

SAMSUNG

BRUKSANVISNING

SM-R500

Swedish. 09/2019. Rev.1.1

www.samsung.com

Innehållsförteckning

Komma igång

5 Om Galaxy Watch Active

5 Läs detta först

11 Enhetslayout

11 Förpackningens innehåll

12 Galaxy Watch Active

14 Trådlös laddare

15 Batteri

15 Ladda batteriet

16 Tips och försiktighetsåtgärder vid laddning av batteriet

17 Trådlös laddning

19 Energisparläge

20 Bära Galaxy Watch Active

20 Ta på din Galaxy Watch Active

21 Klockarmbandstips och försiktighetsåtgärder

21 Byta ut klockarmbandet

23 Slå på och av din Galaxy Watch Active

24 Ansluta din Galaxy Watch Active till en mobil enhet

24 Installera appen Galaxy Wearable

24 Ansluta din Galaxy Watch Active till en mobil enhet via Bluetooth

26 Fjärranslutning

27 Använda din Galaxy Watch Active utan en mobil enhet

28 Styra skärmen

28 Pekskärm

31 Skärmskomposition

32 Slå på och av skärmen

33 Växla skärm

35 Låsskärm

35 Klocka

35 Klockskärm

36 Ändra klockans urtavla

37 Aktivera funktionen för klocka alltid på

37 Läget Endast klocka

38 Aviseringar

38 Aviseringspanel

39 Visa inkommande aviseringar

40 Välja appar för att ta emot aviseringar

40 Snabbpanel

47 Ange text

47 Inledning

47 Använda röstinmatningen

48 Använda uttryckssymboler

49 Använda läget för handskrift eller tangentbordet

Appar och funktioner

51 Meddelanden

53 Telefon

- 53 Inledning
- 53 Ta emot samtal
- 55 Ringa samtal

55 Kontakter

57 Samsung Pay

58 Samsung Health

- 58 Inledning
- 61 Daglig aktivitet
- 62 Steg
- 64 Våningar
- 65 Kalorier
- 66 Träning
- 73 Sömn
- 75 Puls
- 77 Stress
- 79 Mat
- 81 Vikthantering
- 82 Vatten
- 83 Koffein
- 84 Tillsammans
- 85 Inställningar
- 85 Ytterligare information

86 GPS

87 Musik

- 87 Inledning
- 87 Spela upp musik
- 87 Importera musik
- 88 Spela upp musik med din Galaxy Watch Active
- 88 Spela upp musik med din mobila enhet
- 89 Spela upp musik utan att ansluta till en mobil enhet

89 Reminder

90 Kalender

91 Bixby

- 91 Inledning
- 91 Starta Bixby
- 92 Ställa in språk

92 Väder

93 Alarm

94 Världsklocka

94 Galleri

- 94 Importera och exportera bilder
- 95 Visa bilder
- 96 Radera bilder

96 Hitta min tfn.

97 Hitta min klocka

98 SOS-meddelanden

99 E-post

99 Galaxy Store

100 Inställningar

- 100 Inledning
- 100 Urtavlor
- 101 Vibration
- 101 Visning
- 102 Avancerat
- 103 Anslutningar
- 107 Appar
- 108 Säkerhet
- 108 Konto
- 109 Tillgänglighet
- 109 Allmänt
- 111 Batteri
- 111 Om klockan
- 112 Anslut till nya telefonen
- 112 Anslut till telefon

Appen Galaxy Wearable

113 Inledning

115 Hem

- 115 Om klockan
- 115 Betalning
- 115 Galaxy Store
- 115 Samsung Health
- 116 Samsung Pay
- 116 SmartThings
- 116 Aviseringar
- 117 Appar
- 118 Widgetar
- 119 Vibration
- 119 Skärm
- 120 Avancerat
- 121 Lägg till innehåll på klockan
- 122 Skicka SOS-meddelanden

- 122 Hitta min klocka
- 123 Konton och säkerhetskopiering
- 124 Synka telefoninställningar
- 125 Tillgänglighet
- 125 Om klockan
- 126 Om Galaxy Wearable

127 Urtavlor

127 Upptäck

Använda Galaxy Watch Active

128 Inledning

128 Använda som en personlig coach för din hälsa

- 128 Uppnå ditt dagliga aktivitetsmål
- 129 Hantera stress och sömnkvalitet
- 129 Upplev förbättrade övningar

130 Användning som en intelligent planerare

- 130 Kolla in dagens information
- 131 Hantera mitt dagliga liv
- 133 Använda dubbla klockor när du är utomlands
- 133 Använda en smidig påminnelse

Bilaga

134 Felsökning

138 Ta bort batteriet

Komma igång

Om Galaxy Watch Active

Galaxy Watch Active 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 starta de olika funktionerna med en enkel knapptryckning och även ändra urtavla efter din önskade smak.

Anslut din Galaxy Watch Active till den mobila enheten för att få en bättre upplevelse på den mobila enheten, eller använd Galaxy Watch Active ensam, utan att ansluta den till en mobil enhet.

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, modellspecifikationer och enhetens programvara.
- 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 din Galaxy Watch Active inte fungerar som den ska eller att apparna inte fungerar som de ska.

- Programvara, ljudkällor, bakgrundsbilder, bilder och andra media som finns i din Galaxy Watch Active 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.
- Standardappar som medföljer din Galaxy Watch Active uppdateras och kan utan förvarning sluta stödjas. Om du har frågor om en app som medföljer din Galaxy Watch Active ska du kontakta ett Samsung-servicecenter. Vad gäller användarinstallerade appar ska du kontakta tjänsteleverantören.
- Modifieringar av din Galaxy Watch Active operativsystem eller installation av programvaror från inofficiella källor kan leda till att din Galaxy Watch Active inte fungerar på rätt sätt och att data blir korrupta 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 mobila enhet som du ansluter till din Galaxy Watch Active.
- Du kan se pekskärmen tydligt även i starkt solljus utomhus genom att automatiskt justera kontrastintervallet baserat på omgivningen. På grund av Galaxy Watch Actives 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 Galaxy Watch Active.
 - Du kan ställa in pekskärmen på att stängas av automatiskt när du inte använder den. Tryck lätt på  (**Inställningar**) på Galaxy Watch Actives appskärm, tryck lätt på **Visning** → **Skärmtimeout** och välj sedan hur länge du vill att enheten ska vänta innan pekskärmen stängs av.
 - Om du vill ställa in så att pekskärmen justerar ljusstyrkan automatiskt baserat på den omgivande miljön trycker du lätt på  (**Inställningar**) på Galaxy Watch Actives appskärm, trycker lätt på **Visning** → **Autoljusstyrka** och trycker sedan lätt på reglaget för att aktivera funktionen.

- Beroende på region och modell måste vissa enheter godkännas av amerikanska radio- och telestyrelsen (FCC). Om Galaxy Watch Active har godkänts av FCC kan du visa dess FCC-identifieringsnummer. För att se FCC ID trycker du lätt på  (**Inställningar**) på Galaxy Watch Actives appskärm, trycker lätt på **Om klockan** → **Enhet** och trycker sedan lätt på FCC ID under **FCC-certifiering**.

Bevara vatten- och dammskydd

Enheten har ett vatten- och dammskydd. Följ de här tipsen noga för att behålla enhetens vatten- och dammskydd. Om du inte gör det kan det leda till att enheten skadas.

- Enheten får inte utsättas för **vatten som rör sig med stor kraft**.
- Använd inte enheten när du dyker ned i vattnet, snorklar eller provar på vattensporter i snabbt rinnande vatten.
- Om enheten eller dina händer är våta ska du torka enheten eller händerna noggrant 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, t.ex. saltvatten, vatten från simbassäng, tvålsvatten, olja, parfym, solskyddskrämer, handsprit eller kemiska produkter som kosmetika, ska du omedelbart skölja av den med vanligt vatten och torka den noggrant med en ren, torr trasa. Om du inte följer de här anvisningarna kan enhetens prestanda och utseende påverkas.
- **Om enheten tappas eller utsätts för slag** kan motståndskraften mot vatten och damm försämrats.
- Montera inte isär enheten. Motståndskraften mot vatten och damm kan försämrats.
- Utsätt inte enheten för dramatiska förändringar av luft- eller vattentemperatur.
- Torka inte enheten med en hårtork eller liknande.
- Enhetens motståndskraft mot vatten kan försämrats i en bastu.
- Det är inte säkert att vissa funktioner såsom pekskärmen fungerar som de ska **om enheten används i vatten**.
- **Enheten har testats i en kontrollerad miljö och har certifierats vara vatten- och dammresistent i specifika situationer och förhållanden. (Uppfyller kraven för vattenresistens i 50 m djupt vatten så som beskrivs i den internationella standarden ISO 22810:2010 och enheten kan användas i grunt vatten. Uppfyller kraven för dammresistens så som beskrivs i klassificeringen IEC 60529 IP6X.)**

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 alla samtal tills enheten svalnar och når en specifik temperatur.

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.

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

Rengöra och hantera din Galaxy Watch Active

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

- Förhindra att enheten utsätts för damm, svett, bläck, olja och kemiska produkter som kosmetika, antibakteriell sprej, handrengöringsmedel, rengöringsmedel och insektsmedel. Din Galaxy Watch Active utvändiga och invändiga delar kan skadas eller kan det leda till dålig prestanda. Om din Galaxy Watch Active utsätts för något av ovannämnda ämnen ska du använda en luddfri, mjuk trasa för att rengöra den.
- Använd inte tvål, rengöringsmedel, slipmedel eller tryckluft när du rengör din Galaxy Watch Active och rengör den inte med ultrasoniska vågor eller externa värmekällor. Om du gör det kan din Galaxy Watch Active skadas. Hudirritation kan orsakas av tvål, tvättmedel, handsprit eller rengöringsmedel som finns kvar på din Galaxy Watch Active.
- Rengör handleden och klockarmbandet när du har tränat eller svettats. Rengör din Galaxy Watch Active med vanligt vatten, torka av den med lite rengöringssprit och torka den ordentligt.
- När du tar bort solskyddsmedel, lotion eller olja ska du använda ett tvålfritt medel och sedan skölja och torka av din Galaxy Watch Active ordentligt.
- Om din Galaxy Watch Active får fläckar eller täcks av något material ska du rengöra den med en fuktig, mjuk tandborste.

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

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

Enhetslayout

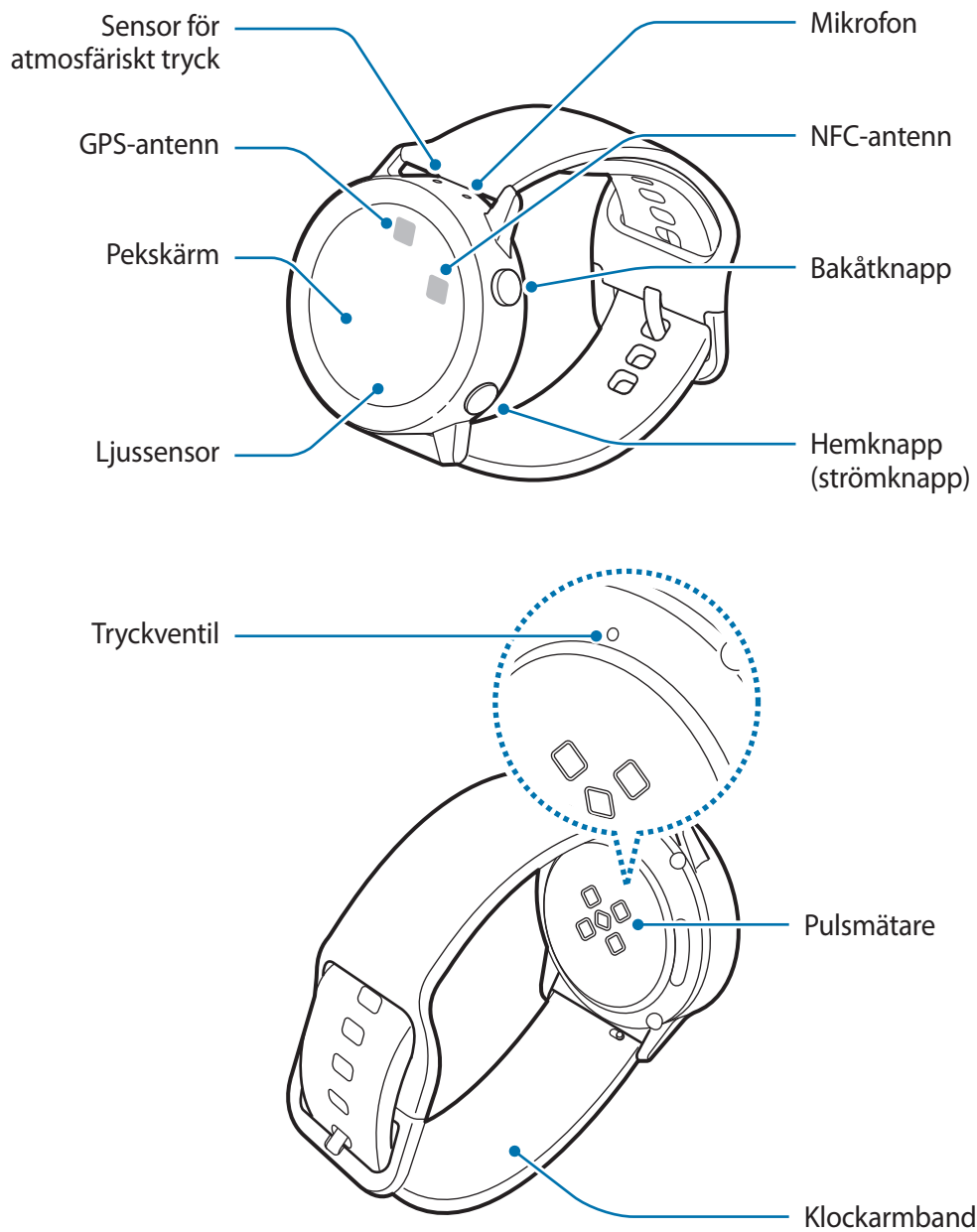
Förpackningens innehåll

Se snabbstartsguiden för information om vad förpackningen innehåller.



- Vilka produkter som medföljer din Galaxy Watch Active, deras bilder och tillgängliga tillbehör kan variera beroende på region eller tjänsteleverantör.
- De medföljande produkterna är endast utformade för denna Galaxy Watch Active 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 Galaxy Watch Active före köpet.
- Vissa tillbehör, exempelvis dockningsenheter, har eventuellt inte samma vatten- och dammskyddscertifiering som din Galaxy Watch Active.
- 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.

Galaxy Watch Active





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.
- 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 eller mikrofonen. Inre komponenter i din Galaxy Watch Active samt vattenresistenskraften kan skadas.
- Om du använder enheten och dess glas- eller akrylstomme har gått sönder finns det risk för skador. Använd endast enheten efter att den har reparerats på ett Samsung-servicecenter.

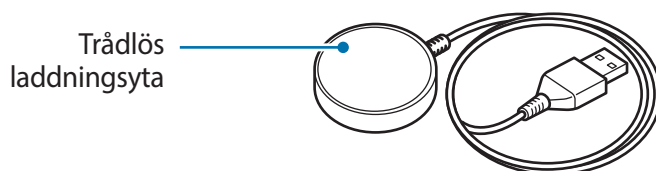


- Se till att inget är i vägen för mikrofonen på din Galaxy Watch Active när du talar in i den.
- Tryckventilen säkerställer att din Galaxy Watch Actives inre delar och sensorer fungerar som de ska när du använder din Galaxy Watch Active i miljöer där lufttrycket ändras.

Knappar

Knapp	Funktion
 Hem/ström	• Håll intryckt för att slå på eller av din Galaxy Watch Active. • Tryck för att slå på skärmen. • Håll intryckt i mer än 7 sekunder för att starta om din Galaxy Watch Active. • Tryck för att öppna appskärmen när klockskärmen visas. • Tryck för att öppna klockskärmen när appskärmen visas.
 Åter	• Tryck här för att gå tillbaka till föregående skärm.

Trådlös laddare



Utsätt inte den trådlösa laddaren för vatten då den inte har samma vattenskyddscertifiering som din Galaxy Watch Active.

Batteri

Ladda batteriet

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



Använd bara laddare, batterier och kablar som är godkända av Samsung. Om du använder laddare eller kablar som inte är godkända kan batteriet explodera eller så kan din Galaxy Watch Active skadas.

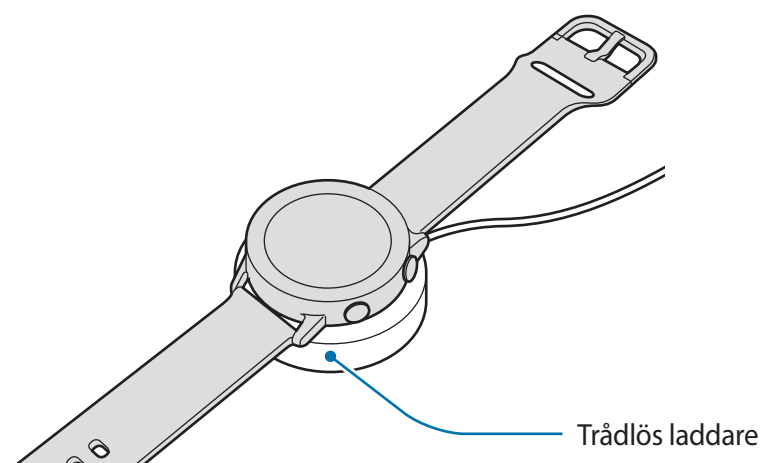


- Använd endast den trådlösa laddaren som medföljer enheten. Din Galaxy Watch Active kan inte laddas korrekt med en trådlös laddare från tredje part.
- Om du ansluter laddaren på fel sätt kan allvarliga skador uppstå på enheten. Skador som orsakas av felaktig användning omfattas inte av garantin.



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.

- 1 Anslut den trådlösa laddaren till laddaren och koppla in laddaren i ett eluttag.
- 2 Placera din Galaxy Watch Active i den trådlösa laddaren och rikta in mitten på din Galaxy Watch Active baksida med mitten på den trådlösa laddaren.



- 3** När din Galaxy Watch Active är fulladdad kopplar du bort den från den trådlösa laddaren. Koppla bort den trådlösa laddaren först från laddaren och sedan från eluttaget.

Kontrollera laddningsstatus

Tryck på någon av Galaxy Watch Actives knappar för att aktivera skärmen när den är på den trådlösa laddaren.

Medan batteriet laddas med Galaxy Watch Active påslagen ska du trycka lätt på valfri knapp för att se laddningsstatusen på skärmen.

Medan batteriet laddas med Galaxy Watch Active påslagen ska du trycka lätt på skärmen för att se laddningsstatusen.

Tips och försiktighetsåtgärder vid laddning av batteriet

- Om det finns hinder mellan din Galaxy Watch Active och den trådlösa laddaren kan det hända att din Galaxy Watch Active inte laddas som den ska. Se till att din Galaxy Watch Active och den trådlösa laddaren inte kommer i kontakt med svett, vätskor eller damm.
- När batterinivån är låg visas batteriikonen som tom.
- Om batteriet laddas ur helt går det inte att slå på din Galaxy Watch Active direkt när den trådlösa laddaren ansluts. Låt ett helt urladdat batteri laddas i några minuter innan du försöker slå på din Galaxy Watch Active.
- Om du använder flera appar samtidigt laddas batteriet ur snabbt. För att undvika strömförlust under en dataöverföring ska du alltid använda dessa appar när batteriet har laddats helt.
- Om du använder en annan strömkälla än laddaren, t.ex. en dator, kan det leda till långsammare laddningshastighet på grund av lägre ström.
- Om din Galaxy Watch Active laddas med andra enheter via en multiladdare kan det ta längre tid att ladda den.
- Du kan använda din Galaxy Watch Active medan den laddas, men då kan det dröja längre innan batteriet blir fulladdat.

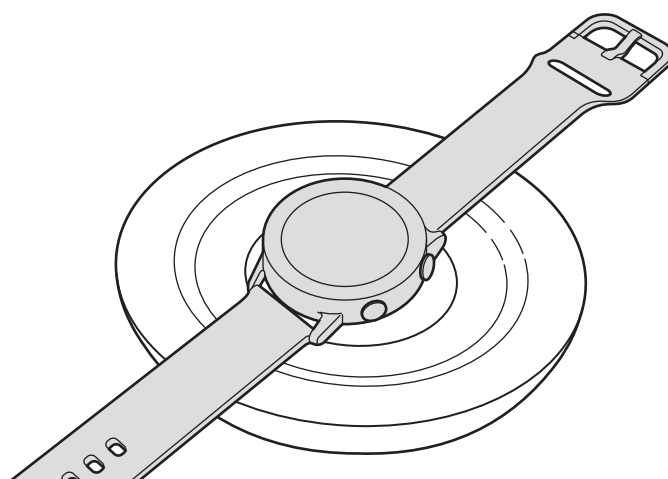
- Om strömtillförseln till din Galaxy Watch Active är instabil under laddning är det inte säkert att pekskärmen fungerar. Om det inträffar kopplar du bort din Galaxy Watch Active från den trådlösa laddaren.
- Din Galaxy Watch Active kan bli varm när den laddas. Detta är normalt och bör inte påverka livslängden eller prestandan på din Galaxy Watch Active. Om batteriet blir varmare än vanligt kan laddaren sluta ladda av säkerhetsskäl. Om detta sker ska du låta din Galaxy Watch Active svalna genom att ta bort den från den trådlösa laddaren och därefter fortsätta ladda den.
- Ta med din Galaxy Watch Active till ett av Samsungs servicecenter om den inte laddas korrekt.
- Undvik att använda en böjd eller skadad USB-kabel. Sluta använd USB-kabeln om den är skadad.

Trådlös laddning

Galaxy Watch Active har en inbyggd spole för trådlös laddning. Du kan ladda batteriet med en trådlös laddningsplatta eller en annan enhet som fungerar som en trådlös laddningsplatta. Den trådlösa laddningsplattan och andra enheter som fungerar som trådlösa laddningsplattor säljs separat.

Ladda batteriet med en trådlös laddningsplatta

- 1 Placera mitten av Galaxy Watch Actives baksida i mitten på den trådlösa laddningsplattan.



- 2 När din Galaxy Watch Active är fulladdad kopplar du bort den från den trådlösa laddningsplattan.



Försiktighetsåtgärder för trådlös laddning

Placera inte Galaxy Watch Active på den trådlösa laddningsplattan när ledande material, t.ex. metallföremål och magneter, ligger mellan Galaxy Watch Active och den trådlösa laddningsplattan.

Galaxy Watch Active laddas eventuellt inte som den ska eller så kan den bli överhettad, eller så kan Galaxy Watch Active skadas.



- Använd en trådlös laddningsplatta som är godkänd av Samsung. Om du använder andra trådlösa laddningsplattor laddas eventuellt inte batteriet som det ska.
- Mer information om tillgängliga trådlösa laddningsplattor finns på Samsungs webbplats.

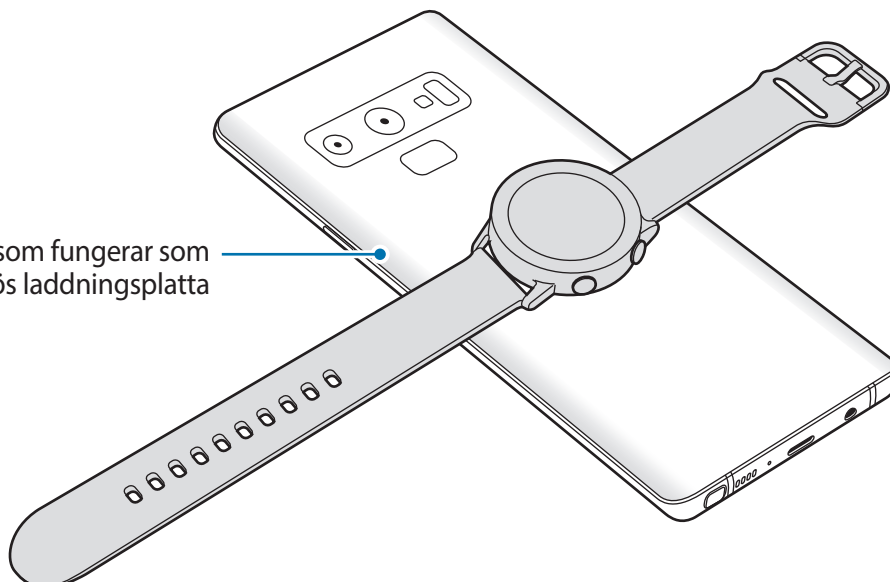
Ladda batteriet med hjälp av PowerShare

- 1 Placera mitten av Galaxy Watch Actives baksida på enheten som fungerar som en trådlös laddningsplatta.



Platsen för spolen för trådlös laddning kan variera beroende på enhet. Justera enheten och Galaxy Watch Active för att upprätta en stark anslutning.

Enheten som fungerar som
en trådlös laddningsplatta



2 När din Galaxy Watch Active är fulladdad kopplar du bort den från enheten.



- Ladda korrekt genom att inte flytta eller använda enheten eller Galaxy Watch Active under laddning.
- Om du laddar Galaxy Watch Active när enheten som fungerar som en trådlös laddningsplatta laddas kan laddningshastigheten minska eller så kan det hända att Galaxy Watch Active inte laddas korrekt, beroende på laddartyp.
- Laddningshastigheten eller laddningseffektiviteten kan variera beroende på enhetens skick eller den omgivande miljön.
- Om den återstående batteriladdningen på enheten som fungerar som en trådlös laddningsplatta sjunker under en viss nivå avslutas effektdelning.
- Mer information om tillgängliga enheter som fungerar som trådlösa laddningsplattor finns på Samsungs webbplats.

