

Sisukord

Alustamine

Välimus	1
Nupud ja ekraani juhtelemendid	1
EMUI-telefoniga sidumine	3
iPhone'iga sidumine	4
Sidumine Androidi telefoniga	4
Kohandatud funktsioonikaardid	5
Kleebisega numbrilauad	6
Galerii kella numbrilaud	6
Videoga numbrilauad	7
Multitegumitöö	8

Assistent

Režiimide seadistamine	9
AI Voice	10
Rakenduste haldamine	11
Sõnumite haldamine	12
Bluetoothi häälkõned	13
Klaviatuuri kasutamine	14
Kaugpäästik	15
Muusika taasesituse juhtimine	15

Tervisehaldus

Kukkumise tuvastamine ja Häda-SOS	17
Tervise ülevaated	18
Emotsionaalne heaolu	19
Pulsilaine arütmia analüüs	20
EKG mõõtmine	21
Une jälgimine	23
Uneaegse hingamise teadlikkus	24
Pulsi mõõtmine	25
Mäestikuhaiguse seire	26
SpO2 mõõtmine	26
Tsüklikalender	27

Treening

Treeningu sätted	29
Andmete kuvamine treeningu kuval	30
Treeningu alustamine	30
Maastikujooks	31
RouteDraw	32

Jalgrattasõit	33
Jooksmise alustamine	34
golfirežiim	35
Sukeldumisrežiim	38
Võrguvälise kaardi kasutamine	39
Rakendus Püsi vormis	40
Tegevusrõngad	41
Ratastoolirežiim	43

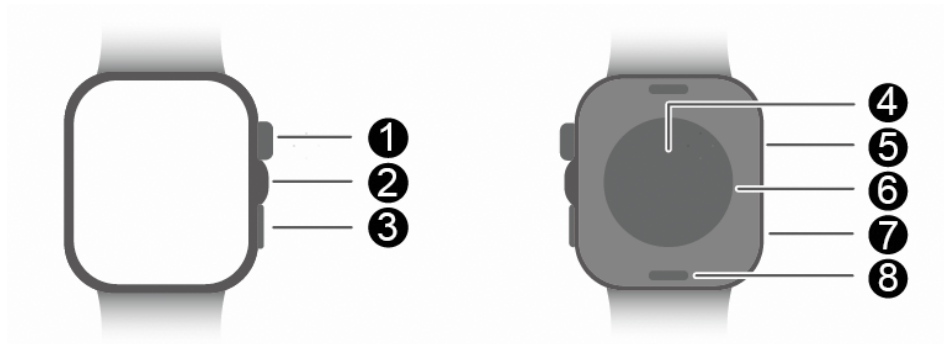
Rohkem

Laadimine	45
Assistant·TODAY	46
Kella numbrilaudade haldamine	46
Värskendused	48
Kasutusjuhend	48

Alustamine

Välimus

i Järgmised pildid on vaid teabeks. Kõik sõltub tootest.



①	Ülesnupp (kroon/toitenupp)
②	Mikrofon
③	Allanupp (ainult HUAWEI WATCH FIT 5 Pro sisaldab elektroodi)
④	Pulsi tuvastamise ala
⑤	Baromeetri ava
⑥	Laadimisala
⑦	Kõlar
⑧	Kiirvabastusnupp


Nupud ja ekraani juhtelemendid

Kella värviline puutekraan toetab mitmesuguseid puutetundlikke toiminguid, nagu üles, alla, vasakule ja paremale nipsamine, puudutamine ning allhoidmine.


Ülesnupp

i Tegevused võivad kõnede ja treeningute ajal erineda.

Tegevus	Funktsioon
Vajutus	<ul style="list-style-type: none">• Kui ekraan on välja lülitatud: lülitab ekraani sisse.• Avakuval: viib see rakenduste loendi kuvale.• Mis tahes muul kuval: naaseb avakuvale.• Vaigistab sissetulevad Bluetooth-kõned.

Tegevus	Funktsioon
Pööra	<ul style="list-style-type: none"> Loendirežiimis ja kuuskantvõrgu režiimis: kerib rakenduste loendis üles ja alla. Pöörake kuuskantvõrgu režiimis rakenduste loendi esimesel kuval ülesnuppu vastupäeva või nipsake ekraanil alla, et kuvada või peita rakenduste nimesid. Rakenduses: kerib kuval üles ja alla.  Kuuskantvõrgu ja loendirežiimi vahel liikumiseks: <ul style="list-style-type: none"> nipsake emmas-kummas režiimis ekraanil üles, kuni jõuate viimase rakenduste loendi kuvani, ja puudutage vahetamiseks valikut Kuuskantvõrk või Loend. Avage Sätted > Kella numbrilaud ja avakuva > Avakuva ja valige Kuuskantvõrk või Loend.
Topeltvajutus	<p>Kui ekraan on sisse lülitatud: viib teid hiljutiste ülesannete kuvale, kus saate vaadata kõiki töötavaid rakendusi.</p> <p>Vajutage näiteks treeningseansi ajal kaks korda ülesnuppu, et vaadata taustal jooksuülesandeid, ja seejärel võite kella avakuvale naasmiseks puudutada kella numbrilaua kaarti.</p>
Pikalt vajutamine	<ul style="list-style-type: none"> Kui kell on välja lülitatud: lülitab kella sisse. Kui kell on sisse lülitatud: viib teid taaskäivitamise/väljalülitamise kuvale. Taaskäivitab kella sunniviisiliselt, kui nuppu vajutatakse ja hoitakse all vähemalt 12 sekundit.

Allanupp

Tegevus	Funktsioon
Vajutus	<p>Kiirjuurdepääs valitud funktsioonidele.</p> <p>Juurdepäasetavate funktsioonide määramiseks tehke järgmist.</p> <p>1 Rakenduste loendi avamiseks vajutage ülesnuppu ja avage Sätted > Allanupp > Ühekordne vajutus.</p> <p>2 Valige kohandatud sätete jaoks sihtrakendused. Kui olete lõpetanud, naaske avakuvale ja vajutage valitud funktsioonidele juurdepääsuks allanuppu.</p>
Pikalt vajutamine	<p>Äratab AI Voice'i.</p> <p> See funktsioon on saadaval ainult teatavates riikides/piirkondades. Nendel turgudel peavad keele- ja piirkonna sätted olema kooskõlas.</p>




Otseteed

Tegevus	Funktsioon
Vajutage korraka üles- ja allanuppu	Teeb kuvatõmmise ja laadib selle teie telefoni Galeriisse üles.

Kuva juhtimine



Tegevus	Funktsioon
Puudutamine	Valib ja kinnitab.
Pikalt puudutamine	<ul style="list-style-type: none"> • Avakuval: avab kella numbrilaua muutmise kuva. • Funktsioonikaardil: avab kaardihalduskuva.
Üles nipsamine	Avakuval: kuvab teavitused.
Alla nipsamine	<p>Avakuval: avab juhtpaneeli.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Saate otsetee-lüliteid kohandada, puudutades sihtrakenduste lisamiseks või kustutamiseks valikut Muuda. <p>Kui olete lõpetanud, saate kiiresti lubada sätte Telefoni otsimine ja seadistada valiku Keskendumise režiim.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Saate vaadata aku taset ja Bluetooth-ühenduse olekut.
Vasakule nipsamine	Avakuval: juurdepääs kohandatud funktsioonikaartidele.
Paremale nipsamine	<p>Avakuval: avab Assistant·TODAY kuva.</p> <p>Rakenduses (v.a rakenduse avakuva): pöördub tagasi eelmisele kuvale.</p>

EMUI-telefoniga sidumine


- 1 Installige **Huawei Tervise** rakendus ()
Kui olete **Huawei Tervise** juba installinud, avage see, minge asukohta **Mina > Kontrolli värskendusi** ja värskendage see uusimale versioonile.
- 2 Avage **Huawei Tervis > Mina > Logi sisse HUAWEI ID abil**. Kui teil pole HUAWEI ID-d, registreerige see ja logige seejärel sisse.
 Selleks, et sidumine ning ühendus teie kantava seadme ja telefoni vahel oleks edukas, on sisselogimiseks soovitatav kasutada täiskasvanu kontot.
- 3 Lülitage oma kantav seade sisse, valige keel ja alustage sidumist.
- 4 Asetage kantav seade telefoni lähedale. Puudutage rakenduse **Huawei Tervis** paremas ülanurgas ikooni  ja seejärel valikut **Lisa seade**. Otsige otsingutulemustest üles oma kantav seade ja puudutage valikut **Ühenda**. Teise võimalusena võite puudutada valikut **Skannimine** ja alustada sidumist, skannides oma kantaval seadmél kuvatavat QR-koodi.
- 5 Kui sõnum **Bluetooth-sõnumi sünkroonimine** kuvatakse **Huawei Tervise** kuval, puudutage valikut **Luba**.

- 6** Kui teie kantavas seadmes kuvatakse sidumistaotlus, puudutage ikooni ✓ ja järgige sidumise lõpuleviimiseks telefoni ekraanil kuvatavaid juhiseid.
- Tõukemärguannetega seoses optimaalse kasutajakogemuse tagamiseks kontrollige, kas teie telefoni märguannete sätted on õiged.

iPhone'iga sidumine

- Saadaval ainult versioonidele iOS 13.0 ja uuematele.
- 1** Installige **HUAWEI Tervise** rakendus ().
Kui olete rakenduse juba installinud, värskendage see uusimale versioonile.
Kui te pole veel rakendust installinud, minge oma telefoni **rakenduste poodi** ja otsige rakendust **HUAWEI Tervis**, et see alla laadida ja installida.
 - 2** Avage **HUAWEI Tervis > Mina > Logi sisse HUAWEI ID abil**. Kui teil pole HUAWEI ID-d, registreerige see ja logige seejärel sisse.
• Selleks, et sidumine ning ühendus teie kantava seadme ja telefoni vahel oleks edukas, on sisselogimiseks soovitatav kasutada täiskasvanu kontot.
 - 3** Lülitage oma kantav seade sisse, valige keel ja asetage seade telefoni lähedale. Puudutage **HUAWEI Tervise** rakenduse avakuva paremas ülanurgas valikut  ja seejärel **Lisa seade**. Otsige otsingutulemustest üles oma kantav seade ja puudutage valikut **Ühenda**. Samuti võite puudutada valikut **Skannimine** ja alustada sidumist, skannides oma kantaval seadmel kuvatavat QR-koodi.
 - 4** Kui teie kantavas seadmes kuvatakse sidumistaotlus, puudutage ikooni ✓.
Kui **HUAWEI Tervise** rakenduses kuvatakse Bluetoothi sidumist taotlev hüpinkaken, puudutage valikut **Paarista**. Ilmub veel üks hüpinkaken, mis küsib, kas lubada kantavas seadmes telefoni teavitusi kuvada. Puudutage suvandit **Luba** ja järgige ekraanil kuvatavaid juhiseid.
 - 5** Oodake mõni sekund, kuni **HUAWEI Tervis** kuvab teate, et sidumine oli edukas.
• Vältige seda, et **HUAWEI Tervis** taustal töotaks (ja ärge nipsake rakenduse sulgemiseks üles), et seadme ja **HUAWEI Tervise** vaheline ühendus oleks stabiilsem. See võimaldab pakkuda telefonist uute sõnumite ja sissetulevate kõnedega seotud tõukemärguannetega paremat kasutuskogemust.
• Tõukemärguannetega seoses optimaalse kasutajakogemuse tagamiseks kontrollige, kas teie telefoni märguannete sätted on õiged.

Sidumine Androidi telefoniga


- 1** Installige **Huawei Tervise** rakendus ().
Kui olete **Huawei Tervise** juba installinud, avage see, minge asukohta **Mina > Kontrolli värskendusi** ja värskendage see uusimale versioonile.
Kui te pole veel rakendust installinud, minge oma telefoni **rakenduste pood** ja otsige rakendust **Huawei Tervis**, et see alla laadida ja installida.

- 2 Avage **Huawei Tervis > Mina > Logi sisse HUAWEI ID abil**. Kui teil pole HUAWEI ID-d, registreerige see ja logige seejärel sisse.
 -  Selleks, et sidumine ning ühendus teie kantava seadme ja telefoni vahel oleks edukas, on sisselogimiseks soovitatav kasutada täiskasvanu kontot.
- 3 Lülitage oma kantav seade sisse, valige keel ja alustage sidumist.
- 4 Asetage kantav seade telefoni lähedale. Puudutage rakenduse **Huawei Tervis** paremas ülanurgas ikooni  ja seejärel valikut **Lisa seade**. Otsige otsingutulemustest üles oma kantav seade ja puudutage valikut **Ühenda**. Teise võimalusena võite puudutada valikut **Skannimine** ja alustada sidumist, skannides oma kantaval seadmel kuvatavat QR-koodi.
- 5 Kui teie kantavas seadmes kuvatakse sidumistaotlus, puudutage ikooni  ja järgige sidumise lõpuleviimiseks telefoni ekraanil kuvatavaid juhiseid.
- 6 Puudutage **Sätted** ja viige kella/võru ühenduse kaitse sätete seadistamine lõpule, mis tagab stabiilsema ühenduse teie seadme ja **Huawei Tervise** vahel. See võimaldab pakkuda telefonist uute sõnumite ja sissetulevate kõnedega seotud tõukemärguannetega paremat kasutuskogemust.
 -  Tõukemärguannetega seoses optimaalse kasutajakogemuse tagamiseks kontrollige, kas teie telefoni märguannete sätted on õiged.


Kohandatud funktsioonikaardid

Saate pärast sageli kasutatavate rakenduste lisamist funktsioonikaartidena nende rakenduste vaatamiseks ja neile juurdepääsemiseks vähese vaevaga nipsata seadme avakuval vasakule. Funktsioonikaart võib vastavalt teie vajadustele sisaldada ühte või mitut rakendust.

Kaardi lisamine


- 1 Funktsioonide kaartidele ligipääsemiseks nipsake seadme avakuval vasakule. Kaardi muutmiskuvale sisenemiseks puudutage pikalt mis tahes kaarti.
- 2 Puudutage ikooni  ja valige soovitud kaart.
- 3 Nüüd, kui olete lõpetanud, saate vaadata lisatud kaarte, nipsates seadme avakuval vasakule.

Kombineeritud kaardi muutmine

- 1 Funktsioonide kaartidele ligipääsemiseks nipsake seadme avakuval vasakule. Kaardi muutmiskuvale sisenemiseks puudutage pikalt mis tahes kaarti.
- 2 Saate komponendi asendada, nipsates kaardil vasakule või paremale ja puudutades kaardi allosas olevat valikut **Kohandatud**.
 -  Kombineeritud kaartide komponente saab ainult asendada, mitte kustutada.
 - Kohandatud treeningrežiimi lisamiseks funktsioonide kaardina peate esmalt lisama selle režiimi rakenduses Treening treeningrežiimide loendisse.


Kaardi teisaldamine/eemaldamine

Funktsioonide kaartidele ligipääsemiseks nipsake seadme avakuval vasakule. Kaardi muutmiskuvale sisenemiseks puudutage pikalt mis tahes kaarti.

- Kaardi teisaldamiseks puudutage seda pikalt ja lohistage see soovitud kohta.
- Kaardi eemaldamiseks puudutage kaardi allosas ikooni  või nipsake kaardil üles ja seejärel puudutage valikut **Eemalda**.




Kleebisega numbrilauad

Saate valida või üles laadida mitu kleebist, et luua isikupärastatud stiilide ja vidinatega ainulaadse kella numbrilaua, ning neid ekraani puudutades segada.

- 1 Avage **Huawei Tervis**, liikuge seadme üksikasjade kuvale ja avage **Minu numbrilauad > Rõõm kleebistest**.
- 2 Valige soovitud kleebised kuvadel **Geomeetiline**, **Emotikonid** ja **Lemmikloom** või laadige kleebised üles, puudutades valikut **Kohandatud** ja seejärel ikooni .
- 3 Kohandage suvandite **Paigutus**, **Taustavärv** ja **Font** sätteid. Samuti saate muuta kella numbrilaua kuvatavaid andmeid, puudutades valikut **Funktsioonid**.
- 4 Puudutage valikut **Rakenda** ja teie kantava seade hakkab kasutama äsja seadistatud kleebise kella numbrilauda. Saate seda varieerida, puudutades ekraani.


