

SAMSUNG

ANVÄNDARHANDBOK

SM-L320
SM-L325F
SM-L330
SM-L335F
SM-L500
SM-L505F

Innehållsförteckning

Komma igång

6 Om Galaxy Watch8/Galaxy Watch8 Classic

7 Enhetens layout och funktioner

7 Klocka

12 Trådlös laddare

13 Ladda batteriet

13 Trådlös laddning

14 Tips och försiktighetsåtgärder vid laddning av batteriet

15 Använda energisparläge

16 Bära klockan

16 Sätta fast och ta bort klockarmbandet

18 Spänna fast klockan

19 Klockarmbandstips och försiktighetsåtgärder

20 Hur man bär klockan för exakta mätningar

22 Slå på och av klockan

23 Ansluta klockan till en telefon

23 Installera appen Galaxy Wearable

23 Ansluta klockan till en telefon via Bluetooth

25 Fjärranslutning

25 Använda nätverk

26 Lägga till konton på klockan

27 Styra skärmen

27 Boettring

28 Skärm

29 Skärmkomposition

30 Slå på och av skärmen

31 Växla skärm

31 Appskärm

33 Låsskärm

34 Klocka

34 Klockskärm

34 Ändra klockans urtavla

36 Aktivera funktionen Always On Display

36 Aktivera läget bara klocka

36 Använda Now bar-funktionen

37 Aviseringar

37 Aviseringspanel

37 Läsa inkommande aviseringar

38 Välja appar för att ta emot aviseringar

38 Snabbpanel

41 Ange text

41 Tangentbordslayout

43 Ytterligare tangentbordsfunktioner

Appar och funktioner

44 Installation och hantering av appar

- 44 Play Butik
- 44 Hantera appar

45 Telefon

- 45 Inledning
- 45 Ringa samtal
- 47 Alternativ under samtal
- 47 Ta emot samtal

48 Kontakter

49 Samsung Wallet

- 49 Inledning
- 49 Konfigurera Samsung Wallet
- 49 Använda Samsung Pay
- 50 Använda biljetter

51 Samsung Health

- 51 Inledning
- 52 Energipoäng
- 52 Daglig aktivitet
- 54 Steg
- 55 Träning
- 62 Träningspass den här veckan
- 63 Löptränare
- 64 Sömn
- 66 Läkemedel
- 67 Mat
- 68 Kroppssammansättning
- 71 Medveten närvaro
- 72 Cykelspårning
- 74 Puls
- 76 Stress
- 77 Blodsyrenivå
- 80 Vatten

- 81 AGEs-index
- 83 Kärbelastning
- 84 Antioxidantindex
- 85 Tillsammans
- 85 Inst.

86 Samsung Health Monitor

- 86 Inledning
- 87 Försiktighetsåtgärder vid mätning av biometriska data
- 92 Starta blodtrycksmätningen
- 94 Börja ta ett EKG
- 97 Börja använda sömnapnéfunktionen

98 GPS

99 Musik

- 99 Inledning
- 99 Använda Musik
- 99 Hantera ljudfiler som finns sparade på klockan

100 Mediekontroll

- 100 Inledning
- 101 Styra musikspelaren
- 101 Styra videospelaren

102 Reminder

102 Kalender

103 Bixby

103 Väder

104 Alarm

104 Världsklocka

105 Timer

105 Stoppur

106 Galleri

- 106 Inledning
- 106 Hantera bilder som finns sparade på klockan
- 107 Använda Galleri
- 107 Visa bilder
- 108 Anpassa en urtavla
- 108 Radera bilder

109 Samsung Find

110 Skicka ett SOS-meddelande

- 110 Inledning
- 110 Förinställningar för SOS-meddelande
- 111 Begära ett SOS-meddelande
- 112 Begära ett SOS-meddelande när du har skadat dig efter ett fall
- 113 Sluta dela platsinformation

113 Röstinspelning

114 Kalkylator

115 Kompass

115 Buds Controller

116 Kamerakontroll

117 Samsung Global Goals

117 SmartThings

117 Google-appar

118 Inställningar

- 118 Inledning
- 118 Samsung account
- 118 Anslutningar
- 122 Lägen och rutiner
- 124 Ljud och vibration
- 124 Aviseringar
- 125 Skärm
- 125 Batteri

- 126 Knappar och gester
- 127 Health
- 127 Säkerhet & sekretess
- 128 Plats
- 128 Säkerhet och nödlarm
- 128 Konton och säkerhetskopiering
- 129 Google
- 129 Avancerade funktioner
- 130 Enhetsvård
- 130 Appar
- 131 Allmänt
- 131 Tillgänglighet
- 132 Programvaruuppdatering
- 132 Om klockan

Appen Galaxy Wearable

133 Inledning

135 Urtavlor

136 Appskärmen

137 Kort

137 Snabbpanel

138 Klockinställningar

- 138 Inledning
- 138 Samsung account
- 138 Lägen och rutiner
- 138 Ljud och vibration
- 139 Aviseringar
- 139 Skärm
- 139 Batteri
- 139 Knappar och gester
- 139 Health
- 140 Wallet
- 140 Säkerhet och nödlarm
- 140 Konton och säkerhetskopiering

- 141 Avancerade funktioner
- 141 Enhetsvård
- 141 Appar
- 142 Hantera innehåll
- 143 Mobilavtal (mobilnätverksaktiverade modeller)
- 143 Allmänt
- 143 Tillgänglighet
- 143 Uppdat. av klockans programvara
- 143 Om klockan
- 144 Hitta min klocka**
- 145 Butik**

Att tänka på vid användning

- 146 Försiktighetsåtgärder för att använda enheten**
- 148 Kommentarer om förpackningens innehåll och tillbehör**
- 149 Bevara enhetens vatten- och dammskydd**
- 150 Försiktighetsåtgärder gällande överhettning**
- 151 Rengöra och hantera klockan**
- 152 Var försiktig om du är allergisk mot några material på klockan**
- 152 Hitta informationen om strömförbrukning i standbyläge för den här produkten**

Bilaga

- 153 Felsökning**
- 157 Ta bort batteriet**

Komma igång

Om Galaxy Watch8/Galaxy Watch8 Classic

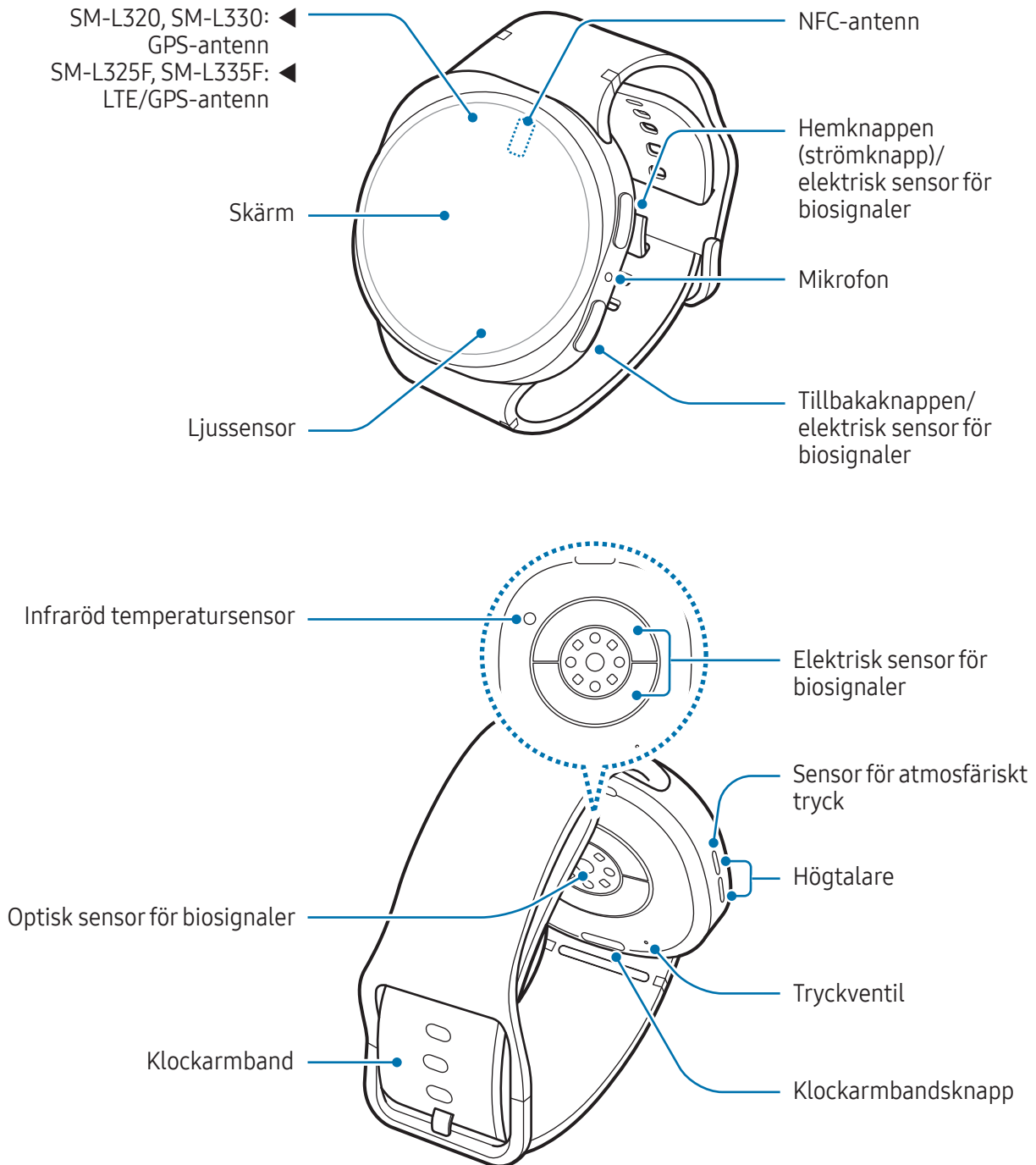
Galaxy Watch8/Galaxy Watch8 Classic (nedan kallad klocka) är en smartklocka som kan analysera ditt träningsmönster, hantera din hälsa och tillhandahålla dig med en mängd behändiga appar för att ringa samtal och spela upp musik. Du kan bläddra bland de olika funktionerna genom att använda boettringen och starta dem genom att trycka lätt på skärmen. Du kan även ändra urtavla efter din smak.

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

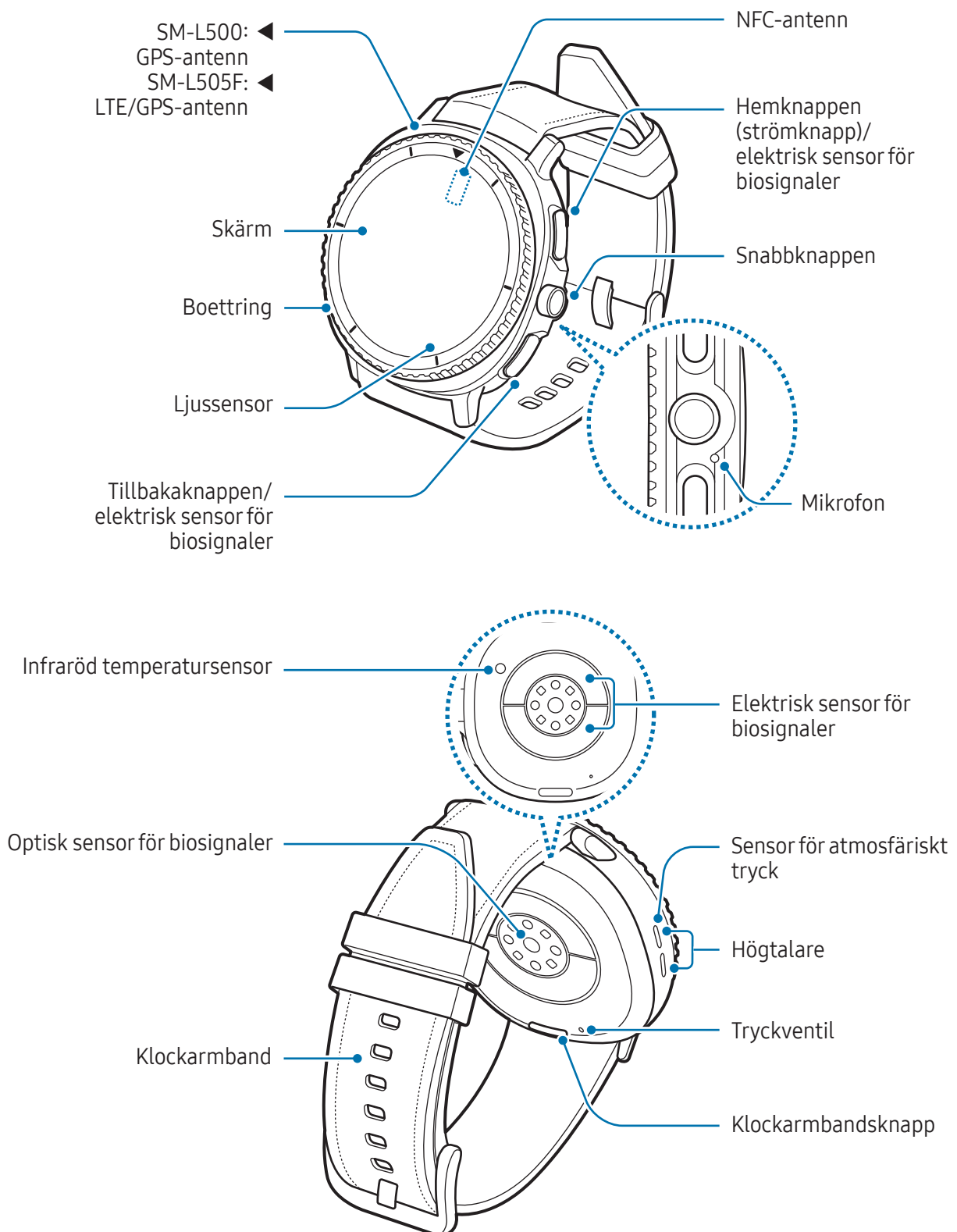
Enhetens layout och funktioner

Klocka

► Galaxy Watch8:



► Galaxy Watch8 Classic:





- 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.



- När du använder högtalarna, t.ex. när du spelar upp mediefiler ska du inte placera klockan nära öronen.
- Se till att klockarmbandet alltid är rent. Kontakt med ämnen såsom damm och ludd kan orsaka fläckar på klockarmbandet som kanske inte går att få bort helt och hållet.
- För inte in vassa föremål i de utvändiga hålen på klockan. De inre komponenterna samt vattenresistenskraften kan skadas.
- Om du använder klockan och dess glas- eller akrylstomme har gått sönder finns det risk för skador. Använd bara klockan efter att den har reparerats på ett Samsung-servicecenter eller ett godkänt servicecenter.
- Om damm eller främmande föremål tränger in i mikrofonen eller högtalaren kan ljudet på klockan bli tyst eller så fungerar eventuellt inte vissa funktioner. Klockan kan skadas och utseendet kan påverkas om du försöker ta bort dammet eller det främmande föremålet med ett vasst föremål.



- I följande situationer kan anslutningsproblem inträffa och batteriet kan laddas ur:
 - Om du sätter fast dekaler av metall på klockans antennområde.
 - Om du använder ett klockarmband i metall
 - Om du täcker klockans antennområde med händerna eller andra föremål under tiden som du använder vissa funktioner, t.ex. samtal eller mobildataanslutning.
- Om tryckventilen täcks av ett tillbehör, t.ex. ett klistermärke, kan oönskade ljud uppstå under samtal eller vid uppspelning av media.
- Täck inte ljussensorområdet med tillbehör såsom dekaler eller ett skydd. Det kan leda till att sensorn inte fungerar korrekt.
- Se till att inget är i vägen för klockans mikrofon när du talar in i den.
- Tryckventilen säkerställer att klockans inre delar och sensorer fungerar som de ska när du använder klockan i miljöer där lufttrycket ändras.
- Bilderna i den här guiden är på en Galaxy Watch8 Classic.

Knappar

Knapp	Funktion
Hemknappen	<ul style="list-style-type: none"> • När klockan är avstängd håller du den intryckt för att slå på enheten. • När skärmen är avstängd trycker du på den för att slå på skärmen. • Tryck två gånger eller håll nedtryckt för att öppna den app eller funktion du ställer in. • Tryck för att öppna klockskärmen när en annan skärm visas.
Tillbakaknappen	<ul style="list-style-type: none"> • När skärmen är avstängd trycker du på den för att slå på skärmen. • Tryck för att starta funktionen du har ställt in.
Hemknappen + Tillbakaknappen	<ul style="list-style-type: none"> • Tryck samtidigt för att ta en skärmbild. • Håll båda knapparna intryckta för att stänga av klockan.

Ställa in hemknappen eller tillbakaknappen

Välj en app eller funktion som ska startas när du trycker på hemknappen eller tillbakaknappen.

På appskärmen trycker du lätt på ikonen Inställningar (⚙️) → **Knappar och gester** och väljer sedan önskat alternativ under **Hemknappen** eller **Knappen Tillbaka**.

Ställa in snabbknappen och använda den (Galaxy Watch8 Classic)

Snabbknappen är en rund knapp mellan hem- och tillbakaknapparna som du kan trycka på för att omedelbart starta de funktioner du behöver för att träna och för utomhusaktiviteter.



1 På appskärmen trycker du lätt på ikonen Inställningar (⚙️) → **Knappar och gester**.

2 Välj önskad åtgärd under **Snabbknappen**.

- **Åtgärd:** Ställ in snabbknappen så att den startar träningen eller funktionen. Den åtgärd du väljer bestämmer vad som händer när du trycker på snabbknappen. Om du inte vill att snabbknappen ska starta några funktioner när du trycker på den ska du markera **Ingen**.
 - **Övningar:** Du kan ställa in så att träningslistan öppnas eller att ett träningspass startar. Under ett träningspass kan du pausa och stoppa träningen, och du kan utföra detaljerade åtgärder för varje träningstyp genom att trycka på snabbknappen.
 - **Funktioner:** Du kan ställa in så att ett stoppur öppnas eller så att ficklampan eller vattenlåsläget aktiveras.

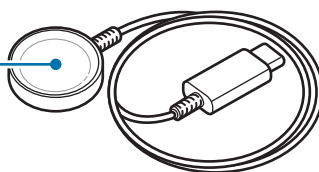
- **Inled åtgärden med:** Du kan ställa in snabbknappen så att den öppnar träningstypen eller funktionen du ställer in genom att trycka på den en eller två gånger.



- Om du märker att knapparna ofta trycks in oavsiktligt på grund av klädernas tjocklek, handskar eller hur klockan sitter kan du prova en av följande tekniker:
 - Se [Hur man bär klockan för exakta mätningar](#) och prova klockan igen.
 - Ha klockan på dig så att knapparna är vända i motsatt riktning. Om skärmen visas omvänd trycker du lätt på ikonen Inställningar (⚙️) → **Allmänt** → **Orientering** på appskärmen och ställer in knapppositionen så att den matchar den faktiska orienteringen under **Knappens position**.

Trådlös laddare

Trådlös laddningsyta



Utsätt inte den trådlösa laddaren för vatten då den inte har samma vattenskyddscertifiering som klockan.

Ladda batteriet


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

Trådlös laddning

- 1 Anslut den trådlösa laddaren till USB-strömadaptern.
- 2 Placera klockan på den trådlösa laddaren och rikta in mitten på klockans baksida med mitten på den trådlösa laddaren. Trådlös laddning kanske inte fungerar smidigt beroende på typ av tillbehör eller skydd. För stabil trådlös laddning rekommenderar vi att du tar bort skyddet eller tillbehöret från klockan.
- 3 När klockan är fulladdad ska den kopplas bort från den trådlösa laddaren.

Kontrollera laddningsstatus

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

-  Klockan slås på automatiskt när du börjar ladda den och den är avstängd och batteriet har laddats till mer än 10 %. Om du vill ladda klockan och fortsätta ha den avstängd går du till appskärmen, trycker lätt på ikonen Inställningar (⚙️) → **Batteri** och trycker lätt på reglaget för **Automatisk start** för att inaktivera funktionen. Du kan kontrollera laddningsstatus på skärmen genom att trycka på valfri knapp när du laddar klockan medan den är avstängd.

Tips och försiktighetsåtgärder vid laddning av batteriet



Använd bara laddare och kablar som är godkända av Samsung och som utformats särskilt för klockan. 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 trådlösa laddaren som medföljer klockan. Klockan kan inte laddas korrekt med en trådlös laddare från tredje part.
- Om du laddar klockan medan den trådlösa laddaren är våt kan enheten skadas. Torka den trådlösa laddaren ordentligt innan du laddar klockan.



- 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.
- Galaxy Watch8 Classic och Galaxy Watch8 har inte stöd för funktionen för trådlös strömdelning.
- Klockan har en inbyggd spole för trådlös laddning. Du kan ladda batteriet med hjälp av en trådlös laddningsplatta. Klockan kan dock inte laddas med vissa trådlösa laddningsplattor när klockarmbandet är fastsatt på grund av vissa klockarmbands struktur. Ta bort klockarmbandet från klockan om du vill ladda klockan med den trådlösa laddningsplattan. De trådlösa laddningsplattorna säljs separat. Mer information om tillgängliga trådlösa laddningsplattor finns på Samsungs webbplats.
- Vid användning av en laddare rekommenderar vi att du använder en godkänd laddare som garanterar laddningsprestandan.
- Om det finns hinder mellan klockan och den trådlösa laddaren 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 klockan direkt när den trådlösa laddaren ansluts. Låt ett helt urladdat batteri laddas i några minuter innan du försöker aktivera den.
- Om du använder flera appar samtidigt, nätverksappar eller appar som kräver en anslutning till en annan enhet, töms batteriet snabbt. För att undvika strömförlust under en dataöverföring ska du alltid använda dessa appar när batteriet har laddats helt.



- När den trådlösa laddaren ansluts till en annan strömkälla, t.ex. en dator eller en hubb för flera laddare, laddas eventuellt inte klockan korrekt eller kan den laddas långsammare på grund av lägre elektrisk ström.
- Du kan använda klockan medan den laddas, men då kan det dröja längre innan batteriet blir fulladdat.
- Om strömförsörjningen på klockan inte är stabil medan den används och laddas samtidigt kanske skärmen inte svarar. Om det inträffar kopplar du bort klockan från den trådlösa laddaren.
- Klockan kan bli varm när den laddas. Detta är normalt och bör inte påverka livslängden eller prestandan på klockan. Låt klockan svalna ett tag innan du börjar bära den. Om batteriet blir varmare än vanligt kan laddaren sluta ladda.
- Ta med klockan och den trådlösa laddaren till ett av Samsungs servicecenter eller ett godkänt servicecenter om den inte laddas korrekt.
- Undvik att använda en böjd eller skadad trådlös laddare. Sluta använda den trådlösa laddaren om den är skadad.

Använda energisparläge

Aktivera energisparläget för att öka batteriets användningstid.

Öppna snabbpanelen genom att dra nedåt från skärmens överkant och tryck lätt på ikonen Energisparläge (🔋) för att aktivera funktionen. Alternativt går du till appskärmen och trycker lätt på ikonen Inställningar (⚙️) → **Batteri** och trycker lätt på reglaget för **Energisparläge** för att aktivera funktionen.

Energisparläget aktiveras och vissa funktioner kan vara begränsade.



Om batteriladdningen sjunker under en viss nivå visas energisparskärmen. Tryck lätt på **Slå på** för att aktivera energisparläget. I det här fallet inaktiveras energisparläget automatiskt när klockans batteri är mer än 15 % laddat. Men om du aktiverar energisparläget från Inställningar eller snabbpanelen inaktiveras inte energisparläget automatiskt även om klockans batteri är mer än 15 % laddat.

Bära klockan

Sätta fast och ta bort klockarmbandet

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

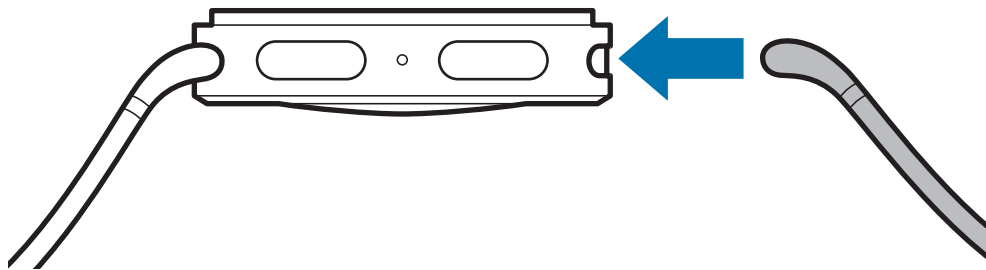
⚠ Var försiktig så att du inte skadar naglarna när du sätter fast eller tar bort klockarmband.



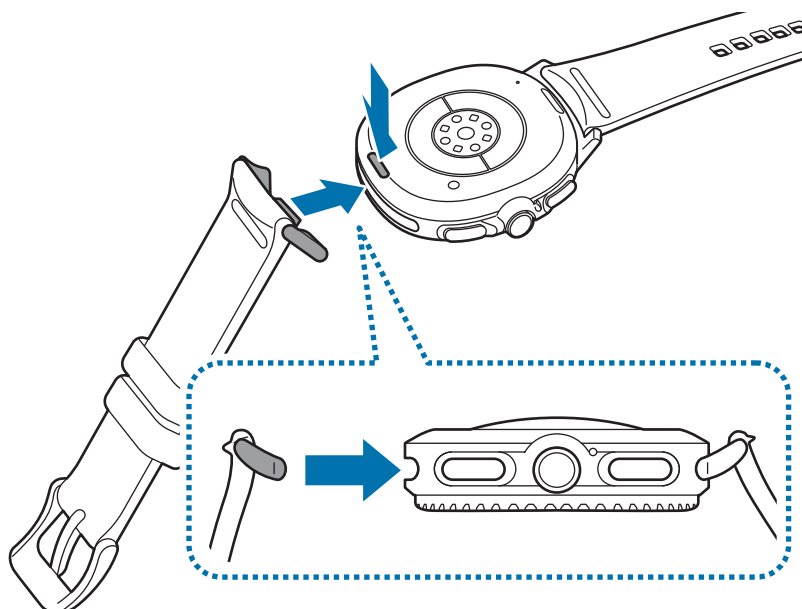
- Tillgängliga klockarmband kan variera beroende på region och modell.
- Storleken på det medföljande klockarmbandet kan variera beroende på modell. Använd korrekt klockarmband som passar din modells storlek.

