

SAMSUNG

BRUKERVEILEDNING

SM-L705F

Norwegian. 07/2025. Rev.1.1

www.samsung.com

Innholdsfortegnelse

Komme i gang

6 Om Galaxy Watch Ultra

7 Enhetens oppsett og funksjoner

7 Klokke

11 Trådløs lader

12 Lade batteriet

12 Trådløs lading

13 Tips og forholdsregler for batterilading

14 Bruke strømsparingsmodus

15 Bruke klokken

15 Feste og ta av remmen

16 Ta på klokken

17 Tips og forholdsregler for remmen

18 Slik bruker du klokken for nøyaktige målinger

20 Slå klokken av og på

21 Koble klokken til en telefon

21 Installere Galaxy Wearable-appen

21 Koble klokken til en telefon via Bluetooth

23 Ekstern tilkobling

23 Bruke nettverk

23 Legge til kontoene på klokken din

24 Styre skjermen

24 Berøringsramme

25 Skjerm

26 Skjerm sammensetning

27 Slå skjermen av og på

28 Bytte skjermbildet

28 Appskjermbildet

30 Låseskjerm

31 Klokke

31 Klokkeskermbilde

31 Endre urskiven

33 Slå på Always On Display-funksjonen

33 Slå på bare klokke-modus

33 Bruke Now Bar-funksjonen

34 Varsler

34 Varselspanel

34 Sjekke innkommende varsler

35 Velge apper for å motta varsler

35 Hurtigpanel

38 Skrive inn tekst

38 Tastaturopsett

39 Flere tastaturfunksjoner

Apper og funksjoner

40 Installere og administrere apper

- 40 Play Butikk
- 40 Administrere apper

41 Telefon

- 41 Innledning
- 41 Ringe
- 43 Alternativer under samtaler
- 43 Motta anrop

44 Kontakter

45 Samsung Wallet

46 Samsung Pay

- 46 Innledning
- 46 Sette opp Samsung Pay
- 46 Foreta betalinger

47 Samsung Health

- 47 Innledning
- 48 Energipoengsum
- 48 Daglig aktivitet
- 50 Skritt
- 51 Trening
- 59 Treningsøkter denne uken
- 60 Løpetips
- 61 Søvn
- 63 Medisiner
- 64 Mat
- 65 Kroppssammensetning
- 68 Mindfulness
- 69 Syklussporing
- 71 Puls
- 73 Stress
- 74 Blodoksygen
- 77 Vann

- 78 AGE-indeks
- 80 Vaskulær belastning
- 81 Antioksidantindeks
- 82 Sammen
- 82 Innstillinger

83 Samsung Health Monitor

- 83 Innledning
- 84 Forholdsregler for måling av biometriske data
- 89 Begynne å måle blodtrykket
- 91 Begynne å måle EKG
- 94 Begynne å bruke funksjonen for søvnapné

95 GPS

96 Musikk

- 96 Innledning
- 96 Bruke Music
- 96 Administrere lydfiler lagret på klokken

97 Mediekontroller

- 97 Innledning
- 98 Styre musikkspilleren
- 98 Styre videospilleren

99 Reminder

99 Kalender

100 Bixby

100 Været

101 Alarm

101 Verdensklokke

102 Nedtelling

102 Stoppeklokke

103 Galleri

- 103 Innledning
- 103 Administrere bilder lagret på klokken
- 104 Bruke galleri
- 104 Vise bilder
- 105 Tilpasse en urskive
- 105 Slette bilder

106 Samsung Find

107 Sende en SOS

- 107 Innledning
- 107 Forhåndsinnstilling av SOS-forespørsel
- 108 Be om en SOS
- 109 Be om en SOS når du faller og skader deg
- 110 Slutte å dele posisjonsinformasjon

111 Lydopptaker

112 Kalkulator

113 Kompass

113 Buds Controller

114 Kamerakontroller

115 Samsung Global Goals

115 SmartThings

116 Google-apper

116 Innstillinger

- 116 Innledning
- 116 Samsung account
- 117 Tilkoblinger
- 120 Moduser og rutiner
- 122 Lyd og vibrering
- 122 Varsler
- 123 Skjerm
- 123 Batteri

- 124 Knapper og gester
- 125 Health
- 125 Sikkerhet/personvern
- 126 Posisjon
- 126 Sikkerhet og nødsituasjoner
- 126 Kontoer og sikkerhetskopi
- 127 Google
- 127 Avanserte funksjoner
- 128 Enhetsvedlikehold
- 128 Apper
- 129 Generelt
- 129 Tilgjengelighet
- 130 Programvareoppdatering
- 130 Om klokken

Galaxy Wearable-appen

131 Innledning

133 Urskiver

134 Appskjerm

135 Fliser

135 Hurtigpanel

136 Klokkeinnstillinger

- 136 Innledning
- 136 Samsung account
- 136 Moduser og rutiner
- 136 Lyd og vibrering
- 137 Varsler
- 137 Skjerm
- 137 Batteri
- 137 Knapper og gester
- 137 Health
- 138 Wallet / Pay
- 138 Sikkerhet og nødsituasjoner
- 138 Kontoer og sikkerhetskopi

- 139 Avanserte funksjoner
- 139 Enhetsvedlikehold
- 139 Apper
- 140 Administrer innhold
- 141 Mobilabonnementer
- 141 Generelt
- 141 Tilgjengelighet
- 141 Klokkeprogramvareoppdatering
- 141 Om klokken
- 142 Finn klokken min**
- 143 Butikk**

Bruksmerknader

- 144 Forholdsregler for bruk av enhet**
- 146 Informasjon om pakkens innhold og tilbehør**
- 147 Opprettholde enhetens vann- og støvbestandighet**
- 149 Forholdsregler for overoppheting**
- 149 Rengjøring og håndtering av klokken**
- 150 Vær forsiktig hvis du er allergisk mot noen av materialene på klokken**
- 150 Slik finner du informasjon om strømforbruket i hvilemodus for dette produktet**

Tillegg

- 151 Feilsøking**
- 155 Ta ut batteriet**

Komme i gang

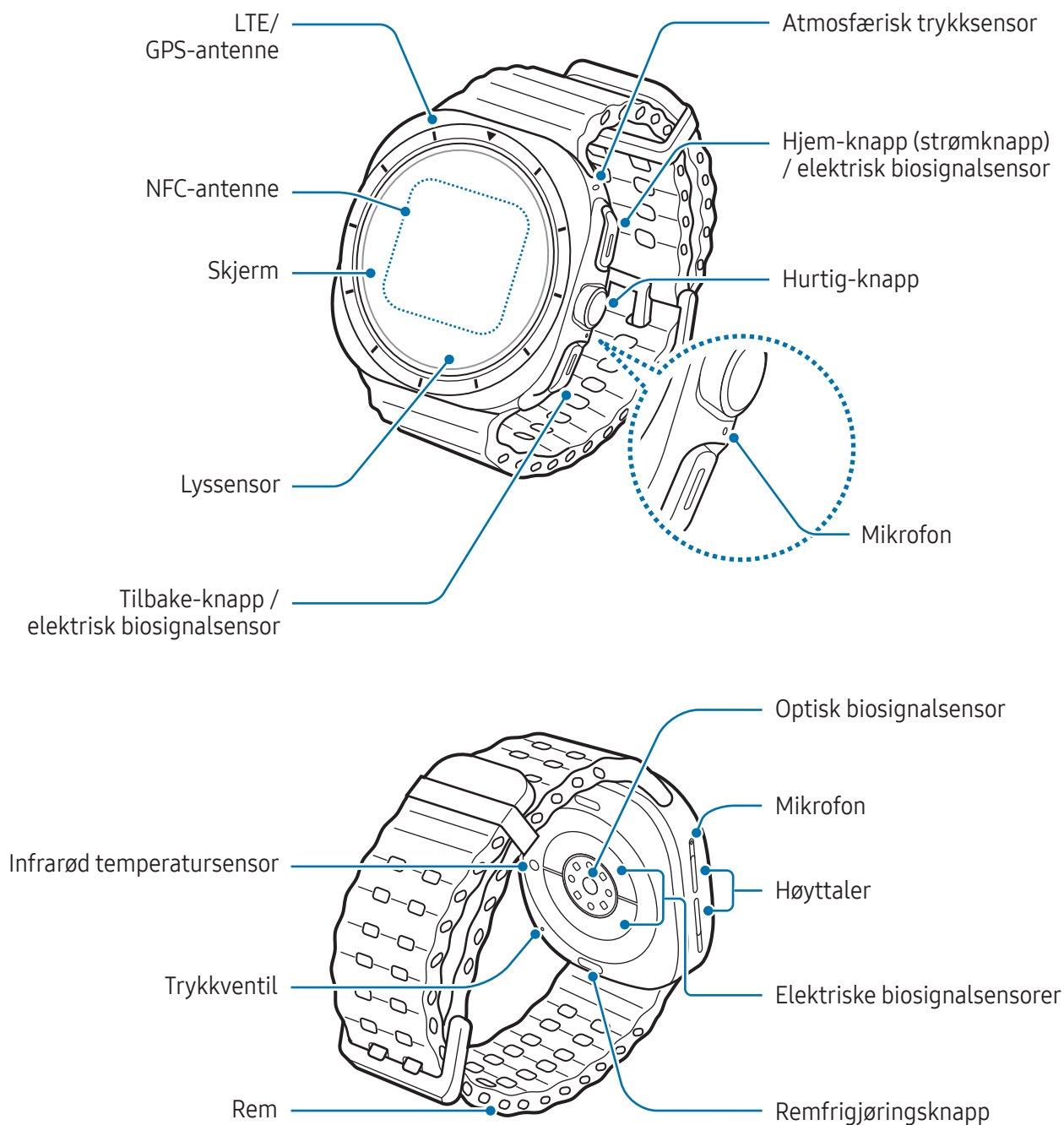
Om Galaxy Watch Ultra

Galaxy Watch Ultra (heretter kalt klokken) er en smartklokke som kan analysere treningsmønsteret ditt og administrere helsen din, og den har mange praktiske apper til å ringe telefonsamtaler og spille av musikk. Du kan bla gjennom de forskjellige funksjonene ved å bruke berøringsrammen eller starte dem ved å trykke på skjermen, og du kan også endre urskive ut fra egen smak.

Du kan bruke klokken etter at den er tilkoblet telefonen din.

Enhetens oppsett og funksjoner

Klokke





- Bruk enheten på et sted uten magnetiske forstyrrelser, slik at enheten kan fungere normalt.
- Enheten og noe tilbehør (solgt separat) inneholder magneter. Hold den unna kredittkort, implanterte medisinske enheter og andre enheter som kan påvirkes av magneter. Hvis det gjelder en medisinsk enhet, må enheten holdes mer enn 15 cm unna. Slutt å bruke enheten hvis du har mistanke om forstyrrelser på den medisinske enheten, og rådfør deg med legen din eller produsenten av den medisinske enheten.
- Hvis du har en medisinsk implantert enhet i hjertet, må du ikke plassere enheten din i lommen i nærheten av den implanterte enheten, for eksempel i brystlommen eller innerlommen på jakken.
- Hold trygg avstand mellom gjenstander som påvirkes av magneter, og enheten din og visse typer tilbehør (selges separat) som inneholder magneter. Gjenstander som kredittkort, bankbøker, tilgangskort, ombordstigningskort eller parkeringsbilletter, kan bli skadet eller deaktivert av magnetene i enheten.



- Når du bruker høyttalerne, som når du spiller av mediefiler, må du ikke holde klokken for nær ørene.
- Sørg for at remmen holdes ren. Kontakt med urenheter, som støv og fargestoffer, kan gi flekker på remmen, som ikke kan fjernes helt.
- Ikke stikk skarpe gjenstander inn i utvendige hull til klokken. De innvendige komponentene eller funksjonen for vannbestandighet kan bli skadet.
- Hvis du bruker klokken når glasset eller akryldelen er ødelagt, kan det oppstå fare for personskade. Bruk bare klokken etter at den har blitt reparert ved et Samsung-servicesenter eller et autorisert servicesenter.
- Hvis det kommer støv eller fremmedlegemer inn i mikrofonen eller høyttaleren, kan det hende at lyden til klokken blir veldig dempet eller at enkelte funksjoner ikke fungerer. Hvis du forsøker å fjerne støv eller fremmedlegemer med en skarp gjenstand, kan det hende at klokken blir skadet og at det går ut over utseendet.



- Tilkoblingsproblemer og tapping av batteriet kan oppstå i følgende situasjoner:
 - Hvis du fester metallklistremerker på antenneområdet til klokken
 - Om du bruker en metallenke
 - Hvis du dekker klokkes antenneområde med hendene eller andre gjenstander mens du bruker enkelte funksjoner, som anrop eller mobildatatilkobling
- Hvis trykkventilen er dekket av et tilbehør, for eksempel et klistremerke, kan det oppstå uønskede lyder under samtaler eller medieavspilling.
- Ikke dekk til området rundt lyssensoren med skjermtilbehør som klistremerker eller omslag. Det kan føre til at sensoren ikke fungerer som den skal.
- Kontroller at det ikke er noen hindringer i veien for mikrofonen til klokken når du snakker i den.
- Trykkventilen sikrer at de indre delene til klokken og sensorene fungerer riktig når du bruker klokken i et miljø hvor atmosfærisk trykk endres.
- Galaxy Watch Ultra har doble mikrofoner, noe som betyr at den totalt har to mikrofoner.

Bruke Hjem-knappen eller Tilbake-knappen

Knapp	Funksjon
Hjem-knapp	• Når klokken er slått av, trykker du på og holder for å slå den på. • Når skjermen er av, trykker du for å slå på skjermen. • Trykk på to ganger eller trykk på og hold for å åpne appen eller funksjonen du valgte. • Trykk på for å åpne klokkeskjermbildet når du er på et annet skjermbilde.
Tilbake-knapp	• Når skjermen er av, trykker du for å slå på skjermen. • Trykk på for å kjøre funksjonen du valgte.
Hjem-knapp + Tilbake-knapp	• Trykk på samtidig for å ta et skjermbilde. • Trykk på og hold inne samtidig for å slå av klokken.

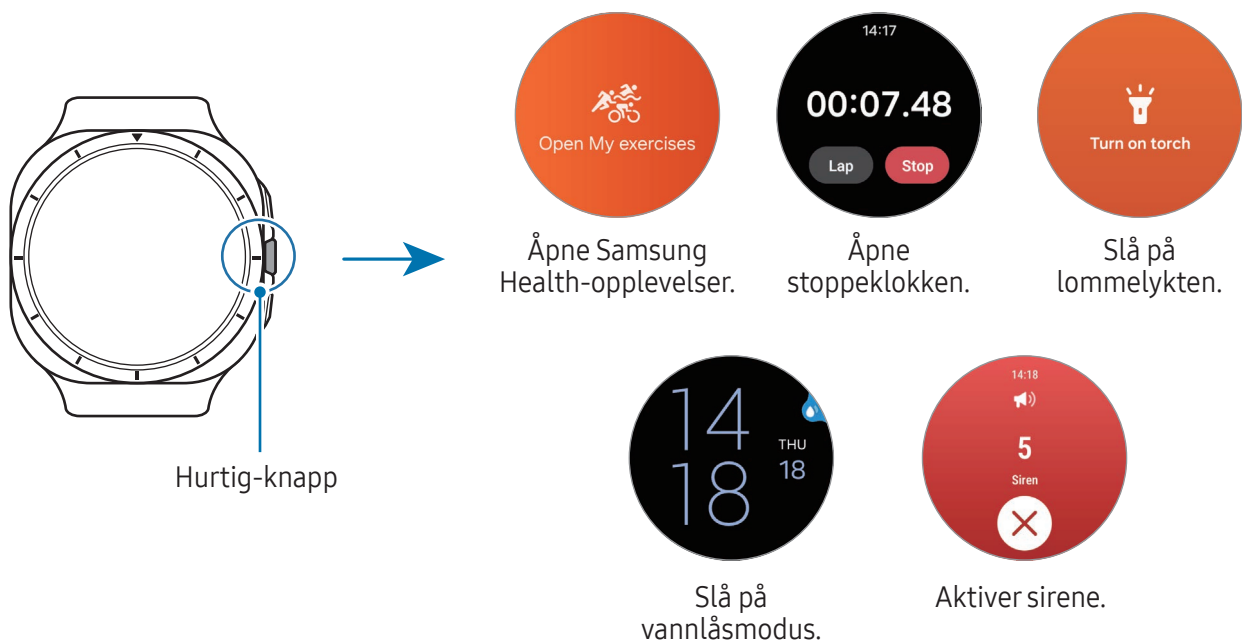
Oppsett av Hjem-knappen eller Tilbake-knappen

Velg en app eller funksjon som skal startes, ved å trykke på Hjem-knappen eller Tilbake-knappen.

På appskjermbildet trykker du på Innstillinger-ikonet (⚙️) → **Knapper og gester**, og velger deretter et alternativ du vil ha, under **Hjem-knappen** eller **Tilbake-knappen**.

Innstilling og bruk av Hurtig-knappen

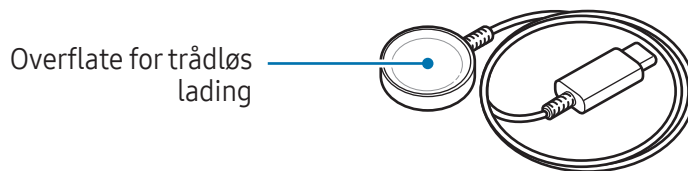
Hurtig-knappen er en rund knapp mellom Hjem-knappen og Tilbake-knappen som du kan trykke på for umiddelbart å starte funksjonene du trenger for trening og utendørsaktiviteter.



- 1 På appskjermbildet trykker du på Innstillinger-ikonet (⚙️) → **Knapper og gester**.
- 2 Velg en ønsket handling under **Hurtig-knappen**.
 - **Handling:** Angi Hurtig-knappen for å åpne treningen eller funksjonen. Handlingen du velger, bestemmer hva som skjer når du trykker på Hurtig-knappen. Hvis du ikke vil at Hurtig-knappen skal starte noen funksjoner når du trykker på den, velger du **Ingen**.
 - **Øvelser:** Du kan angi den til å åpne treningslisten eller begynne en treningsøkt. I løpet av en treningsøkt kan du sette treningen på pause eller stoppe den, og du kan utføre detaljerte handlinger for hver øvelse ved å trykke på Hurtig-knappen.
 - **Funksjoner:** Du kan starte funksjonene, slik som åpne stoppeklokken eller slå på lommelykten.

- **Start handling med:** Du kan angi at Hurtig-knappen åpner øvelsen eller funksjonen du har angitt, ved å trykke én eller to ganger på den.
 - **Sirene:** Angi at Hurtig-knappen skal aktivere en sirenelyd i et nødstilfelle ved å trykke på og holde den inne i mer enn 5 sekunder.
-  • Hvis det ofte skjer at knappene trykkes inn utilsiktet, enten på grunn av tykke klær, hansker eller klokkenes passform, kan du prøve en av disse teknikkene:
- Se [Slik bruker du klokken for nøyaktige målinger](#) og prøv å bruke klokken igjen.
 - Ha på klokken slik at knappene vender i motsatt retning. Hvis skjermen er omvendt, kan du, på appskjermbildet, trykke på Innstillinger-ikonet () → **Generelt** → **Retning** og angi at knappeplasseringen skal samsvare med den faktiske retningen under **Knappeplassering**.

Trådløs lader



Ikke utsett den trådløse laderen for vann, da den trådløse laderen ikke har samme sertifiserte beskyttelse mot vann som klokken.

Lade batteriet

Lad batteriet før du bruker klokken for første gang, eller når det har gått lang tid uten at du har brukt den.

Trådløs lading

- 1 Koble den trådløse laderen til USB-strømadapteren.
- 2 Plasser klokken på den trådløse laderen, og plasser midten av baksiden av klokken midt på den trådløse laderen. Trådløs lading fungerer kanskje ikke jevnt, avhengig av type tilbehør eller omslag. For stabil trådløs lading anbefales det å skille omslaget eller tilbehøret fra klokken.
- 3 Etter at klokken er ladet fullt opp kobler du den fra den trådløse laderen.

Kontrollere ladestatusen

Du kan kontrollere ladestatusen på skjermen i løpet av trådløs lading. Hvis ladestatusen ikke vises på skjermen, trykker du på Innstillinger-ikonet () → **Skjerm** på appskjermbildet og trykker på **Vis ladeinformasjon**-bryteren for å slå den på.



Klokken slår seg på automatisk når du begynner å lade mens den er slått av og batteriet er ladet opp til mer enn 10 %. For å lade klokken uten at den slår seg på må du, på appskjermbildet, trykke på Innstillinger-ikonet () → **Batteri** og trykke på **Automatisk påslåing**-bryteren for å deaktivere dette. Du kan sjekke ladestatus på skjermen ved å trykke på en knapp når du lader klokken mens den er slått av.

Tips og forholdsregler for batterilading



Bruk kun Samsung-godkjent lader og kabel som er utformet spesielt for klokken. Lader som ikke er kompatibel, kan forårsake alvorlig personskade eller skade enheten.



- Hvis du kobler til laderen feil, kan det gi alvorlige skader på enheten. Skader som er forårsaket av feilbruk, dekkes ikke av garantien.
- Bruk kun den trådløse laderen som følger med klokken. Klokken kan ikke lades riktig med en trådløs lader produsert av en tredjepart.
- Hvis du lader klokken mens den trådløse laderen er våt, kan enheten bli skadet. Tørk den trådløse laderen grundig før du lader klokken.



- For å spare energi skal du koble fra laderen når den ikke er i bruk. Laderen er ikke utstyrt med en strømbryter så du må derfor koble den fra stikkontakten for å unngå unødig strømforbruk. Laderen skal forbli nær stikkontakten og lett tilgjengelig under lading.
- Galaxy Watch Ultra støtter ikke funksjonen for trådløs strømdeling.
- Klokken har en innebygd spole for trådløs lading. Du kan lade batteriet ved hjelp av en plate for trådløs lading. Men det er visse plater for trådløs lading som klokken ikke kan lades på når remmen er på, på grunn av måten noen remmer er konstruert på. For å lade klokken med platen for trådløs lading må remmen først tas av klokken. Videre selges plater for trådløs lading separat. Gå til nettstedet til Samsung for mer informasjon om tilgjengelige plater for trådløs lading.
- Når du bruker en lader, anbefales det at du bruker en godkjent lader som garanterer ladeytelsen.
- Hvis det er hindringer mellom klokken og den trådløse laderen, kan det hende at klokken ikke lades riktig. Kontroller om det er svette, væske eller støv på dem før du lader.
- Hvis batteriet er helt utladet, vil ikke klokken kunne slås på umiddelbart når den trådløse laderen er tilkoblet. La et utladet batteri lades i noen minutter før du forsøker å slå den på.
- Hvis du bruker flere apper på én gang, nettverksapper eller apper som trenger forbindelse med en annen enhet, tømmes batteriet raskt for strøm. For å unngå at strømmen blir borte under dataoverføring bør batteriet alltid være ladet fullt opp når du bruker disse appene.



- Når du kobler den trådløse laderen til en annen strømkilde, for eksempel en datamaskin eller en multilader, kan det hende at klokken ikke lades skikkelig opp, eller at den lades saktere på grunn av lavere elektrisk strøm.
- Klokken kan brukes mens den lades, men det kan ta lengre tid å lade batteriet helt opp.
- Hvis strømforsyningen til klokken er ustabil mens den brukes og lades samtidig, kan det hende at skjermen ikke svarer. Hvis dette skjer, kobler du klokken fra den trådløse laderen.
- Mens klokken lades, kan den bli varm. Dette er normalt og skal ikke påvirke levetiden eller ytelsen til klokken. Før du tar på deg klokken, lar du den avkjøles en stund før du bruker den. Dersom batteriet blir varmere enn normalt, kan det hende at laderen stopper ladingen.
- Hvis klokken ikke lades som den skal, må du ta med klokken og den trådløse laderen til et Samsung-servicesenter eller et autorisert servicesenter.
- Ikke bruk en bøyd eller skadd kabel til den trådløse laderen. Hvis kabelen til den trådløse laderen er skadet, må du slutte å bruke den.

Bruke strømsparingsmodus

Slå på strømsparingsmodus for å forlenge batteriets brukstid.

Åpne hurtigpanelet ved å dra ned fra toppen av skjermen og trykk på Strømsparing-ikonet () for å slå på funksjonen. Eller du kan gå til appskjermbildet og trykke på Innstillinger-ikonet () → **Batteri** og trykke på **Strømsparing**-bryteren for å slå den på.

Strømsparingsmodus blir slått på og enkelte funksjoner kan bli begrenset.



Hvis batteristrømmen faller under et visst nivå, vises strømsparingsskjermen. Trykk på **Slå på** for å slå på strømsparingsmodus. I så tilfelle slås strømsparingsmodus automatisk av når klokken batteri er ladet mer enn 15 %. Men hvis du slår på strømsparingsmodus fra Innstillinger eller hurtigpanelet, blir strømsparingsmodus ikke slått av automatisk, selv om klokken batteri er ladet til mer enn 15 %.

Bruke klokken

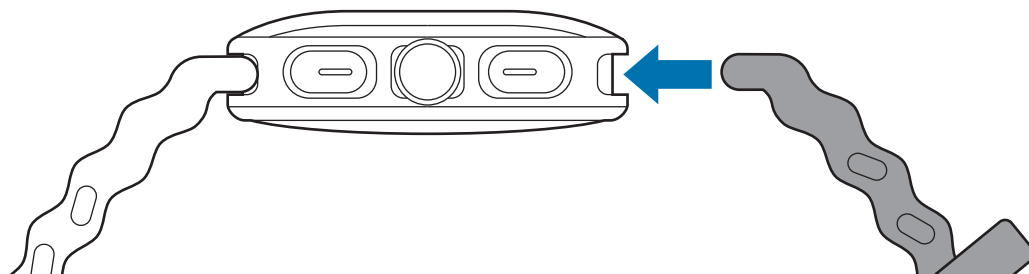
Feste og ta av remmen

Fest remmen før du bruker klokken. Du kan ta remmen av klokken og skifte den ut med en annen.

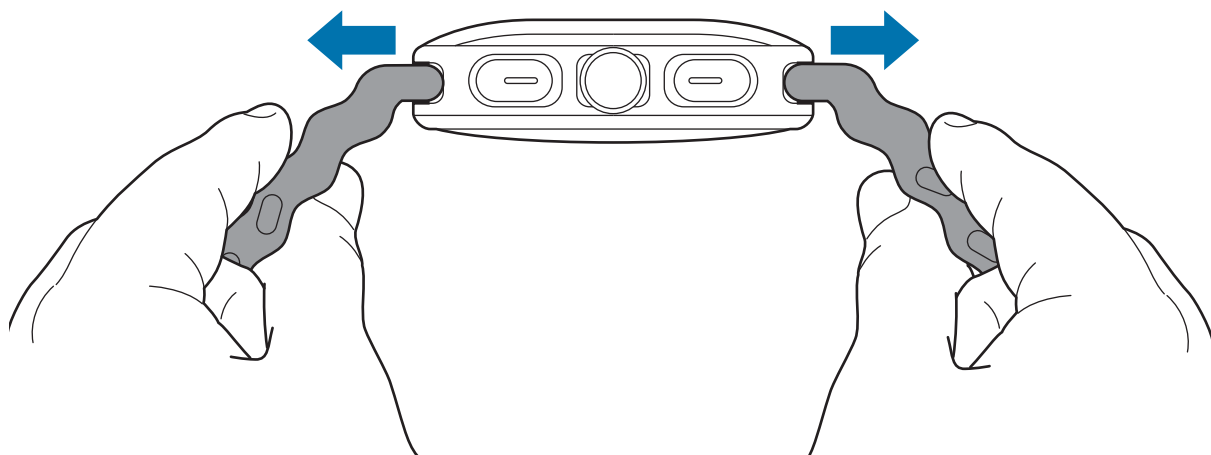
 Pass på at du ikke skader neglen når du fester eller tar av remmen.

Ta på remmen

- 1 Plasser remmen mot klokken slik at de er innrettet med hverandre, og skyv frem til den klikker på plass.

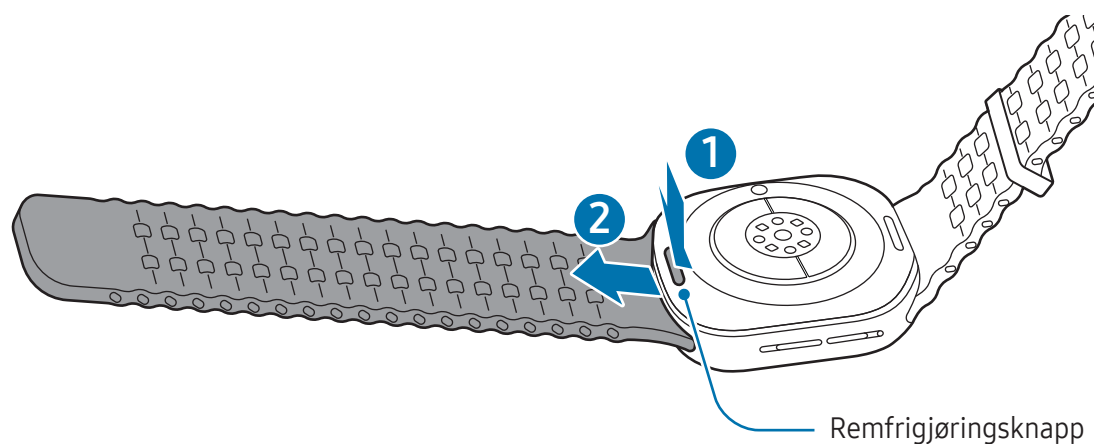


- 2 Trekk forsiktig i begge sider av remmen for å forsikre deg om at den sitter godt og ikke kan falle av klokken.



Ta av remmen

Ta av remmen mens du trykker på remfrigjøringsknappen.



Ta på klokken

Juster løkken som passer rundt håndleddet, og plasser klokken rundt håndleddet. Juster remmen slik at den sitter godt rundt håndleddet, sett tappen inn i justeringshullene og skyv enden av remmen gjennom løkken for å feste den. Hvis remmen er for stram, bruk et annet hull som gjør den løsere.



Ikke bøy remmen for mye. Dette kan gi skader på klokken.



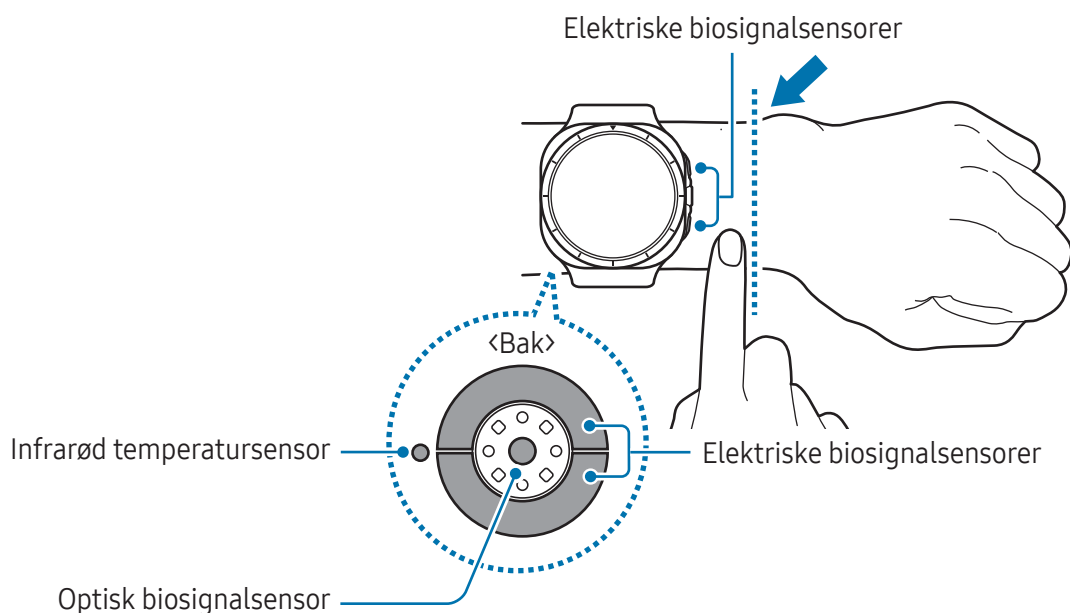
- For nøyaktige målinger av den fysiske tilstanden din, må klokken sitte godt på underarmen over håndleddet. Se [Slik bruker du klokken for nøyaktige målinger](#) hvis du vil ha mer informasjon.
- Når visse materialer kommer i kontakt med baksiden til klokken, kan det hende at klokken registrerer at du har den på håndleddet avhengig av materialtypen.
- Hvis sensorene på baksiden av klokken mister kontakten med håndleddet i mer enn 10 minutter, kan det hende at klokken registrerer at du ikke har den på håndleddet.

Tips og forholdsregler for remmen

- For å få nøyaktige målinger må du bruke klokken slik at den passer til håndleddet ditt. Etter måling løsner du remmen for å slippe luft til huden. Det anbefales å bruke klokken slik at den ikke er for løs eller stram, og at den føles behagelig under normale omstendigheter.
- Når du har på deg klokken i lengre tid eller trener hardt mens du bruker den, kan hudirritasjon fremkomme på grunn av visse faktorer, som friksjon, trykk eller fuktighet. Dersom du har brukt klokken over lang tid, tar du den av håndleddet en stund for å holde huden frisk og la håndleddet hvile.
- Hudirritasjoner kan oppstå som følge av allergi, miljøfaktorer, andre faktorer eller når huden din blir utsatt for såpe eller svette i lengre perioder. I dette tilfellet slutter du å bruke klokken umiddelbart og venter i 2 eller 3 dager til symptomene avtar. Hvis symptomene vedvarer eller blir verre, må du kontakte legen din.
- Pass på at huden din er tørr før du tar på klokken. Hvis du har på en våt klokke i lengre tid, kan huden din bli påvirket.
- Hvis du har på klokken i vann, må du fjerne fremmedelelementer fra huden din og klokken og tørke dem nøye for å hindre hudirritasjon.
- Ikke bruk tilbehør ut over klokken i vann.
- Hvis det ofte skjer at knappene trykkes inn utilsiktet, enten på grunn av tykke klær, hansker eller klokken passform, kan du prøve en av disse teknikkene:
 - Se [Slik bruker du klokken for nøyaktige målinger](#) og prøv å bruke klokken igjen.
 - Ha på klokken slik at knappene vender i motsatt retning. Hvis skjermen er omvendt, kan du, på appskjermbildet, trykke på Innstillinger-ikonet () → **Generelt** → **Retning** og angi at knappeplasseringen skal samsvare med den faktiske retningen under **Knappeplassering**.

