

**SAMSUNG**

SM-R360

# Bruksanvisning

# Innehållsförteckning

## Grunder

- 4 Läs detta först
- 6 Förpackningens innehåll
- 7 Enhetslayout
- 9 Batteri
- 11 Bära din Gear
- 12 Slå på och av din Gear
- 12 Ansluta din Gear till en mobil enhet
- 14 Använda din Gear utan en mobil enhet
- 15 Fjärranslutning
- 15 Slå på och av skärmen
- 15 Pekskärm
- 18 Navigera på skärmen
- 19 Hemskärm
- 23 Statuspanel
- 24 Programskärmen
- 25 Ställa in skärmlåset
- 26 Ta emot samtal
- 27 Uppdatera din Gear

## Program

- 28 Program för att sköta om din hälsa
- 31 Musikspelare
- 33 24-timmarslogg
- 33 Träning
- 36 Steg
- 37 Våningar
- 38 Puls
- 40 Tillsammans
- 41 Vatten
- 42 Koffein
- 43 Hitta min tfn.
- 44 Timer
- 44 Stoppur

## Inställningar

- 45 Inledning
- 45 Visning
- 46 Vibration
- 46 Enhet
- 47 Anslutningar
- 48 Skärmlås
- 49 Energisparläge
- 50 Profil
- 50 Hälsopuffar
- 50 Gear-info
- 51 Anslut till telefon

## **Samsung Gear**

- 52 Inledning
- 53 Urtavlor
- 53 Aviseringar
- 53 Programlayout
- 54 Skicka musik till Gear
- 54 Inställningar
- 56 Hitta min Gear
- 57 Samsung Galaxy Apps

## **Bilaga**

- 58 Felsökning
- 62 Ta bort batteriet

# Grunder

## Läs detta först

Läs handboken noggrant innan du använder den här enheten så att du använder den på ett säkert och riktigt sätt.

- Beskrivningarna bygger på enhetens fabriksinställningar.
- Delar av innehållet kan skilja sig från din enhet beroende på region, modellspecifikationer och enhetens programvara.
- Innehåll (högkvalitativt innehåll) som kräver hög processor- och RAM-användning påverkar enhetens övergripande prestanda. Program som är kopplade till innehållet kanske inte fungerar som de ska beroende på enhetens specifikationer och den miljö de används i.
- Samsung ansvarar inte för prestandaproblem som orsakas av program som tillhandahålls av andra leverantörer än Samsung.
- Samsung är inte ansvarigt för prestandaproblem eller inkompatibilitet som orsakas av att användaren ändrar registerinställningar eller operativsystemets programvara. Om du försöker anpassa operativsystemet kan det göra att din Gear eller programmen inte fungerar som de ska.
- Programvara, ljudkällor, bakgrundsbilder, bilder och andra media som finns i din Gear är licensierade för begränsad användning. Att extrahera och använda detta material för kommersiella syften eller andra syften utgör ett brott mot upphovsrättslagstiftningen. Användarna ansvarar helt för olaglig användning av media.
- Standardprogram som medföljer din Gear kan uppdateras och sluta stödjas utan förvarning. Om du har frågor om ett program som medföljer din Gear ska du kontakta ett Samsung-servicecenter. Vad gäller användarinstallerade program ska du kontakta tjänsteleverantören.
- Modifieringar av din Gears operativsystem eller installation av programvaror från inofficiella källor kan leda till att din Gear inte fungerar på rätt sätt och till att data blir korrupt eller förloras. Dessa åtgärder utgör överträdelser av ditt licensavtal för Samsung och gör garantin ogiltig.
- Vissa funktioner fungerar eventuellt inte enligt beskrivningen i den här bruksanvisningen beroende på tillverkare och modell på den mobila enhet som du ansluter till din Gear.
- Vissa funktioner kanske inte finns i alla regioner eller hos alla tjänsteleverantörer.

## Bevara vatten- och dammskydd

Enheten har ett vatten- och dammskydd. Följ de här tipsen noga för att behålla enhetens vatten- och dammskydd. Om du inte gör det kan det leda till att enheten skadas.

