



SM-R350

Käyttöopas

Tietoja tästä oppaasta

Tätä Gear Fit -laitetta voidaan käyttää Samsungin joidenkin Android™-mobiililaitteiden tai oheislaitteena. Tässä käyttöoppaassa on kuvattu erityisesti sovellukset ja ominaisuudet, jotka ovat käytettävissä Gear Fit -laitteen ollessa yhdistettynä mobiililaitteeseen.

- Lue tämä opas huolellisesti ennen Gear Fit -laitteen käyttöä, jotta osaat käyttää sitä turvallisesti ja oikein.
- Kuvaukset perustuvat Gear Fit -laitteen oletusasetuksiin.
- Kuvien ja näyttökuvien ulkoasu voi poiketa todellisesta tuotteesta.
- Sisältö voi poiketa lopullisesta tuotteesta tai palveluntarjoajien tai operaattorien tarjoamista ohjelmistoista, ja sitä saatetaan muuttaa ilman ennakkoilmoitusta. Oppaan uusin versio on saatavissa Samsungin sivustosta osoitteessa www.samsung.com.
- Ominaisuudet ja lisäpalvelut voivat vaihdella Gear Fit -laitteen, ohjelmiston tai palveluntarjoajan mukaan.
- Sovellukset ja niiden toiminnot voivat vaihdella maan, alueen ja laitteiston mukaan. Samsung ei ole vastuussa muiden kuin Samsungin toimittamien sovellusten aiheuttamista suorituskykyongelmista.
- Samsung ei ole vastuussa toiminta- eikä yhteensopivuusongelmista, jotka johtuvat muokatuista rekisteriasetuksista tai muunnetusta käyttöjärjestelmäohjelmistosta. Käyttöjärjestelmän mukauttamisyritys voi johtaa Gear Fit -laitteen tai sovellusten virheelliseen toimintaan.
- Gear Fit -laitteen mukana toimitetut ohjelmistot, äänilähteet, taustakuvat, muut kuvat ja muu media on lisensoitu rajoitettuun käyttöön. Näiden materiaalien käyttö kaupallisiin ja muihin tarkoituksiin on tekijänoikeuslakien vastaista. Vastuu median lainvastaisesta käytöstä on kokonaan käyttäjillä.
- Gear Fit -laitteen mukana toimitettuja sovelluksia voidaan päivittää ilman ennakkoilmoitusta, eivätkä ne sen jälkeen välttämättä enää ole tuettuja. Jos sinulla on kysyttävää jostakin Gear Fit -laitteen mukana toimitetusta sovelluksesta, ota yhteys Samsung-palvelukeskukseen. Jos kysymys koskee jotakin käyttäjän asentamaa sovellusta, ota yhteys vastaavaan palveluntarjoajaan.
- Gear Fit -laitteen käyttöjärjestelmän muuttaminen tai epävirallisista lähteistä peräisin olevien sovellusten asentaminen voi aiheuttaa Gear Fit -laitteeseen toimintahäiriöitä ja tietojen vahingoittumisen tai katoamisen. Nämä toimet ovat Samsungin käyttöoikeussopimuksen vastaisia ja mitätöivät takuun.

Ohjekuvakkeet



Varoitus: Tilanteet, jotka voivat aiheuttaa vammoja sinulle tai muille



Vaara: Tilanteet, joissa tämä laite tai muut laitteet voivat vahingoittua



Huomautus: Huomautuksia, käyttövinkkejä tai lisätietoja

Tekijänoikeus

Copyright © 2014 Samsung Electronics

Tämä opas on kansainvälisten tekijänoikeuslakien suojaama.

Tämän oppaan osittainenkin jäljentäminen, jakeleminen, kääntäminen tai siirtäminen missä tahansa muodossa tai millä tahansa tavalla, sähköisesti tai mekaanisesti, mukaan lukien valokopiointi, äänittäminen tai säilyttäminen tietojen säilytys- ja hakujärjestelmissä, on kiellettyä ilman Samsung Electronicsin ennakoon myöntämää kirjallista lupaa.

Tavaramerkit

- SAMSUNG ja SAMSUNG-logo ovat Samsung Electronicsin rekisteröityjä tavaramerkkejä.
- Bluetooth® on Bluetooth SIG, Inc:n rekisteröity tavaramerkki kaikkialla maailmassa.
- Kaikki muut tavaramerkit ja tekijänoikeudet ovat omistajiensa omaisuutta.

Sisältö

Aloittaminen

- 6 Tietoja Gear Fit -laitteesta
- 6 Pakkauksen sisältö
- 7 Laitteen osat
- 8 Näppäin
- 10 Laitteen kiinnittäminen hihnaan
- 11 Akun lataaminen
- 14 Gear Fit -laitteen käynnistäminen ja sammuttaminen
- 14 Huomautuksia Bluetooth-toiminnon käytöstä
- 15 Gear Fit -laitteen yhdistäminen mobiililaitteeseen
- 18 Gear Fit -laitteen pukeminen
- 19 Gear Fit -laitteen lukitseminen ja lukituksen avaaminen
- 19 Näytön kirkkauden säätäminen

Perustoiminnot

- 20 Mobiililaiteyhteyden ja akun tilan näyttäminen
- 20 Kosketusnäytön käyttäminen
- 22 Alkunäytön katseleminen
- 24 Sovellusten käyttäminen
- 24 Palaaminen edelliselle sivulle
- 25 Saapuvien puhelujen tarkistaminen
- 25 Ilmoitusten käyttäminen
- 27 Gear Fit -laitteen päivittäminen

Sovellukset

- 29 Ajastin
- 29 Sekuntikello
- 30 Terveysthallintasovellukset
- 33 Uni
- 35 Askelmittari
- 37 Liikunta
- 42 Syke
- 45 Mediaohjain
- 45 Etsi laitteeni

Asetukset

- 46 Kello
- 46 Taustakuva
- 46 Näyttö
- 47 Bluetooth
- 47 Estotila
- 47 Kaksoispainallus
- 47 Profiili
- 48 Yksityisyyslukitus
- 48 Palauta Gear Fit
- 48 Gear Fit -tiedot

Gear Fit Manager

- 49 Gear Fit Manager -sovelluksen käynnistäminen
- 49 Gear Fit -laitteen asetusten määrittäminen
- 49 Alkunäyttö
- 50 S Health
- 50 Ilmoitusten määrittäminen
- 51 Asetukset

Vianmääritys

Aloittaminen

Tietoja Gear Fit -laitteesta

Kun yhdistät Gear Fit -laitteen mobiililaitteeseesi, voit tarkastella puhelulokeja tai asettaa hälytyksiä Gear Fit -laitteen avulla. Gear Fit -laite helpottaa mobiililaitteiden käyttämistä, koska voit sen avulla olla yhteydessä eri sovelluksiin. Voit määrittää kuntoiluohjelmasi ja tarkkailla terveyttäsi yhdistämällä Gear Fit -laitteen mobiililaitteeseen.

Asenna **Gear Fit Manager** -sovellus mobiililaitteeseen, jotta voit yhdistää Gear Fit -laitteen mobiililaitteeseen. Etsi **Gear Fit Manager** -sovellus **Samsung Apps** -kaupasta, tai mene osoitteeseen apps.samsung.com/gearfit ja lataa se.

Pakkauksen sisältö

Tarkista, että tuotepakkaus sisältää seuraavat osat:

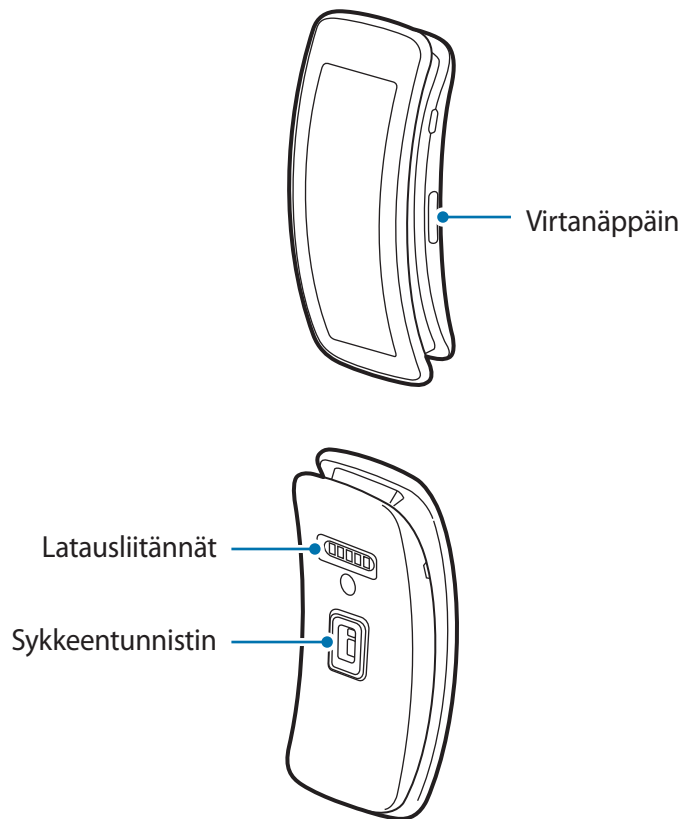
- Gear Fit
- Lataustelakka
- Pikaopas



- Gear Fit -laitteen mukana toimitettavat varusteet ja saatavissa olevat lisävarusteet voivat vaihdella alueen tai palveluntarjoajan mukaan.
- Mukana toimitettavat varusteet on suunniteltu vain tähän Gear Fit -laitteeseen, eivätkä ne välttämättä ole yhteensopivia muiden laitteiden kanssa.
- Ulkoasua ja teknisiä ominaisuuksia voidaan muuttaa ilman erillistä ilmoitusta.
- Voit ostaa lisävarusteita Samsung-jälleenmyyjältä. Varmista ennen ostamista, että ne ovat yhteensopivia Gear Fit -laitteen kanssa.
- Muut varusteet eivät välttämättä ole yhteensopivia Gear Fit -laitteen kanssa.
- Käytä vain Samsungin hyväksymiä varusteita. Hyväksymättömien varusteiden käyttämisestä aiheutuvat toimintahäiriöt eivät kuulu takuuhuollon piiriin.
- Kaikkien varusteiden saatavuus on kokonaan niitä valmistavien vastaavien yhtiöiden vastuulla. Lisätietoja saatavilla olevista varusteista on Samsungin sivustossa.

Laitteen osat

Gear Fit

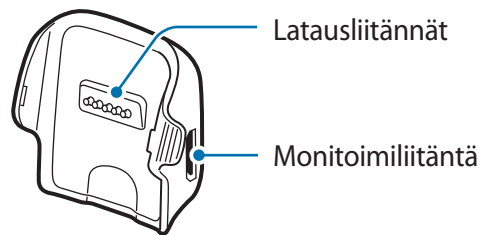


Kosteus ja nesteet voivat vahingoittaa Gear Fit -laitetta. Pidä Gear Fit -laite kuivana.

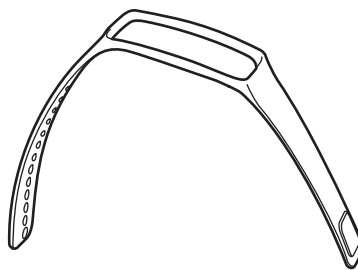


- Älä käytä näytönsuojakalvoa. Muutoin kosketusnäytön tunnistimessa ilmenee toimintahäiriö.
- Suojaa kosketusnäyttö vedeltä. Kosketusnäyttö voi toimia virheellisesti kosteissa olosuhteissa ja kastuessaan.

Lataustelakka




Hihna



Varmista, että hihna pysyy puhtaana. Epäpuhtaudet, kuten pöly ja väriaineet, voivat jättää hihnaan tahroja, joita ei ehkä voi poistaa kokonaan.

Näppäin

Näppäin	Toiminto
 Virta	<ul style="list-style-type: none"> • Käynnistä tai sammuta Gear Fit -laite painamalla jonkin aikaa. • Painamalla voit siirtyä kellonäyttöön. • Painamalla voit lukita Gear Fit -laitteen kellonäytössä. • Nollaa Gear Fit -laite pitämällä painettuna yli seitsemän sekuntia.

Veden- ja pölynpitävyyden ylläpitäminen

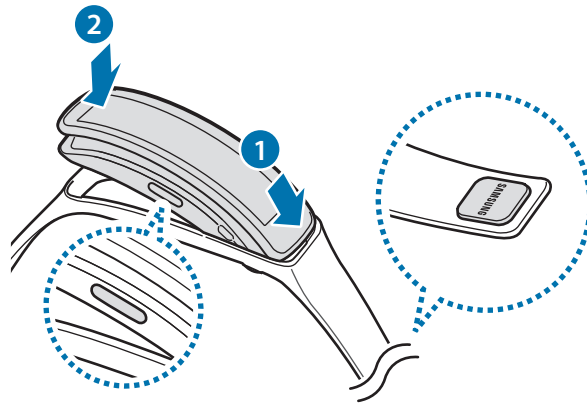
Laite voi vahingoittua, jos laitteen sisään pääsee vettä tai pölyä. Noudattamalla näitä vinkkejä voit estää laitteen vahingoittumisen ja ylläpitää laitteen veden- ja pölynpitävyyttä.

