

Sisällys

Aloittaminen

Ulkonäkö	1
Painikkeet ja kosketustoiminnot	1
Laiteparin muodostaminen EMUI-puhelimella	3
Laiteparin muodostaminen iPhonella	4
Laiteparin muodostaminen Android-puhelimella	5
Laiteparin muodostaminen uuden puhelimen kanssa	5
Mukautetut toimintokortit	6

Avustaja

Tilojen asettaminen	7
Viestien hallinta	8
Kellotaulujen hallitseminen	9
Tarrakellotaulut	10
Videokellotaulut	11
Galleriakellotaulu	11
Bluetooth-äänipuhelut	12
Kaukosuljin	13
Musiikin toiston ohjaus	14
Ai Voice	15
Assistant·TODAY	16

Terveydenhallinta

Kaatumisen tunnistus ja hätätila-SOS	17
Henkinen hyvinvointi	18
Terveysnäkemykset	19
Unen seuranta	20
Pulssiaallon rytmihäiriöanalyysi	21
EKG-mittaus	22
Sykemittaus	24
Korkeiden alueiden seuranta	25
Kiertokalenteri	25
SpO2-mittaus	27
Unenaikaisen hengityksen seuranta	27
Valtimoiden jäykkyyden tunnistus	28

Treeni

Harjoitusasetukset	30
Tietojen näyttäminen harjoitus-näytöllä	31
Maratontila	31
Offline-karttojen käyttäminen	32

Harjoituksen aloittaminen	33
Reitti takaisin	34
Pyöräily	35
Polkujuoksu	36
Reitinpiirto	37
Golf-tila	38
Aktiivisuusympyrät	40
Pyörätuolitila	42
Pysy kunnossa -sovellus	43
Sukellustila	45

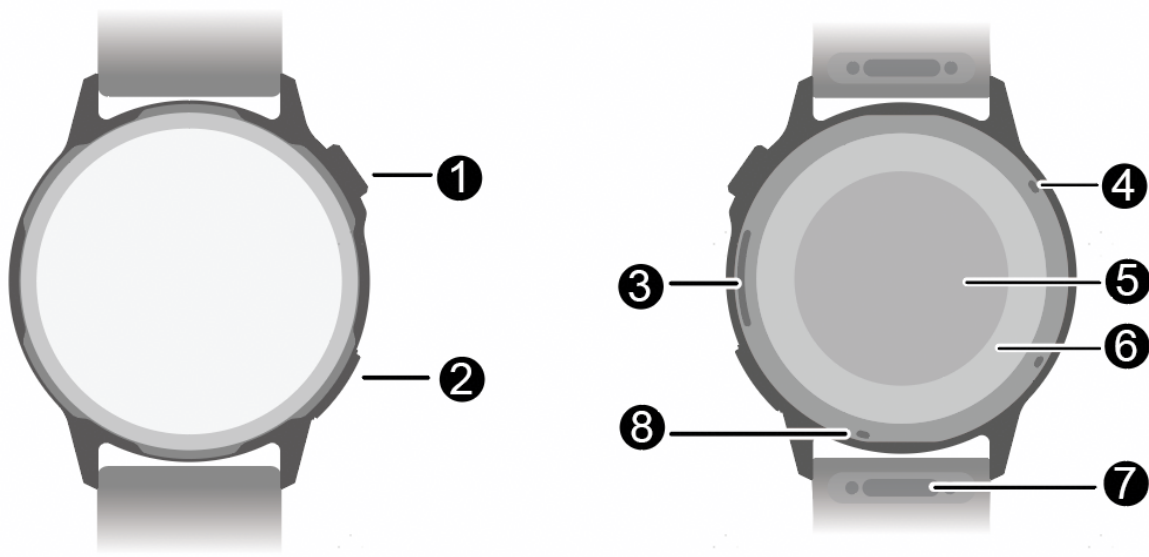
Lisää

Sovellusten hallinta	47
Moniajo	48
Lataaminen	48
Bluetooth-kuulokkeisiin yhdistäminen	49
Päivitykset	50
Käyttöoppaan ohjeet	50

Aloittaminen

Ulkonäkö

 Seuraavat kuvat ovat vain viitteellisiä. Tuotteen todellinen ulkonäkö on ensisijainen.



Tietoja laitteesta:

Nro	Kuvaus
1	Yläpainike (kruunu/virtapainike)
2	Alapainike (mukaan lukien elektrodi)
3	Kaiutin
4	Mikrofoni
5	Sykeanturialue
6	Latausalue
7	Pikavapautuspainike
8	Barometriaukko

Painikkeet ja kosketustoiminnot

Laitteen värikosketusnäyttö tukee erilaisia kosketustoimintoja, kuten pyyhkäisyä ylös, alas, vasemmalle ja oikealle sekä napautusta ja koskettamista ja pitämistä.

Yläpainike

 Toiminnot ovat erilaisia puhelujen ja harjoitusten aikana.

Toimenpide	Ominaisuus
Kierrä	• Luettelo- ja heksaruudukkotilassa: Vierittää sovellusluettelo ylös ja alas. • Piilota sovellusten nimet kiertämällä kruunua ensimmäisessä sovellusluettelonäytössä heksaruudukkotilassa vastapäivään tai pyyhkäisemällä näyttöä alas. • Sovelluksessa: vierittää näyttöä ylös ja alas. •  Heksaruudukko- ja luettelotilan välillä vaihtaminen: • pyyhkäise jommassakummassa tilassa näyttöä ylös, kunnes saavutat viimeisen sovellusluettelonäytön ja vaihda toiseen tilaan napauttamalla kohtaa Heksaruudukko tai Luettelo. • Siirry kohtaan Asetukset > Kellotaulu ja aloitusnäyttö > Aloitusnäyttö ja valitse Heksaruudukko tai Luettelo.
Paina	• Kun näyttö on poissa päältä: kytkee näytön päälle. • Aloitusnäytöllä: siirtyy sovellusluettelonäyttöön. • Millä tahansa muulla näytöllä: palaa aloitusnäyttöön. • Mykistää saapuvat Bluetooth-puhelut.
Kaksoispaina	Kun näyttö on päällä: vie sinut viimeisimpien tehtävien näytölle, jossa näytetään kaikki käynnissä olevat sovellukset. Esimerkiksi harjoituskerran aikana yläpainikkeen kaksoispainallus näyttää taustalla olevat juoksutehtävät, ja sen jälkeen voit palata kellotaulun aloitusnäyttöön napauttamalla kellotaulukorttia.
Pidä painettuna	• Kun kello on pois päältä: käynnistää kellon. • Kun kello on päällä: siirtyy uudelleenkäynnistys-/virransammutusnäyttöön. • Pakottaa kellon uudelleenkäynnistykseen, kun painiketta pidetään painettuna vähintään 12 sekuntia.

Alapainike

Toimenpide	Ominaisuus
Paina	Valittujen ominaisuuksien pikakäyttö. Käytettävien ominaisuuksien asettaminen: 1 Avaa sovellusluettelo painamalla yläpainiketta ja mene kohtaan Asetukset > Alapainike > Paina kerran. 2 Valitse mukautetun asetuksen kohdesovellukset. Kun olet valmis, palaa aloitusnäyttöön ja avaa sovellus painamalla alapainiketta.

Toimenpide	Ominaisuus
Pidä painettuna	Herättää AI Voicen. • Tämä ominaisuus on käytettävissä vain, kun kello on pariliitetty HUAWEI-puhelimeen, jossa on EMUI 12.0 tai uudempi, tai puhelimeen, jossa on Android 8.0 tai uudempi. • Tätä ominaisuutta tuetaan vain tietyissä maissa / tietyillä alueilla. Näillä markkinoilla kieli- ja alueasetusten täytyy olla yhtenäiset.

Oikopolut

Toimenpide	Ominaisuus
Paina ylä- ja alapainiketta samanaikaisesti	Otaa kuvakaappauksen ja lataa sen puhelimen Galleriaan.

Näytön säätimet

Toimenpide	Ominaisuus
Napautus	Valitsee ja vahvistaa.
Kosketa ja pidä	• Aloitusnäytöllä: avaa kellotaulun muokkausnäytön. • Ominaisuuskortilla: avaa kortinhallintanäytön.
Pyyhkäise ylös	Aloitusnäytöllä: näyttää ilmoitukset.
Pyyhkäise alas	Aloitusnäytöllä: avaa ohjauspaneelin. • Voit ottaa käyttöön Etsi puhelin -toiminnon 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 Healthissa** 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

- 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.
- Mene kohtaan **Huawei Health > Minä > Kirjaudu HUAWEI ID:llä**. Jos sinulla ei ole HUAWEI ID:tä, rekisteröi sellainen ja kirjaudu sitten sisään.
 On suositeltavaa kirjautua aikuisen tilille, jotta varmistetaan laiteparin muodostaminen ja yhteys puettavan laitteen ja puhelimen välillä.
- Kytke puettavaan laitteeseen virta, valitse kieli ja käynnistä laiteparin muodostaminen.
- Aseta puettava laite lähelle puhelinta. Avaa **Huawei Health** -sovellus, napauta oikeassa yläkulmassa kohtaa  ja napauta sitten kohtaa **Lisää laite**. Etsi puettava laite hakutuloksista ja napauta kohtaa **Yhdistä**. Voit myös muodostaa laiteparin napauttamalla kohtaa **Skannaa** ja skannaamalla puettavassa laitteessa näkyvän QR-koodin.
- Kun laiteparin muodostamispyyntö näkyy puettavassa laitteessa, viimeistele laiteparin muodostaminen napauttamalla kohtaa  ja noudattamalla näytön ohjeita.
- 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.