Galerii kella numbrilaud

Galerii kella numbrilaua sätted

- 1 Avage **Huawei Tervis**, liikuge seadme üksikasjade kuvale ja avage **Minu numbrilauad > Galerii**, et avada Galerii kella numbrilaudade sätete kuva.
 - 2 Puudutage ikooni , valige kas **Pildista** või **Vali pilt**, valige pilt, lohistage seda, et reguleerida pildi osa, mida soovite kuvada, ja puudutage üleslaadimise lõpetamiseks paremas ülanurgas ikooni .
 - 3 Määrake kuval **Galerii** vastavalt oma soovile **Värv**, **Stiil** ja **Funktsioonid**.
 - 4 Lubage või keelake asukohas **Muud sätted** vastavalt oma soovile **Tõstega uue pildi kuvamine**.
Kui see funktsioon on lubatud ja Galerii numbrilauana on üles laaditud rohkem kui üks pilt, muutub kuvatava seadme kella numbrilaud iga kord, kui ekraani äratamiseks randme üles tõstate. Kui see funktsioon on keelatud, kuvatakse randme tõstmisel ainult viimane kuvatud pilt, selle muutmiseks peate puudutama ekraani.
 - 5 Puudutage valikut **Rakenda** ja teie kantav seade lülitub Galerii kella numbrilauale.
-  Galerii kella numbrilaua funktsioon toetab järgmisi pildivorminguid. .gif, .jpg, .jpeg, .png, .bmp, .psd, .tif, .tiff, .webp ja .pcx. .gif-vormingus pildid kuvatakse staatiliste piltidena, mitte animatsioonidena.

OneHopi Galerii kella numbrilaua sätted



Saate muuta OneHopi abil hõlpsalt oma telefoni Galeriis olevad pildid kella numbrilaudadeks. Saate soovi korral teisaldada rohkem kui ühe pildi ja puudutada kella numbrilauda, et vahetada pilte ja nautida mitut kohandatud kella numbrilauda.

-  Selle funktsiooni kasutamiseks veenduge, et teie kantav seade on seotud rakendusega **Huawei Tervis**.
 - See funktsioon on saadaval ainult siis, kui teie NFC-toega kantav seade on seotud HUAWEI telefoniga, mis toetab NFC-d.





Enne selle funktsiooni kasutamist veenduge, et **Galerii** on teie kantavas seadmes rakendatud.

- 1 Lubage oma telefonis NFC.
- 2 Avage Galerii, valige ülekandmiseks pilt ja puudutage telefoni tagaküljel oleva NFC-alaga vastu kantava seadme ekraani. Valitud pilt kuvatakse seejärel kella numbrilauana, mis näitab edukat teisaldamist.
Kella numbrilaua stiili muutmiseks avage **Huawei Tervis**, liikuge seadme üksikasjade kuvale, avage **Minu numbrilauad** > **Galerii** ja viige seadistus lõpule.

Pildi kustutamine Galeri kella numbrilaualt




Puudutage **Galerii** sätete kuvale ikooni , et minna ülevaate kuvale, puudutage kustutava pildi ikooni  seejärel pöörduge tagasi **Galerii** sätete kuvale ja puudutage valikut **Salvesta**.

Videoga numbrilauad

-  Veenduge, et olete Huawei Tervise rakenduse ja oma kella värskendanud uusimale versioonile.
 - Kohandatud video kella numbrilauad pole saadaval, kui kell on iPhone'iga seotud.
- 1 Avage **Huawei Tervis**, liikuge seadme üksikasjade kuvale ja avage **Minu numbrilauad** > **Video**, et avada Video kella numbrilaudade sätete kuva.
 - 2 Puudutage ikooni , valige üleslaadimisviis, salvestage uus video või valige üleslaadimiseks olemasolev video ja puudutage valikut .
 - 3 Vidinate stiili ja asukoha määramiseks video kella numbrilauala puudutage valikut **Stiil**, **Aja positsioneerimine** ja **Funktsioonid**.
 - 4 Puudutage valikut **Rakenda** ja teie kell hakkab seejärel kasutama äsja seadistatud kella numbrilauda.
 -  Üles saab laadida ainult ühe video kella numbrilaua. Saate valida ka eelinstallitud video kella numbrilaua. Eelinstallitud video kella numbrilaudu ei saa kustutada.
 - Video kella numbrilauad on loodud erinevate videote vahel liikumiseks. Kell vahetab erinevaid videoid, kui puudutate kella numbrilaudu või lülitate ekraani sisse.

Multitegumitöö

Multitegumitöö muudab hiljuti kasutatud rakenduste vahel liikumise ja kõigi taustarakenduste kiire väljalülitamise lihtsaks.

- 1 Kui kell on lahti lukustatud ja ekraan sisse lülitatud, vajutage kaks korda ülesnuppu, et siseneda multitegumitöö kuvale. Sealt saate vaadata kõiki töötavaid rakendusi.
 - 2 Nipsake sellel kuval vasakule või paremale ja tehke mõni järgmistest tegevustest.
 - Rakenduse üksikasjade kuvale minemiseks puudutage rakenduse kaarti.
 - Rakenduse väljalülitamiseks hoidke all rakenduse kaarti ja nipsake üles.
 - Kõigi rakenduste kinnipanemiseks puudutage ikooni .
-  • Treeningrakendust ei saa seda all hoides ja üles nipsates kinni panna, kui teil on treening pooleli.
- Ikooni  puudutamine ei sulge rakendust Muusika ja/või Treening, kui mängitakse muusikat ja/või tehakse trenni.

Assistent

Režiimide seadistamine


Saate oma kantava seadme juhtpaneelil kiiresti lubada või keelata režiimi **Mitte segada** / **Unerežiim**.

Režiimi **Mitte segada** lubamine


Kui režiim **Mitte segada** on lubatud, ei vibreeri teie seade sissetulevate kõnede ja märguannete vastuvõtmisel (välja arvatud valikule **Äratuskell**).

Lubamine.

- 1 Lihtsamalt asukohale **Juhtpaneel** ligipääsemiseks nipsake seadme avakuva ülaosast alla, puudutage valikut **Keskendumise režiim** ja valige **Mitte segada**.
- 2 Pärast seadistamist kuvatakse **Juhtpaneel** kui **Mitte segada**.

Režiimi **Mitte segada** keelamiseks avage **Juhtpaneel** ja puudutage ikooni . Režiimi muutmiseks või muude seadistuste muutmiseks puudutage seda pikalt.

Kavandatud algusaeg.

- 1 Suvandi **Mitte segada** sätete kuva avamiseks on järgmised võimalused.
 - Asukohale **Juhtpaneel** ligipääsemiseks nipsake seadme avakuva ülaosast alla, puudutage valikut **Keskendumise režiim** ja puudutage valiku **Mitte segada** kõrval olevat ikooni .
 - Avage rakenduste loend ja puudutage valikuid **Sätted** > **Keskendumise režiim** > **Mitte segada**.
- 2 Puudutage valikut **Lisa aeg** ning määrake **Algus**, **Lõpp** ja **Korduv**.


Ajastatud äratuse keelamiseks lülitage vastava ajaperioodi kõrval olev lüliti välja. (Kui seade on režiimis **Mitte segada**, lülitage kõigepealt välja lüliti **Mitte segada**.)

Unerežiimi lubamine

Kui unerežiim on lubatud, ei helise ega vibreeri seade sissetulevate kõnede ja teavituste puhul (välja arvatud **Äratuskell**). Tõstega äratuse funktsioon keelatakse samuti ja seade lülitub lihtrežiimi.


Lubamine.

- 1 Lihtsamalt asukohale **Juhtpaneel** ligipääsemiseks nipsake seadme avakuva ülaosast alla, puudutage valikut **Keskendumise režiim** ja valige **Unerežiim**.
- 2 Pärast seadistamist kuvatakse juhtpaneelil **Unerežiim**.

Unerežiimi keelamiseks avage **Juhtpaneel** ja puudutage valikut . Režiimi muutmiseks või muude seadistuste muutmiseks puudutage seda pikalt.

Kavandatud algusaeg.

1 Suvandi **Unerežiim** sätete kuva avamiseks on järgmised võimalused.


- Asukohale **Juhtpaneel** ligipääsemiseks nipsake seadme avakuva ülaosast alla, puudutage valikut **Keskendumise režiim** ja puudutage valiku **Unerežiim** kõrval olevat ikooni .
- Avage rakenduste loend ja puudutage valikuid **Sätted > Keskendumise režiim > Unerežiim**.

2 Puudutage valikut **Lisa aeg** ning määrake **Uneaeg**, **Äratus** ja **Korduv**.

Ajastatud käivitamise keelamiseks lülitage vastava ajaperioodi kõrval olev lüliti välja. (Kui seade on unerežiimis, lülitage kõigepealt välja lüliti **Unerežiim**.)

AI Voice

Teie kella AI Voice muudab ilma kontrollimise lihtsaks ja määrab äratuse, kui kell on **Huawei Tervise** kaudu telefoniga ühendatud.

-  Selle funktsiooni kasutamiseks värskendage esmalt kantav seade ja telefonis olev **Huawei Tervis** uusimatele versioonidele.
- See funktsioon on saadaval ainult siis, kui teie kell on seotud HUAWEI telefoniga, millel on EMUI 12.0 või uuem versioon, või telefoniga, millel on Android 8.0 või uuem versioon.
- Veenduge, et järgmised kolm sätet oleksid omavahel kooskõlas: telefonisüsteemi suvandi **Seadedkeel** ja **piirkond** ning HUAWEI ID **registreerimisel valitud riik/piirkond** (s.o HUAWEI ID, mida kasutati rakendusse **Huawei Tervis** sisselogimiseks).
- See funktsioon on saadaval ainult teatavates riikides/piirkondades. Nendel turgudel peavad keele- ja piirkonna sätted olema kooskõlas.

AI Voice'i kasutamine

1 AI Voice'i saab äratada ühel järgmistest viisidest.

- **Assistant·TODAY kasutamine.** Assistant·TODAY kuva avamiseks nipsake kella avakuval paremale, ja puudutage hääle sisestamise kuva avamiseks AI Voice'i ikooni.
- **Nupuga äratus.** Hääle sisestamise kuva avamiseks vajutage pikalt allanuppu. See funktsioon on vaikimisi sisse lülitatud.

-  Kui see funktsioon pole lubatud, avage **Sätted > Nutikas abi > AI Voice**, ja lülitage lüliti **Äratusnupp** sisse.

2 Andke kuvatud ekraanil häälkäsklus, näiteks „Milline on täna ilm?“ või „Pane äratus homme kella 8.00-ks“.

Häälsaade

- See funktsioon on saadaval siis, kui teie kell on seotud HUAWEI telefoniga, milles töötab EMUI 12.0 või uuem.

Hääle edastamine on vaikselt lubatud. Kui see on keelatud, ei esita kell enam häälsõnumeid.

Hääle edastamise lubamine. Sisenege rakenduste loendisse ja avage **Sätted > Nutikas abi > AI Voice**, ning lülitage sisse lüliti suvandile **Saade**.

Saate helitugevuse reguleerimine. Ülekande helitugevust saab reguleerida ainult ülekande ajal, kui vajutate seotud telefoni helitugevuse nuppe.

Rakenduste haldamine

- Selle funktsiooni kasutamiseks värskendage oma telefonis esmalt rakendus **Huawei Tervis** uusimale versioonile.
- iPhone'iga sidumisel on see funktsioon saadaval ainult teatud riikides/piirkondades. Kui **AppGallery** pole teie telefoni rakenduse **Huawei Tervis** seadme üksikasjade kuvall saadaval, siis seda funktsiooni ei toetata.

Rakenduste installimine

- 1 Avage **Huawei Tervis**, liikuge seadme üksikasjade kuvale ja puudutage valikut **App Gallery**.
- 2 Valige rakenduste loendist soovitud **rakendused** ja puudutage valikut **Installi**. Pärast edukat installimist avage oma kellas rakenduste loend, kus on äsja installitud, millele te sealt juurde pääsete.

Rakenduste värskendamine

- 1 Avage **Huawei Tervis**, liikuge seadme üksikasjade kuvale ja puudutage valikut **App Gallery**.
- 2 Rakenduste värskendamiseks uusimale versioonile avage **Haldur > Värskendused > VÄRSKENDUS**.


Rakenduste desinstallimine

Telefoni puhul

- 1 Avage **Huawei Tervis**, liikuge seadme üksikasjade kuvale ja puudutage valikut **App Gallery**.
- 2 Rakenduste desinstallimiseks avage **Haldur > Installimise haldur > DESINSTALLI**. Pärast desinstallimise lõpetamist ei leia te kellast eemaldatud rakendusi.

- Desinstallida saab ainult kolmanda osapoole rakendusi. Kantavasse seadmesse eelinstallitud rakendusi ei saa desinstallida.
- Kui olete **Huawei Tervises** määranud suvandi **Keela AppGallery teenused**, peate vajalike lubade andmiseks puudutama valikut **AppGallery** ja järgima ekraanil kuvatavaid juhiseid, et uuesti lubada **AppGallery**.

Kella puhul

Avage rakenduste loend, puudutage pikalt rakendust, mida soovite desinstallida, kuni kuvatakse ikoon Desinstalli, seejärel puudutage ikooni Desinstalli ja seejärel .

Rakenduste loendi järjestuse muutmine

Avage rakenduste loend, puudutage ja hoidke suvalist rakendust, lohistage see soovitud kohta ja vabastage, kui teised rakendused on eemale viidud.

Sõnumite haldamine


Kui teie kantav seade on seotud **Huawei Tervisega** ja teavituste funktsioon on lubatud, sünkronitakse teie telefoni olekuribale suunatud uued sõnumid teie kantava seadmega.

Teavituste funktsiooni lubamine

- 1 Avage **Huawei Tervis**, liikuge seadme üksikasjade kuvale, puudutage valikut **Teavitused** ja lülitage sisse **Teatised**.
- 2 Lülitage allolevas loendis **RAKENDUSED** sisse nende rakenduste lülitid, mille kohta soovite teavitusi saada.



Tõuketeavituste sätted

Kantava seadme telefoni kasutusoleku oleku põhjal teavituste saamiseks avage **Huawei Tervis**, liikuge seadme üksikasjade kuvale, puudutage valikut **Teavitused** ja seadistage teavituste sätted.



- **HUAWEI telefonid.** Lülitage sisse **Nutikad teavitused**.
Telefoni kasutamise ajal teie kantava seadme teavitused vaigistatakse. Kantav seade saab endiselt teavitusi, kuid see ei vibreeri ega helise.
Kui te oma telefoni ei kasuta ja kasutate kantavat seadet, teavitatakse teid sõnumitest kantava seadme kaudu ning telefon ei helise ega vibreeri.
- **Androidi telefonides.** Kui valik **Vaigistada teavitused telefoni kasutamisel** on lubatud (vaikimisi keelatud), vaigistatakse telefoni kasutamise ajal teie kantava seadme teavitused. Kantav seade saab endiselt teavitusi, kuid see ei vibreeri ega helise.
-  Funktsioon **Nutikad teavitused** või **Vaigistada teavitused telefoni kasutamisel** pole saadaval, kui kantav seade on iPhone'iga seotud.

Lugemata sõnumite kuvamine ja kustutamine


- 1 Teie kantav seade vibreerib kandmise ajal, et teavitada teid telefoni olekuribalt saadetud uutest sõnumitest.
- 2 Lugemata sõnumid säilitatakse teie kantavas seadmes. Nende vaatamiseks nipsake avakuval üles, et siseneda sõnumikeskusesse.
- 3 Sõnumi kustutamiseks toimige järgmiselt.

- Nipsake vasakule sõnumil, mida soovite kustutada, ja puudutage selle kustutamiseks ikooni  .
- Kõigi sõnumite kustutamiseks puudutage sõnumiloendi allosas ikooni  .