Slik bruker du klokken for nøyaktige målinger

For nøyaktige målinger, må klokken sitte godt på underarmen over håndleddet med plass til én finger som vist på figuren nedenfor.



- ❗ • Hvis du fester klokken for stramt, kan det oppstå hudirritasjoner, og hvis du fester den for løst, kan det oppstå friksjon.
- Ikke se direkte på lysene til den optiske biosignalsensoren. Pass på at ikke barn ser direkte på lysene. Det kan skade synet ditt.
- Hvis klokken blir varm ved berøring, tar du den av til den har kjølt seg ned. Dersom huden utsettes for den varme overflaten til klokken i lengre tid, kan det føre til lavtemperatursforbrenninger.
- Fjern alt vann fra klokken og remmen før du måler kroppssammensetningen og EKG.
- Hvis det er vann, støv eller flekker på den infrarøde temperatursensoren, kan målingene være unøyaktige.
- Rengjør den infrarøde temperatursensoren med en myk klut eller bomullspinne.
- 📖 • Bruk pulsfunksjonen bare til å måle pulsen din. Nøyaktigheten til den optiske biosignalsensoren kan bli svekket, avhengig av omgivelsene, målingsforhold og brukerens fysiologiske tilstand.
- Siden kald omgivelsestemperatur kan påvirke målingen, skal du holde deg selv varm når du sjekker pulsen din på vinteren eller i kaldt vær.

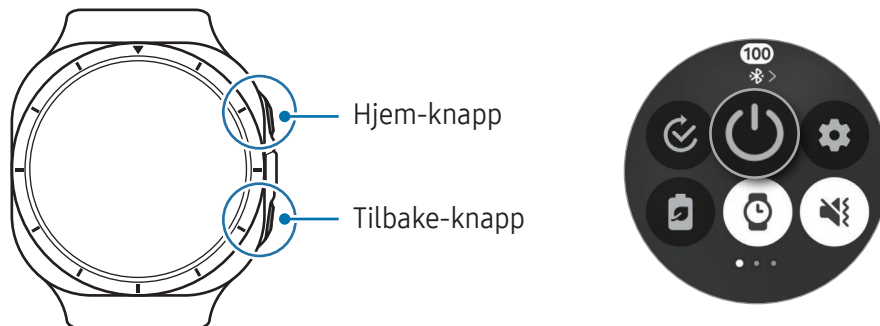


- Røyking eller inntak av alkohol før måling kan føre til at pulsen avviker fra normalpuls din.
- Ikke beveg deg, snakk, gjesp eller pust dypt inn mens du måler pulsen. Dette kan føre til unøyaktige pulsmålinger.
- Hvis pulsen din er ekstremt høy eller lav, kan målingene være unøyaktige.
- Hvis du måler pulsen til barn, kan det hende at målingene ikke er nøyaktige.
- Hvis du har tynne håndledd, kan du oppleve unøyaktige pulsmålinger når klokken er løs, fordi det fører til at lyset reflekteres ujevnt. Ved slike tilfeller, må klokken sitte på innerarmen.
- Hvis pulsmålingen ikke fungerer som den skal, justerer du plasseringen av den optiske biosignalsensoren til klokken til høyre, venstre, oppover eller nedover på håndleddet eller har klokken på deg på innerarmen slik at sensoren er i kontakt med huden din.
- Hvis den optiske biosignalsensoren og de elektriske biosignalsensorene er skitne, må du tørke av sensorene og prøve på nytt. Hvis fremmedlegemer hindrer lys fra å reflekteres jevnt, kan det hende at målingen ikke er nøyaktig.
- Den optiske biosignalsensoren kan påvirkes av tatoveringer, merker og hår som du har på håndleddet du bærer klokken på. Det betyr at klokken kanskje ikke gjenkjenner at du har den på og at funksjonen dens ikke fungerer på riktig måte. Derfor må du ha på deg klokken på et håndledd som ikke påvirker funksjonene til klokken.
- Målefunksjonen vil kanskje ikke fungere skikkelig på grunn av visse faktorer, som at lyset fra den optiske biosignalsensoren blokkeres avhengig av hudfarge, blodtilførsel og/eller om sensorområdet er rent.
- For nøyaktige målinger, bruker du Ridge-sportsremmen. Ridge-sportsremmen kan selges separat avhengig av modellen.
- For nøyaktige målinger må håndledds- og knappeposisjonen være lik som innstillingene på klokken. På appskjermbildet trykker du på Innstillinger-ikonet (⚙️) → **Generelt** → **Retning** og sjekker posisjonen på knappene og hvordan du bruker klokken.

Slå klokken av og på



Følg alle oppslåtte advarsler og instruksjoner fra autorisert personale når du befinner deg i områder der bruken av trådløse enheter er begrenset, som i fly og på sykehus.



Slå på klokken

Trykk på og hold inne Hjem-knappen i noen få sekunder for å slå på klokken.

Når du slår på klokken for første gang eller tilbakestiller den, vises instruksjoner på skjermen om å koble klokken til telefonen. Se [Koble klokken til en telefon](#) hvis du vil ha mer informasjon.

Slå av klokken

1 Trykk på og hold inne Hjem- og Tilbake-knappen samtidig. Alternativt kan du åpne hurtigpanelet ved å dra nedover fra toppkanten av skjermen og trykke på Slå av-ikonet (🔌).

2 Trykk på Slå av-ikonet (🔌).



Hvis du vil stille inn klokken til å slå seg av når du trykker på og holder inne Hjem-knappen, må du, på appskjermbildet, trykke på Innstillinger-ikonet (⚙️) → **Knapper og gester**, på **Trykk lenge** under **Hjem-knapp** og deretter velge **Avslåingsmeny**.

Tvungen omstart

Hvis klokken er fryst og ikke reagerer, må du trykke på og holde inne Hjem-knappen og Tilbake-knappen samtidig i mer enn 7 sekunder for å starte den på nytt.

Nødanrop og medisinsk informasjon

Du kan foreta et nødanrop eller sjekke den medisinske informasjonen du har lagret.

- 1 Trykk på og hold inne Hjem- og Tilbake-knappen samtidig. Alternativt kan du åpne hurtigpanelet ved å dra nedover fra toppkanten av skjermen og trykke på Slå av-ikonet (🔌).
 - 2 Trykk på **Nødanrop** eller **Medisinsk info**.
-  For å administrere medisinsk informasjon og nødkontakter må du åpne **Galaxy Wearable**-appen på telefonen og trykke på **Klokkeinnstillinger** → **Sikkerhet og nødsituasjoner**.

Koble klokken til en telefon

Installere Galaxy Wearable-appen

For å koble klokken til en telefon må du installere Galaxy Wearable-appen på telefonen.

Avhengig av telefonen kan du laste ned Galaxy Wearable-appen fra følgende steder:

- Samsung Android-telefoner: **Galaxy Store**
- Andre Android-telefoner: **Play Butikk**

-  • Den er kompatibel med Android-telefoner som støtter Google-mobiltjenester.
- Du kan ikke installere Galaxy Wearable-appen på telefoner som ikke støtter synkronisering med klokken. Kontroller at telefonen er kompatibel med klokken.
 - Du kan ikke koble klokken til et nettbrett eller en datamaskin.

Koble klokken til en telefon via Bluetooth

- 1 Slå på klokken.
- 2 Velg et språk og trykk på OK-ikonet (✓).
- 3 Velg et land eller område og trykk på **Omstart**.
Klokken slår seg av og starter på nytt, og så vises det instruksjoner på skjermen for å koble klokken til telefonen.

4 Åpne **Galaxy Wearable**-appen på telefonen.

Hvis Galaxy Wearable-appen ikke er nyeste versjon, må du oppdatere Galaxy Wearable-appen til nyeste versjon.

5 Trykk på **Start**.

6 Velg klokken din på skjermen.

Hvis du ikke finner klokken din, må du trykke på **Få hjelp**.

7 Følg instruksjonene på skjermen for å fullføre tilkoblingen.

Når tilkoblingen er fullført, trykker du på **Start** og følger instruksjonene på skjermen for å finne ut mer om de grunnleggende kontrollene til klokken.



- Det første skjermbildet for oppsett kan variere avhengig av område.
- Tilkoblingsmetodene kan variere, avhengig av regionen, modellen, telefonen og programvareversjonen.
- Klokken er mindre enn normale smarttelefoner så nettverkskvaliteten kan være dårligere, spesielt i områder med svake signaler eller dårlige mottaksforhold. Når en Bluetooth-tilkobling ikke er tilgjengelig, kan mobilnettet eller internettforbindelsen være dårlig eller bli frakoblet.
- Når du kobler klokken til en telefon for første gang eller etter at du har tilbakestilt den, kan det hende at batteriet til klokken tømmes raskere når du synkroniserer data, som kontakter.
- Støttede telefoner og funksjoner kan variere, avhengig av område, leverandør eller enhetsprodusent.
- Når du ikke kan opprette en Bluetooth-tilkobling mellom klokken og telefonen, vises Frakoblet fra telefon-ikonet (📵) på toppen av klokkeskjermbildet.

Koble klokken til en ny telefon

Du kan koble klokken til en ny telefon som bruker samme Google-konto som den forrige telefonen, uten å måtte tilbakestille klokkes data.

1 På appskjermbildet trykker du på Innstillinger-ikonet (⚙️) → **Generelt** → **Overfør klokke til ny telefon** → OK-ikonet (✅).

2 Åpne **Galaxy Wearable**-appen på den nye telefonen for å koble til klokken.



Hvis du vil tilbakestille klokken og så koble klokken til en ny telefon, trykker du på Innstillinger-ikonet (⚙️) på appskjermbildet og så på **Generelt** → **Nullstill**.

Ekstern tilkobling

Klokken og telefonen er koblet sammen via Bluetooth. Du kan synkronisere telefonen til klokken når begge enhetene er tilkoblet hverandre eksternt, selv om en Bluetooth-tilkobling ikke er tilgjengelig. Den eksterne tilkoblingen bruker mobilnettet eller Wi-Fi.

Hvis denne funksjonen ikke er aktivert, så åpne **Galaxy Wearable**-appen på telefonen, trykk på **Klokkeinnstillinger** → **Avanserte funksjoner** → **Ekstern tilkobling** og trykk deretter på bryteren for å slå på denne funksjonen.

Bruke nettverk

Du kan bruke nettverk, som for eksempel et Wi-Fi-, Bluetooth-, NFC- eller mobilnettverk.

På appskjermbildet trykker du på Innstillinger-ikonet (⚙️) → **Tilkoblinger**, trykker på ønsket nettverk og deretter på bryteren for å slå det på. Hvis du ikke bruker nettverket, trykker du på bryteren for å slå det av.

For mobilnettverket trykker du på **Mobilnett** og trykker på **Automatisk, Alltid på** eller **Mobilabonnementer**. Når du ikke bruker nettverket, trykker du på **Alltid av**.



Enkelte funksjoner er kanskje ikke tilgjengelige avhengig av modellen.

Legge til kontoene på klokken din

Registrer Samsung- eller Google-kontoen din på den tilkoblede telefonen, og legg dem til på klokken for å få tilgang til de ulike klokkefunksjonene.

Registrere en Samsung-konto på klokken.

- 1 Åpne **Galaxy Wearable**-appen på telefonen.
- 2 Trykk på **Klokkeinnstillinger** → **Kontoer og sikkerhetskopi**.
- 3 Trykk på **Samsung account**, og følg instruksjonene på skjermen for å logge på Samsung-kontoen din på telefonen din.
Hvis Samsung-kontoen din er logget på, kan du sjekke den registrerte Samsung-kontoen.

Legge til en Google-konto på klokken din

- 1 Åpne **Galaxy Wearable**-appen på telefonen.
- 2 Trykk på **Klokkeinnstillinger** → **Kontoer og sikkerhetskopi**.
- 3 Trykk på **Google-konto**.
- 4 Trykk på **Legg til Google-konto**, og følg instruksjonene på skjermen for å legge til Google-kontoen din fra telefonen til klokken.

Styre skjermen

Berøringsramme

Klokken har en berøringsramme rundt skjermen. Stryk berøringsrammen med eller mot urviseren for å styre de forskjellige funksjonene til klokken.



- **Rulle gjennom skjermbildene:** Stryk berøringsrammen for å gå til andre skjermbilder.
- **Flytte fra element til element:** Stryk berøringsrammen for å gå fra element til element.
- **Justere inndataverdien:** Stryk berøringsrammen for å justere volumet eller lysstyrken. Når du justerer lysstyrken, stryk berøringsrammen med urviseren for å gjøre skjermen lysere.
- **Bruke telefon- eller alarmfunksjonen:** Stryk berøringsrammen med urviseren for å motta innkommende anrop eller stoppe alarmer. Stryk berøringsrammen mot urviseren for å avvise innkommende anrop eller slå på slumrefunksjonen for en alarm.



Hvis berøringsrammen ikke fungerer, må du ta med klokken til et Samsung-servicesenter eller et autorisert servicesenter uten å demontere den.

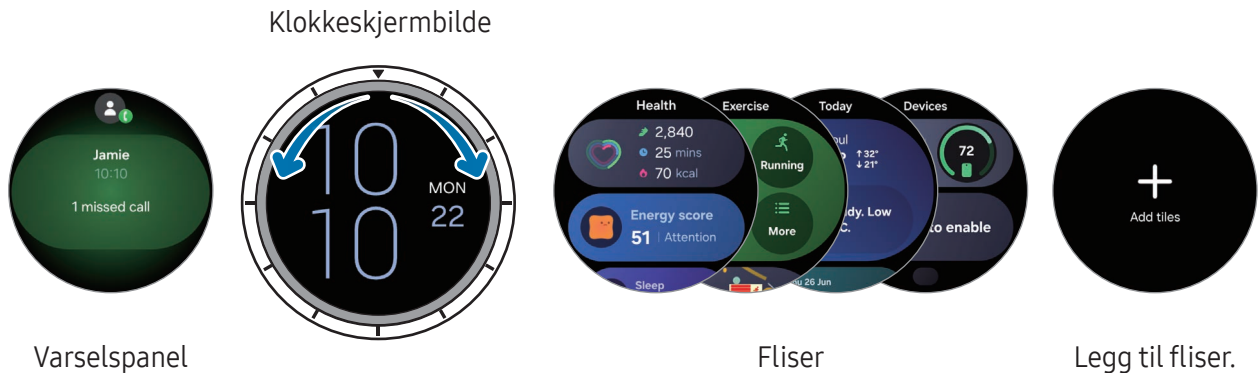
Skjerm

- Trykke: Trykk på skjermen.
 - Berøre og holde: Berør og hold skjermen i omtrent 2 sekunder.
 - Dra: Berør og hold et element og dra det til målplasseringen.
 - Dobbelttrykke: Dobbelttrykk på skjermen.
 - Stryke: Stryk oppover, nedover, til venstre eller til høyre.
 - Spre og klype: Spre to fingre fra hverandre eller klyp dem sammen på skjermen.
-  • Påse at skjermen ikke kommer i kontakt med andre elektriske enheter. Elektrostatisk utladning kan føre til funksjonsfeil på skjermen.
- For å unngå å skade skjermen må du ikke trykke på den med noe skarpt eller legge for mye trykk på den med fingertuppene eller andre gjenstander.
 - Det anbefales å ikke bruke statiske bilder på en del av eller hele skjermen i lengre perioder. Dette kan føre til etterbilder (innbrenning på skjermen) eller dobbeltkonturer.
-  • Klokken gjenkjenner kanskje ikke berøring i nærheten av kantene av skjermen, da disse ligger utenfor berøringsområdet.
- Berøringsregistrering kan være utilgjengelig når vannlåsmodus er slått på.

Skjersammensetning

Klokkeskjermbildet er utgangspunktet for startskjermbildet, som består av flere sider.

Du kan sjekke fliser eller åpne varselspanelet ved å stryke skjermen til venstre eller høyre eller ved å bruke berøringsrammen.



Hvilke paneler og fliser som er tilgjengelige, og hvordan disse er ordnet, kan variere, avhengig av programvareversjonen.

Administrere fliser

Du kan legge widgeter til i fliser for praktisk tilgang til funksjonene du vil ha.

Trykk på **Legg til fliser** og velg widgetene du vil legge til.

Når du berører og holder inne en flis, får du tilgang til redigeringsmodus for å endre ordningen av flisen eller du kan fjerne den.

- **Flytte flisen:** Berør og hold inne en flis for å flytte og dra den til ønsket sted.
- **Fjerne flisen:** Trykk på Slett-ikonet (⊖) på flisen for å fjerne den.

For å endre oppstillingen til widgeten eller for å fjerne widgeten, berør og hold en flis, og trykk på **Rediger**.

- **Flytte widgeten:** Berør og hold en widget for å flytte og dra den til ønsket sted.
- **Fjerne widgeten:** Trykk på Slett-ikonet (⊖) på widgeten for å fjerne den.

Slå skjermen av og på

Slå på skjermen

For å slå på skjermen kan du bruke en av disse metodene:

- **Slå på skjermen med knappene:** Trykk på Hjem-knappen eller Tilbake-knappen.
- **Slå på skjermen ved å heve håndleddet:** Hev det håndleddet du har klokken på. Hvis skjermen ikke slås på etter at du hever håndleddet, trykker du på Innstillinger-ikonet () på appskjermbildet og på **Skjerm** og trykker deretter på **Løft hånd for å aktivere**-bryteren under **Skjermaktivering** for å slå den på.
- **Slå på skjermen ved å trykke på skjermen:** Trykk på skjermen. Hvis skjermen ikke slås på etter at du trykker på skjermen, trykker du på Innstillinger-ikonet () på appskjermbildet og på **Skjerm** og trykker deretter på **Berør skjerm for å vekke**-bryteren under **Skjermaktivering** for å slå den på.

Slå av skjermen

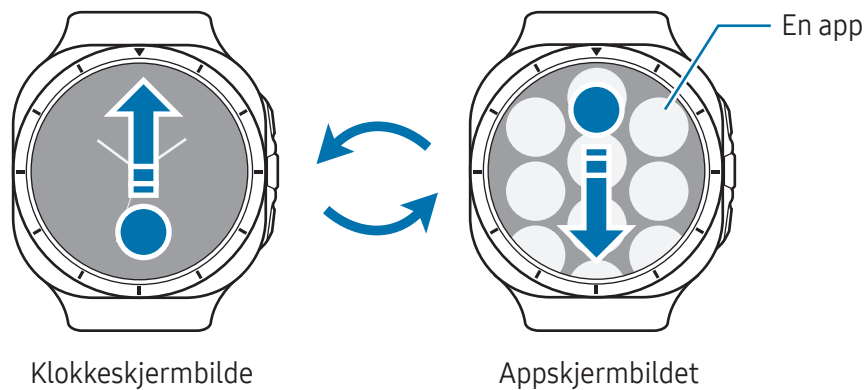
Dekk skjermen med håndflaten eller en annen gjenstand for å slå den av. Skjermen slås også automatisk av hvis klokken ikke brukes i løpet av et angitt tidsrom.

Bytte skjermbildet

Veksle mellom klokke- og appskjermbildet

På klokkeskjermbildet, stryker du opp for å åpne appskjermbildet.

Du kan gå tilbake til klokkeskjermbildet ved å stryke opp eller ned på appskjermbildet. Du kan eventuelt trykke på Hjem-knappen eller Tilbake-knappen.



Gå tilbake til det forrige skjermbildet

Hvis du vil gå tilbake til det forrige skjermbildet, stryker du til høyre på skjermen eller trykker på Tilbake-knappen.

Appskjermbildet

Appskjermbildet viser ikoner for alle apper som er installert på klokken.



Hvilke apper som er tilgjengelige, kan variere, avhengig av programvareversjonen.

Åpne apper

På appskjermbildet trykker du på et app-ikon for å åpne appen.

Hvis du vil åpne en app fra listen over nylige apper, trykker du på Nylige apper-ikonet (●) på appskjermbildet.

Lukke apper

- 1 På appskjermbildet trykker du på Nylige apper-ikonet (🔍).
- 2 Bruk bruke berøringsrammen eller stryk til venstre eller høyre på skjermen for å gå til appen som skal lukkes.
- 3 Stryk oppover på appen for å lukke den.

Du kan lukke alle åpne apper ved å trykke på **Lukk alle**.

Redigere appskjermbildet

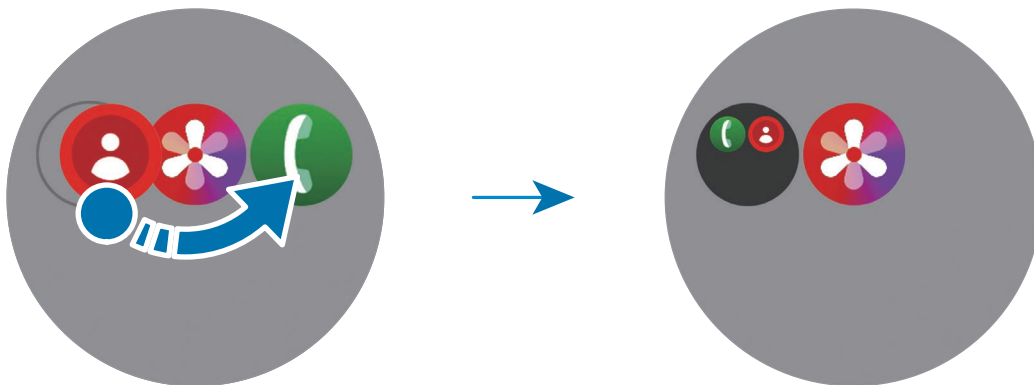
Flytte elementer

Dra et element til en ny plassering.

Opprette mapper

Dra en app over en annen app.

En ny mappe som inneholder de valgte appene, opprettes. Trykk på **Mappenavn**, og angi et mappenavn.



- **Legge til flere apper**

Trykk på Legg til apper i mappe-ikonet (+) på mappen. Merk av for appene som skal legges til, og trykk på **Ferdig**. Du kan også legge til en app ved å dra den til mappen.

- **Flytte apper fra en mappe**

Dra en app til en ny plassering utenfor mappen.

- **Slette en mappe**

Berør og hold en mappe, og trykk deretter på **Slett** → OK-ikonet (✓). Bare mappen slettes. Appene i mappen flyttes til appskjermbildet.

Stille inn appskjermbilde-visningen

Velg et alternativ for å vise apper på appskjermbildet som rutenett eller liste. Trykk på **Angi visning** nederst på appskjermbildet, og velg alternativet du vil ha under **Visning**.

Dersom du trykker på **Vis utvalgte apper basert på bruk**-bryteren for å slå den på, får du anbefalt apper basert på hvordan du bruker klokken din øverst på appskjermbildet.

Låseskjerm

Bruk skjerm låsfunksjonen til å beskytte dataene dine, som personopplysninger som er lagret på klokken. Etter at du har slått på denne funksjonen, krever klokken at du låser den opp hver gang du bruker den. Hvis du imidlertid låser den opp én gang mens du har på klokken, forblir den ulåst.

Stille inn skjerm lås

På appskjermbildet trykker du på Innstillinger-ikonet () → **Sikkerhet/personvern** → **Låsetype** og velger låsemetoden.

- **Mønster:** Tegn et mønster med fire eller flere prikker for å låse opp skjermen.
- **PIN-kode:** Angi en PIN-kode med tall for å låse opp skjermen.

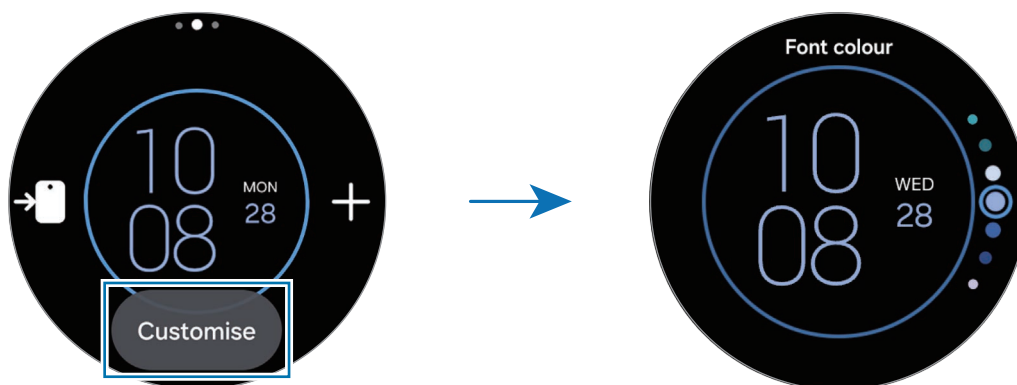
Klokke

Klokkeskjerm bilde

Du kan kontrollere nåværende klokkeslett eller annen informasjon. Hvis klokkeskjerm bildet ikke vises, trykker du på Hjem-knappen for å gå tilbake til klokkeskjerm bildet.

Endre urskiven

- 1 Berør og hold klokkeskjerm bildet og trykk på **Legg til urskive**.
- 2 Bruk berøringsrammen eller stryk oppover eller nedover på skjermen, og velg en urskive. Hvis du trykker på **Flere urskiver i Google Play**, kan du laste ned flere urskiver.
- 3 Trykk på **Tilpass** for å tilpasse urskiven. Stryk til venstre eller høyre på skjermen for å flytte til et element du vil tilpasse, og velg deretter ønsket farge og andre ting ved hjelp av berøringsrammen eller ved å stryke opp eller ned på skjermen. For å angi funksjoner trykker du på hvert funksjonsområde du vil ha.



-  Du kan også endre urskiven og tilpasse den fra telefonen. Åpne **Galaxy Wearable**-appen på telefonen, og trykk på **Urskiver**.

Slå på Svakt lys-modus

Noen urskiver er tilgjengelige med Svakt lys-modus. Når Svakt lys-modusen er på, justeres lysstyrken og fargene på urskiven slik at urskiven blir mer synlig når det er mørkt eller lite lys, og slik at den blir mer behagelig for øynene.

- 1 Berør og hold klokkeskjermbildet og trykk på **Legg til urskive**.
- 2 Velg **Ultraanalog** eller **Enkel ultra** under **Ultra**.
- 3 Trykk på **Tilpass**.
- 4 Stryk til venstre eller høyre på skjermen for å gå til elementet **Modus for svakt lys**.
- 5 Trykk på skjermen for å angi Lavt lys-modus til **Auto** eller **På**.

Tilpasse en urskive med et bilde

Bruk et bilde som urskive etter at du har importert et bilde fra telefonen. Se [Administrere bilder lagret på klokken](#) for mer informasjon om importering av bilder fra telefonen.

- 1 Berør og hold klokkeskjermbildet og trykk på **Legg til urskive**.
 - 2 Velg en urskive under **Bilder**.
 - 3 Trykk på **Tilpass**.
 - 4 Stryk til venstre eller høyre på skjermen for å gå til elementet **Bakgrunn** eller **Bilde**.
 - 5 Trykk på skjermen, velg et bilde du vil bruke som urskive, og trykk på **OK**.
For å zoome inn eller ut av bildet dobbelttrykker du på bildet, eller du kan spre to fingre fra hverandre eller klype dem sammen på et bilde. Når bildet zoomes inn, stryker du på skjermen for å vise den delen av bildet på skjermen.
-  For å velge flere bilder samtidig må du berøre og holde inne et bilde, velge bilder ved å bruke berøringsrammen eller stryke til venstre eller høyre på skjermen og deretter trykke på Ferdig-ikonet (✓). For å legge til flere bilder etter at du har valgt bilder, trykker du på **Legg til bilde**.
- 6 Trykk på **OK**.
 - 7 Stryk på skjermen for å endre andre elementer, for eksempel funksjon, og gå tilbake til det forrige skjermbildet.
Bildet vises på klokkeskjermen. Når du velger **Bilder** for urskiven og legger til to eller flere bilder, vises bildene du legger til, i tur og orden når du trykker på skjermen.

Slå på Always On Display-funksjonen

Sett opp klokkeskjermbildet og noen appskjermbilder slik at de alltid forblir på mens du har på deg klokken. Batteriet tappes raskere enn normalt når du bruker denne funksjonen.

For å ikke bruke denne funksjonen kan du åpne hurtigpanelet ved å dra nedover fra toppkanten av skjermen og trykke på Always On Display-ikonet (🕒). Eller du kan gå til appskjermbildet og trykke på Innstillinger-ikonet (⚙️) → **Skjerm** og trykke på **Always On Display**-bryteren for å slå den av.

Slå på bare klokke-modus

I bare klokke-modus vises bare klokkeslettet, og ingen andre funksjoner kan brukes.

På appskjermbildet trykker du på Innstillinger-ikonet (⚙️) → **Batteri** → **Bare klokke** og trykker på **Slå på**.

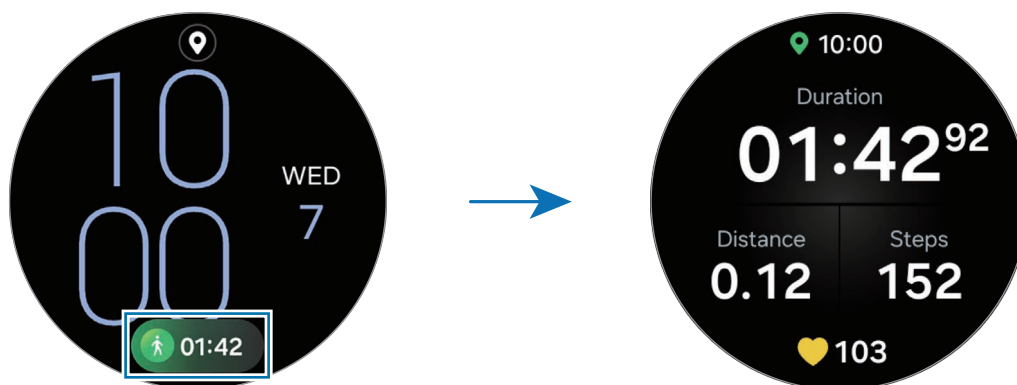
For å slå av bare klokke-modus må du trykke på og holde inne Hjem-knappen. Du kan også plassere klokken på den trådløse laderen for å lade den til et visst nivå. Klokken slås av, og så slås den på igjen.

 Bare klokke-modus slår seg automatisk på når batteriet faller under 1 %. Bare klokke-modus slås av automatisk når batteriet er ladet til et visst nivå.

Bruke Now Bar-funksjonen

Hvis du brukes visse funksjoner, for eksempel registrering av treningsøkt eller taleopptak og trykker på Hjem-knappen for å åpne klokkeskjermen, dukker en Now Bar opp som viser funksjonen du bruker for øyeblikket, nederst på klokkeskjermen.

Trykk på Now Bar for å gå tilbake til funksjonsskjermen du bruker, og åpne den direkte.

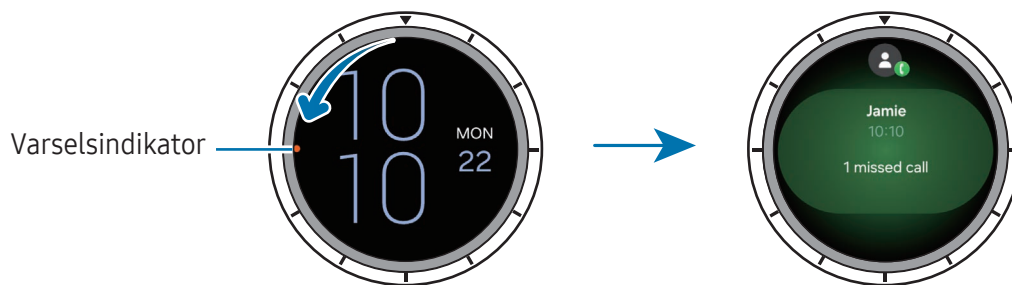


Varsler

Varselspanel

Sjekk et varsel, som en ny melding eller et tapt anrop, på varselspanelet. På klokkeskjermen kan du stryke berøringsrammen mot urviseren. Eller stryk til høyre på skjermen for å åpne varselspanelet.

Når det er nye varsler, vises en oransje varselsindikator på klokkeskjermbildet. Hvis varselindikatoren ikke vises, trykker du på Innstillinger-ikonet (⚙️) → **Varsler** → **Avanserte innstillinger** på appskjermbildet og trykker på bryteren **Ny varselsindikator på urskiven** for å slå den på.



- Du kan bare motta varsler når du har på klokken.
- Du kan ikke motta varsler på klokken når du bruker telefonen. For å sjekke varsler på klokken når du bruker telefonen, trykker du på Innstillinger-ikonet (⚙️) på appskjermbildet og så på **Varsler** → **Telefonvarsler på klokke** og velger **Vis alltid på begge**.

Sjekke innkommende varsler

Når du mottar et varsel, vises informasjon om varslet, som type eller når det ble mottatt, på skjermen. Hvis mer enn to varsler mottas, bruker du berøringsrammen eller stryker til venstre eller høyre på skjermen for å sjekke flere varsler.

Trykk på varslet for å sjekke detaljene.

Slette varsler

Stryk oppover på skjermen mens du sjekker et varsel.

Velge apper for å motta varsler

Velg en telefon- eller klokkeapp som du vil motta varsler for på klokken.