- Sänk inte ned enheten i vatten djupare än 1,5 m och håll den inte under vattenytan i längre än 30 minuter.
- Enheten får inte utsättas för **vatten som rör sig med stor kraft**.
- Om enheten eller dina händer är våta ska du torka enheten eller händerna noggrant innan du hanterar enheten.
- Om enheten utsätts för vanligt vatten ska du torka den noggrant med en ren, torr trasa. Om enheten utsätts för andra vätskor, t.ex. saltvatten, joniserat vatten eller alkoholhaltiga drycker, ska du omedelbart skölja av den med vanligt vatten och torka den noggrant med en ren, torr trasa. Om du inte följer de här anvisningarna kan enhetens prestanda och utseende påverkas.
- **Om enheten tappas eller utsätts för slag** kan motståndskraften mot vatten och damm försämrats.
- Pekskärmen och andra funktioner fungerar eventuellt inte korrekt **om enheten används i vatten eller andra vätskor**.
- Enheten har testats i en kontrollerad miljö och blivit certifierad att skydda mot vatten och damm i specifika situationer (uppfyller klassifikationskraven IP68 i enlighet med den internationella standarden IEC 60529 – Degrees of Protection provided by Enclosures [IP Code]; testförhållanden: 15–35 °C, 86–106 kPa, 1,5 meter, i 30 minuter). Trots denna klassifikation är det ändå möjligt att enheten skadas i vissa situationer.

## Instruktionsikoner



**Varning:** Situationer som kan leda till att du skadar dig eller att andra skadar sig



**Var försiktig!:** Situationer som kan leda till skador på enheten eller annan utrustning



**Observera:** Kommentarer, användningstips eller tilläggsinformation

## Förpackningens innehåll

Kontrollera att produktförpackningen innehåller följande föremål:

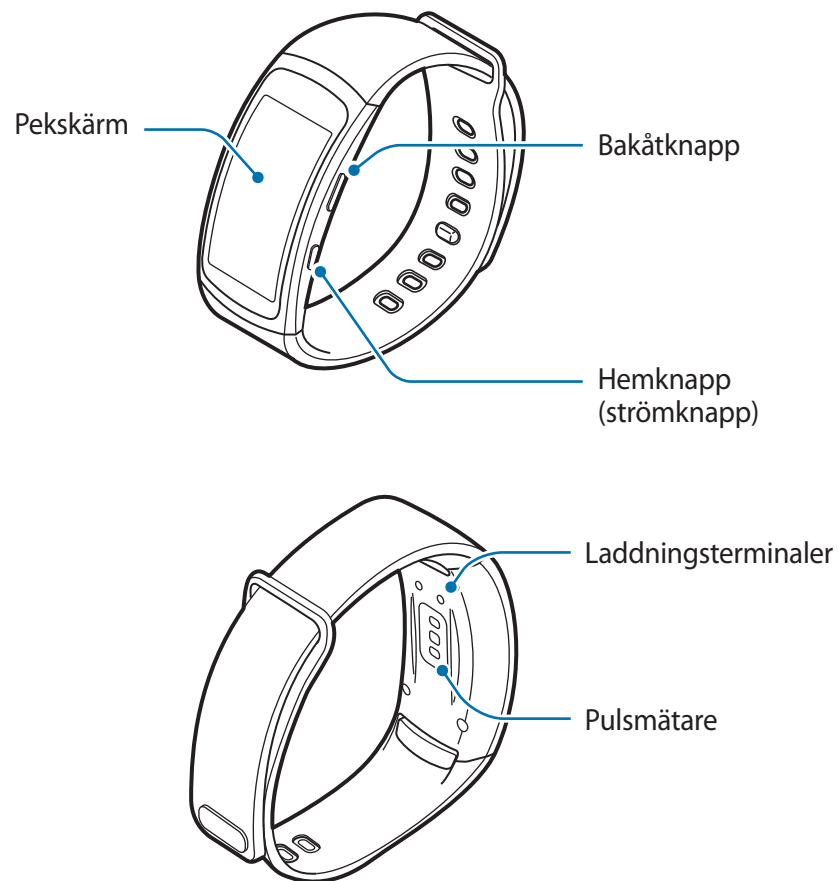
- Gear Fit2.
- Laddningsdocka.
- Snabbstartsguide.



