

**SAMSUNG**

# BRUKSANVISNING

SM-R860	SM-R865F
SM-R870	SM-R875F
SM-R880	SM-R885F
SM-R890	SM-R895F

# Innehållsförteckning

## Komma igång

### 5 Om Galaxy Watch4 Classic/ Galaxy Watch4

### 5 Läs detta först

### 11 Enhetslayout

- 11 Förpackningens innehåll
- 12 Watch
- 15 Trådlös laddare

### 16 Ladda batteriet

- 16 Trådlös laddning
- 17 Ladda batteriet med hjälp av trådlös strömdelning
- 19 Tips och försiktighetsåtgärder vid laddning av batteriet

### 20 Bära Watch

- 20 Ta på din Watch
- 20 Klockarmbandstips och försiktighetsåtgärder
- 21 Fästa klockarmbandet
- 22 Hur man bär Watch för preciserade mätningar

### 24 Slå på och av din Watch

### 25 Ansluta Watch till din smarttelefon

- 25 Installera appen Galaxy Wearable
- 25 Ansluta Watch till en smarttelefon via Bluetooth
- 27 Fjärranslutning

### 27 Styra skärmen

- 27 Boettring
- 28 Pekskärm
- 29 Skärmskomposition
- 30 Slå på och av skärmen
- 30 Växla skärm
- 31 Låsskärm

### 32 Watch

- 32 Klockskärm
- 32 Ändra klockans urtavla
- 33 Aktivera funktionen Always on Display
- 33 Aktivering av Bara klocka

### 34 Aviseringar

- 34 Aviseringspanel
- 34 Visa inkommande aviseringar
- 35 Välja appar för att ta emot aviseringar

### 35 Snabbpanel

### 37 Ange text

- 37 Inledning
- 38 Ange text med rösten
- 38 Skriva med handskrift
- 39 Skriva med tangentbord
- 39 Ställa in inmatningsspråket

## Appar och funktioner

- 40 Installation och hantering av appar**
- 41 Meddelanden**
- 43 Telefon**
- 45 Kontakter**
- 46 Samsung Pay**
- 47 Samsung Health**
  - 47 Inledning
  - 47 Daglig aktivitet
  - 49 Steg
  - 50 Träning
  - 55 Sömn
  - 57 Puls
  - 59 Stress
  - 60 Blodsyrenivå
  - 63 Kroppssammansättning
  - 66 Mat
  - 67 Vatten
  - 67 Tillsammans
  - 68 Kvinnors hälsa
  - 68 Inst.
- 69 Samsung Health Monitor**
  - 69 Inledning
  - 69 Försiktighetsåtgärder för mätning av blodtryck och EKG
  - 72 Starta mätningen av blodtrycket
  - 74 Starta mätning av EKG
- 76 GPS**
- 77 Musik**
- 78 Mediekontroll**
  - 78 Inledning
  - 78 Styra musikspelaren
  - 78 Styra videospelaren
- 79 Reminder**
- 79 Kalender**
- 80 Bixby**
- 81 Väder**
- 81 Alarm**
- 82 Världsklocka**
- 82 Timer**
- 83 Stoppur**
- 83 Galleri**
  - 83 Importera och exportera bilder
  - 84 Visa bilder
  - 84 Radera bilder
- 85 Hitta min tfn.**
- 85 Hitta min klocka**
- 86 Skicka ett SOS-meddelande**
  - 86 Inledning
  - 86 Registrering av nödsituationskontakter
  - 87 Begära ett SOS-meddelande
  - 87 Begära ett SOS-meddelande när du har skadat dig efter ett fall
  - 88 Stoppa SOS-meddelanden
- 89 Röstinspelning**
- 90 Kalkylator**
- 90 Kompass**
- 90 Buds Controller**
- 91 Kamerakontroll**
- 91 Samsung Global Goals**

### **92 Inställningar**

- 92 Inledning
- 92 Anslutningar
- 95 Aviseringar
- 95 Ljud och vibration
- 96 Skärm
- 97 Samsung Health
- 97 Avancerade funktioner
- 98 Batteri
- 98 Appar
- 99 Allmänt
- 100 Tillgänglighet
- 101 Säkerhet
- 101 Sekretess
- 101 Plats
- 101 Konto och säkerhetskop.
- 102 Programvaruuppdatering
- 102 Tips och självstudier
- 102 Om klockan

- 107 Batteri
- 108 Hantera innehåll
- 108 Mobilavtal (LTE-modeller)
- 109 Allmänt
- 109 Tillgänglighet
- 109 Konton och säkerhetskopiering
- 110 Uppdat. av klockans programvara
- 110 Om klockan

### **110 Hitta min klocka**

### **111 Tips och användarhandbok**

### **111 Butik**

## **Bilaga**

### **112 Felsökning**

### **116 Ta bort batteriet**

## **Appen Galaxy Wearable**

### **103 Inledning**

### **104 Urtavlor**

### **105 Appar**

### **105 Kort**

### **106 Snabbpanel**

### **106 Klockinställningar**

- 106 Inledning
- 106 Aviseringar
- 107 Ljud och vibration
- 107 Skärm
- 107 Avancerade funktioner

# Komma igång

## Om Galaxy Watch4 Classic/Galaxy Watch4

Galaxy Watch4 Classic/Galaxy Watch4 (nedan kallad Watch) är en smartklocka som kan analysera ditt träningsmönster, hantera din hälsa och där du kan använda en mängd behändiga appar för att ringa samtal och spela upp musik. Du kan enkelt bläddra bland de olika funktionerna med genom att använda boettringen eller starta en funktion genom med en enkel knapptryckning och även ändra urtavla efter din smak.

Du kan använda din Watch efter att ha anslutit den till din smarttelefon.


## Läs detta först

Läs handboken noggrant innan du använder den här enheten så att du använder den på ett säkert och riktigt sätt.

- Beskrivningarna bygger på enhetens fabriksinställningar.
- Delar av innehållet kan skilja sig från din enhet beroende på region, tjänsteleverantör, modellspecifikationer och enhetens programvara.
- Enheten måste eventuellt anslutas till Wi-Fi eller ett mobilnätverk när du använder vissa appar eller funktioner.
- Innehåll (högkvalitativt innehåll) som kräver hög processor- och RAM-användning påverkar enhetens övergripande prestanda. Appar som är kopplade till innehållet kanske inte fungerar som de ska beroende på enhetens specifikationer och den miljö de används i.
- Samsung ansvarar inte för prestandaproblem som orsakas av appar som tillhandahålls av andra leverantörer än Samsung.
- Samsung är inte ansvarigt för prestandaproblem eller inkompatibilitet som orsakas av att användaren ändrar registerinställningar eller operativsystemets programvara. Om du försöker anpassa operativsystemet kan det göra att enheten inte fungerar som den ska eller att apparna inte fungerar som de ska.

- Programvara, ljudkällor, bakgrundsbilder, bilder och andra media som finns i enheten är licensierade för begränsad användning. Att extrahera och använda detta material för kommersiella syften eller andra syften utgör ett brott mot upphovsrättslagstiftningen. Användarna ansvarar helt för olaglig användning av media.
- Ytterligare kostnader kan tillkomma för datatjänster, till exempel snabbmeddelandehantering, överföring och nedladdning, automatisk synkronisering och användning av platstjänster, beroende på ditt dataabonnemang. För stora dataöverföringar rekommenderas användning av Wi-Fi-funktionen.
- Standardappar som medföljer enheten uppdateras och kan utan förvarning sluta stödjas. Om du har frågor om en app som medföljer enheten, ska du kontakta ett Samsung-servicecenter. Vad gäller användarinstallerade appar ska du kontakta tjänsteleverantören.
- Enhetens operativsystem är annorlunda än den föregående Galaxy Watch-serien, och det går inte att använda tidigare köpt innehåll på grund av kompatibilitetsfel.
- Modellspecifikationerna och de kompatibla tjänsterna kan variera beroende på region.
- Om du ändrar operativsystemet på enheten eller installerar programvara från inofficiella källor på den kan det leda till fel på enheten samt att data blir korrupt eller förloras. Dessa åtgärder utgör överträdelser av ditt licensavtal för Samsung och gör garantin ogiltig.
- Vissa funktioner fungerar eventuellt inte enligt beskrivningen i den här bruksanvisningen beroende på tillverkare och modell på den smarttelefon som du ansluter till din Watch.
- Beroende på region eller tjänsteleverantör monteras ett skärmskydd under produktion och distribution. Skador på det fastsatta skärmskyddet omfattas inte av garantin.
- Du kan se pekskärmen tydligt även i starkt solljus utomhus genom att automatiskt justera kontrastintervallet baserat på omgivningen. På grund av produktens natur kan visning av fast grafik under längre tider leda till efterbilder (tillfälliga inbränningar) eller ghosting.
  - Vi rekommenderar att du inte använder fast grafik på delar eller hela pekskärmen under längre tid och att du stänger av pekskärmen när du inte använder enheten.
  - Du kan ställa in pekskärmen på att stängas av automatiskt när du inte använder den. På appskärmen för Watch trycker du lätt på  (**Inställningar**) → **Skärm** → **Skärmtimeout** och väljer hur länge du vill att enheten ska vänta innan pekskärmen stängs av.
  - För att ställa in pekskärmen på att automatiskt justera sin ljusstyrka baserat på omgivningen ska du trycka lätt på  (**Inställningar**) → **Skärm** på appskärmen för Watch och trycka lätt på reglaget för **Automatisk ljusstyrka** för att aktivera funktionen.

- Beroende på region och modell måste vissa enheter godkännas av amerikanska radio- och telestyrelsen (FCC).

Om enheten har godkänts av FCC kan du visa FCC-identifieringsnumret för Watch. På Watch appskärm trycker du lätt på  (Inställningar) → **Om klockan** → **Enhet** för att se FCC-identifieringsnumret. Om enheten inte har ett FCC-identifieringsnummer innebär det att enheten inte har auktoriserats för försäljning i USA eller dess territorier och kan endast föras in i USA för ägarens personliga användning.

- Användningen av mobila enheter på flygplan och fartyg kan vara beroende av federala och lokala riktlinjer och begränsningar. Kontrollera med lämpliga myndigheter och följ alltid besättningens anvisningar gällande när och hur du får använda enheten.
- Enheten innehåller magneter. Håll ett säkert avstånd mellan enheten och föremål som kan påverkas av magneter, t.ex. kreditkort eller implanterbara medicinska produkter. Om du har medicinsk utrustning implanterad ska du rådfråga din läkare före användning.

## Bevara vatten- och dammskydd

Enheten har ett vatten- och dammskydd. Följ de här råden noga för att behålla enhetens vatten- och dammskydd. Om du inte följer råden nedan kan det leda till skador på enheten och enhetens prestanda, inklusive dess vattenbeständighet, garanteras inte.

- Enheten får inte utsättas för andra vätskor än vatten eller för kemiska produkter som solkräm, handrengöring, kosmetika, tvål, tvättmedel, olja, parfym, kaffe eller dryck.
- Stanna inte under vatten, dyk inte och utöva inte vattensporter som att åka vattenskidor, surfa, hoppa ned i vatten, och simma eller använd inte enheten i snabbt flytande vatten som i en å.
- Enheten får inte utsättas för vatten som rör sig med stor kraft, t.ex. vatten från en kran. Applicera inte häftigt vattentryck plötsligt på enheten, t.ex. vid dykning.
- Vi rekommenderar att du simmar i en simbassäng eller där vattennivån inte är djup (ungefär inom 1,5 m).
- 5ATM-klassningscertifiering för vattenbeständighet: Enheten har testats genom att den sänkts ned i 50 m sötvatten i 10 minuter, utan att utsättas för några rörelser för att uppfylla kraven i ISO 22810:2010. Vattenbeständigheten garanteras inte när enheten används under förhållanden som avviker från standarden.

- IP68-klassningscertifiering för vattenbeständighet: Enheten har testats genom att den sänkts ned i 1,5 m sötvatten i 30 minuter, utan att utsättas för några rörelser för att uppfylla kraven i IEC 60529. Vattenbeständigheten garanteras inte när enheten används under förhållanden som avviker från standarden.
- Om enheten utsätts för stötar eller skadas kan vattenbeständigheten försämrats.
- Om enheten används när den eller dina händer är blöta kan enhetens prestanda och dess utseende skadas. Torka dem noggrant med en torr trasa innan du hanterar enheten.
- Om enheten utsätts för sötvatten ska du torka den noggrant med en ren, torr trasa.
- Om enheten utsätts för andra vätskor än sötvatten, till exempel saltvatten, kaffe, drycker, poolvatten, tvålsvatten, olja, parfym, solkräm, handrengöring eller kemiska produkter som kosmetika ska du omedelbart göra följande.

Skölj enheten med sötvatten som inte rinner och torka den noggrant med en ren och mjuk trasa. Om du inte följer de här anvisningarna kan enhetens prestanda, inklusive dess vattenbeständighet och utseende, påverkas.

### **Försiktighetsåtgärder gällande överhettning**

Om du känner obehag på grund av överhettning när du använder enheten ska du sluta använda den omedelbart och ta bort den från handleden.

För att undvika problem som hudirritation eller hudskada, att batteriet tar slut eller att enheten inte fungerar som den ska visas en varning på enheten om den når en viss temperatur. När den första varningen visas inaktiveras enhetens funktioner tills enheten svalnar och når en specifik temperatur. Dock kommer nödsamtalsfunktionen att vara tillgänglig på LTE-modellen.

Om enhetens temperatur fortsätter att stiga visas en andra varning. När detta sker stängs enheten av. Använd inte enheten förrän den svalnar och når en specifik temperatur. När du använder LTE-modellen kommer dock nödsamtalsfunktionen som tidigare har anslutits att förbli aktiv tills du är klar, även om den andra varningen visas.

## Rengöring och hantering av din Watch

Följ punkterna nedan för att säkerställa att din Watch fungerar som den ska och bibehåller sitt utseende. Om du inte gör det kan det leda till hudirritation och att din Watch skadas.

- Stäng av Watch och ta bort klockarmbandet innan du rengör det.
- Förhindra att enheten utsätts för damm, svett, bläck, olja och kemiska produkter som kosmetika, antibakteriell sprej, handrengöringsmedel, rengöringsmedel och insektsmedel. Din Watchs utvändiga och invändiga delar kan skadas eller kan det leda till dålig prestanda. Om Watch utsätts för något av de ovannämnda ämnena ska du använda en luddfri, mjuk trasa för att rengöra den.
- Använd inte tvål, rengöringsmedel, slipmedel eller tryckluft när du rengör din Watch och rengör den inte med ultrasoniska vågor eller externa värmekällor. Om du gör det kan din Watch skadas. Hudirritation kan orsakas av tvål, tvättmedel, handsprit eller rengöringsmedel som finns kvar på din Watch.
- När du tar bort solskyddsmedel, lotion eller olja ska du använda ett tvålfritt medel och sedan skölja och torka av din Watch ordentligt.
- Hybridklockarmbandet är inte vattentåligt. Simma eller duscha inte när du använder hybridklockarmbandet.
- Hybridklockarmbandet i läder kan avge ett gnisslande ljud där det har anslutits till Watch på grund av materialets egenskaper. Det här är normalt och du kan åtgärda problemet genom att tillämpa lädervårdsprodukter på klockarmbandet och anslutningspunkten.
- Undvik att utsätta Watchs hybridklockarmband för direkt solljus, varma eller fuktiga miljöer eller vatten. I annat fall kan hybridarmbandets färg och form ändras. Om det blir fuktigt ska du omedelbart torka av det med en mjuk luddfri duk och torka det på en välventilerad och mörk plats.
- När ditt hybridklockarmband fläckas ned, torka det med en mjuk luddfri duk. Vid behov, fukta en duk lätt med färskvatten.






Tillgängliga klockarmband kan variera beroende på region och modell. Rengör och underhåll klockarmbandet ordentligt.

## Var försiktig om du är allergisk mot några material på din Watch

- Samsung har testat skadliga material som har hittats på Watch via interna och externa certifikatutfärdare, inklusive test för alla material som kommer i kontakt med hud, hudtoxicitetstest och test för bärande av Watch.
- Watch innehåller nickel. Vidta nödvändiga åtgärder om din hud är överkänslig eller om du är allergisk mot något material i din Watch.
  - **Nickel:** Din Watch innehåller en liten mängd nickel, som ligger under referensvärdet som har fastställts som gräns i den europeiska REACH-förordningen. Du kommer inte att utsättas för det nickel som finns inuti din Watch och din Watch har klarat det internationella certifierade testet. Men om du är känslig mot nickel ska du vara försiktig när du använder din Watch.
- Endast material som uppfyller standarderna i U.S Consumer Product Safety Commission (CPSC), EU-förordningar och andra internationella standarder används för att tillverka en Watch.
- Mer information om hur Samsung hanterar kemikalier hittar du på Samsungs webbplats (<https://www.samsung.com/uk/aboutsamsung/sustainability/environment/>, <https://www.samsung.com/au/support/newsalert/119791/>).

## Instruktionsikoner

-  **Varning:** Situationer som kan leda till att du skadar dig eller att andra skadar sig
-  **Var försiktig!:** Situationer som kan leda till skador på enheten eller annan utrustning
-  **Observera:** Kommentarer, användningstips eller tilläggsinformation

## Enhetslayout

### Förpackningens innehåll

Se snabbstartsguiden för information om vad förpackningen innehåller.



- Vilka produkter som medföljer din Watch och tillgängliga tillbehör kan variera beroende på region eller tjänsteleverantör.
- De medföljande produkterna är endast utformade för denna Watch och är kanske inte kompatibla med andra enheter.
- Utseende och specifikationer kan ändras utan föregående meddelande.
- Du kan köpa ytterligare tillbehör från din lokala Samsung-återförsäljare. Kontrollera att de är kompatibla med din Watch före köpet.
- Vissa medföljande föremål och tillbehör kanske inte har samma vatten- och dammskyddscertifiering som din Watch.
- Använd endast tillbehör som är godkända av Samsung. Om du använder icke godkända tillbehör kan det leda till prestandaproblem och fel som inte täcks av garantin.
- Tillgängligheten till tillbehör kan variera beroende på tillverkningsföretag. Mer information om tillgängliga tillbehör finns på Samsungs webbplats.

## Watch

### ► Galaxy Watch4 Classic:

Sensor för atmosfäriskt tryck

SM-R880, SM-R890: GPS-antenn  
SM-R885F, SM-R895F: LTE/GPS-antenn

Pekskärm

Ljussensor

NFC-antenn

Hemknapp (strömknapp)/  
elektriska biosensor

Boettring

Bakåtknapp/  
elektriska biosensorer

Mikrofon

Tryckventil

Elektriska biosensorer

Högtalare

Optisk pulsmätare

Klockarmband

► Galaxy Watch4:

Sensor för atmosfäriskt tryck

SM-R860, SM-R870: GPS-antenn  
SM-R865F, SM-R875F: LTE/GPS-antenn

NFC-antenn

Hemknapp (strömknapp)/ elektriska biosensor

Pekskärm

Bakåtknapp/ elektriska biosensorer

Ljussensor

Mikrofon


Tryckventil


Elektriska biosensorer


Högtalare

Optisk pulsmätare

Klockarmband

 Enheten och vissa tillbehör (säljs separat) innehåller magneter. Både American Heart Association (USA) och Medicines and Healthcare Products Regulatory Agency (Storbritannien) varnar för att magneter kan påverka driften hos pacemakrar, kardiovertrar, defibrillatorer, insulinpumpar och andra elektromedicinska apparater (sammantaget "Medicinsk utrustning") inom 15 cm (6 tum). Om du använder någon av ovanstående medicinska utrustning SKA DU INTE ANVÄNDA DEN HÄR ENHETEN OCH VISSA TILLBEHÖR (SÄLJS SEPARAT) OM DU INTE HAR RÅDGJORT MED DIN LÄKARE.

-  • Förvara inte enheten och vissa tillbehör (säljs separat) nära magnetiska fält. Magnetremсор på kort, inklusive kreditkort, telefonkort, pass och boardingcard kan skadas av magnetiska fält.
- När du använder högtalarna, t.ex. när du spelar upp mediefiler ska du inte placera Watch nära öronen.
- Se till att klockarmbandet alltid är rent. Kontakt med ämnen såsom damm och ludd kan orsaka fläckar på klockarmbandet som kanske inte går att få bort helt och hållet.
- För inte in vassa föremål i sensorn för atmosfäriskt tryck, tryckventilen, högtalaren eller mikrofonen. Inre komponenter i din Watch samt vattenresistenskraften kan skadas.
- Om du använder Watch med en trasig akrylstomme finns det risk för skador. Använd endast Watch efter att den har reparerats på ett Samsung-servicecenter.

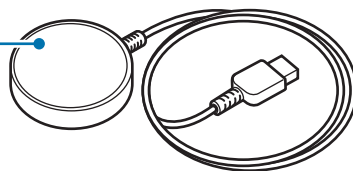
-  • I följande situationer kan anslutningsproblem inträffa och batteriet kan tömmas:
  - Om du använder ett klockarmband i metall
  - Om du sätter fast dekalер av metall på din Watchs antenномråde.
  - Om du täcker Watch antenномråde med händerna eller andra föremål under tiden som du använder vissa funktioner, t.ex. samtal eller mobildataanslutningen (LTE-modeller)
- Täck inte ljussensorområdet med skärmtillbehör såsom ett skärmskydd eller dekalер. Det kan leda till att sensorn inte fungerar korrekt.
- Se till att inget är i vägen för mikrofonen på din Watch när du talar in i den.
- Tryckventilen säkerställer att din Watchs inre delar och sensorer fungerar som de ska när du använder din Watch i miljöer där lufttrycket ändras.
- Lädret i hybridklockarmbandet är tillverkat av naturläder som är minimalt behandlat. Klockarmbandets oregelbundna mönster, narv, porer, ärr samt den naturliga färgändringen, inklusive metakromatiska fläckar, som kan uppstå under användning, är en naturlig förekomst för lädret och inte ett produktfel.
- Bilderna i den här handboken är på en Galaxy Watch4 Classic.

## Knappar

Knapp	Funktion
Hemknapp	<ul style="list-style-type: none"> <li>När Watch är avstängd håller du den intryckt för att slå på enheten.</li> <li>När skärmen är avstängd trycker du på den för att slå på skärmen.</li> <li>Håll nedtryckt för att starta en konversation med Bixby. Se <a href="#">Använda Bixby</a> för mer information.</li> <li>Tryck två gånger eller tryck och håll nedtryckt för att starta den app eller funktion du ställer in. (⚙️ (Inställningar) → <b>Avancerade funktioner</b> → <b>Anpassa tangenter</b>)</li> <li>Tryck för att öppna klockskärmen när appskärmen visas.</li> </ul>
Bakåtknapp	<ul style="list-style-type: none"> <li>När skärmen är avstängd trycker du på den för att slå på skärmen.</li> <li>Tryck för att starta funktionen du har ställt in. (⚙️ (Inställningar) → <b>Avancerade funktioner</b> → <b>Anpassa tangenter</b>)</li> </ul>
Hemknapp + bakåtknapp	<ul style="list-style-type: none"> <li>Tryck samtidigt för att ta en skärmbild.</li> <li>Håll båda knapparna intryckta för att stänga av Watch.</li> </ul>

## Trådlös laddare




Trådlös laddningsyta



- ⚠️ Utsätt inte den trådlösa laddaren för vatten då den inte har samma vattenskyddscertifiering som din Watch.

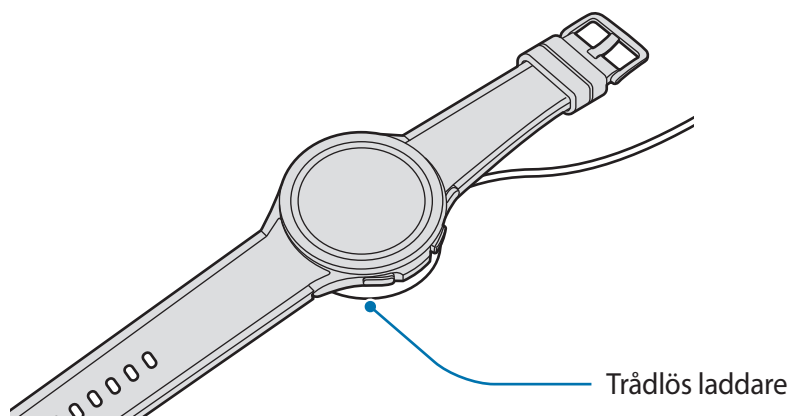
## Ladda batteriet

Ladda batteriet innan du använder det för första gången eller om det inte har använts på en längre tid.

-  Använd bara laddare och kablar som är godkända av Samsung och som utformats särskilt för Watch. Laddare och kablar som är inkompatibla kan leda till allvarliga personskador eller skador på enheten.
- 
  - Använd endast den trådlösa laddaren som medföljer enheten. Din Watch kan inte laddas korrekt med en trådlös laddare från tredje part.
  - Om du ansluter laddaren på fel sätt kan allvarliga skador uppstå på enheten. Skador som orsakas av felaktig användning omfattas inte av garantin.
- 
  - Koppla ur laddaren när den inte används för att spara energi. Laddaren har ingen strömbrytare, så du måste koppla ur laddaren från eluttaget när den inte används för att undvika att slösa med ström. Laddaren ska vara nära eluttaget och lätt att komma åt under laddningen.
  - Watch har en inbyggd Spole för trådlös laddning. Du kan ladda batteriet med hjälp av en trådlös laddningsplatta. Den trådlösa laddningsplattan säljs separat. Mer information om tillgängliga trådlösa laddningsplattor finns på Samsungs webbplats.


## Trådlös laddning

- 1 Anslut den trådlösa laddaren till USB-strömadaptern.
- 2 Placera din Watch på den trådlösa laddaren och rikta in mitten på din Watch baksida med mitten på den trådlösa laddaren.



- 3 När Watch är fulladdad ska den kopplas bort från den trådlösa laddaren.

## Kontrollera laddningsstatus

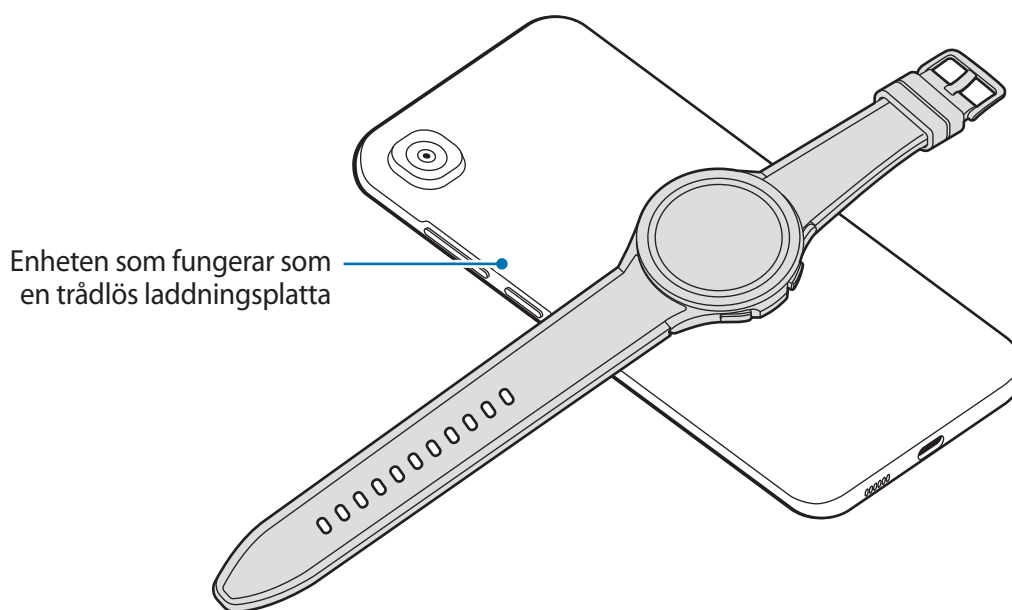
Du kan se laddningsstatus på skärmen under trådlös laddning. Om laddningsstatusen inte visas på skärmen ska du trycka lätt på  (Inställningar) → Skärm på appskärmen och sedan trycker du lätt på reglaget för **Visa laddningsinfo** för att aktivera funktionen.

