

Sisukord

Alustamine	1
Nupud ja liigutused	1
Sidumine ja ühendamine	3
Laadimine	3
Kella kandmine	4
Treening	6
Treeningu alustamine	6
Nutitreeneri lubamine	6
Jooksmiskavad	7
Treeningu kirjete kuvamine	7
Treeninguseisund	8
Igapäevatoimingute salvestamine	8
Treeningute automaattuvastus	8
Tagasitee	8
Tervisejuhtimine	10
Nahatemperatuuri mõõtmine	10
Une jälgimine	10
Vere hapnikusisalduse mõõtmine (SpO ₂)	11
Pulsisageduse mõõtmine	12
Stressitested	14
Hingamisharjutused	14
Tegevuse meeldetuletus	15
Assistent	16
Assistant·TODAY teie seadmes	16
Rakendused	16
Sõnumihaldus seadmes	17
Sissetulevatest kõnedest keeldumine seadmes	18
Kõnelogide kontrollimine	18
Muusika esitamise juhtimine seadmes	19
Stopper	20
Taimerid	20
Alarmi sätestamine Huawei kelladel	20
Taskulamp	21
Baromeeter	21
Kompass	22
Ilmateate saamine	22
Kella kasutamine telefoni leidmiseks	22
Kaugkatik	23
Bluetoothi kõrvaklappide ühendamine	23
Režiimi Ära sega lubamine või keelamine	23

Lisad**25**

Seadme rihma reguleerimine ja asendamine	25
Galerii konfigureerimine	26
Alati kuvatud kella numbrilaua sätestamine	27
Numbrilaudade haldus	27
Lemmikkontaktide määramine	28
Kellaaja ja keele sätestamine	28
Allanupu otstarbe kohandamine	28
Kohandatud kaartide lisamine	28
Ekraani heleduse reguleerimine	29
Kella uuendamine	29
Bluetoothi nime, MAC-aadressi, SN-i, mudeli ja versiooninumbri kuvamine	29
Kella sisselülitamine, väljalülitamine ja taaskäivitamine	30
Seadme tehasesätete lähtestamine	30


Alustamine

Nupud ja liigutused

Kellal on värviline puutekraan, mis on väga puutetundlik. Sellel saab nipsata sõrmega eri suundades.



Ülesnupp

Toiming	Otstarve	Märkused
Pöörake	<ul style="list-style-type: none">• Suurendage või vähendage ruudustikurežiimis rakenduste loendi kuval rakendust.• Loendirežiimis nipsake rakenduste loendi või üksikasjade kuval üles ja alla.• Pärast rakenduse avamist liikuge ekraanil üles ja alla.•  Kellal ruudustiku- või loendirežiimi aktiveerimiseks avage Sätted > Kella numbrilaud ja käiviti > Käiviti ning valige Ruudustik või Loend.	Esineb teatud erandeid, näiteks kõned ja treeningud.
Vajutage	<ul style="list-style-type: none">• Lülitage ekraan sisse.• Avage rakenduste loendi kuva avakuva kaudu.• Naaske avakuvale.	Esineb teatud erandeid, näiteks kõned ja treeningud.
Vajutage ja hoidke all	<ul style="list-style-type: none">• Lülitage kell sisse.• Kui kell on sisse lülitatud, avage taaskäivitamise/väljalülitamise kuva.• Kella sundtaaskäivitamiseks vajutage nuppu ja hoidke vähemalt 12 sekundit all.	Esineb teatud erandeid, näiteks kõned ja treeningud.

Allanupp


Toiming	Otstarve	Märkused
Vajutage	Avage rakendus Treening. Avage määratud kohandatud rakendus.	Esineb teatud erandeid, näiteks kõned ja treeningud.
Vajutage ja hoidke all	Käivitage häälabiline.	–

Liigutused

Toiming	Otstarve
Puudutage	Kinnitage valik.
Puudutage pikalt	Muutke kella numbrilauda.
Nipsake ülespoole	Kuvage teavitused.
Nipsake allapoole	Kuvage kiirmenüü.
Nipsake vasakule või paremale	Kuvage kella funktsioonikaardid või avage Assistant·TODAY kuva.
Nipsake paremale	Avage uuesti eelmine kuva.

Ekraani sisselülitamine


- Vajutage ülesnuppu.
- Tõstke oma rannet või pöörake seda sissepoole.
- Kiirmenüü avamiseks nipsake avakuval allapoole. Lubage valik **Kuva aeg**, et ekraan oleks viis minutit sisse lülitatud.

 Ekraani sisselülitatud oleku erineva kestuse määramiseks avage **Sätted > Kuva ja heledus > Ekraani olek**.

Ekraani väljalülitamine

Pärast ekraani sisselülitamist mõneks ajaks toimingute katkestamiseks vajutage nuppu või tõstke oma rannet.

Ekraani väljalülitamiseks katke terve ekraan.

-  Ekraani väljalülitatud oleku kestuse määramiseks avage **Sätted > Kuva ja heledus > Unerežiim**.
- Numbrilaua ja osade rakenduskuvade sisselülitamise lubamiseks avage **Sätted > Kella numbrilaud ja käiviti** ning lubage valik **Alati kuvatud**.
- Alati kuvatud funktsiooni laadi muutmiseks avage **Sätted > Kella numbrilaud ja käiviti > Alati kuvatud funktsiooni laad > Vaikelaad** ja valige mõni muu alati kuvatud funktsiooni laad.

Sidumine ja ühendamine

Seadet on võimalik Bluetoothi kaudu siduda, kui see esimest korda sisse lülitatakse. Laadige alla ja installige rakenduse Tervis värskem versioon.

- Kasutage mõnda järgmistest seadmetest, kus on lubatud Bluetooth ja asukohateenused.

Telefonid: HarmonyOS 2/Android 6.0/iOS 9.0 või hilisem (mõned seadmed on näiteks vaja siduda telefoniga, kus on opsüsteem iOS 12 või hilisem). Tegelik versioon on ülimuslik.

Tahvelarvutid: HarmonyOS 2 või hilisem

HarmonyOS-i/Androidi kasutajad

- 1 Avage rakendus Tervis ja avage **Seadmed** > **LISA**. Rakendus skannib automaatselt seadmeid, millega ühenduda. Puudutage soovitud seadme kõrval valikut **SEO** ja sidumise lõpuleviimiseks järgige ekraanile ilmuvaid juhiseid.
 - Seadme sidumiseks teise telefoniga avage seadmes **Sätted** > **Süsteem** > **Lahuta**, puudutage valikut # ja järgige ekraanile ilmuvaid juhiseid.
 - Kui soovitud seadet ei ole automaatselt ühendamiseks saadaolevate seadmete loendis, puudutage valikut **LISA**, valige soovitud seade, puudutage valikut **SEO** ja sidumise lõpuleviimiseks järgige ekraanile ilmuvaid juhiseid.
- 2 Kui seadme ekraanil kuvatakse sidumistaotlus, puudutage sidumise alustamiseks valikut ✓. Kinnitage sidumine ka telefonis/tahvelarvutis.

iOS-i kasutajad

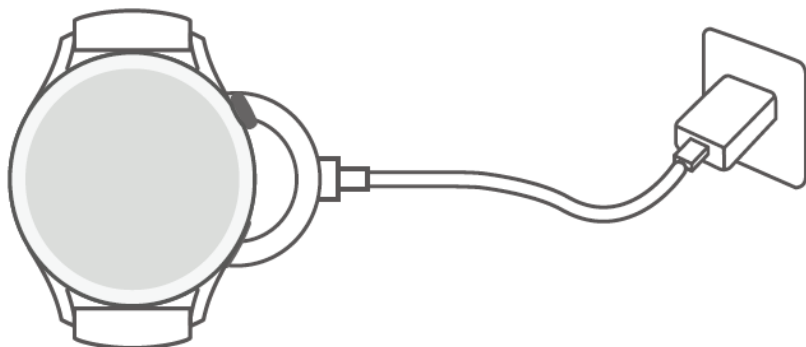
- 1 Avage rakendus Tervis, avage **Seadmed** > **LISA**, valige sidumiseks soovitud seade ja puudutage valikut **SEO**.
- 2 Mõne seadme mudelite puhul peate siduma seadme telefoni/tahvelarvutiga Bluetoothi kaudu. Bluetoothi sätete kuval seadme valimiseks järgige ekraanile ilmuvaid juhiseid. Kui seadmel kuvatakse sidumistaotlus, puudutage valikut ✓.
- 3 Sidumise lõpuleviimiseks avage rakendus Tervis ja järgige ekraanile ilmuvaid juhiseid.
 - Seadme ekraanil kuvatakse eduka sidumise tähistamiseks ikoon, seejärel ilmub avakuva ja võetakse vastu teave (näiteks kuupäev ja kellaaeg). Muul juhul kuvatakse seadme ekraanil ikoon, mis teavitab, et sidumine ebaõnnestus. Seejärel ilmub uuesti käivitusküla.

