

SAMSUNG

ANVÄNDARHANDBOK

SM-L340
SM-L345F
SM-L350
SM-L355F
SM-L715F

Innehållsförteckning

Komma igång

6 Om Galaxy Watch9/Galaxy Watch Ultra2

7 Enhetens layout och funktioner

7 Klocka

12 Trådlös laddare

13 Ladda batteriet

13 Trådlös laddning

13 Tips och försiktighetsåtgärder vid laddning av batteriet

15 Använda energisparläge

16 Bära klockan

16 Sätta fast och ta bort klockarmbandet

17 Spänna fast klockan

18 Klockarmbandstips och försiktighetsåtgärder

19 Hur man bär klockan för exakta mätningar

21 Slå på och av klockan

22 Ansluta klockan till en telefon

22 Installera appen Galaxy Wearable

22 Ansluta klockan till en telefon via Bluetooth

24 Fjärranslutning

24 Använda nätverk

24 Lägga till konton på klockan

25 Styra skärmen

25 Pekboettringen

26 Skärm

27 Skärmskomposition

28 Slå på och av skärmen

29 Växla skärm

29 Appskärm

31 Låsskärm

31 Klocka

31 Klockskärm

31 Ändra klockans urtavla

33 Aktivera funktionen Always On Display

34 Aktivera läget bara klocka

34 Använda Now bar-funktionen

35 Aviseringar

35 Aviseringspanel

35 Läs inkommande aviseringar

36 Välja appar för att ta emot aviseringar

36 Snabbpanel

39 Ange text

Appar och funktioner

41 Installation och hantering av appar

42 Meddelanden

43 Telefon

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

46 Kontakter

47 Samsung Wallet

- 47 Inledning
- 47 Konfigurera Samsung Wallet
- 47 Använda Samsung Pay
- 48 Använda biljetter

49 Samsung Health

- 49 Inledning
- 50 Energipoäng
- 50 Daglig aktivitet
- 52 Steg
- 53 Träning
- 62 Pass denna vecka
- 62 Löptränare
- 63 Daglig konditionsbelastning
- 64 Sömn
- 66 Läkemedel
- 67 Mat
- 68 Kroppssammansättning
- 72 Humörsavstämning
- 72 Andningsövningar
- 72 Meditation
- 73 Cykelspårning
- 75 Hjärthälsa
- 76 Vitala värden
- 77 Puls
- 79 Stress

80 Blodsyrenivå

82 Vatten

83 Hörsel

84 AGEs-index

86 Kärlbelastning

87 Antioxidantindex

88 Tillsammans

88 Inst.

89 Samsung Health Monitor

- 89 Inledning
- 90 Försiktighetsåtgärder vid mätning av biometrisk data
- 95 Starta blodtrycksmätningen
- 97 Börja ta ett EKG
- 100 Börja använda sömnapnéfunktionen

101 GPS

102 Musik

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

103 Mediekontroll

- 103 Inledning
- 104 Styra musikspelaren
- 104 Styra videospelaren

105 Reminder

105 Kalender

106 Bixby

106 Väder

107 Alarm

108 Världsklocka

108 Timer

109 Stoppur

109 Galleri

- 109 Inledning
- 109 Hantera bilder som finns sparade på klockan
- 110 Visa bilder
- 111 Anpassa en urtavla
- 111 Radera bilder

112 Samsung Find

113 Skicka ett SOS-meddelande

- 113 Inledning
- 113 Förinställningar för SOS-meddelande
- 114 Begära ett SOS-meddelande
- 115 Begära ett SOS-meddelande när du har skadat dig efter ett fall
- 116 Sluta dela platsinformation

117 Röstinspelning

117 Kalkylator

117 Kompass

119 Buds Controller

119 Kamerakontroll

120 Samsung Global Goals

121 SmartThings

121 Djup (Galaxy Watch Ultra2)

122 Google-appar

122 Inställningar

- 122 Inledning
- 122 Samsung account
- 123 Anslutningar
- 126 Lägen och rutiner
- 128 Ljud och vibration
- 128 Aviseringar

128 Skärm

129 Batteri

130 Knappar och gester

131 Health

131 Säkerhet & sekretess

132 Plats

132 Säkerhet och nödlarm

132 Konton och säkerhetskopiering

133 Google

133 Avancerade funktioner

134 Enhetsvård

134 Appar

135 Allmänt

136 Tillgänglighet

136 Programvaruuppdatering

137 Om klockan

Appen Galaxy Wearable

138 Inledning

139 Mina urtavlor

140 Snabbpanel

140 Kort

141 Appskärmen

141 Klockinställningar

- 141 Inledning
- 141 Hitta min klocka
- 143 Lägen och rutiner
- 143 Ljud och vibration
- 143 Aviseringar
- 143 Skärm
- 144 Batteri
- 144 Knappar och gester
- 144 Health
- 144 Wallet

- 144 Säkerhet och nödlarm
- 145 Konton och säkerhetskopiering
- 146 Google
- 146 Avancerade funktioner
- 147 Enhetsvård
- 147 Appar
- 147 Hantera innehåll
- 148 Mobilavtal (mobilnätverksaktiverade modeller)
- 148 Allmänt
- 149 Tillgänglighet
- 149 Programvaruuppdatering
- 149 Om klockan
- 149 Butik

Bilaga

158 Felsökning

162 Ta bort batteriet

Att tänka på vid användning

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

Komma igång

Om Galaxy Watch9/Galaxy Watch Ultra2

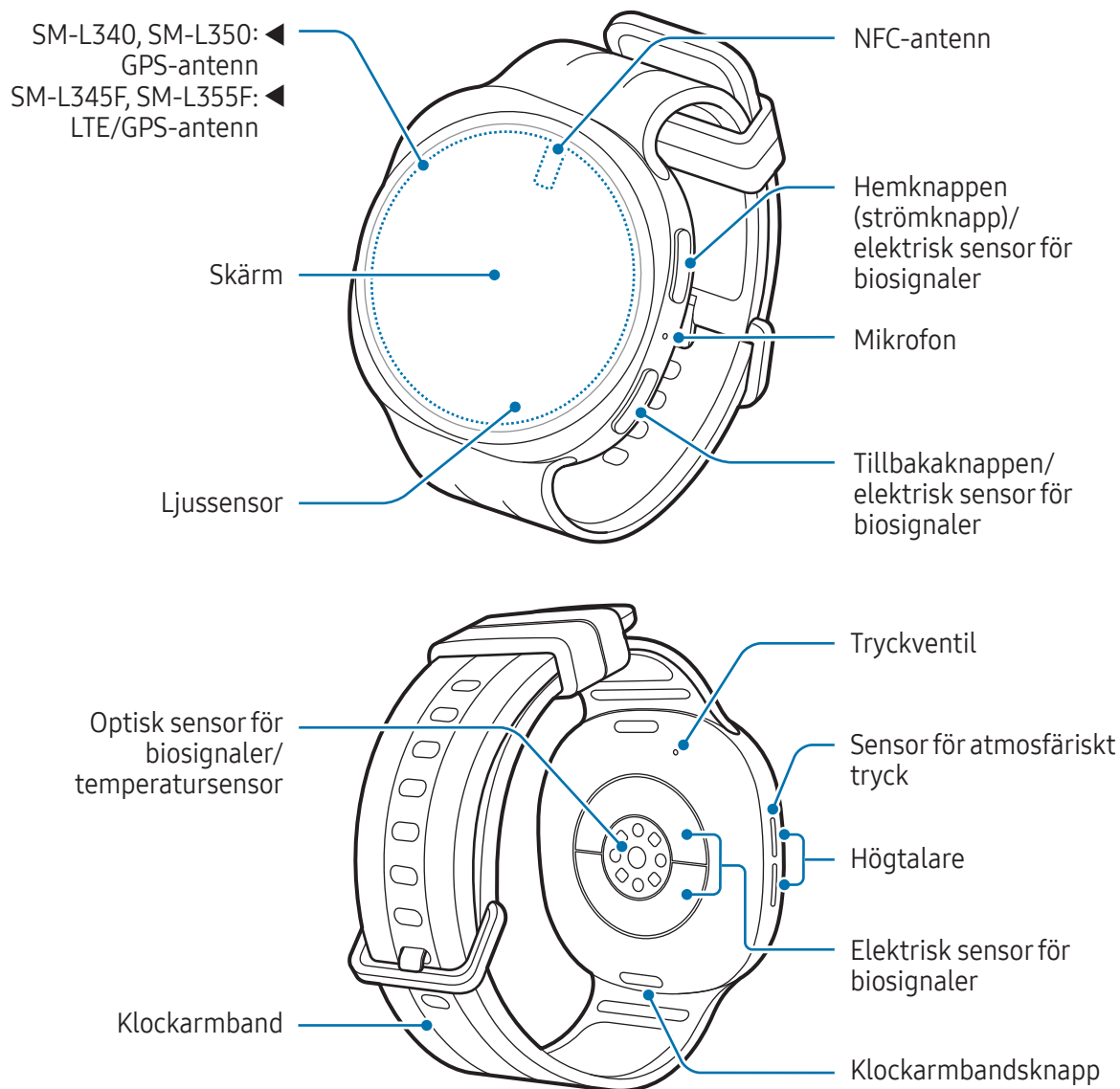
Galaxy Watch9/Galaxy Watch Ultra2 (nedan kallad klocka) är en smartklocka som kan analysera ditt träningsmönster, hantera din hälsa och tillhandahålla dig med en mängd behändiga appar för att ringa samtal och spela upp musik. Du kan bläddra bland de olika funktionerna genom att använda pekboettringen 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.

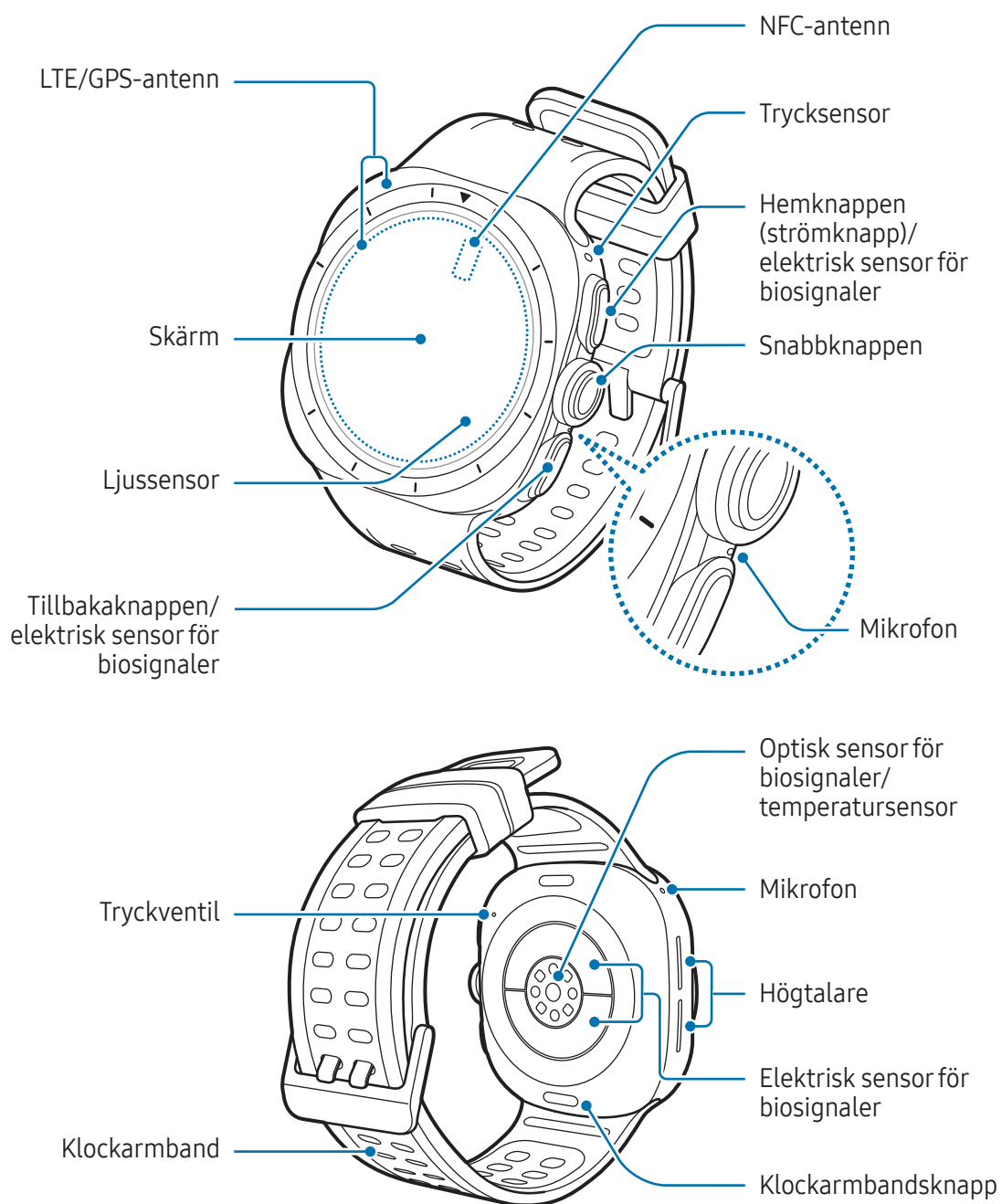
Enhetens layout och funktioner

Klocka

► Galaxy Watch9:



► Galaxy Watch Ultra2:





- 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 borta. 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.
- Använd inte klockan om några delar är trasiga eller skadade, såsom glas eller akrylhölje, eftersom detta kan orsaka skada. Använd den endast 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.



