

SAMSUNG

BRUKSANVISNING

SM-R390

Swedish. 08/2024. Rev.1.0

www.samsung.com

Innehållsförteckning

Komma igång

5 Om Galaxy Fit3

6 Enhetens layout och funktioner

- 6 Fit
- 9 Laddningskabel

10 Batteri

- 10 Ladda batteriet
- 10 Tips och försiktighetsåtgärder vid laddning av batteriet

12 Bära Fit

- 12 Sätta fast och ta bort klockarmbandet
- 14 Spänna fast Fit
- 14 Klockarmbandstips och försiktighetsåtgärder
- 15 Så här bär du Fit för exakta mätningar

17 Slå på och stänga av Fit

18 Ansluta Fit till en telefon

- 18 Installera appen Galaxy Wearable
- 18 Ansluta Fit till en telefon via Bluetooth

19 Registrera ett Samsung account på Fit

20 Styra skärmen

- 20 Pekskärm
- 21 Skärmskomposition
- 22 Slå på och av skärmen
- 22 Växla skärm
- 23 Appskärm
- 23 Låsskärm

24 Klocka

- 24 Klockskärm
- 24 Ändra klockans urtavla
- 24 Aktivera funktionen Always On Display

25 Aviseringar

- 25 Aviseringspanel
- 26 Läsa inkommande aviseringar
- 26 Välja appar för att ta emot aviseringar

27 Snabbpanel

Appar och funktioner

29 Visa och svara på meddelanden

29 Avvisa ett samtal

30 Health

- 30 Inledning
- 31 Daglig aktivitet
- 32 Steg
- 33 Träning
- 38 Pass denna vecka
- 40 Sömn
- 43 Mat
- 44 Puls
- 46 Stress
- 48 Cykelspårning
- 49 Vatten
- 50 Blodsyrenivå
- 52 Tillsammans
- 53 Inställningar

53 Mediekontroll

54 Kalender

54 Väder

54 Alarm

55 Världsklocka

55 Timer

56 Stoppur

56 Hitta min tfn.

56 Hitta mitt band

57 Skicka ett SOS-meddelande

- 57 Inledning
- 57 Förinställa SOS-meddelande
- 58 Begära ett SOS-meddelande
- 59 Begära ett SOS-meddelande när du har skadat dig efter ett fall
- 59 Sluta dela platsinformation

59 Kalkylator

60 Kamerafjärrkontroll

61 Inställningar

- 61 Inledning
- 61 Lägen
- 61 Aviseringar
- 62 Vibrera
- 62 Skärm
- 63 Health
- 63 Säkerhet & sekretess
- 63 Säkerhet och nödlarm
- 64 Avancerade funktioner
- 64 Allmänt
- 64 Om bandet

Appen Galaxy Wearable

65 Inledning

66 Urtavlor

67 Appskärmen

67 Kort

67 Snabbpanel

68 Bandinställningar

- 68 Inledning
- 68 Samsung account
- 68 Lägen
- 68 Aviseringar
- 69 Vibration
- 69 Skärm
- 69 Samsung Health
- 69 Säkerhet och nödlarm
- 70 Konton och säkerhetskopiering
- 71 Avancerade funktioner
- 71 Väder
- 72 Allmänt
- 72 Uppdatering av bandprogramvara
- 72 Om bandet

72 Hitta mitt band

Att tänka på vid användning

- 73 Försiktighetsåtgärder för att använda enheten**
- 75 Kommentarer om förpackningens innehåll och tillbehör**
- 76 Bevara enhetens vatten- och dammskydd**
- 78 Försiktighetsåtgärder gällande överhettning**
- 78 Rengöra och underhålla Fit**
- 79 Var försiktig om du är allergisk mot några material på Fit**

Bilaga

- 80 Felsökning**
- 84 Ta bort batteriet**

Komma igång

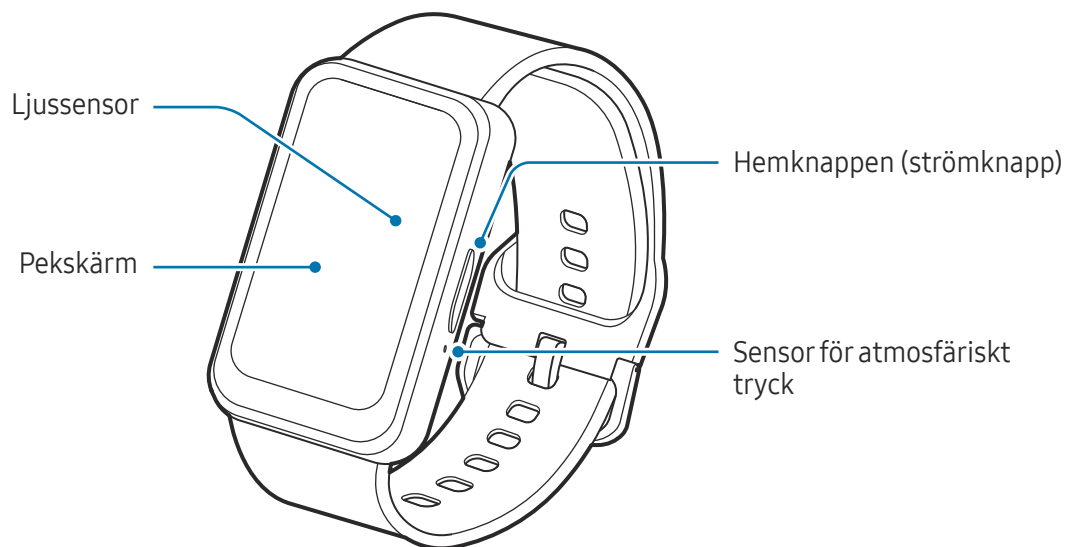
Om Galaxy Fit3

Galaxy Fit3 (hädanefter Fit) är ett smart klockarmband som kan analysera ditt träningsmönster, hantera din hälsa och tillhandahålla dig med en mängd olika behändiga appar. Du kan bläddra bland de olika funktionerna och starta dem genom att trycka lätt på skärmen. Du kan även ändra urtavla efter din smak.

Du kan använda Fit när du har anslutit den till telefonen.

Enhetens layout och funktioner

Fit







- Använd enheten på en plats utan magnetisk störning för att säkerställa normal drift.
- Enheten och vissa tillbehör (säljs separat) innehåller magneter. Håll den borta från kreditkort, implanterade medicinska enheter och andra enheter som kan påverkas av magneter. Avseende medicinska enheter ska du hålla enheten mer än 15 cm bort. Sluta använda enheten om du misstänker störningar på din medicinska enhet och rådfråga läkare eller tillverkaren av din medicinska enhet.
- Om du har ett medicinskt implantat i hjärtat ska du inte lägga enheten i fickan nära den implanterade utrustningen, som i bröstfickan eller innerfickan på jackan.
- Håll ett säkert avstånd mellan föremål som påverkas av magneter och din enhet och vissa tillbehör (säljs separat) som innehåller magneter. Föremål som betalkort, bankbok, passerkort, boardingkort eller parkeringskort kan skadas eller inaktiveras av magneterna i enheten.



- 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 de utvändiga hålen på Fit. De inre komponenterna samt vattenresistenskraften kan skadas.
- Om du använder Fit med en trasig glasstomme finns det risk för skador. Använd Fit först när den har reparerats på ett Samsung-servicecenter eller ett godkänt servicecenter.

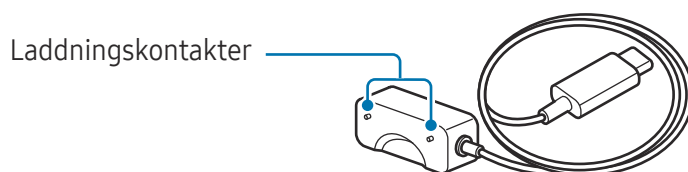


- I följande situationer kan anslutningsproblem inträffa och batteriet kan laddas ur:
 - Om du sätter fast dekaler av metall på Fits antennenområde.
- Täck inte ljussensorområdet med tillbehör såsom dekaler eller ett skydd. Det kan leda till att sensorn inte fungerar korrekt.

Knapp

Knapp	Funktion
Hemknappen	<ul style="list-style-type: none">• När Fit är avstängd trycker du för att slå på den.• När Fit är påslagen håller du den intryckt längre än 8 sekunder för att stänga av den.• När skärmen är avstängd trycker du på den för att slå på skärmen.• Tryck två gånger för att öppna appen eller funktionen du har ställt in. (Inställningar → Avancerade funktioner → Dubbeltryck på hemknappen)• Tryck för att öppna klockskärmen när en annan skärm visas.

Laddningskabel



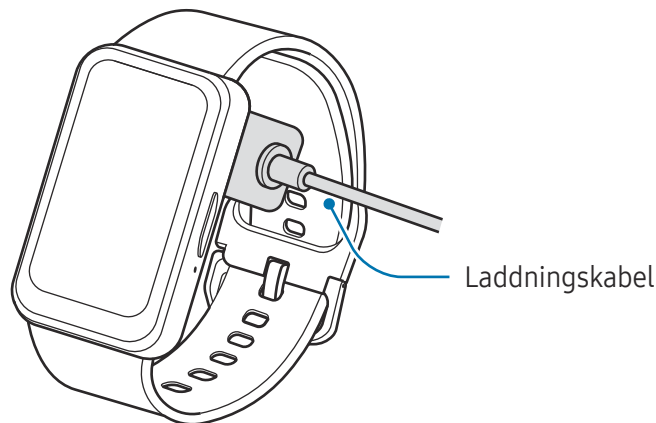
 Utsätt inte laddningskabeln för vatten då den inte har samma vattenskyddscertifiering som Fit.

Batteri

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

Ladda batteriet

- 1 Anslut laddningskabeln till USB-strömadaptern.
- 2 Anslut Fit till laddningskabeln.



- 3 När Fit har laddats fullt ska den kopplas bort från laddningskabeln.

Kontrollera laddningsstatus

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

Tips och försiktighetsåtgärder vid laddning av batteriet

- ⚠ Använd bara laddare och kablar som är godkända av Samsung och som utformats särskilt för Fit. Laddare och kablar som är inkompatibla kan leda till allvarliga personskador eller skador på enheten.
- ⚠
 - Om du ansluter laddaren på fel sätt kan allvarliga skador uppstå på enheten. Skador som orsakas av felaktig användning omfattas inte av garantin.
 - Använd endast den laddningskabel som medföljer Fit. Fit laddas inte korrekt med en laddningskabel från tredje part.
 - Om du laddar Fit medan laddningskabeln är våt kan enheten skadas. Torka laddningskabeln noga innan du laddar Fit.



- 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.
- Vid användning av en laddare rekommenderar vi att du använder en godkänd laddare som garanterar laddningsprestandan.
- Om det finns hinder mellan Fit och laddningskabeln kan det hända att den inte laddas som den ska. Kontrollera om det finns svett, vätska eller damm på dem före laddningen.
- Om batteriet laddas ur helt går det inte att slå på Fit direkt när laddningskabeln ansluts. Låt ett helt urladdat batteri laddas i några minuter innan du försöker aktivera den.
- Om du använder flera appar samtidigt eller appar som kräver en anslutning till en annan enhet töms batteriet snabbt. För att undvika strömförlust under en dataöverföring ska du alltid använda dessa appar när batteriet har laddats helt.
- När laddningskabeln ansluts till en annan strömkälla, t.ex. en dator eller en hubb för flera laddare, laddas eventuellt inte Fit korrekt eller kan den laddas långsammare på grund av lägre elektrisk ström.
- Du kan använda Fit medan den laddas, men då kan det dröja längre innan batteriet blir fulladdat.
- Om strömförsörjningen på Fit inte är stabil medan den används och laddas samtidigt kanske pekskärmen inte svarar. Om det inträffar kopplar du bort Fit från laddningskabeln.
- Fit kan bli varm när den laddas. Detta är normalt och bör inte påverka livslängden eller prestandan på Fit. Låt Fit svalna ett tag innan du börjar bära den. Om batteriet blir varmare än vanligt kan laddaren sluta ladda.
- Ta med Fit och laddningskabeln till ett av Samsungs servicecenter eller ett godkänt servicecenter om den inte laddas som den ska.
- Undvik att använda en böjd eller skadad laddningskabel. Sluta använda laddningskabeln om den är skadad.

Bära Fit

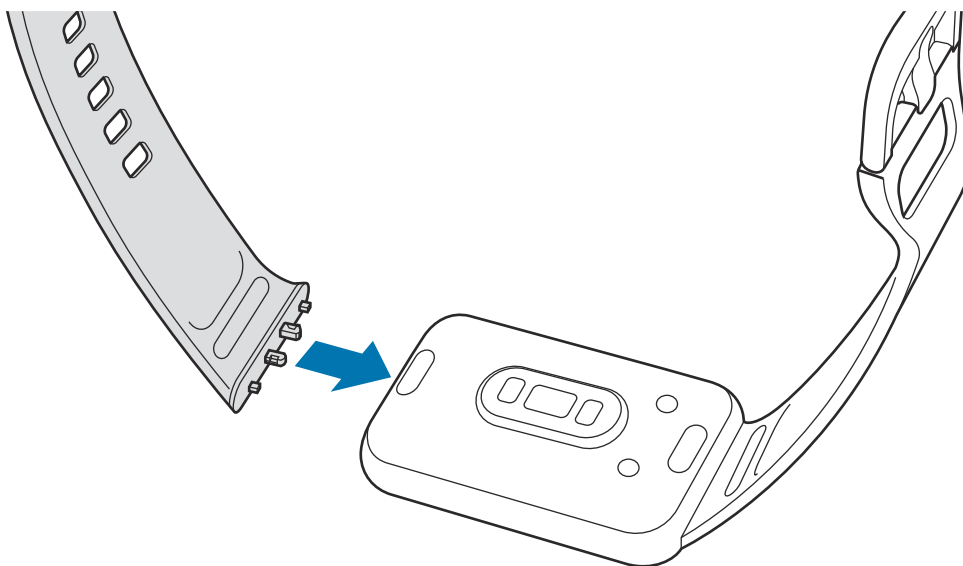
Sätta fast och ta bort klockarmbandet

Sätt fast klockarmbandet innan du använder Fit. Du kan ta bort klockarmbandet från Fit och byta ut det mot ett nytt.