Medan du laddar Watch när den är avstängd ska du trycka lätt på valfri knapp för att se laddningsstatus på skärmen.

## Ladda batteriet med hjälp av trådlös strömdelning

Du kan ladda din Watch med batteriet hos enheten som fungerar som en trådlös laddningsplatta. Du kan ladda din Watch också medan du laddar batteriet hos enheten som fungerar som en trådlös laddningsplatta. Beroende på typ av fodral som används är det inte säkert att funktionen Trådlös strömdelning fungerar som den ska. Vi rekommenderar att avlägsna eventuellt fodral som används från enheten som fungerar som en trådlös laddningsplatta innan denna funktion används.

- 1 Aktivera funktionen Trådlös strömdelning på den enhet som fungerar som en trådlös laddningsplatta och placera mitten av baksidan av Watch på enheten som fungerar som en trådlös laddningsplatta.



2 Efter full laddning ska du frångkoppla Watch från enheten som fungerar som en trådlös laddningsplatta.



Använd inte hörlurar eller Bluetooth-headset vid effektdelning. Om du gör det kan enheter i närheten påverkas.



- Platsen för spolen för trådlös laddning kan variera beroende på enhetsmodell. Justera enheten eller Watch så att de ansluter till varandra korrekt.
- Vissa funktioner som fungerar medan du bär Watch är inte tillgängliga när du delar ström.
- Ladda korrekt genom att inte flytta eller använda enheten som fungerar som en trådlös laddningsplatta eller Watch under laddning.
- Effekten som delas till din Watch kan vara mindre än mängden som delas till den av enheten som fungerar som en trådlös laddningsplatta.
- Om du laddar Watch när enheten som fungerar som en trådlös laddningsplatta laddas kan laddningshastigheten minska eller så kan det hända att Watch inte laddas korrekt, beroende på laddartyp.
- Laddningshastigheten eller effektiviteten kan variera beroende på skicket på enheten som fungerar som trådlös laddningsplatta eller den omgivande miljön.
- Om den återstående batteriladdningen på enheten som fungerar som en trådlös laddningsplatta sjunker under en viss nivå avslutas effektdelning.

## Tips och försiktighetsåtgärder vid laddning av batteriet

- Om det finns hinder mellan din Watch och den trådlösa laddaren kan det hända att din den inte laddas som den ska. Kontrollera om det finns svett, vätska eller damm på dem före laddningen.
- Om batteriet laddas ur helt går det inte att slå på din Watch direkt när den trådlösa laddaren ansluts. Låt ett helt urladdat batteri laddas i några minuter innan du försöker aktivera den.
- Om du använder flera appar samtidigt, nätverksappar eller appar som kräver en anslutning till en annan enhet, töms batteriet snabbt. För att undvika strömförlust under en dataöverföring ska du alltid använda dessa appar när batteriet har laddats helt.
- När den trådlös laddaren ansluts till en annan strömkälla, t.ex. en dator eller en hubb för flera laddare, laddas eventuellt inte Watch korrekt eller kan laddas långsammare på grund av lägre elektrisk ström.
- Du kan använda din Watch medan den laddas, men då kan det dröja längre innan batteriet blir fulladdat.
- Om klockans strömförsörjning är ostabil medan den används och laddas samtidigt kanske pekskärmen inte fungerar. Om det inträffar kopplar du bort din Watch från den trådlösa laddaren.
- Din Watch kan bli varm när den laddas. Detta är normalt och bör inte påverka livslängden eller prestandan på din Watch. Innan du tar på dig Watch ska du låta den svalna ett tag. Om batteriet blir varmare än vanligt kan laddaren sluta ladda.
- Om du laddar din Watch medan den trådlösa laddaren är våt kan Watch skadas. Torka den trådlösa laddaren ordentligt innan du laddar din Watch.
- Om din Watch inte laddar ordentligt ska du gå till ett Samsung-servicecenter.
- Undvik att använda en böjd eller skadad trådlös laddare. Sluta använda den trådlösa laddaren om den är skadad.

## Bära Watch

### Ta på din Watch

Öppna spännet och placera din Watch runt handleden. Sätt fast klockarmbandet runt handleden, sätt i stiftet i ett av hålen och säkra sedan spännet. Om klockarmbandet sitter för tätt runt handleden, använd hålet ett steg längre ut.

 Böj inte klockarmbandet för mycket. Om du gör det kan din Watch skadas.




- För att mäta ditt fysiska tillstånd med precision ska du bära Watch stabilt runt underarmen ovanför handleden. Se [Hur man bär Watch för preciserade mätningar](#) för mer information.
- När vissa material kommer i kontakt med baksidan på Watch identifierar den det eventuellt som att du bär den på handleden.
- Om sensorerna på baksidan av Watch inte kommer i kontakt med din handled under mer än 10 minuter identifierar din Watch eventuellt att du inte bär den på handleden.

### Klockarmbandstips och försiktighetsåtgärder

- För exakt mätning behöver du bära Watch så att den passar till din handled. Efter att du har mätt, lossa klockarmbandet så att luft kommer åt huden. Vi rekommenderar att du bär Watch så att den inte sitter för löst eller hårt och så att den känns bekväm under normala förhållanden.
- När du bär Watch under en längre period eller genomför högintensiv träning medan du bär den kan hudirritation uppstå på grund av faktorer som friktion, tryck och fukt. Om du har burit Watch under en längre period ska du ta bort den från handleden en stund för att låta huden och handleden vila.
- Hudirritation kan uppstå på grund av en allergi, miljöfaktorer, andra faktorer eller när din hud utsätts för tvål eller svett under längre perioder. I sådana fall ska du sluta använda din Watch omedelbart och vänta två till tre dagar tills symtomen minskar. Om symtomen finns kvar eller blir värre ska du kontakta din läkare.
- Se till att din hud är torr innan du bär din Watch. Om du bär en blöt Watch under en längre period kan din hud påverkas.
- Om du använder din Watch i vatten ska du ta bort främmande material från din hud och Watch och torka dem noggrant för att förhindra hudirritation.
- Använd inte några tillbehör förutom din Watch i vattnet.

## Fästa klockarmbandet

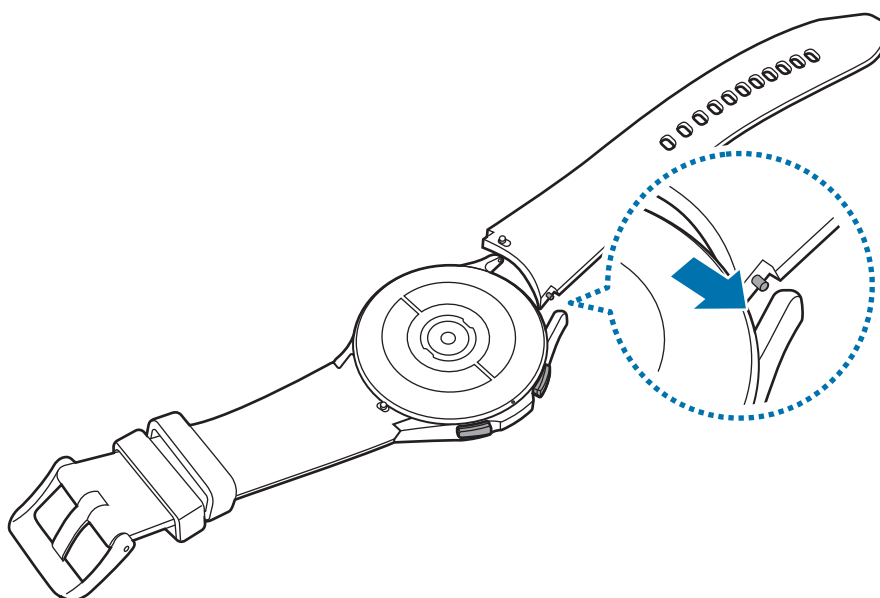
Fäst klockarmbandet innan du använder din Watch. Du kan ta bort klockarmbandet från din Watch och byta ut det mot ett nytt. Ta av klockarmbandet i omvänd ordningsföljd jämfört med hur du anslöt den.

 Var försiktig så att du inte skadar naglarna när du för in eller ut bandstiftet när du fäster eller byter ut klockarmband.

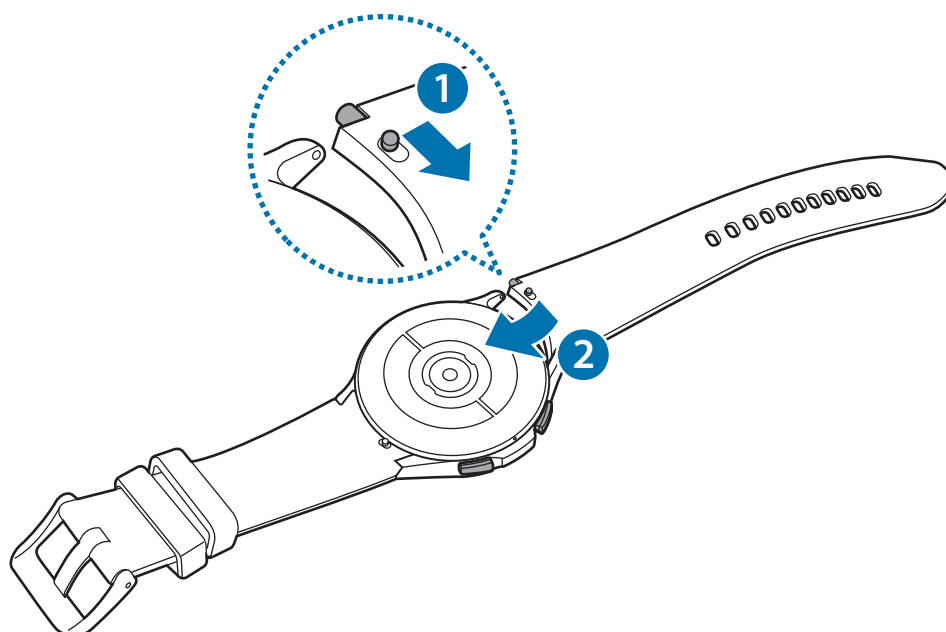


- Tillgängliga klockarmband kan variera beroende på region och modell.
- Storleken på det medföljande klockarmbandet kan variera beroende på modell. Använd korrekt klockarmband som passar din modells storlek.

1 Sätt i ena änden av klockarmbandets bandstift i fästet på din Watch.

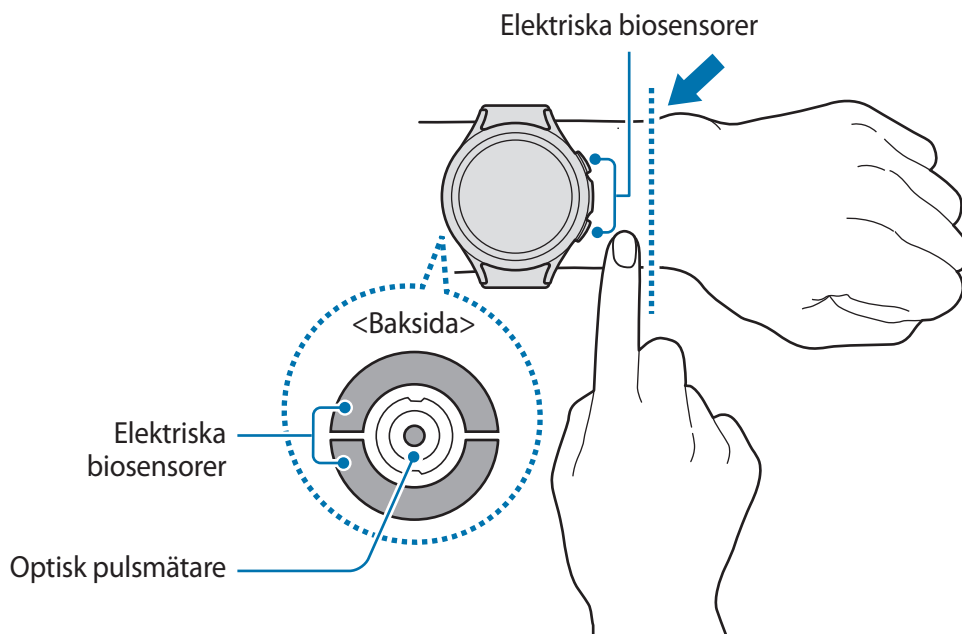


2 För bandstiftet inåt och fäst klockarmbandet.



## Hur man bär Watch för preciserade mätningar

För att mäta med precision ska du ha på dig Watch stadigt runt underarmen ovanför handleden och lämna ett fingers brett utrymme så som bilden visar.



- Om du drar åt din Watch för hårt kan hudirritation uppstå och om du drar åt den för löst kan friktion uppstå.
- Titta inte direkt på den optiska pulsmätarens ljus. Se till att barn inte tittar direkt på ljuset. Att göra det kan skada din syn.
- Om Watch är mycket varm när du rör den ska du ta bort den tills den kyls ned. Om din hud vidrör en mycket varm yta på Watch under en längre tid kan det leda till måttliga brännskador.
- Ta bort allt vatten från din Watch och klockarmbandet innan du mäter kroppssammansättning och EKG.



- Använd endast pulsfunktionen för att mäta din puls. Den optiska pulsmätarens exakthet kan minska beroende på mätförhållandena och omgivningen.
- En kall omgivningstemperatur kan påverka mätningen. På vintern eller vid kall väderlek ska du se till att du är varm när du mäter pulsen.
- Om du röker eller dricker alkohol innan du mäter pulsen kan detta påverka dina värden så att de avviker från det normala.
- Du bör inte röra dig, prata, gäspa eller andas djupt medan du mäter pulsen. Om du gör detta kan mätningen bli felaktig.
- Om din puls är extremt hög eller låg kan mätningarna vara felaktiga.
- Om du mäter barns puls kanske pulsen inte blir rätt.
- Användare med tunna handleder kan få en felaktig pulsmätning om enheten sitter löst eftersom ljuset då reflekteras ojämnt. I sådant fall ska du bära Watch runt underarmen ovanför handleden.
- Om pulsmätningen inte fungerar som den ska justerar du positionen för enhetens optiska pulsmätare åt höger, vänster, uppåt eller nedåt på handleden, eller så bär du enheten på armens insida så att pulsmätaren sitter tätt mot huden.
- Om den optiska pulsmätaren och de elektriska biosensorerna är smutsiga torkar du av sensorn och försöker igen. Om främmande partiklar förhindrar ljus från att reflekteras jämnt kanske mätningen inte blir rätt.
- Den optiska pulsmätaren kan påverkas av tatueringar, födelsemärken och hår på handleden du bär din Watch på. Dessa kan leda till att din Watch inte identifierar att du bär den och Watch-funktionerna kanske inte fungerar som de ska. Därför ska du bära din Watch på en handled som inte stör Watch-funktionerna.
- Mätfunktionerna kanske inte fungerar som de ska på grund av vissa faktorer, som att ljuset från den optiska pulsmätaren blockeras, din hudton, blodflödet under huden och hur rent sensorområdet är.
- För exakta mätningar använder du Ridge sportklockarmband. Ridge sportklockarmband kan säljas separat beroende på modell.

## Slå på och av din Watch


- Följ alla angivna varningar och anvisningar från behörig personal när du befinner dig inom områden där trådlösa enheter inte får användas, till exempel i flygplan och på sjukhus.

### Slå på Watch

Håll hemknappen nedtryckt i några sekunder för att slå på din Watch.


När du slår på din Watch för första gången eller återställer den visas anvisningar på skärmen om att starta appen Galaxy Wearable på din smarttelefon. Se [Ansluta Watch till din smarttelefon](#) för mer information.

### Stänga av Watch

- Håll hemknappen och bakåtknappen intryckta samtidigt. Alternativt kan du öppna snabbpanelen genom att dra nedåt från skärmens överkant och trycka på .



- Tryck lätt på **Stäng av**.

- Du kan ställa in Watch så att den stängs av när du håller hemknappen nedtryckt. På appskärmen trycker du lätt på  (**Inställningar**) → **Avancerade funktioner** → **Anpassa tangenter**, trycker lätt på **Tryck och håll ned** under **Hemknapp** och väljer sedan **Avstängningsmeny**.

### Framtvinga omstart

Om Watch har hängit sig och inte svarar ska du hålla hemknappen och bakåtknappen intryckta samtidigt längre än 7 sekunder för att starta om enheten.

## Ansluta Watch till din smarttelefon

### Installera appen Galaxy Wearable

Anslut din Watch till en smarttelefon genom att installera appen Galaxy Wearable på smarttelefonen.

Beroende på smarttelefonen kan du hämta appen Galaxy Wearable från följande platser:

- Android-smarttelefoner från Samsung: **Galaxy Store, Play Butik**
- Övriga Android-smarttelefoner: **Play Butik**




- Den är kompatibel med Android-smarttelefoner som har stöd för Googles mobiltjänster.
- Du kan inte installera appen Galaxy Wearable på smarttelefoner som inte stöder Watch-synkronisering. Se till att din smarttelefon är kompatibel med en Watch.
- Watch kan inte anslutas till en surfplatta.

### Ansluta Watch till en smarttelefon via Bluetooth

- 1 Slå på Watch och svep nedifrån och uppåt på skärmen.  
Anvisningarna på skärmen för att starta appen Galaxy Wearable visas.
- 2 Tryck lätt på **Språk** för att välja ett språk att använda och följ anvisningarna på skärmen.
- 3 Starta appen **Galaxy Wearable** på smarttelefonen.  
Vid behov uppdaterar du appen Galaxy Wearable till den senaste versionen.
- 4 Tryck lätt på **Starta**.
- 5 Välj din Watch på skärmen.  
Om du inte hittar din enhet trycker du lätt på **Min är inte här**.
- 6 Följ anvisningarna på skärmen för att slutföra anslutningen.  
När du ansluter ska du trycka lätt på **Starta** och följa anvisningarna på skärmen för att lära dig de grundläggande kontrollerna i Watch.



- Skärmen för den första konfigurationen kan variera beroende på region.
- Anslutningsmetoderna kan variera beroende på din smarttelefon och programvaruversionen.
- Din Watch är mindre än normala smarttelefoner så nätverkskvaliteten kan vara sämre, särskilt i områden med svag signal eller dålig täckning. När en Bluetooth-anslutning inte är tillgänglig kan ditt mobilnätverk eller din internetanslutning vara dålig eller brytas.
- När du ansluter din Watch till en smarttelefon för första gången efter att du har återställt den kan batteriet på din Watch laddas ur snabbare när data såsom kontakter synkroniseras.
- Vilka smarttelefoner och funktioner som stöds kan variera beroende på din region, tjänsteleverantör och enhetstillverkare.
- När du inte kan upprätta en Bluetooth-anslutning mellan din Watch och smarttelefonen visas indikatorikonen  högst upp på klockskärmen.

### Ansluta Watch till en ny smarttelefon


När du ansluter Watch till en ny smarttelefon återställer Watch all personlig information. När kommandorutan visas innan du ansluter din Watch till en ny smarttelefon ska du trycka lätt på **Säkerhetskopiera data** för att säkerhetskopiera lagrade data.

- 1 På appskärmen trycker du lätt på  (**Inställningar**) → **Allmänt** → **Anslut till nya telefonen** → **Fortsätt**.

Efter en återställning aktiveras Bluetooth-sammankopplingsläget automatiskt.

- 2 Starta appen **Galaxy Wearable** på din nya smarttelefon för att ansluta till din Watch.



Om den smarttelefon du vill ansluta till redan är ansluten till en annan enhet startar du appen **Galaxy Wearable** på smarttelefonen och trycker lätt på  → **Lägg till en ny enhet** för att ansluta till en ny enhet.

## Fjärranslutning

Din Watch och smarttelefon ansluts via Bluetooth. Du kan synkronisera din smarttelefon med din Watch när båda enheterna är fjärranslutna till varandra, även om det inte finns någon Bluetooth-anslutning tillgänglig. Fjärranslutningen kräver mobilnätverk eller Wi-Fi.

Om den här funktionen inte är aktiverad ska du starta appen **Galaxy Wearable** på din smarttelefon, trycka lätt på **Klockinställningar** → **Avancerade funktioner** → **Fjärranslutning** och sedan trycka lätt på reglaget för att aktivera funktionen.

När din Watch och smarttelefon är fjärranslutna visas indikatorikonen  högst upp på klockskärmen.

## Styra skärmen

### Boettring

Din Watch har en vridbar boettring eller en beröringsboettring. Vrid eller svep medurs eller moturs på boettringen för att enkelt styra Watch olika funktioner.



Vridbar boettring  
(Galaxy Watch4 Classic)



Beröringsboettring  
(Galaxy Watch4)

- **Bläddra igenom skärmar:** Vrid eller svep boettringen för att se andra skärmar.
- **Välja ett objekt:** Flytta från objekt till objekt genom att vrida på eller svepa boettringen.
- **Justera inmatningsvärde:** Vrid på eller svep boettringen för att justera volymen eller ljusstyrkan. När du justerar ljusstyrkan vrider du på eller sveper boettringen medurs för att göra skärmen ljusare.
- **Använda telefon eller larmfunktionen:** Vrid på eller svep boettringen medurs för att svara på ett samtal eller stänga av ett alarm. Vrid på eller svep boettringen moturs för att avvisa ett samtal eller för att aktivera snooze-funktionen för ett alarm.

- Se till att det inte finns några främmande material som damm eller sand i den vridbara boettringen.
  - Använd inte den vridbara boettringen i närheten av magnetiska ämnen, t.ex. magneter eller magnetiska armband. Den vridbara boettringen kanske inte fungerar ordentligt på grund av magnetstörningar.
- Om boettringen inte fungerar ska du ta med din Watch till ett Samsung-servicecenter utan att ta isär den.

## Pekskärm

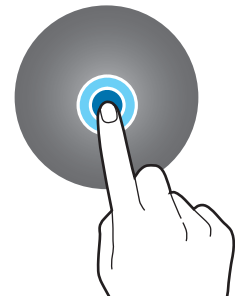
### Trycka lätt

Öppna en app, välj ett menyalternativ eller tryck på en knapp på skärmen genom att trycka lätt med fingret.



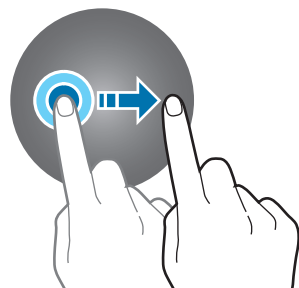
### Trycka lätt och hålla nedtryckt

Tryck lätt på skärmen och håll nedtryckt i två sekunder eller mer för att få åtkomst till redigeringsläget eller för att visa tillgängliga alternativ.



### Dra

Tryck lätt på ett objekt och håll nedtryckt och dra det till en ny plats.



### Dubbeltrycka

Dubbeltryck snabbt på en bild för att zooma in eller ut.



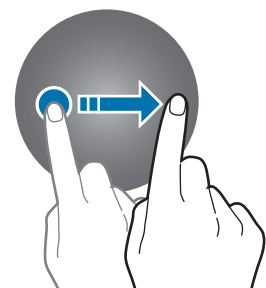
### Föra ifrån och nypa ihop

För två fingrar ifrån varandra eller nyp ihop på en bild för att zooma in eller ut.



### Svepa

Dra åt höger eller vänster för att visa andra paneler.

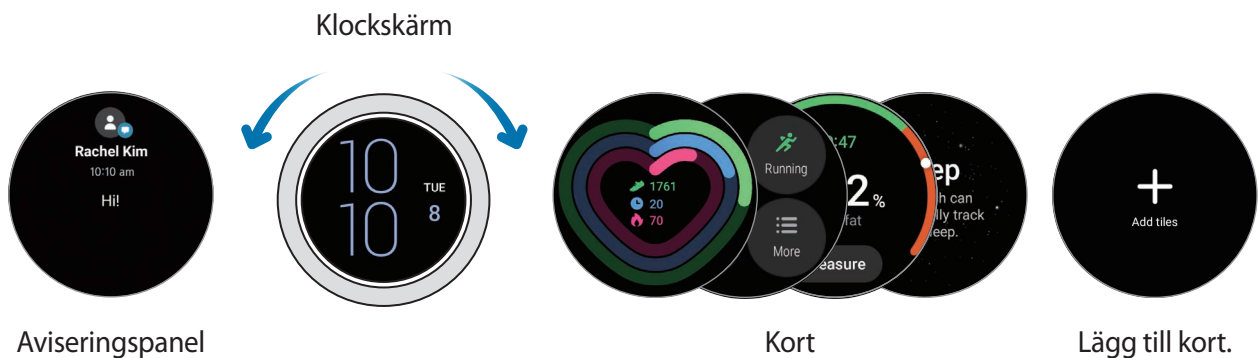


- ❗ • Låt inte pekskärmen komma i kontakt med andra elektroniska enheter. Elektrostatiska urladdningar kan göra att pekskärmen inte fungerar.
- För att undvika skada på pekskärmen får du inte trycka på den med något vasst föremål eller använda för mycket tryck mot den med fingertopparna.
- Vi rekommenderar att du inte använder fast grafik på delar av eller hela pekskärmen under längre tid. Att göra det kan leda till efterbilder (tillfälliga inbränningar) eller ghosting.
- ✍️ • Din Watch identifierar eventuellt inte tryckinmatningar nära skärmens kanter eftersom de ligger utanför området för tryckinmatning.
- Pekskaermen fungerar eventuellt inte när vattenlåsläget är aktiverat.

## Skärmkomposition

Klockskärmen är hemskaermens startpunkt, som består av flera sidor.

Du kan se kort eller öppna aviseringspanelen genom att svepa åt vänster eller höger på skärmen eller använda boettringen.




- ✍️ De tillgängliga korten och hur de är ordnade kan variera beroende på programvaruversionen.

## Använda kort

Om du vill lägga till ett kort sveper du vänster på skärmen, trycker lätt på **Lägg till kort** väljer sedan ett kort.




När du trycker lätt på och håller in ett kort kan du nå redigeringsläget för att ändra kortets ordningsföljd eller ta bort korten.

- **Flytta panelen:** Tryck lätt på och håll in samt dra den till önskad plats.
- **Ta bort panelen:** Tryck på och håll in en panel som du vill ta bort och tryck lätt på .