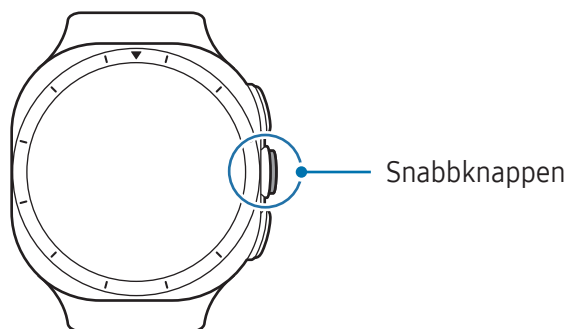
- I följande situationer kan anslutningsproblem inträffa och batteriet kan laddas ur:
 - Om du sätter fast dekaler av metall på klockans antennområde.
 - Om du använder ett klockarmband i metall
 - Om du täcker klockans antennområde med händerna eller andra föremål under tiden som du använder vissa funktioner, 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.
- Galaxy Watch Ultra2 har dubbla mikrofoner, vilket innebär att den har två mikrofoner totalt.
- Bilderna i den här guiden är på en Galaxy Watch Ultra2.

Använda hemknappen eller tillbakaknappen

Knapp	Funktion
Hemknappen	- 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. Om du vill ändra appen eller funktionen trycker du lätt på ikonen Inställningar (⚙️) → Knappar och gester på appskärmen och väljer sedan önskat alternativ under Hemknappen. - Tryck för att öppna klockskärmen när en annan skärm visas.
Tillbakaknappen	- När skärmen är avstängd trycker du på den för att slå på skärmen. - Tryck för att starta funktionen du har ställt in. Om du vill ändra funktionen trycker du lätt på ikonen Inställningar (⚙️) → Knappar och gester på appskärmen och väljer sedan önskat alternativ under Knappen Tillbaka.
Hemknappen + Tillbakaknappen	- Tryck samtidigt för att ta en skärmbild. - Håll båda knapparna intryckta för att stänga av klockan.

Ställa in snabbknappen och använda den (Galaxy Watch Ultra2)

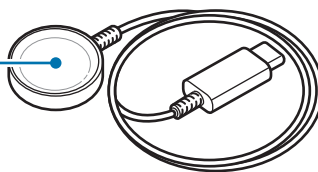
Snabbknappen är en rund knapp mellan hem- och tillbakaknapparna som du kan trycka på för att omedelbart starta de funktioner du behöver för att träna och för utomhusaktiviteter.



- 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 utföra detaljerade åtgärder för varje träningstyp genom att trycka på snabbknappen. Se [Använda snabbknappen under ett träningspass \(Galaxy Watch Ultra2\)](#) för mer information.
 - **Funktioner:** Du kan starta funktionerna, som att öppna ett stoppur eller tända ficklampan.
 - **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.
 - **Larm:** Ställ in snabbknappen så att den avger ett siren ljud i ett nödläge när du håller den intryckt längre än 5 sekunder.
-  • 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

Placera klockan på den trådlösa laddaren och rikta in mitten på klockans baksida med mitten på 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.
- Snabbladdning är endast tillgänglig när en modell som stöder snabbladdning används tillsammans med en snabb trådlös laddare som är särskilt utformad för enheten.
- 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 Watch Ultra2 och Galaxy Watch9 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

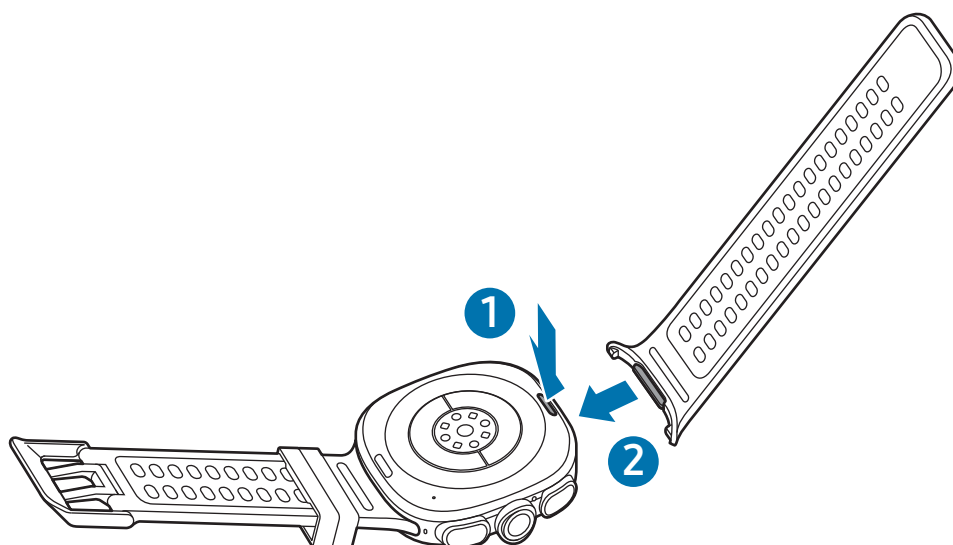
Sätt fast klockarmbandet innan du använder klockan. Du kan ta bort klockarmbandet från klockan och byta ut det mot ett nytt.

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

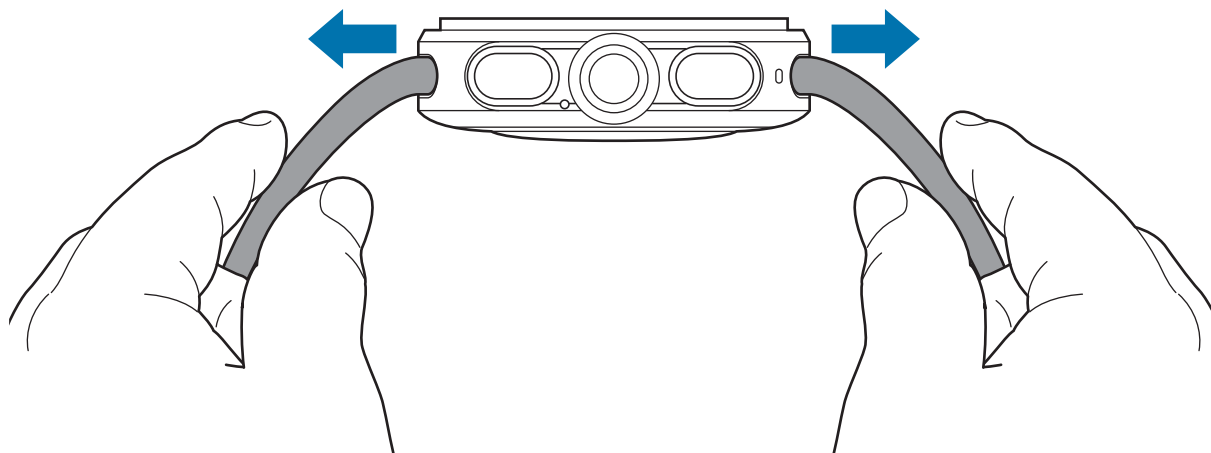


- Tillgängliga klockarmband kan variera beroende på region och modell.
- Storleken på det medföljande klockarmbandet kan variera beroende på modell. Använd korrekt klockarmband som passar din modells storlek.

- 1 Placera klockan så att baksidan och klockarmbandets insida är vända uppåt. Rikta in klockarmbandet med klockan så att de är i linje och sätt sedan fast klockarmbandet på klockan samtidigt som 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 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.



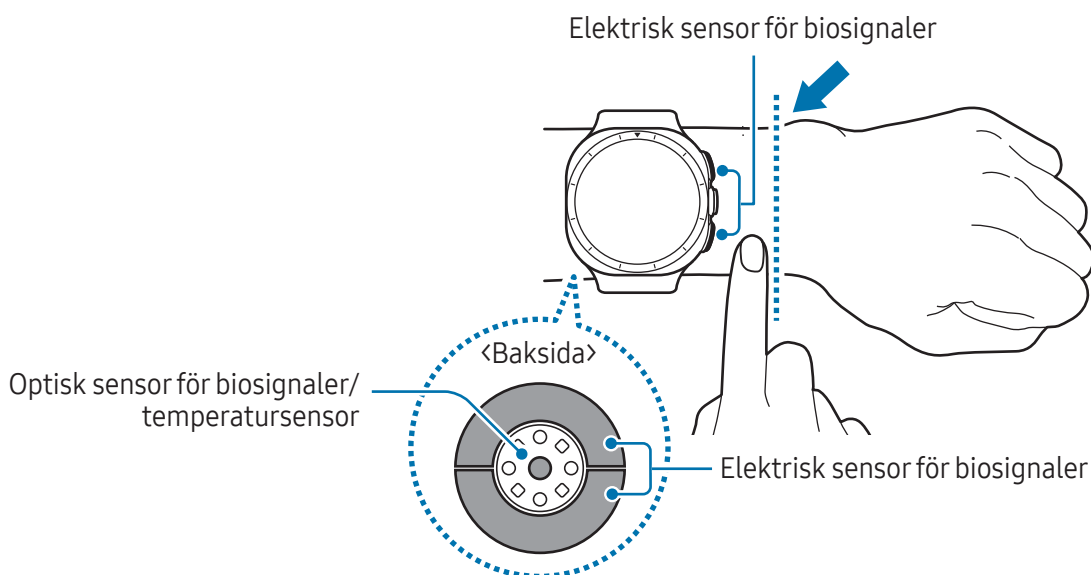
- För att mäta ditt fysiska tillstånd med precision ska du bära klockan så att den är ordentligt åtdragen runt underarmen ovanför handleden. Se [Hur man bär klockan för exakta mätningar](#) för mer information.
- När vissa material kommer i kontakt med baksidan på klockan identifierar den det eventuellt 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.

Klockarmbandstips och försiktighetsåtgärder

- För exakt mätning behöver du bära klockan så att den passar till din handled. När du har mätt klart lossar du klockarmbandet 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 optiska sensorn för biosignaler/temperatursensorn kan mätvärdena bli felaktiga.
- Rengör den optiska sensorn för biosignaler/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.