- Älä upota laitetta veteen yli 1 m:n syvyyteen, äläkä pidä sitä veden alla yli 30 minuuttia.
- Älä altista laitetta **voimakkaasti liikkuvalla vedelle**, kuten hanasta valuvalla vedelle, merenaalloille tai vesiputouksille.
- Jos laite tai kätesi ovat märät, kuivaa ne huolellisesti ennen laitteen käsittelyä.
- **Jos makea vesi kastelee laitteen, kuivaa se huolellisesti puhtaalla, pehmeällä liinalla. Jos jokin muu neste kuin makea vesi kastelee laitteen, huuhtelee laite heti makealla vedellä ja kuivaa se huolellisesti puhtaalla, pehmeällä liinalla. Jos laitetta ei huuhdella makealla vedellä ja kuivata ohjeen mukaan, laitteessa voi ilmetä toiminta- tai ulkoasuongelmia.**
- **Jos laite putoaa tai siihen kohdistuu isku, veden- ja pölynkestävyyden tuottavat ominaisuudet voivat vahingoittua.**
- Kosketusnäyttö ja muut ominaisuudet eivät ehkä toimi oikein, **jos laitetta käytetään vedessä tai muissa nesteissä.**
- **Laitteesi on testattu kontrolloidussa ympäristössä, ja se on havaittu veden- ja pölynkestäväksi tietyissä olosuhteissa (vastaavat IP67-luokituksen vaatimuksia kansainvälisen standardin IEC 60529 – Koteloinnin suojausluokat [IP-koodi] mukaisesti, testiolosuhteet: 15–35 °C, 86–106 kPa, 1 metri, 30 minuuttia). Tästä luokituksesta huolimatta laite ei ole vettä läpäisemätön kaikissa tilanteissa.**

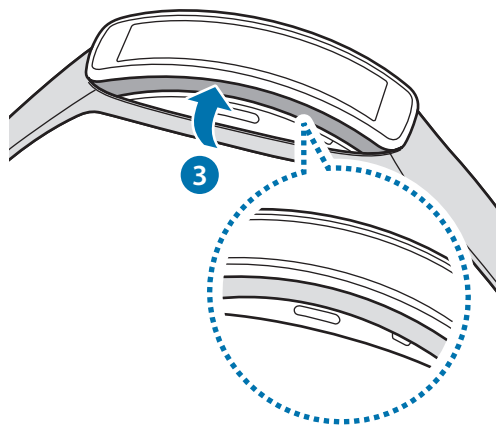
Laitteen kiinnittäminen hihnaan

Kiinnitä Gear Fit -laite sen mukana toimitettuun hihnaan.

- 1 Aseta Gear Fit -laitteen molemmat päät hihnassa olevaan kiinnitysaukkoon.
 - Aseta ensin Gear Fit -laitteen toinen pää kiinnitysaukkoon. Aseta sitten laitteen toinen pää aukkoon ja vedä samalla hihnaa ylöspäin.

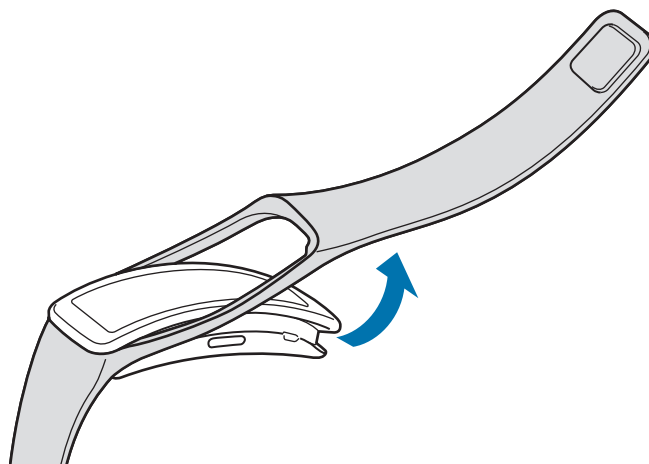


- 2 Varmista, että Gear Fit -laite on asettunut pitävästi kiinnitysaukkoon ja että se on kohdistettu hihnaan oikein.



Hihnan irrottaminen

Irrota hihna Gear Fit -laitteesta nostamalla hihnaa ylöspäin.



Akun lataaminen

Lataa akku ennen Gear Fit -laitteen ensimmäistä käyttökertaa. Gear Fit -laitteen voi ladata myös tietokoneen avulla liittämällä laitteen toisiinsa USB-kaapelilla.

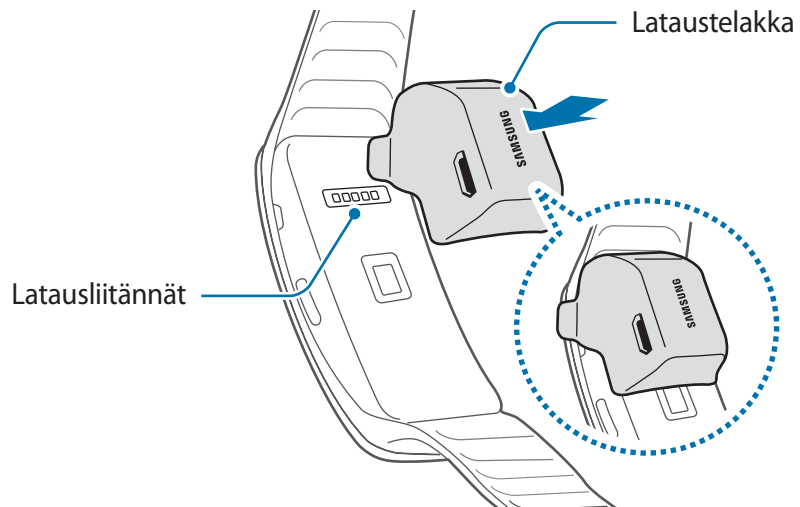


Käytä vain Samsungin hyväksymiä latureita, akkuja ja kaapeleita. Muut kuin hyväksytyt laturit tai kaapelit voivat aiheuttaa akun räjähtämisen tai Gear Fit -laitteen vahingoittumisen.

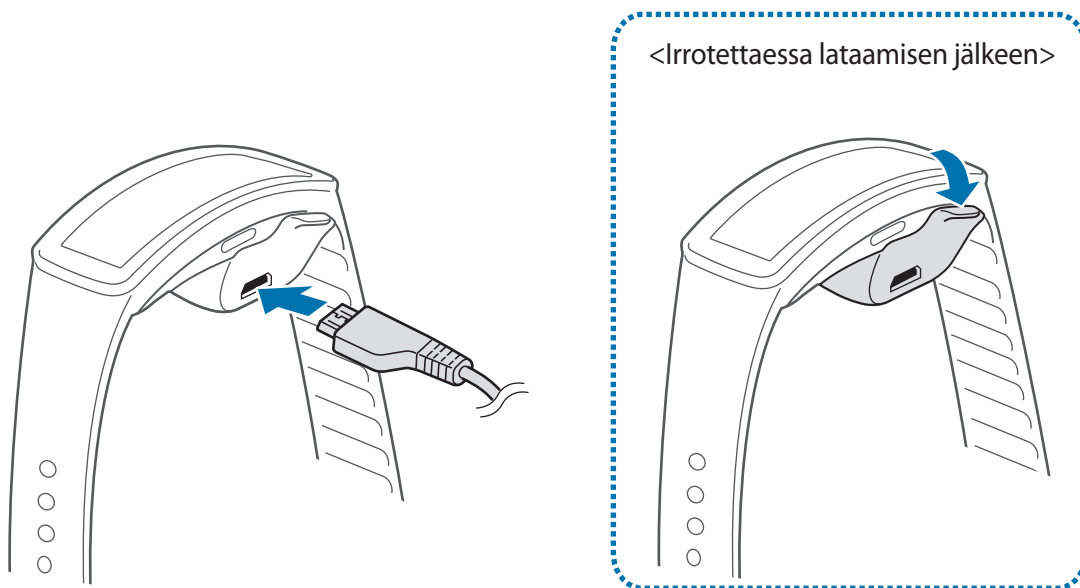


- Kun akkuvirta on vähissä, akkukuvake näyttää tyhjältä.
- Jos akku on täysin tyhjä, Gear Fit -laitetta ei voi käynnistää heti, vaikka laturi olisi liitetty siihen. Anna tyhjän akun latautua muutama minuutti ennen laitteen käynnistämistä.
- Gear Fit -laitteen mukana toimitettua lataustelakkaa käytetään Gear Fit -laitteen akun lataamiseen. Varo kadottamasta telakkaa.

- 1 Aseta Gear Fit -laite lataustelakkaan niin, että latausliitännät ovat vastakkain.



- 2 Liitä latauskaapelin pieni pää lataustelakan monitoimiliitännään.



Laturin liittäminen väärin voi vahingoittaa Gear Fit -laitetta vakavasti. Takuu ei kata epäasianmukaisen käytön aiheuttamia vaurioita.



- Jos Gear Fit -laitteen virransyöttö muuttuu epävakaaksi latauksen aikana, kosketusnäyttö ei ehkä toimi. Jos näin käy, irrota laturi Gear Fit -laitteesta.
- Gear Fit -laite voi kuumeta latauksen aikana. Tämä on normaalia, eikä sen pitäisi vaikuttaa Gear Fit -laitteen käyttöikään eikä suorituskykyyn. Jos akku kuumenee tavallista voimakkaammin, laturi voi lopettaa lataamisen.
- Jos Gear Fit -laite ei lataudu asianmukaisesti, vie Gear Fit -laite sekä laturi Samsung-huoltoon.
- Säästä energiaa irrottamalla laturi, kun sitä ei tarvita. Laturissa ei ole virtakytkintä, joten irrota laturi pistorasiasta sähkön säästämiseksi, kun laturia ei tarvita. Laturi on pidettävä lähellä pistorasiaa ja helposti saatavilla latauksen ajan.

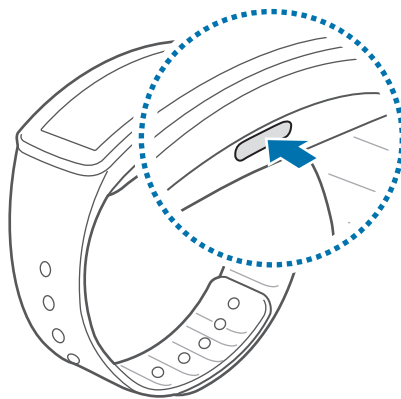
Tietoja akun käytöstä

- Laitteen käyttötavat ja akun kunto vaikuttavat akun käyttöaikaan.
- Akku on kuluva osa. Akun käyttöaika voi lyhentyä käytettäessä useita sovelluksia tai toimintoja samanaikaisesti. Akun käyttöaika voi lyhentyä myös, vaikka laitetta ei käytettäisi.
- Akku on kuluva osa, ja sen varauksen kesto aika lyhenee ajan kuluessa.

Gear Fit -laitteen käynnistäminen ja sammuttaminen

Jos käynnistät Gear Fit-laitteen ensimmäisen kerran, noudata näytön ohjeita. Ohjeissa kuvataan, miten Gear Fit-laite yhdistetään mobiililaitteeseen ja miten Gear Fit-laitteen asetukset määritetään.

Käynnistä Gear Fit -laite ja sammuta se virtanäppäintä painettuna muutama sekunti. Näyttöön tulee ponnahtusikkuna, jossa on kehoitus ladata ja asentaa Gear Fit Manager -sovellus. Voit käyttää Gear Fit -laitetta vasta, kun Gear Fit Manager on asennettu mobiililaitteeseen. Lisätietoja on kohdassa "Gear Fit -laitteen yhdistäminen mobiililaitteeseen".



Noudata kaikkia valtuutetun henkilöstön julkaisemia varoituksia ja ohjeita, kun olet paikassa, jossa langattomien laitteiden käyttöä on rajoitettu, kuten lentokoneessa tai sairaalassa.

Voit sammuttaa Gear Fit -laitteen painamalla virtanäppäintä jonkin aikaa ja napauttamalla sitten **Sammuta**.

Huomautuksia Bluetooth-toiminnon käytöstä

- Yhdistäessäsi Gear Fit -laitteen toiseen mobiililaitteeseen sijoita laitteet lähelle toisiaan, jotta välttäisit ongelmat.
- Varmista, että Gear Fit -laitteesi ja toinen Bluetooth-laite ovat Bluetooth-yhteyttäisyyden sisällä (10 m). Etäisyys voi vaihdella laitteiden käyttöympäristön mukaan.
- Varmista, ettei Gear Fit -laitteesi ja yhdistettävän mobiililaitteen välissä ole mitään esteitä, kuten ihmisiä, seiniä, rakennuksen kulmia tai aitoja.
- Älä kosketa yhdistettävän mobiililaitteen Bluetooth-antennia.
- Bluetooth käyttää samaa taajuutta kuin jotkin teolliset, tieteelliset, lääkinnälliset ja pientehoiset tuotteet, ja laitteiden yhdistämisessä tämäntyyppisten tuotteiden lähellä voi ilmetä häiriötä.

- Samsung ei vastaa Bluetooth-ominaisuudella lähetettyjen tai vastaanotettujen tietojen mahdollisesta menettämisestä, sieppaamisesta eikä väärinkäytöstä.
- Pidä aina huoli siitä, että jaat ja vastaanotat tietoa vain sellaisista laitteista, joihin luotat ja jotka on suojattu asianmukaisesti. Laitteiden välillä olevat esteet saattavat lyhentää toimintaetäisyyttä.
- Kaikki laitteet eivät ole välttämättä yhteensopivia Gear Fit -laitteesi kanssa. Tähän ryhmään kuuluvat etenkin laitteet, jotka eivät ole Bluetooth SIG:n testaamia tai hyväksymiä.
- Bluetooth-ominaisuutta ei saa käyttää laittomiin tarkoituksiin (esimerkiksi tiedostojen piraattikopiointiin tai tietoliikenteen luvattomaan kuunteluun kaupallisissa tarkoituksissa). Samsung ei vastaa Bluetooth-ominaisuuden laittoman käytön seurauksista.

Gear Fit -laitteen yhdistäminen mobiililaitteeseen

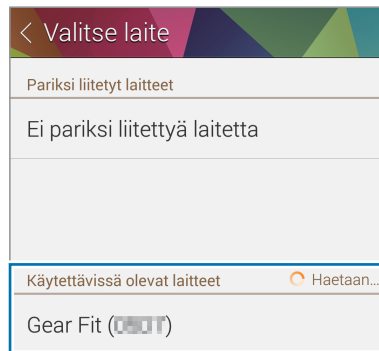
Asenna Gear Fit Manager mobiililaitteeseen ja yhdistä Gear Fit -laite mobiililaitteeseen Bluetooth-yhteydellä.