## Slå på och av skärmen

### Aktivera skärmen

Använd följande metoder för att slå på skärmen.

- **Slå på skärmen med knapparna:** Tryck på hemknappen eller bakåtknappen.
- **Slå på skärmen på med boettringen:** Vrid boettringen. Om skärmen inte aktiveras efter att du har vridit på boettringen trycker du lätt på  (**Inställningar**) på appskärmen, trycker lätt på **Skärm** och trycker sedan lätt på reglaget för **Vrid boetten och väck** under **Skärmväckning** för att aktivera funktionen (Galaxy Watch4 Classic).
- **Slå på skärmen genom att trycka på skärmen:** Tryck lätt på skärmen. Om skärmen inte aktiveras efter att du har tryckt lätt på skärmen trycker du lätt på  (**Inställningar**) på appskärmen, trycker lätt på **Skärm** och trycker sedan lätt på reglaget för **Rör skärmen och väck** under **Skärmväckning** för att aktivera funktionen.
- **Slå på skärmen genom att höja handleden:** Lyft handleden som du bär Watch på. Om skärmen inte aktiveras efter att du har höjt handleden trycker du lätt på  (**Inställningar**) på appskärmen, trycker lätt på **Skärm** och trycker sedan lätt på reglaget för **Lyft handen för att väcka** under **Skärmväckning** för att aktivera funktionen.

### Stänga av skärmen

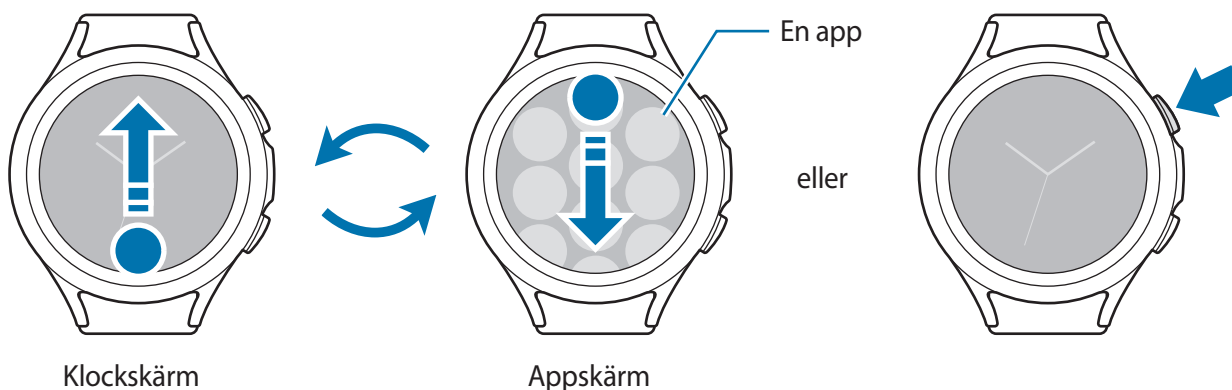
Stäng av skärmen genom att täcka den med handflatan. Skärmen stängs även av automatiskt om din Watch inte används under en angiven tid.

## Växla skärm

### Växla mellan klockskärmen och appskärmen


På klockskärmen drar du uppåt för att öppna appskärmen.

För att gå tillbaka till klockskärmen drar du nedåt från appskärmens överkant. Alternativt kan du trycka på hemknappen.




### Appskärm

På appskärmen visas ikoner för alla appar som installerats på Watch.


 Vilka appar som är tillgängliga kan variera beroende på programvaruversion.

### Öppna appar

På appskärmen trycker du lätt på en appikon för att starta appen.

Starta en app i listan över senast använda apparna genom att trycka lätt på  (**Senaste appar**) på appskärmen.

### Stänga appar

- 1 Tryck lätt på  (**Senaste appar**) på appskärmen.
- 2 Använd boettringen eller svep åt vänster eller höger på skärmen för att flytta till appen du vill stänga.
- 3 Svep uppåt på appen för att stänga den.

Stäng alla appar som körs genom att trycka lätt på **Stäng allt**.

### Gå tillbaka till föregående skärm

Gå tillbaka till föregående skärm genom att svepa åt höger på skärmen eller trycka på bakåtknappen.

## Låsskärm

Använd skärmlåsfunktionen för att skydda dina data, t.ex. dina personuppgifter som sparats på din Watch. Efter att ha aktiverat den här funktionen kommer Watch att kräva att du låser upp den när du använder den. Om du däremot låser upp den en gång medan du har på dig Watch kommer den att förbli upplåst.

### Ställa in skärmlåset

På appskärmen trycker du lätt på  (**Inställningar**) → **Säkerhet** → **Lås** → **Typ** och väljer låsmetod.

- **Mönster:** Rita ett mönster med fyra eller fler punkter för att låsa upp skärmen.
- **Pinkod:** Ange en pinkod som innehåller siffror för att låsa upp skärmen.

## Watch

### Klockskärm

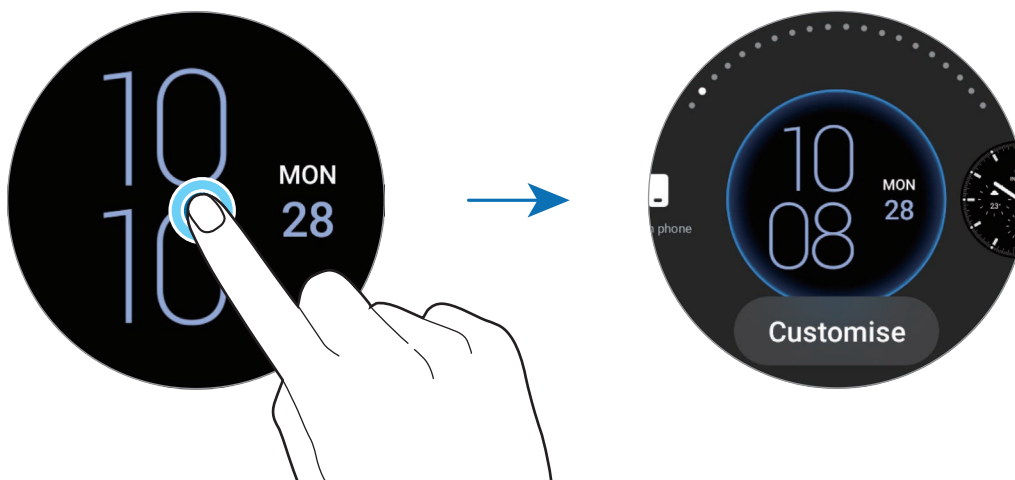
Du kan se aktuell tid eller visa annan information. Om klockskärmen inte visas trycker du på hemknappen för att gå tillbaka till klockskärmen.

### Ändra klockans urtavla

Håll nedtryckt på klockskärmen och använd svipning eller svep på skärmen åt höger eller vänster och välj sedan en urtavla.

För att anpassa urtavlan trycker du på **Anpassa**, sveper på höger eller vänster på skärmen för att gå till det alternativ du vill ha och sedan väljer du önskad färg och andra alternativ genom att vrida svipningen eller svepa uppåt eller nedåt på skärmen. Ställ in anpassningarna genom att trycka på varje område som du vill ha och ställ in dem.



Du kan hämta fler urtavlor från appen **Play Butik**.



Du kan även ändra klockans urtavla och anpassa den från din smarttelefon. Starta appen **Galaxy Wearable** på smarttelefonen och tryck lätt på **Urtavlor**.



## Anpassa en urtavla med en bild

Använd en bild som urtavla efter att du har importerat en bild från smarttelefonen. Läs [Importera bilder från din smarttelefon](#) för mer information om hur du importerar bilder från en smarttelefon.

- 1 Tryck lätt på och håll in klockskärmen och tryck lätt på **Anpassa** på urtavlan **Mitt foto+** genom att använda boettringen eller svepa åt vänster eller höger på skärmen.
- 2 Tryck lätt på skärmen och sedan på **Lägg till foto**.
- 3 Välj en bild som ska användas som urtavla och tryck lätt på **OK**.  
För att zooma in och ut på bilden dubbeltrycker du snabbt på bilden och drar isär två fingrar eller nyper ihop på bilden. När bilden är inzoomad sveper du över skärmen för att göra så att en del av bilden visas på skärmen.
  -  • För att välja flera bilder samtidigt trycker du lätt på och håller en bild intryckt, väljer bilder genom att använda boettringen eller sveper åt vänster eller höger på skärmen och trycker sedan lätt på .
  - Lägg till extra bilder efter att ha valt bilder ska du vrida på eller svepa boettringen motsols. Alternativt kan du svepa åt vänster på skärmen och sedan trycka lätt på **Lägg till foto**.
  - Du kan lägga till upp till tjugo bilder som urtavla. Bilderna som du lägger till syns när du trycker lätt på skärmen.
- 4 Svep över skärmen för att ändra bakgrund och andra alternativ och tryck lätt på **OK**.


## Aktivera funktionen Always on Display

Ställ in klockskärmen och några appskärmar på att alltid vara på när du bär din Watch. Batteriet tar däremot slut snabbare än vanligt när den här funktionen används.

Öppna snabbpanelen genom att dra nedåt från skärmens överkant och trycka på . Alternativt går du till appskärmen och trycker lätt på  (**Inställningar**) → **Skärm** och tryck lätt på **Always On Display** för att aktivera funktionen.

## Aktivering av Bara klocka


I läget bara klocka visas endast klockslag, och inga andra funktioner går att använda.

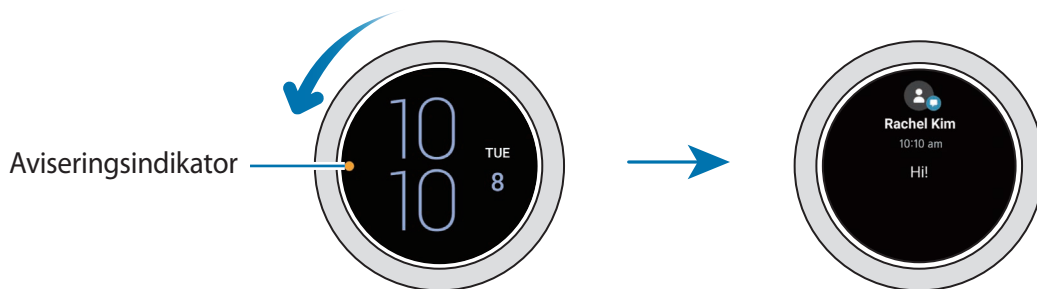
På appskärmen trycker du lätt på  (**Inställningar**) → **Batteri** → **Bara klocka** och tryck lätt på **Slå på**.  
För att inaktivera läget Bara klocka ska du hålla hemknappen i mer än tre sekunder.

## Aviseringar

### Aviseringspanel

Kontrollera en avisering som ett nytt meddelande eller ett missat samtal på aviseringspanelen. På klockskärmen kan du även vrida eller svepa boettringen motsols. Alternativt kan du svepa åt höger på skärmen för att öppna aviseringspanelen.

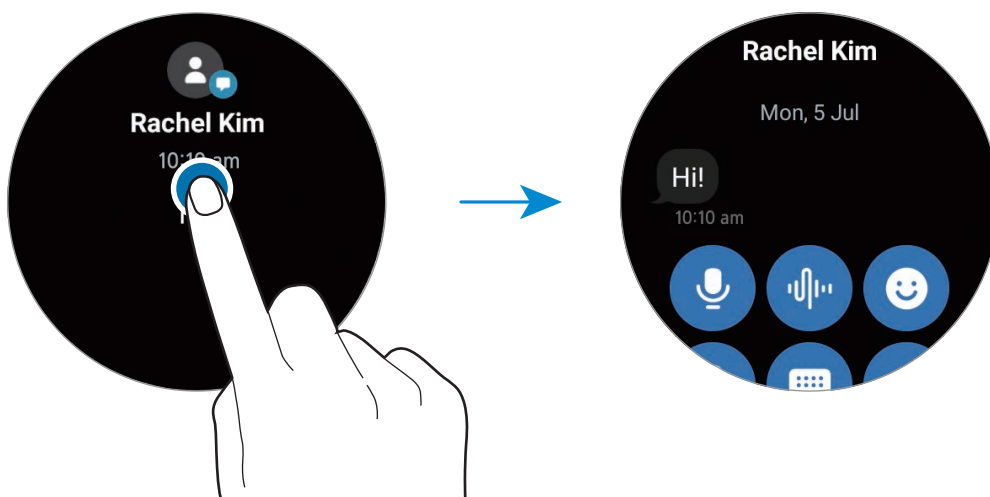
När det finns olästa aviseringar visas en orange aviseringsindikator på klockskärmen. Om aviseringsindikatorn inte visas ska du på appskärmen trycka lätt på  (**Inställningar**) → **Aviseringar** och sedan trycker du lätt på reglaget för **Aviseringsindikator** för att aktivera funktionen.



### Visa inkommande aviseringar

När du får en avisering visas information om aviseringen, t.ex. vilken typ eller tiden du tog emot den, på skärmen. Om du får fler än två aviseringar ska du använda på boettringen eller svepa åt vänster eller höger på skärmen för att visa fler aviseringar.

Tryck lätt på aviseringen för att visa information.



### Ta bort aviseringar

Svep uppåt på skärmen samtidigt som du visar en avisering.

## Välja appar för att ta emot aviseringar

Välj en app från smarttelefonen eller Watch för att ta emot aviseringar på din Watch.

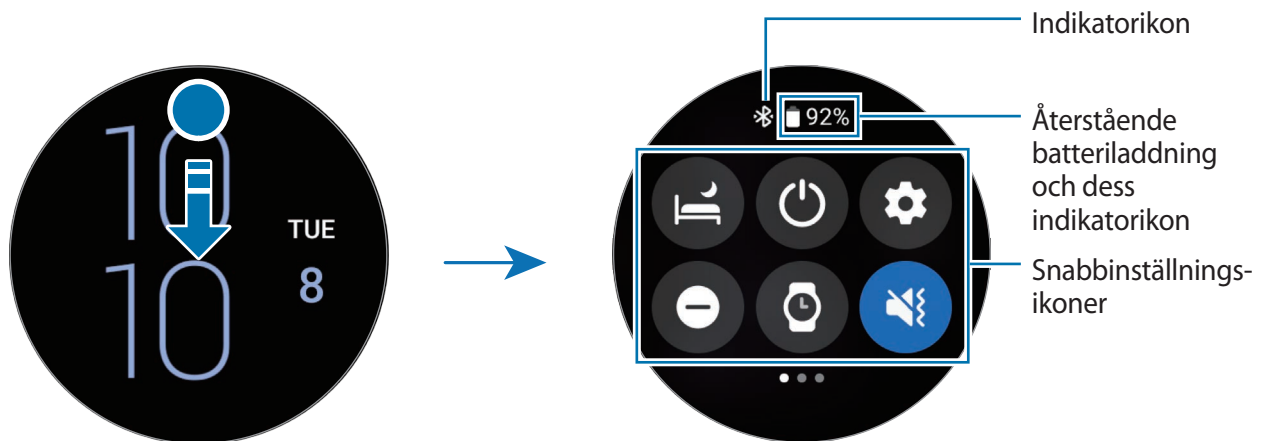
- 1 Starta appen **Galaxy Wearable** på smarttelefonen och tryck lätt på **Klockinställningar** → **Aviseringar**.
- 2 Tryck lätt på **Mer** → ▼ → **Allt** och tryck lätt på reglaget bredvid appar för att få aviseringar från applistan.

## Snabbpanel

Med den här panelen kan du se aktuell status för din Watch och konfigurera inställningar.

För att öppna snabbpanelen ska du dra nedåt från skärmens överkant. Stäng snabbpanelen genom att svepa uppåt på skärmen.



Använd på boettringen eller svep åt vänster eller höger på skärmen för att gå till nästa eller föregående snabbpanel.



## Kontrollera indikatorikonerna

Indikatorikonerna visas längst upp på snabbpanelen och informerar dig om din Watchs aktuella status. Ikonerna som anges i tabellen nedan är de vanligast förekommande.

Ikon	Betydelse
✱	Bluetooth ansluten
▬▬▬	Signalstyrka
3G	3G-nätverk anslutet

Ikon	Betydelse
<b>LTE</b>	LTE-nätverk anslutet
	Wi-Fi anslutet
	Batteriets laddningsnivå























Indikatorikonerna kan se annorlunda ut beroende på region, tjänsteleverantör eller modell.

## Kontrollera snabbinställningsikoner



Snabbinställningsikoner visas på snabbpanelen. Tryck lätt på ikonerna för att ändra de grundläggande inställningarna eller starta funktionen smidigt.

Läs [Lägga till eller ta bort snabbinställningsikoner](#) för mer information om att lägga till de nya ikonerna på snabbpanelen.

Ikon	Betydelse
	Aktivera läggdagsläge
	Öppna strömalternativen
	Starta appen <b>Inställningar</b> .
	Aktivera Stör ej-läget
	Aktivera funktionen Always on Display
	Aktivera ljud, vibration eller tyst läge
	Aktivera fotolampa-funktionen
	Justera ljusstyrkan
	Aktivera energisparläget
	Aktivera bioläget
	Anslut Wi-Fi-nätverket.
	Aktivera vattenläsläget
	Aktivera flygläget
	Anslut Bluetooth-headsetet
	Starta appen <b>Hitta min tfn</b> .

Ikon	Betydelse
	Aktivera platsinformationsfunktionen
	Anslut till mobilt nätverk (LTE-modeller)
	Aktivera NFC-funktionen
	Aktivera tryckkänslighetsfunktionen
	Öppna volymmenyn

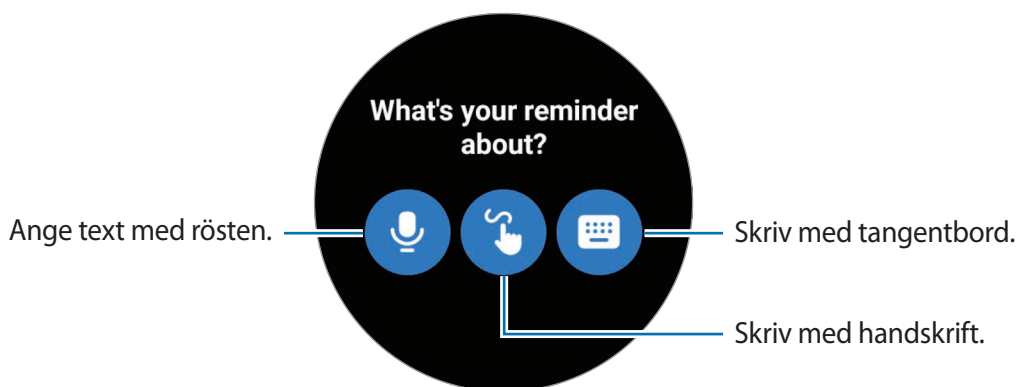
## Lägga till eller ta bort snabbinställningsikoner

Om du vill lägga till en snabbinställningsikon vrider eller sveper du på boettringen medurs. Alternativt kan du svepa åt vänster på skärmen, trycka lätt på  och sedan välja en funktion att lägga till. För att ta bort en snabbinställningsikon trycker du lätt på och håller in valfri ikon och trycker lätt på  på den funktion som du vill ta bort.

## Ange text

### Inledning

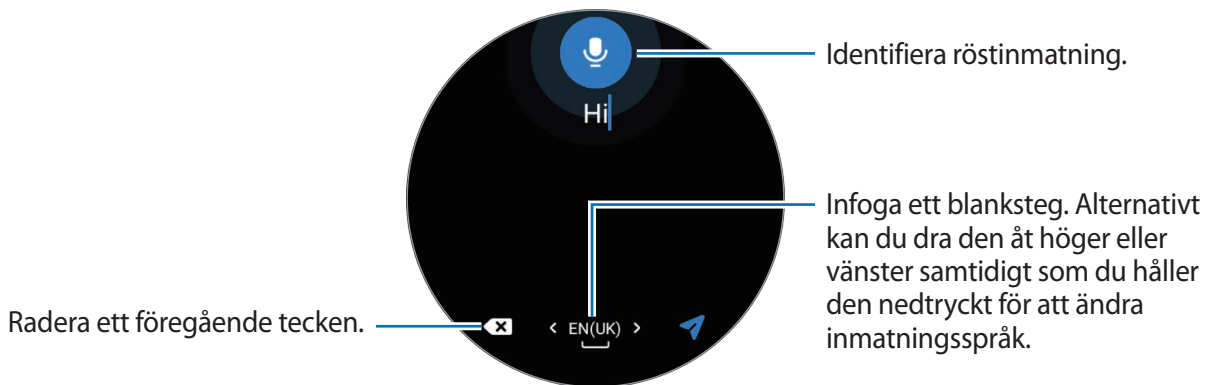
En textinmatningsskärm visas när du kan ange text.



Textinmatningsskärm kan variera beroende på den app du startar.

## Ange text med rösten

Tryck lätt på  och tala för att ange meddelandet.



• Den här funktionen stöds inte på alla språk.

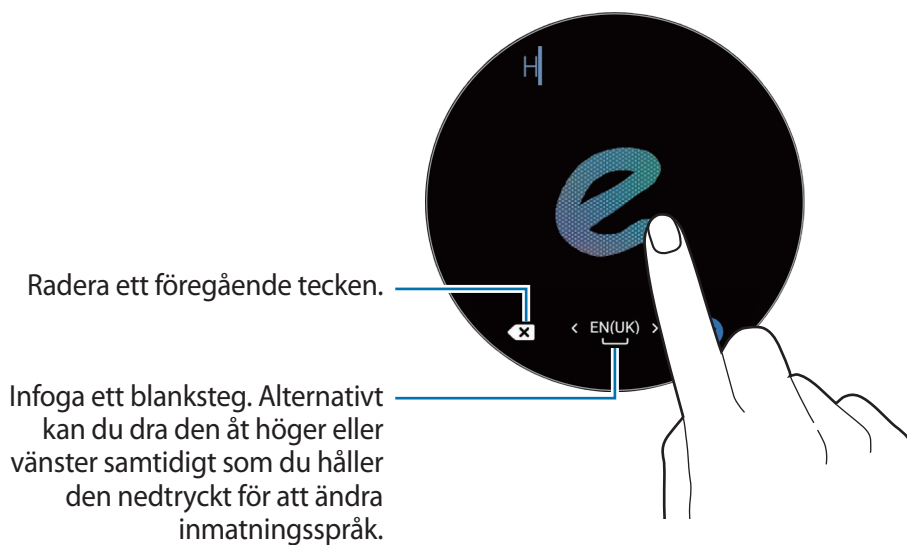
• **Tips för bättre röstidentifiering**

- Tala tydligt.
- Tala på platser i tyst miljö.
- Använd inte kränkande ord eller slang.
- Undvik att tala med dialektal brytning.

Din Watch kanske inte identifierar dina talade meddelanden beroende på omgivningen och hur du pratar.


## Skriva med handskrift

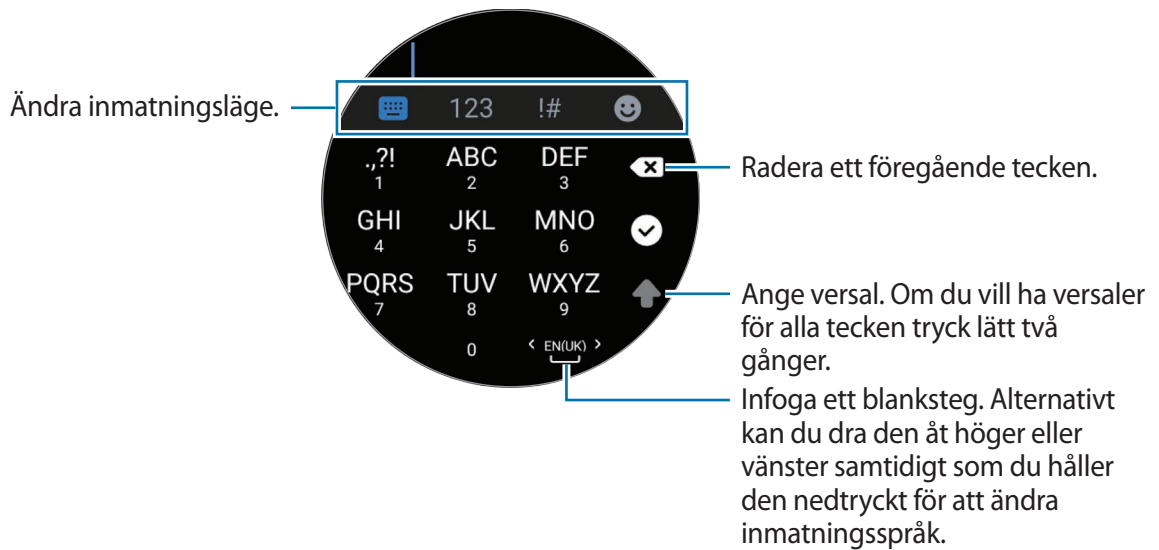
Tryck lätt på  för att öppna handskriftsläget och skriv på skärmen.




• Den här funktionen kanske inte är tillgänglig beroende på språk.


## Skriva med tangentbord



Tryck lätt på  och tryck på inmatningsområdet för att öppna tangentbordet.



-  • Textinmatning stöds inte på vissa språk. Du bör ändra inmatningsspråket till ett av de språk som stöds.
- Tangentbordslayouten kan variera beroende på region.

## Ställa in inmatningsspråket

Växla till sifferläget, kommateringsläget eller uttryckssymbolläget. Tryck sedan lätt på  → **Inmatningsspråk** → **Hantera språk** och ange ett språk. Du kan lägga till upp till två språk.


-  Du kan också lägga till inmatningsspråken genom att trycka lätt på  (**Inställningar**) på appskärmen och trycker lätt på **Allmänt** → **Inmatning** → **Samsung-tangentbord** → **Inmatningsspråk** → **Hantera språk**.

# Appar och funktioner

## Installation och hantering av appar

### Play Butik

Köp och hämta appar.


Tryck lätt på  (**Play Butik**) på appskärmen. Bläddra bland appar efter kategori eller sök efter appar med hjälp av nyckelord.



- Registrera Google-kontot på din Watch för att använda appen Play Butik. Starta appen **Galaxy Wearable** på din smarttelefon, tryck lätt på **Klockinställningar** → **Konton och säkerhetskopiering** → **Google-konto** och följ sedan anvisningarna på skärmen för att kopiera Google-kontot från smarttelefonen till din Watch.
- Om du vill ändra autoupdateringsinställningarna trycker du lätt på **Inställningar** och trycker lätt på reglaget för **Uppdatera appar automatiskt** för att aktivera eller inaktivera funktionen.

### Ange appbehörigheter

En del appar kan behöva behörighet för att få åtkomst till eller använda information på din Watch för att fungera korrekt.

Om du vill visa eller ändra programbehörighetsinställningar efter behörighetskategori trycker du på appskärmen lätt på  (**Inställningar**) → **Sekretess** → **Behör.hanterare**. Välj ett objekt och välj en app.



- Om du inte ger apparna behörighet fungerar eventuellt inte apparnas grundläggande funktioner.


## Meddelanden

Visa och svara på meddelanden med hjälp av din Watch.