Laadimine

Laadimine

- 1 Ühendage laadimispesa toiteadapteriga ja seejärel toiteadapter vooluallikaga.

- 2** Asetage kell laadimispesa peale ja joondage kella metallkontaktid laadimispesa omadega, kuni kella ekraanil kuvatakse laadimisikoon.



- 3** Kui kell on täielikult laetud ja laadimisikoon kuvab 100%, eemaldage kell ja ühendage toiteadapter lahti.

- Soovitame kasutada kella laadimiseks Huawei laadijat või muud kui Huawei laadijat, mis vastab kohalduvatele piirkondlikele või riiklikele seadustele ja eeskirjadele ning piirkondlikele ja rahvusvahelistele ohutusstandarditele. Muud laadijad ja akupangad, mis ei vasta kohalduvatele ohutusstandarditele, võivad põhjustada aeglast laadimist ja ülekuumenemist. Olge nende kasutamisel ettevaatlik. Soovitame osta Huawei toiteadapteri ametlikust Huawei müügipunktist.
- Lühiste ning muude riskide ennetamiseks hoidke laadimispesa kuiva ja puhtana.
- Laadimispesa on magnetiline ja võib seetõttu tõmmata ligi metallesemide. Seetõttu on tähtis laadimispesa enne kasutamist kontrollida ja puhastada. Ärge hoidke laadimispesa pikka aega kõrge temperatuuriga keskkonnas, sest nii võib laadimispesa kaotada magnetilised omadused või võivad tekkida muud probleemid.

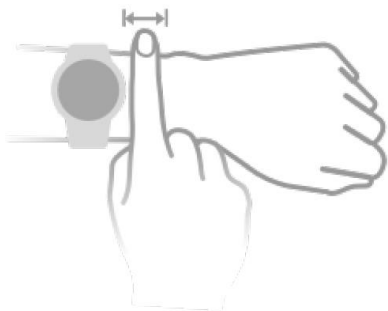
Akutaseme kontrollimine

1. meetod. Akutaseme kontrollimiseks nipsake avakuva ülaosast alla.
2. meetod. Ühendage kell toiteallikaga ja kontrollige akutaset laadimiskuvalt.
3. meetod. Vaadake akutaset kella numbrilaualt, kus kuvatakse akutase.
4. meetod. Ühendage kell rakendusega Tervis, avage rakendus Tervis, puudutage valikut **Seadmed**, seejärel puudutage oma seadme nime ja kontrollige akutaset seadme üksikasjade kuvalt.

Kella kandmine

Kella tagakate peab olema puhas, kuiv ja sellel ei tohi olla võõrkehi. Kinnitage kella jälgimispiirkond randme külge ja veenduge, et oleks mugav. Ärge kinnitage kella tagaosale kaitsekilet. Kella tagakattel on andurid, mis tuvastavad inimkeha signaale. Kui andurid on tõkestatud, ei ole tuvastus täpne või see nurjub ning kell ei saa õigesti salvestada pulsisagedust, SpO₂ ja uneandmeid.

Mõõtmise täpsuse tagamiseks ei tohi kanda rihma üle ühe sõrme laiuse kaugusel randmeliuust. Veenduge, et rihm oleks üsna pingul ja treeningu ajal kindlalt kinnitatud.



- Seade on valmistatud materjalidest, mille kasutamine on ohutu. Kui seadme kandmisel tekib nahaärritus, eemaldage seade ja pidage nõu arstiga.

Treening

Treeningu alustamine

Treeningu alustamine kellaga

- 1 Avage kella rakenduste loend ja puudutage valikut **Treening**.
- 2 Valige soovitud treening või koolitus. Teise võimalusena nipsake ekraanil üles ja muude treeningrežiimide lisamiseks puudutage valikut **Kohandatud**.
- 3 Treeningu alustamiseks puudutage startikooni. (Enne välitreeningut veenduge, et GPS töötaks.)
- 4 Treeningu lõpetamiseks vajutage ülesnuppu ja puudutage stoppikooni või vajutage pikalt ülesnuppu.
 - Hääleedastust toetavate seadmete puhul vajutage treeningu peatamiseks ülesnuppu ja seejärel reguleerige treeningu ajal helitugevust.
 - Muusika, päikesetõusu/päikeseloojangu, tagasitee ja muude kuvade vahel liikumiseks nipsake ekraanil vasakule või paremale.

Treeningu alustamine rakenduses Tervis

- See funktsioon pole saadaval tahvelarvutite rakenduses Tervis.

Rakendusega Tervis treeningu alustamiseks hoidke telefoni kella lähedal nendevahelise ühenduse tagamiseks.

- 1 Avage rakendus Tervis, puudutage valikut **Treening**, valige treeningrežiim ja puudutage treeningu alustamiseks startikooni.
- 2 Kui treening algab, kell sünkroonitakse ning see kuvab treeningu ajal teie pulsisageduse, kiiruse ja aja. Teie treeninguandmed, näiteks treeningu aeg, kuvatakse rakenduses Tervis.

Nutitreeneri lubamine

Pärast kellas nutitreeneri lubamist saadab kell teile jooksutreeningu ajal reaajas hääljuhiseid.

- 1 Rakenduste loendi avamiseks vajutage ülesnuppu ja puudutage valikut **Treening**.
- 2 Puudutage valikust **Välijooks** paremal asuvat sätete ikooni ja lubage **Nutitreener**.
- 3 Avage uuesti rakenduste loend, puudutage valikut **Välijooks**, oodake, kuni GPS on positsioneerimisega valmis ja jooksu alustamiseks puudutage jooksmisikooni.

- ❗ Nutitreener on hetkel saadaval ainult väljooksul. Kui olete määranud treeningu eesmärgi, ei anna nutitreener hääljuhiseid.

Pärast **Nutitreeneri** lubamist saate jooksmisel reaalselt hääljuhiseid. **Nutitreener** on nüüd funktsioonide **Eesmärgid**, **Meeldetuletused** ja **Nutikaaslane** asemel.

Jooksmiskavad

Seade pakub kohandatud teaduslikke treeningkavasid, mis sobituvad teie ajaga, et vastata teie treeningu nõuetele. Seade võib aidata teil kava õigel ajal lõpetada ning kohandada nutikalt teie edasiste treeningute raskust teie treeninguseisundi ja tagasiside põhjal.

Jooksmiskava loomine

- 1 Avage rakendus Tervis, avage **Treening** > **Väljooks** või **Sisejooks** > **Tehisintellekti jooksmiskava**, puudutage paremal valikut **Lisateave**, valige jooksmiskava ja kava loomiseks järgige ekraanile ilmuvaid juhiseid.
- 2 Rakenduste loendi avamiseks vajutage kella ülesnuppu ja jooksmiskava kuvamiseks avage **Treening** > **Koolitused ja kavad** > **Treeningkava**. Treeningu päeval puudutage treeningu alustamiseks treeningu ikooni.

Jooksmiskava lõpetamine

Avage rakendus Tervis, avage **Treening** > **Kava**, puudutage paremal ülanurgas valikut  ja puudutage valikut **Lõpeta kava**.

Muud sätted

Avage rakendus Tervis, avage **Treening** > **Kava** ja puudutage paremal ülanurgas valikut .

Kava üksikasjade kuvamiseks puudutage valikut **Kuva kava**.

Kavade sünkroonimiseks kantava seadmega puudutage valikut **Sünkrooni kantava seadmega**.

Teabe (näiteks treeningu päeva, meeldetuletuse aja, kava kalendriga sünkroonimise võimaluse) redigeerimiseks puudutage valikut **Kava sätted**.

Treeningu kirjete kuvamine

Treeningu kirjete kuvamine seadmes

- 1 Avage seadmes rakenduste loend ja puudutage valikut **Treeningute kirjed**.
- 2 Kirje üksikasjade kuvamiseks valige see. Seade kuvab eri treeningutele eri tüüpi andmeid.

Treeningu kirjete kuvamine rakenduses Tervis

Saate kuvada treeningu üksikasjalikud andmed rakenduses Tervis kuval **Tervis** jaotises **Treeningute kirjed**.

Treeningu kirje kustutamine

Puudutage treeningu kirjet pikalt rakenduse Tervis jaotises **Treeningu kirjed** ja kustutage see. See kirje on pärast selle rakenduses kustutamist kellas endiselt olemas.

Treeninguseisund

Avage rakenduste loend, puudutage valikut **Treeninguseisund** ja nipsake ekraanil üles, et kuvada andmed, sealhulgas treeningkoormus ja hapniku maksimaalne tarbimine ($VO_{2, \max}$).

- Saate kuvada oma eelneva seitsme päeva treeningkoormuse, et tuvastada tase oma füüsilise vormi põhjal. Kell kogub teie treeningkoormust treeningrežiimidest, mis jälgivad teie pulsisagedust.
- Hapniku maksimaalse tarbimise ($VO_{2, \max}$) andmed kogutakse väljooksude käigus.