Laiteparin muodostaminen uuden puhelimen kanssa

Puettava laite voi yhdistää kerrallaan vain yhteen puhelimeen. Joten, jos haluat muodostaa laiteparin uudesta puhelimesta, täytyy ensin katkaista yhteys vanhaan puhelimeen.

- Avaa sovellusluettelo ja mene kohtaan **Asetukset > Järjestelmä ja päivitykset > Katkaise yhteys**.

-  Jos nykyinen yhdistetty puhelin on iPhone, etsi puettava laite menemällä puhelimesta kohtaan **Asetukset** ja valitsemalla **Bluetooth**. Napauta **i**-kuvaketta ja aseta unohda laite.

2 Katkaise yhteys yhdistettyyn puhelimeen napauttamalla kohtaa **Katkaise yhteys**.

3 Kun puettava laite näyttää laiteparin muodostamisnäyttöä, muodosta laitepari uudella puhelimella noudattamalla näytön ohjeita.

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.)

Viestien hallinta

Kun puettava laite on yhdistetty **Huawei Health**iin ja Ilmoitukset-toiminto on käytössä, puhelimen tilapalkkiin lähetetyt uudet viestit synkronoidaan puettavaan laitteeseen.

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.
-  Mene **Ilmoitukset**-näytöllä kohtaan **SOVELLUKSET**, niin näet luettelon sovelluksista, joista voit vastaanottaa ilmoituksia.

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 **Älykkäät ilmoitukset** päälle.
Ilmoitukset mykistetään puettavassa laitteessa, kun puhelinta käytetään. Puettava laite vastaanottaa yhä ilmoituksia, mutta ei värise tai soi.
Kun et käytä puhelinta, mutta puettava laite on ranteessa, saat ilmoituksen viesteistä puettavan laitteen kautta ja puhelin ei värise tai soi.
- **Muut Android-puhelimet:** Kun **Mykistä ilmoitukset, kun käytetään puhelinta** (oletusarvoisesti pois käytöstä) on käytössä, ilmoitukset mykistetään puettavasta laitteesta, kun puhelinta käytetään. Puettava laite vastaanottaa yhä ilmoituksia, mutta ei värise tai soi.
-  **Älykkäät ilmoitukset- tai Mykistä ilmoitukset, kun käytetään puhelinta** -toiminnot eivät ole käytettävissä, kun puettavasta laitteesta on muodostettu laitepari iPhoneen kanssa.

Lukemattomien viestien katselu ja poistaminen

- 1 Kun puettava laite on ranteessa, se ilmoittaa värisemällä uusista puhelimen tilapalkista lähetyistä viesteistä.
- 2 Lukemattomat viestit pidetään puettavassa laitteessa. Ne näytetään, kun siirryt 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 puettavalla laitteella. 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.

Kellotaulujen hallitseminen

Kellotaulujen mukauttaminen

Voit mukauttaa kellotaulun tyyliä ja toimintokomponentteja täyttämään toiveesi.

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

Toiseen kellotauluun vaihtaminen

Puettavassa laitteessa

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

Huawei Health -sovelluksessa

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

Kellotaulun poistaminen

Puettavassa laitteessa

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

Huawei Health -sovelluksessa

- 1 Avaa **Huawei Health**, mene laitetietonäyttöön ja mene kohtaan **Omat kellotaulut** > **Hallitse paikallisia kellotauluja**.
- 2 Poista haluttu kellotaulu napauttamalla sen oikeassa yläkulmassa kohtaa .
 -  Jos et näe kellotaulun oikeassa yläkulmassa kohtaa , se tarkoittaa, että kellotaulua ei voi poistaa. Esimerkiksi kohtaa **Galleria** ei voi poistaa.
 - Jos olet ostanut kellotaulun ja poistanut sen **Omat kellotaulut** > **Hallitse paikallisia kellotauluja** kautta, sinun täytyy vain asentaa se uudelleen, kun haluat käyttää sitä uudelleen. Siitä ei tarvitse maksaa uudelleen.

Tarrakellotaulut

Voit valita tai ladata palvelimeen useita tarroja ja luoda ainutlaatuisia tarrakellotauluja mukautetuilla tyyleillä sekä widgetejä ja sekoittaa niitä koskettamalla näyttöä.

- 1 Avaa **Huawei Health**, mene laitetietonäyttöön ja kohtaan **Omat kellotaulut** > **Tarrahupi**.

- 2 Valitse **Geometrinen**-, **Emoji**- ja **Lemmikki**-näytöltä halutut tarrat tai lataa ne palvelimeen koskettamalla kohtaa **Mukautettu** ja sitten kohtaa .
- 3 Mukauta kohteiden **Asettelu**, **Taustaväri** ja **Fontti** asetuksia. Voit myös muuttaa kellotaulussa näytettyjä tietoja koskettamalla kohtaa **Ominaisuudet**.
- 4 Kosketa kohtaa **Käytä** ja puettava laite vaihtaa sitten juuri asetettuun tarrakellotauluun. Sen voi sekoittaa koskettamalla näyttöä.

Videokellotaulut

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

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**.

Bluetooth-äänipuhelut

-  • Varmista, että puettava laite on yhdistetty **Huawei Healthiin** tämän toiminnon käyttämistä varten.
- Päivitä kello ensin uusimpaan versioon tämän toiminnon käyttämistä varten.

Yhteystietojen synkronointi

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

- Jos yhteystietoja ei ole synkronoitu automaattisesti, avaa kellon sovellusluettelo ja mene kohtaan **Puhelin > Yhteystiedot > Synkronoi yhteystiedot > Synkronoi**.
- Jos et halua synkronoida yhteystietoja, avaa **Huawei Health** -sovellus, mene laitetietonäytölle ja mene kohtaan **Laitteen asetukset > Sovellusten hallinta > Yhteystiedot** ja poista **Synkronoi tiedot kelloon** käytöstä.
- **Synkronoi tiedot kelloon** ei ole käytettävissä iPhonen **HUAWEI Health** -sovelluksessa. iOS 18 tukee yhteystietojen valtuuttamista. Yhteystietoja voi synkronoida tarpeen mukaan menemällä kohtaan **Asetukset > Sovellukset > HUAWEI Health > Yhteystiedot**.

Puheluun vastaaminen kellolla

Vastaa saapuvaan puheluun puettavalla laitteella napauttamalla vastaa-kuvaketta, kun se ilmoittaa puhelimeen saapuvasta puhelimesta. Kun puheluun on vastattu, ääni toistetaan puettavan laitteen kaiuttimesta.

Puhelun soittaminen kellolla

Avaa kellon sovellusluettelo painamalla yläpainiketta, valitse **Puhelin** ja valitse jokin seuraavista menetelmistä puhelun soittamiseen.

- Soita takaisin napauttamalla kohtaa **Puheluloki** ja sitten puhelulokia.
- Soita puhelu napauttamalla kohtaa **Yhteystiedot** ja sitten yhteystietoa.
- Napauta kohtaa **Näppäimistö**, näppäile numero, johon haluat soittaa, ja aloita puhelu napauttamalla numeronvalintakuvaketta.
- Jos käytössä on kaksois-SIM-kortit, puheluun käytettävää SIM-korttia ei voi valita, kun soitetaan kellon yhteystiedolle, sillä puhelimen käytännöt määrittävät sen. Ota yhteyttä puhelimen valmistajan asiakaspalveluun lisätietoja varten.
- Kun puhelu soitetaan kellosta, ääni toistetaan kellosta ja puhelin näyttää viestin käynnissä olevasta Bluetooth-puhelusta. Äänikanavan puhelimeen vaihtamista varten täytyy puhelin asettaa vastaanottotilaan.

Kaukosuljin

Kaukosulkimen avulla voit käynnistää puhelimen kameran ja ottaa valokuvia ranteella.

- Päivitä ensin puettava laite ja **Huawei Health** puhelimessa uusimpiin versioihin tämän ominaisuuden käyttämistä varten.
- Kun käytät puettavaa laitetta iPhonella tai Android-puhelimella, sinun täytyy avata ensin puhelimen kamera. Kun puettava laite on pariliitetty Android-puhelimen kanssa, puhelimen Bluetooth-yhteyksiä voi olla enintään seitsemän. Jos yhteyksiä on yli seitsemän, sinun on suositeltavaa poistaa niistä joitakin ennen tämän ominaisuuden käyttöä.