Energisparläge

Aktivera energisparläget för att öka batteriets användningstid.

- Visar färger på skärmen i gråskalor.
- Inaktiverar Wi-Fi-nätverket.
- Begränsar alla funktioner förutom samtals-, meddelande- och aviseringsfunktioner.
- Du får inga aviseringar för appar som kräver en nätverksanslutning när Galaxy Watch Active inte är ansluten till den mobila enheten.
- Begränsar prestandan på din Galaxy Watch Actives CPU.

På appskärmen trycker du lätt på  (Inställningar) → **Batteri** → **Energisparläge** → .

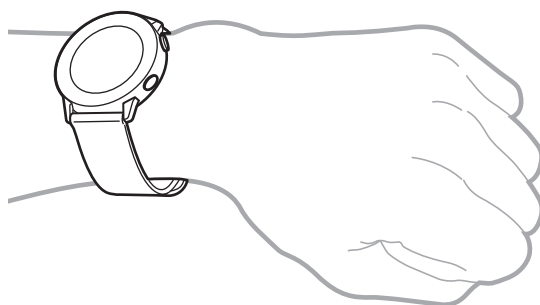
Alternativt trycker du lätt på  →  på snabbpanelen för att aktivera energisparläget. Läs [Snabbpanel](#) för mer information om hur du öppnar snabbpanelen.

Inaktivera det här läget genom att trycka lätt på **Stäng av** längst ned på energisparlägesskärmen och tryck lätt på . Alternativt trycker du lätt på  på snabbpanelen för att inaktivera energisparläget.

Bära Galaxy Watch Active

Ta på din Galaxy Watch Active

Öppna spännet och placera armbandet runt handleden. Sätt fast armbandet runt handleden, sätt i stiftet i ett av hålen och säkra sedan spännet.



Böj inte armbandet för mycket. Om du gör det kan din Galaxy Watch Active skadas.



- Du kan mäta pulsen mer precist med din Galaxy Watch Active genom att bära den tätt mot underarmen precis ovanför handleden. Se [Bära Galaxy Watch Active rätt](#) för mer information.
- När vissa material kommer i kontakt med baksidan på Galaxy Watch Active identifierar den det eventuellt som att du bär den på handleden.
- Om din Galaxy Watch Active inte registrerar någon rörelse under mer än 10 minuter identifierar den eventuellt att du inte bär den på handleden.

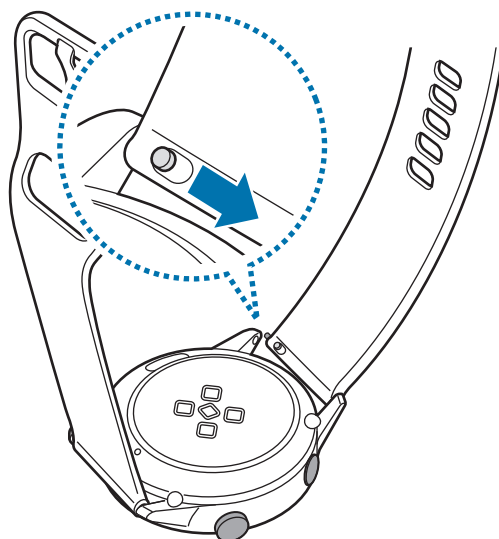
Klockarmbandstips och försiktighetsåtgärder

- När du bär din Galaxy Watch Active under en längre period eller genomför högintensiv träning medan du bär den kan hudirritation uppstå på grund av friktion och tryck. Om du bär din Galaxy Watch Active under en längre period ska du ta bort den från handleden och inte bära den på flera timmar.
- 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 Galaxy Watch Active och vänta två till tre dagar tills symtomen minskar. Om symtomen finns kvar eller blir värre ska du omedelbart kontakta din läkare.
- Se till att din hud är torr innan du bär din Galaxy Watch Active. Om du bär en blöt Galaxy Watch Active under en längre period kan din hud påverkas.
- Om du använder din Galaxy Watch Active i vatten ska du ta bort främmande material från din hud och Galaxy Watch Active och torka dem noggrant för att förhindra hudirritation.
- Använd inte några tillbehör förutom din Galaxy Watch Active i vattnet.

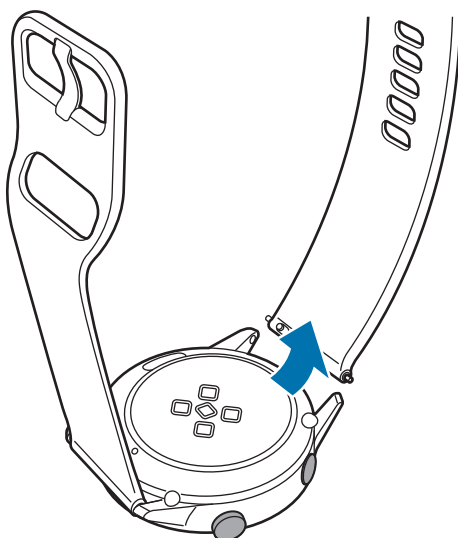
Byta ut klockarmbandet

Ta bort klockarmbandet från din Galaxy Watch Active om du vill byta ut det mot ett nytt.

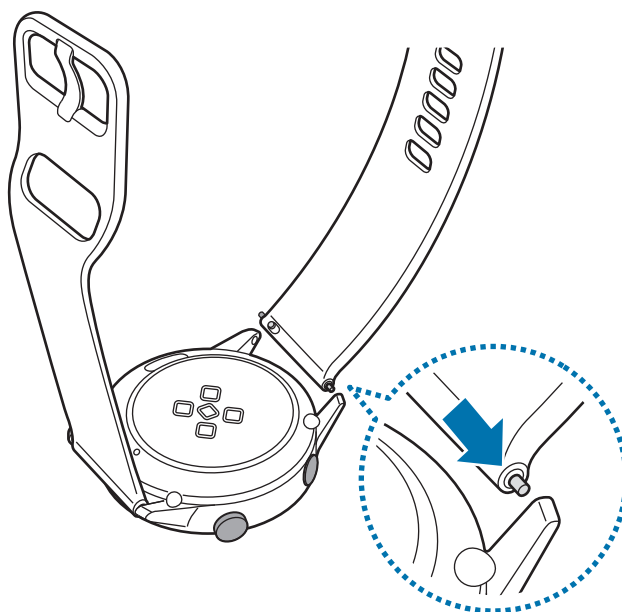
- 1 För armbandets bandstift inåt.



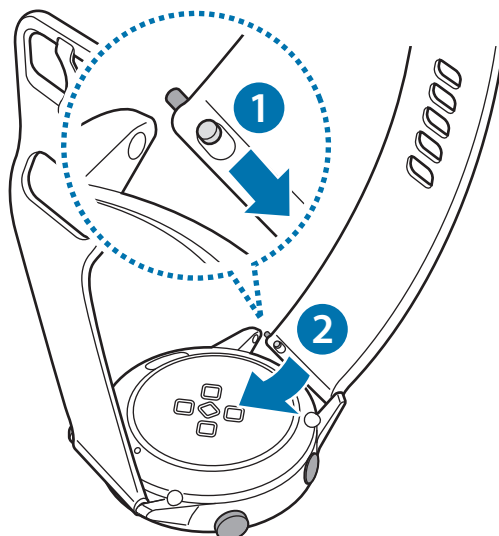
- 2 Dra bort klockarmbandet från stommen på din Galaxy Watch Active.



- 3 Sätt i ena änden av bandstiftet i fästet på din Galaxy Watch Active.



4 För bandstiftet inåt och fäst det nya armbandet.

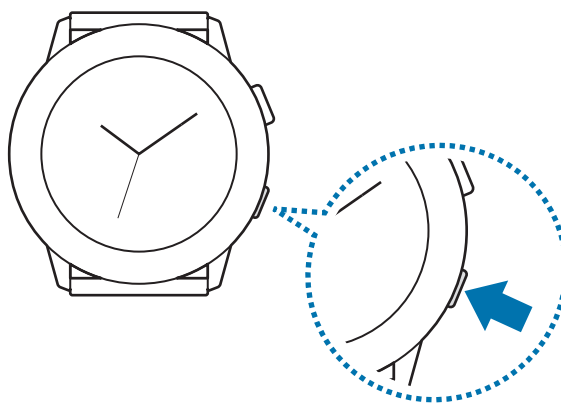


Slå på och av din Galaxy Watch Active

Håll hemknappen (strömknappen) intryckt i några sekunder för att slå på din Galaxy Watch Active.

När du slår på din Galaxy Watch Active för första gången eller återställer den visas anvisningar på skärmen om att hämta och installera appen Galaxy Wearable på din mobila enhet. Se [Ansluta din Galaxy Watch Active till en mobil enhet](#) för mer information.

Stäng av din Galaxy Watch Active genom att hålla hemknappen (strömknappen) intryckt och sedan trycka lätt på **Stäng av**.



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.

Starta om Galaxy Watch Active

Om din Galaxy Watch Active hänger sig och inte svarar ska du hålla hemknappen (strömknappen) intryckt i mer än 7 sekunder för att starta om den.

Ansluta din Galaxy Watch Active till en mobil enhet

Installera appen Galaxy Wearable

Du kan använda andra funktioner när du har anslutit din Galaxy Watch Active till en mobil enhet. Anslut din Galaxy Watch Active till en mobil enhet genom att installera appen Galaxy Wearable på den mobila enheten.

Beroende på din mobila enhet kan du hämta appen Galaxy Wearable från följande platser:

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



Du kan inte installera appen Galaxy Wearable på mobila enheter som inte stöder Galaxy Watch Active-synkronisering. Se till att din mobila enhet är kompatibel med en Galaxy Watch Active.

Ansluta din Galaxy Watch Active till en mobil enhet via Bluetooth

Galaxy Watch Active

- 1 Slå på Galaxy Watch Active och svep nedifrån och uppåt på skärmen.
Då visas en skärm om att hämta och installera appen Galaxy Wearable.
- 2 Tryck lätt på  för att välja ett språk att använda och följ anvisningarna på skärmen.



Om du vill använda din Galaxy Watch Active utan att ansluta den till en mobil enhet läser du [Använda din Galaxy Watch Active utan en mobil enhet](#).

Mobil enhet

3 Starta appen **Galaxy Wearable**.

Vid behov uppdaterar du appen Galaxy Wearable till den senaste versionen.

4 Tryck lätt på **Starta resan**.

5 Välj din enhet på skärmen.

Om du inte hittar din enhet trycker du lätt på **Min är inte här**.

6 Tryck lätt på **SLÅ PÅ** när fönstret för Bluetooth-aktiveringsbegäran visas.

7 Följ anvisningarna på skärmen för att slutföra anslutningen.

När du slutför anslutningen visas en självstudie på skärmen både på Galaxy Watch Active skärm och den mobila enheten. Följ anvisningarna på skärmen för att lära dig de grundläggande kontrollerna på din Galaxy Watch Active.



- Anslutningsmetoder och skärm kan variera beroende på din mobila enhet och programvaruversionen.
- När du ansluter din Galaxy Watch Active till en mobil enhet för första gången efter att du har återställt den kan batteriet på din Galaxy Watch Active laddas ur snabbare när data såsom kontakter synkroniseras.
- Vilka mobila enheter och funktioner som stöds kan variera beroende på din region, tjänsteleverantör och enhetstillverkare.

Ansluta din Galaxy Watch Active till en ny mobil enhet

När du ansluter Galaxy Watch Active till en ny mobil enhet återställs Galaxy Watch Active. När kommandorutan visas innan du ansluter din Galaxy Watch Active till en ny mobil enhet ska du trycka lätt på **Säk.kopiera data** > för att säkerhetskopiera lagrade data. Läs [Hantera data i Galaxy Watch Active](#) för mer information om hur du säkerhetskopierar din Galaxy Watch Active.

- 1 Öppna appskärmen, tryck lätt på  (**Inställningar**) → **Anslut till nya telefonen** → ✓.
Anslutningen mellan din Galaxy Watch Active och den mobila enheten kommer att avslutas. Efter en lätt återställning aktiveras Bluetooth-sammankopplingsläget automatiskt.
- 2 Starta appen **Galaxy Wearable** på din nya mobila enhet för att ansluta till din Galaxy Watch Active.



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

Fjärranslutning

Din Galaxy Watch Active och den mobila enheten ansluts via Bluetooth. När en Bluetooth-anslutning inte finns tillgänglig kan du fjärransluta din Galaxy Watch Active till den mobila enheten med hjälp av ditt Samsung Account via Wi-Fi-nätverket. Då kan du fortsätta att ta emot aviseringar från den mobila enheten.

Om den här funktionen inte aktiveras startar du appen **Galaxy Wearable** på den mobila enheten, trycker lätt på **Hem** → **Konton och säkerhetskopiering** och trycker sedan lätt på reglaget för **Fjärranslutning**.

Använda din Galaxy Watch Active utan en mobil enhet

Du kan använda din Galaxy Watch Active utan att ansluta den till en mobil enhet. Du kan använda din Galaxy Watch Active smidigt utan att ansluta till en mobil enhet medan du håller på med utomhusaktiviteter som att klättra i berg eller träna. Du kan ställa in så att din Galaxy Watch Active används utan en mobil enhet när du slår på din Galaxy Watch Active första gången eller när du återställer den.



- Vissa funktioner är inte tillgängliga när du använder din Galaxy Watch Active utan att ansluta den till en mobil enhet.
- På www.samsung.com hittar du juridisk information för när du ställer in läget Utan telefonanslutning första gången.

- 1 Slå på Galaxy Watch Active och svep nedifrån och uppåt på skärmen.
- 2 Tryck lätt på  och välj ett språk som ska användas.
- 3 Tryck lätt på , bläddra nedåt på skärmen och tryck lätt på **här**.
- 4 Läs meddelandet och tryck lätt på **Fortsätt** >.
- 5 Läs de obligatoriska reglerna och villkoren och tryck lätt på **Acceptera** >.
- 6 Läs de extra reglerna och villkoren, välj de regler och villkor du godkänner och tryck sedan lätt på **Nästa** >.
- 7 Logga in med ditt Samsung account.
- 8 Om du måste återställa data ska du återställa en annan Galaxy Watch Actives data som finns lagrade på ditt Samsung account.
- 9 Ställ in tidszon, datum och tid.
- 10 Ange en PIN-kod för att återställa eller säkerhetskopiera data.



På appskärmen trycker du lätt på  (**Inställningar**) → **Anslut till telefon** →  och ange PIN-koden för att ansluta din Galaxy Watch Active till en mobil enhet samtidigt som du använder din Galaxy Watch Active utan en mobil enhet.

Styra skärmen

Pekskärm



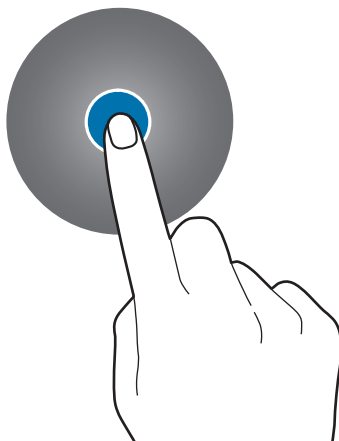
- Låt inte pekskärmen komma i kontakt med andra elektroniska enheter. Elektrostatiska urladdningar kan göra att pekskärmen inte fungerar.
- För att undvika skada på pekskärmen får du inte trycka på den med något vasst föremål eller använda för mycket tryck mot den med fingertopparna.
- Vi rekommenderar 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 Galaxy Watch Active identifierar eventuellt inte tryckinmatningar nära skärmens kanter eftersom de ligger utanför området för tryckinmatning.
- Vi rekommenderar att du använder fingrarna när du använder pekskärmen.
- Peksärmen fungerar eventuellt inte när vattenlåsläget är aktiverat.

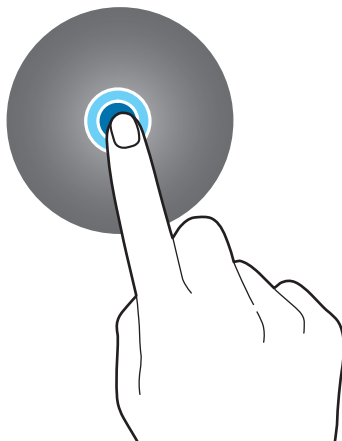
Trycka lätt

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



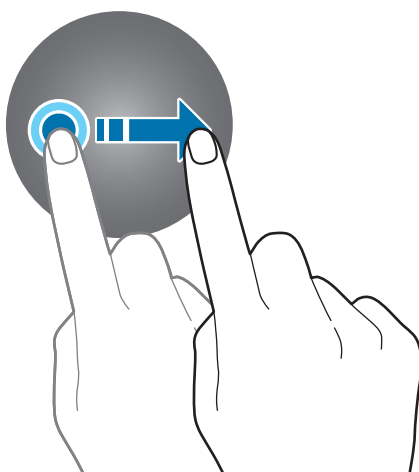
Trycka lätt och hålla nedtryckt

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



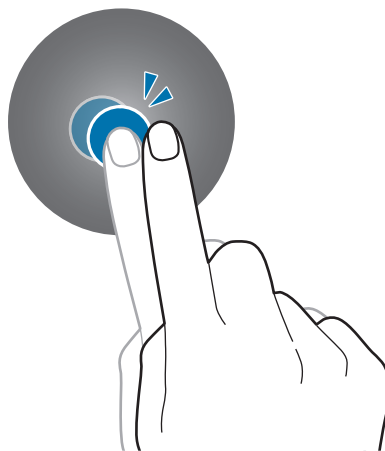
Dra

Om du vill flytta ett objekt trycker du lätt på det, håller det nedtryckt och drar det till önskad plats.



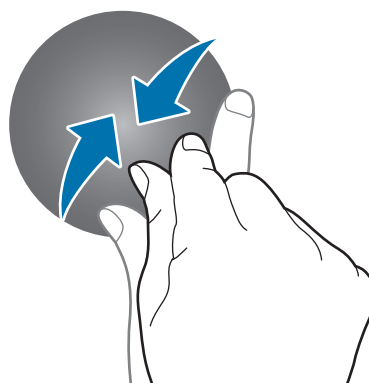
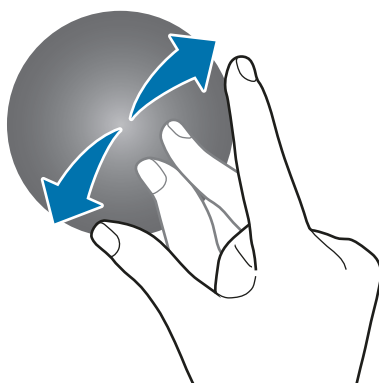
Dubbeltrycka

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



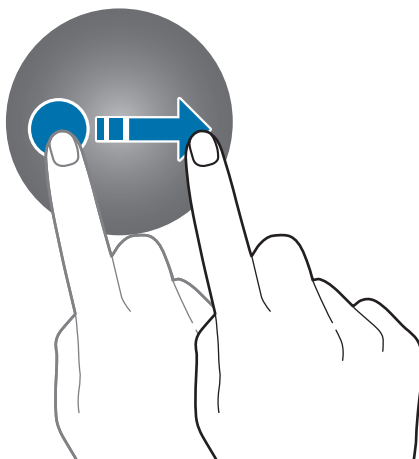
Föra ifrån och nypa ihop

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



Svepa

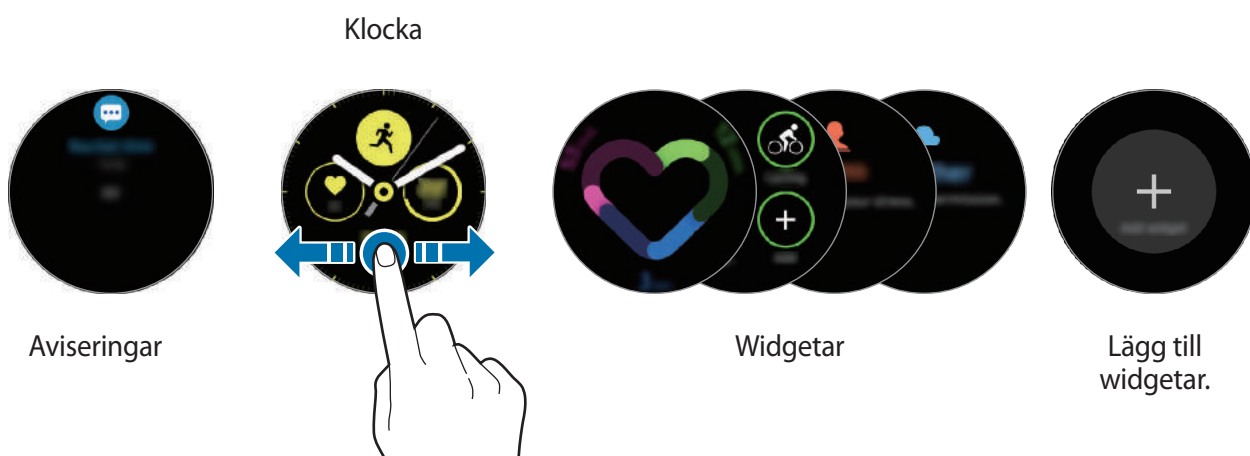
Dra åt höger eller vänster för att visa andra paneler.



Skärmskomposition

Klockskärmen är startpunkten för att få tillgång till din Galaxy Watch Actives många skärmar.

Du kan visa andra skärmar genom att trycka på knappen eller dra med fingret på skärmen.



Tillgängliga widgetar, aviseringar och hur de är ordnade kan variera beroende på programvaruversionen.

Lägga till widgetar

Du kan lägga till fler widgetar på hemskärmen.

Bläddra åt vänster på skärmen, tryck lätt på  och välj en widget. Den valda widgeten visas på en ny panel.

Flytta widgetar

Tryck lätt på en widget, håll den nedtryckt och dra den till önskad plats.

Ta bort widgetar

Tryck lätt på en widget och håll nedtryckt och tryck sedan lätt på .

Slå på och av skärmen

Slå på skärmen genom att trycka på hemknappen eller bakåtknappen.

Om skärmen inte aktiveras efter att du trycker du lätt på skärmen trycker du lätt på  (**Inställningar**) på appskärmen, trycker lätt på **Avancerat** → **Tryckväckning** och trycker sedan lätt på reglaget för att aktivera funktionen.

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

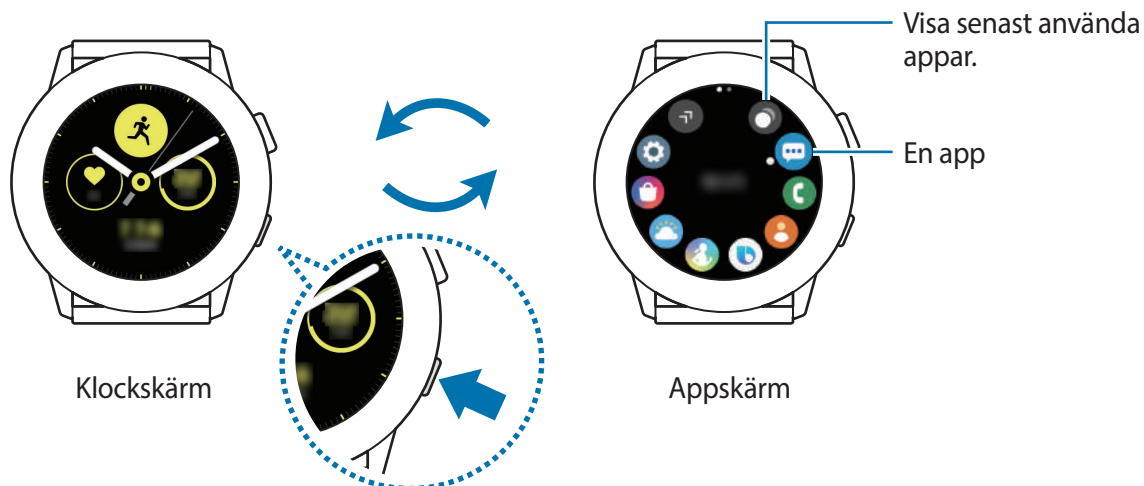
Du kan även aktivera skärmen med hjälp av väckningsgestfunktionen. På appskärmen trycker du lätt på  (**Inställningar**) → **Avancerat** → **Väckningsgest** och trycker lätt på reglaget för att aktivera funktionen.

Växla skärm

Växla mellan klockskärmen och appskärmen

Öppna appskärmen genom att trycka på hemknappen på klockskärmen.

Gå tillbaka till klockskärmen genom att trycka på hemknappen.



Appskärm

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

För att gå till nästa eller föregående appskärm ska du svepa åt vänster eller höger eller trycka lätt på  eller .



Tillgängliga appar 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 appar genom att trycka lätt på  (**Senaste appar**) på appskärmen.

Alternativt kan du svepa åt vänster på klockskärmen och välja den nystartade appen eller ofta använd app från widgeten **Appgenvägar** för att starta appen.