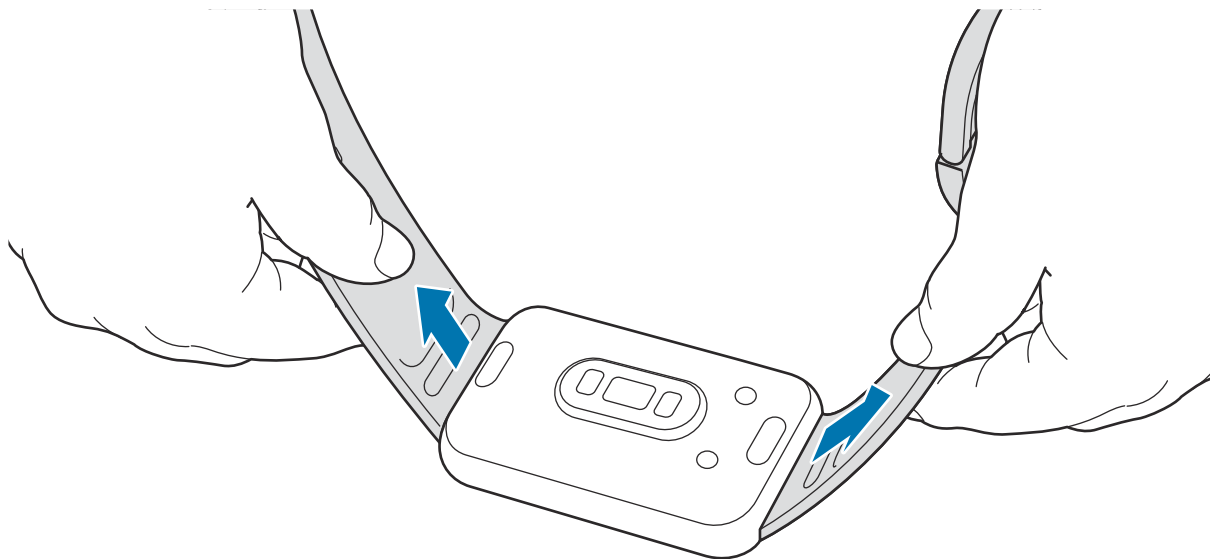
⚠ Var försiktig så att du inte skadar naglarna när du sätter fast eller tar bort klockarmband.

📄 Det medföljande klockarmbandet kan variera beroende på region.

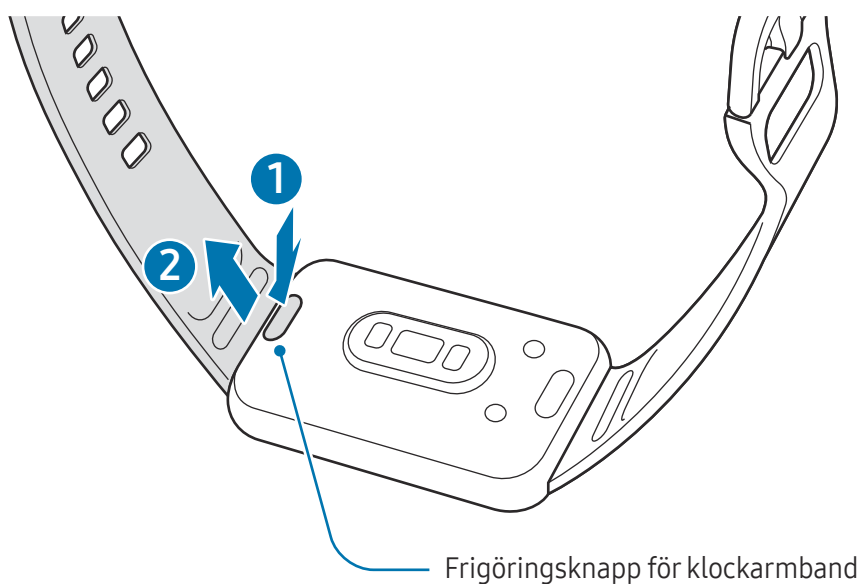
1 Sätt fast klockarmbandet på Fit.



- 2 Dra försiktigt i klockarmbandets båda sidor för att se till att det sitter fast ordentligt och inte lossar från Fit.




Ta bort klockarmbandet samtidigt som du trycker på frigöringsknappen för klockarmbandet.



Spänna fast Fit

Öppna spännet och placera Fit runt handleden. Sätt fast klockarmbandet runt handleden, sätt i stiftet i ett av hålen och säkra sedan spännet. Använd nästa hål om klockarmbandet sitter för hårt.

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



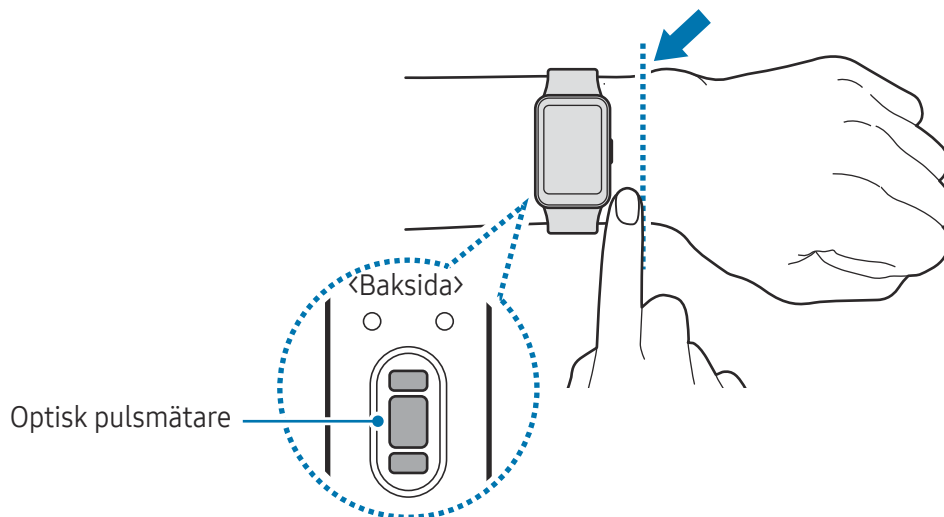
- För att mäta ditt fysiska tillstånd med precision ska du bära Fit så att den är ordentligt åtdragen runt underarmen ovanför handleden. Se [Så här bär du Fit för exakta mätningar](#) för mer information.
- När vissa material kommer i kontakt med baksidan på Fit identifierar den det eventuellt som att du bär den på handleden beroende på materialtypen.
- Om sensorn på baksidan av Fit inte kommer i kontakt med din handled under mer än 10 minuter identifierar Fit eventuellt att du inte bär den på handleden.


Klockarmbandstips och försiktighetsåtgärder

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

Så här bär du Fit för exakta mätningar

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




-  Om du drar åt Fit för hårt kan hudirritation uppstå och om du drar åt den för löst kan friktion uppstå.
- Titta inte direkt på den optiska pulsmätarens ljus. Se till att barn inte tittar direkt på ljuset. Att göra det kan skada din syn.
- Om Fit är mycket varm när du rör den ska du ta bort den tills den kyls ned. Om huden exponeras för Fits varma yta under en längre tid kan det leda till lågtemperaturbrännskador.



- Använd endast pulsfunktionen för att mäta din puls. Den optiska pulsmätarens exakthet kan minska beroende på omgivningen, mätförhållandena och användarens fysiologiska tillstånd.
- Eftersom kalla omgivningstemperaturer kan påverka mätningen, håll dig varm när du kollar pulsen under vintern eller kallt väder.
- Om du röker eller dricker alkohol innan du mäter pulsen kan detta påverka dina värden så att de avviker från det normala.
- Du bör inte röra dig, prata, gäspa eller andas djupt medan du mäter pulsen. Om du gör detta kan mätningen bli felaktig.
- Om din puls är extremt hög eller låg kanske mätningen inte är korrekt.
- Om du mäter barns puls kan det hända att pulsmätningen inte blir exakt.
- Användare med tunna handleder kan få en felaktig pulsmätning om Fit sitter löst eftersom ljuset då reflekteras ojämnt. I så fall ska du bära Fit på armens insida.
- Om pulsmätningen inte fungerar som den ska justerar du positionen för Fits optiska pulsmätare åt höger, vänster, uppåt eller nedåt på handleden, eller så bär du Fit på armens insida så att pulsmätaren sitter tätt mot huden.
- Om den optiska pulsmätaren är smutsig torkar du av sensorn och försöker igen. Om främmande partiklar förhindrar ljus från att reflekteras jämnt kanske mätningen inte blir korrekt.
- Den optiska pulsmätaren kan påverkas av tatueringar, födelsemärken och hår på handleden du bär Fit på. Dessa kan leda till att Fit inte identifierar att du bär den och Fits funktioner kanske inte fungerar som de ska. Därför ska du bära Fit på en handled som inte stör Fits funktioner.
- Mätfunktionerna kanske inte fungerar som de ska på grund av vissa faktorer, som att ljuset från den optiska pulsmätaren blockeras, din hudton, blodflödet under huden och hur rent sensorområdet är.

Slå på och stänga av Fit

-  Följ alla angivna varningar och anvisningar från behörig personal när du befinner dig inom områden där användningen av trådlösa enheter är begränsad, till exempel i flygplan och på sjukhus.




Slå på Fit

Tryck på hemknappen för att slå på Fit.

När du slår på Fit för första gången eller återställer den visas anvisningar på skärmen om att öppna appen Galaxy Wearable på telefonen. Se [Ansluta Fit till en telefon](#) för mer information.

Stänga av Fit

- 1 Håll hemknappen intryckt längre än 8 sekunder. Alternativt kan du öppna snabbpanelen genom att dra nedåt från skärmens överkant och trycka på .
- 2 Tryck lätt på **Stäng av**.

-  Sluta trycka på hemknappen när du får åtkomst till strömalternativen. Om du fortsätter att hålla hemknappen intryckt tvingas eventuellt Fit till omstart.

Framtvinga omstart

Om din Fit har hängit sig och inte svarar ska du hålla hemknappen intryckt längre än 11 sekunder för att starta om enheten.

Ansluta Fit till en telefon

Installera appen Galaxy Wearable

Anslut Fit till en telefon genom att installera appen Galaxy Wearable på telefonen.


Du kan ladda ned appen Galaxy Wearable från följande platser, beroende på vilken telefon du har:

- Android-telefoner från Samsung: **Galaxy Store, Play Butik**
 - Övriga Android-telefoner: **Play Butik**
-  • Den är kompatibel med Android-telefoner som har stöd för Googles mobiltjänster.
- Du kan inte installera appen Galaxy Wearable på telefoner som inte stöder Fit-synkronisering. Se till att telefonen är kompatibel med Fit.
 - Det går inte att ansluta Fit till en surfplatta eller dator.

Ansluta Fit till en telefon via Bluetooth

- 1 Slå på Fit.
- 2 Svep uppåt från skärmens nedre kant.
Anvisningar för att öppna appen Galaxy Wearable visas på skärmen.
- 3 Öppna appen **Galaxy Wearable** på telefonen.
Uppdatera appen Galaxy Wearable till den senaste versionen om den inte redan är uppdaterad.
- 4 Tryck på **Fortsätt**.
- 5 Välj din Fit på skärmen.
Tryck lätt på **Går det inte att ansluta?** om du inte hittar din Fit.
- 6 Följ anvisningarna på skärmen för att slutföra anslutningen.
När du ansluter ska du trycka lätt på **Starta** och följa anvisningarna på skärmen för att lära dig mer om Fits grundläggande kontroller.



- Skärmen för den första konfigurationen kan variera beroende på region.
- Anslutningsmetoderna kan variera beroende på din region, modell, telefon och programvaruversion.
- När du ansluter Fit till en telefon för första gången eller efter att du har återställt den kan batteriet på din Fit laddas ur snabbare när data synkas.
- Vilka telefoner och funktioner som stöds kan variera beroende på din region, operatör och enhetstillverkare.
- När du inte kan upprätta en Bluetooth-anslutning mellan Fit och telefonen visas statusindikatorikonen  högst upp på klockskärmen.

Ansluta Fit till en ny telefon


När du ansluter Fit till en ny telefon återställer Fit all personlig information. När uppmaningen visas innan du ansluter Fit till en ny telefon trycker du lätt på **Säk.kopiera data** för att säkerhetskopiera lagrade data. Både manuellt säkerhetskopierade data och data som säkerhetskopierats via funktionen för automatisk säkerhetskopiering kan återställas när du ansluter Fit till en ny telefon.

1 På appskärmen trycker du lätt på **Inställningar** → **Allmänt** → **Återställ**.

Efter en återställning försätts Fit automatiskt i Bluetooth-parkopplingsläget.

2 Öppna appen **Galaxy Wearable** på den nya telefonen för att ansluta Fit.



Om den telefon du vill ansluta till redan är ansluten till en annan enhet öppnar du appen **Galaxy Wearable** på telefonen och trycker lätt på  → **Anslut en ny enhet** för att ansluta till en ny enhet.

Registrera ett Samsung account på Fit

Registrera ditt Samsung account på den anslutna telefonen för att få åtkomst till de olika Fit-funktionerna.

1 Öppna appen **Galaxy Wearable** på telefonen.

2 Tryck lätt på **Bandinställningar** → **Samsung account**.

Alternativt trycker du lätt på **Bandinställningar** → **Konton och säkerhetskopiering** → **Samsung account**.

3 Följ anvisningarna på skärmen för att logga in på ditt Samsung account på telefonen.

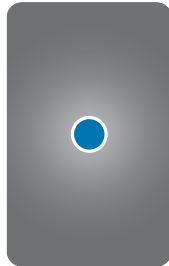
Om du loggar in på ditt Samsung account kan du kontrollera registrerat Samsung account.

Styra skärmen

Pekskärm

Trycka lätt

Tryck lätt på skärmen.



Trycka och hålla nedtryckt

Håll nedtryckt på skärmen i ungefär 2 sekunder.



Svepa

Svepa uppåt, nedåt, till vänster eller till höger.



- Låt inte pekskärmen komma i kontakt med andra elektroniska enheter. Elektrostatiska urladdningar kan göra att pekskärmen inte fungerar.
- För att undvika skada på pekskärmen ska du inte trycka på den med ett vasst föremål eller trycka för hårt på den med fingertopparna eller andra föremål.
- 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.