Igapäevatoimingute salvestamine

Kalorite, vahemaa, treppidest ronimise, sammude, keskmise või suure koormusega tegevuste ja muude toimingute kohta andmete automaatselt salvestamiseks kandke kella õigesti.

Rakenduste loendi avamiseks vajutage ülesnuppu, nipsake, kuni leiате valiku **Toimingukirjed**, puudutage seda ning seejärel nipsake üles või alla, et kuvada andmeid kalorite, vahemaa, treppidest ronimise, sammude, keskmise või suure koormusega tegevuste ja muude toimingute kohta.

Treeningute automaattuvastus

Seade suudab tuvastada teie treeninguseisundi automaatselt.

Avage **Sätted > Treeningu sätted** ja lubage valik **Treeningu automaattuvastus**. Pärast selle funktsiooni lubamist tuletab seade teile meelde, et alustaksite koormuse suurenemise tuvastamisel treeningut. Võite teavitust eirata või alustada sobivat treeningut.

- Seade tuvastab automaatselt teie treeningrežiimi ja tuletab teile meelde, et alustaksite treeningut, kui vastate treeningu kehahoiaku ja koormuse nõuetele ning püsitate mõnda aega selles olekus.
- Kui treeningu tegelik koormus on mõnda aega treeningrežiimis nõutust väiksem, kuvab seade sõnumi treeningu lõppemise kohta. Võite sõnumit eirata või treeningu lõpetada.

Tagasitee

Kui alustate välitreeningut ja lubate tagasitee funktsiooni, salvestab kell teie teekonna ja pakub navigatsiooniteenuseid. Pärast sihtkohta jõudmist saate selle funktsiooni abil teada, kuidas tulnud teed tagasi minna.

Avage kellal rakenduste loend, seejärel nipsake, kuni leiate valiku **Treening** ja puudutage seda. Alustage eraldi välitreeningut. Nipsake ekraanil vasakule ja alguspunkti tagasi pöördumiseks valige **Tagasitee** või **Sirge joon**. Kui ekraanil ei kuvata valikuid **Tagasitee** või **Sirge joon**, puudutage kuvamiseks ekraani.

Tervisejuhtimine

Nahatemperatuuri mõõtmine

Nahatemperatuuri mõõtmist kasutatakse peamiselt pärast treeningut randmenaha temperatuuri muutuste jälgimiseks. Pärast nahatemperatuuri pideva mõõtmise lubamist mõõdetakse teie nahatemperatuuri pidevalt ja luuakse mõõtekõver.

- HUAWEI WATCH Runner ei toeta seda funktsiooni.
- Kell ei ole meditsiiniseade. Temperatuuri mõõtmist kasutatakse peamiselt treeningu ajal ja pärast treeningut tervete üle 18-aastaste inimeste randmenaha temperatuuri muutuste jälgimiseks. Tulemused on vaid viiteks ja neid ei tohi kasutada meditsiinilise diagnoosi ega ravi põhjendusena.
- Mõõtmise ajal kandke kella üsna pingul rihmaga üle 10 minuti ja püsige toatemperatuuril (u 25 °C) rahulikus keskkonnas. Veenduge, et randmel poleks vett ega alkoholi. Ärge alustage mõõtmist otsese päikesevalguse, tuule või külma-/kuumaallikatega keskkonnas.
- Pärast treeningut, duši all käimist või õue- ja toakeskkonna vahel liikumist oodake mõõtmise alustamiseks 30 minutit.

Üksik mõõtmine

Temperatuuri mõõtmiseks avage kella rakenduste loendis **Nahatemperatuur > Mõõda**.

- Kui mõõdate esimest korda, puudutage valikut **Liitu uuringuga**. Kui puudutate valikut **Lahku uuringust**, peate enne mõõtmist puudutama uuesti valikut **Liitu uuringuga**. Nipsake üles kuval **Mõõda** ja puudutage valikut **Uuringu üksikasjad**, et kuvada lisateavet uuringu, käsitletud üksuste ja stsenaariumite kohta ning selle funktsiooni kasutamise kandmishõuded.

Pidev mõõtmine

- 1 Avage rakendus Tervis, puudutage valikut **Seadmed** ja seejärel seadme nime, avage **Tervise jälgimine** ning lubage valik **Pidev nahatemperatuuri mõõtmine**.
- 2 Mõõtekurvi kuvamiseks puudutage kella rakenduste loendis valikut **Nahatemperatuur**.

Une jälgimine

- Veenduge, et kannaksite kella õigesti. Seade salvestab automaatselt une kestuse ja tuvastab, kas olete sügavas unes, kerges unes või ärkvel.

- Avage rakendus Tervis, puudutage valikut **Seadmed**, seejärel oma seadme nime, avage **Tervise jälgimine > HUAWEI TruSleep™** ja lubage valik **HUAWEI TruSleep™**. Kui see on lubatud saab seade täpselt tuvastada, millal jääte magama, ärkate ja kas olete sügavas unes või REM-unes, ning pakkuda teile unekvaliteedi analüüsi ja soovitusi oma unekvaliteedi mõistmiseks ning parandamiseks.
- Kui funktsioon **HUAWEI TruSleep™** pole lubatud, jälgib seade teie und tavalisel moel. Kui kannate seadet magamise ajal, tuvastab see une eri faasid, sh magamajäämise, ärkamise, sügava/kerge une algus- ja lõpuaja ning sünkroonib need andmed rakendusega Tervis.
- Uneandmete kuvamiseks tehke järgmist. Avage rakendus Tervis ja puudutage kaarti **Uni**. Seejärel saate kuvada oma päeva-, nädala-, kuu- ja aastapõhised uneandmed.

Vere hapnikusisalduse mõõtmine (SpO₂)

- SpO₂ mõõtmise täpsuse tagamiseks kandke kella õigesti ja veenduge, et rihm oleks pingul. Jälgimismoodul peab olema otsekontaktis nahaga ning kella ja randme vahel ei tohi olla võõrkehi.

Üksik SpO₂ mõõtmine

- 1 Kandke kella õigesti ja hoidke käsi paigal.
- 2 Vajutage avakuval ülesnuppu, nipsake ekraanil ja puudutage valikut **SpO₂**.
- 3 Hoidke keha SpO₂ mõõtmise ajal paigal.

Automaatne SpO₂ mõõtmine

- 1 Avage rakendus Tervis, puudutage valikut **Seadmed** ja seejärel oma seadme nime, avage **Tervise jälgimine** ning lubage valik **Automaatne SpO₂ mõõtmine**. Seade mõõdab ja salvestab teie SpO₂ automaatselt, kui tuvastab, et olete paigal.
- 2 Kui puudutate valikut **Vähese SpO₂ märguanne**, saate määrata SpO₂ alumise piiri, mille puhul teid teavitatakse, kui te ei maga.
 - Mõõtmine katkestatakse, kui nipsate kella ekraanil paremale, alustate treeningut rakenduses Tervis või saate sissetuleva kõne või alarmi teavituse.
 - Saadud andmed on vaid viiteks ja pole mõeldud meditsiiniliseks kasutamiseks. Kohe, kui tunnete ebamugavust, pidage nõu arstiga.
 - SpO₂ mõõtmise ajal mõõdab kell ka teie pulsisagedust.
 - Seda mõõtmist võivad mõjutada mõned välistegurid, näiteks verevoolutus, tätoveeringud, palju käekarvu, tume nahavärv, käe langetamine või liigutamine või ümbritsev madal temperatuur.

Pulsisageduse mõõtmine

- Pulsisageduse mõõtmise täpsuse tagamiseks kandke kella õigesti ja veenduge, et rihm oleks pingul. Veenduge, et kell oleks randmel kindlalt kinni. Jälgimismoodul peab olema otsekontaktis nahaga ning kella ja randme vahel ei tohi olla võõrkehi.

Eraldi pulsisageduse mõõtmine

1 Avage rakendus Huawei tervis, puudutage valikut **Seadmed**, seejärel oma seadme nime, avage **Tervise jälgimine > Pidev pulsisageduse jälgimine** ja keelake funktsioon **Pidev pulsisageduse jälgimine**.

2 Avage rakenduste loend ja pulsisageduse mõõtmiseks valige **Pulsisagedus**.

- Seda mõõtmist võivad mõjutada mõned välistegurid, näiteks verevoolutus, tätoveeringud, palju käekarvu, tume nahavärv, käe langetamine või liigutamine või ümbritsev madal temperatuur.

Treeningu pulsisageduse mõõtmine

Treeningu ajal kuvab seade reaalselt teie pulsisageduse ja pulsitsooni ning teavitab teid, kui pulsisagedus on ülempiirist kiirem. Treeningul paremate tulemuste saavutamiseks soovitame teha trenni oma pulsitsoonist lähtudes.