Om du vill lägga till en app går du till widgeten **Appgenvägar** och trycker lätt på  och lägger till appen. Om det inte finns någon plats att lägga till den ofta använda appen på håller du nedtryckt på skärmen, trycker lätt på **REDIGERA** och trycker sedan lätt på  på den tidigare tillagda appen för att lägga till en till app.

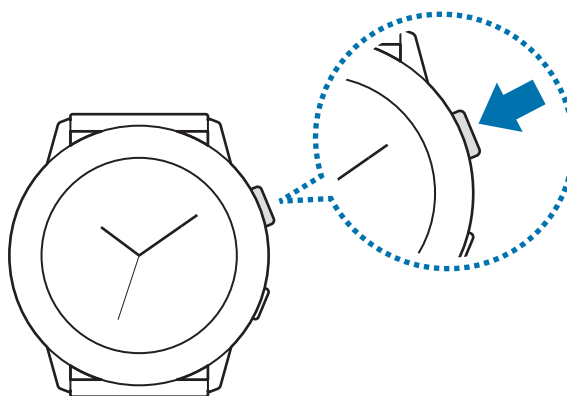
Stänga appar

- 1 Tryck lätt på  (**Senaste appar**) på appskärmen.
- 2 Svep åt vänster eller höger på skärmen för att gå till appen som ska stängas.
- 3 Tryck lätt på .

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

Gå tillbaka till föregående skärm

Gå tillbaka till föregående skärm genom att trycka på bakåtknappen.



Låsskärm

Använd låsskärmfunktionen för att skydda din personliga information genom att förhindra att andra får åtkomst till din Galaxy Watch Active. När du har aktiverat skärmlåsfunktionen kommer din Galaxy Watch Active att kräva en upplåsningskod när du vill låsa upp den.

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.

Klocka

Klockskärm

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

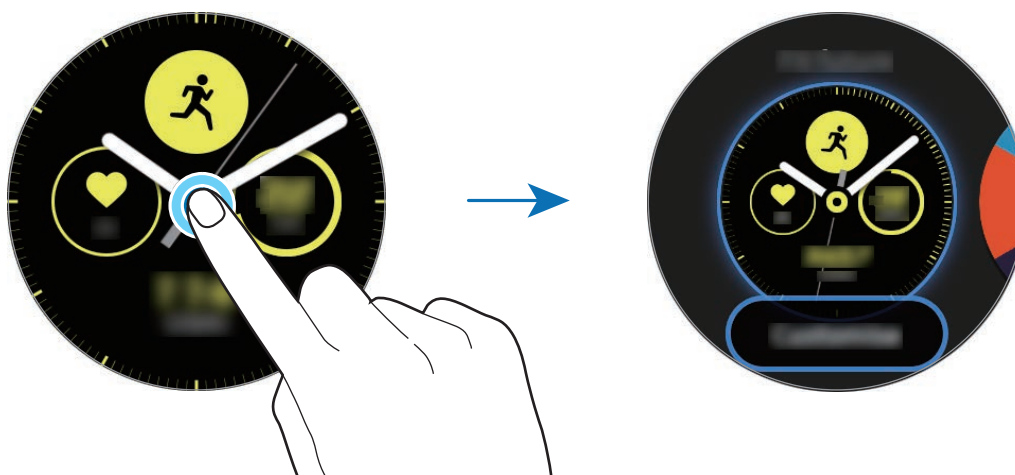


Ändra klockans urtavla

Håll nedtryckt på klockskärmen och dra skärmen åt höger eller vänster och välj sedan en urtavla.

Du kan även anpassa klockan genom att trycka lätt på **Anpassa**.

Om du vill hämta fler urtavlor från appen **Galaxy Store** trycker du lätt på **Galaxy Store**.



Du kan också ändra klockans urtavla. På appskärmen trycker du lätt på  (Inställningar) → **Urtavlor** → **Urtavlor**.

Du kan även ändra din Galaxy Watch Active-urtavla från din mobila enhet. Starta appen **Galaxy Wearable** på den mobila enheten och tryck lätt på **Urtavlor** eller **Upptäck**. Om du vill hämta fler urtavlor från appen **Galaxy Store** trycker du lätt på **VISA MER** på **Utvalda urtavlor**.

Anpassa en urtavla med ett foto

Använd ett foto som urtavla efter att du har importerat ett foto från den mobila enheten. Läs [Importera bilder från din mobila enhet](#) för mer information om hur du importerar foton från en mobil enhet.

- 1 Håll nedtryckt på klockskärmen och dra skärmen åt höger eller vänster och tryck lätt på **Anpassa** på urtavlan **Mitt foto+**.
- 2 Tryck lätt på skärmen och sedan på **Lägg till foto**.

3 Välj ett foto som ska användas som urtavla och tryck lätt på **OK** → **OK**.

Du kan zooma in och ut på fotot genom att snabbt dubbeltrycka lätt på bilden och föra isär två fingrar eller nypa ihop på bilden. När fotot är inzoomat sveper du över skärmen för att göra så att en del av fotot visas på skärmen.



Om du vill lägga till extra foton sveper du på skärmen åt vänster och väljer **Lägg till foto**. Du kan lägga till upp till tjugo foton som urtavla. De foton du lägger till kommer att rotera efter varandra.

4 Svep över skärmen för att ändra färg eller teckensnitt och tryck lätt på **OK**.

Aktivera funktionen för klocka alltid på

Du kan ställa in skärmen på att alltid visa klockslag när skärmen är avstängd, medan du har din Galaxy Watch Active på dig.

Tryck lätt på  på snabbpanelen. Alternativt kan du på appskärmen trycka lätt på  (**Inställningar**) → **Urtavlor** → **Klockan alltid på** och trycker sedan lätt på reglaget för att aktivera funktionen.

Läget Endast klocka

Du kan använda din Galaxy Watch Active i läget Endast klocka. I läget endast klocka visas endast klockslag, och inga andra funktioner går att använda.

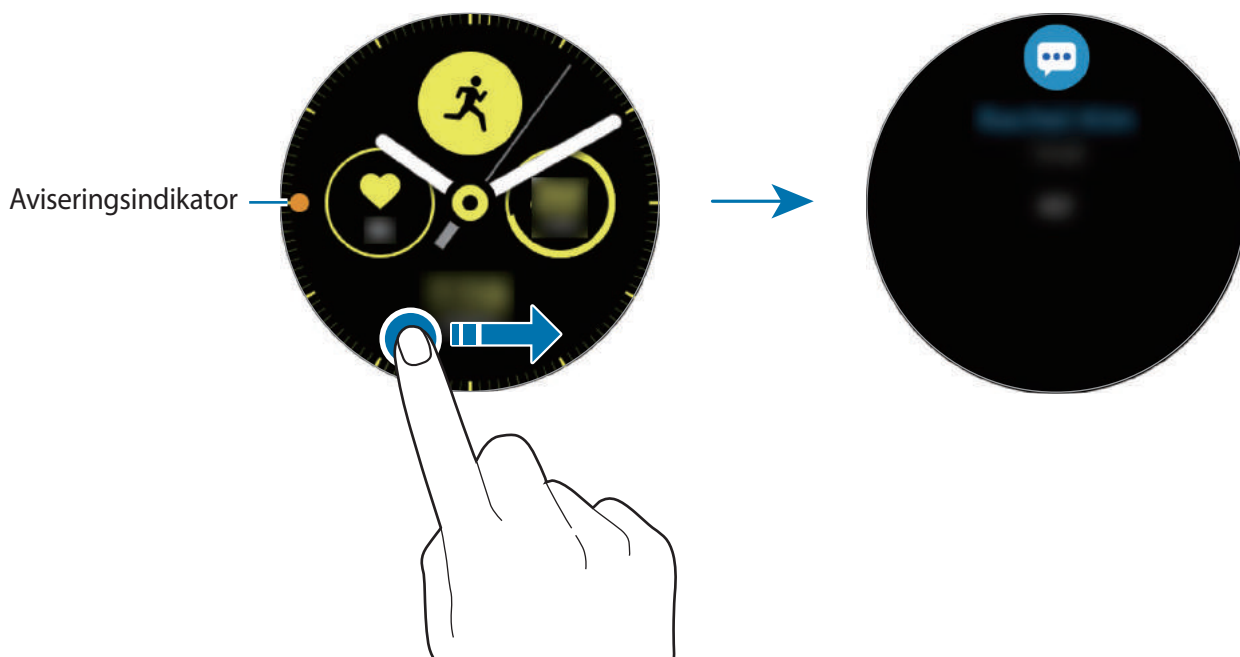
Tryck lätt på  på snabbpanelen. Alternativt kan du trycka lätt på  (**Inställningar**) på appskärmen och trycka lätt på **Batteri** för att öppna batterihanteringsmenyn. Välj sedan **Bara klocka** och tryck lätt på .

För att inaktivera läget Endast klocka ska du hålla hemknappen i mer än tre sekunder.

Aviseringar

Aviseringspanel

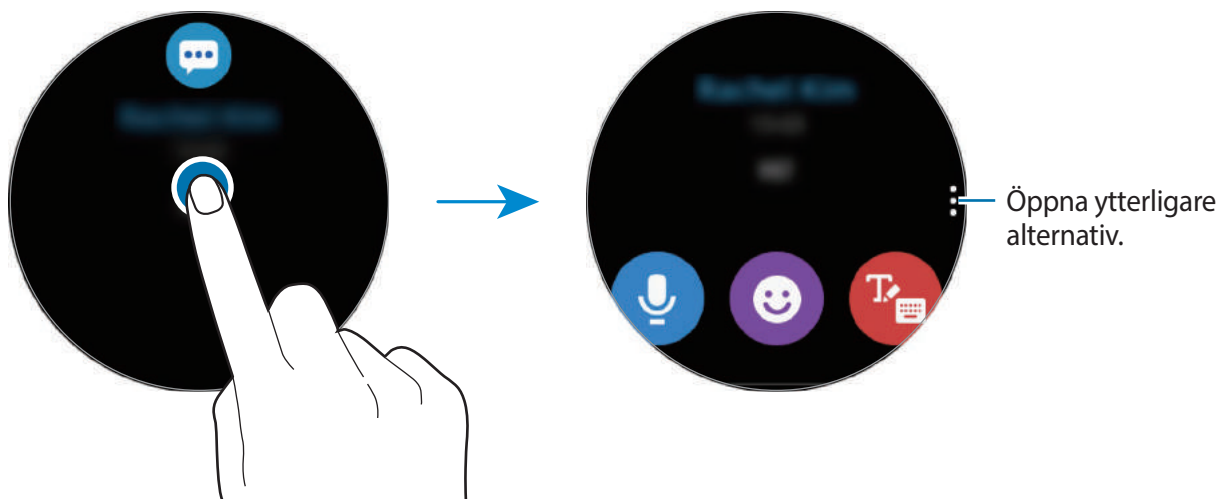
Kontrollera en avisering som ett nytt meddelande eller ett missat samtal på aviseringspanelen. På klockskärmen sveper du åt höger för att öppna aviseringspanelen. När det finns olästa aviseringar visas en orange prick på klockskärmen.



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 svepa åt vänster eller höger på skärmen för att visa fler aviseringar.

Tryck lätt på aviseringen för att visa information.



Ta bort aviseringar

Ta bort en avisering genom att svepa uppåt på skärmen samtidigt som du visar en avisering.



Välja appar för att ta emot aviseringar

Välj en app från den mobila enheten för att ta emot aviseringar på din Galaxy Watch Active.

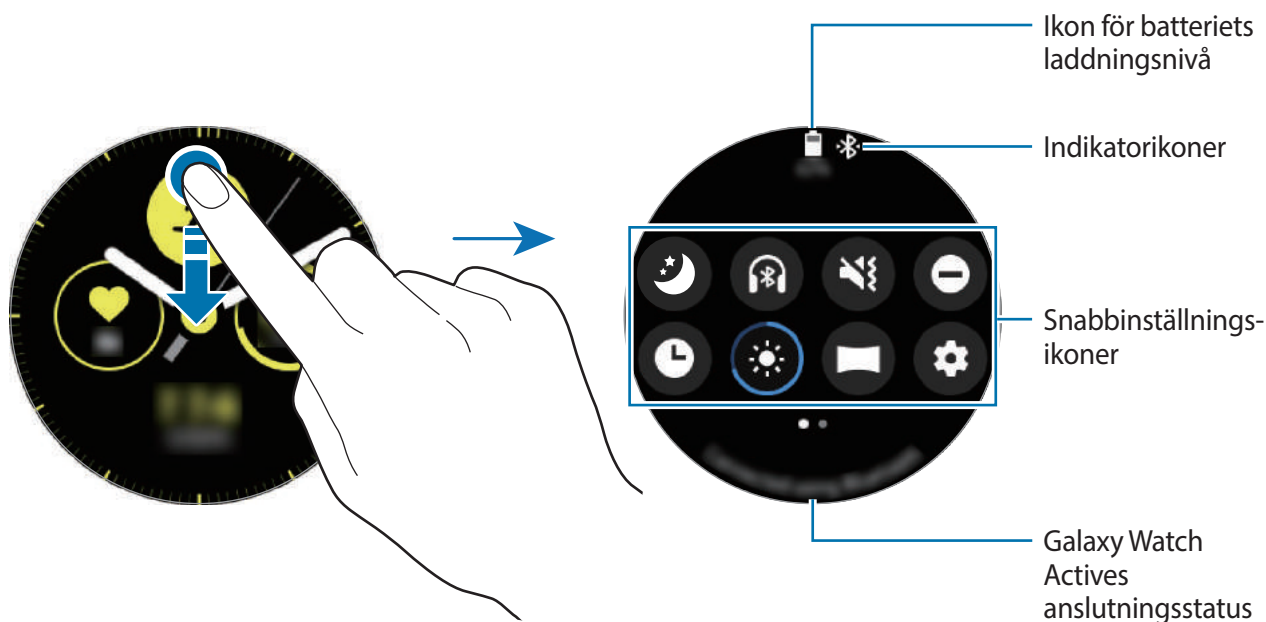
- 1 Starta appen **Galaxy Wearable** på den mobila enheten och tryck lätt på **Hem** → **Aviseringar** och tryck sedan lätt på reglaget.
- 2 Tryck lätt på **Hantera aviseringar** och tryck lätt på reglaget bredvid appar för att få aviseringar från dem på din Galaxy Watch Active.

Snabbpanel

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

Dra nedåt från skärmens övre kant.

När det finns fler än nio snabbinställningsikoner ska du svepa 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 Galaxy Watch Actives aktuella status. Ikonerna som anges i tabellen nedan är de vanligast förekommande.



Vilka indikatorikoner som visas kan variera beroende på region.

Ikon	Betydelse
	Bluetooth ansluten
	Bluetooth fränkopplad
	Bluetooth-headset anslutet
	Wi-Fi anslutet
	Batteriets laddningsnivå

Kontrollera snabbinställningsikoner

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

Läs [Redigera snabbinställningsikonerna](#) för mer information om att lägga till de nya ikonerna på snabbpanelen.

Ikon	Betydelse
	Aktivera godnattläget
	Anslut Bluetooth-headsetet
	Aktivera vibration eller tyst läge
	Aktivera Stör ej-läget
	Aktivera funktionen för klocka alltid på
	Justera ljusstyrkan
	Aktivera teaterläget
	Starta appen Inställningar .

Ikon	Betydelse
	Aktivera energisparläget
	Aktivera flygläget
	Aktivera vattenlåsläget
 / 	Anslut Wi-Fi-nätverket eller anslut Wi-Fi-nätverket automatiskt.
	Aktivera platsinformationsfunktionen
	Öppna batterihanteringsmenyn
	Starta appen Hitta min tfn.
	Aktivera NFC-funktionen
	Spela upp eller pausa musik
	Aktivera tryckkänslighetsfunktionen

Redigera snabbinställningsikoner

Du kan redigera ikonerna på snabbpanelen.

Lägga till en snabbinställningsikon

Håll nedtryckt på en snabbinställningsikon på snabbpanelen och tryck lätt på , välj därefter en funktion som du vill lägga till på snabbpanelen.

Ikonen för den funktion du väljer kommer att läggas till på snabbpanelen.

Ta bort en snabbinställningsikon

Håll nedtryckt på en inställningsikon som du vill ta bort på snabbpanelen och tryck lätt på .

Då tas snabbinställningsikonen bort.



Du kan även redigera snabbpanelen. På appskärmen trycker du lätt på 
(**Inställningar**) → **Avancerat** → **Redigera snabbinställningarna**.

Aktivera godnattläget

Aktivera godnattläget när du ska sova.

Tryck lätt på  på snabbpanelen.

Ikonen  visas längst upp på klockskärmen. Alla aviseringar förutom alarm tystas och skärmen aktiveras inte när du får aviseringar medan du sover. Väckningsgestfunktionen och klocka alltid på-funktionen inaktiveras dessutom automatiskt.

Ansluta Bluetooth-headsetet

Anslut Bluetooth-headsetet så kan du lyssna på musik genom det.

Tryck lätt på  på snabbpanelen.

Då aktiveras Bluetooth-funktionen och listan över tillgängliga Bluetooth-headset söks igenom. Om det tidigare använda Bluetooth-headsetet är tillgängligt ansluts det automatiskt.

Aktivera vibration eller tyst läge

Aktivera vibration eller tyst läge.

Tryck lätt på  eller  på snabbpanelen.

Aktivera Stör ej-läget

Ställ in Galaxy Watch Active på att tysta alla aviseringar förutom alarm och skärmen aktiveras inte när du får aviseringar.

Tryck lätt på  och välj stör ej-alternativet som du vill ha.

Ikonen  visas längst upp på klockskärmen.

Aktivera funktionen för klocka alltid på

Ställ in skärmen på att alltid visa klockslag när skärmen är avstängd, medan du har din Galaxy Watch Active på dig.

Tryck lätt på  på snabbpanelen.

Om du aktiverar den här funktionen kommer batteriet att laddas ur snabbare än normalt.

Ställa in ljusstyrkan

Du kan justera ljusstyrkan på din Galaxy Watch Active.

På snabbpanelen trycker du lätt på  och justerar ljusstyrkan genom att trycka lätt på **+** eller **—**.

Aktivera teaterläget

Aktivera teaterläget när du tittar på film.

Tryck lätt på  på snabbpanelen.

Ikonen  visas längst upp på klockskärmen. Alla alarm och aviseringar tystas och skärmen aktiveras inte när du får en avisering eller ett alarm startar. Väckningsgestfunktionen och klocka alltid på-funktionen inaktiveras dessutom automatiskt.

Starta appen Inställningar

Starta appen **Inställningar** för att konfigurera Galaxy Watch Actives olika funktioner.

Tryck lätt på  på snabbpanelen.

Appen **Inställningar** kommer att startas.

Aktivera energisparläget

Aktivera energisparläget för att begränsa vissa Galaxy Watch Active-funktioner och minska batterianvändningen.

Tryck lätt på  på snabbpanelen.

Visar färger på skärmen i gråskalor.

Se [Energisparläge](#) för mer information.

Aktivera flygläget

Aktivera flygläget när du går ombord på ett flygplan. Om du aktiverar den här funktionen begränsas appar som kräver en nätverksanslutning, men du kan använda andra funktioner som vanligt.

Tryck lätt på  på snabbpanelen.

Ikonen  visas längst upp på klockskärmen.

Aktivera vattenlåsläget

Aktivera vattenlåsläget när du tränar i vatten.

Tryck lätt på  på snabbpanelen.

Pekskärmen, väckningsgestfunktionen och klocka alltid på-funktionen inaktiveras automatiskt.

Håll hemknappen nedtryckt tills cirkeln visas för att stänga av vattenlåsläget.

Ansluta till ett Wi-Fi-nätverk

Anslut till ett Wi-Fi-nätverk manuellt eller ställ in Wi-Fi-nätverket på att ansluta automatiskt.

Tryck lätt på  eller  på snabbpanelen.

Då kommer Wi-Fi-nätverket att anslutas eller kopplas från. Då kommer Wi-Fi-nätverket att anslutas automatiskt när  visas.



 visas inte och Wi-Fi-nätverket ansluter inte automatiskt när du använder din Galaxy Watch Active utan att ansluta till en mobil enhet.

Aktivera platsinformationsfunktionen

Aktivera platsinformationsfunktionen för att använda GPS-data och platsdata med vissa appar.

Tryck lätt på  på snabbpanelen.

Öppna batterihanteringsmenyn

Öppna batterihanteringsmenyn för att hantera batterianvändningen.

Tryck lätt på  på snabbpanelen.

Då visas batterihanteringsmenyn.

Starta appen Hitta min telefon

Starta appen **Hitta min tfn.** och hitta din mobila enhet om du tappat bort den.

Tryck lätt på  på snabbpanelen.

Den mobila enheten avger ljud, och skärmen slås på. Se [Hitta min tfn.](#) för mer information.



Den här funktionen visas inte när du använder din Galaxy Watch Active utan att den är ansluten till en mobil enhet.

Aktivera NFC-funktionen

Aktivera NFC-funktionen.

Tryck lätt på  på snabbpanelen.

NFC-funktionen kan användas med NFC-antennen. Se [NFC](#) för mer information.

Spela upp eller pausa musik

Spela upp eller pausa musik.

Tryck lätt på  eller  på snabbpanelen.

Musik spelas upp eller pausas på din Galaxy Watch Active eller den anslutna mobila enheten. Du kan också lyssna på musik när du har anslutit Bluetooth-headsetet.

Aktivera tryckkänslighetsfunktionen

Aktivera tryckkänslighetsfunktionen för att kunna använda pekskärmen när du använder handskar.

Tryck lätt på  på snabbpanelen.



Beroende på typ av handskar är det inte säkert att pekskärmen identifierar trycken och funktionen aktiveras eventuellt inte.

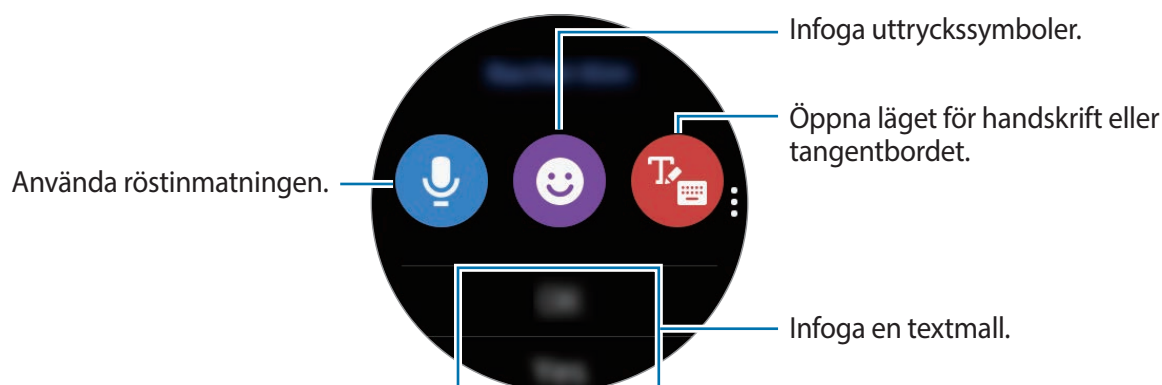
Ange text

Inledning

En textinmatningsskärm visas när du kan ange text, t.ex. när du skickar ett meddelande.



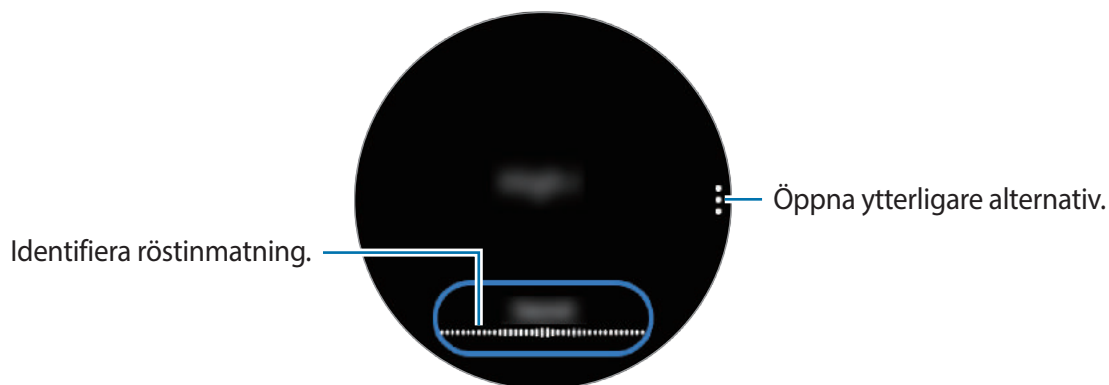
- Textinmatningsskärmen kan skilja sig beroende på den app du startar.
- När din Galaxy Watch Active är ansluten till en mobil enhet via Bluetooth tillämpas språkställningarna på den mobila enheten på din Galaxy Watch Active.



Använda röstinmatningen

Tryck lätt på  och tala för att ange meddelandet.

Om du vill ändra det språk som identifieras trycker du lätt på  → **Inmatningsspråk**.





- 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.