Kaukosuljin

1 Varmista, että kello on yhdistetty Huawei Healthiin.

Pyyhkäise alas kellon aloitusnäytöstä ja varmista, että  näytetään Ohjauspaneelissa merkinä siitä, että kello on yhdistetty puhelimeen.

2 Siirry kellon sovellusluetteloon ja valitse **Kaukosuljin**, jolloin puhelimen kamera käynnistyy automaattisesti. Ota valokuva napauttamalla suljinkuvaketta kellon näytöllä.

Ajastimen asettaminen valokuvausta varten

1 Siirry kellon sovellusluetteloon ja valitse **Kaukosuljin**, jolloin puhelimen kamera käynnistyy automaattisesti. Aseta ajastin valokuvausta varten napauttamalla

Kaukosulkimen näytöllä kohtaa , ja vaihda toiseen ajastimeen napauttamalla kohtaa  uudelleen.

2 Napauta suljinkuvaketta kellon näytöllä. Puhelimen kamera ottaa valokuvan heti kun aikalaskenta päättyy.

Musiikin toiston ohjaus

Voit käyttää kelloa musiikin toiston ohjaukseen puhelimessa tai käyttää kelloa erilliseen musiikin toistoon.

Puhelimen musiikin toiston ohjaus

1 Avaa puhelimessa **Huawei Health**, mene laitetietonäyttöön, napauta kohtaa **Musiikki** ja kytke **Ohjaa puhelimen musiikkia** päälle.

-  • Tätä asetusta ei tarvita, kun käytetään iPhonea.
- Varmista, että kello on yhdistetty asianmukaisesti **Huawei Healthiin** tämän toiminnon käyttämistä varten.

2 Avaa puhelimen musiikkisovellus ja käynnistä toisto.

3 Siirry kellossa Assistant-TODAY -näytölle pyyhkäisemällä aloitusnäytössä oikealle ja napauta Musiikkikorttia. Sieltä voit toistaa, keskeyttää, vaihtaa raitaa ja säätää äänenvoimakkuutta.

Musiikin synkronointi kelloon

-  • Varmista ennen musiikin kelloon synkronointia, että raidat on jo ladattu puhelimeen musiikkisovelluksesta, ja että ne ovat kellon tukemassa muodossa.

1 Avaa **Huawei Health**, mene laitetietonäyttöön ja mene kohtaan **Musiikki > Hallitse musiikkia > Lisää kappaleita**.

iPhonet: Avaa **HUAWEI Health**, mene laitetietonäyttöön ja kohtaan **Musiikki > Tuo puhelimesta**.

2 Valitse lisättävät raidat ja napauta näytön oikeassa yläkulmassa kohtaa .

- 3 Musiikin hallintänäyttöön pääset napauttamalla kohtaa **Uusi soittolista**, anna soittolistalle nimi ja lisää kappaleita halusi mukaan. Voit myös helpottaa kelloon ladattujen kappaleiden hallintaa luokittelemalla ne. Voit päivittää olemassa olevaa soittolistaa koska tahansa napauttamalla soittolistanäytön oikeassa yläkulmassa kohtaa  ja sitten kohtaa **Lisää kappaleita**.
- 4 Kelloon synkronoituja musiikkitiedostoja voi toistaa jopa ilman internet-yhteyttä.
- 5 Voit poistaa lisätyn raidan avaamalla **Huawei Healthin**, navigoimalla laitteen tietonäyttöön ja menemällä kohtaan **Musiikki > Hallitse musiikkia**. Napauta musiikkiluettelossa  -kuvaketta raidan vieressä ja valitse **Poista**.

Kellon musiikin toiston ohjaus

- 1 Siirry sovellusluetteloon painamalla kellon yläpainiketta, valitse **Musiikki** () tai avaa toinen musiikkisovellus ja napauta kohtaa **Toistetaan**.
- 2 Aloita musiikin toisto koskettamalla toistopainiketta.
- 3 Musiikin toistonäytöllä voit säätää äänenvoimakkuutta ja toistojärjestystä (kuten Toista järjestyksessä ja Hajasoitto).
- 4 Voit katsoa soittolistat pyyhkäisemällä musiikin toistonäytöllä ylös tai siirtyä paikalliseen musiikinäyttöön pyyhkäisemällä oikealle. Sieltä näet kaikki kellosi kappaleet napauttamalla kohtaa **Kappaleet**.

Ai Voice

Kellon AI Voicella voit katsoa helposti säätiedot ja asettaa hälytyksen, kun kello on yhdistetty puhelimeen **Huawei Healthin** kautta.

-  • Päivitä ensin puettava laite ja **Huawei Health** puhelimessa uusimpiin versioihin tämän ominaisuuden käyttämistä varten.
- Tämä ominaisuus on käytettävissä vain, kun kello on pariliitetty HUAWEI-puhelimeen, jossa on EMUI 12.0 tai uudempi, tai puhelimeen, jossa on Android 8.0 tai uudempi.
- Varmista seuraavien kolmen asetuksen yhtenäisyys: puhelimen järjestelmän kohdassa **Asetukset** kohdat **kieli** ja **alue**, HUAWEI ID:n (HUAWEI ID:tä käytetään esimerkiksi **Huawei Health** -sovellukseen kirjautumiseen) **rekisteröinnin maa-/aluevalinta**.
- Tätä ominaisuutta tuetaan vain tietyissä maissa / tietyillä alueilla. Näillä markkinoilla kieli- ja alueasetusten täytyy olla yhtenäiset.

AI Voicen käyttö

- 1 Voit herättää AI Voicen jommallakummalla seuraavista tavoista:
 - **Assistant·TODAYn käyttö:** Siirry Assistant·TODAYn näyttöön pyyhkäisemällä oikealle kellon aloitusnäytössä ja siirry sitten äänensyöttönäyttöön napauttamalla AI Voice -kuvaketta.

- **Painikeherätys:** Siirry äänensyöttönäyttöön painamalla ja pitämällä alapainiketta.

Tämä ominaisuus on oletusarvoisesti käytössä.

- Jos tämä ominaisuus ei ole käytössä, mene kohtaan **Asetukset > Älykäs avustus > AI Voice** ja vaihda **Herätyspainike**-kytkin käyttöön.

- 2 Anna näkyvällä näytöllä äänikomento, kuten "Millainen sää on tänään?" tai "Aseta hälytys huomiseksi kello 8.00".

Puhelähetys

- Tämä ominaisuus on käytettävissä, kun kello on pariliitetty HUAWEI-puhelimeen, jossa on EMUI 12.0 tai uudempi.

Puhelähetys on oletuksena käytössä. Kun ominaisuus on poistettu käytöstä, kello ei enää toista ääniviestejä.

Puhelähetyksen käyttöönotto: Siirry sovellusluetteloon, mene kohtaan **Asetukset > Älykäs avustus > AI Voice** ja vaihda kohdan **Lukee ääneen** kytkeä päälle.

Lähetyksen äänenvoimakkuuden säätö: Esityksen äänenvoimakkuutta voi säätää vain esityksen aikana painamalla laitepariksi liitetyn puhelimen äänenvoimakkuuspainikkeita.

Assistant·TODAY

Assistant·TODAY -palvelu tarjoaa nopeamman ja helpomman pääsyn palveluihin, kuten säätietojen näyttö ja musiikin toiston ohjaimet.

Assistant·TODAYhin siirtyminen / siitä poistuminen

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

Pikapääsy sovelluksiin

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

Äänen/videon ohjaimet

- Puhelimen äänen/videon ohjaimet kellon Assistant·TODAYssa ovat saatavilla vain puhelimen Mediaohjaimessa näytetyille käynnissä oleville ääni-/videosovelluksille. Tietyt sovellukset eivät ole yhteensopivia puhelimen Mediaohjaimen kanssa. Jos puhelimen Mediaohjain näyttää viestiä, että ohjaimia ei tueta, sama koskee kellopohjaisia ohjaimia.

Assistant·TODAY -näytöllä voi käyttää Äänen/Videon ohjauskorttia sekä puhelimen että kellon äänen/videon ohjaamiseen. Huomioithan, että puhelimen äänen/videon ohjaimet toimivat vain, kun kello on yhdistetty puhelimeen normaalisti ja puhelin toistaa ääntä/videota.

Terveydenhallinta

Kaatumisen tunnistus ja hätätila-SOS

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

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

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

Hätätietojen ja hätäyhteystietojen asettaminen

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

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

Hätätietojen katseleminen

Kellossa

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

Puhelimessa

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

Kaatumisen tunnistus ja automaattinen SOS

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

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

Manuaalinen hätätila-SOSin käynnistys

Käynnistä hätätila-SOS painamalla yläpainiketta viidesti peräkkäin.

- Jos hätäyhteyshenkilöt on asetettu, kello soittaa automaattisesti ensimmäiselle hätäyhteyshenkilölle ja lähettää nykyisen sijainnin sisältävän avunpyyntöviestin kaikille hätäyhteystiedoille.
- Jos hätäyhteyshenkilöä ei ole asetettu, yleiset hätänumerot tulevat näkyviin, ja voit valita niistä jonkun.
-  • Jos **Kaatumisen tunnistus** on poissa käytöstä, kello ei käynnistä hätätila-SOSia tunnistessaan merkittävän kaatumisen. Paina tässä tapauksessa yläpainiketta viisi kertaa nopeasti peräkkäin.