SMS-sõnumitele vastamine


- 1 Võite kasutada kantavas seadmes uuele SMS-sõnumile või WhatsAppi, Messengeri või Telegrami sõnumile vastamiseks kiirvastuseid või emotikone. Toetatud sõnumitüübid sõltuvad tegelikust kasutamisest.
 - 2 Kiirvastuste kohandamiseks avage **Huawei Tervis**, liikuge seadme üksikasjade kuvale ja puudutage valikut **Kiirvastused**.
 - 3 Saate puudutada vastuse lisamiseks valikut **Lisa vastus**, puudutada olemasolevat vastust selle muutmiseks või puudutada vastuse kustutamiseks selle kõrval olevat ikooni  .
-  • Funktsiooni ei toetata, kui teie kantav seade on seotud iPhone'iga.
 - SMS-i kiirvastused toimivad ainult selle SIM-kaardiga, mis on SMS-i vastu võtnud.

Bluetoothi häälkõned




-  • Selle funktsiooni kasutamiseks veenduge, et teie kantav seade on seotud rakendusega **Huawei Tervis**.
- Selle funktsiooni kasutamiseks värskendage esmalt oma kell uusimale versioonile.


Kontaktide sünkroonimine

Te ei saa oma kella kontakte lisada. Kui kell on telefoniga Bluetoothi kaudu ühendatud, sünkroonib kell automaatselt telefonist pärit kontaktid.

-  • Kui kontakte automaatselt ei sünkroonita, avage oma kellas rakenduste loend ja seejärel **Telefon > Kontaktid > Sünkrooni kontaktid > Sünkrooni**.
- Kui te ei soovi kontakte sünkroonida, avage rakendus **Huawei Tervis**, avage seadme üksikasjade kuva ja seejärel avage **Seadme sätted > Rakenduste haldus > Kontaktid** ning keelake **Andmete sünkroonimine kellaga**.
- **Andmete sünkroonimine kellaga** pole iPhone'ides **HUAWEI Tervise** rakenduses saadaval. iOS 18 toetab kontaktide autoriseerimist. Vajadusel saate kontakte sünkroonida jaotises **Sätted > Rakendus > HUAWEI Tervis > Kontaktid**.
- Kontakti kustutamiseks eemaldage see kõigepealt oma telefoni kontaktide loendist. Kui kell on telefoniga ühendatud, sünkroonitakse uuendatud kontaktide loend automaatselt teie kellaga. Pidage meeles, et kontakte ei saa otse kellas kustutada.


Kellas sissetulevate kõnede vastuvõtmine / kõnedest keeldumine

Puudutage vastamise ikooni , et võtta sissetulev kõne vastu kantaval seadmel, kui see tuletab teile telefoni sissetulevat kõnet meelde. Teise võimalusena puudutage kõnest keeldumiseks ikooni  või puudutage ikooni , et kõnest SMS-sõnumiga keelduda. Kõnele vastamisel esitatakse heli teie kantava seadme kõlarist.

 SMS-sõnumiga sissetulevate kõnede keeldumise funktsiooni ei toetata, kui teie kell on iPhone'iga seotud.


Kellaga kõne tegemine


Avage kellas esmalt rakenduste loend, valige **Telefon** ja valige helistamiseks üks järgmistest meetoditest.

- Tagasihelistamiseks puudutage valikut **Kõnelogi** ja seejärel kõnelogi.
- Helistamiseks puudutage valikut **Kontaktid** ja seejärel kontakti.
- Puudutage valikut **Klaviatuur**, sisestage number, millele soovite helistada, ja puudutage kõne alustamiseks valimisikooni.
-  Kui kasutate kahte SIM-kaarti, ei saa te kellas olevatele kontaktile helistades valida, millist SIM-kaarti kõne jaoks kasutada, kuna see on määratud telefoni protokollidega. Lisateabe saamiseks võtke ühendust oma telefoni tootja klienditeenindusega.
- Kui helistate kellast, esitatakse heli kellast ja teie telefon kuvab teate, et Bluetooth-kõne on pooleli. Helikanali vahetamiseks telefonile peate oma telefoni määrama vastuvõtja režiimi.


Klaviatuuri kasutamine




Kellapõhine sisestusmeetod ja kõnesüntees võimaldavad mugavalt suhelda otse randmelt. Valiku **Sisestusmeetod** esmakordsel kasutamisel järgige ekraanil kuvatavaid juhiseid ja nõustuge privaatsusavaldusega.

-  Sõnumitele vastamist ei toetata, kui kell on iPhone'iga seotud.
- Kellapõhist sisestusmeetodit saab kasutada äratuste nimede muutmiseks ning SMS-sõnumitele ja teatud rakenduste sõnumitele vastamiseks (toetatud rakendused: WhatsApp/Telegram/Facebook/Viber/LINE/Instagram/VK/Skype).
- Kõnesünteesi jaoks on vaja, et kell oleks seotud HUAWEI telefoniga. (Hääleikoon ei ole saadaval, kui teie kell on seotud iPhone'iga. Kui seade on seotud Androidi telefoniga, kuvavad teatud seadmed pärast hääleikooni puudutamist teate).
- Peamised keeled, mida kõnesünteesi sisend toetab.

Sõnumitele vastamisel või **äratuse nimede muutmisel** saate tekstisisestuse kasutamiseks kasutada sisestusekraani või kõnesünteesi kasutamiseks puudutada hääleikooni ().

Klaviatuuri sätted

Sisestuskuva kasutamise ajal puudutage klaviatuuri sätete kuvale juurdepääsuks allosas olevat klaviatuuriikooni ()

- Avage  > **Klaviatuuri paigutus**, et liikuda **Täisklaviatuur** ja **9-klahviga** vahel.
- Puudutage keeleikooni () ja seejärel , et valida keel, mida soovite lisada, ning seejärel puudutage valikut **OK**. Saate lisada oma eelistuste järgi kuni kolm keelt.


Kaugpäästik

Kaugpäästiku abil saate käivitada telefoni kaamera ja randmelt pilte teha.

- Selle funktsiooni kasutamiseks värskendage esmalt kantav seade ja telefonis olev rakendus **Huawei Tervis** uusimatele versioonidele.
- Kui kasutate kantavat seadet iPhone'i või Android-telefoniga, peate kõigepealt avama telefoni kaamera. Kui teie kantav seade on seotud Androidi telefoniga, ei tohi telefoni Bluetooth-ühenduste arv ületada seitset. Kui ühenduste arv ületab seitset, on soovitatav enne selle funktsiooni kasutamist mõned ühendused kustutada.



Kaugpäästik

- 1 Veenduge, et teie telefon on seotud rakendusega **Huawei Tervis**.

Nipsake kella avakuva ülaosast alla ja veenduge, et  kuvatakse juhtpaneelil, mis näitab, et teie kell on telefoniga ühendatud.

- 2 Avage kella rakenduste loend ja valige **Kaugpäästik**, mis käivitab automaatselt teie telefoni kaamera. Foto tegemiseks puudutage kella ekraanil katikuikooni.

Pildistamiseks taimeri seadistamine

- 1 Avage kella rakenduste loend ja valige **Kaugpäästik**, mis käivitab automaatselt teie telefoni kaamera. Fotode tegemiseks taimeri määramiseks puudutage kaugpäästiku kuvale ikooni  ja teisele taimerile lülitumiseks puudutage ikooni  uuesti.
- 2 Puudutage kella ekraanil katikuikooni. Telefoni kaamera teeb foto kohe, kui loendur lõpeb.

Muusika taasesituse juhtimine

Saate oma kella abil juhtida telefonis muusika taasesitust või kasutada kella eraldi muusika taasesituseks.

Telefoni muusika taasesituse juhtimine

- 1 Avage oma telefonis **Huawei Tervis**, liikuge seadme üksikasjade kuvale ja puudutage valikut **Muusika** ning lülitage sisse **Juhi telefonis olevat muusikat**.

- See säte pole iPhone'i kasutamisel vajalik.
- Selle funktsiooni kasutamiseks veenduge, et teie telefon on korrektselt seotud rakendusega **Huawei Tervis**.

2 Avage telefoni muusikarakendus ja alustage taasesitust.

3 Nipsake Assistant·TODAY kuvale sisenemiseks kella avakuval paremale ja puudutage muusikakaarti. Seal saate muusikapalasisid peatada, esitada ja vahetada ning helitugevust reguleerida.

Muusika sünkroonimine kellaga

- Enne muusika sünkroonimist kellaga veenduge, et lood on juba muusikarakendusest telefoni alla laaditud ja et need on kella poolt toetatavas vormingus.

1 Avage **Huawei Tervis**, liikuge seadme üksikasjade kuvale ja seejärel avage **Muusika > Muusika haldamine > Lisa muusikapalu**.

iPhone'is. Avage **HUAWEI Tervis**, liikuge seadme üksikasjade kuvale ja seejärel avage **Muusika > Impordi telefonist**.

2 Valige lisatavad lood ja puudutage ekraani paremas ülanurgas ikooni ✓.

3 Avage muusikahalduse kuva, puudutage valikut **Uus esitusloend**, looge esitusloendile nimi ja lisage lugusid vastavalt oma soovidele. Saate hõlpsamaks haldamiseks kella üles laaditud lugusid ka liigitada. Saate igal ajal olemasolevat esitusloendit värskendada, puudutades esitusloendi kuva paremas ülanurgas ikooni ⋮ ja seejärel **Lisa muusikapalu**.

4 Kellaga sünkroonitud muusikafaile saab esitada ka ilma internetiühendusega.


5 Lisatud loo kustutamiseks avage **Huawei Tervis**, liikuge seadme üksikasjade kuvale ja seejärel avage **Muusika > Muusika haldamine**. Muusikaloendis puudutage loo kõrval olevat ikooni ⋮ ja valige **Kustuta**.

Kella muusika taasesituse juhtimine

1 Rakenduste loendisse sisenemiseks vajutage kella ülesnuppu ja puudutage valikut **Muusika**.

2 Mängimise alustamiseks puudutage esitusnuppu.

3 Saate reguleerida muusika taasesituse koval helitugevust ja määrata taasesitusrežiimi (näiteks Esita järjekorras ja Juhuslik esitus) ja keerata helitugevuse reguleerimiseks kroonnuppu.


4 Nipsake muusika taasesituse koval üles, et näha oma esitusloendeid, või puudutage vasakus ülanurgas valikut , et minna rohkemate lugude kuvale, kus saate puudutada valikut **Muusikapalad**, et vaadata kõiki oma kellas olevaid lugusid.

Tervisehaldus

Kukkumise tuvastamine ja Häda-SOS


Pärast kukkumistuvastuse lubamist tuvastab kell kella kiirendusanduri abil teie kehahoiaku. Kui kell tuvastab, et olete kukkunud ja võite sattuda teovõimetusse seisundisse, aktiveerib see Häda-SOS-funktsiooni.


Kukkumistuvastuse keelamiseks avage kella rakenduste loend, seejärel jaotis **Sätted** > **Häda-SOS** ja lülitage **Kukkumise tuvastamine** välja.

-  Teie kell ei suuda kõiki kukkumisi tuvastada. Mõnikord võib see suuri lööke ekslikult tõlgendada kukkumistena ja aktiveerida kukkumise tuvastamise.
 - Kui teie kell on telefoniga ühendatud Bluetoothi kaudu ja telefonis on kaks SIM-kaarti, veenduge, et olete hädaabikõnede tegemiseks eelnevalt määranud vaikimisi kaardi.
 - Kui kell on iPhone'iga ühendatud, ei saa see abiteateid saata.

Hädaabiteabe ja hädaabikontaktide määramine

Hädaabiteabe aitab hädaolukorras esmaseid reageerijaid. Hädaabiteabe ja hädaabikontaktide määramiseks toimige järgmiselt.

- Avage **Huawei Tervis**, and go to **Mina** > **Profiil** > **Hädaabiteave**, et lisada isikuandmeid ja tervisega seotud teavet, näiteks oma veregruppi.
- Avage **Hädaabi kontaktid** > **Lisa hädaabi-kontakte** ja valige hädaabikontakt, kelle soovite lisada. Samuti võite kontakti kustutamiseks puudutada hädaabikontakti kõrval olevat ikooni . Võite lisada kuni kolm hädaabikontakti.

-  Veenduge, et määrate oma hädaabikontaktid õiges järjekorras. Kui Häda-SOS käivitub, helistab kell teie esimesele hädaabikontaktile ja saadab abiteateid kõigile teie hädaabikontaktidele.

Hädaabiteabe vaatamine

Kella puhul


Avage oma kellas rakenduste loend ja seejärel **Sätted** > **Häda-SOS**, et vaadata oma hädaabiteavet.

Telefoni puhul

Avage **Huawei Tervis**, valige **Mina** > **Profiil** > **Hädaabiteave**, et vaadata oma hädaabiteavet.


Kukkumise tuvastamine ja automaatne SOS-signaal

- Avage kella rakenduste loend ja avage **Sätted** > **Häda-SOS** ning lülitage sisse **Kukkumise tuvastamine**.
- Kui kell tuvastab, et olete kukkunud ja võite sattuda teovõimetusse seisundisse, kuvab see hüplikakna, milles küsitakse, kas teha hädaabikõnesid.

- 3** Kui valite  või ei tee kellaga 60 sekundi jooksul mingeid toiminguid, käivitab kell Häda-SOS-i.
- Kui hädaabikontaktid on määratud, helistab kell automaatselt esimesele hädaabikontaktile ja saadab kõigile hädaabikontaktidele abiteate, mis sisaldab teie praegust asukohta.
 - Kui hädaabikontakti pole määratud, kuvatakse valimiseks avalikud hädaabinumbrid.

Käitsi Häda-SOS-i käivitamine


Vajutage ülesnuppu viis korda kiiresti järjest, et käivitada Häda-SOS.

- Kui hädaabikontaktid on määratud, helistab kell automaatselt esimesele hädaabikontaktile ja saadab kõigile hädaabikontaktidele abiteate, mis sisaldab teie praegust asukohta.
- Kui hädaabikontakti pole määratud, kuvatakse valimiseks avalikud hädaabinumbrid.
-  • Kui **Kukkumise tuvastamine** on keelatud, ei käivita teie kell suure kukkumise tuvastamisel Häda-SOS-i. Sellisel juhul vajutage viis korda järjest kiiresti ülesnuppu.

Tervise ülevaated

Sissejuhatus


See rakendus jälgib muutusi teie tervises. See pakub tervisetrendide analüüsi ja teavitusi, tuginedes erinevatele isiklikele terviseandmetele, nagu SpO2, pulss, uni, treeningu kestus, tegevusrõngad ja emotsionaalne heaolu.

-  • Statistika pole iga päev saadaval ja seda ei pruugita genereerida, kui kantavat seadet ei kanta piisavalt kaua või magades.
- Enne kui saate seadmes andmeid vaadata, peate seda kandma kaks päeva järjest. Täpsemate tulemuste saamiseks kandke seadet sageli ja pikemat aega.
- Terviseseisundi muutusi võivad põhjustada mitmesugused tegurid. Ülevaated põhinevad nende tegurite põhjalikul analüüsil ja võimaldavad tuvastada nendevahelisi seoseid. Nende andmete lühiajalised muutused võivad olla anomaaliad või sümptomiks millelegi tõsisemale.
- See ei ole meditsiiniline tarkvara ja seda ei saa kasutada meditsiinilise diagnoosi alusena. Tervisealane nõustamine on vaid informatiivne, tegelege tervise parandamisega vastavalt oma tegelikule tervisele.

Tervise ülevaadete teavituste lubamine

Kui see on lubatud, tuletab seade teile meelde, et peaksite Tervise ülevaadete analüüsi tulemusi vaatama, kui neid on uuendatud ja te neid õigeaegselt ei vaata.

Selle funktsiooni lubamiseks avage rakendus **Huawei Tervis**, nipsake ekraanil alla ja

puudutage valiku **Tervise ülevaated** all kaarti, seejärel avage  > **Sätted**, ning lülitage sisse **Tervise ülevaadete teavitused**.

Tervise ülevaadete andmete kuvamine

Kantavas seadmes.