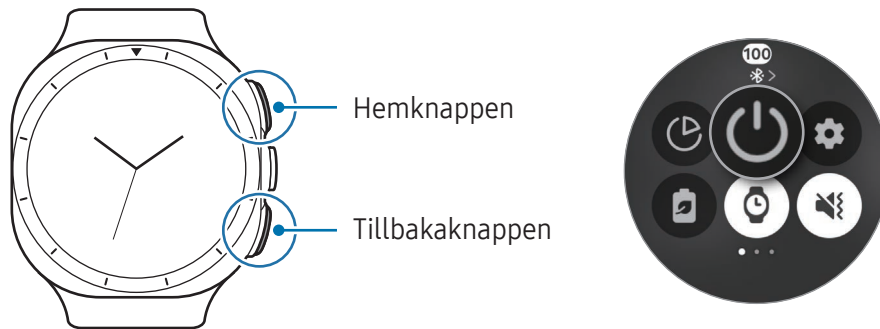


- Om du röker eller dricker alkohol innan du mäter kan detta påverka din puls så att den avviker från den normala pulsen.
- Du bör inte röra dig, prata, gäspa eller andas djupt medan du mäter pulsen. Om du gör detta kan pulsen registreras felaktig.
- Om din puls är extremt hög eller låg kanske mätningen 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 om handleden du bär klockan på har tatueringar, märken eller hår. 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 sportklockarmbandet. Sportklockarmbandet kan säljas separat beroende på modell.
- För exakta mätningar måste din handleds position och knapppositionen 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 sparad.

- 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 **Wearable** på telefonen och trycka lätt på ikonen 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 **Wearable** på telefonen.
Uppdatera appen Galaxy Wearable till den senaste versionen om den inte redan är uppdaterad.
- 5 Tryck lätt på **Starta**.
- 6 Jämför numret som visas på telefonen och klockan. Tryck lätt på **Bekräfta** om de matchar.
- 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 konfigurationen 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 **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 **Wearable** på telefonen, trycker lätt på ikonen 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

Öppna appen **Wearable** på telefonen, tryck lätt på ikonen Klockinställningar (☰) → **Konton och säkerhetskopiering** → **Samsung account**.

Lägga till ett Google-konto på klockan

Öppna appen **Wearable** på telefonen, tryck lätt på ikonen Klockinställningar (☰) → **Konton och säkerhetskopiering** → **Google-konto** → **Lägg till Google-konto** och följ sedan instruktionerna på skärmen för att lägga till ditt Google-konto från telefonen på klockan.

Styra skärmen

Pekboettringen

Klockan har en pekboettring runt skärmen. Svep pekboettringen medurs eller moturs för att styra olika klockfunktioner.



Galaxy Watch9



Galaxy Watch Ultra2

- **Bläddra på skärmar:** Svep pekboettringen för att gå till andra skärmar.
- **Flytta från objekt till objekt:** Svep pekboettringen för att flytta från objekt till objekt.
- **Justera inmatningsvärdet:** Svep pekboettringen för att justera volymen eller ljusstyrkan. När du justerar ljusstyrkan sveper du pekboettringen medurs för att göra skärmen ljusare.
- **Använda telefonen eller larmfunktionen:** Svep pekboettringen medurs för att ta emot samtal eller stänga av alarm. Svep pekboettringen moturs för att avvisa samtal eller för att aktivera snoozefunktionen för ett alarm.



Om pekboettringen inte fungerar ska du ta med klockan till ett Samsung-servicecenter eller ett godkänt servicecenter utan att ta isär den.

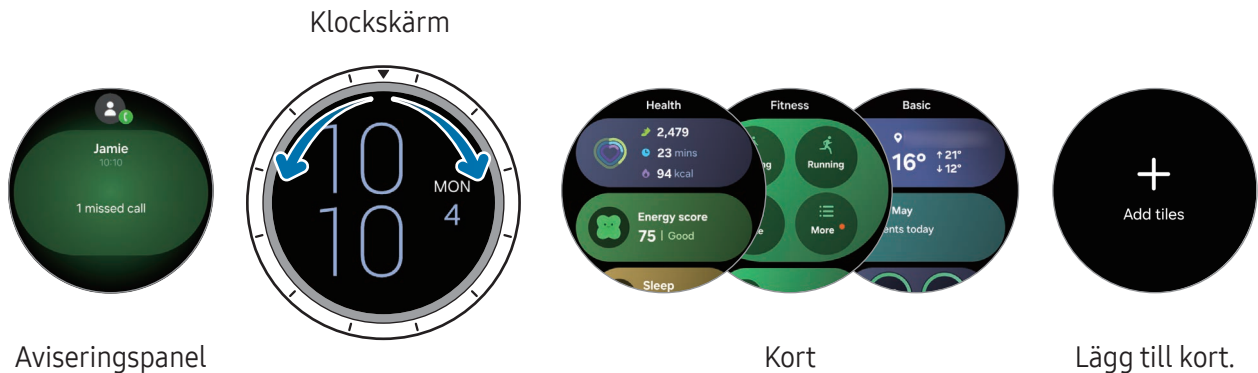
Skärm

- 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: Sveg 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 pekboettringen.



 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.

Håll kortet nedtryckt och tryck lätt på **Redigera** för att komma åt redigeringsläget för att ändra widgetens layout, eller lägg till eller ta bort widgeten.

- **Flytta widgeten:** Håll nedtryckt på en widget som ska flyttas och dra den till önskad plats.
- **Lägga till eller ta bort widgeten:** Tryck lätt på ikonen Lägg till (+) och tryck lätt på widgeten du vill lägga till. Ta bort widgeten genom att trycka lätt på ikonen Ta bort (⊖) på widgeten du vill ta bort.

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.

Stänga av skärmen

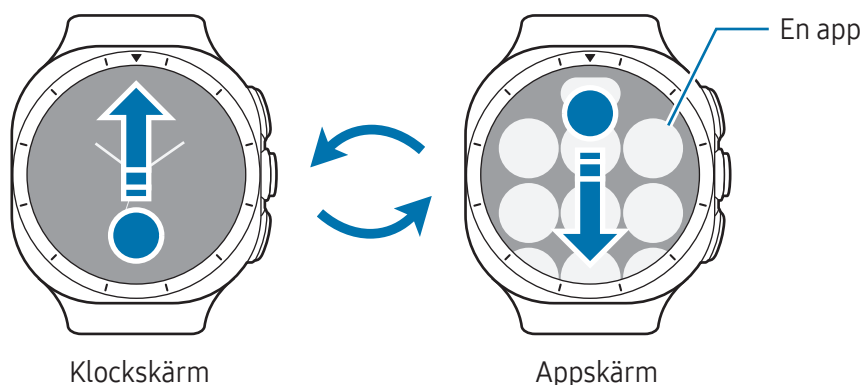
Stäng av skärmen genom att täcka den med handflatan eller någon annan del av kroppen.

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 pekboettringen 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

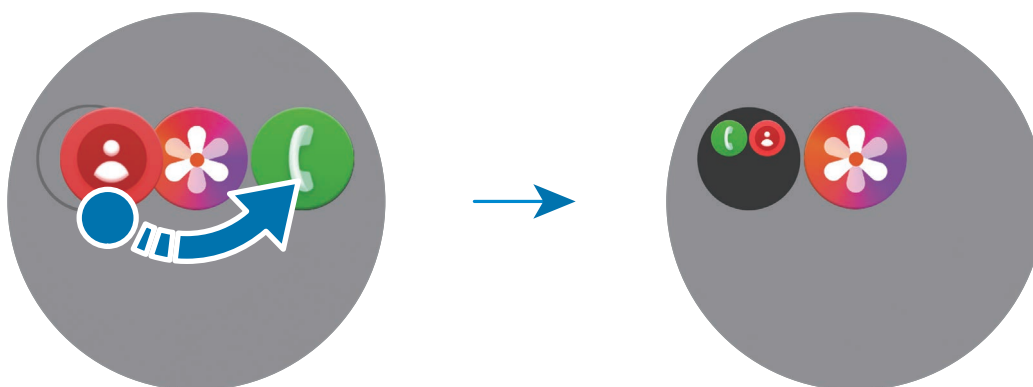
Flytta objekt

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.



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

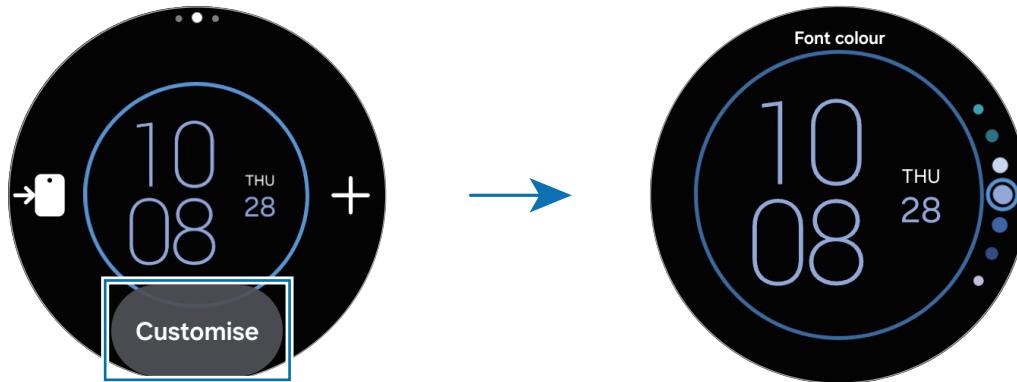
Klockskärm

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 pekboettringen 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.

- 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 pekboettringen 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 **Wearable** på telefonen och tryck lätt på **Mina urtavlor**.

Aktivera läget för svagt ljus

När du aktiverar läget Svagt ljus på urtavlor, justeras urtavlans ljusstyrka och färger för att göra urtavlan lättare att se i mörker eller i svagt ljus samt för att minska ögontrötthet.

Håll klockskärm nedtryckt, tryck lätt på **Anpassa**, svep åt vänster eller höger på skärmen för att ta bort alternativet **Läge för svagt ljus** och tryck sedan lätt på skärmen för att ställa in läget Svagt ljus på **Auto** eller **På**.



Stöd för läget Svagt ljus kan variera beroende på urtavlan.

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.

- Håll nedtryckt på klockskärmen och tryck lätt på **Lägg till urtavlan**.
- Välj **Foton** eller **Fotoklistermärke** under **Foton**.
- 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 pekboettringen 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**.

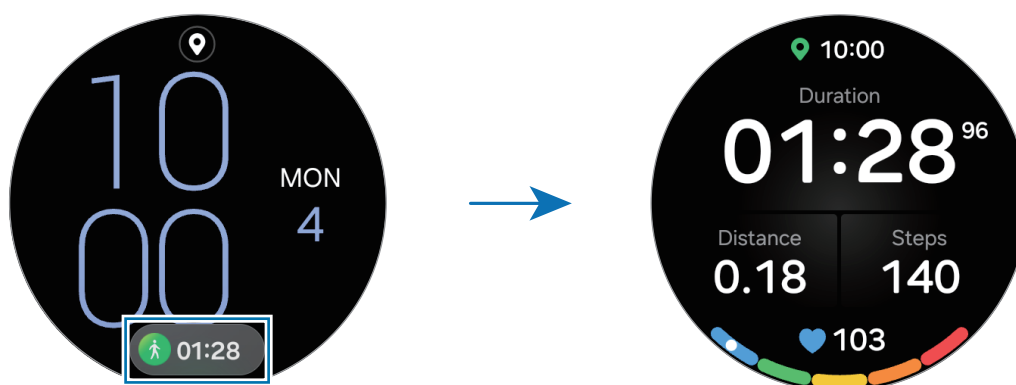
Håll hemknappen intryckt för att inaktivera läget bara klocka. Alternativt placerar du klockan på den trådlösa laddaren för att ladda den till en viss nivå. Klockan stängs då av och slås sedan på igen.

 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 funktionsskärmen du använder genom att öppna den direkt.

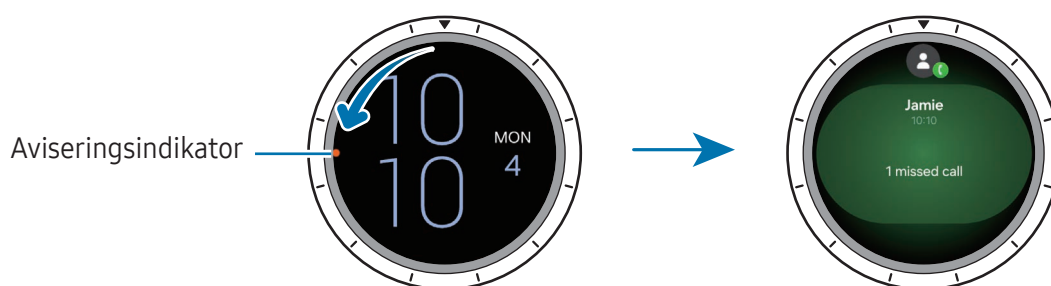


Aviseringar

Aviseringspanel

Kontrollera en avisering som ett nytt meddelande eller ett missat samtal på aviseringspanelen. Svep pekboettringen moturs 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 pekboettringen 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.