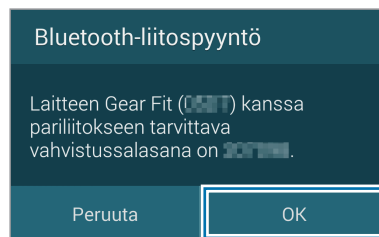
Gear Fit Manageria ei voi asentaa mobiililaitteisiin, jotka eivät tue synkronointia Gear Fit -laitteen kanssa. Varmista, että mobiililaitteesi on yhteensopiva Gear Fit -laitteen kanssa.


- 1 Gear Fit** Käynnistä Gear Fit.
- 2 Gear Fit** Lue lataustiedot ponnahdusikkunasta ja napauta ➤. Gear Fit -mallin tiedot tulevat näkyviin.
- 3 Mobiililaite** Lataa **Gear Fit Manager Samsung Apps** -kaupasta. Voit ladata **Gear Fit Manager** -sovelluksen myös osoitteesta apps.samsung.com/gearfit.
- 4 Mobiililaite** Napauta Sovellukset-näytössä **Gear Fit Manager**.

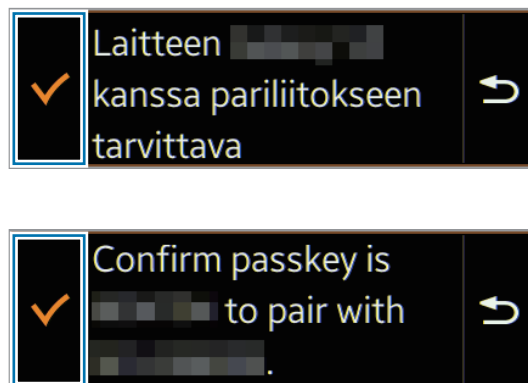
- 5 **Mobiililaite** Valitse Gear Fit -mallinimi (esimerkiksi Gear Fit (0000)), joka oli näkyvissä vaiheessa 2.



- 6 **Mobiililaite** Kun **Bluetooth-liitospyyntö** -ikkuna on näkyvissä, napauta **OK**.



- Gear Fit** Kun yhteysikkuna näkyy näytössä, napauta .



Näytön kieli voi vaihdella alueen tai palveluntarjoajan mukaan.

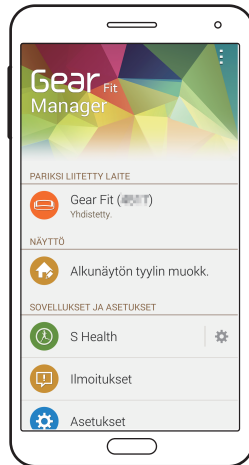
7 **Mobiililaite** Asenna-ikkuna avautuu.



Ohjelmistoversio voi aiheuttaa sen, ettei **Asenna**-ikkuna tule näkyviin.

8 **Mobiililaite** Lue ja hyväksy käyttöehdot ja noudata näytön ohjeita.

- Gear Fit Manager käynnistyy mobiililaitteessa.



- Gear Fit Manager -sovelluksen opas avautuu.
- Voit muuttaa Gear Fit -laitteen asetuksia Gear Fit Manager -sovelluksessa.

9 **Gear Fit** Valitse käteisyys ja napauta .

10 **Gear Fit** Lue askelmittarin tiedot näytöstä ja napauta .

- Kun laitteet yhdistetään, kellonäyttö tulee Gear Fit -laitteen näyttöön.



- Laitteen tyypin ja ohjelmistoversion mukaan voi olla, että yhdistämistavat ja ruudunkaappauskuvat poikkeavat tässä esitetyistä.

• **Yhdistettäessä Gear Fit -laite toiseen mobiililaitteeseen**

Jos haluat yhdistää Gear Fit -laitteen juuri ostettuun mobiililaitteeseen tai toiseen mobiililaitteeseen ensimmäisen kerran, nollaa Gear Fit -laite. Gear Fit -laitteen nollaaminen poistaa tiedot muistista. Nollaamisen jälkeen voit yhdistää Gear Fit -laitteen eri mobiililaitteeseen.



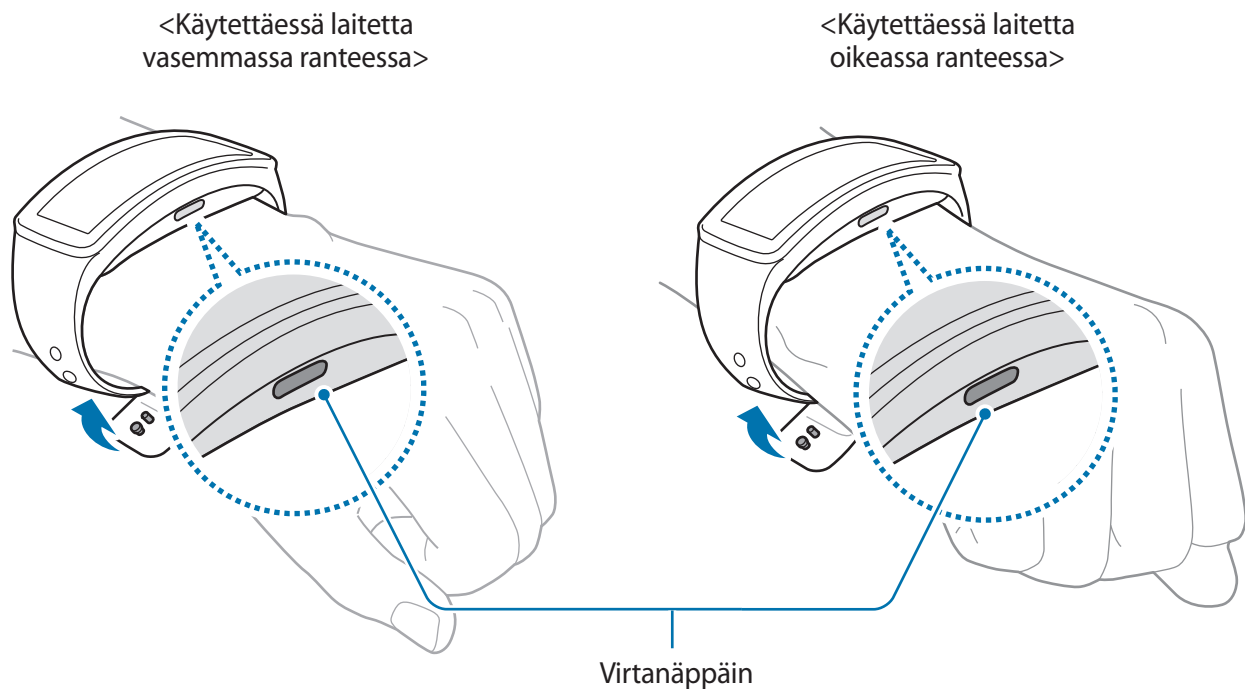
Jos Gear Fit -laitteen akku on täysin tyhjä, lataa akku ennen Gear Fit -laitteen yhdistämistä mobiililaitteeseen. Älä yhdistä Gear Fit -laitetta toiseen mobiililaitteeseen. Muutoin tietoja voi kadota.

Gear Fit -laitteen pukeminen

Avaa pidike ja sovita hihna ranteeseen tapin avulla. Kun mittaat sykkeen, pue laite tiukasti käsivarren ympärille juuri ranteen yläpuolelle. Lisätietoja on kohdassa "Gear Fit -laitteen pukeminen".



Älä taivuta hihnaa voimakkaasti. Muutoin laite voi vahingoittua.



Määritä Gear Fit -laitteen asetus sitä rannetta varten, jossa haluat käyttää laitetta.

- Jos haluat käyttää Gear Fit -laitetta vasemmassa ranteessa, napauta **Asetukset** → **Näyttö** → **Ranteen valinta** → **Vasen**.
- Jos haluat käyttää Gear Fit -laitetta oikeassa ranteessa, napauta **Asetukset** → **Näyttö** → **Ranteen valinta** → **Oikea**.



- Muuta laitteen käyttöranneasetusta noudattamalla sitä rannetta koskevia ohjeita, jossa haluat käyttää laitetta.
- Jos virtanäppäin ei ole käden puolella tai laitteen asetus on määritetty toista rannetta varten, näyttö ei näy oikein.



Gear Fit -laitteen lukitseminen ja lukituksen avaaminen

Kun Gear Fit -laitetta ei käytetä, lukitse se luvattoman käytön estämiseksi. Virtanäppäimen painaminen kellonäytössä sammuttaa näytön ja siirtää Gear Fit -laitteen lukittuun tilaan. Gear Fit -laite lukkiutuu automaattisesti, jos sitä ei käytetä määritetyn ajan kuluessa.

Avaa Gear Fit -laitteen lukitus painamalla virtanäppäintä.

Näytön kirkkauden säätäminen

Voit säätää näytön kirkkautta Gear Fit -laitteessa ympäristön mukaan.

- Voit säätää kirkkautta napauttamalla näytössä kahdesti kahdella sormella ja napauttamalla sitten  tai .
- Napauta alunäytössä **Asetukset** → **Näyttö** → **Kirkkaus** ja säädä sitten kirkkautta.






Kirkkaassa ympäristössä, kuten suorassa auringonvalossa, voit asettaa Gear Fit -laitteen näytön kirkkauden maksimiin **Ulkotila**-tilan käyttöä varten. Jos näyttö on sammuneena viisi minuuttia, ulkotilan asetukset palautuvat automaattisesti oletusasetuksiin.

Perustoiminnot

Mobiililaiteyhteyden ja akun tilan näyttäminen

Selaa vasemmalle tai oikealle alkunäytössä ja napauta **Asetukset**. Seuraavat kuvakkeet ilmaisevat Gear Fit -laitteen tilan. Nämä kuvakkeet näkyvät näytön vasemmassa reunassa.

Kuvake	Merkitys
	Mobiililaite yhdistetty
	Mobiililaiteyhteys katkaistu
	Akun varaustaso

Kosketusnäytön käyttäminen

Käytä kosketusnäyttöä vain sormilla.



- Älä päästä kosketusnäyttöä kosketuksiin muiden sähkölaitteiden kanssa. Staattisen sähköön purkaukset voivat saada kosketusnäytön toimimaan virheellisesti.
- Älä napauta kosketusnäyttöä millään terävällä esineellä äläkä paina sitä voimakkaasti sormella, jotta näyttö ei vahingoitu.

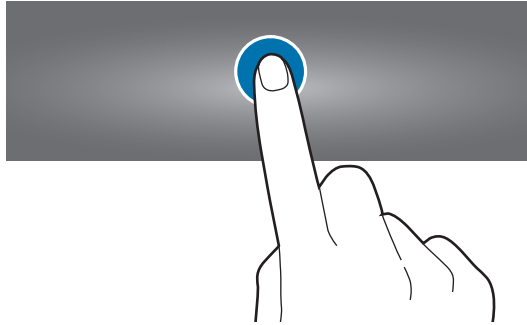


- Gear Fit -laite ei ehkä tunnista kosketussyötteitä lähellä näytön reunoja, jotka ovat kosketussyöttöalueen ulkopuolella.
- Kosketusnäytön jättäminen pitkäksi ajaksi käyttämättömäksi voi johtaa jälkikuviin (kuvan "palamiseen" näyttöön) tai haamukuviin. Sammuta kosketusnäyttö, kun Gear Fit -laitetta ei käytetä.

Sormieleet

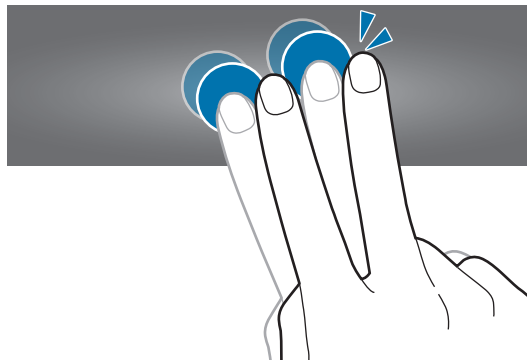
Napauttaminen

Voit avata sovelluksen, valita valikkokohteen tai painaa näyttöpainiketta sormella napauttamalla.



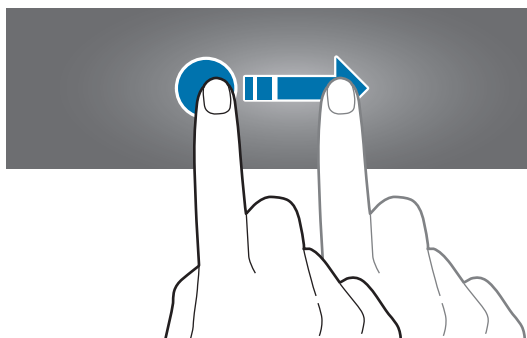
Kaksoisnapauttaminen

Voit käyttää kirkkauden säätöpaneelia Gear Fit -laitteen käytön aikana kaksoisnapauttamalla kahdella sormella missä tahansa näytön kohdassa. Voit näyttää myös ilmaisinkuvakkeet ja akun jäljellä olevan varauksen.



Pyyhkäiseminen

Saat näkyviin toisen paneelin pyyhkäisemällä alkunäytössä tai Sovellukset-näytössä vasemmalle tai oikealle.