Avage seadme rakenduste loend ja puudutage valikut **Tervise ülevaated**, et vaadata oma Tervise ülevaadete aruande ülevaadet. Iga üksuse tulemuste kuvamiseks nipsake ekraanil üles. Kui kasutate rakendust esimest korda, järgige autoriseerimise lõpuleviimiseks ekraanil kuvatavaid juhiseid.

Telefonis.

Avage rakendus **Huawei Tervis**, nipsake ekraanil üles ja puudutage valiku **Tervise ülevaated** all olevat kaarti. Saate vaadata järgmist teavet.

- Puudutage valikut **Esiletõstetud ülevaated**, et vaadata terviseandmete analüüsi kokkuvõtlikku aruannet.
- Puudutage iga andme trendi vaatamiseks valikut **Trendid**. Trendid võivad kajastada teie tervise muutusi. Jätkake oma kantava seadme kandmist või salvestage oma trendide tuvastamiseks tervise- ja võimekustreeningu andmed Huawei Tervise rakendusse.

Emotsionaalne heaolu

-  Mõõteandmed ja -tulemused on üksnes viitamiseks ning neid ei tohiks kasutada meditsiinilise diagnoosi andmiseks või raviks. Kui tunnete ebamugavust, pöörduge arsti poole.
- See funktsioon on saadaval ainult teatud turgudel. Näiteks pole see saadaval teatud Euroopa riikides.


Täiendavate emotsioonide / stressiandmete lubamine

- 1 Avage oma seadmes rakenduste loend ja puudutage valikut **Emotsionaalne heaolu**. Kui kasutate seda funktsiooni esimest korda, puudutage autoriseerimise lõpetamiseks ja kuva **Emotsionaalne heaolu** avamiseks rakenduse tutvustuse ning kasutusjuhendi kuvamiseks valikut **Nõustun**.
- 2 Avage **Huawei Tervis**, liikuge seadme üksikasjade kuvale, puudutage valikut **Tervise jälgimine** ja lülitage sisse **Täiendavad emotsioonid / stressiandmed**.

Emotsioonide andmete kuvamine/muutmine


Kantavas seadmes.

Avage seadme rakenduste loend ja puudutage valikut **Emotsionaalne heaolu**, et avada rakenduse avakuva, kus kuvatakse animatsioonina teie praegune emotsionaalne seisund. Lisaandmete kuvamiseks nipsake üles.

-  Kui arvate, et testi tulemus on ebatäpne, avage oma kellas emotsioonide trendide kuva ja puudutage valikut **Muuda kirjet**, et oma emotsioonide andmeid muuta.
- Magamise ajal pole emotsioonide andmed saadaval.

Telefonis.

Avage **Huawei Tervis** > **Emotsionaalne heaolu**, et vaadata oma emotsioonide/stressiga seotud andmeid ning lugeda erinevate ajavahemike analüüsi ja nõuandeid.


Kõikide ajalooliste andmete vaatamiseks avage **Huawei Tervis** > **Emotsionaalne heaolu**, puudutage paremas ülanurgas ikooni  ja seejärel **Kõik andmed**.

Meeleolu meeldetuletused

- 1 Avage seadme rakenduste loend ja puudutage valikut **Emotsionaalne heaolu**.
- 2 **Sätted** kuvale sisenemiseks nipsake üles, puudutage valikut **Meeldetuletuse sätted** ja lülitage sisse **Emotsioonide meeldetuletused**, et kantav seade saadaks teavitusi vastavalt teie viimasele meeleolule.
Kui teie seade tuvastab, et olete hiljuti olnud pikka aega stressis, sisaldavad meeleolu meeldetuletused näpunäiteid enda kohandamiseks ja parema emotsionaalse seisundi saavutamiseks.

Pulsilaine arütmia analüüs

Pulsilaine arütmia analüüs kasutab teie kantavas seadmes olevat ülitäpset fotoplethüsmogrammi andurit, et tuvastada korrapäratuid südamerütme.

-  • Kõik andmed ja tulemused on üksnes viitamiseks ning neid ei tohiks kasutada meditsiinilise diagnoosi andmiseks. Kui tunnete ebamugavust, pöörduge õigeaegselt arsti poole.
- See funktsioon on saadaval ainult teatud turgudel. Lisateabe saamiseks külastage Huawei ametlikku veebisaiti.

Rakenduse aktiveerimine

- 1 Selle funktsiooni kasutamiseks värskendage esmalt rakendus **Huawei Tervis** uusimale versioonile.
- 2 Avage **Huawei Tervise** avakuva, seejärel **Süda** > **Pulsilaine arütmia analüüs**, ja aktiveerige funktsioon **Pulsilaine arütmia analüüs**.



Kantava seadmega mõõtmine

- 1 Kontrollige veel kord, et kannate kantavat seadet korrektselt, ja asetage käsivars lauale või sülle, käed ja sõrmed lõdvestunud.
- 2 Avage seadme rakenduste loend ja seejärel **Pulsilaine arütmia analüüs** > **Mõõda**.
- 3 Pärast mõõtmise lõpetamist kuvatakse mõõtmistulemus teie kantavas seadmes. Lisateabe saamiseks avage rakenduse **Huawei Tervis** avakuva **Süda** ja seejärel **Pulsilaine arütmia analüüs**.


-  Puudutage funktsiooni kirjelduse kuvamiseks seadme rakenduste loendis valikut

Pulsilaine arütmia analüüs ja seejärel ülaosas ikooni .

Automaatsete mõõtmiste ja meeldetuletuste lubamine


- 1 Avage **Huawei Tervise** avakuva, seejärel **Süda > Pulsilaine arütmia analüüs**, ja puudutage paremal ülanurgas ikooni  ja seejärel valikut **Automaatne mõõtmine**.
- 2 Lülitage funktsiooni **Arütmia automaatne tuvastamine** lüliti sisse. Kui see on lubatud, mõõdab teie kantav seade puhkeolekus kandmise ajal automaatselt. Lülitage funktsiooni **Arütmiahoiatused** lüliti sisse. Kui see on lubatud, saate oma kantava seadme kaudu hoiatusi, kui tuvastatakse korrapäratud südamelöögid.
 -  Kui mõõtmise ajal tuvastatakse korrapäratu südamelöögi rütm, kuvatakse teie kantaval seadmel viip. Kui kannate EKG-d toetavat seadet, tuletatakse teile meelde, et mõõdaksite oma EKG-d.
 - Hoiatusi saadetakse ainult siis, kui mõõtmiste puhul on korrapäratute tulemuste osakaal, et vältida tarbetut muret. Kantav seade vibreerib, lülitab ekraani sisse ja kuvab ärkveloleku ajal hüpikakna. Kui see tuvastab, et magate, kuvatakse ainult hüpikaken.


Teenuse keelamine

Avage **Huawei Tervise** avakuva, seejärel **Süda > Pulsilaine arütmia analüüs** ja puudutage paremas ülanurgas ikooni  ja seejärel **Teave > Keela teenus**, ning järgige ekraanil kuvatavaid juhiseid.

Tulemuse tõlgendamine


Tulemused võivad EKG analüüsi tulemustest erineda. Tulemuste osas konsulteerige arstiga. Ärge tõlgendage tulemusi iseseisvalt ega ravige ennast ise.

Avage **Huawei Tervise** avakuva ja seejärel **Süda > Pulsilaine arütmia analüüs**, et vaadata oma andmeid tulpdiagrammides. Mõõtmistulemuste kohta lisateabe saamiseks võite puudutada ka paremas ülanurgas ikooni  ja seejärel valikut **Klienditugi**.

 Mõõtmistulemused võivad olenevalt eri riikide/piirkondade turundusstrateegiast erineda. Mõõtmistulemused. Puuduvad kõrvalekalded või kodade virvenduse kahtlustus

EKG mõõtmine

Elektrokardiogramm (EKG) on südame elektrilise aktiivsuse graafiline salvestus. EKG-d annavad ülevaate teie südamerütmist ja aitavad tuvastada ebaregulaarseid südamelööke ja võimalikke terviseriske. Toetatakse ainult ühekordseid mõõtmisi.

-  See funktsioon on praegu saadaval ainult mudelil HUAWEI WATCH FIT 5 Pro.
- See funktsioon on saadaval ainult teatud turgudel. Lisateabe saamiseks külastage Huawei ametlikku veebisaiti. Kõik sõltub olukorrast.

Enne alustamist


- Seda funktsiooni tuleb kasutada teie kohaliku jurisdiktsiooni meditsiiniseadmeid käsitlevate seaduste ja määruste kohaselt.
- See funktsioon ei ole mõeldud alla 18-aastastele kasutajatele.
- See funktsioon ei ole mõeldud inimestele, kellel on südamestimulaatorid või muud siirdatud seadmed.
- Tugevad elektromagnetväljad põhjustavad tõsiseid EKG signaali moonutusi. Vältige selle funktsiooni kasutamist tugeva elektromagnetväljaga keskkondades.
- Kõik selle rakenduse kasutamise ajal saadud andmed on üksnes viitamiseks ja neid ei tohiks kasutada meditsiiniliste uuringute, diagnoosimise ega ravi alusena.

Enne kasutamist

- Selle funktsiooni kasutamiseks värskendage esmalt rakendus **Huawei Tervis** uusimale versioonile.

Kui kasutate **EKG** funktsiooni esimest korda, avage **Huawei Tervis** > **Süda** > **EKG** ja järgige EKG-rakenduse aktiveerimiseks ekraanil kuvatavaid juhiseid.

EKG mõõtmine

- 1 Kandke seadet korrektselt randmel ja valige rakenduste loendist **EKG**. Kui kasutate seda funktsiooni esimest korda, valige, kummal käel te seda kannate. Kuvale **Veel** juurdepääsemiseks ja selle muutmiseks nipsake üles.
- 2 Asetage oma käed lauale või sülle, käed ja sõrmed lõdvestunud.
- 3 Asetage oma vaba käe sõrm õrnalt elektroodile (allanupp) ja hoidke seda paigal, seejärel alustatakse automaatselt mõõtmisprotsessi.
 - Mõõtmise ajal hoidke end paigal, hingake ühtlaselt ja vältige rääkimist. Hoidke sõrm korralikult vastu elektroodi, kuid ärge seda liiga tugevalt vajutage.
 - Kuiv nahk võib mõõtmist mõjutada. Kui märkate, et teie sõrm on kuiv, niisutage seda juhtivuse suurendamiseks vähese veega.
 - Ühe mõõtmise kestus on 30 sekundit.
- 4 Olge paigal ja oodake, kuni mõõtmine on lõppenud, seejärel vaadake kella ekraanilt tulemust. Tulemuse kirjelduse vaatamiseks võite puudutada ikooni . Lisateabe saamiseks avage oma telefonis **Huawei Tervise** avakuva ja seejärel **Süda** > **EKG**. EKG aruande allalaadimiseks puudutage EKG üksikasjade kuva paremas ülanurgas allalaadimise ikooni.
 - Ajaloolisi andmeid kellas vaadata ei saa.

Tulemuse kirjeldus

- Konsulterige seoses oma mõõtmistulemustega meditsiinitöötajatega. Ärge tõlgendage tulemusi iseseisvalt ega ravige ennast ise.

- See funktsioon ei suuda tuvastada trombe, insulte, südamepuudulikkust ega muud tüüpi arütmiaid või südameprobleeme.
- See funktsioon ei suuda tuvastada südameinfarkti ega sellega seotud tüsistusi. Kui tunnete valu, pigistustunnet või survet rinnus või tunnete muid sümptomeid, pöörduge viivitamatult arsti poole.
- Ärge kohandage oma retsepti vastavalt selle funktsiooni pakutavatele andmetele ilma meditsiinitöötajatega konsulteerimata.

Une jälgimine

Kandke seadet kindlasti õigesti. See suudab jälgida peamisi unemõõdikuid, nagu uinumisaeg, ärkamisaeg ja une struktuur, hinnates samal ajal ka unekvaliteeti ja pakkudes une parandamiseks individuaalseid soovitusi.


Uneaja sätted

- 1 Avage seadme rakenduste loend, valige **Uni**, nipsake kuvale **Veel** pääsemiseks üles ja puudutage valikut **Unerežiim**.
- 2 Saate valida, kas **Unerežiim** või **Ajakava**.
 - **Unerežiim** on vaikimisi keelatud. Kui see on sisse lülitatud, ei helise ega vibreeri kantav seade sissetulevate kõnede või teavituste puhul (välja arvatud äratuse puhul). Tõstega äratuse funktsioon keelatakse samuti ja seade lülitub lihtrežiimi.
 - Kui lubatud on valik **Ajakava**, siseneb/väljub teie kantav seade unerežiimi/unerežiimist automaatselt.

Ajastatud perioodi lisamiseks puudutage valikut **Lisa aeg** ja määrake **Uneaeg**, **Äratus** ja **Korduv**. Seejärel puudutage valikut **OK**.

Ajastatud perioodi kustutamiseks puudutage perioodi ja seejärel valikut **Kustuta**. Saate oma seadmes eelseadistatud ajastatud perioode ainult muuta, kuid mitte kustutada.


Lubamine/keelamine HUAWEI TruSleep™

Avage **Huawei Tervise** avakuva ja puudutage kaarti **Uni**. Puudutage paremas ülanurgas ikooni  ja seejärel sätte **HUAWEI TruSleep™** lubamiseks või keelamiseks valikut **HUAWEI TruSleep**.

HUAWEI TruSleep™ on vaikimisi lubatud. Kui see on käsitsi keelatud, ei saa uneandmeid hankida ja uneanalüüs muutub kättesaamatuks.


Uneandmete vaatamine/kustutamine

Uneandmete vaatamine


- Avage oma kantava seadme rakenduste loend ja valige **Uni**, et vaadata oma ööune ja uinaku andmeid ning unega seotud tervisealast teavet. Mõõtmistulemuste selgituse nägemiseks puudutage ikooni .

Saate vaadata üksikasjalikke uneandmeid, näiteks sügava une kestust (N3), kerge une kestust (N1/N2), REM-une kestust, uinaku kestust, keskmist pulssi ja keskmist pulsi muutmist.

- Avage **Huawei Tervise** avakuva ja puudutage üksikasjaliku teabe nägemiseks kaarti **Uni**.

Puudutage kuva **Uniparemas** ülanurgas ikooni  ja seejärel ajaloolistele andmetele juurdepääsuks valikut **Kõik andmed**.


Uneandmete kustutamine

- 1 Avage **Huawei Tervise** avakuva ja puudutage kaarti **Uni**.
- 2 Vajadusel ajalooliste andmete valimiseks ja kustutamiseks avage  > **Kõik andmed** ja puudutage paremas ülanurgas kustutusikooni.

Uneaegse hingamise teadlikkus

Uneaegse hingamise teadlikkuse funktsioon aitab tuvastada magamise ajal hingamishäireid.

Rakenduse aktiveerimine


-  See funktsioon on saadaval ainult teatud turgudel.
 - Enne selle funktsiooni kasutamist ühendage oma kantav seade rakendusega Huawei Tervis.

- 1 Avage **Huawei Tervis**, seejärel kuva **Tervis**, puudutage kaarti **Uni**, nipsake üles, kuni jõuate ekraani allserva, ja puudutage valikut **Uneaegse hingamise teadlikkus**.
- 2 Kui kasutate funktsiooni esimest korda, järgige selle aktiveerimiseks ekraanil kuvatavaid juhtnööre. Seejärel on **Uneaegse hingamise teadlikkus** vaikimisi lubatud.
- 3 Nüüd on seadistused valmis. Kandke oma seadet voodis ning see tuvastab ja analüüsib teie magamisaegseid hingamishäireid.


Andmete vaatamine

Avage **Huawei Tervis** > **Tervis** > **Uni**, puudutage ekraani allosas valikut **Uneaegse hingamise teadlikkus** ja teid suunatakse funktsiooni kuvale, kus näete uusimat tuvastamistulemust ja oma andmete kokkuvõtet.