- Pulsitsoone arvutatakse maksimaalse pulsisageduse protsendi või pulsisageduse reservi (HRR) protsendi põhjal. Arvutusmeetodi valimiseks avage rakendus Tervis, avage **Mina > Sätted > Treeningu sätted > Treeningu pulsisageduse sätted** ja määrake **Arvutusmeetodiks Maksimaalne pulsisageduse protsent** või **Pulsisageduse reservi (HRR) protsent**.
- Jooksmine
 - Kui valite arvutusmeetodi **Maksimaalne pulsisageduse protsent**, arvutatakse eri tüüpi treeningute (ekstreemne, anaeroobne, aeroobne, rasva põletamine ja soojendus) pulsitsoon teie maksimaalse pulsisageduse põhjal (vaikimisi „220 miinus teie vanus“).
 - Kui valite arvutusmeetodina pulsisageduse reservi (HRR) protsendi, arvutatakse eri tüüpi treeningute (edasijõudnud anaeroobne, tavaline anaeroobne, piimhape, edasijõudnud aeroobne ja tavaline aeroobne) pulsisageduse intervall teie pulsisageduse reservi (maksimaalne pulsisagedus – pulsisagedus puhkeolekus) põhjal.
- Treeningu pulsisageduse mõõtmine – pärast treeningu alustamist saab kuvada pulsisageduse seadmepildil reaalselt.

- Pärast treeningu lõpetamist kuvatakse treeningu tulemuste kuval keskmine pulsisagedus, maksimaalne pulsisagedus ja pulsitsoon.
- Kui eemaldate kella treeningu ajal randmelt, pulsisagedust ei kuvata. Siiski jätkab seade mõnda aega teie pulsi otsimist. Mõõtmine jätkub, kui kella uuesti randmele panete.

Pidev pulsisageduse jälgimine

Avage rakendus Huawei tervis, puudutage valikut **Seadmed**, seejärel oma seadme nime, avage **Tervise jälgimine > Pidev pulsisageduse jälgimine** ja lubage funktsioon **Pidev pulsisageduse jälgimine**. Pärast selle funktsiooni lubamist saab kell reaalselt teie pulsisagedust mõõta.

Pulsisageduse mõõtmine puhkeolekus

Pulsisagedus puhkeolekus on teie südamelöökide arv minutis, kui olete ärkvel, paigal ja rahulik. See on südame tervise tähtis näitaja. Parim aega puhkeolekus pulsisageduse mõõtmiseks on kohe pärast hommikul ärkamist.

Avage rakendus Huawei tervis, puudutage valikut **Seadmed**, seejärel oma seadme nime, avage **Tervise jälgimine > Pidev pulsisageduse jälgimine** ja lubage funktsioon **Pidev pulsisageduse jälgimine**. Seejärel mõõdab kell automaatselt teie pulsisagedust puhkeolekus.

- Kui keelate funktsiooni **Pidev pulsisageduse jälgimine** pärast puhkeolekus pulsisageduse kontrollimist, jääb rakenduses Tervis kuvatud puhkeolekus pulsisagedus samaks.
- Seade kustutab puhkeolekus pulsisageduse andmed iseseisvalt kell 00.00 (24-tunnine kell) või kell 12.00 keskööl (12-tunnine kell).

Pulsisageduse piirangu hoiatus

Kui teie pulsisagedus on pärast kellaga treeningu alustamist olnud üle 60 sekundi ülempiirist kiirem, siis kell vibreerib teie teavitamiseks.

Pulsisageduse ülempiiri määramiseks tehke järgmist.

- iOS-i kasutajatele: avage rakendus Tervis, puudutage valikut **Seade** ja oma seadme nime, avage **Pulsisageduse intervall ja hoiatus > Pulsisageduse piirangu hoiatus** ning määrake ülempiir.
- HarmonyOS-i/Androidi kasutajatele: avage rakendus Tervis, avage **Mina > Sätted > Treeningu sätted > Treeningu pulsisageduse sätted**, puudutage valikut **Pulsisageduse piirang** ja määrake ülempiir.

Pulsisageduse märguanded

Kõrge pulsisageduse märguanne

Puudutage valikut **Seadmed** ja oma seadme nime, avage **Tervise jälgimine > Pidev pulsisageduse jälgimine**, lülitage sisse lüliti **Pidev pulsisageduse jälgimine** ja sätestage kiire pulsisageduse märguanne. Sellisel juhul saate märguande, kui teil pole treeningu pooleli ja teie pulsisagedus on üle 10 minuti määratud piirist kiirem.

Aeglase pulsisageduse märguanne

Puudutage valikut **Seadmed** ja oma seadme nime, avage **Tervise jälgimine > Pidev pulsisageduse jälgimine**, lülitage sisse lüliti **Pidev pulsisageduse jälgimine** ja sätestage aeglase pulsisageduse märguande. Sellisel juhul saate märguande, kui teil pole treening pooleli ja teie pulsisagedus on üle 10 minuti määratud piirist aeglasem.

Stressitestid

Stressitaseme testimine


Stressitesti ajal peate kella õigesti kandma ja paigal püsima. Kell ei testi stressitaset treeningu ajal või kui liigutate rannet liiga tihti.

- Eraldi stressitest

Avage rakendus Tervis, puudutage kaarti **Stress** ja eraldi stressitesti alustamiseks puudutage valikut **Stressitest**. Kui kasutate stressitesti funktsiooni esimest korda, järgige stressitaseme mõõtmiseks rakenduses Tervis ekraanile kuvatavaid juhiseid.

- Perioodilised stressitestid

Avage rakendus Tervis, puudutage valikut **Seadmed** ja seejärel oma seadme nime, avage **Tervise jälgimine > Automaatne stressitest**, lülitage sisse lüliti **Automaatne stressitest** ning järgige stressitaseme mõõtmiseks ekraanile ilmuvaid juhiseid. Kui kannate kella õigesti, algavad perioodilised stressitestid seejärel automaatselt.

-  Stressitesti täpsus võib olla mõjutatud, kui kasutaja on äsja tarbinud psühhoaktiivseid aineid või kofeiini, nikotiini või alkoholi sisaldavaid aineid. Seda võib mõjutada ka kasutaja südamehaigus või astma või kui kasutaja on trenni teinud või kannab kella valesti.

Stressiandmete kuvamine

- Kellal

Rakenduste loendi avamiseks vajutage ülesnuppu, nipsake üles või alla, kuni leiate valiku **Stress** ja puudutage seda, et kuvada stressitaseme muutuste graafik, stressi lintdiagramm, stressitasemed ning stressi intervallid.

- Rakenduses Tervis

Avage rakendus Tervis, seejärel puudutage kaarti **Stress**, et kuvada oma uusim stressitase, päeva-, nädala-, kuu- ja aastapõhised stressikõverad ning sobivad nõuanded.

Hingamisharjutused

Avage seadmes rakenduste loend ja puudutage valikut **Hingamisharjutused**, määrake kestus ja rütm, puudutage ekraanil hingamisharjutuste ikooni ning järgige hingamisharjutuste tegemiseks ekraanile ilmuvaid juhiseid. Pärast harjutuse lõppu kuvatakse andmed, näiteks pulsisagedus enne harjutust, harjutuse kestus ja hinnang.

Tegevuse meeldetuletus



Kui **Tegevuse meeldetuletus** on lubatud, jälgib seade päeva jooksul teie tegevusi ajavahemiku kaupa (vaikimisi üks tund). Kui te ei liikunud määratud aja jooksul ringi, siis kell vibreerib ning ekraan lülitub sisse, et soovitada teil tõusta ja ennast liigutada.

Funktsiooni **Tegevuse meeldetuletus** keelamiseks avage rakendus Tervis ja puudutage valikut **Seadmed**, seejärel oma seadme nime, puudutage valikut **Tervise jälgimine** ning lülitage välja lüliti **Tegevuse meeldetuletus**.

- Kui režiim **Ära sega** on aktiivne, siis kell ei vibreeri, et soovitada teil liikuda.
- Kell ei vibreeri, kui see tuvastab, et magate.
- Seade saadab meeldetuletusi ainult kella 8.00 ja 12.00 vahel ning 14.30 ja 21.00 vahel.

Menstruaaltsükli ennustamine

Kell saab ennustada teie menstruatsioonandmete põhjal järgmise menstruatsiooni ja ovulatsiooni aja.