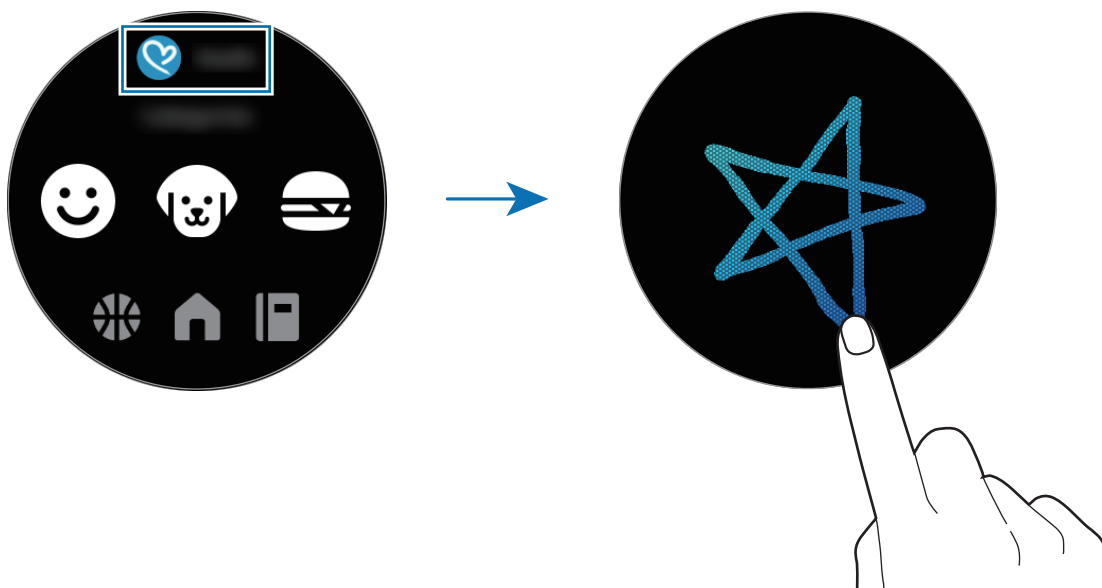
Din Galaxy Watch Active kanske inte identifierar dina talade meddelanden beroende på omgivningen och hur du pratar.

Använda uttryckssymboler

Tryck lätt på 🗨️ och välj kategori. Då visas listan över uttryckssymboler för den valda kategorin.

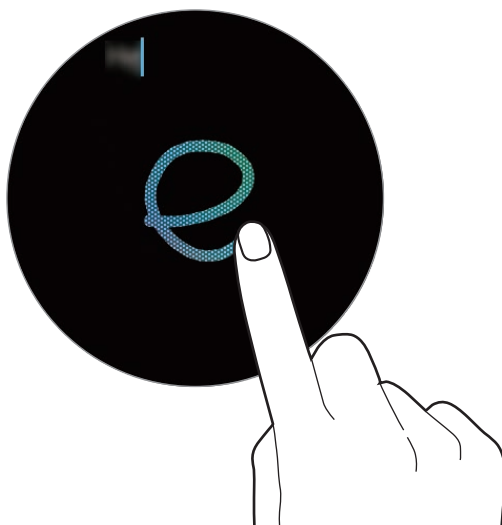
Rita en bild genom att trycka lätt på **Klottra** längst upp på skärmen och rita ditt meddelande.

Tryck på ↶ för att ta bort inmatningen streck för streck. För att återställa ett streck trycker du lätt på ↷.



Använda läget för handskrift eller tangentbordet

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



Den här funktionen kanske inte finns i alla regioner.

Ändra inmatningsläge

Svep åt höger på skärmen från vänster kan av textinmatningsrutan och välj ett önskat inmatningsläge. Du kan växla mellan textläge, uttryckssymbolsläge, nummerläge, röstinspelningsläge, handstilsläge och skiljeteckensläge.



Handstilsläget kanske inte finns i alla regioner.

Ändra inmatningsspråket

Dra blankstegsknappen åt höger eller vänster samtidigt som du håller den nedtryckt för att ändra inmatningsspråk i textläge.

Om du vill lägga till fler språk växlar du till sifferläget, kommateringsläget eller uttryckssymboläget. Sedan trycker du lätt på  → **Välj inmatningsspråk** och väljer ett språk som du vill lägga till. Du kan använda upp till två språk.

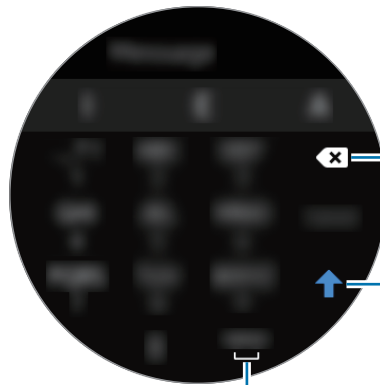
Använda tangentbordet

Svep åt höger på skärmen från vänster kant av textinmatningsrutan och välj .

Tangentbordet kommer att visas i textläget.



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



 Radera ett föregående tecken.

 Ange versal. Om du vill ha versaler för alla tecken tryck lätt två gånger.

 Infoga ett blanksteg.

Appar och funktioner

Meddelanden

Visa och svara på meddelanden med hjälp av din Galaxy Watch Active.

Visa meddelanden



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

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

Alternativt kan du svepa åt höger på skärmen på klockskärmen för att öppna aviseringspanelen och visa ett nytt meddelande.

2 Bläddra i meddelandelistan och välj sedan en kontakt för att visa era konversationer.

Visa ett meddelande på den mobila enheten genom att trycka lätt på , svepa uppåt eller nedåt på skärmen och sedan trycka lätt på **Visa på tel.**

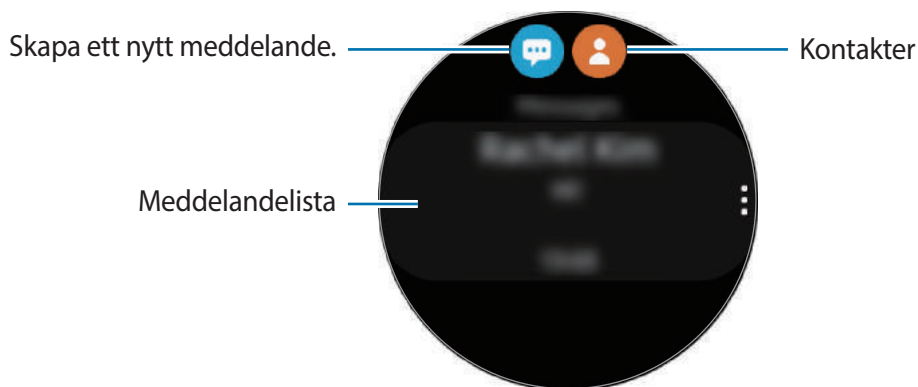
Svara på ett meddelande genom att välja ett inmatningsläge och skriva ditt meddelande.

Skicka meddelanden



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

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



- 2 Tryck lätt på .

Du kan även välja en meddelandemottagare genom att trycka lätt på  i kontaktlistan.

- 3 Lägg till en mottagare och tryck lätt på **Nästa**.

- 4 Välj ett inmatningsläge och skriv ditt meddelande och tryck sedan lätt på **Sänd**.

När du trycker på en textmall ska du trycka lätt på .

När du väljer en uttryckssymbol skickas meddelandet automatiskt till mottagarna.

När du anger text med röst kan du välja mellan text och ljud som meddelandeformat. Om skärmen för meddelandeformatval inte visas, ska du trycka lätt på  (**Inställningar**) → **Appar** → **Meddelanden** på appskärmen och sedan trycka lätt på reglaget för **Skicka som ljud** för att aktivera funktionen.

Radera meddelanden

- 1 Tryck lätt på  (Meddelanden) på appskärmen.
- 2 Bläddra i meddelandelistan och välj sedan en kontakt för att visa era konversationer.
- 3 Tryck lätt på , svep uppåt eller nedåt på skärmen och tryck sedan lätt på **Ta bort**.
Meddelandet tas bort från både Galaxy Watch Active och den anslutna mobila enheten.

Telefon

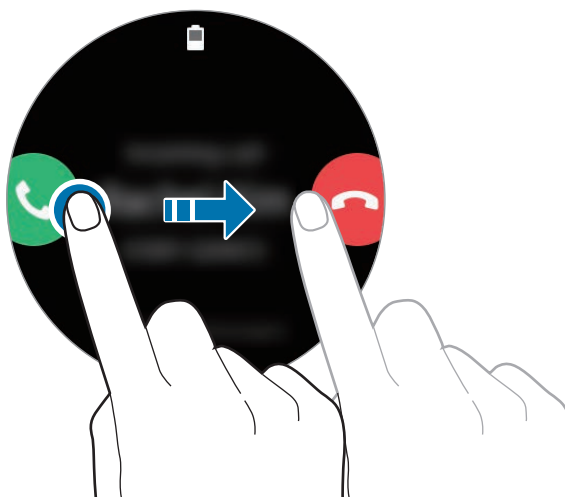
Inledning

Du kan ringa eller se inkommande samtal och besvara dem. Du kan däremot endast ha telefonkonversationer genom den anslutna mobila enheten.

Ta emot samtal

Besvara ett samtal

Vid ett inkommande samtal drar du  utanför den stora cirkeln.

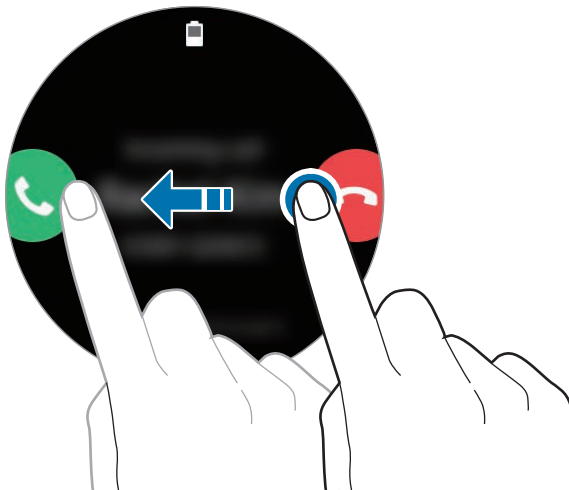


Du kan ha telefonkonversationer genom den anslutna mobila enheten med din Galaxy Watch Active.

Avvisa ett samtal

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

Vid ett inkommande samtal drar du  utanför den stora cirkeln.



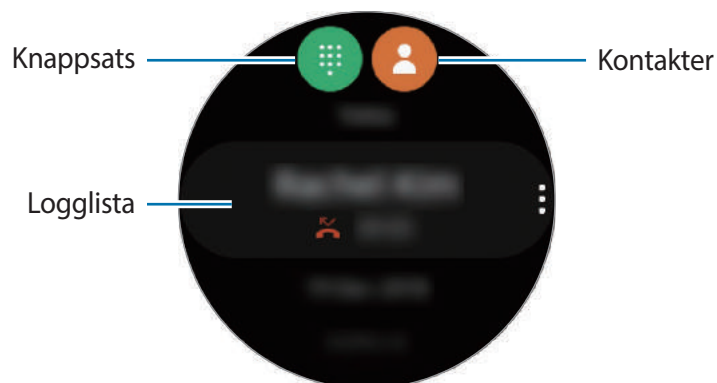
Om du vill skicka ett meddelande när du avvisar ett inkommande samtal drar du uppåt från skärmens nederkant.

Missade samtal

Om du har ett missat samtal visas en avisering om missat samtal på aviseringspanelen. Svep åt höger på skärmen på klockskärmen för att öppna aviseringspanelen och visa 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:

- Tryck lätt på , ange ett nummer med hjälp av knappsatsen och tryck sedan lätt på .
- Tryck lätt på , bläddra genom kontaktlistan, välj en kontakt och tryck sedan lätt på .
- Bläddra i logglistan, välj en loggpost och tryck sedan lätt på .

Kontakter

Kontakterna som har sparats på din mobila enhet sparas också på din Galaxy Watch Active när du har anslutit dem. Du kan ringa ett samtal eller skicka ett meddelande till en kontakt.

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



Favoritkontakter på den mobila enheten visas längst upp i kontaktlistan.

Använd en av följande sökmetoder:

- Tryck lätt på  och ange sökkriterierna längst upp i kontaktlistan.
- Bläddra igenom kontaktlistan. När du snabbt sveper uppåt eller nedåt på skärmen bläddras listan i alfabetisk ordning.

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

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

Lägga till kontakter

- 1 Tryck lätt på  (**Kontakter**) på appskärmen.
- 2 Tryck lätt på  längst upp i kontaktlistan och ange kontaktinformationen.
- 3 Tryck lätt på **SPARA**.

Välja ofta använda kontakter i widgeten

Svep åt vänster på klockskärmen och lägg till de mest använda kontakterna från widgeten **Kontakter** för att kontakta dem direkt med sms eller telefonsamtal. Tryck lätt på **Lägg till**, välj kontakt och tryck sedan lätt på **Klart**.



- För att använda widgeten **Kontakter** måste du först lägga till den. Se [Lägga till widgetar](#) för mer information.
- Upp till fyra kontakter kan läggas till i widgeten.

Lägga till medicinsk information i min profil

Lägg till medicinsk information i min profil så att räddningspersonal snabbt kan se den i en nödsituation.

På den mobila enheten startar du appen **Kontakter**, väljer din profil och anger din medicinska information. Om du vill visa din medicinska information på din Galaxy Watch Active går du till appskärmen, trycker lätt på  (**Kontakter**) och väljer din profil och drar sedan uppåt från skärmens nederkant.

I en nödsituation håller du hemknappen (strömknappen) på din Galaxy Watch Active intryckt och trycker lätt på **Medicinsk information i nödsituation**.



- Du kan eventuellt inte använda den här funktionen beroende på den mobila enhet som du ansluter till din Galaxy Watch Active.

Samsung Pay

Registrera ofta använda kort på Samsung Pay, en mobilbetalningstjänst, för att betala snabbt och säkert. Samsung Pay stöder NFC (närfältskommunikation) för att tillåta betalning via standardkreditkortläsare.

Mer information, som kort som stöder den här funktionen, hittar du på www.samsung.com/samsung-pay.



- Den här appens tillgänglighet och funktioner som stöds kan variera beroende på region och tjänsteleverantör.
- Procedurerna för initial konfiguration och kortregistrering kan variera beroende på region och tjänsteleverantör.

Konfigurera Samsung Pay

- 1 Starta appen **Galaxy Wearable** på den mobila enheten.
- 2 Tryck lätt på **ÖPPNA SAMSUNG PAY** och följ anvisningarna på skärmen för att slutföra kortregistreringen.

Genomföra betalningar

- 1 Om du vill genomföra en betalning på din Galaxy Watch Active håller du bakåtknappen nedtryckt.
- 2 Ange PIN-koden.
- 3 Bläddra igenom kortlistan, välj ett kort och tryck lätt på **BETALA**.

4 Placera din Galaxy Watch Active 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. När du ansluter din Galaxy Watch Active till dina mobila enheter kan du spara och hantera dina hälsorelaterade data i appen Samsung Health.

När funktionen för automatisk motionsigenkänning aktiveras efter att du har tränat längre än 10 minuter samtidigt som du bär din Galaxy Watch Active visar den ett uppmuntringsmeddelande. När din Galaxy Watch Active identifierar inaktivitet i mer än en timme aviserar den dig och visar dig några stretchövningar som du kan följa. När din Galaxy Watch Active känner av att du kör är det inte säkert att den visar ett uppmuntrande meddelande eller stretchövningar.

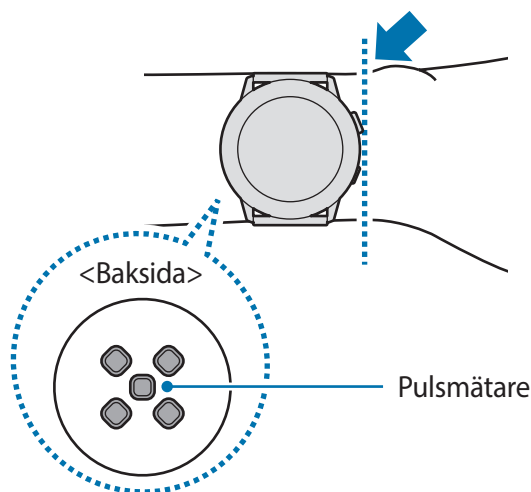
Tryck lätt på  (**Samsung Health**) på appskärmen.



- 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.
- All information som hämtas från användning av Galaxy Watch Active eller Fit-programvaran eller från appar som finns förinstallerade är eventuellt inte lämplig, korrekt, fullständig eller pålitlig.

Bära Galaxy Watch Active rätt

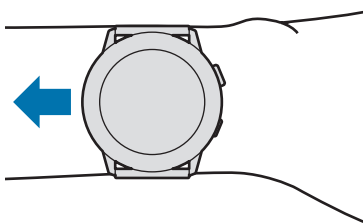
- När du aktiverar funktionen för automatisk pulsregistrering, eller när din Galaxy Watch Active identifierar att du tränar, kommer din Galaxy Watch Active automatiskt att registrera din puls. När du mäter din puls ska du bära din Galaxy Watch Active tätt mot armen ovanför handleden så som visas på bilden nedan.
- Om du drar åt din Galaxy Watch Active för hårt kan hudirritation uppstå och om du drar åt den för löst kan friktion uppstå.



- Pulsmätarens exakthet kan minska beroende på mätförhållandena och omgivningen.
- Använd endast HR-funktionen för att mäta din puls.
- Titta inte direkt på pulsmätarens ljus. Att göra det kan skada din syn. Se till att barn inte tittar direkt på ljuset.
- 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 prata, gäspa eller andas djupt medan du mäter pulsen. Om du gör detta kan mätningen bli felaktig.
- Eftersom pulsmätaren använder ljus för att beräkna pulsen kan exaktheten variera på grund av fysiska faktorer som påverkar ljusabsorberingen och -reflekteringen, exempelvis, blodcirkulation/blodtryck, huden samt plats på och koncentration av blodkärl. Om din puls dessutom är extremt hög eller låg kan mätningarna vara felaktiga.
- Användare med tunna handleder kan få en felaktig pulsmätning om enheten sitter löst eftersom ljuset då reflekteras ojämnt. Om pulsmätningen inte fungerar som den ska justerar du positionen för enhetens pulsmätare åt höger, vänster, uppåt eller nedåt på handleden, eller bär du enheten på armens insida så att pulsmätaren sitter tätt mot huden.



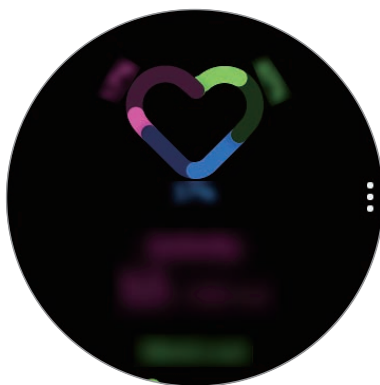
- Om pulsmätaren är smutsig, torkar du av sensorn och försöker igen. Hinder mellan enhetens klockarmband och din handled, exempelvis kroppshår, smuts eller andra objekt kan förhindra att ljuset reflekteras jämnt. Se till att du tar bort sådana hinder före användningen.
- Om enheten är mycket varm när du rör den ska du ta bort den tills den kyls ned. Om huden vidrör en mycket varm yta på enheten under en längre tid kan det leda till brännskador på huden.

Daglig aktivitet

Få en överblick över ditt dagliga aktivitetsmål baserat på ditt mål, till exempel antal förbrända kalorier, träningstid eller aktivitetstid.

Kolla daglig aktivitet

Tryck lätt på  (Samsung Health) på appskärmen, svep uppåt eller nedåt på skärmen och öppna sedan spårarskärmen för daglig aktivitet. Alternativt kan du svepa åt vänster på Watch-skärmen och välja widgeten **Daglig aktivitet** för att starta den.



- **Aktivitet:** Kontrollera hur många kalorier du har förbränt under en dag via aktiviteter som du har genomfört under dagen. När du närmar dig ditt kalorimål stiger grafen.
- **Träning:** Kontrollera den totala träningstiden för aktiviteter som du har genomfört under dagen. Tider för olika övningar identifieras automatiskt och tiderna för övningar som startas manuellt inkluderas. När du närmar dig ditt träningspassmål stiger grafen.
- **Flytta varje timme:** Kontrollera hur länge du har varit aktiv per timme under dagen. När du närmar dig ditt tidsmål genom att utföra lättare aktiviteter, som stretchning och promenader, stiger grafen.

Visa registreringar veckovis med en kurva genom att svepa uppåt eller nedåt på skärmen.

Ställa in ditt dagliga aktivitetsmål

- 1 Svep uppåt eller nedåt på spårarskärmen för daglig aktivitet och tryck lätt på **Inst.**
- 2 Tryck lätt på **Ange mål** och välj ett aktivitetsalternativ.
- 3 Tryck på målinmatningsfältet och svep uppåt eller nedåt på skärmen för att ställa in målet.
- 4 Tryck lätt på **KLART**.

Ställa in aviseringar

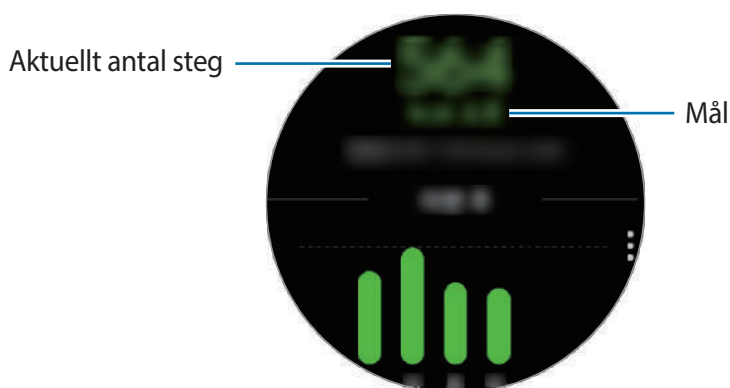
För att få en avisering när du når ett mål du har angett ska du svepa uppåt eller nedåt på skärmen, trycka lätt på **Inst.** och sedan trycka lätt på reglaget för **Aviseringar** för att aktivera funktionen.

Steg

Din Galaxy Watch Active räknar antalet steg du har tagit och mäter sträckan du har gått.

Räkna antalet steg och mäta sträckan du går

Tryck lätt på  (**Samsung Health**) på skärmen Appar, svep uppåt eller nedåt på skärmen och öppna sedan stegräknarens panel.



Visa registreringar veckovis med en kurva genom att svepa uppåt eller nedåt på skärmen.



- När du börjar räkna steg övervakar stegräknare dina steg och visar antal steg efter en kort fördröjning eftersom din Galaxy Watch Active 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 popup-fönstret visar att du har uppnått ett visst mål.
- Om du använder stegspåraren när du åker bil eller tåg kan vibrationerna påverka stegräkningen.

Ställa in stegmål

- 1 Svep uppåt eller nedåt på stegräknarens panel och tryck lätt på **Inst.**
- 2 Tryck lätt på **Stegmål**.
- 3 Tryck på målinmatningsfältet och svep uppåt eller nedåt på skärmen för att ställa in målet.
- 4 Tryck lätt på **KLART**.

Ställa in aviseringar

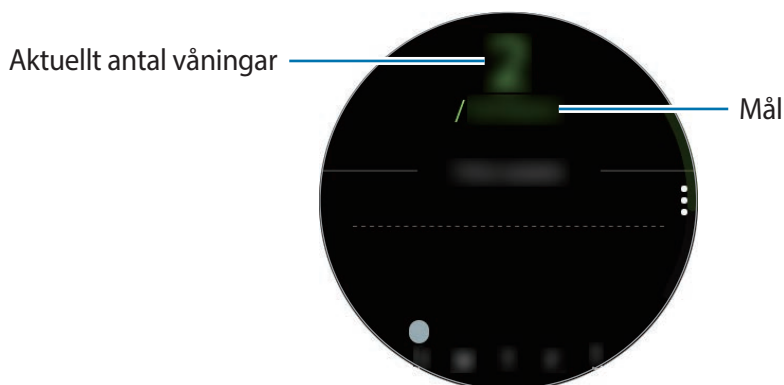
För att få en avisering när du når ett mål du har angett ska du svepa uppåt eller nedåt på skärmen, trycka lätt på **Inst.** och sedan trycka lätt på reglaget för **Aviseringar** för att aktivera funktionen.

Våningar

Registrera och spåra hur många våningar du tar dig uppför.

Registrera hur många våningar du tar dig uppför

Tryck lätt på  (Samsung Health) på skärmen Appar, svep uppåt eller nedåt på skärmen och öppna sedan våningsspårarens panel.



Visa registreringar veckovis med en kurva genom att svepa uppåt eller nedåt på skärmen.



- En våning beräknas vara cirka 3 meter. Antal våningar kanske inte stämmer överens med det faktiska antal våningar du tar dig uppför.
- Antal våningar kanske inte är korrekt beroende på omgivning, användarens rörelser och byggnadens förhållanden.
- De våningar som mäts blir eventuellt inte exakta om vatten (dusch- och vattenaktivitet) eller främmande föremål tränger in i sensorn för atmosfäriskt tryck. Om rengöringsmedel, svett eller regn hamnar på din Galaxy Watch Active ska du skölja den med rent vatten och torka sensorn för atmosfäriskt tryck noggrant före användning.

Ställa in målet för antal våningar

- 1 Svep uppåt eller nedåt på våningsspåraren panel och tryck lätt på **Inst.**
- 2 Tryck lätt på **Våningsmål**.