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 **Terveystietojen seuranta** ja kytke **Muita tunteita/stressiä koskevat tietueet** päälle.
 -  • Kun käytät sovellusta ensimmäistä kertaa, täytyy puettavaa laitetta pitää hetken aikaa ennen kuin tunnetiedot tulevat saataville.
 - Tunnetietoja ei ole saatavilla, kun nukut.

Tunnetietojen näyttäminen/muokkaaminen

Puettavassa laitteessa:

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

Puhelimessa:

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

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

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

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.

Terveysnäkemykset

Esittely

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

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

Terveysnäkemysten ilmoitusten käyttöönotto

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

Tämä toiminto otetaan käyttöön avaamalla **Huawei Health** -sovellus, pyyhkäisemällä näyttöä alas, napauttamalla korttia kohdan **Terveystietohallinta** alla ja menemällä kohtaan

- • > **Asetukset** ja kytkemällä sitten **Terveystietohallintan ilmoitukset** päälle.

Terveystietohallintatietojen katsominen

Puettavassa laitteessa:

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

Puhelimessa:

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

- Katso terveystietanalyysin yhteenvetoraportti napauttamalla kohtaa **Esitellyt tietohallinta**.
- Katso jokaisen kohdan suuntaus napauttamalla kohtaa **Suunnatukset**. Suunnatukset voivat heijastaa terveyden muutoksia. Pidä puettavaa laitetta tai tallenna terveys- ja liikuntatiedot Huawei Health -sovelluksessa suunnatusten tunnistamista varten.

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™** -kytin päälle tai pois päältä.

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

Unitietojen katseleminen/poistaminen

Unitietojen katseleminen

- Katso yö- ja päiväunitiedot sekä uniterveystiedot avaamalla laitteen sovellusluettelo ja valitsemalla **Uni**. Lisätietoja tuloksen kuvauksesta saat napauttamalla kohtaa ⓘ.
- Mene **Huawei Healthin** aloitusnäytölle ja katso tarkemmat tiedot napauttamalla **Uni**-korttia. Siirry historiatietoihin napauttamalla **Uni**-näytöllä oikeassa yläkulmassa kohtaa ⋮ ja sitten kohtaa **Kaikki tiedot**.

Unitietojen poistaminen

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

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

Palvelun poistaminen käytöstä

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

Tulosten tulkinta

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

Mene **Huawei Healthin** aloitusnäytölle ja mene kohtaan **Sydän > Pulssiaalto- ja rytmihäiriöanalyysi** tietojen pylväskaavioina 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

EKG-mittaus

Elektrokardiogrammi (EKG) on sydämen sähköisen toiminnan graafinen tallennus. EKG:t antavat näkemyksiä sydämen rytmistä ja voivat auttaa tunnistamaan epäsäännölliset sydämenlyönnit ja havaitsemaan mahdolliset terveysriskit. Vain kertamittauksia tuetaan.

-  Tämä ominaisuus on saatavilla vain tietyillä markkinoilla. Katso lisätietoja Huaweiin viralliselta verkkosivustolta. Todellinen tilanne voi vaihdella.

Ennen aloitusta

- Tätä ominaisuutta on käytettävä paikallisen lainkäyttöalueesi lääkinnällisiä laitteita koskevien lakien ja määräysten mukaisesti.
- Tätä ominaisuutta ei ole tarkoitettu alle 18-vuotiaille käyttäjille.
- Tätä ominaisuutta ei ole tarkoitettu henkilöille, joilla on sydämentahdistin tai muita implantteja.
- Vahvat sähkömagneettiset kentät aiheuttavat vakavia EKG-signaalin häiriöitä. Vältä tämän toiminnon käyttämistä vahvan magneettikentän ympäristössä.
- Tämän sovelluksen käytön aikana saadut tiedot ovat vain viitteellisiä, eikä niitä tule käyttää lääketieteellisiin tutkimuksiin, diagnostiikkaan tai hoitotarkoituksiin.

Ennen käyttöä

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

Jos **EKG** on käytössä ensimmäistä kertaa, ota EKG-sovellus käyttöön menemällä kohtaan **Huawei Health > Sydän > EKG** ja noudattamalla näytön ohjeita.

EKG:n mittaaminen

- 1** Pidä laitetta kunnolla ranteessasi ja valitse **EKG** sovellusluettelosta. Jos käytät tätä ominaisuutta ensimmäistä kertaa, valitse, kummassa kädessä pidät sitä. Voit siirtyä **Lisää**-näyttöön pyyhkäisemällä ylös ja vaihtaa pukemistilaa.
- 2** Aseta käsi tasaisesti pöydälle tai syliin ja rentouta käsivarsi ja sormet.
- 3** Aseta vapaan käden sormi hellävaraisesti elektrodille (alapainike) ja pidä se paikoillaan ja mittaaminen käynnistyy automaattisesti.
 -  Pysy mittauksen aikana paikoillasi, hengitä tasaisesti ja vältä puhumista. Kosketa elektrodia sormella asianmukaisesti, mutta vältä painamasta sitä liian kovaa.
 - Kuiva iho voi heikentää mittauksia. Jos huomaat, että sormesi on kuiva, paranna johtavuutta kostuttamalla sitä hieman vedellä.
 - Yksittäisen mittauksen kesto on 30 sekuntia.
- 4** Pysy paikoillasi, kunnes mittaus on suoritettu ja katso sitten tulokset kellon näytöltä. Voit katsoa tulosten kuvauksen napauttamalla kohtaa . Lisätietoja saat menemällä puhelimessa **Huawei Health**iin ja siellä kohtaan **Sydän > EKG**. Voit ladata EKG-raportin koskettamalla latauskuvaketta EKG-tietonäytön oikeassa yläkulmassa.
 -  Historiatietoja ei voi katsoa kellosta.

Tulosten kuvaus

- Kysy mittauksista lääkäriltä. Älä tulkitse tuloksia itse tai lääkitse itseäsi.
- Tämä ominaisuus ei voi havaita verenhyytymiä, aivohalvauksia, sydämenpysähdystä tai muita rytmihäiriöitä eikä sydänongelmia.

- Tämä ominaisuus ei voi havaita sydänkohtauksia ja siihen liittyviä komplikaatioita. Hakeudu ajoissa lääkärin hoitoon, jos tunnet kipua, puristavaa tunnetta tai painetta rinnassasi tai sinulla on muita oireita.
- Älä säädä reseptejä tämän toiminnon antamien tietojen mukaan konsultoimatta ensin lääkäriä.

Sykemittaus

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

Jatkuva sykemittaus

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

Sykehälytykset

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

Yksittäinen sykemittaus

- Yksittäisen mittauksen syketietoja ei synkronoida **Huawei Health** -sovellukseen.

- 1 Avaa **Huawei Health**, mene laitetietonäyttöön, siellä kohtaan **Terveystietohallinta > Jatkuva sykemittaus** ja kytke **Jatkuva sykemittaus** pois päältä.

- 2** Mene puettavan laitteen sovellusluetteloon, valitse **Syke**, aloita mittaus ja odota tulosten näyttämistä.

Korkeiden alueiden seuranta

Korkeiden alueiden seuranta antaa tosiaikaisia päivityksiä fyysisestä kunnostasi korkeilla alueilla, jolloin voit paremmin päättää, lepäätkö vai jatkatko liikuntaa. Tämä auttaa estämään onnettomuuksia ja vuoristotautia.

-  • Korkeiden alueiden seuranta on käytettävissä yli 2 500 metrissä merenpinnan yläpuolella.
- Tämä ei ole lääkekäyttöön laite. Tiedot on tarkoitettu vain viitteeksi, eikä niitä tule käyttää lääketieteellisiin tutkimuksiin, diagnoosiin eikä hoitoon.
- Ota **Automaattinen SpO₂** käyttöön ennen kuin käytät tätä ominaisuutta.

Korkeiden alueiden seurannan käyttöönotto puhelimesta

Kun Korkeiden alueiden seuranta on käytössä puhelimesta, jatkuvat terveystiedot alkavat kellossa, ja saat hälytyksiä havaitusta korkeuteen sopeutumisen heikentymisestä, kun siirryt korkealle alueelle.

Ota tämä ominaisuus käyttöön avaamalla **Huawei Health**, menemällä laitetietonäyttöön ja menemällä kohtaan **Terveystietohallinta > Korkeaan paikkaan sopeutuminen**. Sieltä voit ottaa käyttöön **Automaattiset mittaukset**.

Vuoristotaudin arvioinnin tekeminen kellossa

Jos olet korkealla alueella ja laite havaitsee korkeuteen sopeutumisen heikentymistä, nopeita korkeudenmuutoksia lyhyellä aikavälillä tai siirtymisen erittäin korkeaan paikkaan (yli 4 500 metriä), se kehottaa sinua tekemään vuoristotaudin arvioinnin. Voit jatkaa arviointiin tai ohittaa viestin.