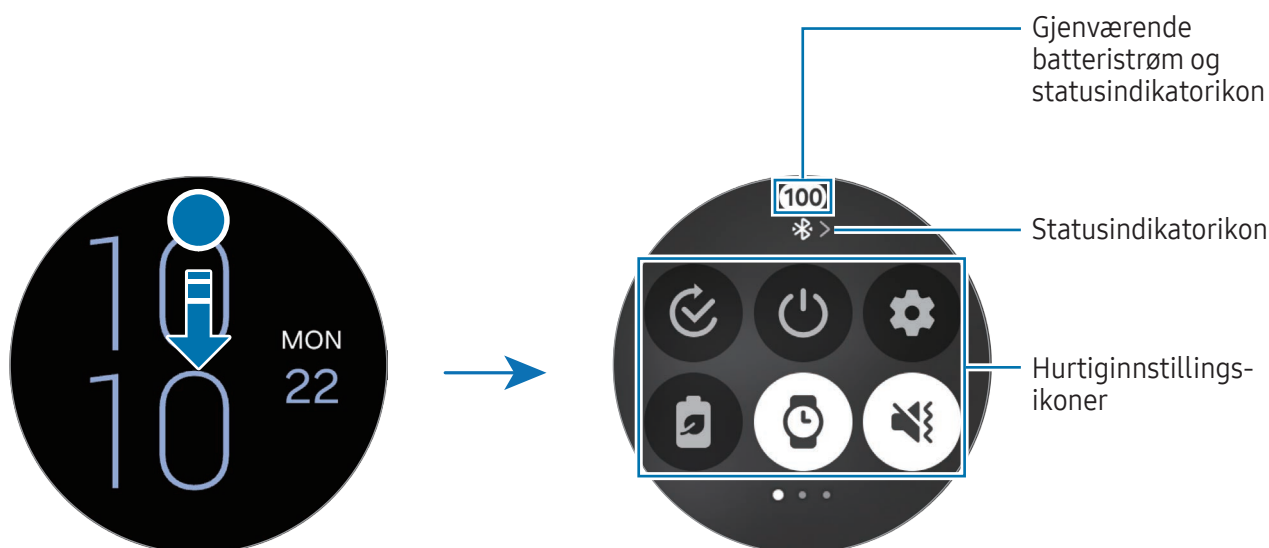
- 1 Åpne **Galaxy Wearable**-appen på telefonen.
- 2 Trykk på **Klokkeinnstillinger** → **Varsler** → **Appvarsler**.
- 3 Trykk på bryteren ved siden av appene for å motta varsler fra applisten.

Hurtigpanel

Sjekk klokkenes nåværende status, og konfigurér innstillinger fra hurtigpanelet.

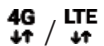
For å åpne hurtigpanelet drar du ned fra den øvre kanten av skjermen. Stryk en finger oppover på skjermen for å lukke hurtigpanelet.

Bruk berøringsrammen eller stryk til venstre eller høyre på skjermen for å gå til neste eller forrige hurtigpanel.



Kontrollere statusindikatorikonene

Statusindikatorikonene vises øverst på hurtigpanelet og gir deg gjeldende status for klokken. Ikonene som vises i tabellen, er de vanligste.

Ikon	Betydning
	Bluetooth tilkoblet
	Signalstyrke
	4G-nett tilkoblet
	Wi-Fi tilkoblet
	Klokken og telefonen er tilkoblet eksternt
	Batterinivå



- Noen statusindikatorikoner som viser bestemte situasjoner, for eksempel når du bruker visse moduser eller lader klokken, vises også øverst på klokkeskjermen. For å skjule statusindikatorikonene på klokkeskjermen trykker du på Innstillinger-ikonet () på appskjermbildet og så på **Avanserte funksjoner** → **Statusindikatorer** og velger **Skjul etter 2 sekunder**.
- Statusindikatorikonene kan se forskjellige ut avhengig av område, tjenesteleverandør eller modell.

Kontrollere hurtiginnstillingsikoner

Hurtiginnstillingsikoner vises på hurtigpanelet. Trykk på ikonet for å endre grunnleggende innstillinger eller starte funksjonen. Hvis du vil sjekke mer detaljerte innstillinger, berør og hold inne et hurtiginnstillingsikon.

Se [Redigere et hurtigpanel](#) for mer informasjon om hvordan du legger til eller fjerner hurtiginnstillingsikoner på hurtigpanelet.

Ikon	Betydning
	Åpne modusinnstillinger
	Gå til strømalternativer
	Åpne Innstillinger
	Slå på strømsparingsmodus

Ikon	Betydning
	Slå på Always On Display-funksjonen
	Slå på lyd, vibrering eller stillemodus
	Slå på lommelykten
	Juster lysstyrken
	Slå på Ikke forstyrr-modus
	Åpne voluminnstillingene
	Koble til Wi-Fi-nettverket
	Slå på vannlåsmodus
	Slå på flymodus
	Koble til Bluetooth-lyd
	Åpne funksjonen for å finne telefonen
	Slå på GPS-funksjonen
	Slå på NFC-funksjonen
	Koble til mobilnettverket
	Slå på berøringsfølsomhetsfunksjonen
	Koble til Bluetooth



- Modus-ikonet () kan variere avhengig av modusen som kjører, og du kan slå av modusen ved å trykke på ikonet når modusen brukes.
- Hurtiginnstillinger-ikoner kan fremstå forskjellig avhengig av programvareversjonen til den tilkoblede telefonen.

Redigere et hurtigpanel

Trykk på Rediger-ikonet (⊕) for å få tilgang til redigeringsmodus for å endre organiseringen av hurtiginnstillingsikonet eller legge til eller fjerne et hurtiginnstillingsikon.

- **Flytte hurtiginnstillinger-ikonet:** Berør og hold inne et hurtiginnstillingsikon for å flytte og dra det til ønsket sted.
- **Legge til hurtiginnstillinger-ikonet:** Trykk på Legg til-ikonet (⊕) på hurtiginnstillingsikonet for å legge det til.
- **Fjerne hurtiginnstillinger-ikonet:** Trykk på Slett-ikonet (⊖) på hurtiginnstillingsikonet for å fjerne det.

Skrive inn tekst

Tastaturopsett

Et tastatur vises når du skriver inn tekst.



- Skjermbildet for tekstangivelse kan variere, avhengig av appen du åpner.
- Enkelte språk støtter ikke innskriving av tekst. Hvis du vil skrive inn tekst, må du endre inndataspråk til ett av de støttede språkene.

Endre inndataspråk

Dra Inndatamoduser og innstillinger-ikonet (—) oppover, trykk på Innstillinger-ikonet (⚙️) → **Inndataspråk** → **Administrer språk** og velg deretter språkene som du vil bruke. Hvis du velger to språk, kan du veksle mellom inndataspråkene ved å stryke til venstre eller høyre på mellomromstasten. Du kan legge til opptil to språk.



Du kan også angi inndataspråk ved å trykke på Innstillinger-ikonet (⚙️) på appskjermbildet og trykke på **Generelt** → **Samsung-tastatur** → **Inndataspråk** → **Administrer språk**.

Endre tastaturtype

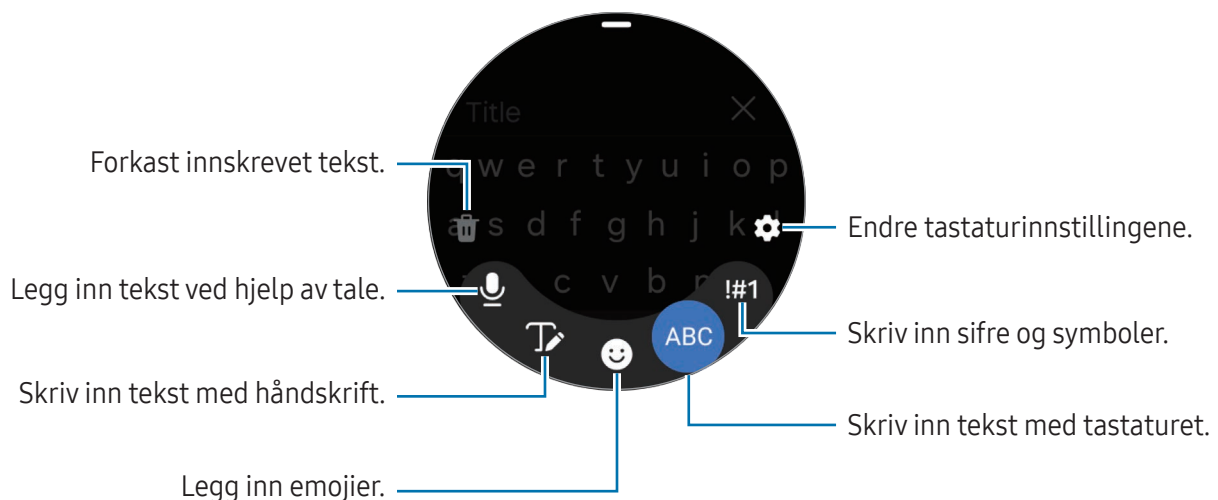
Dra Inndatamoduser og innstillinger-ikonet (—) oppover, trykk på Innstillinger-ikonet (⚙️) → **Inndataspråk**, velg et språk og velg deretter tastaturet som du vil bruke.



På 3 × 4-tastatur har hver tast tilordnet tre eller fire tegn. Du skriver inn et tegn ved å trykke gjentatte ganger på den tilsvarende tasten til det ønskede tegnet vises.

Flere tastaturfunksjoner

Dra Inndatamoduser og innstillinger-ikonet (—) oppover på tastaturskjermen for å bruke flere tastaturfunksjoner.



- Enkelte funksjoner er kanskje ikke tilgjengelige, avhengig av språk, tjenesteleverandør eller modell.
- Funksjonen for å skrive tekst ved hjelp av tale kan også startes direkte fra et annet skjermbilde for innlegging av tekst ved å trykke på og holde inne Hjem-knappen. For å bruke denne funksjonen, trykk på Innstillinger-ikonet (⚙️) på appskjermbildet, trykk på **Knapper og gester**, trykk på **Trykk lenge** under **Hjem-knapp** og velg deretter **Bixby**.

Apper og funksjoner

Installere og administrere apper

Play Butikk

Kjøp og last ned apper.

Trykk på Play Butikk-ikonet () på appskjermbildet. Se på apper etter kategori eller trykk på Søk-ikonet () og søk etter et søkeord.



- Registrere Google-kontoen på klokken for å bruke Play Butikk-appen. Se [Legge til en Google-konto på klokken din](#) hvis du vil ha mer informasjon.
- For å endre de automatiske oppdateringsinnstillingene trykker du på **Innstillinger** og **Oppdater apper automatisk**-bryteren for å slå det av eller på.
- Når du laster ned en app på telefonen, og det finnes en tilhørende app til klokken, kan den automatisk bli installert på den klokken.

Administrere apper

Avinstallere eller deaktivere apper

Åpne **Galaxy Wearable**-appen på telefonen og trykk på **Klokkeinnstillinger** → **Apper**, trykk på en app og velg et alternativ.

- **Avinstaller:** Avinstaller nedlastede apper.
- **Deaktiver:** Deaktiver utvalgte standardapper som ikke kan avinstalleres fra klokken.



- Enkelte apper støtter kanskje ikke denne funksjonen.
- Noen apper kan fjernes ved å berøre og holde på appen på klokken appskjerm bilde og så trykke på **Avinstaller**.

Aktivere apper

Åpne **Galaxy Wearable**-appen på telefonen og trykk på **Klokkeinnstillinger** → **Apper**, velg Filter-ikonet (☰) og trykk deretter på **Deaktivert** → **OK**. Velg en app, og trykk på **Aktiver**.

Angi apptillatelser

For at enkelte apper skal kunne fungere riktig trenger de kanskje tillatelse for å få tilgang til eller kunne bruke informasjon på klokken.

Hvis du vil sjekke eller endre tillatelsesinnstillinger for apper etter tillatelseskategori, åpner du appskjermbildet og trykker på Innstillinger-ikonet (⚙️) → **Apper** → **Tillatelsesbehandling**. Velg et element og velg en app.



Hvis du ikke gir tillatelser til apper, kan det hende at de grunnleggende funksjonene i appene ikke fungerer som de skal.

Telefon

Innledning

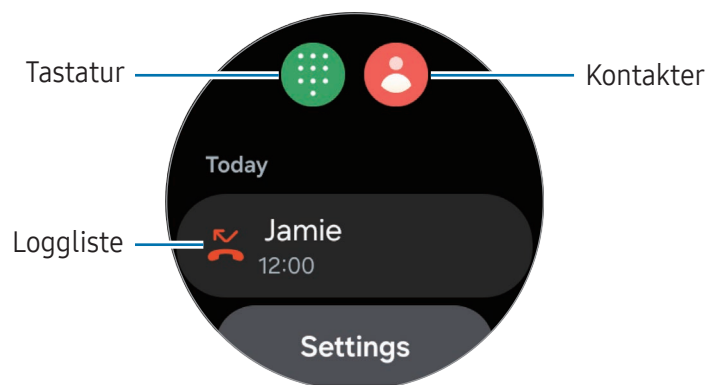
Du kan ringe eller kontrollere innkommende anrop og svare på dem.



Den kan hende at lyden ikke høres tydelig under en samtale og bare korte samtaler er tilgjengelige i områder med svakt signal.

Ringe

Trykk på Telefon-ikonet (☎️) på appskjermbildet.



For å ringe kan du bruke en av disse metodene:

- Trykk på Tastatur-ikonet () , angi et nummer på tastaturet og trykk så på Ring-ikonet ().
- Trykk på Kontakter-ikonet () , bruk berøringsrammen til å rulle gjennom kontaktlisten, velg en kontakt og trykk deretter på Ring-ikonet ().
- Bruk berøringsrammen til å rulle gjennom logglisten, velg en loggoppføring og trykk deretter på Ring-ikonet ().

Velge nummeret som skal brukes til anrop

Du kan velge nummeret du vil bruke, mellom nummeret til klokken og nummeret til den tilkoblede telefonen når du foretar anrop. Og hvis klokken er tilkoblet en smarttelefon som støtter to SIM-kort, kan du velge et SIM-kort for å ringe.

- 1 Trykk på Telefon-ikonet () på appskjermbildet.
- 2 Trykk på Tastatur-ikonet ().
- 3 Trykk på SIM for anrop-ikonet () og velg alternativet du vil ha.
 - **Telefon:** Ring anrop med nummeret til den tilkoblede telefonen.
 - **SIM 1:** Ring anrop med nummeret til den tilkoblede telefonens SIM-kort 1.
 - **SIM 2:** Ring anrop med nummeret til den tilkoblede telefonens SIM-kort 2.
 - **Klokke:** Ring anrop med nummeret til klokken.



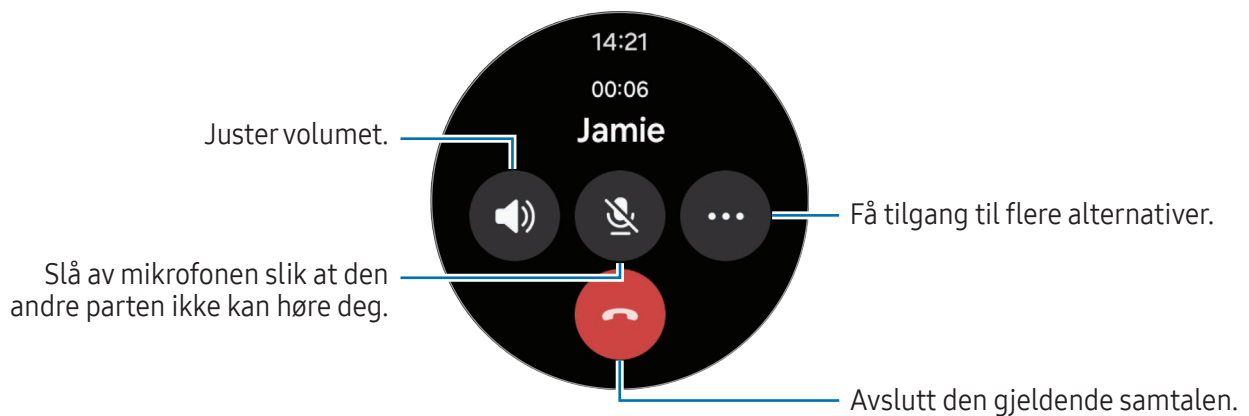
- Enkelte funksjoner er kanskje ikke tilgjengelige, avhengig av den tilkoblede telefonen.
- Du kan også velge nummeret som skal brukes, ved å berøre og holde inne anropsknappen etter at du har valgt en loggoppføring.

Angi et foretrukket nummer på forhånd

- 1 Trykk på Telefon-ikonet () på appskjermbildet.
- 2 Trykk på **Innstillinger**.
- 3 Trykk på **Foretrukket nummer** og velg alternativet du vil ha.
 - **Telefon:** Angi for å ringe med nummeret til den tilkoblede telefonen.
 - **Klokke:** Angi for å ringe med nummeret til klokken.
 - **Spør alltid:** Angi for å alltid spørre hvilket nummer som skal brukes når du ringer.

Alternativer under samtaler

Følgende handlinger er tilgjengelige:



Skjermens utseende kan variere, avhengig av modellen.

Ringe med et Bluetooth-hodesett

Når et Bluetooth-hodesett er tilkoblet, blir samtalen viderekoblet til det.

Når et Bluetooth-hodesett ikke er tilkoblet, trykker du på Innstillinger-ikonet (⚙️) → **Tilkoblinger** → **Bluetooth** på appskjermbildet. Når listen over tilgjengelige Bluetooth-enheter vises, velger du Bluetooth-hodesettet du vil bruke.

Motta anrop

Besvare et anrop

Når telefonen ringer, stryk på berøringsrammen med urviseren. Eller du kan dra Svar-ikonet (📞) utenfor den store sirkelen.

Du kan ha telefonsamtaler ved å bruke den interne mikrofonen til klokken, høyttaleren eller et tilkoblet Bluetooth-hodesett.

Avvise et anrop

Du kan avvise innkommende anrop og sende en avvisningsmelding til anroperen.

Når telefonen ringer, stryk på berøringsrammen mot urviseren. Eller du kan dra Avvis-ikonet (📞) utenfor den store sirkelen.

For å sende en avvisningsmelding drar du Send en rask avvisningsmelding-ikonet (➡️) oppover og velger den meldingen du vil ha.

Ubesvarte anrop

Hvis et anrop er ubesvart, vises en melding for ubesvarte anrop på varselspanelet. På varselspanelet kan du sjekke varsler om ubesvarte anrop. Eller du kan trykke på Telefon-ikonet () på appskjermbildet for å sjekke ubesvarte anrop.

Kontakter

Du kan ringe eller sende en melding til en kontakt. Kontaktene som er lagret på den tilkoblede telefonen, blir også lagret på klokken.

Trykk på Kontakter-ikonet () på appskjermbildet.



Listen over favorittkontakter på telefonen vises øverst i kontaktlisten.

Du kan bruke én av følgende søkemetoder:

- Trykk på Søk-ikonet () øverst på kontaktlisten og angi søkekriteriene.
- Rull gjennom kontaktlisten.
- Bruke berøringsrammen. Når du stryker raskt på berøringsrammen, ruller listen alfabetisk etter forbokstaven.

Når du har valgt en kontakt, kan du utføre én av følgende handlinger:

-  : Ring et taleanrop.
-  : Skriv en melding.

Velge kontakter som brukes ofte på widgeten

Legg til kontakter som brukes ofte, fra **Kontakter**-widgeten for å kontakte dem direkte med tekstmelding eller telefonanrop. Trykk på og hold inne widgeten **Kontakter**, trykk på **Rediger** → Rediger-ikonet () , velg kontaktene du vil ha, og trykk deretter på **Utført**.



- Du må legge til **Kontakter**-widgeten på flisen for å kunne bruke denne funksjonen. Se [Administrere fliser](#) hvis du vil ha mer informasjon.
- To til fire kontakter kan legges til, avhengig av stilen til **Kontakter**-widgeten.

Samsung Wallet

Bruk forskjellige praktiske funksjoner i Samsung Wallet. Du kan betale, sjekke billetter eller ombordstigningskort med mer.

Trykk på Wallet-ikonet () på appskjermbildet, og velg funksjonen du vil ha.



- Denne appen kan være utilgjengelig, avhengig av område, tjenesteleverandør, modell og den tilkoblede telefonen.
- Enkelte funksjoner kan være utilgjengelige, avhengig av område.
- Prosedyrene for innledende oppsett kan variere, avhengig av region eller tjenesteleverandør.

Sette opp Samsung Wallet

- 1 Åpne **Galaxy Wearable**-appen på telefonen.
- 2 Trykk på **Klokkeinnstillinger** → **Wallet** og følg instruksjonene på skjermen for å fullføre oppsettet.

Foreta betalinger

Registrer kort for Samsung Pay for å utføre betalinger. Se [Samsung Pay](#) hvis du vil ha mer informasjon.

Bruke billetter

Legg til ombordstigningskort og billetter for kino, idrettsarrangementer med mer, for å få tilgang til og bruke dem på ett sted.

Samsung Pay

Innledning

Registrer kort for Samsung Pay for å utføre betalinger.

Du kan finne mer informasjon, for eksempel kort som støtter denne funksjonen, på www.samsung.com/samsung-pay.



- Når du skal foreta betalinger med Samsung Pay, kan det hende at enheten må være tilkoblet et Wi-Fi- eller mobilnett, avhengig av området.
- Denne appen kan være utilgjengelig, avhengig av område, tjenesteleverandør, modell og den tilkoblede telefonen.
- Prosedyrene for innledende oppsett og kortregistrering kan variere, avhengig av område eller tjenesteleverandør.

Sette opp Samsung Pay

- 1 Åpne **Galaxy Wearable**-appen på telefonen.
- 2 Trykk på **Klokkeinnstilling** → **Pay** og følg instruksjonene på skjermen for å fullføre kortregistreringen.

Foreta betalinger

- 1 For å foreta en betaling med klokken din trykker du på og holder nede Tilbake-knappen på klokkeskjermbildet eller på startsiden for Samsung Pay.
- 2 Angi PIN-koden eller tegn mønsteret du anga.
- 3 Rull gjennom kortlisten, velg et kort og trykk deretter på **BETAL**.
- 4 Plasser klokken i nærheten av kortleseren.
Betalingen utføres når kortleseren gjenkjenner kortinformasjonen.



- Det kan hende at betalinger ikke kan behandles, avhengig av nettverkstilkoblingen.
- Bekreftelsesmetoden for betalinger kan variere avhengig av kortleserne.

Samsung Health

Innledning

Samsung Health registrerer aktivitetene og sovemønsteret ditt i 24 timer for å fremme sunne vaner. Du kan lagre og administrere helserelaterte data på Samsung Health-appen til den tilkoblede telefonen.

Etter at du har trent kontinuerlig i en viss periode med klokken på, blir funksjonen for automatisk treningsgjenkjenning slått på. Klokken vil også varsle deg og vise noen uttøyningsøvelser du kan følge, eller den viser deg en oppmuntring på skjermen til å foreta lett aktivitet når klokken registrerer at du ikke har vært aktiv på over 50 minutter. Når klokken registrerer at du kjører eller sover, kan det hende at den ikke varsler deg og ikke viser uttøyningsskjermen, selv om du ikke er fysisk aktiv.

Gå til www.samsung.com/samsung-health for å få mer informasjon.



- Samsung Health-funksjoner er kun ment til fritids-, velvære- og treningsformål. De er ikke ment for medisinsk bruk. Før du bruker disse funksjonene må du lese instruksjonene nøye.
- Hvis du bruker Samsung Health-funksjoner mens du har på deg en annen kroppsnær enhet sammen med klokken, for eksempel Galaxy Ring, kan det ta litt tid før dataene fra alle kroppsnære enheter er integrert på grunn av de ulike synkroniseringstidene mellom hver kroppsnære enhet og telefonen din. Derfor kan det være at måledataene du finner mellom Samsung Health-appen på telefonen og klokken, midlertidig ikke samsvarer.
- Visningsrekkefølgen til funksjonene i Samsung Health kan endres avhengig av interessene du har angitt.

Energipoengsum

Sjekk energipoengsummen din basert på en omfattende analyse av daglige målinger av søvn, aktiviteter og puls når du sover, og få hjelp til å leve på en sunn måte hver dag med en god balanse mellom hvile og aktiviteter fra Samsung Health-appen på den tilkoblede telefonen.

Energipoengsummen oppnås ved å analysere de nylige trendene.

- 1 Trykk på Health-ikonet (👤) på appskjermbildet.
- 2 Trykk på **Energipoengsum** og sjekk dagens energipoengsum og tilleggsinformasjon som har med energipoengsummen din å gjøre.

For å sjekke detaljert informasjon som er forbundet med Energipoengsum-funksjonen på den tilkoblede telefonen, trykker du på **Vis på telefon**.



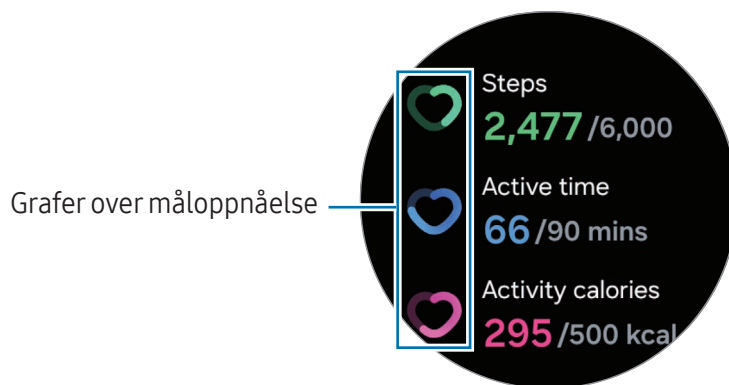
Energipoengsum-funksjonen er tilgjengelig hvis den tilkoblede telefonen har versjon 6.27 eller nyere av Samsung Health-appen installert.

Daglig aktivitet

Kontroller den nåværende daglige statusen din, som skritt, aktive nedtellere, aktivitetskalorier og målene deres samt tilknyttet informasjon.

Kontrollere den daglige aktiviteten din

Trykk på Health-ikonet (👤) på appskjermbildet og trykk på **Daglig aktivitet**.



- **Skritt:** Kontroller hvor mange skritt du går i løpet av dagen. Etter hvert som du nærmer deg skrittmålet ditt, økes grafen.
- **Aktiv tid:** Kontroller den totale tiden du har vært fysisk aktiv i løpet av dagen. Etter hvert som du nærmer deg målet ditt for aktiv tid ved å foreta lette treningsaktiviteter, som utstrekking eller spasering, økes grafen.
- **Aktivitetskalorier:** Kontroller det totale kaloriforbruket ditt fra fysisk aktivitet i løpet av dagen. Etter hvert som du nærmer deg målet ditt for aktivitetskalorier, økes grafen.

For å sjekke videre informasjon som er knyttet til den daglige aktiviteten din, bruker du berøringsrammen eller stryker opp eller ned på skjermen.

Angi det daglige aktivitetsmålet ditt

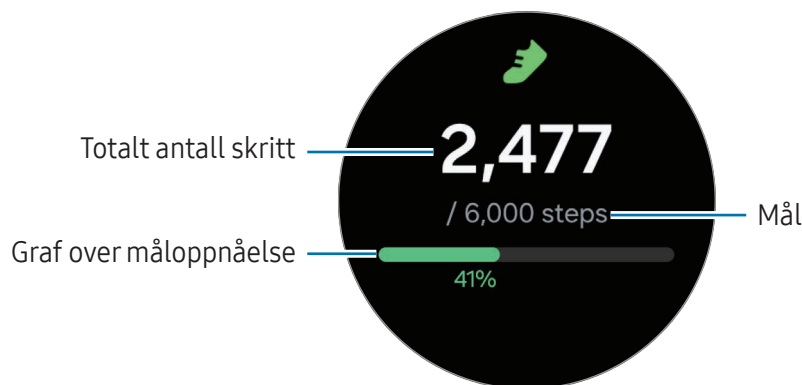
- 1 Trykk på Health-ikonet () på appskjermbildet.
- 2 Trykk på **Daglig aktivitet** og **Angi mål**.
- 3 Trykk på **Bevegelse**, **Tid**, **Kalorier** og velg et aktivitetsalternativ som du vil ha for hvert mål.
- 4 Bruk berøringsrammen eller stryk oppover eller nedover på skjermen for å sette målet.
- 5 Trykk på **Utført**.

Skritt

Klokken teller antall skritt du har tatt.

Måle antall skritt

Trykk på Health-ikonet (🌐) på appskjermbildet og trykk på **Skritt**.



For å sjekke videre informasjon som er knyttet til skritt, bruker du berøringsrammen eller stryker opp eller ned på skjermen.



- Når du begynner å telle antall skritt, følger skrittelleren med på antall skritt du tar, og viser deg antall skritt etter en kort forsinkelse fordi klokken nøyaktig gjenkjenner bevegelsen din når du har gått en stund. Og for å få et nøyaktig antall skritt kan det være at det er en liten forsinkelse før varslet viser at et bestemt mål er nådd, og dette varslet vises bare når du bruker Samsung Health-appen etter at den er lastet ned og installert.
- Hvis du bruker skrittelleren mens du reiser med bil eller tog, kan vibrasjoner påvirke skrittantallet ditt.
- En etasje beregnes som omtrent 3 meter. Etasjene som måles, samsvarer ikke nødvendigvis med antall etasjer du går.
- Etasjene som måles, er kanskje ikke nøyaktige, avhengig av omgivelsene, bevegelsene dine og bygningenes tilstand.
- Etasjene som måles, er ikke alltid nøyaktige hvis det kommer inn vann (dusj og vannaktivitet) eller fremmedelementer i den atmosfæriske trykksensoren. Hvis det er rengjøringsmidler, svette eller regndråper på klokken, må du vaske dette bort med rent vann og tørke klokken, inkludert den atmosfæriske trykksensoren nøye før bruk.

Stille inn skrittmålet

- 1 Trykk på Health-ikonet () på appskjermbildet.
- 2 Trykk på **Skritt** og **Angi mål**.
- 3 Bruk berøringsrammen eller stryk oppover eller nedover på skjermen for å sette målet.
- 4 Trykk på **Utført**.

Trening

Registrer treningsinformasjonen din og kontroller resultatene.



- Før du bruker denne funksjonen, bør du søke råd fra helsepersonell, for eksempel en lege, hvis noe av dette gjelder deg:
 - Hvis du har en kronisk medisinsk lidelse, for eksempel hjertesykdom eller høyt blodtrykk
 - Hvis du er gravid
 - Hvis alderen din kan hindre deg i å trene uten hjelp
- Hvis du blir svimmel, får smerter eller pusteproblemer under trening, stopper du treningen umiddelbart og rådfører deg med helsepersonell, som en lege.
- Pulsen måles automatisk når du begynner å trene. For nøyaktige målinger må klokken sitte godt på underarmen over håndleddet. Se [Slik bruker du klokken for nøyaktige målinger](#) hvis du vil ha mer informasjon.
- Ikke beveg deg før pulsen vises på skjermen, så den kan måles mer nøyaktig.
- Det kan hende at pulsen din midlertidig ikke vises på grunn av forskjellige tilstander som omgivelser, den fysiske tilstanden din eller hvordan du har på deg klokken.

Vær oppmerksom på følgende før du trener i kaldt vær:

- Unngå å bruke klokken i kaldt vær. Bruk om mulig klokken innendørs.
- Hvis du bruker klokken utendørs i kaldt vær, må du dekke til klokken med ermene før du bruker den.

Starte trening

1 Trykk på Health-ikonet () på appskjermbildet.

2 Trykk på **Trening**.



Du kan begynne å trene direkte fra **Trening**-flisen etter at du har lagt til treninger på den.

3 Bruk berøringsrammen eller stryk til venstre eller høyre på skjermen for å velge treningstypen du vil ha.

Når du ikke finner treningstypen du vil ha, trykker du på **Legg til** og velger treningstypen du vil ha. Eller du kan trykke på **Rediger på telefon** for å legge til treningstypen fra Samsung Health-appen på telefonen.

Treningen starter. For visse treningstyper må du trykke på **Start** for å begynne treningen.

4 Bruk berøringsrammen eller stryk opp eller ned på skjermen for å sjekke treningsinformasjon, som puls, distanse eller tid, på skjermbildet for trening.

Du kan spille av musikk ved å stryke til venstre på skjermen.



- Når du velger en vannsport (svømming, snorkling osv.), blir vannlåsmodus slått på automatisk, og berøringsregistrering er kanskje ikke tilgjengelig. Vannlåsmodus hindrer utilsiktede handlinger, for eksempel trykking på skjermen eller inntasting, ved trening i vann.
- Når du velger **Bassengsvømming** eller **Svømming i vann**, kan det hende at den registrerte verdien ikke er nøyaktig i følgende tilfeller:
 - Hvis du slutter å svømme før du når fullføringspunktet
 - Hvis du endrer svømmeart midtveis
 - Hvis du slutter å bevege armene før du når fullføringspunktet
 - Hvis du svømmer uten å bevege armene
 - Hvis du svømmer med bare én arm
 - Hvis du svømmer under vann
 - Hvis du går opp av vannet og går tur etter at du har startet treningen
 - Hvis du ikke tar pauser eller starter treningen på nytt, men fullfører treningen mens du hviler
- Når vannlåsmodus er på, kan du bytte treningsskjermen ved å trykke på Tilbake-knappen.

5 Stryk til høyre på skjermen og trykk på **Fullfør**.

For å ta pause i eller starte treningen på nytt stryker du til høyre på skjermen og trykker på **Pause** eller **Fortsett**. Du kan også trykke på og holde inne Tilbake-knappen.



- For å fullføre svømmingen trykker du først på og holder inne Hjem-knappen for å slå av vannlåsmodusen, rister på klokken for å fullstendig fjerne vannet fra den for å sikre at den atmosfæriske trykksensoren fungerer riktig, og trykker deretter på **OK**.
- Musikken fortsetter å spilles av selv om du er ferdig med treningen. For å slutte å spille av musikk må du stoppe musikken før du er ferdig med treningen, eller åpne **Musikk**-appen eller **Mediekontroller**-appen for å slutte å spille av musikk.

6 Bruk berøringsrammen eller stryk oppover eller nedover på skjermen etter at du er ferdig med treningen, for å sjekke treningsinformasjonen.

Foreta flere øvelser

Du kan logge flere øvelser og gå rett gjennom en hel rutine ved å begynne en ny øvelse rett etter at du er ferdig med den pågående øvelsen.

Stryk til høyre på skjermen mens du trener, trykk på **Ny** og velg deretter neste treningstype for å begynne.



- For å fullføre svømmingen trykker du først på og holder inne Hjem-knappen for å slå av vannlåsmodusen, rister på klokken for å fullstendig fjerne vannet fra den for å sikre at den atmosfæriske trykksensoren fungerer riktig, og trykker deretter på **OK**.

Slå tidligere rekorder

Når du løper eller sykler samme rute, kan du sammenligne tidligere og nåværende rekorder for å sjekke fremgangen og holde deg motivert. Denne funksjonen er bare tilgjengelig for visse treningstyper og blir beskrevet her med løping som eksempel.

- 1 Trykk på Health-ikonet () på appskjermbildet.
- 2 Trykk på **Trening**.
- 3 Bruk berøringsrammen eller stryk til venstre eller høyre på skjermen for å gå til **Løping**.
- 4 Trykk på Innstillinger-ikonet () nederst på skjermen.