3 Tryck på målinmatningsfältet och svep uppåt eller nedåt på skärmen för att ställa in målet.

4 Tryck lätt på **KLART**.

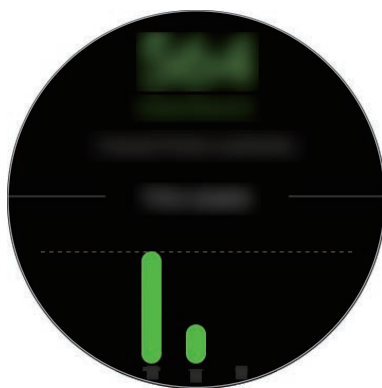
Ställa in aviseringar

För att få en avisering när du når ett mål du har angett ska du svepa uppåt eller nedåt på skärmen, trycka lätt på **Inst.** och sedan trycka lätt på reglaget för **Aviseringar** för att aktivera funktionen.

Kalorier

Du kan se hur många kalorier du har förbränt per dag eller vecka.

Tryck lätt på  (**Samsung Health**) på skärmen Appar, svep uppåt eller nedåt på skärmen och öppna sedan kaloripanelen.



- Det totala antalet kalorier du förbränner inkluderar din basalomsättning uträknat utifrån den profil du har registrerat. När du startar appen **Samsung Health** för första gången kommer den basalomsättning du förbrukar till den tid du startar appen att visas som de kalorier du förbränner.
- Antalet förbrända kalorier under aktiviteten är resultatet av träningen eller andra aktiviteter du utför.

Träning

Registrera din träningsinformation och se resultat, t.ex. brända kalorier, med hjälp av träningsfunktionen.



- 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 använda den här funktionen och söka råd hos någon som är behörig och utbildad inom medicin.
- Om du precis har köpt eller återställt din Galaxy Watch Active ska du skapa din profil.

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 Galaxy Watch Active med ärmarna innan du använder den.

Starta träningspassen

- 1 Tryck lätt på  (Samsung Health) på appskärmen.
- 2 Sveg uppåt eller nedåt på skärmen, öppna träningsspårarens skärm och tryck sedan lätt på **Träning**.



Sveg åt vänster på skärmen på klockskärmen och börja träna direkt från widgeten **Multiträningar**. Tryck lätt på **Lägg till** för att lägga till upp till fyra olika träningstyper.

3 Tryck lätt på på önskad träningstyp från listan över träningstyper.

Skärmen där du kan ställa in detaljer för träningen, t.ex. mål, kommer att visas.

När du vill börja träna trycker du lätt på träningstypen.

När det inte finns någon önskad träningstyp trycker du lätt på **Fler träningar** och väljer önskad träningstyp.

4 Tryck lätt på **Mål** välj en måltyp och ställ sedan in målets detaljer.



Om du väljer **Grundträning** som mål kan du träna så mycket du vill utan begränsningar på tid eller sträcka.

5 Tryck lätt på **Träningsskärm** för att anpassa träningsskärmen.



- Se [Anpassa hemskärmen](#) för mer information.
- Träningsskärmen går inte att ändra medan du tränar.

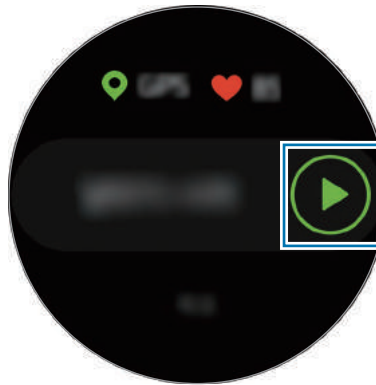
6 Ställ in de olika alternativen för varje träningstyp.

- **Plats:** Ställ in Galaxy Watch Actives GPS-antenn för att registrera din aktuella plats när du tränar utomhus.
- **Autom. paus:** Ställ in din Galaxy Watch Actives träningsfunktion så att den pausar automatiskt när du slutar träna.
- **Guidefrekvens:** Ställ in så att du får guidning när du når sträckan eller tiden du ställer in.
- **Bassänglängd:** Ställ in bassängens längd.

7 Tryck lätt på för att börja träna.



- Ställ in om du ska använda din platsinformation när du använder din Galaxy Watch Active för första gången efter att du köpt den eller återställer den. Aktivera platsinformationen är inställt som standard.
- Din puls mäts inom några sekunder när du börjar träna. Du kan mäta pulsen mer precist med din Galaxy Watch Active genom att bära den tätt mot underarmen precis ovanför handleden.
- 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 Galaxy Watch Active bärs.
- När du väljer **Simning (bassäng)** eller **Simning (utomhus)** aktiveras vattenläsläget automatiskt.



- 8 Svep åt vänster eller höger på skärmen för att visa träningsinformation, t.ex. puls, distans eller tid på träningskärmen.



När du simmar kan du se ytterligare träningsinformation.

Om du vill lyssna på musik sveper du åt höger på skärmen.



- När du väljer **Simning (bassäng)** eller **Simning (utomhus)** som aktivitetstyp kommer vattenlåsläget automatiskt att aktiveras och pekskärmen inaktiveras. Skärmen ändrar sig automatiskt och du kan kontrollera din träningsinformation.
- 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 inte pausar eller startar om träningen genom att trycka på bakåtknappen, utan avslutar träningen genom att trycka på bakåtknappen och trycka lätt på **Slutför**.

9 Tryck på bakåtknappen för att pausa övningen.

För att starta om träningen trycker du lätt på bakåtknappen igen efter att ha pausat träningen.

Avsluta träningspasset genom att trycka lätt på **Slutför** → ✓ när du har pausat träningspasset.

För att avsluta simningen trycker du lätt på och håller in hemknappen för att först inaktivera vattenlåsläget, skakar om din Galaxy Watch Active för att få bort vatten helt för att kunna se till att sensorn för atmosfäriskt tryck fungerar ordentligt och trycker sedan lätt på **OK** → **Slutför** → ✓.



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  (Musik) för att sluta spela upp musik.

10 Svep uppåt eller nedåt på skärmen efter att ha avslutat träningen och se din träningsinformation.

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 aktuell övning.

1 Tryck på bakåtknappen för att pausa aktuell övning.

2 Tryck lätt på **Slutför** → **Nytt träningspass** >.

3 Välj träningstyp och starta nästa övning.

Påbörja upprepande övningar

Du kan utföra upprepande övningar som squat eller marklyft. Din Galaxy Watch Active räknar hur många gånger du upprepar rörelsen med vibrationer och pip. Du kan däremot bara lyssna på pipljudet genom det anslutna Bluetooth-headsetet.

1 Tryck lätt på  (**Samsung Health**) på appskärmen.

2 Svep uppåt eller nedåt på skärmen, öppna träningsspårarens skärm och tryck sedan lätt på **Träning**.

- 3 Tryck lätt på  på den upprepade träningstypen från listan över träningstyper. Skärmen där du kan ställa in detaljer för träningen, t.ex. mål, kommer att visas. När du vill börja träna trycker du lätt på träningstypen. När det inte finns någon önskad upprepad träningstyp trycker du lätt på **Fler träningar** och väljer önskad träningstyp.

- 4 Tryck lätt på **Mål** välj en måltyp och ställ sedan in målets detaljer.



Om du väljer **Grundträning** som mål kan du träna så mycket du vill utan någon gräns vad gäller tid eller repetitioner.

- 5 Tryck lätt på **Träningsskärm** för att anpassa träningsskärmen.

- 6 Ställ in de olika alternativen för varje träningstyp.

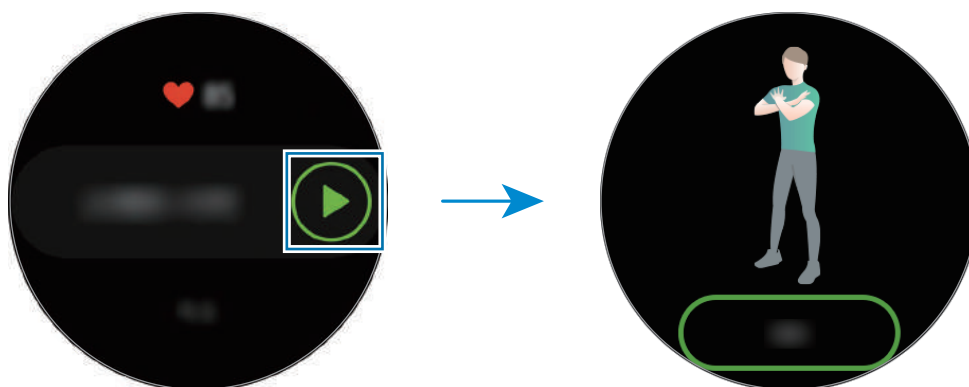
- **Repet.räknare:** Räknar antal repetitioner med pip. Du kan däremot bara lyssna på pipljudet genom det anslutna Bluetooth-headsetet.
- **Bärs på handled:** Välj den handled du bär din Galaxy Watch Active på för att förbättra räknarens exakthet.

- 7 Tryck lätt på  för att börja träna.

Tryck lätt på **OK** efter att du har placerat dig i rätt position för att påbörja träningen genom att följa posen på skärmen.



För vissa upprepande övningar påbörjas övningen direkt efter att du har placerat dig i rätt position genom att imitera posen på skärmen.



8 Räkningen börjar med vibrationer och pip.

Vila när du har slutfört ett set. Eller 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 posen på skärmen.

9 Tryck på bakåtknappen för att pausa övningen.

Avsluta träningspasset genom att trycka lätt på **Slutför** → ✓ när du har pausat träningspasset.

10 Svep uppåt eller nedåt på skärmen efter att ha avslutat träningen och se din träningsinformation.

Anpassa hemskärmen

Anpassa träningsskärmen som visas när du tränar med den information du vill förhandsgranska.



Träningskärmen går inte att ändra medan du tränar.

1 Tryck lätt på (Samsung Health) på appskärmen.

2 Svep uppåt eller nedåt på skärmen, öppna träningsspårarens skärm och tryck sedan lätt på **Träning**.

3 Tryck lätt på på önskad träningstyp från listan över träningstyper.

Skärmen där du kan ställa in detaljer för träningen, t.ex. mål, kommer att visas.

4 Tryck lätt på **Träningskärm**, välj typ av träningsskärm, ställ in om du vill använda den och välj sedan den information som ska visas på skärmen.

Automatisk motionsigenkänning

När du har utfört en aktivitet i mer än tio minuter med Galaxy Watch Active 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 Galaxy Watch Active av att du inte längre tränar och funktionen inaktiveras.



- Du kan se en lista över övningar som stöds av den automatiska träningsidentifieringsfunktionen. På appskärmen trycker du lätt på  (Samsung Health) och på **Inställningar** → **Träningsdetekt.** → **Aktiv. för identif.**
- Den automatiska igenkänningsfunktionen mäter hur långt du har förflyttat dig och antalet förbrända kalorier med hjälp av accelerometern. Mätningarna är eventuellt inte helt korrekta beroende på dina promenad- och träningsvanor samt din livsstil.

Sömn

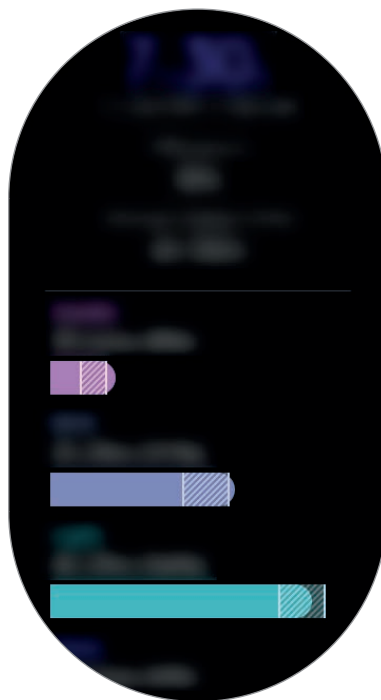
Analysera ditt sömnmönster och registrera det genom att mäta pulsen när du sover.



- Sömmönstrets fyra stadier (vaken, REM, lätt, djup) analyseras med hjälp av dina rörelser och ändringar i puls. En graf tillhandahålls med rekommenderade intervall för varje uppmätt sömnstadium.
- Om din puls är oregelbunden eller din Galaxy Watch Active inte kan identifiera din puls korrekt, eller när du stänger av funktionen för registrering av REM-sömn, analyseras sömnmönstret i tre stadier (orolig, lätt, orörlig).
- Sömmönster analyseras och registreras med din puls. För att mäta dina sömmönster med kroppens rörelser sveper du uppåt eller nedåt på sömnspararskärmen, trycker lätt på **Inst.** och sedan på reglaget för **Registrera REM-sömn** för att aktivera funktionen.
- Du kan mäta pulsen mer precist med din Galaxy Watch Active genom att bära den tätt mot underarmen precis ovanför handleden. Se [Bära Galaxy Watch Active rätt](#) för mer information.

Mäta ditt sönmönster

- 1 Bär Galaxy Watch Active när du sover.
Galaxy Watch Active börjar då mäta ditt sönmönster.
- 2 Tryck lätt på  (Samsung Health) på appskärmen när du vaknar.
- 3 Svep uppåt eller nedåt på skärmen och öppna sömnspararskärmen.
- 4 Visa sönmönster och sömninformation.



Puls

Mät och spara din puls.



- Pulsspåraren på din Galaxy Watch Active är endast till för fitness och information och är varken till för att användas för ställa diagnoser på sjukdomar eller andra tillstånd eller för att bota, lindra, behandla eller förebygga sjukdomar.
- Du kan mäta pulsen mer precist med din Galaxy Watch Active genom att bära den tätt mot underarmen precis ovanför handleden. Se [Bära Galaxy Watch Active rätt](#) för mer information.

Tänk på följande innan du mäter pulsen:

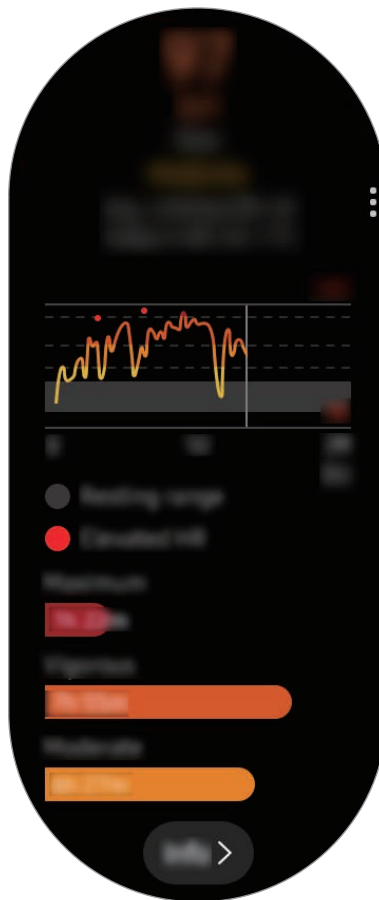
- Vila i 5 minuter innan du mäter.
- Om det uppmätta värdet skiljer sig väsentligt från det förväntade bör du vila i 30 minuter innan du mäter igen.
- På vintern och i annan kall väderlek ska du se till att hålla dig varm när du mäter pulsen.
- Om du röker eller dricker alkohol innan du mäter pulsen 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 mätningssmetoden och miljön där mätningen sker.
- Om pulsmätaren inte fungerar bör du kontrollera din Galaxy Watch Active placering på handleden och se till att ingenting sitter i vägen för sensorn. Om pulsmätaren fortfarande inte fungerar som den ska bör du gå till ett av Samsungs servicecenter.

Mäta pulsen

- 1 Tryck lätt på  (**Samsung Health**) på appskärmen.
- 2 Svep uppåt eller nedåt på skärmen och öppna pulsspårarskärmen.
Se din puls på skärmen. Du kan även kontrollera tidsinformationen för varje aktivitetsavsnitt.



Svep åt vänster på klockskärmen och kontrollera pulsen direkt från widgeten **Puls**.



Visa registreringar veckovis med en kurva genom att svepa uppåt eller nedåt på skärmen.

Mäta pulsen manuellt

Du kan mäta din puls manuellt när du vill.

- 1 Svep uppåt eller nedåt på pulsspårarskärmen, tryck lätt på **Autopulsinst.** och välj sedan **Aldrig**.
- 2 Tryck lätt på **Mät** på pulsspårarskärmen för att börja mäta din puls.
Efter en stund visas din aktuella puls på skärmen.



Din puls mäts oavsett autopulsinställningarna när du tränar.

Stress

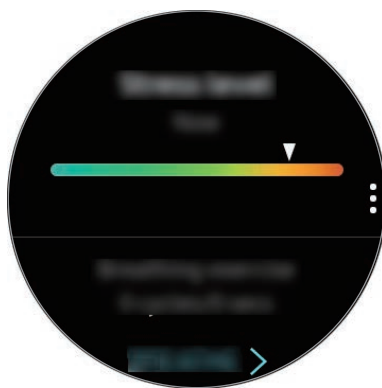
Räkna ut och registrera din stressnivå genom att använda pulsändringar och minska din stressnivå genom att följa de andningsanvisningar som Galaxy Watch Active tillhandahåller.



- Du kan få mer korrekta stressnivåresultat när dina stressnivådata samlas in genom att mäta dina stressnivåer automatiskt.
- 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.
- Du kan mäta pulsen mer precist med din Galaxy Watch Active genom att bära den tätt mot underarmen precis ovanför handleden. Se [Bära Galaxy Watch Active rätt](#) för mer information.
- Den här funktionen kanske inte finns i alla regioner.

Mäta din stressnivå

- 1 Tryck lätt på  (**Samsung Health**) på appskärmen.
 - 2 Svep uppåt eller nedåt på skärmen och öppna stresspårarskärmen.
Se din aktuella stressnivå på skärmen.
-  Svep åt vänster på klockskärmen och kontrollera den uppmätta stressnivån direkt från widgeten **Stress**.



Visa registreringar veckovis med en kurva genom att svepa uppåt eller nedåt på skärmen.

Minska stressen

Du kan minska stressen med djup och långsam andning genom att följa din Galaxy Watch Active.

- 1 Tryck lätt på **ANDAS >** på stresspårarskärmen. Svep alternativt åt vänster på Watch och tryck lätt på **ANDAS >** i widgeten **Stress**.
- 2 Tryck lätt på **Starta** och börja andas.
För att sluta andas trycker du lätt på .

Mäta din stressnivå manuellt

Du kan mäta din stressnivå manuellt när du vill.

- 1 Svep uppåt eller nedåt på stresspårarskärmen, tryck lätt på **Autostressinställn.** och tryck sedan lätt på reglaget **Alltid** för att aktivera den automatiska stressmätningfunktionen.
- 2 Tryck lätt på **Mät** på stresspårarskärmen för att börja mäta din stressnivå.
Efter en stund visas din aktuella stressnivå på skärmen.

Mat

Registrera hur många kalorier du äter under en dag och jämför med ditt mål eller antal rekommenderade dagliga kalorier för att få hjälp med att hantera din vikt.



Om du precis har köpt eller återställt din Galaxy Watch Active ska du skapa din profil. Din Galaxy Watch Active meddelar dig antal rekommenderade dagliga kalorier baserat på ålder, kön och de fysiska tillstånd du angav i din profil.

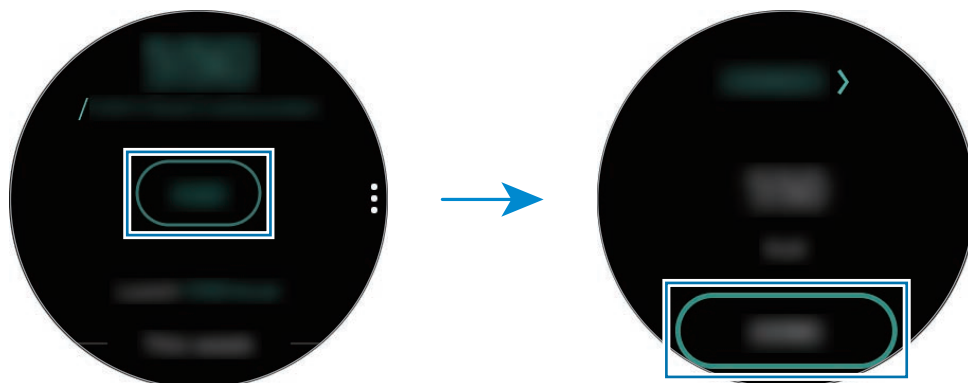
Registrera kalorier

- 1 Tryck lätt på  (**Samsung Health**) på appskärmen.
- 2 Svep uppåt eller nedåt på skärmen, öppna matspårarens skärm och tryck sedan lätt på **Lägg till**.

- Tryck lätt på inmatningsfältet, svep uppåt eller nedåt på skärmen för att ställa in kalorierna du har intagit och tryck sedan lätt på **KLART**.



Om du vill ändra måltidstyp trycker du lätt på måltidstypen längst upp på skärmen och väljer ett alternativ.



Visa registreringar veckovis med en kurva genom att svepa uppåt eller nedåt på skärmen.

Ta bort loggar

- Tryck lätt på **⋮** på matspårningsskärmen, svep uppåt eller nedåt på skärmen och tryck sedan lätt på **Radera dagens logg**.
- Markera data som du vill ta bort och tryck lätt på **TA BORT**.

Ange kalorimål

- Svep uppåt eller nedåt på matspårarens panel och tryck lätt på **Ange mål**.
- Tryck lätt på inmatningsfältet, svep uppåt eller nedåt på skärmen för att ställa in dagligt kalorimål och tryck sedan lätt på **KLART**.

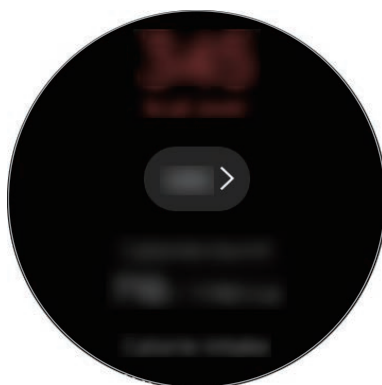
Vikthantering

Kontrollera antal kalorier du äter och antal förbrända kalorier genom träning eller andra aktiviteter du genomför under dagen, vilket hjälper dig att nå det viktmål du anger. Du kan även kontrollera den vikt du angav i Samsung Health-appen på den anslutna mobila enheten.



- Ange målvikt i Samsung Health-appen på din mobila enhet för att se information i din Galaxy Watch Active.
- Den här funktionen är inte tillgänglig när du använder din Galaxy Watch Active utan att den är ansluten till en mobil enhet.

- 1 Tryck lätt på  (**Samsung Health**) på appskärmen.
- 2 Svep uppåt eller nedåt på skärmen och öppna vikthanteringsspårarskärmen.
- 3 Visa informationen på skärmen och justera ditt träningsprogram och matintag därefter.



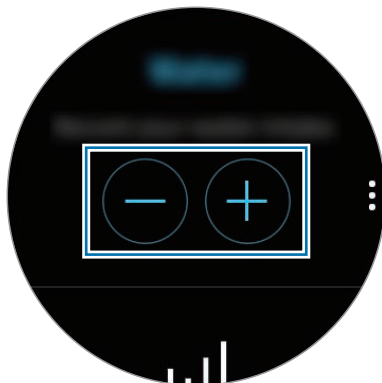
Visa registreringar veckovis med en kurva genom att svepa uppåt eller nedåt på skärmen.

Vatten

Registrera och spåra hur många glas vatten du dricker.

Registrera ditt vattenintag

- 1 Tryck lätt på  (Samsung Health) på appskärmen.
- 2 Sveg uppåt eller nedåt på skärmen och öppna vattenspårarskärmen.
- 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 .



Visa registreringar veckovis med en kurva genom att svepa uppåt eller nedåt på skärmen.

Ange vattenintagsmål

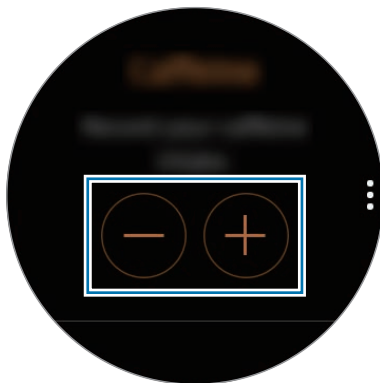
- 1 Sveg uppåt eller nedåt på vattenspårarens panel och tryck lätt på **Ange mål**.
- 2 Tryck lätt på reglaget för **Dagligt mål** för att aktivera funktionen.
- 3 Tryck lätt på **Dagligt mål**.
- 4 Tryck lätt på inmatningsfältet, svep uppåt eller nedåt på skärmen för att ställa in dagligt mål och tryck sedan lätt på **KLART**.

Koffein

Registrera och spåra hur många koppar kaffe du dricker.

Registrera ditt kaffeintag

- 1 Tryck lätt på  (Samsung Health) på appskärmen.
- 2 Svep uppåt eller nedåt på skärmen och öppna koffeinpårarskärmen.
- 3 Tryck lätt på  när du dricker en kopp kaffe.
Om du anger ett felaktigt värde av misstag kan du åtgärda det genom att trycka lätt på .



Visa registreringar veckovis med en kurva genom att svepa uppåt eller nedåt på skärmen.

Ange din gräns för koffeintag

- 1 Svep uppåt eller nedåt på koffeinspårarens panel och tryck lätt på **Ange mål**.
- 2 Tryck lätt på reglaget för **Dagligt mål** för att aktivera funktionen.
- 3 Tryck lätt på **Dagligt mål**.
- 4 Tryck lätt på inmatningsfältet, svep uppåt eller nedåt på skärmen för att ställa in dagligt mål och tryck sedan lätt på **KLART**.