- Vilka produkter som medföljer din Gear och tillgängliga tillbehör kan variera beroende på region eller tjänsteleverantör.
- Gear Fit2 kallas Gear i den här bruksanvisningen.
- De medföljande produkterna är endast utformade för denna Gear och är kanske inte kompatibla med andra enheter.
- Utseende och specifikationer kan ändras utan föregående meddelande.
- Du kan köpa ytterligare tillbehör från din lokala Samsung-återförsäljare. Kontrollera att de är kompatibla med din Gear före köpet.
- Använd endast tillbehör som är godkända av Samsung. Om du använder icke godkända tillbehör kan det leda till prestandaproblem och fel som inte täcks av garantin.
- Tillgängligheten till tillbehör kan variera beroende på tillverkningsföretag. Mer information om tillgängliga tillbehör finns på Samsungs webbplats.



## Enhetslayout

### Gear

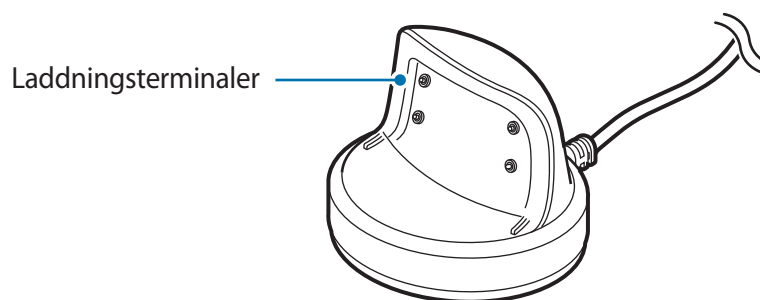


- Se till att remmen alltid är ren. Kontakt med ämnen såsom damm och ludd kan orsaka fläckar på remmen som kanske inte går att få bort helt och hållet.
- Färgerna på den rundade skärmen kan variera beroende på vinkeln.

## Knappar

Knapp	Funktion
 <b>Hem/ström</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tryck och håll nedtryckt för att slå på eller av din Gear.</li> <li>• Tryck för att slå på skärmen.</li> <li>• Håll nedtryckt i mer än 7 sekunder för att starta om din Gear.</li> <li>• Tryck för att öppna programskärmen när klockskärmen visas.</li> <li>• Tryck för att öppna klockskärmen när programskärmen visas.</li> </ul>
 <b>Åter</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tryck här för att gå tillbaka till föregående skärm.</li> </ul>

## Laddningsdocka



Utsätt inte laddningsdockan för vatten.



# Batteri

## Ladda batteriet

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



Använd bara laddare, batterier och kablar som är godkända av Samsung. Om du använder laddare eller kablar som inte är godkända kan batterierna explodera eller så kan din Gear skadas.

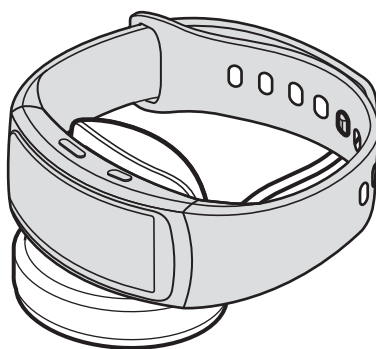
1 Anslut laddningskabeln till USB-strömadaptern.



- Använd endast en laddningsdocka som är särskilt avsedd för din Gear. Din Gear kan inte laddas korrekt med en laddare från tredje part.
- Om du ansluter laddaren på fel sätt kan allvarliga skador uppstå på enheten. Skador som orsakas av felaktig användning omfattas inte av garantin.

2 Anslut sedan USB-strömadaptern till eluttaget.

3 Placera din Gear i laddningsdockan med laddningsterminalerna mot varandra.



4 När du har laddat din Gear helt kopplar du bort den från laddningsdockan. Koppla bort laddaren från eluttaget.



Koppla ur laddaren när den inte används för att spara energi. Laddaren har ingen strömbrytare, så du måste koppla ur laddaren från eluttaget när den inte används för att undvika att slösa med ström. Laddaren ska vara nära eluttaget och lätt att komma åt under laddningen.

## Minska batteriförbrukningen

Din Gear erbjuder olika alternativ som bidrar till att bevara batteriladdningen.

- När du inte använder din Gear ska du växla till viloläget genom att täcka skärmen med handflatan.
- Aktivera energisparläge.
- Inaktivera Bluetooth-funktionen när den inte används.
- Inaktivera Wi-Fi-funktionen när den inte används.
- Minska skärmens ljusstyrka.
- Inaktivera funktionen för klocka alltid på.
- Anpassa aviseringsinställningarna i **Samsung Gear** på den mobila enheten.