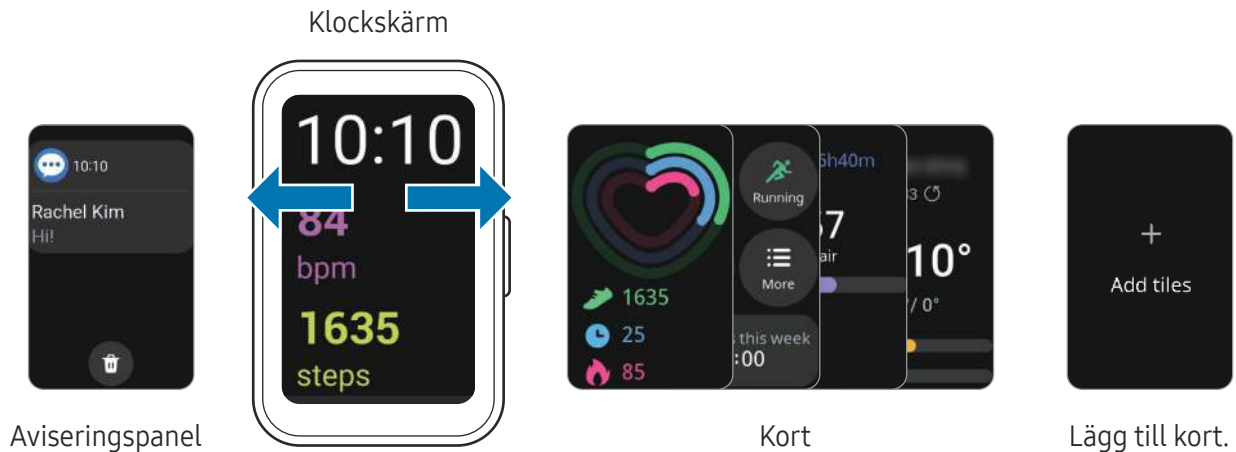


- Fit identifierar eventuellt inte tryckinmatningar nära skärmens kanter eftersom de ligger utanför området för tryckinmatning.
- Pekskärmen fungerar inte när vattenlåsläget är aktiverat.

Skärmskomposition

Klockskärmen är hemskärmens startpunkt, som består av flera sidor.

Du kan kontrollera kort eller öppna aviseringspanelen genom att svepa åt vänster eller höger.








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

Använda kort

Lägg till ett kort genom att trycka lätt på **Lägg till kort** och välja ett kort.

När du håller nedtryckt på ett kort kan du få åtkomst till redigeringsläget för att ändra kortets ordningsföljd eller ta bort kortet.

- **Flytta kortet:** Tryck lätt på  eller  och tryck sedan lätt på  på önskad plats.
- **Ta bort kortet:** Tryck lätt på  på kortet för att ta bort det.
- **Redigera kortet:** Tryck lätt på **Redigera** för att konfigurera kortet.

 Du kan endast redigera vissa kort.

Slå på och av skärmen

Slå på skärmen

Använd följande metoder för att slå på skärmen.

- **Slå på skärmen med knappen:** Tryck på hemknappen.
- **Slå på skärmen genom att höja handleden:** Lyft handleden som du bär Fit på. Om skärmen inte aktiveras efter att du har lyft handleden trycker du lätt på **Inställningar** på appskärmen, trycker lätt på **Skärm** och trycker sedan lätt på reglaget för **Lyft handen för att väcka** under **Skärmväckning** för att aktivera funktionen.
- **Slå på skärmen genom att trycka på skärmen:** Tryck lätt på skärmen. Om skärmen inte aktiveras efter att du har tryckt lätt på skärmen trycker du lätt på **Inställningar** på appskärmen, trycker lätt på **Skärm** och trycker sedan lätt på reglaget för **Rör skärmen och väck** under **Skärmväckning** för att aktivera funktionen.

Stänga av skärmen

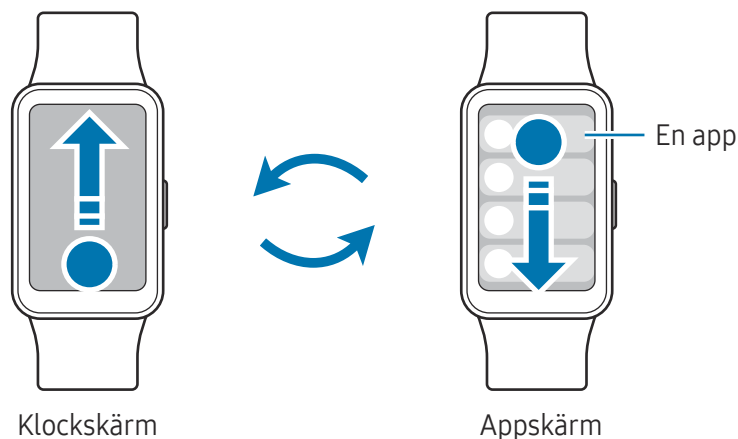
Stäng av skärmen genom att täcka den med handflatan eller någon annan del av kroppen. Skärmen stängs även av automatiskt om Fit inte används under en angiven tid.

Växla skärm

Växla mellan Fit- och appskärmen

Dra uppåt på klockskärmen för att öppna appskärmen.

Dra nedåt från appskärmens överkant för att gå tillbaka till klockskärmen. Alternativt trycker du på hemknappen.



Gå tillbaka till föregående skärm

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

Appskärm

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

Välj appen du vill öppna på appskärmen.



Vilka appar som är tillgängliga kan variera beroende på programvaruversion.

Låsskärm

Använd skärmlåsfunktionen för att skydda dina data, t.ex. dina personuppgifter som sparats på Fit. När du slår på den här funktionen kräver Fit att du låser upp den när du använder den. Om du däremot låser upp den en gång medan du bär Fit kommer den att förbli upplåst.

Ställa in skärmlåset

På appskärmen trycker du lätt på **Inställningar** → **Säkerhet & sekretess** → **Låstyp** och väljer låsmetod.

- **Pinkod:** Ange en pinkod som innehåller siffror för att låsa upp skärmen.

Klocka

Klockskärm

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

Ändra klockans urtavla

1 Öppna appen **Galaxy Wearable** på telefonen.

2 Tryck lätt på **Urtavlor** och välj en urtavla.


Om du väljer vissa urtavlor, som **Photos**, kan du anpassa dem. Se [Göra foton till urtavlor](#) för mer information.



Du kan även ändra urtavlan från Fit. Håll nedtryckt på klockskärmen och välj en urtavla genom att svepa åt vänster eller höger på skärmen.

Aktivera funktionen Always On Display

Ställ in Fit så att den visar information, som tid och datum, medan skärmen är avstängd och medan du bär Fit. Batteriet tar däremot slut snabbare än vanligt när den här funktionen används.

Om du vill använda den här funktionen öppnar du snabbpanelen genom att dra nedåt från skärmens överkant och trycka lätt på . Alternativt går du till appskärmen och trycker lätt på **Inställningar** → **Skärm** och trycker lätt på reglaget för **Always On Display** för att aktivera funktionen.

Aviseringar

Aviseringspanel

Läs aviseringar, som nya meddelanden, händelser eller missade samtal, på aviseringspanelen. På klockskärmen sveper du åt höger på skärmen för att öppna aviseringspanelen.

När det finns nya aviseringar visas en orange aviseringsindikator på klockskärmen. Om aviseringsindikatorn inte visas går du till appskärmen och trycker lätt på **Inställningar** → **Aviseringar** → **Avancerade inställningar** och trycker lätt på reglaget för **Aviseringsindikator** för att aktivera funktionen.

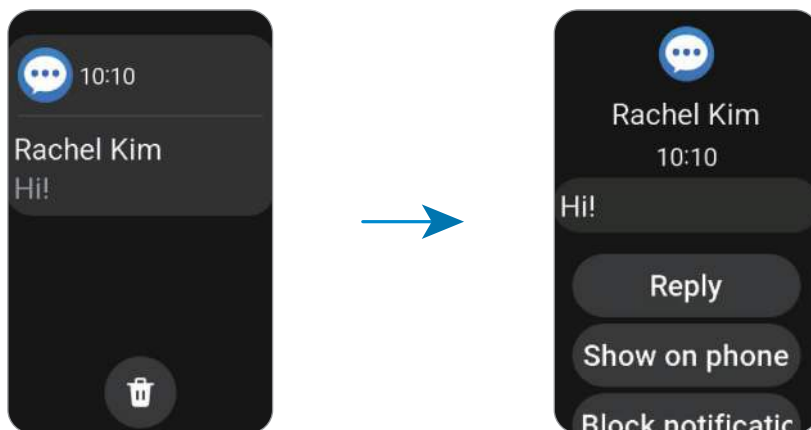


- Du kan endast få aviseringar när du bär Fit.
- Du får inte aviseringar på Fit när du använder telefonen. Om du vill kontrollera aviseringar på Fit även när du använder telefonen trycker du lätt på **Inställningar** på appskärmen, trycker lätt på **Aviseringar** → **Visa telefonaviseringar på bandet** och väljer sedan **Visa larm när telefonen används**.

Läsa 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 sveper du uppåt eller nedåt på skärmen för att läsa fler aviseringar.

Tryck lätt på aviseringen för att visa informationen.



Tryck lätt på  för att ta bort alla aviseringar.

Välja appar för att ta emot aviseringar

Välj en telefon- eller Fit-app att ta emot aviseringar för på Fit.

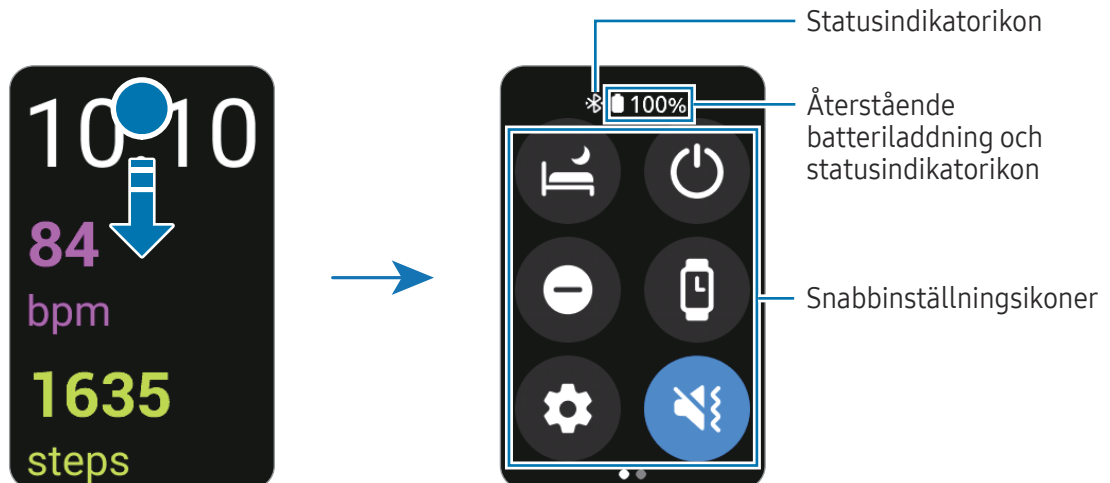
- 1 Öppna appen **Galaxy Wearable** på telefonen.
- 2 Tryck lätt på **Bandinställningar** → **Aviseringar** → **Appaviseringar**.
- 3 Tryck lätt på reglaget bredvid appar för att få aviseringar från applistan.

Snabbpanel

Kontrollera Fits aktuella status och konfigurera inställningar från snabbpanelen.

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


Svep åt vänster eller höger på skärmen för att gå till nästa eller föregående snabbpanel.



Kontrollera statusindikatorikonerna

Statusindikatorikonerna visas längst upp på snabbpanelen och informerar dig om Fits aktuella status. Ikonerna som anges i tabellen är de vanligast förekommande.













Ikon	Betydelse
✳️	Bluetooth ansluten
🔋	Batteriets laddningsnivå

- 
 Vissa statusindikatorikoner som visar vissa situationer, som när du använder vissa lägen eller laddar Fit, visas också längst upp på klockskärmen. Om du vill dölja statusindikatorikonerna på klockskärmen trycker du lätt på **Inställningar** på appskärmen, trycker lätt på **Avancerade funktioner** → **Statusindikatorer** och väljer sedan **Dölj efter 2 sekunder**.
- Statusindikatorikonerna kan se annorlunda ut beroende på region, operatör och modell.

Kontrollera snabbinställningsikoner

Snabbinställningsikoner visas på snabbpanelen. Tryck lätt på ikonen för att ändra de grundläggande inställningarna eller starta funktionen. Håll nedtryckt på en snabbinställningsikon för att visa mer detaljerade inställningar.

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

Ikon	Betydelse
	Aktivera viloläget
	Öppna strömalternativen
	Aktivera stör ej-läge
	Aktivera funktionen Always On Display
	Öppna Inställningar
	Aktivera vibration eller tyst läge
	Aktivera fotolampan.
	Öppna appen Hitta min tfn.
	Aktivera bioläge
	Aktivera flygplansläge
	Aktivera vattenlåsläge
	Justera ljusstyrkan



Snabbinställningsikonerna kan se olika ut beroende på den anslutna telefonens programvaruversion.


Appar och funktioner

Visa och svara på meddelanden

- 1 Öppna aviseringspanelen.
- 2 Tryck lätt på en ny meddelandeavisering.

Läs ett meddelande på telefonen genom att trycka lätt på **Visa på tel.**

Om du vill svara på ett meddelande på Fit trycker du lätt på **Svara** och väljer en textmall.

Tryck lätt på  för att ta bort ett meddelande.

Avvisa ett samtal

När du får ett samtal drar du  utanför den stora cirkeln.

Om du vill skicka ett avvisningsmeddelande till den som ringer trycker du lätt på **Skicka meddelande** och väljer önskat meddelande.



Om du har ett missat samtal visas en avisering om missat samtal på aviseringspanelen. Se aviseringar om missade samtal på aviseringspanelen.

Health

Inledning

Appen Health registrerar och hanterar din aktivitet och ditt sömnmönster under 24 timmar för att uppmuntra till sunda vanor. Du kan spara och hantera hälsorelaterade data i den anslutna telefonens app Samsung Health.

När du har motionerat kontinuerligt i en viss period medan du bär Fit aktiveras funktionen för automatisk motionsigenkänning. Fit aviserar dig och visar dig några stretchövningar du kan göra, eller visar den en skärm som uppmuntrar dig att utföra en lätt aktivitet när Fit identifierar inaktivitet i mer än 50 minuter. När Fit känner igen att du kör eller sover kanske den inte aviserar dig och visar dig inte någon stretchskärm, även om du är fysiskt inaktiv.

Gå till www.samsung.com/samsung-health för mer information.