Tillsammans

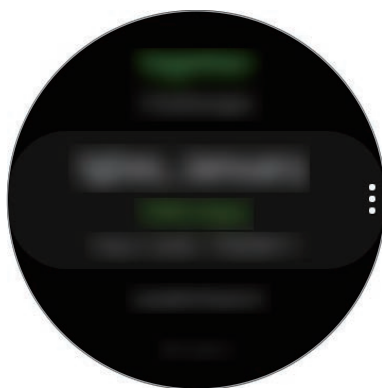
Jämför dina stegräkningsresultat med andra Samsung Health-användare. Du kan ange ett mål, tävla med dina vänner och visa utmaningsstatus på din Galaxy Watch Active.



- Aktivera funktionen Tillsammans i Samsung Health-appen på din mobila enhet för att se information i din Galaxy Watch Active.
- Den här funktionen är inte tillgänglig när du använder din Galaxy Watch Active utan att den är ansluten till en mobil enhet.

1 Tryck lätt på  (**Samsung Health**) på appskärmen.

2 Sveg uppåt eller nedåt på skärmen och öppna Tillsammans-skärmen.



Tryck lätt på skärmen för att visa detaljerad information såsom din eller dina vänner utmaningarstatus eller din eller dina vänner veckovisa stegräkningsrankning.

Inställningar

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

Tryck lätt på  (**Samsung Health**) på skärmen Appar, svep uppåt eller nedåt på skärmen och tryck sedan lätt på **Inställningar**.

- **Profil:** Ange din profilinformation, t.ex. kön, längd och vikt.
- **Enheter:** Ställ in enhet att använda i appen **Samsung Health** på din Galaxy Watch Active.
- **Träningsdetekt.:** Ställ in din Galaxy Watch Active så att den identifierar din träning automatiskt.
- **Inaktiva tidsalarm:** Aviserar dig om din inaktiva tid när du inte rör dig under en tidsperiod när du bär din Galaxy Watch Active.
- **Databehörigheter:** Ställ in appars behörigheter för att komma åt data som sparats i appen **Samsung Health** på Galaxy Watch Active.
- **Hjälp:** Visa information om appen **Samsung Health**.

Ytterligare information

- Syftet med sådan informationsinsamling begränsas till att tillhandahålla den tjänst du har begärt, inklusive att tillhandahålla ytterligare information för att förbättra ditt välbefinnande, säkerhetskopiera/synkronisera data, dataanalys och statistik eller för att utveckla och tillhandahålla bättre tjänster. (Men om du loggar in på ditt Samsung account från Samsung Health kan data sparas som säkerhetskopior på servern.) Personlig information kan lagras tills sådana syften har uppfyllts. Vill du radera data som du delat med sociala nätverk eller överfört till lagringsenheter, måste du göra det separat.
- Du tar hela ansvaret för olämplig användning av data som delas på sociala nätverk eller överförs till andra. Var försiktig när du delar personlig information med andra.
- Om din Galaxy Watch Active är ansluten till en mobil enhet ska du kontrollera kommunikationsprotokollet för att säkerställa att det fungerar på rätt sätt. Om du använder en trådlös anslutning, t.ex. Bluetooth, kan din Galaxy Watch Active påverkas av elektroniska störningar från andra enheter. Undvik att använda din Galaxy Watch Active nära andra enheter som sänder ut radiovågor.

- Innehållet som används i Samsung Health-appen kan variera beroende på programvaruversion. Tjänsterna som tillhandahålls med appen kan ändras eller upphöra utan föregående meddelande.
- Tillgängliga funktioner och tjänster i Samsung Health kan variera beroende på lokala lagar och förordningar i din region.
- Vissa funktioner i Samsung Health kanske inte erbjuds beroende på din region.
- Samsung Health-funktionerna är endast till för konditions- och informationssyften och är varken till för att användas för ställa diagnoser på sjukdomar eller andra tillstånd eller för att bota, lindra, behandla eller förebygga sjukdomar.



- Den uppmätta sträckan kan skilja sig från den faktiska sträckan på grund av att du tar ojämna steg, om du går på stället och om du går av och an.
- Endast register från de senaste 28 dagarna sparas. Du kan visa tidigare data på den mobila enheten där appen Samsung Health är installerad.

GPS

Din Galaxy Watch Active har en GPS-antenn så att du kan kontrollera var du befinner dig i realtid utan att ansluta till en mobil enhet. Om du använder din Galaxy Watch Active utan att ansluta den till en mobil enhet kommer GPS-antennen i din Galaxy Watch Active att användas.

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

Välj den metod som ska användas för platsbestämning genom att svepa uppåt eller nedåt på skärmen och välja ett alternativ.

När din Galaxy Watch Active och den mobila enheten är anslutna använder den här funktionen den mobila enhetens GPS. Aktivera den mobila enhetens platsfunktion för att använda GPS-sensorn.



- GPS-signalstyrkan kan minska på platser där signalen blockeras, till exempel mellan byggnader eller på låglänta områden, eller i dåligt väder.

Musik

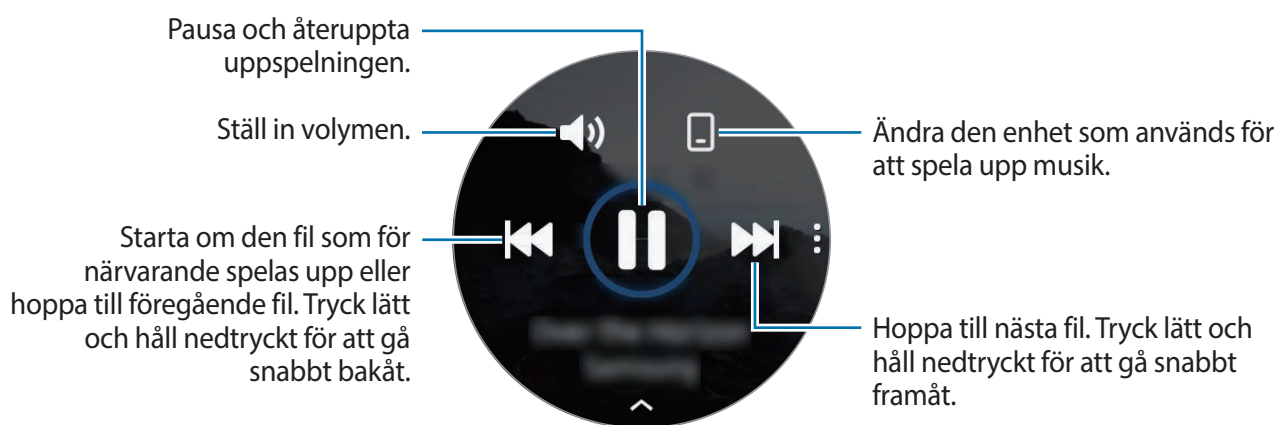
Inledning

Lyssna på musik som finns sparad på din Galaxy Watch Active och på den mobila enheten.

Spela upp musik

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

När du lyssnar på musik som finns sparad på Galaxy Watch Active drar du uppåt från skärmens nederkant för att öppna biblioteksskärmen. På biblioteksskärmen kan du visa det spår som spelas upp just nu och spellistan samt visa musik efter spår, album eller artist.



Importera musik

Importera musik som finns sparad på den mobila enheten till din Galaxy Watch Active.

- 1 Starta appen **Galaxy Wearable** på den mobila enheten.
- 2 Tryck lätt på **Hem** → **Lägg till innehåll på klockan**.
- 3 Tryck lätt på **Lägg till spår**.
- 4 Välj filer och tryck lätt på **KLAR**.

Om du vill synkronisera musik i den mobila enheten med din Galaxy Watch Active trycker du lätt på reglaget för **Autosynk** under **Musik**. Musiken i den mobila enheten synkroniseras automatiskt med din Galaxy Watch Active när den har mer än 15 % batteriladdning kvar.

Spela upp musik med din Galaxy Watch Active

Spela musik som har sparats på din Galaxy Watch Active genom ett anslutet Bluetooth-headset.

- 1 Tryck lätt på  (**Musik**).
- 2 Tryck lätt på  för att spela upp den musik som finns sparad på din Galaxy Watch Active.
Då visas ikonen .
- 3 Tryck lätt på .

Spela upp musik med din mobila enhet

Spela upp musik som finns sparad på den mobila enheten och styr den med din Galaxy Watch Active.

Mobil enhet

- 1 Starta musikspelarappen.

Galaxy Watch Active

- 2 Tryck lätt på  (**Musik**).
- 3 Tryck lätt på  för att spela upp den musik som finns sparad på den mobila enheten.
Då visas ikonen .
- 4 Tryck lätt på .

Om du vill ändra den musikspelarapp som används från din Galaxy Watch Active trycker du lätt på  → **Musikspelare** och väljer app bland de musikspelarappar som finns installerade på den mobila enheten.

Spela upp musik utan att ansluta till en mobil enhet

Lyssna på musik eller radio med hjälp av endast Galaxy Watch Active. Du måste hämta musik eller en radioströmningsapp till din Galaxy Watch Active.

Tryck lätt på  (**Galaxy Store**) på appskärmen. Bläddra bland och hämta musik eller en radioströmningsapp i **Galaxy Store** och starta appen.

Reminder

Lägg till påminnelser för händelser som att köpa biljetter, gå till banken eller ta medicin utan att använda kalenderappen. Du kan ställa in aviseringar för att få påminnelser vid specifika tider.

Skapa en påminnelse

- 1 På appskärmen trycker du lätt på  (**Reminder**) → **Lägg till**.
Om du har en sparad påminnelse trycker du lätt på **Skapa** eller längst upp i påminnelselistan.
- 2 Om din Galaxy Watch Active stöder röstinmatning kan du säga ett schema för att skapa en påminnelse. När du är klar trycker du lätt på **Klar**.
Du kan även trycka lätt på **Skriv memo** >, skriva text och sedan trycka lätt på **Klar**.
- 3 Tryck lätt på **Ange tiden** > för att ställa in en avisering.
- 4 Tryck lätt på inmatningsfältet, svep uppåt eller nedåt på skärmen för att ställa in tiden och tryck sedan lätt på **Näst**.
- 5 Ställ in andra aviseringsalternativ, som val av datum då aviseringen ska upprepas, och tryck lätt på **Klar**.
- 6 Tryck lätt på **Spara**.
Den sparade påminnelsen läggs till i påminnelselistan.

Visa påminnelsealarmet

När ett alarm visas kontrollerar du påminnelse detaljerna. Alternativt kan du svepa åt höger på skärmen på klockskärmen för att öppna aviseringspanelen och visa en påminnelse.



- Alla påminnelser på din Galaxy Watch Active kommer att synkroniseras med den anslutna mobila enheten automatiskt så att du får alarm och kan kontrollera dem från den mobila enheten.
- Välj en påminnelse och tryck lätt på **Redigera tid** > för att ställa in en påminnelse igen.

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 en påminnelse trycker du lätt på **Slutför** efter att ha visat påminnelse detaljer.

För att ta bort påminnelsen trycker du lätt på , sveper uppåt eller nedåt på skärmen och sedan på **Ta bort**.

Kalender

Du kan se schemana för händelser som du har sparat på din mobila enhet eller Galaxy Watch Active på din Galaxy Watch Active.



Alla händelser som är schemalagda på din Galaxy Watch Active kommer att synkroniseras med den anslutna mobila enheten automatiskt för att kontrollera dem och du får alarm från den mobila enheten.

- 1 Tryck lätt på  (**Kalender**) på appskärmen. Alternativt kan du svepa åt vänster på klockskärmen och välja widgeten **Kalender** för att starta den.
- 2 Tryck lätt var som helst på månadskalendern.
Då visas händelselistan för den aktuella dagen.
- 3 Tryck lätt på **Lägg till** för att lägga till ett schema.
Om du har ett sparat schema trycker du lätt på **Skapa** längst upp i listan.
- 4 Välj ett önskat inmatningsläge, fyll i ditt schema och tryck sedan lätt på **Spara**.

Bixby

Inledning

Bixby är en rösttjänst som hjälper dig att använda din Galaxy Watch Active smidigare. Du kan prata med Bixby och be den starta en funktion eller ge dig information.



- Den här appen kanske inte finns i alla regioner.
- Se till att inget är i vägen för mikrofonen på din Galaxy Watch Active när du talar in i den.
- För att använda Bixby ska du ansluta ett Wi-Fi-nätverk till din mobila enhet eller ansluta ett Wi-Fi-nätverk till din Galaxy Watch Active.

Starta Bixby

När du trycker på hemknappen snabbt två gånger startas Bixby.

Tryck lätt på  (Bixby) på appskärmen.

Ställa in språk

- 1 Tryck lätt på  (**Bixby**) på appskärmen.
- 2 Tryck lätt på  och svep uppåt eller nedåt på skärmen och tryck sedan lätt på **Language**.
- 3 Välj önskat språk.



- Bixby-röstkommandon stöds inte på vissa språk.
- Det valda språket används enbart för **Bixby** och inte för språket som visas på din Galaxy Watch Active.

Väder

Visa väderinformation på Galaxy Watch Active för platser som angetts på den anslutna mobila enheten.

Tryck lätt på  (**Väder**) på appskärmen. Alternativt kan du svepa åt vänster på skärmen klockskärmen och välja widgeten **Väder** för att starta den.

Visa dagens väderinformation genom att trycka lätt på skärmen och svepa uppåt eller nedåt på skärmen.

Om du vill lägga till en annan orts väderinformation sveper du åt vänster på skärmen, trycker lätt på **Lägg till** och lägger sedan till orten från den anslutna mobila enheten.



Du kan inte lägga till en ort när du använder din Galaxy Watch Active utan att den är ansluten till en mobil enhet.

Alarm

Ställ in alarm och hantera dem.

Ställa in alarm

- 1 Tryck lätt på  (**Alarm**) på appskärmen.
- 2 Tryck lätt på **Lägg till**.
Om du har ett sparat alarm trycker du lätt på **Lägg till** eller längst upp i alarmlistan.
- 3 Tryck lätt på inmatningsfältet, svep uppåt eller nedåt på skärmen för att ställa in alarmtiden och tryck sedan lätt på **Nästa**.
- 4 Välj dagar då alarmet ska upprepas och tryck 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.

Om du vill använda snoozefunktionen drar du  utanför den stora cirkeln.

Radera alarm

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

Världsklocka

Skapa världsklockor

- 1 Tryck lätt på  (**Världsklocka**) på appskärmen.
- 2 Tryck lätt på **Lägg till**.
Om du har en sparad världsklocka trycker du lätt på **Lägg till** i klocklistan.
- 3 Svep åt vänster eller höger på skärmen och välj en tidszon på kartan.
Du kan även trycka lätt på **Alla orter** > och söka efter en ort eller välja en ort i listan.
- 4 Tryck lätt på det ortnamn som representerar den valda tidszonen.

Ta bort världsklockor

I världsklocklistan trycker du lätt på en världsklocka, håller den nedtryckt och trycker sedan lätt på **Radera**.

Galleri

Importera och exportera bilder

Importera bilder från din mobila enhet

- 1 Starta appen **Galaxy Wearable** på den mobila enheten.
- 2 Tryck lätt på **Hem** → **Lägg till innehåll på klockan**.
- 3 Tryck lätt på **Kopiera bilder**.

4 Välj filer och tryck lätt på **Klar**.

Om du vill synka bilder på din mobila enhet med din Galaxy Watch Active trycker du lätt på reglaget **Autosynk** under **Bilder**, trycker lätt på **Album att synkronisera**, väljer album som ska importeras till din Galaxy Watch Active och trycker sedan lätt på **KLAR**. De valda albumen synkroniseras automatiskt med din Galaxy Watch Active när den har mer än 15 % batteriladdning kvar.

Exportera bilder till din mobila enhet

- 1 Tryck lätt på  (**Galleri**) på appskärmen.
- 2 Tryck lätt på en bild och håll sedan nedtryckt på bilden för att exportera den.
- 3 Svep åt vänster eller höger på skärmen och välj bilder för att exportera mer.
För att välja alla språk trycker du lätt på  → **Välj alla**.
- 4 Tryck lätt på  → **Skicka till telefonen**.
Du kan visa de exporterade bilderna i appar som Galleri på din mobila enhet.

Visa bilder

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

- 1 Tryck lätt på  (**Galleri**) på appskärmen.
- 2 Svep åt vänster eller höger 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 isär två fingrar eller nyper ihop på en bild för att zooma in eller ut.

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

Radera bilder

- 1 Tryck lätt på  (**Galleri**) på appskärmen.
- 2 Tryck lätt på en bild och håll sedan nedtryckt på bilden för att ta bort den.
- 3 Svep åt vänster eller höger på skärmen och välj bilder för att ta bort mer.
För att välja alla språk trycker du lätt på  → **Välj alla**.
- 4 Tryck lätt på **Ta bort** → .

Hitta min tfn.

Om du tappar bort den mobila enheten kan Galaxy Watch Active hjälpa dig att hitta den.



Den här funktionen är inte tillgänglig när du använder din Galaxy Watch Active utan att den är ansluten till en mobil enhet.

- 1 Tryck lätt på  (**Hitta min tfn.**) på appskärmen.
- 2 Tryck lätt på .

Den mobila enheten avger ljud, och skärmen slås på. Tryck lätt på **Stäng** och dra den på den mobila enheten eller tryck lätt på  på din Galaxy Watch Active.

Visa din mobila enhets plats

Tryck lätt på  → **Hitta telefon**.

Din Galaxy Watch Active visar var din mobila enhet befinner sig.

Hitta min klocka

Om du tappar bort din Galaxy Watch Active kan du använda appen Galaxy Wearable på din mobila enhet för att hitta den.



Den här funktionen är inte tillgänglig när du använder din Galaxy Watch Active utan att den är ansluten till en mobil enhet.

1 Starta appen **Galaxy Wearable** på den mobila enheten och tryck lätt på **Hem** → **Hitta min klocka**.

2 Tryck lätt på .

Din Galaxy Watch Active vibrerar och skärmen slås på.

För att stoppa vibrationerna ska du dra  utanför den stora cirkeln på din Galaxy Watch Active eller trycka lätt på  på den mobila enheten.

Fjärrstyra din Galaxy Watch Active

Om du inte hittar din Galaxy Watch Active ska du starta appen **Galaxy Wearable** på din mobila enhet och trycka lätt på **Hem** → **Hitta min klocka** → **Hämta plats** för att se den aktuella platsen för Galaxy Watch Active.

Om du tappar bort din Galaxy Watch Active eller om den blir stulen kan du fjärrstyra den. Starta appen **Galaxy Wearable** på din mobila enhet, tryck lätt på **Hem** → **Hitta min klocka** → **Ange säkerhet** och välj sedan en funktion.



Den här funktionen är tillgänglig när du har registrerat ditt Samsung account på både din Galaxy Watch Active och den mobila enheten.

SOS-meddelanden

I en nödsituation kan du skicka ett SOS-meddelande till den tidigare registrerade nödsituationskontakten genom att trycka snabbt tre gånger på hemknappen på din Galaxy Watch Active.

Ställa in SOS-meddelanden

- 1 Starta **Galaxy Wearable** på den mobila enheten och tryck lätt på **Hem** → **Skicka SOS-meddelanden** och tryck lätt på reglaget för att aktivera funktionen.
- 2 Följ anvisningarna på skärmen för att lägga till nödkontakter om du inte redan har gjort det.

Lägga till nödkontakter

- 1 Starta **Galaxy Wearable** på den mobila enheten och tryck lätt på **Hem** → **Skicka SOS-meddelanden** → **Skicka SOS-meddel. till** → .
- 2 Tryck lätt på **Skapa kontakt** och ange kontaktinformationen eller tryck lätt på **Välj från kontakter** för att lägga till en befintlig kontakt som nödkontakt.

Ställa in SOS-meddelandefördröjningen

Ställ in din Galaxy Watch Active på att skicka ett SOS-meddelande efter en stund för att avbryta begäran när du trycker snabbt tre gånger på hemknappen på din Galaxy Watch Active.

Starta **Galaxy Wearable** på den mobila enheten och tryck lätt på **Hem** → **Skicka SOS-meddelanden** och tryck lätt på **Räkna ned före sändning** för att aktivera funktionen.

Skicka SOS-meddelanden

Om du hamnar i en nödsituation trycker du snabbt tre gånger på din Galaxy Watch Actives hemknapp.

När ett SOS-meddelande har skickats visas ikonen  på klockskärmen, och du kan se resultatet för din SOS-begäran på aviseringspanelen.



Om GPS-funktionen inte är aktiverad på din Galaxy Watch Active eller mobila enhet när du skickar ett SOS-meddelande aktiveras GPS-funktionen automatiskt för att skicka platsinformationen.

E-post

Visa e-postmeddelanden som har tagits emot på den mobila enheten och svara på dem.

Läsa e-post

- 1 Tryck lätt på  (**E-post**) på appskärmen.
- 2 Välj ett e-postmeddelande för att öppna e-postskärmen.

Visa ett e-postmeddelande på den mobila enheten genom att trycka lätt på , svepa uppåt eller nedåt på skärmen och sedan välja **Visa på tel.**

Svara på ett e-postmeddelande genom att välja ett inmatningsläge och ange din e-postadress.



Du kan eventuellt inte svara på e-postmeddelanden beroende på den mobila enhet som du ansluter till din Galaxy Watch Active.

Galaxy Store

Hämta specialanpassade appar och urtavlor på din Galaxy Watch Active, inte via den anslutna mobila enheten.

Tryck lätt på  (**Galaxy Store**) på appskärmen. Sveg uppåt eller nedåt på skärmen för att bläddra igenom listan och välj en app att ladda ned eller en urtavla eller tryck lätt på  för att söka efter appar utifrån sökord.

Tryck lätt på , svep uppåt eller nedåt på skärmen och välj sedan **Visa på telefon**. Appen **Galaxy Store** startas på din mobila enhet. Därefter söker du efter och väljer en app eller en urtavla för att hämta den.



Registrera ditt Samsung account på den anslutna mobila enheten först för att använda den här appen.

Inställningar

Inledning

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

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

Urtavlor

Anpassa klockans urtavla.

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

- **Urtavlor:** Välj en klocktyp. Du kan även välja objekt som ska visas på urtavlan och hämta fler urtavlor från **Galaxy Store**.
- **Klockan alltid på:** Ställ in din Galaxy Watch Active på att visa en klocka när skärmen stängs av.



Funktionen **Klockan alltid på** fungerar endast när du bär din Galaxy Watch Active.

- **Urtavelordning:** Välj hur urtavlorna ska ordnas.
 - **Senaste först:** Ställ in så att den senast använda urtavlan visas först.
 - **Anpassa:** Ordna urtavlorna som du själv vill.
- **Aviseringsindikator:** Ställ in din Galaxy Watch Active så att den visar en orange prick på klockskärmen när du har aviseringar som du inte har läst.
- **Statusindikator:** Ställ in så att statusindikatorerna visas på klockskärmen.

Vibration

Ändra Galaxy Watch Actives vibrationsinställningar.

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

- **Vibrationsintensitet:** Justera vibrationsaviseringsens intensitet.
- **Lång vibration:** Ställ in din Galaxy Watch Active på att vibrera längre för inkommande samtal och aviseringar.
- **Ringsignalsvibration:** Välj ett vibrationsmönster för inkommande samtal.



Det här alternativet visas inte när du använder din Galaxy Watch Active utan att den är ansluten till en mobil enhet.

- **Vibrationsavisering:** Välj ett vibrationsmönster för aviseringar.

Visning

Ändra din Galaxy Watch Active skärminställningar och appskärmen.

På inställningsskärmen tryck lätt på **Visning**.

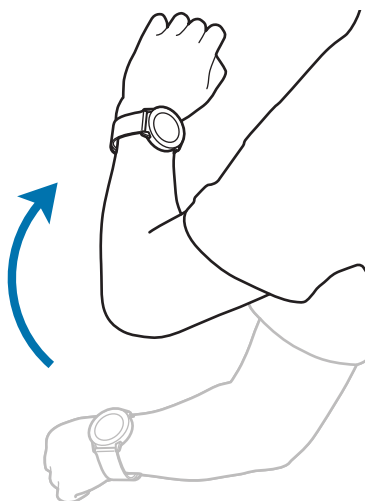
- **Ljusstyrka:** Justera ljusstyrkan för displayen.
- **Autoljusstyrka:** Ställ in din Galaxy Watch Active på att automatiskt justera ljusstyrkan beroende på de omgivande ljusförhållandena.
- **Skärmtimeout:** Ange hur lång tid det ska ta innan bakgrundsbelysningen på Galaxy Watch Active stängs av.
- **Visa senaste app:** Välj hur länge en nyligen använd app ska visas när skärmen slås på igen efter att ha varit avstängd.
- **Bakgrundsstil:** Ändra bakgrund.
- **Teckensnitt:** Ändra teckensnitt och teckenstorlek.

Avancerat

Aktivera din Galaxy Watch Active avancerade funktioner och ändra kontrollinställningarna.

På inställningsskärmen tryck lätt på **Avancerat**.

- **Dubbeltryck på hemknappen:** Välj en app eller funktion att starta när du trycker två gånger på din Galaxy Watch Actives hemknapp.
- **Väckningsgest:** Ange att din Galaxy Watch Active ska slå på skärmen när du höjer den handled som du bär din Galaxy Watch Active på.