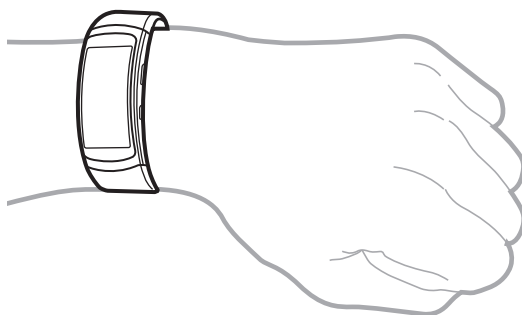
## Tips och försiktighetsåtgärder vid laddning av batteriet

- Om svett eller vätska hamnar på laddningsterminalerna kan korrosion inträffa på terminalerna. Rengör terminalerna innan du laddar batteriet.
- Om batteriet laddas ur helt går det inte att slå på din Gear direkt när laddaren ansluts. Låt ett helt urladdat batteri laddas i några minuter innan du försöker sätta på din Gear.
- Om du använder flera program samtidigt laddas batteriet ur snabbt. För att undvika strömförlust under en dataöverföring ska du alltid använda dessa program när batteriet har laddats helt.
- Om du använder en annan strömkälla än laddaren, t.ex. en dator, kan det leda till långsammare laddningshastighet på grund av lägre ström.
- Om din Gear laddas med andra enheter via en multiladdare kan det ta längre tid att ladda den.
- Om strömtillförseln till din Gear är instabil under laddning är det inte säkert att pekskärmen fungerar. Om det inträffar ska din Gear kopplas bort från laddningsdockan.
- Din Gear kan bli varm när den laddas. Detta är normalt och bör inte påverka livslängden eller prestandan på din Gear. Om batteriet blir varmare än vanligt kan laddaren sluta ladda.
- Ta med din Gear till ett av Samsungs servicecenter om din Gear inte laddas korrekt.
- Undvik att använda en böjd eller skadad laddningskabel.

## Bära din Gear

### Spänna fast din Gear

Öppna spännet och placera din Gear runt handleden. Dra åt armbandet runt handleden och sätt sedan in stiftet i ett justeringshål.



Böj inte remmen för mycket. Om du gör det kan din Gear skadas.



- Du kan mäta din hjärtfrekvens mer precist med Gear genom att bära Gear tätt mot underarmen precis ovanför handleden. Mer information finns i [Bära din Gear korrekt](#).
- Om du vill byta ut armbandet ska du besöka ett Samsung-servicecenter.

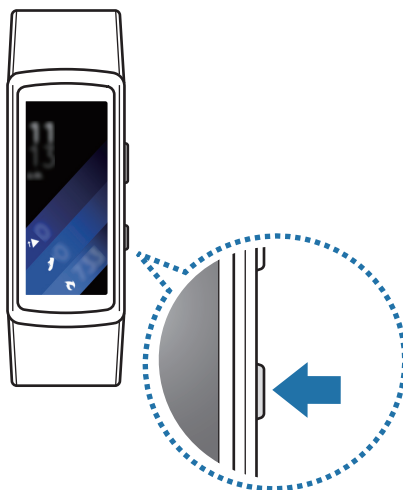
### Remtips och försiktighetsåtgärder

- Var försiktig när du bär din Gear. Om du har känslig hud eller fäster din Gear för hårt kan du känna obehag.
- En del personer kan känna obehag när de bär sin Gear under längre perioder.
- Hudirritation kan uppstå om remmen utsätts för tvål, svett, allergener eller förorenande ämnen under längre perioder.
- Spänn inte fast din Gear för hårt. Se till att hålla enheten ren och torr. Trots att den här enheten uppfyller internationella säkerhetsstandarder kan vissa personer uppleva hudirritation om de är allergiska mot vissa ämnen.

## Slå på och av din Gear

Håll strömknappen intryckt i några sekunder för att slå på din Gear. När du slår på din Gear för första gången eller återställer den visas ett popup-fönster. Följ anvisningarna på skärmen för att hämta och installera programmet Samsung Gear på din mobila enhet. Mer information finns i [Ansluta din Gear till en mobil enhet](#).

Stäng av din Gear genom att hålla strömknappen intryckt och sedan trycka lätt på **Stäng av**.



Följ alla angivna varningar och anvisningar från behörig personal när du befinner dig inom områden där trådlösa enheter inte får användas, till exempel i flygplan och på sjukhus.