Lubamine/keelamine Uneaegse hingamise teadlikkus

Avage **Huawei Tervis** > **Tervis** > **Uni** > **Uneaegse hingamise teadlikkus**, puudutage paremas ülanurgas ikooni  ja seejärel valikut **Uneaegse hingamise teadlikkus** ning lülitage lüliti **Uneaegse hingamise teadlikkus** sisse või välja.



Teenuse keelamine

Avage **Huawei Tervis** > **Tervis** > **Uni** > **Uneaegse hingamise teadlikkus**, puudutage paremas ülanurgas ikooni , avage **Teave** > **Keela teenus** ja järgige seadistuse lõpuleviimiseks ekraanil kuvatavaid juhiseid.

Pulsi mõõtmine

- Mõõtmisandmed ja -tulemused on üksnes viitamiseks ega ole ette nähtud meditsiiniliseks kasutamiseks.
- Kinnitage optimaalse pulsiandmete mõõtmistäpsuse tagamiseks seade randmeluust kõrgemale, et see sobiks hästi. Kinnitage see treeningu ajal tihedamalt.
- Pulsi mõõtmist võivad mõjutada välised tegurid, nagu madal ümbritseva õhu temperatuur, käte liigutused või tätoveeringud käel.

Pidev pulsi jälgimine

- 1 Avage **Huawei Tervis**, liikuge seadme üksikasjade kuvale, avage **Tervise jälgimine > Pidev pulsi jälgimine**, ja veenduge, et **Pidev pulsi jälgimine** on lubatud.
 - 2 Määrake suvandi **Monitoorimisrežiim** väärtuseks **Nutikas** või **Reaalajas**.
 - **Nutikas**: Reguleerib mõõtmiste sagedust automaatselt sõltuvalt teie aktiivsusest.
 - **Reaalajas**: Jälgib teie pulssi reaalajas sõltumata teie aktiivsusest.
 - 3 Avage **Huawei Tervise** avakuva, puudutage kaarti **Süda**, puudutage paremas ülanurgas ikooni  ja seejärel valikut **Kõik andmed** ning vaadake oma pulsiandmeid. Võite kustutada mistahes andmed.
- Reaalajas jälgimine suurendab seadme energiatarbimist, samas kui nutikas jälgimine on energiasäästlikum.
 - Seadme jälgimiskuval on näha käesoleval päeval mõõdetud kõrgeimat ja madalaimat pulssi, näiteks andmed, mis on näidatud joonisel .

Pulsihoiatused

- 1 Avage **Huawei Tervis**, liikuge seadme üksikasjade kuvale, avage **Tervise jälgimine > Pidev pulsi jälgimine** ja lülitage vastavalt vajadustele **Pidev pulsi jälgimine** sisse ning määrake **Kõrge südamesageduse hoiatus** ja **Madala südamesageduse hoiatus** vastavalt oma vajadustele.
- 2 Teie seade vibreerib ja kuvab hoiatuse, kui teie pulss püsib puhkamise ajal seatud väärtusest kõrgemal/madalamal rohkem kui 10 minutit.

Üksik pulsi mõõtmine

- Üksikute mõõtmiste pulsiandmeid ei sünkroonita rakendusega **Huawei Tervis**.
- 1 Avage **Huawei Tervis**, liikuge seadme üksikasjade kuvale ja seejärel avage **Tervise jälgimine > Pidev pulsi jälgimine** ning lülitage välja **Pidev pulsi jälgimine**.
 - 2 Avage oma kantava seadme rakenduste loend, valige **Pulss**, alustage mõõtmist ja oodake, kuni kuvatakse tulemus.

Mäestikuhaiguse seire

Mäestikuhaiguse seire annab reaajas värskendusi teie füüsilise seisundi kohta kõrgmäestikualadel, aidates teil otsustada, kas puhata või treeningut jätkata. See aitab vältida õnnetusi ja mäestikuhaigust.

- i • Mäestikuhaiguse seire on saadaval üle 2500 meetri kõrgusel merepinnast.
 - See pole meditsiiniseade. Andmed on ainult viitamiseks ja neid ei tohiks kasutada meditsiinilisteks uuringuteks, diagnoosimiseks ega raviks.
 - Enne selle funktsiooni kasutamist lubage **Automaatne SpO₂**.

Mäestikuhaiguse seire lubamine telefonis

Kui Mäestikuhaiguse seire on teie telefonis lubatud, alustab teie kell pidevat tervise jälgimist ja hoiatatakse võimaliku kõrgusega kohanemise halvenemise eest, kui sisenete kõrgmäestiku piirkonda.

Selle funktsiooni lubamiseks avage **Huawei Tervis**, liikuge seadme üksikasjade kuvale ja avage **Tervise jälgimine > Suure kõrgusega kohanemine**. Seal saate lubada **Automaatsed mõõtmised**.

Mäestikuhaiguse hindamine kella abil

Kui seade tuvastab pärast kõrgmäestikualale sisenemist kõrgusega kohanemise, lühikese aja jooksul suured kõrguse muutused või sisenemise kõrgmäestikualale (üle 4500 meetri), palub see teil teha hinnata mäestikuhaigust. Saate jätkata hindamisega või teadet eirata.

- i Kui viibite 2500–4500 meetri kõrgusel merepinnast käivituvad kõrgusega kohanemise vähenemise kahtluse ja kiire kõrguse muutuse korral hoiatused.

Mäestikuhaiguse hindamist saate alustada ka käsitsi.

- 1** Rakenduste loendi avamiseks vajutage ülesnuppu ja puudutage valikut **Suure kõrgusega kohanemine**.
- 2** Enesehindamise ja SpO₂ mõõtmiste lõpuleviimiseks puudutage nuppu **Hinda** ja järgige ekraanil kuvatavaid juhiseid.
- 3** Kui see on tehtud, vaadake tulemust Mäestikuhaiguse seire avakuval.

SpO₂ mõõtmine

- i SpO₂ mõõtmise täpsuse tagamiseks kandke kantavat seadet tihedalt ja korrektselt. Veenduge, et seiremoodul oleks otseses kontaktis teie nahaga, ilma igasuguste takistusteta.

Personaalne SpO₂ mõõtmine

- 1** Kontrollige veelkord, et teie kantav seade on korralikult käel ja püsige paigal.

- 2 Avage **SpO2** ja puudutage seda valikut.
- 3 Puudutage valikut **Mööda**. (Tegelik toote liides on ülimuslik.)
- 4 Pärast SpO2 mõõtmise käivitamist pidage meeles, et seadme ekraan jääb ülespoole.

Automaatne SpO2 mõõtmine

Kui see on lubatud, mõõdab ja salvestab seade automaatselt teie SpO2, kui see tuvastab, et olete puhkeolekus (näiteks une ajal).

- 1 Selle funktsiooni lubamiseks avage **Huawei Tervis**, liikuge seadme üksikasjade kuvale, avage **Tervise jälgimine** > **Automaatne SpO2** ja lülitage sisse **Automaatne SpO2**.
- 2 Puudutage valikut **Madala SpO2 hoiatus** ja määrake ärkveloleku ajal hoiatuse saamise alampiir.


SpO2 andmete vaatamine

Avage **Huawei Tervise** avakuva, puudutage valikut **SpO2** ja valige selle päeva SpO2 andmete vaatamiseks kuupäev.



Tsüklikalender

Rakenduse aktiveerimine

Kui kasutate seda funktsiooni esimest korda, veenduge, et teie kell ja telefon on ühendatud, ning tehke järgmised toimingud.

- 1 Avage **Huawei Tervise** avakuva ja puudutage kaarti **Tsüklikalender**, ning laadige alla funktsioonide pakett.
 -  Kui kaarti **Tsüklikalender** pole Huawei Tervise avakuval, puudutage valikut **Redigeeri** ja lisage kaart.
- 2 Pärast allalaadimise lõppu määrake oma menstruatsioonandmed ja puudutage aktiveerimise lõpetamiseks valikut **Alusta**.

Kellas tsükli andmete salvestamine ja sealt nende vaatamine

- 1 Avage seadme rakenduste loend, puudutage valikut **Tsüklikalender**, et pääseda rakenduse avakuvale, kus näete oma tsüklikalendrit kuuvaates. Kuuvaate ja ringdiagrammivaate vahel vahetamiseks puudutage suvandi **Tsüklikalender** kõrval olevat ikooni . Nipsake kuuvaate kuval vasakule ja paremale, et vaadata eelmise ja järgmise kolme tsükli andmeid.
- 2 Puudutage valikut , et sisestada, millal menstruatsioon **Algas** ja **Lõppes**. Nipsake ekraanil üles, et näha rohkem üksikasju.

Menstruatsiooni salvestamine rakenduses Huawei Tervis


- 1 Avage **Huawei Tervise** avakuva, puudutage kaarti **Tsüklikalender**, valige konkreetne kuupäev ja lülitage sisse **Menstruatsioon algas** või **Menstruatsioon lõppes**, et salvestada menstruatsiooni kestus. Saate salvestada ka **Füüsilised sümptomid**.

- 2** Järgmiste sätete tegemiseks puudutage kuva **Tsüklikalender** paremas ülanurgas valikut
- •
 - •.
- Puudutage suvandi **Ovulatsiooni ja viljaka perioodi prognoosid** sisse- või väljalülitamiseks ja muude lülitite vajadusel määramiseks valikut **Sätted** ning määrake **Menstruatsiooni kestus** ja **Tsükli kestus**.
 - Lülitage funktsiooni **Kasutage prognooside parandamiseks kantavat seadet** lülitati sisse. Kui see on sisse lülitatud, ühendab teie kell (eeldusel, et seda pidevalt kantakse, eriti öösel) jälgitavad terviseandmed, nagu kehatemperatuur, pulss ja hingamissagedus, et luua paremaid tsükliprognoose.
See funktsioon on saadaval vaid teatud seadmete mudelites. Kui teie seadmes seda valikut **Kasutage prognooside parandamiseks kantavat seadet** ei leita, näitab see, et see funktsioon pole kättesaadav. Tegelik kasutajaliides on ülimuslik.
 - Puudutage valikut **Menstruatsiooniandmed**, et kuvada **Keskm menstruatsioon** ja **Keskmine tsükkel**.
 - Varasemate andmete nägemiseks puudutage valikut **Kõik andmed**.

Treening


Treeningu sätted

Saate treeningu seadeid vastavalt oma eelistustele kohandada, näiteks **Eesmärk**, **Meelde tuletused**, **Automaatne peatamine**, **Andmekuva** ja **Kinnita üles**.

-  Tegelikud sätted võivad seadme mudelist ja valitud treeningu tüübist olenevalt erineda. Kui konkreetset sätet ei leita, tähendab see, et teie praegune seade või treeningrežiim seda funktsiooni ei toeta.
- 1** Avage seadme rakenduste loend ja puudutage valikut **Treening**.
- 2** Treeningu sätete kuvale juurdepääsuks puudutage treeningu tüübi kõrval olevat ikooni
 - .
 - **Eesmärk**

Oma treeningu eesmärgi kohandamiseks suvandite **Vahemaa**, **Aeg** või **Kaloreid kokku** alusel puudutage valikut **Eesmärk**.
 - **Meeldetuletused**

Intervalli **Vahemaa** või **Aeg** meeldetuletuste määramiseks puudutage valikuid **Meelde tuletused** ja **Intervall** abil ning lubage või keelake **Pulsisagedus**.

 -  Teatud turgudel on helimeeldetuletused praegu saadaval peale hiina ja inglise keele ka näiteks saksa keeles. Selle funktsiooni kasutamiseks logige rakendusse Huawei Tervis sisse kindlasti Euroopas registreeritud kontoga, siduge oma kantav seade rakendusega Huawei Tervis ja laadige vastavalt juhistele alla vajalik keelepakkett. Pidage meeles, et iPhone'i kasutamisel võib edastamine võtta kaua aega.
 - **Tahtmatu puudutuse takistus**

Puudutage valikut **Tahtmatu puudutuse takistus** ja hallake funktsioone, näiteks **Lukusta ekraan automaatselt**.
 - **Automaatne peatamine**

Suvandi **Automaatne peatamine** sisse- või väljalülitamiseks puudutage valikut **Automaatne peatamine**. Kui kantav seade tuvastab teie peatumise, peatab see automaatselt treeningu ja jätkab seda koos teiega.
 - **Eemalda**


See valik eemaldab treeningrežiimi loendist **Treening**.
 - **Kinnita üles**

See valik kinnitab treeningrežiimi loendi **Treening** algusesse. Samuti saate režiimi loendi **Treening** algusesse kinnitada, hoides treeningrežiimi all ja puudutades kinnitusikooni.

Andmete kuvamine treeningu kuval

Saate kohandada, millist tüüpi tervise- ja võimekustreeningu andmeid treeningute ajal kuvada, et need vastaksid kõige paremini teie vajadustele.

 Sellised kohandatud sätted on saadaval ainult teatud treeningrežiimides.



- 1 Avage seadme rakenduste loend, puudutage ikooni **Treening**, otsige üles soovitud treeningrežiim (näiteks **Väljas jooks**) ja puudutage selle kõrval ikooni , et avada sätete kuva.
- 2 Puudutage valikut **Andmekuva**, valige vajalikud kaardid ja lülitage sisse **Kuva kaardid**.
- 3 Puudutage valikut **Kohandatud kaardid**, valige kuvamisstiil (nt 4 lahtrit) ja seejärel vastavad andmed (nt pulss ja vahemaa).
- 4 Kui seadistamine on valmis, saate nipsata treeningu kuval üles või alla, et sirvida valitud andmekaarte ja treeningu ajal vastavaid andmeid vaadata. Samuti saate ekraanil kuvatavaid andmeid pikalt puudutada, et kohandada kuvatavate andmete tüüpi.

Vaikesätete taastamiseks liikuge kuvale **Andmekuva** ja puudutage valikut **Lähtesta**.

Treeningu alustamine




Sinu kell toetab mitut treeningrežiimi, sh selliseid harjutusi nagu jooksmine ja jalgrattasõit, võimekustreeningu kursused, seadmetega treenimine ja muud tegevused, näiteks vabaajaspord. Saate valida treeningrežiimi vastavalt oma vajadustele.

Kellas treeningu alustamine

- 1 Rakenduste loendi avamiseks vajutage ülesnuppu ja puudutage valikut **Treening**.
- 2 Nipsake ekraanil üles või alla ja valige soovitud treeningrežiim. Võite ka nipsata üles, kuni jõuate ekraani lõppu, ja puudutada valikuid **Lisamine**, et lisada muid treeningrežiime.
- 3 Treeningu alustamiseks puudutage treeninguikooni.
- 4 Treeningu ajal võite treeningu lõpetamiseks vajutada pikalt ülesnuppu. Teise võimalusena vajutage treeningu peatamiseks ülesnuppu, puudutage jätkamiseks valikut  või puudutage treeningu lõpetamiseks valikut . Saate treeninguandmete vaatamiseks treeningu ajal ekraanil üles või alla nipsata.

Treeningu alustamine rakenduses Huawei Tervis

- 1 Kontrollige veel kord, et teie kell on **Huawei Tervisega** ühendatud, ja kandke seadet tugevalt randmel. Seejärel avage näiteks rakenduses **Huawei Tervis Treening** > **Väljas jooks** ja puudutage jooksmise alustamiseks jooksuikooni.
- 2 Treeningu andmed kuvatakse treeningu ajal nii **Huawei Tervise** rakenduses kui ka teie kellas. Kui treeningu vahemaa või kestus on liiga lühike, siis tulemust ei salvestata.

- 3** Saate treeningu ajal puudutada peatamiseks **Huawei Tervise** kuval nuppu , puudutada jätkamiseks nuppu  või hoida treeningu lõpetamiseks all nuppu . Teie kantav seade peatab, jätkab või lõpetab treeningu vastavalt." data-bbox="70 55 921 124"/>

Treeningu andmete ja treeningu oleku vaatamine

Saate pärast treeningut oma treeningu andmeid ja treeningu olekut vaadata järgmiselt.

Treeningu andmete vaatamine


- 1 Avage seadme rakenduste loend ja puudutage valikut **Treeningu andmed**.
- 2 Valige kirje ja vaadake vastavaid üksikasju. Näete erinevate treeningrežiimide kohta erinevat tüüpi andmeid.