Sätta fast klockarmbandet

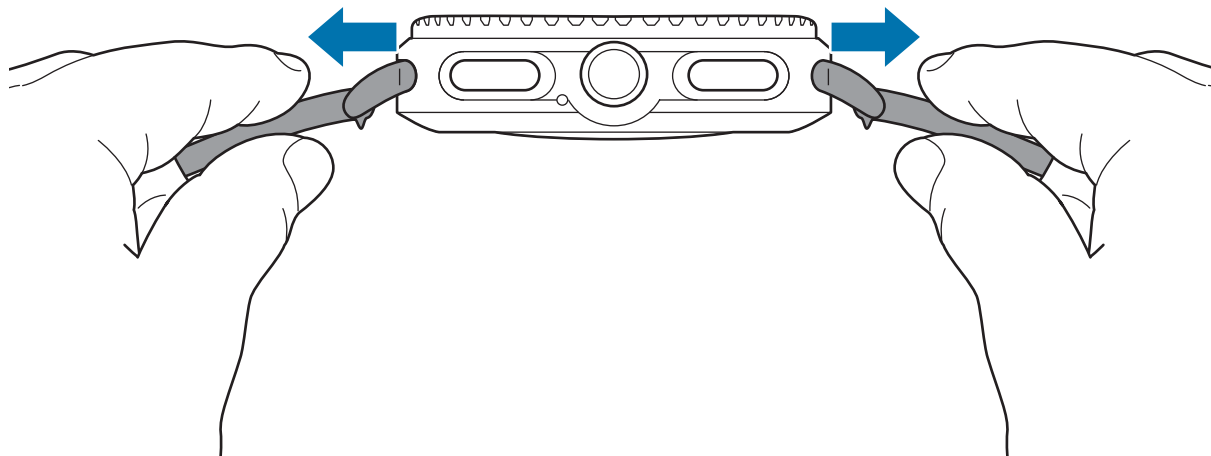
- 1 ► **Galaxy Watch8:** Rikta in klockarmbandet med klockan så att de är i linje och tryck sedan in det tills det klickar på plats.



► **Galaxy Watch8 Classic:** Placera klockan så att baksidan och klockarmbandets insida är vända uppåt. Rikta in klockarmbandet med klockan så att de är i linje och tryck sedan in det tills det klickar på plats. Det är enklare att sätta fast klockarmbandet om du trycker på klockarmbandsknappen.

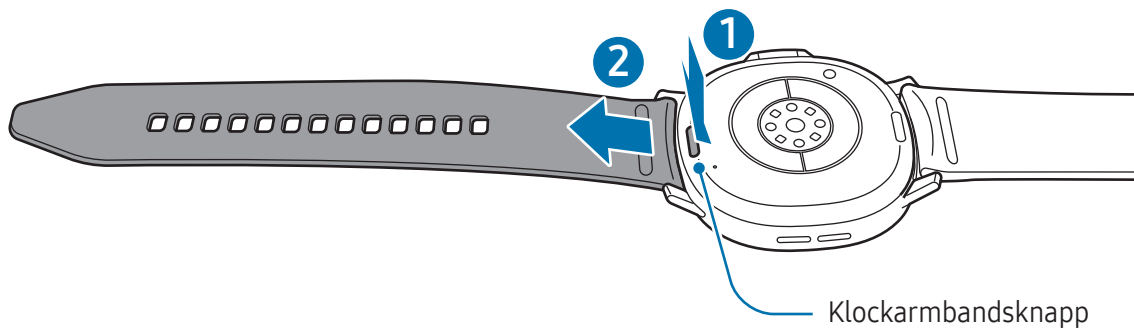


2 Dra försiktigt i klockarmbandets båda sidor för att se till att det sitter fast ordentligt och inte lossnar från klockan.



Ta bort klockarmbandet

Ta bort klockarmbandet samtidigt som du trycker på klockarmbandsknappen.



Spänna fast klockan

Placera klockan 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 klockan skadas.



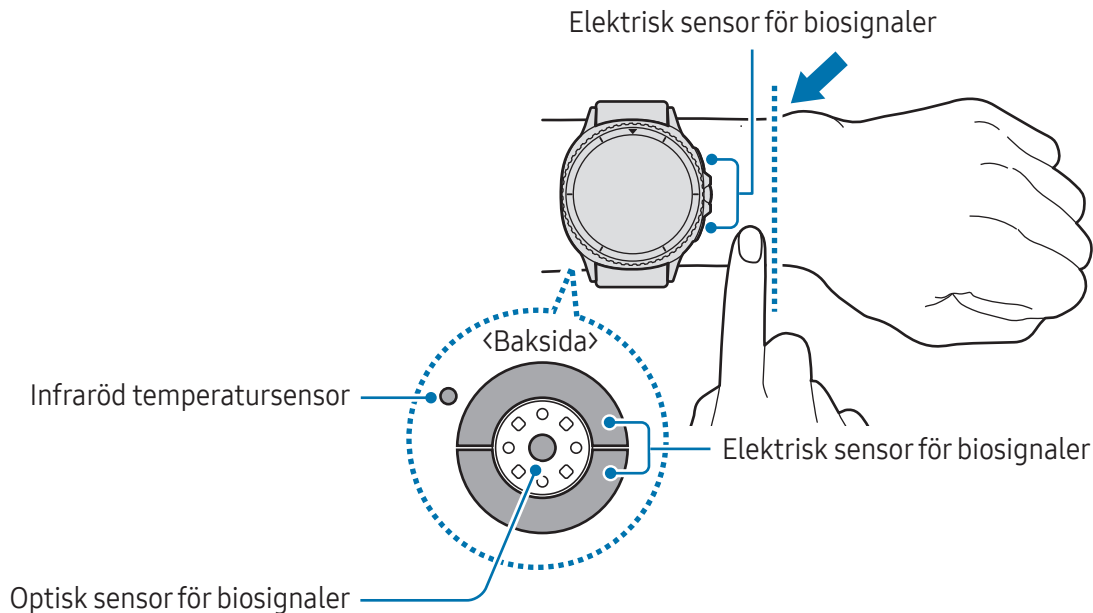
- För att mäta ditt fysiska tillstånd med precision ska du bära klockan så att den är ordentligt åtdragen runt underarmen ovanför handleden. Se [Hur man bär klockan för exakta mätningar](#) för mer information.
- När vissa material kommer i kontakt med baksidan på klockan identifierar den det eventuellt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

Klockarbandstips och försiktighetsåtgärder

- För exakt mätning behöver du bära klockan så att den passar till din handled. När du har mätt klart lossar du klockarbandet så att luft kan nå din hud. Vi rekommenderar att du bär klockan så att den inte sitter för löst eller hårt och så att den känns bekväm under normala förhållanden.
- När du bär klockan 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 klockan 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 klockan omedelbart och vänta två till tre dagar tills symtomen minskar. Om symtomen finns kvar eller blir värre ska du kontakta din läkare.
- Se till att din hud är torr innan du bär klockan. Om du bär en blöt klocka under en längre period kan huden påverkas.
- Om du använder klockan i vatten ska du ta bort främmande material från huden och klockan och torka dem noggrant för att förhindra hudirritation.
- Använd inte några tillbehör förutom klockan i vattnet.
- Om du märker att knapparna ofta trycks in oavsiktligt på grund av klädernas tjocklek, handskar eller hur klockan sitter kan du prova en av följande tekniker:
 - Se [Hur man bär klockan för exakta mätningar](#) och prova klockan igen.
 - Ha klockan på dig så att knapparna är vända i motsatt riktning. Om skärmen visas omvänd trycker du lätt på ikonen Inställningar (⚙️) → **Allmänt** → **Orientering** på appskärmen och ställer in knapppositionen så att den matchar den faktiska orienteringen under **Knappens position**.

Hur man bär klockan för exakta mätningar

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




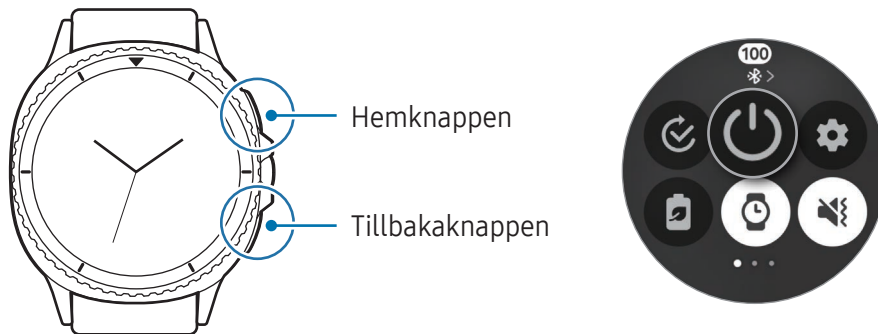
- ⚠ Om du drar åt klockarmbandet för hårt kan hudirritation uppstå och om du drar åt det för löst kan friktion uppstå.
- Titta inte direkt på ljuset från den optiska sensorn för biosignaler. Se till att barn inte tittar direkt på ljuset. Att göra det kan skada din syn.
- Om klockan är mycket varm när du rör den ska du ta bort den tills den kyls ned. Om huden exponeras för klockans varma yta under en längre tid kan det leda till lågtemperaturbrännskador.
- Ta bort allt vatten från klockan och klockarmbandet innan du mäter kroppssammansättning och EKG.
- Om vatten, damm eller fläckar finns på den infraröda temperatursensorn kan mätvärdena bli felaktiga.
- Rengör den infraröda temperatursensorn med en mjuk trasa eller bomullspinne.
- ✍ Använd endast pulsfunktionen för att mäta din puls. Exaktheten för den optiska sensorn för biosignaler kan minska beroende på omgivningen, mätförhållandena och ditt 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.
- Om du har tunna handleder kan du få en felaktig pulsmätning om klockan sitter löst eftersom ljuset då reflekteras ojämnt. I så fall ska du bära klockan på underarmen.
- Om pulsmätningen inte fungerar som den ska justerar du positionen för klockans optiska sensor för biosignaler åt höger, vänster, uppåt eller nedåt på handleden, eller bär du klockan på armens insida så att pulsmätaren sitter tätt mot huden.
- Om den optiska sensorn för biosignaler och de elektriska sensorerna för biosignaler är smutsiga torkar du av sensorerna och försöker igen. Om främmande partiklar förhindrar ljus från att reflekteras jämnt kanske mätningen inte blir korrekt.
- Den optiska sensorn för biosignaler kan påverkas av tatueringar, födelsemärken och hår på handleden du bär klockan på. Dessa kan leda till att klockan inte identifierar att du bär den och klockans funktioner kanske inte fungerar som de ska. Därför ska du bära klockan på en handled som inte stör klockans funktioner.
- Mätfunktionerna kanske inte fungerar som de ska på grund av vissa faktorer, som att ljuset från den optiska sensorn för biosignaler blockeras, din hudton, blodflödet under huden och hur rent sensorområdet är.
- För exakta mätningar använder du Ridge sportklockarmband. Ridge sportklockarmband kan säljas separat beroende på modell.
- För exakta mätningar måste din handleds position och knappositionen vara desamma som i inställningarna på klockan. Tryck lätt på ikonen Inställningar (⚙️) → **Allmänt** → **Orientering** på appskärmen och kontrollera knapparnas position och hur du bär klockan.

Slå på och av klockan

-  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 klockan

Håll hemknappen intryckt i några sekunder för att slå på klockan.

När du slår på klockan för första gången eller återställer den visas anvisningar på skärmen hur du ansluter klockan till telefonen. Se [Ansluta klockan till en telefon](#) för mer information.

Stänga av klockan

- 1 Håll hemknappen och Tillbakaknappen intryckta samtidigt. Alternativt kan du öppna snabbpanelen genom att dra nedåt från skärmens överkant och trycka lätt på ikonen för att stänga av ().
- 2 Tryck lätt på ikonen för att stänga av (.

-  Om du vill ställa in klockan så att den stängs av när du håller hemknappen intryckt går du till appskärmen, trycker lätt på ikonen Inställningar () → **Knappar och gester**, trycker lätt på **Lång tryckning** under **Hemknappen** och väljer sedan **Avstängningsmeny**.


Framtvinga omstart

Om klockan har hängit sig och inte svarar ska du hålla hemknappen och tillbakaknappen intryckta samtidigt längre än sju sekunder för att starta om enheten.

Nödsamtal och medicinsk information

Du kan ringa ett nödsamtal eller kontrollera den medicinska information som du har sparat.

- 1 Håll hemknappen och Tillbakaknappen intryckta samtidigt. Alternativt kan du öppna snabbpanelen genom att dra nedåt från skärmens överkant och trycka lätt på ikonen för att stänga av (🔌).
- 2 Tryck lätt på **Nödsamtal** eller **Medicinsk info**.

 Hantera din medicinska information och dina nödkontakter genom att öppna appen **Galaxy Wearable** på telefonen och trycka lätt på **Klockinställningar** → **Säkerhet och nödlarm**.

Ansluta klockan till en telefon

Installera appen Galaxy Wearable

Anslut klockan 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**
- 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 klocksynkronisering. Se till att din telefon är kompatibel med klockan.
- Det går inte att ansluta klockan till en surfplatta eller dator.

Ansluta klockan till en telefon via Bluetooth

- 1 Slå på klockan.
- 2 Välj ett språk som ska användas och tryck lätt på ikonen OK (✓).
- 3 Välj ett land eller en region och tryck lätt på **Omstart**.
Klockan stängs av och startas om, och därefter visas instruktionerna hur du ansluter klockan till telefonen på skärmen.



- 4 Öppna appen **Galaxy Wearable** på telefonen.
Uppdatera appen Galaxy Wearable till den senaste versionen om den inte redan är uppdaterad.
- 5 Tryck lätt på **Starta**.
- 6 Välj din klocka på skärmen.
Tryck lätt på **Få hjälp** om du inte hittar din klocka.
- 7 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 klockans grundläggande kontroller.




- Skärmen för den första configurationen kan variera beroende på region.
- Anslutningsmetoderna kan variera beroende på din region, modell, telefon och programvaruversion.
- Klockan är mindre än normala telefoner så nätverkskvaliteten kan vara sämre, särskilt i områden med svag signal eller dålig täckning. När en Bluetooth-anslutning inte är tillgänglig kan ditt mobilnätverk eller din internetanslutning vara dålig eller brytas.
- När du ansluter klockan till en telefon för första gången eller efter att du har återställt den kan batteriet på klockan laddas ur snabbare när data som kontakter 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 klockan och telefonen visas ikonen Bortkopplad från telefonen () högst upp på klockskärmen.

Ansluta klockan till en ny telefon

Du kan ansluta klockan till en ny telefon som använder samma Google-konto som din förra telefon utan att återställa klockans data.

- 1 På appskärmen trycker du lätt på ikonen Inställningar () → **Allmänt** → **Överför klockan till en ny telefon** → ikonen OK ()
- 2 Öppna appen **Galaxy Wearable** på din nya telefon för att ansluta till klockan.



- Om du vill ansluta klockan till en ny telefon när du har återställt klockan trycker du lätt på ikonen Inställningar () på appskärmen och trycker lätt på **Allmänt** → **Återställ**.

Fjärranslutning

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

Om den här funktionen inte är aktiverad öppnar du appen **Galaxy Wearable** på telefonen, trycker lätt på **Klockinställningar** → **Avancerade funktioner** → **Fjärranslutning** och trycker sedan lätt på reglaget för att aktivera funktionen.

Använda nätverk

Du kan använda nätverk, t.ex. Wi-Fi, Bluetooth, NFC och mobilt nätverk.

På appskärmen trycker du lätt på ikonen Inställningar (⚙️) → **Anslutningar**, trycker lätt på önskat nätverk och trycker sedan lätt på reglaget för att aktivera funktionen. När du inte använder nätverket trycker du lätt på reglaget för att inaktivera det.

För det mobila nätverket trycker du lätt på **Mobilnät** och trycker lätt på **Auto**, **Alltid på** eller **Mobilavtal**. När du inte använder nätverket trycker du lätt på **Alltid av**.

 Vissa funktioner kanske inte är tillgängliga beroende på modell.

Lägga till konton på klockan

Registrera ditt Samsung account eller Google-konto på din anslutna telefon och lägg till dem på klockan för att få åtkomst till de olika klockfunktionerna.

Registrera ett Samsung account på klockan

- 1 Öppna appen **Galaxy Wearable** på telefonen.
- 2 Tryck lätt på **Klockinställningar** → **Konton och säkerhetskopiering**.
- 3 Tryck lätt på **Samsung account** och 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.

Lägga till ett Google-konto på klockan

- 1 Öppna appen **Galaxy Wearable** på telefonen.
- 2 Tryck lätt på **Klockinställningar** → **Konton och säkerhetskopiering**.
- 3 Tryck lätt på **Google-konto**.
- 4 Tryck lätt på **Lägg till Google-konto** och följ instruktionerna på skärmen för att lägga till ditt Google-konto från telefonen till klockan.

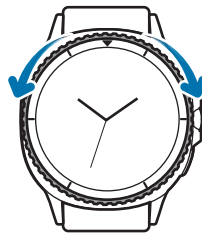
Styra skärmen

Boettring

Klockan har en pekboettring eller en vridbar boettring. Vrid boettringen medurs eller moturs med två fingrar eller svep pekboettringen för att styra olika klockfunktioner.





Pekboettringen
(Galaxy Watch8)



Vridbar boettring
(Galaxy Watch8 Classic)

- **Bläddra på skärmar:** Vrid eller svep boettringen för att gå till andra skärmar.
 - **Flytta från objekt till objekt:** Vrid eller svep boettringen för att flytta från objekt till objekt.
 - **Justera inmatningsvärde:** Vrid eller svep boettringen för att justera volymen eller ljusstyrkan. När du justerar ljusstyrkan vrider du på eller sveper boettringen medurs för att göra skärmen ljusare.
 - **Använda telefonen eller larmfunktionen:** Vrid eller svep boettringen medurs för att ta emot samtal eller stänga av alarm. Vrid eller svep boettringen moturs för att avvisa samtal eller för att aktivera snoozefunktionen för ett alarm.
- ⚠ • Se till att det inte finns några främmande material som damm eller sand i den vridbara boettringen.
- Använd inte den vridbara boettringen i närheten av magnetiska ämnen, t.ex. magneter eller magnetiska armband. Den vridbara boettringen kanske inte fungerar som den ska på grund av magnetstörningar.
- 📄 Om boettringen inte fungerar ska du ta med klockan till ett Samsung-servicecenter eller ett godkänt servicecenter utan att ta isär den.

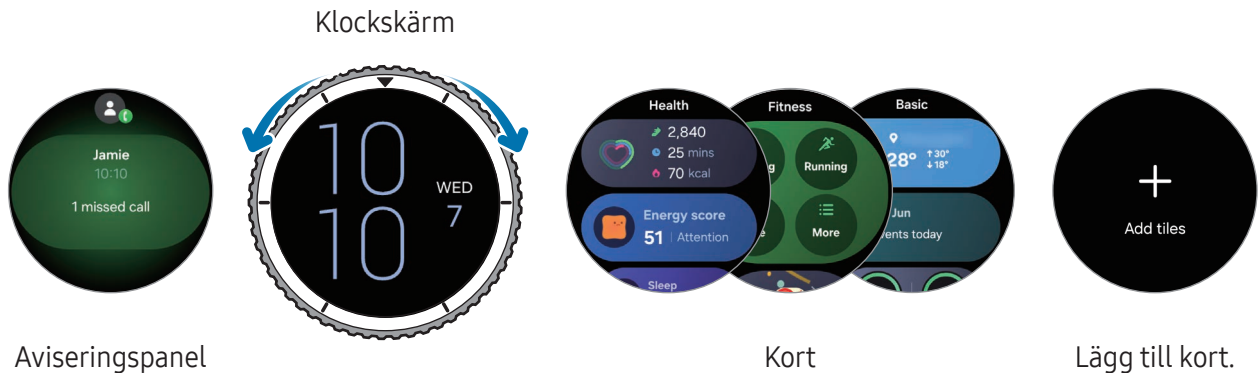
Skärm

- Trycka: Tryck lätt på skärmen.
 - Hålla nedtryckt: Håll nedtryckt på skärmen i ungefär två sekunder.
 - Dra: Håll nedtryckt på ett objekt och dra det till en ny plats.
 - Dubbeltrycka: Dubbeltryck lätt på skärmen.
 - Svepa: Svep uppåt, nedåt, till vänster eller till höger.
 - Föra ifrån varandra och nypa ihop: För två fingrar ifrån varandra eller nyp ihop på skärmen.
-  • Låt inte skärmen komma i kontakt med andra elektroniska enheter. Elektrostatiska urladdningar kan göra att skärmen inte fungerar.
- För att undvika skada på skärmen ska du inte trycka på den med ett vasst föremål eller trycka för hårt med fingertopparna eller andra föremål.
 - Vi rekommenderar att du inte använder fast grafik på delar av eller hela skärmen under längre tid. Att göra det kan leda till efterbilder (tillfälliga inbränningar) eller ghosting.
-  • Klockan identifierar eventuellt inte tryckinmatningar nära skärmens kanter eftersom de ligger utanför området för tryckinmatning.
- Pekidentifiering fungerar eventuellt inte när vattenlåsläget är aktiverat.

Skärmkomposition

Klockskärmen är hemskärmens startpunkt, som består av flera sidor.

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



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

Hantera kort

Du kan lägga till widgetar i kort för att ge smidig åtkomst till önskade funktioner.

Tryck lätt på **Lägg till kort** och välj de widgetar du vill lägga till.

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

- **Flytta kortet:** Håll nedtryckt på ett kort som ska flyttas och dra det till önskad plats.
- **Ta bort kortet:** Tryck lätt på ikonen Ta bort (⊖) på kortet för att ta bort det.

Om du vill ändra widgetordning eller ta bort widgeten håller du nedtryckt på ett kort och trycker lätt på **Redigera**.

- **Flytta widgeten:** Håll nedtryckt på en widget som ska flyttas och dra den till önskad plats.
- **Ta bort widgeten:** Tryck lätt på ikonen Ta bort (⊖) på widgeten för att ta bort den.

Slå på och av skärmen

Slå på skärmen

Gör något av följande för att slå på skärmen:

- **Slå på skärmen med knapparna:** Tryck på hemknappen eller Tillbakaknappen.
- **Slå på skärmen genom att höja handleden:** Lyft handleden som du bär klockan på. Om skärmen inte aktiveras efter att du har lyft handleden trycker du lätt på ikonen 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 ikonen Inställningar (⚙️) på appskärmen, trycker lätt på **Skärm** och trycker sedan lätt på reglaget för **Rör skärmen och väck** under **Skärmväckning** för att aktivera funktionen.
- **Slå på skärmen på med boettringen:** Vrid boettringen. Om skärmen inte aktiveras efter att du har vridit på boettringen trycker du lätt på ikonen Inställningar (⚙️) på appskärmen, trycker lätt på **Skärm** och trycker sedan lätt på reglaget för **Vrid boetten och väck** under **Skärmväckning** för att aktivera funktionen (Galaxy Watch8 Classic).

Stänga av skärmen

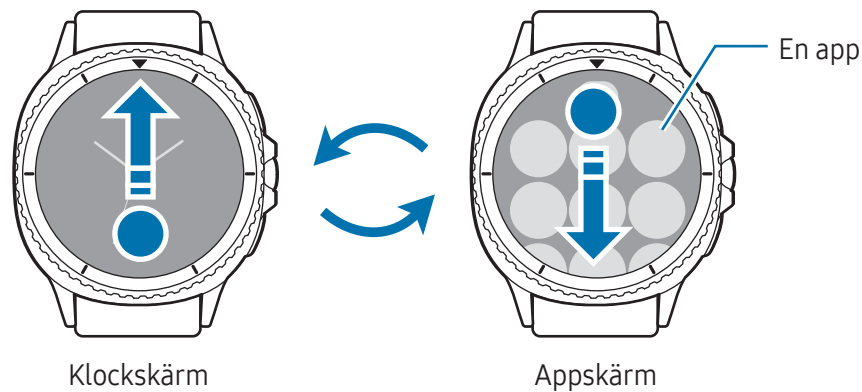
Stäng av skärmen genom att täcka den med handflatan eller något annat föremål. Skärmen stängs även av automatiskt om klockan inte används under en angiven tid.

Växla skärm

Växla mellan klockskärmen och appskärmen

Dra uppåt på klockskärmen för att öppna appskärmen.

Dra nedåt från appskärmens överkant för att gå tillbaka till klockskärmen. Alternativt kan du trycka på hemknappen eller tillbakaknappen.




Gå tillbaka till föregående skärm

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


Appskärm

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

 Vilka appar som är tillgängliga kan variera beroende på programvaruversion.

Öppna appar

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

Öppna en app i listan över senast använda appar genom att trycka lätt på ikonen Senast använda apparna () på appskärmen.

Stänga appar

- 1 Tryck lätt på ikonen Senast använda apparna (🕒) på appskärmen.
- 2 Använd boettringen eller svep åt vänster eller höger på skärmen för att flytta till appen du vill stänga.
- 3 Svep uppåt på appen för att stänga den.

Stäng alla öppna appar genom att trycka lätt på **Stäng allt**.

Redigera appskärmen

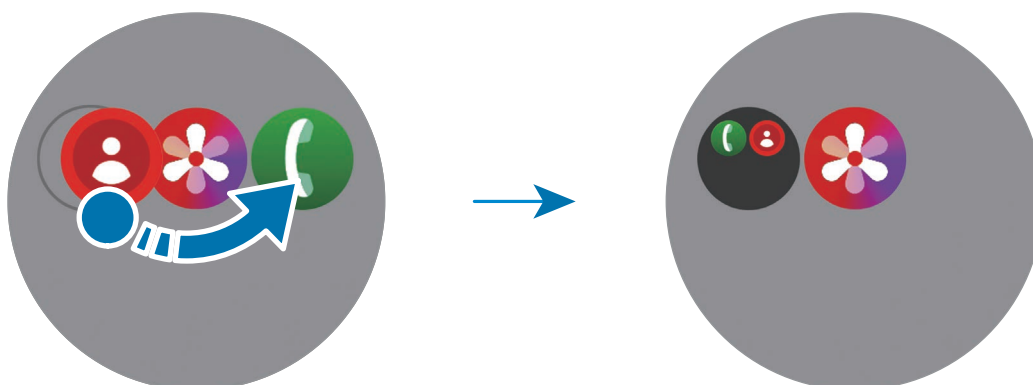
Flytta objekt

Dra ett objekt till en ny plats.

Skapa mappar

Dra en app över en annan app.

En ny mapp som innehåller de valda apparna skapas. Tryck lätt på **Mappnamn** och ange ett mappnamn.



- **Lägga till fler appar**

Tryck lätt på ikonen Lägg till appar i mapp (+) på mappen. Markera apparna du vill lägga till och tryck lätt på **Klart**. Du kan även lägga till en app genom att dra den till mappen.

- **Flytta appar från en mapp**

Dra en app till en ny plats utanför mappen.

- **Ta bort en mapp**

Håll nedtryckt på en mapp och tryck sedan lätt på **Radera** → ikonen OK (✓). Endast mappen tas bort. Mappens appar flyttas till appskärmen.

Ställa in appskärmsvyn


Välj ett alternativ för att visa appar på appskärmen i en ikonvy eller listvy. Tryck lätt på **Ange vy** längst ned på appskärmen och välj önskat alternativ under **Vy**.

Om du trycker lätt på reglaget **Visa aktuella appar utifrån användning** för att aktivera funktionen kan du få rekommenderade appar baserat på hur du använder klockan längst upp på appskärmen.