-  Hälytyksiä epäilylle korkeuteen sopeutumisen heikentymiselle ja nopealle korkeudenmuutoksille annetaan, kun olet 2 500 – 4 500 metriä merenpinnan yläpuolella.

Voit aloittaa vuoristotaudin arvioinnin myös manuaalisesti:

- 1** Avaa sovellusluettelo painamalla yläpainiketta ja napauta kohtaa **Korkeaan paikkaan sopeutuminen**.
- 2** Napauta kohtaa **Arvioi** ja tee itsearviointi ja SpO₂-mittaukset näytön ohjeiden mukaisesti.
- 3** Kun olet valmis, näet tulokset Korkeiden alueiden seurannan aloitusnäytöltä.

Kiertokalenteri

Sovelluksen käyttöönotto

Jos toimintoa käytetään ensimmäistä kertaa, varmista, että kello ja puhelin on yhdistetty ja suorita toiminnon käyttöönotto.

- 1 Mene **Huawei Healthin** aloitusnäytölle, napauta **Kiertokalenteri**-korttia, lataa toimintopaketti, aseta kuukautistiedot ja napauta kohtaa **Aloita**.
Jos **Kiertokalenteri**-kortti ei ole Huawei Healthin aloitusnäytöllä, napauta kohtaa **Muokkaa** ja lisää kortti.
- 2 Käyttöönottoilmoitus ponnahtaa esille kelloon, kun se on ranteessasi. Jos se ei ole ranteessa, ilmoitus tallennetaan viestikeskukseen.
Siirry tietosuojalausuntoon napauttamalla kohtaa **Avaa sovellus**. Hyväksy tietosuojalausunto ja sinut uudelleenohjataan **Kiertokalenteri** aloitusnäyttöön.
Palaa edelliseen näyttöruutuun napauttamalla kohtaa **OK**.

Kuukautisten tallentaminen kelloon ja niiden katsominen

- 1 Avaa laitteen sovellusluettelo, mene sovelluksen aloitusnäytölle, jossa näet kiertokalenterin kuukausinäytön valitsemalla **Kiertokalenteri**. Vaihda kuukausinäytön ja ympyräkaavion välillä napauttamalla kohtaa  sovelluksen nimen oikealla puolella. Pyyhkäise kuukausinäytöllä vasemmalle ja oikealle, niin näet edellisten kiertojen tiedot ja kolme seuraavaa kiertoa.
- 2 Napauta kohtaa **Muokkaa** tai , jotta pääset syöttämään, koska kuukautisesi ovat **Alkanut** ja **Päättynyt**. Näytä lisätietoja pyyhkäisemällä näyttöä ylös.

Kuukautisten tallentaminen Huawei Health -sovelluksessa

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

SpO2-mittaus

- i** Varmista SpO2-mittauksen tarkkuus pitämällä puettavaa laitetta ranteessa napakasti ja oikein. Varmista, että valvontamoduuli on ihon kanssa suorassa ja esteettömässä kosketuksessa.

Yksittäinen SpO2-mittaus

- 1** Tarkista uudelleen, että puettava laite on puettu oikein ja pysy paikoillasi.
- 2** Avaa laitteen sovellusluettelo ja pyyhkäise ylös tai alas, kunnes löydät **SpO2** ja napauta tätä vaihtoehtoa.
- 3** Napauta kohtaa **Mittaa**. (Todellinen tuotteen käyttöliittymä on ensisijainen.)
- 4** Kun SpO2-mittaus on käynnistetty, muista pysyä paikoillasi laitteen näyttö ylöspäin.

Automaattinen SpO2-mittaus

Kun tämä on käytössä, laite mittaa ja tallentaa SpO2:n automaattisesti, kun se havaitsee, että olet levossa (esimerkiksi nukut).

- 1** Ota tämä toiminto käyttöön avaamalla **Huawei Health**, menemällä laitetietonäyttöön, menemällä kohtaan **Terveysten seuranta** > **Automaattinen SpO2** ja kytkemällä **Automaattinen SpO2** päälle.
- 2** Napauta kohtaa **Alhaisen SpO2:n hälytys** ja aseta alaraja hälytykselle, jonka saat hereillä ollessasi.

SpO2-tietojen katselu

Mene **Huawei Health**in aloitusnäytölle, napauta **SpO2**-korttia, valitse päivämäärä, niin näet sen päivän SpO2-tiedot.

Unenaikaisen hengityksen seuranta

Unenaikaisen hengityksen seuranta -toiminto auttaa havaitsemaan nukkumisen aikaisia hengityskatkoksia.

Sovelluksen käyttöönotto

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

Tietojen katsominen

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

Käyttöönotto / käytöstä poistaminen Unenaikaisen hengityksen seuranta

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

Palvelun käytöstä poistaminen

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

Valtimoiden jäykkyyden tunnistus

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

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

 • Tätä toimintoa tuetaan tällä hetkellä vain tietyissä maissa / tietyillä alueilla.

Ennen aloittamista

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

Valtimoiden jäykkyyden tunnistus -sovelluksen valtuutus ja käyttöönotto

- 1 Noudata näytön ohjeita tämän toiminnon ensimmäisellä käyttökerralla **Huawei Health**issa rekisteröinnin viimeistelyyn ja kirjaudu sitten syöttämällä tili ja salasana.
- 2 Skannaa puettavan laitteen QR-koodi käyttämällä **Huawei Health**ia ja noudata näytön ohjeita laiteparin muodostamisen viimeistelyyn.

- 3** Mene puhelimessa kohtaan **Huawei Health > Terveys > Sydän > Valtimoiden jäykkyyden tunnistus** ja ota toiminto käyttöön noudattamalla näytön ohjeita. Tämä quick app -merkintä **Sydän**-kortin alla tarjotaan oletusarvoisesti. Ensimmäisellä käyttökerralla täytyy valtuuttaa tietojen jakaminen ja hyväksyä käyttösopimus ja tietosuojasopimus.

Mittauksen aloittaminen kellolla

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

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

Mittausmenetelmä:

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

Tietojen katseleminen

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

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

Harjoitusasetukset

Voit mukauttaa harjoitusasetuksia, kuten **Tavoite**, **Muistutukset**, **Automaattinen keskeytys**, **Tietonäyttö** ja **Kiinnitä ylös**, mielesi mukaan.

-  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 valitse **Harjoitus**.

2 Siirry harjoitusasetusnäytölle napauttamalla harjoitustyyppin vieressä kohtaa  .

- **Tavoite**

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

- **Muistutukset**

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

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

- **Virhekosketusten esto**

Napauta kohtaa **Virhekosketusten esto** ja hallitse toimintoja, kuten **Näytön automaattinen lukitus**.

- **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.

- **Poista**

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

- **Kiinnitä ylös**

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

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

Tietojen näyttäminen harjoitus-näytöllä

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

 Nämä mukautetut asetukset ovat käytettävissä vain tietyissä harjoitustiloissa.

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

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

Maratontila

-  • Päivitä **Huawei Health** -sovellus uusimpaan versioon tämän toiminnon käyttöä varten.
- Varmista, että tavoitteet on asetettu järkevästi, ja että olet hyvässä kunnossa ennen tapahtumaa, jotta saat suoritusoppaasta eniten irti.

Maratonasetukset

- 1 Avaa laitteen sovellusluettelo ja napauta kohtaa **Harjoitus**.
- 2 Siirry Maratonasetukset-näytölle napauttamalla kohteen **Maraton** vieressä olevaa  -kuvaketta. Täällä voit mukauttaa seuraavia asetuksia:
 - **Maratonopas**: Napauta kohtaa **Maratonopas** ja ota **Maratonopas** käyttöön. Kun tämä on käytössä, saat opastusta maratonin aikana ja muistutuksia veden ja hiilihydraattien tankkaamisesta. Napauta kohtaa **Suoritusopas** ja valitse **Vauhtipohjainen** ja **Sykepohjainen** väliltä mieltymystesi mukaan.
 - **Vauhdittaja**: Napauta kohtaa **Vauhdittaja** ja ota **Vauhdittaja** käyttöön. Kun tämä on käytössä, kello asettaa virtuaalivauhdittajan tavoiteajan mukaan auttamaan tapahtuman aikana.

Tapahtumanhallinta

-  Tämä toiminto on saatavilla valituissa maissa / valituilla alueilla. Jos **Tapahtumien hallinta**-korttia ei näy **Huawei Health**issa, tätä toimintoa ei tueta.

Tapahtuman lisääminen:

- 1 Mene **Huawei Healthin Terveys**-näytölle ja valitse **Juoksu ulkona**.
- 2 Vieritä **Tapahtumien hallinta**-kortin alaosaan, napauta kohtaa **Hae tapahtumaa** ja valitse tavoitetapahtuma.
- 3 Napauta kohtaa **Seuraava**, valitse haluamasi **Tapahtuman matka** ja **Tavoite** ja napauta sitten kohtaa **Lisää omiin tapahtumiin**.
- 4 Kun tapahtuma on lisätty, se synkronoidaan kelloon automaattisesti. Tapahtuman voi synkronoida myös käsin napauttamalla **Omat tapahtumat**-näytön oikeassa yläkulmassa kohtaa .