- **Tryckväckning:** Ange att din Galaxy Watch Active ska aktivera skärmen när du trycker lätt på den.
- **Vattenlåsläge:** Aktivera vattenlåsläget innan du kliver ner/in i vattnet. Pekskärmen, väckningsgestfunktionen och klocka alltid på-funktionen inaktiveras.
- **Tryckkänslighet:** Ställ in din Galaxy Watch Active så att det går att använda pekskärmen med handskarna på.
- **Stör ej:** Ställ in Galaxy Watch Active på att tysta alla aviseringar förutom alarm och skärmen aktiveras inte när du får aviseringar.
- **Bioläge:** Aktivera teaterläget när du tittar på film. Alla alarm och aviseringar tystas och skärmen aktiveras inte när du får en avisering eller ett alarm startar. Väckningsgestfunktionen och klocka alltid på-funktionen inaktiveras dessutom automatiskt.

- **God natt-läge:** Aktivera godnattläget när du ska sova. Alla aviseringar förutom alarm tystas och skärmen aktiveras inte när du får aviseringar medan du sover. Väckningsgestfunktionen och klocka alltid på-funktionen inaktiveras dessutom automatiskt.
- **Daglig genomgång:** Ställ in Galaxy Watch Active på att skicka daglig information när du har vaknat och innan du lägger dig, eller två gånger när du vill under dagen.
- **Redigera snabbinställningarna:** Redigera din Galaxy Watch Actives snabbpanel.
- **Skärmbild:** Slep åt höger på skärmen samtidigt som du trycker på hemknappen för att ta en skärmbild.

Anslutningar

Bluetooth

Anslut till en mobil enhet via Bluetooth. Du kan även ansluta ett Bluetooth-headset till din Galaxy Watch Active och lyssna på musik.



- 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 minskas.
 - 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.

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

- **Bluetooth:** Slå på eller av funktionen för Bluetooth.
- **BT-headset:** Sök efter Bluetooth-headset och anslut dem till din Galaxy Watch Active.

Wi-Fi

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

Den här funktionen är tillgänglig när din Galaxy Watch Active inte är ansluten till den mobila enheten via Bluetooth.

1 På inställningsskärmen trycker du lätt på **Anslutningar** → **Wi-Fi**.

2 Tryck lätt på **Wi-Fi** och välj **Auto** eller **Alltid på** för att ansluta till ett Wi-Fi-nätverk.

Om du väljer **Auto** kommer Wi-Fi-nätverket att kopplas från automatiskt när din Galaxy Watch Active ansluts till den mobila enheten via Bluetooth. Om du väljer **Alltid av** kan du använda din Galaxy Watch Active efter att du har anslutit den till den mobila enheten via Bluetooth i stället för att använda ett Wi-Fi-nätverk.



- Om du väljer alternativet **Alltid på** kommer batteriet att laddas ur snabbare än normalt.
- Alternativet **Auto** visas inte och du kan inte ansluta till ett Wi-Fi-nätverk automatiskt när du använder din Galaxy Watch Active utan att ansluta den till en mobil enhet.

3 Tryck lätt på **Wi-Fi-nätverk** och välj ett nätverk i Wi-Fi-nätverkslistan.

Nätverk som kräver ett lösenord visas med en låsikon.

4 Tryck lätt på **Anslut**.



- När din Galaxy Watch Active väl har anslutit till ett Wi-Fi-nätverk återansluter din Galaxy Watch Active till det nätverket varje gång det är tillgängligt utan att kräva ett lösenord. Om du vill förhindra att din Galaxy Watch Active ansluter till nätverket automatiskt markerar du det i nätverkslistan och trycker lätt på **Glöm**.
- Om du inte kan ansluta till ett Wi-Fi-nätverk ska du starta om enhetens Wi-Fi-funktion eller den trådlösa routern.

NFC

Du kan använda NFC-funktionen.

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



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

- **NFC:** Aktivera eller inaktivera NFC-funktionen.
- **Tryck:** Ange standardapp för att använda NFC-funktionen.



Den här funktionen kanske inte finns i alla regioner eller hos alla tjänsteleverantörer.

Använda NFC-funktionen

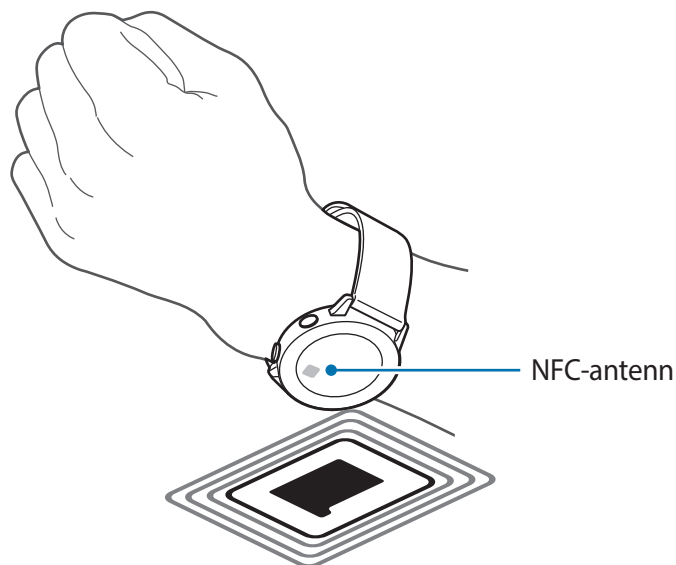
Innan du använder NFC-funktionen med din Galaxy Watch Active måste du registrera dig för den relaterade tjänsten. Om du vill registrera dig eller få detaljerad information om tjänsten ska du kontakta din tjänsteleverantör.

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

Ställ in standardapp genom att öppna inställningsskärmen och trycka lätt på **Anslutningar** → **NFC** → **Tryck** och sedan välja en app.



Listan över tjänster inkluderar eventuellt inte alla tillgängliga appar.



Alarm

Ställ in så att din Galaxy Watch Active vibrerar när den kopplas bort från den mobila enheten. På inställningsskärmen trycker du lätt på **Anslutningar** och trycker lätt på reglaget för **Alarm** för att aktivera funktionen.



Alternativet **Alarm** visas inte när du använder din Galaxy Watch Active utan att den är ansluten till en mobil enhet.

Flygplansläge

Detta inaktiverar enhetens alla trådlösa funktioner. Du kan bara använda icke nätverksbundna tjänster.

På inställningsskärmen trycker du lätt på **Anslutningar** → **Flygplansläge** och trycker lätt på reglaget 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.

Plats

Ange att din Galaxy Watch Active ska tillåta att appar använder din aktuella platsinformation.

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

Tryck lätt på reglaget för att aktivera funktionen och välj sedan en metod för att samla in dina platsdata.

Appar

Appordning

Välj hur du vill ordna apparna på appskärmen.

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

- **Senaste först:** Ställ in så att den senast använda appen visas först.
- **Anpassat:** Ordna apparna som du själv vill.

Autoöppna appar

Ställ in så att en app öppnas automatiskt genom sätta den i fokus utan att trycka på appen.

På inställningsskärmen trycker du lätt på **Appar** → **Autoöppna appar** och trycker lätt på reglaget för att aktivera funktionen.

Behörigheter

En del appar kan behöva behörighet för att få åtkomst till eller använda information på din Galaxy Watch Active för att fungera korrekt. Visa appbehörighetsinställningarna för varje app och ändra inställningarna.

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

Meddelanden

Ändra meddelandefunktionsinställningarna.

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

Skicka ett röstmeddelande som en ljudfil genom att trycka lätt på reglaget **Skicka som ljud** för att aktivera funktionen.

Säkerhet

Lås

Ändra inställningarna för att säkra din Galaxy Watch Active. När du använder den här funktionen kan din Galaxy Watch Active låsas automatiskt när den inte rör sig under en tidsperiod.

På inställningsskärmen trycker du lätt på **Säkerhet** → **Lås**.

- **Typ:** Välj Galaxy Watch Active-låsmetod.
- **Använd till:** Välj när låsfunktionen ska användas.



Det här alternativet visas inte i alla regioner eller hos alla tjänsteleverantörer.

- **Hjälp:** Visa information om att låsa din Galaxy Watch Active.

Konto

Du kan använda olika funktioner på Galaxy Watch Active när du har registrerat ditt Samsung account på den anslutna mobila enheten. Se det Samsung account som är registrerat på den anslutna mobila enheten och ange anpassningstjänstfunktionen.

På inställningsskärmen tryck lätt på **Konto**.

- **Samsung account:** Se det Samsung account som registrerats på din anslutna mobila enhet. Om du inte har loggat in än anger du ditt Samsung account på din anslutna mobila enhet.
- **Anpassningstjänst:** Ange att din Galaxy Watch Active ska tillhandahålla korrekt funktion beroende på plats och situation efter att ha analyserat ditt livsstilmönster.



Den här funktionen är tillgänglig när du har anslutit din Galaxy Watch Active till en mobil enhet som har stöd för anpassningstjänstplattformen 2.2 eller senare. När du har gjort ett avtal att använda anpassningstjänsten startar du appen **Inställningar** på din mobila enhet, trycker lätt på **Konton och säkerhetskop.** → **Konton** → **Samsung account** → **Sekretess** → **Anpassningstjänst** och trycker sedan lätt på reglaget för att aktivera funktionen.

Tillgänglighet

Konfigurera olika inställningar för att förbättra tillgängligheten till din Galaxy Watch Active.

På inställningsskärmen tryck lätt på **Tillgänglighet**.

- **Synlighetsförbättringar:** Anpassa inställningarna för att förbättra tillgängligheten för användare med nedsatt syn.
- **Avancerade inställningar:** Ange att din Galaxy Watch Active ska avisera dig med jämna mellanrum om du har avisering som inte lästs och välj tid för intervallet. Du kan även ställa in den på att öppna tillgänglighetsmenyerna snabbt.

Allmänt

Inmatning

Ändra textinmatningsinställningarna.

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

- **Standardtangentbord:** Markera standardtangentbordet för att ange tecken.
- **Tangentbordsinställningar:** Konfigurera inställningarna för Samsung-tangentbordet.

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**.

- **Språk:** Välj ett språk som ska användas.
- **Talhastighet:** Ställ in läshastigheten.
- **Läs upp aviseringar:** Ange att din Galaxy Watch Active ska läsa upp mottagna aviseringar på din Galaxy Watch Active. Du kan däremot bara lyssna på ljudet genom det anslutna Bluetooth-headsetet.
- **Sök efter uppdateringar:** Uppdatera de ljudspråk som stöds.

Datum och tid

Du kan ställa in datum och tid manuellt.

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



Alternativen **Datum och tid** är endast tillgängliga när du använder din Galaxy Watch Active utan att den är ansluten till en mobil enhet.

- **Ange datum:** Ställ in datum manuellt.
- **Ange tid:** Ställ in tid manuellt.
- **Välj tidszon:** Ange tidszon manuellt.
- **Använd 24-timmarsformat:** Visa tiden i 24-timmarsformat.

Språk

Välj ett språk som ska användas på din Galaxy Watch Active.

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



Alternativet **Språk** visas endast när du använder din Galaxy Watch Active utan att den är ansluten till en mobil enhet.

Återställ

Ta bort alla data på din Galaxy Watch Active.

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

Uppdatera klockprogramvara

Uppdatera din Galaxy Watch Active till den senaste programvaran.

På inställningsskärmen trycker du lätt på **Allmänt** → **Uppdatera klockprogramvara**.



Alternativet **Uppdatera klockprogramvara** visas endast när du använder din Galaxy Watch Active utan att den är ansluten till en mobil enhet.

Batteri

Välj batteriläge för din Galaxy Watch Active. Du kan minska batteriförbrukningen med vissa batterilägen.

På inställningsskärmen tryck lätt på **Batteri**.

- **Standard:** Välj detta när du använder din Galaxy Watch Active normalt. Du kan använda alla funktioner på din Galaxy Watch Active.
- **Energisparläge:** Välj när energisparläget ska aktiveras. Visar färger på skärmen som grå toner och vissa funktioner är begränsade för att minska batteriförbrukningen. Se [Energisparläge](#) för mer information.
- **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 Endast klocka.

Optimera batteriet

Stäng appar som körs i bakgrunden och ändra inställningar som i hög grad påverkar batteriförbrukningen för att förlänga batteritiden.

På inställningsskärmen trycker du lätt på **Batteri** → **Optimera batteriet**.

Om klockan

Visa ytterligare information om din Galaxy Watch Active.

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

- **Modellnummer:** Visa din Galaxy Watch Actives modellnummer.
- **Serienummer:** Kontrollera din Galaxy Watch Actives serienummer.
- **Lagring:** Kontrollera totalt utrymme och använt lagringsutrymme.
- **Enhet:** Kontrollera din Galaxy Watch Actives information, t.ex. Wi-Fi MAC-adress, Bluetooth-adress och serienummer.
- **Programvara:** Kontrollera din Galaxy Watch Actives programvaruversion och säkerhetsstatus.
- **Batteri:** Kontrollera din Galaxy Watch Actives batterispänning och -kapacitet.

- **Gäl. föreskr.:** Se Galaxy Watch Actives information, till exempel modellnamn, tillverkare och serienummer.



Det här alternativet visas inte i alla regioner eller hos alla tjänsteleverantörer.

- **Öppna källlicenser:** Visa guiden för att kontrollera din Galaxy Watch Active licens för öppen källkod.
- **Rapportera diagnostik och användningsinfo:** Ange att din Galaxy Watch Active automatiskt ska skicka in enhetens diagnostiska information och användningsinformation till Samsung.
- **Felsökning:** Aktivera eller inaktivera felsökningsläget vid utveckling av appar för din Galaxy Watch Active.

Anslut till nya telefonen

Anslut din Galaxy Watch Active till en ny mobil enhet. Din Galaxy Watch Active kan ansluta till en annan mobil enhet efter att en lätt återställning har utförts för att ta bort data förutom mediefiler och personuppgifter.

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



Alternativet **Anslut till nya telefonen** är endast tillgängligt när din Galaxy Watch Active är ansluten till en mobil enhet.

Anslut till telefon

Anslut till en mobil enhet när du använder endast din Galaxy Watch Active. Du kan välja om du vill återställa din Galaxy Watch Active data som finns sparade på den mobila enheten.

På inställningsskärmen trycker du lätt på **Anslut till telefon**.

- **✓** : Anslut din Galaxy Watch Active till en mobil enhet och synka hälsoinformation, inställningsvärden och kontaktinformation som finns sparade på din Galaxy Watch Active.
- **✗** : Anslut din Galaxy Watch Active till en mobil enhet när du har återställt alla data som finns sparade på din Galaxy Watch Active.



Alternativet **Anslut till telefon** visas endast när du använder din Galaxy Watch Active utan att den är ansluten till en mobil enhet.

Appen Galaxy Wearable

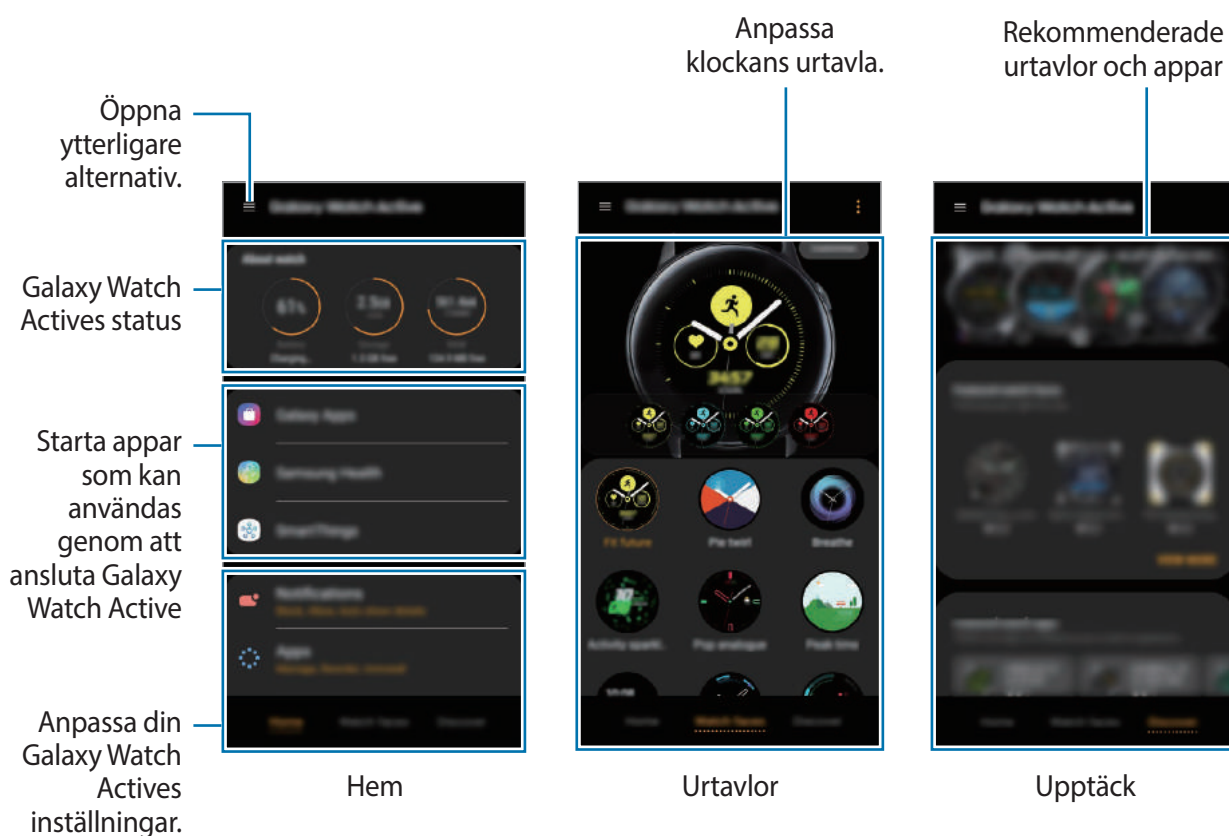
Inledning

Om du vill ansluta din Galaxy Watch Active till en mobil enhet måste du installera appen Galaxy Wearable på den mobila enheten. Du kan kontrollera din Galaxy Watch Active status och hämta rekommenderade urtavlor och appar. Du kan även anpassa din Galaxy Watch Active olika inställningar, till exempel aviseringsinställningarna.

Starta appen **Galaxy Wearable** på den mobila enheten.



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



Tryck lätt på  om du vill använda följande alternativ:

- **Lägg till en ny enhet:** Koppla från enheten från den för närvarande anslutna mobila enheten 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.
- **Koppla ifrån:** Koppla från din Galaxy Watch Active från den mobila enhet som för närvarande är ansluten.
- **Appaviseringar:** Ändra de olika inställningarna för appaviseringar för Galaxy Wearable på den mobila enheten.
- **Automatisk växling:** Din Galaxy Watch Active kommer fortfarande att ansluta automatiskt till din mobila enhet om du bär den på handleden.



Det här alternativet visas endast när fler än två enheter som har stöd för funktionen att växla automatiskt har sammankopplats med din mobila enhet.

- **Bruksanvisning:** Visa och läs bruksanvisningen för att ta reda på hur du använder din Galaxy Watch Active.
- **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 Galaxy-nyheterna och Galaxy-tipsen. **Samsung Members** kan hjälpa dig att lösa de problem du kan tänkas stöta på när du använder enheten.



Det här alternativet är eventuellt inte tillgängligt beroende på region, tjänsteleverantör eller modell som inte stöder appen **Samsung Members**.

Hem

Visa din Galaxy Watch Actives status och anpassa dina inställningar för Galaxy Watch Active. Du kan också starta användbara appar genom att ansluta Galaxy Watch Active.

Starta appen **Galaxy Wearable** på den mobila enheten och tryck lätt på **Hem**.

Om klockan

Tillhandahåller en statusöversikt över din Galaxy Watch Active batteri, lagring och RAM.

Välj ett objekt för att visa informationen.

Betalning

Du kan betala smidigt med appen **Samsung Pay** genom att använda en mobilbetaltjänst.

Starta appen **Galaxy Wearable** på den mobila enheten och tryck lätt på **Hem** → **ÖPPNA SAMSUNG PAY**.



Det här alternativet kanske inte finns i alla regioner eller hos alla tjänsteleverantörer.

Galaxy Store

Köp och hämta appar eller urtavlor som är specialanpassade för Galaxy Watch Active från appen **Galaxy Store**.

Starta appen **Galaxy Wearable** på den mobila enheten och tryck lätt på **Hem** → **Galaxy Store**.

Bläddra efter kategori och välj en app och urtavla som ska hämtas.

Samsung Health

Visa data som finns sparade i Samsung Health-appen.

Starta appen **Galaxy Wearable** på den mobila enheten och tryck lätt på **Hem** → **Samsung Health**.

Samsung Pay

Gör betalningar smidigt och säkert genom att använda en mobilbetaltjänst.

Starta appen **Galaxy Wearable** på den mobila enheten och tryck lätt på **Hem** → **Samsung Pay**.



Det här alternativet kanske inte finns i alla regioner eller hos alla tjänsteleverantörer.

SmartThings

Starta appen **SmartThings** på den mobila enheten för att smidigt styra och hantera hushållsapparater och IoT-produkter.

Starta appen **Galaxy Wearable** på den mobila enheten och tryck lätt på **Hem** → **SmartThings**.

Aviseringar

Ändra inställningarna för aviseringsfunktionen. Håll dig uppdaterad om flera olika händelser, t.ex. nya meddelanden som tagits emot på den mobila enheten.

Starta appen **Galaxy Wearable** på den mobila enheten, tryck lätt på **Hem** → **Aviseringar**, tryck lätt på reglaget för att aktivera funktionen och aktivera sedan objekt.

- **Hantera aviseringar:** Välj appar på den mobila enheten för att skicka aviseringar till din Galaxy Watch Active.
- **Visa bara när klockan bärs:** Ställ in din Galaxy Watch Active så att den endast visar aviseringar när du bär den.
- **Tysta den anslutna telefonen:** Avisera den mobila enheten som är tystad när din anslutna Galaxy Watch Active får en avisering.
- **Visa detaljer automatiskt:** Ange att din Galaxy Watch Active ska visa information om aviseringar när de tas emot.

- **Aviseringsindikator:** Ställ in din Galaxy Watch Active så att den visar en orange prick på klockskärmen när du har aviseringar som du inte har läst.
- **Slå på skärm:** Ange att din Galaxy Watch Active ska slå på skärmen när aviseringen tas emot.
- **Visa medan telefonen används:** Ange att din Galaxy Watch Active ska visa aviseringar när du använder den mobila enheten.
- **Smart vidarebefordran:** Ställ in den mobila enheten på att automatiskt starta appen som tar emot aviseringen från Galaxy Watch Active när du tar upp den mobila enheten.



- Vissa mobila enheter stöder inte funktionen **Smart vidarebefordran**.
- Den mobila enheten måste först låsas upp för att visa information när skärmen är låst.

Appar

Anpassa appskärmen på din Galaxy Watch Active. Du kan även ordna om appar.

Starta appen **Galaxy Wearable** på den mobila enheten och tryck lätt på **Hem** → **Appar**.

Avinstallera appar

Tryck lätt på  → **Avinstallera** och tryck lätt på  bredvid de appar du vill ta bort från din Galaxy Watch Active.

Byta plats på appar

- 1 Tryck lätt på  → **Ordna om** och tryck lätt på **Anpassa**.
- 2 Tryck lätt på  bredvid en app och dra den till en annan plats.
- 3 Tryck lätt på **KLAR**.

Om du väljer **Senaste först** arrangeras appskärmen på Galaxy Watch Active så att senast använda appar visas först.

Dölja appar

Dölj en app så att den inte visas på Galaxy Watch Actives appskärm.

1 Tryck lätt på  → **Dölj**.

2 Välj en app och tryck sedan lätt på **Använd**.

Appen visas under **Dolda appar** och visas inte på Galaxy Watch Actives appskärm.

Sluta dölja appar

1 Tryck lätt på  → **Dölj**.

2 Avmarkera den dolda appen och tryck sedan lätt på **Använd**.

Appen försvinner under **Dolda appar** och kommer att visas Galaxy Watch Actives skärm för senaste appar.

Anpassa appar

Tryck lätt på  i appen för att anpassa grundinställningarna med anknytning till appen.

Widgetar

Anpassa widgetarna på din Galaxy Watch Active. Du kan även ordna om widgetar.

Starta appen **Galaxy Wearable** på den mobila enheten och tryck lätt på **Hem** → **Widgetar**.

Lägga till eller ta bort widgetar

Tryck lätt på  i widgeten för att ta bort den eller tryck lätt på  på widgeten för att lägga till den och tryck lätt på **Spara**.

Widgeten läggs till eller tas bort från Galaxy Watch Active.

Ordna om widgetar

Tryck lätt på  bredvid en widget, dra den till en annan plats och tryck lätt på **Spara**.

Widgetens ordning ändras på Galaxy Watch Active.

Vibration

Ändra Galaxy Watch Actives vibrationsinställningar.

Starta appen **Galaxy Wearable** på den mobila enheten och tryck lätt på **Hem** → **Vibration**.

- **Vibrationsintensitet:** Justera vibrationsaviseringens intensitet.
- **Lång vibration:** Ställ in din Galaxy Watch Active på att vibrera längre för inkommande samtal och aviseringar.
- **Ringsignalsvibration:** Välj ett vibrationsmönster för inkommande samtal.
- **Vibrationsavisering:** Välj ett vibrationsmönster för aviseringar.