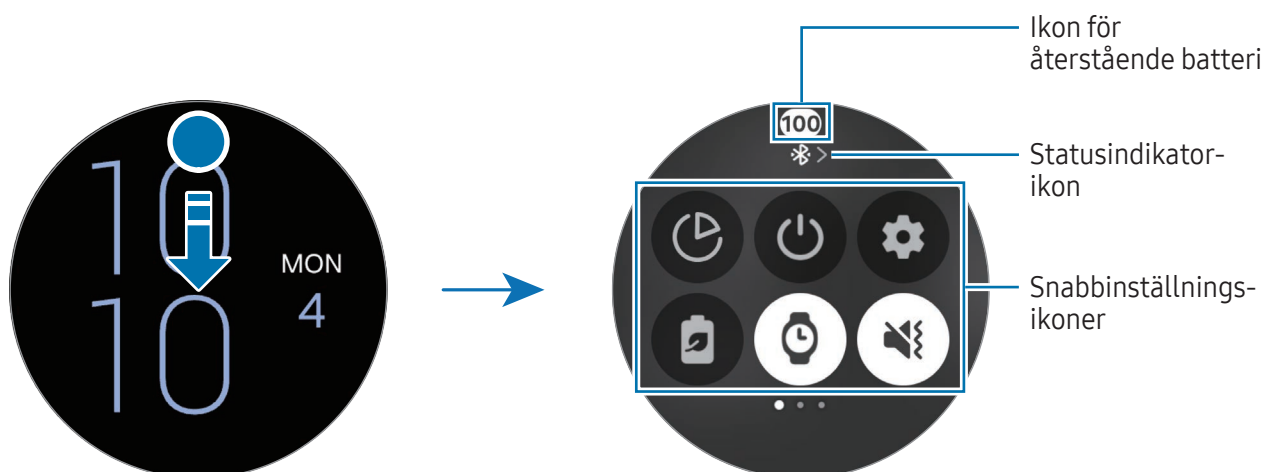
- 1 Öppna appen **Wearable** på telefonen.
- 2 Tryck lätt på ikonen Klockinställningar (:≡) → **Aviseringar** → **Appaviseringar**.
- 3 Tryck lätt på reglaget bredvid appar för att få aviseringar från applistan.

Snabbpanel

Kontrollera klockans aktuella status och konfigurera inställningar från snabbpanelen.

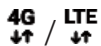
För att öppna snabbpanelen ska du dra nedåt från skärmens överkant. Stäng snabbpanelen genom att svepa uppåt på skärmen.

Använd pekboettringen 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-ansluten
	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
	Anslut Wi-Fi-nätverket
	Starta funktionen hitta min telefon
	Aktivera vattenlåsläget
	Aktivera flygplansläget
	Anslut Bluetooth-ljud
	Öppna volyminställningarna
	Aktivera GPS-funktionen
	Aktivera NFC-funktionen
	Anslut mobilnätverket (mobilnätverksaktiverade modeller)
	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.

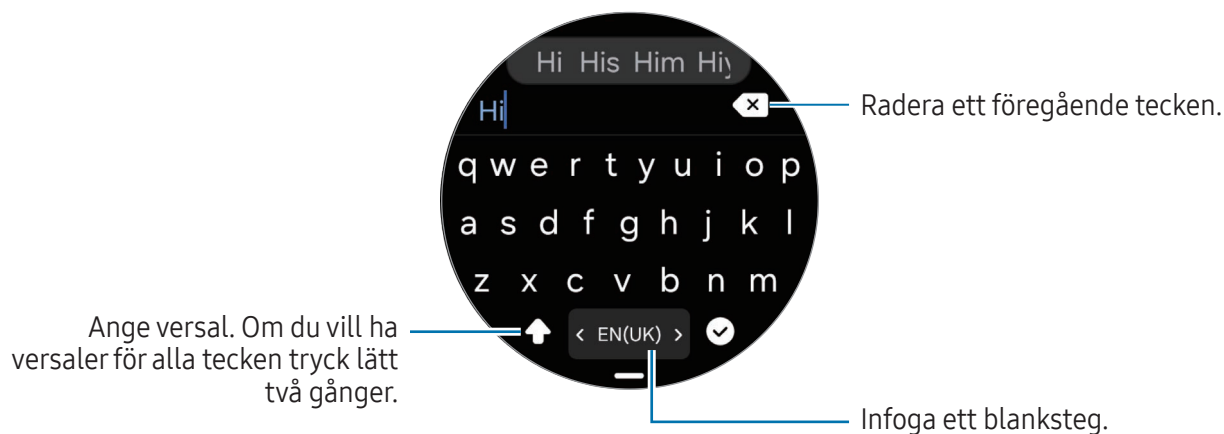
Redigera en snabbpanel

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

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.

Appar och funktioner

Installation och hantering av appar

Köp och ladda ned appar från **Play Butik**.



- Registrera Google-kontot på klockan för att använda appen Play Butik. Se [Lägga till ett Google-konto på klockan](#) för mer information.
- 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.

Avinstallera eller inaktivera appar

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

- **Avinstall.**: Avinstallera nedladdade 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**.

Meddelanden

Läs och svara på meddelanden med hjälp av klockan.

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



Android-appen Meddelanden kan vara tillgänglig beroende på region, och inställningarna för standardmeddelandeappen synkroniseras med den anslutna telefonen.

Kontrollera meddelanden

- 1 Tryck lätt på ikonen Meddelanden () på appskärmen.
Alternativt kan du öppna aviseringspanelen och läsa ett nytt meddelande.
- 2 Bläddra i meddelandelistan eller använd pekboettringen och välj en kontakt för att visa era konversationer.

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

Svara på ett meddelande genom att trycka lätt på meddelandeinmatningsfältet och skriva ett meddelande.

Skicka meddelanden

- 1 Tryck lätt på ikonen Meddelanden () på appskärmen.
- 2 Tryck lätt på ikonen Nytt meddelande ()
- 3 Tryck lätt på **Mottagare** eller tryck lätt på ikonen Nummer () för att ange en mottagare för meddelandet eller ett telefonnummer. Eller tryck lätt på ikonen Kontakter () och välj en mottagare för meddelandet i kontaktlistan.
- 4 Tryck lätt på meddelandeinmatningsfältet och skriv ett meddelande eller välj en textmall och tryck sedan lätt på ikonen Skicka sms () eller ikonen Skicka ()

Spela in och skicka ett röstmeddelande

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

På meddelandeinmatningsskärmen trycker du lätt på ikonen Ljudmeddelande () och spelar in det som ska skickas. Tryck lätt på ikonen Stoppa () för att stoppa inspelningen. Tryck lätt på ikonen Skicka () för att skicka ett röstmeddelande.

Radera meddelanden

- 1 Tryck lätt på ikonen Meddelanden (💬) på appskärmen.
- 2 Bläddra i meddelandelistan eller använd pekboettringen och välj en kontakt för att visa era konversationer.
- 3 Håll ett meddelande nedtryckt och tryck sedan lätt på **Ta bort**.
Meddelandet tas bort från både klockan och den anslutna telefonen.

Telefon

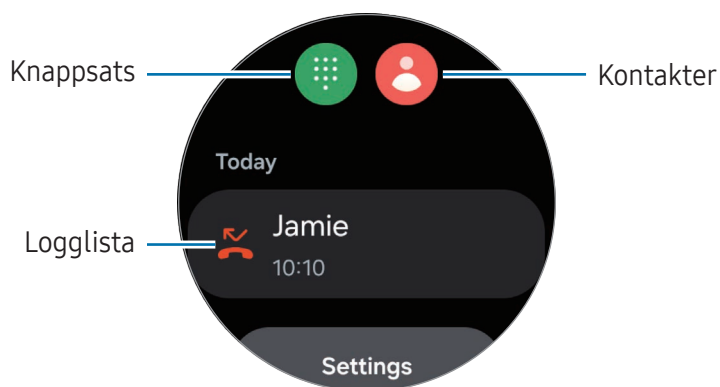
Inledning

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 pekboettringen eller bläddra genom kontaktlistan, välj en kontakt och tryck sedan lätt på ikonen Samtal ().
- Använd pekboettringen, 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.

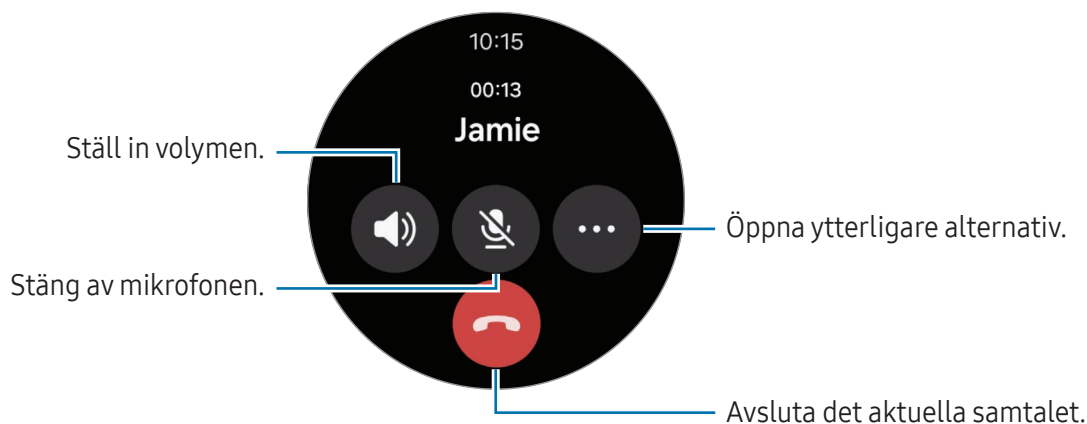
- 1 Tryck lätt på ikonen Telefon () på appskärmen.
 - 2 Tryck lätt på ikonen Knappsats ().
 - 3 Tryck lätt på ikonen SIM för samtal () och välj önskat alternativ.
 - **Telefon:** Ring samtal med den anslutna telefonens nummer.
 - **SIM1:** Ring samtal med numret på den anslutna telefonens SIM-kort 1.
 - **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 ikonen Samtal () nedtryckt efter att du har valt en loggpost.

Ange önskat nummer i förväg

- 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 sveper du pekboettringen 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 sveper du pekboettringen 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.

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 **Wearable** på telefonen.
- 2 Tryck lätt på ikonen 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 sömnmönster 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.
- De funktioner som visas i Samsung Health-appen på din klocka och deras ordning kan ändras beroende på inställningarna i Samsung Health-appen på den anslutna telefonen.

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.

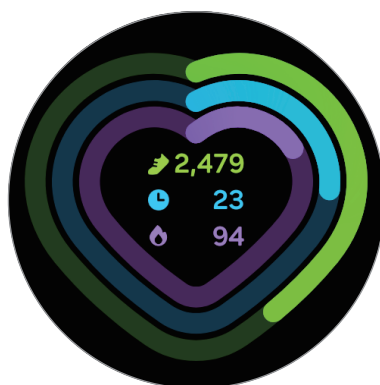
📌 Funktionen Energipoäng är tillgänglig om den anslutna telefonen har version 6.27 eller senare av Samsung Health-appen installerad.

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 pekboettringen eller svepa uppåt eller nedåt på skärmen.