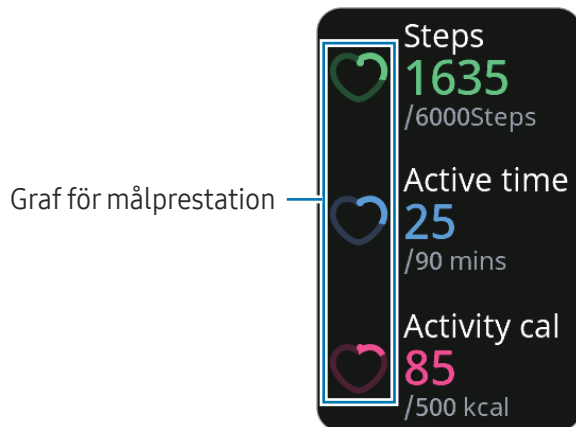
Hälsofunktionerna är endast avsedda att användas i fritids-, välmående- och fitnesssyfte. De är inte avsedda för medicinsk användning. Innan du använder de här funktionerna ska du läsa anvisningarna noga.

Daglig aktivitet

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

Kolla daglig aktivitet


Tryck lätt på **Health** på appskärmen och tryck lätt på **Daglig aktivitet**.



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

Om du vill kontrollera ytterligare information som har anknytning till din dagliga aktivitet sveper du uppåt eller nedåt på skärmen.

Ställa in ditt dagliga aktivitetsmål

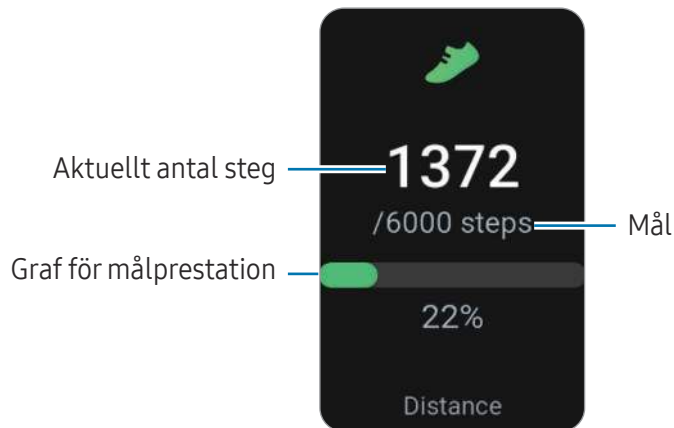
- 1 Tryck lätt på **Health** på appskärmen.
- 2 Tryck lätt på **Daglig aktivitet** och tryck lätt på **Ange mål**.
- 3 Välj ett aktivitetsalternativ.
- 4 Svep uppåt eller nedåt på skärmen för att ställa in målet.
- 5 Tryck lätt på .

Steg

Fit räknar antalet steg som du har tagit.

Mätning av antal steg

Tryck lätt på **Health** på appskärmen och tryck lätt på **Steg**.




Om du vill kontrollera ytterligare information som har anknytning till stegen sveper du uppåt eller nedåt på skärmen.



- När du börjar räkna steg övervakar stegräknaren dina steg och visar dig antal steg efter en kort fördröjning eftersom Fit börjar identifiera dina rörelser korrekt när du har gått en stund. För korrekt antal steg upplever du eventuellt en kort fördröjning innan aviseringen indikerar att ett visst mål har nåtts.
- Om du använder stegräknaren när du åker bil eller tåg kan vibrationerna påverka stegräkningen.
- 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 uppmäts 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 Fit ska du skölja den med rent vatten och torka Fit, inklusive sensorn för atmosfäriskt tryck, noggrant före användning.

Ställa in stegmål

- 1 Tryck lätt på **Health** på appskärmen.
- 2 Tryck lätt på **Steg** och tryck lätt på **Ange mål**.
- 3 Svep uppåt eller nedåt på skärmen för att ställa in målet.
- 4 Tryck lätt på .

Träning

Registrera din träningsinformation och se resultaten.



- Rådfråga läkare innan du använder den här funktionen om något av följande gäller dig:
 - Om du lider av en kronisk medicinsk sjukdom som hjärtsjukdom eller högt blodtryck
 - Om du är gravid
 - Om du inte innehar lämplig ålder för att träna på egen hand
- Om du känner dig yr, känner smärta eller har svårt att andas under träningspasset ska du sluta träna omedelbart och söka råd hos någon som är behörig och utbildad inom medicin, t.ex. en läkare.
- Din puls mäts när du börjar träna. För precisa mätningar ska du bära Fit så att den sitter tillräckligt åtdragen runt underarmen ovanför handleden. Se [Så här bär du Fit för exakta mätningar](#) för mer information.
- Rör dig inte förrän pulsen visas på skärmen så att den mäts mer exakt.
- Det kan hända att pulsen inte syns tillfälligt på grund av olika förhållanden som miljö, ditt fysiska tillstånd eller hur Fit bärs.

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 Fit med ärmarna innan du använder den.

Starta Träning

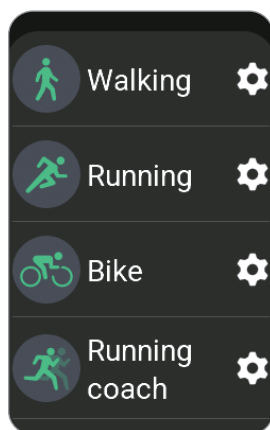
1 Tryck lätt på **Health** på appskärmen.

2 Tryck lätt på **Träning**.

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

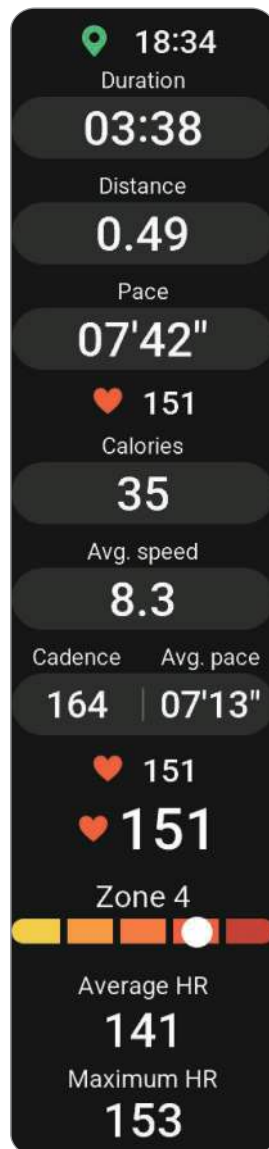
3 Svep uppåt eller nedåt på skärmen för att välja önskad träningstyp.

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



Då startar träningspasset. För vissa träningstyper trycker du lätt på **Starta** för att påbörja träningspasset.

- 4 Svep uppåt eller nedåt på skärmen för att kontrollera träningsinformation, t.ex. puls, distans eller tid, på träningskärmen.



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



- När du väljer **Simning pool** eller **Simning hav/sjö** aktiveras vattenlåsläget automatiskt och pekskärmen svarar inte. Vattenlåsläget är en funktion som förhindrar oavsiktliga skärmtryckningar och inmatningar vid träning i vatten.
- Om du väljer **Simning pool** eller **Simning hav/sjö** 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 simmar utan att röra på armarna.
 - Om du simmar med endast en arm.
 - Om du simmar under vatten.
 - Om du kliver upp ur vattnet och går efter att träningspasset har påbörjats.
 - Om du inte pausar eller starta om träningen men avslutar träningen medan du vilar

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

Om du vill pausa eller starta om träningen sveper du åt höger på skärmen och trycker lätt på **Paus** eller **Fortsätt**.



- Avsluta simningen genom att först hålla hemknappen intryckt längre än 2 sekunder för att inaktivera vattenlåsläget. Sluta trycka på hemknappen när vattenlåsläget har inaktiverats. Om du fortsätter att hålla hemknappen intryckt tvingas eventuellt Fit till omstart.
- 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 öppna appen **Mediekontroll** för att sluta spela upp musik.

6 Svep uppåt eller nedåt på skärmen efter att ha avslutat träningen för att se dina träningsresultat.

Göra flera övningar



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

Svep åt höger på skärmen medan du tränar, tryck lätt på **Nytt** och välj sedan nästa träningstyp för att börja.



Avsluta simningen genom att först hålla hemknappen intryckt längre än 2 sekunder för att inaktivera vattenlåsläget. Sluta trycka på hemknappen när vattenlåsläget har inaktiverats. Om du fortsätter att hålla hemknappen intryckt tvingas eventuellt Fit till omstart.

Ställa in träningen

- 1 Tryck lätt på **Health** på appskärmen.
 - 2 Tryck lätt på **Träning**.
 - 3 Tryck lätt på  bredvid varje träningstyp och ställ in de olika träningsalternativen.
 - **Mål:** Aktivera funktionen för träningsmål och ställ in det.
 - **Träningskärm:** Ställ in skärmarna som visas medan du tränar.
 - **Pulszonguide:** Aktivera funktionen och ställ in den för att få aviseringar när du når det pulszonmål du ställt in.
 - **Splitguide:** Ställ in så att du får vägledning när du når sträckan, tiden eller längden du ställer in.
 - **Coachningsmeddel.:** Ställ in för att ta emot coachningsmeddelanden för rätt tempo när du tränar.
 - **Autom. paus:** Ställ in Fits träningsfunktion så att den pausar automatiskt när du slutar träna.
 - **Starta träningspasset:** Ställ in hur du börjar träna.
 - **Skärmen alltid på:** Ställ in på att alltid ha skärmen på när du tränar.
 - **Autoupptäck träningspass:** Aktivera funktionen för automatisk motionsigenkänning och ställ in den. Se [Funktion för automatisk motionsigenkänning](#) för mer information.
 - **Bassänglängd:** Ställ in bassängens längd.
-  • Du kan även ändra vissa inställningar precis innan du påbörjar träningen eller medan du tränar. Innan du börjar träna trycker du lätt på **Inst.** på nedräkningskärmen eller GPS-skärmen. Du kan även svepa åt höger på skärmen och trycka lätt på **Inställningar** medan du tränar.
- Tillgängliga träningsinställningsalternativ kan variera beroende på träningstyp.

Funktion för automatisk motionsigenkänning

När du har utfört en aktivitet i en viss period medan du bär Fit 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 Fit av att du inte längre tränar, och registreringen avslutas.



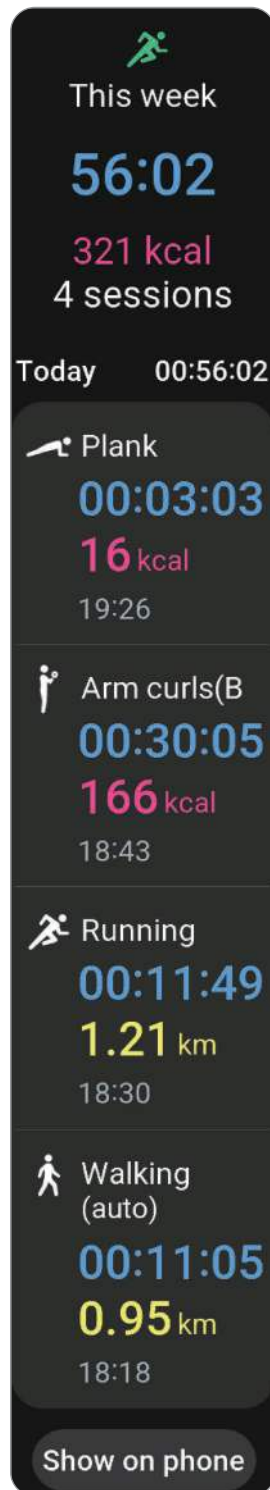
- Du kan se listan över träningstyper som stöds av funktionen för automatisk motionsidentifiering. På appskärmen trycker du lätt på **Health** och trycker lätt på **Inställningar** → **Aktiv. för identif.** Om träningstyperna inte identifieras automatiskt aktiverar du funktionen för automatisk motionsidentifiering och trycker lätt på reglaget för träningstypen som använder den här funktionen under **Aktiv. för identif.**
- Funktionen för automatisk motionsidentifiering mäter något, till exempel tiden som du har tränat och antalet förbrända kalorier med hjälp av accelerometern. Mätningarna är eventuellt inte helt korrekta beroende på dina promenad- och träningsvanor samt din livsstil.

Pass denna vecka

Du kan visa din träningshistorik, som sorteras efter datum och träningstyp.

- 1 Tryck lätt på **Health** på appskärmen.
- 2 Tryck lätt på **Träningsid denna vecka**.

- 3 Svep uppåt eller nedåt på skärmen för att kontrollera all din träningshistorik.



Sömn

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



Den här funktionen är endast till för ditt allmänna välbefinnande. Därför ska du inte använda den i medicinskt syfte, som för att diagnostisera symtom på, behandling av eller förebyggande av sjukdom.

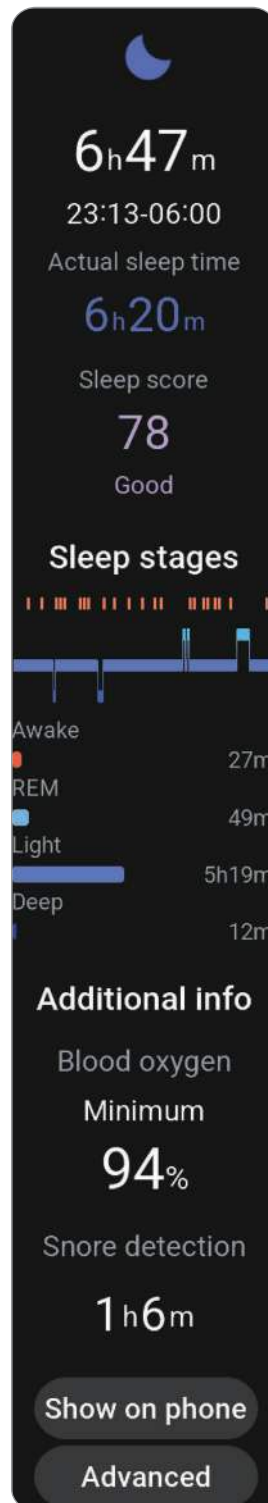


- Sönmönstrets fyra stadier (vaken, REM, lätt, djup) analyseras med hjälp av dina rörelser och ändringar i puls när du sover. Du kan kontrollera rekommenderade intervall för varje uppmätt sömnstadium i diagrammet på den anslutna telefonen.
- Om din puls är oregelbunden eller Fit inte kan identifiera din puls korrekt analyseras sönmönstret i tre stadier (orolig, lätt, orörlig).
- Du kan endast se den detaljerade sömnanalysen när Fit är ansluten till telefonen.
- Ladda Fits batteri till mer än 30 % innan du mäter.
- För precisa mätningar ska du bära Fit så att den sitter tillräckligt åtdragen runt underarmen ovanför handleden. Se [Så här bär du Fit för exakta mätningar](#) för mer information.