5 Velg **Løp** under **Mål**.

6 Start treningen ved å velge en rute du vil løpe, mens du sammenligner tidligere rekorder under **Nylige ruter**.



- Det er bare økter med mer enn 1 km registrert som er tilgjengelig under nylige ruter.
- Hvis du ikke finner ruten, kan du trykke på **Oppdater** eller passe på at du er innenfor 30 m fra startstedet og prøve på nytt.
- For å vise rutehistorikken må du begynne treningsøkten etter at GPS er koblet til. På Innstillinger-skjermbildet for trening trykker du på **Treningsstart** og velger **Manuelt**.
- Bare de siste 14 dagers ruter vises.
- Hvis ruten avviker mer enn 10 % fra tidligere registrering, blir ikke målingene sammenlignet.

Starte treningsøkter med flere øvelser

Du kan registrere og sjekke resultatene fra trening med flere øvelser, for eksempel triatlon, duatlon og akvatlon, der du utfører to eller tre øvelser som løping, sykling og svømming etter hverandre.

1 Trykk på Health-ikonet () på appskjermbildet.

2 Trykk på **Trening**.

3 Velg **Flersport**.



Du kan begynne å trene rett fra **Flersport**-flisen.

4 Velg en treningstype med flere øvelser og trykk på **Start**.

Treningen starter.

Du kan også trykke på og holde inne Hurtig-knappen for å bytte øvelser. Alternativt kan du stryke til høyre på skjermen og trykke på **Neste** → Neste-ikonet () eller velge **Flersport** og så velge neste øvelse.



For å bytte øvelser med Hurtig-knappen trykker du på () → **Knapper og gester** → **Handling** og velger **Samsung Health** på appskjermbildet.

Trening etter at du har lagt til treningsøakter med flere øvelser

I tillegg til de standard treningsøktene med flere øvelser som er på klokken, kan du legge til egne treningsøakter med flere øvelser ved å legge til og endre rekkefølgen på løping, sykling og svømming sånn som du vil ha det.

- 1 Trykk på Health-ikonet () på appskjermbildet.
- 2 Trykk på **Trening**.
- 3 Velg **Flersport**.
- 4 Trykk på **Legg til** → **Legg til øvelser** og velg opptil tre øvelser, og trykk deretter på **Legg til**.
- 5 Trykk på **Lagre** → **Start**.

Treningen starter, og din egen treningsøkt med flere øvelser blir lagt til i listen.

Du kan også trykke på og holde inne Hurtig-knappen for å bytte øvelser. Alternativt kan du stryke til høyre på skjermen og trykke på **Neste** → Neste-ikonet () eller velge **Flersport** og så velge neste øvelse.



For å bytte øvelser med Hurtig-knappen trykker du på () → **Knapper og gester** → **Handling** og velger **Samsung Health** på appskjermbildet.

Begynne gjentakende øvelser

Når du foretar gjentakende øvelser som knebøy eller bakkeløft, teller klokken hvor mange ganger du gjentar bevegelsen med pipelyder. Her beskrives det med knebøy som eksempel.

- 1 Trykk på Health-ikonet () på appskjermbildet.
- 2 Trykk på **Trening**.
- 3 Bruk berøringsrammen eller stryk til venstre eller høyre på skjermen for å velge den gjentakende treningstypen du vil ha, og begynn.
Når du ikke finner en gjentakende treningstype du vil ha, trykker du på **Legg til** og velger treningstypen du vil ha. Eller du kan trykke på **Rediger på telefon** for å legge til treningstypen fra Samsung Health-appen på telefonen.

- 4 Trykk på **Start** og kom i riktig stilling for å starte den ved å følge posituren på skjermen. Tellingen begynner med pipelyden.
 Hvis du ikke kommer i riktig stilling som vises på klokken, eller hvis stillingen din endrer seg gjennom øvelsen, kan det være at tellingen ikke begynner eller ikke teller riktig.
- 5 Bruk berøringsrammen eller stryk opp eller ned på skjermen for å sjekke treningsinformasjon, som puls, antallet repetisjoner eller kalorier på skjermbildet for trening. Du kan spille av musikk ved å stryke til venstre på skjermen.
- 6 Ta en hvilepause etter at du har fullført et sett. Eller hvis du vil hoppe over til neste sett uten hvile, trykk på **Hopp over**.
Øvelsen begynner etter at du har kommet i riktig stilling for å starte den ved å følge posituren på skjermen.
- 7 Stryk til høyre på skjermen og trykk på **Fullfør**.
For å ta pause i eller starte treningen på nytt stryker du til høyre på skjermen og trykker på **Pause** eller **Fortsett**. Du kan også trykke på og holde inne Tilbake-knappen.
 Musikken fortsetter å spilles av selv om du er ferdig med treningen. For å slutte å spille av musikk må du stoppe musikken før du er ferdig med treningen, eller åpne **Musikk**-appen eller **Mediekontroller**-appen for å slutte å spille av musikk.
- 8 Bruk berøringsrammen eller stryk oppover eller nedover på skjermen etter at du er ferdig med treningen, for å sjekke treningsinformasjonen.

Trene etter at du har lagt til en egen aktivitet

I tillegg til standardaktivitetene på klokken kan du legge til egne aktiviteter og måle varighet og antall forbrante kalorier, og så kan du sjekke treningsresultatene.

- 1 Trykk på Health-ikonet () på appskjermbildet.
- 2 Trykk på **Trening**.
- 3 Trykk på **Legg til** → **Opprett ny øvelse**.
- 4 Angi et navn og konfigurer din egen øvelse.
 - **Data å registrere**: Velg treningsdata du vil registrere.
 - **Kategori**: Velg en kategori for øvelsen.

- 5 Trykk på **Lagre**.
Aktiviteten din blir lagt til.
- 6 Velg aktiviteten du la til, og begynn.

Lage dine egne rutiner

Du kan lage treningsrutiner ved å kombinere ulike øvelser du velger, deriblant oppvarming og hvile. Du kan for eksempel opprette en treningsrutine som veksler mellom øvelser med høy og lav intensitet, for å lage en intervalløkt.

- 1 Trykk på Health-ikonet () på appskjermbildet.
- 2 Trykk på **Trening**.
- 3 Trykk på **Legg til** → **Opprett treningsrutine**.
- 4 Angi et navn og konfigurer din egen rutine.
 - **Oppvarming**: Legg til oppvarmingsøvelser i rutinen, og opprett en oppvarming du kan gjøre før treningen.
 - **Legg til øvelser**: Velg en øvelse du vil legge til i rutinen.
 - **Nedtrapping**: Legg til en nedkjølingsøvelse i rutinen for å restituere deg etter treningen, og konfigurer den.
 - **Ta med pauser**: Legg til hvile mellom øvelser.
 - **Runder**: Angi antall repetisjoner for rutinen.
- 5 Trykk på **Lagre**.
Rutinen din blir lagt til.
- 6 Velg rutinen du la til, og begynn.

Bruke Hurtig-knappen under en treningsøkt

Hvis du har angitt en funksjon for Hurtig-knappen i Samsung Health, kan du bruke Hurtig-knappen til å starte og styre treningen.

- 1 Trykk på Innstillinger-ikonet () på appskjermbildet og så på **Knapper og gester** → **Handling**.
- 2 Velg **Samsung Health**.
For å velge en treningsøkt som skal startes, eller en treningsliste som skal åpnes, med Hurtig-knappen, må du trykke på Innstillinger-ikonet ()

- 3 Trykk på Hurtig-knappen for å starte valgt treningsøkt, eller åpne treningslisten.
- 4 Etter at treningen har startet, kan du gjøre det følgende for å styre treningen ved å trykke på Hurtig-knappen.
 - Trykk på Hurtig-knappen underveis i treningen for å sette treningen på pause eller gjenoppta den.
 - Trykk to ganger på Hurtig-knappen mens du løper eller sykler, for å registrere en runde manuelt.
 - Trykk på og hold inne Hurtig-knappen underveis i treningen for å fullføre treningen.
 - Trykk på og hold inne Hurtig-knappen under en treningsrutine for å bytte til neste treningsøkt. Hvis det er siste øvelse, kan du fullføre treningen.

Stille inn treningen

- 1 Trykk på Health-ikonet () på appskjermbildet.
- 2 Trykk på **Trening**.
- 3 Trykk på Innstillinger-ikonet () under hver treningstype og angi de forskjellige treningsalternativene.
 - **Mål:** Slå på funksjonen for treningsmål og angi det.
 - **Sett på pause når målet er nådd:** Angi at klokken skal sette treningen automatisk på pause når du når et mål.
 - **Sport tilbake:** Angi for å få ruteveiledning tilbake til startstedet.
 - **Treningsskjerm:** Angi skjermbildene som vises mens du trener.
 - **Rundetidveiledning:** Angi et rundemål og motta et varsel når du har nådd runden du har angitt som mål.

 Du kan registrere en runde manuelt ved å trykke to ganger på Tilbake-knappen mens du løper eller sykler.

 - **Pulssoner:** Angi pulssoner og motta varsler som minner deg på å trene innenfor målsatt pulssone.
 - **Autopause:** Angi at treningsfunksjonen til klokken settes automatisk på pause når du stopper å trene.
 - **Treningens start:** Angi hvordan du vil begynne treningen.
 - **Lydveiledning:** Slå på lydveiledningen for å sjekke målet ditt og rundetidene via lyd.
 - **Skjerm alltid på:** Angi for at skjermen alltid skal være på under trening.
 - **Treningsstrømsparing:** Registrer treningen over lengre tidsperioder ved å angi at klokken skal aktivere strømsparingsmodus ved trening hver gang du starter en trening. Da blir imidlertid enkelte funksjoner begrenset.

- **Registrer treninger automatisk:** Slå på funksjonen for automatisk treningsgjenkjenning og angi den. Se [Funksjon for automatisk treningsgjenkjenning](#) hvis du vil ha mer informasjon.
- **Bane:** Velg løpebanen når du løper på en bane.
- **Bassenglengde:** Angi bassenglengden.
- **Kontroller posisjon før start:** Slå av eller på kontroll av kroppsholdning før en øvelse starter.



- Du kan også endre visse innstillinger rett før treningen begynner, eller under treningen. Før du starter treningen, trykk på Innstillinger-ikonet (⚙️) på nedtellingsskjermen eller GPS-skjermen. Mens du trener, kan du også stryke til høyre på skjermen og trykke på **Innstillinger**.
- Tilgjengelige alternativer for treningsinnstillinger kan variere, avhengig av treningstypen.

Funksjon for automatisk treningsgjenkjenning

Etter at du har trent kontinuerlig i en bestemt periode mens du har på klokken, gjenkjenner den automatisk at du trener, og registrerer treningsinformasjon som treningstype, varighet og kalorier forbrent.

Når du stopper i mer enn 90 sekunder, gjenkjenner klokken automatisk at du har stoppet treningen, og registreringen avsluttes.



- Du kan sjekke listen over øvelser som støttes av den automatiske funksjonen for treningsgjenkjenning. Trykk på Health-ikonet (👤) og trykk på **Innstillinger** → **Aktiviteter å oppdage** på appskjermbildet. Hvis øvelsene ikke gjenkjennes automatisk, aktiverer du den automatiske funksjonen for treningsgjenkjenning og trykker på bryteren for øvelsestypen som bruker denne funksjonen, under **Aktiviteter å oppdage**.
- Funksjonen for automatisk treningsgjenkjenning måler noe, som tiden du brukte på treningen og antallet forbrente kalorier ved bruk av akselerasjons- og pulssensoren. Målingene er kanskje ikke nøyaktige, avhengig av hvordan du går, treningsrutinene dine og livsstilen din.

Treningsøkter denne uken

Du kan sjekke treningsloggen, som sorteres på dato og treningstype.

- 1 Trykk på Health-ikonet (👤) på appskjermbildet.
- 2 Trykk på **Treninger denne uken**.
- 3 Bruk berøringsrammen eller stryk opp eller ned på skjermen for å sjekke all treningslogg.

Løpetips

Få anbefalt løpetips som passer ditt løpenivå. Du kan motta veiledningsmeldinger under treningsøkten.

Måling av løpenivå

Ta løpetesten for å måle løpenivået ditt før du trener med løpetips-funksjonen.

- 1 Trykk på Health-ikonet () på appskjermbildet.
- 2 Trykk på **Løpetips**.
- 3 Trykk på **Neste**.
Samsung Health-appen åpnes på den tilkoblede telefonen din.
- 4 Trykk på **Godta**.
- 5 Oppgi påkrevd informasjon ved å følge instruksjonene på skjermen, og trykk på **Neste**.
- 6 Trykk på **Start** på klokken din for å starte løpetesten.
Når testen er fullført, kan du sjekke det målte løpenivået.

Trening med Løpetips

- 1 Trykk på Health-ikonet () på appskjermbildet.
- 2 Trykk på **Løpetips**.
- 3 Trykk på treningen du vil ha, og trykk så på **Start** → **Start**.
Du kommer til å motta veiledningsmeldinger for riktig tempo under løpingen.

Søvn

Analyser søvnen din og registrer den ved å måle pulsen din og bevegelsene dine mens du sover.



Denne funksjonen er bare for generelt velvære og treningsformål. Derfor må du ikke bruke den til medisinske formål, for eksempel diagnostisering av symptomer, behandling eller forebygging av sykdom.



- Sovemønsteret har fire tilstander (våken, REM, lett, dyp) analysert ved å bruke bevegelsene dine og endringer i pulsen din når du sover. Du kan sjekke hver målt søvnstatus i grafen på den tilkoblede telefonen.
- Du kan bare kontrollere den detaljerte søvnanalysen når klokken er tilkoblet telefonen.
- Før du måler, må du ha ladet batteriet på klokken slik at det er over 30 %.
- For nøyaktige målinger må klokken sitte godt på underarmen over håndleddet. Se [Slik bruker du klokken for nøyaktige målinger](#) hvis du vil ha mer informasjon.

Måle søvnen din

- 1 Sov med klokken på deg.
Klokken begynner å måle søvnen din.
- 2 Trykk på Health-ikonet () på appskjermbildet etter at du våkner.
- 3 Trykk på **Søvn**.
- 4 Bruk berøringsrammen eller stryk oppover eller nedover på skjermen for å sjekke all informasjon i forbindelse med den målte søvnen.

Bruke funksjonen for snorkeregistrering

- 1 Trykk på Health-ikonet () på appskjermbildet.
- 2 Trykk på **Innstillinger** → **Søvn**.
- 3 Trykk på **Snorkeregistrering**.
Samsung Health-appen åpnes på den tilkoblede telefonen din.
- 4 Trykk på bryteren for å slå på denne funksjonen.

- 5 Velg **Alltid** under **Registrer snorking** for å måle snorkingen når du sover.
 - 6 Koble telefonen din til laderen og plasser mikrofonen slik at den vender mot deg, før du sovner.
Snorkingen måles sammen med andre søvnmålinger mens du sover med klokken på deg.
-  • Funksjonen for snorkeregistrering kan slås på i Samsung Health-appen (versjon 6.18 eller nyere) på den tilkoblede telefonen.
 - Snorkingen måles kanskje ikke hvis du ikke setter snorkeregistrering til **Alltid**, ikke har koblet telefonen til laderen før du sovner, eller ikke har plassert telefonens mikrofon slik at den vender mot deg, før du sovner.

Bruk av hudtemperatur når du sover-funksjonen

Registrer endringer i hudtemperaturen din mens du sover, og få hjelp til å lage et optimalt sovemiljø.

- 1 Trykk på Health-ikonet () på appskjermbildet.
 - 2 Trykk på **Innstillinger** → **Søvn**.
 - 3 Trykk på bryteren **Hudtemperatur når du sover** for å slå den på.
Hudtemperaturen din måles sammen med andre søvnmålinger mens du sover med klokken på deg.
-  • Hvis hudtemperaturen måles kontinuerlig mens du sover, tømmes batteriet raskere enn normalt.
 - Det kan hende at klokken måler hudtemperaturen selv om du ikke sover, fordi klokken kan gjenkjenne søvnstatus også når du leser bøker eller ser på TV eller filmer.
 - Ha klokken godt på og pass på at du ikke kan få et mellomrom mellom håndleddet og klokken når du snur deg mens du sover.
 - Hvis du har på en annen kroppsnær enhet samtidig med klokken, for eksempel Galaxy Ring, blir ikke målte data for hudtemperatur ved søvn integrert, og data som måles med Galaxy Ring vises.

Medisiner

Du kan registrere og administrere medisinene dine og motta påminnelser med en tidsplan. Du kan også sjekke og administrere informasjon om medisin som har blitt lagret i Samsung Health-appen til den tilkoblede telefonen.



Denne funksjonen kan være utilgjengelig, avhengig av område.

Legge til informasjon om medisiner

- 1 Trykk på Health-ikonet () på appskjermbildet.
- 2 Trykk på **Medisiner** → **Legg til på telefonen**.
Samsung Health-appen åpnes på den tilkoblede telefonen din.
- 3 Oppgi navnet på medisinen i søkefeltet. Om medisinen du oppgir, ikke kommer opp, trykk på **Legg til egendefinert medisin** og oppgi navnet manuelt.
Dersom du har en resept, trykk på **Bruk bilde av resept** eller **Skann resept med kamera**, og legg til medisinen.
- 4 Oppgi medisinen informasjon og form, tidsplan, påminningsmåte osv. ved å følge instruksjonene på skjermen, og fullfør innlegget.

Registrere tatt medisin

Når du velger **Middels** eller **Sterk** som **Påminnellesstil**, kan du motta en varsling når det er tid for å ta medisinen. Dra Ta-ikonet () utenfor den store sirkelen for å registrere medisinen du har tatt. Alternativt kan du stryke på berøringsrammen i retning mot urviseren.

Når du velger **Lett** som **Påminnellesstil**, vil et medisinvarel dukke opp på varselspanelet. Trykk på varselspanelet og trykk på **Ta**.

Legge til en oversikt over medisiner som tas ved behov

Du kan registrere medisiner som tas ved behov.

- 1 Trykk på Health-ikonet () på appskjermbildet.
- 2 Trykk på **Medisiner** → **Loggfør medisin etter behov**.
- 3 Trykk på **Klokkeslett tatt**.

- 4 Trykk på feltet for angivelse og bruk berøringsrammen eller stryk oppover eller nedover på skjermen for å angi tiden og medisinen som ble tatt.
- 5 Trykk på **Lagre**.
- 6 Trykk på medisinen du har tatt, og trykk på **Ta**.
Du kan angi dosen når du trykker på navnet til medisinen.

Slette logger

- 1 Trykk på Health-ikonet () på appskjermbildet.
- 2 Trykk på **Medisiner** og trykk på **Slett loggede elementer**.
- 3 Velg data som du vil slette, og trykk på **Slett**.

Mat

Registrer kaloriene du spiser i løpet av en dag, og sammenlign med målet ditt for å få hjelp med å kontrollere vekten din.

Registrere kaloriene

- 1 Trykk på Health-ikonet () på appskjermbildet.
- 2 Trykk på **Mat**.
- 3 Trykk på **Angi**, trykk på måltidstypen øverst på skjermen og velg et alternativ.
- 4 Bruk berøringsrammen eller stryk oppover eller nedover på skjermen for å angi kaloriinntaket, og trykk deretter på **Utført**.
- 5 Sjekk kaloriinntaket ditt for i dag.
For å sjekke videre informasjon knyttet til kaloriinntak, bruker du berøringsrammen eller stryker opp eller ned på skjermen.

Slette logger

- 1 Trykk på Health-ikonet () på appskjermbildet.
- 2 Trykk på **Mat** og **Slett**.
- 3 Velg data som du vil slette, og trykk på **Slett**.

Angi målet ditt for kaloriinntak

- 1 Trykk på Health-ikonet () på appskjermbildet.
- 2 Trykk på **Mat** og **Angi mål**.
- 3 Bruk berøringsrammen eller stryk oppover eller nedover på skjermen for å sette målet.
- 4 Trykk på **Utført**.

Kroppssammensetning

Mål kroppssammensetningen din, som skjelettmuskelmasse eller fettmasse.



- Denne funksjonen er bare for generelt velvære og treningsformål. Derfor må du ikke bruke den til medisinske formål, for eksempel diagnostisering av symptomer, behandling eller forebygging av sykdom.
- Hvis du har implantert hjertepacemaker, defibrillator eller andre implanterte elektroniske enheter i kroppen, skal du ikke måle kroppssammensetningen din.
- En lav elektrisk strøm går gjennom kroppen når du måler kroppssammensetningen. Selv om den er ufarlig for mennesker, skal du ikke måle kroppssammensetningen din hvis du er gravid.



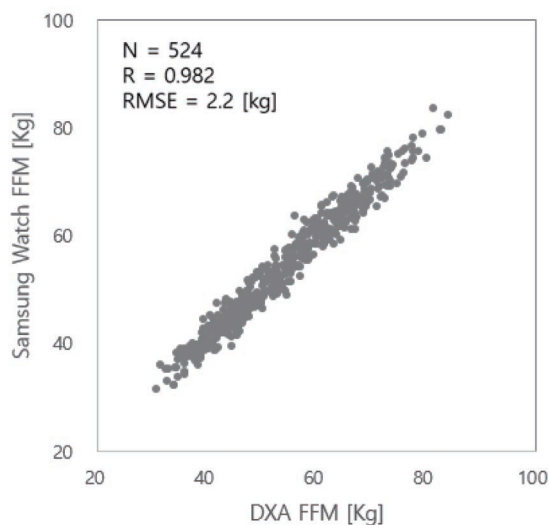
- For nøyaktige målinger må klokken sitte godt på underarmen over håndleddet. Se [Slik bruker du klokken for nøyaktige målinger](#) hvis du vil ha mer informasjon.
- For å få nøyaktige målinger av kroppssammensetningen må du angi høyde, vekt og kjønn på Samsung Health-appprofilen din på den tilkoblede telefonen, og du må også angi fødselsdagen din på Samsung-kontoen. Hvis resultatene fra den målte kroppssammensetningen er unøyaktige, kan du kontrollere brukerprofilen din i Samsung Health-appen på telefonen og endre den.
- I motsetning til profesjonelle instrumenter for måling av kroppssammensetningen, måler klokken, som må være på håndleddet, kroppssammensetningen for overkroppen og beregner hele kroppens sammensetning for å gi resultatene.

Derfor kan målte resultater for kroppssammensetning være unøyaktige i følgende tilfeller:

- Hvis kroppssammensetningen på overkroppen og underkroppen er for ubalansert
- Hvis du er ekstremt overvektig
- Hvis du er veldig muskuløs



- Klokken bruker BIA-metoden biometrisk for måling av kroppssammensetning, denne har mer enn 98 % korrelasjon sammenlignet med DXA-metoden som regnes som gullstandarden.

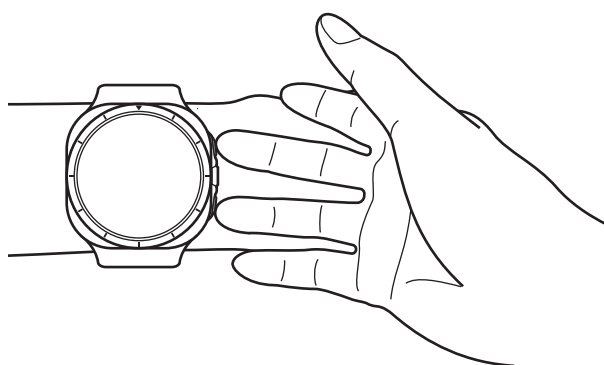


Vær oppmerksom på følgende før du måler kroppssammensetningen:

- Hvis du er under 20 år, kan det hende at resultatene ikke er nøyaktige når du måler kroppssammensetningen.
- Du kan få mer nøyaktige resultater for kroppssammensetningen hvis du følger følgende målebetingelser:
 - Mål til samme tid på dagen (det anbefales å måle på morgenen)
 - Mål på tom mage
 - Mål etter at du har vært på toalettet
 - Mål når du ikke menstruerer
 - Må før du foretar aktiviteter som øker kroppstemperaturen, som trening, dusjing eller bruk av badstue.
 - Mål etter at du har tatt metallgjenstander av kroppen, som smykker
 - Bruk den medfølgende remmen i stedet for en metallenke.

Måle kroppssammensetningen

- 1 Trykk på Health-ikonet (👤) på appskjermbildet.
- 2 Trykk på **Kroppssammensetning**.
- 3 Trykk på **Mål**.
 Du kan også lære om hvordan du måler kroppssammensetningen din i detalj på skjermen, ved å trykke på **Slik måler du**.
- 4 Angi vekten din og trykk på **Bekreft**.
- 5 Plasser to fingre på Hjem- og Tilbake-knappene ved å følge instruksjonene på skjermen for å begynne å måle kroppssammensetningen.



Riktig posisjon for å måle kroppssammensetningen når du har på klokken på venstre hånd og knappene befinner seg på høyre side.

Riktig holdning for måling

- Hold begge armer på høyde med brystet mens de ikke er i kontakt med kroppen.
- Pass på at de to fingrene som er plassert på Hjem- og Tilbake-knappene, ikke kommer i kontakt med hverandre. Berør heller ikke andre deler av klokken, bortsett fra knappene.
- Stå stødig og ikke beveg deg for å få nøyaktige måleresultater.
- Det kan forekomme forstyrrelser på signalet når fingeren din er tørr. Hvis dette er tilfelle, måler du kroppssammensetningen etter at du har brukt en hudkrem for å gjøre fingeren fuktig.
- Måleresultatene blir muligens ikke nøyaktige på grunn av tørr hud eller tørt hår.
- Tørk baksiden av klokken ren før du måler for å få nøyaktige måleresultater.

- 6 Kontroller de målte resultatene for kroppssammensetningen på skjermen.
For å sjekke videre informasjon knyttet til kroppssammensetningen bruker du berøringsrammen eller stryker opp eller ned på skjermen.

Mindfulness

Ta vare på den psykiske helsen din i hverdagen ved å registrere humøret ditt eller gjøre pusteøvelser.

Registrere humør

Hold oversikt over humøret ditt i hverdagen og finn ut hva som spiller inn på den psykiske tilstanden din.

- 1 Trykk på Health-ikonet () på appskjermbildet.
- 2 Trykk på **Humørinnsjekking** under **Mindfulness**.
- 3 Trykk på **Sjekk inn** og registrer humøret ditt ved å følge instruksjonene på skjermen.

Pusteøvelser

- 1 Trykk på Health-ikonet () på appskjermbildet.
- 2 Trykk på **Pusteøvelser** under **Mindfulness**.
- 3 Trykk på **Start** og velg pusteøvelsen du vil ha.
- 4 Start pusteøvelsen ved å følge instruksjonene på skjermen.
For å stoppe pusteøvelsen trykker du på skjermen og på Stopp-ikonet () og på OK-ikonet (.

Syklussporing

Oppgi informasjon om menstruasjonsperioden din for å begynne å spore syklusen din. Når du angir informasjonen din, kan du få prediktive data, som din neste forutsatte menstruasjonsdato. Hudtemperaturen din når du sover kan brukes til å forbedre forutsigelsesdata hvis den relaterte funksjonen støttes i området ditt.



Når funksjonen for å forutse menstruasjon med hudtemperatur er støttet

- Syklussporing er ikke tilgjengelig for å forutse syklus og menstruasjon. IKKE TILTENKT FOR PREVENSJON.
- Hvis du bruker hormonell prevensjon eller gjennomgår hormonell behandling som hemmer egg løsningen, vil denne funksjonen ikke være nyttig for å spore egg løsningen.
- Denne informasjonen er kun for personlig referanse.
- Forutsigelser kan variere avhengig av bruken av klokken, inndata, miljøbetingelser vilkår og andre faktorer.
- For å forbedre nøyaktigheten til forutsigelser, anbefales det å bruke klokken i minst fire timer når du sover om natten, fem ganger i uken.
- Ikke ment for å diagnostisere, kurere, lindre, behandle eller forebygge noen sykdom eller helsetilstand.
- Ikke tolk eller iverksett kliniske tiltak basert på forutsigelsene uten å rådføre deg med kvalifisert helsepersonell.
- Denne funksjonen er ikke ment for brukere under 18 år.
- Tilgjengelighet kan variere etter land, region, klokkemodell eller tilkoblet telefon.



Når funksjonen for å forutse menstruasjon med hudtemperatur ikke støttes

- Denne funksjonen er kun for å administrere og spore menstruasjonssyklusen din. Derfor må du ikke bruke den til medisinske formål, for eksempel diagnostisering av symptomer eller behandling eller forebygging av sykdom.
- Denne funksjonen er ikke ment å brukes til graviditetsplanlegging eller prevensjonsformål.
- Forutsette datoer er kun for personlig referanse. Forutsette datoer kan avvike fra faktiske datoer.
- Enkeltpersoner under 18 år skal bruke denne funksjonen med en verge.
- Ikke foreta medisinske beslutninger basert på forutsette datoer uten å rådføre deg med en lege. Du skal heller ikke bruke informasjonen fra Samsung Health-appen eller treffe medisinske tiltak uten å rådføre deg med en kvalifisert medisinsk ekspert.



- Slå på syklussporingsfunksjonen i Samsung Health-appen på telefonen din for å bruke denne funksjonen på klokken.
- Forutsette datoer er kanskje ikke nøyaktige hvis du for tiden tar prevensjonsmidler eller gjennomgår hormonbehandling for å hemme eggløsning. (Kun når funksjonen forutse menstruasjon med hudtemperatur ikke støttes)
- Forutsette datoer kan variere avhengig av angitt informasjon. (Kun når funksjonen forutse menstruasjon med hudtemperatur ikke støttes)

Angi syklusinformasjon

- 1 Trykk på Health-ikonet () på appskjermbildet.
- 2 Trykk på **Syklussporing**.
- 3 Trykk på **Angi menstruasjon**.
- 4 Trykk på feltet for angivelse og bruk berøringsrammen eller stryk opp eller ned på skjermen for å angi startdatoen for menstruasjonen.
- 5 Trykk på **Lagre**.
- 6 For å sjekke videre informasjon som er knyttet til syklussporing, bruker du berøringsrammen eller stryker opp eller ned på skjermen.

Forutse menstruasjonssyklusen ved å måle hudtemperaturen

1 Trykk på Health-ikonet () på appskjermbildet.

2 Trykk på **Innstillinger**.

3 Trykk på **Forutse menstruasjon med hudtemperatur**.

Samsung Health-appen åpnes på den tilkoblede telefonen din, og **Forutse menstruasjon med hudtemperatur**-funksjonen slås på.



- Hvis du bruker en annen kroppsnær enhet samtidig med klokken, for eksempel Galaxy Ring, blir ikke målte data for hudtemperatur integrert, og du kan velge hvilken kroppsnær enhet du vil bruke til å forutse menstruasjonssyklusen ved å måle hudtemperaturen rett i Samsung Health-appen på den tilkoblede telefonen.
- Denne funksjonen kan være utilgjengelig, avhengig av område.

Puls

Mål og registrer pulsen din.



Pulsmåleren til klokken er kun ment til trenings- og informasjonsformål, og er ikke ment til diagnostisering av sykdommer eller andre lidelser, eller til kurering, lindring, behandling eller forebygging av sykdommer.



For nøyaktige målinger må klokken sitte godt på underarmen over håndleddet. Se [Slik bruker du klokken for nøyaktige målinger](#) hvis du vil ha mer informasjon.

Vær oppmerksom på følgende før du måler pulsen:

- Hvil i fem minutter før du tar målinger.
- Hvis målingen er veldig forskjellig fra forventet puls, hviler du i 30 minutter før du måler på nytt.
- Om vinteren eller i kaldt vær må du holde deg varm mens du måler pulsen.
- Røyking eller inntak av alkohol før måling øker pulsen og kan forårsake at pulsen avviker fra normalpuls din.

- Ikke snakk, gjesp eller pust dypt inn mens du måler pulsen. Dette kan føre til unøyaktige pulsmålinger.
- Pulsmålinger kan variere, avhengig av målingsmetoden og omgivelsene de foretas i.
- Hvis sensoren ikke fungerer, kan du kontrollere om klokken sitter riktig på håndleddet og at ingenting er i veien for sensoren. Hvis sensoren fremdeles ikke fungerer, må du ta kontakt med et Samsung-servicesenter eller et autorisert servicesenter.

Måle pulsen din manuelt

- 1 Trykk på Health-ikonet () på appskjermbildet.
- 2 Trykk på **Puls**.
- 3 Trykk på **Mål** for å begynne å måle pulsen.
- 4 Kontroller den målte pulsen din på skjermen.
For å sjekke videre informasjon som er knyttet til puls, bruker du berøringsrammen eller stryker opp eller ned på skjermen.

Endre innstillingene for pulsmåling

- 1 Trykk på Health-ikonet () på appskjermbildet.
- 2 Trykk på **Puls**.
- 3 Trykk på **Innstillinger**, og velg målingsmetoden under **Måling**.
 - **Mål kontinuerlig**: Pulsen din blir målt kontinuerlig.
 - **Hvert 10. min**: Pulsen din blir målt hvert 10. minutt mens du hviler.
 - **Bare manuell**: Pulsen din blir bare målt manuelt når du trykker på **Mål**.

Angi pulsvarsel

Du kan motta et varsel når pulsen din er høyere eller lavere enn hvilepulsen du angir, og den varer i mer enn 10 minutter.

- 1 Trykk på Health-ikonet () på appskjermbildet.
- 2 Trykk på **Puls**.
- 3 Trykk på **Innstillinger** og angi pulsområdet under **Pulsvarsel**.
 - **Høy puls:** Angi for å motta et varsel når pulsen er konsekvent høyere enn pulsverdien du har angitt.
 - **Lav puls:** Angi for å motta et varsel når pulsen er konsekvent lavere enn pulsverdien du har angitt.

Stress

Kontroller stressnivået ditt ved å bruke biodata som klokken registrer, og reduser stress ved å følge pusteøvelsene som klokken gir deg.



- Jo hyppigere du måler stressnivået ditt, desto mer nøyaktige blir resultatene på grunn av de akkumulerte dataene.
- Det målte stressnivået er ikke nødvendigvis knyttet til den følelsesmessige tilstanden din.
- Stressnivået ditt kan ikke bli målt når du sover, trener, beveger deg mye eller like etter at du har fullført en trening.
- For nøyaktige målinger må klokken sitte godt på underarmen over håndleddet. Se [Slik bruker du klokken for nøyaktige målinger](#) hvis du vil ha mer informasjon.
- Denne funksjonen kan være utilgjengelig, avhengig av område.

Måle stressnivået ditt manuelt

- 1 Trykk på Health-ikonet () på appskjermbildet.
- 2 Trykk på **Stress**.
- 3 Trykk på **Mål** for å begynne å måle stressnivået.
Kontroller det målte stressnivået på skjermen.