Treeningu oleku vaatamine



- 1 Avage seadme rakenduste loend ja puudutage valikut **Treeningu olek**.
- 2 Nipsake ekraanil üles, et vaadata andmeid, nagu **Jooksuvõimekuse indeks**, **Treeningkoormus**, **Treeninguindeks**, **Taastumine**, **VO2max** ja **Eeldatavad ajad**. Näete erinevate treeningrežiimide kohta erinevat tüüpi andmeid. Tegelik kasutus on ekraanist.

Maastikujooks

Teie kella maastikujooksu režiim toetab kuvatud andmete rikastamiseks segmendipõhist navigeerimist ja reaalsajas kaardipõhiseid marsruute.


-  Nende funktsioonide kasutamiseks veenduge, et olete Huawei Tervise rakenduse ja oma kella värskendanud uusimale versioonile. Segmendipõhine navigeerimine on krossijooksu funktsioon, mis on saadaval ainult teatud kella mudelites. Kui teie kellas seda valikut ei leita, näitab see, et see funktsioon pole kättesaadav. Tegelik kuva on määrav.

Treeningu sätted

- 1 Rakenduste loendi avamiseks vajutage ülesnuppu ja puudutage valikut **Treening**.
- 2 Nipsake ekraanil üles või alla, et leida ja valida **Metsajooks**. Puudutage valikut , et avada sätete kuva.
 - Puudutage valikut **Eesmärk** ja seadke sihtmärgid seoses vahemaa, aja ja põletatud kalorite koguarvuga.
 - Puudutage pulsi ja treeninguaegse stressi intervallide ja meeldetuletuste määramiseks valikut **Meeldetuletused**. Kui treeningu ajal saavutatakse eelseadistatud eesmärk, esitatakse helimeeldetuletusi.
 - Puudutage valikut **Andmekuva** ja määrake treeningkuval nähtavad andmed.
 -  Saate määrata ekraanil kuvatavad andmed, näiteks pulsisageduse, tempo, raskusastme ja kõrguse trendi. Tegelik kuva võib seadmest olenevalt erineda.
 - Valige oma vajadustele vastavad muud sätted, nagu tahtmatu puudutuse takistus, metronoom ja segmenteerimine.

Maastikujooksu marsruudi importimine

Enne maastikujooksu alustamist importige ametlikult veebisaidilt alla laaditud marsruut **Huawei Tervisesse** ja sünkroonige see oma kellaga. Kui see marsruut asub uues linnas, peate alla laadima ka võrguvälise linna kaardi.

- 1 Avage **Huawei Tervis > Mina > Minu marsruudid > Impordi marsruut**, valige allalaaditud marsruut ja salvestage see asukohta **Minu marsruudid**.
- 2 Sihtmarsruudi valimine. Puudutage paremas ülanurgas ikooni  ja seejärel valikut **Saada kantavasse seadmesse**, et sünkroonida marsruut oma kellaga.


Maastikujooksu seansi alustamine

- 1 Vajutage rakenduste loendi avamiseks ülesnuppu ja treeningueelsele kuva avamiseks **Treening > Metsajooks**.
- 2 Asukohale **Veel** ligipääsuks nipsake üles ja seejärel puudutage valikut **Marsruudid**.
- 3 Marsruudi valimine. Jooksu alustamiseks puudutage valikut **Treeni** ja seejärel **ALUSTA**.
- 4 Treeningandmete vaatamiseks nipsake ekraanil üles või alla.

RouteDraw

RouteDraw lisab teie treeningutele kunstilise loomingulisuse. Saate liikuda kontrollpunktist kontrollpunkti, et kaardile pilte joonistada ja jooksmist lõbusamaks muuta.

Marsruudi valimine

- 1 Avage **Huawei Tervis > Treening Väljas jooks**. Puudutage marsruudi ikooni , et vaadata oma praeguses linnas saadaolevaid marsruute.
- 2 Veenduge, et teie kell oleks telefoniga Bluetoothi kaudu ühendatud. Marsruudi üksikasjade kuvale minemiseks valige marsruut, ja puudutage marsruudi sünkroonimiseks kellaga valikut **Edasta kantavasse seadmesse**.

RouteDrawga jooksmise alustamine

- 1 Rakenduste loendi avamiseks vajutage ülesnuppu ja avage **Treening > RouteDraw**.
- 2 Valige oma sihtmarsruut. Jooksmise alustamiseks puuduta valikut **Treeni** ja seejärel **GO**.
- 3 Kõikide kontrollpunktide läbimiseks järgige navigatsioonijuhiseid. Saate kontrollpunktide läbimise edenemist jooksmise ajal oma seadmest vaadata ja seejärel pärast jooksu lõppu oma treeningandmeid kontrollida.

RouteDraw andmete jagamine

- 1 Avage **Huawei Tervis > Tervis > Treeningu andmed**, valige kirje ja vaadake vastavaid üksikasju.
- 2 Sotsiaalmeedias jagamiseks puudutage paremas ülanurgas jagamisikooni.


Marsruudi kustutamine

- 1 Rakenduste loendi avamiseks vajutage ülesnuppu ja avage **Treening > RouteDraw**.

- 2 Hoidke RouteDraw marsruuti all ja kustutage see, puudutades selle all olevat valikut **Kustuta**. Samuti võite marsruuti all hoida, puudutada selle kohal valikut **Vali kõik** ja kõikide marsruutide eemaldamiseks puudutada valikut **Kustuta**.


Jalgrattasõit

Saate arvutada jalgrattasõidu ajal virtuaalset võimsust rattasõidu kiiruse ja astme põhjal ning salvestada iga tasase sprindi või astme tõusu virtuaalse võimsuse, astme sidumise ja statistika funktsioonide abil.

-  Veenduge, et olete Huawei Tervise rakenduse ja oma kella värskendanud uusimale versioonile.

Jalgrattasõidu lisatarvikutega sidumine

Esmakordne sidumine

- 1 Aktiveerige tarvik.
- 2 Avage oma kellas rakenduste loend, seejärel **Sätted** > **Rohkem ühendusi** > **Tervise ja treeningseadmed** ja puudutage seadme lisamiseks valikut .
- 3 Jätkamiseks järgige ekraanil kuvatavaid juhiseid või puudutage valikut **Lisa käsitsi**, et valida liikumisandur, pulsirihm, kiiruse-/kadentsiandur või jõuandur. Seejärel otsige üles sihtseade ja järgige sidumise lõpetamiseks juhiseid.


Seotud tarvikuga ühenduse katkestamine/taasühendamine

- 1 Avage oma kellas rakenduste loend ja seejärel **Sätted** > **Rohkem ühendusi** > **Tervise ja treeningseadmed**.
- 2 Seadme haldusküla avamiseks puudutage ühendatud tarviku nime ja puudutage valikut **Katkesta ühendus**. Seadme haldusküla avamiseks puudutage seotud, kuid hetkel lahti ühendatud tarviku nime ja puudutage valikut **Ühenda uuesti**.

Virtuaalsed võimsussätted



Virtuaalset võimsust hinnatakse reaajas rattasõidu kiiruse, kalde, teie kaalu ja muu põhjal. Saate pärast jalgrattasõitu oma treeningu andmetest vaadata selle treeningu keskmist virtuaalset võimsust, mis aitab teil oma rattasõidu sooritust analüüsida.

Mõõtmistulemused põhinevad teie kaalul ja vanusel. Seega veenduge enne selle funktsiooni kasutamist, et teie teave on **Huawei Tervise** jaotises **Mina** > **Profiil** õige.

- 1 Avage oma kellas rakenduste loend ja puudutage valikut **Treening**.
- 2 Nipsake ekraanil üles või alla, et sätete küla avamiseks leida ja puudutada valiku **Väljas jalgrattasõit** kõrval olevat ikooni .
- 3 Sõiduki teabe (nt sõiduki mudel ja kaal) sisestamiseks avage **Jalgrattasõidu haldamine** > **Halda jalgrattaid**.

Rattasõiduseansi alustamine

Kellas rattasõidu alustamine seob selle automaatselt teie telefoniga, et mõlemas seadmes kuvataks täiustatud reaajas andmeid.

-  • Enne selle funktsiooni kasutamist kontrollige, kas **Kuva telefonis** on lubatud, avades oma kellas rakenduste loendi ja seejärel jaotise **Sätted > Treeningu sätted > Kuva telefonis**.
 - Selleks et reaajas rattasõiduandmed kuvataks telefonis peavad kaks seadet olema kogu treeningu vältel Bluetoothi kaudu ühendatud.
 - Sageduse andmed kuvatakse teie telefonis ainult siis, kui teie kell on seotud kolmanda osapoole sagedusanduriga.
- 1** Avage oma kellas rakenduste loend ja puudutage valikut **Treening**.
 - 2** Nipsake ekraanil üles või alla, et leida ja valida **Väljas jalgrattasõit** või **Veloergomeeter..** Kui valite **Väljas jalgrattasõit**, nipsake rattasõiduks ettevalmistamise kuva paremal küljel üles või alla, et valida oma rattatüüp. Seejärel nipsake üles, et avada **Veel**, valige **Marsruudid**, ning seejärel marsruut ja alustage treeningut.
 - 3** Treeningu alustamiseks puudutage ikooni  ja teie rattasõiduandmed kuvatakse teie telefonis reaajas. Saate kohandada telefonis kuvatavat andmetüüpi vastavalt oma vajadustele.

Rattasõidu andmete kuvamine

- Pulsirihmad. Ühendage rihm kellaga, alustage treeninguga ja saate vaadata oma kellas pulsirihma kogutud andmeid. Sellised andmed on saadaval ainult siis, kui treenite ja seda ei toetata basseinis või avaveejumise puhul. Kui te ei trenni, kuvatakse kella kogutud andmed.
- Spidomeetrid, pedomeetrid ja jõuandurid. Avage rakenduste loend, valige **Treening**, puudutage valikut **Väljas jalgrattasõit** või **Veloergomeeter** ja nipsake rattasõiduandmete vaatamiseks ekraanil üles või alla.
- Kui jõuandurit või pedaalimiskiiruse andurit pole ühendatud, avage pärast jalgrattasõitu jaotis **Huawei Tervis > Treeningu andmed**, et vaadata virtuaalset võimsust, tõusu, virtuaalset pedaalimiskiirust, languse seost ja muud.

Jooksmise alustamine

Jooksmine jooksurajal

Parima tulemuse saavutamiseks jookske tavalisel 400 meetri pikkusel rajal ja vältige rajavahetust.

- 1** Avage seadme rakenduste loend ja seejärel **Treening > Rajajooks**.
- 2** Seejärel valige rada ja puudutage jooksu alustamiseks nuppu **ALUSTA**.

Jooksukavad

Teie seadmes on mitmesuguseid jooksukavasid, mis teid juhendavad ja treeninguid salvestavad, aidates teil iga päev aktiivsem olla.

- 1 Avage seadme rakenduste loend ja puudutage valikut **Treening**.
- 2 Avage **Plaanid ja kavad > Jooksukavad > Eelmääratud kavad** või puudutage valikut **Kohandatud plaanid**, ja valige oma eelistuste põhjal jooksurežiim. **Kohandatud plaanid** tuleb **Huawei Tervises** vastavalt juhiste esmalt luua ja sünkroonida.

Treeningkavad

Teil võivad olla teaduspõhised treeningkavad, mis on teile kohandatud vastavalt teie treeningeesmärkidele ja ajakavale, ning saate motivatsiooni treeningkava õigeaegsest lõpetamisest, samal ajal, kui saate kasu järgmiste radade sisu ja raskusastme nutikast kohandamisest, mis tuleneb vastavalt teie praeguse treeningu olekust ja tagasisidest.

- 1 Avage **Huawei Tervis > Treening > Kava**.
- 2 Valige jaotisest **Nutikad jooksukavad** oma vajadustele kõige paremini vastav kava ja järgige sätete seadistamiseks ekraanil kuvatavaid juhiseid.
- 3 Kava sünkroonitakse seejärel automaatselt teie kantava seadmega, kui see on ühendatud rakendusega Huawei Tervis.
- 4 Saate alustada treeninguga oma kantavas seadmes või telefonis.

Kantavas seadmes.
Avage rakenduste loend, seejärel **Treening > Plaanid ja kavad > Treeningkavad**, puudutage valikut **Kuva kava**, et näha oma jooksukava, ja seejärel puudutage treeninguga alustamiseks raja nime.

Telefonis.
Avage rakenduses **Huawei Tervis** kuva **Treening** või **Mina** ja valige oma treeningkava vaatamiseks **Kava**. Valige kuupäev, et vaadata selle päeva kava üksikasju ja alustada treeningut. Kui kannate oma seadet, sünkroonitakse seanss sellega automaatselt.

golfirežiim

- See funktsioon on praegu saadaval ainult mudelil HUAWEI WATCH FIT 5 Pro.
 - Rajakaardi automaatse allalaadimise funktsiooni kasutamiseks värskendage esmalt kantav seade ja rakendus **Huawei Tervis** uusimatele versioonidele.

Löögiharjutusala režiim pakub üksikasjalikke andmeid löökide kohta, sealhulgas taga-/allkaar, löögitempo ja löögikiirus, ning pakub animeeritud löökide ja haarde demosid ja näpunäiteid.

Rajarežiim tuvastab täpselt griini ja takistuste asukoha ning mõõdab täpselt kaugust, et aidata teil oma golfimängu parandada.

- Palli trajektoori jälgimine on saadaval ainult löökide, mitte puttamiste jaoks.

Löögiharjutusala režiim


- 1 Rakenduste loendi avamiseks vajutage kella ülesnuppu ja avage **Treening > Golf**.
- 2 Golfitreeningu alustamiseks valige **Löögiharjutusala** ja puudutage käivitusikooni (või vajutage allannuppu).
- 3 Nipsake ekraanil üles või alla, et vaadata löögi ja haarde demosid ning oma treeningandmeid.

Rajarežiim

- i** Golfiradade kaardid on saadaval ainult teatud piirkondade või väljakute jaoks. Kui pärast kellas jaotise **Golf > Rajarežiim > Otsi läheduses** avamist lähedalasuvat rada ei leita või kui rada asukohas **Huawei Tervis > Treening > Golf > Rajakaart** ei kuvata, näitab see, et funktsioon pole saadaval.
- 1 Rakenduste loendi avamiseks vajutage kella ülesnuppu ja avage **Treening > Golf**.
 - 2 Avage **Rajarežiim > Otsi läheduses**, oodake, kuni positsioneerimine korralikult tööle hakkab, ja valige sihtrada. Kui rada on juba alla laaditud, leiate selle asukohast **Alla laaditud**. Samuti saate rada alla laadida või kustutada. Lisateabe saamiseks vaadake jaotist **Raja allalaadimine või kustutamine**.
 - 3 Järgige mängupaiga ja tiiala määramiseks ekraanil kuvatavaid juhiseid, oodake, kuni positsioneerimine korralikult tööle hakkab, ja puudutage golfiseansi alustamiseks käivitusikooni (või vajutage allannuppu).
 - 4 Nipsake punktikaardi avamiseks vasakule ja salvestage iga raja tulemused. Edenemisala ja griini panoraamvaate saamiseks nipsake üles või alla ning vaadake andmekuvalt griini suunda (asukohas **Andmekuva**) ja teavet. Edenemisala panoraamvaade toetab vektorkaarde. Saate teha ka järgmist.
 - Puudutada edenemisala kaarti, et avada vahemaa mõõtmise kuva. Pöörata kella krooni, et kaarti sisse või välja suumida. Või lohistada kaardi kontuuride nägemiseks kaardi tausta.
 - Puudutada edenemisala kaardil takistust, et avada takistuse vahemaa mõõtmise kuva. Seejärel saate vahetada takistuse kontuuri ja vahemaade vahel, mis näitavad kaugust takistuse esi- ja tagaosast.
 - Avakuvale naasmiseks puudutage allosas valikut **Tagasi**.
 - 5 Puudutage golfiseansi ajal tulemuste vaatamiseks valikut **Kuva punktikaart**, mängu ajutiseks salvestamiseks valikut **Peata** või seansi lõpetamiseks ja treeningu andmete salvestamiseks valikut **Lõpeta**. Samuti võite treeningu lõpetamiseks vajutada pikalt ülesnuppu.