Du kan bli tvungen att betala ytterligare avgifter för att skicka eller ta emot meddelanden vid roaming.

 Appen Android Messages kan vara tillgänglig beroende på region, och inställningarna för den standardmässiga meddelandeappen synkroniseras med den anslutna smarttelefonen.

### Visa meddelanden

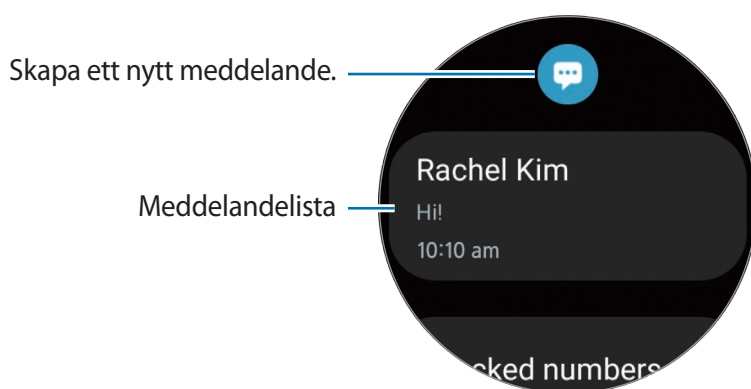
- 1 Tryck lätt på  (**Meddelanden**) på appskärmen.  
Alternativt kan du öppna aviseringspanelen och se ett nytt meddelande.
- 2 Bläddra i meddelandelistan och välj sedan en kontakt för att visa era konversationer.






Visa ett meddelande på din smarttelefon genom att trycka lätt på .

Svara på ett meddelande genom att välja ett inmatningsläge och skriva ditt meddelande.

### Skicka meddelanden


- 1 Tryck lätt på  (**Meddelanden**) på appskärmen.



- 2 Tryck lätt på .
- 3 Tryck lätt på **Ange mottagare** och ange en mottagare för meddelandet och ett telefonnummer.  
Alternativt kan du trycka lätt på  och välja en mottagare för meddelandet på kontaktlistan och sedan trycka lätt på **Nästa**.
- 4 Välj en textmall eller inmatningsläge, skriv ditt meddelande och tryck sedan på ,  eller .


### Spela in och skicka ett röstmeddelande

Du kan skicka en röstfil efter inspelningen med vad du vill säga.

På meddelandets inmatningsskärm trycker du lätt på  och säger det som du vill ska skickas.



### Radera meddelanden


- 1 Tryck lätt på  (Meddelanden) på appskärmen.
- 2 Bläddra i meddelandelistan och välj sedan en kontakt för att visa era konversationer.
- 3 Håll ett meddelande nedtryckt och tryck sedan lätt på **Ta bort**.  
För att ta bort flera meddelanden trycker du lätt på och håller in ett meddelande, markerar meddelanden som du vill ta bort och trycker sedan lätt på **Ta bort**.  
Meddelandet tas bort från både Watch och den anslutna smarttelefonen.

## Telefon

Du kan ringa eller se inkommande samtal och ta dem.

 Ljudet hörs eventuellt inte tydligt under ett samtal och endast korta samtal är tillgängliga i områden med dålig täckning.


### Besvara ett samtal

När du får ett samtal vrider eller sveper du på boettringen medurs. Alternativt drar du  utanför den stora cirkeln.

Du kan ha telefonkonversationer via Watch inbyggda mikrofonen, högtalaren eller ett anslutet Bluetooth-headset.


### Avvisa ett samtal

Du kan avvisa inkommande samtal och skicka ett avvisningsmeddelande till den som ringer.

När du får ett samtal vrider eller sveper du på boettringen moturs. Alternativt drar du  utanför den stora cirkeln.

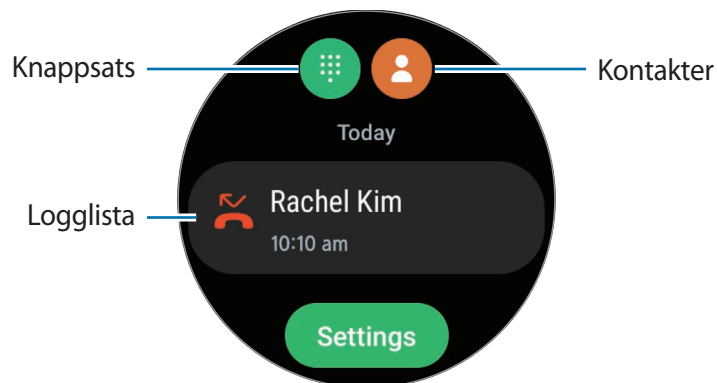
Om du vill skicka ett meddelande när du avvisar ett inkommande samtal drar du uppåt från skärmens nederkant och väljer ditt meddelande.

### Missade samtal






Om du har ett missat samtal visas en avisering om missat samtal på aviseringspanelen. På aviseringspanelen kan du se aviseringar om missade samtal. Du kan även trycka lätt på  (Telefon) på appskärmen för att visa missade samtal.

### Ringa samtal

Tryck lätt på  (Telefon) på appskärmen.

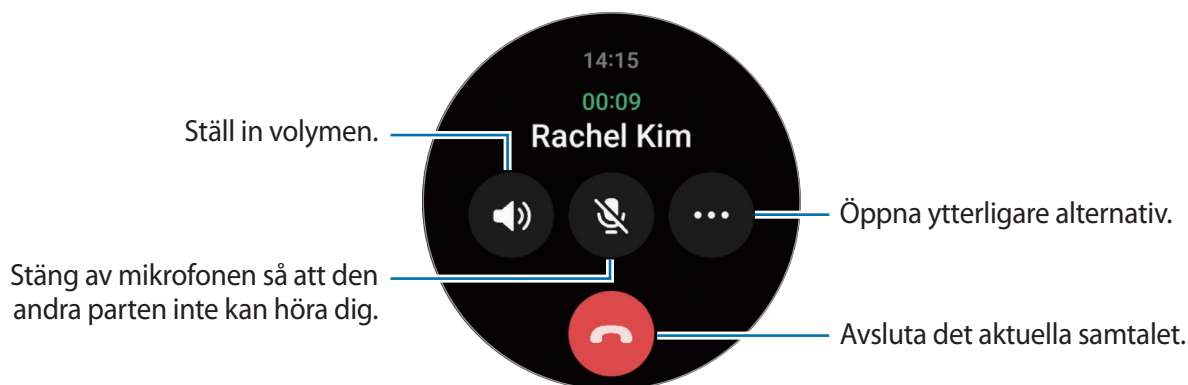


Använd ett av följande sätt för att ringa samtal:

- Tryck lätt på , ange ett nummer med hjälp av knappsetsen och tryck sedan lätt på .
- Tryck lätt på , använd boettringen eller bläddra genom kontaktlistan, välj en kontakt och tryck sedan lätt på .
- Använd boettringen, bläddra i logglistan, välj en loggpost och tryck sedan lätt på .


### Alternativ under samtal

Följande åtgärder är tillgängliga:



 Skärmens utseende kan skilja sig åt beroende på modell.

### Ringa ett samtal med ett Bluetooth-headset

När ett Bluetooth-headset är anslutet kan du ringa telefonsamtal med det. Även om Bluetooth-headsetet inte är anslutet går du till appskärmen och trycker lätt på  (**Inställningar**) → **Anslutningar** → **Bluetooth**. När listan över tillgängliga Bluetooth-enheter visas väljer du ett Bluetooth-headset som du vill använda.


## Kontakter

Du kan ringa ett samtal eller skicka ett meddelande till en kontakt. Kontakterna som sparats på din anslutna smarttelefon kommer också att sparas på din Watch.



Tryck lätt på  (**Kontakter**) på appskärmen.

 Favoritkontakter på smarttelefonen visas längst upp i kontaktlistan.


Använd en av följande sökmetoder:


- Tryck lätt på  och ange sökkriterierna längst upp i kontaktlistan.
- Bläddra igenom kontaktlistan.
- Använd boettringen. När du vrider eller sveper boettringen snabbt bläddras listan i alfabetisk ordning.

När en kontakt har valts vidtar du någon av följande åtgärder:

-  : Ring ett videosamtal.
-  : Skriv ett meddelande.

### Välja ofta använda kontakter på panelen

Lägg till kontakter som används ofta från panelen **Kontakter** för att kontakta dem direkt via SMS eller telefonsamtal. Tryck lätt på **Lägg till** →  och välj kontakt.

-  • För att använda den här funktionen måste du lägga till panelen **Kontakter**. Se [Använda kort](#) för mer information.
- Upp till fyra kontakter kan läggas till i panelen.

## Samsung Pay

Registrera kort på Samsung Pay för att göra betalningar snabbt och säkert.

Mer information, som kort som stöder den här funktionen, hittar du på [www.samsung.com/samsung-pay](http://www.samsung.com/samsung-pay).



- Om du vill betala via Samsung Pay måste enheten eventuellt ha en anslutning till ett Wi-Fi-nätverk eller ett mobilnätverk beroende på region.
- Den här funktionen kanske inte finns tillgänglig beroende på tjänsteleverantör eller modell.
- Procedurerna för initial konfiguration och kortregistrering kan variera beroende på region och tjänsteleverantör.

### Konfigurera Samsung Pay

- 1 Starta appen **Galaxy Wearable** på din smarttelefon.
- 2 Tryck lätt på **Appar** → **Appinställningar** → **Samsung Pay** och följ anvisningarna på skärmen för att slutföra kortregistreringen.

### Genomföra betalningar

- 1 För att göra en betalning på din Watch håller du bakåtknappen på klockskärmen eller på Samsung Pay-introsidan nedtryckt.
- 2 Ange din PIN-kod eller dra det mönster du har ställt in.
- 3 Bläddra igenom kortlistan, välj ett kort och tryck lätt på **BETALA**.
- 4 Placera din Watch nära kortläsaren.  
När kortläsaren identifierar kortinformationen behandlas betalningen.



- Betalningar behandlas eventuellt inte beroende på nätverksanslutningen.
- Verifieringsmetoden för betalningar kan variera beroende på kortläsare.


# Samsung Health

## Inledning

Samsung Health registrerar och hanterar din aktivitet och ditt sönmönster under 24-timmar och uppmuntrar dig att skapa hälsosamma vanor. Du kan spara och hantera hälsorelaterade data i den anslutna smarttelefonens app Samsung Health.

Efter att ha motionerat i mer än 10 minuter (för löpning gäller 3 minuter) medan du har på dig Watch kommer den automatiska motionsigenkänningsfunktionen att aktiveras. Watch aviserar och visar dig några stretchövningar du kan göra eller så visar den en skärm som uppmuntrar dig att utföra en lätt aktivitet när din Watch identifierar inaktivitet i mer än 50 minuter. När din Watch känner igen att du kör eller sover kanske den inte aviserar och visar dig någon stretchskärm, även om du är fysiskt inaktiv.

Gå till [www.samsung.com/samsung-health](http://www.samsung.com/samsung-health) för mer information.

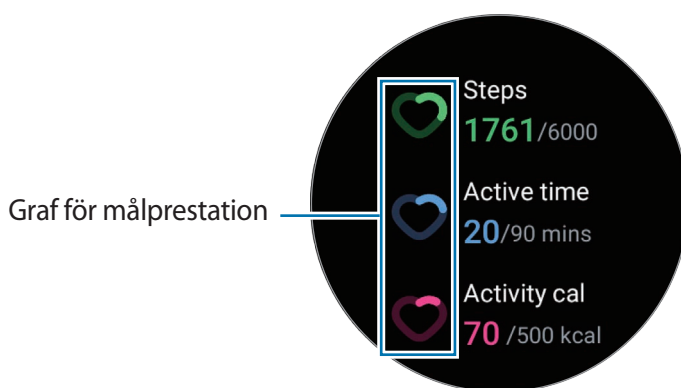
 Samsung Health-funktionerna är endast avsedda att användas i fritids-, välmående- och fitnesssyfte. De är inte avsedda för medicinsk användning. Innan du använder de här funktionerna ska du läsa anvisningarna noga.

## Daglig aktivitet

Kontrollera din aktuella dagliga status, t.ex. steg, aktivitetstider, aktivitetskalorier och deras målsättningar samt relaterad information.

### Kolla daglig aktivitet


Tryck lätt på  (Samsung Health) på appskärmen och tryck lätt på **Daglig aktivitet**.




- **Steg:** Se antalet steg du promenerar under dagen. När du närmar dig målet för antal steg stiger grafen.
- **Aktiv tid:** Se den totala tiden som du var fysiskt aktiv under dagen. När du närmar dig målet för aktiv tid genom att utföra lättare aktiviteter, som stretchning eller promenader, stiger grafen.
- **Aktivitetskal:** Se antalet kalorier som du förbränt genom att utföra en aktivitet under dagen. När du närmar dig målet för antal kalorier stiger grafen.

Om du vill se ytterligare information som har anknytning till din dagliga aktivitet ska du använda boettringen eller svepa uppåt eller nedåt på skärmen.

### Ställa in ditt dagliga aktivitetsmål

- 1 Tryck lätt på  (Samsung Health) på appskärmen.
- 2 Tryck lätt på **Daglig aktivitet** och tryck lätt på **Ange mål**.
- 3 Välj ett aktivitetsalternativ.
- 4 Använd boettringen eller svep uppåt eller nedåt på skärmen för att ställa in målet.
- 5 Tryck lätt på **Klart**.

### Ställa in aviseringar

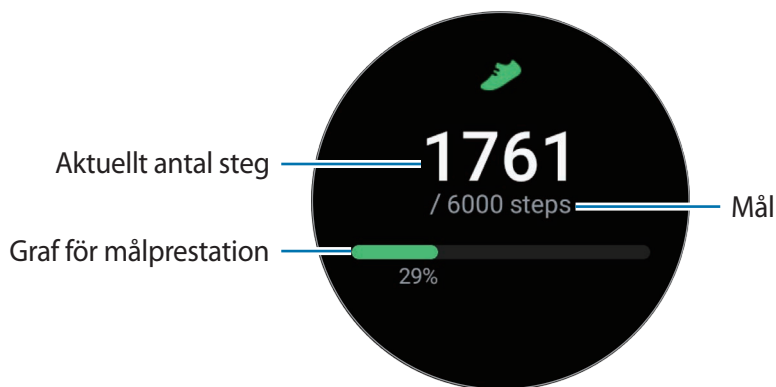
För att få en avisering när du når ett mål du har angett trycker du lätt på  (Samsung Health) på appskärmen, väljer **Inst.** → **Meddelande** och trycker sedan lätt på **Daglig aktivitet**.

## Steg


Watch räknar antalet steg som du har tagit.

### Mätning av antal steg


Tryck lätt på  (Samsung Health) på appskärmen och tryck lätt på **Steg**.




Om du vill se ytterligare information som har anknytning till stegen ska du använda boettringen eller svepa uppåt eller nedåt på skärmen.

-  • När du börjar räkna steg övervakar stegräknaren dina steg och visar antal steg efter en kort fördröjning eftersom din Watch börjar identifiera dina rörelser korrekt när du har gått en stund. Och för att få en korrekt stegräkning kan du även uppleva en kort fördröjning innan aviseringen visar att du har uppnått ett visst mål.
- Om du använder stegräknaren när du åker bil eller tåg kan vibrationerna påverka stegräkningen.

### Ställa in stegmål


- 1 Tryck lätt på  (Samsung Health) på appskärmen.
- 2 Tryck lätt på **Steg** och tryck lätt på **Ange mål**.
- 3 Använd boettringen eller svep uppåt eller nedåt på skärmen för att ställa in målet.
- 4 Tryck lätt på **Klart**.

### Ställa in aviseringar

För att få en avisering när du når ett mål du har angett trycker du lätt på  (Samsung Health) på appskärmen, väljer **Inst.** → **Meddelande** och trycker sedan lätt på **Steg**.

## Träning

Registrera din träningsinformation och se resultaten.

- Före användning av den här funktionen rekommenderas det att gravida kvinnor, äldre personer, små barn och personer med sjukdomar som till exempel kronisk hjärtsvikt eller högt blodtryck, söker råd hos någon som är behörig och utbildad inom medicin.
- Om du känner dig yr, känner smärta eller har svårt att andas under träningspasset ska du sluta träna omedelbart och söka råd hos någon som är behörig och utbildad inom medicin.
- Öppna snabbpanelen genom att dra nedåt från skärmens övre kant och trycka lätt på  för att aktivera platsinformationsfunktionen när du använder din Watch för första gången efter att ha köpt eller återställt den.

### Tänk på följande innan du tränar i kalla väderförhållanden:

- Undvik att använda enheten när det är kallt. Använd om möjligt enheten inomhus.
- Om du använder enheten utomhus i kyla ska du täcka över din Watch med ärmarna innan du använder den.


## Starta Träning

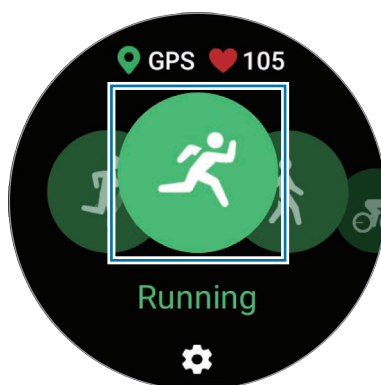
1 Tryck lätt på  (Samsung Health) på appskärmen.

2 Tryck lätt på **Träning** → **Välj träning**.

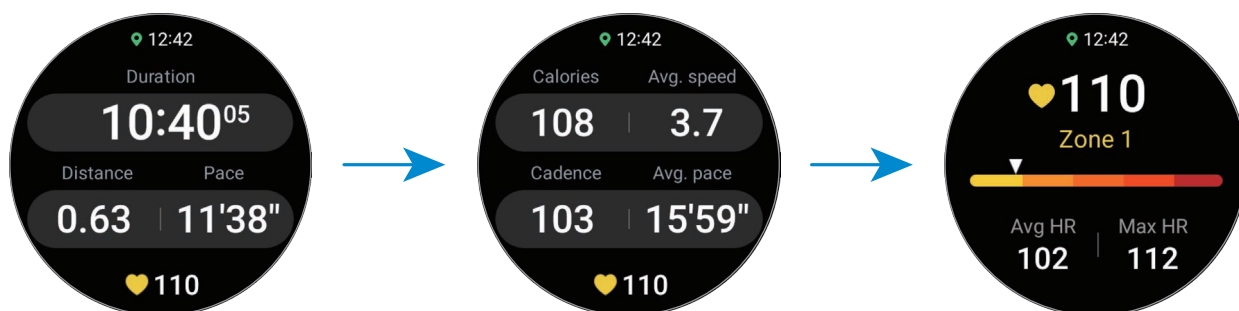
 Du kan börja träna direkt från panelen **Multiträningar** efter att ha lagt till träningspass i den.

3 Använd boettringen eller svep åt vänster eller höger på skärmen för att välja en träningstyp som du vill ha och börja.

När det inte finns någon önskad träningstyp trycker du lätt på  och väljer sedan önskad träningstyp.



- Din puls mäts när du börjar träna. För preciserade mätningar ska du bära Watch stabilt runt underarmen ovanför handleden. Se [Hur man bär Watch för preciserade mätningar](#) för mer information.
  - Rör dig inte förrän din puls visas på skärmen så att den mäts mer exakt.
  - Det kan hända att din puls inte syns tillfälligt på grund av olika förhållanden som miljö, ditt fysiska tillstånd eller hur din Watch bärs.
- 4 Använd boettringen eller svep uppåt eller nedåt på skärmen för att visa träningsinformation, t.ex. puls, distans eller tid på träningskärmen.



Du kan spela upp musik genom att svepa åt vänster på skärmen.

- När du väljer **Simning (bassäng)** eller **Simning (utomhus)** som aktivitetstyp kommer vattenlåsläget automatiskt att aktiveras och pekskärmen inaktiveras.
- Om du väljer **Simning (bassäng)** eller **Simning (utomhus)** kan det registrerade värdet bli inkorrekt i följande fall:
  - Om du slutar simma innan du når mållinjen.
  - Om du ändrar simtag mitt i.
  - Om du slutar röra armarna innan du når mållinjen.
  - Om du sparkar med benen på en flytbräda eller simmar utan att röra på armarna.
  - Om du simmar med endast en arm.
  - Om du simmar under vatten.
  - Om du inte pausar eller starta om träningen men avslutar träningen medan du vilar

### 5 Svep höger på skärmen och tryck lätt på **Avsluta**.

Om du vill pausa eller starta om träningen sveper du åt höger på skärmen och trycker lätt på **Paus** eller **Fortsätt**. Du kan även hålla in bakåtknappen.



- För att avsluta eller pausa simningen trycker du först lätt på och håller in hemknappen för att inaktivera vattenlåsläget, skakar om din Watch för att få bort vatten helt så att sensorn för atmosfäriskt tryck fungerar ordentligt och trycker sedan lätt på **OK**.
- Musiken fortsätter att spelas upp även om du avslutar din träning. Om du vill sluta spela upp musik ska du stoppa musiken innan du avslutar träningspasset eller starta appen **Musik** eller appen **Mediekontroll** för att sluta spela upp musik.

### 6 Använd boettringen eller svep uppåt eller nedåt på skärmen efter att ha avslutat träningen och se dina träningsresultat.

#### Göra flera övningar

Du kan logga flera övningar och genomföra en hel rutin direkt genom att starta en annan övning direkt efter att du avslutat den aktuella övningen.


Svep åt höger på skärmen medan du tränar, tryck lätt på **Nytt** och trycker sedan lätt bredvid träningstypen för att börja.




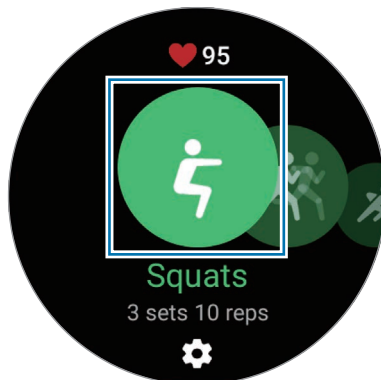
- För att avsluta simningen trycker du först lätt på och håller in hemknappen för att inaktivera vattenlåsläget, skakar om din Watch för att få bort vatten helt så att sensorn för atmosfäriskt tryck fungerar ordentligt och trycker sedan lätt på **OK**.

#### Påbörja upprepande övningar

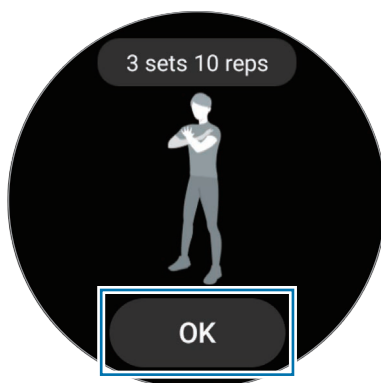
När du utför övningar med repetitioner, som utfall eller marklyft, räknar Watch hur många gånger du upprepar övningen med pipljud.

- 1 Tryck lätt på  (**Samsung Health**) på appskärmen.
- 2 Tryck lätt på **Träning** → **Välj träning**.

- 3 Använd boettringen eller svep åt vänster eller höger på skärmen för att välja en typ av träning med repetitioner som du vill påbörja.  
När det inte finns någon önskad träningstyp med repetitioner trycker du lätt på  och väljer sedan önskad träningstyp.






- 4 Tryck lätt på **OK** så att du hamnar i rätt position för att påbörja träningen genom att följa positionen på skärmen.



- 5 Räkningen börjar med pip ljud.  
Vila när du har slutfört ett set. Eller så trycker du lätt på **Hoppa över** om du vill hoppa till nästa set. Övningen påbörjas efter att du har placerat dig i rätt position för att påbörja den genom att följa positionen på skärmen.
- 6 Svep höger på skärmen och tryck lätt på **Avsluta**.  
Om du vill pausa eller starta om träningen sveper du åt höger på skärmen och trycker lätt på **Paus** eller **Fortsätt**. Du kan även hålla in bakåtknappen.
- 7 Använd boettringen eller svep uppåt eller nedåt på skärmen efter att ha avslutat träningen och se dina träningsresultat.

## Ställa in träningen


- 1 Tryck lätt på  (Samsung Health) på appskärmen.
  - 2 Tryck lätt på **Träning** → **Välj träning**.
  - 3 Tryck lätt på  under varje träningstyp och ställ in de olika träningsalternativen.
    - **Bassänglängd:** Ställ in bassängens längd.
    - **Mål:** Aktivera funktionen för träningsmål och ställ in det.
    - **Tränings-skärm:** Ställ in skärmarna som visas medan du tränar.
    - **Coachningsmeddel.:** Ställ in för att ta emot coachningsmeddelanden för rätt tempo när du tränar.
    - **Guidefrekvens:** Ställ in så att du får vägledningen när du når sträckan, punkten eller tiden du ställer in.
    - **Automatvarv:** Ställ in för att registrera sträckans tid manuellt genom att snabbt trycka lätt två gånger på skärmen eller automatiskt vid regelbundna avstånd eller simvarv när du tränar.
    - **Autom. paus:** Ställ in din Watchs träningsfunktion så att den pausar automatiskt när du slutar träna.
    - **Ljudguide:** Aktivera eller inaktivera vägledningen.
    - **Bärs på handled:** Välj den handled du bär din Watch på för att förbättra räknarens exakthet.
-  Du kan även ändra vissa inställningar medan du tränar. Medan du tränar ska du svepa åt höger på skärmen och trycka lätt på **Inst.**

## Automatisk motionsigenkänning

När du har utfört en aktivitet i mer än tio minuter (för löpning gäller tre minuter) medan du har på dig Watch känner den automatiskt av att du tränar och registrerar träningsinformation som träningstyp, varaktighet och antal förbrända kalorier.

När du slutar göra vissa övningar i mer än en minut känner Watch av att du inte längre tränar, och registreringen avslutas.



- Du kan se en lista över övningar som stöds av den automatiska träningsidentifieringsfunktionen. På appskärmen trycker du lätt på  (Samsung Health) och tryck lätt på **Inst.** → **Autoupptäck träning.**
- Den automatiska igenkänningsfunktionen mäter tiden som du har tränat och antalet förbrända kalorier med hjälp av accelerometern. Mätningarna är eventuellt inte helt korrekta beroende på dina promenad- och träningsvanor samt din livsstil.
- Om du promenerar eller springer kan klockan Watch starta en funktion som du kan använda för att växla till manuella träningar efter att de har känts igen automatiskt. Om du vill registrera uppgifter detaljerat, bland annat rutten du tar dig igenom, ska du växla till manuell träning. I det fallet måste du avsluta Watch träningsfunktion manuellt när du avslutar träningen.