Redusere stress med Mindfulness-funksjonen

- 1 Trykk på Health-ikonet () på appskjermbildet.
- 2 Trykk på **Stress**.
- 3 Trykk på **Gå til Mindfulness** og begynn å registrere humøret ditt og utføre pusteøvelser. Se [Mindfulness](#) hvis du vil ha mer informasjon.

Endre innstillingene for stressmåling

- 1 Trykk på Health-ikonet () på appskjermbildet.
- 2 Trykk på **Stress**.
- 3 Trykk på **Innstillinger**, og velg målingsmetoden under **Måling**.
 - **Mål kontinuerlig**: Stressnivået ditt blir målt kontinuerlig. Du kan også motta et varsel når stressnivået ditt forblir **Høy** i en lengre periode.
 - **Bare manuell**: Stressnivået ditt blir bare målt manuelt når du trykker på **Mål**.

Blodoksygen

Mål blodets oksygennivå for å kontrollere om blodet leverer oksygen riktig til de forskjellige delene av kroppen.

 Denne funksjonen er bare for generelt velvære og treningsformål. Derfor må du ikke bruke den til medisinske formål, for eksempel diagnostisering av symptomer, behandling eller forebygging av sykdom.

Vær oppmerksom på følgende forhold før du måler blodoksygennivået:

- Hvil i fem minutter før du tar målinger.
- Om vinteren eller i kaldt vær må du holde deg varm mens du måler blodoksygennivået.
- Blodoksygennivåene kan variere, avhengig av hvordan og i hvilke omgivelser de utføres.

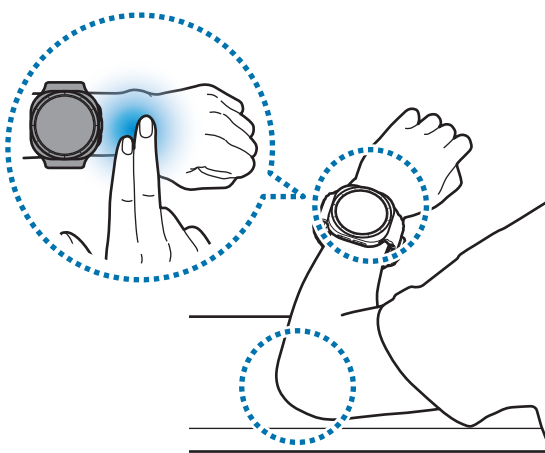
Måle blodoksygennivået ditt manuelt

- 1 Trykk på Health-ikonet (👤) på appskjermbildet.
- 2 Trykk på **Blodoksygen**.
- 3 Trykk på **Mål** for å begynne å måle blodoksygennivået.



Riktig holdning for måling

- For nøyaktige målinger må klokken sitte godt på underarmen over håndleddet med plass til to fingre. Plasser også albuen på bordet mens du plasserer håndleddet nær hjertet.



- Ikke beveg deg og hold riktig holdning til målingen er fullført.
 - Du kan lære om hvordan du måler blodoksygennivået ditt i detalj på skjermen, ved å trykke på **Slik måler du**.
 - Hvis blodoksygennivået ikke måles riktig, må du løsne remmen med ett eller flere hull og ha klokken nærmere albuen. For nøyaktige målinger må klokken sitte godt på underarmen over håndleddet. Før målingen må du forsikre deg om at klokken sitter stramt, men at det ikke er ubehagelig.
- 4 Kontroller det målte blodoksygennivået på skjermen. Hvis blodoksygennivået ditt ved hvile er mellom 95 % og 100 %, anses dette som innenfor det normale området.

Måle blodoksygennivået ditt mens du sover

Angi for å måle blodoksygennivået ditt kontinuerlig mens du sover.

1 Trykk på Health-ikonet () på appskjermbildet.

2 Trykk på **Innstillinger** → **Søvn**.

3 Trykk på bryteren **Blodoksygen når du sover** for å slå det på.

Blodoksygennivået ditt mens du sover blir målt i sammen med andre søvnmålinger mens du sover med klokken på deg.



- Hvis blodoksygennivået ditt måles kontinuerlig mens du sover, tømmes batteriet raskere enn normalt.
- Du vil se lyset som blinker på den optiske biosignalsensoren mens du måler blodoksygennivået.
- Det kan hende at klokken måler blodoksygennivået ditt selv om du ikke sover, da klokken kan gjenkjenne søvnstatus selv når du leser bøker eller ser på TV eller filmer.
- Ha klokken godt på og pass på at du ikke kan få et mellomrom mellom handledet og klokken når du snur deg mens du sover.

Vann

Registrer og følg med på hvor mye vann du har drukket.

Registrere vanninntak

- 1 Trykk på Health-ikonet () på appskjermbildet.
- 2 Trykk på **Vann**.
- 3 Trykk på **+ 250 ml** hver gang du drikker vann.
Hvis du ved et uhell legger til feil verdi, kan du velge **Slett**, velge dataene som skal slettes, og deretter trykke på **Slett**.



For å endre koppstørrelsen kan du trykke på **Angi koppstørrelse** og endre den til ønsket volum.

Stille inn mål for inntak

- 1 Trykk på Health-ikonet () på appskjermbildet.
- 2 Trykk på **Vann** → **Angi mål**.
- 3 Bruk berøringsrammen eller stryk oppover eller nedover på skjermen for å sette dagsmålet.
- 4 Trykk på **Utført**.

AGE-indeks

Avanserte glykerte endeprodukter (AGE) er kjemiske stoffer som produseres ved å kombinere proteiner eller lipider i kroppen med sukker. Det ansamler seg i de fleste deler av kroppen, deriblant blodkar, organer, ledd og netthinner, og fører til aldring og kroniske sykdommer. Og et sukkerrikt kosthold og en dårlig livsstil (for eksempel røyking, mangel på fysisk aktivitet, mangel på søvn) kan sette fart i produksjonen og ansamlingen av AGE. Nylige studier har vist at AGE-indeksen forandrer seg sakte i løpet av 6 måneder, men høyere indeks er forbundet med tidlig aldring og kroniske sykdommer. Galaxy Watch Ultra kan måle AGE-indeksen som akkumuleres i huden, gjennom en avansert optisk biosignalsensor. Sjekk AGE-indeksen din ved å måle den når du sover.



- Denne funksjonen er bare for generelt velvære og treningsformål. Derfor må du ikke bruke den til medisinske formål, for eksempel diagnostisering av symptomer, behandling eller forebygging av sykdom. Du må snakke med en lege for mer informasjon om den medisinske tilstanden din.
- Ikke bruk et håndledd med hudproblemer eller åpne sår når du måler AGE-indeksen.
- Klokken bruker lyssensorer som fungerer innenfor grensene som er angitt i sikkerhetsregler. Men personer med fotosensitiv hud kan oppleve negative reaksjoner på lys, for eksempel misfarging eller utslett. Ikke mål AGE-indeksen hvis du har noen symptomer på fotosensitivitet.
- Kosmetikk som inneholder ingredienser som fremmer fotosensitivitet, kan gjøre huden sensitiv for ultrafiolette (UV) stråler. Ikke mål AGE-indeksen hvis du bruker kosmetikk som inneholder følgende ingredienser:
 - Retinoider (for eksempel retinol eller tretinoin)
 - Alfahydroksysyrer (AHA)
 - Betahydroksysyrer (BHA)
 - Visse eteriske oljer (for eksempel sitrusolje)
 - Visse medisiner og urteekstrakter
- Hvis du ikke vil måle AGE-indeksen din, gå til appskjermbildet, trykk på Health-ikonet (👤) → **Innstillinger** og trykk på **AGE-indeks (lab.)**-bryteren under **Måling** for å slå den av.

Vær oppmerksom på følgende forhold før du måler AGE-indeksen under søvn:

Du kan få mer nøyaktige resultater av AGE-indeksen når du legger deg med klokken på, hvis forholdene ved måling oppfyller disse kriteriene:

- Pass på at håndleddet som har klokken på, er tørt og rent.
- Pass på at sensorene på baksiden av klokken er rene.
- Den optiske biosignalsensoren kan påvirkes av tatoveringer, arr og hår som du har på håndleddet. Prøv å ha klokken på et sted der disse forstyrrelsene ikke er, eller på den andre hånden.
- Ikke drikk for mye alkohol før du legger deg.

Måling av de avanserte glykerte endeproduktene dine (AGE) under søvn

1 Sov med klokken på deg.

AGE-indeksen måles sammen med andre søvnmålinger mens du sover med klokken på deg.

2 Trykk på Health-ikonet () på appskjermbildet etter at du våkner.

3 Trykk på **AGE-indeks**.

4 Bruk berøringsrammen eller stryk oppover eller nedover på skjermen for å sjekke all informasjon i forbindelse med den målte AGE-indeksen.

Du kan sjekke tidligere målinger og informasjon i Samsung Health-appen på den tilkoblede telefonen.



- Du kan se lyset som blinker på den optiske biosignalsensoren, mens du måler AGE-indeksen.
- Det kan hende at klokken måler AGE-indeksen selv om du ikke sover, fordi klokken kan gjenkjenne søvnstatus også når du leser bøker eller ser på TV eller filmer.
- Ha klokken godt på og pass på at du ikke kan få et mellomrom mellom håndleddet og klokken når du snur deg mens du sover.

Vaskulær belastning

Du kan overvåke den generelle helsen og livsstilen din ved å følge utviklingen i den vaskulære belastningen din.



Denne funksjonen er bare for generelt velvære og treningsformål. Derfor må du ikke bruke den til medisinske formål, for eksempel diagnostisering av symptomer, behandling eller forebygging av sykdom.

Vær oppmerksom på følgende forhold før du måler den vaskulære belastningen din under søvn:

Du kan få mer nøyaktige resultater av vaskulær belastning når du legger deg med klokken på, hvis forholdene ved måling oppfyller disse kriteriene:

- Pass på at håndleddet som har klokken på, er tørt og rent.
- Pass på at sensorene på baksiden av klokken er rene.
- For nøyaktige målinger må klokken sitte godt på underarmen over håndleddet med plass til to fingre.
- Den optiske biosignalsensoren kan påvirkes av tatoveringer, arr og hår som du har på håndleddet. Prøv å ha klokken på et sted der disse forstyrrelsene ikke er, eller på den andre hånden.
- Ikke drikk, spis eller trene for mye før leggetid.

Angi referanseverdi før du måler vaskulær belastning

Du kan overvåke relative endringer i den vaskulære belastningen din etter å ha angitt en referanseverdi ved å måle den vaskulære belastningen din.

Når du bruker denne funksjonen for første gang, må du sove med klokken på i mer enn tre netter i løpet av de neste fjorten dagene. For nøyaktige målinger kreves minimum 4 timer med kontinuerlig søvn. Hvis du endrer livsstil, for eksempel om du begynner å trene mer eller begynner å ta medisiner, må du tilbakestille referanseverdien for å gjenspeile den gjeldende helsetilstanden din.



- Behold den vanlige livsstilen din når du angir referanseverdien for å få et nøyaktig bilde av helsetilstanden din.
- Referanseverdien din lagres kun på klokken den og synkroniseres ikke med den tilkoblede telefonen din. Hvis du bytter til en ny klokke, må du angi referanseverdien igjen.

Måling av vaskulær belastning under søvn

- 1 Sov med klokken på deg.

Den vaskulære belastningen din måles automatisk mens du sover med klokken på deg.

- 2 Trykk på Health-ikonet () på appskjermbildet etter at du våkner.

- 3 Trykk på **Vaskulær belastning** og se endringene i den vaskulære belastningen din i dag sammenlignet med referanseverdien.

For å sjekke detaljert informasjon som er forbundet med Vaskulær belastning-funksjonen på den tilkoblede telefonen, trykker du på **Vis på telefon**.



Ha klokken godt på og pass på at du ikke kan få et mellomrom mellom håndleddet og klokken når du snur deg mens du sover.

Antioksidantindeks

Sjekk ditt oksidative stressnivå ved å måle antioksidantindeksen din.



Denne funksjonen er bare for generelt velvære og treningsformål. Derfor må du ikke bruke den til medisinske formål, for eksempel diagnostisering av symptomer, behandling eller forebygging av sykdom.

- 1 Trykk på Health-ikonet () på appskjermbildet.

- 2 Trykk på **Antioksidantindeks**.

- 3 Ta klokken av håndleddet ditt og trykk på **Mål**.

- 4 Trykk på **OK** på telefonen.

Du kan sjekke målefremgangen i Samsung Health-appen på den tilkoblede telefonen.

- 5 Følg instruksjonene på skjermen og trykk tommelen mot den optiske biosignalsensoren i midten på baksiden av klokken din.

- 6 Kontroller de målte resultatene for antioksidantindeks på skjermen.



For nøyaktige målinger bør du vente minst 10 sekunder mellom målingene.

Sammen

Sammenlign skrittantallet ditt med vennene dine som også bruker Sammen-funksjonen i Samsung Health-appen. Når du begynner skrittutfordringer med vennene dine, kan du sjekke den fullstendige statusen på klokken.

1 Trykk på Health-ikonet () på appskjermbildet.

2 Trykk på **Sammen**.

For å sjekke detaljert informasjon som er forbundet med Sammen-funksjonen på den tilkoblede telefonen, trykker du på **Vis på telefon**.

 Slå på Sammen-funksjonen i Samsung Health-appen på telefonen for å sjekke Sammen-informasjon på klokken.

Innstillinger

Konfigurere de forskjellige innstillingene som er forbundet med trening og form.

Trykk på Health-ikonet () på appskjermbildet og trykk på **Innstillinger**.

- **Generelt:** Angi for å motta varsler for å oppmuntre deg til å nå de daglige aktivitetsmålene dine og motta varsler når du lykkes.
- **Måling:** Angi hvordan du vil måle puls og stress, og aktiver eller deaktiver ekstrafunksjonene som kan måles under søvn.
- **Syklussporing:** Slå funksjonen som måler hudtemperaturen din mens du sover, av eller på for å forutse menstruasjonssyklusen din.
- **Registrer treninger automatisk:** Slå på funksjonen for automatisk treningsgjenkjenning og konfigurer innstillingene, for eksempel ved å velge hvilke treningstyper som skal gjenkjennes.
- **Tid uten aktivitet:** Slå på funksjonen for å motta varsler etter 50 minutter med inaktivitet, og angi hvilke tider og dager du vil bli varslet.
- **Gjør synlig for andre enheter:** Gi tillatelse til at andre enheter finner klokken din.
- **Del data med enheter og tjenester:** Angi deling av informasjon med andre tilkoblede helseplattformer, treningsapparater og TV-er.
- **Personvern:** Velg apper eller tjenesteleverandører du vil dele informasjon med, for å vise nødvendig informasjon under trening.

 Enkelte funksjoner er kanskje ikke tilgjengelige, avhengig av område, tjenesteleverandør eller modell.

Samsung Health Monitor

Innledning

Du kan måle biometriske data som blodtrykk eller EKG når som helst med Samsung Health Monitor på klokken, som inkluderer både optisk biosignalsensor og elektrisk biosignalsensor. Du kan sjekke målehistorikken ved hjelp av Samsung Health Monitor-appen på den tilkoblede telefonen, siden klokken og telefonen synkroniseres automatisk.

Kontroller helsen din mer systematisk med legen din basert på måleresultatene dine.



- Hvis du ikke har installert Samsung Health Monitor-appen på den tilkoblede telefonen, åpne **Samsung Health Monitor**-appen på klokken og følg instruksjonene på skjermen for å laste den ned på telefonen.
- Samsung Health Monitor-appen støttes bare på Samsung-telefoner.
- Personer under 22 år kan ikke bruke Samsung Health Monitor-appen til å måle biometriske data.
- Denne appen kan være utilgjengelig, avhengig av område.

Forholdsregler for måling av biometriske data



Vanlige forholdsregler

- Samsung Health Monitor-appen kan ikke brukes til medisinske formål, som for å diagnostisere høyt blodtrykk, hjertesykdommer eller andre hjertelidelser. Ikke bruk denne appen som en erstatning av en leges medisinske vurdering eller behandling under noen omstendigheter. I nødstilfeller skal du ta kontakt med et nærliggende sykehus umiddelbart.
- Ikke endre medisiner, dosering eller bruk uten råd fra legen din.
- Resultatene fra Samsung Health Monitor-appen er kun ment som referanse. Du skal ikke under noen omstendighet bruke dem til å fatte medisinske avgjørelser uten å rådføre deg med legen din.
- For nøyaktige målinger må klokken sitte godt på underarmen over håndleddet. Se [Slik bruker du klokken for nøyaktige målinger](#) hvis du vil ha mer informasjon.
- Koble alltid klokken til telefonen hjemme eller på et trygt sted via Bluetooth av sikkerhetsgrunner. Det anbefales ikke å koble til en telefon på et offentlig sted.



Forholdsregler for å måle blodtrykket

- Før du måler, skal du klargjøre en behagelig stol og et bord hvor du kan legge armen din og telefonen.
- Sitt rett i den behagelige stolen du klargjorde, med ryggen støttet.
- Pass på å plassere armen behagelig på bordet når du måler blodtrykket.
- Hvil i minst fem minutter i en behagelig stilling før du måler blodtrykket.
- Mål blodtrykket på et stille sted, innendørs.
- Ikke mål blodtrykket under fysisk aktivitet.
- Hold deg rolig og ikke snakk med noen når du begynner å måle blodtrykket, og ikke flytt deg eller snakk før målingen er fullført.
- Ikke mål blodtrykket når du er i nærheten av maskiner som produserer kraftige elektroniske felt, som MR-maskiner, røntgenmaskiner, elektromagnetiske tyverisikringer eller metalldetektorer.
- Ikke mål blodtrykket under medisinsk behandling, som operasjoner eller defibrillering.
- Mål blodtrykket i et miljø hvor temperaturen er mellom 12 °C og 40 °C, og den relative luftfuktigheten er mellom 30 % og 90 %.
- Unngå alkoholinntak, mat som inneholder koffein, røyking, trening eller å bade 30 minutter før du måler blodtrykket.
- Påse at håndleddet ditt er tørt når du måler blodtrykket og ikke mål det etter at du har brukt hudkrem eller svetter mye.
- Ikke trekk pusten dypt eller pust sakte med vilje, men pust som normalt når du måler blodtrykket.
- Hvis du er gravid, ikke bruk Samsung Health Monitor til å måle blodtrykket, da resultatene kan være unøyaktige.



- Ikke mål blodtrykket med Samsung Health Monitor-appen hvis du har noen av de følgende lidelsene:
 - Arytmi
 - Underliggende hjertesykdom eller har hatt hjerteinfarkt
 - Sirkulatorisk eller perifer vaskulær sykdom
 - Hjerteklaffsykdom (aortaklaffsykdom)
 - Myokardiopati
 - Annen hjertesykdom
 - Sluttfasen av nyresykdom (ESRD)
 - Diabetes
 - Nevrologisk dysfunksjon (for eksempel skjelving)
 - Hemostatiske lidelser eller hvis du tar blodfortynner
- Ikke bruk på et håndledd med tatovering eller med merker når du måler blodtrykket, for den optiske biosignalsensoren kan bli påvirket av tatoveringer eller merker.
- Samsung Health Monitor-appen kalibrerer og måler blodtrykket basert på avlesninger fra armen hvor blodtrykksmanometeret er plassert. Hvis det er en stor forskjell mellom blodtrykket i begge armene dine (mer enn 10 mmHg), må du rådføre deg med legen din.
- Ikke bruk en klokke som har blitt kalibrert for andre personer, til å måle blodtrykket.
- Det målbare avlesningsområdet til Samsung Health Monitor-appen for blodtrykk er som følger: Ved kalibrering er det systoliske blodtrykksområdet 80 mmHg til 170 mmHg, og det diastoliske blodtrykksområdet er 50 mmHg til 110 mmHg. For måling er det systoliske blodtrykksområdet 70 mmHg til 180 mmHg, og det diastoliske blodtrykksområdet er 40 mmHg til 120 mmHg.
- Signalet kan påvirkes av personens hudtone, blodmengden under huden og renhetsnivået på sensoren.



Forholdsregler for å måle EKG

- Før du måler, skal du klargjøre en behagelig stol og et bord hvor du kan legge armen din og telefonen.
- Sitt rett i den behagelige stolen du klargjorde, med ryggen støttet.
- Pass på å plassere armen behagelig på bordet når du måler EKG.
- Hvil i minst fem minutter i en behagelig stilling før du måler EKG.
- Mål EKG på et stille sted, innendørs.
- Ikke mål EKG under fysisk aktivitet.
- Hold deg rolig og ikke snakk med noen når du begynner å måle EKG, og ikke flytt deg eller snakk før målingen er fullført.
- Ikke mål EKG når du er i nærheten av maskiner som produserer kraftige elektroniske felt, som MR-maskiner, røntgenmaskiner, elektromagnetiske tyverisikringer eller metalledetektorer.
- Ikke mål EKG under medisinsk behandling, som operasjoner eller defibrillering.
- Ta EKG i et miljø hvor temperaturen er mellom 12 °C og 40 °C, og den relative luftfuktigheten er mellom 30 % og 90 %.
- Påse at håndleddet ikke er for tørt når du måler din EKG. Du kan få mer nøyaktige EKG-resultater når huden som kommer i kontakt med sensoren, er fuktig med en moderat mengde svette eller hudkrem.
- Hvis du har implantert hjertepacemaker, defibrillator eller andre implanterte elektroniske enheter i kroppen, skal du ikke måle EKG.
- Hvis du har arytmier som ikke er atrial fibrillering, skal du ikke måle EKG med Samsung Health Monitor-appen.
- Samsung Health Monitor kan ikke registrere hjerteinfarkt. Hvis du har noen mistenkelige symptomer på hjerteinfarkt, skal du ta kontakt med beredskapstjenester.
- Du kan få mer nøyaktige EKG-resultater hvis du følger følgende målebetingelser:
 - Mål etter at du har tatt metallgjenstander av kroppen, som smykker
 - Bruk den medfølgende remmen i stedet for en metallenke.



Forholdsregler for bruk av funksjonen for søvnapné

- Ikke bruk funksjonen for søvnapné hvis du allerede har fått diagnosen søvnapné.
- Ikke bruk Samsung Health Monitor-appens funksjon for søvnapné hvis du allerede har blitt diagnostisert med en av disse tilstandene:
 - Bevegelsesrelaterte tilstander: Parkinsons, skjelving eller periodiske beinbevegelser under søvn (PLMS).
 - Hjertetilstander: Dobbeltsidig hjerteinfarkt (CHF), atrial fibrillering
 - Lungesykdommer: Kronisk obstruktiv lungesykdom (KOLS), kronisk bronkitt, lungeemfysem, lungefibrose
- Ikke bruk funksjonen for søvnapné hvis du er under 22 år.
- Ikke bruk funksjonen for søvnapné hvis du er gravid eller har midlertidige pustevansker på grunn av forkjølelse, allergi, astma eller andre tilstander, ettersom resultatene kan bli unøyaktige.
- Ikke forandre dosene eller tidsplanen for medisiner du tar, basert på risikoresultatene fra søvnapnéregistreringen uten først å rådføre deg med legen din.
- Klokken oppdager ikke alle tilfeller av obstruktiv søvnapné. Klokken oppdager tegn på moderat til alvorlig obstruktiv søvnapné, men oppdager ikke sentral søvnapné.
- Klokken har ikke blitt godkjent av tilsynsmyndigheter som et instrument for måling av oksygenmetning.
- Samsung Health Monitor-appens funksjon for søvnapné er et verktøy for forhåndsscreening og er ikke ment å erstatte diagnose eller behandling utført av kvalifisert helsepersonell. Hvis du ikke føler deg bra, må du rådføre deg med legen din selv om klokken ikke oppdager tegn på søvnapné.

Begynne å måle blodtrykket

Forhåndsinnstillinger før du måler blodtrykket

Angi profilen din i Samsung Health Monitor-appen og kalibrer klokken før du måler blodtrykket. Hvis du ikke angir en profil, kan du ikke måle blodtrykket, og hvis du ikke kalibrerer klokken eller får noen andre til å kalibrere den, er ikke resultatene gyldige.



Påse at du kalibrerer klokken med et mansjettbasert blodtrykksmanometer når du måler blodtrykket ditt med Samsung Health Monitor for første gang etter at du har kjøpt klokken. Etter den første kalibreringen bør den kalibreres på nytt hver 28. dag. Det mansjettbaserte blodtrykksmanometeret selges separat.

- 1 Trykk på Samsung Health Monitor-ikonet () på appskjermbildet.
- 2 Trykk på **Blodtrykk** → **Åpne app**.
Samsung Health Monitor-appen åpnes på telefonen.
- 3 Les vilkårene og betingelsene, og trykk på **Godta**.
- 4 Angi profilinformasjonen din, som navn, kjønn og fødselsdag, og trykk på **Fortsett**.
- 5 Trykk på **Kalibrer klokken**.
- 6 Ta mansjetten til blodtrykksmanometeret på øvre del av armen hvor du ikke har på deg klokken. Se brukerveiledningen for blodtrykksmanometeret for mer informasjon om hvordan du skal ta på deg mansjetten.
- 7 Følg instruksjonene på skjermen for å fullføre kalibreringen.

Måle blodtrykket

Du kan måle blodtrykket ved å bruke den optiske biosignalsensoren på klokken uten behov for andre medisinske enheter, som det mansjettbaserte blodtrykkmanometeret, etter kalibrering.



Du må ha klokken på samme arm som ble brukt for kalibrering.

- 1 Trykk på Samsung Health Monitor-ikonet () på appskjermbildet.
- 2 Trykk på **Blodtrykk** → **Mål**.
Kontroller det målte systoliske og diastoliske blodtrykket og pulsen på skjermen.

Sjekke resultatene av blodtrykksmålingene

Kontroller resultatene på skjermen til klokken etter at du har målt blodtrykket. Du kan sjekke tidligere resultater og informasjon på den tilkoblede telefonens Samsung Health Monitor-app. Del, slett og behandle resultatene i telefonens Samsung Health Monitor-app.

Hvis resultatene er unormalt høye eller lave og du føler uvanlige fysiske symptomer, skal du ta kontakt med et sykehus for medisinsk hjelp. Hvis det ikke anses som en nødssituasjon, bør du måle minst to ganger til.

Begynne å måle EKG

Forhåndsinnstillinger før måling av EKG

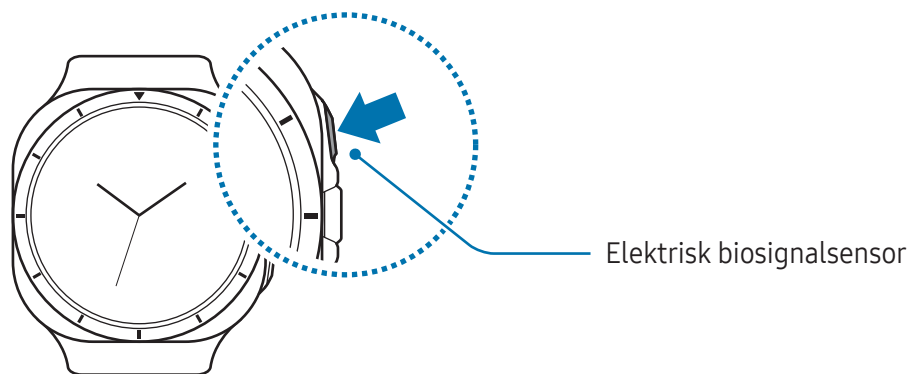
Angi profilen din i Samsung Health Monitor-appen og før du måler EKG. Hvis du ikke angir en profil, kan du ikke måle EKG.

- 1 Trykk på Samsung Health Monitor-ikonet (📶) på appskjermbildet.
- 2 Trykk på **EKG** → **Åpne app**.
Samsung Health Monitor-appen åpnes på telefonen.
- 3 Les vilkårene og betingelsene, og trykk på **Godta**.
- 4 Angi profilinformasjonen din, som navn, kjønn og fødselsdag, og trykk på **Fortsett**.
- 5 Trykk på **Sett opp EKG**, og følg instruksjonene på skjermen for å gjøre den klar til å måle EKG.

Måle EKG

Kontroller helsen din ved å forhåndskontrollere hjertetilstanden din med EKG-måleresultatene.

- 1 Trykk på Samsung Health Monitor-ikonet (📶) på appskjermbildet.
- 2 Trykk på **EKG** → **OK** og plasser en finger lett på den elektroniske biosignalsensoren. Ikke la det være et mellomrom mellom handlededet og klokken.



Målingen begynner og EKG-bølgen vises på skjermen.

- 3 Kontroller de målte EKG-resultatene på skjermen. Trykk på **Legg til symptomer**, velg flere fysiske symptomer som du har for øyeblikket, og trykk på **Lagre**.

Sjekke EKG-resultatene

Sjekk resultatene og EKG-bølgen på klokken og appskjermbildet til Samsung Health Monitor på den tilkoblede smarttelefonen etter at du har tatt din EKG. EKG-bølgen viser hjerterytmen og elektriske aktiviteter til hjertet ditt og er inndelt i flere deler. Del EKG-grafen og resultatene med legen din for å få en nøyaktig diagnose gjennom en mer omgående kontroll hvis du finner unormale resultater fra EKG-bølgen og -resultatene.

Du kan sjekke tidligere resultater og informasjon på den tilkoblede telefonens Samsung Health Monitor-app. Del, slett og behandle resultatene i telefonens Samsung Health Monitor-app.

- **Sinusrytme:** En normal pulsrytme som er på 50 og 100 SPM.
- **Atrieflimmer:** En arytmi type hvor hjertet slår uregelmessig. Rådfør deg med legen din.
- **Atrieflimmer med høy puls:** Når pulsen er mellom 100 og 150 SPM når EKG-bølgen sorteres som **Atrieflimmer**. Rådfør deg med legen din.
- **Høy puls:** Når pulsen er mellom 100 og 150 SPM når EKG-bølgen sorteres som **Sinusrytme**. Rådfør deg med legen din hvis resultatene dine konsekvent viser **Høy puls** og hvilepuls din er unormalt høyere enn vanlig.
- **Ufullstendig:** Resultatet er ikke en form for **Sinusrytme** eller **Atrieflimmer** og faller inn under én av de følgende tilstandene:
 - Prematur ventrikulær kontraksjon (PVC)
 - Når pulsen er lavere enn 50 eller høyere enn 150 SPM
 - Når pulsen er ujevn men ikke **Atrieflimmer**

- **Dårlig registrering:** Det vises når signalene som brukes til å analysere EKG-måleresultatet, ikke er riktig målt. I slike tilfeller, tar du målingen på nytt.



Rådfør deg med legen din hvis **Ufullstendig** eller **Dårlig registrering** vises kontinuerlig og du føler noen uvanlige fysiske symptomer.



- Hvis **Dårlig registrering** vises kontinuerlig, tørker du av den elektriske biosignalsensoren og måler EKG på nytt. Signalet kan bli avbrutt på grunn av tørr hud på sensorene eller hår på håndleddet ditt. Hvis dette er tilfelle, måler du EKG etter at du har brukt en hudkrem for å gjøre huden fuktig eller etter at du har fjernet noe hår.
- Hvis EKG-bølgen vises opp ned, kan det hende at den ikke analyserer EKG-en din riktig. Trykk på Innstillinger-ikonet (⚙️) på appskjermbildet og så på **Generelt** → **Retning** for å sjekke innstillingene på håndleddet der du har på klokken, og knappenes plassering. Deretter bør du ha på klokken i riktig retning og måle EKG på nytt.

Bruke funksjonen for varsling av uregelmessig hjerterytme

Hvis klokken registrerer uregelmessig hjerterytme fortløpende med funksjonen for varsling av uregelmessig hjerterytme, identifiserer den episoder med uregelmessig hjerterytme som tyder på **Atrieflimmer**. I så fall viser klokken et varsel om at den har registrert uregelmessig hjerterytme og ber deg ta en EKG-måling. Med denne funksjonen kan du få hjelp med å reagere på potensielle risikoer tilknyttet hjertehelsen din.

Trykk på **Ta EKG** når skjermen for uregelmessig hjerterytme dukker opp, og mål EKG-en din.



- Etter EKG-målingen kan du slå denne funksjonen av og på i Samsung Health Monitor-appen på telefonen din.
- Denne funksjonen kan være utilgjengelig, avhengig av område.

Begynne å bruke funksjonen for søvnapné

Forhåndsinnstillinger før bruk av funksjonen for søvnapné

Angi profilen din i Samsung Health Monitor-appen før du bruker funksjonen for søvnapné. Hvis du ikke angir en profil, kan du ikke bruke funksjonen for søvnapné.

- 1 Trykk på Samsung Health Monitor-ikonet () på appskjermbildet.
- 2 Trykk på **Søvnapné** → **OK**.
Samsung Health Monitor-appen åpnes på telefonen.
- 3 Les vilkårene og betingelsene, og trykk på **Godta**.
- 4 Angi profilinformasjonen din, som navn, kjønn og fødselsdag, og trykk på **Fortsett**.
- 5 Følg instruksjonene på skjermen for å bruke funksjonen for søvnapné.

Bruke funksjonen for søvnapné

Ta vare på helsen din ved å sjekke tilstanden din for symptomer på søvnapné hjemme uten å måtte oppsøke en spesialist.

- 1 Trykk på Samsung Health Monitor-ikonet () på appskjermbildet.
 - 2 Trykk på **Søvnapné** → **Fortsett** og så på **Søvnapnéfunksjon** for å slå den på.
 - 3 Trykk på **OK**, og sov med klokken på i to netter i løpet av de neste ti dagene.
-  Før du legger deg, må du ha ladet batteriet på klokken slik at det er over 30 %.
 - For å kunne oppdage søvnapné med nøyaktighet kreves det minimum 4 timer med kontinuerlig søvn.

Sjekke påvisningsresultater for søvnapnérisiko

Klokken måler relativ reduksjon i blodoksygennivåer ved søvn og bruker dette til å oppdage pusteforstyrrelser som kan være tegn på søvnapné. Du kan bli varslet hvis klokken oppdager tegn på moderat til alvorlig obstruktiv søvnapné etter to netter med vellykkede søvnmålinger.

Hvis du mottar et varsel om at klokken har oppdaget tegn på moderat til alvorlig obstruktiv søvnapné, må du snakke med legen din om dette med tanke på videre undersøkelser. Selv om det ikke oppdages noen tegn på søvnapné, bør du snakke med legen hvis du ikke føler deg bra.

Du kan sjekke resultatene i den tilkoblede telefonens Samsung Health Monitor-app.