Jos haluat lisätä mukautetun tapahtuman, napauta kohtaa **Mukautettu tapahtuma** ja anna tapahtuman nimi, päivämäärä ja muut tiedot sen luontia varten.

Tapahtuman poistaminen:

mene **Tapahtumien hallinta**-kortille, napauta kohtaa **Omat tapahtumat**, napauta  - kuvaketta oikeassa yläkulmassa, valitse poistettava tapahtuma ja napauta kohtaa **Poista**.

Juoksun aloittaminen

- 1 Avaa kellon sovellusluettelo ja mene kohtaan **Harjoitus > Maraton**.
 - 2 Jos samalle päivälle on aikataulutettu useita kisoja, valitse yksi, johon aiot osallistua. Jos kisoja ei ole saatavilla, voit harjoitella valitsemalla **Testijuoksu**.
 - 3 Aloita juoksu napauttamalla kohtaa . Kun lopetat, maratontiedot synkronoidaan automaattisesti puhelimeen, jossa voit tarkastella suoriutumistasi.
-  Juoksun aikana saat räätälöityjä muistutuksia nesteytyksestä tai hiilihydraattien tankkaamisesta, jotta vauhti pysyy yllä ja vältät kuivumisen sekä hiilihydraattivarastojen ehtymisen. Nämä muistutukset perustuvat fyysisiin ominaisuuksiin, tavoitetulokseen, urheilulliseen kykyyn, kilpailuvauhtiin, sääolosuhteisiin ja tyypillisiin vesipisteiden väleihin.

Offline-karttojen käyttäminen

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

Offline-karttojen lataaminen

Manuaalinen lataaminen:

- 1 Avaa **Huawei Health**, mene laitetietonäyttöön ja napauta kohtaa **Offline-kartat**.
- 2 Napauta kohtaa **Alueet**, etsi kohdealue ja kartta ja napauta kohtaa **Lataa**.

Varmista, että et poistu näytöltä lataamisen aikana. Kun lataus on valmis, karttaa voi katsoa **Hallitse latauksia** -välilehden kautta.

Automaattinen lataaminen:

-  • Tämä toiminto ei ole käytettävissä, kun puettavasta laitteesta on muodostettu laitepari iPhoneen kanssa.
- 1** Avaa **Huawei Health**, mene laitetietonäyttöön ja napauta kohtaa **Offline-kartat**.
- 2** Ota **Hallitse latauksia**-näytöllä **Automaattinen lataus WLANin kautta** käyttöön.
- 3** Kun tämä on käytössä, nykyisen sijainnin offline-kartta ladataan automaattisesti ja synkronoidaan kelloon, kun kello havaitsee sinun olevan uudessa kaupungissa / uudella alueella ja puhelimella on Wi-Fi-yhteys.

Offline-kartan poistaminen

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

Kartta-asetukset

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

Harjoituksen aloittaminen

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

Harjoituksen aloittaminen kellossa

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

Harjoituksen aloittaminen Huawei Health -sovelluksessa

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

Harjoittelutietojen ja harjoituksen tilan katsominen

Harjoituksen jälkeen voit katsoa harjoittelutiedot ja harjoituksen tilan seuraavalla tavalla:

Harjoittelutietojen katselu

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

Harjoituksen tilan katselu

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

Reitti takaisin

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

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

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

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

Pyöräily

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

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

Laiteparin muodostaminen pyöräilylisävarusteiden kanssa

Laiteparin muodostaminen ensimmäisen kerran

- 1 Lisävarusteen käyttöönotto.
- 2 Avaa kellon sovellusluettelo, mene kohtaan **Asetukset > Lisää yhteyksiä > Terveys- ja kuntolaitteet** ja lisää laite napauttamalla kohtaa .
- 3 Kun käytettävissä olevat lähistöllä olevat laitteet näytetään, etsi kohdelaitte luettelosta ja viimeistele laiteparin muodostaminen noudattamalla ohjeita. Vaihtoehtoisesti voit napauttaa kohtaa **Lisää manuaalisesti**, valita tehomittarin, askelmittarin, nopeusmittarin tai sykevyön ja etsiä kohdelaitteen ja viimeistellä laiteparin muodostamisen noudattamalla ohjeita.

Laitepariksi liitetyn lisävarusteen yhteyden katkaiseminen / uudelleenyhdistäminen

- 1 Avaa kellon sovellusluettelo ja mene kohtaan **Asetukset > Lisää yhteyksiä > Terveys- ja kuntolaitteet**.
- 2 Siirry laitehallintanäytölle napauttamalla yhdistetyn lisävarusteen nimeä ja napauta kohtaa **Katkaise yhteys**. Siirry laitehallintanäytölle napauttamalla lisävarusteen, josta on muodostettu laitepari, mutta tällä hetkellä yhteys on katkaistuna, nimeä ja napauta kohtaa **Yhdistä uudelleen**.

Virtuaalitehoasetukset

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

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

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

Pyöräilykerran aloittaminen

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

- i** • Tarkasta ennen tämän toiminnon käyttämistä, onko **Näytä puhelimesta** otettu käyttöön menemällä kellon sovellusluettelossa kohtaan **Asetukset > Harjoitus > Näytä puhelimesta**.
- Jotta varmistetaan pyöräilyn tosiaikainen tietonäyttö puhelimesta, kahden laitteen täytyy pysyä yhdistettyinä Bluetoothin kautta koko harjoituksen ajan.
- Kadenssitiedot näytetään vain puhelimesta, kun kellosta on muodostettu laitepari kolmannen osapuolen kadenssianturin kanssa.

- 1** Avaa kellon sovellusluettelo ja napauta kohtaa **Harjoitus**.
- 2** Etsi ja valitse **Ulkopyöräily** tai **Sisäpyöräily** pyyhkäisemällä näytöllä ylös tai alas. Jos valitset **Ulkopyöräily**, pyyhkäise ulkopyöräilyn valmistelunäytöllä ylös ja siirry **Lisää-**näytölle valitsemalla **Reitit**, valitse reitti ja aloita harjoitus.
- 3** Aloita harjoitus napauttamalla kuvaketta ja pyöräilytiedot näytetään puhelimesta tosiajassa. Puhelimesta näytettyjen tietojen tyyppiä voi mukauttaa tarpeiden mukaan.

Pyöräilytietojen katsominen

- Sykevyöt: Yhdistä sykevyö kelloon, aloita harjoitus ja katso sykevyön keräämiä tietoja kellosta. Nämä tiedot ovat saatavilla vain, kun harjoittelet eikä niitä tueta allas- tai avovesiuinnissa. Kun harjoitusta ei ole käynnissä, näytetään kellon keräämiä tietoja.
- Nopeusmittarit, askelmittarit ja tehomittarit: Avaa sovellusluettelo, valitse **Harjoitus**, napauta kohtaa **Ulkopyöräily** tai **Sisäpyöräily** ja pyyhkäise näyttöä ylös tai alas pyöräilytietojen näyttämistä varten.
- Jos tehomittaria ei ole yhdistetty, mene pyöräilyn jälkeen kohtaan **Huawei Health > Harjoittelutiedot** muun muassa virtuaalitehon, kaltevuuden välisen yhteyden ja katsomista varten.

Polkujuoksu

Kellon ammattitason polkujuoksutila tukee osiopohjaista navigointia ja tosiaikaisia karttapohjaisia reittejä rikastuttamaan tietonäyttöä.

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

Harjoitusasetukset

- 1** Avaa sovellusluettelo painamalla yläpainiketta ja napauta kohtaa **Harjoitus**.
- 2** Etsi ja valitse **Polkujuoksu** pyyhkäisemällä näytöllä ylös tai alas. Siirry asetusnäyttöön napauttamalla kohtaa **.**
 - Napauta kohtaa **Tavoite** ja aseta matka-, aika- ja poltettujen kalorien kokonaistavoite.

- Aseta välit ja muistutukset sykkeelle ja harjoitusrasitukselle napauttamalla kohtaa **Muistutukset**. Äänimuistutuksia toistetaan, kun esiasetettu kynnyks saavutetaan harjoituksen aikana.
- Napauta kohtaa **Tietonäyttö** ja aseta harjoitusnäytöllä näytettävät tiedot.
 - Voit asettaa näytöllä näytettävät tiedot, kuten syke, vauhti, kaltevuus ja korkeuden suuntaus. Todellinen näyttö voi vaihdella laitteen mukaan.
- Viimeistele muut asetukset, kuten virhekosketusten esto, metronomi ja osiointi tarpeittesi mukaan.

Reitin tuonti polkujuoksuun

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

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

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

Polkujuoksukerran aloittaminen

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

Reitinpiirto

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

Reitin valinta

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

Aloita juoksu Reitinpiirron kanssa

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

- 2 Valitse kohdereitti. Napauta kohtaa **Aloita liikunta** ja aloita sitten juoksu valitsemalla **ALOITA**.
- 3 Noudata navigointia, jotta käyt kaikissa reittipisteissä. Voit katsoa reittipisteiden edistymistä laitteella koska tahansa juoksun aikana ja katsoa liikuntatiedot juoksun päättämisen jälkeen.