Låsskärm

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

Ställa in skärmlåset

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

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

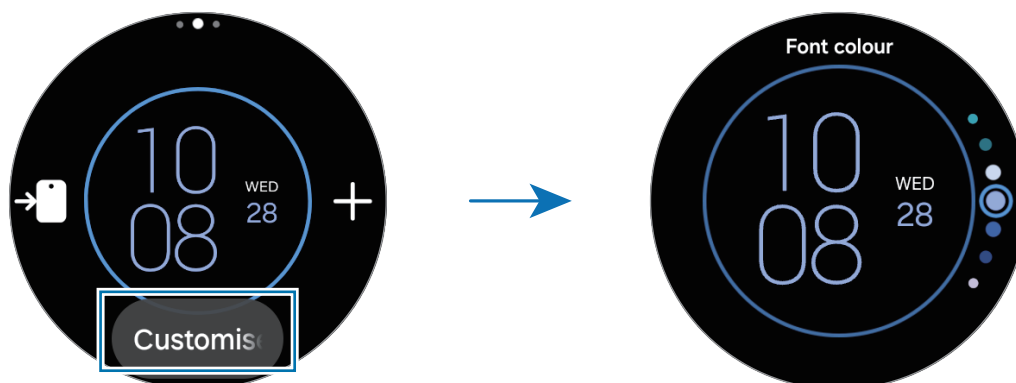
Klocka

Klockskärm

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

Ändra klockans urtavla

- 1 Håll nedtryckt på klockskärmen och tryck lätt på **Lägg till urtavlan**.
- 2 Använd boettringen eller svep uppåt eller nedåt på skärmen och välj sedan en urtavla. Om du trycker lätt på **Fler urtavlor i Google Play** kan du ladda ned fler urtavlor.
- 3 Tryck lätt på **Anpassa** för att anpassa urtavlan. Svep åt höger eller vänster på skärmen för att flytta ett objekt du vill anpassa och välj sedan önskad färg och annat genom att använda boettringen eller svepa uppåt eller nedåt på skärmen. Om du vill ställa in komplikationer trycker du lätt på varje komplikationsområde du vill ha.



-  Du kan även ändra klockans urtavla och anpassa den från telefonen. Öppna appen **Galaxy Wearable** på telefonen och tryck lätt på **Urtavlor**.


Aktivera läget för svagt ljus

Vissa urtavlor är tillgängliga i läget för svagt ljus. När läget för svagt ljus är aktiverat justeras urtavlans ljusstyrka och färger för att göra urtavlan lättare att se i mörker eller i svagt ljus samt för att minska ögontrötthet.

- 1 Håll nedtryckt på klockskärmen och tryck lätt på **Lägg till urtavlan**.
- 2 Välj **Sportklassiker** eller **Gammal klassiker** under **Klassiskt**.
- 3 Tryck lätt på **Anpassa**.
- 4 Svep åt höger eller vänster på skärmen för att flytta till objektet **Läge för svagt ljus**.
- 5 Tryck lätt på skärmen för att ställa in läget för svagt ljus på **Auto** eller **På**.

Anpassa en urtavla med en bild

Använd en bild som urtavla efter att du har importerat en bild från telefonen. Läs [Hantera bilder som finns sparade på klockan](#) för mer information om hur du importerar bilder från en telefon.

- 1 Håll nedtryckt på klockskärmen och tryck lätt på **Lägg till urtavlan**.
 - 2 Välj en urtavla under **Foton**.
 - 3 Tryck lätt på **Anpassa**.
 - 4 Svep åt höger eller vänster på skärmen för att flytta till objektet **Bakgrund** eller **Foto**.
 - 5 Tryck lätt på skärmen, välj en bild som ska användas som urtavla och tryck sedan lätt på **OK**.
Zooma in och ut på bilden genom att dubbeltrycka på bilden eller så nyper du ihop eller för isär med två fingrar på bilden. När bilden är inzoomad sveper du över skärmen för att göra så att en del av bilden visas på skärmen.
-  Om du vill välja flera bilder samtidigt håller du nedtryckt på en bild, väljer bilder genom att använda boettringen eller svepa åt höger eller vänster på skärmen och trycker sedan lätt på ikonen Klar (✓). Tryck lätt på **Lägg till foto** om du vill lägga till extra bilder efter att du har valt bilder.
- 6 Tryck lätt på **OK**.
 - 7 Svep över skärmen för att ändra andra objekt, som kompilering, och gå tillbaka till föregående skärm.
Bilden visas då på klockskärmen. När du väljer **Foton** som urtavla och lägger till två eller fler bilder visas bilderna du lägger till i ordning när du trycker lätt på skärmen.

Aktivera funktionen Always On Display

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

Om du inte vill använda den här funktionen öppnar du snabbpanelen genom att dra nedåt från skärmens överkant och trycker lätt på ikonen Always On Display (🕒). Alternativt går du till appskärmen och trycker lätt på ikonen Inställningar (⚙️) → **Skärm** och trycker lätt på reglaget för **Always On Display** för att inaktivera funktionen.

Aktivera läget bara klocka

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

På appskärmen trycker du lätt på ikonen Inställningar (⚙️) → **Batteri** → **Bara klocka** och trycker lätt på **Slå på**.

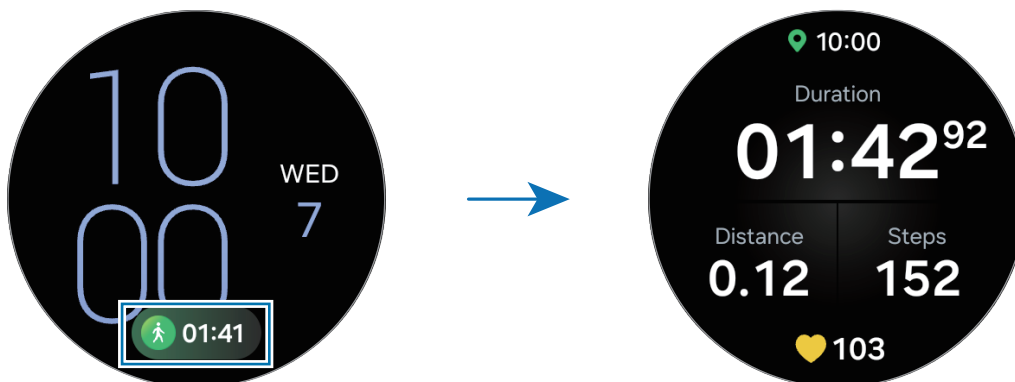
Håll hemknappen intryckt för att inaktivera läget bara klocka. Alternativt placerar du klockan på den trådlösa laddaren för att ladda den till en viss nivå. Klockan stängs då av och slås sedan på igen.

📝 Läget bara klocka slås på automatiskt när batteriladdningen sjunker under 1 %. Läget bara klockan inaktiveras automatiskt när batteriet har laddats till en viss nivå.

Använda Now bar-funktionen

Om du använder vissa funktioner, som att spela in ett träningspass eller en röstinspelning, och trycker på hemknappen för att öppna klockskärmen visas en Now bar som visar funktionen du använder just nu längst ned på klockskärmen.

Tryck lätt på Now bar för att gå tillbaka till funktions-skärmen du använder genom att öppna den direkt.

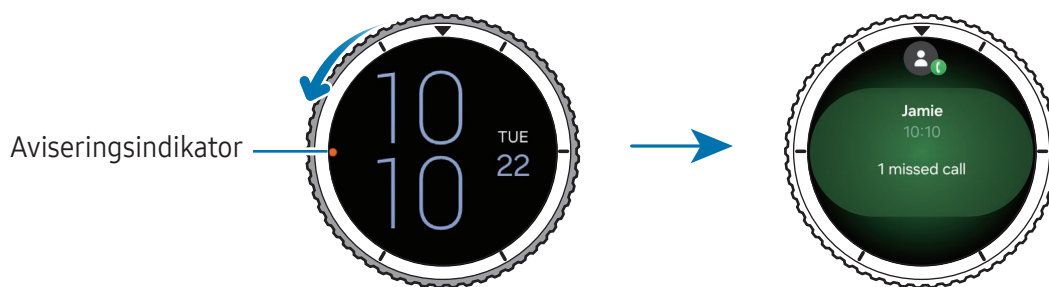


Aviseringar

Aviseringspanel

Kontrollera en avisering som ett nytt meddelande eller ett missat samtal på aviseringspanelen. Du kan även vrida eller svepa boettringen motsols på klockskärmen. Alternativt kan du svepa 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 ikonen Inställningar (⚙️) → **Aviseringar** → **Avancerade inställningar** och trycker lätt på reglaget för **Ny aviseringsindikator på urtavlan** för att aktivera funktionen.



- Du kan endast få aviseringar när du bär klockan.
- Det går inte att ta emot aviseringar på klockan när du använder telefonen. Om du vill kontrollera aviseringar på klockan även när du använder telefonen trycker du lätt på ikonen Inställningar (⚙️) på appskärmen, trycker lätt på **Aviseringar** → **Telefonaviseringar på klockan** och väljer sedan **Visa alltid på båda**.

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 ska du använda boettringen eller svepa åt höger eller vänster på skärmen för att läsa fler aviseringar.

Tryck lätt på aviseringen för att visa informationen.

Ta bort aviseringar

Svep uppåt på skärmen samtidigt som du kontrollerar en avisering.

Välja appar för att ta emot aviseringar

Välj en telefon- eller klockapp att ta emot aviseringar för på klockan.

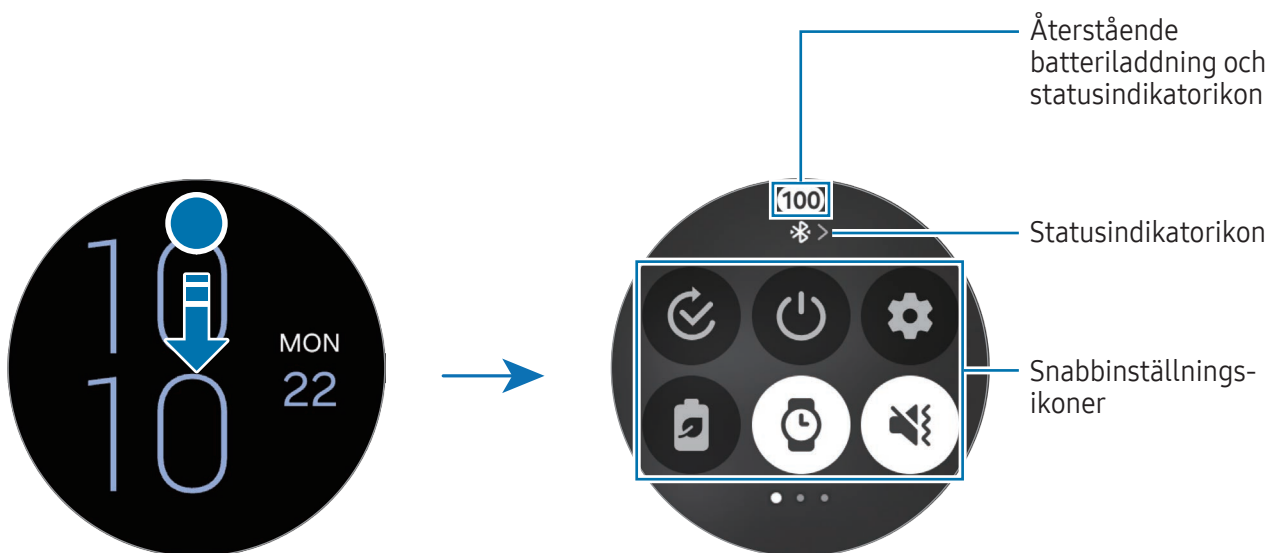
- 1 Öppna appen **Galaxy Wearable** på telefonen.
- 2 Tryck lätt på **Klockinställningar** → **Aviseringar** → **Appaviseringar**.
- 3 Tryck lätt på reglaget bredvid appar för att få aviseringar från applistan.

Snabbpanel

Kontrollera klockans 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.

Använd på boettringen eller 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 klockans aktuella status. Ikonerna som anges i tabellen är de vanligast förekommande.

Ikon	Betydelse
	Bluetooth ansluten
	Signalstyrka
	LTE-nätverk anslutet
	Wi-Fi anslutet
	Klockan och telefonen är fjärranslutna
	Batteriets laddningsnivå















- Vissa statusindikatorikoner som visar vissa situationer, som när du använder vissa lägen eller laddar klockan, visas också längst upp på klockskärmen. Om du vill dölja statusindikatorikonerna på klockskärmen trycker du lätt på ikonen 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 [Redigera en snabbpanel](#) för mer information om att lägga till eller ta bort snabbinställningsikoner på snabbpanelen.

Ikon	Betydelse
	Öppna lägesinställningarna
	Öppna strömalternativen
	Öppna Inställningar
	Aktivera energisparläge
	Aktivera funktionen Always On Display
	Aktivera ljud, vibration eller tyst läge

Ikon	Betydelse
	Slå på ficklampan
	Justera ljusstyrkan
	Aktivera stör ej-läget
	Öppna volyminställningarna
	Anslut Wi-Fi-nätverket
	Aktivera vattenlåsläget
	Aktivera flygplansläget
	Anslut Bluetooth-ljud
	Starta funktionen hitta min telefon
	Aktivera GPS-funktionen
	Anslut mobilnätverket (mobilnätverksaktiverade modeller)
	Aktivera NFC-funktionen
	Aktivera tryckkänslighetsfunktionen
	Anslut till Bluetooth (mobilnätverksaktiverade modeller)



- Ikonen Lägen () kan se olika ut beroende på körläget och du kan inaktivera läget genom att trycka lätt på ikonen när läget används.
- Snabbinställningsikonerna kan se olika ut beroende på den anslutna telefonens programvaruversion.

Redigera en snabbpanel

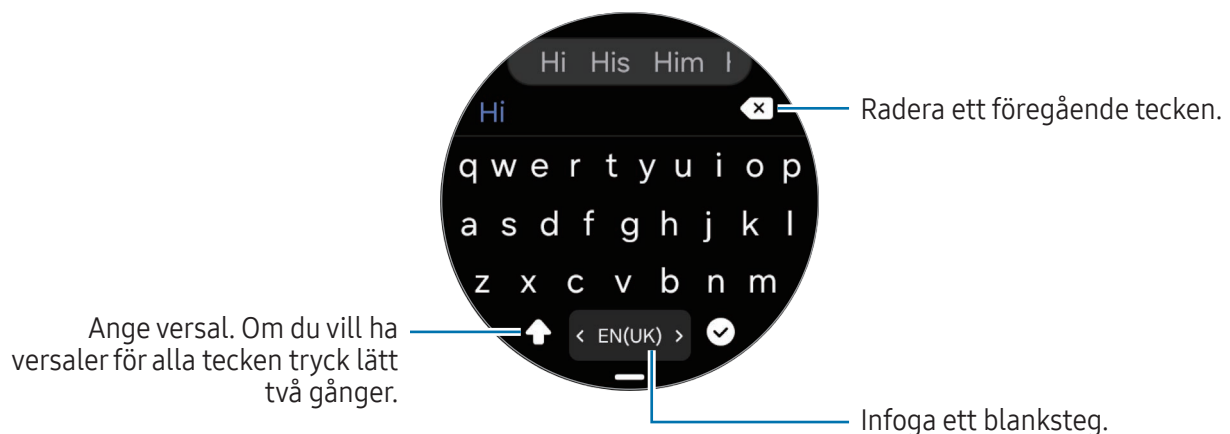
Tryck lätt på ikonen Redigera (+) för att få åtkomst till redigeringsläget och ändra snabbinställningsikonernas layout eller lägga till och ta bort snabbinställningsikonen.

- **Flytta snabbinställningsikonen:** Håll nedtryckt på en snabbinställningsikon som ska flyttas och dra den till önskad plats.
- **Lägga till snabbinställningsikonen:** Tryck lätt på ikonen Lägg till (+) på snabbinställningsikonen för att lägga till den.
- **Ta bort snabbinställningsikonen:** Tryck lätt på ikonen Ta bort (-) på snabbinställningsikonen för att ta bort den.

Ange text

Tangentbordslayout


Ett tangentbord visas när du anger text.



- Textinmatningsskärmen kan variera beroende på den app du öppnar.
- Textinmatning stöds inte på vissa språk. Du bör ändra inmatningsspråket till ett av de språk som stöds.


Ändra inmatningsspråket

Dra ikonen Inmatningslägen och -inställningar (—) uppåt, tryck lätt på ikonen Inställningar (⚙️) → **Inmatningsspråk** → **Hantera språk** och välj sedan de språk som ska användas. När du väljer två språk kan du växla mellan inmatningsspråken genom att dra blankstegstangenten åt vänster eller höger. Du kan lägga till upp till två språk.

 Du kan även ange inmatningsspråken genom att trycka lätt på ikonen Inställningar (⚙️) på appskärmen och trycka lätt på **Allmänt** → **Samsung-tangentbord** → **Inmatningsspråk** → **Hantera språk**.

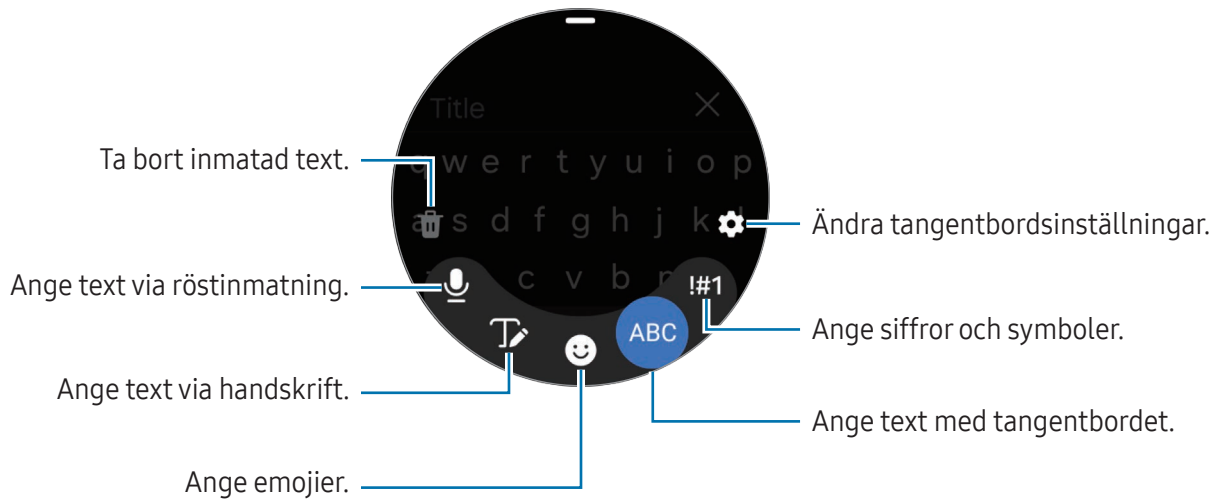
Ändra tangentbordstyp

Dra ikonen Inmatningslägen och -inställningar (—) uppåt, tryck lätt på ikonen Inställningar (⚙️) → **Inmatningsspråk**, välj ett språk och välj sedan den tangentbordstyp du vill ha.

 På ett **3 × 4**-tangentbord har en tangent tre eller fyra tecken. Ange ett tecken genom att trycka lätt på motsvarande tangent upprepade gånger tills önskat tecken visas.

Ytterligare tangentbordsfunktioner

Dra ikonen Inmatningslägen och -inställningar (—) uppåt på tangentbordsskärmen för att använda ytterligare tangentbordsfunktioner.





- Vissa funktioner kanske inte är tillgängliga beroende på språk, operatör och modell.
- Funktionen att ange text via röstinmatning kan även startas direkt från andra textinmatningsskärmar genom att hålla hemknappen intryckt. Om du vill använda den här funktionen trycker du lätt på ikonen Inställningar (⚙️) på appskärmen, trycker lätt på **Knappar och gester**, trycker lätt på **Lång tryckning** under **Hemknappen** och väljer sedan **Bixby**.

Appar och funktioner

Installation och hantering av appar

Play Butik

Köp och hämta appar.

Tryck lätt på ikonen Play Butik () på appskärmen. Sök efter appar via kategori eller tryck lätt på sökikonen () och sök efter ett sökkord.



- Registrera Google-kontot på klockan för att använda appen Play Butik. Se [Lägga till ett Google-konto på klockan](#) för mer information.
- Om du vill ändra autoupdateringsinställningarna trycker du lätt på **Inställningar** och trycker lätt på reglaget för **Uppdatera appar automatiskt** för att aktivera eller inaktivera funktionen.
- När du laddar ned en app på telefonen kan det hända att den installeras automatiskt på klockan om det finns en tillhörande app för klockan.

Hantera appar

Avinstallera eller inaktivera appar

Öppna appen **Galaxy Wearable** på telefonen, tryck lätt på **Klockinställningar** → **Appar**, tryck lätt på en app och välj sedan ett alternativ.

- **Avinstall.:** Avinstallera hämtade appar.
- **Inaktivera:** Inaktivera valda standardappar som inte kan avinstalleras från klockan.



- Vissa appar stöder eventuellt inte den här funktionen.
- Du kan ta bort vissa appar genom att hålla nedtryckt på appen på klockans appskärm och trycka lätt på **Avinstallera**.

Aktivera appar

Öppna appen **Galaxy Wearable** på telefonen, tryck lätt på **Klockinställningar** → **Appar**, välj ikonen Filter (☰) och tryck sedan lätt på **Inaktiverat** → **OK**. Välj en app och tryck lätt på **Aktivera**.

Ange appbehörigheter

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

Om du vill kontrollera eller ändra appbehörighetsinställningar efter behörighetskategori går du till appskärmen, trycker lätt på ikonen Inställningar (⚙️) → **Appar** → **Behör.hanterare**. Välj ett objekt och välj en app.

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

Telefon

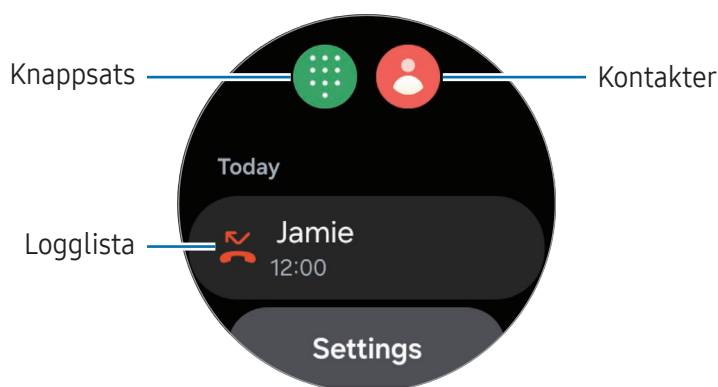
Inledning

Du kan ringa eller se inkommande samtal och ta dem.


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

Ringa samtal

Tryck lätt på ikonen Telefon (☎️) på appskärmen.







Gör något av följande för att ringa ett samtal:


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

Välja det nummer som ska användas för att ringa (mobilnätverksaktiverade modeller)

Du kan välja mellan klockans nummer och den anslutna telefonens nummer som det nummer som ska användas när du ringer samtal. Om klockan är ansluten till en telefon som har stöd för dubbla SIM-kort kan du välja ett SIM-kort för att ringa samtal.

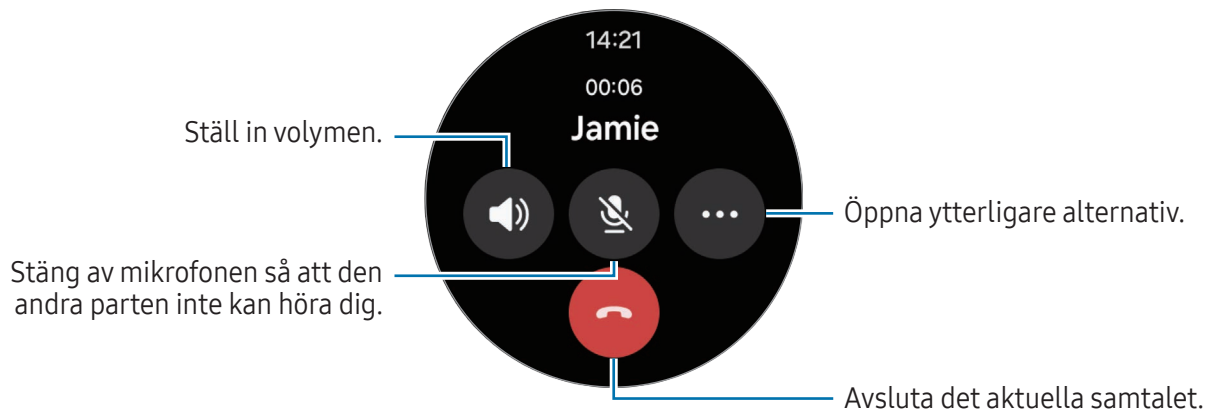
- 1 Tryck lätt på ikonen Telefon () på appskärmen.
 - 2 Tryck lätt på ikonen Knappsats ().
 - 3 Tryck lätt på ikonen SIM för samtal () och välj önskat alternativ.
 - **Telefon:** Ring samtal med den anslutna telefonens nummer.
 - **SIM 1:** Ring samtal med numret på den anslutna telefonens SIM-kort 1.
 - **SIM 2:** Ring samtal med numret på den anslutna telefonens SIM-kort 2.
 - **Klocka:** Ring samtal med numret på klockan.
-  • Vissa funktioner kanske inte är tillgängliga beroende på den anslutna telefonen.
- Du kan även välja ett nummer som ska användas genom att hålla samtalsknappen nedtryckt efter att du har valt en loggpost.


Ange önskat nummer i förväg (mobilnätverksaktiverade modeller)

- 1 Tryck lätt på ikonen Telefon () på appskärmen.
- 2 Tryck lätt på **Inställningar**.
- 3 Tryck lätt på **Prioriterat nummer** och välj det alternativ du vill ha.
 - **Telefon:** Ange att numret på den anslutna telefonen ska användas för att ringa samtal.
 - **Titta:** Ange att numret på klockan ska användas för att ringa samtal.
 - **Fråga alltid:** Ange att alltid bli tillfrågad vilket nummer som ska användas när du ringer samtal.

Alternativ under samtal

Följande åtgärder är tillgängliga:



 Skärmens utseende kan skilja sig åt beroende på modell.

Ringa ett samtal med ett Bluetooth-headset

När ett Bluetooth-headset är anslutet dirigeras samtalet till det.

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

Ta emot samtal

Besvara ett samtal

När du får ett samtal vrider eller sveper du på boettringen medurs. Alternativt drar du ikonen Svara (📞) utanför den stora cirkeln.

Du kan ha telefonkonversationer med hjälp av klockans inbyggda mikrofon, högtalare eller ett anslutet Bluetooth-headset.


Avvisa ett samtal

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

När du får ett samtal vrider eller sveper du på boettringen moturs. Alternativt drar du ikonen Avvisa (📞) utanför den stora cirkeln.

Om du vill skicka ett avvisningsmeddelande drar du ikonen Skicka ett snabbt avvisningsmeddelande (➡️) uppåt och väljer önskat meddelande.