## Ansluta din Gear till en mobil enhet

### Installera Samsung Gear-programmet

Anslut din Gear till en mobil enhet genom att installera programmet Samsung Gear på den mobila enheten. Beroende på din mobila enhet kan du hämta programmet Samsung Gear från följande platser:

- Android-enheter från Samsung: **Galaxy Apps**, [apps.samsung.com/gear](https://apps.samsung.com/gear)
- Övriga Android-enheter: **Play Butik**, [apps.samsung.com/gear](https://apps.samsung.com/gear)



Du kan inte installera programmet Samsung Gear på mobila enheter som inte stöder Gear-synkronisering. Se till att din mobila enhet är kompatibel med en Gear.

## Ansluta via Bluetooth

### Gear

- 1 Slå på din Gear.  
Bluetooth-sammankopplingsläget aktiveras automatiskt.

### Mobil enhet

- 2 På programskärmen trycker du lätt på **Samsung Gear**.  
Vid behov uppdaterar du programmet Samsung Gear till den senaste versionen.
- 3 Tryck lätt på **ANSLUT TILL GEAR**.
- 4 Tryck lätt på **OK** när fönstret för Bluetooth-aktiveringsbegäran visas.
- 5 Följ anvisningarna på skärmen för att slutföra anslutningen.  
När enheterna är anslutna visas en självstudie på din Gears skärm. Följ anvisningarna på skärmen för att lära dig de grundläggande kontrollerna på din Gear.



- Anslutningsmetoder och skärmbilder kan variera beroende på din enhet och programvaruversionen.
- De mobila enheter och funktioner som stöds kan variera beroende på din region, tjänsteleverantör och enhetstillverkare. På [www.samsung.com](http://www.samsung.com) hittar du en lista över kompatibla enheter.
- Uppdatera S Health till den senaste versionen för att kunna använda alla Gear-funktioner.
- Om du använder en annan Gear för tillfället kan du koppla bort den från den mobila enheten och ansluta en ny. Se [Ansluta en ny Gear](#) för mer information.

## Ansluta din Gear till en ny mobil enhet

När du ansluter din Gear till en annan mobil enhet visas ett popup-fönster som ber dig återställa din Gear. Se till att du säkerhetskopierar viktiga data som finns lagrade på din Gear.

- 1 Säkerhetskopiera din Gears data på den anslutna mobila enheten.  
På den mobila enheten öppnar du programskärmen och trycker lätt på **Samsung Gear** → **Inställningar** → **Säkerhetskopiera och återställ** → **Säkerhetskopiera data**.
- 2 Avsluta anslutningen mellan din Gear och den mobila enheten. Se [Koppla från och ansluta din Gear](#) för mer information.
- 3 Anslut din Gear till en mobil enhet.



Om den mobila enhet du vill ansluta till redan är ansluten till en annan Gear kan din Gear inte upprätta en anslutning. Koppla bort din mobila enhet från tidigare Gear för att ansluta till aktuell Gear.

## Använda din Gear utan en mobil enhet

Du kan använda din Gear utan att ansluta den till en mobil enhet. Du kan ställa in så att din Gear används utan en mobil enhet när du slår på din Gear första gången eller när du återställer den. En del funktioner är inte tillgängliga.

- 1 Slå på din Gear.
- 2 Tryck lätt på **Use Gear without phone connection**.
- 3 Välj språk.
- 4 Läs villkoren och godkänn dem sedan.
- 5 Följ instruktionerna för PIN-inställning för att skydda din personliga information.

6 Skapa en pinkod som du kan använda när du säkerhetskopierar och återställer data.

7 Ställ in datum och tid.



Se [Anslut till telefon](#) för att ansluta din Gear till en mobil enhet medan du använder din Gear utan en mobil enhet.

## Fjärranslutning

Du kan fjärransluta din Gear till din mobila enhet när en Bluetooth-anslutning inte är möjlig. Med den här anslutningen kan du fortfarande ta emot aviseringar från din mobila enhet. Öppna programskärmen på din mobila enhet och tryck lätt på **Samsung Gear** → **Inställningar** → **Gear-anslutning** och tryck sedan lätt på reglaget för **Fjärranslutning**.

## Slå på och av skärmen

Slå på skärmen genom att trycka på hemknappen eller bakåtknappen.

Stäng av skärmen genom att täcka den med handflatan. Skärmen stängs av om din Gear inte används under en angiven tid.