Ställa in ditt dagliga aktivitetsmål

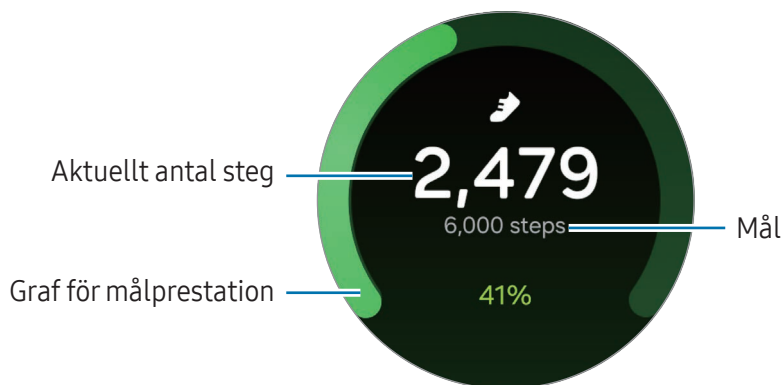
- 1 Tryck lätt på ikonen Health () på appskärmen.
- 2 Tryck lätt på **Daglig aktivitet** och tryck lätt på **Ange mål**.
- 3 Tryck lätt på **Rörelse**, **Tid**, **Kalorier** och välj önskat aktivitetsalternativ för varje mål.
- 4 Använd pekboettringen eller svep uppåt eller nedåt på skärmen för att ställa 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 pekboettringen 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. För korrekt antal steg upplever du eventuellt en kort fördröjning innan aviseringen indikerar att ett visst mål har nåtts.
- Om du använder stegräknaren när du åker bil eller tåg kan vibrationerna påverka stegräkningen.
- En våning beräknas vara cirka 3 meter. Antal våningar kanske inte stämmer överens med det faktiska antal våningar du tar dig uppför.
- Antal våningar kanske inte är korrekt beroende på omgivning, 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/trycksensorn. Om rengöringsmedel, svett eller regn hamnar på klockan ska du skölja den med rent vatten och torka klockan, inklusive sensorn för atmosfäriskt tryck/trycksensorn, 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 pekboettringen 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 **Kondition** efter att ha lagt till träningspass i det.

3 Använd pekboettringen 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 → Välj övning** 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 ikonen Starta (▶) för att initiera träningen.

5 Använd pekboettringen eller svep uppåt eller nedåt på skärmen för att kontrollera träningsinformation, t.ex. puls, distans eller tid på träningsskärmen.

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 träningsskärm genom att trycka på snabbknappen. (Galaxy Watch Ultra2)

- 6 Svep höger på skärmen och tryck lätt på **Avsluta**. Du kan även hålla tillbakaknappen intryckt. Om du vill pausa eller starta om träningen sveper du åt höger på skärmen och trycker lätt på **Paus** eller **Fortsätt**. Alternativt trycker du på Tillbakaknappen.



- Innan du avslutar 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/trycksensorn 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.

- 7 Använd pekboettringen eller svep uppåt eller nedåt på skärmen när du har 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.



- Innan du avslutar 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/trycksensorn 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 Välj **Löpning**.

- 4 Tryck lätt på ikonen Mål (🎯) 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.
- Starta ditt träningspass efter att GPS:en har anslutits för att visa rutthistoriken.
- Endast rutten från de senaste 14 dagarna visas.
- Om rutten avviker med mer än 10 % från den tidigare registreringen jämförs de inte.

Starta träningspass med flera grenar (Galaxy Watch Ultra2)

Du kan registrera och visa resultaten för träningspass med flera grenar, som triathlon, där du utför två eller tre träningstyper som löpning, cykling och simning efter varandra.

- 1 Tryck lätt på ikonen Health (🏃) på appskärmen.
- 2 Tryck lätt på **Träning**.
- 3 Välj **Flera sporter**.
- 4 Välj en träningstyp med flera grenar och tryck lätt på **Starta**.

Då startar träningspasset.

Håll snabbknappen intryckt för att byta träningstyp. Alternativt sveper du åt höger på skärmen och trycker lätt på **Nästa** → ikonen Nästa (➡), eller så väljer du **Flera sporter** och väljer sedan nästa träningstyp.



- Om du vill växla träningstyp med snabbknappen går du till appskärmen och trycker lätt på ikonen Inställningar (⚙️) → **Knappar och gester** → **Åtgärd** och väljer **Samsung Health**.

Träna när du har lagt till dina egna träningspass med flera grenar

Förutom standardträningspassen med flera grenar som tillhandahålls av klockan kan du lägga till dina egna träningspass med flera grenar genom att kombinera och ändra ordning på löpning, cykling och simning.

- 1 Tryck lätt på ikonen Health () på appskärmen.
- 2 Tryck lätt på **Träning**.
- 3 Välj **Flera sporter**.
- 4 Tryck lätt på **Lägg till** → **Lägg till övning**, välj upp till tre träningstyper och tryck lätt på **Lägg till**.
- 5 Tryck lätt på **Spara** → **Starta**.

Träningspasset startar och ditt eget träningspass med flera grenar läggs till i listan.

Håll snabbknappen intryckt för att byta träningstyp. Alternativt sveper du åt höger på skärmen och trycker lätt på **Nästa** → ikonen Nästa () , eller så väljer du **Flera sporter** och väljer sedan nästa träningstyp.

 Om du vill växla träningstyp med snabbknappen går du till appskärmen och trycker lätt på ikonen Inställningar () → **Knappar och gester** → **Åtgärd** och väljer **Samsung Health**.

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 Välj **Knäböj**.
- 4 Tryck lätt på ikonen 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 pekboettringen 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**. Du kan även hålla tillbakaknappen intryckt. Om du vill pausa eller starta om träningen sveper du åt höger på skärmen och trycker lätt på **Paus** eller **Fortsätt**. Alternativt trycker du på Tillbakaknappen.
-  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 pekboettringen eller svep uppåt eller nedåt på skärmen när du har 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 träningspass**: 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 Watch Ultra2)

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:

Om du vill ändra inställningarna för snabbknappen för varje träningspass går du till appskärmen och trycker lätt på Health-ikonen () → **Träning**, väljer önskad träningstyp, trycker lätt på ikonen Inställningar () → **Knappen Snabbåtgärd** och väljer sedan det alternativ du vill använda.

- Tryck på snabbknappen under ett träningspass för att pausa eller återuppta träningen eller växla till träningsskärmen.
- Tryck på snabbknappen medan du springer för att registrera ett varv manuellt.
- Håll snabbknappen intryckt under träningspass med flera gagnar eller 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** och välj önskad träning.
- 3 Tryck lätt på ikonen Inställningar () eller ikonen Mål () 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.
- **Kolla positionen före start:** Aktivera eller inaktivera hållningskontrollen innan du påbörjar ett träningspass.
- **Ta dig tillbaka:** Ställ in så att du får ruttvägledning för att gå tillbaka till startpunkten. Den här funktionen är tillgänglig efter att du har startat ett träningspass. (Galaxy Watch Ultra2)
- **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.

- **Puls:** Ange pulszoner och få aviseringar som påminner dig att du ska träna inom målpulszonen.
- **Kost:** Ange ett mål för näringsintag och få en avisering när du når det mål du har ställt in.
- **Skärmen alltid på:** Ställ in på att alltid ha skärmen på när du tränar.
- **Träningsskärm:** Ställ in skärmarna som visas medan du tränar.

- **Autom. paus:** Ställ in klockans träningsfunktion så att den pausar automatiskt när du slutar träna.
- **Ljudguide:** Aktivera ljudguiden för att kontrollera ditt mål och dina varv med ljud.
- **Knappen Snabbåtgärd:** Välj vilken åtgärd som ska utföras när du trycker på snabbknappen under ett träningspass. (Galaxy Watch Ultra2)
- **Pulszoner:** Välj hur dina pulszoner ska beräknas under ett träningspass.
- **Energisparläge under träning:** Registrera dina träningar under längre tid genom att ställa in din klocka på att aktivera energisparläget under träning när du på börjar ett nytt träningspass. Vissa funktioner kommer däremot att begränsas. (Galaxy Watch Ultra2)
- **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.
- **Längd:** Ställ in bassängens längd.
- **Tillbehör:** Anslut cykeltillbehör till din klocka via Bluetooth. (Galaxy Watch Ultra2)



- Du kan även ändra vissa inställningar precis innan du påbörjar träningen eller medan du tränar. Tryck lätt på ikonen Inställningar (⚙️) på skärmen precis innan du startar träningspasset. 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 trycker du lätt på reglaget för träningstypen för att aktivera 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 den optiska sensorn för biosignaler. Mätningarna är eventuellt inte helt korrekta beroende på dina promenad- och träningsvanor samt din livsstil.

Pass denna vecka

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

- 1 Tryck lätt på ikonen Health (🏃) på appskärmen.
- 2 Tryck lätt på **Pass denna vecka**.
- 3 Använd pekboettringen 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 **Hitta din löpnivå**.
- 5 Ange den efterfrågade informationen genom att följa instruktionerna på skärmen och tryck lätt på **Nästa**.
- 6 Tryck lätt på **Starta** → ikonen OK (✓) → ikonen 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 önskat träningspass, tryck lätt på **Starta** → ikonen Starta (▶).
Du får coachningsmeddelanden för korrekt tempo när du springer.

Daglig konditionsbelastning

Daglig konditionsbelastning är ett mått som visar hur mycket belastning som läggs på ditt hjärta genom dagliga aktiviteter och träning. Med hjälp av data om måttlig till intensiv fysisk aktivitet samt pulsinformation (maxpuls och vilopuls) från Samsung Health-appen beräknar din klocka din ackumulerade konditionsbelastning under dagen. Om **Vila krävs** visas i stället för ackumulerad konditionsbelastning kan du kontrollera den uppskattade tid som behövs för att din kropp ska återhämta sig helt.



För korrekta mått av daglig konditionsbelastning 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.

- 1 Tryck lätt på ikonen Health (🏃) på appskärmen.
- 2 Tryck lätt på **Daglig konditionsbelastning** och kontrollera de uppmätta resultaten för daglig konditionsbelastning på skärmen.
Tryck lätt på **Visa på telef.** för att se detaljerad information relaterad till funktionen daglig konditionsbelastning på den anslutna telefonen.

Ställa in träningsmål

Ditt målriktvärde för daglig konditionsbelastning justeras automatiskt baserat på din senaste aktivitet och ditt träningsmål.

- 1 Tryck lätt på ikonen Health (🏃) på appskärmen.
- 2 Tryck lätt **Daglig konditionsbelastning** och tryck lätt på **Visa på telef.**
Då öppnas appen Samsung Health på den anslutna telefonen.
- 3 Tryck lätt på ikonen Fler alternativ (⋮) → **Ange mål** och välj det träningsmål du vill använda.

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 pekboettringen 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** 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 **Ange läkemedelsnamn** och fyll i namnet på läkemedlet. Om det inte finns något läkemedel du tar trycker du lätt på **Lägg till anpassat läkemedel**, anger namnet manuellt och trycker sedan lätt på **Spara**.
Om du har ett recept trycker du lätt på **Använd bild av recept** eller **Skanna recept med kamera** och lägger till läkemedlet.
- 4 Ange läkemedlets information och form, schema, påminnelsestil osv. genom att följa instruktionerna på skärmen och tryck lätt på **Spara** för att slutföra tillägget.

Registrera läkemedel som tagits

När du väljer **Medium** eller **Stark** som **Påminnelseformat** kan du få en avisering vid den schemalagda läkemedelstiden. Dra ikonen Ta () utanför den stora cirkeln för att registrera det läkemedel du har tagit. Alternativt sveper du pekboettringen moturs.

När du väljer **Lätt** som **Påminnelseformat** 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 med schemat inställt på **Vid 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, använd pekboettringen eller svep uppåt eller nedåt på skärmen för att ställa in tiden då läkemedlet togs och tryck sedan lätt på **Spara**.
 - 5 Tryck på ikonen för det läkemedel du har tagit under **Läkemedel som tas vid behov** och tryck lätt på **Ta**.
-  Om du vill ändra läkemedlets dos trycker du lätt på läkemedlets namn, justerar dosen och trycker sedan på **Spara**.

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 målanttal 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 pekboettringen 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 pekboettringen 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 pekboettringen 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.