## Sömn

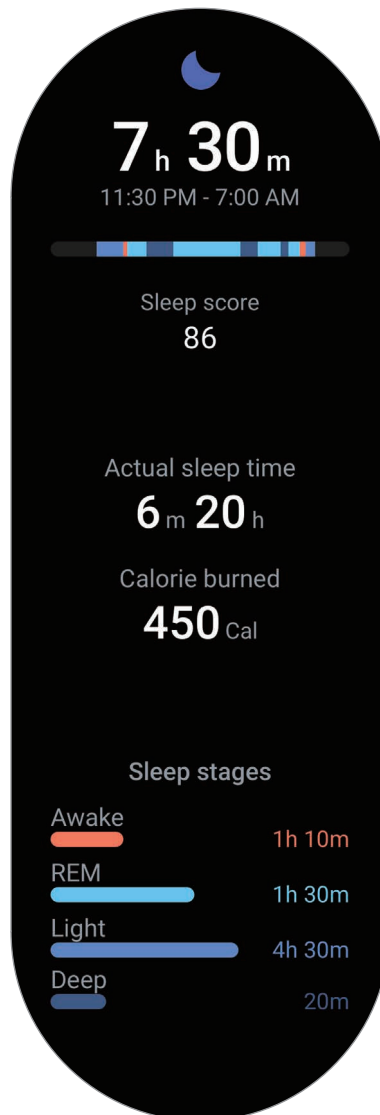
Analysera din sömn och registrera den genom att mäta pulsen och dina rörelser när du sover.



- Sönmönstrets fyra stadier (vaken, REM, lätt, djup) analyseras med hjälp av dina rörelser och ändringar i puls när du sover. En graf tillhandahålls med rekommenderade intervall för varje uppmätt sömnstadium.
- Om din puls är oregelbunden eller om din Watch inte kan identifiera din puls korrekt analyseras sönmönstret i tre stadier (orolig, lätt, orörlig).
- Funktionen för snarkningsdetektion går att aktivera i appen Samsung Health (version 6.18 eller högre) på den anslutna telefonen. Du måste dessutom placera mikrofonen på den anslutna smarttelefonen så att den pekar mot dig.
- Du kan endast se den detaljerade sömnanalysen när din Watch är ansluten till din smarttelefon.
- Innan du mäter, ladda Watch-batteriet till mer än 30 %.
- För preciserade mätningar ska du bära Watch stabilt runt underarmen ovanför handleden. Se [Hur man bär Watch för preciserade mätningar](#) för mer information.

## Mäta din sömn

- 1 Bär Watch när du sover.  
Watch börjar då mäta din sömn.
- 2 Tryck lätt på  (Samsung Health) på appskärmen när du vaknar.
- 3 Tryck lätt på **Sömn**.
- 4 Visa all information som rör din uppmätta sömn.



## Puls

Mät och spara din puls.



Pulsspåraren på din Watch är endast till för fitness och information och är varken till för att användas för att ställa diagnoser på sjukdomar eller andra tillstånd eller för att bota, lindra, behandla eller förebygga sjukdomar.




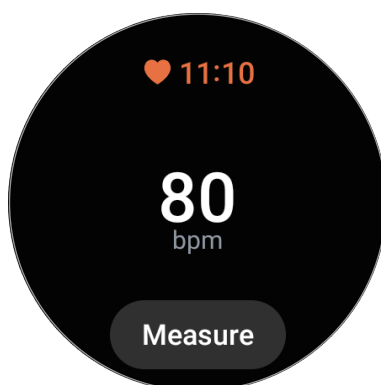
För preciserade mätningar ska du bära Watch stabilt runt underarmen ovanför handleden. Se [Hur man bär Watch för preciserade mätningar](#) för mer information.

### Tänk på följande innan du mäter pulsen:

- Vila i 5 minuter innan du mäter.
- Om det uppmätta värdet skiljer sig väsentligt från det förväntade bör du vila i 30 minuter innan du mäter igen.
- På vintern och i annan kall väderlek ska du se till att hålla dig varm när du mäter pulsen.
- Om du röker eller dricker alkohol innan du mäter pulsen kan detta påverka dina värden så att de avviker från det normala.
- Du bör inte prata, gäspa eller andas djupt medan du mäter pulsen. Om du gör detta kan mätningen bli felaktig.
- Pulsmätningen kan variera beroende på mätningsmetoden och miljön där mätningen sker.
- Om sensorn inte fungerar bör du kontrollera din Watch placering på handleden och se till att ingenting sitter i vägen för sensorn. Om sensorn fortfarande inte fungerar som den ska bör du besöka ett av Samsungs servicecenter.


## Mäta pulsen manuellt

- 1 Tryck lätt på  (Samsung Health) på appskärmen.
- 2 Tryck lätt på **Puls**.
- 3 Tryck lätt på **Mät** för att börja mäta din puls.  
Se den registrerade pulsen på skärmen.



Om du vill se ytterligare information som har anknytning till pulsen ska du använda boettringen eller svepa uppåt eller nedåt på skärmen.

## Ändra inställningar för pulsmätning.


- 1 Tryck lätt på  (Samsung Health) på appskärmen.
- 2 Tryck lätt på **Inst.** → **Mätvärde**.
- 3 Välj mätinställning under **Puls**.
  - **Mät kontinuerligt:** Din puls mäts kontinuerligt. I det här fallet kan du hitta ytterligare information, t.ex. din maxpuls, på skärmen.
  - **Var tionde minut vid vila:** Din puls mäts var 10:e minut medan du vilar.
  - **Endast manuellt:** Din puls mäts endast manuellt när du trycker på **Mät**.

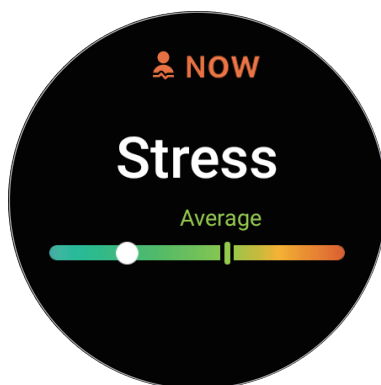
## Stress

Kontrollera din stressnivå genom att använda pulsändringar och minska din stressnivå genom att följa de andningsövning som Watch tillhandahåller.





- Ju oftare du mäter din stressnivå, desto mer exakta blir resultaten på grund av den ackumulerade datan.
- Din uppmätta stressnivå är inte nödvändigtvis kopplad till ditt känslomässiga tillstånd.
- Din stressnivå kan eventuellt inte mätas när du sover, tränar, rör dig mycket eller omedelbart efter ett avslutat träningspass.
- För preciserade mätningar ska du bära Watch stabilt runt underarmen ovanför handleden. Se [Hur man bär Watch för preciserade mätningar](#) för mer information.
- Den här funktionen kanske inte finns i alla regioner.

### Mäta din stressnivå manuellt

- 1 Tryck lätt på  (Samsung Health) på appskärmen.
- 2 Tryck lätt på **Stress**.
- 3 Tryck lätt på **Mät** för att börja mäta din stressnivå.  
Se den uppmätta stressnivån på skärmen.




## Lindra stress med andningsövningen

- 1 Tryck lätt på  (Samsung Health) på appskärmen.
- 2 Tryck lätt på **Stress** och gå till andningskärmen genom att använda boettringen eller svepa uppåt på skärmen.
- 3 Tryck lätt på  eller  för att ändra antalet andetag. För att ändra andningens längd trycker du lätt på **Varaktighet för andetag**.
- 4 Tryck lätt på **Andas** och börja andas.  
Om du vill upphöra andningsprocessen trycker du lätt på skärmen och trycker lätt på .

## Blodsyrenivå


Mät ditt blods syrenivå för att kontrollera huruvida ditt blod tillför rätt mängd syre till de olika kroppsdelarna.

 Den här funktionen är endast till för ditt allmänna välbefinnande. Använd den därför inte för medicinska ändamål, t.ex. diagnos a symptom, behandling eller förebyggande av sjukdomar.

### Tänk på följande innan du mäter nivån av blodets syrenivå:

- Vila i 5 minuter innan du mäter.
- På vintern och i annan kall väderlek ska du se till att hålla dig varm när du mäter blodsyrenivån.
- Mätningen av blodsyrenivån kan variera beroende på mätningsmetoden och miljön där mätningen sker.

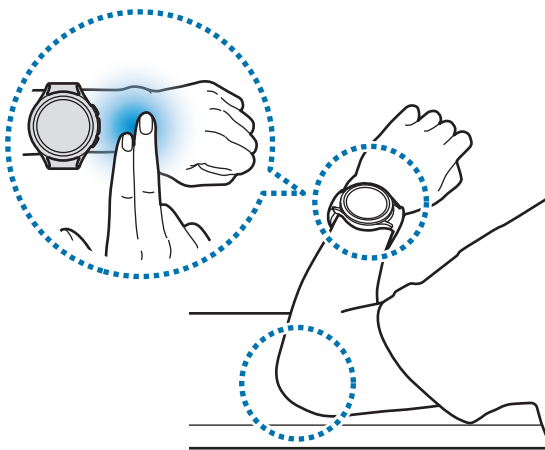
## Mäta din blodsyrenivå manuellt

- 1 Tryck lätt på  (Samsung Health) på appskärmen.
- 2 Tryck lätt på **Blodsyrenivå**.
- 3 Tryck lätt på **Mät**, följ anvisningarna på skärmen för att ställa dig med rätt hållning och tryck sedan lätt på **OK** för att börja mäta din blodsyrenivå.



### Rätt mätningshållning

- För att mäta med precision ska du ha på dig Watch stadigt runt underarmen ovanför handleden och lämna två fingrars brett utrymme så som bilden visar. Placera också armbågen på bordet medan du placerar den nära hjärtat.
- Rör dig inte och sitt stilla med rätt hållning tills mätningen är klar.




Se den uppmätta blodsyrenivå på skärmen. Om blodsyrenivån vid vila är mellan 95 % och 100 % anses den vara inom ett normalt område.



## Mäta din blodsyrenivån medan du sover

Ställ in så att din blodsyrenivån mäts medan du sover.

- 1 Tryck lätt på  (Samsung Health) på appskärmen.
- 2 Tryck lätt på **Inst.** → **Mätvärde**.
- 3 Tryck lätt på reglaget under **Syrenivå i blodet under sömn** för att aktivera funktionen.  
Din blodsyrenivå när du sover mäts tillsammans med dina andra sömnuppgifter när du sover medan du har på dig Watch.



- Om du ställer in den på att mäta ditt blodsyrenivå kontinuerligt när du sover kommer batteriet att förbrukas snabbare än normalt.
- Du kan se lampan på grund av den blinkande optiska pulsmätaren medan den mäter blodsyrenivån.
- Watch kan mäta blodsyrenivån även om du inte sover, eftersom din Watch kan känna igen din sömnstatus även när du läser böcker eller tittar på TV eller filmer.
- Bär Watch stadigt och följ anvisningarna på skärmen för hur den ska bäras, och se till att du inte bildar något utrymme mellan handleden och Watch på grund av du vänder dig i sömnen.

## Kroppssammansättning

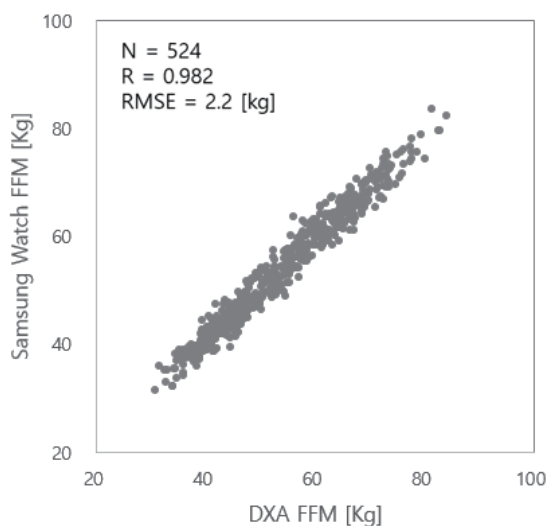
Mät din kroppssammansättning, t.ex. din muskel- eller fettmassa.



- Den här funktionen är endast till för ditt allmänna välbefinnande. Använd den därför inte för medicinska ändamål, t.ex. diagnostisera symptom, behandling eller förebyggande av sjukdomar.
- Mät inte kroppssammansättningen om du har en hjärt-pacemaker eller defibrillator implanterad eller om du har någon annan elektronisk enhet i kroppen.
- En låg elektrisk ström går igenom kroppen vid mätning av din kroppssammansättning. Även om det är ofarligt för människor får du inte mäta din kroppssammansättning om du är gravid.




- För preciserade mätningar ska du bära Watch stabilt runt underarmen ovanför handleden. Se [Hur man bär Watch för preciserade mätningar](#) för mer information.
- Om resultaten för kroppssammansättning är felaktiga bör du kontrollera din användarprofil i appen Samsung Health på smarttelefonen och ändra den.
- Till skillnad från professionella instrument för mätning av kroppssammansättning mäter Watch, som måste bäras på handleden, överkroppens sammansättning och beräknar hela din kropps sammansättning för att framställa resultaten. Därför kan de uppmätta resultaten av kroppssammansättningen bli felaktiga i följande fall: när din överkropp och underkropp sammansättning är för obalanserad, om du är extremt överviktig eller när du har mycket muskelmassa.
- Watch använder den bioelektriska impedansanalysmetoden (BIA) vid mätning av kroppssammansättningen, vilken har mer än 98 % korrelation jämfört med metoden med röntgenabsorptiometri med dubbel energi (DXA), som anses vara den högsta standarden.




### Tänk på följande innan du mäter blodsyrenivå:

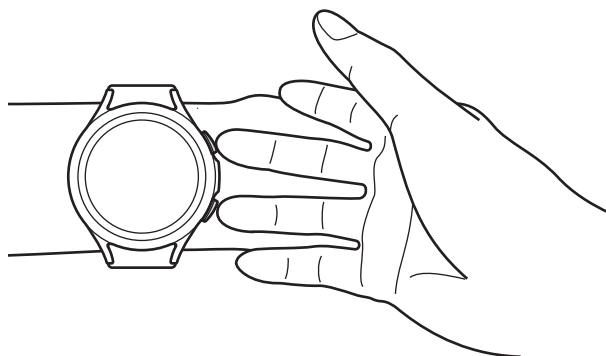
- Om du är yngre än 20 år kanske resultaten inte blir helt korrekta när du mäter din kroppssammansättning.
- Du kan få mer exakta resultat för kroppssammansättningen om du uppfyller följande mättningsförhållanden:
  - Mät samma tid på dagen (vi rekommenderar att du mäter på morgonen)
  - Mät på tom mage
  - Mät efter att ha gått på toa
  - Mät när du inte har mens
  - Mät innan du utför aktiviteter som får din kroppstemperatur att stiga, t.ex. träna, duscha eller basta.
  - Mät efter att ha tagit bort metallföremål från kroppen, t.ex. halsband.
  - Använda klockarmbandet som medföljer produkten i stället för ett klockarmband i metall

### Mät din kroppssammansättning

- 1 Tryck lätt på  (Samsung Health) på appskärmen.
- 2 Tryck lätt på **Kroppssammansättning**.
- 3 Tryck lätt på **Mät**.
- 4 Ange din vikt och tryck lätt på **Bekräfta**.

 För korrekta kroppssammansättningsmått måste du ange din längd, din vikt och ditt kön i din Samsung Health-profil samt även ange din ålder i ditt Samsung account. Du kan också se hur du mäter den detaljerat på skärmen genom att trycka på **Så här mäter du**.

- 5 Sätt två fingrar på knapparna Hem och Bakåt genom att följa anvisningarna på skärmen för att börja mäta din kroppssammansättning.



Rätt hållning för mätning av kroppssammansättning när du har på dig Watch på vänster handled



### Rätt mätningshållning

- Sätt båda armarna i höjd med bröstet utan att nudda kroppen.
- Låt inte de två fingrarna som är placerade på knapparna Hem och Bakåt komma i kontakt med varandra. Rör heller inte andra delar av din Watch med fingrarna förutom knapparna.
- Var stadig och rör dig inte, om du vill ha exakta mätresultat.
- Signalen kan ha avbrott om fingret är torrt. I sådant fall ska du mäta din kroppssammansättning efter att ha applicerat hudkräm för att fukta fingrets hud.
- Mätresultaten är eventuellt inte exakta på grund av torr hud eller torrt hår.
- Torka rent baksidan på Watch innan du mäter för exakta mätresultat.

Se kroppssammansättningens uppmätta resultat på skärmen.




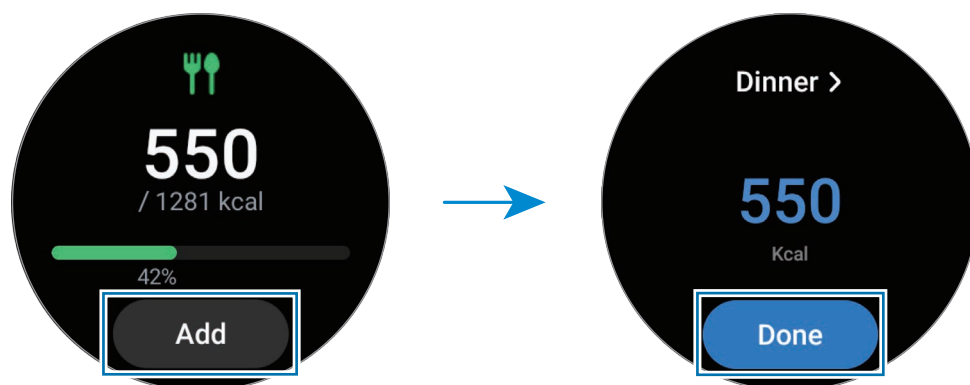
Om du vill se ytterligare information som har anknytning till kroppssammansättningen ska du använda boettringen eller svepa uppåt eller nedåt på skärmen.

## Mat

Registrera hur många kalorier du äter under en dag och jämför med ditt målantals kalorier för att få hjälp med att hantera din vikt.


### Registrera kalorier

- 1 Tryck lätt på  (Samsung Health) på appskärmen.
- 2 Tryck lätt på **Mat**.
- 3 Tryck lätt på **Lägg till**, tryck lätt på måltidstypen längst upp på skärmen och välj sedan ett alternativ.
- 4 Använd boettringen eller svep uppåt eller nedåt på skärmen för att ställa in ett kaloriintag och tryck sedan lätt på **Klart**.




Om du vill se ytterligare information som har anknytning till intaget ska du använda boettringen eller svepa uppåt eller nedåt på skärmen.

### Ta bort loggar

- 1 Tryck lätt på  (Samsung Health) på appskärmen.
- 2 Tryck lätt på **Mat** och tryck på **Ta bort dagens logg**.
- 3 Markera data som du vill ta bort och tryck lätt på **Ta bort**.




### Ställa in ditt mål för kaloriintag

- 1 Tryck lätt på  (Samsung Health) på appskärmen.
- 2 Tryck lätt på **Mat** och tryck lätt på **Ange mål**.
- 3 Använd boettringen eller svep uppåt eller nedåt på skärmen för att ställa in målet.
- 4 Tryck lätt på **Klart**.


## Vatten

Registrera och spåra hur många glas vatten du dricker.

### Registrera ditt vattenintag


- 1 Tryck lätt på  (Samsung Health) på appskärmen.
- 2 Tryck lätt på **Vatten**.
- 3 Tryck lätt på  när du dricker ett glas vatten.  
Om du anger ett felaktigt värde av misstag kan du åtgärda det genom att trycka lätt på .

### Ange vattenintagsmål


- 1 Tryck lätt på  (Samsung Health) på appskärmen.
- 2 Tryck lätt på **Vatten** och tryck lätt på **Ange mål**.
- 3 Använd boettringen eller svep uppåt eller nedåt på skärmen för att ställa in dagligt mål.
- 4 Tryck lätt på **Klart**.

## Tillsammans

Jämför dina stegantalsuppgifter med dina vänner som också använder Samsung Health. När du starta stegutmaningarna med dina vänner kan du se utmaningens status på Watch.


- 1 Tryck lätt på  (Samsung Health) på appskärmen.
- 2 Tryck lätt på **Tillsammans**.

Tryck lätt på **Visa på telef.** för att visa detaljerad information såsom din eller dina vänners utmaningsstatus eller dina vänners eller din stegräkningsrankning under den sju dagar långa utmaningen på din smarttelefon.


-  Aktivera funktionen Tillsammans i Samsung Health-appen på din smarttelefon för att se information i din Watch.

## Kvinnors hälsa

Ange din mensperiod för att börja spåra din cykel. När du hanterar och spårar din menstruationscykel kan du förutse datum som din nästa mens. Du kan dessutom lättare hantera din hälsa genom att registrera dina symptom och ditt humör.


- 1 Tryck lätt på  (**Samsung Health**) på appskärmen.
- 2 Tryck lätt på **Kvinnors hälsa**.
- 3 Tryck lätt på **Ange mens**.
- 4 Tryck på inmatningsfältet, använd boettringen eller svep uppåt eller nedåt på skärmen för att ange in startdatumet för din mens.
- 5 Tryck lätt på **Spara**.

Tryck lätt på **Lägg till logg** och välj ytterligare information som du vill registrera, t.ex. symptom eller humör.

-  Aktivera funktionen för kvinnors hälsa i Samsung Health-appen på din smarttelefon för att använda den här funktionen i din Watch.

## Inst.

Du kan ställa in de olika inställningsalternativen som är relaterade till träningen och fitness.

Tryck lätt på  (**Samsung Health**) på appskärmen och tryck lätt på **Inst.**

- **Meddelande:** Ställ in aviseringarna för träning och fitness.
- **Mätvärde:** Ange hur din puls och stressnivå ska mätas och aktivera eller inaktivera funktionen för blodsyrenivå under sömn eller funktionen för snarkning.
- **Autoupptäck träning:** Ställ in en träningstyp som Watch kan känna igen automatiskt och ställa också in Watch på att registrera din ungefärliga platsinformation automatiskt när du går eller springer.
- **Anslutna tjänster:** Ställ in på att dela information med andra anslutna appar med hälsoplattformar, träningsmaskiner och TV-apparater.

## Samsung Health Monitor

### Inledning

Du kan mäta ditt blodtryck eller EKG när du vill se dem med appen Samsung Health Monitor i din Watch som omfattar både optisk pulsmätare och elektrisk biosensor. Mätningshistoriken synkroniseras automatiskt med din smarttelefon som är ansluten till Watch. Du kan också se din mätningshistorik i appen Samsung Health Monitor på din smarttelefon.

Hantera din hälsa mer systematiskt med din läkare baserat på dina uppmätta resultat.



- Om du inte har installerat appen Samsung Health Monitor på din smarttelefon ska du ladda ner den från **Galaxy Store**.
- Appen Samsung Health Monitor stöds endast på Samsungs smarttelefoner.
- Personer som är yngre än 22 år får inte använda appen Samsung Health Monitor för att mäta blodtryck eller ta EKG.
- Den här funktionen kanske inte finns i alla regioner.

### Försiktighetsåtgärder för mätning av blodtryck och EKG



#### Vanliga försiktighetsåtgärder

- Appen Samsung Health Monitor får inte användas för att ställa diagnos för högt blodtryck, hjärtfel eller andra hjärtproblem. Använd inte den här appen i utbyte mot en läkares medicinska utlåtande eller behandling under några som helst omständigheter. Vid akutfall ska du omedelbart kontakta ett sjukhus i närheten.
- Ändra inte medicin, dosering eller användning utan din läkares inrådan.
- De avlästa värdena och resultaten från appen Samsung Health Monitor är endast till för att användas som referens. Använd dem inte för att fatta medicinska beslut utan din läkares utlåtande under några som helst omständigheter.
- För preciserade mätningar ska du bära Watch stabilt runt underarmen ovanför handleden. Se [Hur man bär Watch för preciserade mätningar](#) för mer information.

- Innan du mäter ditt blodtryck eller EKG ska du förbereda en bekväm stol och ett bord att låta armen och smarttelefonen vila på.
- Sätt dig på den bekväma stolen som du förberett med stöd mot ryggen. Sitt inte med benen i kort och ha båda fötterna på golvet.
- Se till att placera armen bekvämt på ett bord när du mäter ditt blodtryck eller EKG.
- Vila i minst fem minuter i ett bekvämt läge innan du mäter blodtrycket eller tar ditt EKG.
- Mät ditt blodtryck eller EKG på en tyst plats inomhus.
- Mät inte blodtrycket eller EKG medan du utför en fysisk aktivitet.
- Sitt stilla och prata inte när du börjar mäta ditt blodtryck eller EKG, och vänta med att röra dig eller prata tills mätningen är klar.
- Mät inte ditt blodtryck och ta inte ditt EKG när du befinner dig i närheten av maskiner som bildar starka elektroniska fält, t.ex. maskiner för magnetisk resonanstomografi, röntgenmaskiner, elektromagnetiska stölskyddsmaskiner eller metaldetektorer.
- Anslut alltid din Watch till din smarttelefon hemma eller på en säker plats via Bluetooth av säkerhetsskäl. Det är inte rekommenderat att ansluta till en smarttelefon på en allmän plats.
- Mät inte ditt blodtryck och ta inte ditt EKG under medicinska behandlingar, t.ex. operationer eller defibrillering.
- Mät blodtrycket eller EKG i en miljö där temperaturen är mellan 12 °C och 40 °C och den relativa fuktigheten är mellan 30 % och 90 %.



### Försiktighetsåtgärder för mätning av blodtryck

- Undvik intag av alkohol, mat som innehåller koffein, rökning, träning och bad 30 minuter före mätningen av ditt blodtryck.
- Kontrollera att handleden är torr när du mäter ditt blodtryck och mät det inte när du har applicerat hudkräm eller svettas mycket.
- Ta inte ett djupt andetag och andas inte långsamt medvetet, utan andas som vanligt medan du mäter ditt blodtryck.
- Om du är gravid kanske dina resultat inte är korrekta när du mäter blodtrycket.
- Mät inte ditt blodtryck med appen Samsung Health Monitor om du har några av följande tillstånd:
  - Arytmi.
  - Underliggande hjärtsjukdomar eller om du har fått en hjärtinfarkt.
  - Cirkulationsfel eller perifer vaskulär sjukdom.
  - Hjärtklaffsjukdomen (aortaklaffsjukdom).
  - Kardiomyopati.
  - Andra hjärtsjukdomar.
  - Njursjukdom i slutstadiet (ESRD).
  - Diabetes.
  - Neurotiska störningar (t.ex. skakningar).
  - Hemostatiska störningar eller om du tar blodförtunnande medicin.
- Använd inte en handled som har tatuerats när du mäter ditt blodtryck.
- Appen Samsung Health Monitor kalibrerar och mäter blodtrycket baserat på de avlästa värdena från armen där blodtrycksmanometern sitter. Du måste kontakta din läkare om det är en stor skillnad mellan blodtrycket i båda armarna (mer än 10 mmHg).
- Använd inte en Watch som har kalibrerats för andra personer för mätning av ditt blodtryck.
- Området för mätbara värden i appen Samsung Health Monitor avseende blodtryck är följande: Om den har kalibrerats är området för systoliskt blodtryck 80 mmHg till 170 mmHg, och det diastoliska blodtrycket är 50 mmHg till 110 mmHg. Vid mätning är området för det systoliska blodtrycket 70 mmHg till 180 mmHg, och det diastoliska blodtrycket är 40 mmHg till 120 mmHg.
- Signalen kan påverkas av ljusstyrkan i personens hud, mängden blod under huden och sensorns renlighet.