Du kan även slå på och stänga av skärmen med en gest. Se [Enhet](#) för mer information.

## Pekskärm



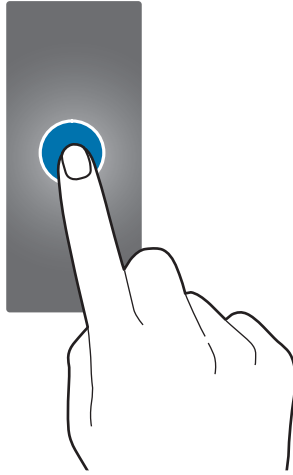
- Låt inte pekskärmen komma i kontakt med andra elektroniska enheter. Elektrostatiska urladdningar kan göra att pekskärmen inte fungerar.
- För att undvika skada på pekskärmen får du inte trycka på den med något vasst föremål eller använda för mycket tryck mot den med fingertopparna.



Din Gear identifierar eventuellt inte tryckinmatningar nära skärmens kanter eftersom de är utanför området för tryckinmatning.

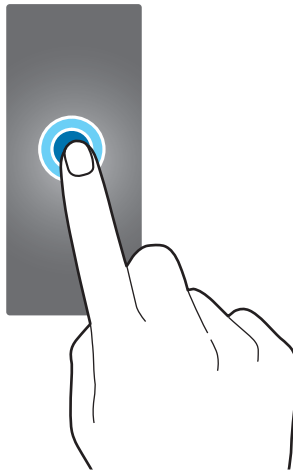
## Tryck lätt

Öppna ett program, välj ett menyalternativ eller tryck på en knapp på skärmen genom att trycka lätt med fingret.



## Tryck lätt och håll nedtryckt

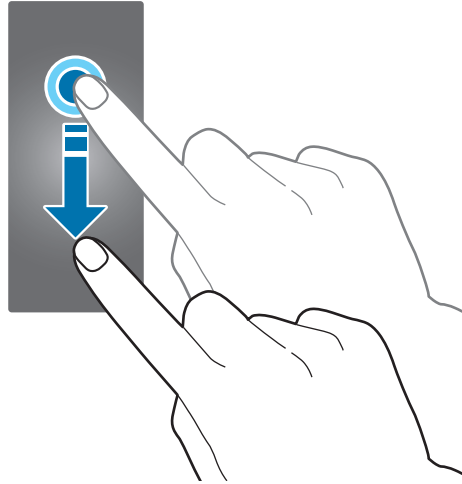
Tryck lätt på skärmen och håll nedtryckt i två sekunder eller mer för att få åtkomst till redigeringsläget eller för att visa tillgängliga alternativ.





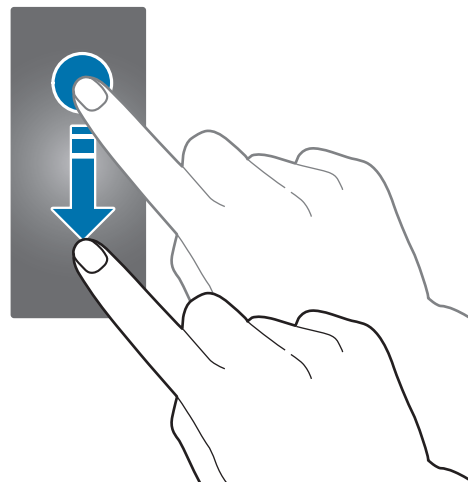
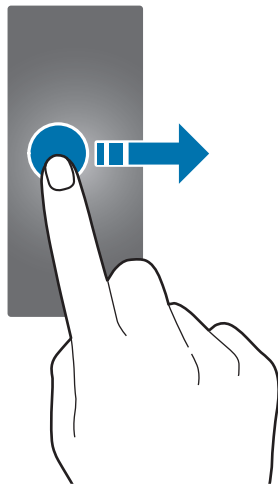
## Dra

Om du vill flytta ett objekt trycker du lätt på det, håller det nedtryckt och drar det till önskad plats.



## Svepa

Dra åt höger eller vänster för att visa andra paneler. Du kan även svepa uppåt eller nedåt på skärmen för att visa aviseringsinformationen.