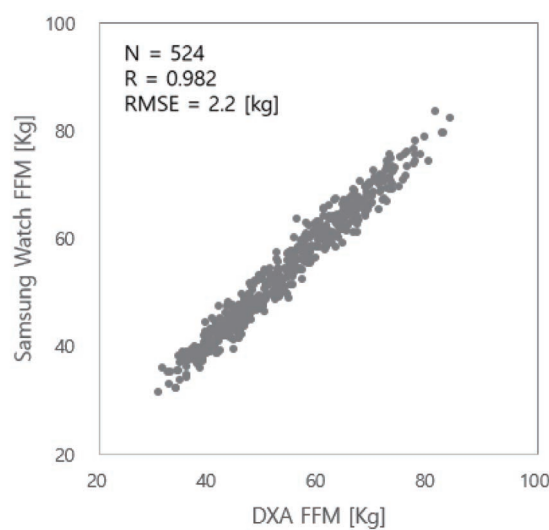
- För preciserade mätningar ska du bära klockan så att den sitter tillräckligt åtdragen runt underarmen ovanför handleden. Se [Hur man bär klockan för exakta mätningar](#) för mer information.
- För korrekta kroppssammansättningsmått måste du ange din längd, din vikt och ditt kön i din Samsung Health-appprofil 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 mättningsförhållanden:
 - Mät samma tid på dagen (vi rekommenderar att du mäter på morgonen).
 - Mät på tom mage.
 - Mät efter att ha gått på toa.
 - Mät när du inte har mens.
 - Mät innan du utför aktiviteter som får din kroppstemperatur att stiga, t.ex. träna, duscha eller 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**.

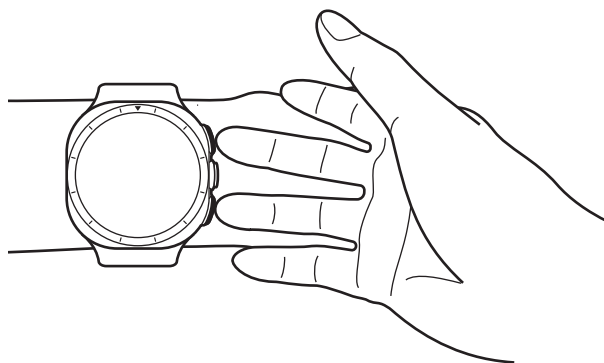
3 Tryck lätt på **Mät**.



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 Hem- och Tillbakaknappen 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 Hem- och Tillbakaknappen 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 pekboettringen eller svepa uppåt eller nedåt på skärmen.

Humörsavstämning

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**.
- 3 Tryck lätt på **Checka in** och registrera ditt humör genom att följa instruktionerna på skärmen.

Andningsövningar

Håll din kropp och ditt sinne avslappnade genom att följa andningsövningarna som tillhandahålls av din klocka.

- 1 Tryck lätt på ikonen Health () på appskärmen.
- 2 Tryck lätt på **Andningsövningar**.
- 3 Tryck lätt på **Starta** och välj önskad andningsövning.
- 4 Starta andningsövningen genom att följa instruktionerna på skärmen.
Stoppa andningsövningen genom att trycka lätt på ikonen Stoppa () → ikonen OK ()

Meditation

Minska ångest och hantera stress genom att följa meditationsspassen som tillhandahålls av din klocka.

- 1 Tryck lätt på ikonen Health () på appskärmen.
- 2 Tryck lätt på **Meditation**.
- 3 Tryck lätt på **Starta** och välj önskad meditationssession.
- 4 Starta passet med röstvägledning eller musik.
Stoppa sessionen genom att trycka lätt på ikonen Stoppa () → ikonen OK ()

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 förutsäggande 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)

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, använd pekboettringen eller svep uppåt eller nedåt på skärmen för att ställa in startdatumet för din mens och tryck sedan lätt på **Spara**.
- 5 Se aktuell menstruationsstatus eller följ din kommande mens.
Om du vill se ytterligare information som har anknytning till din cykelspårning ska du använda pekboettringen 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.

Hjärthälsa

Du kan övervaka din övergripande hjärthälsa genom att analysera din dagliga sömn, måttlig till högintensiv aktivitet, kroppsmassaindex (BMI) och data om 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.



Innan du använder den här funktionen behöver du ha data för sömn, kärlbelastning och BMI från Samsung Health-appen.

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

2 Tryck lätt på **Hjärthälsa** och kontrollera din hjärthälsopoäng för idag.

Använd pekboettringen eller svep uppåt eller nedåt på skärmen för att kontrollera ytterligare information gällande din poäng för hjärthälsa.

Vitala värden

Du kan följa dina vitala värden och kontrollera din allmänna hälsa med hjälp av data som mäts under sömn, t.ex. puls, pulsvariation, andningsfrekvens, hudtemperatur och blodsyrenivå.



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.



Aktivera funktionen för vitala värden i appen Samsung Health på telefonen om du vill använda den här funktionen på klockan.

Ange baslinjen innan du mäter vitala värden

Du kan övervaka relativa förändringar i dina vitala värden efter att ha fastställt en baslinje för varje indikator som används för att mäta vitala värden.

För att fastställa baslinjeintervallen för varje indikator ska du sova med din klocka på dig i mer än sju nätter. Om du sover ofta kan du få en mer exakt baslinje. För korrekta mätningar krävs minst 1 timme sömn.



Om sömndata redan har registrerats på din klocka kommer baslinjen att ställas in med hjälp av dessa data.

Mätning av dina vitala värden under sömn

1 Bär klockan när du sover.

Dina vitala värden mäts automatiskt när du bär klockan när du sover.

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

3 Tryck lätt på **Vitala värden** och kontrollera ändringarna i dina vitala värden i dag jämfört med baslinjen.



- Bär klockan åtdragen för att säkerställa att det inte uppstår något utrymme mellan handleden och klockan när du vänder dig i sömnen.
- Om de uppmätta vitala värdena ligger utanför ditt baslinjeintervall kan du få aviseringar.

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 den förväntade pulsen, bör du vila i 30 minuter innan du mäter igen.
- På vintern och i annan kall väderlek ska du se till att hålla dig varm när du mäter pulsen.
- Pulsen ökar om du röker eller dricker alkohol innan mätningen, vilket kan påverka din puls så att den avviker från den normala pulsen.
- Du bör inte prata, gäspa eller andas djupt medan du mäter pulsen. Om du gör detta kan pulsen registreras 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 pekboettringen 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.
 - **Var tionde minut vid vila:** Din puls mäts var 10:e minut medan du vilar.
 - **Endast manuellt:** Din puls mäts endast manuellt när du trycker på **Mät**.

Ange pulsvarning

Du kan få en varning när pulsen är högre eller lägre än den vilopuls du ställer in för 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 har angett.
 - **Låg puls:** Ställ in för att få en varning när pulsen är konsekvent lägre än det pulsvärde du har angett.

Stress

Se din stressnivå genom att använda biouppgifterna som samlas in av klockan och minska din stressnivå genom att följa funktionen för medveten närvaro 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 de rekommenderade funktionerna under **Medveten närvaro** för att registrera ditt humör, öva andning eller starta en meditation.

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

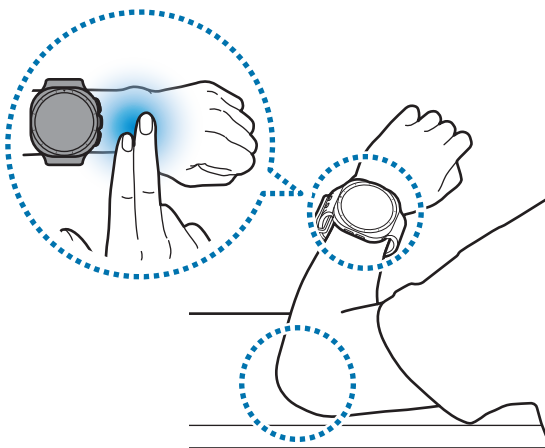
- 1 Tryck lätt på ikonen Health () på appskärmen.
- 2 Tryck lätt på **Blodsyrenivå**.

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 blodsyrenivå medan du sover

Ställ in så att din blodsyrenivå mäts medan du sover.

- 1 Tryck lätt på ikonen Health (🌐) på appskärmen.
- 2 Tryck lätt på **Inst.** → **Sömn**.
- 3 Tryck lätt på reglaget för **Blodsyrenivå** 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 blodsyrenivå.
- Klockan kan mäta blodsyrenivå 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 pekboettringen eller svep uppåt eller nedåt på skärmen för att ställa in dagligt mål.
- 4 Tryck lätt på **Klart**.

Hörsel

Mät och övervaka omgivande ljud i realtid. Du kan få aviseringar när ljud som kan påverka din hörsel upptäcks eller när den dagliga gränsen för ljudexponering har uppnåtts.

- 1 Tryck lätt på ikonen Health () på appskärmen.
- 2 Tryck lätt på **Hörsel**.
- 3 Tryck lätt på **Inst.** och tryck lätt på reglaget för **Ljudövervakning** för att aktivera funktionen. Klockan börjar då mäta din ljudexponering.

Ställa in varning för ljudexponering

- 1 Tryck lätt på ikonen Health () på appskärmen.
- 2 Tryck lätt på **Hörsel**.
- 3 Tryck på **Inst.** och aktivera reglaget för de varningsfunktioner du vill slå på under **Exponeringsvarningar**.
 - **Varningar om högt ljud:** Ställ in att få aviseringar när omgivningsljudet överstiger den decibelnivå du har valt.
 - **Varningar om daglig gräns:** Ställ in att få aviseringar när omgivningsljudet når den dagliga gränsen för ljudexponering.

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 Watch Ultra2 och Galaxy Watch9 kan mäta AGEs-index som ansamlats på huden via en 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 ultraviolettera 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 Hälsa (🧑) → **Inst.** och trycker lätt på reglaget för **AGEs-index** 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 om handleden där du bär din klocka har tatueringar, ärr eller hår. 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 Se det uppmätta AGEs-indexet på skärmen.

Om du vill se dina tidigare mätningar och information på den anslutna telefonen trycker du lätt på **Visa på telef.**



- 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.



- Aktivera kärlbelastningsfunktionen i appen Samsung Health på telefonen om du vill använda den här funktionen på klockan.
- Den här funktionen kan ha olika namn beroende på land.

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 om handleden där du bär din klocka har tatueringar, ärr eller hår. 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 14 dagarna. För korrekta mätningar krävs minst 3 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 kärlbelastning medan du sover

- 1 Bär klockan när du sover.
Din kärlbelastning mäts automatiskt när du bär klockan när du sover.
 - 2 Tryck lätt på ikonen Health (🏠) på appskärmen när du vaknar.
 - 3 Tryck lätt på **Kärlbelastning** och kontrollera ändringarna i din kärlbelastning i dag jämfört med baslinjen.
Tryck lätt på **Visa på telef.** för att se detaljerad information relaterad till funktionen Kärlbelastning 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**.
- 5 Tryck med tummen hårt på den optiska sensorn för biosignaler i mitten på klockans baksida.
Du kan kolla mätförloppet i Samsung Health-appen på din anslutna telefon.
- 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:** Konfigurera din mätmetod för puls och stress, ställ in ljudövervakning och aktivera eller inaktivera de ytterligare funktioner som kan mätas under sömnen.
- **Cykelspårning:** Aktivera funktionen som mäter din hudtemperatur när du sover för att förutsäga din menscykel.
- **Autoupptäck träning:** Konfigurera inställningarna för funktionen för automatisk motionsigenkänning, 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.



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 **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 stöldskyddsmaskiner 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 stölskyddsmaskiner 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 arytm i 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 sömnmnyokloni.
 - 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 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 Health Monitor () på appskärmen.
- 2 Tryck lätt på **Blodtryck** → **Mät** → **OK**.
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

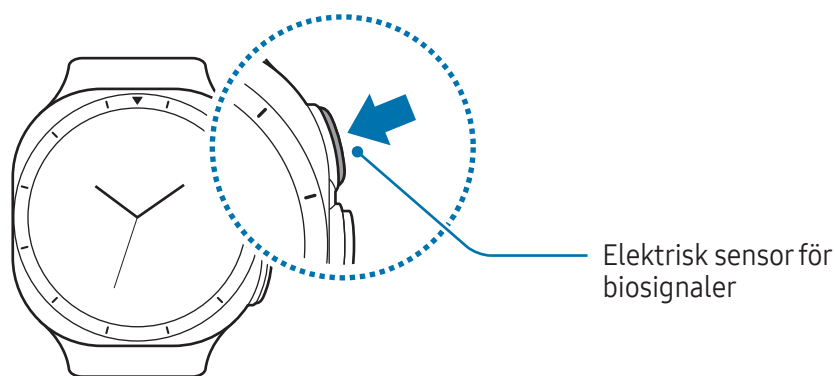
Ange din profil i appen Samsung Health Monitor innan du mäter ditt EKG. Om du inte anger någon profil kan du inte mäta ditt EKG.