Reitinpiirtotietojen jakaminen

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

Reitin poistaminen

- 1 Avaa sovellusluettelo painamalla yläpainiketta ja mene kohtaan **Harjoitus > Reitinpiirto**.
- 2 Pidä Reitinpiirtoreitti valittuna ja poista se napauttamalla sen alta kohtaa **Poista**. Voit myös pitää reitin painettuna, napauttaa sen yläpuolelta kohtaa **Valitse kaikki** ja poistaa kaikki reitit napauttamalla kohtaa **Poista**.

Golf-tila

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

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

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

Harjoitusalue-tila

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

Kenttätila

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

- 1 Avaa sovellusluettelo painamalla kellon yläpainiketta ja siirry kohtaan **Harjoitus > Golf**.
- 2 Mene kohtaan **Kenttätila > Lähellä**, odota, kunnes paikannus toimii oikein ja valitse kohdekenttä.
Jos kenttä on jo ladattu, löydät sen kohdasta **Ladattu**. Voit myös ladata tai poistaa kentän. Katso lisätietoja kohdasta **Kentän lataaminen tai poistaminen**.

- 3** Noudata näytön ohjeita paikan ja tiiausalueen asettamiseen, odota, kunnes paikannustoiminto toimii ja aloita golfkerta napauttamalla aloita-kuvaketta (tai painamalla alapainiketta).
- 4** Siirry tulokorttinäytölle pyyhkäisemällä vasemmalle ja kirjaa tulos joka reiälle. Pyyhkäise ylös tai alas väylän panoraamanäkymän ja viheriönäkymän hankkimista varten ja katso viheriön suunta (kohdassa **Tietonäyttö**) ja tiedot tietonäytöllä.
Väylän panoraamanäkymä tukee vektorikarttoja. Voit myös tehdä seuraavia:
 - Siirry etäisyyden mittaus -näytölle napauttamalla väyläkarttaa. Lähennä tai loitonna karttaa kiertämällä kellon kruunua. Tai katso kartan ääriviivat vetämällä karttataustaa.
 - Napauta väyläkartalla estettä ja siirryt esteen etäisyyden mittaus -näytölle. Voit sitten vaihtaa esteen ääriviivojen ja etäisyyden välillä esteen etu- ja takapuolelle.
 - Palaa aloitusnäyttöön napauttamalla alhaalla kohtaa **Takaisin**.
- 5** Katso tulos golfkerran aikana napauttamalla kohtaa **Tulokortti**, tallenna peli tilapäisesti napauttamalla kohtaa **Tauko** tai lopeta kerta ja tallenna harjoitustiedot napauttamalla kohtaa **Lopeta**. Harjoituksen voi lopettaa myös painamalla ja pitämällä yläpainiketta koska tahansa.

Lisäasetuksia kenttätilaan

-  Kenttätila-asetukset eroavat laitemallin mukaan. Jos tiettyä asetusta ei löydy laitteesta, on se merkki siitä, että asetusta ei ole käytettävissä.
- 1** Avaa sovellusluettelo painamalla kellon yläpainiketta ja siirry kohtaan **Harjoitus > Golf**.
 - 2** Valitse **Kenttätila** ja napauta kohtaa , jolloin siirryt asetusnäytölle, jossa voit:
 - Napauta kohtaa **Hallitse kenttiä**. Kartan voi poistaa sieltä suoraan pitämällä sen painettuna tai avata karttanäytön napauttamalla karttaa ja poistaa sen siellä. Voit myös helposti etsiä päivityksiä napauttamalla kohtaa **Tarkista**, jos kartasta on saatavilla uusi versio.
 - Ota **Virhekosketusten esto** käyttöön tai poista se käytöstä tarpeittesi mukaisesti.
 - Muuta yksikköä napauttamalla kohtaa **Yksikkö**.
 - Aseta **Tiin viitelinja**.
 - Kytke kytkimet (kuten viheriön suunta -kytkin) päälle tai pois päältä golfkerran **Tietonäyttö**-näytöllä.

Lisää Kenttätilasta

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

Kenttien lataaminen tai poistaminen

Manuaalinen lataaminen:

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

Automaattinen lataaminen:

-  Automaattinen lataaminen ei ole käytettävissä, kun puettavasta laitteesta on muodostettu laitepari iPhoneen kanssa.
- 1** Mene kohtaan **Huawei Health > Liikunta > Golf** ja napauta kohtaa **Kenttäkartta**.
- 2** Napauta **Kellon kartat**-näytöllä  -kuvaketta oikeassa yläkulmassa, valitse **Tallenna lähistöllä olevat kentät automaattisesti välimuistiin** ja ota **Tallenna lähistöllä olevat kentät automaattisesti välimuistiin WLAN-yhteyden kautta** käyttöön.
- 3** Kun tämä on käytössä, lähistöllä olevat golfkentät ladataan automaattisesti ja synkronoidaan kelloon, kun kello havaitsee sinun olevan uudessa kaupungissa / uudella alueella ja puhelimella on Wi-Fi-yhteys.

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.

Puhelimessa:

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**Puhelimessa:**

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



Arkiliikunta mittaa aktiivikaloreita, jotka on poltetu 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 suorituskyykyä.



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.

Rullaus



Kun **Pyörätuoli** on käytössä, **Rullaus** on valittavissa harjoitusluettelossa.

- 1 Avaa laitteen sovellusluettelo ja mene kohtaan **Harjoitus > Rullaus**.
- 2 Aloita harjoitus napauttamalla kohtaa **GO**.
- 3 Harjoituksen aikana voit katsoa liikuntatiedot pyyhkäisemällä näyttöä ylös tai alas. Voit myös pyyhkäistä oikealle asetusten viimeistelyä varten, keskeyttää napauttamalla kohtaa , jatkaa napauttamalla kohtaa ja lopettaa harjoituksen napauttamalla kohtaa .

Voit katsoa lisää harjoitustietoja napauttamalla sovellusluettelossa kohtaa **Harjoitustiedot**.

Pysy kunnossa -sovellus

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

Lähtötavoitteen asettaminen

- 1 Avaa kellon sovellusluettelo ja napauta kohtaa **Pysy kunnossa**. Napauta käyttäjän valtuutusnäytöllä kohtaa **Hyväksy**, jos käytät sovellusta ensimmäistä kertaa.
- 2 Määritä sovellus näytön ohjeiden mukaisesti. Voit sitten siirtyä **Pysy kunnossa** -sovelluksen aloitusnäytölle.

-  • Jos painotietoja ei ole syötetty, noudata näytön ohjeita asiaankuuluvien tietojen syöttämiseen tarpeittesi mukaisesti. Kello luo painonpudotus- tai painon ylläpitosuunnitelman.
- Jos olet asettanut tämänhetkisen painon ja tavoitepainon **Huawei Health** -sovelluksessa, tämä tieto synkronoidaan automaattisesti kelloon.

Tavoitteen uudelleenasettaminen

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

Painon tallentaminen

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

Ruokavalion tallentaminen

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

Harjoitus

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

-  Sinut ohjataan vain, kun kellosta on muodostettu laitepari HUAWEI-puhelimen kanssa.

Lisäasetukset

- 1 Avaa kellon sovellusluettelo ja napauta kohtaa **Pysy kunnossa**. Pyyhkäise näyttöä ylös ja napauta kohtaa **Lisäasetukset**.
- 2 Ota **Synkronoi tavoitteet** käyttöön tai poista se käytöstä tarpeittesi mukaisesti. Kun se on pois päältä, päivittäistä Pysy kunnossa -sovelluksen suosittelemaa arkiliikunnan aktiivisuustavoitetta ei synkronoida aktiivisuusympyröihin.

Muistutukset

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

Sukellustila

-  Sukeltaminen voi olla vaarallista ja se tulee tehdä vain sertifioitujen sukeltajien toimesta ja toisen kokeneen sukeltajan tai sukellusopettajan seurassa.

Apneaharjoittelu

Kun apneaharjoittelu on otettu käyttöön, kello muistuttaa sinua hengittämään ja pidättämään hengitystä mukautetun harjoitustaulukon mukaisesti ja tallentaa sykkeen sekä SpO2-tasot jokaisen harjoituskerran aikana.

Tämä toiminto otetaan käyttöön menemällä sovellusluetteloon ja siinä kohtaan **Harjoitus > Sukellus > Apneaharjoittelu** ja noudattamalla näytön ohjeita harjoittelun aloittamiseen.

Apneatesti

Säädä hengitystäsi ennen apneatestiä, ja kello muistuttaa sinua aloittamaan apneatestin. Testin aikana tiedot hengityksen pidättämisen kestosta, tosiaikaisesta sykkeestä ja SpO2-tasosta tulevat saataville.