Alkunäytön katseleminen

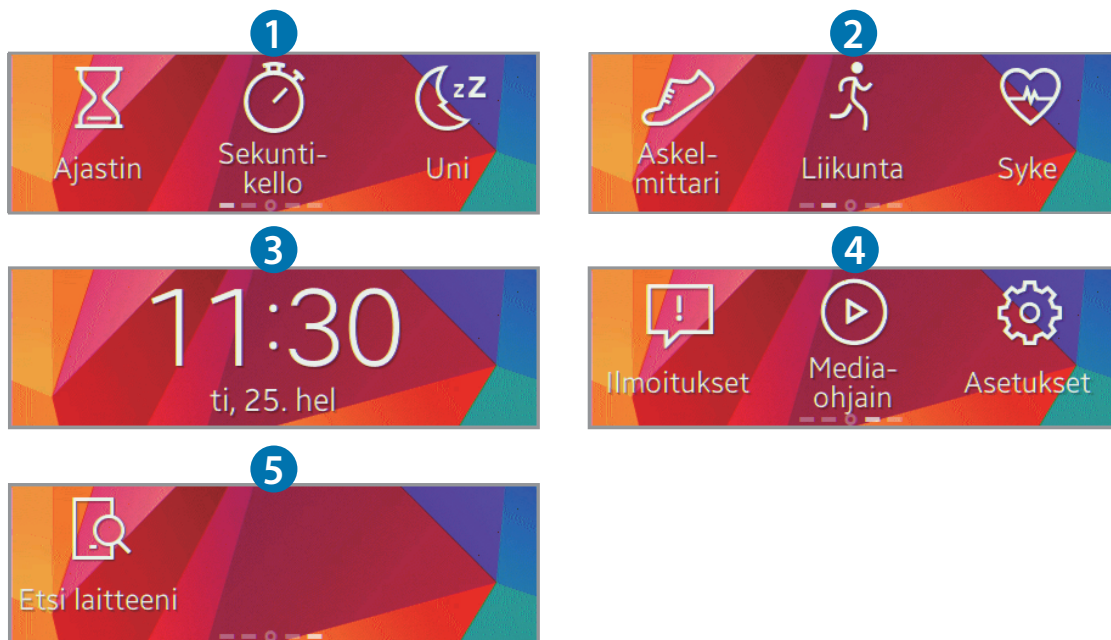
Katsele Gear Fit -laitteen alunäyttöä, kun yhdistät laitteen mobiililaitteeseen. Siinä näkyvät kello, pienenohjelmat, sovellusten pikavalinnat ja muut kohteet.

Alkunäytössä voi olla useita paneeleja. Saat muut paneelit näkyviin selaamalla vasemmalle tai oikealle.



- Yhdistä Gear Fit -laite mobiililaitteeseen laitteen ostamisen jälkeen tarkan kellonajan asettamista varten.
- Kellonaika ei ehkä ole tarkka, jos Gear Fit -laitetta pidetään sammutettuna tai akku on tyhjentynyt. Yhdistä laite uudelleen mobiililaitteeseen tarkan kellonajan asettamista varten.

Alkunäytön paneelit

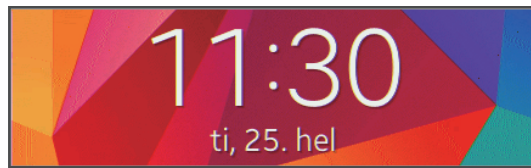


Käytettävissä olevat sovellukset ja sovellusten järjestely voi vaihdella ohjelmistoversion mukaan.

Numero	Sovellus tai toiminto
1	<p>Ajastin Käytä Gear Fit -laitetta ajastimena.</p> <p>Sekuntikello Mittaa ja tallenna kuluva aika.</p> <p>Uni Voit tarkkailla nukkumistapojasi ja tallentaa unesi määrän.</p>
2	<p>Askelmittari Määritä tavoite ja mittaa askelmääräsi.</p> <p>Liikunta Aseta kuntoilutavoitteet ja mittaa kuntoilusi ja kuluttamasi kalorit.</p> <p>Syke Mittaa ja tallenna sykkeesi.</p>
3	<p>Kello Näytä nykyinen päivämäärä ja kellonaika.</p>
4	<p>Ilmoitukset Voit saada ilmoituksen yhdistettyyn mobiililaitteeseen vastaanotetuista tapahtumista, kuten uusista viesteistä, sähköpostiviesteistä tai vastaamattomista puhelusta.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Voit vastaanottaa enintään 100 ilmoitusta Gear Fit -laitteeseen. Kun enimmäismäärä on saavutettu, ilmoituksia poistetaan järjestyksessä vanhimmasta alkaen. <p>Mediaohjain Käynnistä mediasoitin yhdistetyssä mobiililaitteessa ja ohjaa toistoa Gear Fit -laitteesta.</p> <p>Asetukset Määritä Gear Fit -laitteen asetukset, kuten kellon tausta, näyttöasetukset ja Bluetooth-toiminto.</p>
5	<p>Etsi laitteeni Etsi yhdistetty laite.</p>

Kellonäytön käyttäminen

Voit palata kellonäyttöön Gear Fit -laitteen käytön aikana painamalla virtanäppäintä.



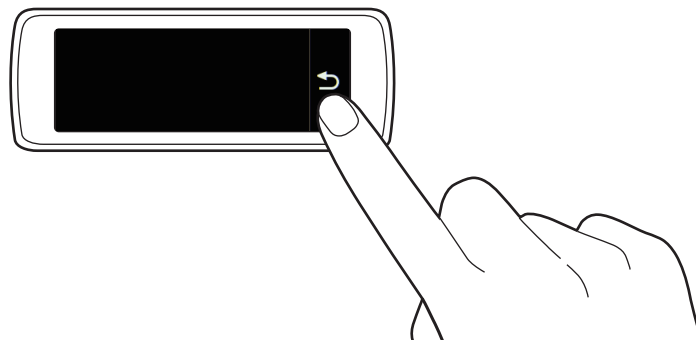
Sovellusten käyttäminen

Gear Fit -laitteessa voi käyttää erilaisia sovelluksia. Avaa sovellus napauttamalla pikakuvaketta tai sovellusta alkunäytössä tai Sovellukset-näytössä.

Näet kaikki Gear Fit -laitteeseen asennetut sovellukset selaamalla Sovellukset-näytössä vasemmalle tai oikealle.

Palaaminen edelliselle sivulle

Voit palata edelliselle sivulle sovellusten käytön aikana napauttamalla .



Saapuvien puhelujen tarkistaminen

Kun yhdistettyyn mobiililaitteeseen saapuu puhelu, voit tarkistaa sen Gear Fit -laitteessa. Tarkista puhelu ja halutessasi hylkää se ja lähetä hylkäysviesti.

Voit hylätä puhelun napauttamalla puhelun saapuessa 📞-kuvaketta ja vetämällä sitä vasemmalle.

Voit hylätä puhelun ja lähettää hylkäysviestin napauttamalla puhelun saapuessa 📧-kuvaketta ja vetämällä sitä oikealle.



Gear Fit -laitetta ei voi käyttää puhelinkeskusteluissa eikä puhelujen soittamiseen.

Ilmoitusten käyttäminen

Voit saada ilmoituksen yhdistettyyn mobiililaitteeseen vastaanotetuista tapahtumista, kuten uusista viesteistä, sähköpostiviesteistä tai vastaamattomista puheluista.



- Voit vastaanottaa enintään 100 ilmoitusta Gear Fit -laitteeseen. Kun enimmäismäärä on saavutettu, ilmoituksia poistetaan järjestyksessä vanhimmasta alkaen.
- Jos ilmoitus sisältää paljon tekstiä tai liitteitä, tarkista viestin tiedot yhdistetyssä mobiililaitteessa.

Ilmoitusten tarkistaminen

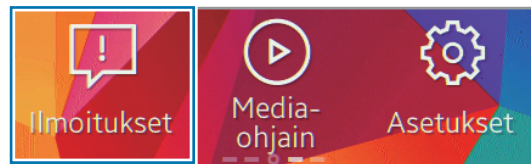
Ilmoitusten tarkistaminen heti

Kun ilmoitus vastaanotetaan, ilmoituksen tiedot, kuten sen tyyppi ja vastaanottoaika, tulevat näyttöön. Kun ilmoitus tulee näyttöön, saat lisätiedot näkyviin napauttamalla ilmoitusta. Alla olevassa kuvassa näkyy esimerkkinä ilmoitus sähköpostiviestistä:

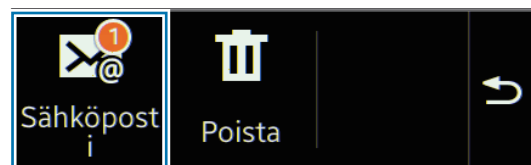


Ilmoitusten tarkistaminen myöhemmin

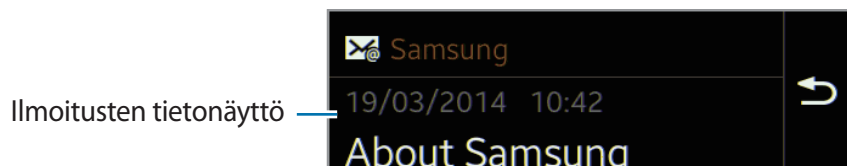
- 1 Napauta alkunäytössä **Ilmoitukset**.



- 2 Valitse ilmoitustyyppi.



- 3 Valitse ilmoitus, jonka tiedot haluat nähdä.

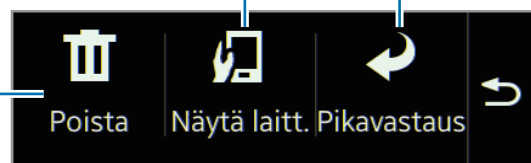


- 4 Selaa alaspäin ilmoituksen tietonäytössä, niin voit käyttää lisätoimintoja.

Voit tyhjentää ilmoitukset, näyttää viestin mobiililaitteessa tai vastata viesteihin.

Näytä viesti yhdistetyssä mobiililaitteessa.

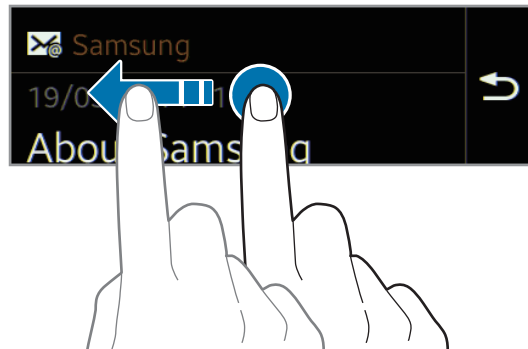
Poista viesti.



Vastaa viestiin käyttämällä viestimalleja.

Palaa edelliseen näyttöön.

5 Tarkastele aiempia viestejä selaamalla vasemmalle.



- Voit vastaanottaa valittujen kohteiden ilmoitukset Gear Fit -laitteessa. Napauta Gear Fit Manager -sovelluksessa **Ilmoitukset** → **GEARIN ILMOITUKSET** tai **YLEISET ILMOITUKSET** ja valitse sitten kohteet.
- Jos määrität asetuksen **Ilmoitukset** → **Rajoita ilmoituksia** Gear Fit Manager -sovelluksessa, et voi näyttää tiettyjä ilmoituksia Gear Fit-laitteessa. Kun **Rajoita ilmoituksia** -asetus on määritetty, voit silti näyttää saapuvien puhelujen ja hälytysten ilmoitukset Gear Fit-laitteessa.
- Jos määrität asetuksen **Ilmoitukset** → **Pidä näyttö sammutettuna** Gear Fit Manager -sovelluksessa, Gear Fit-laite vastaanottaa ilmoitukset näytön ollessa sammuneena.

Gear Fit -laitteen päivittäminen

Gear Fit -laitteeseen voidaan päivittää uusin ohjelmisto. Katso Samsungin sivustosta lisätietoja Gear Fit -laitteen päivittämisestä.

Päivittäminen Samsung Kies -ohjelmalla

Lataa uusin Samsung Kies Samsungin sivustosta. Käynnistä Samsung Kies ja liitä Gear Fit -laite tietokoneeseen. Samsung Kies tunnistaa Gear Fit -laitteen automaattisesti ja näyttää saatavissa olevat päivitykset valintaikkunassa. Aloita päivitys napsauttamalla Päivitä-painiketta valintaikkunassa. Lisätietoja päivittämisestä on Samsungin sivustossa.


1 Aloita päivitys napsauttamalla **Päivitä**-painiketta valintaikkunassa.

Jos valintaikkuna ei tule näkyviin automaattisesti, napsauta Gear Fit -laitteen nimeä **Yhdistetyt laitteet** -luettelossa ja napsauta sitten **Laiteohjelmistopäivitys**.

2 Suorita päivitys loppuun noudattamalla näytön ohjeita.

Kun päivitys on valmis, valmistumisesta kertova ilmoitus tulee näytöllä ja Gear Fit -laite käynnistyy uudelleen automaattisesti.



- Tarkista Gear Fit -laitteen akun tila ennen ohjelmiston päivittämistä. Lataa akku täyteen ennen ohjelmiston päivittämistä.
- Älä sammuta tietokonetta tai irrota USB-kaapelia Gear Fit -laitteen päivityksen aikana.
- Älä liitä muita medilaitteita tietokoneeseen Gear Fit -laitteen päivityksen aikana. Muutoin päivityksessä voi ilmetä häiriöitä.
- Älä käynnistä muita sovelluksia tietokoneessa tai käytä Gear Fit -laitetta Gear Fit -laitteen päivityksen aikana. Muutoin tietokone voi ylikuormittua.
- Jos Internet-yhteys katkeaa ohjelmiston päivityksen aikana, varmista, että lähiverkkokaapeli on liitetty oikein. Yritä sitten uudelleen.
- Laiteohjelmistopäivitys jatkuu vain, kun Gear Fit -laite on yhdistetty tietokoneeseen oikein. Kun Gear Fit -laite on yhdistetty oikein  ja Gear Fit -laitteen mallinimi näkyvät Samsung Kies -sovelluksen näytössä vasemmalla.





Jos Gear Fit -ohjelmistopäivitys on saatavilla Gear Fit Manager -sovelluksessa, mobiililaitteessa näkyy ilmoitus, kun se yhdistetään Gear Fit -laitteeseen. Suorita päivitys loppuun noudattamalla näytön ohjeita. Voit päivittää Gear Fit -laitteeseen uusimman ohjelmiston helposti Bluetooth-yhteyden kautta.

Sovellukset





Ajastin

Tällä sovelluksella voit käyttää Gear Fit -laitetta ajastimena.

- 1 Napauta alkunäytössä **Ajastin**.
- 2 Aseta aika ja napauta sitten .
Kun ajastinaika on kulunut, vedä  oikealle.

Sekuntikello

Tällä sovelluksella voit mitata kuluvan ajan.