Mäta din sömn

- 1 Bär Fit när du sover.
Fit börjar då mäta din sömn.
- 2 Tryck lätt på **Health** på appskärmen när du vaknar.
- 3 Tryck lätt på **Sömn**.

- 4 Svep uppåt eller nedåt på skärmen för att kontrollera all information gällande din uppmätta sömn.



Använda snarkningsidentifieringsfunktionen

- 1 Tryck lätt på **Health** på appskärmen.
- 2 Tryck lätt på **Inställningar**.
- 3 Tryck lätt på **Sömn** → **Snarkningsidentifiering**.
Då öppnas appen Samsung Health på telefonen.
- 4 Tryck lätt på reglaget för att aktivera funktionen.
- 5 Välj **Alltid** under **Upptäck snarkning** för att mäta din snarkning när du än sover.
- 6 Anslut telefonen till laddaren och placera telefonens mikrofon så att den är riktad mot dig innan du ska sova.

Snarkningarna mäts tillsammans med dina andra sömnuppgifter när du sover medan du bär Fit.



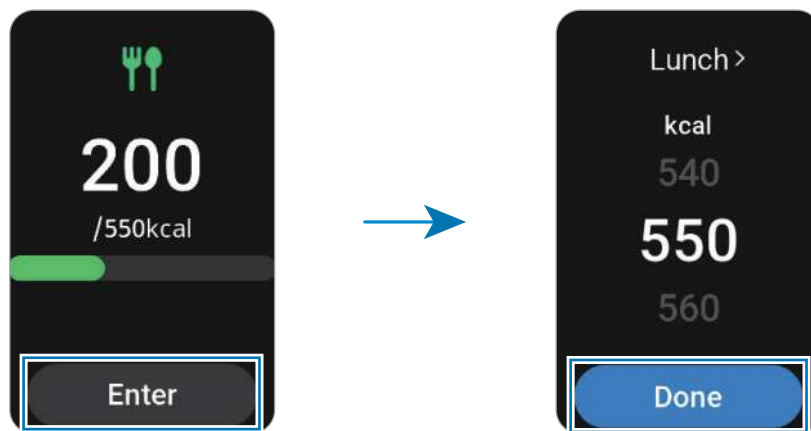
- Snarkningsidentifieringsfunktionen kan aktiveras i appen Samsung Health (version 6.18 eller senare) på den anslutna telefonen.
- Snarkningarna kanske inte mäts om du inte ställer in snarkningsidentifieringsfunktionen på **Alltid**, inte ansluter telefonen till laddaren innan du ska sova eller inte placerar telefonens mikrofon så att den är riktad mot dig innan du ska sova.

Mat

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

Registrera kalorier

- 1 Tryck lätt på **Health** på appskärmen.
- 2 Tryck lätt på **Mat**.
- 3 Tryck lätt på **Ange**, tryck lätt på måltidstypen längst upp på skärmen och välj sedan ett alternativ.
- 4 Svep uppåt eller nedåt på skärmen för att ställa in ett kaloriintag och tryck sedan lätt på **Klart**.



Om du vill se ytterligare information som har anknytning till kaloriintaget sveper du uppåt eller nedåt på skärmen.

Ta bort loggar

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

Ställa in ditt mål för kaloriintag

- 1 Tryck lätt på **Health** på appskärmen.
- 2 Tryck lätt på **Mat** och tryck lätt på **Ange mål**.
- 3 Svep uppåt eller nedåt på skärmen för att ställa in målet.
- 4 Tryck lätt på **Klart**.

Puls

Mät och spara din puls.



Pulsspåraren på Fit är endast till för fitness och information och är inte avsedd att användas för att ställa diagnoser på sjukdomar eller andra tillstånd eller för att bota, lindra, behandla eller förebygga sjukdomar.



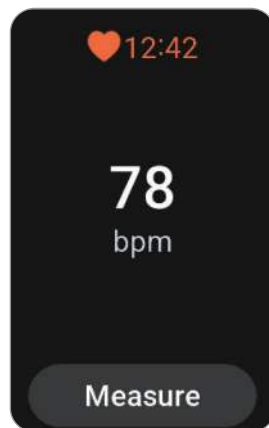
För precisa mätningar ska du bära Fit så att den sitter tillräckligt åtdragen runt underarmen ovanför handleden. Se [Så här bär du Fit för exakta mätningar](#) för mer information.

Tänk på följande innan du mäter pulsen:

- Vila i 5 minuter innan du mäter.
- Om det uppmätta värdet skiljer sig väsentligt från det förväntade bör du vila i 30 minuter innan du mäter igen.
- På vintern och i annan kall väderlek ska du se till att hålla dig varm när du mäter pulsen.
- Pulsen ökar om du röker eller dricker alkohol innan mätningen, vilket kan 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 mätningmetoden och miljön där mätningen sker.
- Om sensorn inte fungerar bör du kontrollera Fits placering på handleden och se till att ingenting sitter i vägen för sensorn. Om sensorn fortfarande inte fungerar som den ska bör du besöka ett av Samsungs servicecenter eller ett godkänt servicecenter.

Mäta pulsen manuellt

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



Om du vill kontrollera ytterligare information som har anknytning till pulsen sveper du uppåt eller nedåt på skärmen.

Ändra inställningar för pulsmätning.

- 1 Tryck lätt på **Health** på appskärmen.
- 2 Tryck lätt på **Puls**.
- 3 Tryck lätt på **Inställningar** och välj mätmetod under **Mätvärde**.
 - **Mät kontinuerligt**: Din puls mäts kontinuerligt.
 - **Var tionde minut vid vila**: Din puls mäts var 10:e minut medan du vilar.
 - **Endast manuellt**: Din puls mäts endast manuellt när du trycker på **Mät**.

Ange pulsvarning

Du kan få en varning när pulsen är högre eller lägre än den vilopuls du ställer in och om det varar längre än 10 minuter.

- 1 Tryck lätt på **Health** på appskärmen.
- 2 Tryck lätt på **Puls**.
- 3 Tryck lätt på **Inställningar** och ange varningen under **Pulsalarm**.
 - **Hög puls:** Ställ in för att få en varning när pulsen är konsekvent högre än det pulsvärde du anger.
 - **Låg puls:** Ställ in för att få en varning när pulsen är konsekvent lägre än det pulsvärde du anger.

Stress

Se din stressnivå genom att använda biouppgifterna som samlas in av Fit och minska din stressnivå genom att följa den andningsövning som Fit tillhandahåller.

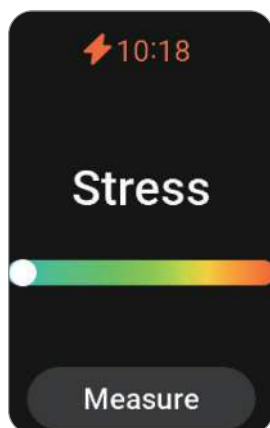


- Ju oftare du mäter din stressnivå, desto mer exakta blir resultaten på grund av de ackumulerade uppgifterna.
- Din uppmätta stressnivå är inte nödvändigtvis kopplad till ditt känslomässiga tillstånd.
- Din stressnivå kan eventuellt inte mätas när du sover, tränar, rör dig mycket eller omedelbart efter ett avslutat träningspass.
- För precisa mätningar ska du bära Fit så att den sitter tillräckligt åtdragen runt underarmen ovanför handleden. Se [Så här bär du Fit för exakta mätningar](#) för mer information.

Mäta din stressnivå manuellt

- 1 Tryck lätt på **Health** på appskärmen.
- 2 Tryck lätt på **Stress**.

- 3 Tryck lätt på **Mät** för att börja mäta din stressnivå.
Se den uppmätta stressnivån på skärmen.



Lindra stress med andningsövningen

- 1 Tryck lätt på **Health** på appskärmen.
- 2 Tryck lätt på **Stress**.
- 3 Tryck lätt på **+** eller **-** under **Andas** för att ändra tid och nummer på andningsövningen. Tryck lätt på **Varaktighet för andetag** för att ändra andningsövningens längd.
- 4 Tryck lätt på **Starta** och börja andas.
Tryck lätt på **□** för att avsluta andningsövningen.

Ändra inställningar för stressmätning

- 1 Tryck lätt på **Health** på appskärmen.
- 2 Tryck lätt på **Stress**.
- 3 Tryck lätt på **Inställningar** och välj mätmetod under **Mätvärde**.
 - **Mät kontinuerligt**: Din stressnivå mäts kontinuerligt.
 - **Endast manuellt**: Din stressnivå mäts endast manuellt när du trycker lätt på **Mät**.

Cykelspårning

Logga din mens för att börja spåra din cykel. När du hanterar och registrerar din menscykel kan du förutspå datum för exempelvis nästa mens.



- Den här funktionen är endast till för att hantera och spåra din menscykel. Därför ska du inte använda den i medicinskt syfte, som för att diagnostisera symtom på, behandling av eller förebyggande av sjukdom.
- Den här funktionen är inte avsedd att användas för graviditetsplanering eller som preventivmedel.
- Förväntade datum är endast till för personlig referens. Förväntade datum kan skilja sig från faktiska datum.
- Individer under 18 år bör använda den här funktionen tillsammans med en vårdnadshavare.
- Fatta inte några medicinska beslut baserat på de förväntade datumen utan att konsultera läkare. Använd inte heller informationen från appen Health och vidta inga medicinska åtgärder utan att rådfråga en kvalificerad medicinsk expert.



- Aktivera cykelspårningsfunktionen i appen Samsung Health på telefonen om du vill använda den här funktionen på Fit.
- Förväntade datum kan variera beroende på den inmatade informationen.

- 1 Tryck lätt på **Health** på appskärmen.
- 2 Tryck lätt på **Cykelspårning**.
- 3 Tryck lätt på **Ange mens**.
- 4 Svep uppåt eller nedåt på skärmen för att ställa in startdatum för din mens.
- 5 Tryck lätt på **Spara**.

Om du vill se ytterligare information som har anknytning till din cykelspårning sveper du uppåt eller nedåt på skärmen.

Vatten

Registrera och spåra hur många glas vatten du dricker.

Registrera ditt vattenintag

- 1 Tryck lätt på **Health** på appskärmen.
- 2 Tryck lätt på **Vatten**.
- 3 Tryck lätt på **+250 ml** när du dricker ett glas vatten.
Om du vill ändra glasstorlek trycker du lätt på **Ange koppstorlek** och väljer ett alternativ eller anger du din egen glasstorlek.

Ta bort loggar

- 1 Tryck lätt på **Health** på appskärmen.
- 2 Tryck lätt på **Vatten** → **Ta bort**.
- 3 Markera data som du vill ta bort och tryck lätt på **Ta bort**.

Ange vattenintagsmål

- 1 Tryck lätt på **Health** på appskärmen.
- 2 Tryck lätt på **Vatten** → **Ange mål**.
- 3 Svep uppåt eller nedåt på skärmen för att ställa in dagligt mål.
- 4 Tryck lätt på **Klar**.

Blodsyrenivå

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



Den här funktionen är endast till för ditt allmänna välbefinnande. Därför ska du inte använda den i medicinskt syfte, som för att diagnostisera symtom på, behandling av eller förebyggande av sjukdom.

Tänk på följande innan du mäter blodsyrenivån:

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

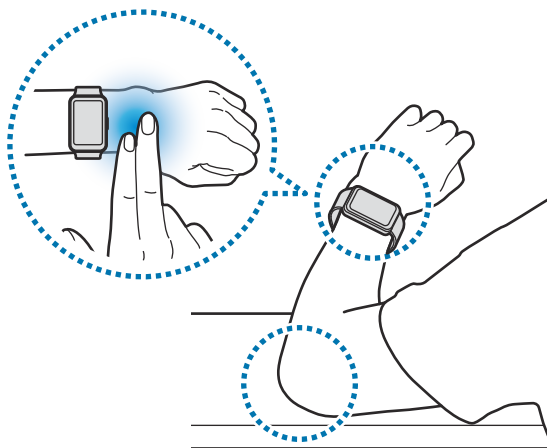
Mäta din blodsyrenivå manuellt

- 1 Tryck lätt på **Health** på appskärmen.
- 2 Tryck lätt på **Blodsyrenivå**.

3 Tryck lätt på **Mät** för att börja mäta blodsyrenivån.

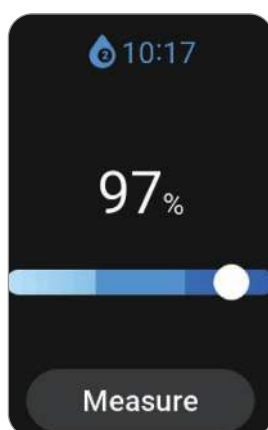
 **Rätt mätningshållning**

- För att mäta med precision ska du bära Fit så att den sitter tillräckligt åtdragen runt den nedre underarmen ovanför handleden och lämna ett två fingrar brett utrymme så som bilden visar. Ha även armbågen på bordet medan du placerar handleden nära hjärtat.



- Rör dig inte och sitt stilla med rätt hållning tills mätningen är klar.
- Du kan ta reda på hur du mäter blodsyrenivån i detalj på skärmen genom att trycka lätt på **Så här mäter du**.

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




Mäta din blodsyrenivån medan du sover

Ställ in så att din blodsyrenivån mäts medan du sover.

- 1 Tryck lätt på **Health** på appskärmen.
- 2 Tryck lätt på **Inställningar**.
- 3 Tryck lätt på **Sömn** och tryck lätt på reglaget för **Syrenivå i blodet under sömn** för att aktivera funktionen.

Din blodsyrenivå när du sover mäts tillsammans med dina andra sömnuppgifter när du sover medan du bär Fit.


-  Om din blodsyrenivå mäts kontinuerligt när du sover kommer batteriet att förbrukas snabbare än normalt.
- Du kan se lampan på grund av den blinkande optiska pulsmätaren medan den mäter blodsyrenivån.
- Fit kan mäta blodsyrenivån även om du inte sover eftersom Fit kan identifiera din sömnstatus även när du läser böcker eller tittar på tv eller filmer.
- Bär Fit åtdragen för att säkerställa att det inte uppstår något utrymme mellan handleden och Fit när du vänder dig i sömnen.

Tillsammans

Jämför dina stegräkningsuppgifter med dina vänner som också använder funktionen Tillsammans i Samsung Health-appen. När du startar stegutmaningarna med dina vänner kan du se utmaningens status på Fit.