Missade samtal

Om du har ett missat samtal visas en avisering om missat samtal på aviseringspanelen. Se aviseringar om missade samtal på aviseringspanelen. Alternativt trycker du lätt på ikonen Telefon () på appskärmen för att visa missade samtal.


Kontakter

Du kan ringa ett samtal eller skicka ett meddelande till en kontakt. Kontakterna som sparats på din anslutna telefon kommer även att sparas på klockan.



Tryck på ikonen Kontakter () på appskärmen.

 Favoritkontaktlistan på telefonen visas längst upp i kontaktlistan.


Använd en av följande sökmetoder:


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

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

-  : Ring ett röstsamtal.
-  : Skriv ett meddelande.

Välja ofta använda kontakter i widgeten

Lägg till kontakter som används ofta från widgeten **Kontakter** för att kontakta dem direkt via sms eller telefonsamtal. Håll widgeten **Kontakter** nedtryckt, tryck lätt på **Redigera** → ikonen Redigera () , välj önskade kontakter och tryck sedan lätt på **Klart**.

-  • Om du vill använda den här funktionen måste du lägga till widgeten **Kontakter** i kortet. Se [Hantera kort](#) för mer information.
- Två till fyra kontakter kan läggas till beroende på vilken stil widgeten **Kontakter** har.

Samsung Wallet

Inledning

Använd olika smidiga funktioner i Samsung Wallet. Du kan göra en betalning, kontrollera biljetter eller boardingkort med mera.

Du hittar mer information om till exempel vilka kort som stöder den här funktionen på www.samsung.com/samsung-wallet.

Tryck lätt på ikonen Wallet () på appskärmen och välj önskad funktion.



- Den här appen kanske inte är tillgänglig beroende på region, operatör, modell eller den anslutna telefonen.
- Vissa funktioner kanske inte finns i alla regioner.

Konfigurera Samsung Wallet

När du kör den här appen för första gången eller startar om den efter att du har återställt data ska du följa anvisningarna på skärmen för att slutföra den initiala konfigurationen.

- 1 Öppna appen **Galaxy Wearable** på telefonen.
- 2 Tryck lätt på **Klockinställningar** → **Wallet** och följ anvisningarna på skärmen.

Använda Samsung Pay

Registrera kort i Samsung Pay för att göra både online- och offlinebetalningar.



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

Registrera kort

Tryck lätt på ikonen Wallet () på appskärmen och följ anvisningarna på skärmen för att slutföra kortregistreringen.

Genomföra betalningar

- 1 Håll tillbakaknappen på klockskärmen eller på Samsung Pay-introskärmen nedtryckt.
- 2 Ange din PIN-kod eller dra det mönster du har ställt in.
- 3 Bläddra igenom kortlistan, välj ett kort och tryck sedan lätt på **BETALA**.
- 4 Placera klockan nära kortläsaren.
När kortläsaren identifierar kortinformationen behandlas betalningen.



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

Avbryta betalningar

Du kan avbryta betalningar genom att gå till den plats där du genomförde dem.

Bläddra igenom kortlistan för att välja det du vill använda. Följ anvisningarna på skärmen för att avbryta betalningen.

Använda biljetter

Lägg till boardingkort och biljetter till filmer, sportevenemang med mera så att du kan få åtkomst till och använda dem på ett ställe.

Samsung Health

Inledning

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

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

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



- Samsung Health-funktionerna är endast avsedda att användas i fritids-, välmående- och fitnesssyfte. De är inte avsedda för medicinsk användning. Innan du använder de här funktionerna ska du läsa anvisningarna noga.
- Om du använder Samsung Health-funktioner medan du bär en annan bärbar enhet med klockan, till exempel Galaxy Ring, kan det ta ett tag innan data från alla dina bärbara enheter integreras på grund av de olika datasynkroniseringstiderna mellan varje bärbar enhet och din telefon. Det innebär att de mätdata du ser i Samsung Health-appen på telefonen och klockan kanske inte stämmer överens tillfälligt.
- Den ordningsföljd som funktionerna visas i inne i appen Samsung Health kan ändras beroende på dina förinställda intressen.

Energipoäng

Kolla din energipoäng baserat på en omfattande analys av sömn, aktiviteter och puls vid sömn som uppmätts dagligen och få vägledning för ett hälsosamt liv med en balans mellan vila och aktiviteter från Samsung Health-appen på din anslutna telefon.

Energipoängen fastställs genom analys av de senaste trenderna.

- 1 Tryck lätt på ikonen Health (🌍) på appskärmen.
- 2 Tryck lätt på **Energipoäng** och kolla din energipoäng för i dag och ytterligare information relaterad till din energipoäng.
Tryck lätt på **Visa på telef.** för att se detaljerad information relaterad till funktionen Energipoäng på den anslutna telefonen.

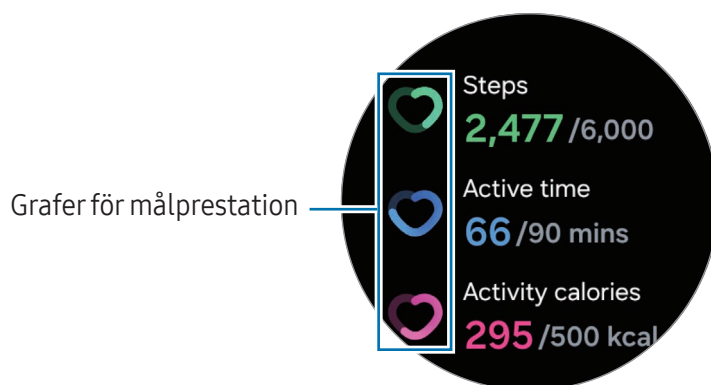
📌 Funktionen Energipoäng är tillgänglig om den anslutna telefonen har version 6.27 eller senare av Samsung Health-appen installerad.

Daglig aktivitet

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

Kolla daglig aktivitet


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



- **Steg:** Se antalet steg du promenerar under dagen. När du närmar dig målet för antal steg stiger grafen.
- **Aktiv tid:** Se den totala tiden som du var fysiskt aktiv under dagen. När du närmar dig målet för aktiv tid genom att utföra lättare aktiviteter, som stretchning eller promenader, stiger grafen.
- **Kalorier från aktivitet:** 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 ska du använda boettringen eller svepa uppåt eller nedåt på skärmen.

Ställa in ditt dagliga aktivitetsmål

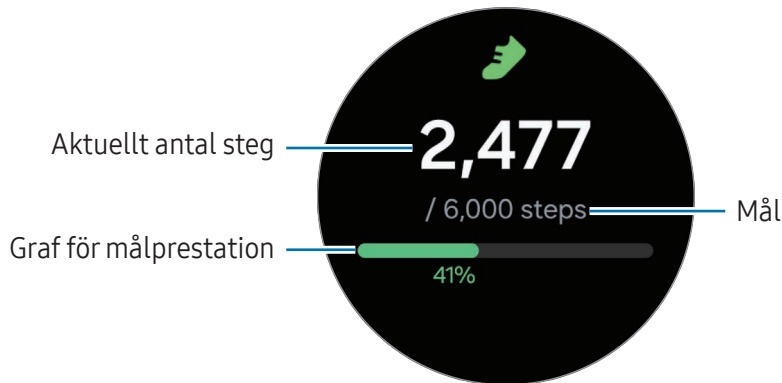
- 1 Tryck lätt på ikonen Health () på appskärmen.
- 2 Tryck lätt på **Daglig aktivitet** och tryck lätt på **Ange mål**.
- 3 Tryck lätt på **Rörelse, Tid, Kalorier** och välj önskat aktivitetsalternativ för varje mål.
- 4 Använd boettringen eller svep uppåt eller nedåt på skärmen för att ställa in målet.
- 5 Tryck lätt på **Klart**.

Steg

Klockan räknar antalet steg som du har tagit.

Mätning av antal steg

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




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



- När du börjar räkna steg övervakar stegräknaren dina steg och visar dig antal steg efter en kort fördröjning eftersom klockan börjar identifiera dina rörelser korrekt när du har gått en stund. Och för en korrekt stegräkning kan du uppleva en kort fördröjning innan aviseringen anger att ett visst mål har uppnåtts och den här aviseringen visas endast när du använder appen Samsung Health efter att du har laddat ned och installerat den.
- 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, dina 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 klockan ska du skölja den med rent vatten och torka klockan, inklusive sensorn för atmosfäriskt tryck, noggrant före användning.

Ställa in stegmål

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

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 preciserade mätningar ska du bära klockan så att den sitter tillräckligt åtdragen runt underarmen ovanför handleden. Se [Hur man bär klockan 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 klockan bärs.

Tänk på följande innan du tränar i kallt väder:

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

Starta Träning

1 Tryck lätt på ikonen Health (🏃) på appskärmen.

2 Tryck lätt på **Träning**.


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

3 Använd boettringen eller svep åt vänster eller höger 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. Eller så trycker du lätt på **Redigera på telefonen** för att lägga till en träningstyp från Samsung Health-appen på telefonen.

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

4 Använd boettringen eller 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 en vattensport (simning, snorkling osv.) aktiveras vattenlåsläget automatiskt och pekidentifieringen kanske inte är tillgänglig. Vattenlåsläget förhindrar oönskade åtgärder, som att trycka lätt på skärmen eller göra inmatningar medan du tränar i vattnet.
- 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
 - När vattenlåsläget är aktiverat kan du byta träningskärm genom att trycka på tillbakaknappen.

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

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



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

6 Använd boettringen eller svep uppåt eller nedåt på skärmen efter att ha avslutat träningen 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.



- För att avsluta simningen håller du först hemknappen intryckt för att inaktivera vattenlåsläget, skakar på klockan för att få bort eventuellt vatten från den helt så att sensorn för atmosfäriskt tryck fungerar ordentligt och trycker sedan lätt på **OK**.

Slå dina tidigare rekord

När du springer eller cyklar på samma rutt kan du jämföra tidigare och aktuella resultat för att se dina framsteg och hålla motivationen uppe. Den här funktionen är endast tillgänglig för vissa träningstyper och beskrivs här med löpning som exempel.

- 1 Tryck lätt på ikonen Health () på appskärmen.
- 2 Tryck lätt på **Träning**.
- 3 Använd boettringen eller svep åt vänster eller höger på skärmen för att flytta **Löpning**.
- 4 Tryck lätt på ikonen Inställningar () längst ned på skärmen.

5 Välj **Lopp** under **Mål**.

6 Välj ditt träningspass genom att välja en rutt du vill springa och jämför dina tidigare resultat under **Senaste rutterna**.



- Endast träningspass med mer än 1 km registrerat finns tillgängliga i senaste rutten.
- Om du inte hittar rutten trycker du lätt på **Uppdatera** eller kontrollerar du att du är inom 30 m från startpunkten och försöker igen.
- Du måste starta ditt träningspass efter att GPS:en har anslutits för att visa rutthistoriken. På träningsinställningsskärmen trycker du lätt på **Starta träningspasset** och väljer **Manuellt**.
- Endast rutten från de senaste 14 dagarna visas.
- Om rutten avviker med mer än 10 % från den tidigare registreringen jämförs de inte.

Påbörja träningstyper med repetitioner

När du utför övningar med repetitioner, som utfall eller marklyft, räknar klockan hur många gånger du upprepar övningen med pip ljud. Här beskrivs den med benböj som exempel.

1 Tryck lätt på ikonen Health (🌐) på appskärmen.

2 Tryck lätt på **Träning**.

3 Använd boettringen eller svep åt vänster eller höger på skärmen för att välja en typ av träning med repetitioner som du vill påbörja.


Om det inte finns någon önskad träningstyp med repetitioner trycker du lätt på **Lägg till** och väljer sedan önskad träningstyp. Eller så trycker du lätt på **Redigera på telefonen** för att lägga till en träningstyp från Samsung Health-appen på telefonen.

4 Tryck lätt på **Starta** och förbered dig för att påbörja träningen genom att följa positionen på skärmen.

Räkningen börjar med pip ljud.




- Om du inte placerar dig i positioner som visas på klockan, eller om din position ändras under övningen, startar eventuellt inte räkningen eller så kanske den inte räknar rätt.

- 5 Använd boettringen eller svep uppåt eller nedåt på skärmen för att kontrollera träningsinformation, t.ex. puls, antal repetitioner eller kalorier på träningskärmen.
Du kan spela upp musik genom att svepa åt vänster på skärmen.
 - 6 Vila när du har slutfört ett set. Eller tryck lätt på **Hoppa över** om du vill hoppa till nästa set utan att vila.
Övningen påbörjas efter att du har placerat dig i rätt position för att påbörja den genom att följa positionen på skärmen.
 - 7 Svep höger på skärmen och tryck lätt på **Avsluta**.
Om du vill pausa eller starta om träningen sveper du åt höger på skärmen och trycker lätt på **Paus** eller **Fortsätt**. Du kan även hålla tillbakaknappen intryckt.
-  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 **Musik** eller appen **Mediekontroll** för att sluta spela upp musik.
- 8 Använd boettringen eller svep uppåt eller nedåt på skärmen efter att ha avslutat träningen för att se dina träningsresultat.


Träna efter att du har lagt till din egen träningstyp

Förutom de standardträningstyper som finns på klockan kan du lägga till dina egna träningstyper och mäta varaktighet och antal förbrända kalorier och därefter visa dina träningsresultat.

- 1 Tryck lätt på ikonen Health () på appskärmen.
- 2 Tryck lätt på **Träning**.
- 3 Tryck lätt på **Lägg till** → **Skapa en ny övning**.
- 4 Ange ett namn och konfigurera din egen träning.
 - **Data att spara:** Välj de träningsdata som ska registreras.
 - **Kategori:** Välj en kategori för träningen.
- 5 Tryck lätt på **Spara**.
Då läggs din träning till.
- 6 Välj den träning du la till och börja.



Skapa egna rutiner

Du kan skapa träningsrutiner genom att kombinera olika träningstyper, inklusive uppvärmningar och viloperioder. Du kan till exempel skapa en träningsrutin som växlar mellan högintensiva och lågintensiva övningar för att skapa ett intervallträningsspass.

- 1 Tryck lätt på ikonen Health () på appskärmen.
- 2 Tryck lätt på **Träning**.
- 3 Tryck lätt på **Lägg till** → **Skapa träningspassrutin**.
- 4 Ange ett namn och konfigurera din rutin.
 - **Uppvärmning:** Lägg till uppvärmningsövningar i din rutin och skapa en uppvärmning som du kan utföra före ditt träningspass.
 - **Lägg till övningar:** Välj en övning eller träningstyp som du vill lägga till i din rutin.
 - **Nedvarvning:** Lägg till nedvarvning i din rutin för att återhämta dig efter träningspasset och konfigurera den.
 - **Inkludera raster:** Lägg till viloperioder mellan övningar.
 - **Omgångar:** Ange antalet repetitioner för rutinen.
- 5 Tryck lätt på **Spara**.
Då läggs rutinen till.
- 6 Välj den rutin du lade till och börja.



Använda snabbknappen under ett träningspass (Galaxy Watch8 Classic)


Om du har angett en funktion för snabbknappen i Samsung Health kan du använda snabbknappen för att starta och styra ditt träningspass.

- 1 Tryck lätt på ikonen Inställningar () på appskärmen och tryck lätt på **Knappar och gester** → **Åtgärd**.
- 2 Välj **Samsung Health**.
Tryck lätt på ikonen Inställningar () för att välja en träningstyp som du vill påbörja eller en träningstypslista som ska öppnas med snabbknappen.
- 3 Tryck på snabbknappen för att starta det valda träningspasset eller öppna träningstypslistan.

- 4 När träningspasset har startat kan du göra följande för att styra träningspasset genom att trycka på snabbknappen:
- Tryck på snabbknappen under ett träningspass för att pausa eller återuppta träningen.
 - Tryck på snabbknappen två gånger medan du springer eller cyklar för att registrera ett varv manuellt.
 - Håll snabbknappen intryckt under ett träningspass för att avsluta det.
 - Håll snabbknappen intryckt under ett vanligt träningspass för att byta till nästa träningspass. Om det är den sista träningstypen kan du avsluta träningspasset.

Ställa in träningen

- 1 Tryck lätt på ikonen Health () på appskärmen.
- 2 Tryck lätt på **Träning**.
- 3 Tryck lätt på ikonen Inställningar () under varje träningstyp och ställ in de olika träningsalternativen.
 - **Mål:** Aktivera funktionen för träningsmål och ställ in det.
 - **Pausa när målet nås:** Ställ in så att klockan pausar träningspasset automatiskt när du når ett mål.
 - **Träningsskärm:** Ställ in skärmarna som visas medan du tränar.
 - **Splitguide:** Ange ett varvmål och få en avisering när du når varvet som du har angett som mål.

 Du kan registrera ett varv manuellt genom att trycka på tillbakaknappen två gånger medan du springer eller cyklar.

 - **Pulszoner:** Ange puls zoner och få aviseringar som påminner dig att du ska träna inom målpulszonen.
 - **Autom. paus:** Ställ in klockans träningsfunktion så att den pausar automatiskt när du slutar träna.
 - **Starta träningspasset:** Ställ in hur du börjar träna.
 - **Ljudguide:** Aktivera ljudguiden för att kontrollera ditt mål och dina varv med ljud.
 - **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.
 - **Bana:** Välj bana när du springer på en löpbana.

- **Bassänglängd:** Ställ in bassängens längd.
- **Kolla positionen före start:** Aktivera eller inaktivera hållningskontrollen innan du påbörjar ett träningspass.



- Du kan även ändra vissa inställningar precis innan du påbörjar träningen eller medan du tränar. Innan du börjar träna trycker du lätt på ikonen Inställningar (⚙️) på nedräkningskärmen eller GPS-skärmen. Du kan även svepa åt höger på skärmen och trycka lätt på **Inst.** medan du tränar.
- Tillgängliga träningsinställningsalternativ kan variera beroende på träningstyp.

Funktion för automatisk motionsigenkänning

När du har tränat kontinuerligt i en viss period medan du bär klockan känner den automatiskt av att du tränar och registrerar träningsinformation som träningstyp, varaktighet och antal förbrända kalorier.

När du stoppar i mer än 90 sekunder känner klockan automatiskt 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 ikonen Health (🏃) och trycker lätt på **Inst.** → **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 till exempel tiden som du har tränat och antalet förbrända kalorier med hjälp av accelerometern och pulsmätaren. Mätningarna är eventuellt inte helt korrekta beroende på dina promenad- och träningsvanor samt din livsstil.

Träningspass den här veckan

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

- 1 Tryck lätt på ikonen Health (🏃) på appskärmen.
- 2 Tryck lätt på **Pass denna vecka.**
- 3 Använd boettringen eller svep uppåt eller nedåt på skärmen för att kontrollera all din träningshistorik.

Löptränare

Få ett rekommenderat löptränarprogram som är rätt för din löpnivå. Du kan få coachningsmeddelanden under träningspasset.

Mäta din löpnivå

Innan du börjar träna med löptränarfunktionen ska du genomföra löptestet för att mäta din löpnivå.

- 1 Tryck lätt på ikonen Health (🌐) på appskärmen.
- 2 Tryck lätt på **Löptränare**.
- 3 Tryck på **Nästa**.
Då öppnas appen Samsung Health på den anslutna telefonen.
- 4 Tryck lätt på **Acceptera**.
- 5 Ange den efterfrågade informationen genom att följa instruktionerna på skärmen och trycka lätt på **Nästa**.
- 6 Tryck lätt på **Starta** på klockan och starta löptestet.
När testet har avslutats kan du se den registrerade löpnivån.

Träna med Löptränare

- 1 Tryck lätt på ikonen Health (🌐) på appskärmen.
- 2 Tryck lätt på **Löptränare**.
- 3 Tryck lätt på önskad träningspass, tryck lätt på **Starta** → **Starta**.
Du får coachningsmeddelanden för korrekt tempo när du springer.

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 varje uppmätt sömnstadium i diagrammet på den anslutna mobilen.
- Du kan endast se den detaljerade sömnanalysen när klockan är ansluten till telefonen.
- Ladda klockans batteri till mer än 30 % innan du mäter.
- För preciserade mätningar ska du bära klockan så att den sitter tillräckligt åtdragen runt underarmen ovanför handleden. Se [Hur man bär klockan för exakta mätningar](#) för mer information.

Mäta din sömn


- 1 Bär klockan när du sover.
Klockan börjar då mäta din sömn.
- 2 Tryck lätt på ikonen Health (🌐) på appskärmen när du vaknar.
- 3 Tryck lätt på **Sömn**.
- 4 Använd boettringen eller svep uppåt eller nedåt på skärmen för att kontrollera all information gällande din uppmätta sömn.

Använda snarkningsidentifieringsfunktionen

- 1 Tryck lätt på ikonen Health (🌐) på appskärmen.
- 2 Tryck lätt på **Inst.** → **Sömn**.
- 3 Tryck lätt på **Snarkningsidentifiering**.
Då öppnas appen Samsung Health på den anslutna 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 klockan.


-  • 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.

Använda hudens temperatur under sömnfunktionen

Registrera ändringar i hudens temperatur medan du sover och få hjälp med att skapa en optimal sönmiljö.

- 1 Tryck lätt på ikonen Health () på appskärmen.
- 2 Tryck lätt på **Inst.** → **Sömn**.
- 3 Tryck lätt på reglaget för **Hudtemperatur under sömn** för att aktivera funktionen.

Hudtemperaturen mäts tillsammans med dina andra sömnuppgifter när du sover medan du bär klockan.


-  • Om hudens temperatur mäts kontinuerligt när du sover kommer batteriet att förbrukas snabbare än normalt.
- Klockan kan mäta hudens temperatur även om du inte sover eftersom klockan kan känna igen din sömnstatus även när du läser böcker eller tittar på tv eller filmer.
- Bär klockan åtdragen för att säkerställa att det inte uppstår något utrymme mellan handleden och klockan när du vänder dig i sömnen.
- Om du bär en annan bärbar enhet med klockan, som Galaxy Ring, integreras inte den uppmätta hudtemperaturdatan under sömn och de data som mäts med Galaxy Ring visas.

Läkemedel


Du kan registrera och hantera dina läkemedel och få påminnelser vid schemalagda tidpunkter. Du kan även kontrollera och hantera information om läkemedel som har sparats i Samsung Health-appen på den anslutna telefonen.

 Den här funktionen kanske inte finns i alla regioner.

Lägga till information om läkemedel

- 1 Tryck lätt på ikonen Health () på appskärmen.
- 2 Tryck lätt på **Läkemedel** → **Lägg till på telefonen**.
Då öppnas appen Samsung Health på den anslutna telefonen.
- 3 Tryck lätt på **Starta**.
- 4 Ange läkemedlets namn i sökrutan. Om önskat läkemedel inte visas trycker du lätt på **Lägg till anpassat läkemedel** och anger namnet manuellt.
Om du har ett recept trycker du lätt på **Använd bild av recept** eller **Skanna recept med kamera** och lägger till läkemedlet.
- 5 Ange läkemedlets information och form, schema, påminnelsestil osv. genom att följa instruktionerna på skärmen och slutföra tillägget.


Registrera läkemedel som tagits

När du väljer **Medium** eller **Stark** som **Påminneformat** kan du få en avisering vid den schemalagda läkemedelstiden. Dra ikonen Ta () utanför den stora cirkeln för att registrera det läkemedel du har tagit. Du kan även vrida eller svepa boettringen motsols.

När du väljer **Lätt** som **Påminneformat** visas en läkemedelsavisering på aviseringspanelen. Tryck lätt på aviseringspanelen och tryck lätt på **Ta**.


Lägga till en registrering av läkemedel som tas efter behov

Du kan lägga till en registrering av läkemedel som tas efter behov.

- 1 Tryck lätt på ikonen Health () på appskärmen.
- 2 Tryck lätt på **Läkemedel** → **Logga behovsbaserat läkemedel**.
- 3 Tryck lätt på **Tid att ta**.

- 4 Tryck lätt på inmatningsfältet och använd boettringen eller svep uppåt eller nedåt på skärmen för att ställa in tiden då läkemedlet togs.
- 5 Tryck lätt på **Spara**.
- 6 Tryck lätt på de läkemedel du har tagit och tryck lätt på **Ta**.
Du kan ange dos när du trycker lätt på läkemedlets namn.


Ta bort loggar

- 1 Tryck lätt på ikonen Health () på appskärmen.
- 2 Tryck lätt på **Läkemedel** och tryck lätt på **Radera loggobjekt**.
- 3 Markera data som du vill ta bort och tryck lätt på **Ta bort**.


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 ikonen Health () på appskärmen.
- 2 Tryck lätt på **Mat**.
- 3 Tryck lätt på **Ange**, tryck lätt på måltidstyp längst upp på skärmen och välj sedan ett alternativ.
- 4 Använd boettringen eller svep uppåt eller nedåt på skärmen för att ställa in ett kaloriintag och tryck sedan lätt på **Klart**.
- 5 Kolla ditt kaloriintag för idag.
Om du vill se ytterligare information relaterad till kaloriintaget ska du använda boettringen eller svepa uppåt eller nedåt på skärmen.

Ta bort loggar

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

Kroppssammansättning

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



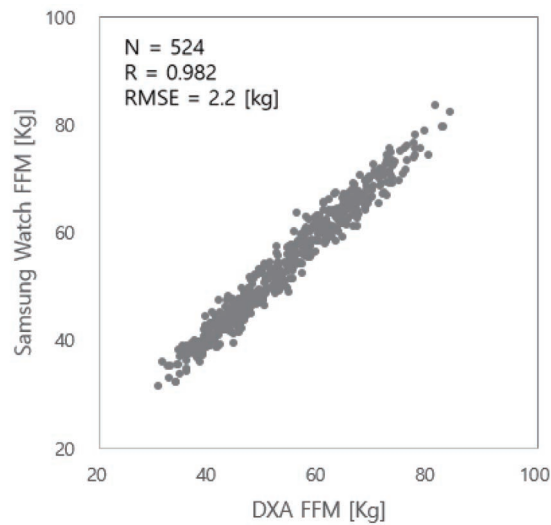
- Den här funktionen är endast till för ditt allmänna välbefinnande. Därför ska du inte använda den i medicinskt syfte, som för att diagnostisera symtom på, behandling av eller förebyggande av sjukdom.
- Mät inte kroppssammansättningen om du har en hjärt-pacemaker eller defibrillator implanterad eller om du har någon annan elektronisk enhet i kroppen.
- En låg elektrisk ström går igenom kroppen vid mätning av din kroppssammansättning. Även om det är ofarligt för människor får du inte mäta din kroppssammansättning om du är gravid.
-  • För preciserade mätningar ska du bära klockan så att den sitter tillräckligt åtdragen runt underarmen ovanför handleden. Se [Hur man bär klockan för exakta mätningar](#) för mer information.
- För korrekta kroppssammansättningsmått måste du ange din längd, din vikt och ditt kön i din Samsung Health-appprofil på den anslutna telefonen samt även ange ditt födelsedatum i ditt Samsung account. Om resultaten för kroppssammansättning är felaktiga bör du kontrollera din användarprofil i appen Samsung Health på telefonen och ändra den.
- Till skillnad från professionella instrument för mätning av kroppssammansättning mäter klockan, som måste bäras på handleden, överkroppens sammansättning och beräknar hela din kropps sammansättning för att framställa resultaten.