- 1 Napauta alkunäytössä **Sekuntikello**.
- 2 Mittaa tapahtuman aika napauttamalla .
 - : Tallenna kierrosajat.
 - : Lopeta ajanotto.
 - : Tyhjennä kierrosaikatietueet.

Terveydenhallintasovellukset

Voit tarkkailla ja hallita terveyttäsi ja fyysistä kuntoasi askelmittari-, uni-, kuntoilu- ja sykesovellusten avulla.

Kun Gear Fit -laite on synkronoitu yhteensopivan S Health -sovelluksen kanssa, voit käyttää lisätoimintoja. Lisätoimintoihin kuuluvat esimerkiksi fyysisen kunnon ja kuntoilutietojen tarkastelu.



Askelmittari-, uni-, kuntoilu- ja syketoiminnot on suunniteltu vapaa-aikaan, hyvinvointiin ja fyysisen kunnon parantamiseen liittyviin tarkoituksiin, ei lääketieteelliseen käyttöön. Lue ohjeet huolellisesti ennen näiden sovellusten käyttämistä. Keskustele lääkärin kanssa, jos sinulla on jokin sairaus tai tarvitset lääkärin apua.

Ennen kuntoilun aloittamista

Tällä sovelluksella voit tarkkailla kuntoiluasi. Vaikka reipas kävely ja muu kohtuullinen fyysinen rasitus on turvallista useimmille ihmisille, terveydenhoidon asiantuntijat suosittelevat keskustelemista lääkärin kanssa ennen kuntoiluohjelman aloittamista etenkin, jos sinulla on jokin seuraavista sairauksista:

- Sydänsairaus
- Astma tai keuhkosairaus
- Diabetes tai maksa- tai munuaissairaus
- Nivelreuma

Lääkärin tulisi tarkistaa, onko sinulla mahdollisesti sydän- tai keuhkosairauteen tai muuhun vakavaan sairauteen viittaavia oireita, kuten:

- Kipua tai epämukavaa tunnetta rinnassa, kaulassa tai niskassa, leuassa tai käsivarsissa fyysisen rasituksen aikana.
- Huimausta tai tajunnanmenetyksiä.
- Hengenahdistusta vähäisessä rasituksessa, levossa, makuulla tai makuulle laskeutuessasi.
- Nilkkojen turvotusta etenkin öisin.
- Sydämentykytystä tai nopea tai voimakas syke.
- Portaita tai mäkeä ylös kävellessäsi tuntuva lihaskipua, joka katoaa levätessäsi.

American College of Sports Medicine -järjestö suosittelee, että käyt lääkärin vastaanotolla ennen rasittavan liikunnan aloittamista, jos vähintään kaksi ehtoa seuraavista täyttyvät:

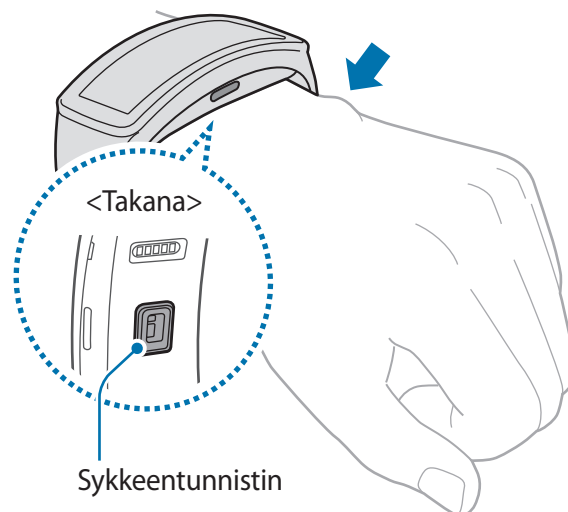
- Olet yli 45-vuotias mies tai yli 55-vuotias nainen.
- Suvussasi on esiintynyt sydänsairauksia ennen 55 vuoden ikää.
- Tupakoit tai olet lopettanut tupakoinnin viimeisen kuuden kuukauden aikana.
- Et ole kuntoillut vähintään kolmeen kuukauteen.
- Olet ylipainoinen tai lihava.
- Sinulla on korkea verenpaine tai kolesteroli.
- Sinulla on heikentynyt glukoositoleranssi, eli diabeteksen esiaste.

Jos epäilet, mene lääkäriin

Jos olet epävarma terveydentilastasi, sinulla on useita terveysongelmia tai olet raskaana, keskustele lääkärin kanssa ennen uuden kuntoiluohjelman aloittamista. Lääkärin vastaanotolla käyminen etukäteen on hyvä tapa suunnitella itsellesi sopiva ja turvallinen kuntoiluohjelma. Se on ensimmäinen askel tiellä hyvään fyysiseen kuntoon.

Gear Fit -laitteen pukeminen

Kun mittaat sykettäsi, pidä Gear Fit -laite tiukasti käsivarressasi ranteen yläpuolella alla olevan kuvan mukaan. Älä kiristä Gear Fit -laitetta liikaa.





- Mittausolosuhteet tai -ympäristö voi aiheuttaa sen, että sykkeentunnistimen tarkkuus on tavallista huonompi.
- Käytä sykemittaritoimintoa vain sykkeesi mittaamiseen.
- Älä katso suoraan sykkeentunnistimen valoihin. Muutoin näkösi voi vahingoittua. Varmista, että lapset eivät katso suoraan valoihin.
- Ympäristön matala lämpötila voi vaikuttaa mittaustulokseen; pidä itsesi lämpimänä sykkeenmittauksen aikana talvella tai muutoin kylmällä säällä.
- Mittaa sykkeesi istuessasi ja rentoutuneena. Älä liiku sykkeen mittaamisen aikana. Muutoin sykkeen mittaus voi olla epätarkkaa.
- Jos saatu mittaustulos poikkeaa odotetusta sykkeestä huomattavasti, lepää 30 minuuttia ja mittaa sitten uudelleen.
- Tupakointi tai alkoholin nauttiminen ennen mittaamista voi aiheuttaa sen, että syke poikkeaa normaalista sykkeestäsi.
- Älä puhu, haukottele tai hengitä syvään sykettä mitatessasi. Muutoin sykkeen mittaus voi olla epätarkkaa.
- Koska sykkeentunnistin määrittää sykkeen valon avulla, sen tarkkuus voi vaihdella verenkierron, verenpaineen, ihon kunnon ja verisuonten sijainnin ja lähekkäisyyden sekä muiden valon absorboitumiseen ja heijastumiseen vaikuttavien fyysisten olosuhteiden mukaan. Jos lisäksi sykkeesi on hyvin nopea tai hidas, mittaustulokset voivat olla epätarkkoja.
- Jos käyttäjällä on ohut ranne ja laite on löysällä, valo voi heijastua epätasaisesti ja aiheuttaa epätarkkoja mittaustuloksia. Jos sykkeenmittaus ei toimi oikein, siirrä laitteen sykkeentunnistinta oikealle, vasemmalle, ylös tai alas ranteessa tai käännä laitetta niin, että sykkeentunnistin on tiukasti ranteen sisäpuolta vasten.
- Jos sykemittauksen tunnistin on likaantunut, pyyhi tunnistin puhtaaksi ja yritä uudelleen. Laitteen hihnan ja ranteesi välissä olevat esteet, kuten ihokarvat, lika tai muut esineet, voivat estää valon tasaisen heijastumisen. Poista nämä esteet ennen käyttöä.
- Jos laite alkaa tuntua kuumalta, irrota se ja odota, että se on viilentynyt. Jos laitteen kuuma pinta koskettaa ihoa pitkään, iholle voi tulla palovamma.

Uni

Tämän sovelluksen avulla voit tarkkailla nukkumistapaasi ja tallentaa unesi määrän tunnistamalla vartalosi unenaikaiset liikkeet. Voit siirtää tiedot yhdistettyyn mobiililaitteeseen.

Ennen tämän sovelluksen käyttämistä

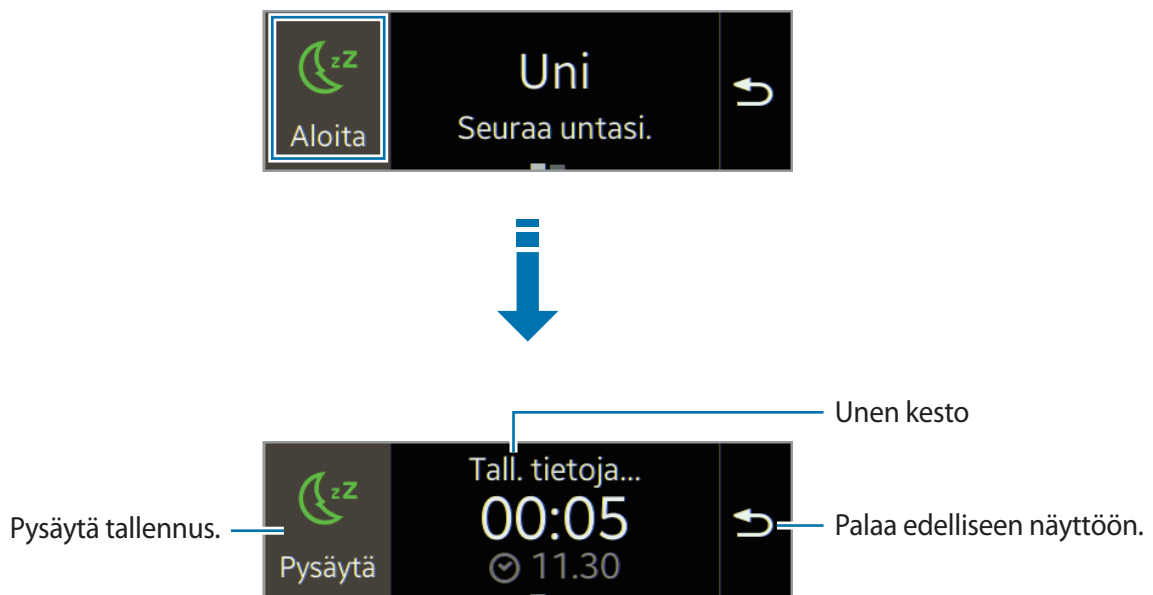
- Jos olet juuri ostanut Gear Fit -laitteen tai nollannut sen, lue näytössä näkyvät tiedot sovelluksesta.
- Uni-sovellus tarkkailee unesi kestoa ja vartalosi liikkeitä nukkuessasi.
- Voit tallentaa unenaikaiset tiedot napauttamalla käynnistysnäppäintä nukkumaan mennessäsi ja napauttamalla pysäytysnäppäintä herättyäsi.
- Uni-sovellus voi tallentaa useita unijaksoja 24 tunnin aikana. Kaikki uniajat, jotka sovellus havaitsee määritettynä aikana, tallennetaan ja yhdistetään kokonaisuniajaksi.

Unen kestoajan tallentaminen

1 Napauta alkunäytössä **Uni**.

2 Napauta **Aloita**.

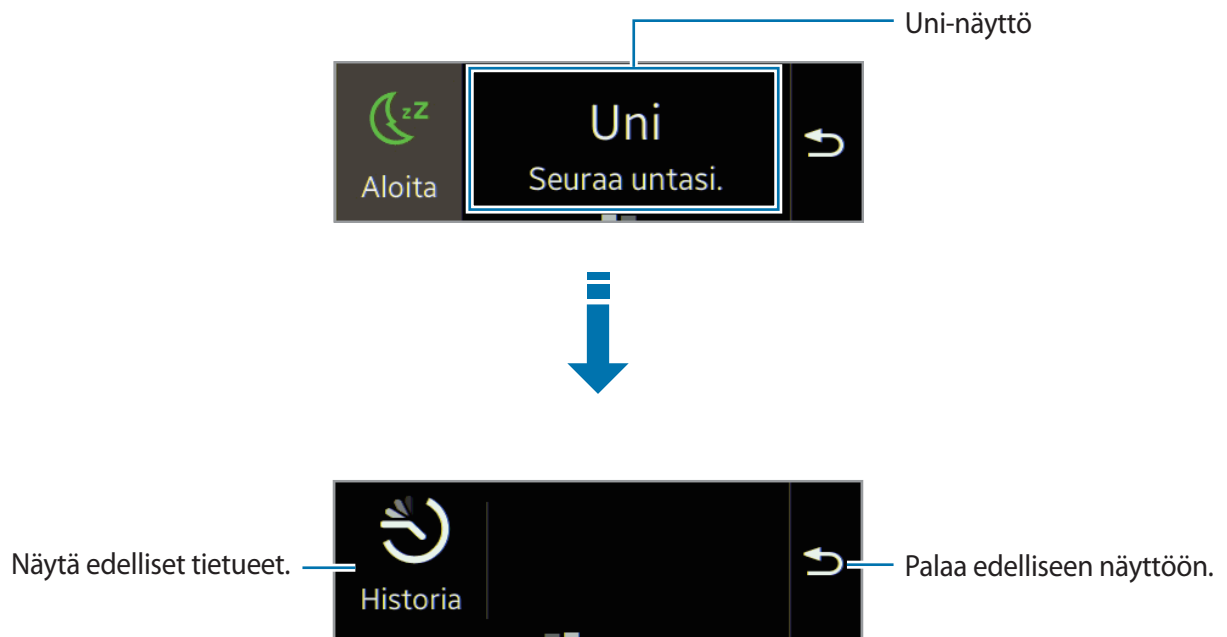
Unen kesto aika tulee näyttöön, kun uniajan tallennus alkaa.



3 Pysäytä tallennus napauttamalla **Pysäytä** → .

Lisätoimintojen käyttäminen

Voit käyttää lisätoimintoja selaamalla Uni-näytössä vasemmalle.



Askelmittari

Aloita askelten laskenta käynnistämällä askelmittari askelmittarinäytössä, niin voit tarkkailla kävelemäsi matkan pituutta ja kuluttamiesi kalorien määrää.

Ennen tämän sovelluksen käyttämistä

Askelmittari aloittaa automaattisesti askelten laskennan, kun Gear Fit -laite yhdistetään mobiililaitteeseen.