- 1 Tryck lätt på **Health** på appskärmen.
- 2 Tryck lätt på **Tillsammans**.

Tryck lätt på **Visa på tel.** för att se detaljerad information med anknytning till funktionen Tillsammans på den anslutna telefonen.

-  Slå på funktionen Tillsammans i appen Samsung Health på telefonen för att se Tillsammans-informationen Fit.

Inställningar

Konfigurera de olika inställningarna gällande träning och kondition.


Tryck lätt på **Health** på appskärmen och tryck lätt på **Inställningar**.

- **Mätvärde:** Ange hur din puls och stressnivå ska mätas och aktivera eller inaktivera de extra funktioner som kan mätas under sömn.
- **Autoupptäck träningspass:** Aktivera funktionen för automatisk motionsigenkänning och konfigurera inställningarna, som att välja de träningstyper som ska identifieras.
- **Tid utan aktivitet:** Aktivera funktionen för att få aviseringar efter 50 minuters inaktivitet och ställ in de tider och dagar som du vill bli aviserad.

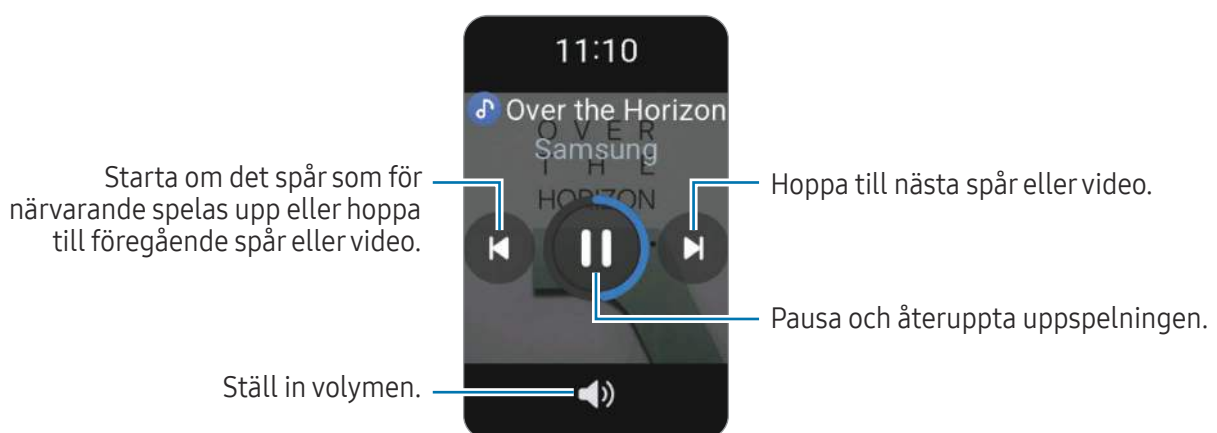
 Vissa funktioner kanske inte är tillgängliga beroende på region, operatör och modell.

Mediekontroll

Styr medieappen som finns installerad på den anslutna telefonen för att spela upp eller pausa musik och videor.

 Om du vill öppna den här appen automatiskt från Fit när du spelar upp musik eller videor på den anslutna telefonen går du till appskärmen, trycker lätt på **Inställningar** → **Skärm** och trycker lätt på reglaget för **Visa mediekontroller** för att aktivera funktionen.

- 1 Spela upp musik eller en video på den anslutna telefonen.
- 2 Tryck lätt på **Mediekontroll** på appskärmen.
- 3 Styr musiken eller videospelaren med Fit.



Kalender

Du kan se sjukdagarscheman för händelser som du har sparat på telefonen på Fit.

Tryck lätt på **Kalender** på appskärmen för att se scheman över händelser som du har sparat på telefonen.

Om du vill lägga till ditt schema trycker du lätt på **Visa på tel.** och lägger till det på den anslutna telefonen.

Väder

Se väderinformation på Fit för den plats som angetts på den anslutna telefonen.

Tryck lätt på **Väder** på appskärmen.

Om du vill kontrollera väderinformation, t.ex. tidsspecifikt väder eller veckovis information, sveper du uppåt eller nedåt på skärmen.

Alarm

Ställ in och hantera Fits alarm och telefonens alarm individuellt.



När Fit är ansluten till telefonen via Bluetooth kan du även se alla alarmlistor på telefonen från Fit.


Ställa in alarm

- 1 Tryck lätt på **Alarm** på appskärmen.
- 2 Tryck lätt på **Lägg t. på band** för att ställa in alarm som endast låter på Fit.
Du kan även lägga till ett alarm från den anslutna telefonen genom att trycka lätt på **L t på telefonen**.
- 3 Svep uppåt eller nedåt på skärmen för att ställa in alarmtiden och tryck sedan lätt på **Nästa**.
- 4 Ställ in andra alarmalternativ, som vilket datum det ska aktiveras och om det ska upprepas, och tryck lätt på **Spara**.
Det sparade alarmet läggs till i alarmlistan.

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

Stänga av alarm

Dra  utanför den stora cirkeln för att stänga av ett alarm.

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

Radera alarm

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

Världsklocka


Tryck lätt på **Världsklocka** på appskärmen för att se världsklockor som lagts till från telefonen.

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

Timer

Ställa in en timer

- 1 Tryck lätt på **Timer** på appskärmen.
- 2 Tryck lätt på .
- 3 Svep uppåt eller nedåt på skärmen för att ställa in varaktighet och tryck sedan lätt på .





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

Avfärda en timer

Dra  utanför den stora cirkeln när timern har räknat ned.


Starta om timern genom att dra  utanför den stora cirkeln.

Stoppur

- 1 Tryck lätt på **Stoppur** på appskärmen.
- 2 Välj önskad tidtagarstil genom att svepa åt vänster eller höger på skärmen.
Om du vill ändra tidtagarstilen håller du nedtryckt på skärmen.
- 3 Tryck lätt på **Starta** för att ta tid på en händelse.
Ta varvtider samtidigt som du tar tiden på en händelse genom att trycka lätt på .
- 4 Tryck lätt på  för att stoppa tidtagningen.
 - Starta om tidtagningen genom att trycka lätt på .
 - Rensa varvtider genom att trycka lätt på .

Hitta min tfn.


Om du tappar bort telefonen kan Fit hjälpa dig att hitta den.

- 1 Tryck lätt på **Hitta min tfn.** på appskärmen.
- 2 Tryck lätt på **Starta**.
Telefonen avger en signal och vibrerar, och skärmen aktiveras.
Stoppa ljud och vibrationer genom att trycka lätt på  och dra den på telefonen eller tryck lätt på **Stopp** på Fit.

Hitta mitt band

Om du tappar bort din Fit kan appen Galaxy Wearable på din anslutna telefon hjälpa dig att hitta den.

- 1 Öppna appen **Galaxy Wearable** på telefonen och tryck lätt på **Hitta mitt band**.
- 2 Tryck lätt på **Starta**.
Fit vibrerar och skärmen aktiveras.

Tryck lätt på  på Fit för att avsluta vibrationen. Du kan även stoppa den genom att trycka lätt på **Stopp** på telefonen.

Skicka ett SOS-meddelande

Inledning

I en nödsituation, inklusive om du är skadad efter ett fall, kan du ringa ett nödsamtal och skicka ett SOS-meddelande som inkluderar din platsinformation till tidigare registrerade kontakter. Du kan även konfigurera Fit så att den visar din medicinska information på den efter att SOS-meddelandet har skickats.



- Din platsinformation kanske inte skickas, beroende på din region eller situation.
- Vissa funktioner kanske inte är tillgängliga beroende på den anslutna telefonens programversion och modell.

Förinställa SOS-meddelande

Ange medicinsk information

Ange din medicinska information, som ditt namn och din blodgrupp. Du kan få åtkomst till den här informationen direkt på Fit i en nödsituation.

- 1 Öppna appen **Galaxy Wearable** på telefonen och tryck lätt på **Bandinställningar** → **Säkerhet och nödlarm**.
- 2 Tryck lätt på **Medicinsk info**, ange din information och tryck sedan lätt på **Spara**.

När du skickar ett SOS-meddelande visas den angivna medicinska informationen på Fits SOS-skärm.

Registrera nödsituationskontakter

Lägg till kontakter som kan hjälpa dig när du delar ett nödläge.

- 1 Öppna appen **Galaxy Wearable** på telefonen och tryck lätt på **Bandinställningar** → **Säkerhet och nödlarm**.
- 2 Tryck på **Nödkontakter**.
- 3 Tryck lätt på **Lägg till en nödkontakt** och välj önskade kontakter bland dina befintliga kontakter och tryck sedan lätt på **Klar**.

Begära ett SOS-meddelande

Ställa in begäran om SOS-meddelande

- 1 Öppna appen **Galaxy Wearable** på telefonen och tryck lätt på **Bandinställningar** → **Säkerhet och nödlarm**.
- 2 Tryck lätt på **SOS** → **SOS-inställningar på telefonen** och konfigurera SOS-inställningarna på den anslutna telefonen.



Du kan eventuellt inte konfigurera SOS-inställningarna på den anslutna telefonen beroende på den anslutna telefonens programvaruversion och modell. I så fall konfigurerar du SOS-inställningarna för appen Galaxy Wearable.

Skicka en begäran om SOS-meddelanden

Om du hamnar i en nödsituation trycker du fem gånger på Fits hemknapp.

Ett SOS-meddelande som innehåller din aktuella plats skickas till nödnumren.



- Om du vill skicka en begäran om SOS-meddelanden manuellt drar du samtals- eller meddelandeknappen utanför den större cirkeln på skärmen för begäran om SOS-meddelanden på telefonen.
- Nödsamtalet kanske inte rings beroende på den anslutna telefonens programversion. Men ett SOS-meddelande som innehåller din platsinformation skickas oavsett den anslutna telefonens programvara. Om SOS-meddelandet inte skickas öppnar du appen **Galaxy Wearable** på telefonen, trycker lätt på **Bandinställningar** → **Säkerhet och nödlarm** → **SOS** → **SOS-inställningar på telefonen** och trycker sedan lätt på reglaget **Skicka SOS till nödkontakter** för att aktivera funktionen.


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

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

- 1 Öppna appen **Galaxy Wearable** på telefonen och tryck lätt på **Bandinställningar** → **Säkerhet och nödlarm**.
- 2 Tryck lätt på **Upptäcka tungt fall** och tryck lätt på reglaget för att aktivera funktionen.
- 3 Tryck lätt på **När fall ska upptäckas** och välj förhållandet i vilket Fit ska identifiera skadan efter ett fall.



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

Vid en kraftig stöt identifierar Fit skadan från ett fall via armens rörelse. Om ingen rörelse identifieras under mer än 30 sekunder efter fallet visar den varningen samtidigt som den vibrerar. Om ingen respons sker efter 60 sekunder rings ett nödsamtal och SOS-meddelandet skickas automatiskt till den tidigare registrerade kontakten efter nedräkningen.

-  • Fit kan tro att du har skadat dig i ett fall om du utövar träning med hårda stötar. I så fall ska du avbryta varningen så att den inte begär ett SOS-meddelande.
- Den här funktionen kan fungera olika beroende på den anslutna telefonens programvaruversion och modell.

Sluta dela platsinformation

Om du vill sluta dela din platsinformation öppnar du appen **Galaxy Wearable** på telefonen, trycker lätt på **Bandinställningar** → **Säkerhet och nödlarm** → **SOS** → **SOS-inställningar på telefonen** → **Inställningar för nöddelning** och trycker sedan lätt på **Sluta dela**.

-  Om du inte kan sluta dela din platsinformation på den anslutna telefonen trycker du lätt på delningsstatusaviseringen när du har öppnat aviseringspanelen på din Fit och trycker lätt på **Stopp** → .

Kalkylator

Du kan göra uträkningar.

Tryck lätt på **Kalkylator** på appskärmen.

Kamerafjärrkontroll

Du kan fjärrstyra kamerorna på telefonen som är ansluten till Fit och ta bilder eller spela in videoklipp på distans.

- 1 Tryck lätt på **Kamerafjärrkontroll** på appskärmen.
Kameraappen öppnas på den anslutna telefonen.
- 2 Tryck lätt på  för att ta en bild eller spela in en video.



Den här appen kanske inte är tillgänglig beroende på den anslutna telefonen.

Inställningar

Inledning

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

Tryck lätt på **Inställningar** på appskärmen.



Vissa funktioner i Inställningar kanske inte finns tillgängliga beroende på region, operatör eller modell.

Lägen

Välj Fit-läge.

Tryck lätt på **Lägen** på inställningsskärmen.

- **Viloläge:** Aktivera sovläget för att minska ögontrötthet innan du ska sova och förhindra att sömnen störs.
- **Bioläge:** Aktivera bioläget för att fokusera på att titta på film.



När du slår på funktionen **Synka lägen med telefonen** på den anslutna telefonen kan bioläget aktiveras och konfigureras men endast via telefonen. Om du vill aktivera bioläget endast på Fit öppnar du appen **Galaxy Wearable** på telefonen, trycker lätt på **Bandinställningar** → **Lägen** och trycker sedan lätt på reglaget för **Synka lägen med telefonen** för att inaktivera läget.

Aviseringar

Ändra aviseringarinställningarna.

Tryck lätt på **Aviseringar** på inställningsskärmen.

- **Appaviseringar:** Välj en telefon- eller Fit-app att få aviseringar för på Fit.
- **Visa telefonaviseringar på bandet:** Ställ in Fit så att den visar telefonaviseringar beroende på telefonens användningsstatus.
- **Tysta aviseringar på telefonen:** Ställ in så att appaviseringar tystas på telefonen när de visas på Fit.
- **Stör ej:** Ställ in Fit så att den tystar alla aviseringar, utom för dem du tillåter.
- **Avancerade inställningar:** Konfigurera avancerade aviseringarinställningar.

Vibrera

Ändra vibrationsinställningarna.

Tryck lätt på **Vibrera** på inställningsskärmen.

- **Vibrera/Tyst:** Ställ in Fit så att den använder vibrationsläge eller tyst läge.
- **Vibrera:** Ställ in vibrationens längd och intensitet.
- **Samtalsvibration:** Ändra samtalsvibrationsmönstret.
- **Vibrationsavisering:** Ändra aviseringsvibrationsmönstret.
- **Systemvibration:** Välj åtgärder som ska få vibrationsfeedback.

Skärm

Ändra skärminställningarna.

Tryck lätt på **Skärm** på inställningsskärmen.