Ikke bruk funksjonen for søvnapné igjen før du har snakket med legen din.



- Hver søvndataanalyse kan ta 90 minutter eller mer.
- Funksjonen for søvnapné i Samsung Health Monitor-appen er ikke et verktøy for å spore eller overvåke helsetilstander, så du bør vente minst 30 dager før du bruker den på nytt, selv om du tror at du ikke gjennomgår noen helseproblemer.

GPS

Klokken har en GPS-antenne slik at du kan sjekke posisjonsinformasjonen din i sanntid uten å koble til en telefon.

Trykk på Innstillinger-ikonet (⚙️) → **Posisjon** og på appskjermbildet og trykk på bryteren for å slå den på.



- Når klokken og telefonen er koblet sammen, bruker denne funksjonen telefonens GPS. Slå på posisjonsfunksjonen til telefonen for å bruke GPS-sensoren.
- GPS-antennen til klokken blir brukt når du bruker Samsung Health-funksjonen og helseplattformappene, selv om klokken er tilkoblet smarttelefonen.
- GPS-signalstyrken kan bli dårligere i posisjoner der signalet forstyrres i lavtliggende områder, som mellom bygninger, inne, i skogs- eller fjellterreng, under vann eller ved dårlig vær.

Musikk

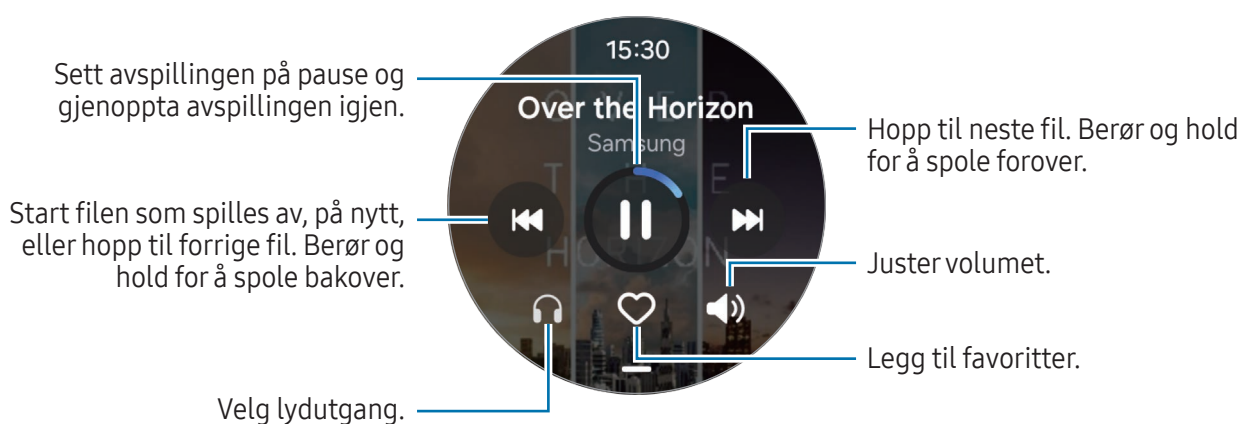
Innledning

Lytte til musikk lagret på klokken.

Bruke Music

Trykk på Musikk-ikonet (🎵) på appskjermbildet.

Dra Kø og innstillinger-ikonet (☰) oppover og trykk på **Bibliotek** for å åpne bibliotekskjermen. På biblioteksskjermbildet kan du sjekke spillelisten og ordne musikken etter spor, album og artister.



Administrere lydfiler lagret på klokken

Sjekk lydfilene på klokken din, kategorisert etter type, og administrer dem ved å legge til eller fjerne dem slik du ønsker. Du kan automatisk synkronisere lydfiler fra telefonen til klokken.

- 1 Åpne **Galaxy Wearable**-appen på telefonen.
- 2 Trykk på **Klokkeinnstillinger** → **Administrer innhold**.

3 Velg **Spor på klokken**.

Lydfiler som er lagret på klokken, vises da, sortert etter kategori.

- For å sende lydfiler fra telefonen til klokken trykker du på Legg til-ikonet (+), velg lydfiler og trykk på **Legg til på klokke**.
- For å slette lydfiler som er lagret på klokken, må du berøre og holde inne filen du vil slette, og trykke på **Slett**.

For å synkronisere lydfiler på telefonen med klokken hver 6. time må du trykke på **Autosynkroniser**-bryteren for å slå det på. Trykk deretter på **Spillelister å synkronisere**, velg hvilke spillelister som skal importeres til klokken, og trykk deretter på **Utført**. De valgte spillelistene synkroniseres automatisk med klokken når den har mer enn 15 % gjenværende batteristrøm og når strømsparingsmodus er slått av på klokken.

Mediekontroller

Innledning

Styr medieappen som er installert på klokken eller den tilkoblede telefonen for å spille av musikk og video.



For å åpne denne appen automatisk fra klokken når du spiller av musikk eller videoer på den tilkoblede telefonen, trykker du på Innstillinger-ikonet (⚙️) → **Avanserte funksjoner** og trykker på bryteren **Autostart mediekontroller** på appskjermbildet for å slå den på.

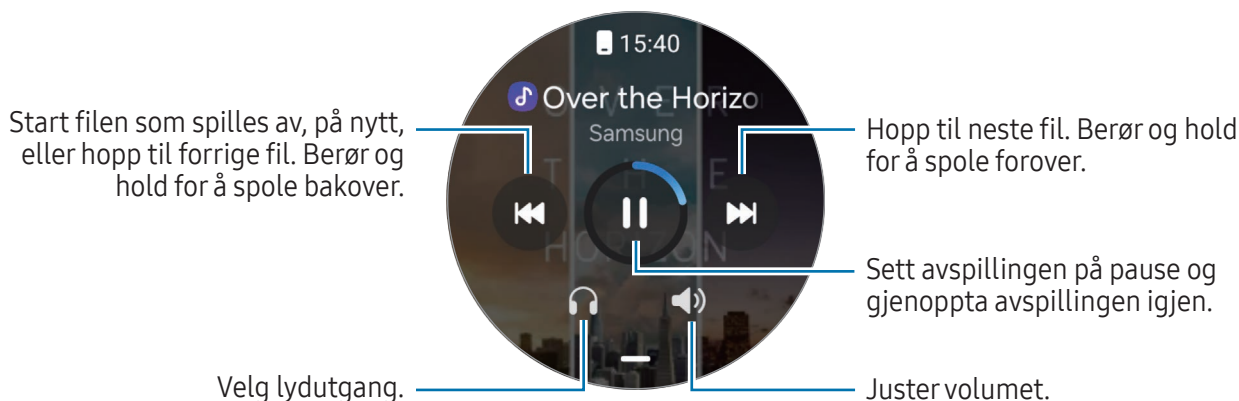
Styre musikkspilleren

1 Trykk på Mediekontroller-ikonet (🎵) på appskjermbildet.

2 Velg **Telefon** eller **Klokke**.

Når du velger **Telefon**, spilles musikk av fra musikkappen til den tilkoblede smarttelefonen og du kan kontrollere musikkspilleren med klokken.

Når du velger **Klokke**, spilles musikk av fra musikkappen til klokken og du kan lytte til musikk gjennom høyttaleren til klokken eller et tilkoblet Bluetooth-hodesett.



Styre videospilleren

1 Spill av video på den tilkoblede telefonen.

2 Trykk på Mediekontroller-ikonet (🎵) på appskjermbildet.

Du kan styre videospilleren med klokken.

Reminder

Registrer gjøremål som påminnelser og bli varslet i henhold til betingelsen du angir.



- GPS-funksjonen må være slått på for å bruke posisjonspåminnelse.
- Alle påminnelser på klokken, synkroniseres automatisk med den tilkoblede telefonen, slik at du også kan motta varsler og sjekke dem fra telefonen.

Bruk Reminder

Trykk på Reminder-ikonet (📌) på appskjermbildet.

- For å opprette påminnelser, trykker du på Skriv en påminnelse-ikonet (+).
- For å fullføre påminnelser trykker du på Fullfør-ikonet (○) eller velger en påminnelse og trykker på **Fullfør**.
- For å gjenopprette påminnelser trykker du på Navigeringsskuff-ikonet (📌) → **Fullført**, velger en påminnelse som skal gjenopprettes og trykker deretter på **Gjenopprett**.
- Hvis du vil slette en påminnelse, berør og hold inne påminnelsen og trykk på **Slett**.

Kalender

Du kan legge til hendelser på klokken og telefonen som en hjelp til å planlegge timeplanen din mer effektivt.



Hendelser som er lagret på telefonen, blir også automatisk synkronisert til klokken og kan sjekkes på klokken.

- 1 Trykk på Kalender-ikonet (📅) på appskjermbildet og Legg til hendelse-ikonet (+).
- 2 Angi dato, tidspunkt og hendelsesdetaljer, og trykk deretter på **Lagre**.
Den lagrede hendelsen legges til i listen og vises ved det angitte tidspunktet.

For å sjekke ukens hendelser basert på dato kan du trykke på **Ukentlig visning** og velge en dato.

For å sjekke kalenderen trykker du på Måned-ikonet (📅) og bruker berøringsrammen, eller stryker oppover eller nedover på skjermen for å gå til ønsket måned.

Bixby

Bixby er et brukergrensesnitt som hjelper deg med å bruke klokken på en mer praktisk måte.

Du kan snakke til Bixby. Bixby starter en funksjon du ber om, eller viser informasjonen du vil ha. Gå til www.samsung.com/bixby for å få mer informasjon.



- Kontroller at det ikke er noen hindringer i veien for mikrofonen til klokken når du snakker i den.
- Bixby er bare tilgjengelig på enkelte språk, og enkelte funksjoner er kanskje ikke tilgjengelig, alt etter regionen din.

Aktivere Bixby

Mens du trykker på og holder inne Hjem-knappen, sier du hva du vil til Bixby. For å bruke denne funksjonen, trykk på Innstillinger-ikonet (⚙️) på appskjermbildet, trykk på **Knapper og gester**, trykk på **Trykk lenge** under **Hjem-knapp** og velg deretter **Bixby**.

Du kan også si aktiveringsfrasen «Hi, Bixby» eller «Bixby» og si hva du vil.

Angi en aktiveringsfrase

- 1 Trykk på Innstillinger-ikonet (⚙️) på appskjermbildet og på **Avanserte funksjoner** → **Bixby**.
- 2 Trykk på **Settings** → **Voice wake-up** → **Wake-up phrase** og velg en ønsket aktiveringsfrase.

Været

Du kan sjekke værinformasjon på klokken for steder som er angitt på den tilkoblede telefonen.

Trykk på Vær-ikonet (🌤️) på appskjermbildet.

For å sjekke værinformasjon, som tidsspesifikk værmelding eller ukentlig informasjon, bruk berøringsrammen eller stryk opp eller ned på skjermen.

For å legge til værinformasjon om en annen by kan du trykke på **Administrer posisjoner** → **Administrer på telefon** og så legge til byen fra den tilkoblede telefonen.

Alarm

Angi og administrer alarmene på klokken og telefonen individuelt.



Når klokken er tilkoblet telefonen via Bluetooth, kan du sjekke alle alarmlistene på smarttelefonen fra klokken.

Angi alarmer

- 1 Trykk på Alarm-ikonet () på appskjermbildet.
- 2 Trykk på **Legg til på klokke** for å angi alarmer som bare går på klokken.
Du kan også legge til en alarm fra den tilkoblede telefonen ved å trykke på **Legg til på telefon**.
- 3 Trykk på feltet for angivelse, bruk berøringsrammen eller stryk oppover eller nedover på skjermen for å angi alarmtiden, og trykk deretter på **Neste**.
- 4 Angi andre alarmalternativer, som datoen for når den skal aktiveres og om den skal gjentas, og trykk på **Lagre**.
Den lagrede alarmen legges til i alarmlisten.

For å slå av eller på alarmene trykker du på bryteren ved siden av alarmen i alarmlisten.

Slå av alarmer

Dra Avvis-ikonet () utenfor den store sirkelen for å slå av en alarm. Alternativt kan du stryke på berøringsrammen i retning urviseren.

Hvis du vil bruke slumrefunksjonen, drar du Slumre-ikonet () utenfor den store sirkelen. Alternativt kan du stryke på berøringsrammen i retning mot urviseren.

Slette alarmer

Berør og hold inne på en alarm i alarmlisten, og trykk deretter på **Slett**.

Verdensklokke

Trykk på Verdensklokke-ikonet () på appskjermbildet for å sjekke verdensklokker som er lagt til fra telefonen.

For å legge til en verdensklokke trykker du på **Legg til på telefon**. Eller hvis du har lagt til verdensklokker, kan du trykke på **Administrer på telefon** og deretter legge til eller fjerne en verdensklokke på den tilkoblede telefonen.

Nedteiling

Angi en nedteiling

- 1 Trykk på Nedteiling-ikonet () på appskjermbildet.
 - 2 Trykk på Egendefinert-ikonet ()
 - 3 Trykk på feltet for angivelse, bruk berøringsrammen eller stryk oppover eller nedover på skjermen for å angi varigheten og trykk deretter på Start-ikonet ()
-  Hvis du velger en forhåndsinnstilling, starter nedteilingen med en gang. Du kan også sjekke flere forhåndsinnstillinger ved å bruke berøringsrammen eller stryke opp eller ned på skjermen.

Avvise en nedteiling

Dra Avvis-ikonet () utenfor den store sirkelen når nedteilingen er ferdig. Alternativt kan du stryke på berøringsrammen i retning urviseren.

For å starte nedteilingen på nytt drar du Gjenta-ikonet () utenfor den store sirkelen. Alternativt kan du stryke på berøringsrammen i retning mot urviseren.

Stoppeklokke

- 1 Trykk på Stoppeklokke-ikonet () på appskjermbildet.
- 2 Velg stoppeklokkestilen du vil ha, ved å bruke berøringsrammen eller stryke til venstre eller høyre på skjermen.
For å endre stoppeklokkestilen må du trykke på og holde inne på skjermen.
- 3 Trykk på **Start** for å starte tidtakingen.
Trykk på **Runde** eller Runde-ikonet () for å registrere rundetider, mens tidtakingen pågår.

- 4 Trykk på **Stopp** eller Stopp-ikonet (⏸) for å avslutte tidtakingen.
- Trykk på **Fortsett** eller Fortsett-ikonet (▶) for å starte tidtakingen igjen.
 - Trykk på **Nullstill** eller Nullstill-ikonet (⏻) for å slette rundetider.



På appskjermbildet trykker du på Innstillinger-ikonet (⚙️) → **Knapper og gester** → **Handling** og velger **Stoppeklokke** for å starte og styre stoppeklokken direkte med Hurtig-knappen. Ved bruk kan du trykke på Hurtig-knappen for å stoppe eller gjenoppta tidtakingen, og trykk på den to ganger for å registrere rundetiden. Når den er stoppet, kan du trykke på og holde inne Hurtig-knappen for å fjerne alle rundetider.

Galleri

Innledning

Du kan få tilgang til bilder, albumer og historier som er lagret på klokken eller synkronisert med telefonen. Du kan også tilpasse urskiven ved å bruke bilder.

Administrere bilder lagret på klokken

Sjekk bildene på klokken din, kategorisert etter type, og administrer dem ved å legge til eller fjerne dem slik du ønsker. Du kan automatisk synkronisere bilder fra telefonen til klokken.

- 1 Åpne **Galaxy Wearable**-appen på telefonen.
- 2 Trykk på **Klokkeinnstillinger** → **Administrer innhold**.
- 3 Velg **Bilder på klokken**.

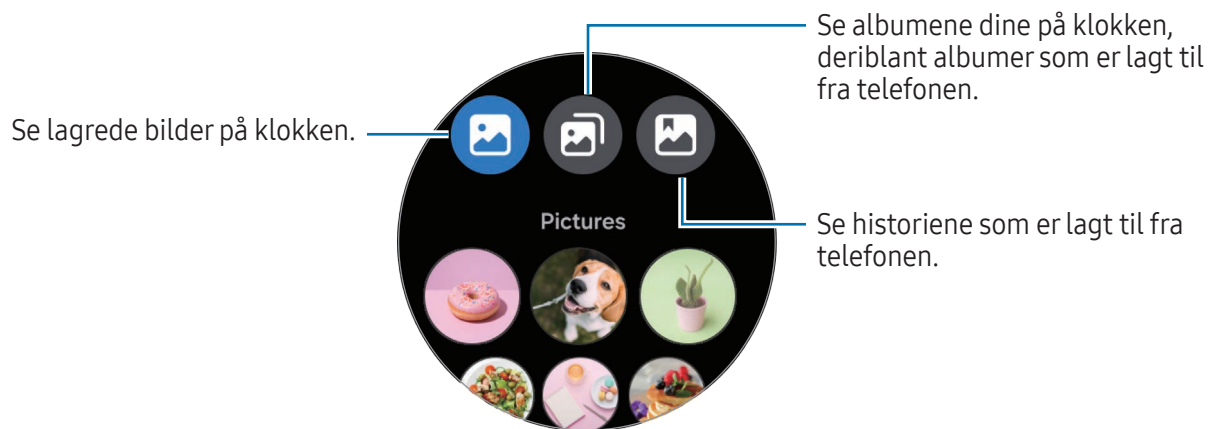
Bildene som er lagret på klokken, vises da, sortert etter kategori.

- For å sende et bilde fra telefonen til klokken, trykker du på Legg til-ikonet (+), velger bilder og trykker på **Utført**.
- For å slette bilder som er lagret på klokken, må du berøre og holde inne filen du vil slette, og trykke på **Slett**.

For å synkronisere bilder på telefonen med klokken hver 6. time må du trykke på bryteren **Autosynkroniser album** for å slå det på. Trykk deretter på **Album å synkronisere**, velg hvilke album som skal importeres til klokken og trykk deretter på **Utført**. De valgte albumene synkroniseres automatisk med klokken når den har mer enn 15 % gjenværende batteristrøm og når strømsparingsmodus er slått av på klokken.

Bruke galleri

Trykk på Galleri-ikonet (🌸) på appskjermbildet.



Vise bilder

Sjekk og administrer bildene som er lagret på klokken.

- 1 Trykk på Galleri-ikonet (🌸) på appskjermbildet.
- 2 Velg en kategori.
- 3 Bruk berøringsrammen eller stryk opp eller ned på skjermen for å se gjennom listen og velge et bilde.

Zoome inn eller ut

Når du sjekker et bilde, kan du dobbelttrykke, spre to fingre fra hverandre eller klype dem sammen for å zoome inn eller ut på bildet.

Når et bilde forstørres, kan du vise resten av bildet ved å rulle rundt på skjermen.

Tilpasse en urskive

Du kan se bilder på klokken etter at du har tilpasset den med bilder. Se [Tilpasse en urskive med et bilde](#) hvis du vil ha mer informasjon.

- 1 Trykk på Galleri-ikonet () på appskjermbildet.
- 2 Berør og hold inne på bildet som skal brukes.
For å velge flere bilder kan du bruke berøringsrammen eller stryke til venstre eller høyre på skjermen og velge dem.
- 3 Trykk på Legg til på telefon-ikonet () og velg en urskivetype.

Slette bilder

- 1 Trykk på Galleri-ikonet () på appskjermbildet.
- 2 Berør og hold inne på bildet for å slette det.
For å velge flere bilder som du vil slette, kan du bruke berøringsrammen eller stryke til venstre eller høyre på skjermen og velge de andre bildene du vil slette.
For å velge alle bildene trykker du på **Alle**.
- 3 Trykk på Slett-ikonet ()

Samsung Find

Hvis du mister telefonen eller en annen kroppsnær enhet som er registrert på samme Samsung-konto som klokken, kan du bruke klokken til å finne den. Du kan også dele plasseringen til andre personer som du angir på forhånd.



Hvis appen ikke fungerer som den skal, trykker du på Innstillinger-ikonet (⚙️) → **Apper** → **Appliste** → **Samsung Find** → **Tillatelser** → **Posisjon** på appskjermbildet og velger **Hele tiden**.

Finn personer

- 1 Trykk på Find-ikonet (📍) på appskjermbildet.
- 2 Trykk på **Personer**.
- 3 Velg personen du vil finne i listen.
Kartet viser deg personens beliggenhet. Trykk på Mer-ikonet (⋮) for å sjekke vedkommendes nøyaktige posisjon.

Finn enhetene mine

- 1 Trykk på Find-ikonet (📍) på appskjermbildet.
- 2 Trykk på **Enheter**.
- 3 Velg enheten du vil finne, i listen.
Kartet viser hvor enheten er. Trykk på Mer-ikonet (⋮) for å sjekke nøyaktig adresse.

Sende en SOS

Innledning

I en nødsituasjon, for eksempel når du har falt og skadet deg, kan du foreta et nødanrop og sende en SOS-melding som inneholder posisjonsinformasjon, til kontakter du har registrert. Du kan også konfigurere at klokken skal vise medisinsk informasjon på skjermen etter at SOS-meldingen er sendt.



- Hvis GPS-funksjonen på klokken ikke er på og den trengs for å sende posisjonsinformasjon, slås den automatisk på for å finne posisjonen din.
- Avhengig av region og situasjon kan det være at posisjonsinformasjonen ikke blir sendt.

Forhåndsinnstilling av SOS-forespørsel

Legge inn helseopplysninger

Legg inn helseopplysninger, deriblant navnet ditt og blodtypen din. Andre kan få tilgang til denne informasjonen rett på klokken din i en nødssituasjon.

- 1 Åpne **Galaxy Wearable**-appen på telefonen din, og trykk på **Klokkeinnstillinger** → **Sikkerhet og nødsituasjoner**.
- 2 Trykk på **Medisinsk info**, oppgi informasjonen og trykk deretter på **Lagre**.

Når du sender en SOS, vises disse helseopplysningene på klockens SOS-skjerm.

Registrering av nødkontakter

Legg til kontakter som kan hjelpe deg når du kommer med en SOS.

- 1 Åpne **Galaxy Wearable**-appen på telefonen din, og trykk på **Klokkeinnstillinger** → **Sikkerhet og nødsituasjoner**.
- 2 Trykk på **Nødkontakter**.
- 3 Trykk på **Legg til nødkontakt**, velg kontakter blant eksisterende kontakter og trykk deretter på **Ferdig**.

Be om en SOS

Angi SOS-forespørselen

- 1 Åpne **Galaxy Wearable**-appen på telefonen din, og trykk på **Klokkeinnstillinger** → **Sikkerhet og nødsituasjoner**.
- 2 Trykk på **Nødanrop (SOS)** og angi SOS-forespørselen.
 - For å velge en kontakt for å foreta et nødanrop må du trykke på **Nødnummer som skal ringes** og velge en kontakt eller skrive inn en manuelt.
 - For å sende en SOS-melding som inkluderer nåværende posisjon, til nødkontaktene må du trykke på bryteren **Send SOS til nødkontakter** for å slå på dette. Se [Registrering av nødkontakter](#) hvis du vil ha mer informasjon om å angi nødkontaktene for å sende en melding.
 - For å starte et automatisk nødanrop og sende en SOS-melding etter en nedtelling på skjermen for SOS-forespørsel må du trykke på bryteren **Krev stryking for å ringe** for å slå den av og så trykke på **Nedtelling** for å angi nedtellingstiden før SOS-forespørselen.

Sende en SOS-forespørsel

- 1 I et nødstilfelle trykker du fem ganger på Hjem-knappen til klokken.
 - 2 Dra Nødanrop-ikonet () utenfor den store sirkelen. Alternativt kan du stryke på berøringsrammen i retning mot urviseren.
Det foretas et anrop til nødkontakten din.
 - 3 Når samtalen er ferdig, drar du Start deling-ikonet () utenfor den store sirkelen. Alternativt kan du stryke på berøringsrammen i retning mot urviseren.
Nåværende posisjon blir delt med nødkontaktene dine, og SOS-skjermen vises på klokken din.
- 
 - Hvis du ikke vil ringe eller dele plasseringen din, drar du Avbryt-ikonet () utenfor den store sirkelen på skjermen for SOS-forespørsel. Alternativt kan du stryke på berøringsrammen i retning urviseren.
 - Hvis funksjonen **Send SOS til nødkontakter** er slått av, sendes det ikke en melding med posisjonen din til nødkontaktene.

Aktivere sirenen

I et nødstilfelle kan du aktivere sirenen for å få folks oppmerksomhet, informere dem om hvor du er, og be om hjelp. Når SOS-skjermen vises på klokken etter en SOS-forespørsel, må du trykke på **Sirene** for å aktivere sirenen.



Du kan også trykke på og holde inne Hurtig-knappen for å aktivere sirenen. Trykk på og hold inne Hurtig-knappen i 5 sekunder for å begynne en nedtelling før sirenen aktiveres. For å slå av sirenen under nedtellingen kan du trykke på en knapp på klokken og deretter på Avbryt-ikonet (✕). For å stoppe sirenen etter at den har blitt aktivert, må du trykke på Stopp-ikonet (■) eller trykke på og holde inne Hurtig-knappen i mer enn 3 sekunder. Hvis sirenen ikke aktiveres, trykk på Innstillinger-ikonet (⚙️) på appskjermbildet, trykk på **Knapper og gester** og trykk deretter på **Sirene**-bryteren for å slå den på.

Be om en SOS når du faller og skader deg

Angi SOS-forespørsel for når du faller og skader deg

- 1 Åpne **Galaxy Wearable**-appen på telefonen din, og trykk på **Klokkeinnstillinger** → **Sikkerhet og nødsituasjoner**.
- 2 Trykk på **Registrering av hardt fall**, trykk på bryteren for å slå det på og angi deretter at SOS-forespørselen skal sendes når du skader deg i et fall.
 - For å angi betingelsene klokken benytter til å avgjøre om du har skadet deg i et fall, trykk på **Når fall skal registreres**.
 - For å velge en kontakt for å foreta et nødnummer må du trykke på **Nødnummer som skal ringes** og velge en kontakt eller skrive inn en manuelt.
 - For å sende en SOS-melding som inkluderer nåværende posisjon, til nødkontaktene når du faller og skader deg, må du trykke på bryteren **Send SOS til nødkontakter** for å slå på dette. Se [Registrering av nødkontakter](#) hvis du vil ha mer informasjon om å angi nødkontaktene for å sende en melding.

Sende en SOS-forespørsel når du faller og skader deg

Når det oppstår et kraftig støt, registrerer klokken skaden fra et fall gjennom armens bevegelse. Hvis ingen bevegelse registreres innen 30 sekunder etter fallet, vil den vise varslet mens den avgir lyd og vibrerer. Hvis det fremdeles ikke er respons etter 60 sekunder, ringes nødanropet, og en SOS-melding sendes ut automatisk til de registrerte kontaktene etter nedtellingen.



- Når du driver med aktiviteter med harde støt, kan klokken tro at du har skadet deg i et fall. I så fall avbryter du varslet for ikke å sende SOS-meldingen.
- Hvis funksjonen **Send SOS til nødkontakter** er slått av, sendes det ikke en melding med posisjonen din til nødkontaktene.
- Hvis du vil ringe et nødanrop og sende SOS-meldinger manuelt etter et hardt fall, må du åpne **Galaxy Wearable**-appen på telefonen, trykke på **Klokkeinnstillinger** → **Sikkerhet og nødsituasjoner** → **Registrering av hardt fall** og så trykke på bryteren **Krev stryking for å ringe** for å slå det på.

Slutte å dele posisjonsinformasjon

Når du deler plasseringsinformasjon, vises SOS-varselikonet () på klokkeskjermen og du kan sjekke delestatus på varselspanelet.

Hvis du vil slutte å dele plasseringsinformasjonen, trykker du på varselspanelet og på **Stopp deling** → OK-ikonet ()



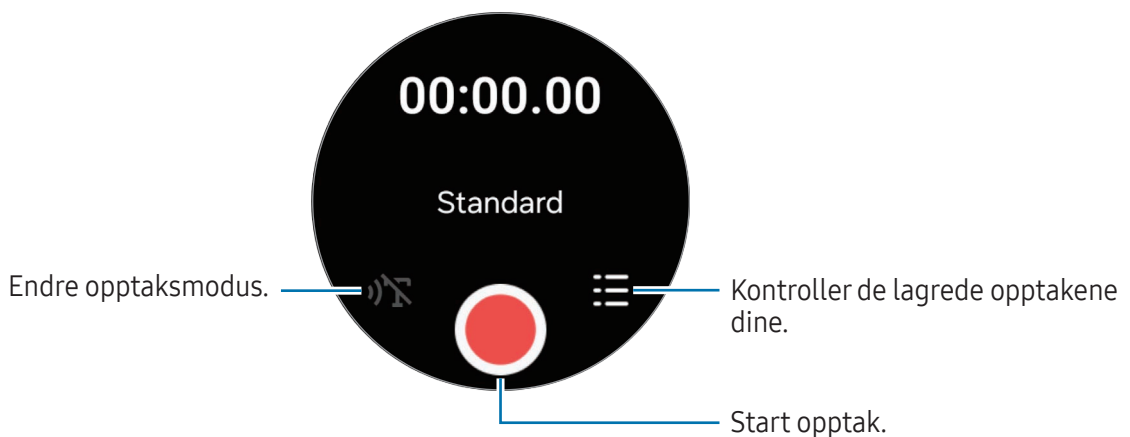
Hvis du ikke slutter å sende SOS-meldinger, blir ytterligere meldinger som inkluderer posisjonsinformasjonen din, sendt kontinuerlig til de registrerte kontaktene hvert 15. minutt i 24 timer etter at den første SOS-meldingen er sendt. Meldingen blir imidlertid bare sendt hvis den nåværende posisjonen din er et stykke unna stedet der den siste meldingen ble sendt.

Lydopptaker

Ta opp eller spill av taleopptak.

Gjøre taleopptak

- 1 Trykk på Taleopptak-ikonet (🎙️) på appskjermbildet.
- 2 Trykk på Opptak-ikonet (●) for å starte opptaket. Snakk inn i mikrofonen på klokken. For å sette opptak på pause, trykker du på Pause-ikonet (⏸️).



- 3 Trykk på Stopp-ikonet (■) for å fullføre opptaket. Opptaket lagres. For å høre på opptaket velger du en opptaksfil.
- 📝 Lydfile med opptak fra klokken blir automatisk synkronisert til den tilkoblede telefonen og transkribert til tekst, og så kan du sjekke en oppsummering. Den transkriberte teksten kan også oversettes til andre språk. Disse funksjonene støttes kanskje ikke, avhengig av modellen på den tilkoblede telefonen.

Endre opptaksmodus

Trykk på Taleopptak-ikonet () på appskjermbildet.

Velg ønsket modus.

-  : Dette er standard opptaksmodus.
 -  : Klokken tar opp stemmen din i opptil 10 minutter, konverterer den til tekst og lagrer den. For best resultat holder du klokken nær munnen og snakker høyt og tydelig i stille omgivelser.
-  Hvis tale til tekst-språket ikke stemmer overens med språket du snakker, kjenner ikke klokken igjen stemmen din. Før du bruker denne funksjonen, trykker du på **Tale-til-tekst** på skjermbildet for taleopptak for å angi tale til tekst-språket.

Kalkulator

Du kan foreta beregninger.

Trykk på Kalkulator-ikonet () på appskjermbildet.

Trykk på Historikk-ikonet () for å sjekke kalkuleringshistorikken. Du kan tømme loggen ved å trykke på **Tøm**.

Dra Assistentpanel-ikonet () oppover for å beregne tips eller bruke verktøyet for enhetskonvertering.

Kompass

Du kan bruke klokken som kompass.

- 1 Trykk på Kompass-ikonet () på appskjermbildet.
- 2 Dra Mer informasjon-ikonet () oppover og trykk på **Kalibrer** for å kalibrere kompasset ved å svinge håndleddet som har klokken på.
Etter kalibrering, vises kompasset.

Dra Mer informasjon-ikonet () oppover for å sjekke videre informasjon, som helningsvinkel, høyde og atmosfærisk trykk.

-  • Tilstedeværelsen av magnetiske substanser, som den trådløse laderen, kan påvirke den interne kompassensoren til klokken og redusere dens nøyaktighet. I tillegg kan metallenken, som inneholder magnetiske substanser, påvirke klokkenes innvendige kompassensor ved magnetisk fluks, avhengig av måten remmen brukes på.
- Kompassensoren kan påvirkes av magnetiske forstyrrelser, noe som fører til unøyaktigheter, også selv om kompasset ble kalibrert i en by med store bygninger, inni en bygning eller på et innskrenket innvendig sted, for eksempel i et parkeringshus eller i en bil.

Buds Controller

Du kan sjekke batteristatusen til Galaxy Buds som er koblet til klokken og endre innstillingene dine.

Trykk på Ørepluggkontroller-ikonet () på appskjermbildet.

Kamerakontroller

Du kan fjernstyre kameraene til telefonen som er koblet til klokken, og ta bilder eller ta opp videoer eksternt.

 Denne appen kan være utilgjengelig, avhengig av den tilkoblede telefonen.

Ta et bilde

- 1 Trykk på Kamerakontroller-ikonet () på appskjermbildet.
Kameraappen startes på den tilkoblede telefonen.
- 2 Sjekk forhåndsvisningsskjermen og trykk på Ta bilde-ikonet () for å ta et bilde.



Ta opp en video

- 1 Trykk på Kamerakontroller-ikonet () på appskjermbildet.
Kameraappen startes på den tilkoblede telefonen.
- 2 Trykk på Video-ikonet () for å endre bildemodusen til video, og trykk på Start opptak-ikonet () for å ta opp video.
Du kan ta et bilde fra videoen mens du gjør opptak ved å trykke på Bilde-ikonet ().
- 3 Trykk på Stopp opptak-ikonet () for å stoppe videoopptaket.

Samsung Global Goals

Bærekraftsmålene, som ble opprettet av generalforsamlingen i FN i 2015, består av mål som er rettet mot å skape et bærekraftig samfunn. Disse målene legger til rette for å gjøre slutt på fattigdom, bekjempe ulikheter og stoppe klimaendring.

Med Samsung Global Goals, kan du finne ut mer om bærekraftsmålene og bli med på å skape en bedre fremtid.

SmartThings

Du kan styre smartapparater og tingenes internett-produkter (IoT) som er tilkoblet telefonen din, med klokken.

- 1 Trykk på SmartThings-ikonet () på appskjermbildet.
- 2 Trykk på **Alle rutiner** eller **Alle enheter**, og velg deretter en enhet eller rutine du vil styre.

For å legge til rutiner eller enheter må du trykke på **Vis på telefon** og så legge dem til på den tilkoblede telefonen.