Skärm

Ändra din Galaxy Watch Active skärminställningar och appskärmen.

Starta appen **Galaxy Wearable** på den mobila enheten och tryck lätt på **Hem** → **Skärm**.

- **Ljusstyrka:** Justera ljusstyrkan för displayen.
- **Autoljusstyrka:** Ställ in din Galaxy Watch Active på att automatiskt justera ljusstyrkan beroende på de omgivande ljusförhållandena.
- **Skärmtimeout:** Ange hur lång tid det ska ta innan bakgrundsbelysningen på Galaxy Watch Active stängs av.
- **Visa senaste app:** Välj hur länge en nyligen använd app ska visas när skärmen slås på igen efter att ha varit avstängd.
- **Bakgrundsstil:** Ändra bakgrund.

Avancerat

Aktivera din Galaxy Watch Active avancerade funktioner och ändra kontrollinställningarna.

Starta appen **Galaxy Wearable** på den mobila enheten och tryck lätt på **Hem** → **Avancerat**.

- **Dubbeltryck på hemknappen:** Välj en app eller funktion att starta när du trycker två gånger på din Galaxy Watch Actives hemknapp.
- **Väckningsgest:** Ange att din Galaxy Watch Active ska slå på skärmen när du höjer den handled som du bär din Galaxy Watch Active på.
- **Tryckväckning:** Ange att din Galaxy Watch Active ska aktivera skärmen när du trycker lätt på den.
- **Vattenlåsläge:** Aktivera vattenlåsläget innan du kliver ner/in i vattnet. Pekskärmen, väckningsgestfunktionen och klocka alltid på-funktionen inaktiveras.
- **Tryckkänslighet:** Ställ in din Galaxy Watch Active så att det går att använda pekskärmen med handskarna på.
- **Stör ej:** Ställ in Galaxy Watch Active på att tysta alla aviseringar förutom alarm och skärmen aktiveras inte när du får aviseringar.
- **Bioläge:** Aktivera teaterläget när du tittar på film. Alla alarm och aviseringar tystas och skärmen aktiveras inte när du får en avisering eller ett alarm startar. Väckningsgestfunktionen och klocka alltid på-funktionen inaktiveras dessutom automatiskt.
- **Nattläge:** Aktivera godnattläget när du ska sova. Alla aviseringar förutom alarm tystas och skärmen aktiveras inte när du får aviseringar medan du sover. Väckningsgestfunktionen och klocka alltid på-funktionen inaktiveras dessutom automatiskt.
- **Redigera snabbinställningarna:** Redigera din Galaxy Watch Actives snabbpanel.
- **Skärmbild:** Sveg åt höger på skärmen samtidigt som du trycker på hemknappen för att ta en skärmbild.

Lägg till innehåll på klockan

Överför sparade ljud- eller bildfiler från din mobila enhet till din Galaxy Watch Active manuellt eller automatiskt.

Starta appen **Galaxy Wearable** på den mobila enheten och tryck lätt på **Hem** → **Lägg till innehåll på klockan**.

- **Musik**

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



Om de musikfiler som finns sparade på din Galaxy Watch Active 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 Galaxy Watch Active.



Spellistor att synka är endast tillgängligt när appen Samsung Music finns installerad på den mobila enheten och den är aktiverad när du aktiverar funktionen **Autosynk**.

- **Bilder**

- **Kopiera bilder:** Välj bilder och skicka dem manuellt från den mobila enheten till din Galaxy Watch Active.
- **Autosynk:** Ange att enheten ska synka bilder med din Galaxy Watch Active när den har mer än 15 % återstående batteriladdning.
- **Bildgräns:** Välj det antal bilder som ska skickas till din Galaxy Watch Active från en mobil enhet.
- **Album att synkronisera:** Välj ett bildalbum som ska synkas med din Galaxy Watch Active.

Skicka SOS-meddelanden

Ställ in Galaxy Watch Active på att skicka ett SOS-meddelande till den tidigare registrerade nödsituationskontakten genom att trycka snabbt tre gånger på hemknappen på din Galaxy Watch Active.

Starta **Galaxy Wearable** på den mobila enheten och tryck lätt på **Hem** → **Skicka SOS-meddelanden** och tryck lätt på reglaget för att aktivera funktionen. Se [SOS-meddelanden](#) för mer information.

Hitta min klocka

Fjärrstyr din Galaxy Watch Active om du tappat bort den.

Starta appen **Galaxy Wearable** på den mobila enheten och tryck lätt på **Hem** → **Hitta min klocka**.



Registrera ditt Samsung account på den anslutna mobila enheten först för att använda den här funktionen.

- **Hämta plats:** Kolla var din Galaxy Watch Active är.
- **Ange säkerhet:**
 - **Fjärrlås:** Fjärrlås din Galaxy Watch Active för att förhindra icke auktoriserad åtkomst. Den här funktionen kan användas när den mobila enheten är ansluten till din Galaxy Watch Active via Bluetooth eller en fjärranslutning. När din Galaxy Watch Active är låst ska du ansluta den mobila enheten till Galaxy Watch Active via Bluetooth. Låset inaktiveras då automatiskt.
 - **Återställ klockan:** Fjärradera all personlig information som finns lagrad i din Galaxy Watch Active. När din Galaxy Watch Active har återställts kan du inte återställa informationen eller använda funktionen Hitta min klocka.
 - **Återaktiveringslås:** Ange att din Galaxy Watch Active ska begära din Samsung account-information när enheten har återställts. Detta förhindrar att andra återaktiverar enheten om den försvinner eller blir stulen.

Konton och säkerhetskopiering

Registrera ditt Samsung account och logga in för att säkerhetskopiera och återställa din Galaxy Watch Actives data med hjälp av Samsung Cloud. Du kan också fjärransluta till din Galaxy Watch Active med ditt Samsung account.

Starta appen **Galaxy Wearable** på den mobila enheten och tryck lätt på **Hem** → **Konton och säkerhetskopiering**.

- **Samsung account:** Lägg till ditt Samsung account för att använda det med Galaxy Watch Active.
- **Säkerhetskopiera och återställ:** Förvara alltid personlig information, appdata och inställningar på ett säkert sätt på Galaxy Watch Active. Du kan säkerhetskopiera känslig information och komma åt den senare. Du måste logga in på ditt Samsung account för att säkerhetskopiera eller återställa data. Se [Hantera data i Galaxy Watch Active](#) för mer information.
- **Fjärranslutning:** Ange att din Galaxy Watch Active ska fjärransluta till ett Wi-Fi-nätverk när en Bluetooth-anslutning mellan enheterna inte är möjlig. För att använda den här funktionen måste du först logga in på ditt Samsung account.



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.

Hantera data i Galaxy Watch Active

Förvara alltid personlig information, appdata och inställningar på ett säkert sätt på Galaxy Watch Active. Du kan säkerhetskopiera känslig information och komma åt den senare, samt säkerhetskopiera Galaxy Watch Actives data automatiskt.



- Musik och bilder som finns sparade på din Galaxy Watch Active säkerhetskopieras inte.
- För Samsung Health-appen sparas endast registreringar från de senaste 28 dagarna i din Galaxy Watch Active. Om du vill visa registreringar som är äldre än 28 dagar installerar du Samsung Health-appen på den anslutna mobila enheten och säkerhetskopierar data automatiskt.

Säkerhetskopiera data

Om du vill säkerhetskopiera data som sparats i din Galaxy Watch Active startar du appen **Galaxy Wearable** på den mobila enheten, trycker lätt på **Hem** → **Konton och säkerhetskopiering** → **Säkerhetskopiera och återställ** → **Inställn. för säkerhetskopiering**, väljer det objekt som ska säkerhetskopieras och trycker sedan lätt på **Säkerhetskopiera nu**. Dina data sparas då i Samsung Cloud.

Återställa data

Om du vill återställa data som sparats i din Galaxy Watch Active startar du appen **Galaxy Wearable** på den mobila enheten, trycker lätt på **Hem** → **Konton och säkerhetskopiering** → **Säkerhetskopiera och återställ** → **Återställ**, väljer det objekt som ska säkerhetskopieras och trycker sedan lätt på **Återställ nu**. Då återställs dina senast säkerhetskopierade data.

Säkerhetskopiera data automatiskt

För att automatiskt säkerhetskopiera data som sparats i Galaxy Watch Active med Samsung Cloud och nå det från andra enheter när du vill startar du appen **Galaxy Wearable** på den mobila enheten, trycker du lätt på **Hem** → **Konton och säkerhetskopiering** → **Säkerhetskopiera och återställ** → **Inställn. för säkerhetskopiering** och trycker sedan lätt på reglaget för **Automatisk säkerhetskopiering** för att aktivera funktionen.

Synka telefoninställningar

Anpassa din Galaxy Watch Actives inställningar för Wi-Fi-nätverkssynkronisering.

Starta **Galaxy Wearable** på den mobila enheten, tryck lätt på **Hem** → **Synka telefoninställningar** och tryck lätt på reglaget **Synka Wi-Fi-profiler** för att aktivera funktionen.

Enheten är då inställd på att synka listan över sparade Wi-Fi-nätverk på din Galaxy Watch Active.

Tillgänglighet

Konfigurera olika inställningar för att förbättra tillgängligheten till din Galaxy Watch Active.

Starta appen **Galaxy Wearable** på den mobila enheten och tryck lätt på **Hem** → **Tillgänglighet**.

- **Synlighetsförbättringar:** Anpassa inställningarna för att förbättra tillgängligheten för användare med nedsatt syn.
- **Avancerade inställningar:** Ange att din Galaxy Watch Active ska avisera dig med jämna mellanrum om du har avisering som inte lästs och välj tid för intervallet. Du kan även ställa in den på att öppna tillgänglighetsmenyerna snabbt.

Om klockan

Visa din Galaxy Watch Actives status och annan information. Du kan också uppdatera Galaxy Watch Actives programvara.

Starta appen **Galaxy Wearable** på den mobila enheten och tryck lätt på **Hem** → **Om klockan**.

- **Batteri:** Kontrollera återstående batteristyrka och användningstid och aktivera också energisparläget.



Återstående användningstid visar återstående tid innan batteriladdningen tar slut. Användningstiden kan variera beroende på enhetsinställningarna och användningsförhållandena.

- **Lagring:** Kontrollera statusen på använt och tillgängligt minne. Ta bort onödiga filer genom att trycka lätt på **RENSA NU**.



Internminnets faktiska, tillgängliga kapacitet är mindre än den angivna kapaciteten på grund av att operativsystemet och standardapparna tar upp en del av minnet. Den tillgängliga kapaciteten kan ändras när du uppdaterar enheten.

- **RAM:** Kontrollera statusen på använt och tillgängligt RAM-minne. Om du vill göra din Galaxy Watch Active snabbare genom att minska mängden RAM som används markerar du appar i listan över appar och trycker lätt på **RENSA NU**.
- **Uppdatera klockprogramvara:** Uppdatera din Galaxy Watch Active till den senaste programvaran.

- **Juridisk information:** Visa den juridiska informationen för din Galaxy Watch Active.
- **Installera okända appar:** Ställ in din Galaxy Watch Active på att tillåta att appar från okända källor installeras.
- **Enhetsnamn:** Ändra namn på din Galaxy Watch Active.
- **Enhetsinformation:** Kontrollera din Galaxy Watch Actives information, t.ex. Wi-Fi MAC-adress, Bluetooth-adress och serienummer.

Uppdatera programvara via appen Galaxy Wearable

Din Galaxy Watch Active kan uppdateras direkt till den senaste programvaran via tjänsten FOTA (firmware over-the-air).

- 1 Starta appen **Galaxy Wearable** på den mobila enheten.
- 2 Tryck lätt på **Hem** → **Om klockan** → **Uppdatera klockprogramvara** → **Uppdatera nu**.
- 3 Tryck lätt på **HÄMTA** och installera den senaste programvaruversionen på din mobila enhet.
- 4 Läs informationen på skärmen och tryck lätt på **INSTALLERA NU**.

Din Galaxy Watch Active kopierar den uppdaterade programvaran från din mobila enhet och startar om.



Om du vill leta efter tillgängliga uppdateringar automatiskt och ladda ner dem ska du trycka lätt på reglaget för **Autoupdatera** för att aktivera funktionen. Uppdateringar hämtas endast när enheten är ansluten till ett Wi-Fi-nätverk.

Om Galaxy Wearable

Visa versionsinformation för appen Galaxy Wearable.

Starta appen **Galaxy Wearable** på den mobila enheten och tryck lätt på **Hem** → **Om Galaxy Wearable**.

Urtavlor

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

Starta appen **Galaxy Wearable** på den mobila enheten, tryck lätt på **Urtavlor** och välj sedan önskad klocktyp. Den urtavla du väljer tillämpas på klockskärmen.

Tryck lätt på **Anpassa** för att ändra bakgrund och ange de objekt som ska visas på urtavlan.

Upptäck

Du kan hämta rekommenderade urtavlor och appar från appen **Galaxy Store**.

Starta appen **Galaxy Wearable** på den mobila enheten och tryck lätt på **Upptäck**.

Ladda ner urtavlor och appar du vill ha. Tryck lätt på **VISA MER** för att se fler urtavlor och appar.

Använda Galaxy Watch Active

Inledning

Använd Galaxy Watch Active användbara funktioner för att göra ditt dagliga liv lite smidigare och hantera din hälsa. Dessutom analyserar Galaxy Watch Active anpassningstjänst dina användningsmönster och din status för att tillhandahålla tjänster och information enligt din plats.

Ha kul med Galaxy Watch Actives många funktioner.

Använda som en personlig coach för din hälsa

Ta hand om din hälsa med Galaxy Watch Active. Pulsmätaren mäter din puls och analyserar din stressnivå och ditt sömnmönster. Du kan även skapa en personlig rutin baserat på de profildata du angav.



Du kan använda flera andra övningar och hälsohanteringsfunktioner när du använder din Galaxy Watch Active när den är ansluten till en mobil enhet.

Uppnå ditt dagliga aktivitetsmål

Se ditt dagliga aktivitetsmål baserat på ditt mål, till exempel antal förbrända kalorier, träningstid eller aktivitetstid, och även med överblicken över den angivna profilen.

Du kan få en snabb överblick över ditt dagliga mål med grafen för daglig aktivitet från widgeten **Daglig aktivitet** eller appen **Samsung Health**. Du kan använda den informationen för att hålla koll på din hälsa och utföra fler aktiviteter för att skapa en välbalanserad dagsrutin och bli mer hälsosam.

Se [Daglig aktivitet](#) för mer information.

Hantera stress och sömnkvalitet

En mer precis pulsmätare mäter dina stressnivåer och sönmönster kontinuerligt.

Hantera stress

När stressnivåmätningen är slutförd kan du slappna av genom att följa andningsanvisningarna som din Galaxy Watch Active tillhandahåller. När du har mätt din stressnivå trycker du lätt på **ANDAS** > för att andas och minska stressnivån.

Kontrollera dina sönmönster

Ditt sönmönster mäts och delas in i fyra tillstånd. När du har vaknat på morgonen kan du se ditt sönmönster på sömnsparaskärmen eller genom widgeten **Sömn**. Ta reda på ditt sönmönster genom konstant observation.

Se [Sömn](#) för mer information.



Sönmönstrets fyra stadier (vaken, REM, lätt, djup) analyseras med hjälp av dina rörelser och ändringar i puls. En graf tillhandahålls med rekommenderade värden för varje uppmätt sömnstadium baserat på resultaten för personer i samma åldersgrupp som du.

Upplev förbättrade övningar

Använda de olika träningsfunktionerna

Galaxy Watch Active har stöd för cirka 40 övningar och aktiviteter inomhus och utomhus. Träna effektivt med Galaxy Watch Active hemma, utomhus eller på gymmet. Galaxy Watch Active hjälper dig att uppnå ditt mål genom att noggrant kontrollera din träningstid, sträcka, hastighet, puls och kaloriförbränning under träningen.

Mer information om att starta olika träningsövningar hittar du i [Träning](#).

Göra flera övningar i en session

Du kan effektivt fortsätta genomföra flera övningar i en session. När du har slutfört en övning startar du nästa övning omedelbart.

Se [Göra flera övningar](#) för mer information.

Användning som en intelligent planerare

Kolla in dagens information

Använda Galaxy Watch Active en viktig dag. Du kan visa information som scheman, påminnelser och alarmtid på klockskärmen även om du inte kör några appar.

Håll nedtryckt på klockskärmen eller svep skärmen åt höger eller vänster för att välja urtavlan **Min dag**. Du kan visa ditt dagliga schema och hantera det på urtavlan **Min dag**.

Du kan visa följande information på urtavlan:

- Dagens schema som du har ställt in i kalendern
- Objekt som du har sparade som påminnelser
- Alarmtider

Du hittar mer information om att registrera ett schema eller en påminnelse, eller om att ställa in ett alarm, i [Kalender](#), [Reminder](#) eller [Alarm](#).



- Du kan endast kontrollera schema- och alarminformation som har ställts in inom tio timmar från aktuell tid.
- Alarminformation som läggs till i den mobila enheten visas inte på klockskärmen.

Hantera mitt dagliga liv

Galaxy Watch Active hjälper dig att njuta av ditt liv på ett bekvämt sätt. Galaxy Watch Active anpassningstjänst identifierar din livsstil och smak och tillhandahåller lämpliga funktioner efter din plats och situation. Börja och avsluta dagen med Galaxy Watch Active. Galaxy Watch Active tillhandahåller dig med det du behöver mest, när som helst, var som helst.



- Den här funktionen är tillgänglig när du har anslutit din Galaxy Watch Active till en mobil enhet som har stöd för anpassningstjänstplattformen 2.2 eller senare. När du har gjort ett avtal att använda anpassningstjänsten startar du appen **Inställningar** på din mobila enhet, trycker lätt på **Konton och säkerhetskop.** → **Konton** → **Samsung account** → **Sekretess** → **Anpassningstjänst** och trycker sedan lätt på reglaget för att aktivera funktionen.
- Om det tidigare analyserade livsstilmönstret ändras tillhandahåller Galaxy Watch Active tjänster och funktioner baserat på det ändrade mönstret.

Få en genomgång två gånger om dagen

Du kan få en genomgång när du vaknar och innan du går och lägger dig om användbar information som du behöver under dagen.

På appskärmen trycker du lätt på  (**Inställningar**) → **Avancerat** → **Daglig genomgång** → **Få genomgångar automatiskt** och trycker lätt på reglaget för att aktivera funktionen.

När du vaknar aviserar Galaxy Watch Active dig om dagens viktiga händelser eller vädret. Innan du går och lägger dig aviserar Galaxy Watch Active dig om din träningsstatus, morgondagens väder och påminner dig om ej slutförda påminnelser.

Du hittar mer information om att registrera ett schema eller en påminnelse för en genomgång i [Kalender](#) eller [Reminder](#).



Du kan också bli påmind två gånger om dagen när du vill det. På appskärmen trycker du lätt på  (**Inställningar**) → **Avancerat** → **Daglig genomgång** → **Ställ in tider för genomgångar**, trycker lätt på reglaget för att aktivera funktionen och trycker sedan lätt på **Tider för genomgångar** för att ställa in tiden för påminnelsen. Den här funktionen är däremot bara tillgänglig när du inaktiverar funktionerna **Få genomgångar automatiskt** först.

Starta rekommenderade appar efter plats och tid

Starta dina favoritappar smidigt med widgetar. Galaxy Watch Active analyserar dina användningsmönster efter tid och plats för att automatiskt lägga till dina favoritappar som du har använt vid specifika tider eller platser i widgeten **Appgenvägar**.

När du till exempel kommer fram till en busshållplats under rusningstid läggs ofta använda kartor eller transitrelaterade appar och din musikapp till i widgeten.

Svep åt vänster på skärmen på klockskärmen och starta automatiskt tillagda appar från widgeten **Appgenvägar**.

Aktivera godnattläget för att sova bekvämare

Innan du går och lägger dig aviserar Galaxy Watch Active dig att du bör aktivera godnattläget. Aktivera godnattläget som är optimerat för sömn.

På appskärmen trycker du lätt på  (**Inställningar**) → **Avancerat** → **God natt-läge** och trycker lätt på reglaget för att aktivera funktionen. När du får aviseringen om att aktivera godnattläget följer du anvisningarna på skärmen för att aktivera det.

Om du vill aktivera godnattläget automatiskt trycker du lätt på reglaget **Använd vid sömn** för att aktivera funktionen. Du får en avisering 30 minuter innan godnattläget aktiveras automatiskt.

Följande funktioner är inaktiverade:

- Alla vibrationsaviseringar förutom alarm
- Skärmen aktiveras när du får en avisering
- Funktionen för klocka alltid på
- Väckningsgestfunktionen

Godnattläget inaktiveras automatiskt när du vaknar.

Använda dubbla klockor när du är utomlands

Om du reser utomlands eller på en affärsresa identifierar din Galaxy Watch Active automatiskt den ändrade tidszonen och föreslår att du växlar till skärmen med dubbla klockor för att se både lokal tid och ditt lands tid. Använd funktionen med dubbla klockor genom att ändra urtavlan enligt aviseringarna.



Den här funktionen är tillgänglig när du har anslutit din Galaxy Watch Active till en mobil enhet som har stöd för anpassningstjänstplattformen 2.2 eller senare. När du har gjort ett avtal att använda anpassningstjänsten startar du appen **Inställningar** på din mobila enhet, trycker lätt på **Konton och säkerhetskop.** → **Konton** → **Samsung account** → **Sekretess** → **Anpassningstjänst** och trycker sedan lätt på reglaget för att aktivera funktionen.

Använda en smidig påminnelse

Registrera en påminnelse snabbt med rösten och få en genomgång av dagens påminnelser.

Registrera påminnelser med rösten

Du kan enkelt spara det du behöver komma ihåg med rösten.

Du kan till exempel säga "Ring mamma klockan 15.00" och skapa en påminnelse. Klockan 15.00 får du en avisering att det är dags att ringa mamma.

Mer information om registrering av påminnelser hittar du i [Skapa en påminnelse](#).

Bilaga

Felsökning

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

Din Galaxy Watch Active slås inte på

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

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 Galaxy Watch Active för att rensa tillfälliga programvarufel.
- Se till att din Galaxy Watch Actives programvara är uppdaterad till senaste versionen.
- Om pekskärmen blir repig eller skadad ska du besöka ett Samsung-servicecenter.

Din Galaxy Watch Active hänger sig eller får fel

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

Starta om Galaxy Watch Active

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

Framtvinga omstart

Om din Galaxy Watch Active hänger sig och inte svarar ska du hålla hemknappen (strömknappen) intryckt i mer än 7 sekunder för att starta om den.

Återställa Galaxy Watch Active

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

På appskärmen trycker du lätt på  (**Inställningar**) → **Allmänt** → **Återställ**. Tänk på att säkerhetskopiera viktiga data på din Galaxy Watch Active innan du gör en återställning till fabriksdata.

En annan Bluetooth-enhet kan inte hitta din Galaxy Watch Active

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

Om förslagen ovan inte hjälper dig att lösa problemet kontaktar du ett Samsung-servicecenter.

Ingen Bluetooth-anslutning upprättas eller så kopplas Galaxy Watch Active och den mobila enheten 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 den mobila enheten. Vid behov uppdaterar du appen Galaxy Wearable till den senaste versionen.
- Se till att din Galaxy Watch Active 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 den mobila enheten igen.

Samtal kopplas inte fram

- Se till att din Galaxy Watch Active är ansluten till en mobil enhet via Bluetooth. Om din Galaxy Watch Active är fjärransluten till den mobila enheten kan du inte ta emot samtal.
- Se till att du inte har ställt in samtalsspärrar för det inkommande telefonnumret på den mobila enheten.
- Kontrollera om stör ej-läget, godnattläget eller teaterläget är aktiverat. Om något av dessa lägen har aktiverats aktiveras inte pekskärmen under inkommande samtal. Tryck på hemknappen eller bakåtknappen för att aktivera skärmen och kontrollera det inkommande samtalet.

Batteriikonen är tom

Batterinivån är låg. Ladda batteriet.

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

- Se till att du kopplar Galaxy Watch Active 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 Galaxy Watch Active 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 Galaxy Watch Active är varm vid beröring

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

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

Din Galaxy Watch Active hittar inte din nuvarande plats

Din Galaxy Watch Active använder din mobila enhets platsinformation. GPS-signaler kan hindras på vissa platser, t.ex. inomhus. Ställ in den mobila enheten på att använda Wi-Fi-nätverk för att hitta din nuvarande plats.

Data som lagrats på din Galaxy Watch Active har förlorats

Säkerhetskopiera alltid alla viktiga data som finns lagrade på din Galaxy Watch Active. 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 Galaxy Watch Active.

Ett litet glapp visas runt utsidan av höljet på din Galaxy Watch Active

- 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 Galaxy Watch Active

Ta bort onödiga data, t.ex. cache, med hjälp av appen Galaxy Wearable eller ta bort oanvända appar eller filer manuellt 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.**
- 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.
Klicka på "SUPPORT"=>"Hjälp & felsökning" och välj sedan produktgrupp och produkttyp
Alternativt ring vår kundsupport tfn:
0771-726786

Upphovsrätt

Copyright © 2019 Samsung Electronics

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, utan föregående skriftligt samtycke från Samsung Electronics.

Varumärken

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