Rohkem sätteid rajarežiimi jaoks

- i** Rajarežiimi sätted on vastavalt seadme mudelile erinevad. Kui teie seadmes teatud funktsiooni sätet ei leita, näitab see, et see säte pole kättesaadav.
- 1 Rakenduste loendi avamiseks vajutage kella ülesnuppu ja avage **Treening > Golf**.



- 2** Valige **Rajarežiim** ja puudutage suvandit , et avada sätete kuva, kus saate teha järgmist.
- Puudutage valikut **Radade haldamine**. Sealt saate kaardi kustutamiseks seda all hoida või kaarti puudutada, et avada kaardivaade ja kaardi sealt kustutada. Samuti saate hõlpsalt värskendusi kontrollida, kui puudutate valikut **Otsi**, et näha, kas kaardist on saadaval uus versioon.
 - Lubage või keelake valik **Tahtmatu puudutuse takistus** vastavalt oma vajadustele.
 - Ühiku muutmiseks puudutage valikut **Ühik**.
 - Seadistage funktsioon **Tii võrdlusjoon**.
 - Lülitage golfiseansi ajal kuva **Andmekuva** lülitid (näiteks roheline suuna lüliti) sisse või välja.

Lisateave rajarežiimi kohta



- 1** Kuidas vahetada teisele griinile, kui neid on rajal kaks?
Värskendage oma kell uusimale versioonile ja võite griinide vahel liikumiseks puudutada ekraanil valikuid **L/R**.
- 2** Kuidas ma mängu ajal radasid vahetan?
Kell peaks automaatselt liikuma vastavale rajale, kui sisenete selle tii alale. Kui mitte, siis puudutage avakuva ülaosas asuvat raja numbri vahekaarti ja valige oma sihtrada.
- 3** Kuidas punktikaardil andmeid muuta?
Punktikaardile juurdepääsemiseks ja muudatuste tegemiseks nipsake treeningu ajal ekraanil vasakule. Pärast seansi lõppu ei saa kellas punktikaardil muudatusi teha.

Raja allalaadimine või kustustamine

Käsitsi allalaadimine.



-  Selle funktsiooni kasutamiseks värskendage esmalt rakendus **Huawei Tervis** uusimale versioonile. Allalaaditud rajad sünkronitakse automaatselt teie kellaga, kui see on teie telefoniga korrektselt ühendatud.
- 1** Avage **Huawei Tervis** > **Treening** > **Golf** ja puudutage valikut **Rajakaart**.
- 2** Valige vahekaardilt **Avasta** sihtrada ja puudutage valikut **Laadi alla**.
- 3** Kui allalaadimine on lõppenud, puudutage rada, et siseneda raja üksikasjade kuvale.
Puudutage paremas ülanurgas ikooni  ja seejärel valikut **Sünkrooni kellaga**. Samuti saate allalaaditud raja kustutada.

Automaatne allalaadimine.

-  Automaatne allalaadimine pole saadaval, kui teie kantav seade on seotud iPhone'iga.
- 1** Avage **Huawei Tervis** > **Treening** > **Golf** ja puudutage valikut **Rajakaart**.
- 2** Puudutage kuva **Kella kaardid** paremas ülanurgas ikooni , valige **Salvesta läheduses olevad rajad automaatselt vahemällu** ja lubage **Salvestage läheduses olevad rajad WLAN-i kaudu vahemällu**.

- 3** Kui see on lubatud, laaditakse lähedalasuvad golfirajad automaatselt alla ja sünkroonitakse teie kellaga, kui kell tuvastab, et olete uues linnas/piirkonnas ja teie telefon on Wi-Fi-võrguga ühendatud.

Sukeldumisrežiim

-  See funktsioon on praegu saadaval ainult mudelil HUAWEI WATCH FIT 5 Pro.
-  Sukeldumine võib olla ohtlik ja seda peaksid tegema ainult sertifitseeritud sukeldujad teise kogunud sukelduja või sukeldumisinstruktori juuresolekul.

Hinge kinni hoidmise treening

Kui hinge kinni hoidmise treening on lubatud, tuletab kell teile meelde, et peate hingama ja hoidma hinge kinni vastavalt kohandatud treeningtabelile ning salvestab iga treeningu ajal pulsi ja SpO2 andmed.


Selle funktsiooni lubamiseks avage rakenduste loend, seejärel **Treening > Sukeldumine > Hinge kinni hoidmise treening**, ja järgige treeningu alustamiseks ekraanil kuvatavaid juhiseid.

Hinge kinni hoidmise kontroll

Enne hinge kinni hoidmise kontrolli alustamist reguleerige oma hingamist ja kell tuletab teile meelde, kui on vaja alustada hinge kinni hoidmise kontrolli. Testi ajal on saadaval andmed, nagu hinge kinnihoidmise kestus, reaajas pulsi ja SpO2 andmed.

Selle funktsiooni lubamiseks, vajutage ülesnuppu, avage rakenduste loend, seejärel **Treening > Sukeldumine > Hinge kinni hoidmise kontroll**, ja järgige testi alustamiseks ekraanil kuvatavaid juhiseid. Kui tunned esimest kokkutõmmet, vajuta selle salvestamiseks allanuppu.

Vabasukeldumine

- 1** Rakenduste loendi avamiseks vajutage kella ülesnuppu ja avage **Treening > Sukeldumine**.
- 2** Meeldetuletuste, äratuste, veetüübi, teavitusmeetodite ja tahtmatu puudutuse takistuse määramiseks puudutage **Vabasukeldumine** paremal pool asuvat ikooni .
- 3** Puudutage kuval **Sukeldumine** suvandit **Vabasukeldumine**. Treeningu alustamiseks puudutage ettevalmistuskuval käivitusikooni või vajutage allanuppu.
- 4** Treeningu lõpetamiseks vajutage pikalt ülesnuppu.

Sukeldumisandmed

Avage **Huawei Tervise** avakuva, puudutage valikut **Treeningu andmed** ja valige vaatamiseks sihtsukeldumiseandmed **Sukeldumised, Diagrammid** ja **Üksikasjad**.

Vahekaardi **Diagrammid** lehel saate vaadata sukeldumissügavust vastaval ajahetkel.


Sukeldumissügavuse vaatamiseks horisontaalvaates puudutage kaardi paremas ülanurgas

ikooni .


Võrguvälise kaardi kasutamine

Pärast **Huawei Tervise** rakendusest võrguvälise kaardi allalaadimist, saate alustada navigeerimist, puudutades valikut **Marsruudid** või valides oma kellas õues treeningu. Võrguvälise kaarti saab õues treenides kasutada navigeerimiseks või alguspunkti naasmiseks. Samuti saate marsruute oma kella importida või eksportida, kusjuures marsruudid kuvatakse kaardil. Kui olete alustanud õues treeningut, veenduge enne võrguvälise kaardi kasutamist, et positsioneerimine toimib korralikult.

Veebiväliste kaartide allalaadimine

- 1 Avage **Huawei Tervis**, liikuge seadme üksikasjade kuvale ja puudutage valikut **Võrguühenduseta kaardid**.
- 2 Puudutage valikut **Piirkonnad**, leidke oma sihtpiirkond ja kaart ning puudutage valikut **Laadi alla**.
Ärge lahkuge allalaadimise ajal kuvalt. Kui allalaadimine on lõppenud, saate **Allalaaditud failide haldamine** vahekaardi kaudu kaarti vaadata.
 Kontuurjoonte funktsioon on saadaval ainult HUAWEI WATCH FIT 5 Pro kellal ja mitte Hongkongi (Hiina), Macau (Hiina) ega Taiwani (Hiina) piirkondade kaartidel.

Veebivälise kaardi kustutamine

- 1 Avage **Huawei Tervis**, liikuge seadme üksikasjade kuvale ja puudutage valikut **Võrguühenduseta kaardid**.
- 2 Puudutage valikut **Allalaaditud failide haldamine**, valige kustutatav kaart, seejärel puudutage paremal pool ikooni  ja seejärel valikut **Kustuta andmed**.

Kaardi sätted

- 1 Rakenduste loendi avamiseks vajutage kella ülesnuppu ja avage **Sätted > Treeningute kaardid**.
- 2 Valige järgmised kaardi kuvamise sätted vastavalt oma vajadustele.
 - **Kuvarežiim:** Valige **Automaatne**, **Hele** või **Tume**.
 - **Kaardivaade:** Valige **Automaatpööramine** või **Põhi üleval**.

Lisateave

Veebivälise kaardi puhul joonistab kell teie reaalajas marsruudi, imporditud marsruudid, märgitud punktid ja suuna kaardi ülaosale, et navigeerimine oleks intuitiivsem. Saate imporditud marsruute eelvaates võrguväliselt kaardilt vaadata.


Marsruudid

Avage seadme rakenduste loend ja puudutage valikut **Treening**. Nipsake ekraanil üles või alla, et leida ja valida väljas tehtav treening nagu **Metsajooks**. Nipsake treeningueelsel kuvall üles, et avada **Veel**, ja seejärel valige **Marsruudid**.

Rakendus Püsi vormis

Rakendus aitab koostada teaduspõhise, isikupärastatud treeningkava, mille abil saate saavutada või säilitada oma ideaalkaalu, mis põhineb kaalumuutustel, kaloridefitsiidil, toitumisandmetel, treeninguandmetel ja muul.

Esialgse eesmärgi määramine

- 1 Avage oma kellas rakenduste loend ja puudutage valikut **Püsige vormis**. Kui kasutate rakendust esimest korda, puudutage kasutaja autoriseerimise kuval valikut **Nõustun**.
- 2 Järgige rakenduse seadistamiseks ekraanil kuvatavaid juhiseid. Seejärel saate avada rakenduse **Püsige vormis** avakuva.
 -  Kui kaaluandmeid pole sisestatud, järgige ekraanil kuvatavaid juhiseid, et sisestada asjakohane teave vastavalt oma vajadustele. Teie kell koostab teile kaalulangetamise või säilitamise kava.
 - Kui olete **Huawei Tervise** rakenduse kaudu määranud oma praeguse kaalu ja sihtkaalu, sünkroonitakse need andmed automaatselt teie kellaga.


Eesmärgi lähtestamine

- 1 Avage oma kellas rakenduste loend ja seejärel puudutage valikut **Püsige vormis**. Nipsake rakenduse avakuval paremale ja puudutage valikut **Eesmärk**.
- 2 Uue kaalulangetus- või kaalujälgimiskava loomiseks puudutage valikut **Lähtesta eesmärk**, et kohandada suvandeid **Kaal**, **Eesmärgi tüüp**, **Kaalukaotuse kiirus** ja **Sihtkaal**.


Kehakaalu registreerimine

- 1 Avage oma kellas rakenduste loend ja seejärel puudutage valikut **Püsige vormis**.
- 2 Nipsake rakenduse avakuval paremale, puudutage valikut **Salvesta kaal** ja pange kirja oma praegune kaal.

Toitumise registreerimine

- 1 Avage oma kellas rakenduste loend ja seejärel puudutage valikut **Püsige vormis**. Nipsake rakenduse avakuval paremale ja puudutage valikut **Tänane tarbimine**, et kontrollida tänast tarbimist.
- 2 Toitumise registreerimiseks puudutage valikut **Kiirlisamine**. Puudutage valikut **Kasuta telefoni** ning kui teie telefoni ekraan on sisse lülitatud ja lukustamata, suunatakse teid automaatselt **Huawei Tervise** kuvale **Toitumislogi**, kus saate oma toitumise registreerida.
 -  Teid suunatakse ümber ainult siis, kui teie kell on seotud HUAWEI telefoniga. Kui kasutate mõne muu kaubamärgi telefoni, järgige oma kellas olevaid juhiseid ja salvestage oma toitumine telefoni rakendusse **Huawei Tervis**.
- 3 Ärge unustage iga söögikorda telefoni kuval **Toitumislogi** registreerida. Seejärel saate oma toitumisandmeid vaadata telefoni kuval **Toitumislogi** või kella kuval **Tänane tarbimine**.

Treening

- 1 Avage oma kellas rakenduste loend ja seejärel puudutage valikut **Püsige vormis**.
- 2 Nipsake ekraanil paremale ja puudutage valikut **Täna põletatud kalorit**, kus saate vaadata oma tänaseid näitajaid **Kulutatud (kcal)**, **Puhkeolek** ja **Aktiivne**.
- 3 Nipsake ekraanil üles, puudutage valikut **Treening** ja teid suunatakse kellas olevasse rakendusse **Treening**. Tehke treeningseansi alustamiseks valik. Puudutage valikut **Treeningkava** ja kui teie telefoni ekraan on sisse lülitatud ja lukustamata, suunatakse teid automaatselt rakenduse **Huawei Tervis** kuvale **Kõik treeninguprogrammid**. Treeningu alustamiseks puudutage treeningkava.
 -  Teid suunatakse ümber ainult siis, kui teie kell on seotud HUAWEI telefoniga.

Rohkem sätteid


- 1 Avage oma kellas rakenduste loend ja seejärel puudutage valikut **Püsige vormis**. Nipsake üles viimasele kuvale ja puudutage **Rohkem sätteid**.
- 2 Lubage või keelake valik **Sünkrooni eesmärgid** vastavalt oma vajadustele. Kui see on keelatud, ei sünkroonita rakenduse Püsi vormis soovitud igapäevast aktiivsuse eesmärki teie tegevusrõngaste liikumise eesmärgiga.

Meeldetuletused

- 1 Avage oma kellas rakenduste loend ja seejärel puudutage valikut **Püsige vormis**. Nipsake üles viimasele kuvale ja puudutage **Meeldetuletused**.
- 2 Vajadusel saate funktsiooni lülitid sisse või välja lülitada. Kui kõik lülitid on välja lülitatud, ei saa te rakenduse Püsi vormis teavitusi.

Tegevusrõngad


Tegevusrõngad jälgivad teie igapäevaseid füüsilisi tegevusi, kasutades kolme tüüpi andmeid (kolm helinat). Liikumine, treening ja seismine. Seade salvestab andmeid ja julgustab teid kogu päeva jooksul oma eesmärke saavutama. See aitab teil arendada tervislikke harjumusi ja olla aktiivne.

-  Selle funktsiooni kasutamiseks värskendage esmalt kantav seade ja telefonis olev rakendus **Huawei Tervis** uusimatele versioonidele.

Eesmärkide muutmine ja meeldetuletuste seadmine

Te saate Tegevusrõngaste eesmärke muuta, et neid oleks praktiline kasutada ja oleks võimalik saavutada paremaid saavutusi.

Telefonis.

Puudutage **Huawei Tervise** avakuval kaarti **Tegevusrõngad** ja seejärel puudutage paremas ülanurgas ikooni , et teha järgmisi toiminguid.

- Puudutage valikut **Muuda eesmärke**, et määrata **Liikumine**, **Treening** ja **Seismine**.
- Puudutage valikut **Meeldetuletused**, et lubada või keelata **Seismine**, **Edenemine**, **Eesmärk on saavutatud** ja **Ülesande meeldetuletused**.

Kantavas seadmes.

Avage seadme rakenduste loend, puudutage valikut **Aktiivsuslogi**, nipsake üles viimasele kuvale ja valige seadistamiseks **Tegevusrõngaste sätted**.

Saate puudutada valikut **Tegevusrõngaste sätted**, et lubada või keelata **Seismise meeldetuletused**, **Edenemine** ja **Eesmärk on saavutatud**.

Samuti võite nipsata Tegevusrõngaste avakuval paremale, et kuvale **Veel** ligi pääseda ja puudutada eesmärkide **Liikumine**, **Treening** ja **Seismine** seadmiseks valikut **Muuda eesmärke**.

Aktiivsuslogide kuvamine

Telefonis.

Avage **Huawei Tervise** avakuva ja puudutage kaarti **Tegevusrõngad**. Kuupäeva järgi valikute **Liikumine** ja **Treening** kuvamiseks avage aktiivsuslogi üksikasjade kuva.