- **Ljusstyrka:** Justera skärmens ljusstyrka.
- **Adaptiv intensitet:** Ställ in Fit så att den registrerar dina justeringar av ljusstyrkan och tillämpa dem automatiskt under liknande ljusförhållanden.
- **Always On Display:** Ställ in Fit så att den visar information, som tid och datum, när skärmen är avstängd och när du bär Fit. Batteriet tar däremot slut snabbare än vanligt när den här funktionen används.
- **Skärmväckning:** Välj hur skärmen aktiveras. Se [Slå på skärmen](#) för mer information.
- **Visa mediekontroller:** Ställ in på att automatiskt öppna appen **Mediekontroll** på Fit när musik eller videor spelas upp på den anslutna telefonen.
- **Skärmtimeout:** Ange hur lång tid det ska ta innan skärmens bakgrundsbelysning på Fit stängs av.
- **Visa senaste app:** Ställ in tiden på att behålla den senast använda appen påslagen efter skärmen stängs av. Om du aktiverar skärmen igen inom den tid som du ställt in efter att den har stängts av visas skärmen för den senaste appen du använde i stället för klockskärmen.
- **Visa laddningsinfo:** Ställ in Fit så att den visar laddningsinformationen när skärmen är avstängd under laddning.

Health

Konfigurera de olika inställningarna gällande träning och kondition.

Tryck lätt på **Health** på inställningsskärmen.

- **Mätvärde:** Ange hur din puls och stressnivå ska mätas och aktivera eller inaktivera de extra funktioner som kan mätas under sömn.
- **Autoupptäck träningspass:** Aktivera funktionen för automatisk motionsigenkänning och konfigurera inställningarna, som att välja de träningstyper som ska identifieras.
- **Tid utan aktivitet:** Aktivera funktionen för att få aviseringar efter 50 minuters inaktivitet och ställ in de tider och dagar som du vill bli aviserad.

Säkerhet & sekretess

Kontrollera Fits säkerhet och ändra inställningarna.

På inställningsskärmen trycker du lätt på **Säkerhet & sekretess**.

- **Låstyp:** Ändra skärmlåsmetoden. Se [Låsskärm](#) för mer information.
- **Handledsidentifiering:** Ställ in om Fit ska identifiera om du bär den eller inte.

Säkerhet och nödlarm

Hantera din medicinska information och dina nödkontakter. Du kan även ställa in så att ett SOS begärs om du befinner dig i en nödsituation. Se [Skicka ett SOS-meddelande](#) för mer information.

Tryck lätt på **Säkerhet och nödlarm** på inställningsskärmen.

- **Medicinsk info:** Konfigurera eller kolla din medicinska information.
- **Nödkontakter:** Lägg till dina nödkontakter.
- **SOS:** Ställ in så att ett SOS begärs när du följer instruktionerna på den här funktionens inställningsskärm.
- **Upptäcka tungt fall:** Ställ in så att ett SOS begärs när Fit identifierar ett svårt fall.

Avancerade funktioner

Aktivera avancerade funktioner.

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

- **Frånkopplingsalarm:** Ställ in så att du får aviseringar när Fit förlorar sin Bluetooth-anslutning till telefonen medan du bär den.
- **Vattenlås:** Aktivera vattenlåsläget innan du kliver ner/in i vattnet. När vattenlåsläget är på fungerar inte pekskärmen.
- **Dubbeltryck på hemknappen:** Välj en app eller funktion som ska startas när du trycker två gånger på hemknappen.
- **Statusindikatorer:** Ändra skärminställningarna för statusindikatorikonerna längst upp på klockskärmen.

Allmänt

Anpassa Fits allmänna inställningar. Du kan även återställa Fit.

Tryck lätt på **Allmänt** på inställningsskärmen.

- **Orientering:** Ställ in Fit så att den matchar handleden du bär den på, oavsett om det är höger eller vänster handled, och orienteringen på hemknappen när du bär Fit.
- **Återställ:** Ta bort alla data på Fit.

Om bandet

Få åtkomst till ytterligare information om Fit.

Tryck lätt på **Om bandet** på inställningsskärmen.

- **Statusinformation:** Visa information, som Bluetooth-adress och serienummer.
- **Juridisk information:** Få åtkomst till juridisk information som gäller Fit. Du kan även skicka Fits diagnostikinformation till Samsung.
- **Programvaruinformation:** Få åtkomst till programvaruversion.
- **Batteriinformation:** Kontrollera enhetens batteriinformation.

Appen Galaxy Wearable

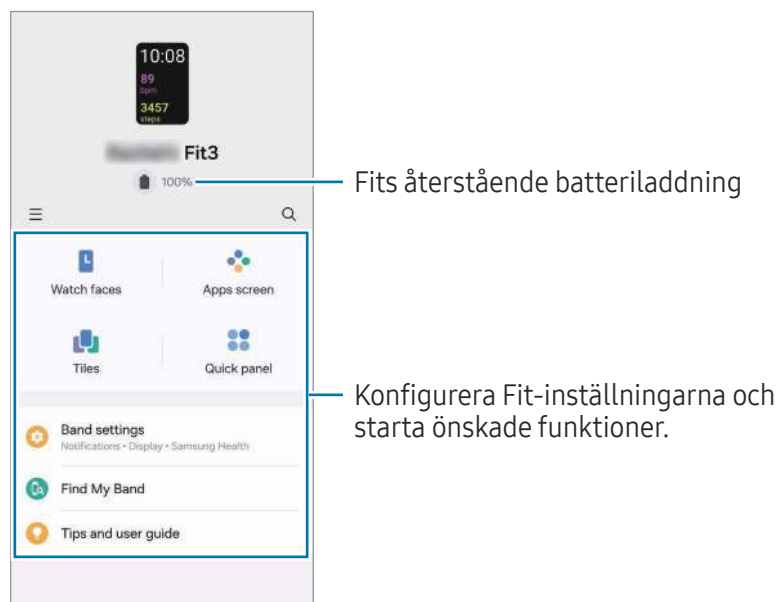
Inledning

Du måste installera appen Galaxy Wearable på din telefon om du vill ansluta Fit till en telefon. Du kan se Fits återstående batteriladdning och konfigurera inställningarna med appen Galaxy Wearable.

Öppna appen **Galaxy Wearable** på telefonen.

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

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



Tryck lätt på  om du vill använda följande ytterligare alternativ:

-  : Konfigurera inställningarna för appen Galaxy Wearable.
- **Anslut en ny enhet:** Anslut en ny enhet. Följ anvisningarna på skärmen för att slutföra anslutningen. Om du ansluter ytterligare en Fit ska du läsa [Ansluta Fit till en telefon via Bluetooth](#) för mer information.
- **Ta bort enheten:** Välj en enhet och tryck lätt på **Ta bort**.



Vissa funktioner kanske inte är tillgängliga beroende på region, operatör och modell.

Urtavlor

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

Tryck lätt på **Urtavlor** på Galaxy Wearable-skärmen på telefonen.


Välj önskad urtavla.



Om du väljer vissa urtavlor, som **Photos**, kan du anpassa dem som med klocktypen genom att trycka lätt på **Anpassa**.

Göra foton till urtavlor


Ändra urtavlan till en bild som du nyss har tagit eller en bild som du har sparat på den anslutna telefonen.

- 1 Tryck lätt på **Urtavlor** på Galaxy Wearable-skärmen på telefonen.
- 2 Tryck lätt på **Photos**.
- 3 Tryck lätt på **Anpassa** → **Bakgrund** → **Kamera**.
Tryck lätt på **Galleri** för att välja en bild som finns sparat på telefonen.
- 4 Tryck lätt på  för att ta en bild och tryck sedan på **OK**.
- 5 Dra den del av bilden som du vill använda in i rutan, eller justera storleken på bilden och tryck sedan lätt på **Klar**.
Du kan även redigera bilden, till exempel ändra dess ljusstyrka.
- 6 Tryck lätt på **Spara**.
Då ändras urtavlan till fotot.

Appskärmen

Ändra ordning på apparna på appskärmen.

Tryck lätt på **Appskärmen** på telefonens Galaxy Wearable-skärm.

Om du vill ändra ordning på appar håller du  nedtryckt bredvid appen som du vill flytta, drar den till önskad plats och trycker sedan lätt på **Spara**.

Kort

Anpassa korten på Fit. Du kan även ordna om kort.

Tryck lätt på **Kort** på telefonens Galaxy Wearable-skärm.

Lägga till eller ta bort kort

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

Ändra ordning på kort

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

Snabbpanel

Välj snabbinställningsikoner som visas på Fits snabbpanel. Du kan också flytta på snabbinställningsikoner.

Tryck lätt på **Snabbpanel** på telefonens Galaxy Wearable-skärm.

Lägga till och ta bort snabbinställningsikoner

Tryck lätt på  på ikonerna som ska läggas till under **Tillgängliga knappar** eller tryck lätt på  på ikonerna som du vill ta bort och tryck sedan lätt på **Spara**.

Ändra ordning på snabbinställningsikoner

Håll nedtryckt på en ikon som du vill flytta, dra den till önskad plats och tryck sedan lätt på **Spara**.

Bandinställningar

Inledning

Se Fits status och konfigurera Fit-inställningarna.

Tryck lätt på **Bandinställningar** på telefonens Galaxy Wearable-skärm.

Samsung account

Registrera ditt Samsung account på den anslutna telefonen eller se ditt tidigare registrerade Samsung account.

Tryck lätt på **Bandinställningar** → **Samsung account** på telefonens Galaxy Wearable-skärm. Se [Registrera ett Samsung account på Fit](#) för mer information.

Lägen

Ställ in så att lägesinställningarna för Fit och telefonen synkas.

Tryck lätt på **Bandinställningar** → **Lägen** på telefonens Galaxy Wearable-skärm.

- **Synka lägen med telefonen:** Ställ in så att lägesinställningarna för Fit och telefonen synkas. När den här funktionen aktiveras kommer alla nya lägen som läggs till eller lägesinställningar som ändras på den anslutna telefonen att synkas med Fit, liksom lägenas körstatus.



Det kanske endast finns stöd för vissa lägessynkfunktioner beroende på den anslutna telefonens programvaruversion.

Aviseringar

Ändra aviseringsinställningarna.

Tryck lätt på **Bandinställningar** → **Aviseringar** på telefonens Galaxy Wearable-skärm. Se [Aviseringar i Appar och funktioner](#) för mer information om andra funktioner förutom de som angetts.

- **Synka Stör ej med telefonen:** Ställ in så att stör ej-inställningarna på Fit och telefonen synkas.

Vibration

Ändra vibrationsinställningarna.

Tryck lätt på **Bandinställningar** → **Vibration** på telefonens Galaxy Wearable-skärm. Mer information finns i [Vibrera](#) i Appar och funktioner.

Skärm

Ändra skärminställningarna.

Tryck lätt på **Bandinställningar** → **Skärm** på telefonens Galaxy Wearable-skärm. Mer information finns i [Skärm](#) i Appar och funktioner.

Samsung Health

Konfigurera de olika inställningarna gällande träning och kondition.

Tryck lätt på **Bandinställningar** → **Samsung Health** på telefonens Galaxy Wearable-skärm. Mer information finns i [Health](#) i Appar och funktioner.

Säkerhet och nödlarm

Hantera din medicinska information och dina nödkontakter. Du kan även ställa in så att ett SOS begärs om du befinner dig i en nödsituation.

Tryck lätt på **Bandinställningar** → **Säkerhet och nödlarm** på telefonens Galaxy Wearable-skärm. Se [Skicka ett SOS-meddelande](#) eller [Säkerhet och nödlarm](#) i Appar och funktioner för mer information.

Konton och säkerhetskopiering

Du kan använda olika funktioner på Fit när du har registrerat ditt Samsung account på den anslutna telefonen. Du kan även regelbundet säkerhetskopiera Fits data automatiskt eller manuellt och spara säkerhetskopieringen i Samsung Cloud och återställa den när du vill.

Tryck lätt på **Bandinställningar** → **Konton och säkerhetskopiering** på telefonens Galaxy Wearable-skärm.



- Säkerhetskopiera data regelbundet automatiskt eller manuellt till Samsung Cloud så att du kan återställa dem om de skadas eller går förlorade på grund av en oavsiktlig fabriksdataåterställning.
- För Health-appen sparas endast registreringar från de senaste 7 dagarna på Fit. Om du vill se registreringar som är äldre än 7 dagar installerar du appen Samsung Health på den anslutna telefonen och säkerhetskopierar data automatiskt.
- **Samsung account:** Registrera ditt Samsung account på den anslutna telefonen eller se ditt tidigare registrerade Samsung account. Se [Registrera ett Samsung account på Fit](#) för mer information.
- **Samsung Cloud:** Ställ in så att din Fits data säkerhetskopieras automatiskt till Samsung Cloud. Du kan även säkerhetskopiera Fits data och återställa din gamla Fits data manuellt genom att använda Samsung Cloud även om du inte längre har kvar din gamla Fit. Se [Samsung Cloud](#) för mer information.

Samsung Cloud

Säkerhetskopiera Fits data till Samsung Cloud och återställ dem senare.

Säkerhetskopiera data automatiskt till Samsung Cloud

Du kan ställa in så att Fits data säkerhetskopieras automatiskt till Samsung Cloud.

- 1 Tryck lätt på **Bandinställningar** → **Konton och säkerhetskopiering** på telefonens Galaxy Wearable-skärm.
- 2 Tryck lätt på reglaget för **Automatisk säkerhetskopiering** för att aktivera funktionen.

Säkerhetskopiera data manuellt till Samsung Cloud

Du kan säkerhetskopiera Fits data manuellt till Samsung Cloud.

- 1 Tryck lätt på **Bandinställningar** → **Konton och säkerhetskopiering** på telefonens Galaxy Wearable-skärm.
- 2 Tryck lätt på **Säkerhetskopiera data** → **Säkerhetskopiera**.
- 3 Tryck lätt på **Klart**.

Återställa data från Samsung Cloud

Du kan återställa dina säkerhetskopierade data från Samsung Cloud till Fit.

- 1 Tryck lätt på **Bandinställningar** → **Konton och säkerhetskopiering** på telefonens Galaxy Wearable-skärm.
- 2 Tryck lätt på **Återställ data** och välj de Fit-data som du vill återställa.
- 3 Tryck lätt på **Återställ**.
- 4 Tryck lätt på **Klart**.

Avancerade funktioner

Aktivera avancerade funktioner.

Tryck lätt på **Bandinställningar** → **Avancerade funktioner** på telefonens Galaxy Wearable-skärm. Mer information finns i [Avancerade funktioner](#) i Appar och funktioner.