Askelten laskeminen

1 Napauta alunäytössä **Askelmittari**.

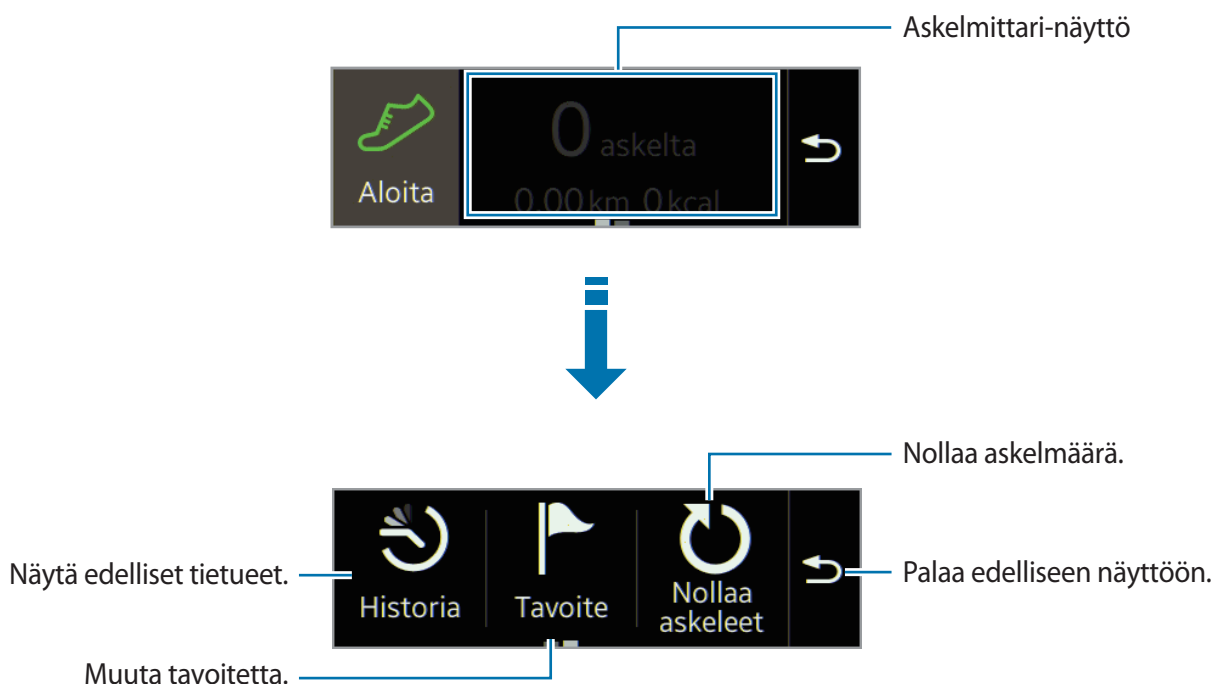
Tiedot, kuten askelten ja kulutettujen kalorien määrä, näkyvät näytössä.



2 Pysäytä laskenta napauttamalla **Tauko**.

Lisätoimintojen käyttäminen

Voit käyttää lisätoimintoja selaamalla askelmittarin näytössä vasemmalle.



- Askelmittarin askelmäärän laskennan ja askelmäärän näytön välillä voi olla lyhyt viive.
- Eripituisten askelten ottaminen tai käveleminen paikallaan tai edestakaisin voi aiheuttaa sen, että mitattu matka poikkeaa todellisesta matkasta.
- Jos käytät askelmittaria matkustaessasi autossa tai junassa, tärinä voi vaikuttaa askelmäärään.
- Vain 30 viime vuorokauden tietueet tallennetaan. Voit tarkastella aiempia tietoja mobiililaitteessa, johon S Health -sovellus on asennettu.

Liikunta

Tällä sovelluksella voit määrittää ruokavalion ja kaloritavoitteet sekä suunnitella kuntoiluohjelmasi. Tarkastele päivän kuntoiluasi ja vertaa sitä kuntoilutavoitteeseesi. Voit myös tallentaa kuntoilusuorituksesi lokiin.



Kun pyöräilet tai patikoit, korkeus, nopeus ja muut tiedot tarkistetaan mobiililaitteen GPS-toiminnolla. Varmista aina tätä toimintoa käyttäessäsi, että Gear Fit -laite ja mobiililaite on yhdistetty.

Kylmällä säällä

- Vältä laitteen käyttämistä kylmällä säällä. Käytä laitetta sisällä mahdollisuuksien mukaan.
- Jos käytät laitetta ulkona kylmällä säällä, peitä Gear Fit -laite hihalla ennen sen käyttämistä.
- Mittaa syke ennen kuntoilun aloittamista. Jos mittaat sykkeesi kuntoilun aikana, mittaustulokset voivat olla epätarkkoja.
- Jos olet juuri ostanut Gear Fit -laitteen tai nollannut sen, lue näytössä näkyvät tiedot sovelluksesta ja luo profiilisi. Kun luot profiilia, voit tallentaa enimmäissykkeesi automaattisesti tai manuaalisesti.

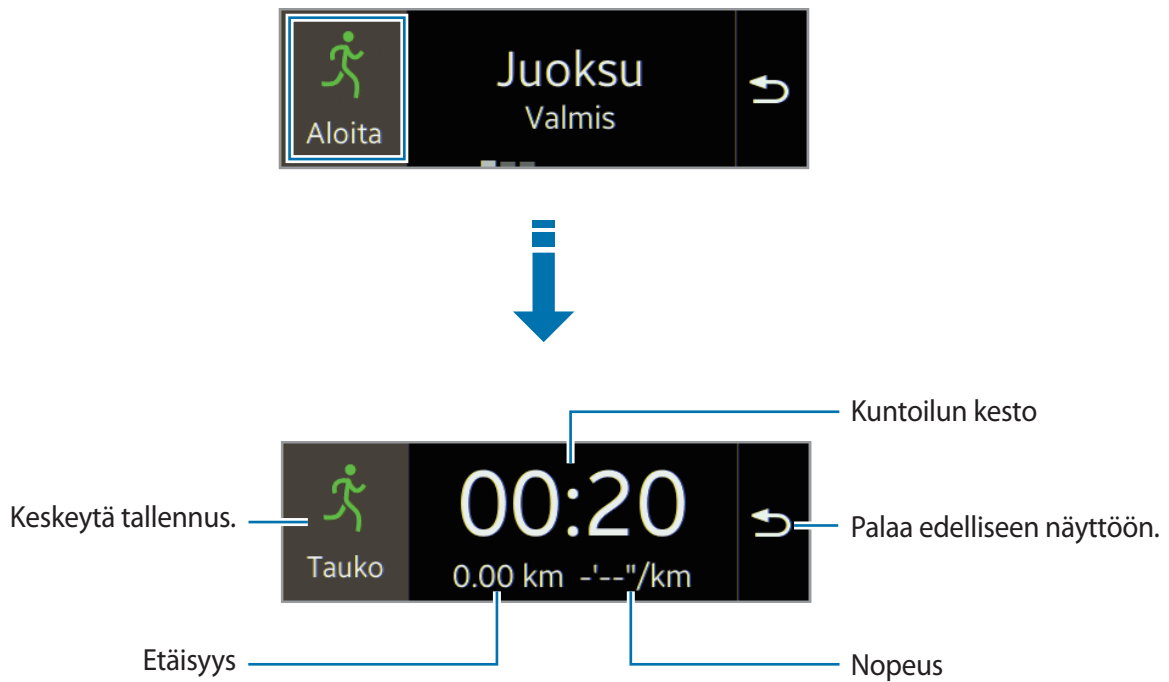
Enimmäissyke on nopein syke, jonka henkilö voi saavuttaa kuntoilun aikana. Jos tiedän enimmäissykkeesi, anna se manuaalisesti. Jos laite on asetettu tallentamaan syke automaattisesti, Gear Fit -laite laskee sen kaavalla $210 - 0,65 \times \text{ikä}$.

Kuntoilutietojen tarkkailu

- 1 Napauta alkunäytössä **Liikunta**.
- 2 Voita valita tarkkailtavan kuntoilutyypin. Vaihtoehdot ovat **Juoksu**, **Kävely**, **Pyöräily** tai **Vaellus**.

3 Aloita tarkkailu napauttamalla **Aloita**.

Tiedot, kuten kuntoilu aika ja -matka, näkyvät näytössä.



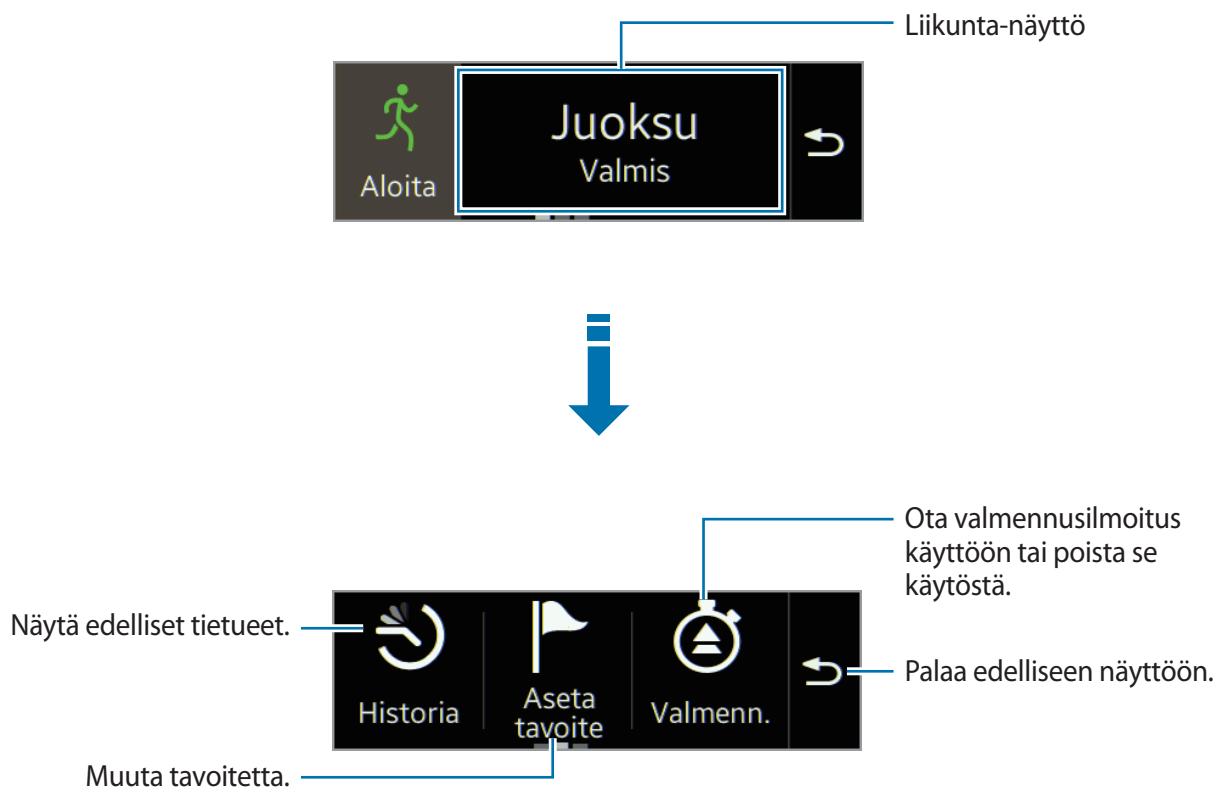
4 Lopeta kuntoilutietojen tarkkailu napauttamalla **Tauko** → **Pysäytä**.

Tallennetut kuntoilutietosi tulevat näyttöön.

5 Näytä tallennetut tiedot selaamalla ylös tai alas.

Lisätoimintojen käyttäminen

Voit käyttää lisätoimintoja selaamalla liikuntanäytössä vasemmalle.



- Saat näkyviin lisää toimintoja selaamalla lisätoimintojen näytössä vasemmalle.
- Vain 30 viime vuorokauden tietueet tallennetaan. Voit tarkastella aiempia tietoja mobiililaitteessa, johon S Health -sovellus on asennettu.

Valmennustoiminnon käyttäminen kuntoiltaessa juoksutilassa

Voit kuntoilla turvallisesti ja tehokkaasti mukautetun valmennustoiminnon avulla. Saat reaaliaikaisia valmennusneuvoja, joiden avulla voit kuntoilla turvallisesti ja tehokkaasti ja pitää itsesi kunnossa.

Tietoja valmennustoiminnosta

Valmennustoiminto tuottaa henkilökohtaiset kuntoiluopastustiedot Firstbeat-teknologian avulla. Firstbeat käyttää harjoitustehon määrittämisessä Harjoittelun tulos (TE) -analyysia, joka mittaa kuntoilun aikaisen fyysisen kuormituksen ja arvioi sen vaikutuksen kuntoosi. Harjoittelun tulos -tasot perustuvat fyysiseen profiiliin ja kuntoilun aikana tallennettuihin syketietoihisi. Harjoittelun tulos tasosi nousee, kun kuntoilet tehokkaasti, ja valmennustoiminto tarjoaa sinulle Harjoittelun tulos -teknologian avulla palautetta.

Toiminto tarjoaa palautteen kehoitteiden, kuten ”lisää nopeutta”, ”pidä tämä nopeus” tai ”vähennä nopeutta”, avulla. Kun käynnistät valmennustoiminnon ensimmäisen kerran, se arvioi sopivan Harjoittelun tulos -tason profiilisi perusteella. Kun kuntoilet, se analysoi kuntoiluhistoriasi ja tarjoaa henkilökohtaista opastusta. Tavallisesti kuntoilu aloitetaan kevyesti, ja rasittavuutta lisätään voimakkaasti loppua kohti.

Lisätietoja on osoitteessa www.firstbeat.fi/te.