- **1. meetod.** Vajutage kella avakuval külgnuppu, puudutage valikut **Tsükli kalender** ja puudutage nuppu . Täpsuse parandamiseks saate redigeerida või kinnitada menstruatsiooni alguse ja lõpu. Pärast lõpetamist ennustab kell salvestatud andmete põhjal teie järgmise menstruatsiooni aja.
- **2. meetod.**
 - 1 Avage rakendus Huawei tervis, puudutage valikut **Tsükli kalender** ja andke vajalikud load. Kui te ei leia avakuvalt kaarti **Tsükli kalender**, puudutage selle kaardi avakuvale lisamiseks avakuval valikut **REDIGEERI**.
 - 2 Puudutage kuval **Tsükli kalender** valikut **Jäädvusta menstruatsioon**. Menstruatsiooni kestuse jäädvustamiseks saate valida konkreetsed kuupäevad jaotistes **Menstruatsiooni algus** või **Kas menstruatsioon lõppes?**. Saate jäädvustada oma füüsilise seisundi jaotises **Jäädvusta sümptomid**.
 - 3 Puudutage paremal allnurgas ikooni , valige **Kantava seadme meeldetuletused** ja lülitage kõik meeldetuletused sisse. Seade saadab teile menstruatsiooni ja ovulatsiooni lõpus ja alguses meeldetuletusi.

Menstruatsiooni pikkuse ja tsükli pikkuse määramiseks valige **Redigeeri menstruatsiooni**.

- Menstruatsioonandmete kuvamiseks ja muutmiseks puudutage valikut Kirjed. Punktiirjoon tähistab ennustatud menstruatsiooni.
- Kell teavitab teid menstruatsiooni algusest enne kella 8.00 päev enne seda, kui see peaks algama. Kõik teised selle päeva sündmuste meeldetuletused saadetakse teile samal päeval kell 8.00.

Assistent

Assistant-TODAY teie seadmes

Assistant-TODAY kuval on lihtne vaadata ilmateadet, käivitada häälabiline, avada avatud rakendusi ning kuvada kalendri ja tehisintellekti nõuannete tõukesõnumeid.

- ❗ Tehisintellekti tõukesõnumeid toetatakse vaid siis, kui kell on seotud telefoniga, mis kasutab opsüsteemi HarmonyOS 2/EMUI 11.0.1 (mõne kellamudeli puhul EMUI 9.1) või hilisemat.

Assistant-TODAY kuvamine/sulgemine

Assistant-TODAY kuvamiseks nipsake kella avakuval paremale. Assistant-TODAY sulgemiseks nipsake ekraanil vasakule.

Heli juhtimiskeskus

Muusika esituse juhtimiseks nii telefonis kui ka kellas saate kasutada Assistant-TODAY kuval kaarti HUAWEI muusika. Kella kaudu telefoni muusika esituse juhtimiseks peate siduma kella rakendusega Huawei tervis.

- ❗ Seda funktsiooni toetatakse vaid siis, kui seade on seotud HarmonyOS-i/Androidi telefoniga.

Rakendused

- ❗ See funktsioon on saadaval ainult järgmistes telefonides/tahvelarvutites.
Telefonid: HarmonyOS 2/Android 6.0 või hilisem
Tahvelarvutid: HarmonyOS 2 või hilisem

Rakenduste installimine

- 1 Avage rakendus Huawei tervis, puudutage valikut **Seadmed** ja oma seadme nime, seejärel puudutage valikut **AppGallery**.
- 2 Valige soovitud rakendus loendist **Rakendused** ja puudutage valikut **Installi**. Pärast rakenduse installimist kuvatakse see teie kella rakenduste loendis.

Rakenduste kasutamine

- 1 Rakenduste loendi avamiseks vajutage kella ülesnuppu.
- 2 Nipsake üles või alla, valige rakendus ja selle kasutamiseks järgige ekraanile ilmuvaid juhiseid.

- Mõnda rakendust saab kasutada ainult siis, kui kell on ühendatud telefoniga. Kui kell kuvab sõnumi, mis palub installida rakendus telefoni, tähendab see, et rakendust saab kasutada ainult koos telefoniga.
- Kui installite rakenduse telefoni ja kasutate seda esimest korda, nõustuge rakenduse kuvale ilmuvate tingimustega ning loa andmise lõpetamiseks ja sisselogimiseks järgige ekraanile ilmuvaid juhiseid. Vastasel korral ei saa te rakendust kasutada. Kui loa andmisega on probleem, avage rakendus Huawei tervis, avage **Mina > Sätted > Seadme võimalused** ja valige uuesti rakendus, millele soovite loa anda.

Rakenduste uuendamine

- 1 Avage rakendus Huawei tervis, puudutage valikut **Seadmed** ja oma seadme nime, seejärel puudutage valikut **AppGallery**.
- 2 Uuendatavate rakenduste ja installitud rakenduste loendi kuvamiseks puudutage valikut **Haldur**.
- 3 Parema kogemuse jaoks rakenduste uuendamiseks uusimale versioonile avage **Uuendused > Uuenda**.

Rakenduste desinstallimine

- 1 Avage rakendus Huawei tervis, puudutage valikut **Seadmed** ja oma seadme nime, seejärel puudutage valikut **AppGallery**.
 - 2 Uuendatavate rakenduste ja installitud rakenduste loendi kuvamiseks puudutage valikut **Haldur**.
 - 3 Rakenduste desinstallimiseks avage **Installimishaldur > Desinstalli**. Pärast rakenduse desinstallimist kustutatakse see ka kellast.
- Kui puudutate valikut **Keela AppGallery teenus** ja valikut **KEELA**, keelatakse funktsioon **AppGallery**. Kui soovite seda funktsiooni uuesti kasutada, puudutage valikut **AppGallery**, loa andmiseks järgige ekraanile ilmuvaid juhiseid ja lubage **AppGallery**.

Sõnumihaldus seadmes

Pärast teavituste lubamist sünkroonitakse kõik teie telefoni/tahvelarvuti olekuribal kuvatavad teavitustega sõnumid kellaga.


- Kui rakendus Huawei tervis on Bluetoothi kaudu teie seadmega ühendatud, lähevad telefoni/tahvelarvuti olekuribal kuvatavad teavitused teie seadmesse. Teavitused, mida olekuribal ei kuvata, ei lähe teie seadmesse.

Sõnumiteavituste lubamine

- 1 Avage rakendus Huawei tervis, puudutage valikut **Devices** ja seejärel oma seadme nime, puudutage valikut **Teavitused** ning lülitage lüliti sisse.
 - 2 Puudutage valikut **Rakendused** ja lülitage sisse nende rakenduste lülitid, millelt soovite teavitusi saada.
- Jaotises **Rakendused** saate kuvada rakendusi, millelt võite saada teavitusi.

Lugemata sõnumite kuvamine


Teie seade vibreerib, et teavitada teid uutest sõnumitest teie seadme olekuribal. Lugemata sõnumeid saab kellal kuvada. Nende kuvamiseks nipsake avakuval üles, et avada lugemata sõnumite keskus.

-  Samal ajal kustutatakse teie kellast telefonis/tahvelarvutis avatud sõnumid.


Sõnumitele vastamine

Kui saate kellas sõnumi, saate kasutada sellele vastamiseks kiirvastuseid või emotikone.

Kiirvastuste kohandamine

-  Seda funktsiooni toetatakse ainult seeriates HUAWEI WATCH 3, HUAWEI WATCH GT 3, HUAWEI WATCH GT 2022 Premium Edition ja HUAWEI WATCH GT Runner. Seda funktsiooni ei toetata, kui seade on seotud iOS-i telefoniga.

Kiirvastuste kohandamiseks tehke järgmist.

- 1 Ühendage kell rakendusega Huawei tervis, avage rakenduses jaotise **Seadmed** üksikasjade kuva ja puudutage kaarti **Kiirvastused**.
- 2 Vastuse lisamiseks puudutage valikut **Lisa vastus**, vastuse redigeerimiseks puudutage lisatud vastust ja vastuse kustutamiseks puudutage selle kõrval ikooni .

Lugemata sõnumite kustutamine

Sõnumi kustutamiseks nipsake sellel paremale. Kõigi sõnumite kustutamiseks puudutage loendi allosas valikut **Tühjenda**.

Sissetulevatest kõnedest keeldumine seadmes

Sissetuleva kõne puhul teavitab kell teid ja kuvab helistaja numbri või nime. Saate kõnest keelduda.

- Sissetuleva kõne ajal kella vibreerimise peatamiseks vajutage ülesnuppu.
- Kõne lõpetamiseks puudutage kuval lõpetamisikooni või vajutage pikalt kella ülesnuppu.

KKK: minu kella sissetuleva kõne kuval ei ole vastamise ikooni.

Kõnelogide kontrollimine

Kõnelogide kuvamine

Rakenduste loendi avamiseks vajutage kella ülesnuppu, nipsake üles või alla, kuni leiate **Kõnelogi** ning kellal kõnelogide (sh sissetulevad, väljaminevad ja vastamata kõned) kuvamiseks puudutage seda.

Tagasihelistamine

Kui kell on ühendatud telefoniga, puudutage tagasihelistamiseks mis tahes kõnekirjet.

Kõnelogide kustutamine


Kõigi kõnelogide kustutamiseks nipsake alla ekraani allosale ja puudutage valikut **Tühjenda**.