Därför kan de uppmätta kroppssammansättningsresultaten vara felaktiga i följande fall:

- Om över- och underkroppens sammansättning är för obalanserad.
- Om du är extremt överviktig.
- Om du är mycket muskulös.




- Klockan använder den bioelektriska impedansanalysmetoden (BIA) vid mätning av kroppssammansättningen, vilken har mer än 98 % korrelation jämfört med metoden med röntgenabsorptiometri med dubbel energi (DXA), som anses vara den högsta standarden.

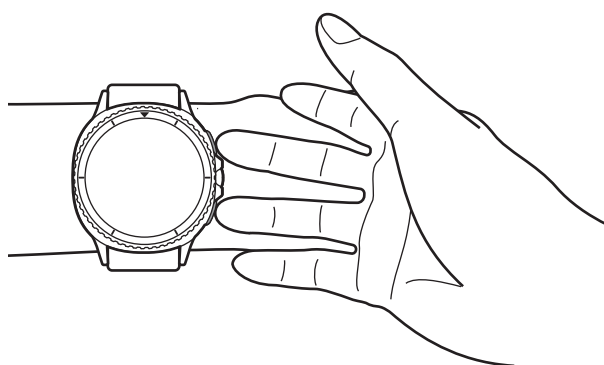


Tänk på följande innan du mäter kroppssammansättningen:

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

Mät din kroppssammansättning

- 1 Tryck lätt på ikonen Health (🏠) på appskärmen.
- 2 Tryck lätt på **Kroppssammansättning**.
- 3 Tryck lätt på **Mät**.
 Du kan ta reda på hur du mäter din kroppssammansättning i detalj på skärmen genom att trycka lätt på **Så här mäter du**.
- 4 Ange din vikt och tryck lätt på **Bekräfta**.
- 5 Sätt två fingrar på knapparna Hem och Tillbaka genom att följa anvisningarna på skärmen för att börja mäta din kroppssammansättning.



Korrekt position för att mäta kroppssammansättningen när du bär klockan på vänster handled när knapparna sitter på höger sida

Rätt mätningshållning

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


- 6 Se kroppssammansättningens uppmätta resultat på skärmen.
Om du vill kontrollera ytterligare information som har anknytning till kroppssammansättningen ska du använda boettringen eller svepa uppåt eller nedåt på skärmen.

Medveten närvaro



Hantera din mentala hälsa i vardagen genom att registrera ditt humör eller genomföra andningsövningar.

Registrera humör

Följ ditt humör i vardagen och hitta faktorer som påverkar ditt mentala tillstånd.

- 1 Tryck lätt på ikonen Health () på appskärmen.
- 2 Tryck lätt på **Humörsavstämning** under **Medveten närvaro**.
- 3 Tryck lätt på **Checka in** och registrera ditt humör genom att följa instruktionerna på skärmen.

Genomföra andningsövningar

- 1 Tryck lätt på ikonen Health () på appskärmen.
- 2 Tryck lätt på **Andningsövningar** under **Medveten närvaro**.
- 3 Tryck lätt på **Starta** och välj önskad andningsövning.
- 4 Starta andningsövningen genom att följa instruktionerna på skärmen.
Tryck lätt på ikonen Stoppa () för att stoppa andningsövningen.

Cykelspårning

Ange information om din mens för att börja spåra din menscykel. När du anger din information kan du få prediktiva data, som ditt kommande beräknade mensdatum. Din hudtemperatur vid sömn kan användas för att förbättra de förutsägande uppgifterna om den det finns stöd för den relaterade funktionen i din region.



När funktionen för att förutse mensen med hjälp av hudtemperatur har stöd

- Det går att spåra cykler för att förutse cykler och mens. INTE AVSEDD SOM PREVENTIVMEDEL.
- Om du för närvarande använder hormonella preventivmedel eller genomgår hormonbehandling som förhindrar ägglossning kommer det inte gå att använda den här funktionen för att spåra ägglossning.
- Den här informationen är endast till för personlig referens.
- Prognoserna kan variera beroende på användning av klockan, inmatade uppgifter, miljöförhållanden och andra faktorer.
- För att förbättra prognosernas precision är det rekommenderat att du har på dig klockan i minst fyra timmar när du sover på natten fem gånger i veckan.
- Den är inte avsedd för att ställa diagnos på, bota, lindra, behandla eller förebygga någon sjukdom eller några hälsoproblem.
- Du får inte tolka eller vidta någon klinisk åtgärd baserad på de prognoser som ställts utan att kontakta en kvalificerad vårdgivare.
- Den här funktionen är inte avsedd för användare under 18 års ålder.
- Tillgängligheten kan variera mellan länder, regioner, operatörer, klockmodeller eller anslutna telefoner.



När funktionen för att förutse mensen med hjälp av hudtemperatur inte har stöd

- 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 Samsung Health och vidta ingen medicinsk åtgärd utan att rådfråga en kvalificerad medicinsk expert.



- Aktivera cykelspårningsfunktionen i appen Samsung Health på telefonen om du vill använda den här funktionen på klockan.
- Förväntade datum är eventuellt inte exakta om du för tillfället tar p-piller eller undergår en hormonbehandling för att undertrycka ägglossning. (Endast när funktionen för att förutse mensen med hjälp av hudtemperatur inte har stöd)
- Förväntade datum kan variera beroende på den inmatade informationen. (Endast när funktionen för att förutse mensen med hjälp av hudtemperatur inte har stöd)
- Vissa funktioner kanske inte är tillgängliga beroende på modell.

Ange din cykelinformation

- 1 Tryck lätt på ikonen Health (🌐) på appskärmen.
- 2 Tryck lätt på **Cykelspårning**.
- 3 Tryck lätt på **Ange mens**.
- 4 Tryck lätt på inmatningsfältet och använd boettringen eller svep uppåt eller nedåt på skärmen för att ställa in startdatumet för din mens.
- 5 Tryck lätt på **Spara**.
- 6 Om du vill se ytterligare information som har anknytning till din cykelspårning ska du använda boettringen eller svepa uppåt eller nedåt på skärmen.

Förutsäga din menscykel genom att mäta hudens temperatur

1 Tryck lätt på ikonen Health (🌐) på appskärmen.

2 Tryck lätt på **Inst.**

3 Tryck lätt på **Mensberäkning genom hudtemp.**

Samsung Health-appen öppnas på den anslutna telefonen och funktionen **Mensberäkning genom hudtemp.** aktiveras.



- Om du bär en annan bärbar enhet med klockan, som Galaxy Ring, integreras inte uppmätta hudtemperaturdata och du kan välja vilken bärbar enhet som ska användas för att förutsäga din menscykel genom att mäta hudens temperatur direkt i Samsung Health-appen på den anslutna telefonen.
- Den här funktionen kanske inte finns i alla regioner.

Puls

Mät och spara din puls.



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



För preciserade mätningar ska du bära klockan så att den sitter tillräckligt åtdragen runt underarmen ovanför handleden. Se [Hur man bär klockan för exakta mätningar](#) för mer information.

Tänk på följande innan du mäter pulsen:

- Vila i fem 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.
- Pulsens 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 mätningssmetoden och miljön där mätningen sker.
- Om sensorn inte fungerar bör du kontrollera klockans 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 ikonen Health (🏠) på appskärmen.
- 2 Tryck lätt på **Puls**.
- 3 Tryck lätt på **Mät** för att börja mäta din puls.
- 4 Se den registrerade pulsen på skärmen.
Om du vill kontrollera ytterligare information som har anknytning till pulsen ska du använda boettringen eller svepa uppåt eller nedåt på skärmen.

Ändra inställningar för pulsmätning.

- 1 Tryck lätt på ikonen Health (🏠) på appskärmen.
- 2 Tryck lätt på **Puls**.
- 3 Tryck lätt på **Inst.** och välj mätmetod under **Mätvärde**.
 - **Mät kontinuerligt**: Din puls mäts kontinuerligt.
 - **Var10:e minut**: Din puls mäts var10: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 ikonen Health () på appskärmen.
- 2 Tryck lätt på **Puls**.
- 3 Tryck lätt på **Inst.** och ange pulsintervallet 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 klockan och minska din stressnivå genom att följa den andningsövning som klockan 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 preciserade mätningar ska du bära klockan så att den sitter tillräckligt åtdragen runt underarmen ovanför handleden. Se [Hur man bär klockan för exakta mätningar](#) för mer information.
- Den här funktionen kanske inte finns i alla regioner.


Mäta din stressnivå manuellt

- 1 Tryck lätt på ikonen 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 funktionen Medveten närvaro


- 1 Tryck lätt på ikonen Health () på appskärmen.
- 2 Tryck lätt på **Stress**.
- 3 Tryck lätt på **Gå till Mindfulness** och börja registrera ditt humör och genomföra andningsövningar. Se [Medveten närvaro](#) för mer information.

Ändra inställningar för stressmätning

- 1 Tryck lätt på ikonen Health () på appskärmen.
- 2 Tryck lätt på **Stress**.
- 3 Tryck lätt på **Inst.** och välj mätmetod under **Mätvärde**.
 - **Mät kontinuerligt:** Din stressnivå mäts kontinuerligt. Du kan även få en varning när din stressnivå förblir **Hög** under en längre period.
 - **Endast manuellt:** Din stressnivå mäts endast manuellt när du trycker lätt på **Mät**.

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 fem 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.

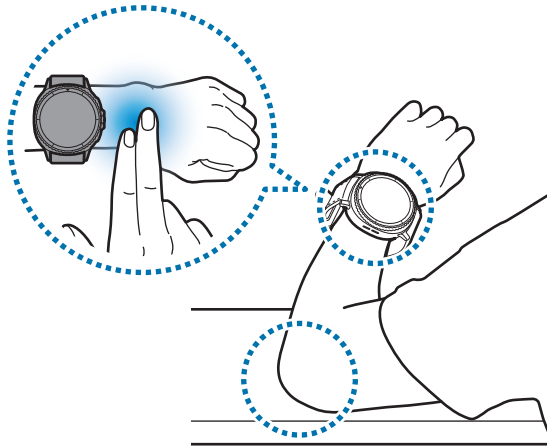
Mäta din blodsyrenivå manuellt

- 1 Tryck lätt på ikonen 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 klockan så att den sitter tillräckligt åtdragen runt den nedre underarmen ovanför handleden och lämna ett två fingrar brett utrymme. 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**.
 - Om din blodsyrenivå inte mäts som den ska lossar du klockarmbandet ett eller fler hål och bär klockan närmare armbågen. För preciserade mätningar ska du bära klockan så att den sitter tillräckligt åtdragen runt underarmen ovanför handleden. Före mätning kontrollerar du att klockan sitter åt men att det inte känns obehagligt.
- 4 Se den uppmätta blodsyrenivå på skärmen. Om blodsyrenivån vid vila är mellan 95 % och 100 % anses den vara inom ett normalt område.

Mäta din blodsyrenivån medan du sover

Ställ in så att din blodsyrenivån mäts medan du sover.

- 1 Tryck lätt på ikonen Health (🌐) på appskärmen.
- 2 Tryck lätt på **Inst.** → **Sömn**.
- 3 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 klockan.





- 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 sensorn för biosignaler medan den mäter blodsyrenivån.
- Klockan kan mäta blodsyrenivån även om du inte sover eftersom klockan kan känna igen din sömnstatus även när du läser böcker eller tittar på tv eller filmer.
- Bär klockan åtdragen för att säkerställa att det inte uppstår något utrymme mellan handleden och klockan när du vänder dig i sömnen.


Vatten

Registrera och spåra hur mycket vatten du har druckit.

Registrera ditt vattenintag

- 1 Tryck lätt på ikonen Health () på appskärmen.
 - 2 Tryck lätt på **Vatten**.
 - 3 Tryck lätt på **+ 250 ml** varje gång du dricker vatten.
Om du lägger till felaktigt värde av misstag väljer du **Ta bort**, väljer de data som ska tas bort och trycker sedan lätt på **Ta bort**.
-  Om du vill ändra glasets volym trycker du lätt på **Ange koppstorlek** och ändrar den till önskad volym.

Ange vattenintagsmål

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

AGEs-index

Avancerade glykerade slutprodukter (AGEs) är kemikalier som produceras genom att proteiner eller fetter i kroppen kombineras med socker. Det ansamlas i de flesta delar av kroppen, inklusive blodkärl, organ, leder och näthinnor och orsakar åldrande och kroniska sjukdomar. Högt sockerintag och dåliga levnadsvanor (t.ex. rökning, brist på motion och sömn) kan också påskynda produktionen och ansamlingen av AGEs. Nyligen utförda studier har visat att AGEs-index långsamt förändras under sex månader, men ett högre index är kopplat till för tidigt åldrande och kronisk sjukdom. Galaxy Watch8 Classic och Galaxy Watch8 kan mäta AGEs-index som ansamlats på huden via en avancerad optisk sensor för biosignaler. Kolla ditt AGEs-index genom att mäta det 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. Konsultera läkare för mer information om ditt sjukdomstillstånd.
- Använd inte en handled som har hudproblem eller öppna sår när du mäter ditt AGEs-index.
- Klockan använder ljussensorer som används inom de gränser som säkerhetsbestämmelser upprättat. Individer med ljuskänslig hy kan dock få negativa reaktioner på ljus, t.ex. missfärgning av huden eller utslag. Mät inte ditt AGEs-index om du har några symptom på ljuskänslighet.
- Kosmetika som innehåller fotosensibiliserande ingredienser kan göra huden känslig för ultravioletta strålar (UV). Mät inte ditt AGEs-index om du använder kosmetika som innehåller följande ingredienser:
 - Retinoider (till exempel retinol eller tretinoin).
 - Alfahydroxysyra (AHA).
 - Betahydroxysyra (BHA).
 - Vissa eteriska oljor (till exempel citrusolja).
 - Vissa läkemedel och örtextrakt.
- Om du inte vill mäta ditt AGEs-index går du till appskärmen och trycker lätt på ikonen Health (🌍) → **Inst.** och trycker lätt på reglaget för **AGEs-index (labbar)** under **Mätvärde** för att inaktivera funktionen.

Tänk på följande innan du mäter ditt AGEs-index under sömn:

Du kan få ett mer precist AGEs-indexresultat när du går och lägger dig med klockan på om du följer följande mätvillkor:

- Se till att handleden med klockan på är torr och ren.
- Se till att sensorerna på klockans baksida är rena.
- Den optiska sensorn för biosignaler kan påverkas av tatueringar, ärr och hår på handleden. Överväg att bära klockan på en plats som inte har dessa hinder eller på den andra handleden.
- Drick inte för mycket alkohol innan du går och lägger dig.

Mäta avancerade glykerade slutprodukter (AGEs) under sömn

1 Bär klockan när du sover.

Ditt AGEs-index mäts tillsammans med dina andra sömnuppgifter när du sover medan du bär klockan.

2 Tryck lätt på ikonen Health (🌐) på appskärmen när du vaknar.

3 Tryck lätt på **AGEs-index**.

4 Använd boettringen eller svep uppåt eller nedåt på skärmen för att kontrollera all information gällande ditt uppmätta AGEs-index.

Du kan kolla tidigare mått och information i appen Samsung Health på din anslutna telefon.



- Du kan se lampan på grund av den blinkande optiska sensorn för biosignaler medan den mäter AGEs-index.
- Klockan kan mäta ditt AGEs-index även om du inte sover eftersom klockan kan känna igen din sömnstatus även när du läser böcker eller tittar på tv eller filmer.
- Bär klockan åtdragen för att säkerställa att det inte uppstår något utrymme mellan handleden och klockan när du vänder dig i sömnen.

Kärlbelastning

Du kan övervaka din övergripande hälsa och livsstil genom att följa trender i din kärlbelastning.



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 din kärlbelastning under sömn:

Du kan få ett mer precist kärlbelastningsresultat när du går och lägger dig med klockan på om du följer följande mätvillkor:

- Se till att handleden med klockan på är torr och ren.
- Se till att sensorerna på klockans baksida är rena.
- För att mäta med precision ska du bära klockan så att den sitter tillräckligt åtdragen runt den nedre underarmen ovanför handleden och lämna ett två fingrar brett utrymme.
- Den optiska sensorn för biosignaler kan påverkas av tatueringar, ärr och hår på handleden. Överväg att bära klockan på en plats som inte har dessa hinder eller på den andra handleden.
- Undvik överdriven alkoholkonsumtion, matintag och träning före sänggående.

Ange baslinjen innan du mäter kärlbelastningen


Du kan övervaka relativa ändringar i din kärlbelastning när du har angett en baslinje genom att mäta din kärlbelastning.

När du använder den här funktionen första gången ska du bära klockan när du sover i mer än tre nätter under de kommande fjorton dagarna. För korrekta mätningar krävs minst fyra timmars kontinuerlig sömn. Om du ändrar livsstil, till exempel börjar träna mer eller börjar ta medicin, ska du återställa baslinjen för att återspegla ditt mest aktuella hälsotillstånd.




- Behåll din normala livsstil när du anger baslinjen för att få korrekt hälsostatus.
- Din baslinje sparas endast på klockan och synkas inte med den anslutna telefonen. Du måste återställa baslinjen igen om du byter till en annan klocka.


Mäta din kärbelastning medan du sover

- 1 Bär klockan när du sover.
Din kärbelastning mäts automatiskt när du bär klockan när du sover.
 - 2 Tryck lätt på ikonen Health (🌐) på appskärmen när du vaknar.
 - 3 Tryck lätt på **Kärbelastning** och kontrollera ändringarna i din kärbelastning i dag jämfört med baslinjen.
Tryck lätt på **Visa på telef.** för att se detaljerad information relaterad till funktionen Kärbelastning på den anslutna telefonen.
-  Bär klockan åtdragen för att säkerställa att det inte uppstår något utrymme mellan handleden och klockan när du vänder dig i sömnen.

Antioxidantindex

Kontrollera din oxidativa stressnivå genom att mäta ditt antioxidantindex.

 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.

- 1 Tryck lätt på ikonen Health (🌐) på appskärmen.
 - 2 Tryck lätt på **Antioxidantindex**.
 - 3 Ta bort klockan från handleden och tryck lätt på **Mät**.
 - 4 Tryck lätt på **OK** på telefonen.
Du kan kolla mätförloppet i Samsung Health-appen på din anslutna telefon.
 - 5 Följ instruktionerna på skärmen och tryck med tummen hårt på den optiska sensorn för biosignaler i mitten på klockans baksida.
 - 6 Se antioxidantindexets uppmätta resultat på skärmen.
-  För att få ett korrekt resultat bör du vänta minst 10 sekunder mellan mätningar.


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 klockan.

1 Tryck lätt på ikonen Health (👤) på appskärmen.

2 Tryck lätt på **Tillsammans**.

Om du vill se detaljerad information med anknytning till funktionen Tillsammans på den anslutna telefonen trycker du lätt på **Visa på telef.**


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

Inst.

Konfigurera de olika inställningarna gällande träning och kondition.

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

- **Allmänt:** Ställ in så att du får aviseringar som uppmuntrar dig att nå dina dagliga aktivitetsmål och få meddelanden när du når dem.
- **Mätvärde:** Ange hur din puls och stressnivå ska mätas och aktivera eller inaktivera de extra funktioner som kan mätas under sömn.
- **Cykelspårning:** Aktivera eller inaktivera funktionen som mäter din hudtemperatur när du sover för att förutsäga din menscykel.
- **Autoupptäck träning:** 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.
- **Gör synligt för andra enheter:** Ge andra enheter behörighet att hitta din klocka.
- **Dela data med enheter och tjänster:** Ställ in på att dela information med andra anslutna appar med hälsoplattformar, träningsmaskiner och TV-apparater.
- **Sekretess:** Välj appar eller tjänsteleverantörer att dela information med för att visa nödvändig information under träning.

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

Samsung Health Monitor

Inledning

Du kan mäta biometriska data, till exempel blodtryck och EKG, när du vill med klockans Samsung Health Monitor som inkluderar både den optiska sensorn för biosignaler och den elektriska sensorn för biosignaler. Du kan kontrollera mät historiken med appen Samsung Health Monitor på den anslutna telefonen eftersom klockan och telefonen har synkats automatiskt.

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



- Om du inte har installerat appen Samsung Health Monitor på din anslutna telefon öppnar du appen **Samsung Health Monitor** på klockan och följer anvisningarna på skärmen för att ladda ned den på telefonen.
- Appen Samsung Health Monitor stöds endast på Samsung-telefoner.
- Personer som är yngre än 22 år får inte använda appen Samsung Health Monitor för att mäta biometriska data.
- Den här appen kanske inte finns i alla regioner.

Försiktighetsåtgärder vid mätning av biometriska data



Vanliga försiktighetsåtgärder

- Appen Samsung Health Monitor får inte användas i medicinska syften, till exempel för att ställa diagnos för högt blodtryck, hjärtfel eller andra hjärtproblem. Använd inte den här appen i utbyte mot en läkares medicinska utlåtande eller behandling under några som helst omständigheter. Vid akutfall ska du omedelbart kontakta ett sjukhus i närheten.
- Ändra inte medicin, dosering eller användning utan din läkares inrådan.
- De avlästa värdena och resultaten från appen Samsung Health Monitor är endast till som referens. Använd dem inte för att fatta medicinska beslut utan din läkares utlåtande under några som helst omständigheter.
- För preciserade mätningar ska du bära klockan så att den sitter tillräckligt åtdragen runt underarmen ovanför handleden. Se [Hur man bär klockan för exakta mätningar](#) för mer information.
- Anslut alltid klockan till telefonen hemma eller på en säker plats via Bluetooth av säkerhetsskäl. Vi rekommenderar inte att du ansluter till en telefon på allmän plats.



Försiktighetsåtgärder för mätning av blodtryck

- Innan du mäter ska du förbereda en bekväm stol och ett bord att vila armen och telefonen på.
- Sitt upprätt på den bekväma stolen som du förberett med stöd mot ryggen.
- Se till att placera armen bekvämt på ett bord när du mäter blodtrycket.
- Vila i minst fem minuter i ett bekvämt läge innan du mäter blodtrycket.
- Mät ditt blodtryck på en tyst plats inomhus.
- Mät inte blodtrycket medan du utför en fysisk aktivitet.
- Sitt stilla och prata inte när du börjar mäta ditt blodtryck, och vänta med att röra dig och prata tills mätningen är klar.
- Mät inte ditt blodtryck när du befinner dig i närheten av maskiner som bildar starka elektroniska fält, t.ex. maskiner för magnetisk resonanstomografi, röntgenmaskiner, elektromagnetiska stölskyddsmaskiner eller metalldetektorer.
- Mät inte ditt blodtryck under medicinska behandlingar, t.ex. operationer eller defibrillering.
- Mät blodtrycket i en miljö där temperaturen är mellan 12 °C och 40 °C och den relativa fuktigheten är mellan 30 % och 90 %.
- Undvik intag av alkohol, mat som innehåller koffein, rökning, träning och bad 30 minuter före mätningen av ditt blodtryck.
- Kontrollera att handleden är torr när du mäter ditt blodtryck och mät det inte när du har applicerat hudkräm eller svettas mycket.
- Ta inte ett djupt andetag och andas inte långsamt medvetet, utan andas som vanligt medan du mäter blodtrycket.
- Använd inte Samsung Health Monitor-appen för att kolla blodtrycket om du är gravid eftersom resultaten eventuellt inte är korrekta.



- Mät inte ditt blodtryck med appen Samsung Health Monitor om du har några av följande tillstånd:
 - Arytmi.
 - Underliggande hjärtsjukdomar eller om du har fått en hjärtinfarkt.
 - Cirkulationsfel eller perifer vaskulär sjukdom.
 - Hjärtklaffsjukdomen (aortaklaffsjukdom).
 - Kardiomyopati.
 - Andra hjärtsjukdomar.
 - Njursjukdom i slutstadiet (ESRD).
 - Diabetes.
 - Neurologisk dysfunktion (till exempel skakningar).
 - Blodkoagulering eller om du tar blodförtunnande medicin.
- Använd inte en handled med tatueringar eller som har märken när du mäter blodtrycket eftersom den optiska sensorn för biosignaler kan påverkas av tatueringarna eller märkena.
- Appen Samsung Health Monitor kalibrerar och mäter blodtrycket baserat på de avlästa värdena från armen där blodtrycksmanometern sitter. Du måste kontakta läkare om det är en stor skillnad mellan blodtrycket i båda armarna (mer än 10 mmHg).
- Använd inte en klocka som har kalibrerats för andra personer för mätning av ditt blodtryck.
- Området för mätbara värden i appen Samsung Health Monitor avseende blodtryck är följande: Vid kalibrering är området för systoliskt blodtryck 80 mmHg till 170 mmHg, och det diastoliska blodtrycket är 50 mmHg till 110 mmHg. Vid mätning är området för det systoliska blodtrycket 70 mmHg till 180 mmHg, och det diastoliska blodtrycket är 40 mmHg till 120 mmHg.
- Signalen kan påverkas av hur ljus personens hud är, mängden blod under huden och hur ren sensorn är.



Försiktighetsåtgärder för mätning av EKG

- Innan du mäter ska du förbereda en bekväm stol och ett bord att vila armen och telefonen på.
- Sitt upprätt på den bekväma stolen som du förberett med stöd mot ryggen.
- Se till att placera armen bekvämt på ett bord när du tar ditt EKG.
- Vila i minst fem minuter i ett bekvämt läge innan du tar ditt EKG.
- Mät ditt EKG på en tyst plats inomhus.
- Mät inte EKG medan du utför en fysisk aktivitet.
- Sitt stilla och prata inte när du börjar ta ditt EKG, och vänta med att röra dig och prata tills mätningen är klar.
- Ta inte ditt EKG när du befinner dig i närheten av maskiner som bildar starka elektroniska fält, t.ex. maskiner för magnetisk resonanstomografi, röntgenmaskiner, elektromagnetiska stöldskyddsmaskiner eller metalldetektorer.
- Ta inte ditt EKG under medicinska behandlingar, t.ex. operationer eller defibrillering.
- Mät EKG i en miljö där temperaturen är mellan 12 °C och 40 °C och den relativa fuktigheten är mellan 30 % och 90 %.
- Kontrollera att din handled inte är för torr när du mäter ditt EKG. Du kan få mer exakta EKG-signaler om huden som kommer i kontakt med sensorn är fuktad med en måttlig mängd svett eller hudkräm.
- Ta inte ditt EKG om du har en hjärt-pacemaker eller defibrillator implanterad eller om du har någon annan elektronisk enhet i kroppen.
- Om du har annan arytmia än förmaksflimmer ska du inte ta ditt EKG med appen Samsung Health Monitor.
- Appen Samsung Health Monitor kan inte upptäcka hjärtinfarkter. Om du har misstänkta symptom på hjärtinfarkt ska du kontakta räddningstjänst omedelbart.
- Du kan få mer exakta EKG-resultat om du uppfyller följande mätförhållanden:
 - Mät efter att ha tagit bort metallföremål från kroppen, t.ex. halsband.
 - Använd klockarmbandet som medföljer klockan i stället för ett klockarmband i metall.