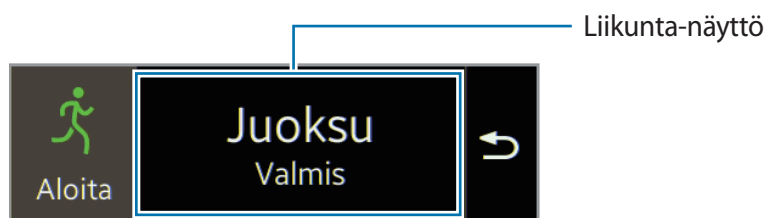


Gear Fit -laite mittaa sykkeesi sykemittauksen tunnistimen avulla. Tämä toiminto ei ehkä toimi oikein, jos sykemittauksen tunnistin altistuu runsaalle hikoilulle tai sen sijainti muuttuu kuntoilun aikana.



Saat parhaat valmennustulokset, kun käytät valmennustoimintoa kuntoillessasi sisätiloissa.

1 Napauta alkunäytössä **Liikunta** → **Juoksu**.



2 Selaa juoksunäytössä vasemmalle ja napauta sitten **Valmenn.** →

3 Valitse **Valmennus** ja napauta sitten .

Voit määrittää harjoituksen tehon, keston ja enimmäissykkeen.

Harjoittelun tulos -tasot on kuvattu seuraavassa:

- **Helppo:** Ylläpidä yleistä terveyttä ja paranna kestävyttäsi.
- **Kohtalainen:** Ylläpidä peruskuntotasoasi ja paranna sydän- ja verenkiertoelimistösi kestävyyttä.
- **Kehittävä:** Paranna peruskuntotasoasi ja paranna sydän- ja verenkiertoelimistösi kestävyyttä.



- Kun kuntoilet ilmoitettua Harjoittelun tulos -tasoa lyhyemmän ajan, kuntoilun rasittavuutta lisätään Harjoittelun tulos -tasoa vastaavaksi.
- Jos tunnet kipua tai epämukavuutta kuntoilun aikana, lopeta kuntoilu heti ja hakeudu lääkärin vastaanotolle.

4 Napauta .

Asetukset on määritetty.

5 Napauta **Aloita**.

Sykkeen mittaaminen alkaa. Kun mittaus on valmis, aloita juokseminen. Tiedot, kuten kuntoilu-aika ja -matka, näkyvät näytössä.

6 Kun lopetat juoksemisen, lopeta kuntoilutietojen tarkkailu napauttamalla **Tauko** → **Pysäytä**.

Syke

Tämän sovelluksen avulla voit mitata ja tallentaa sykkeesi. Voit suunnitella kuntoilusi ja muuttaa sitä tallennettujen syketietojen avulla.



- Laitteen sykkeenmittaustoimintoa ei voida käyttää kliiniseen tai lääketieteelliseen diagnoosiin.
- Sykkeenmittauksen tulos on tarkin, kun olet liikkumatta sykkeenmittauksen aikana. Jos haluat mitata sykkeesi kuntoilun aikana, käytä kuntoilutoimintoa.

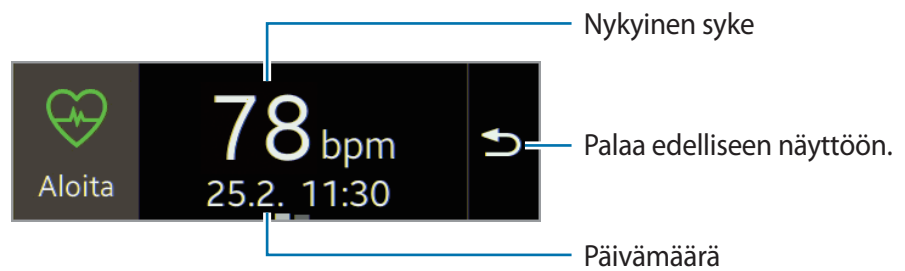
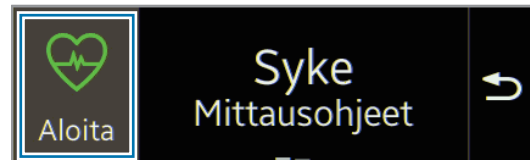
Parhaan tuloksen saaminen sykemittauksesta

- Enne mittaamista pidä vartalosi lämpimänä ja lepää viisi minuuttia.
- Älä liiku mittaamisen aikana.
- Lisätietoja on kohdassa 'Gear Fit -laitteen pukeminen'.

Sykkeeseen mittaaminen

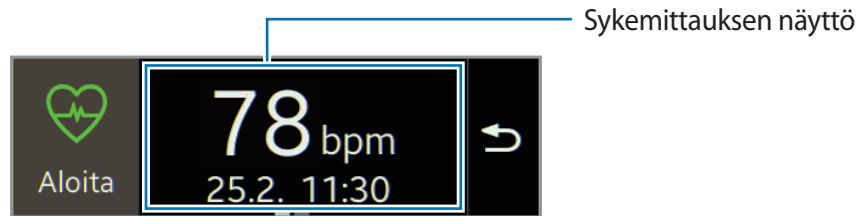
- 1 Napauta alunäytössä **Syke**.
- 2 Aloita sykkeesi mittaaminen napauttamalla **Aloita**.

♥-kuvake tulee näkyviin ja vilkkuu näytössä, kun sykkeen mittaus alkaa. Laite mittaa sykkeen. Lyhyen viiveen jälkeen sykkeesi tulee näyttöön.



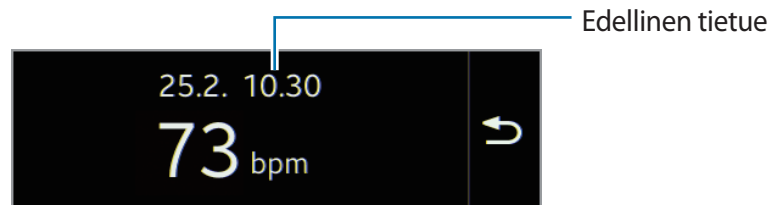
Edellisten tietueiden näyttäminen

- 1 Selaa vasemmalle sykemittarin näytössä.



- 2 Napauta **Historia**.


- 3 Näytä aiemmat syketietueesi selaamalla vasemmalle tai oikealle.

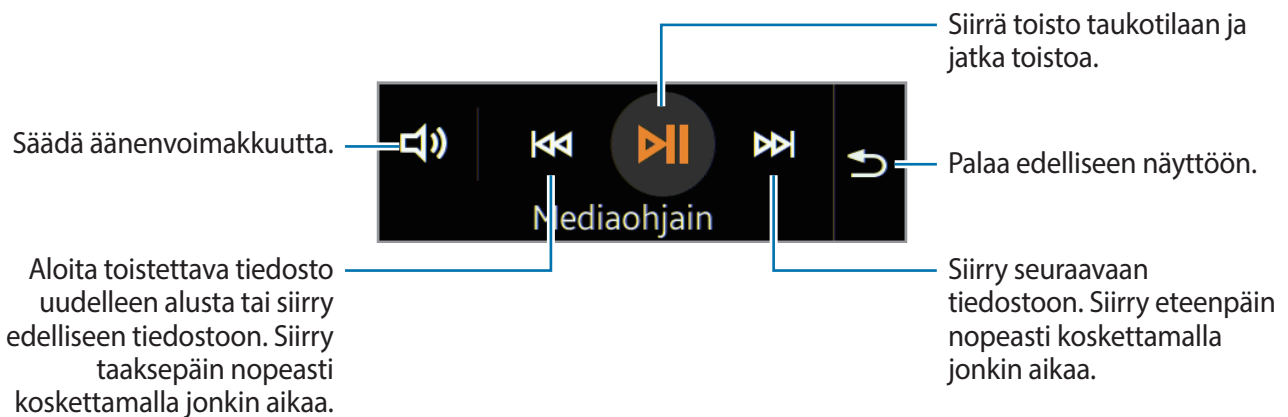


Voit tallentaa enintään 30 tietuetta. Voit tarkastella aiempia tietoja mobiililaitteessa, johon S Health -sovellus on asennettu.

Mediaohjain

Tällä sovelluksella voit toistaa ja ohjata mediatiedostoja. Voit käynnistää musiikkisoittimen yhdistetyssä mobiililaitteessa ja ohjata toistoa Gear Fit -laitteesta. Kun toistat muita mediatiedostoja, aloita toisto ensin mobiililaitteessa. Voit ohjata toistettavan tiedoston toistoa Gear Fit -laitteesta.

- 1 Napauta alkunäytössä **Mediaohjain**.
- 2 Toista yhdistettyyn mobiililaitteeseen tallennettua mediatiedostoa napauttamalla .





Etsi laitteeni

Tällä sovelluksella voit etsiä yhdistetyn mobiililaitteen.

- 1 Napauta alkunäytössä **Etsi laitteeni**.

- 2 Napauta .

Mobiililaitte toistaa ääniä, värisee ja käynnistää näytön.

Vedä yhdistetyssä laitteessa  suuren ympyrän ulkopuolelle, tai napauta Gear Fit -laitteessa .



Tämä toiminto on käytettävissä vain, kun Gear Fit -laite ja mobiililaitte on yhdistetty.

Asetukset

Kello

Voit muuttaa Kello-näytössä näkyvien kellojen tyyppiä.

Napauta alkunäytössä **Asetukset** → **Kello**.

Selaa vasemmalle tai oikealle ja valitse haluamasi kellotyyppi.

Taustakuva

Voit muuttaa alkunäytön väriä tai määrittää kuvan alkunäytön taustakuvaksi.

Napauta alkunäytössä **Asetukset** → **Tausta**.

Näyttö

Muuta näytön asetuksia.

Napauta alkunäytössä **Asetukset** → **Näyttö**.

- **Kirkkaus:** Säädä näytön kirkkautta.
- **Ranteen valinta:** Määritä käsi, jossa pääasiassa aiot käyttää Gear Fit -laitetta.
- **Käännä näyttöä:** Määritä Gear Fit -laitteen näytön suunta.
- **Näytön aikakatk.:** Määritä, kauanko Gear Fit-laite odottaa ennen näytön taustavalon sammuttamista.
- **Kuvakekoko:** Voit muuttaa alkunäytön kuvakkeiden kokoa.

- **Fonttikoko:** Vaihda ilmoitusten näyttötekstien fontin tyyppiä ja kokoa.
- **Aktivointiele:** Aseta Gear Fit-laite käynnistymään ja näyttämään määritetty näyttö, kun elettä käytetään. Nostama sitä kättä, johon Gear Fit-laite on puettu, ja katso Gear Fit-laitteen näyttöä muutama sekunti. Näyttö käynnistyy, ja esimääritetty näyttö tulee näkyviin.

Bluetooth

Voit muuttaa Bluetooth-toiminnon asetukset.

Napauta alkunäytössä **Asetukset** → **Bluetooth**.

- **Bluetooth:** Ota Bluetooth-ominaisuus käyttöön tai poista se käytöstä.
- **Muuta näkyv.:** Aseta Gear Fit -laite näkymään muiden laitteiden luettelossa, kun niistä etsitään Bluetooth-laitteita.

Estotila

Voit estää kaikki ilmoitukset hälytyksiä ja ajastimen ilmoituksia lukuun ottamatta.

Napauta alkunäytössä **Asetukset** → **Estotila** ja valitse sitten asetus.

Kaksoispainallus

Voit määrittää sovelluksen, joka käynnistyy heti, kun virtanäppäintä painetaan kahdesti.

Napauta alkunäytössä **Asetukset** → **Kaksoispain.** ja valitse sitten asetus.

Profiili

Voit luoda profiilin antamalla fyysiset tietosi, kuten sukupuolesi ja vartalosi koon.

Napauta alkunäytössä **Asetukset** → **Profiili** ja valitse sitten asetus.

Yksityisyyslukitus

Napauta alkunäytössä **Asetukset** → **Yksit. lukitus**.

- **PIN:** Ota näytön yksityisyyslukitustoiminto käyttöön tai poista se käytöstä määrittämällä vähintään nelinumeroisen PIN-koodi. Voit avata Gear Fit -laitteen näytön lukituksen antamalla PIN-koodin, kun mobiililaitteen ja Gear Fit -laitteen välinen yhteys katkaistaan.
- **Ei mitään:** Poista yksityisyyslukitustoiminto käytöstä.
- **Ohje:** Avaa yksityisyyslukitustoiminnon ohjetiedot.

Palauta Gear Fit

Voit nollata asetukset tehdasasetusten mukaisiksi ja poistaa kaikki tiedot. Oletussovelluksia ei poisteta.

Napauta alkunäytössä **Asetukset** → **Palauta Gear Fit**.



Yhdistettäessä Gear Fit -laite toiseen mobiililaitteeseen

Jos haluat yhdistää Gear Fit -laitteen juuri ostettuun mobiililaitteeseen tai toiseen mobiililaitteeseen ensimmäisen kerran, nollaa Gear Fit -laite. Gear Fit -laitteen nollaaminen poistaa tiedot muistista. Nollaamisen jälkeen voit yhdistää Gear Fit -laitteen eri mobiililaitteeseen.

Gear Fit -tiedot

Napauta alkunäytössä **Asetukset** → **Gear Fitistä**.

- **Gear Fitistä:** Voit tarkastella Gear Fit -laitteen tietoja.
- **Avoimen lähdek. lisenssi:** Voit näyttää tiedot avoimen lähdekoodin käyttöoikeudesta.

Gear Fit Manager

Gear Fit Manager -sovelluksen käynnistäminen

Tämän sovelluksen avulla voit muodostaa yhteyden mobiililaitteeseen ja mukauttaa Gear Fit -laitteen asetuksia ja sovelluksia. Sen avulla voit myös käyttää yhdistetyn mobiililaitteen toimintoja.

Napauta yhdistetyn laitteen Sovellukset-näytössä **Gear Fit Manager**.



Yhdistetyn mobiililaitteen tyyppin mukaan voi olla, etteivät jotkin ominaisuudet ole käytettävissä.

Gear Fit -laitteen asetusten määrittäminen

Voit näyttää Gear Fit -laitteen tiedot ja päivittää Gear Fit -laitteen ohjelmiston.