### **Försiktighetsåtgärder för mätning av EKG**


- Kontrollera att din handled inte är för torr när du mäter ditt EKG. Du kan få mer exakta EKG-signaler när din hud kommer i kontakt med sensorn fuktad med en måttlig mängd svett eller hudkräm.
- Mät inte EKG om du har en hjärt-pacemaker eller defibrillator implanterad eller om du har någon annan elektronisk enhet i kroppen.
- Om du är gravid kanske resultaten inte är korrekta när du mäter ditt EKG.
- Mät inte ditt EKG med appen Samsung Health Monitor om du har arytm, såvida det inte är på grund av förmaksflimmer.
- Appen Samsung Health Monitor kan inte upptäcka hjärtinfarkter. Om du har misstänkta symptom ska du kontakta räddningstjänst omedelbart.

## Starta mätningen av blodtrycket

### Förinställningar för mätning av blodtryck

Ange din profil i appen Samsung Health Monitor och kalibrera din Watch innan du mäter ditt blodtryck. Om du inte anger någon profil kan du inte mäta ditt blodtryck, och om du inte kalibrerar Watch eller får någon annan att kalibrera den blir de avlästa värdena ogiltiga.


 Se till att kalibrera Watch med blodtrycksmanometern som har ett armrem när du mäter ditt blodtryck för första gången efter att ha köpt Watch. Kalibrera sedan om den var 28:e dag. Blodtrycksmanometern med armrem säljs separat.

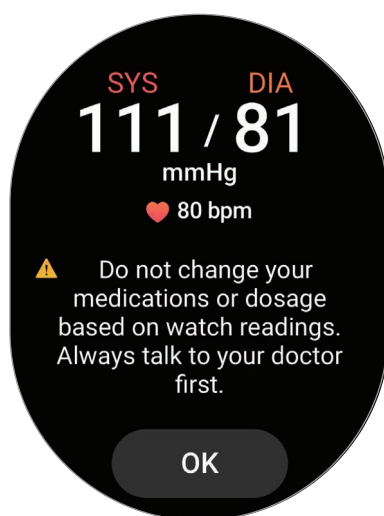
- 1 Tryck lätt på  (**Samsung Health Monitor**) på appskärmen.
- 2 Tryck lätt på **Blodtryck** → **Öppna telefonapp**.  
Appen Samsung Health Monitor startas på din smarttelefon.
- 3 Tryck lätt på **Godkänn**.
- 4 Ange din profilinformation, t.ex. ditt namn, kön och födelsedatum och tryck lätt på **Fortsätt**.
- 5 Tryck lätt på **Kalibrera klockan**.
- 6 Bär blodtrycksmanometerens armrem på överarmen på den sida där inte Watch sitter. Läs blodtrycksmanometerens bruksanvisning för mer information om hur armremmen bärs korrekt.
- 7 Följ anvisningarna på skärmen för att slutföra kalibreringen.

## Mät ditt blodtryck

Du kan mäta ditt blodtryck genom att använda den optiska pulsmätaren för din Watch utan att använda några andra medicintekniska produkter, t.ex. blodtrycksmanometer med armrem, efter kalibreringen.

 Du måste bära din Watch på din dominanta arm vid kalibreringen.


- 1 Tryck lätt på  (Samsung Health Monitor) på appskärmen.
- 2 Tryck lätt på **Blodtryck** → **Mät**.  
Det uppmätta systoliska och diastoliska blodtrycket och pulsen visas på skärmen.



## Se de avlästa värdena

Se de avlästa värdena på Watch skärm efter att ha mätt ditt blodtryck. Du kan se de föregående avlästa värdena och information i den anslutna smarttelefonens Samsung Health Monitor-app. Dela, radera och hantera dina resultat i smarttelefonens Samsung Health Monitor-app.


Om dina avlästa värden är onormalt höga eller låga och du känner ovanliga fysiska symptom ska du omedelbart kontakta ett sjukhus i närheten för att få riktig vård. Mät minst två gånger till om du inte bedöms att vara i en akut situation.

 Gamla resultat går att ta bort från smarttelefonen som är ansluten till din Watch beroende på dess förvaring. Resultaten skickas automatiskt endast om den anslutna smarttelefonen har minst 100 MB lagringsutrymme.

## Starta mätning av EKG


### Förinställning för mätning av EKG

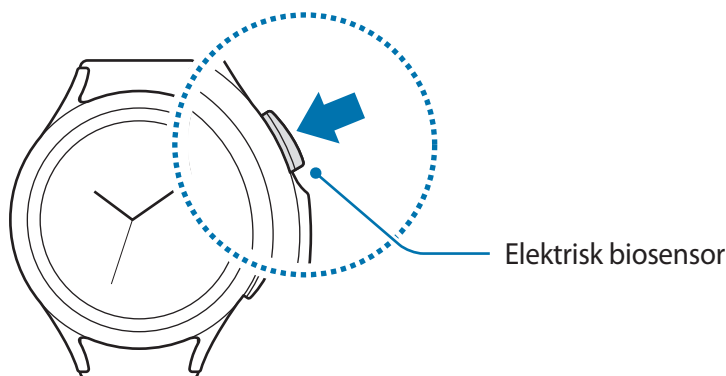
Ange din profil i appen Samsung Health Monitor innan du mäter ditt EKG. Om du inte anger någon profil kan du inte mäta ditt EKG.

- 1 Tryck lätt på  (Samsung Health Monitor) på appskärmen.
- 2 Tryck lätt på **EKG** → **Öppna telefonapp**.  
Appen Samsung Health Monitor startas på din smarttelefon.
- 3 Tryck lätt på **Godkänn**.
- 4 Ange din profilinformation, t.ex. ditt namn, kön och födelsedatum och tryck lätt på **Fortsätt**.
- 5 Tryck lätt på **Kom i gång** och följ anvisningarna på skärmen för att börja mäta ditt EKG.

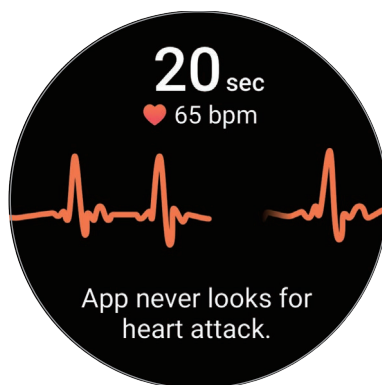
### Mätning av EKG

Hantera din hälsa genom att på förhand kontrollera din hjärtstatus på ett bekvämt sätt genom resultaten för EKG-mätning.

- 1 Tryck lätt på  (Samsung Health Monitor) på appskärmen.
- 2 Tryck lätt på **EKG** och sätt ett finger försiktigt på den elektriska biosensorn. Lämna inte något utrymme mellan din handled och Watch.



Mätningen startar, och EKG-vågorna visas på skärmen.



3 Tryck lätt på **Lägg till** för att ange ytterligare fysiska symptom som du för närvarande har när mätningen är klar.

4 Tryck lätt på **Klart**.

### Se resultaten

Se resultaten och EKG-vågorna på Watch-skärmen efter att ha mätt ditt EKG. EKG-vågorna visar pulsens rytm och ditt hjärtas elektriska aktiviteter, och det delas in i flera delar. Dela EKG-grafen och resultaten med din läkare för att få en exakt diagnos genom en mer grundlig undersökning när du upptäcker avvikande resultat från dina EKG-vågor och avlästa värden.

Du kan se de föregående resultaten och information om den anslutna smarttelefonens Samsung Health Monitor-app. Dela, radera och hantera dina resultat i smarttelefonens Samsung Health Monitor-app.

- **Sinusrytm:** En normal hjärtslagsrytm som är mellan 50 och 100 slag i minuten.
- **Förmaksflimmer:** En typ av arytm där hjärtat slår oregelbundet. Kontakta din läkare.
- **Osäkert:** Resultatet är ingen typ av **Sinusrytm** eller **förmaksflimmer** och är ett av följande tillstånd:
  - När pulsen är mindre än 50 eller mer än 100 BPM under registreringen av EKG-vågor och det inte föreligger något **förmaksflimmer**.
  - När EKG-vågorna inte är sorterade som **Sinusrytm** eller **förmaksflimmer**.
  - När pulsen är mer än 120 slag i minuten och EKG-vågorna indikerar **förmaksflimmer**.

- **Dåligt mätresultat:** Det visas när signalerna som används för analys av EKG-mätningens resultat inte har mätts ordentligt. Om det är så ska du göra om mätningen.




Kontakta din läkare eller ett sjukhus i närheten om **Osäkert** eller **Dåligt mätresultat** visas kontinuerligt och du känner av ovanliga fysiska symptom.



- Om **Dåligt mätresultat** visas kontinuerligt ska du torka av den elektriska biosensorn och mäta ditt EKG igen. Signalen kan få avbrott på grund av att huden vid sensorn är torr eller på grund av hår på handleden. I sådant fall ska du mäta ditt EKG efter att ha applicerat hudkräm för att fukta huden eller efter att ha tagit bort lite hår.
- Om EKG-vågorna ser ut att vara upp-och-ner kanske den inte analyserar på rätt sätt. Ha på dig Watch i rätt riktning och mät ditt EKG igen efter att ha kontrollerat inställningarna på handleden som du bär den på.
- Gamla resultat går att ta bort från smarttelefonen som är ansluten till din Watch beroende på dess förvaring. Resultatet skickas automatiskt endast om den anslutna smarttelefonen har minst 100 MB lagringsutrymme.

## GPS

Din Watch har en GPS-antenn så att du kan kontrollera var du befinner dig i realtid utan att ansluta till en smarttelefon.

På appskärmen trycker du lätt på  (**Inställningar**) → **Plats** och trycker lätt på reglaget för att aktivera funktionen.

Tryck lätt på reglaget för **Öka precisionen** för att aktivera det på ställa in Watch på att använda Wi-Fi eller mobilnätverk för att öka din platsinformations precision, även när nätverken är inaktiverade.



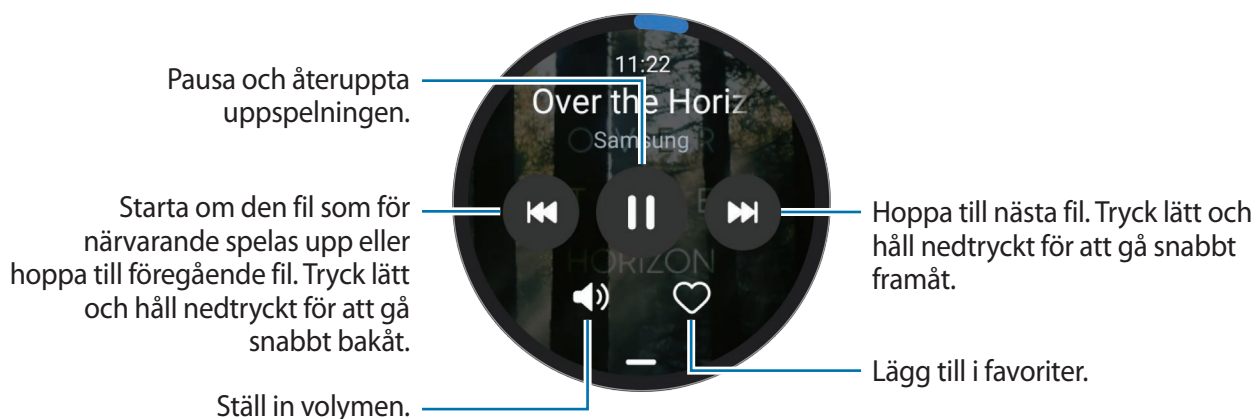
- När din Watch och smarttelefonen är anslutna använder den här funktionen smarttelefonens GPS. Aktivera smarttelefonens platsfunktion för att använda GPS-sensorn.
- GPS-antennen i din Watch används när du använder funktionen Samsung Health och hälsoplattformssapparna, även om din Watch är ansluten till din mobila enhet.
- GPS-signalstyrkan kan minska på platser där signalen blockeras, till exempel mellan byggnader eller på låglänta områden, eller i dåligt väder.

## Musik

Lyssna på musiken som sparats i din Watch.

Tryck lätt på  (**Musik**) på appskärmen.

När du lyssnar på musik drar du uppåt från skärmens nederkant och trycker lätt på **Bibliotek** för att öppna skärmen Bibliotek. På skärmen Bibliotek kan du visa spellistan samt visa musik efter spår, album eller artist.





Om du vill spara musik i din Watch ska du starta appen **Galaxy Wearable** på din smarttelefon, trycka lätt på **Klockinställningar** → **Hantera innehåll** → **Lägg till spår**, välja musik som du vill skicka till Watch från den anslutna smarttelefonen och sedan trycka lätt på **Klart**.

## Mediekontroll

### Inledning

Kontrollera medieappen som är installerad på Watch eller den anslutna smarttelefonen för att spela upp eller pausa musik och video.

 Den här appen startas automatiskt från din Watch när du spelar upp musik eller videoklipp på den anslutna smarttelefonen. Om du inte vill att appen ska startas automatiskt ska du på appskärmen trycka lätt på  (**Inställningar**) → **Skärm** och sedan trycker du lätt på reglaget för **Visa mediekontroller** för att inaktivera funktionen.

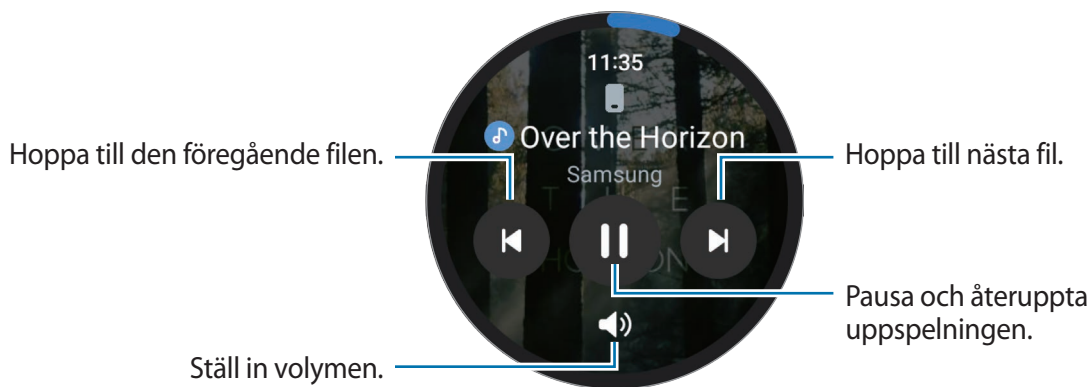
### Styra musikspelaren

1 Tryck lätt på  (**Mediekontroll**) på appskärmen.

2 Välj **Telefon** eller **Klocka**.

När du väljer **Telefon** spelas musiken upp på den anslutna smarttelefonens musikapp, och du kan styra musiken med din Watch.

När du väljer **Klocka** spelas musiken upp i musikappen på din Watch, och du kan lyssna på musik med din Watch-högtalare eller ett anslutet Bluetooth-headset.



### Styra videospelaren

1 Spela upp videon på den anslutna smarttelefonen.

2 Tryck lätt på  (**Mediekontroll**) på appskärmen.

3 Tryck lätt på **Telefon**.

Du kan styra videospelaren med din Watch.

## Reminder

Registrera saker att göra som påminnelser och få aviseringar i enlighet med de villkor du anger.



- Om du vill få påminnelseaviseringar på en specifik plats måste du ansluta din Watch till din smarttelefon via Bluetooth. Funktionen för att ställa in så att du får påminnelseaviseringar på en specifik plats är däremot endast tillgänglig på din smarttelefon.
- Alla påminnelser på din Watch kommer att synkroniseras med den anslutna smarttelefonen automatiskt så att du får alarm och kan kontrollera dem från smarttelefonen.

1 Tryck lätt på  (**Reminder**) på appskärmen och **Skriv**.

Om du har en sparad påminnelse trycker du lätt på  eller längst upp i påminnelserlistan.

2 Välj inmatningsläge som du vill ha och ange påminnelsen.

3 Tryck lätt på **Ange tiden** för att ställa in en avisering.

4 Tryck lätt på inmatningsfältet, använd boettringen eller svep uppåt eller nedåt på skärmen för att ställa in tiden och tryck sedan lätt på **Nästa**.

5 Ställ in andra aviseringalternativ, som val av datum då aviseringen ska upprepas, och tryck lätt på **Klart**.

6 Tryck lätt på **Spara**.

Den sparade påminnelsen läggs till i listan över påminnelser, och påminnelsen visas vid tillfället som du ställer in med ett larm.

### Slutföra eller ta bort påminnelsen

När du har avslutat din uppgift kan du ställa in påminnelsen som slutförd eller ta bort den.

För att slutföra påminnelsen väljer du påminnelsen från listan över påminnelser och trycker på **Slutför**.

För att ta bort påminnelsen håller du in påminnelsen på listan över påminnelser och trycker sedan på **Ta bort**. För att ta bort flera påminnelser ska du markera de påminnelser som du vill ta bort och trycka på **Ta bort**.

## Kalender

Du kan se sjudagars-scheman för händelser som du har sparat på din smarttelefon på din Watch.

Tryck lätt på  (**Kalender**) på appskärmen för att se scheman över händelser som du har sparat på din smarttelefon.

För att lägga till ditt schema trycker du lätt på **Visa på tel.** och lägger till det på den anslutna smarttelefonen.

## Bixby

Bixby är ett användargränssnitt som hjälper dig att använda Watch smidigare.

Du kan tala med Bixby. Bixby startar en funktion du begär eller visar den information du vill se.

Gå till [www.samsung.com/bixby](http://www.samsung.com/bixby) för mer information.



- Se till att inget är i vägen för mikrofonen på din Watch när du talar in i den.
- Bixby finns endast på vissa språk och vissa funktioner kanske inte är tillgängliga beroende på region.

### Starta Bixby


Håll knappen Hem nedtryckt för att starta Bixby. Då visas startsidan för Bixby. När du loggar in på ditt Samsung account väljer du det språk som du vill använda med Bixby och slutför konfigurationen genom att följa anvisningarna på skärmen.


### Använda Bixby

Samtidigt som du håller knappen Hem intryckt säger du det du vill till Bixby och släpper sedan fingret från knappen. Alternativt kan du säga "Hi, Bixby" efter att ha aktiverat skärmen och säga vad du vill.

När du håller knappen Hem intryckt kan du till exempel säga "How's the weather today?" Då visas väderinformationen på skärmen med röståterkoppling.

Om du vill veta hur vädret blir i morgon säger du bara "Tomorrow?" medan du håller hemknappen intryckt.

Om Bixby ställer en fråga till dig under en konversation kan du svara Bixby när du trycker på och håller knappen Hem intryckt. Eller tryck lätt på  och svara Bixby.

Om du inte kan starta Bixby med hemknappen ska du på appskärmen trycka lätt på  (**Inställningar**) → **Avancerade funktioner** → **Anpassa tangenter**, trycka lätt på **Tryck och håll ned** under **Hemknapp** och sedan välja **Väck Bixby**.




#### Tips för bättre röstidentifiering

- Tala tydligt.
- Tala på platser i tyst miljö.
- Använd inte kränkande ord eller slang.
- Undvik att tala med dialektal brytning.

Din Watch kanske inte identifierar dina kommandon eller utför önskade kommandon, beroende på omgivningen och hur du pratar.

### Väck Bixby med rösten

Du kan starta en konversation med Bixby genom att säga "Hi, Bixby".

- 1 Tryck lätt på  (Bixby) på appskärmen.
- 2 Tryck lätt på **Settings** → **Voice wake-up**.
- 3 Tryck lätt på reglaget för **Voice wake-up** för att aktivera funktionen.

## Väder

Visa väderinformation på Watch för platser som angetts på den anslutna smarttelefonen.


Tryck lätt på  (Väder) på appskärmen.

Om du vill se väderinformation, t.ex. tidsspecifikt väder eller veckovis information, ska du använda boettringen eller svepa uppåt eller nedåt på skärmen.


Om du vill lägga till en annan orts väderinformation trycker du lätt på den aktuella platsen högst upp på skärmen, trycker lätt på **Hantera på tfn** och lägger sedan till orten från den anslutna smarttelefonen.

## Alarm

Ställ in och hantera Watch larm och smarttelefonens larm individuellt.

 När din Watch är ansluten till din smarttelefon via Bluetooth kan du också se alla larmlistor på din smarttelefon från Watch.

### Ställa in alarm


- 1 Tryck lätt på  (Alarm) på appskärmen.
- 2 Tryck lätt på **Lägg på klocka** för att ställa in larm som endast låter på din Watch.  
Du kan också lägga till ett larm från den anslutna smarttelefonen genom att trycka på **L t på telefonen**.
- 3 Tryck lätt på inmatningsfältet, använd boettringen eller svep uppåt eller nedåt på skärmen för att ställa in alarmtiden och tryck sedan lätt på **Nästa**.
- 4 Välj dagar då alarmet ska upprepas.


- 5 Vrid på eller svepa boettringen medsols. Alternativt kan du svepa vänster på skärmen, ställa in ytterligare alternativ och sedan trycka lätt på **Spara**.

Det sparade alarmet läggs till i alarmlistan.

Aktivera eller inaktivera alarm genom att trycka lätt på reglaget bredvid alarmet i alarmlistan.

### Stoppa alarm

Dra  utanför den stora cirkeln för att stoppa ett alarm. Alternativt kan du vrida på eller svepa boettringen medsols.

Om du vill använda snoozefunktionen drar du  utanför den stora cirkeln. Du kan även vrida eller svepa boettringen motsols.

### Radera alarm

I alarmlistan trycker du lätt på ett alarm, håller det nedtryckt och trycker sedan lätt på **Ta bort**.




## Världsklocka


Tryck lätt på  (**Världsklocka**) på appskärmen för att visa världsklockor som lagts till från smarttelefonen.

Lägg till en världsklocka genom att trycka lätt på **L t på telefonen**. Om du har lagt till världsklockor kan du också trycka lätt på **Hantera på tfn** och sedan lägga till eller ta bort en världsklocka på den anslutna smarttelefonen.


## Timer


### Ställa in en timer

- 1 Tryck lätt på  (**Timer**) på appskärmen.
- 2 Tryck lätt på .
- 3 Tryck lätt på inmatningsfältet, använd boettringen eller svep uppåt eller nedåt på skärmen för att ställa in tiden och tryck sedan lätt på .






 Om du väljer en förinställning börjar timern direkt. Du kan också se fler förinställningar genom att använda boettringen eller svepa uppåt eller nedåt på skärmen.

## Avfärda en timer

Dra  utanför den stora cirkeln när din timer aktiveras. Alternativt kan du vrida på eller svepa boettringen medsols.

Starta om timern genom att dra  utanför den stora cirkeln. Du kan även vrida eller svepa boettringen motsols.

## Stoppur

- 1 Tryck lätt på  (**Stoppur**) på appskärmen.
- 2 Välj den tidtagarstil du vill ha genom att använda boettringen eller svepa vänster eller höger på skärmen.  
För att ändra tidtagarstilen trycker du lätt på skärmen och håller nedtryckt.
- 3 Tryck lätt på **Starta** för att ta tid på en händelse.  
Ta varvtider samtidigt som du tar tiden på en händelse genom att trycka lätt på **Varv** eller .
- 4 Tryck lätt på **Stopp** eller  för att stoppa tidtagningen.
  - Starta om tidtagningen genom att trycka lätt på **Fortsätt** eller .
  - Rensa varvtider genom att trycka lätt på **Återställ** eller .

## Galleri



### Importera och exportera bilder

#### Importera bilder från din smarttelefon

- 1 Starta appen **Galaxy Wearable** på smarttelefonen.
- 2 Tryck lätt på **Klockinställningar** → **Hantera innehåll**.
- 3 Tryck lätt på **Lägg till bilder**.
- 4 Välj en kategori, välj filer och tryck sedan lätt på **Klar**.


Om du vill synkronisera bilder på din smarttelefon med din Watch trycker du lätt på reglaget för **Autosynk** under **Galleri** för att aktivera funktionen. Tryck sedan lätt på **Album att synkronisera**, välj album att importera till din Watch och tryck sedan lätt på **Klart**. De valda albumen synkroniseras automatiskt med din Watch när den har mer än 15 % batteriladdning kvar.

## Exportera bilder till din smarttelefon

- 1 Tryck lätt på  (Galleri) på appskärmen.
- 2 Håll nedtryckt på den bild som ska exporteras.
- 3 Använd boettringen eller svep åt höger eller vänster på skärmen och välj bilder för att exportera flera. För att välja alla språk trycker du lätt på **Alla**.
- 4 Tryck lätt på .  
Du kan visa de exporterade bilderna i appar som Galleri på din smarttelefon.

## Visa bilder

Visa och hantera de bilder som finns sparade på din Watch.



- 1 Tryck lätt på  (Galleri) på appskärmen.
- 2 Använd boettringen eller svep åt uppåt eller nedåt på skärmen för att bläddra genom bildlistan och välja en bild.

## Zooma in och ut

Samtidigt som du visar en bild dubbeltrycker du snabbt på bilden, för två fingrar ifrån varandra eller nyper ihop på en bild för att zooma in eller ut.



När en bild är förstorad kan du visa resten av bilden genom att bläddra runt på skärmen.

## Radera bilder

- 1 Tryck lätt på  (Galleri) på appskärmen.
- 2 Håll nedtryckt på den bild som ska tas bort.
- 3 Använd boettringen eller svep åt höger eller vänster på skärmen och välj bilder för att radera flera. För att välja alla språk trycker du lätt på **Alla**.
- 4 Tryck lätt på .


## Hitta min tfn.

Om du tappar bort smarttelefonen kan Watch hjälpa dig att hitta den.


- 1 Tryck lätt på  (**Hitta min tfn.**) på appskärmen.
- 2 Tryck lätt på **Starta**.  
Smarttelefonen avger en signal, och dess skärmen slås på.  
För att stoppa ljud och vibrationer trycker du lätt på  och drar den på smarttelefonen eller trycker lätt på **Stopp** på Watch.

## Hitta min klocka

Om du tappar bort din Watch kan appen Galaxy Wearable på din anslutna smarttelefon eller funktionen SmartThings Find i appen SmartThings som installerats på din anslutna smarttelefon hjälpa dig att hitta den.

-  Skärmen kan automatiskt växlas till att hitta din Watch med funktionen SmartThings Find om den anslutna smarttelefonen har stöd för funktionen SmartThings funktionen.

### Hitta med appen Galaxy Wearable

- 1 Starta appen **Galaxy Wearable** på smarttelefonen och tryck lätt på **Hitta min klocka**.
- 2 Tryck lätt på **Starta**.  
Watch avger en signal, och dess skärmen slås på.  
För att stoppa ljudet och vibrationerna ska du dra  utanför den stora cirkeln på din Watch. Du kan även vrida eller svepa boettringen. Du kan också stoppa den genom att trycka på **Stopp** på smarttelefonen.

### Fjärrstyra din Watch

När din Watch försvinner eller blir stulen ska du starta appen **Galaxy Wearable** på din smarttelefon, trycka lätt på **Hitta min klocka** → **Ange säkerhet** och sedan fjärrstyra din Watch.

## Hitta med funktionen SmartThings Find i appen SmartThings

Starta appen **Galaxy Wearable** på smarttelefonen och tryck lätt på **Hitta min klocka**.