Försiktighetsåtgärder vid användning av sömnapnéfunktionen

- Använd inte sömnapnéfunktionen om du redan har diagnostiserats med sömnapné.
- Använd inte appen Samsung Health Monitors sömnapnéfunktion om du har diagnostiserats med något av följande tillstånd:
 - Rörelserelaterade tillstånd: Parkinsons sjukdom, darrningar och skakningar eller sömnmyokloni.
 - Hjärtsjukdomar: hjärtsvikt, förmaksflimmer.
 - Lungsjukdomar: kroniskt obstruktiv lungsjukdom (KOL), kronisk bronkit, lungemfysem, lungfibros.
- Använd inte sömnapnéfunktionen om du är under 22 år.
- Använd inte sömnapnéfunktionen om du är gravid eller upplever tillfälliga andningsbesvär på grund av en förkylning, allergier, astma, eller andra tillstånd, då resultaten kan vara felaktiga.
- Ändra inte doseringen eller schemat för din medicinering baserat på resultaten från sömnapnériskregistreringen utan att först rådgöra med läkare.
- Klockan kan inte identifiera alla fall av obstruktiv sömnapné. Klockan identifierar tecken på måttlig till svår obstruktiv sömnapné men identifierar inte central sömnapné.
- Klockan har inte godkänts av tillsynsmyndigheter som ett instrument för mätning av syremättnad.
- Sömnapnéfunktionen i appen Samsung Health Monitor är ett verktyg för förhandsgranskning och är inte avsett att ersätta diagnos eller behandling av kvalificerad sjukvårdspersonal. Om du inte mår bra bör du kontakta läkare, även om klockan inte visar några tecken på sömnapné.


Starta blodtrycksmätningen

Förinställningar före mätning av blodtryck

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



Se till att kalibrera klockan med blodtrycksmanometern med manschett när du mäter blodtrycket med Samsung Health Monitor-appen för första gången efter att ha köpt klockan. Kalibrera var 28 dag efter den första kalibreringen. Blodtrycksmanometern med armrem säljs separat.


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

Mäta blodtrycket

Du kan mäta blodtrycket genom att använda klockans optiska sensor för biosignaler utan att använda några andra medicintekniska produkter, t.ex. blodtrycksmanometer med armrem, efter kalibreringen.



Du måste bära klockan på samma handled som används för kalibrering.

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

Kontrollera blodtrycksavläsningar

Se de avlästa värdena på klockans skärm efter att du har mätt ditt blodtryck. Du kan se de tidigare avlästa värdena och information i den anslutna telefonens app Samsung Health Monitor. Dela, radera och hantera dina resultat i telefonens app Samsung Health Monitor.

Om dina avlästa värden är onormalt höga eller låga och du känner ovanliga fysiska symptom ska du omedelbart kontakta ett sjukhus i närheten för att få riktig vård. Om du inte bedöms befinna dig i en nödsituation ska du mäta minst två gånger till.

Börja ta ett EKG

Förinställningar innan ett EKG tas

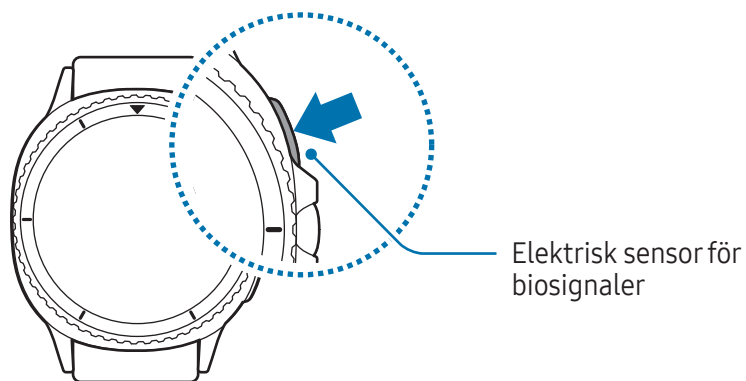
Ange din profil i appen Samsung Health Monitor innan du mäter ditt EKG. Om du inte anger någon profil kan du inte mäta ditt EKG.

- 1 Tryck lätt på ikonen Samsung Health Monitor (📶) på appskärmen.
- 2 Tryck lätt på **EKG** → **Öppna appen**.
Då öppnas appen Samsung Health Monitor på telefonen.
- 3 Läs villkoren och tryck lätt på **Acceptera**.
- 4 Ange din profilinformation, t.ex. ditt namn, kön och födelsedatum och tryck lätt på **Fortsätt**.
- 5 Tryck lätt på **Ställ in EKG** och följ anvisningarna på skärmen för att börja mäta ditt EKG.

Mätning av EKG

Hantera din hälsa genom att på förhand kontrollera din hjärtstatus via EKG-mättningsresultaten.

- 1 Tryck lätt på ikonen Samsung Health Monitor (📶) på appskärmen.
- 2 Tryck lätt på **EKG** → **OK** och sätt ett finger försiktigt på den elektriska sensorn för biosignaler. Lämna inte något utrymme mellan handleden och klockan.



Mätningen startar, och EKG-vågorna visas på skärmen.

- 3 Se de uppmätta EKG-resultaten på skärmen. Tryck lätt på **Lägg till**, välj ytterligare fysiska symtom som du för närvarande upplever och tryck sedan lätt på **Spara**.
- 4 Tryck lätt på **Klart**.

Se EKG-resultaten

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

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

- **Sinusrytm:** En normal hjärtslagsrytm som är mellan 50 och 100 slag per minut.
- **Förmaksflimmer:** En typ av arytm där hjärtat slår oregelbundet. Kontakta din läkare.
- **Förmaksflimmer med hög puls:** När pulsen ligger mellan 100 och 150 slag per minut när EKG-vågen sorteras som **Förmaksflimmer**. Kontakta din läkare.
- **Hög puls:** När pulsen ligger mellan 100 och 150 slag per minut när EKG-vågen sorteras som **Sinusrytm**. Kontakta din läkare om resultaten konsekvent anger **Hög puls** och din vilopuls är onormalt högre än normalt.
- **Osäkert:** Resultatet är ingen typ av **Sinusrytm** eller **Förmaksflimmer** och är ett av följande tillstånd:
 - Ventrikulära extraslag (VES).
 - När pulsen är under 50 eller mer än 150 slag per minut.
 - När pulsen är oregelbunden men det är inte **Förmaksflimmer**.

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



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



- Om **Dåligt mätresultat** visas kontinuerligt ska du torka av den elektriska sensorn för biosignaler och ta ditt EKG igen. Signalen kan få avbrott på grund av att huden vid sensorn är torr eller på grund av hår på handleden. I sådant fall ska du ta ditt EKG efter att ha applicerat hudkräm för att fukta huden eller efter att ha tagit bort lite hår.
- Om EKG-vågorna ser ut att vara upp-och-ner kanske den inte analyserar ditt EKG på rätt sätt. Tryck lätt på ikonen Inställningar (⚙️) på appskärmen och tryck lätt på **Allmänt** → **Orientering** för att se inställningarna på handleden du bär klockan på och knapparnas plats. Bär sedan klockan i korrekt riktning och mät ditt EKG igen.

Använda funktionen för avisering av oregelbunden hjärtrytm

Om klockan identifierar en oregelbunden hjärtrytm flera gånger i rad med funktionen för avisering av oregelbunden hjärtrytm identifierar den händelser med oregelbunden hjärtrytm vilket tyder på **Förmaksflimmer**. I så fall visar klockan en avisering att den har identifierat oregelbunden hjärtrytm och uppmanar dig att mäta ditt EKG. Med den här funktionen kan du få hjälp med att svara på potentiella risker kopplade till ditt hjärtas hälsa.

Tryck lätt på **Ta ett EKG** när skärmen för oregelbunden hjärtrytm visas och mät ditt EKG.




- Efter EKG-mätningen kan du aktivera och inaktivera den här funktionen i appen Samsung Health Monitor på telefonen.
- Den här funktionen kanske inte finns i alla regioner.

Börja använda sömnapnéfunktionen



Förinställningar före användning av sömnapnéfunktionen

Ange din profil i appen Samsung Health Monitor innan du använder sömnapnéfunktionen. Om du inte anger någon profil kan du inte använda sömnapnéfunktionen.

- 1 Tryck lätt på ikonen Samsung Health Monitor () på appskärmen.
- 2 Tryck lätt på **Sömnapné** → **OK**.
Då öppnas appen Samsung Health Monitor på telefonen.
- 3 Läs villkoren och tryck lätt på **Acceptera**.
- 4 Ange din profilinformation, t.ex. ditt namn, kön och födelsedatum och tryck lätt på **Fortsätt**.
- 5 Följ anvisningarna på skärmen för att börja använda sömnapnéfunktionen.

Använda sömnapnéfunktionen

Hantera din hälsa genom att kontrollera sömnapnésymptom hemma utan att behöva besöka en specialist.

- 1 Tryck lätt på ikonen Samsung Health Monitor () på appskärmen.
- 2 Tryck lätt på **Sömnapné** → **Fortsätt** och tryck lätt på reglaget för **Sömnapnéfunktion** för att aktivera funktionen.
- 3 Tryck lätt på **OK** och sov med klockan på i två nätter under de kommande tio dagarna.

 - Ladda klockans batteri till mer än 30 % innan du går och lägger dig.
 - För att identifiera sömnapné korrekt krävs minst fyra timmar kontinuerlig sömn.


Kontrollera resultaten från sömnapnériskregistreringen

Klockan mäter den relativa blodsyrenivåminskningen under sömn och använder detta för att upptäcka andningsstörningar som kan vara ett tecken på sömnapné. Du kan få aviseringar om klockan upptäcker tecken på måttlig till svår obstruktiv sömnapné efter två nätter med genomförda sömnmätningar.

Om du får en avisering om att klockan har upptäckt tecken på måttlig till svår obstruktiv sömnapné ska du dela det med din läkare för ytterligare specialiserade tester. Även om inga tecken på sömnapné upptäcks bör du kontakta din läkare om du känner dig orolig.


Du kan se resultaten i den anslutna telefonens app Samsung Health Monitor.


 Använd inte sömnapnéfunktionen igen förrän du har rådfrågat läkare.

- 
- Varje sömndataanalys kan ta upp till 90 minuter eller mer.
 - Sömnapnéfunktionen i appen Samsung Health Monitor är inte ett verktyg för att registrera eller övervaka hälsotillstånd, så du bör vänta minst 30 dagar innan du använder den igen, även om du tror att du inte upplever några hälsoproblem.

GPS

Klockan har en GPS-antenn så att du kan kontrollera var du befinner dig i realtid utan att ansluta till en telefon.

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

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

Musik

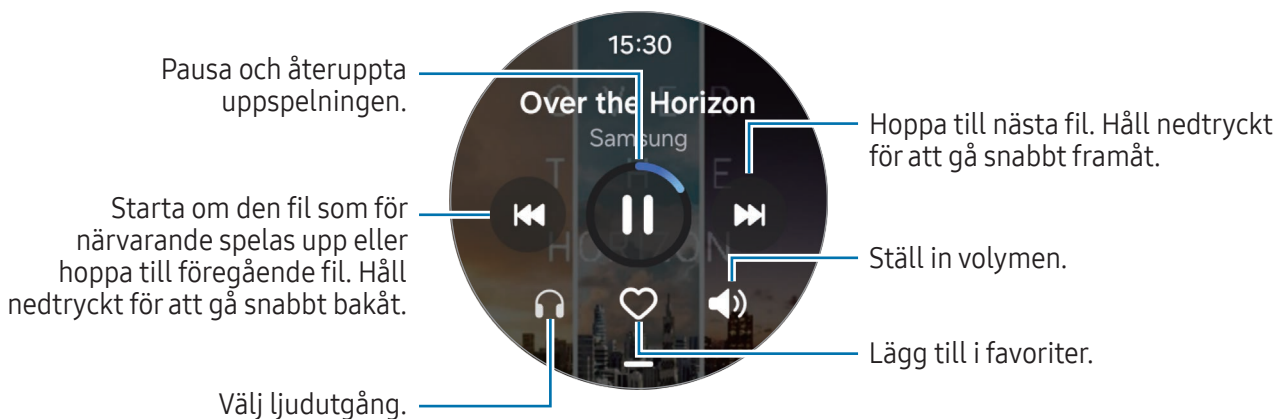
Inledning

Lyssna på musik som sparats på klockan.

Använda Musik

Tryck lätt på ikonen Musik (🎵) på appskärmen.

Dra ikonen Kö och inställningar (☰) uppåt och tryck lätt på **Bibliotek** för att öppna biblioteksskärmen. På skärmen Bibliotek kan du visa spellistan samt visa musik efter spår, album och artist.



Hantera ljudfiler som finns sparade på klockan

Visa ljudfilerna på klockan, kategoriserade efter typ, och hantera dem genom att lägga till eller ta bort dem enligt dina önskemål. Du kan synka ljudfiler automatiskt från telefonen till klockan.

- 1 Öppna appen **Galaxy Wearable** på telefonen.
- 2 Tryck lätt på **Klockinställningar** → **Hantera innehåll**.

3 Välj **Spår på klockan**.

Då visas ljudfilerna som finns sparade på klockan, sorterade efter kategori.


- Om du vill skicka ljudfiler från telefonen till klockan trycker du lätt på ikonen Lägg till (+), väljer ljudfiler och trycker sedan lätt på **Lägg klocka**.
- Om du vill ta bort ljudfiler som finns sparade på klockan håller du en fil du vill ta bort nedtryckt och trycker lätt på **Radera**.

Om du vill synka ljudfiler på telefonen med klockan var sjätte timme trycker du lätt på reglaget för **Autosynk** för att aktivera funktionen. Tryck sedan lätt på **Spellistor att synka**, välj spellistor som ska importeras till klockan och tryck sedan lätt på **Klart**. De valda spellistorna synkas automatiskt med klockan när den har mer än 15 % återstående batteriladdning och när energisparläget är inaktiverat på klockan.

Mediekontroll

Inledning

Kontrollera medieappen som finns installerad på klockan eller den anslutna telefonen för att spela upp eller pausa musik och video.

-  Om du vill öppna den här appen automatiskt från klockan när du spelar upp musik eller videor på den anslutna telefonen går du till appskärmen, trycker lätt på ikonen Inställningar (⚙️) → **Avancerade funktioner** och trycker lätt på reglaget för **Autostarta mediekontroller** för att aktivera funktionen.

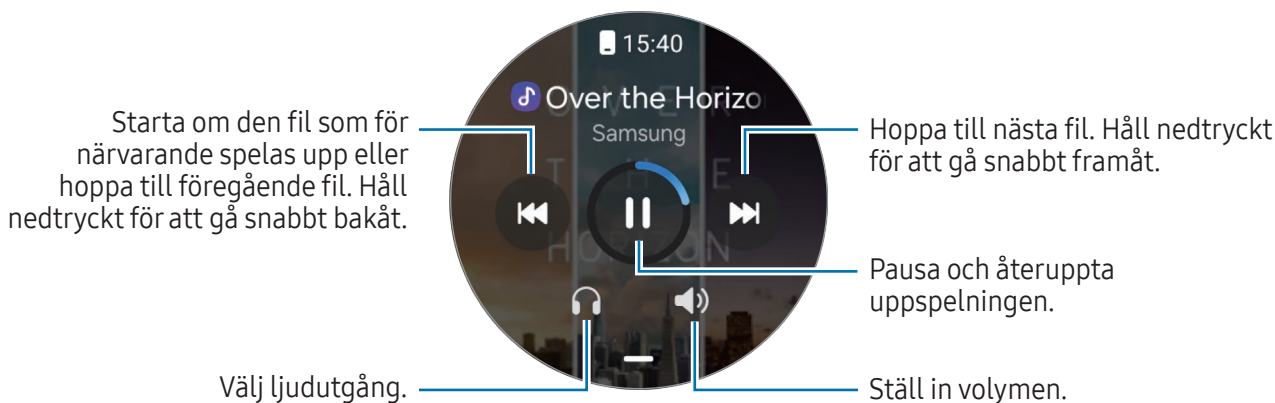
Styra musikspelaren

1 Tryck lätt på ikonen Mediekontroll (🎵) på appskärmen.

2 Välj **Telefon** eller **Klocka**.

När du väljer **Telefon** spelas musik upp från den anslutna telefonens musikapp, och du kan styra musikspelaren med klockan.

Om du väljer **Klocka** spelas musik upp från musikappen på klockan, och du kan lyssna på musik med klockans högtalare eller ett anslutet Bluetooth-headset.



Styra videospelaren

1 Spela upp videon på den anslutna telefonen.

2 Tryck lätt på ikonen Mediekontroll (🎵) på appskärmen.

Du kan styra videospelaren med klockan.

Reminder

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



- Om du vill använda platspåminnelser måste GPS-funktionen vara aktiverad. Platspåminnelser kanske inte är tillgängliga beroende på modell.
- Alla påminnelser på klockan synkroniseras med den anslutna telefonen automatiskt så att du även får aviseringar och kan visa dem på telefonen.

Använda Reminder

Tryck lätt på ikonen Reminder (✓) på appskärmen.

- Tryck lätt på ikonen Skriv en påminnelse (+) för att skapa påminnelser.
- Slutför påminnelserna genom att trycka lätt på ikonen Slutför (○) eller välj en påminnelse och tryck lätt på **Slutför**.
- Återställ påminnelser genom att trycka lätt på ikonen Navigeringslåda (✓) → **Slutfört**, välja påminnelse att återställa och sedan trycka lätt på **Återst.**
- Om du vill ta bort en påminnelse håller du den nedtryckt och trycker sedan lätt på **Ta bort**.

Kalender

Du kan lägga till händelser i klockan och telefonen som hjälp för att hantera ditt schema mer effektivt.



Händelser som finns sparade på din telefon synkas även automatiskt till klockan och kan visas på klockan.

- 1 Tryck lätt på ikonen Kalender (7) på appskärmen och tryck lätt på ikonen Lägg till händelse (+).
- 2 Ange datum, tid och information om händelsen och tryck sedan lätt på **Spara**.
Den sparade händelsen läggs till i listan och visas vid den tidpunkt som du ställer in.

Tryck lätt på **Veckovy** och välj ett datum för att se veckans händelser efter datum.

Tryck lätt på ikonen Månad (☰) för att visa kalendern och använd boettringen eller svep uppåt och nedåt på skärmen för att flytta till önskad månad.

Bixby

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

Du kan tala med Bixby. Bixby startar en funktion som du begär eller visar önskad information. Gå till www.samsung.com/bixby för mer information.



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

Väcka Bixby

Säg vad du vill säga till Bixby medan du håller hemknappen intryckt. Om du vill använda den här funktionen trycker du lätt på ikonen Inställningar (⚙️) på appskärmen, trycker lätt på **Knappar och gester**, trycker lätt på **Lång tryckning** under **Hemknappen** och väljer sedan **Bixby**.

Du kan även säga väckningsfrasen, t.ex. "Hi, Bixby" eller "Bixby" och säga det du vill säga.

Ställa in en väckningsfras

- 1 Tryck lätt på ikonen Inställningar (⚙️) på appskärmen och tryck lätt på **Avancerade funktioner** → **Bixby**.
- 2 Tryck lätt på **Röstväckning** → **Väckningsfras** och välj önskad väckningsfras.

Väder

Se väderinformation på klockan för platser som angetts på den anslutna telefonen.

Tryck lätt på ikonen Väder (🌤️) på appskärmen.

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


Om du vill lägga till en annan orts väderinformation trycker du lätt på **Hantera platser** → **Hantera på tfn** och lägga till orten från den anslutna telefonen.

Alarm

Ställ in och hantera klockans alarm och telefonens alarm individuellt.


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


Ställa in alarm

- 1 Tryck lätt på ikonen Alarm () på appskärmen.
- 2 Tryck lätt på **Lägg till på klockan** för att ställa in larm som endast låter på klockan. Du kan även lägga till ett alarm från den anslutna telefonen genom att trycka lätt på **L t på telefonen**.
- 3 Tryck lätt på inmatningsfältet, använd boettringen eller svep uppåt eller nedåt på skärmen för att ställa in alarmtiden och tryck sedan lätt på **Nästa**.
- 4 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 ikonen Avfärda () utanför den stora cirkeln för att stänga av ett alarm. Alternativt kan du vrida på eller svepa boettringen medsols.

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

Radera alarm

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




Världsklocka


Tryck lätt på ikonen 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 **Hantera på tfn** och sedan lägga till eller ta bort en världsklocka på den anslutna telefonen.


Timer

Ställa in en timer

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



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

Avfärda en timer

Dra ikonen Avfärda () utanför den stora cirkeln när timern har räknat ned. Alternativt kan du vrida på eller svepa boettringen medsols.

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

Stoppur

- 1 Tryck lätt på ikonen Stoppur () på appskärmen.
- 2 Välj den tidtagarstil du vill ha genom att använda boettringen eller svepa 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 **Varv** eller ikonen Varv ()

- Tryck lätt på **Stopp** eller ikonen Stoppa (⏸) för att stoppa tidtagningen.
 - Starta om tidtagningen genom att trycka lätt på **Fortsätt** eller ikonen Fortsätt (▶).
 - Rensa varvtider genom att trycka lätt på **Återställ** eller ikonen Återställ (🔄).
-  På appskärmen trycker du lätt på ikonen Inställningar (⚙️) → **Knappar och gester** → **Åtgärd** och väljer **Stoppur** för att starta och styra stoppuret direkt med snabbknappen. Under användning trycker du på snabbknappen för att stoppa eller återuppta timern och trycker på den två gånger för att registrera varvtiden. När den är stoppad håller du snabbknappen intryckt för att rensa alla varvtider. (Galaxy Watch8 Classic)

Galleri

Inledning

Du kan få åtkomst till bilder, album och händelser som finns sparade på klockan eller som har synkats med telefonen. Du kan även anpassa urtavlan genom att använda bilder.

Hantera bilder som finns sparade på klockan

Visa bilderna på klockan, kategoriserade efter typ, och hantera dem genom att lägga till eller ta bort dem enligt dina önskemål. Du kan synka bilder automatiskt från telefonen till klockan.

- Öppna appen **Galaxy Wearable** på telefonen.
- Tryck lätt på **Klockinställningar** → **Hantera innehåll**.
- Välj **Bilder på klockan**.

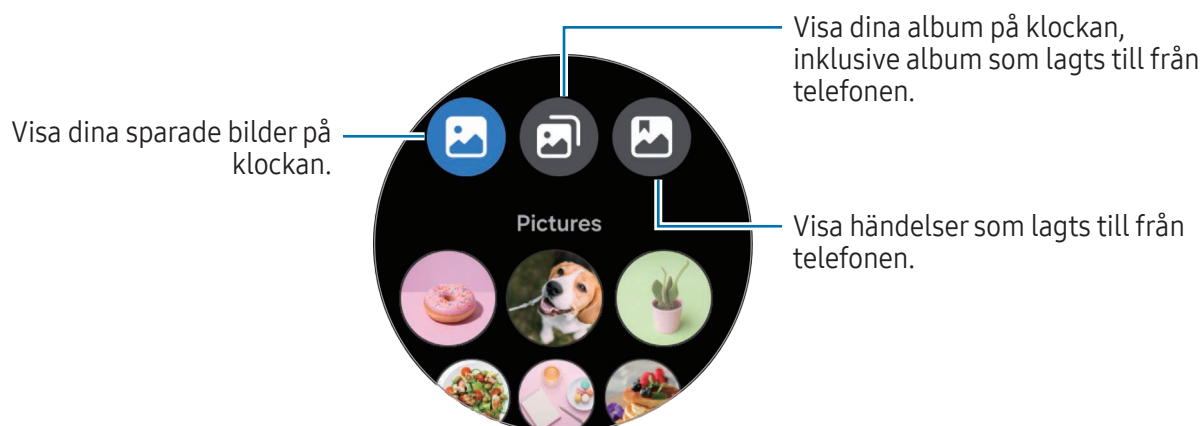
Då visas bilderna som finns sparade på klockan, sorterade efter kategori.

 - Om du vill skicka bilder från telefonen till klockan trycker du lätt på ikonen Lägg till (+), väljer bilder och trycker sedan lätt på **Klar**.
 - Om du vill ta bort bilder som finns sparade på klockan håller du en fil som du vill ta bort nedtryckt och trycker lätt på **Radera**.

Om du vill synkronisera bilder på telefonen med klockan var sjätte timme trycker du lätt på reglaget för **Autosynka album** för att aktivera funktionen. Tryck sedan lätt på **Album att synkronisera**, välj album att importera till klockan och tryck sedan lätt på **Klart**. De valda albumen synkas automatiskt med klockan när den har mer än 15 % återstående batteriladdning och när energisparläget är inaktiverat på klockan.

Använda Galleri

Tryck lätt på ikonen Galleri (🌸) på appskärmen.



Visa bilder

Visa och hantera de bilder som finns sparade på klockan.

- 1 Tryck lätt på ikonen Galleri (🌸) på appskärmen.
- 2 Välj en kategori.
- 3 Använd boettringen eller svep åt uppåt eller nedåt på skärmen för att bläddra genom listan och välja en bild.



Zooma in och ut

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



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

Anpassa en urtavla

Du kan visa bilder på urtavlan efter att ha anpassat den med bilder. Se [Anpassa en urtavla med en bild](#) för mer information.



- 1 Tryck lätt på ikonen Galleri () på appskärmen.
- 2 Håll nedtryckt på den bild som ska användas.
Om du vill välja fler bilder använder du boettringen eller så sveper du åt höger eller vänster på skärmen och väljer dem.
- 3 Tryck lätt på ikonen Lägg till på telefonen () och välj typ av urtavla.

Radera bilder



- 1 Tryck lätt på ikonen Galleri () på appskärmen.
- 2 Håll nedtryckt på bilden för att ta bort den.
Om du vill välja fler bilder som du vill ta bort använder du boettringen eller så sveper du åt höger eller vänster på skärmen och väljer de andra bilderna du vill ta bort.
För att välja alla språk trycker du lätt på **Alla**.
- 3 Tryck lätt på ikonen Ta bort ()

Samsung Find



Om du tappar bort telefonen eller någon annan bärbar enhet som är registrerad på samma Samsung account som klockan kan du använda klockan för att hitta den. Du kan även dela platser för andra personer du anger.

 Om den här appen inte fungerar som den ska går du till appskärmen, trycker lätt på ikonen Inställningar () → **Appar** → **Applista** → **Samsung Find** → **Behörigheter** → **Plats** och väljer **Hela tiden**.

Hitta personer

- 1 Tryck lätt på ikonen Hitta () på appskärmen.
- 2 Tryck lätt på **Personer**.
- 3 Välj den person du försöker hitta i listan.
Kartan visar personens plats. Tryck lätt på ikonen Mer () för att se deras detaljerade plats.