Väder

Konfigurera inställningarna för Fits väderfunktion.

Tryck lätt på **Bandinställningar** → **Väder** på telefonens Galaxy Wearable-skärm.

- **Inställningar:** Ändra de detaljerade inställningarna för Fits väderfunktion.

Allmänt

Anpassa Fits allmänna inställningar. Du kan även återställa Fit.

Tryck lätt på **Bandinställningar** → **Allmänt** på telefonens Galaxy Wearable-skärm. Se [Allmänt](#) i Appar och funktioner för mer information om andra funktioner förutom de som angetts.

- **Snabbsvar:** Konfigurera snabbsvaren för meddelandet du tagit emot.
- **Avvisa samtal med meddelanden:** Konfigurera meddelandet för att avvisa inkommande samtal.

Uppdatering av bandprogramvara

Uppdatera Fits programvara via tjänsten Firmware over-the-air (FOTA). Du kan ändra uppdateringsinställningarna.

Tryck lätt på **Bandinställningar** → **Uppdatering av bandprogramvara** på telefonens Galaxy Wearable-skärm.

- **Hämta och installera:** Sök efter och installera uppdateringar manuellt.
- **Autoupdatera:** Ställ in Fit så att den installerar uppdateringar automatiskt.

Om bandet

Få åtkomst till ytterligare information om Fit.

Tryck lätt på **Bandinställningar** → **Om bandet** på telefonens Galaxy Wearable-skärm. Mer information finns i [Om bandet](#) i Appar och funktioner.

Hitta mitt band

Hitta din borttappade Fit.

Tryck lätt på **Hitta mitt band** på telefonens Galaxy Wearable-skärm.

Tryck lätt på **Starta** för att se var din Fit är nu. Mer information finns i [Hitta mitt band](#) i Appar och funktioner.

Att tänka på vid användning

Försiktighetsåtgärder för att använda enheten

Läs handboken när du använder 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.
- Samsung är inte ansvarigt för prestandaproblem eller inkompatibilitet som orsakas av att användaren ändrar registerinställningar eller operativsystemets programvara. Om du försöker anpassa operativsystemet kan det göra att enheten inte fungerar som den ska eller att apparna inte fungerar som de ska.
- Programvara, ljudkällor, bakgrundsbilder, bilder och andra medier som finns i enheten är licensierade för begränsad användning. Att extrahera och använda detta material för kommersiella syften eller andra syften utgör ett brott mot upphovsrättslagstiftningen. Användarna ansvarar helt för olaglig användning av medier.
- Standardappar som medföljer enheten uppdateras och kan utan förvarning sluta stödjas.
- Enhetens operativsystem skiljer sig från vissa tidigare Galaxy Fit-serier, och det går inte att använda tidigare köpt innehåll på grund av kompatibilitetsproblem.
- Om du ändrar operativsystemet på enheten eller installerar programvara från inofficiella källor kan det leda till att enheten inte fungerar på rätt sätt och att data skadas eller förloras. Dessa åtgärder utgör överträdelser av ditt licensavtal med Samsung och gör garantin ogiltig.
- Vissa funktioner fungerar eventuellt inte enligt beskrivningen i den här bruksanvisningen beroende på tillverkare och modell på den telefon som du ansluter till Fit.

- Du kan se pekskärmen tydligt även i starkt solljus utomhus genom att automatiskt justera kontrastintervallet baserat på omgivningen. På grund av produktens natur kan visning av fast grafik under längre tider leda till efterbilder (tillfälliga inbränningar) eller ghosting.
 - Vi rekommenderar att du inte använder fast grafik på delar eller hela pekskärmen under längre tid och att du stänger av pekskärmen när du inte använder enheten.
 - Du kan ställa in pekskärmen så att den stängs av automatiskt när du inte använder den. På Fits appskärm trycker du lätt **Inställningar** → **Skärm** → **Skärmtimeout** och väljer sedan hur länge du vill att enheten ska vänta innan pekskärmen stängs av.
 - Om du vill ställa in pekskärmen på att automatiskt justera ljusstyrkan baserat på omgivningen går du till Fits appskärm, trycker lätt **Inställningar** → **Skärm** och trycker sedan lätt på reglaget för **Adaptiv intensitet** för att aktivera funktionen.
- Beroende på region och modell måste vissa enheter godkännas av amerikanska radio- och telestyrelsen (FCC).

Om enheten har godkänts av FCC kan du visa Fits FCC-identifieringsnummer. Du får åtkomst till FCC-identifieringsnumret genom att gå till Fits appskärm och trycka lätt på **Inställningar** → **Om bandet** → **Statusinformation**. Om enheten inte har ett FCC-identifieringsnummer innebär det att enheten inte har godkänts för försäljning i USA eller dess territorier och endast kan föras in i USA för ägarens personliga användning.

- Enheten innehåller magneter. Håll den borta från kreditkort, implanterade medicinska enheter och andra enheter som kan påverkas av magneter. Avseende medicinska enheter ska du hålla enheten mer än 15 cm bort. Sluta använda enheten om du misstänker störningar på din medicinska enhet och rådfråga läkare eller tillverkaren av din medicinska enhet.

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 ytterligare information

Kommentarer om förpackningens innehåll och tillbehör

Se snabbstartsguiden för information om vad förpackningen innehåller.

- Vilka produkter som medföljer Fit och eventuella tillgängliga tillbehör kan variera beroende på region eller operatör.
- De medföljande produkterna är endast utformade för den här enheten 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 Fit före köpet.
- Vissa medföljande produkter och tillbehör kanske inte har samma vatten- och dammskyddscertifiering som Fit.
- Använd 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 och beror helt och hållet på tillverkaren. Mer information om tillgängliga tillbehör finns på Samsungs webbplats.

Bevara enhetens vatten- och dammskydd

- Enheten är vatten- och dammskyddad och lever upp till följande internationella standarder.
 - 5ATM-klassningscertifiering för vattenbeständighet: Har testats genom att enheten har sänkts ned i 50 m sötvatten i 10 minuter, utan att utsättas för några rörelser, för att uppfylla kraven i ISO 22810:2010.
 - IPX8-klassningscertifiering för vattenbeständighet: Har testats genom att enheten har sänkts ned i 1,5 m sötvatten i 30 minuter, utan att utsättas för några rörelser, för att uppfylla kraven i IEC 60529.
 - IP6X-klassningscertifiering för dammbeständighet: Har testats för att leva upp till kraven i IEC 60529.
- Du kan använda den här enheten när du tränar, när du tvättar händerna eller på en regnig dag.
- Du kan använda den här enheten när du simmar i en pool eller havet där vattennivån inte är djup.
- Vattenbeständigheten på din Galaxy-enhet är inte permanent och kan minska med tiden. Vi rekommenderar att du testar din Galaxy-enhets vattenbeständighet en gång om året på ett Samsung-servicecenter eller på ett godkänt servicecenter.
- Du måste följa de här riktlinjerna för att behålla enhetens vatten- och dammskydd.
 - Efter simning och innan poolvattnet eller havsvattnet har torkat, skölj enheten med sötvatten och torka den torr med en mjuk och ren trasa för att bibehålla vattenbeständigheten. Vattenbeständigheten kan påverkas av desinfektionsmedlen i poolvatten eller saltet i havsvatten.
 - Efter simning eller om enheten blir blöt av annan vätska än sötvatten, t.ex. kaffe, drycker, tvål, olja, parfym, solkräm, handdesinfektionsmedel eller kemiska produkter som smink, skölj enheten med sötvatten och torka den torr med en mjuk och ren trasa för att bibehålla vattenbeständigheten.

- Var inte under vatten, snorkla eller dyk inte och utöva inte någon vattensport, t.ex. åka vattenskidor eller surfa, och simma inte i snabbflödande vatten, t.ex. en flod, medan du bär enheten. Utsätt inte heller den för rengöringsmaskiner med högt tryck eller liknande. Detta skulle kunna leda till en dramatisk ökning av vattentrycket vilket i sin tur skulle kunna ändra den vattenbeständighet som vårt företag garanterar.
- Om enheten utsätts för stötar eller skadas kan vatten- och dammbeständigheten försämrans.
- Montera inte isär enheten utan ordentlig vägledning.
- Om du torkar enheten med en maskin som avger varmluft, t.ex. en hårfön, eller om du använder enheten i en varm miljö, t.ex. en bastu, kan vattenbeständigheten skadas genom en dramatisk ändring i luft- eller vattentemperaturen.

Försiktighetsåtgärder gällande överhettning

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

- För att undvika problem som hudirritation eller hudskada, att batteriet tar slut eller att enheten inte fungerar som den ska visas en varning på enheten om den når en viss temperatur. När den första varningen visas inaktiveras enhetens funktioner tills enheten svalnar och når en specifik temperatur.
- Om enhetens temperatur fortsätter att stiga visas en andra varning. När detta sker stängs enheten av. Använd inte enheten förrän enhetens temperatur ligger inom det rekommenderade driftstemperaturintervallet.



Rekommenderat driftstemperaturintervall

Enhetens rekommenderade driftstemperatur är mellan 0 och 35 °C. Om enheten används utanför det rekommenderade temperaturintervallet kan enheten skadas eller så kan batteriets livstid förkortas.

Rengöra och underhålla Fit

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

- Stäng av Fit och ta bort klockarmbandet innan du rengör det.
- Förhindra att enheten utsätts för damm, svett, bläck, olja och kemiska produkter som kosmetika, antibakteriell sprej, handrengöringsmedel, rengöringsmedel och insektsmedel. Fits utvändiga och invändiga delar kan skadas eller kan det leda till dålig prestanda. Om Fit 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 Fit och rengör den inte med ultrasoniska vågor eller externa värmekällor. Om du gör det kan Fit skadas. Hudirritation kan orsakas av tvål, tvättmedel, handsprit eller rengöringsmedel som finns kvar på Fit.

- När du tar bort solskyddsmedel, lotion eller olja, ska du använda ett tvålfritt medel och sedan skölja och torka av Fit ordentligt.
- Tvätta handleden och klockarmbandet när du har tränat eller svettats. Rengör klockarmbandet med rent vatten, torka av det med lite rengöringssprit och torka Fit noggrant.
- Om klockarmbandet på Fit får fläckar eller täcks av främmande material ska du rengöra det med en fuktad mjuk tandborste.



Det medföljande klockarmbandet kan variera beroende på region. Rengör och underhåll klockarmbandet ordentligt.

Var försiktig om du är allergisk mot några material på Fit

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

Bilaga

Felsökning

Innan du kontaktar ett Samsung-servicecenter eller ett godkänt servicecenter ska du försöka med följande lösningar. Vissa situationer gäller eventuellt inte för din Fit.

Du kan även använda Samsung Members för att åtgärda eventuella problem du stöter på när du använder enheten.

Fit slås inte på

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

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 Fit för att åtgärda tillfälliga programvaruproblem.
- Se till att Fits programvara är uppdaterad till den senaste versionen.
- Om pekskärmen blir repig eller skadad ska du besöka ett Samsung-servicecenter eller ett godkänt servicecenter.

Fit slutar svara eller stöter på ett problem

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

Starta om Fit

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

Framtvinga omstart

Om din Fit har hängt sig och inte svarar ska du hålla hemknappen intryckt längre än 11 sekunder för att starta om enheten.

Återställa Fit

Om de här tipsen inte löser problemet ska du göra en återställning till fabriksdata.

På appskärmen trycker du lätt på **Inställningar** → **Allmänt** → **Återställ** → **Återställ**. Alternativt öppnar du appen **Galaxy Wearable** på telefonen och trycker lätt på **Bandinställningar** → **Allmänt** → **Återställ** → **Återställ**. Tänk på att säkerhetskopiera viktiga data på Fit innan du gör en återställning till fabriksdata.

En annan Bluetooth-enhet kan inte hitta Fit

- Återställ Fit och försök igen.
- Se till att Fit och den andra Bluetooth-enheten ligger inom Bluetooth-anlutningens område (10 m). Avståndet kan variera beroende på den miljö som enheterna används i.

Kontakta ett Samsung-servicecenter eller ett godkänt servicecenter om förslagen ovan inte hjälper dig att lösa problemet.

Ingen Bluetooth-anslutning upprättas eller så kopplas Fit och telefonen från varandra

- Kontrollera att Bluetooth-funktionen är aktiverad på telefonen.
- 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 telefonen. Uppdatera appen Galaxy Wearable till den senaste versionen om den inte redan är uppdaterad.
- Se till att Fit 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 öppna appen **Galaxy Wearable** på telefonen igen.

Fit registrerar inte pulsen

- Bär Fit så att den sitter tillräckligt åtdragen runt underarmen ovanför handleden.
- På appskärmen trycker du lätt på **Inställningar** → **Health** → **Puls** och väljer sedan **Mät kontinuerligt**.
- Välj en urtavla som innehåller pulsinformation.

Samtal kopplas inte fram

- Se till att Fit är ansluten till en telefon via Bluetooth.
- Se till att du inte har ställt in samtalsspärrar för det inkommande telefonnumret på telefonen.
- Kontrollera om några lägen är aktiverade. Om några lägen har aktiverats kan det hända att inkommande samtal tystas och att skärmen inte slås på när du får samtal. Slå på skärmen och kontrollera inkommande samtal.

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

- Se till att du ansluter Fit till laddningskabeln på rätt sätt.
- Byt ut batteriet på ett Samsung-servicecenter eller ett godkänt servicecenter.

Batteriet laddas ur snabbare än när det först köptes

- När du utsätter Fit 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.

Fit är varm vid beröring

När du använder appar som kräver mer ström eller använder appar på Fit under en längre tid kan Fit bli varm. Detta är normalt och bör inte påverka din Fits livslängd eller prestanda.

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

Fit hittar inte din nuvarande plats

Fit använder telefonens platsinformation. GPS-signaler kan hindras på vissa platser, t.ex. inomhus. Ställ in så att telefonens Wi-Fi eller ett mobilnätverk används för att hitta din nuvarande plats.

Data som lagrats på Fit har förlorats

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

Det finns ett litet glapp runt utsidan av Fits skal

- 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.

Fit har inte tillräckligt med lagringsutrymme

Ta bort onödiga data, oanvända appar eller filer för att frigöra lagringsutrymme.

Ta bort batteriet

- Om du behöver ta bort batteriet ska du kontakta ett godkänt 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 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 © 2024 Samsung Electronics Co., Ltd.

Den här bruksanvisningen skyddas av internationell upphovsrättslagstiftning.

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

Varumärken

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