Skärmen SmartThings Find i appen SmartThings visas på smarttelefonen, och du kan se platsen för din borttappade Watch på kartan. Du kan också hitta den genom att följa pip ljudet som avges från din Watch.

## Skicka ett SOS-meddelande

### Inledning

I en nödsituation kan du skicka ett SOS-meddelande som innehåller din platsinformation till tidigare registrerade kontakter eller så kan du ställa in Watch på att skicka ett SOS-meddelande automatiskt när du har skadat dig efter ett fall och din Watch vet om det. Du kan även ställa in Watch på att automatiskt ringa ett nödsamtal till en tidigare registrerad kontakt.



- Om GPS-funktionen inte är aktiverad på din Watch när du skickar ett SOS-meddelande aktiveras GPS-funktionen automatiskt för att skicka platsinformationen.
- Din platsinformation kanske inte skickas, beroende på din region eller situation.

### Registrering av nödsituationskontakter

Registrera nödsituationskontakten för att skicka ett SOS-meddelande och ring ett nödsamtal till i en nödsituation.

- 1 Starta appen **Galaxy Wearable** på din smarttelefon och tryck lätt på **Klockinställningar** → **Avancerade funktioner** → **SOS**.
- 2 Tryck lätt på **Skicka meddelanden till**.
- 3 Tryck lätt på **Skapa kontakt** och ange ny kontaktinformation eller tryck lätt på **Välj från kontakter** för att lägga till en befintlig kontakt som nödkontakt.

Från kontakterna du registrerat för SOS-meddelanden kan du välja en kontakt att ringa nödsamtal till. Starta appen **Galaxy Wearable** på din smarttelefon, tryck lätt på **Klockinställningar** → **Avancerade funktioner** → **SOS** → **Ring SOS till** och välj sedan en kontakt.

## Begära ett SOS-meddelande


### Ställa in begäran om SOS-meddelande

- 1 Starta appen **Galaxy Wearable** på din smarttelefon och tryck lätt på **Klockinställningar** → **Avancerade funktioner** → **SOS**.
- 2 Tryck lätt på **Vid tre tryck på hemknappen** och tryck lätt på reglaget för att aktivera funktionen. För att ställa in en fördröjd tidpunkt för att skicka ett SOS-meddelande som ger dig tid att avbryta meddelandet efter att snabbt ha tryckt på hemknappen på Watch tre gånger ska du trycka lätt på knappen **Räkna ned före sändning** för att aktivera funktionen.

### Skicka en begäran om SOS-meddelanden

Om du hamnar i en nödsituation trycker du snabbt tre gånger på hemknappen på din Watch.

SOS-meddelandet kommer att skickas, och nödsamtalet kommer att ringas till de tidigare registrerade kontakterna.

Ikonen  kommer att visas på klockskärmen medan SOS-meddelandet skickas, och du kan se resultatet för din SOS-begäran på aviseringspanelen när SOS-meddelandet har skickats.

## Begära ett SOS-meddelande när du har skadat dig efter ett fall

### Ställa in en begäran om SOS-meddelande när du har skadat dig efter ett fall

- 1 Starta appen **Galaxy Wearable** på din smarttelefon och tryck lätt på **Klockinställningar** → **Avancerade funktioner** → **SOS**.
- 2 Tryck lätt på **När ett hårt fall identifieras** och tryck lätt på reglaget för att aktivera funktionen.

## Skicka en begäran om SOS-meddelande när du har skadat dig efter ett fall

När du har ramlat ett visst avstånd kommer Watch att upptäcka din skada genom din arms rörelser och visa aviseringen medan den vibrerar och avger ljud.



Om du inte svarar inom 60 sekunder hörs en sirén i 30 sekunder, och sedan skickas ett SOS-meddelande ut automatiskt. Sedan rings nödsamtalet till en tidigare registrerad kontakt.

Efter att Watch detekterar ditt fall avbryt varningen så att den inte skickar SOS-meddelande när du vill eller skicka ett SOS-meddelande manuellt.



Watch kan tro att du har skadat dig i ett fall om du utövar träning med hårda stötar. Om det är så ska du avbryta varningen så att den inte skickar SOS-meddelandet.

## Stoppa SOS-meddelanden

När ikonen  visas på klockskärmen ska du kontrollera din platsinformations delningsstatus på aviseringspanelen. Om du vill sluta dela din platsinformation trycker du lätt på skärmen och trycker lätt på **Sluta dela** → .






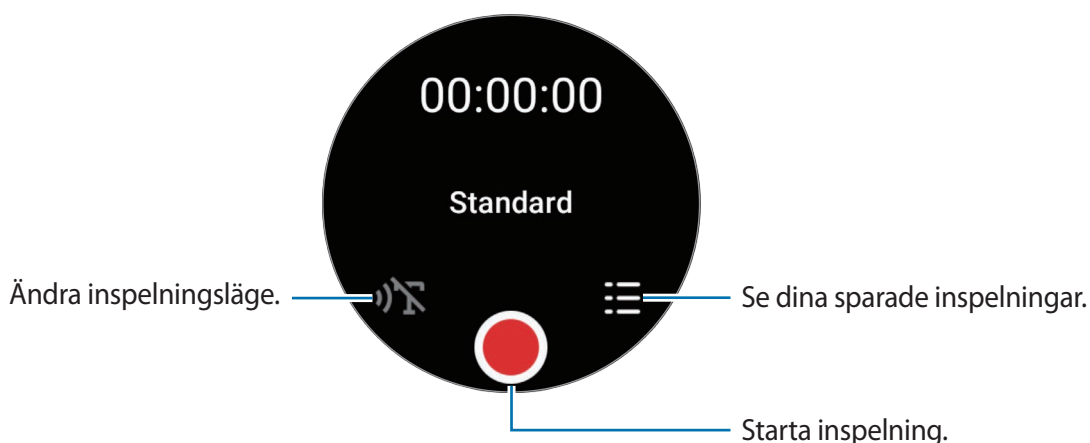
Om du inte slutar skicka SOS-meddelanden, vilka inkluderar din platsinformation, skickas ytterligare meddelanden kontinuerligt till de tidigare registrerade kontakterna var 15 minut i 24 timmar efter att det första SOS-meddelandet skickas. Meddelandet skickas dock bara när din aktuella plats är mer än 50 m från platsen som det senaste meddelandet skickades från.


## Röstinspelning

Spela in eller spela upp röstinspelningar.

### Göra röstinspelningar

- 1 Tryck lätt på  (Röstinspelning) på appskärmen.
- 2 Tryck lätt på  för att starta inspelningen. Tala in i mikrofonen på Watch.  
Tryck lätt på  för att pausa inspelningen.






- 3 Tryck lätt på  för att slutföra inspelningen.  
Inspelelingen sparas automatiskt.
- 4 Om du vill lyssna på det inspelade ljudet väljer du en inspelningsfil och trycker lätt på **Spela upp**.

### Ändra inspelningsläge

Tryck lätt på  (Röstinspelning) på appskärmen.

Välj ett läge som du vill ha.

-  : Detta är det normala inspelningsläget.
  -  : Watch spelar in din röst i upp till tio minuter, konverterar den till text och sparar den sedan. Håll Watch nära munnen och tala högt och tydligt i tyst miljö för bästa resultat.
-  Om tal-till-text-språket inte stämmer överens med språket du talar känner Watch inte igen din röst. Innan du använder den här funktionen trycker du lätt på **Tal till text** för att ange tal-till-text-språk.

## Kalkylator

Du kan göra enkla uträkningar.

Tryck lätt på  (**Kalkylator**) på appskärmen.


Du kan använda den här appen när du lämnar dricks eller delar på notan genom att dra uppåt från skärmens nedre kant.

## Kompass

Du kan använda Watch som en kompass.

Tryck lätt på  (**Kompass**) på appskärmen.

Du kan se ytterligare information, t.ex. lutning, höjd och atmosfäriskt tryck, genom att dra uppåt från kantens nedre skärm.

-  • Om det finns magnetiska ämnen i närheten, t.ex. en trådlös laddare, kan det påverka Watch interna kompassens precision. Innan du använder den här appen ska du följa anvisningarna på skärmen för att kalibrera kompassen genom att svänga med handleden där Watch sitter.
- Om du vrider på boettringen kan kompassens precision påverkas. Du kan förbättra kompassens precision genom att svänga med den handled där Watch sitter i olika riktningar.




## Buds Controller

Du kan se batteriets status för Galaxy Buds som är anslutna till Watch och ändra deras inställningar.

Tryck lätt på  (**Buds Controller**) på appskärmen.

## Kamerakontroll

Du kan fjärrstyra kamerorna i smarttelefonen som är ansluten till Watch och ta bilder eller spela in videoklipp på avstånd.

- 1 Tryck lätt på  (**Kamerakontroll**) på appskärmen.  
Appen Kamera startas på den anslutna smarttelefonen.
- 2 Kontrollera förhandsgranskningsskärmen och tryck lätt på  för att ta en bild eller på  för att spela in en video.



 Den här appen är eventuellt inte tillgänglig beroende på den anslutna smarttelefonen.

## Samsung Global Goals

De globala målen, som inrättades av FN:s generalförsamling 2015, består av mål som syftar till att skapa ett hållbart samhälle. Dessa mål har makten att utrota fattigdomen, bekämpa ojämlikhet och stoppa klimatförändringarna.


Med Samsung Global Goals lär du dig mer om de globala målen och går med i rörelsen för en bättre framtid.

# Inställningar

## Inledning

Anpassa inställningar för funktioner och appar. Ställ in din Watch beroende på ditt användningsmönster genom att konfigurera de olika inställningarna.

Tryck lätt på  (**Inställningar**) på appskärmen.


 Vissa funktioner i inställningarna kanske inte finns tillgängliga beroende på region, tjänsteleverantör eller modell.

## Anslutningar

### Bluetooth

Anslut till en smarttelefon via Bluetooth. Du kan också ansluta andra Bluetooth-aktiverade enheter, som ett Bluetooth-headset eller en dator.


Tryck lätt på **Anslutningar** → **Bluetooth** på inställningsskärmen.

-  • Samsung ansvarar inte om data som skickas eller tas emot via Bluetooth förloras, avlyssnas eller missbrukas.
- Se alltid till att du delar data med och tar emot data från enheter som du litar på och som är säkra. Om det finns hinder mellan enheterna kan räckvidden minska.
- Vissa enheter, i synnerhet sådana som inte testats eller godkänts av Bluetooth SIG, kanske inte är kompatibla med enheten.
- Använd inte Bluetooth-funktionen för olagliga syften (exempelvis piratkopior av filer eller olaglig avlyssning för kommersiella syften). Samsung ansvarar inte för påföljder av olaglig användning av Bluetooth-funktionen.

### Wi-Fi

Aktivera Wi-Fi-funktionen för att ansluta till ett Wi-Fi-nätverk.

- 1 På inställningsskärmen trycker du lätt på **Anslutningar** → **Wi-Fi** och sedan trycker du lätt på reglaget för att aktivera funktionen.
- 2 Välj ett nätverk i listan med Wi-Fi-nätverk under **Tillgängliga nät**. Nätverk som kräver ett lösenord visas med en låsikon.
- 3 Tryck lätt på **Anslut**.

 Om du inte kan ansluta till ett Wi-Fi-nätverk ska du starta om Wi-Fi-funktionen för Watch eller den trådlösa routern.

### NFC

Du kan använda den här funktionen för att göra betalningar och köpa biljetter för transportmedel eller evenemang när du har hämtat de appar som behövs.

På inställningsskärmen trycker du lätt på **Anslutningar** → **NFC**.

! Watch har en inbyggd NFC-antenn. Hantera din Watch försiktigt så att du inte skadar NFC-antennen.

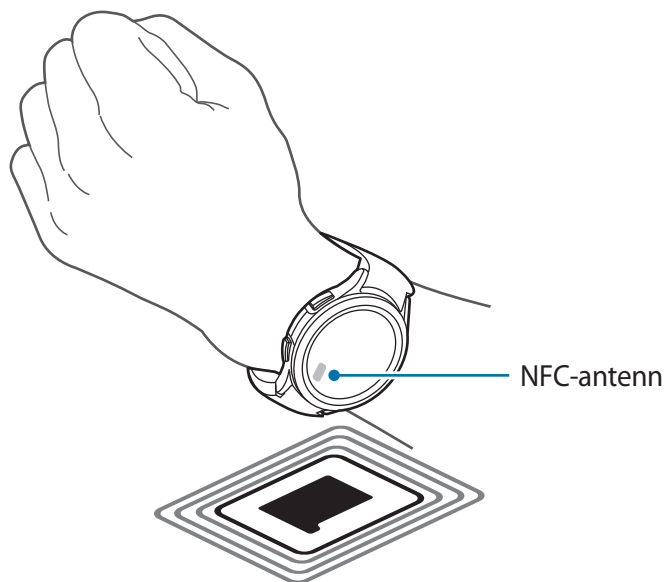
### Göra betalningar med NFC-funktionen

Innan du kan använda NFC-funktionen för att göra betalningar måste du registrera dig för mobilbetalningstjänsten. Om du vill registrera dig eller få detaljerad information om tjänsten ska du kontakta din tjänsteleverantör.

- 1 På inställningsskärmen trycker du lätt på **Anslutningar** → **NFC** och trycker sedan lätt på reglaget för att aktivera funktionen.
- 2 Håll NFC-antennområdet längst upp på pekskärmen på din Watch mot NFC-kortläsaren.

Ställ in standardappen på inställningsskärmen genom att trycka lätt på **Anslutningar** → **NFC** → **Betalning** och välj en app.

☞ Listan över betalningstjänster inkluderar eventuellt inte alla tillgängliga betalningsappar.




### Frånkopplingsalarm

Ställ in på att vibrera eller avge ett larm när Bluetooth-anslutningen med din smarttelefon är frånkopplad medan du bär din Watch.

På inställningsskärmen trycker du lätt på **Anslutningar** → **Frånkopplingsalarm** och väljer det varningsläge du vill ha.

## Flygplansläge

Detta inaktiverar Watch alla trådlösa funktioner. Du kan bara använda icke nätverksbundna tjänster. På inställningsskärmen trycker du lätt på **Anslutningar** och trycker sedan lätt på reglaget för **Flygplansläge** för att aktivera funktionen.

-  Följ de regler som flygbolaget tillhandahåller och flygplanspersonalens instruktioner. När det är tillåtet att använda enheten ska du alltid använda den i flygläget.

## Mobilnät (LTE-modeller)

Anpassa inställningarna för att styra mobilnätverken.

På inställningsskärmen trycker du lätt på **Anslutningar** → **Mobilnät** och väljer ett alternativ för mobilnätsanslutning.

- **Auto:** Ställ in på att automatiskt använda mobilnätverket för Watch när Bluetooth-anslutningen till din smarttelefon är frånkopplad.
  -  • När din Watch ansluts till smarttelefonen via Bluetooth stängs mobilnätet för Watch av för att spara på batteriet. Då kan du inte ta emot meddelanden som skickas och samtal som rings till telefonnumret för din Watch.
  - När Bluetooth-anslutningen till din smarttelefon är frånkopplad ansluts mobilnätverket för Watch automatiskt. Då kan du ta emot meddelanden som skickas och samtal som rings till telefonnumret för din Watch.
- **Alltid på:** Ställ in på att alltid använda telefonnumret för din Watch oavsett anslutning med smarttelefonen.
- **Alltid av:** Ställ in på att inte använda mobilnätverket för din Watch.
- **Mobilavtal:** Abonnera på tjänsteleverantörens mobilavtal eller tilläggstjänster.

## Dataanvändning (LTE-modeller)

Håll koll på dina mängden data som du använder och anpassa begränsningsinställningarna. Ställ in Watch på att automatiskt inaktivera mobildataanslutningen när du har nått din angivna mobildatagräns.

På inställningsskärmen tryck lätt på **Anslutningar** → **Dataanvändning**.

- **Starta faktureringscykeln den:** Ställ in det månadsvisa startdatumet för ditt avtals dataanvändning.
- **Ställ in datagräns:** Aktivera eller inaktivera funktionen för att automatiskt aktivera eller inaktivera mobildataanslutningen när du har nått din angivna mobildatagräns.
- **Datagräns:** Ställ in gränsen för mobildata.

## Aviseringar

Ändra aviseringstillningarna.

Tryck lätt på **Aviseringar** på inställningsskärmen.

- **Visa telefonaviseringar på klockan:** Ställ in förhållandena för att kontrollera smarttelefonens aviseringar på din Watch medan du har på dig den.
- **Tysta aviseringar på telefonen:** Gör smarttelefonen ljudlös när den får aviseringar när du har på dig din Watch.
- **Stör ej:** Inkommande samtal kommer tystas och skärmen aktiveras inte när du tar emot inkommande samtal. Dessutom kommer alla aviseringar att vara tysta förutom alarm och skärmen aktiveras inte när du får aviseringar.
- **Aviseringsindikator:** Ställ in din Watch så att den visar en aviseringsindikator på klockskärmen när du har aviseringar som du inte har läst.
- **Läs upp aviseringar:** Ställ in Watch på att ge muntliga uppläsningar när du får en avisering. Du kan däremot bara lyssna på ljudet genom det anslutna Bluetooth-headsetet.
- **Slå på skärm:** Ställ in Watch på att aktivera skärmen när den får aviseringar.
- **Slå på för nya appar:** Ställ in Watch på att få aviseringar från nyinstallerade appar automatiskt utan ytterligare inställningar.
- **Trådlösa katastroflarm:** Ändra inställningarna för nödsituationsvarningar.



Vissa funktioner kanske inte finns tillgängliga beroende på region, tjänsteleverantör eller modell.

## Ljud och vibration

Ändra ljud- och vibrationsinställningar.

Tryck lätt på **Ljud och vibration** på inställningsskärmen.

- **Ljudläge:** Ställ in på att använda ljudläge, tyst läge eller vibrationsläge.
- **Vibrera vid ringsignal:** Ställ in Watch på att vibrera och spela upp en ringsignal för inkommande samtal.
- **Vibration:** Ställ in vibrationens längd och intensitet.
- **Samtalsvibration:** Välj ett vibrationsmönster för inkommande samtal.
- **Vibrationsavisering:** Välj ett vibrationsmönster för aviseringar.
- **Volym:** Ändra volymnivån.
- **Ringsignal:** Ändra ringsignal.

- **Aviseringsljud:** Ändra aviseringsljud.
- **Systemvibration:** Aktivera vibrationer för vissa åtgärder.
- **Systemljud:** Aktivera ljud för vissa åtgärder.



Vissa funktioner kanske inte finns tillgängliga beroende på region, tjänsteleverantör eller modell.

## Skärm

Ändra skärminställningarna.

Tryck lätt på **Skärm** på inställningskärmen.

- **Ljusstyrka:** Justera ljusstyrkan för skärmen.
- **Automatisk ljusstyrka:** Ställ in din Watch på att automatiskt justera ljusstyrkan beroende på de omgivande ljusförhållandena.
- **Always On Display:** Ställ in skärmen på att alltid vara på när du har på dig din Watch.
- **Lyft handen för att väcka:** Ställ in på att aktivera skärmen genom att höja handleden medan du har på dig din Watch.
- **Rör skärmen och väck:** Ställ in på att aktivera skärmen genom att trycka lätt på den.
- **Vrid boetten och väck:** Ställ in på att aktivera genom att vrida på boettringen (Galaxy Watch4 Classic).
- **Visa mediekontroller:** Ställ in på att automatiskt starta appen Media Controller på din Watch när musik eller videoklipp spelas upp på den anslutna smarttelefonen.
- **Skärmtimeout:** Ange hur lång tid det ska ta innan skärmens bakgrundsbelysning på Watch stängs av.
- **Visa senaste app:** Ställ in tiden på att behålla den senast använda appen påslagen efter skärmen stängs av. Om du aktiverar skärmen igen inom den tid som du ställt in efter att den har stängts av kommer skärmen för den senaste appen du använde att visas istället för klockskärmen.
- **Teckenstil:** Välj typ av teckenstil för skärmen.
- **Teckenstorlek:** Ställ in teckenstorlek för texten på skärmen.
- **Tryckkänslighet:** Ställ in din Watch så att det går att använda pekskärmen med handskarna på.
- **Visa laddningsinfo:** Ställ in din Watch på att visa återstående batteriladdning när skärmen är avstängd under laddning.

## Samsung Health

Du kan ställa in de olika inställningsalternativen som är relaterade till träningen och fitness.

Tryck lätt på **Samsung Health** på inställningsskärmen.

- **Meddelande:** Ställ in aviseringarna för träning och fitness.
- **Mätvärde:** Ange hur din puls och stressnivå ska mätas och aktivera eller inaktivera funktionen för blodsyrenivå under sömn eller funktionen för snarkning.
- **Autoupptäck träning:** Ställ in en träningstyp som Watch kan känna igen automatiskt och ställa också in Watch på att registrera din ungefärliga platsinformation automatiskt när du går eller springer.
- **Anslutna tjänster:** Ställ in på att dela information med andra anslutna appar med hälsoplattformar, träningsmaskiner och TV-apparater.

## Avancerade funktioner

Aktivera avancerade funktioner.

På inställningsskärmen trycker du lätt på **Avancerade funktioner**.

- **Vattenlås:** Aktivera vattenlåsläget innan du kliver ner/in i vattnet. Pekskärmens funktion kommer att inaktiveras.
- **Läggdagsläge:** Inkommande samtal kommer tystas och skärmen aktiveras inte när du tar emot inkommande samtal. Dessutom kommer alla aviseringar att vara tysta förutom alarm och skärmen aktiveras inte när du får aviseringar. Funktionen för att höja handleden för att väcka enheten, funktionen Always On Display samt systemljud kommer också att inaktiveras automatiskt.
- **Bioläge:** Inkommande samtal kommer tystas och skärmen aktiveras inte när du tar emot inkommande samtal. Alla aviseringar tystas, inklusive, alarm och timers och skärmen aktiveras inte när du får en avisering eller när ett alarm startar. Funktionen för att höja handleden för att väcka enheten, funktionen Always On Display samt systemljud kommer också att inaktiveras automatiskt.
- **SOS:** I en nödsituation kan du skicka ett SOS-meddelande till tidigare registrerade kontakter genom att snabbt trycka på Hemknappen tre gånger eller så kan du ställa in Watch på att skicka ett SOS-meddelande automatiskt när du har skadat dig efter ett fall och din Watch vet om det. Se [Skicka ett SOS-meddelande](#) för mer information.
- **Anpassa tangenter:** Välj en app eller funktion som ska startas när du trycker två gånger på hemknappen på din Watch eller håller den nedtryckt. Du kan också välja en funktion att starta när du trycker på bakåtknappen på Watch.

- **Svara på samtal:** Ställ in på att svara på samtal genom att två gånger skaka den arm som Watch sitter på efter att ha böjt armbågen.
- **Avvisa varningar och samtal:** Ställ in på att avvisa varningar och avvisa samtal genom att vrida på den handled som Watch sitter på två gånger.

## Batteri

Kontrollera återstående batteristyrka. Om batteriladdningen är låg ska du aktivera energisparläget för att minska batteriförbrukningen.

På inställningsskärmen tryck lätt på **Batteri**.

- **Energisparläge:** Aktivera energisparläget där vissa funktioner begränsas för att minska batteriförbrukningen.
- **Bara klocka:** Endast klockan visas på skärmen och alla andra funktioner inaktiveras för att begränsa batteriförbrukningen. Tryck på hemknappen för att visa klockan. Håll hemknappen nedtryckt i tre sekunder för att inaktivera läget Bara klocka.



- Återstående användningstid visar återstående tid innan batteriladdningen tar slut. Användningstiden kan variera beroende på Watch-inställningarna och användningsförhållandena.
- Det är inte säkert att du får aviseringar från vissa appar som använder energisparläget.

## Appar

Konfigurera inställningarna för Watch-appen.

På inställningsskärmen trycker du lätt på **Appar**.

- **Välj standardappar:** Välj standardappar för specifika funktioner.
- **Hälsoplattform:** Välj en standardapp för hälsohantering.
- **Behörigheter:** Visa behörighetslistan för alla appar, inklusive systemapparna och ändra deras tillbehörsinställningar.
- **Uppdatering av Samsung-appar:** Sök efter uppdateringar för vissa förinstallerade Samsung-appar.

## Allmänt

### Beröringsboettring (Galaxy Watch4)

Ändra inställningarna för beröringsboettringen.

På inställningsskärmen trycker du lätt på **Allmänt** → **Beröringsboettring** och trycker lätt på reglaget för att aktivera funktionen.

För att känna vibrationer medan du använder beröringsboettringen trycker du på reglaget för **Vibrationsfeedback** för att aktivera funktionen.

### Text-till-tal

Ändra inställningarna för text-till-tal-funktioner, t.ex. språk, hastighet med mera.

På inställningsskärmen trycker du lätt på **Allmänt** → **Text-till-tal**.

- **Prioriterad motor:** Välj en standardmotor vid användning av text-till-tal-funktionen.
- **Inställningar för TTS-motor:** Ställ in TTS-motorn.
- **Språk:** Välj ett språk som ska användas. Språket som används för text-till-tal-funktionen kommer att vara samma som språket på din Watch.
- **Talhastighet:** Ställ in läshastigheten.

### Inmatning

Ändra textinmatningsinställningarna.

På inställningsskärmen trycker du lätt på **Allmänt** → **Inmatning**.

- **Samsung-tangentbord:** Konfigurera inställningar för Samsung-tangentbordet.
- **Tangentbordslista och standard:** Välj ett standardtangentbord och ändra tangentbordsinställningarna.
- **Snabb svar:** Aktivera funktionen meddelandeförslag, som kan användas för att skicka meddelanden, slå på eller stänga av samt ställa in dina anpassade svar på den anslutna smarttelefonen.

## Datum och tid

Du kan ställa in datum och tid manuellt. Frånkoppla din Watch från smarttelefonen för att använda datum- och tidsfunktionerna, eftersom de är synkroniserade med den anslutna smarttelefonen.

På inställningsskärmen tryck lätt på **Allmänt** → **Datum och tid**.

- **Automatisk:** Ställ in att den tidszon som tillhandahålls av nätverket eller GPS:en ska tillämpas när du reser till en annan tidszon.
- **Ange datum:** Ställ in datum manuellt.
- **Ange tid:** Ställ in tid manuellt.
- **Välj tidszon:** Ange tidszon manuellt.

## Anslut till den nya telefonen

Watch kan anslutas till ytterligare en ny smarttelefon efter att ha gjort en återställning för all din personliga information.

På inställningsskärmen trycker du lätt på **Allmänt** → **Anslut till nya telefonen**.

## Återställ

Ta bort alla data på din Watch.

På inställningsskärmen trycker du lätt på **Allmänt** → **Återställ**.

## Tillgänglighet

Konfigurera olika inställningar för att förbättra tillgängligheten till din Watch.

Tryck lätt på **Tillgänglighet** på inställningsskärmen.