Hitta mina enheter

- 1 Tryck lätt på ikonen Hitta () på appskärmen.
- 2 Tryck lätt på **Enheter**.
- 3 Välj enheten du försöker hitta i listan.
Kartan visar var enheten befinner sig. Tryck lätt på ikonen Mer () för att se den detaljerade adressen.

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 klockan så att den visar din medicinska information på den efter att SOS-meddelandet har skickats.



- Om klockans GPS-funktion inte är aktiverad och den behövs för att skicka din platsinformation aktiveras den automatiskt för att fastställa din plats.
- Din platsinformation kanske inte skickas, beroende på din region eller situation.

Förinställningar för 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 klockan i en nödsituation.

- 1 Öppna appen **Galaxy Wearable** på telefonen och tryck lätt på **Klockinställningar** → **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 klockans SOS-skärm.

Registrera nödsituationskontakter

Lägg till kontakter som kan hjälpa dig när du begär ett SOS-meddelande.





- 1 Öppna appen **Galaxy Wearable** på telefonen och tryck lätt på **Klockinställningar** → **Säkerhet och nödlarm**.
- 2 Tryck på **Nödkontakter**.
- 3 Tryck lätt på **Lägg till en nödkontakt**, 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 **Klockinställningar** → **Säkerhet och nödlarm**.
- 2 Tryck lätt på **SOS** och ange SOS-begäran.
 - Om du vill välja en kontakt att ringa ett nödsamtal till trycker du lätt på **Nödnummer att ringa** och väljer en kontakt eller anger en manuellt.
 - Om du vill skicka ett SOS-meddelande som innehåller din aktuella plats till nödkontakter trycker du lätt på reglaget för **Skicka SOS till nödkontakter** för att aktivera funktionen. Se [Registrera nödsituationskontakter](#) för mer information om att ange nödkontakter att skicka ett meddelande till.
 - För att påbörja ett nödsamtal och skicka ett SOS-meddelande automatiskt efter nedräkningen på SOS-begärandeskärmen trycker du lätt på reglaget **Kräv svep för att ringa** för att inaktivera funktionen och trycker lätt på **Nedräkning** för att ställa in nedräkningstiden före SOS-begäran.

Skicka en begäran om SOS-meddelanden

- 1 Om du hamnar i en nödsituation trycker du fem gånger på klockans hemknapp.
 - 2 Dra ikonen Nödsamtal () utanför den stora cirkeln. Du kan även vrida eller svepa boettringen motsols.
Då rings ett samtal till din nödkontakt.
 - 3 När samtalet slutförs drar du ikonen Börja dela () utanför den stora cirkeln. Du kan även vrida eller svepa boettringen motsols.
Din aktuella plats delas med dina nödkontakter och SOS-skärmen visas på klockan.
-  • Om du inte vill ringa ett samtal eller dela din aktuella plats drar du ikonen Avbryt () utanför den stora cirkeln på skärmen för SOS-begäran. Alternativt kan du vrida på eller svepa boettringen motsols.
 - Om funktionen **Skicka SOS till nödkontakter** är avstängd skickas inget meddelande som innehåller din aktuella plats till nödkontakter.


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 **Klockinställningar** → **Säkerhet och nödlarm**.
- 2 Tryck lätt på **Upptäcka tungt fall**, tryck lätt på reglaget för att aktivera funktionen och ställ in att en SOS-begäran skickas när du skadas till följd av ett fall.
 - Om du vill ställa in förhållandena för när klockan fastställer om du har skadats till följd av ett fall trycker du lätt på **När fall ska upptäckas**.
 - Om du vill välja en kontakt att ringa ett nödsamtal till trycker du lätt på **Nödnummer att ringa** och väljer en kontakt eller anger en manuellt.
 - Om du vill skicka ett SOS-meddelande som innehåller din aktuella plats till nödkontakter om du har skadat dig efter ett fall trycker du lätt på reglaget för **Skicka SOS till nödkontakter** för att aktivera funktionen. Se [Registrera nödsituationskontakter](#) för mer information om att ange nödkontakter att skicka ett meddelande till.

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

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

-  • Om du utför högintensiv träning kan klockan tro att du har skadat dig till följd av ett fall. Om det är så ska du avbryta varningen så att den inte skickar SOS-meddelandet.
- Om funktionen **Skicka SOS till nödkontakter** är avstängd skickas inget meddelande som innehåller din aktuella plats till nödkontakter.
- Om du vill ringa ett nödsamtal och skicka SOS-meddelandet manuellt efter ett svårt fall öppnar du appen **Galaxy Wearable** på telefonen, trycker lätt på **Klockinställningar** → **Säkerhet och nödlarm** → **Upptäcka tungt fall** och trycker sedan lätt på reglaget för **Kräv svep för att ringa** för att aktivera funktionen.

Sluta dela platsinformation

När du delar din platsinformation visas ikonen SOS-avisering (🚨) på klockskärmen och du kan se delningsstatusen på aviseringspanelen.

Om du vill sluta dela din platsinformation trycker du lätt på aviseringspanelen och trycker lätt på **Sluta dela** → ikonen OK (✅).

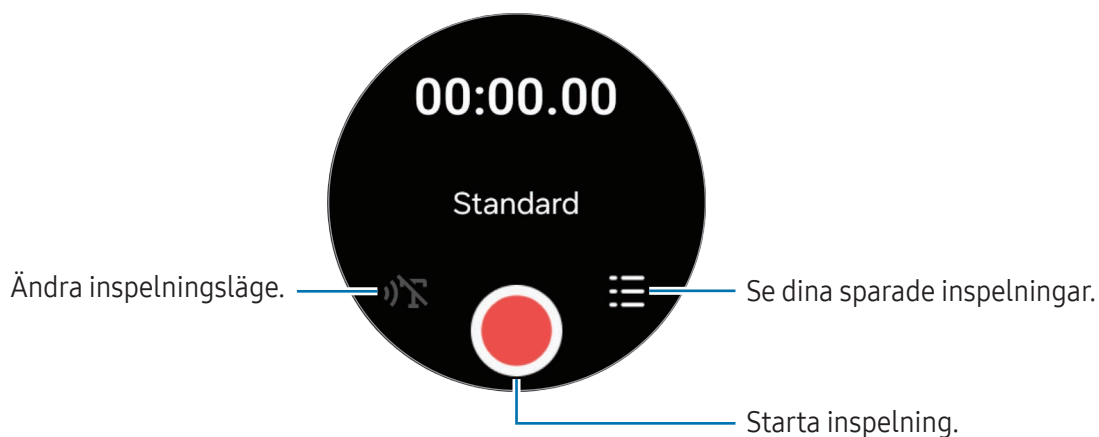
📌 Om du inte slutar skicka SOS-meddelanden kommer ytterligare meddelanden som inkluderar din platsinformation att skickas kontinuerligt till de tidigare registrerade kontakterna var 15 minut i 24 timmar efter att det första SOS-meddelandet skickas. Meddelandet skickas dock bara när din aktuella plats är en bit bort från platsen där det senaste meddelandet skickades.

Röstinspelning


Spela in eller spela upp röstinspelningar.

Göra röstinspelningar

- 1 Tryck lätt på ikonen Röstinspelning (🎤) på appskärmen.
- 2 Tryck lätt på ikonen Spela in (●) för att börja spela in. Tala in i mikrofonen på klockan. Tryck lätt på ikonen Pausa (⏸) för att pausa inspelningen.



- 3 Tryck lätt på ikonen Stoppa (■) för att avsluta inspelningen.
Då sparas inspelningen. Om du vill lyssna på det inspelade ljudet väljer du en inspelningsfil.


 De inspelade ljudfilerna från klockan synkas automatiskt till din anslutna telefon och transkriberas till text, och sedan kan du visa en sammanfattning. Den transkriberade texten kan även översättas till andra språk. De här funktionerna kanske inte stöds beroende på modell på den anslutna telefonen.

Ändra inspelningsläge

Tryck lätt på ikonen Röstinspelning (🎤) på appskärmen.

Välj ett läge som du vill ha.

- 🎧 : Det här är standardinspelningsläget.
- 🎤T : Klockan spelar in din röst i upp till tio minuter, konverterar den till text och sparar den sedan. Håll klockan nära munnen och tala högt och tydligt i tyst miljö för bästa resultat.

 Om tal-till-text-språket inte stämmer överens med språket du talar känner klockan inte igen din röst. Innan du använder den här funktionen trycker du lätt på **Tal till text** på röstinspelarens skärm för att ange tal-till-text-språk.

Kalkylator

Du kan göra uträkningar.



Tryck lätt på ikonen Kalkylator (🧮) på appskärmen.


Tryck lätt på ikonen Historik (🕒) och kolla uträkningshistoriken. Radera historiken genom att trycka lätt på **Radera**.


Dra ikonen Hjälppanel (☰) uppåt för att räkna ut dricks eller använd enhetskonverteringsverktyget.

Kompass

Du kan använda klockan som en kompass.

- 1 Tryck lätt på ikonen Kompass () på appskärmen.
- 2 Dra ikonen Mer information () uppåt och tryck lätt på **Kalibrera** för att kalibrera kompassen genom att svänga med handleden som klockan sitter på.
Kompassen visas efter kalibreringen.

Dra ikonen Mer information () uppåt för att se ytterligare information såsom lutning, höjd och atmosfäriskt tryck.

-  Om det finns magnetiska ämnen i närheten, t.ex. en trådlös laddare, kan det påverka klockans interna kompassensensor och sänka dess precision. Klockarmbandet i metall, som innehåller magnetiska substanser, kan påverka klockans interna kompassensensor på grund av det magnetiska flödet, beroende på hur du bär klockarmbandet.
- Kompassensorn kan påverkas av magnetiska störningar vilket leder till sämre precision även om kompassen kalibrerades i en tätbebyggd stad, inuti en byggnad eller i ett begränsat inomhusutrymme, t.ex. en inomhusparkering eller inuti en bil.

Buds Controller

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



Tryck lätt på ikonen Buds-kontroll () på appskärmen.

Kamerakontroll

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






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

Ta en bild

- 1 Tryck lätt på ikonen Kamerakontroll () på appskärmen.
Kameraappen öppnas på den anslutna telefonen.
- 2 Visa förhandsgranskningsskärmen och tryck lätt på ikonen Ta bild () för att ta en bild.



Spela in en video

- 1 Tryck lätt på ikonen Kamerakontroll () på appskärmen.
Kameraappen öppnas på den anslutna telefonen.
- 2 Tryck lätt på ikonen Video () för att ändra tagningsläge till video och tryck lätt på ikonen Börja spela in () för att spela in en video.
Om du vill ta en bild av videon under inspelning trycker du lätt på ikonen Ta bild/spela in ().
- 3 Tryck lätt på ikonen Stoppa inspelning () för att stoppa videoinspelningen.

Samsung Global Goals

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


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

SmartThings

Du kan styra smarta enheter och Internet of Things (IoT)-produkter som är anslutna till din telefon med klockan.

- 1 Tryck lätt på ikonen SmartThings (📶) på appskärmen.
- 2 Tryck lätt på **Alla rutiner** eller **Alla enheter** och välj sedan en enhet eller rutin som ska styras.

Om du vill lägga till rutiner eller enheter trycker du lätt på **Visa på telefon** och lägger till dem på den anslutna telefonen.

 Du kan inte använda den här appen om du inte har installerat SmartThings-appen på den anslutna telefonen eller om versionerna av appen SmartThings på klockan och telefonen inte matchar. Ladda ned den senaste versionen av appen på telefonen när du trycker lätt på **Visa på telefon**.

Google-appar

Google tillhandahåller en del appar för klockan. Du kan behöva ett Google-konto för att få åtkomst till vissa appar.

- **Maps:** Hitta din plats på kartan och sök på kartan med hjälp av GPS.
- **Messages:** Skicka och ta emot meddelanden på klockan eller telefonen.
- **Assistent:** Använd klockans funktioner eller sök efter information med hjälp av din röst.
- **Gemini:** kommunicera med Gemini för att använda olika funktioner, till exempel att söka efter information eller skriva innehåll.

 Vissa appar kanske inte är tillgängliga beroende på operatör eller modell.

Inställningar

Inledning

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

Tryck lätt på ikonen Inställningar (⚙️) på appskärmen.

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

Samsung account

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


Tryck lätt på **Samsung account** på inställningsskärmen.

Anslutningar

Wi-Fi

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

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

 Om du inte kan ansluta till ett Wi-Fi-nätverk ska du starta om klockans Wi-Fi-funktion eller den trådlösa routern.

Bluetooth

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

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


Försiktighetsåtgärder vid användning av Bluetooth

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

NFC och kontaktlösa betalningar

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

På inställningsskärmen trycker du lätt på **Anslutningar** → **NFC och kontaktlösa betalningar**.

-  Klockan har en inbyggd NFC-antenn. Hantera klockan försiktigt så att du inte skadar NFC-antennen.

Betala med NFC-funktionen

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

- 1 På inställningsskärmen trycker du lätt på **Anslutningar** → **NFC och kontaktlösa betalningar** och trycker lätt på reglaget för att aktivera funktionen.

2 Håll NFC-antennområdet längst upp på pekskärmen på klockan mot NFC-kortläsaren.

Om du vill ställa in standardappen går du till inställningsskärmen, trycker lätt på **Anslutningar** → **NFC och kontaktlösa betalningar** → **Standardapp för plånbok** och väljer en app.



Listan över betalningstjänster inkluderar eventuellt inte alla tillgängliga betalningsappar.

Flygplansläge

Ställ in klockan så att den inaktiverar alla trådlösa funktioner på klockan. Du kan bara använda icke nätverksbundna tjänster.

På inställningsskärmen trycker du lätt på **Anslutningar** och trycker sedan lätt på reglaget för **Flygplansläge** för att aktivera funktionen.



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

Mobilnät (mobilnätverksaktiverade modeller)

Anpassa inställningarna för att styra mobilnätverken.


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

- **Auto:** Ställ in på att automatiskt använda mobilnätverket för klockan när Bluetooth-anslutningen till telefonen är frånkopplad.



- När klockan ansluts till telefonen visa Bluetooth stängs klockans mobilnät av för att spara på batteriet. Då kan du inte ta emot meddelanden som skickas och samtal som rings till klockans nummer.
- När Bluetooth-anslutningen till telefonen är frånkopplad ansluts klockans mobilnätverk automatiskt. Då kan du ta emot meddelanden som skickas och samtal som rings till klockans nummer.

- **Alltid på:** Ställ in på att alltid använda klockan mobilnätverk oavsett anslutning med telefonen.

- **Alltid av:** Ställ in på att inte använda klockans mobilnätverk.
- **Mobilavtal:** Abonnera på operatörens mobilavtal eller tilläggstjänster.
-  • Vissa tjänster som kräver en nätverksanslutning kanske inte är tillgängliga beroende på operatör.
- Om du inte har något mobilavtal med operatören stängs klockans mobilnätverk av för att spara batteriström och nätverkstjänsterna kanske inte är tillgängliga.

Dataanvändning (mobilnätverksaktiverade modeller)

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

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

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

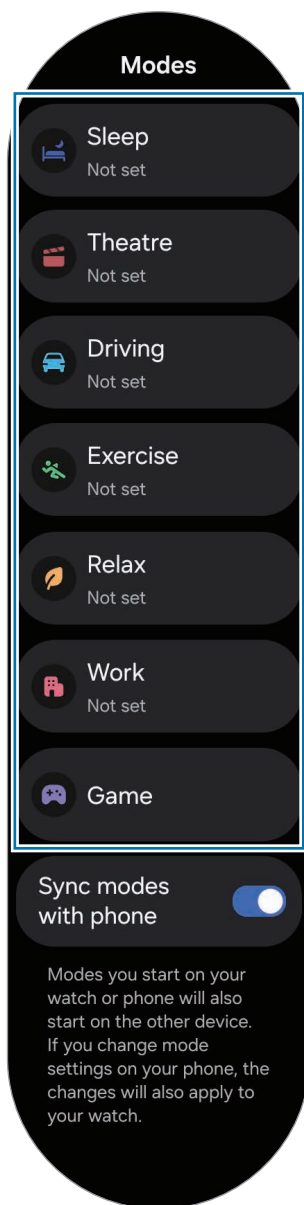
Lägen och rutiner

Använda lägen

Aktivera eller inaktivera lägen som synkar med den anslutna telefonen baserat på din nuvarande aktivitet eller plats.

På inställningsskärmen trycker du lätt på **Lägen och rutiner** → **Lägen**.

1 Välj läget som du vill ha.



2 Tryck lätt på **Slå på**.

För lägen som körs automatiskt aktiveras det när villkoren som har lagts till på den anslutna telefonen detekteras.

För att ändra lägesinställningarna trycker du lätt på **Ange på telefon** och konfigurerar inställningarna på den anslutna telefonen.

Om lägessynkronisering inte fungerar mellan den anslutna telefonen och klockan trycker du lätt på reglaget för **Synka lägen med telefonen**. Alla nya lägen som läggs till eller lägesinställningar som ändras på den anslutna telefonen synkas med klockan, liksom lägenas körstatus.



Endast vissa lägen är tillgängliga om funktionen **Synka lägen med telefonen** är inaktiverad eller om den anslutna telefonen har en annan programvaruversion.

Använda rutiner

Aktivera och inaktivera manuella rutiner som synkas med din anslutna telefon. Du kan till exempel ändra dina ljudinställningar.

På inställningsskärmen trycker du lätt på **Lägen och rutiner** → **Rutiner**.

1 Välj önskad rutin och tryck lätt på **Starta**.

Om det inte finns några rutiner trycker du lätt på **Lägg till på telefonen** och lägger till en manuell rutin på den anslutna telefonen.

2 Sluta köra rutiner genom att trycka lätt på **Stoppa**.

Om du vill ändra rutininställningarna trycker du lätt på **Ange på telefon** och konfigurerar inställningarna på den anslutna telefonen.

Ljud och vibration

Ändra ljud- och vibrationsinställningar.

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

- **Ljud/Vibrera/Tysta:** Ställ in klockan på att använda ljudläge, vibrationsläge eller tyst läge.
- **Vibrera med ljud:** Ställ in klockan på att vibrera med ljud.
- **Vibration:** Ställ in vibrationens längd och intensitet.
- **Samtalsvibration:** Ändra samtalsvibrationsmönstret.
- **Vibrationsavisering:** Ändra aviseringsvibrationsinställningarna.
- **Systemvibration:** Välj åtgärder som ska få vibrationsfeedback.
- **Volym:** Ändra volymnivån.
- **Ringsignal:** Byt ringsignal.
- **Aviseringsljud:** Ändra aviseringsljud.
- **Systemljud:** Aktivera ljud för vissa åtgärder.

Aviseringar

Ändra aviseringsinställningarna.

Tryck lätt på **Aviseringar** på inställningsskärmen.

- **Appaviseringar:** Välj en telefon- eller klockapp att få aviseringar för på klockan.
- **Telefonaviseringar på klockan:** Ställ in hur du får telefonaviseringar när du bär klockan.
- **Stör ej:** Ställ in klockan på att tysta alla aviseringar, utom för dem du tillåter.
- **Avancerade inställningar:** Konfigurera avancerade aviseringsinställningar.
- **Hjälp med aviseringar:** Se mer information gällande aviseringar.

Skärm

Ändra skärminställningarna.

Tryck lätt på **Skärm** på inställningsskärmen.

- **Ljusstyrka:** Justera skärmens ljusstyrka.
- **Adaptiv intensitet:** Ställ in klockan så att den registrerar dina justeringar av ljusstyrkan och tillämpa dem automatiskt under liknande ljusförhållanden.
- **Always On Display:** Ställ in klockskärmen och vissa appskärmar på att alltid vara på när du bär klockan. Batteriet tar däremot slut snabbare än vanligt när den här funktionen används.
- **Skärmväckning:** Välj hur skärmen aktiveras. Se [Slå på skärmen](#) för mer information.
- **Skärmtimeout:** Ange hur lång tid det ska ta innan skärmens bakgrundsbelysning på klockan 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.
- **Teckensnitt:** Ställ in skärmens teckensnitt.
- **Tryckkänslighet:** Öka skärmens pekkänslighet så att den kan användas när du bär handskar.
- **Visa laddningsinfo:** Ställ in klockan på att visa laddningsinformationen när skärmen är avstängd under laddning.

Batteri

Kontrollera återstående batteriladdning och användningstid för klockan. Om batteriladdningen är låg ska du aktivera energisparläget för att minska batteriförbrukningen.

Tryck lätt på **Batteri** på inställningsskärmen.

- **Energisparläge:** Aktivera energisparläget för att öka batteriets användningstid.
- **Begränsa hälsofunktioner:** Inaktivera Samsung Health-funktioner för att öka batteritiden när energisparläget är påslaget.
- **Batterianvändning:** Kolla vilka appar du har använt sedan du laddade klockan helt sist och hur mycket batteriladdning de har använt.

- **Appar i viloläge:** Välj appar som ska vila i bakgrunden. Vilande appar körs endast i bakgrunden då och då för att öka batteriets användningstid.
- **Bara klocka:** Endast klockan visas på skärmen och alla andra funktioner inaktiveras för att minska batteriförbrukningen. Tryck på hemknappen för att kolla klockan. Håll hemknappen intryckt för att inaktivera läget bara klocka. Alternativt placerar du klockan på den trådlösa laddaren för att ladda den till en viss nivå. Klockan stängs då av och slås sedan på igen.
- **Batteriskydd:** Ställ in klockan så att laddningen avbryts när batteriet når en viss nivå och återupptas när den sjunker under en viss nivå.
- **Visa laddningsinfo:** Ställ in klockan på att visa laddningsinformationen när skärmen är avstängd under laddning.
- **Automatisk start:** Ställ in klockan så att den slås på automatiskt när du börjar ladda om den är avstängd och om batteriet är laddat till mer än 10 %.



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

Knappar och gester

Aktivera knapp- eller gestfunktionen och konfigurera inställningarna.

Tryck lätt på **Knappar och gester** på inställningsskärmen.

- **Snabbknappen:** Välj en app eller funktion som ska startas med hjälp av snabbknappen. Se [Ställa in snabbknappen och använda den \(Galaxy Watch8 Classic\)](#) för mer information. (Galaxy Watch8 Classic)
- **Hemknappen:** Välj en app eller funktion som ska startas när du trycker två gånger på hemknappen eller håller den intryckt.
- **Knappen Tillbaka:** Välj en app eller funktion som ska startas när du trycker på tillbakaknappen.
- **Dubbelnypning:** Ställ in så att funktioner relaterade till löpningsappar, som att svara på samtal och avfärda varningar, startas när du dubbeltrycker med tummen och pekfingeret på den hand du bär klockan på. Du kan även öppna Now bar längst ned på klockskärmen.
- **Skakning:** Ställ in att funktioner som att avvisa samtal eller stänga av aviseringar, startas när du vrider handleden som du bär klockan på två gånger.
- **Knack knack:** Ställ in så att den valda funktionen startas när du böjer på handleden som du bär klockan på upp och ned två gånger.

Health

Konfigurera de olika inställningarna gällande träning och kondition.

Tryck lätt på **Health** på inställningsskärmen.

- **Allmänt:** Ställ in så att du får aviseringar som uppmuntrar dig att nå dina dagliga aktivitetsmål och få meddelanden när du når dem.
- **Mätvärde:** Ange hur din puls och stressnivå ska mätas och aktivera eller inaktivera de extra funktioner som kan mätas under sömn.
- **Cykelspårning:** Aktivera eller inaktivera funktionen som mäter din hudtemperatur när du sover för att förutsäga din menscykel.
- **Autoupptäck träning:** 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.
- **Gör synligt för andra enheter:** Ge andra enheter behörighet att hitta din klocka.
- **Dela data med enheter och tjänster:** Ställ in på att dela information med andra anslutna appar med hälsoplattformar, träningsmaskiner och TV-apparater.
- **Sekretess:** Välj appar eller tjänsteleverantörer att dela information med för att visa nödvändig information under träning.

Säkerhet & sekretess

Kontrollera klockans säkerhets- och sekretesstatus och ändra inställningarna.

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

- **Låstyp:** Ändra skärmlåsmetoden. Se [Låsskärm](#) för mer information.
- **Handledsidentifiering:** Ställ in om klockan ska identifiera om du bär den eller inte.
- **Lösenord, lösennycklar och autofyllning:** Ändra föredragen tjänst eller hantera alla tjänster för lösenord, lösenkoder och automatisk ifyllning.
- **Sekretess:** Ändra sekretessinställningarna och ställ in för att få anpassade tjänster baserat på dina intressen och hur du använder klockan.

Plats

Ändra inställningar för platsinformationsanvändning.

Tryck lätt på **Plats** på inställningsskärmen.

- **Appbehörigheter:** Se listan över appar som har behörighet att komma åt klockans plats och redigera behörighetsinställningarna.
- **Platstjänster:** Se vilka platstjänster klockan använder.

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:** Ange eller visa din medicinska information.
- **Nödkontakter:** Lägg till dina nödkontakter.
- **SOS:** Ställ in så att ett SOS-meddelande begärs när du trycker fem gånger på klockans hemknapp i en nödsituation.
- **Upptäcka tungt fall:** Ställ in så att ett SOS begärs när klockan identifierar ett svårt fall.
- **Nöddelning:** Skicka ett meddelande som innehåller din platsinformation och en varning om svagt batteri till nödkontakter.
- **Trådlösa katastroflarm:** Ändra inställningar för nödfunktioner, såsom trådlösa nödsituationsvarningar.

Konton och säkerhetskopiering

Du kan använda olika funktioner på klockan när du har registrerat ditt Samsung account eller Google-konto på den anslutna telefonen och lägga till dem på klockan. Du kan även regelbundet säkerhetskopiera klockans data och filer automatiskt med Smart Switch på den anslutna telefonen.

Tryck lätt på **Konton och säkerhetskopiering** på inställningsskärmen.

- **Konton:** Registrera ditt Samsung account eller Google-konto på den anslutna telefonen och lägg till det på klockan. Se [Lägga till konton på klockan](#) för mer information.
- **Säkerhetskopiering:** Kontrollera att klockans data säkerhetskopieras automatiskt med Smart Switch på den anslutna telefonen.

Google

Ändra sekretessinställningarna för Google.

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

- **Digital assistent:** Använd klockans funktioner eller sök efter information med hjälp av din röst.
- **Konton:** Kontrollera Google-kontot som finns registrerat på din anslutna telefon och lägg till det på klockan.
- **Lösenordshantering:** Synka lösenorden som finns sparade på Google-kontot på andra enheter med klockan. Du kan även logga in automatiskt på appar och webbplatser direkt från klockan.

Avancerade funktioner

Aktivera avancerade funktioner.