Kantavas seadmes.

Puudutage seadme rakenduste loendis valikut **Aktiivsuslogi**, et teha järgmisi toiminguid.

- Kuvale **Veel** juurdepääsuks nipsake Tegevusrõngaste avakuval paremale, kus saate vaadata valikuid **Nädala statistika** ja **Aktiivsuslogi**.
- Nipsake Tegevusrõngaste avakuval üles, et vaadata **Täna**, **Liikumine**, **Treening**, **Seismine** jne.



Liikumine mõõdab liikudes kulutatud kaloreid, mis põletatakse lisaks puhkeolekus põletatud kaloritele. Ühe treeningu jooksul on liikudes kulutatud kaloreid arv väiksem kui põletatud kaloreid koguarv. Näiteks võite põletada kokku 300 kcal, aga liikudes kulutatud kaloreid võivad olla 260 kcal. Liikumise eesmärki aitab saavutada igasugune liikumine, alates majapidamistöödest kuni spordivõistlusteni.



Treening viitab teie täna tehtud mõõduka ja kõrge intensiivsusega treeningu kogukestusele. Maailma Tervishoiuorganisatsioon (WHO) soovib täiskasvanutel teha nädalas vähemalt 150 minutit mõõduka või 75 minutit kõrge intensiivsusega treeningut. Proovige teha tegevusi, mis suurendavad teie pulssi ja hingamissagedust. Jõutreening võib parandada kardiovastupidavust ja sooritusvõimet.



Seismine viitab tundide arvule, mille jooksul olete päeva jooksul aktiivne. Kui olete tunniajase perioodi jooksul vähemalt ühe minuti füüsiliselt aktiivne, arvestatakse see tund selle eesmärgi saavutamise hulka. Suurem aktiivsus on tervisele kasulik. WHO uuringud näitavad, et passiivne eluviis võib suurendada II tüüpi diabeedi, rasvumise ja depressiooni riski.


Nutikad soovitused

Funktsioon annab rakenduses **Aktiivsuslogi** sobivaid treeningusoovitusi ja -tüüpe ning pakub isikupärastatud nutikaid soovitusi.

Puudutage seadme rakenduste loendis valikut **Aktiivsuslogi**, nipsake üles viimasele **Teave > Rakenduse kirjeldus**, et lubada või keelata **Nutikad soovitused**.

Soovitused põhinevad teie kasutusolukordadel ja treeningute eelistustel ning need muutuvad funktsiooni kasutamise käigus paremaks. Teiste soovituste nägemiseks puudutage valikut **Muuda**.

Ratastoolirežiim

-  Selle funktsiooni kasutamiseks värskendage esmalt kantav seade ja telefonis olev rakendus **Huawei Tervis** uusimatele versioonidele.
- Ratastoolirežiim on toetatud ainult teatud riikides/piirkondades. Kui teie seadmes valikut **Ratastool** ei leita, näitab see, et see funktsioon pole kättesaadav.

Ratastoolirežiimi lubamine

Telefonis.

Avage rakendus **Huawei Tervis**, liikuge seadme üksikasjade kuvale, puudutage valikut **Seadme sätted** ja lülitage sisse **Ratastool**.

Kantavas seadmes.

Puudutage seadme rakenduste loendis valikut **Aktiivsuslogi**, nipsake üles viimasele kuvale ja puudutage valikut **Tegevusrõngaste sätted** lubada **Ratastool**.

Saate kuval **Tegevusrõngaste sätted** samuti lubada või keelata valikuid **Veeremise meeldetuletused**, **Edenemine** ja **Eesmärk on saavutatud**.

Samuti võite nipsata Tegevusrõngaste avakuval paremale, et kuvale **Veel** ligi pääseda ja puudutada eesmärkide **Liikumine**, **Treening** ja **Tõukamine** seadmiseks valikut **Muuda eesmäärke**.


Samuti võite oma telefonis avada **Huawei Tervise** avakuva, puudutada kaarti **Tegevusrõngad** ja seejärel puudutada meeldetuletuste ja eesmärkide määramiseks paremas

ülanurgas valikut .

Aktiivsuslogide kuvamine

Puudutage seadme rakenduste loendis valikut **Aktiivsuslogi**, et näha andmeid nagu **Liikumine** ja **Treening**.

Lisateabe saamiseks võite avada ka oma telefonis **Huawei Tervise** avakuva ja puudutada kaarti **Tegevusrõngad**.

: **Liikumine** mõõdab liikudes kulutatud kaloreid, mis põletatakse lisaks puhkeolekus põletatud kaloritele. Ühe treeningu jooksul on liikudes kulutatud kalorite arv väiksem kui põletatud kalorite koguarv. Näiteks võite põletada kokku 300 kcal, aga liikudes kulutatud

kalorid võivad olla 260 kcal. Liikumise eesmärki aitab saavutada igasugune liikumine, alates majapidamistöödest kuni spordivõistlusteni.



Treening viitab teie täna tehtud mõõduka ja kõrge intensiivsusega treeningu kogukestusele. Maailma Tervishoiuorganisatsioon (WHO) soovib täiskasvanutel teha nädalas vähemalt 150 minutit mõõduka või 75 minutit kõrge intensiivsusega treeningut. Proovige teha tegevusi, mis suurendavad teie pulssi ja hingamissagedust. Jõutreening võib parandada kardiovastupidavust ja sooritusvõimet.



Tõukamine viitab tundide arvule, mille jooksul olete päeva jooksul aktiivne. Kui olete tunniajase perioodi jooksul vähemalt ühe minuti füüsiliselt aktiivne, arvestatakse see tund selle eesmärgi saavutamise hulka. Suurem aktiivsus on tervisele kasulik. WHO uuringud näitavad, et passiivne eluviis võib suurendada II tüüpi diabeedi, rasvumise ja depressiooni riski.

Tõukamine



Kui **Ratastool** on lubatud, saate treeningute loendist valida **Veeremine**.

- 1 Avage seadme rakenduste loend ja seejärel **Treening** > **Veeremine**.
- 2 Treeningu alustamiseks vajutage ikooni **GO**.
- 3 Saate treeningu ajal ekraanil üles või alla libistada, et vaadata võimekustreeningu andmeid.

Samuti saate sätete muutmiseks nipsata paremale või peatamiseks puudutada ikooni , jätkamiseks ikooni ja treeningu lõpetamiseks ikooni .

Selleks, et näha rohkem treeningu andmeid, puudutage rakenduste loendis **Treeningu andmed**.

Laadimine

Laadimise ettevaatusabinõud

- Seadme laadimisel on soovitatav kasutada Huawei ametlikust müügipunktist ostetud HUAWEI laadimisalust ja toiteadapterit või laadimisalust ja toiteadapterit, mis vastavad asjakohastele ohutuseeskirjadele ja -standarditele. Muud toiteadapterid ja akupangad, mis ei vasta asjakohastele ohutusstandarditele, võivad põhjustada aeglast laadimist või ülekuumenemist. Olge selliste seadmete kasutamisel ettevaatlik. Kui laadimisalus on ühendatud mõne muu seadme (nt arvuti, dokkimisjaama või mitme pordiga laadijaga) USB-porti, ei pruugi teie kell laadida või see võib aeglaselt laadida. Laadimisalus on magnetiga ja tõmbab metallesemeid enda poole. Enne kasutamist kontrollige laadimisalust ja tehke see puhtaks. Vältige laadimisaluse pikaajalist kokkupuudet kõrge temperatuuriga, kuna see võib laadimisalust kahjustada.
- Hoidke metallist laadimiskontaktid ja kõik laadimispesad kuivad ja puhtad, et vältida lühiseid ning muid ohte. Veenduge, et see seade on õigesti laadimisalusele asetatud ja seadme ekraanil kuvatakse laadimisolekut. Kui laadimise ikoon kuvab 100%, tähendab see, et teie seade on täielikult laetud ja laadimine on automaatselt peatatud. Aga see ei saada hoiatust. Eemaldage seade laadimisalusest ja ühendage lahti toiteadapter. Vastasel juhul võib aku tase enne täislaadimist mõne aja pärast langeda.
- Kellal on liitiumioonaku. Kella esmakordsel kasutamisel ei ole aktiveerimiseks vaja akut mitu korda laadida ja tühjaks lasta.
- Kui seade on pikka aega tegevusetu, ärge unustage akut kord kuus laadida, et aku eluiga pikendada.

Aku taseme kontrollimine

Meetod 1. Nipsake seadme avakuval alla, et kuvada juhtpaneel, kust leiate aku taseme.

Meetod 2. Ühendage seade toiteallikaga ja kontrollige aku taset laadimiskuvalt.

Meetod 3. Kui teie seade on **Huawei Tervisega** seotud, avage rakendus ja liikuge seadme üksikasjade kuvale, kus on näha aku tase.



- Aku taset saab vaadata ainult teatud kella numbrilaudadelt.
 - Kui aku tase on liiga madal, vibreerib seade, et teid sellest teavitada ja soovitab koheselt laadida.

Kella laadimine

1 Ühendage laadimisalus ja seejärel ühendage toiteadapter toiteallikaga.

2 Asetage seade laadimisalusele ja joondage seadme metallkontaktid laadimisaluse kontaktidega, kuni näete seadme ekraanil ilmumas laadimisikooni.

Assistant·TODAY

Assistant·TODAY võimaldab kiiremat ja lihtsamat juurdepääsu teenustele, sealhulgas ilmateabe kuva ja muusika taasesituse juhtnupud.


Rakendusesse/rakendusest Assistant·TODAY sisenemine/väljumine

Rakenduse Assistant·TODAY avamiseks nipsake kella avakuval paremale. Seejärel nipsake rakendusest Assistant·TODAY väljumiseks vasakule.

Kiirjuurdepääs rakendustele

- 1 Rakenduse Assistant·TODAY avamiseks nipsake kella avakuval paremale.
- 2 Vastava rakenduse üksikasjade kuvale pääsemiseks puudutage rakenduse Assistant·TODAY koval mis tahes kaarti.

Audio/video juhtimine


-  Teie kellas on telefoni audio/video juhtimine Assistant·TODAY kaudu 'saadaval ainult nende töötavate audio/video rakenduste jaoks, mis kuvatakse teie telefoni meediakontrolleris. Teatud rakendused ei ühildu teie telefoni meediakontrolleriga. Kui teie telefoni meediakontroller kuvab teate, et taasesituse juhtelemente ei toetata, kehtib sama ka kellapõhiste juhtelementide kohta.

Saate kasutada rakenduse Assistant·TODAY koval audio/video juhtimise kaarti nii telefonis kui ka kellas audio/video taasesituse juhtnuppudena. Pidage meeles, et telefoni audio/video juhtnupud töötavad ainult siis, kui teie kell on telefoniga tavapäraselt ühendatud ja telefonis mängib audio/video.

Kella numbrilaudade haldamine

Kella numbrilaudade kohandamine

Saate kohandada kella numbrilaua stiili ja funktsioonikomponente vastavalt oma soovidele.

- 1 Puudutage pikalt mis tahes kohta kella numbrilaual (seadme avakuval), et külastada kella numbrilaudade valikukuvat, ja nipsake soovitu kella numbrilaua valimiseks vasakule või paremale.
 - 2 Puuduta kella numbrilaua all valikut **Kohandatud** ja nipsake vasakule või paremale, et valida endale meelepärane stiil ja funktsioonid.
 - Nipsake koval **Stiil** või **Värv** üles või alla, et valida oma lemmikstiil või -värv.
 - Puudutage koval **Funktsioon** komponenti, et seda asendada.
-  Kohandamisvõimalus on saadaval ainult nende kella numbrilaudade puhul, mille all on nupp **Kohandatud**. Kohandamisvõimalused sõltuvad kella numbrilauast.

Teise numbrilaua vastu vahetamine

Kantavas seadmes



Puudutage pikalt mis tahes kohta kella numbrilaua koval, et küllastada kella numbrilaudade valikukuvat, ja nipsake kella numbrilaudade sirvimiseks vasakule või paremale. Selle valimiseks puudutage soovitud kella numbrilauda.

Rakenduses Huawei Tervis




- 1 Avage **Huawei Tervis** ja liikuge seadme üksikasjade kuvale ning puudutage valikut **Minu numbrilauad**.
- 2 Valige soovitud kella numbrilaud ja puudutage valikut **Rakenda**. Kui kella numbrilauda pole installitud, installige see kõigepealt. Pärast uue kella numbrilaua installimist hakkab seade automaatselt kasutama uut numbrilauda.

Kella numbrilaua kustutamine

Kantavas seadmes

- 1 Puudutage pikalt mis tahes kohta kella numbrilaua, et küllastada kella numbrilaudade valiku kuva.
- 2 Kella numbrilaua kustutamiseks nipsake ekraani allosast üles ja puudutage valikut **Eemalda**.
 -  Kui soovite kella numbrilauda pärast kustutamist uuesti kasutada, saate seda teha ühel järgmistest viisidest.
 - Kella numbrilaua valikukuvat avamiseks puudutage ja hoidke all mis tahes kohta kella numbrilaua, nipsake vasakule viimasele kuvale, puudutage ikooni  ja puudutage kella numbrilauda, et seda uuesti kasutada.
 - Avage **Huawei Tervis**, liikuge seadme üksikasjade kuvale, puudutage valikut **Minu numbrilauad** ning valige ja määrake kella numbrilaud.

Rakenduses Huawei Tervis

- 1 Avage **Huawei Tervis**, liikuge seadme üksikasjade kuvale ja seejärel avage **Minu numbrilauad > Hallake seadmes olevaid kella numbrilaudasid**.
- 2 Puudutage kella numbrilaua kustutamiseks sihtkella numbrilaua paremas ülanurgas ikooni .
 -  Kui te ei näe kella numbrilaua paremas ülanurgas ikooni , tähendab see, et seda kella numbrilauda ei saa kustutada. Näiteks suvandit **Galerii** ei saa kustutada.
 - Kui olete kella numbrilaua ostnud ja selle kustutanud avades **Minu numbrilauad > Hallake seadmes olevaid kella numbrilaudasid**, peate selle uuesti installima ainult siis, kui soovite seda uuesti kasutada. Uuesti pole vaja maksta.

Värskendused

Kantavas seadmes


- Värskendusi ei saa kantavas seadmes teha, kui see on iPhone'iga seotud.
- Kantava seadme süsteemivärskenduste teavitusi ei saa keelata. Pärast värskendamist ei saa varasemale versioonile enam tagasi minna.

1 Avage seadme rakenduste loend ja seejärel **Sätted > Süsteem ja värskendused > Tarkvaravärskendused**.

2 Paketi allalaadimiseks ja seadme värskendamiseks puudutage värskendusikooni ja järgige ekraanil kuvatavaid juhiseid.

Telefoni puhul

1 Avage **Huawei Tervis**, liikuge seadme üksikasjade kuvale ja puudutage valikut **Püsivara värskendamine**.

2 Puudutage kuva **Püsivara värskendamine** paremas ülanurgas olevat ikooni  ja lülitage sisse valikud **Automaatne allalaadimine Wi-Fi-i kaudu** ja **Installi värskendused automaatselt ja taaskäivita seade, kui seda ei kasutata**, et uued versioonid laaditaks automaatselt teie kantavasse seadmesse värskenduste saamiseks alla.

Kui kasutate iPhone'i, minge kuvale **Püsivara värskendamine**, puudutage paremas

ülanurgas ikooni  ja lülitage sisse valik **Laadi värskendused automaatselt alla WLAN-i kaudu** ja **Installi värskendused automaatselt ja taaskäivita seade, kui seda ei kasutata**.

3 Teie telefon kontrollib seejärel saadaolevaid värskendusi. Järgige kantava seadme värskendamiseks ekraanil kuvatavaid juhiseid.

Kasutusjuhend

- Selle juhendi teave, näiteks seadme värv, suurus ja ekraani üksikasjad, on esitatud ainult viitamise eesmärgil.
- Kuvatud pildid on illustratiivsed. Tegelikud funktsioonid ja liides võivad olenevalt seadme mudelist, tarkvaraversioonist või ühendatud telefonist erineda.