Muusika esitamise juhtimine seadmes


Eeltingimused

- Selle funktsiooni kasutamiseks peab kell olema telefoniga ühendatud.
- Seda funktsiooni toetavad ainult järgmised seadmed.
Telefonid: HarmonyOS 2/Android 6.0 või hilisem
Tahvelarvutid: HarmonyOS 2 või hilisem


Muusika lisamine

- 1 Avage rakendus Tervis ja puudutage valikut **Seadmed** ning seejärel oma seadme nime.
- 2 Avage **Muusika** > **Muusika haldamine** > **Lisa lugusid** ja valige muusika, mida soovite lisada.
- 3 Klõpsake ekraani paremas ülanurgas nuppu .

Muusika esitamise juhtimine kellast

- 1 Rakenduste loendi avamiseks vajutage ülesnuppu, nipsake, kuni leiate funktsiooni **Muusika**, seejärel puudutage seda.
- 2 Avage menüü  > **Kell**.
- 3 Eelmisele kuvale naasmiseks nipsake ekraanil paremale, puudutage rakenduse Tervis abil kella lisatud muusikat ja muusika esitamiseks puudutage esitusnuppu.
 - Kella esituskuval saate vahetada lugusid, reguleerida helitugevust ja valida esitusrežiimi (näiteks esita järjest, juhuesitus, praeguse loo kordamine ja loendi kordamine).
 - Muusikaloendi kuvamiseks nipsake ekraanil üles. Kui nipsate muusika esitamise kaardi kuvamiseks kella avakuval vasakule või paremale, ei saa kuvada muusikaloendit.

Muusika esitamise juhtimine telefonis

- 1 Avage rakendus Tervis, puudutage valikut **Seadmed**, seejärel oma seadme nime, puudutage valikut **Muusika** ja lülitage sisse funktsioon **Telefoni muusika juhtimine**.
- 2 Avage oma telefoni muusikarakendus ja esitage muusikat.
- 3 Avage kella rakendus **Muusika** ja avage  > **Telefon**.
- 4 Nipsake ekraanil paremale, et naasta eelmisele kuvale telefoni muusika peatamiseks, vahetamiseks või muusika helitugevuse reguleerimiseks.

Stopper

Kella stopper toetab tavalist ja osade kaupa aja mõõtmist. See aitab teid toimingutes, kus on vaja täpset ajamõõtmist, näiteks sport ja võistlused.

Stopperi käivitamine

- 1 Rakenduste loendi avamiseks vajutage kella ülesnuppu ja seejärel puudutage valikut **Stopper**.
- 2 Ajavõtmise alustamiseks puudutage nuppu .
- 3 Osade kaupa aja mõõtmiseks puudutage nuppu .

Stopperi peatamine või taaskäivitamine

Stopperi peatamiseks vajutage nuppu  ja taaskäivitamiseks vajutage nuppu .


Taimerid

Kell toetab eelsätetatud kestusega kiirtaimereid ja kohandatud taimereid, mis aitavad teil täita määratud kestusega ülesandeid.




Kiirtaimeri sätestamine

- 1 Rakenduste loendi avamiseks vajutage kella ülesnuppu ja seejärel puudutage valikut **Taimer**.
- 2 Valige kestus ja alustage ajavõtmist.
- 3 Kell vibreerib pärast taimeri lõppu. Viimase kiirtaimeri kordamiseks saate puudutada ikooni paremas allnurgas.

Kohandatud taimeri sätestamine

- 1 Rakenduste loendi avamiseks vajutage kella ülesnuppu ja seejärel puudutage valikut **Taimer**.
- 2 Nipsake ekraanil üles ja puudutage valikut **Kohandatud**.
- 3 Valige tund, minut ja sekund ning seejärel puudutage taimeri alustamiseks nuppu .


Taimeri peatamine, taaskäivitamine ja sulgemine

Peatamiseks puudutage nuppu , taaskäivitamiseks või eelmisele kuvale naasmiseks puudutage nuppu  ning sulgemiseks puudutage nuppu .

Alarmi sätestamine Huawei kelladel


Nutialarmi ja sündmuse alarmi saab sätestada rakenduses Huawei tervis. Nutialarm äratab teid varem eelnevalt määratud aja põhjal, kui te ei ole sügavas unes. Sündmuse alarm käivitub teie määratud ajal. Kui olete määranud sündmuse alarmile sildi ja aja, kuvab kell sildi. Vastasel juhul kuvatakse ainult aeg.

Alarmi sätestamine kellas


- 1 Avage rakenduste loend, valige **Alarm** ja alarmi lisamiseks vajutage nuppu .
- 2 Määrake alarmi aeg ja kordustsükkel, seejärel puudutage nuppu **OK**. Kui te ei määra kordustsükli, on alarm ühekordne.
- 3 Alarmi kustutamiseks või alarmi aja ja kordustsükli muutmiseks puudutage alarmi. Kustutada saab ainult sündmuse alarme.

Alarmide sätestamine rakenduses Huawei tervis

Nutialarm

- 1 Avage rakendus Huawei tervis, puudutage valikut **Seadmed** ja oma seadme nime ning avage **Alarm > Nutialarm**.
- 2 Määrake alarmi aeg, nutika ärkamise aeg ja kordustsükkel.
- 3 Kui kasutate Androidi, puudutage paremal ülanurgas ikooni . Kui kasutate iOS-i, puudutage paremal ülanurgas nuppu **Salvesta**.
- 4 Alarmisätete kellaga sünkroonimiseks naaske avakuvale ja nipsake alla.
- 5 Alarmi aja, nutika ärkamise aja ja kordustsükli muutmiseks puudutage alarmi.

Sündmuse alarm

- 1 Avage rakendus Huawei tervis, puudutage valikut **Seadmed** ja oma seadme nime ning avage **Alarm > Sündmuse alarmid**.
- 2 Alarmi aja, sildi ja kordustsükli määramiseks puudutage valikut **Lisa**.
- 3 Kui kasutate Androidi, puudutage paremal ülanurgas ikooni . Kui kasutate iOS-i, puudutage paremal ülanurgas nuppu **Salvesta**.
- 4 Alarmisätete kellaga sünkroonimiseks naaske avakuvale ja nipsake alla.
- 5 Alarmi aja, sildi ja kordustsükli muutmiseks puudutage alarmi.
 - Kui te ei määra kordustsükli, on alarm ühekordne.
 - Kui telefon ja kell on ühendatud, sünkroonitakse telefonis sätestatud alarmid automaatselt kellaga ning sünkroonimist ei saa tühistada.

Taskulamp

Avage seadmes rakenduste loend ja puudutage valikut **Taskulamp**. Ekraan lüüakse helendama. Taskulambi väljalülitamiseks puudutage ekraani. Taskulambi sisselülitamiseks puudutage uuesti ekraani. Taskulambi rakenduse sulgemiseks nipsake ekraanil paremale või vajutage külgnuppu.

Baromeeter

Kella **Baromeeter** mõõdab automaatselt hetkeasukoha kõrgust ja õhurõhku ning salvestab selle päeva mõõteandmed lainekuju diagrammina.

Kõrguse ja õhurõhu kuvamine

- 1 Rakenduste loendi avamiseks vajutage kella ülesnuppu ja seejärel puudutage valikut **Baromeeter**.
- 2 Kõrguse ja õhurõhu kuvamiseks nipsake ekraanil üles või alla.

Kompass

Rakendus **Kompass** kuvab teie kella suuna, aitab teil tundmatus keskkonnas ümbrust mõista, näiteks õues või reisirõõles.

Puudutage rakenduste loendis valikut **Kompass** ja kella kalibreerimiseks järgige ekraanile ilmuvaid juhiseid. Pärast kalibreerimist kuvab kell kompassiroosi.

- ⓘ Vältige kalibreerimise ajal magnetvälja takistuse allikaid, näiteks telefone, tahvelarvuteid ja arvuteid. Need võivad mõjutada kalibreerimise täpsust.

Ilmateate saamine

Ilmateate lubamine

Avage rakendus Tervis, puudutage valikut **Seadmed** ja oma seadme nime, lubage funktsioon **Ilmateade** ning valige temperatuuriühik (°C või °F).

Ilmateate kuvamine

Saate kuvada oma kellal kohalikku ilmateadet.

1. meetod. Ilmakaart

Nipsake ekraanil paremale, kuni leiate Ilmakaardi, seejärel saate vaadata oma asukohta, uusimat ilmateadet, temperatuuri ja õhukvaliteeti.

2. meetod. Kella numbrilaud

Veenduge, et kasutaksite kella numbrilauda, kus kuvatakse ilmateade, seejärel kuvatakse uusim ilmteade avakuval.

3. meetod. Rakendus Ilm

Vajutage kella avakuval ülesnuppu, nipsake, kuni leiate rakenduse **Ilm**, puudutage seda, seejärel saate vaadata oma asukohta, uusimat ilmteadet, temperatuuri ja õhukvaliteeti. Nädala ilmteate kuvamiseks nipsake ekraanil üles või alla.