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

- **Frånkopplingsalarm:** Ställ in så att du får aviseringar när klockan förlorar sin Bluetooth-anslutning till telefonen medan du bär den.
- **Vattenlås:** Aktivera vattenlåsläget innan du kliver ner/in i vattnet. Pekidentifiering fungerar eventuellt inte när vattenlåsläget är aktiverat.
- **Statusindikatorer:** Ändra skärminställningarna för statusindikatorikonerna längst upp på klockskärmen.
- **Now bar-stil:** Ställ in hur Now bar längst ned på klockskärmen ska visas.
- **Autostarta mediekontroller:** Ställ in på att automatiskt öppna appen **Mediekontroll** på klockan när musik eller videor spelas upp på den anslutna telefonen.
- **Visa i Now bar när media spelas upp på telefonen:** Ställ in så att en förloppsikon visas längst ned på klockskärmen när musik eller en video spelas upp på den anslutna telefonen.
- **Bixby:** Bixby är ett användargränssnitt som hjälper dig att använda klockan smidigare. Se [Bixby](#) för mer information.

Enhetsvård

Enhetsens underhållsfunktion ger dig en översikt av statusen på klockans batteri, lagring och minne.

Tryck lätt på **Enhetsvård** på inställningsskärmen.

- **Batteri:** Kontrollera återstående batteriladdning och användningstid för klockan. Om batteriladdningen är låg ska du aktivera energisparläget för att minska batteriförbrukningen. Se [Batteri](#) för mer information.
- **Lagring:** Kontrollera statusen på använt och tillgängligt lagringsutrymme och tryck lätt på **Hantera på telefonen** för att frigöra lagringsutrymme genom att ta bort onödiga filer när du har kollat dem.



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

- **Minne:** Kontrollera minnesanvändningen eller tryck lätt på **Rensa nu** för att frigöra minne genom att stoppa appar i bakgrunden.

Appar

Konfigurera inställningarna för klockans app.


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

- **Välj standardappar:** Välj standardappar för liknande funktioner.
- **Hälsoplattform:** Ställ in så att din profil används för att hantera dina hälsodata och ställ in på att dela information med andra anslutna hälsoappar.
- **Applista:** Hantera klockans appar. Du kan även se apparnas användningsinformation och avinstallera eller inaktivera onödiga appar.
- **Behör.hanterare:** Kontrollera behörighetslistan för alla appar, inklusive systemapparna, och ändra deras behörighetsinställningar.
- **Uppdatering av Samsung-appar:** Sök efter uppdateringar för vissa förinstallerade Samsung-appar.

Allmänt

Anpassa klockans allmänna inställningar. Det går även att ansluta klockan till en ny telefon eller återställa klockan.


Tryck lätt på **Allmänt** på inställningsskärmen.

- **Beröringsboettring:** Ändra inställningarna för beröringsboettringen. (Galaxy Watch8)
- **Text-till-tal:** Ändra inställningarna för text-till-tal-funktioner som används när TalkBack är aktiverat, t.ex. språk, hastighet med mera.
- **Datum och tid:** Ställ in datum och tid manuellt.
 Koppla bort klockan från telefonen för att använda den här funktionen, eftersom den synkas med den anslutna telefonen.
- **Samsung-tangentbord:** Ändra inställningarna för Samsung-tangentbordet.
- **Tangentbordslista och standard:** Välj ett standardtangentbord och ändra tangentbordsinställningarna.
- **Snabbsvar:** Konfigurera klockan så att den använder funktioner för emoji-svar, föreslagna svar och anpassade svar som har synkats med den anslutna telefonen.
- **Orientering:** Ställ in klockan på att matcha handleden du bär den på, oavsett om det är höger eller vänster handled, och orienteringen på knapparna när du bär klockan.
- **Överför klockan till en ny telefon:** Du kan ansluta klockan till en ny telefon som använder samma Google-konto som din förra telefon utan att återställa klockans data. Se [Ansluta klockan till en ny telefon](#) för mer information.
- **Återställ:** Ta bort alla data på klockan. Om klockan är ansluten till telefonen innan den återställs säkerhetskopieras klockans data och filer.

Tillgänglighet

Konfigurera olika inställningar för att förbättra tillgängligheten till klockan.

Tryck lätt på **Tillgänglighet** på inställningsskärmen.

- **Funktioner som du använder:** Kontrollera tillgänglighetsfunktionerna du använder.
 Den här funktionen visas bara när du använder tillgänglighetsfunktionerna.
- **TalkBack:** Aktivera TalkBack, som tillhandahåller röståterkoppling. Om du vill kontrollera hjälpinformation för att ta reda på hur du använder den här funktionen trycker du lätt på **Inställningar** → **Vägledning** eller **Hjälp**.
- **Synlighetsförbättringar:** Anpassa inställningarna för att förbättra tillgängligheten för användare med nedsatt syn.

- **Hörförbättringar:** Anpassa inställningarna för att förbättra tillgängligheten för användare med nedsatt hörsel.
- **Interaktion och fingerfärdighet:** Anpassa inställningarna för att förbättra tillgängligheten för användare som har försämrad motorik.
- **Avancerade inställningar:** Hantera andra avancerade funktioner.
- **Installerade appar:** Kontrollera de tillgänglighetstjänster som finns installerade på klockan.

Programvaruuppdatering

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

Tryck lätt på **Programvaruuppdatering** på inställningsskärmen.

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

Om klockan

Få åtkomst till ytterligare information om klockan.

Tryck lätt på **Om klockan** på inställningsskärmen.

- **Statusinformation:** Visa information, som Wi-Fi, MAC-adress, Bluetooth-adress och serienummer.
- **Juridisk information:** Få åtkomst till juridisk information som gäller klockan. Du kan även skicka klockans diagnostikinformation till Samsung.
- **Programvaruinformation:** Få åtkomst till programvaruversion och säkerhetsstatus.
- **Batteriinformation:** Kontrollera batteriinformation, som batterikapacitet.

Appen Galaxy Wearable

Inledning

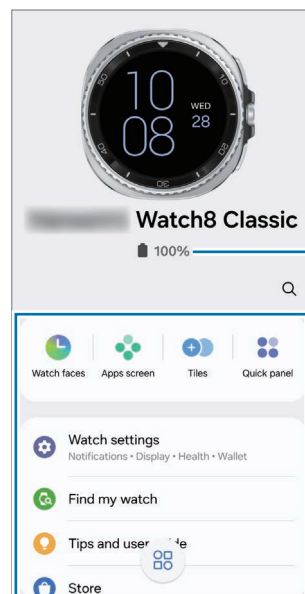
Du kan se klockans återstående batteriladdning och konfigurera inställningarna med appen Galaxy Wearable.

Öppna appen **Galaxy Wearable** på telefonen.

Tryck lätt på ikonen Sök (Q) för att söka efter inställningar med hjälp av sökord. Du kan också söka efter inställningar genom att välja en etikett under **Förslag**.

Om du vill ställa in Galaxy Wearable-appen trycker du lätt på ikonen Alla enheter (☰) → ikonen Fler alternativ (☰) och trycker sedan lätt på **Inställn.**

- Du måste ansluta klockan till en telefon om du vill använda appen Galaxy Wearable. Se [Ansluta klockan till en telefon](#) för mer information.
- Vissa funktioner kanske inte är tillgängliga beroende på den anslutna telefonens typ, operatör och modell.



Klockans återstående batteriladdning

Konfigurera klockinställningarna och starta önskade funktioner.


Hantera enhetsanslutningar

Du kan hantera olika enhetsanslutningar, som att kontrollera de bärbara enheter som är anslutna till din telefon eller ansluta en ny enhet med appen Galaxy Wearable.



Hantera den anslutna enheten

Tryck lätt på ikonen Alla enheter () på telefonens Galaxy Wearable-skärm.

Enheter som är anslutna just nu och tidigare anslutna enheter visas i listan.

- Om du vill koppla bort den nuvarande anslutna enheten från mobilen trycker du lätt på ikonen Koppla från () bredvid den anslutna enheten i listan.
- Om du vill återansluta en enhet som du har anslutit tidigare väljer du enheten i listan och trycker lätt på **Anslut**.

Lägga till en ny enhet och ta bort enheter


- 1 Tryck lätt på ikonen Alla enheter () på telefonens Galaxy Wearable-skärm.
- 2 Tryck lätt på ikonen Lägg till ny enhet () och följ anvisningarna på skärmen för att ansluta en ny bärbar enhet.
Den nya bärbara enheten ansluts och läggs till i listan.

Om du vill ta bort bärbara enheter från listan trycker du lätt på ikonen Fler alternativ () → **Ta bort enheten**, väljer en enhet och trycker sedan lätt på **Ta bort**.

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 och tryck lätt på **Anpassa** eller ikonen Anpassa () för att ändra skärmens färger eller komponenter, t.ex. klockvisare och vred och till och med välja objekt att visa på klockskärmen.

Skapa egna urtavlor

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



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



- 1 Tryck lätt på **Urtavlor** på Galaxy Wearable-skärmen på telefonen.
- 2 Välj **Min stil** under **Rörelsegrafik**.
- 3 Tryck lätt på ikonen Anpassa ()
- 4 Tryck lätt på **Bakgrund** → **Kamera**.
Tryck lätt på **Galleri** för att välja en bild som finns sparad på telefonen.
- 5 Tryck lätt på ikonen Ta bild () för att ta en bild och tryck sedan lätt på **OK**.
- 6 Dra den del av bilden som du vill använda in i cirkeln, eller justera storleken på bilden för att välja den färg du vill använda.
- 7 Välj en mönstertyp och tryck lätt på **Klar**.
- 8 Tryck lätt på **Spara**.
Då ändras urtavlan till Min stil-urtavlan.

Skapa Galaxy Avatar-urtavlor

Ändra urtavlan till en egen avatar.



Den här funktionen är bara tillgänglig på Samsung-telefoner som stöder Galaxy Avatar-funktioner.

- 1 Tryck lätt på **Urtavlor** på Galaxy Wearable-skärmen på telefonen.
- 2 Välj **Galaxy Avatar** under **Animerat**.
- 3 Tryck lätt på ikonen Anpassa ()
- 4 Tryck lätt på **Figur**.
- 5 Tryck lätt på ikonen Lägg till () och följ anvisningarna på skärmen för att skapa din avatar.
- 6 Välj den skapade avataren under **Andra avatarer** för att överföra den till klockan.
- 7 Tryck lätt på **Spara**.
Då ändras urtavlan till Galaxy Avatar-urtavlan.

Appskärmen

Ändra plats på apparna på appskärmen och ändra ordningsstil på apparna. Du kan även ställa in appskärmen så att den visar utvalda appar baserat på hur du använder klockan.

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

Om du vill ändra ordning på appar håller du nedtryckt på en app som du vill flytta och drar den till önskad plats.

Kort

Anpassa och hantera korten och widgetarna på klockan.

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

Lägga till eller ta bort kort

Tryck lätt på ikonen Lägg till kort (+), välj widgetar som du vill lägga till under **Samsungs appar** och tryck sedan lätt på **Spara**.

Om du vill ta bort widgeten trycker du lätt på ikonen Ta bort (⊖) på de widgetar du vill ta bort och trycker lätt på **Spara**. Om kortet inte har någon widget tas det bort automatiskt.

Ändra ordning

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

Om du vill ändra widgetens ordning på kortet håller du nedtryckt på den widget som du vill flytta, drar den till önskad plats och trycker sedan lätt på **Spara**.

Snabbpanel

Välj snabbinställningsikonerna som visas på klockans snabbpanel. Du kan också flytta på snabbinställningsikonerna.

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

Lägga till och ta bort snabbinställningsikoner

Om du vill lägga till snabbinställningsikonen trycker du på ikonen Lägg till (+) under **Tillgängliga knappar** och trycker sedan lätt på **Spara**. Om du vill ta bort ikonen trycker du lätt på ikonen Ta bort (⊖) och trycker 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**.

Klockinställningar

Inledning

Se klockans status och konfigurera klockinställningarna.

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

Lägen och rutiner

Ställ in så att lägesinställningarna för klockan och telefonen synkas.

Tryck lätt på **Klockinställningar** → **Lägen och rutiner** på telefonens Galaxy Wearable-skärm.

- **Synka lägen med telefonen:** Ställ in så att lägesinställningarna för klockan 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 klockan, liksom lägenas körstatus.



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

Ljud och vibration

Ändra ljud- och vibrationsinställningar.

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

Aviseringar

Ändra aviseringsinställningarna.

Tryck lätt på **Klockinställningar** → **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 klockan och telefonen synkas.

Skärm

Ändra skärminställningarna.

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

Batteri

Kontrollera återstående batteriladdning och användningstid för klockan. Om batteriladdningen är låg ska du aktivera energisparläget för att minska batteriförbrukningen.

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

Knappar och gester

Aktivera knapp- eller gestfunktionen och konfigurera inställningarna.

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

Health

Konfigurera de olika inställningarna gällande träning och kondition.

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

Wallet

Använd olika smidiga funktioner i Samsung Wallet.

Tryck lätt på **Klockinställningar** → **Wallet** på telefonens Galaxy Wearable-skärm.



Den här funktionen kanske inte är tillgänglig beroende på region eller den anslutna telefonen.

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. Mer information finns i [Säkerhet och nödlarm](#) i Appar och funktioner eller i [Skicka ett SOS-meddelande](#).

Tryck lätt på **Klockinställningar** → **Säkerhet och nödlarm** på telefonens Galaxy Wearable-skärm.

Konton och säkerhetskopiering

Du kan använda olika funktioner på klockan när du har registrerat ditt Samsung account eller Google-konto på den anslutna telefonen och lägga till dem på klockan. Du kan även regelbundet säkerhetskopiera klockans data och filer automatiskt med Smart Switch på den anslutna telefonen och spara säkerhetskopieringen i Samsung Cloud.

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



- Spara klockans data och filer som automatiskt säkerhetskopieras med jämna mellanrum till Samsung Cloud så att du kan återställa dem om dina data och filer skadas eller försvinner på grund av en oavsiktlig fabriksåterställning.
- Data från klockan säkerhetskopieras automatiskt mellan 01.00 och 05.00 om klockan är ansluten till telefonen, telefonen har mer än 30 % batteriladdning kvar och skärmen är avstängd.
- **Konton:** Registrera ditt Samsung account eller Google-konto på den anslutna telefonen och lägg till det på klockan. Se [Lägga till konton på klockan](#) för mer information.
- **Säkerhetskopiering:** Säkerhetskopiera data automatiskt till den anslutna telefonen och tryck lätt på reglaget för **Spara säk.kopian i Samsung Cloud** för att aktivera funktionen så att säkerhetskopieringen sparas i Samsung Cloud.

Avancerade funktioner

Aktivera avancerade funktioner.

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

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

Enhetsvård

Enhetsens underhållsfunktion ger dig en översikt av statusen på klockans batteri, lagring och minne. Du kan även testa klockan.

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

- **Diagnostik:** Testa klockan med hjälp av Samsung Members.

Appar

Konfigurera inställningarna för klockans app.

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

- **Appinställningar:** Ändra de detaljerade inställningarna för vissa av klockans appar.

Hantera innehåll

Synka sparade ljudfiler och bilder från telefonen till klockan eller överför dem till klockan.

Tryck lätt på **Klockinställningar** → **Hantera innehåll** på telefonens Galaxy Wearable-skärm.

- **Musik**

- **Spår på klockan:** Se och hantera ljudfilerna på klockan efter kategori. Se [Hantera ljudfiler som finns sparade på klockan](#) för mer information.
- **Autosynk:** Ställ in telefonen på att automatiskt synka ljudfiler som läggs till i spellistorna valda som **Spellistor att synka** var sjätte timme med klockan.
- **Spellistor att synka:** Välj en spellista som ska synkas med klockan automatiskt.



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

- **Galleri**

- **Bilder på klockan:** Se och hantera bilder på klockan efter kategori. Se [Hantera bilder som finns sparade på klockan](#) för mer information.
- **Autosynka album:** Ställ in telefonen på att automatiskt synka bilder som läggs till i de album som valts ut som **Album att synkronisera** med klockan.
- **Album att synkronisera:** Välj ett album som ska synkas med klockan automatiskt.
- **Gräns för autosynkning av bilder:** Ställ in högsta antalet bilder som kan skicks under autosynkning.



Album att synkronisera och **Gräns för autosynkning av bilder** kan visas när du aktiverar funktionen **Autosynka album**.

- **Välj en berättelse att synka:** Välj en händelse som finns sparad på telefonen som ska synkas med klockan.
- **Autosynka senaste berättelsen:** Ställ in telefonen så att den automatiskt synkar din senaste händelse med klockan.



Filsynkning mellan klockan och telefonen kan endast ske när klockan har mer än 15 % återstående batteriladdning och när energisparläget är inaktiverat på klockan.

Mobilavtal (mobilnätverksaktiverade modeller)

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

Tryck lätt på **Klockinställningar** → **Mobilavtal** på telefonens Galaxy Wearable-skärm.

Allmänt

Anpassa klockans allmänna inställningar. Det går även att ansluta klockan till en ny telefon eller återställa klockan.

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

Tillgänglighet

Konfigurera olika inställningar för att förbättra tillgängligheten till klockan.

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

Uppdat. av klockans programvara

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

Tryck lätt på **Klockinställningar** → **Uppdat. av klockans programvara** på telefonens Galaxy Wearable-skärm. Se [Programvaruuppdatering](#) för mer information.

Om klockan

Få åtkomst till ytterligare information om klockan.

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

Hitta min klocka

Om du tappar bort klockan kan du använda appen Galaxy Wearable, SmartThings Find-funktionen i SmartThings-appen eller Samsung Find-appen som finns installerade på den anslutna telefonen för att hitta den.



- Stöd för SmartThings Find-funktionen och Samsung Find-appen kan variera beroende på den anslutna telefonens programversion.
- Skärmen kan ändras automatiskt för att hitta klockan om SmartThings Find-funktionen eller Samsung Find-appen på den anslutna telefonen har de funktionerna. Om både SmartThings Find-funktionen och Samsung Find-appen stöds öppnas Samsung Find-appen.

Söka med appen Galaxy Wearable

- 1 Tryck lätt på **Hitta min klocka** på telefonens Galaxy Wearable-skärm.
- 2 Tryck lätt på **Starta**.
Klockan avger en signal och skärmen slås på.

Stoppa ljudet och vibrationerna genom att dra ikonen Avvisa varning (⊗) utanför den stora cirkeln på klockan. Du kan även använda boettringen. Du kan även stoppa den genom att trycka lätt på **Stopp** på telefonen.

Fjärrstyra klockan

Om du har tappat bort klockan eller om den har blivit stulen trycker du lätt på **Hitta min klocka** på telefonens Galaxy Wearable-skärm, trycker lätt på **Ange säkerhet** och fjärrstyr sedan klockan.

- **Lås klockan:** Fjärrlås klockan för att förhindra icke auktoriserad åtkomst. Den här funktionen kan användas när telefonen är ansluten till klockan via Bluetooth eller en fjärranslutning. När klockan är låst kan du låsa upp den manuellt genom att ange en förinställd PIN-kod eller ansluta klockan till telefonen via Bluetooth igen för att låsa upp den automatiskt.
- **Återställ klockan:** Alla data som finns lagrade på klockan tas bort. När klockan har återställts kan du inte återställa informationen eller använda funktionen Hitta min klocka. Data som säkerhetskopierades och lagrades medan klockan och telefonen var anslutna före återställningen finns dock tillgängliga i Samsung Cloud.

Söka med SmartThings Find-funktionen i SmartThings-appen eller Samsung Find-appen

Tryck lätt på **Hitta min klocka** på telefonens Galaxy Wearable-skärm.

SmartThings Find-skärmen som finns tillgänglig via SmartThings-appen visas eller så öppnas Samsung Find-appen på telefonen och du kan sedan se var din klocka befinner sig. Du kan även hitta den genom att följa ljudet som klockan avger.



För att hitta klockan med appen Samsung Find måste Samsung Finds funktioner gällande att hitta enheter offline vara påslagna.

Butik

Ladda ner apparna och urtavlor som ska användas på klockan.

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

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, operatör, modellspecifikationer och enhetens programvara.
- Enheten måste eventuellt anslutas till Wi-Fi- eller ett mobilnätverk när du använder vissa appar eller funktioner.
- Innehåll (högkvalitativt innehåll) som kräver hög processor- och minnesanvändning påverkar enhetens övergripande prestanda. Appar som är kopplade till innehållet kanske inte fungerar som de ska beroende på enhetens specifikationer och den miljö de används i.
- Samsung ansvarar inte för prestandaproblem som orsakas av appar som tillhandahålls av andra leverantörer än Samsung.
- Samsung är inte ansvarigt för prestandaproblem eller inkompatibilitet som orsakas av att användaren ändrar registerinställningar eller operativsystemets programvara. Om du försöker anpassa operativsystemet kan det göra att enheten inte fungerar som den ska eller att apparna inte fungerar som de ska.
- Programvara, ljudkällor, bakgrundsbilder, bilder och andra 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.
- Ytterligare kostnader kan tillkomma för datatjänster, som att skicka meddelanden, uppladdning och nedladdning, automatisk synkronisering och användning av platstjänster, beroende på ditt dataabonnemang. För stora dataöverföringar rekommenderas användning av Wi-Fi-funktionen.
- Standardappar som medföljer enheten uppdateras och kan utan förvarning sluta stödjas.
- Enhetens operativsystem skiljer sig från vissa tidigare Galaxy Watch-serier, och det går inte att använda tidigare köpt innehåll på grund av kompatibilitetsproblem.

- Modellspecifikationerna och de kompatibla tjänsterna kan variera beroende på region.
- 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 användarhandboken beroende på tillverkare och modell på den telefon som du ansluter till klockan.
- Du kan se skärmen 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 skärmen under längre tid och att du stänger av skärmen när du inte använder enheten.
 - Du kan ställa in skärmen så att den stängs av automatiskt när du inte använder den. På klockans appskärm trycker du lätt på ikonen Inställningar (⚙️) → **Skärm** → **Skärmtimeout** och väljer sedan hur länge du vill att enheten ska vänta innan skärmen stängs av.
 - Om du vill ställa in skärmen på att automatiskt justera ljusstyrkan baserat på omgivningen går du till klockans appskärm och trycker lätt på ikonen 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 dess FCC-identifieringsnummer. Du får åtkomst till FCC-identifieringsnumret genom att gå till klockans appskärm och trycka lätt på ikonen Inställningar (⚙️) → **Om klockan** → **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 klockan 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 klockan före köpet.
- Vissa medföljande föremål och tillbehör kanske inte har samma vatten- och dammskyddscertifiering som klockan.
- 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 uppfyller 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 hos din Galaxy-enhet är inte permanent och kan försämrans med tiden på grund av normalt slitage, beroende på användningsmiljön eller förhållanden. 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 den inte heller 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. Dock kommer nödsamtalsfunktionen att vara tillgänglig på LTE-modellen.
- Om enhetens temperatur fortsätter att stiga visas en andra varning. När detta sker stängs enheten av. Använd inte enheten förrän enhetens temperatur ligger inom det rekommenderade driftstemperaturintervallet. När du använder LTE-modellen kommer dock nödsamtalsfunktionen som tidigare har anslutits att förbli aktiv tills du är klar, även om den andra varningen visas.

Rekommenderat driftstemperaturintervall

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

Rengöra och hantera klockan

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

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



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

Var försiktig om du är allergisk mot några material på klockan

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

Hitta informationen om strömförbrukning i standbyläge för den här produkten

- Gå till www.samsung.com/global/ecodesign_energy.
- Sök med hjälp av produktens modellnummer.



Den här funktionen kanske inte är tillgänglig beroende på region, operatör och modell.

Bilaga

Felsökning

Innan du kontaktar ett Samsung-servicecenter eller ett godkänt servicecenter ska du försöka med följande lösningar. Vissa situationer är kanske inte tillämpliga för klockan.

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

Klockan visar felmeddelanden rörande nätverk eller tjänster

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

Klockan slås inte på

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

Pekidentifieringen är långsam eller fungerar inte som den ska

- Pekidentifiering fungerar eventuellt inte som den ska i följande situationer:
 - Om du sätter fast ett skärmskydd eller tillbehör på skärmen.
 - Om du bär handskar, om dina händer inte är rena när du rör skärmen, eller om du trycker på pekskärmen med ett vasst föremål eller fingertopparna.
 - I fuktiga förhållanden eller om den utsätts för vatten.
- Starta om klockan för att åtgärda tillfälliga programvaruproblem.
- Se till att klockans programvara är uppdaterad till senaste versionen.
- Om skärmen blir repig eller skadad ska du besöka ett Samsung-servicecenter eller ett godkänt servicecenter.

Klockan 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 klockan

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

Framtvinga omstart

Om klockan har hängt sig och inte svarar ska du hålla hemknappen och tillbakaknappen intryckta samtidigt längre än sju sekunder för att starta om enheten.

Återställa klockan

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

På appskärmen trycker du lätt på ikonen Inställningar (⚙️) → **Allmänt** → **Återställ** → **Återställ**.

Alternativt öppnar du appen **Galaxy Wearable** på telefonen och trycker lätt på **Klockinställningar** → **Allmänt** → **Återställ** → **Återställ**. Om klockan och telefonen inte är anslutna när klockan återställs tas de data som finns lagrade på klockan bort.

En annan Bluetooth-enhet kan inte hitta klockan

- Kontrollera att klockans Bluetooth-funktion är påslagen.
- Återställ klockan och försök igen.
- Se till att klockan 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 klockan och telefonen från varandra

- Kontrollera att Bluetooth-funktionen är aktiverad på båda enheterna.
- Kontrollera att det inte finns några hinder, t.ex. väggar eller elektrisk utrustning mellan enheterna.
- Kontrollera att den senaste appversionen av appen Galaxy Wearable är installerad på telefonen. Uppdatera appen Galaxy Wearable till den senaste versionen om den inte redan är uppdaterad.
- Se till att klockan 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.

Samtal kopplas inte fram

- Se till att klockan är ansluten till en telefon via Bluetooth.
- Se till att telefonen och klockan har anslutit till rätt mobilnätverk.
- Se till att du inte har ställt in samtalsspärrar för det telefonnummer du ringer till på telefonen.
- 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.

Andra kan inte höra dig under ett samtal

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

Ljudet ekar under ett samtal

Justera volymen eller flytta till ett annat område.

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

- Se till att du inte blockerar den inbyggda antennen på klockan.
- Om du befinner dig på en plats med svag signal eller dålig täckning kan du förlora kontakten. Anslutningsproblemen beror eventuellt på problem med operatörens basstation. Gå till en annan plats och försök igen.
- Om du använder enheten när du rör på dig kan det hända att trådlösa nätverkstjänster är otillgängliga på grund av problem med operatörens nätverk.

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

- Se till att du kopplar klockan till den trådlösa laddaren på rätt sätt.
- Byt ut batteriet på ett Samsung-servicecenter eller ett godkänt servicecenter. Ta med den laddare och USB-kabel du använder för bättre servicesupport. Om trådlös laddning inte fungerar ska du även ta med den trådlösa laddaren.

Batteriet laddas ur snabbare än när det först köptes

- När du utsätter klockan 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.

Klockan är varm vid beröring

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

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

Klockan hittar inte din nuvarande plats

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

Det finns ett litet glapp runt utsidan av klockans 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.

Klockan 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 utomkontraktuell, 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 © 2025 Samsung Electronics Co., Ltd.

Den här handboken skyddas av internationell upphovsrättslagstiftning.

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

Varumärken

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