- **TalkBack:** Aktivera TalkBack, som erbjuder röståterkoppling. Om du vill visa hjälpinformation för att ta reda på hur du använder den här funktionen trycker du lätt på **Inställningar** → **Självstudier och hjälp**.
- **Synlighetsförbättringar:** Anpassa inställningarna för att förbättra tillgängligheten för användare med nedsatt syn.
- **Hörförbättringar:** Anpassa inställningarna för att förbättra tillgängligheten för användare med nedsatt hörsel.
- **Avancerade inställningar:** Hantera andra avancerade funktioner.
- **Installerade tjänster:** Visa de tillgänglighetstjänster som är installerade på Watch.

## Säkerhet

Konfigurera säkerhetsinställningar på Watch.

Tryck lätt på **Säkerhet** på inställningsskärmen.

- **Lås:** Ändra låsinställningarna. När du använder den här funktionen kan din skärm låsas automatiskt när du inte rör dig under en tidsperiod. Om du däremot låser upp den en gång medan du har på dig Watch kommer den att förbli upplåst. Se [Låsskärm](#) för mer information.

## Sekretess

Ändra dina sekretessinställningar.

På inställningsskärmen trycker du lätt på **Sekretess**.

- **Behör.hanterare:** Visa listan över funktioner och appar som har behörighet att använda dem. Du kan även redigera behörighetsinställningarna.

## Plats

Ändra inställningar för platsinformationsanvändning.

På inställningsskärmen tryck lätt på **Plats** och tryck lätt på reglaget för att aktivera funktionen.

- **Öka precisionen:** Ställ in Watch på att använda Wi-Fi eller mobilnätverk för att öka din platsinformations precision, även när nätverken är inaktiverade.
- **Behörigheter:** Ställ in behörigheten för funktionen för att använda platsinformation.

## Konto och säkerhetskop.

Du kan använda olika funktioner på Watch när du har registrerat ditt Samsung account eller Google-konto på den anslutna smarttelefonen.

Tryck lätt på **Konto och säkerhetskop.** på inställningsskärmen.

- **Samsung account:** Se det Samsung account som registrerats på din anslutna smarttelefonen.
- **Google-konto:** Kontrollera Google-kontot som är registrerat på din anslutna smarttelefon och kopiera det till din Watch.

## Programvaruuppdatering

Uppdatera din Watch till den senaste programvaran.

Tryck lätt på **Programvaruuppdatering** på inställningsskärmen.

## Tips och självstudier

Lär dig de grundläggande tipsen för användning av din Watch och se bruksanvisningen på den anslutna smarttelefonen.

Tryck lätt på **Tips och självstudier** på inställningsskärmen.

- **Självstudie:** Visa hjälpaavsnittet för att lära dig om grundläggande användningstips för Watch.
- **Få tips på telefonen:** Visa de detaljerade användningstipsen för din Watch på den anslutna smarttelefonen.

## Om klockan

Visa ytterligare information om din Watch.

På inställningsskärmen trycker du lätt på **Om klockan**.

- **Lagring:** Kontrollera statusen på använt och tillgängligt minne.
- **Enhet:** Se informationen, t.ex. Wi-Fi MAC-adress, Bluetooth-adress och serienummer.
- **Juridisk info:** Visa juridisk information med anknytning till Watch. Du kan också skicka diagnostikinformation för Watch till Samsung.
- **Programvara:** Se programversion och säkerhetsstatus.
- **Batteri:** Visa batteriinformationen.


# Appen Galaxy Wearable

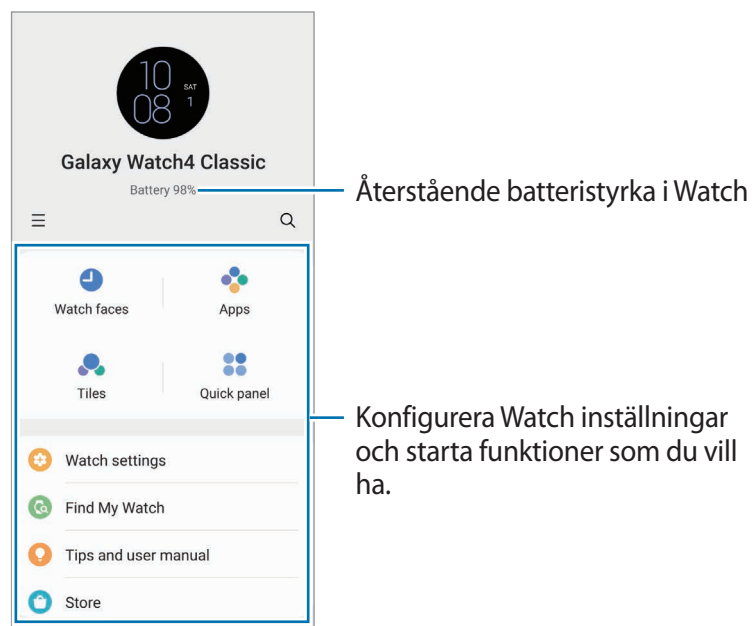
## Inledning

För att ansluta din Watch till en smarttelefon måste du installera appen Galaxy Wearable på din smarttelefon. Du kan se den återstående batteristyrkan i Watch och konfigurera inställningarna med appen Galaxy Wearable.

Starta appen **Galaxy Wearable** på smarttelefonen.



Tryck lätt på **Q** för att söka efter inställningar med hjälp av nyckelord. Du kan också söka efter inställningar genom att välja en etikett under **Förslag**.

 Vissa funktioner kanske inte är tillgängliga beroende på den anslutna smarttelefonens typ.



Tryck lätt på **≡** om du vill använda följande ytterligare alternativ:

- **Lägg till en ny enhet:** Koppla från enheten från den för närvarande anslutna smarttelefonen och anslut en ny enhet. Välj din enhet på skärmen eller tryck lätt på **Min är inte här** om du inte hittar din enhet och följ sedan anvisningarna på skärmen för att ansluta till den nya enheten.

- **Auto. växling:** Din Watch kommer fortfarande att ansluta automatiskt till din smarttelefon om du bär den på handleden.
  -  Den här funktionen visas endast när fler än två enheter som har stöd för funktionen att växla automatiskt har sammankopplats med din mobila enhet.
- **Hantera enheter:** Hantera anslutna enheter när fler än två enheter har sammankopplats med din smarttelefon. För att koppla bort en enhet från din smarttelefon väljer du en enhet och trycker lätt på **Ta bort**.
- **Kontakta oss: Samsung Members** erbjuder kunder supporttjänster, som diagnos av enhetsproblem, och användare kan skicka in frågor och felrapporter. Du kan även dela information med andra i Galaxy-användarnas community eller visa de senaste nyheterna och tipsen. **Samsung Members** kan hjälpa dig att lösa de problem du kan tänkas stöta på när du använder enheten.
- **Om Galaxy Wearable:** Visa versionsinformation för appen Galaxy Wearable.
  -  Vissa funktioner kanske inte finns tillgängliga beroende på region, tjänsteleverantör eller modell.

## Urtavlor

Du kan ändra vilken typ av klocka som ska visas på klockskärmen.

På skärmen Galaxy Wearable på smarttelefonen trycker du lätt på **Urtavlor**.


Välj en urtavla som du vill ha och tryck lätt på **Anpassa** för att ändra skärmens färger eller komponenter, t.ex. klockvisare och vred och till och med välja objekt att visa på klockskärmen.

### Skapa egna urtavlor

Ändra urtavlan på din Watch till en mönsterbild som använder en färgkombination som har hämtats från den bild du tog. Du kan matcha urtavlan på din Watch med vad du vill.

 Den här funktionen är endast tillgänglig på vissa Samsung- eller Android-smarttelefoner.

- 1 På skärmen Galaxy Wearable på smarttelefonen trycker du lätt på **Urtavlor**.
- 2 Välj **Min stil**.
- 3 Tryck lätt på **Anpassa** → **Kamera**.  
Tryck lätt på **Galleri** för att välja en bild som finns sparad på din smarttelefon.

- 4 Tryck lätt på  för att ta en bild och tryck sedan på **OK**.
- 5 Dra bilden till den samling färger du vill använda.
- 6 Välj en mönstertyp och tryck lätt på **Klar**.
- 7 Tryck lätt på **Spara**.  
Då ändras urtavlan på din Watch till Min stil-urtavlan.

## Appar

Anpassa appskärmen, konfigurera inställningarna för vissa appar eller visa deras information. På skärmen Galaxy Wearable på smarttelefonen trycker du lätt på **Appar**.

### Ordna appar

Tryck lätt på **Ordna om appar**, tryck lätt på och håll in en app för att flytta och dra den till önskad plats och tryck sedan lätt på **Spara**.

### Konfigurera appinställningar

Tryck lätt på **Appinställningar** och välj en app som är installerad på din Watch för att ändra dess inställningar.

### Visa appinformation

Tryck lätt på **Appinfo** och välj en app som är installerad på din Watch för att se dess information.

## Kort

Anpassa kort på din Watch. Du kan även ordna om kort.

På skärmen Galaxy Wearable på smarttelefonen trycker du lätt på **Kort**.

### Lägga till eller ta bort kort

Tryck lätt på **+** på kortet för att lägga till under **Lägg till kort** eller tryck lätt på  på de kort som du vill ta bort och tryck sedan lätt på **Spara**.

### Ändra ordning på kort


Håll nedtryckt på ett kort som du vill flytta, dra det till en ny plats och tryck sedan lätt på **Spara**.

## Snabbpanel

Välj snabbinställningsikonerna som visas på snabbpanelen på Watch. Du kan också flytta på snabbinställningsikonerna.

På skärmen Galaxy Wearable på smarttelefonen trycker du lätt på **Snabbpanel**.

### Lägga till eller ta bort snabbinställningsikoner

Tryck lätt på och håll in en ikon som du vill lägga till under **Tillgängliga knappar** och dra den till den senaste snabbpanelen eller tryck lätt på  på ikonen för att ta bort den och tryck sedan lätt på **Spara**.

### Flytta på snabbinställningsikoner

Håll nedtryckt på en ikon att flytta, dra den till en ny plats och tryck sedan lätt på **Spara**.

## Klockinställningar

### Inledning


Visa status för din Watch och anpassa dina inställningar för Watch.

På skärmen Galaxy Wearable på smarttelefonen trycker du lätt på **Klockinställningar**.

### Aviseringar

Ändra aviseringsinställningarna.

På skärmen Galaxy Wearable på smarttelefonen trycker du lätt på **Klockinställningar** → **Aviseringar**.

- **Visa telefonaviseringar på klocka:** Ställ in förhållandena för att kontrollera smarttelefonens aviseringar på din Watch medan du har på dig den.
- **Tysta aviseringar på telefon:** Gör smarttelefonen ljudlös när den får aviseringar när du har på dig din Watch.
- **Senast på telefonen eller klockan:** Visa apparna som har fått de senaste aviseringarna och ändra aviseringsinställningarna. För att anpassa aviseringsinställningarna för fler appar trycker du lätt på **Mer** →  → **Allt** och väljer en app i applistan.
- **Synka Stör ej med telefonen:** Ange så att stör ej-inställningarna på din Watch synkroniseras med smarttelefonen.
- **Avancerade aviseringsinställningar:** Konfigurera avancerade aviseringsinställningar.

## Ljud och vibration

Ändra ljud- och vibrationsinställningar.

På skärmen Galaxy Wearable på smarttelefonen trycker du lätt på **Klockinställningar** → **Ljud och vibration**. Mer information finns i [Ljud och vibration](#) i Appar och funktioner.

## Skärm

Ändra skärminställningarna.

På skärmen Galaxy Wearable på smarttelefonen trycker du lätt på **Klockinställningar** → **Skärm**. Mer information finns i [Skärm](#) i Appar och funktioner.

## Avancerade funktioner

Aktivera avancerade funktioner.

På skärmen Galaxy Wearable på smarttelefonen trycker du lätt på **Klockinställningar** → **Avancerade funktioner**. Läs i [Avancerade funktioner](#) i Appar och funktioner för mer information om andra funktioner förutom de som angetts nedan.

- **Fjärranslutning:** Ange att din Watch ska fjärransluta till din smarttelefon med mobilnätverket eller ett Wi-Fi-nätverk när en Bluetooth-anslutning mellan enheterna inte är möjlig.

## Batteri

Kontrollera återstående batteristyrka. Om batteriladdningen är låg ska du aktivera energisparläget för att minska batteriförbrukningen.

På skärmen Galaxy Wearable på smarttelefonen trycker du lätt på **Klockinställningar** → **Batteri**. Mer information finns i [Batteri](#) i Appar och funktioner.

## Hantera innehåll

Överför sparade ljud- eller bildfiler från smarttelefonen till din Watch manuellt eller automatiskt.

På skärmen Galaxy Wearable på smarttelefonen trycker du lätt på **Klockinställningar** → **Hantera innehåll**.

### • Musik

- **Lägg till spår:** Välj ljudfiler och skicka dem manuellt från smarttelefonen till din Watch.
- **Autosynk:** Ange att smarttelefonen ska synka nyligen tillagda ljudfiler med din Watch när den har mer än 15 % återstående batteriladdning.



Om de musikfiler som finns sparade på din Watch tar upp mer än 1 GB tar den bort filer som du inte har angett som dina favoriter från de musikfiler du först la till.

- **Spellistor att synka:** Välj en spellista som ska synkas med din Watch automatiskt.



Den här funktionen kan endast visas när appen Samsung Music finns installerad på smarttelefonen och när du aktiverar funktionen **Autosynk**.

### • Galleri

- **Lägg till bilder:** Välj bilder och skicka dem manuellt från smarttelefonen till din Watch.
- **Autosynk:** Ange att smarttelefonen ska synka bilder med din Watch när den har mer än 15 % återstående batteriladdning.
- **Bildgräns:** Välj det antal bilder som ska skickas till din Watch från en smarttelefon.
- **Album att synkronisera:** Välj ett bildalbum som ska synkas med din Watch automatiskt.



**Bildgräns** och **Album att synkronisera** kan visas när du slår på funktionen **Autosynk**.

## Mobilavtal (LTE-modeller)

Använd andra tjänster via mobilnätverket när du har aktiverat det på din Watch.

På skärmen Galaxy Wearable på smarttelefonen trycker du lätt på **Klockinställningar** → **Mobilavtal**.

## Allmänt

Anpassa de generella inställningarna.

På skärmen Galaxy Wearable på smarttelefonen trycker du lätt på **Klockinställningar** → **Allmänt**. Mer information finns i [Allmänt](#) i Appar och funktioner.

## Tillgänglighet

Konfigurera olika inställningar för att förbättra tillgängligheten till din Watch.

På skärmen Galaxy Wearable på smarttelefonen trycker du lätt på **Klockinställningar** → **Tillgänglighet**. Mer information finns i [Tillgänglighet](#) i Appar och funktioner.

## Konton och säkerhetskopiering

Säkerhetskopiera eller återställ Watch data med hjälp av Samsung Cloud. Du kan också se ditt Samsung account och Google-konto som registrerats på den anslutna smarttelefonen och kopiera Google-kontot till din Watch.

På skärmen Galaxy Wearable på smarttelefonen trycker du lätt på **Klockinställningar** → **Konton och säkerhetskopiering**.



- Säkerhetskopiera data regelbundet till en säker plats, t.ex. Samsung Cloud eller en dator, så att du kan återställa dem om de skadas eller går förlorade på grund av en oavsiktlig fabriksdataåterställning.
- Musik och bilder säkerhetskopieras inte.
- För Samsung Health-appen sparas endast registreringar från de senaste 28 dagarna i din Watch. Om du vill visa registreringar som är äldre än 28 dagar installerar du Samsung Health-appen på den anslutna smarttelefonen och säkerhetskopierar data automatiskt.
- **Samsung account:** Lägg till och kontrollera ditt Samsung account för att använda det med Watch.
- **Automatisk säkerhetskopiering:** Håll Watch data uppdaterade och lagra dem på ett säkert sätt.
- **Säk.kopiera data:** Säkerhetskopiera data i Watch eller inställningar på ett säkert sätt i molnet.
- **Återställ data:** Återställ säkerhetskopierade data till önskad enhet.
- **Radera säkerhetskopior:** Ta bort säkerhetskopierade data från molnet.
- **Google-konto:** Kontrollera ditt Google-konto för att använda det med din Watch och kopiera det till din Watch.

## Uppdat. av klockans programvara

Din Watch kan uppdateras direkt till den senaste programvaran via tjänsten FOTA (firmware over-the-air). På skärmen Galaxy Wearable på smarttelefonen trycker du lätt på **Klockinställningar** → **Uppdat. av klockans programvara**.

## Om klockan

Visa ytterligare information om din Watch.

På skärmen Galaxy Wearable på smarttelefonen trycker du lätt på **Klockinställningar** → **Om klockan**. Mer information finns i [Om klockan](#) i Appar och funktioner.

## Hitta min klocka

Hitta din borttappade eller försvunna Watch och fjärrstyr den.

På skärmen Galaxy Wearable på smarttelefonen trycker du lätt på **Hitta min klocka**.

- **Starta:** Se var din Watch är nu. Mer information finns i [Hitta min klocka](#) i Appar och funktioner.
- **Ange säkerhet:**
  - **Lås klockan:** Fjärrlås din Watch för att förhindra icke auktoriserad åtkomst. Den här funktionen kan användas när smarttelefonen är ansluten till din Watch via Bluetooth eller en fjärranslutning. När din Watch är låst ska du låsa upp den manuellt genom att ange en förinställd pinkod eller ansluta din Watch till din smarttelefon via Bluetooth för att låsa upp den automatiskt.
  - **Återställ klockan:** Fjärradera all personlig information som finns lagrad i din Watch. Efter att Watch har återställts går det inte att återställa informationen eller använda funktionen Hitta min klocka, så vi rekommenderar att du säkerhetskopierar dina data på ett säkert sätt genom att trycka på **Säk.kopiera data**.

## Tips och användarhandbok

Se de grundläggande manövrarna i Watch och bruksanvisningen. Du kan även använda andra tjänster via mobilnätverket när du har aktiverat det på din Watch.

På skärmen Galaxy Wearable på smarttelefonen trycker du lätt på **Tips och användarhandbok**.

## Butik

Ladda ner apparna och urtavlor som ska användas på din Watch.

På skärmen Galaxy Wearable på smarttelefonen trycker du lätt på **Butik**.

# Bilaga

## Felsökning

Innan du kontaktar Samsung-servicecenter ska du försöka med följande lösningar. Vissa situationer är kanske inte tillämpliga för din Watch.

### Snabbpanelen visar felmeddelanden rörande nätverk eller tjänster

- Om du befinner dig i ett område med svag signal eller dålig täckning kan du förlora kontakten. Gå till ett annat område och försök igen. Under rörelse kan felmeddelanden visas upprepade gånger.
- Du kan inte komma åt vissa alternativ utan en prenumeration. Kontakta din tjänsteleverantör för mer information.

### Din Watch slås inte på

Om batteriet är helt urladdat slås inte din Watch på. Ladda batteriet helt innan du slår på din Watch.

### Pekskärmen svarar långsamt eller på fel sätt

- Om du sätter dit ett skärmskydd eller andra tillbehör över pekskärmen kanske den inte fungerar som den ska.
- Om du bär handskar, om dina händer inte är rena när du rör pekskärmen, eller om du trycker på pekskärmen med vassa föremål eller dina fingertoppar kanske pekskärmen inte fungerar som den ska.
- Pekskärmen kan sluta fungera när det är fuktigt eller om den utsätts för vatten.
- Starta om din Watch för att rensa tillfälliga programvarufel.
- Se till att din Watch programvara är uppdaterad till senaste versionen.
- Om skärmen blir repig eller skadad ska du besöka ett Samsung-servicecenter.

## Din Watch hänger sig eller får fel

Prova med följande lösningar. Om problemet fortfarande kvarstår ska du kontakta ett Samsung-servicecenter.

### Starta om Watch


Om din Watch fryser eller hänger sig kan du behöva stänga appar eller stänga av din Watch och slå på den igen.

### Framtvinga omstart

Om Watch har hängt sig och inte svarar ska du hålla hemknappen och bakåtknappen intryckta samtidigt längre än 7 sekunder för att starta om enheten.

### Återställa Watch

Om metoderna ovan inte löser problemet ska du göra en återställning till fabriksdata.

På appskärmen trycker du lätt på  (Inställningar) → Allmänt → Återställ → Återställ. Starta appen **Galaxy Wearable** på smarttelefonen och tryck lätt på **Klockinställningar** → Allmänt → Återställ → Återställ. Tänk på att säkerhetskopiera viktiga data på din Watch innan du gör en återställning till fabriksdata.

## En annan Bluetooth-enhet kan inte hitta din Watch

- Kontrollera att den trådlösa Bluetooth-funktionen är aktiverad på din Watch.
- Återställ din Watch och försök igen.
- Se till att din Watch och den andra Bluetooth-enheten ligger inom Bluetooth-anlutningens område (10 m). Avståndet kan variera beroende på den miljö som enheterna används i.

Kontakta ett Samsung-servicecenter om förslagen ovan inte hjälper dig att åtgärda problemet.

## Ingen Bluetooth-anslutning upprättas eller så kopplas Watch och smarttelefonen från varandra

- Kontrollera att Bluetooth-funktionen är aktiverad på båda enheterna.
- Kontrollera att det inte finns några hinder, t.ex. väggar eller elektrisk utrustning mellan enheterna.
- Kontrollera att den senaste appversionen av appen Galaxy Wearable är installerad på smarttelefonen. Vid behov uppdaterar du appen Galaxy Wearable till den senaste versionen.
- Se till att din Watch och den andra Bluetooth-enheten ligger inom Bluetooth-anslutningens område (10 m). Avståndet kan variera beroende på den miljö som enheterna används i.
- Starta om båda enheterna och starta appen **Galaxy Wearable** på smarttelefonen igen.

## Samtal kopplas inte fram

- Se till att din Watch är ansluten till en smarttelefon via Bluetooth. Om din Watch är fjärransluten till smarttelefonen kan du inte ta emot samtal.
- Se till att smarttelefonen och din Watch har öppnat rätt mobilnätverk.
- Se till att du inte har ställt in samtalsspärrar för det telefonnummer du ringer till på smarttelefonen.
- Se till att du inte har ställt in samtalsspärrar för det inkommande telefonnumret på smarttelefonen.
- Kontrollera om stör ej-läget, bioläget eller läggdagsläget är aktiverat. Om ett av de här lägena har aktiverats kommer inkommande samtal kommer att tystas, och skärmen aktiveras inte när du tar emot inkommande samtal. Använd boettringen, tryck lätt skärmen eller knappen för att aktivera skärmen och kontrollera det inkommande samtalet.

## Andra kan inte höra dig under ett samtal

- Se till att du inte täcker över den inbyggda mikrofonen.
- Kontrollera att mikrofonen är nära din mun.
- Om du använder ett Bluetooth-headset ska du se till att det är anslutet på rätt sätt.

## Ljudet ekar under ett samtal

Justera volymen eller flytta till ett annat område.

## Ett mobilnätverk eller internet kopplas ofta ifrån eller så är ljudkvaliteten dålig

- Se till att du inte blockerar den inbyggda antennen på din Watch.
- Om du befinner dig i ett område med svag signal eller dålig täckning kan du förlora kontakten. Anslutningsproblemen beror eventuellt på problem med tjänsteleverantörens basstation. Gå till ett annat område och försök igen.
- När du använder enheten under förflyttning kan trådlösa nätverk kopplas ifrån på grund av problem med tjänsteleverantörens nätverk.

## Batteriet laddas inte korrekt (för laddare som är godkända av Samsung)

- Se till att du kopplar Watch till den trådlösa laddaren på rätt sätt.
- Byt ut batteriet på ett Samsung-servicecenter.

## Batteriet laddas ur snabbare än när det först köptes

- När du utsätter din Watch eller batteriet för mycket kalla eller varma temperaturer kan den användbara laddningen minska.
- Batteriförbrukningen ökar när du använder vissa appar.
- Batteriet är en förbrukningsvara och den användbara laddningen kommer att minska med tiden.

## Din Watch är varm vid beröring

När du använder appar som kräver mer ström eller använder appar på din Watch under en längre tid kan din Watch bli varm. Detta är normalt och bör inte påverka livslängden eller prestandan på din Watch.

Om din Watch blir överhettad eller känns varm under en längre period ska du inte använda den på ett tag. Om din Watch fortsätter att överhettas ska du kontakta ett Samsung-servicecenter.

## Din Watch hittar inte din nuvarande plats

Din Watch använder din smarttelefons platsinformation. GPS-signaler kan hindras på vissa platser, t.ex. inomhus. Ställ in smarttelefonen på att använda Wi-Fi eller ett mobilnätverk för att hitta din nuvarande plats.

## Data som lagrats på din Watch har förlorats

Säkerhetskopiera alltid alla viktiga data som finns lagrade på din Watch. Annars går det inte att återställa data som blivit skadade eller som förlorats. Samsung ansvarar inte för förlust av data som finns lagrade på din Watch.

## Ett litet glapp visas runt utsidan av höljet på din Watch

- Det här glappet är en nödvändig tillverkningsfunktion och vissa mindre rörelser eller vibrationer i delar kan uppstå.
- Med tiden kan friktionen mellan delar leda till att det här glappet ökar något.

## Det finns inte tillräckligt med lagringsutrymme i din Watch

Ta bort oanvända appar eller filer för att frigöra lagringsutrymme.

## Ta bort batteriet

- **Om du behöver ta bort batteriet ska du kontakta ett auktoriserat servicecenter. Instruktioner om hur batteriet tas bort finns på [www.samsung.com/global/ecodesign\\_energy](http://www.samsung.com/global/ecodesign_energy).**
- För din egen säkerhet får du **inte försöka ta bort** batteriet själv. Om batteriet inte tas bort korrekt kan det leda till skador på batteriet och enheten vilket kan leda till personskador och/eller till att det inte är säkert att använda enheten.
- Samsung ansvarar inte för skador eller förlust (inomkontraktuellt eller utomkontraktuellt, inklusive oaktsamhet) som kan uppstå till följd av att dessa varningar och anvisningar inte har följts noggrant, annat än vid dödsfall eller personskador som har orsakats av Samsungs försumlighet.

Behöver du hjälp eller har frågor, hänvisar vi till [www.samsung.se](http://www.samsung.se).

Klicka på "SUPPORT"=>"Hjälp & felsökning" och välj sedan produktgrupp och produkttyp

Alternativt ring vår kundsupport tfn:

0771-726786

## Upphovsrätt

Copyright © 2021 Samsung Electronics Co., Ltd.

Den här bruksanvisningen skyddas av internationell upphovsrättslagstiftning.

Ingen del i den här bruksanvisningen får reproduceras, distribueras, översättas eller överföras i någon form eller på något sätt, elektroniskt eller mekaniskt, inklusive fotokopiering, inspelning och lagring i system för lagring av och åtkomst till information.

## Varumärken

- SAMSUNG och logotypen för SAMSUNG är registrerade varumärken som tillhör Samsung Electronics Co., Ltd.
- Bluetooth® är ett registrerat varumärke som tillhör Bluetooth SIG, Inc. i hela världen.
- Wi-Fi®, Wi-Fi Direct™, Wi-Fi CERTIFIED™ och Wi-Fi-logotypen är registrerade varumärken som tillhör Wi-Fi Alliance.
- Alla andra varumärken och upphovsrätter tillhör respektive ägare.