Kella kasutamine telefoni leidmiseks

Kiirmenüü avamiseks nipsake kella numbrilaua kuval alla ja puudutage valikut **Leia telefon**. Ekraanil kuvatakse telefoni leidmise animatsioon.

Kui teie kell ja telefon on Bluetoothi ühenduse ulatusalas, siis telefon/tahvelarvuti heliseb (isegi vibratsiooni- või vaiksuses režiimis) asukohast märku andmiseks.

Telefoni/tahvelarvuti otsimise lõpetamiseks puudutage kella ekraani.

- See funktsioon töötab vaid siis, kui teie telefon ja kell on ühendatud.

Kui kasutate iOS-i telefoni ja selle ekraan on välja lülitatud, juhib iOS süsteemi helina esitamist. Seetõttu ei pruugi telefon heliseda, kui kasutaja kasutab funktsiooni **Leia telefon**.

Kaugkatik

Kui kell on ühendatud telefoni/tahvelarvutiga, puudutage telefoni/tahvelarvuti kaamera lubamiseks kella rakenduste loendis rakendust **Kaugkatik**, seejärel puudutage pildistamiseks kella ekraanil

nuppu . 2- ja 5-sekundilise taimeri vahel vahetamiseks puudutage nuppu .

- Kaugkatik on kella rakenduste loendis saadaval vaid siis, kui kell on seotud järgmiste telefonide või tahvelarvutitega.
Telefonid: mõned opsüsteemiga HarmonyOS 2/EMUI 8.1 telefonid või hilisemad.
Tahvelarvutid: mõned opsüsteemiga HarmonyOS 2 tahvelarvutid või hilisemad.
- Selle funktsiooni kasutamiseks peab kell olema ühendatud telefoni/tahvelarvutiga ja rakendus Huawei tervis peab taustal töötama.



Bluetoothi kõrvaklappide ühendamine

- 1. meetod.

1 Rakenduste loendi avamiseks vajutage kella ülesnuppu ja avage **Sätted > Kõrvaklapid** või **Sätted > Bluetooth**.

2 Teie kell otsib sidumiseks automaatselt Bluetoothi kõrvaklappe. Valige soovitud kõrvaklappide nimi ja sidumiseks järgige ekraanile ilmuvaid juhiseid.

- 2. meetod.

1 Rakenduste loendi avamiseks vajutage kella ülesnuppu, puudutage rakendust **Muusika**, seejärel muusika esitamise kuva paremal allnurgas ikooni  või  ja puudutage valikut **Kõrvaklapid**.

2 Teie kell otsib sidumiseks automaatselt Bluetoothi kõrvaklappe. Valige soovitud kõrvaklappide nimi ja sidumiseks järgige ekraanile ilmuvaid juhiseid.

Režiimi Ära sega lubamine või keelamine


Pärast režiimi Ära sega lubamist vaigistatakse sissetulevad kõned ja teavitused ning kell ei vibreeri sissetulevate kõnede ja teavituste peale.

Viivitamatu lubamine ja keelamine

1. meetod. Nipsake numbrilaua ülaosast alla režiimi lubamiseks või keelamiseks ja puudutage valikut **Ära sega**.

2. meetod. Režiimi lubamiseks või keelamiseks avage **Sätted > Heli ja vibratsioon > Ära sega > Kogu päev**.

Ajastatud lubamine ja keelamine

-  Selle funktsiooni kasutamiseks uuendage kell ja rakendus Huawei tervis uusimale versioonile.

Avage **Sätted > Helid ja vibratsioon > Ära sega > Ajastatud** ning määrake **Algus** ja **Löpp**.
Ajastatud režiimi Ära sega keelamiseks avage **Sätted > Helid ja vibratsioon > Ära sega > Ajastatud**.

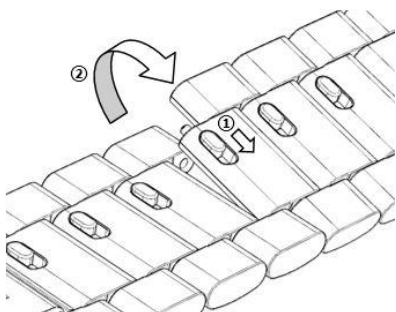
Lisad

Seadme rihma reguleerimine ja asendamine

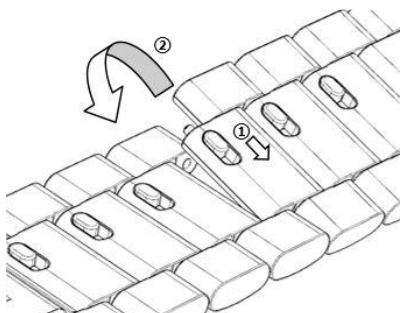
Rihma reguleerimine

Kolmeosaline metallrihm

- 1 Rihma eemaldamiseks vajutage hooba 1. noolega näidatud suunas ja seejärel eemaldage kett 2. noolega näidatud suunas.

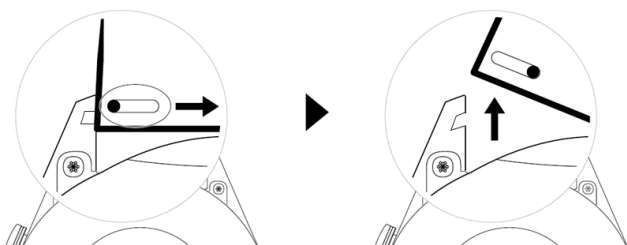


- 2 Rihma paigaldamiseks vajutage hooba 1. noolega näidatud suunas ja seejärel paigaldage kett 2. noolega näidatud suunas.

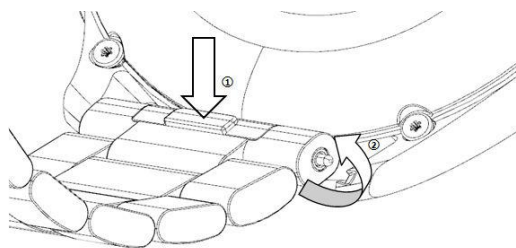


Rihma vahetamine

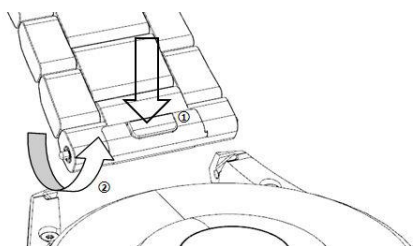
- Kui kasutate mittemetallist rihma, tehke selle eemaldamiseks ja uue rihma paigaldamiseks järgmised toimingud vastupidises järjekorras.



- Tehke metallrihma eemaldamiseks ja paigaldamiseks järgmist.
 - Eemaldamine
 - Kella korpus ühe juhtpesaga eendil



- Kella korpus kahe juhtpesaga eendil



- Paigaldamine
 - Kui kella korpuse eendil on üks juhtpesa, sisestage kellarihma vasakpoolne vedruvarras kellakorpuse auku ja suruge parempoolne vedruvarras läbi juhtpesa.
 - Kui kella korpuse eendil on kaks juhtpesa, suruge kellarihma vasak- ja parempoolne vedruvarras läbi kahe juhtpesa.
- Kellapandla kinnitamine

Vajutage pandla keskmise asend eendi vastu.

- Nahkrihm ei ole veekindel. Hoidke see kuivana ja eemaldage kiiresti higi või muud vedelikud.

Galerii konfigureerimine

- Enne selle funktsiooni kasutamist uuendage rakendus Huawei tervis ja oma seade viimasele versioonile. Selle funktsiooni toetamiseks tuleb HUAWEI WATCH D, seeria HUAWEI WATCH 3, seeria HUAWEI Band 6, HUAWEI Band B6 ja seeria HUAWEI WATCH FIT seadmed siduda telefoniga, mis kasutab opsüsteemi HarmonyOS 2/Android 6.0/iOS 12.0 või hilisemat. Muud seadmed tuleb selle funktsiooni toetamiseks siduda telefoniga, mis kasutab opsüsteemi HarmonyOS 2/Android 6.0 või hilisemat.

Galeriist kella numbrilaua valimine

- 1 Avage rakendus Huawei tervis, puudutage valikut **Seadmed**, seejärel oma seadme nime ja Galerii sätete kuvamiseks avage **Kella numbrilauad** > **Rohkem** > **Minu oma** > **Kellal** > **Galerii**.
- 2 Puudutage valikut **+** ja valige pildi üleslaadimise meetodiks kas **Kaamera** või **Galerii**.
- 3 Valige pilt või tehke uus pilt, puudutage paremas ülanurgas valikut **✓** ja seejärel puudutage valikut **Salvesta**. Kell kuvab kohandatud pildi teie numbrilauana.

Muud sätted

Tehke galerii sätete kuval järgmist.