- 1 Tryck lätt på ikonen Health Monitor (📶) på appskärmen.
- 2 Tryck lätt på **EKG → 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 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 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 symptom**, välj ytterligare fysiska symptom som du för närvarande upplever och tryck sedan lätt på **Spara**.

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 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 Tryck lätt på **Nästa** och 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 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 hälsoplattformsapparna, 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

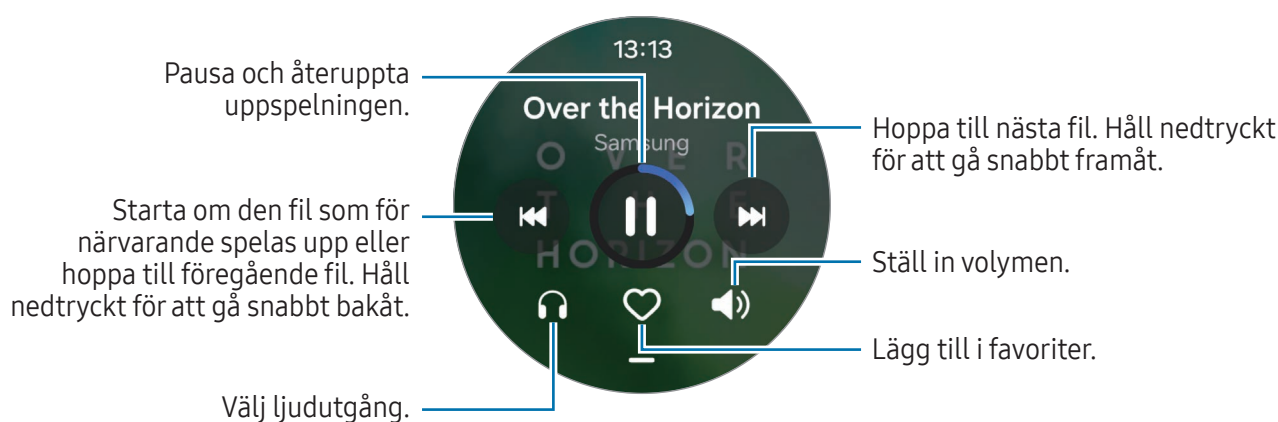
Inledning

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 **Wearable** på telefonen.
- 2 Tryck lätt på ikonen 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.



Om funktionen **Spellistor att synka** inte visas ska du kontrollera att appen Samsung Music finns installerad på telefonen.

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.

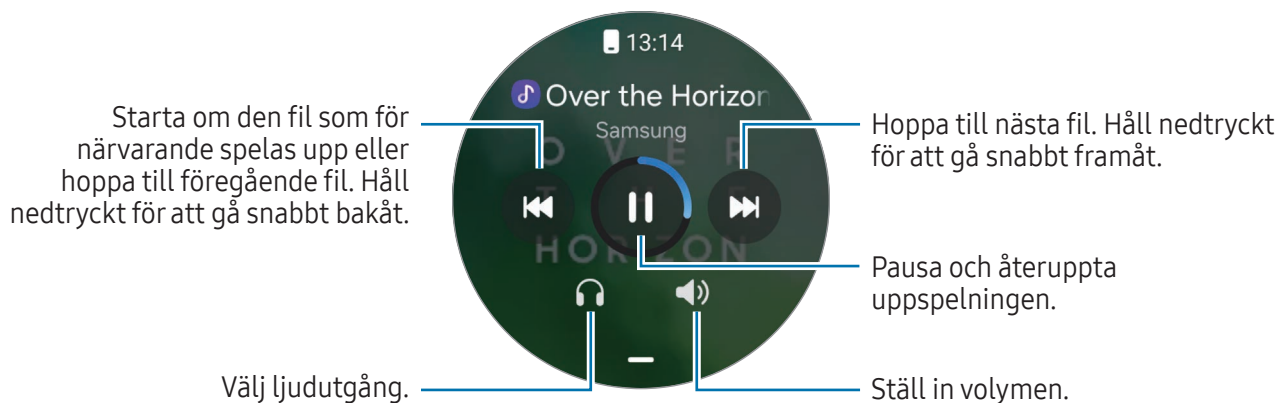
Styra musikspelaren

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 för att hantera ditt schema mer effektivt.

Tryck lätt på ikonen Kalender (MON 27) → ikonen Lägg till händelse (+) på appskärmen.

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 pekboettringen 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 pekboettringen 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 sveper du pekboettringen medurs.

Om du vill använda snoozefunktionen drar du ikonen Snooza () utanför den stora cirkeln. Alternativt sveper du pekboettringen moturs.

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 pekboettringen 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 även se fler förinställningar genom att använda pekboettringen eller svepa uppåt eller nedåt på skärmen.

Avfärda en timer

Dra ikonen Avfärda () utanför den stora cirkeln när timern har räknat ned. Alternativt sveper du pekboettringen medurs.

Starta om timern genom att dra ikonen Upprepa () utanför den stora cirkeln. Alternativt sveper du pekboettringen moturs.

Stoppur

- 1 Tryck lätt på ikonen Stoppur () på appskärmen.
 - 2 Välj den stoppurstil du vill ha genom att använda pekboettringen eller svepa vänster eller höger på skärmen.
Om du vill ändra tidtagarstilen håller du nedtryckt på skärmen.
 - 3 Tryck lätt på **Starta** eller ikonen 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 ()
 - 4 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 Watch Ultra2)

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.

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

3 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** → **Klar**.

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.

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 pekboettringen eller svep 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 förstorad 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 pekboettringen 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 pekboettringen 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 också se platserna för andra personer som du har lagt till i förväg eller dela din plats med dem.



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 **Wearable** på telefonen och tryck lätt på ikonen 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 **Wearable** på telefonen och tryck lätt på ikonen 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 **Klart**.

Begära ett SOS-meddelande

Ställa in begäran om SOS-meddelande

- 1 Öppna appen **Wearable** på telefonen och tryck lätt på ikonen 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 manuell.
 - 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. Alternativt sveper du pekboettringen moturs. Då rings ett samtal till din nödkontakt.
 - 3 När samtalet slutförs drar du ikonen Börja dela (📍) utanför den stora cirkeln. Alternativt sveper du pekboettringen moturs.

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 sveper du pekboettringen medurs.
 - Om funktionen **Skicka SOS till nödkontakter** är avstängd skickas inget meddelande som innehåller din aktuella plats till nödkontakter.

Spela upp sirenen (Galaxy Watch Ultra2)

I en nödsituation kan du spela upp en siren för att fånga andra personers uppmärksamhet, informera dem om var du befinner dig och be om hjälp. När SOS-skärmen visas på klockan efter en SOS-begäran trycker du lätt på **Starta siren** för att spela upp sirenen.

-  Du kan även hålla snabbknappen intryckt för att spela upp sirenen. Håll snabbknappen intryckt i 5 sekunder för att påbörja en nedräkning innan sirenen låter. Stäng av sirenen under nedräkningen genom att hålla valfri knapp på klockan intryckt eller trycka lätt på ikonen Avbryt (⌵). Om du vill stoppa sirenen efter att den börjar låta ska du trycka på ikonen Stoppa (⬛) eller hålla snabbknappen intryckt i mer än 3 sekunder. Om sirenen inte spelas upp trycker du lätt på ikonen Inställningar (⚙️) på appskärmen, trycker lätt på **Knappar och gester** och trycker sedan lätt på reglaget för **Larm** för att aktivera funktionen.

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

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

- 1 Öppna appen **Wearable** på telefonen och tryck lätt på ikonen 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 manuell.
 - 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 **Wearable** på telefonen, trycker lätt på ikonen 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.

Trycka lätt på ikonen Röstinspelning () på appskärmen, tryck sedan lätt på ikonen Spela in () för att börja spela in och därefter på ikonen Stopp () för att avsluta inspelningen.



- De inspelade ljudfilerna från din klocka kan transkriberas till text beroende på inspelningsläget.
- Du kan se de inspelade ljudfilerna på den anslutna telefonen som automatiskt synkroniseras från klockan.

Kalkylator

Du kan göra uträkningar.

Tryck lätt på ikonen Kalkylator () på appskärmen.

Kompass

Du kan använda klockan som en kompass. Du kan också lägga till vägpunkter för att se avstånd och riktning till varje vägpunkt samt använda ruttinspelningsfunktionen för att få vägledning när du går tillbaka samma väg.

- 1 Tryck lätt på ikonen Kompass () på appskärmen.
- 2 Tryck lätt på mitten av skärmen och tryck sedan lätt på **Kalibrera** för att kalibrera kompassen genom att röra handleden där du bär din klocka i form av en åtta.

Om du vill se ytterligare information som aktuell adress, höjd eller longitud ska du trycka du lätt på mitten av skärmen Kompass och sedan trycka lätt på **Slå på Plats** → **Acceptera** → **Fortsätt**.



- Om det finns magnetiska ämnen i närheten, t.ex. en trådlös laddare, kan det påverka klockans interna kompasssensor och sänka dess precision. Klockarmbandet i metall, som innehåller magnetiska substanser, kan påverka klockans interna kompasssensor 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.

Använda vägpunktsfunktionen

- 1 Tryck lätt på ikonen Kompass () på appskärmen.
- 2 Dra ikonen Assistentpanel () uppåt och tryck lätt på ikonen Lägg till vägpunkt ()
- 3 Välj en ikon för vägpunkten och tryck på **Spara**.
Om du trycker lätt på inmatningsfältet högst upp på skärmen kan du ändra namnet på vägpunkten.

Om du vill återvända till en vägpunkt du har lagt till ska du dra ikonen Assistentpanel () uppåt på skärmen Kompass, trycka lätt på ikonen Vägpunkter () och sedan trycka på ikonen Navigera () bredvid den vägpunkt du vill använda. Om du inte kan hitta vägpunkten ska du kontrollera att den ligger inom 80 km från din nuvarande plats och försöka igen.

Ta bort vägpunkter

- 1 Tryck lätt på ikonen Kompass () på appskärmen.
- 2 Dra ikonen Assistentpanel () uppåt och tryck lätt på ikonen Vägpunkter ()
- 3 Välj vägpunkten som ska tas bort och tryck på **Radera** → ikonen OK ()

Spela in en rutt och följ samma väg tillbaka

- 1 Tryck lätt på ikonen Kompass () på appskärmen.
 - 2 Dra ikonen Assistentpanel () uppåt och tryck lätt på ikonen Spela in rutt ().
Din rutt visas på skärmen Kompass.
 - 3 Om du vill återvända till startpunkten ska du dra ikonen Assistentpanel () uppåt och trycka lätt på ikonen Spåra tillbaka ().
Följ den inspelade rutten på skärmen Kompass.
 - 4 Om du vill ta bort den inspelade rutten ska du dra ikonen Assistentpanel () uppåt och trycka lätt på ikonen Ta bort rutt () → ikonen OK ().
-  Den här funktionen är optimerad för träning och utomhusaktiviteter, till exempel promenader, löpning, vandring eller cykling.

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**.

Djup (Galaxy Watch Ultra2)

Du kan se information som dyktid, djup, vattentemperatur och maximalt uppnått djup under undervattensaktiviteter medan du bär din klocka.

Tryck lätt på ikonen Djup () på appskärmen.



- För att automatiskt öppna den här appen under vatten på din klocka ska du gå till appskärmen, trycka på ikonen Inställningar () → **Avancerade funktioner** → **Starta automatiskt vid dyk** och välja **Djup**. Du kan också ställa in vid vilken punkt appen ska öppnas automatiskt under **Djup**.
- När din klocka upptäcker att du är under vatten aktiveras vattenlåsläget automatiskt och pekidentifieringen kan vara inaktiverad. Vattenlåsläget förhindrar oönskade åtgärder, som att trycka lätt på skärmen eller göra inmatningar medan du tränar i vattnet.