Tämä toiminto otetaan käyttöön painamalla yläpainiketta, menemällä sovellusluetteloon ja siinä kohtaan **Harjoitus > Sukellus > Apneatesti** ja noudattamalla näytön ohjeita testin aloittamiseen. Kun tunnet ensimmäisen supistuksen, tallenna se painamalla alapainiketta.

Vapaasukellus

- 1 Avaa sovellusluettelo painamalla kellon yläpainiketta ja siirry kohtaan **Harjoitus > Sukellus**.
- 2 Aseta muistutukset, hälytykset, veden tyyppi, ilmoitustavat ja virhekosketusten esto napauttamalla • -kuvaketta kohdan **Vapaasukellus** oikealla puolella.
- 3 Valitse **Sukellus**-näytössä **Vapaasukellus**. Aloita harjoitus napauttamalla valmistelunäytössä aloituskuvaketta (tai painamalla alapainiketta).
- 4 Lopeta harjoitus painamalla ja pitämällä yläpainiketta.

Sukellustiedot

Mene **Huawei Health**in aloitusnäytölle, napauta kohtaa **Harjoittelutiedot** ja valitse haluttu sukellustieto **Sukellukset**, **Kaaviot** ja **Tiedot** katsomista varten.

Kaaviot-välilehtisivulla voit katsoa sukelluksen syvyyden vastaavaan aikaan. Napauta

oikeassa yläkulmassa kohtaa  sukelluksen syvyyskaavion vaakasuuntatilassa näyttämistä varten.

Sovellusten hallinta

-  • Päivitä ensin puhelimen **Huawei Health** -sovellus uusimpaan versioon tämän toiminnon käyttämistä varten.
- Tämä toiminto on käytettävissä vain tietyissä maissa / tietyillä alueilla, kun laitepari on muodostettu iPhoneen kanssa. Jos **AppGallery** ei ole käytettävissä **Huawei Health** -sovelluksen laitetietonäytöllä puhelimessa, tätä toimintoa ei tueta.

Sovellusten asentaminen

- 1 Avaa **Huawei Health**, mene laitetietonäyttöön ja napauta kohtaa **AppGallery**.
- 2 Valitse haluttu sovellus **Sovellukset**luettelosta ja napauta kohtaa **Asenna**. Avaa asennuksen jälkeen sovellusluettelo kellosta ja etsi ja käytä äskettäin asennettua sovellusta.

Sovellusten päivitys

- 1 Avaa **Huawei Health**, mene laitetietonäyttöön ja napauta kohtaa **AppGallery**.
- 2 Päivitä sovellukset uusimpiin versioihinsa menemällä kohtaan **Hallinta > Päivitykset > PÄIVITÄ**.

Sovellusten asennuksen poistaminen

Puhelimessa

- 1 Avaa **Huawei Health**, mene laitetietonäyttöön ja napauta kohtaa **AppGallery**.
 - 2 Poista sovellusten asennus menemällä kohtaan **Hallinta > Asennusten hallinta > POISTA ASENNUS**. Kun asennuksen poistaminen on suoritettu, poistettuja sovelluksia ei löydy kellosta.
-  • Vain kolmannen osapuolen sovellusten asennuksen voi poistaa. Puettavan laitteen esiasennettujen sovellusten asennusta ei voi poistaa.
 - Jos olet asettanut **Huawei Healthissa Poista AppGallery-palvelu käytöstä** päälle, täytyy napauttaa kohtaa **AppGallery** ja noudattaa näytön ohjeita tarvittavien lupien myöntämiseen kohteen **AppGallery** uudelleen käyttöön ottamista varten.

Kellossa

Siirry sovellusluetteloon, napauta ja pidä painettuna sovellusta, jonka asennuksen haluat poistaa, kunnes asennuksen poistokuvake näytetään ja napauta poista asennus -kuvaketta ja

sitten kohtaa .

Sovellusluettelon uudelleenjärjestäminen

Avaa sovellusluettelo, napauta mitä tahansa sovellusta ja pidä se painettuna, vedä se haluttuun paikkaan ja vapauta, kun muut sovellukset on siirretty syrjään.

Moniajo

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

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

Lataaminen

Lataamista koskevat varotoimet

- On suositeltavaa, että laitteen lataamiseen käytetään virallisesta Huawei-myymästä ostettua HUAWEI latausalustaa ja -virtasovitinta tai yhteensopivaa asiaankuuluvaa turvallisuusmääräykset täyttävää latausalustaa ja -virtasovitinta. Muut virtasovittimet ja varavirtalähteet, jotka eivät täytä asiaankuuluvia turvallisuusstandardeja, voivat aiheuttaa ongelmia, kuten hidas lataaminen ja ylikuumeneminen. Toimi varoen, kun käytät tällaisia laitteita. Jos latausalusta on yhdistetty toisen laitteen USB-porttiin (kuten tietokoneen telakointiasemaan tai moniporttilaturiin) kello ei välttämättä pysty latautumaan tai latautuu hitaasti. Latausalustan magneettisuus vetää metalliesineitä puoleensa. Tarkasta latausalusta ja puhdista se ennen käyttöä. Vältä latausalustan altistamista korkeille lämpötiloille pitkäksi aikaa, sillä se voi vaurioittaa latausalustaa.
- Pidä metalliset latauskoskettimet ja kaikki latausportit kuivina ja puhtaina, jotta välttyään oikosuluilta ja muilta vaaroilta. Varmista, että kello on asetettu latausalustalle oikein, ja että lataustila näkyy kellon näytöllä. Kun latauskuvake näyttää 100 %, se tarkoittaa, että laite on ladattu täyteen ja lataus on päätetty automaattisesti. Se ei kuitenkaan anna

hälytystä. Poista laite latausalustasta ja irrota virtasovitin. Muutoin akun varaustaso voi laskea hieman myöhemmin ennen kapasiteetin jälleenlatausta.

- Kellossa on käytössä litiumioniakku. Akkua ei tarvitse ottaa käyttöön lataamalla ja purkamalla sitä useita kertoja kellon ensimmäisellä käyttökerralla.
- Jos laite on pitkään valmiustilassa, muista ladata akku kuukausittain sen käyttöön pidentämistä varten.

Akun varaustason tarkistus

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

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

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

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

Kellon lataaminen

- 1 Yhdistä latausalusta ja liitä virtasovitin virtalähteeseen.
- 2 Laita laite latausalustan päälle ja kohdista laitteen metalliset koskettimet latausalustan vastaaviin, kunnes laitteen näyttöön tulee latauskuvake.

Bluetooth-kuulokkeisiin yhdistäminen

Voit käyttää Bluetooth-kuulokkeita musiikin ja äänen kuunteluun, kun ne on yhdistetty kelloon.

Kellon järjestelmäasetusten kautta

- 1 Yhdistä kello **Huawei Health** -sovellukseen ja aseta Bluetooth-kuulokkeet laiteparin muodostustilaan.
- 2 Avaa kellon sovellusluettelo ja mene kohtaan **Asetukset > Bluetooth**.
- 3 Valitse kohteena olevat Bluetooth-kuulokkeet ja käynnistä yhteys esitetyllä tavalla.

Kellon Musiikki-sovelluksen kautta

- 1 Yhdistä kello **Huawei Health** -sovellukseen ja aseta Bluetooth-kuulokkeet laiteparin muodostustilaan.
- 2 Siirry kellon sovellusluetteloon, etsi ja valitse **Musiikki**, napauta musiikin toistonäytöllä oikeassa alakulmassa kohtaa  ja mene kohtaan **Äänikanava > Muodosta laitepari**.
- 3 Valitse kohteena olevat Bluetooth-kuulokkeet ja käynnistä yhteys esitetyllä tavalla.

Päivitykset

Puettavassa laitteessa

-  • Päivityksiä ei tueta puettavassa laitteessa, kun siitä on muodostettu laitepari iPhoneen kanssa.
- 1** Avaa laitteen sovellusluettelo ja mene kohtaan **Asetukset > Järjestelmä ja päivitykset > Ohjelmistopäivitykset**.
- 2** Napauta päivityskuvaketta ja lataa paketti ja päivitä laite noudattamalla näytön ohjeita.

Puhelimessa

- 1** Avaa **Huawei Health**, mene laitetietonäyttöön ja napauta kohtaa **Laitteisto-ohjelmiston päivitys**.

Laitteisto-ohjelmiston päivitys -näytöllä voi napauttaa oikean yläkulman  -kuvaketta ja kytkeä **Automaattinen lataus Wi-Fiin kautta** ja **Asenna päivitykset automaattisesti ja käynnistä laite uudelleen, kun se ei ole käytössä** päälle, jotta uudet versiot lähetetään automaattisesti puettavaan laitteeseen päivityksiä varten.

iPhoneissa voi mennä **Laitteisto-ohjelmiston päivitys**-näytölle, napauttaa  -kuvaketta oikeassa yläkulmassa ja kytkeä **Lataa päivitykset automaattisesti WLANin kautta** ja **Asenna päivitykset automaattisesti ja käynnistä laite uudelleen, kun se ei ole käytössä** päälle.

- 2** Puhelin etsii automaattisesti saatavilla olevia päivityksiä. Päivitä puettava laite 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.