiivisuuden teho on vastaavien vaatimusten mukainen ja kun vastaavia aktiivisuustasoja on pidetty yllä tietyn aikaa.
- Kun aktiivisuustaso pysyy vastaavien vaatimusten alapuolella tietyn aikaa, laite muistuttaa harjoituksen päättämisestä. Voit ohittaa viestin, jatkaa harjoitusta tai lopettaa harjoituksen kehoitteen mukaan.

Lisää

Lataaminen

Laitteen lataaminen

Liitä lataustelineen metalliliittimet laitteen takana oleviin ja laita molemmat tasaiselle alustalle. Liitä lataustelineen toinen pää virtasovittimeen ja liitä sovitin sitten virtalähteeseen. Laitteen näyttö käynnistyy ja näyttää akun varaustason.



-  • On suositeltavaa, että käytät laitteen lataamiseen HUAWEI-latausalustaa ja -virtasovitinta tai yhteensopivaa asiaankuuluvaa turvallisuusmääräykset täyttävää latausalustaa ja -virtasovitinta. Virtasovittimet ja varavirtalähteet, jotka eivät täytä asiaankuuluvia turvallisuusstandardeja, voivat aiheuttaa ongelmia, kuten hidas lataaminen ja ylikuumeneminen. Ole varovainen niitä käyttäessäsi. Jotta varmistut HUAWEI-latausalustaan ja -virtasovittimen aitoudesta, on suositeltavaa ostaa ne virallisesta Huaweiin myyntipisteestä.
- Latausalusta ei ole vedenkestävä. Varmista, että latausportti, metallikoskettimet ja puettava laite pysyvät kuivina latauksen aikana.
- Pidä latausalustan pinta puhtaana. Varmista, että puettava laite on asetettu oikein latausalustaan ja että lataustila näkyy laitteen näytöllä. Vältä metalliesineiden tuontia kosketukseen latausalustan metallikoskettimien kanssa, jotta vältetään oikosuluilta ja muilta vaaroilta.
- Kun latauskuvake näyttää 100 %, se tarkoittaa, että laite on ladattu täyteen ja lataus on päätetty automaattisesti. Poista se latausalustasta ja irrota virtasovitin.
- Jos et suunnittele käyttäväsi puettavaa laitetta pitkään aikaan, suositellaan sen akun lataamista kerran kahdessa, kolmessa kuukaudessa akun käyttöiän jatkamista varten.
- Akkujen latauskertojen määrä on rajallinen. Kun akun kesto aika lyhenee huomattavasti, mene valtuutettuun Huawei-asiakaspalvelukeskukseen akun vaihtamista varten.
- Älä lataa tai käytä laitetta vaarallisessa ympäristössä ja varmista, että lähellä ei ole mitään syttyvää tai räjähtävää. Varmista ennen latausalustan käyttöä, että sen USB-portissa ei ole nestejäämiä tai vierasesineitä. Pidä latausalusta ja laite poissa nesteistä ja syttyvistä materiaaleista latauksen aikana. Älä koske latausalustan metallikoskettimiin kun se on liitetty virtalähteeseen.
- Latausalustassa on magneetti. Jos havaitset laitteen hylkimistä, kun yrität ladata sitä, vaihda sen suuntaa ja liitä se alustaan. Latausalustan magneettisuus vetää metalliesineitä puoleensa. Tarkasta latausalusta ja puhdista se ennen käyttöä.
- Älä altista latausalustaa korkeille lämpötiloille pitkäksi aikaa tai voimakkaille sähkömagneettisen säteilyn lähteille, jotta vältetään magneettisten ominaisuuksien vähenemiseltä tai kääntymiseltä tai muilta ongelmilta.

Akun varaustason tarkastus

Menetelmä 1: Pyyhkäise laitteen aloitusnäytöllä alas pikakuvakevalikon näyttämistä varten, josta löydät akun varaustason.

Menetelmä 2: Yhdistä laite virtalähteeseen ja näet akun varaustason latausnäytöltä.

Menetelmä 3: katso akun varaustaso laitteen aloitusnäytöllä, jos tämänhetkinen kellotaulu näyttää kyseisen tiedon.

Menetelmä 4: Kun laite on yhdistetty **Huawei Health**iin, avaa sovellus ja mene laitetietonäyttöön, jossa akun varaustaso näytetään.

Alhaisen varaustason ilmoitus

Kun akun varaustaso laskee alle 10 %:iin, laite ilmoittaa alhaisesta akun varaustasosta värisemällä ja kehottaa sinua lataamaan laitteen mahdollisimman pian.