Napauta Gear Fit -laitteen nimeä Gear Fit Manager -sovelluksen näytön **PARIKSI LIITETTY LAITE** -luettelossa ja käytä sitten seuraavia toimintoja:

- **Yhdistä / Katkaise yhteys:** Yhdistä Gear Fit -laite tai katkaise yhteys.
- **Nim. uud.:** Muuta Gear Fit -laitteen nimeä.
- **Mallinumero:** Näytä Gear Fit -laitteen mallitiedot.
- **Ohjelmistoversio:** Päivitä Gear Fit -laitteeseen uusin ohjelmisto.

Alkunäyttö

Voit muuttaa Gear Fit -laitteen alkunäytön asetuksia.

Napauta **Alkunäytön tyylin muokk.** Gear Fit Manager -sovelluksen näytössä.

Taustakuvat


Voit muuttaa alkunäytön väriä. Voit myös asettaa mobiililaitteeseen tallennetun kuvan tai valokuvan Gear Fit -laitteen alkunäytön taustakuvaksi.

Napauta **Taustakuvat** Gear Fit Manager -sovelluksen näytössä. Valitse haluamasi taustakuva, jolloin sitä käytetään automaattisesti Gear Fit -laitteen alkunäytössä.

Kellot

Voit muuttaa kellonäytössä näkyvien kellojen tyyppiä.

Napauta **Kellot** Gear Fit Manager -sovelluksen näytössä. Valitse haluamasi kellotyyppi.

Voit määrittää yksityiskohtaiset tiedot rannekellonäytössä napauttamalla  rannekelloluettelon vieressä ja valitsemalla kohteen.


Osat

Voit muuttaa alkunäytössä näkyvien sovellusten järjestystä.

Napauta **Asettelu** Gear Fit Manager -sovelluksen näytössä. Kosketa sovellusta jonkin aikaa ja vedä se sitten toiseen paikkaan.

S Health

Voit siirtää Gear Fit -laitteeseen tallennetut S Health -sovelluksen tietueet yhdistettyyn mobiililaitteeseen.

Kun haluat määrittää tiedostojen lähettämisen aikavälin, napauta Gear Fit Manager -sovelluksen näytössä  kohdan **S Health** vieressä ja napauta **Askelmittarin siirtoväli**. Voit lähettää tiedoston heti napauttamalla **Siirrä nyt**.

Ilmoitusten määrittäminen

Voit saada ilmoituksen yhdistetyn mobiililaitteen eri tapahtumista, kuten vastaamattomista puheluista tai uusista viesteistä.

Napauta Gear Fit Manager -näytössä **Ilmoitukset**, vedä **Ilmoitukset**-kytkintä oikealle ja valitse sitten kohteet.

- **Rajoita ilmoituksia:** Määritä ilmoitukset, kuten puhelut tai viestit, joista ei hälytetä Gear Fit -laitteen kautta.
- **Älykäs edelleenvälitys:** Aseta mobiililaitte hälyttämään heti uusista ilmoituksista, kun tartut siihen. Gear Fit -laitteelle ilmoitetaan samanaikaisesti uusista viesteistä tai vastaamattomista puheluista.



- Tämä toiminto on käytettävissä vain, kun Gear Fit -laitteen näyttö on käynnissä.
- Jotkin mobiililaitteet eivät tue tätä ominaisuutta.
- Jos mobiililaitteen näyttö on lukittu, tietojen näyttäminen edellyttää, että näytön lukitus avataan ensin.

- **Viestin esikatselu:** Aseta sovelluksen nimi tai sisältö näytettäväksi ponnahdusikkunassa.
- **Pidä näyttö sammutettuna:** Aseta ilmoitukset vastaanotettaviksi, kun näyttö on sammutettuna.
- **GEARIN PIKAHÄLYTYKSET:** Aseta kohteet, jotka vastaanotetaan suoraan Gear Fit -laitteeseen.
- **GEARIN ILMOITUKSET:** Aseta kohteet, joista ilmoitetaan Gear Fit -laitteessa.
- **YLEISET ILMOITUKSET:** Aseta sovellukset, joista ilmoitetaan Gear Fit -laitteessa.

Asetukset

Tällä sovelluksella voit määrittää Gear Fit -laitteen eri asetukset.

Napauta Gear Fit Manager -näytössä **Asetukset**.

Virtanäppäimen asetusten määrittäminen

Määritä toiminnot, jotka suoritetaan, kun Gear Fit -laitteen virtanäppäintä painetaan kaksi kertaa.

Napauta Asetukset-näytössä **Virtan. kaksoispainallus** ja valitse sitten asetus.

Automaattisen lukitustoiminnon ottaminen käyttöön

Voit asettaa mobiililaitteen lukkiutumaan automaattisesti, kun sen yhteys Gear Fit-laitteeseen katkeaa.

Napauta Asetukset-näytössä **Automaattinen lukitus**.

Napauta **Jatka**, piirrä vähintään neljä pistettä yhdistävä kuvio ja vahvista kuvio sitten piirtämällä se uudelleen. Kun Gear Fit -laitteen yhteys mobiililaitteeseen on katkaistu, mobiililaitteen näytön lukitus on avattava piirtämällä kuvio.

Mobiililaitteen näytön lukitus avataan automaattisesti, kun Gear Fit -laite yhdistetään mobiililaitteeseen.



Jotkin mobiililaitteet eivät tue tätä ominaisuutta.

Aktivointieleen määrittäminen

Voit asettaa Gear Fit -laitteen tunnistamaan eleen, joka näytön ollessa sammuneena käynnistää Gear Fit -laitteen ja näyttää kellon tai viimeksi käytetyn sivun.

Napauta Asetukset-näytössä **Aktivointielee** ja vedä sitten **Aktivointielee**-kytkintä oikealle. Voit valita näytön käynnistyessä näkyviin tulevan esimääritetyn näytön napauttamalla **Valitse avattu näyttö**.

Voit aktivoida Gear Fit -laitteen nostamalla sitä kättä, johon Gear Fit -laite on puettu, ja katsomalla Gear Fit -laitteen näyttöä muutaman sekunnin ajan. Näyttö käynnistyy, ja esimääritetty näyttö tulee näkyviin.

Hätäviestien määrittäminen

Hätätilanteessa voit lähettää määritetyille vastaanottajille viestin, joka sisältää sijaintisi.

Napauta Asetukset-näytössä **Lähetä hätäviestejä** ja vedä sitten **Lähetä hätäviestejä** -kytkintä oikealle. Lue ja hyväksy sitten käyttöehdot.

Voit lähettää hätäviestit painamalla virtanäppäintä kolme kertaa.



Jotkin mobiililaitteet eivät tue tätä ominaisuutta.

Hätäyhteyshenkilöiden määrittäminen

Voit määrittää yhteyshenkilöt, joille lähetetään viesti hätätilanteessa.

Napauta Asetukset-näytössä **Hallitse ensisij. yhteyshenk.** → **Luo ensisijainen yhteyshenkilö** → **Luo uusi yhteystieto** tai **Valitse yhteystiedoista**. Voit luoda uuden yhteystiedon tai valita haluamasi vaihtoehdon yhteystietojen luettelosta.




Jotkin mobiililaitteet eivät tue tätä ominaisuutta.

Hylkäysviestin hallinta

Luo saapuvan puhelun hylkäämisen yhteydessä lähetettävä hylkäysviesti tai hallitse sitä.

Napauta Asetukset-näytössä **Muokkaa puh. hylkäysv.**

Voit luoda viestin napauttamalla . Voit muokata viestiä napauttamalla viestiä.

Tekstimallien hallinta

Voit luoda ja hallita tekstimalleja, joiden avulla voit vastata viesteihin helposti.

Napauta Asetukset-näytössä **Muokkaa tekstimalleja.**

Voit luoda tekstimallin napauttamalla . Voit muokata tekstimallia napauttamalla viestiä.

Avoimen koodin lisenssitiedotteen näyttäminen

Voit näyttää tiedot avoimen lähdekoodin käyttöoikeudesta.

Napauta Asetukset-näytössä **Avoimen lähdek. lisenssi.**

Gear Fit Manager -sovelluksen version näyttäminen

Näet Gear Fit Manager -sovelluksen versiotiedot **Sovelluksen Gear Fit Manager versio**-toiminnolla.

Vianmääritys

Kokeile seuraavia ratkaisuehdotuksia, ennen kuin otat yhteyden Samsung-huoltoon. Jotkin tilanteet eivät ehkä koske sinun Gear Fit -laitettasi.

Gear Fit -laite ei käynnisty


Kun akku on täysin tyhjä, Gear Fit -laite ei käynnisty. Lataa akku täyteen ennen Gear Fit -laitteen käynnistämistä.

Kosketusnäyttö reagoi hitaasti tai virheellisesti

- Jos kiinnität kosketusnäyttöön suojakalvon tai muun lisävarusteen, kosketusnäyttö ei ehkä toimi oikein.
- Jos käytät käsineitä, jos kätesi eivät ole puhtaat kosketusnäyttöä koskettaessasi tai jos napautat näyttöä terävällä esineellä tai sormenpäällä, kosketusnäyttö voi toimia virheellisesti.
- Kosketusnäyttö voi toimia virheellisesti kosteissa olosuhteissa ja kastuessaan.
- Käynnistä Gear Fit -laite uudelleen, jolloin tilapäiset ohjelmavirheet poistuvat.
- Varmista, että Gear Fit -laitteen ohjelmisto on päivitetty uusimpaan versioon.
- Jos kosketusnäyttö on naarmuuntunut tai vahingoittunut, toimita laite Samsung-huoltoon.

Gear Fit -laite jumiutuu tai ilmenee vakava virhe

Jos Gear Fit -laite jumiutuu tai lakkaa toimimasta, sen toiminnan palauttaminen voi edellyttää sovellusten sulkemista ja Gear Fit -laitteen käynnistämistä uudelleen. Jos Gear Fit -laite on jumissa eikä vastaa, käynnistä se uudelleen pitämällä virtanäppäintä painettuna yli seitsemän sekuntia.

Jos tämä ei ratkaise ongelmaa, palauta laite tehdasasetuksiin. Napauta alunäytössä **Asetukset** → **Palauta Gear Fit** → . Muista varmuuskopioida kaikki Gear Fit -laitteeseen tallennetut tärkeät tiedot ennen tehdasasetusten palauttamista.

Jos ongelma ei edelleenkään ratkea, ota yhteys Samsung-huoltoon.

Toinen Bluetooth-laite ei löydä Gear Fit -laitetta

- Varmista, että Gear Fit -laitteesi langaton Bluetooth-ominaisuus on käytössä.
- Nollaa Gear Fit -laite ja yritä uudelleen.
- Varmista, että Gear Fit -laitteesi ja toinen Bluetooth-laite ovat Bluetooth-yhteysetäisyyden sisällä (10 m). Etäisyys voi vaihdella laitteiden käyttöympäristön mukaan.

Jos nämä ohjeet eivät ratkaise ongelmaa, ota yhteys Samsung-huoltoon.

Bluetooth-yhteyttä ei voi muodostaa, tai Gear Fit -laitteesi ja mobiililaitteen yhteys katkeaa

- Varmista, että Bluetooth-ominaisuus on käytössä kummassakin laitteessa.
- Varmista, ettei laitteiden välissä ole mitään esteitä, kuten seiniä tai sähkölaitteita.
- Varmista, että mobiililaitteeseen on asennettu Gear Fit Manager -sovelluksen uusin versio.
- Varmista, että Gear Fit -laitteesi ja toinen Bluetooth-laite ovat Bluetooth-yhteysetäisyyden sisällä (10 m). Etäisyys voi vaihdella laitteiden käyttöympäristön mukaan.
- Käynnistä molemmat laitteet uudelleen ja käynnistä mobiililaitteessa Gear Fit Manager uudelleen.

Akkukuvake on tyhjä

Akun virta on vähissä. Lataa akku.

Akku ei lataudu asianmukaisesti (Samsungin hyväksymät laturit)

- Varmista, että Gear Fit -laite on asetettu lataustelakkaan ja telakka liitetty laturiin oikein.
- Jos latausliitännät ovat likaantuneet, akku ei ehkä lataudu oikein tai Gear Fit -laitteen virta voi katketa. Pyyhi molemmat kullankeltaiset kosketuspinnat ja yritä ladata akku uudelleen.
- Joidenkin laitteiden akku ei ole käyttäjän vaihdettavissa. Jos haluat vaihtaa akun, vie laite Samsung-huoltoon.

Akku tyhjenee nopeammin kuin pian laitteen ostamisen jälkeen

- Jos Gear Fit -laite on hyvin matalassa tai hyvin korkeassa lämpötilassa, akun käyttökelpoinen varaus voi pienentyä.
- Akkuvirran kulutus kasvaa joitakin sovelluksia käytettäessä.
- Akku on kuluva osa, ja sen varauksen kesto aika lyhenee ajan kuluessa.

Gear Fit -laite tuntuu kosketettaessa kuumalta

Kun käytät tavallista enemmän tehoa vaativia sovelluksia tai käytät Gear Fit -laitteessa sovelluksia pitkään aikaa, Gear Fit -laite voi tuntua kosketettaessa kuumalta. Tämä on normaalia, eikä sen pitäisi vaikuttaa Gear Fit -laitteen käyttöikään eikä suorituskykyyn.

Yhteyttä ei muodosteta, kun kytket Gear Fit -laitteen tietokoneeseen

Gear Fit -laitetta ei tunnisteta siirrettäväksi levyksi.

Gear Fit -laitteen kotelon ulkoreunalla on pieni rako

- Rako on valmistuksessa tarvittava ominaisuus, ja osat voivat liikkua tai väristä vähäisesti.
- Ajan myötä osien välinen kitka voi hieman suurentaa tätä rako.

Osa sisällöstä voi poiketa omasta Gear Fit -laitteestasi alueen, palveluntarjoajan tai ohjelmistoversion mukaan, ja sisältöä voidaan muuttaa ilman ennakkoilmoitusta.



Jos tarvitset apua tai on kysyttävää, käy sivullamme
www.samsung.fi.

Klikkaa "TUKI"=>"Ongelmanratkaisu"
ja valitse tuoteryhmä ja tuote.

Vaihtoehtoisesti soita asiakastukeemme
puhelinnumeroon: 030-6227 515