Hvis du ikke har installert SmartThings-appen på den tilkoblede telefonen, eller hvis versjonene av SmartThings-appen på klokken og telefonen ikke samsvarer, kan du ikke bruke denne appen. Last ned nyeste versjon av appen på telefonen din når du trykker på **Vis på telefon**.

Google-apper

Google tilbyr enkelte apper for klokken. Du trenger kanskje en Google-konto for å få tilgang til enkelte apper.

- **Maps:** Finn posisjonen din på kartet og søk på kartet med GPS.
- **Meldinger:** Send og motta meldinger på klokken eller telefonen.
- **Assistent:** Bruk klokkes funksjoner, eller søk etter informasjon med stemmen din.
- **Gemini:** Kommuniser med Gemini for å bruke forskjellige funksjoner, som å søke etter informasjon eller skrive innhold.



- Noen apper kan være utilgjengelige, avhengig av tjenesteleverandør eller modell.
- For å bruke Google-apper trenger klokken en tilkobling til et Wi-Fi- eller mobilnettverk. Mobilnettverk-aktiverte modeller kan bruke appen direkte, mens Wi-Fi-modeller krever en Bluetooth-tilkobling til telefonen din.

Innstillinger

Innledning

Tilpass innstillinger for funksjoner og apper. Still inn klokken etter bruksmønstrene dine ved å sette opp de forskjellige innstillingene.

Trykk på Innstillinger-ikonet (⚙️) på appskjermbildet.



- Enkelte funksjoner i innstillingene er kanskje ikke tilgjengelige, avhengig av område, tjenesteleverandør eller modell.

Samsung account

Registrer Samsung-kontoen på den tilkoblede telefonen, eller marker den tidligere registrerte Samsung-kontoen.

På Innstillinger-skjermbildet trykker du på **Samsung account**.

Tilkoblinger

Wi-Fi

Slå på Wi-Fi-funksjonen for å koble til et Wi-Fi-nettverk.

- 1 Trykk på **Tilkoblinger** → **Wi-Fi** på Innstillinger-skjermbildet, og trykk på bryteren for å slå på denne funksjonen.
- 2 Velg et nettverk fra listen over Wi-Fi-nettverk.
Nettverk som krever et passord, vises med et hengelåsikon.
- 3 Trykk på **Koble til**.



Hvis du ikke kan koble deg ordentlig til et Wi-Fi-nettverk, kan du prøve å starte Wi-Fi-funksjonen til klokken eller Wi-Fi-ruteren på nytt.

Bluetooth

Koble til en telefon via Bluetooth. Du kan også koble til andre Bluetooth-aktivert enheter, som et Bluetooth-hodesett.

Trykk på **Tilkoblinger** → **Bluetooth** på Innstillinger-skjermbildet.

⚠ Forholdsregler for bruk av Bluetooth

- Samsung er ikke ansvarlig for tap, oppfanging eller feilbruk av data som er sendt eller mottatt gjennom Bluetooth.
- Forsikre deg om at du alltid deler og mottar data fra enheter som du stoler på, og som er ordentlig sikret. Hvis det er hindringer mellom enhetene, kan rekkevidden reduseres.
- Enkelte enheter kan være inkompatible med enheten din, særlig enheter som ikke er testet og godkjent av Bluetooth SIG.
- Ikke bruk Bluetooth-funksjonen til ulovlige formål (som piratkopiering av filer eller ulovlig tapping av kommunikasjon for kommersielle formål). Samsung er ikke ansvarlig for konsekvensene av ulovlig bruk av Bluetooth-funksjonen.

NFC og kontaktløse betalinger

Du kan bruke denne funksjonen til å utføre betalinger og kjøpe billetter for transport eller arrangementer etter nedlasting av de nødvendige appene.

Trykk på **Tilkoblinger** → **NFC og kontaktløse betalinger** på Innstillinger-skjermbildet.



Klokken har en innebygd NFC-antenne. Håndter klokken forsiktig for å unngå å skade NFC-antennen.

Betale med NFC-funksjonen

Før du kan bruke NFC-funksjonen til å foreta betalinger, må du registrere deg for mobilbetalingstjenesten. Kontakt tjenesteleverandøren din hvis du vil registrere deg eller få mer informasjon om tjenesten.

- 1 Trykk på **Tilkoblinger** → **NFC og kontaktløse betalinger** på Innstillinger-skjermbildet, og trykk deretter på bryteren for å slå det på.
- 2 La NFC-antenneområdet til klokken berøre NFC-kortleseren.

Hvis du vil angi standardappen, åpner du innstillingsskjermbildet og trykker på **Tilkoblinger** → **NFC og kontaktløse betalinger** → **Standard lommebokapp** og velger en app.



Listen over betalingstjenester omfatter ikke nødvendigvis alle tilgjengelige betalingsapper.

Flymodus

Angi at alle trådløse funksjoner skal slås av på klokken. Du kan bare bruke tjenester som ikke er avhengige av en nettverkstilkobling.

Trykk på **Tilkoblinger** på Innstillinger-skjermbildet, og trykk på **Flymodus**-bryteren for å slå den på.



Følg retningslinjene som er gitt av flyselskapet, og instruksjonene til flypersonellet. I tilfeller hvor det er tillatt å bruke enheten, må du alltid bruke den i flymodus.

Mobilnett

Tilpass innstillingene for administrering av mobilnett.

På Innstillinger-skjermbildet trykker du på **Tilkoblinger** → **Mobilnett** og velger et alternativ for mobilnett.

- **Automatisk:** Når det er satt til automatisk, brukes mobilnettet til klokken når Bluetooth-tilkoblingen til telefonen er frakoblet.
 -  • Når klokken er koblet til telefonen via Bluetooth, blir klokkes mobilnett slått av for å spare batteristrøm. Da kan du ikke motta meldinger og anrop til nummeret til klokken.
 - Når Bluetooth-tilkoblingen til telefonen er frakoblet, kobles klokkes mobilnett til automatisk. Da kan du motta meldinger og anrop til nummeret til klokken.
- **Alltid på:** Angi å alltid bruke klokkes mobilnett uavhengig av tilkoblingen til telefonen.
- **Alltid av:** Angi å ikke bruke klokkes mobilnett.
- **Mobilabonnementer:** Skaff deg et dataabonnement fra mobiltjenesteleverandøren din.
 -  • Noen tjenester som krever nettverkstilkobling, kan være utilgjengelige, avhengig av tjenesteleverandøren.
 - Når du ikke har eget dataabonnement fra mobiltjenesteleverandøren, blir mobilnettet til klokken slått av for å spare batteristrøm, og nettverkstjenestene er kanskje ikke tilgjengelige.

Databruk

Hold oversikt over databruken din, og tilpass innstillingene for begrensninger. Angi at klokken skal deaktivere mobildatatilkoblingen automatisk når du har nådd en angitt grense for mobildata.

På Innstillinger-skjermbildet trykker du på **Tilkoblinger** → **Databruk**.

- **Start faktureringsyklus den:** Angi en månedlig startdato for abonnementets databruk.
- **Angi datagrense:** Slå funksjonen for å automatisk deaktivere mobildata av eller på når du har nådd en angitt grense for mobildata.
- **Datagrense:** Angi grensen for mobildata.

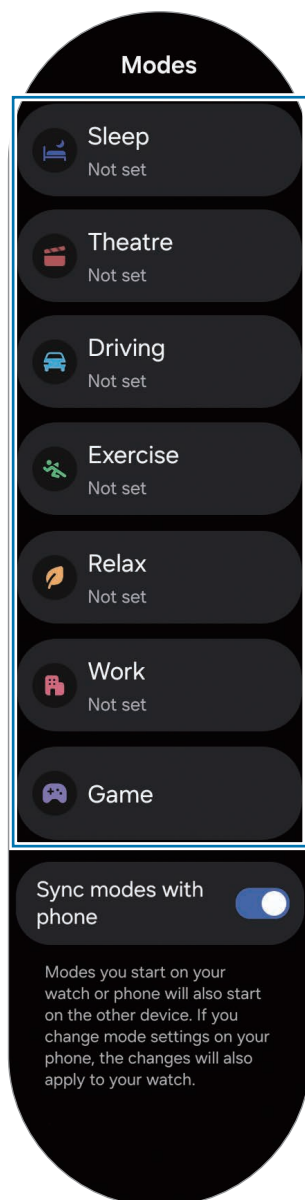
Moduser og rutiner

Bruke moduser

Slå moduser som synkroniseres med den tilkoblede telefoner basert på den nåværende aktiviteten din, av eller på.

Trykk på **Moduser og rutiner** → **Moduser** på Innstillinger-skjermbildet.

- 1 Velg ønsket modus.



2 Trykk på **Slå på**.

For moduser som kjører automatisk, blir den slått på når betingelsene som er lagt til på den tilkoblede telefonen, blir registrert.

For å endre modusinnstillingene trykker du på **Angi på telefon** og konfigurerer innstillingene på den tilkoblede telefonen.

Hvis modussynkronisering ikke fungerer mellom den tilkoblede telefonen og klokken, trykker du på bryteren **Synkroniser moduser med telefon** for å slå den på. Eventuelle nye moduser som legges til, eller modusinnstillinger som endres på den tilkoblede telefonen, synkroniseres med klokken, det blir også kjørestatusen til modusene.



Bare enkelte moduser er tilgjengelige hvis funksjonen **Synkroniser moduser med telefon** er slått av, eller hvis den tilkoblede telefonen har en annen programvareversjon.

Bruke rutiner

Slå manuelle rutiner som synkroniseres med den tilkoblede telefonen din, av eller på. Du kan for eksempel endre lydinnstillingene dine.

Trykk på **Moduser og rutiner** → **Rutiner** på Innstillinger-skjermbildet.

1 Velg rutinen du vil ha, og trykk på **Start**.

Dersom du ikke har noen rutiner, trykk på **Legg til på telefonen** og legg til en manuell rutine på den tilkoblede telefonen.

2 For å stoppe bruk av rutiner, trykk på **Stopp**.

For å endre rutineinnstillingene trykker du på **Angi på telefon** og konfigurerer innstillingene på den tilkoblede telefonen.



Denne funksjonene støttes kanskje ikke, avhengig av programvareversjonen til den tilkoblede telefonen.

Lyd og vibrering

Endre innstillingene for lyd og vibrering.

Trykk på **Lyd og vibrering** på Innstillinger-skjermbildet.

- **Lyd/Vibrasjon/Lyd av:** Angi om klokken skal bruke lyd-, vibrerings- eller stillemodus.
- **Vibrer med lyd:** Angi at klokken skal vibrere med lyd.
- **Vibrering:** Angi vibreringens varighet og styrke.
- **Anropsvibrering:** Endre innstillingene for anropsvibrering.
- **Varselsvibrering:** Endre innstillingene for varselsvibrering.
- **Systemvibrering:** Velg handlinger som mottar vibreringstilbakemeldinger.
- **Volum:** Juster volumnivået.
- **Ringetone:** Endre ringetonen.
- **Varselslyd:** Endre varselslyden.
- **Systemlyder:** Aktiver lyd for visse handlinger.

Varsler

Endre varselsinnstillingene.

Trykk på **Varsler** på Innstillinger-skjermbildet.

- **Appvarsler:** Velg en telefon- eller klokkeapp som du vil motta varsler for, på klokken.
- **Telefonvarsler på klokke:** Angi hvordan du mottar telefonvarsler mens du bruker klokken.
- **Ikke forstyr:** Still inn klokken til å dempe alle varsler unntatt de du tillater.
- **Avanserte innstillinger:** Sette opp avanserte innstillinger for varsler.
- **Hjelp med varsler:** Sjekk mer informasjon som er forbundet med varsler.

Skjerm

Endre skjerminnstillingene.

Trykk på **Skjerm** på Innstillinger-skjermbildet.

- **Lysstyrke:** Juster skjermens lysstyrke.
- **Adaptiv lysstyrke:** Angi at klokken skal holde oversikt over lysstyrkejusteringene dine og bruke dem automatisk under liknende lysforhold.
- **Always On Display:** Sett opp klokkeskjermbildet og noen appskjermbilder slik at de alltid forblir på mens du har på deg klokken. Batteriet tappes raskere enn normalt når du bruker denne funksjonen.
- **Skjermaktivering:** Velg hvordan skjermen skal slås på. Se [Slå på skjermen](#) hvis du vil ha mer informasjon.
- **Tidsavbrudd:** Angi hvor lenge klokken skal vente før den slår av skjermens bakgrunnslys.
- **Vis siste app:** Angi tiden den sist brukte appen skal være på etter at skjermen er slått av. Hvis du slår på skjermen igjen innen den angitte tiden etter at den har blitt slått av, vises appskjermbildet du brukte sist i stedet for klokkeskjermbildet.
- **Skrift:** Angi skriftstilen for skjermen.
- **Berøringsfølsomhet:** Øk berøringsfølsomheten på skjermen for at den skal kunne brukes med hansker.
- **Vis ladeinformasjon:** Angi at klokken skal vise ladeinformasjon når skjermen er slått av under lading.

Batteri

Sjekk gjenværende batteristrøm og gjenstående tid som klokken kan brukes. Hvis du har lite strøm i batteriet, kan du slå på strømsparingsmodus for å redusere strømforbruket.

Trykk på **Batteri** på Innstillinger-skjermbildet.

- **Strømsparing:** Slå på strømsparingsmodus for å forlenge batteriets brukstid.
- **Begrens helsefunksjoner:** Slå av noen av Samsung Health-funksjonene for å forlenge batteriets brukstid når strømsparingsmodus er slått på.
- **Batteribruk:** Sjekk hvilke apper du har brukt siden forrige gang du fulladet klokken, og hvor mye batteri de har brukt.

- **Apper i dvalemodus:** Velg apper som skal sove i bakgrunnen. Sovende apper kjører bare av og til i bakgrunnen, noe som forlenger batteriets brukstid.
- **Bare klokke:** Bare klokken vises på skjermen, og alle andre funksjoner slås av for å redusere batteriforbruket. Trykk på Hjem-knappen for å sjekke klokken. For å slå av bare klokke-modus må du trykke på og holde inne Hjem-knappen. Du kan også plassere klokken på den trådløse laderen for å lade den til et visst nivå. Klokken slås av, og så slås den på igjen.
- **Vis ladeinformasjon:** Angi at klokken skal vise ladeinformasjon når skjermen er slått av under lading.
- **Automatisk påslåing:** Angi at klokken skal slå seg på automatisk når du begynner å lade mens den er slått av og batteriet er ladet opp til mer enn 10 %.



Brukstiden som er igjen, viser gjenværende tid før batteriet går tomt for strøm. Brukstiden som er igjen, kan variere avhengig av innstillingene til klokken og driftsforholdene.

Knapper og gester

Slå på funksjonen for knapper og gester og konfigurer innstillingene.

Trykk på **Knapper og gester** på Innstillinger-skjermbildet.

- **Hurtig-knapp:** Velg en app eller funksjon som skal åpnes når du bruker Hurtig-knappen. Se [Innstilling og bruk av Hurtig-knappen](#) hvis du vil ha mer informasjon.
- **Hjem-knapp:** Velg en app eller funksjon som skal starte når du trykker to ganger på Hjem-knappen eller trykker på og holder den inne.
- **Tilbake-knapp:** Velg en app eller funksjon som skal startes når du trykker på Tilbake-knappen.
- **Dobbeltklyp:** Angi for å starte funksjonene som er forbundet med kjørende apper, for eksempel å svare på anrop eller avvise varsler, når du trykker tommelfingeren og pekefingeren mot hverandre to ganger på den hånden du har klokken på. Du kan også åpne Now Bar nederst på klokken skjerm.
- **Rist:** Angi for å starte funksjoner, som å avvise anrop eller ignorere varsler, ved å rotere håndleddet du har klokken på to ganger.
- **Bank, bank:** Angi for å starte den valgte funksjonen ved å bøye håndleddet du har klokken på opp og ned to ganger.

Health

Konfigurere de forskjellige innstillingene som er forbundet med trening og form.

Trykk på **Health** på Innstillinger-skjermbildet.

- **Generelt:** Angi for å motta varsler for å oppmuntre deg til å nå de daglige aktivitetsmålene dine og motta varsler når du lykkes.
- **Måling:** Angi hvordan du vil måle puls og stress, og aktiver eller deaktiver ekstrafunksjonene som kan måles under søvn.
- **Syklussporing:** Slå funksjonen som måler hudtemperaturen din mens du sover, av eller på for å forutse menstruasjonssyklusen din.
- **Registrer treninger automatisk:** Slå på funksjonen for automatisk treningsgjenkjenning og konfigurer innstillingene, for eksempel ved å velge hvilke treningstyper som skal gjenkjennes.
- **Tid uten aktivitet:** Slå på funksjonen for å motta varsler etter 50 minutter med inaktivitet, og angi hvilke tider og dager du vil bli varslet.
- **Gjør synlig for andre enheter:** Gi tillatelse til at andre enheter finner klokken din.
- **Del data med enheter og tjenester:** Angi deling av informasjon med andre tilkoblede helseplattformer, treningsapparater og TV-er.
- **Personvern:** Velg apper eller tjenesteleverandører du vil dele informasjon med, for å vise nødvendig informasjon under trening.

Sikkerhet/personvern

Kontroller klokken sikkerhets- og personvernsstatus, og endre innstillingene.

Trykk på **Sikkerhet/personvern** på Innstillinger-skjermbildet.

- **Låsetype:** Endre skjermlåsmetoden. Se [Låseskjerm](#) hvis du vil ha mer informasjon.
- **Håndleddsregistrering:** Angi for å registrere om du har på klokken.
- **Passord, passnøkler og autoutfylling:** Endre foretrukket tjeneste eller administrer alle tjenester for passord, passnøkler og automatisk utfylling.
- **Personvern:** Endre personverninnstillingene, og angi for å få tilpasset service basert på interessene dine og hvordan du bruker klokken.

Posisjon

Endre innstillinger for bruk av posisjonsinformasjon.

Trykk på **Posisjon** på Innstillinger-skjermbildet.

- **Apptillatelser:** Sjekk listen over apper som har tilgangstillatelse til klokkes posisjon, og rediger tillatelsesinnstillingene.
- **Posisjonstjenester:** Sjekk posisjonstjenestene som klokken bruker.

Sikkerhet og nødsituasjoner

Administrer helseopplysninger og nødkontakter. Du kan også angi forespørsel om nødansrop (SOS) når du er i en nødsituasjon. Se [Sende en SOS](#) hvis du vil ha mer informasjon.

Trykk på **Sikkerhet og nødsituasjoner** på Innstillinger-skjermbildet.

- **Medisinsk informasjon:** Angi eller sjekk helseopplysningene dine.
- **Nødkontakter:** Legg til nødkontaktene dine.
- **Nødansrop (SOS):** Angi for å forespørre et nødansrop ved å trykke fem ganger på Hjem-knappen til klokken i et nødstilfelle.
- **Registrering av hardt fall:** Angi for å forespørre et nødansrop når klokken registrerer et hardt fall.
- **Nøddeling:** Send en melding som inkluderer posisjonsinformasjon og en advarsel om lavt batterinivå, til nødkontaktene dine.
- **Nødvarsler:** Endre innstillingene for nødfunksjoner, deriblant trådløse nødvarsler.

Kontoer og sikkerhets kopi

Du kan bruke forskjellige funksjoner på klokken etter at du har registrert Samsung- eller Google-kontoen din på den tilkoblede telefonen og lagt dem til. Du kan også regelmessig sikkerhetskopiere klokkes data og filer automatisk med Smart Switch på den tilkoblede telefonen.

Trykk på **Kontoer og sikkerhets kopi** på Innstillinger-skjermbildet.

- **Kontoer:** Registrer Samsung- eller Google-kontoen din på den tilkoblede telefonen, og legg den til på klokken. Se [Legge til kontoene på klokken din](#) hvis du vil ha mer informasjon.
- **Sikkerhetskopiering:** Sjekk dataene på klokken som sikkerhetskopieres automatisk med Smart Switch på den tilkoblede telefonen.

Google

Endre innstillingene for Google.

Trykk på **Google** på Innstillinger-skjermbildet.

- **Digital assistent:** Bruk klokkes funksjoner, eller søk etter informasjon med stemmen din.
- **Kontoer:** Marker Google-kontoen som er registrert på den tilkoblede telefonen, og legg den til på klokken.
- **Passordlagring:** Synkroniser passordene som er lagret på Google-kontoen på andre enheter med klokken din. Du kan også logge automatisk på apper og nettsider direkte fra klokken din.

Avanserte funksjoner

Slå på avanserte funksjoner.

Trykk på **Avanserte funksjoner** på Innstillinger-skjermbildet.

- **Frakoblingsvarsler:** Angi for å motta varsler når klokken mister Bluetooth-tilkoblingen til telefonen mens du har den på.
- **Vannlås:** Slå på vannlåsmodus før du går i vannet. Berøringsregistrering kan være utilgjengelig når vannlåsmodus er slått på.
- **Statusindikatorer:** Endre visningsinnstillingene for statusindikatorikonene øverst på klokkeskjermen.
- **Now Bar-stil:** Angi hvordan Now Bar vises nederst på klokkeskjermbildet.
- **Autostart mediekontroller:** Angi for å åpne **Mediekontroller**-appen på klokken automatisk når musikk eller video spilles av på den tilkoblede telefonen.
- **Vis på Now Bar når medier spilles av på telefonen:** Angi for å vise et fremdriftsikon nederst på klokkeskjermen når det spilles av musikk eller video på den tilkoblede telefonen.
- **Bixby:** Bixby er et brukergrensesnitt som hjelper deg med å bruke klokken på en mer praktisk måte. Se [Bixby](#) hvis du vil ha mer informasjon.

Enhetsvedlikehold

Funksjonen for enhetsvedlikehold gir en oversikt over status for klokken batteri, lagring og minne.

Trykk på **Enhetsvedlikehold** på Innstillinger-skjermbildet.

- **Batteri:** Sjekk gjenværende batteristrøm og gjestående tid som klokken kan brukes. Hvis du har lite strøm i batteriet, kan du slå på strømsparingsmodus for å redusere strømforbruket. Se [Batteri](#) hvis du vil ha mer informasjon.
- **Lagring:** Sjekk status for brukt og tilgjengelig lagring, og trykk på **Administrer på telefon** for å frigjøre lagringsplass ved å slette unødvendige filer etter at de er merket av.



Den faktiske tilgjengelige kapasiteten til den interne lagringen er mindre enn den angitte kapasiteten fordi operativsystemet og standardapper legger beslag på deler av lagringsplassen. Tilgjengelig kapasitet kan endres når du oppdaterer klokken.

- **Minne:** Sjekk minnebruk eller trykk på **Fjern nå** for å frigjøre minne ved å stoppe bakgrunnsapper.

Apper

Sette opp innstillingene til klokkeappen.

Trykk på **Apper** på Innstillinger-skjermbildet.

- **Velg standardapper:** Velg standardapper for liknende funksjoner.
- **Health Platform:** Angi profilen som skal brukes til å administrere helseopplysningene dine, og angi å dele informasjon med andre tilkoblede helseapper.
- **Appliste:** Administrer appene på klokken. Du kan også sjekke appenes bruksinformasjon og avinstallere eller deaktivere unødvendige apper.
- **Tillatelsesbehandling:** Sjekk tillatelseslisten for alle apper, inkludert systemappene, og endre tillatelsesinnstillingene deres.
- **Samsung-appoppdateringer:** Se etter oppdateringer for noen forhåndsinstallerte Samsung-apper.

Generelt

Tilpass klokken generelle innstillinger. Du kan også koble klokken til en ny telefon eller tilbakestille klokken.

Trykk på **Generelt** på Innstillinger-skjermbildet.

- **Berøringsramme:** Endre innstillingene for berøringsramme.
- **Tekst-til-tale:** Endre innstillingene for tekst-til-tale-funksjonene som brukes når TalkBack er slått på, som språk, hastighet med mer.
- **Dato og tid:** Angi dato og klokkeslett manuelt.



Koble klokken fra telefonen for å bruke denne funksjonen, for den blir synkronisert med den tilkoblede telefonen.

- **Samsung-tastatur:** Endre innstillingene til Samsung-tastaturet.
- **Tastaturliste og standard:** Velg et tastatur som skal brukes som standard og endre tastaturinnstillingene.
- **Hurtig svar:** Konfigurer klokken din til å bruke emoji-svar, foreslåtte svar og egendefinerte svar som synkroniseres med den tilkoblede telefonen din.
- **Retning:** Still inn klokken etter håndledet du bruker den på, enten venstre eller høyre, og retningen til knappene etter hvordan du har på deg klokken.
- **Overfør klokke til ny telefon:** Koble klokken til en ny telefon som bruker samme Google-konto som den forrige telefonen, uten å måtte tilbakestille klokken data. Se [Koble klokken til en ny telefon](#) hvis du vil ha mer informasjon.
- **Nullstill:** Slett alle data på klokken. Hvis klokken imidlertid er koblet til telefonen før den tilbakestilles, blir klokken data og filer sikkerhetskopiert.

Tilgjengelighet

Sett opp forskjellige innstillinger for å få bedre tilgjengelighet til klokken.

Trykk på **Tilgjengelighet** på Innstillinger-skjermbildet.

- **Funksjoner du bruker:** Kontroller tilgjengelighetsfunksjonene du bruker.



Denne funksjonen vises bare når tilgjengelighetsfunksjonen brukes.

- **TalkBack:** Slå på TalkBack, som tilbyr taletilbakemelding. Hvis du vil sjekke hjelpeinformasjon for å finne ut hvordan du bruker denne funksjonen, trykker du på **Innstillinger** → **Veiledning** eller **Hjelp**.
- **Synsforbedringer:** Tilpass innstillingene for å gjøre klokken mer tilgjengelig for de med nedsatt syn.

- **Hørselsforbedringer:** Tilpass innstillingene for å gjøre enheten mer tilgjengelig for brukere med svekket hørsel.
- **Samhandling og smidighet:** Tilpass innstillingene for å gjøre enheten mer tilgjengelig for brukere som har nedsatt bevegelse i fingrene.
- **Avanserte innstillinger:** Administrer andre avanserte funksjoner.
- **Installerte apper:** Sjekk tilgjengelighetstjenestene som er installert på klokken.

Programvareoppdatering

Oppdater programvaren på klokken gjennom FOTA-tjenesten (firmware over-the-air). Du kan også endre oppdateringsinnstillingene.

Trykk på **Programvareoppdatering** på Innstillinger-skjermbildet.

- **Last ned og installer:** Se etter og installer oppdateringer manuelt.
- **Oppdater automatisk:** Angi at klokken skal installere oppdateringer automatisk.

Om klokken

Få tilgang til klokkes tilleggsinformasjon.

Trykk på **Om klokken** på Innstillinger-skjermbildet.

- **Statusinformasjon:** Sjekk ut informasjonen, som Wi-Fi MAC-adresse, Bluetooth-adresse og serienummer.
- **Juridisk informasjon:** Få tilgang til juridisk informasjon forbundet med klokken. Du kan også sende klokkes diagnoseinformasjon til Samsung.
- **Programvareinformasjon:** Få tilgang til programvareversjonen og sikkerhetsstatusen.
- **Batteriinformasjon:** Sjekk batteriinformasjon, for eksempel batterikapasitet.

Galaxy Wearable-appen

Innledning

Du kan kontrollere hvor mye gjenværende batteri det er på klokken og sette opp innstillingene med Galaxy Wearable-appen.

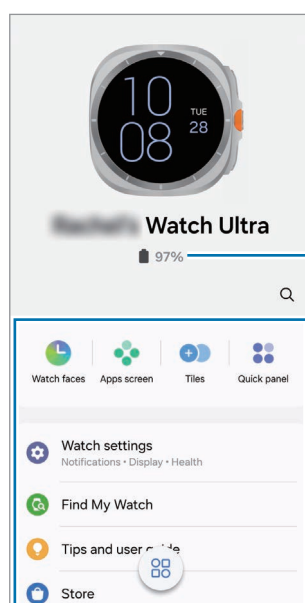
Åpne **Galaxy Wearable**-appen på telefonen.

Hvis du vil søke etter innstillinger ved å skrive inn søkeord, kan du trykke på Søk-ikonet (Q). Du kan også søke etter innstillinger ved å velge en tagg under **Forslag**.

For å stille inn Galaxy Wearable-appen trykker du på Alle enheter-ikonet (⊞) → flere alternativer-ikonet (⋮), og trykker så på **Innstillinger**.



- For å bruke Galaxy Wearable-appen må du koble klokken til en telefon. Se [Koble klokken til en telefon](#) hvis du vil ha mer informasjon.
- Enkelte funksjoner er kanskje ikke tilgjengelige, avhengig av typen tilkoblet telefon.



Gjenværende batteri på klokke

Konfigurer klokkeinnstillingene, og start funksjonene du vil ha.

Administrasjon av enhetstilkoblinger

Du kan administrere ulike enhetstilkoblinger, for eksempel å sjekke hvilke kroppsnaere enheter som er koblet til telefonen din, eller koble til en ny enhet med Galaxy Wearable-appen.

Administrasjon av den tilkoblede enheten

På Galaxy Wearable-skjermen på telefonen trykker du på Alle enheter-ikonet (.

Enheter som er og har vært tilkoblet tidligere, vises i listen.

- For å koble fra enheter som er koblet til telefonen, trykker du på Koble fra-ikonet () ved siden av den tilkoblede enheten i listen.
- For på nytt å koble til en enhet som tidligere har vært tilkoblet, må du velge enheten i listen og trykke på **Koble til**.

Legge til en ny enhet og fjerne enheter

- 1 På Galaxy Wearable-skjermen på telefonen trykker du på Alle enheter-ikonet (.
- 2 Trykk på Legg til ny enhet-ikonet () og følg instruksjonene på skjermen for å koble til en ny kroppsnaer enhet.
Den nye kroppsnaere enheten blir koblet til og lagt til i listen.

For å fjerne kroppsnaere enheter fra listen trykker du på Flere alternativer-ikonet () → **Fjern enhet**, velger en enhet og trykker så på **Fjern**.

Urskiver

Du kan endre klokketypen som skal vises på klokkeskjermbildet.

På Galaxy Wearable-skjermen på telefonen trykker du på **Urskiver**.

Velg urskiven du vil bruke og trykk på **Tilpass** eller Tilpass-ikonet () for å endre skjermfarger eller -innhold, som visere eller urskive, og du kan også velge elementer du kan vise på klokkeskjermen.

Lage Min stil-urskiver

Endre urskiven til klokken til et mønsterbilde som bruker en fargekombinasjon som er trukket ut fra bildet du tok. Du kan også avstemme urskiven til klokken etter hvilken som helst mote du vil.



Denne funksjonen er bare tilgjengelig på Samsung- eller Android-telefoner.

- 1 På Galaxy Wearable-skjermen på telefonen trykker du på **Urskiver**.
- 2 Velg **Min stil** under **Bevegelig grafikk**.
- 3 Trykk på Tilpass-ikonet ()
- 4 Trykk på **Bakgrunn** → **Kamera**.
For å velge et bilde som er lagret på telefonen, trykker du på **Galleri**.
- 5 Trykk på Ta bilde-ikonet () for å ta et bilde og trykk så på **OK**.
- 6 Dra den delen av bildet du vil bruke, inn i sirkelen, eller juster størrelsen på bildet for å velge fargen du vil bruke.
- 7 Velg en mønstertype og trykk på **Ferdig**.
- 8 Trykk på **Lagre**.
Urskiven til klokken blir endret til din Min stil.

Lage Galaxy Avatar-urskiver

Endre klokken urskive til din egen avatar.



Denne funksjonen er bare tilgjengelig på Samsung-telefoner som støtter Galaxy Avatar-funksjoner.

- 1 På Galaxy Wearable-skjermen på telefonen trykker du på **Urskiver**.
- 2 Velg **Galaxy Avatar** under **Animert**.
- 3 Trykk på Tilpass-ikonet (✎).
- 4 Trykk på **Figur**.
- 5 Trykk på Legg til-ikonet (+) og følg instruksjonene på skjermen for å lage avataren din.
- 6 Velg den opprettede avataren under **Andre avatarer**, og overfør den til klokken.
- 7 Trykk på **Lagre**.
Urskiven til klokken blir endret til din Galaxy Avatar.

Appskjerm

Flytt appene på appskjermbildet og endre organiseringen av appene. Du kan også stille inn appskjermbildet for å vise utvalgte apper basert på hvordan du bruker klokken din.

På Galaxy Wearable-skjermen på telefonen trykker du på **Appskjerm**.

For å omordne apper berører og holder du på en app for å flytte den, og så drar du den til ønsket sted.

Fliser

Tilpass og administrer fliser og widgeter på klokken.

På Galaxy Wearable-skjermen på telefonen trykker du på **Fliser**.

Legge til eller fjerne fliser

Trykk på Legg til fliser-ikonet (+), velg widgeter du vil legge til og trykk deretter på **Lagre**.

For å slette en widget trykk på Slett-ikonet (−) på widgeter som du vil fjerne og trykk på **Lagre**.

Dersom flisen ikke har en widget, blir den automatisk slettet.

Omordne oppstillingen

Berør og hold på flisen du vil flytte, dra den til ønsket sted og trykk deretter på **Lagre**.

For å endre widgetens posisjon på flisen, berør og hold på widgeten du vil flytte, dra den til ønsket sted og trykk deretter på **Lagre**.

Hurtigpanel

Velg hurtiginnstillingsikonene som vises på hurtigpanelet på klokken. Du kan også omordne hurtiginnstillingsikonene.

På Galaxy Wearable-skjermen på telefonen trykker du på **Hurtigpanel**.

Legge til eller fjerne hurtiginnstillingsikoner

For å legge til hurtiginnstillingsikonet trykker du på Legg til-ikonet (+) under **Tilgjengelige knapper**, og trykker så på **Lagre**. For å slette ikonet trykker du på Slett-ikonet (−) og trykker på **Lagre**.

Omordne hurtiginnstillingsikoner

Berør og hold inne på et ikon du vil flytte, dra det til ønsket sted og trykk deretter på **Lagre**.

Klokkeinnstillinger

Innledning

Sjekk klokkes status og konfigurer innstillingene for klokken.

På Galaxy Wearable-skjermen på telefonen trykker du på **Klokkeinnstillinger**.

Samsung account

Registrer Samsung-kontoen på den tilkoblede telefonen, eller marker den tidligere registrerte Samsung-kontoen.

På Galaxy Wearable-skjermen på telefonen trykker du på **Klokkeinnstillinger** → **Samsung account**. Se [Registrere en Samsung-konto på klokken](#), hvis du vil ha mer informasjon.