Lemmikkiteemaiset kellotaulut

Lemmikkiteemainen kellotaulu esittelee viimeisimmän tunnetilan mukaan muuttuvan dynaamisen taustan ja animaation. Kellotaulu mukautuu heijastamaan tunteesi, **neutraali**, **miellyttävä** tai **epämiellyttävä**.

 Tämä toiminto on saatavilla vain tietyillä markkinoilla. Se ei esimerkiksi ole saatavilla tietyissä Euroopan maissa.

- 1 Siirry kellotaulun valintänäytölle koskettamalla ja pitämällä kellotaulu painettuna laitteen aloitusnäytöllä ja valitse lemmikkiteemainen kellotaulu, esimerkiksi **Suloiset lemmikit** · **Huahua**, pyyhkäisemällä vasemmalle tai oikealle.
- 2 Napauta kellotaulun alaosassa kohtaa **Mukautettu** ja valitse tyyli ja toiminnot, joista pidät pyyhkäisemällä vasemmalle tai oikealle.
 - **Tyyli**-näytöllä voit valita mieleisen tyylin pyyhkäisemällä ylös tai alas.
 - **Toiminto**-näytöllä voit vaihtaa komponentin napauttamalla sitä.

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** Ota NFC käyttöön puhelimessa.
- 2** Avaa Galleria, valitse siirrettävä kuva ja napauta puhelimen taustan NFC-aluetta puettavan laitteen näyttöä vasten. Valittu kuva näytetään sitten kellotauluna merkinä siirron onnistumisesta.
Muokkaa kellotaulutyyliä avaamalla **Huawei Health**, menemällä 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**.

Kellotaulujen hallitseminen

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.

-  Jotkut kellotaulut tukevat mukautettuja ohjaimia. Pidä missä tahansa kohtaa kellotaulua kellotaulun valintanäytölle siirtymistä varten ja napauta kellotaulun alaosassa kohtaa **Mukautettu** kellotaulun näyttötoimintojen ja tyylin mukauttamista varten.

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

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 kellotaulun oikeassa yläkulmassa ei ole 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.

kompassi

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

Napauta laitteen sovellusluettelossa kohtaa **Kompassi** ja kalibroi laite noudattamalla näytön ohjeita. Kun kalibrointi on valmis, laite näyttää kompassitaulun.

-  Vältä kalibroinnin aikana vahvojen magneettikenttien, kuten puhelinten, tablettien ja tietokoneiden, häiriöitä, sillä ne voivat vaikuttaa kalibroititarkkuuteen.

PIN-koodiasetukset

Voit suojata tietosuojasi pidemmälle asettamalla laitteeseen PIN-koodin. Laite lukitsee sitten itsensä automaattisesti, kun se otetaan pois ranteesta, ja kun sen näyttö sammuu, täytyy laitteen avaamista ja aloitusnäytölle pääsemistä varten antaa PIN-koodi. Jos jatkat laitteen käyttämistä, näyttöä ei lukita.

PIN-koodin käyttöönotto

- 1 Tuo Ohjauspaneeli näkyviin pyyhkäisemällä laitteen aloitusnäytöllä alas, mene kohtaan **Asetukset > PIN > Aseta PIN** ja aseta kuusinumeroinen PIN-koodi noudattamalla näytön ohjeita.
- 2 Varmista **PIN**-näytöltä, että **Automaattinen lukitus** on käytössä.
 -  Kun **Automaattinen lukitus** on otettu käyttöön, laite lukitsee näytön, kun havaitsee sen ranteesta pois ottamisen. Kun tämä on poistettu käytöstä, laite ei lukitse näyttöä ja antaa kehoitteen PIN-koodin syöttämisestä vain, kun sammutetaan ja käynnistetään uudelleen.
 - Pidä PIN-koodi suojassa. Jos unohdat sen, täytyy laitteeseen palauttaa tehdasasetukset.

PIN-koodin vaihtaminen

Pyyhkäise laitteen aloitusnäytöllä alas, jolloin pikakuvakevalikko tulee näkyviin, mene kohtaan **Asetukset > PIN > Vaihda PIN** ja vaihda PIN-koodi noudattamalla näytön ohjeita.

PIN-koodin käytöstä poistaminen

Pyyhkäise laitteen aloitusnäytöllä alas, jolloin pikakuvakevalikko tulee näkyviin, mene kohtaan **Asetukset > PIN > Poista PIN käytöstä** ja poista PIN-koodi käytöstä noudattamalla näytön ohjeita.

Käyttöoppaan ohjeet

- Tämän oppaan tiedot, kuten laitteen väri, koko ja näytön tiedot annetaan vain viittaustarkoituksessa.
- Esitetyt kuvat ovat vain havainnollistamistarkoituksessa. Todelliset toiminnot ja käyttöliittymä voi poiketa laitemallin, ohjelmistoversion ja yhdistetyn puhelimen mukaan.