Ändra måttenhet

Du kan ändra måttenheterna för vattendjup och vattentemperatur.

Tryck lätt på ikonen Djup () → **Inställn.** på appskärmen, välj önskat alternativ och ändra måttenheterna.

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.
- För att använda Google-appar måste din klocka vara ansluten till ett Wi-Fi- eller mobilnätverk. Modeller med mobilnät aktiverat kan använda appen direkt på sitt eget, men wifi-modeller måste ha en Bluetooth-anslutning till din telefon.

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 minskas.
- Vissa enheter, i synnerhet sådana som inte testats eller godkänts av Bluetooth SIG, kanske inte är kompatibla med enheten.
- Använd inte Bluetooth-funktionen för olagliga syften (exempelvis piratkopior av filer eller olaglig avlyssning för kommersiella syften). Samsung ansvarar inte för påföljder av olaglig användning av Bluetooth-funktionen.

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 fränkopplad.



- 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 fränkopplad 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.

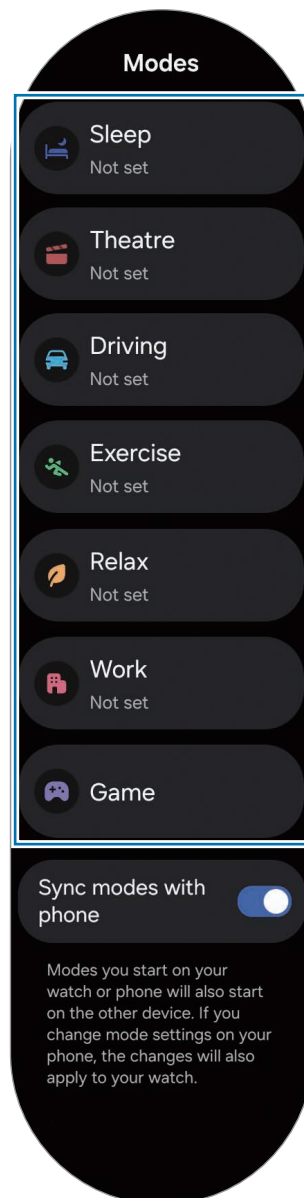
Lägen och rutiner

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.



Den här funktionen stöds eventuellt inte, beroende på den anslutna mobilens programvaruversion.

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.

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 \(Galaxy Watch Ultra2\)](#) för mer information. (Galaxy Watch Ultra2)
- **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.
- **Lyft för att prata:** Ställ in att starta assistentfunktionen genom att lyfta handleden där du bär klockan.
- **Dubbelnyp/skaka:** Ställ in att starta funktioner, som att besvara samtal eller bekräfta aviseringar, när du dubbeltrycker lätt med tummen och pekfingret på handen där du bär din klocka. Du kan också avvisa samtal eller aviseringar genom att rotera samma handled 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.
- **Självstudier av gester:** Se mer information om gesterna och öva på dem.

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:** Konfigurera din mätmetod för puls och stress, ställ in ljudövervakning och aktivera eller inaktivera de ytterligare funktioner som kan mätas under sömnen.
- **Cykelspårning:** Aktivera funktionen som mäter din hudtemperatur när du sover för att förutsäga din menscykel.
- **Autoupptäck träning:** Konfigurera inställningarna för funktionen för automatisk motionsigenkänning, 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.

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:** Se din medicinska information som är inställd på den anslutna telefonen.
- **Nödkontakter:** Se dina nödkontakter som är inställda på den anslutna telefonen.
- **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 säkerhetskopiera eller återställa klockans data 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:** Säkerhetskopiera klockans data och inställningar till Samsung Cloud med Smart Switch och återställ dem senare. Se [Säkerhetskopiera eller återställ klockans data](#) för mer information.

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 ska visas längst ned på klockskärmen för varje app.
- **Starta automatiskt vid dyk:** Välj vilken djupmätarapp som ska öppnas automatiskt under undervattensaktiviteter när du bär klockan och konfigurera dess startvillkor. (Galaxy Watch Ultra2)
- **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 Now bar 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

Enhetens 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.
- **Hälsosensortjänst:** Tillhandahåller en funktion för att dela biometriska sensordata 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.
- **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, anpassade svar och föreslagna 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.

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 tillgänglighetsfunktionen.
- **Synlighetsförbättringar:** Anpassa inställningarna för att förbättra tillgängligheten för användare med nedsatt syn.
- **TalkBack:** Aktivera TalkBack, som tillhandahåller röståterkoppling. Om du vill se hjälpinformation för att ta reda på hur du använder den här funktionen trycker du lätt på **Inställningar** → **Vägledning** eller **Hjälp**.
- **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.
- **Tillgänglighetsgenvägar:** Ställ in att öppna tillgänglighetsfunktioner direkt genom att trycka på hemknappen två eller tre gånger.
- **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. Tryck lätt på **Sök uppdateringar** och sök efter eller installera uppdateringar manuellt.

Om du vill ändra inställningen för automatisk uppdatering ska du trycka lätt på reglaget **Autoupdatera** för att slå på eller av det.

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 **Wearable** på telefonen.

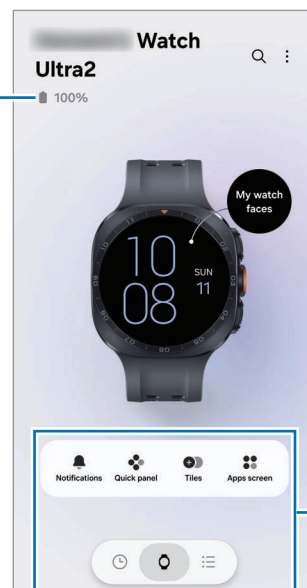
Tryck lätt på ikonen Sök (Q) för att söka efter inställningar med hjälp av sökord. Du kan också söka efter inställningar genom att välja en etikett under **Förslag**.

Tryck lätt på ikonen Fler alternativ (⋮) → **Appinställningar** för att ställa in appen Galaxy Wearable.



- 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 Fler inställningar (⋮) → **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 Fler inställningar (⋮) → **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 Ta bort enheter (🗑️), väljer en enhet och trycker sedan lätt på **Ta bort**.

Mina urtavlor

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

Tryck lätt på **Mina urtavlor** på Galaxy Wearable-skärmen på telefonen. Tryck lätt på ikonen Lägg till urtavlor (+), välj önskad urtavla under kategorier och tryck sedan lätt på **Använd**.

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

Snabbpanel

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

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

Lägga till och ta bort snabbinställningsikoner

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

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 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 övre kanten 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**.

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.

Klockinställningar

Inledning

Se klockans status och konfigurera klockinställningarna.

Tryck lätt på ikonen Klockinställningar (⌚) på telefonens Galaxy Wearable-skärm.

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 programvaruversion.
- 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 ikonen Klockinställningar (⌚) → ikonen 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 pekboettringen. 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 ikonen Klockinställningar (⌵) → ikonen 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 nollställts kan du inte återställa informationen eller använda funktionen Hitta min klocka, så det rekommenderas att du säkerhetskopierar data säkert genom att trycka lätt på **Säkerhetskopiera data**.

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

Tryck lätt på ikonen Klockinställningar (⌵) → ikonen 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.

Lägen och rutiner

Ställ in så att lägesinställningarna för klockan och telefonen synkas.

Tryck lätt på ikonen 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 lägesynkfunktioner 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 ikonen 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 ikonen 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 ikonen 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 ikonen 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 ikonen 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.

Tryck lätt på Klockinställningar (⌚) → **Säkerhet och nödlarm** på telefonens Galaxy Wearable-skärm. Mer information finns i [Säkerhet och nödlarm](#) i Appar och funktioner eller i [Skicka ett SOS-meddelande](#).

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 säkerhetskopiera eller återställa klockans data med Smart Switch på den anslutna telefonen.

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



- Säkerhetskopiera klockans data och filer 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 kan endast säkerhetskopieras när klockan är ansluten till telefonen. Din telefon måste ha mer än 30 % batterinivå och 500 MB eller mer tillgängligt internminne.
- **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 klockans data och inställningar till Samsung Cloud med Smart Switch och återställ dem senare. Se [Säkerhetskopiera eller återställ klockans data](#) för mer information.

Säkerhetskopiera eller återställ klockans data

Säkerhetskopiera klockans data och inställningar till Samsung Cloud med Smart Switch och återställ dem senare.



- Den här funktionen stöds kanske inte på vissa klockor.
- Samsung tar upphovsrätt på allvar. Överför endast innehåll som du äger eller har rättigheter att överföra.

Säkerhetskopiera data till Samsung Cloud

Du kan säkerhetskopiera klockans data till Samsung Cloud med Smart Switch.

- 1 Tryck lätt på Klockinställningar (⌵) → **Konton och säkerhetskopiering** på telefonens Galaxy Wearable-skärm.
- 2 Tryck lätt på **Säk.kopiera data** under **Säkerhetskopiering**.

- 3 Tryck lätt på **Säkerhetskopiera nu**.
Smart Switch startas på klockan.

- 4 Tryck lätt på **Klart**.

Återställa data från Samsung Cloud

Du kan återställa dina säkerhetskopierade data från Samsung Cloud till klockan med Smart Switch.

- 1 Tryck lätt på Klockinställningar (⌵) → **Konton och säkerhetskopiering** på telefonens Galaxy Wearable-skärm.
- 2 Tryck lätt på **Återställ data** under **Säkerhetskopiering**.
- 3 Välj de data på klockan som du vill återställa och tryck lätt på **Återställ data**.
Smart Switch startas på klockan.
- 4 Tryck lätt på **Klart**.

Google

Ändra sekretessinställningarna för Google.

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

Avancerade funktioner

Aktivera avancerade funktioner.

Tryck lätt på ikonerna 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

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

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

Programvaruuppdatering

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

Tryck lätt på ikonen Klockinställningar (⌚) → **Programvaruuppdatering** på telefonens Galaxy Wearable-skärm. Se [Programvaruuppdatering](#) för mer information.

Om klockan

Få åtkomst till ytterligare information om klockan.

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

Butik

Ladda ner apparna och urtavlorna som ska användas på klockan.

Tryck lätt på ikonen Klockinställningar (⌚) → **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 ett Wi-Fi- eller 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

► Galaxy Watch9:

- 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 uppfylla 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 försämrats med tiden på grund av normalt slitage, beroende på användningsmiljön eller förhållandena. 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 försämrast.
- 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.

► **Galaxy Watch Ultra2:**

- Enheten är vatten- och dammskyddad och lever upp till följande internationella standarder.
 - Certifiering för dyktillbehör: Har testats för att uppfylla kraven i EN 13319:2000.
 - 10ATM-klassningscertifiering för vattenbeständighet: Har testats genom att enheten har sänkts ned i sötvatten med ett tryck som motsvarar 100 m, utan att utsättas för några rörelser i 10 minuter 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.
 - IPX9K-klassningscertifiering för vattenbeständighet: Har testats för att uppfylla kraven i ISO 20653:2023.
 - IP6X-klassningscertifiering för dammbeständighet: Har testats för att uppfylla 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 försämrats med tiden på grund av normalt slitage, beroende på användningsmiljön eller förhållandena. 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, vatten, 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.
 - Utför inte snabba vattensporter, som att åka vattenskoter, och simma inte i snabbflödande vatten, t.ex. en flod, medan du bär enheten. 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 försämrats.
 - 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 temperaturintervall ligger mellan 0 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.



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 hängit 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 **Wearable** på telefonen och trycker lätt på ikonen Klockinställningar (⌚) → **Allmänt** → **Återställ** → **Återställ**. Tänk på att säkerhetskopiera viktiga data på klockan innan du gör en återställning till fabriksdata.

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 **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.

Data som lagrats på klockan har förlorats

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

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 utomkontraktuellt, inklusive oaktsamhet) som kan uppstå till följd av att dessa varningar och anvisningar inte har följts noggrant, annat än vid dödsfall eller personskador som har orsakats av Samsungs försumlighet.

Behöver du hjälp eller har frågor, hänvisar vi till
www.samsung.se.

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

Alternativt ring vår kundsupport tfn:
0771-726786

Upphovsrätt

Copyright © 2026 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.