Moduser og rutiner

Angi for å synkronisere modusinnstillingene for klokken og telefonen.

På Galaxy Wearable-skjermen på telefonen trykker du på **Klokkeinnstillinger** → **Moduser og rutiner**.

- **Synkroniser moduser med telefon:** Angi for å synkronisere modusinnstillingene for klokken og telefonen. Når du aktiverer denne funksjonen, blir eventuelle nye moduser som legges til, eller modusinnstillinger som endres på den tilkoblede telefonen, synkronisert med klokken, og det blir også kjørestatusen til modusene.



Bare enkelte funksjoner for modussynkronisering kan være støttet avhengig av programvareversjonen til den tilkoblede telefonen.

Lyd og vibrering

Endre innstillingene for lyd og vibrering.

På Galaxy Wearable-skjermen på telefonen trykker du på **Klokkeinnstillinger** → **Lyd og vibrering**. Se [Lyd og vibrering](#) i Apper og funksjoner for mer informasjon.

Varsler

Endre varselsinnstillingene.

På Galaxy Wearable-skjermen på telefonen trykker du på **Klokkeinnstillinger** → **Varsler**. Se [Varsler](#) i Apper og funksjoner for mer informasjon om andre funksjoner i tillegg til de som er oppført.

- **Synkroniser Ikke forstyrr med telefon:** Sett til å synkronisere Ikke forstyrr-innstillinger for klokken og telefonen.

Skjerm

Endre skjerminnstillingene.

På Galaxy Wearable-skjermen på telefonen trykker du på **Klokkeinnstillinger** → **Skjerm**. Se [Skjerm](#) i Apper og funksjoner for mer informasjon.

Batteri

Sjekk gjenværende batteristrøm og gjenstående tid som klokken kan brukes. Hvis du har lite strøm i batteriet, kan du slå på strømsparingsmodus for å redusere strømforbruket.

På Galaxy Wearable-skjermen på telefonen trykker du på **Klokkeinnstillinger** → **Batteri**. Se [Batteri](#) i Apper og funksjoner for mer informasjon.

Knapper og gester

Slå på funksjonen for knapper og gester og konfigurer innstillingene.

På Galaxy Wearable-skjermen på telefonen trykker du på **Klokkeinnstillinger** → **Knapper og gester**. Se [Knapper og gester](#) i Apper og funksjoner for mer informasjon.

Health

Konfigurere de forskjellige innstillingene som er forbundet med trening og form.

På Galaxy Wearable-skjermen på telefonen trykker du på **Klokkeinnstillinger** → **Health**. Se [Health](#) i Apper og funksjoner for mer informasjon.

Wallet / Pay

Bruk forskjellige praktiske funksjoner i Samsung Wallet eller Samsung Pay.

På Galaxy Wearable-skjermen på telefonen trykker du på **Klokkeinnstillinger** → **Wallet** eller **Pay**.



Denne funksjonen kan være utilgjengelig, avhengig av området eller den tilkoblede telefonen.

Sikkerhet og nødsituasjoner

Administrer helseopplysninger og nødkontakter. Du kan også angi forespørsel om nødanrop (SOS) når du er i en nødssituasjon. Se [Sikkerhet og nødsituasjoner](#) i Apper og funksjoner eller [Sende en SOS](#) for mer informasjon.

På Galaxy Wearable-skjermen på telefonen trykker du på **Klokkeinnstillinger** → **Sikkerhet og nødsituasjoner**.

Kontoer og sikkerhetskopi

Du kan bruke forskjellige funksjoner på klokken etter at du har registrert Samsung- eller Google-kontoen din på den tilkoblede telefonen og lagt dem til. Du kan også regelmessig sikkerhetskopiere klokkes data og filer automatisk med Smart Switch på den tilkoblede telefonen og lagre sikkerhetskopien i Samsung Cloud.

På Galaxy Wearable-skjermen på telefonen trykker du på **Klokkeinnstillinger** → **Kontoer og sikkerhetskopi**.



- Lagre klokkes dato og filer som automatisk sikkerhetskopieres, periodisk i Samsung Cloud, slik at du kan gjenopprette dem hvis dataene og filene blir skadet eller går tapt på grunn av en utilsiktet tilbakestilling til fabrikkinnstillingene.
- Dataene fra klokken blir automatisk sikkerhetskopiert mellom kl. 01:00 og kl. 05:00 hvis klokken er koblet til telefonen, telefonen har mer enn 30 % batteristrøm og skjermen er av.
- **Kontoer:** Registrer Samsung- eller Google-kontoen din på den tilkoblede telefonen, og legg den til på klokken. Se [Legge til kontoene på klokken din](#) hvis du vil ha mer informasjon.
- **Sikkerhetskopiering:** Sikkerhetskopier dataene dine på den tilkoblede telefonen, og trykk på **Lagre sikkerhetskopi i Samsung Cloud**-bryteren for å slå den på slik at sikkerhetskopien lagres i Samsung Cloud.

Avanserte funksjoner

Slå på avanserte funksjoner.

På Galaxy Wearable-skjermen på telefonen trykker du på **Klokkeinnstillinger** → **Avanserte funksjoner**. Se [Avanserte funksjoner](#) i Apper og funksjoner for mer informasjon om andre funksjoner i tillegg til de som er oppført.

- **Ekstern tilkobling:** Angi at klokken skal kobles eksternt til smarttelefonen med mobilnettet eller et Wi-Fi-nettverk når en Bluetooth-tilkobling mellom enhetene ikke er tilgjengelig.

Enhetsvedlikehold

Funksjonen for enhetsvedlikehold gir en oversikt over status for klokken batteri, lagring og minne. Du kan også teste klokken.

På Galaxy Wearable-skjermen på telefonen må du trykke på **Klokkeinnstillinger** → **Enhetsvedlikehold**. Se [Enhetsvedlikehold](#) i Apper og funksjoner for mer informasjon om andre funksjoner i tillegg til de som er oppført.

- **Diagnostikk:** Test klokken ved hjelp av Samsung Members.

Apper

Sette opp innstillingene til klokkeappen.

På Galaxy Wearable-skjermen på telefonen trykker du på **Klokkeinnstillinger** → **Apper**. Se [Apper](#) i Apper og funksjoner for mer informasjon om andre funksjoner i tillegg til de som er oppført.

- **Appinnstillinger:** Endre de detaljerte innstillingene for enkelte apper på klokken.

Administrer innhold

Synkroniser lagrede lydfiler eller bilder fra telefonen til klokken, eller overfør dem til klokken.

På Galaxy Wearable-skjermen på telefonen trykker du på **Klokkeinnstillinger** → **Administrer innhold**.

- **Musikk**

- **Spor på klokken:** Sjekk og administrer lydfiler på klokken basert på kategori. Se [Administrere lydfiler lagret på klokken](#) hvis du vil ha mer informasjon.
- **Autosynkroniser:** Angi at telefonen automatisk skal synkronisere lydfiler som legges til i spillelister merket med **Spillelister å synkronisere**, hver sjettede time med klokken.
- **Spillelister å synkronisere:** Velg en spilleliste som skal synkroniseres automatisk med klokken.



Denne funksjonen vises kanskje bare når Samsung Music-appen er installert på telefonen, og når du aktiverer funksjonen **Autosynkroniser**.

- **Galleri**

- **Bilder på klokken:** Sjekk og administrer bilder på klokken basert på kategori. Se [Administrere bilder lagret på klokken](#) hvis du vil ha mer informasjon.
- **Autosynkroniser album:** Angi at telefonen automatisk skal synkronisere bilder som legges til i albumer merket med **Album å synkronisere**, med klokken.
- **Album å synkronisere:** Velg et album som skal synkroniseres automatisk med klokken.
- **Bildegrense for autosynkronisering:** Angi maks antall bilder som kan sendes ved en automatisk synkronisering.



Album å synkronisere og **Bildegrense for autosynkronisering** dukker kanskje opp når du slår på funksjonen **Autosynkroniser album**.

- **Velg historie å synkronisere:** Velg en historie som er lagret på telefonen, som skal synkroniseres med klokken.
- **Autosynkroniser nyeste historie:** Angi at telefonen automatisk skal synkronisere den nyeste historien med klokken.



Filsynkronisering mellom klokken og telefonen kan bare skje når klokken har mer enn 15 % gjenværende batteristrøm, og når strømsparingsmodus er slått av på klokken.

Mobilabonnementer

Bruk andre forskjellige tjenester gjennom mobilnettet etter at du har aktivert det på klokken.

På Galaxy Wearable-skjermen på telefonen trykker du på **Klokkeinnstillinger** → **Mobilabonnementer**.

Generelt

Tilpass klokken generelle innstillinger. Du kan også koble klokken til en ny telefon eller tilbakestille klokken.

På Galaxy Wearable-skjermen på telefonen trykker du på **Klokkeinnstillinger** → **Generelt**. Se [Generelt](#) i Apper og funksjoner for mer informasjon.

Tilgjengelighet

Sett opp forskjellige innstillinger for å få bedre tilgjengelighet til klokken.

På Galaxy Wearable-skjermen på telefonen trykker du på **Klokkeinnstillinger** → **Tilgjengelighet**. Se [Tilgjengelighet](#) i Apper og funksjoner for mer informasjon.

Klokkeprogramvareoppdatering

Oppdater programvaren på klokken gjennom FOTA-tjenesten (firmware over-the-air). Du kan også endre oppdateringsinnstillingene.

På Galaxy Wearable-skjermen på telefonen trykker du på **Klokkeinnstillinger** → **Klokkeprogramvareoppdatering**. Se [Programvareoppdatering](#) hvis du vil ha mer informasjon.

Om klokken

Få tilgang til klokken tilleggsinformasjon.

På Galaxy Wearable-skjermen på telefonen trykker du på **Klokkeinnstillinger** → **Om klokken**. Se [Om klokken](#) i Apper og funksjoner for mer informasjon.

Finn klokken min

Hvis du har rotet bort klokken, kan du bruke Galaxy Wearable-appen, SmartThings Find-funksjonen i SmartThings-appen eller Samsung Find-appen som er installert på den tilkoblede telefonen, til å finne den.



- Støtten for SmartThings Find-funksjonen og Samsung Find-appen kan variere avhengig av den tilkoblede telefonens programvareversjon.
- Skjermen kan bytte automatisk til å finne klokken hvis SmartThings Find-funksjonen eller Samsung Find-appen på den tilkoblede telefonen har disse funksjonene. Hvis både SmartThings Find-funksjonen og Samsung Find-appen støttes, åpnes Samsung Find-appen.

Søke med Galaxy Wearable-appen

1 På Galaxy Wearable-skjermen på telefonen trykker du på **Finn klokken min**.

2 Trykk på **Start**.

Klokken avgir en lyd og vibrerer, og skjermen slår seg på.

For å stoppe lyden og vibreringen drar du Avvis varsel-ikonet (ⓧ) utenfor den store sirkelen på klokken. Alternativt bruker du berøringsrammen. Du kan også stoppe den ved å trykke på **Stopp** på telefonen.

Kontrollere klokken eksternt

Hvis du mister klokken eller den blir stjålet, kan du trykke på **Finn klokken min** på Galaxy Wearable-skjermen på telefonen og så på **Angi sikkerhet**, og deretter kan du fjernstyre klokken.

- **Lås klokken:** Lås klokken eksternt for å forhindre uautorisert tilgang. Denne funksjonen kan brukes når telefonen er tilkoblet klokken via Bluetooth eller en ekstern tilkobling. Når klokken er låst, kan du låse den opp manuelt med en forhåndsvalgt PIN-kode, eller du kan koble telefonen til klokken via Bluetooth igjen for å låse den opp automatisk.
- **Tilbakestill klokke:** Alle data som er lagret på klokken, slettes. Etter at klokken er blitt nullstilt, kan du ikke gjenopprette informasjonen eller bruke funksjonen Finn klokken min. Men data som ble sikkerhetskopiert og lagret mens klokken og telefonen var koblet sammen, før tilbakestillingen, er tilgjengelig i Samsung Cloud.

Søke med SmartThings Find-funksjonen fra SmartThings-appen eller Samsung Find-appen

På Galaxy Wearable-skjermen på telefonen trykker du på **Finn klokken min**.

SmartThings Find-skjermen som er tilgjengelig gjennom SmartThings-appen, vises, eller så åpnes Samsung Find-appen på telefonen, og så vil du kunne sjekke hvor klokken du har mistet, er. Du kan også finne den ved å følge lyden som avgis fra klokken.



For å finne klokken din med Samsung Find-appen må Samsung Find-funksjonene for å finne enheter når de er frakoblet være aktivert.

Butikk

Laste ned appene og urskiver som kan brukes på klokken din.

På Galaxy Wearable-skjermen på telefonen trykker du på **Butikk**.

Bruksmerknader

Forholdsregler for bruk av enhet

Les denne veiledningen før du bruker enheten for å sikre trygg og riktig bruk.

- Beskrivelser er basert på enhetens standardinnstillinger.
- Noe av innholdet kan avvike fra enheten din, avhengig av område, tjenesteleverandør, modellspesifikasjoner og programvare.
- Enheten kan kreve en tilkobling til Wi-Fi eller mobilnett når du bruker enkelte apper eller funksjoner.
- Innhold (høykvalitetsinnhold) som krever intensiv hovedprosessor- og minnebruk, får innvirkning på den generelle ytelsen til enheten. Det kan hende at apper som benytter slikt innhold, ikke fungerer som tiltenkt, avhengig av enhetens spesifikasjoner og området den brukes i.
- Samsung er ikke ansvarlig for ytelsesproblemer som forårsakes av apper fra andre leverandører enn Samsung.
- Samsung er ikke ansvarlig for ytelsesproblemer eller inkompatibilitet som skyldes redigerte registerinnstillinger eller endret operativsystemprogramvare. Forsøk på å tilpasse operativsystemet kan føre til at enheten eller apper ikke fungerer som de skal.
- Programvare, lydkilder, bakgrunn, bilder og andre medier som leveres med denne enheten, er lisensiert for begrenset bruk. Uttrekking og bruk av disse materialene for kommersielle eller andre formål er et brudd på opphavsrettslovene. Brukerne er selv ansvarlige for ulovlig bruk av medier.
- Det kan påløpe ekstra kostnader for datatjenester, som sending av meldinger, opplasting og nedlasting, automatisk synkronisering eller bruk av posisjonstjenester, avhengig av dataabonnementet ditt. For overføring av store datamengder anbefales det å bruke Wi-Fi-funksjonen.
- Standardapper som følger med enheten, kan oppdateres og ikke lenger støttes uten forvarsel.
- Enhetens operativsystem er annerledes enn enkelte tidligere Galaxy Watch-serier, og du kan ikke bruke tidligere kjøpt innhold på grunn av kompatibilitetsproblemer.

- Modellspesifikasjonene og tjenestene som støttes, kan variere, avhengig av område.
- Endring av systemets operativsystem eller installering av programvare fra uoffisielle kilder kan føre til feil på enheten og skade på eller tap av data. Disse handlingene er brudd på Samsung-lisensavtalen og ugyldiggjør garantien din.
- Noen funksjoner fungerer kanskje ikke som beskrevet i denne veiledningen, avhengig av produsent og modell på telefonen som du kobler til klokken.
- Du kan se skjermen tydelig selv i sterkt utendørs sollys ved å automatisk justere kontrastområdet basert på omgivelsene. På grunn av produktets sammensetning, kan etterbilder (innbrenning i skjermen) eller dobbeltkonturer oppstå hvis du lar berøringsskjermen være på uten å bruke den i lengre perioder.
 - Det anbefales å ikke bruke faste bilder på en del av eller hele skjermen i lengre perioder og slå av skjermen når du ikke bruker enheten.
 - Du kan sette skjermen til å slå seg av automatisk når du ikke bruker den. På appskjermbildet til klokken, trykker du på Innstillinger-ikonet (⚙️) → **Skjerm** → **Tidsavbrudd**, og velger så hvor lenge du vil at enheten skal vente før skjermen slås av.
 - For å angi at skjermen automatisk justerer lysstyrken basert på omgivelsene, trykker du på Innstillinger-ikonet (⚙️) → **Skjerm** på appskjermbildet til klokken og trykker så på **Adaptiv lysstyrke**-bryteren å slå den på.
- Noen enheter, avhengig av område eller modell, må ha godkjenning fra Federal Communications Commission (FCC).

Hvis enheten din er godkjent av FCC, kan du sjekke enhetens FCC-ID. For å få tilgang til FCC ID trykker du på Innstillinger-ikonet (⚙️) → **Om klokken** → **Statusinformasjon** på appskjermbildet til klokken. Hvis enheten din ikke har en FCC-ID, betyr det at enheten ikke er autorisert for salg i USA eller tilhørende territorier og bare kan tas inn i USA for eierens personlige bruk.
- Enheten inneholder magneter. Hold den unna kredittkort, implanterte medisinske enheter og andre enheter som kan påvirkes av magneter. Hvis det gjelder en medisinsk enhet, må enheten holdes mer enn 15 cm unna. Slutt å bruke enheten hvis du har mistanke om forstyrrelser på den medisinske enheten, og rådfør deg med legen din eller produsenten av den medisinske enheten.

Instruksjonsikoner

 **Advarsel:** Situasjoner som kan føre til skader på deg selv eller andre

 **Forsiktig:** Situasjoner som kan skade enheten eller annet utstyr

 **Merknad:** Merknader, brukstips eller ytterligere informasjon

Informasjon om pakkens innhold og tilbehør

Se hurtigstartveiledningen for pakkeinnhold.

- Utstyret som leveres med klokken, samt annet tilgjengelig tilbehør, kan variere, avhengig av område eller tjenesteleverandør.
- Det medfølgende utstyret er utformet kun for denne enheten, og det er ikke sikkert at det er kompatibelt med andre enheter.
- Utseende og spesifikasjoner kan endres uten forhåndsvarsel.
- Du kan kjøpe ytterligere tilbehør fra den lokale Samsung-forhandleren. Kontroller at de er compatible med klokken før kjøp.
- Utenom klokken kan det hende at noe av det medfølgende eller annet tilbehør ikke har den samme beskyttelsen mot vann og støv.
- Bruk Samsung-godkjent tilbehør. Bruk av tilbehør som ikke er godkjent, kan forårsake ytelsesproblemer og feil som ikke dekkes av garantien.
- Tilgjengeligheten for alt tilbehør kan endres etter produsentenes eget forgoetbefinnende. Gå til nettstedet til Samsung hvis du vil ha mer informasjon om tilgjengelig tilbehør.

Opprettholde enhetens vann- og støvbestandighet

- Denne enheten er vann- og støvbestandig, og oppfyller følgende internasjonale standarder.
 - 10ATM-sertifisert vannbestandighetsklassifisering: Ble testet ved å senke enheten i ferskvann, påføre trykk tilsvarende 100 m og la den ligge stille uten bevegelse i 10 minutter, for å innfri kravene til ISO 22810:2010.
 - IPX8-sertifisert vannbestandighetsklassifisering: Ble testet ved å senke enheten i 1,5 m dypt ferskvann i 30 minutter og la den ligge stille uten bevegelse, for å møte kravene til IEC 60529.
 - IP6X-sertifisert støvbestandighetsklassifisering: Ble testet for å oppfylle kravene til IEC 60529.
- Enheten er ikke beregnet på dykkere.
- Du kan bruke denne enheten når du trener, vasker hendene dine eller er ute på en regnværsdag.
- Du kan bruke denne enheten når du svømmer i et basseng eller i sjøen der vannet ikke er for dypt.
- Vannbestandigheten til Galaxy-enheten din er ikke permanent og kan avta over tid på grunn av normal slitasje, avhengig av bruksmiljøet eller forholdene. Det anbefales å teste vanntettheten til Galaxy-enheten hvert år ved et Samsung-servicesenter eller et autorisert servicesenter.
- Du må følge disse retningslinjene for å opprettholde støv- og vannbestandigheten.
 - Etter svømmeturen, og før bassengvannet eller sjøvannet har tørket opp, skyller du enheten med ferskvann og tørker den grundig med en myk og ren klut for å opprettholde vannbestandigheten. Vannbestandigheten kan påvirkes av desinfeksjonsmidler brukt i svømmebassengvann eller saltet i sjøvann.
 - Hvis enheten utsettes for andre væsker enn ferskvann, som kaffe, drinker, såpevann, olje, parfyme, solkrem, hånddesinfiseringsmidler eller kjemiske produkter som sminke, renses du enheten med ferskvann og tørker den grundig med en myk og ren klut for å opprettholde vannbestandigheten.

- Du skal ikke fridykke, dykke, drive med vannsport i høy fart, for eksempel vannscooter, eller svømme i vann som beveger seg raskt, for eksempel elver, mens du bruker enheten. Du må heller ikke utsette enheten for høytrykksrengjøringsmaskiner eller liknende. Dette kan føre til en drastisk økning i vanntrykket, noe som kan føre til at vannbestandigheten garantert av selskapet vårt, kan endre seg.
- Om enheten utsettes for slag eller blir skadet, kan ikke vann- og støvbestandigheten garanteres.
- Ikke demonter enheten uten riktig veiledning.
- Hvis du tørker enheten med en maskin som avgir varm luft, for eksempel en hårføner, eller hvis du bruker enheten i et varmt miljø, som for eksempel en badstue, kan vannbestandigheten ta skade som følge av en drastisk endring i luft- eller vanntemperaturen.

Forholdsregler for overoppheting

Hvis du føler ubehag på grunn av overoppheting av enheten, skal du straks slutte å bruke den og ta den av håndleddet.

- For å unngå problemer som funksjonsfeil på enheten, ubehag eller skader på huden og tapping av batteriet, vises en advarsel på enheten hvis den kommer opp i en bestemt temperatur. Når den første advarselen vises, blir enhetsfunksjoner slått av frem til enheten kjøles ned til en spesifikk temperatur. Men nødansvarsfunksjonen vil være tilgjengelig på LTE-modellen.
- Hvis temperaturen i enheten fortsetter å stige, vises en ny advarsel. På dette tidspunkt slås enheten av. Ikke bruk enheten før temperaturen er innenfor anbefalt brukstemperaturområde. Men når du bruker LTE-modellen, forblir nødansvarsfunksjonen som ble tilkoblet tidligere, aktivert til du er ferdig, selv om den andre advarselen vises.

Anbefalt brukstemperaturområde

Enhetsens anbefalte brukstemperatur er mellom 0 °C og 35 °C. Bruk av enheten ved høyere eller lavere temperaturer enn det som er anbefalt, kan føre til skader på enheten eller redusere batteriets levetid.

Rengjøring og håndtering av klokken

Følg disse punktene for å sikre at klokken fungerer som den skal, og beholder utseendet sitt. Hvis du ikke gjør det, kan det skade klokken og føre til hudirritasjon.

- Slå av klokken og ta av remmen før rengjøring.
- Unngå at enheten utsettes for støv, svette, blekk, olje og kjemiske produkter, som kosmetikk, antibakteriemiddel, håndrensemiddel, rengjøringsmiddel og insektmiddel. De eksterne og interne delene til klokken kan bli skadet eller det kan føre til redusert ytelse. Hvis klokken utsettes for noe av dette, bruker du en løfri myk klut til å rengjøre den.
- Ikke bruk såpe, rengjøringsmidler, slipemidler og trykkluft når du rengjør klokken, og ikke rengjør den med ultrasoniske bølger eller eksterne varmekilder. Dette kan gi skader på klokken. Hudirritasjon kan forårsakes av såpe, vaskemidler og hånddesinfiseringsmidler, eller rengjøringsmidler som blir værende på klokken.

- Når du fjerner solkrem, fuktighetskrem eller olje, bør du bruke et såpefritt vaskemiddel før du skyller og tørker klokken grundig.



Den medfølgende remmen kan variere avhengig av område eller modell. Pass på å rengjøre og vedlikeholde remmen deretter.

Vær forsiktig hvis du er allergisk mot noen av materialene på klokken

- Samsung har testet for skadelige materialer på klokken gjennom interne og eksterne sertifiseringsmyndigheter, inkludert testen for alle materialer som er i kontakt med hud, hudgiftighetstesten og testen ved bruk av klokken.
- Klokken inneholder nikkel. Vær forsiktig hvis huden din er overfølsom eller du har en allergi mot noen av materialene på klokken.
 - **Nikkel:** Klokken inneholder en liten mengde nikkel, som er under referansepunktet i de europeiske REACH-bestemmelsene. Du blir ikke utsatt for nikkel inni klokken, og klokken har bestått den internasjonale sertifiseringstesten. Hvis du imidlertid er overfølsom for nikkel, må du være forsiktig med å bruke klokken.
- Bare materialer som overholder standardene til U.S Consumer Product Safety Commission (CPSC), EU-landene og andre internasjonale standarder, brukes til å lage klokken.
- Du finner mer informasjon om hvordan Samsung håndterer kjemikalier, på Samsungs nettsted.

Slik finner du informasjon om strømforbruket i hvilemodus for dette produktet

- Gå til www.samsung.com/global/ecodesign_energy.
- Søk ved å angi produktets modellnummer.



Denne funksjonen er kanskje ikke tilgjengelige, avhengig av område, tjenesteleverandør eller modell.

Tillegg

Feilsøking

Prøv følgende løsninger før du kontakter et Samsung-servicesenter eller et autorisert servicesenter. Det kan hende at enkelte situasjoner ikke gjelder for klokken din.

Du kan også bruke Samsung Members til å løse problemer du støter på ved bruk av enheten.

Klokken viser feilmeldinger for nettverk eller tjeneste

- Når du befinner deg i områder med svakt signal eller dårlige mottaksforhold, kan det hende at du mister forbindelsen til nettverket. Forflytt deg til et annet område og forsøk på nytt. Mens du forflytter deg, kan det hende at feilmeldingene gjentas flere ganger.
- Du kan ikke åpne enkelte alternativer uten et abonnement. Kontakt tjenesteleverandøren din for å få mer informasjon.

Klokken slår seg ikke på

Når batteriet er fullstendig utladet, slås ikke klokken på. Lad batteriet helt opp før du slår på klokken.

Berøringsregistrering fungerer sakte eller feil

- Berøringsregistrering fungerer kanskje ikke riktig i følgende situasjoner:
 - Hvis du fester en skjermbeskytter eller valgfritt tilleggsutstyr på skjermen
 - Hvis du bruker hansker eller vanter, hvis hendene dine ikke er rene når du berører skjermen, eller hvis du trykker på skjermen med en skarp gjenstand eller med fingertuppene
 - Under fuktige forhold eller ved kontakt med vann
- Start klokken på nytt for å fjerne eventuelle midlertidige programvareproblemer.
- Kontroller at programvaren til klokken din er oppdatert til den nyeste versjonen.
- Hvis skjermen er ripet eller skadet, oppsøker du et Samsung-servicesenter eller et autorisert servicesenter.

Klokken fryser eller får et problem

Prøv løsningene nedenfor. Hvis problemet fremdeles ikke løses, tar du kontakt med et Samsung-servicesenter eller et autorisert servicesenter.

Starte klokken på nytt

Hvis klokken fryser eller henger seg opp, kan det hende at du må lukke apper eller slå klokken av og på igjen.

Tvungen omstart

Hvis klokken er fryst og ikke reagerer, må du trykke på og holde inne Hjem-knappen og Tilbake-knappen samtidig i mer enn 7 sekunder for å starte den på nytt.

Tilbakestille klokken

Hvis metodene ovenfor ikke løser problemet, kan du utføre en tilbakestilling til fabrikkinnstilte data. På appskjermbildet trykker du på (⚙️) → **Generelt** → **Nullstill** → **Nullstill**. Du kan også åpne **Galaxy Wearable**-appen på telefonen og trykke på **Klokkeinnstillinger** → **Generelt** → **Nullstill** → **Nullstill**. Hvis klokken og telefonen ikke er koblet til hverandre når klokken tilbakestilles, slettes dataene som er lagret på klokken.

En annen Bluetooth-enhet finner ikke klokken

- Kontroller at klokkes Bluetooth-funksjon er slått på.
- Tilbakestill klokken og prøv på nytt.
- Påse at klokken og den andre Bluetooth-enheten er innenfor Bluetooth-rekkevidde for tilkobling (10 m). Avstanden kan variere avhengig av omgivelsene som enheten brukes i.

Hvis tipsene ovenfor ikke løser problemet, tar du kontakt med et Samsung-servicesenter eller et autorisert servicesenter.

En Bluetooth-forbindelse blir ikke opprettet, eller klokken og telefonen er frakoblet

- Sørg for at Bluetooth-funksjonen på begge enhetene er slått på.
- Kontroller at det ikke er noen hindringer, som vegger eller elektrisk utstyr, mellom enhetene.
- Sørg for at den nyeste versjonen av Galaxy Wearable-appen er installert på telefonen. Hvis Galaxy Wearable-appen ikke er nyeste versjon, må du oppdatere Galaxy Wearable-appen til nyeste versjon.
- Påse at klokken og den andre Bluetooth-enheten er innenfor Bluetooth-rekkevidde for tilkobling (10 m). Avstanden kan variere avhengig av omgivelsene som enheten brukes i.
- Start begge enhetene på nytt, og åpne **Galaxy Wearable**-appen på telefonen på nytt.

Anrop kobles ikke til

- Pass på at klokken er koblet til en telefon via Bluetooth.
- Sørg for at telefonen og klokken har tilgang til riktig mobilnett.
- Sørg for at du ikke har angitt anropssperring på telefonen for telefonnummeret som du ringer til.
- Sørg for at du ikke har angitt anropssperring på telefonen for det innkommende telefonnummeret.
- Sjekk om noen av modusene er slått på. Hvis noen av modusene er på, er innkommende anrop kanskje dempet, og skjermen slår seg kanskje ikke på når du mottar innkommende anrop.

Andre hører ikke at du snakker under en samtale

- Kontroller at du ikke dekker til den innebygde mikrofonen.
- Kontroller at mikrofonen er i nærheten av munnen din.
- Hvis du bruker et Bluetooth-hodesett må du kontrollere at det er riktig tilkoblet.

Det er ekko under en samtale

Juster volumet eller beveg deg til et annet område.

Tilkoblingen til et mobilnett eller Internett blir ofte frakoblet, eller lydkvaliteten er dårlig

- Påse at du ikke blokkerer den innvendige antennen til klokken.
- Når du befinner deg i områder med svakt signal eller dårlige mottaksforhold, kan det hende at du mister forbindelsen til nettverket. Det kan også hende at du har tilkoblingsproblemer på grunn av problemer med tjenesteleverandørens basestasjon. Forflytt deg til et annet område og forsøk på nytt.
- Når du bruker enheten mens du forflytter deg, er trådløse nettverkstjenester kanskje ikke tilgjengelige på grunn av problemer med tjenesteleverandørens nettverk.

Batteriet lades ikke skikkelig (for Samsung-godkjente ladere)

- Påse at du kobler klokken riktig til den trådløse laderen.
- Oppsøk et Samsung-servicesenter eller et autorisert servicesenter for å få skiftet batteriet. Ta med deg laderen og USB-kabelen som du bruker, for å få bedre servicestøtte. Hvis trådløs lading ikke fungerer, tar du også med deg den trådløse laderen.

Batteriet tømmes raskere enn da det ble kjøpt

- Når du utsetter klokken eller batteriet for svært lave eller svært høye temperaturer, kan nytteladningen reduseres.
- Batteriforbruket øker når du bruker enkelte apper.
- Batteriet er forbruksvare og batterikapasiteten blir kortere etter hvert.

Klokken er varm ved berøring

Når du bruker apper som krever mer strøm, eller bruker apper på klokken i lengre tid, kan klokken kjennes varm ved berøring. Dette er normalt og skal ikke påvirke levetiden eller ytelsen til klokken.

Hvis klokken overopphetes eller kjennes varm i en lengre periode, må du ikke bruke den på en stund. Hvis klokken fortsetter å overopphetes, tar du kontakt med et Samsung-servicesenter eller et autorisert servicesenter.

Klokken finner ikke den nåværende posisjonen din

Klokken bruker posisjonsinformasjonen til telefonen. GPS-signaler kan være hindret i enkelte posisjoner, som innendørs. Angi at den bruker Wi-Fi- eller et mobilnett for å finne den gjeldende posisjon.

Det er en liten åpning rundt utsiden av klokkehuset

- Denne åpningen er en nødvendig produksjonsegenskap og noe risting eller vibrering av deler kan oppstå.
- Over tid kan friksjon mellom deler føre til at denne åpningen utvides litt.

Det er ikke nok lagringsplass på klokken

Slett unødvendige data, ubrukte apper eller filer for å frigjøre lagringsplass.

Ta ut batteriet

- Ta kontakt med et autorisert servicesenter for å ta ut batteriet. For instruksjoner om hvordan batteriet tas ut kan du gå til www.samsung.com/global/ecodesign_energy.
- Av sikkerhetsgrunner **må du ikke prøve å ta ut** batteriet selv. Hvis batteriet ikke tas ut på riktig måte, kan det føre til skade på batteriet og enheten, resultere i personskader og gjøre enheten utrygg.
- Samsung påtar seg ikke noe ansvar for eventuelle skader eller tap (uansett om det er i eller utenfor kontrakt, inkludert uaktsomhet) som kan oppstå fordi disse instruksjonene og advarslene ikke er fulgt helt nøyaktig, annet enn dødsfall eller personskader som skyldes Samsungs uaktsomhet.

Trenger du hjelp eller har spørsmål, henviser vi til www.samsung.com/no.
Klikk på «SUPPORT» => «Hjelp og feilsøking»
eller søk ved hjelp av modellnummer.
Alternativt kan du ringe vår kundesupport på telefon
216 29 099.

Opphavsrett

© 2025 Samsung Electronics Co., Ltd.

Denne veiledningen er beskyttet av internasjonale lover om opphavsrett.

Ingen deler av denne veiledningen kan gjengis, distribueres, oversettes eller overføres i noen form eller på noen måter, elektronisk eller manuelt, inkludert kopiering, opptak eller lagring i informasjonslagrings- og gjenopprettingssystemer.

Varemerker

- Samsung og Samsung-logoen er registrerte varemerker som tilhører Samsung Electronics Co., Ltd.
- Bluetooth® er et registrert varemerke som tilhører Bluetooth SIG, Inc. over hele verden.
- Wi-Fi®, Wi-Fi Direct™, Wi-Fi CERTIFIED™ og Wi-Fi-logoen er registrerte varemerker for Wi-Fi Alliance.
- Alle andre varemerker og opphavsrettigheter tilhører sine respektive eiere.