- Galerii kella numbrilaua kuupäeva ja kellaaja laadi ning asukohta määramiseks puudutage valikuid **Laad** ja **Asukoht**.
- Pildi kustutamiseks valige see ja puudutage selle paremas ülanurgas ristiikooni.

Alati kuvatud kella numbrilaua sätestamine

Saate lubada alati kuvatud funktsiooni ja kuvada randme tõstmisel põhinumbrilaua või alati kuvatud numbrilaua.

- Alati kuvatud funktsiooni lubamine lühendab aku eluiga.
- Pärast alati kuvatud funktsiooni lubamist keelatakse ärkamiseks tõstmise funktsioon.


Alati kuvatud funktsiooni sätestamine

- 1 Avage rakenduste loend, avage **Sätted** > **Kella numbrilaud ja avakuva** ning lubage alati kuvatud funktsioon.
- 2 Avage **Alati kuvatud funktsiooni laad** > **Vaikelaad** ja valige soovitud laad. Seejärel kuvatakse laad siis, kui põhinumbrilaul pole sisseehitatud alati kuvatud numbrilauda ja te tõstate rannet.

Numbrilaudade haldus

Numbrilaudade poes on palju eri numbrilaudu, mille hulgast valida. Numbrilaudade allalaadimiseks või kustutamiseks uuendage kell ja rakendus Tervis viimasele versioonile.

Kella numbrilaua vahetamine

- 1 Puudutage kella numbrilaua kuva pikalt või avage **Sätted** > **kella numbrilaud ja käiviti** > **Kella numbrilauad**.
- 2 Soovitud numbrilaua valimiseks nipsake vasakule või paremale.
 - Mõnesid numbrilaudu saab kohandada. Kuvatud sisu kohandamiseks vajutage numbrilaua all ikooni .


Numbrilaua installimine ja muutmine telefonis

- 1 Avage rakendus Tervis, puudutage valikut **Seadmed** ja seadme nime ning avage **Kella numbrilauad** > **Veel**.
- 2 Valige kella numbrilaud.
 - a Kui numbrilaud pole installitud, vajutage valikut **Installi**. Pärast installimist kasutab kell automaatselt uut numbrilauda.
 - b Kui numbrilaud on installitud, puudutage valitud numbrilaua kasutamiseks valikut **MÄÄRA VAIKESÄTTEKS**.
 - Ostetud numbrilaudade eest ei saa tagasimakset. Kui te ei leia Numbrilaudade poest juba ostetud numbrilaudu, võtke ühendust klienditoega.

Numbrilaua kustutamine

1 Avage rakendus Tervis, puudutage valikut **Seadmed** ja seadme nime ning avage **Kella numbrilauad > Veel**.

2 Numbrilaua kustutamiseks valige installitud numbrilaud ja puudutage ikooni  .

-  Galerii või video numbrilaudu ei saa kustutada.
- Pärast numbrilaua kustutamist Numbrilaua poest ei pea te numbrilauda uuesti ostma. Peate selle vaid uuesti installima.

Lemmikkontaktide määramine

1 Avage rakendus Tervis, puudutage valikut **Seadmed** ja oma seadme nime, seejärel puudutage valikut **Lemmikkontaktid**.

2 Tehke Lemmikkontaktide kuval järgmist.

- Telefoni/tahvelarvuti kontaktiloendi kuvamiseks puudutage valikut **LISA** ja seejärel valige kontaktid, kelle soovite lisada.
- Lisatud kontaktide sorteerimiseks puudutage valikut **Järjekord**.
- Lisatud kontakti eemaldamiseks puudutage valikut **Eemalda**.

3 Kellast lemmikkontakti numbrile helistamiseks puudutage lemmikkontakti kella rakenduste loendi jaotises **Lemmikkontaktid**.

Kellaaja ja keele sätestamine

Pärast seadme ja telefoni/tahvelarvuti vahel andmete sünkroonimist sünkroonitakse kellaga ka keel.

Kui muudate telefonis/tahvelarvutis keelt ja piirkonda või kellaaega, sünkroonitakse muudatused automaatselt kellaga, juhul kui see on telefoni/tahvelarvutiga Bluetoothi kaudu ühendatud.

Allanupu otstarbe kohandamine

1 Rakenduste loendi avamiseks vajutage ülesnuppu, seejärel avage **Sätted > Allanupp**.

2 Valige rakendus ja allanupu otstarve.

Pärast otstarbe kohandamist naaske avakuvale ja valitud rakenduse avamiseks vajutage allanuppu.

Kohandatud kaartide lisamine

1 Avage kantavas seadmes **Sätted > Kohandatud kaardid** ja valige oma lemmikrakendused, näiteks **Uni**, **Stress** ning **Pulsisagedus**.

2 Rakenduse teisaldamiseks teise kohta puudutage lisatud rakenduse kõrval ülesikooni. Rakenduse kustutamiseks puudutage kustutamisikooni.

3 Kohandatud kaartidele lisatud rakenduste avamiseks nipsake avakuval vasakule või paremale.

Ekraani heleduse reguleerimine

- 1** Rakenduste loendi avamiseks vajutage kella ülesnuppu ning seejärel avage **Sätted > Kuva ja heledus**.
- 2** Kui valitud on suvand **Automaatne**, siis keelake see.
- 3** Ekraani heleduse reguleerimiseks puudutage valikut **Heledus**.

Kella uuendamine

Androidi kasutajatele: ühendage kell rakenduse Tervis abil telefoniga, avage kellal seadme üksikasjade kuva, avage **Püsivara uuendus > Otsi uuendusi** ja uuendamiseks järgige ekraanile ilmuvaid juhiseid.

- Kui funktsioon **Värskenda seadet Wi-Fi kaudu automaatselt** või funktsioon **Laadi uuenduspakett Wi-Fi kaudu automaatselt alla** on lubatud, saab kell telefonilt uuenduspaketi ning saadab teile uuenduse kohta teavituse. Seadme uuendamiseks järgige ekraanile ilmuvaid juhiseid.
- Uuendamise ajal katkeb Bluetoothi ühendus kella ja telefoni vahel. Oodake kannatlikult uuendamise lõpuni.
- Soovitame veenduda, et seadme aku laetuse tase oleks enne uuendamist üle 20%.

Bluetoothi nime, MAC-aadressi, SN-i, mudeli ja versiooninumbri kuvamine

Bluetoothi nime kuvamine

- Avage kellal **Sätted > Teave**. Kella Bluetoothi nimi kuvatakse jaotises **Seadme nimi**.
- Teise võimalusena avage rakendus Huawei tervis, seejärel puudutage valikut **Seadmed** ja kella nime. Ühendatud seadme nimi on Bluetoothi nimi.

MAC-aadressi kuvamine

Kella MAC-aadressi kuvamiseks avage kellal **Sätted > Teave**.

SN-i kuvamine

Kella seerianumbri (SN) kuvamiseks avage kellal **Sätted > Teave**.

Mudeli kuvamine

- Kella **mudeli** kuvamiseks avage kellal **Sätted > Teave**.

Versiooninumbri kuvamine

- Kella **versiooni** kuvamiseks avage kellal **Sätted > Teave**.
- Avage rakendus Huawei tervis, puudutage valikut **Seadmed**, seejärel kella nime ja kella versiooninumbri kuvamiseks puudutage valikut **Püsivara uuendus**.

Kella sisselülitamine, väljalülitamine ja taaskäivitamine

Sisselülitamine

- Hoidke pikalt ülesnuppu.
- Laadige seadet.

Väljalülitamine

- Vajutage pikalt ülesnuppu ja seejärel vajutage valikut **Lülita välja**.
- Vajutage ülesnuppu ja avage **Sätted > Süsteem > Lülita välja** või **Sätted > Süsteem ja uuendused > Lülita välja**.
- Kui aku laetuse tase on kriitiliselt madal, siis kell vibreerib ja lülitub automaatselt välja.
- Kui kella ei laeta kohe pärast puhkerežiimi aja lõppu, lülitub see automaatselt välja.

Taaskäivitamine

- Vajutage pikalt ülesnuppu ja seejärel vajutage valikut **Taaskäivita**.
- Vajutage ülesnuppu ja avage **Sätted > Süsteem > Taaskäivita** või **Sätted > Süsteem ja uuendused > Taaskäivita**.


Sundtaaskäivitamine

Vajutage ülesnuppu ja hoidke seda vähemalt 16 sekundit all.

Seadme tehasesätete lähtestamine

1. meetod. Avage kellal **Sätted > Süsteem > Lähtesta** või **Sätted > Süsteem ja uuendused > Lähtesta**.

2. meetod. Avage rakendus Huawei tervis, puudutage valikut **Seadmed**, seejärel oma seadme nime ja puudutage valikut **Lähtesta tehasesätted**.

-  Pärast seadme tehasesätete lähtestamist kustutatakse seadmest isikuandmed. Olge selle toiminguga ettevaatlik.