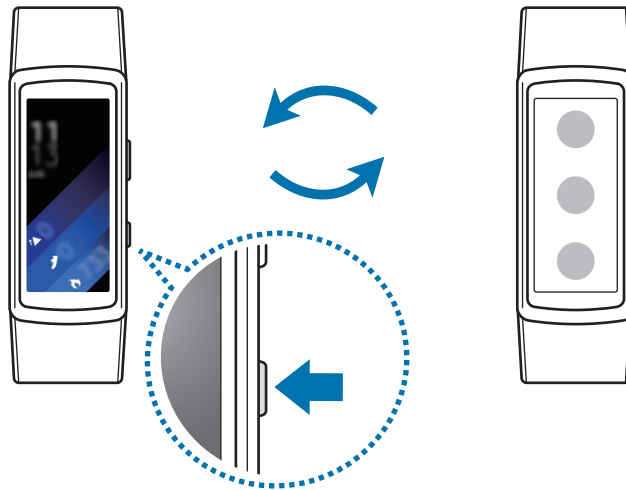


## Navigera på skärmen

### Växla mellan klockskärmen och programskärmen

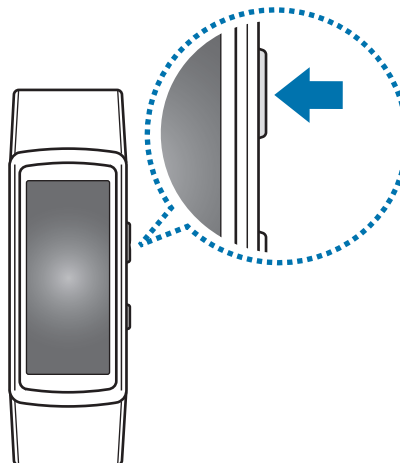
På klockskärmen trycker du på hemknappen för att öppna programskärmen.

Om klockskärmen inte visas trycker du på hemknappen för att gå tillbaka till klockskärmen.



### Gå tillbaka till föregående skärm

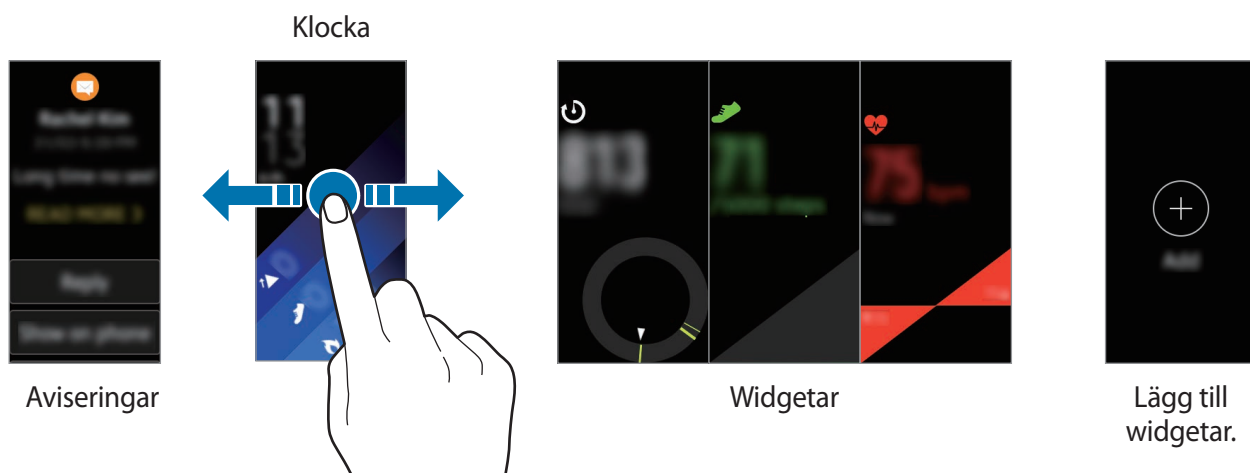
Tryck på bakåtknappen.



# Hemskärm

## Inledning

Hemskärmen kan ha flera paneler. Klockskärmen är hemskärmens startpunkt. Dra åt höger eller vänster på skärmen för att visa objekt, t.ex. aviseringar eller widgetar.



Tillgängliga widgetar, aviseringar och hur de är ordnade kan variera beroende på programvaruversionen.

## Aviseringspanelen

Håll dig uppdaterad om evenemang, aviseringar och meddelanden från din mobila enhet. Du kan ändra inställningarna för din Gears aviseringsfunktion på din mobila enhet. Se [Aviseringar](#) för mer information.

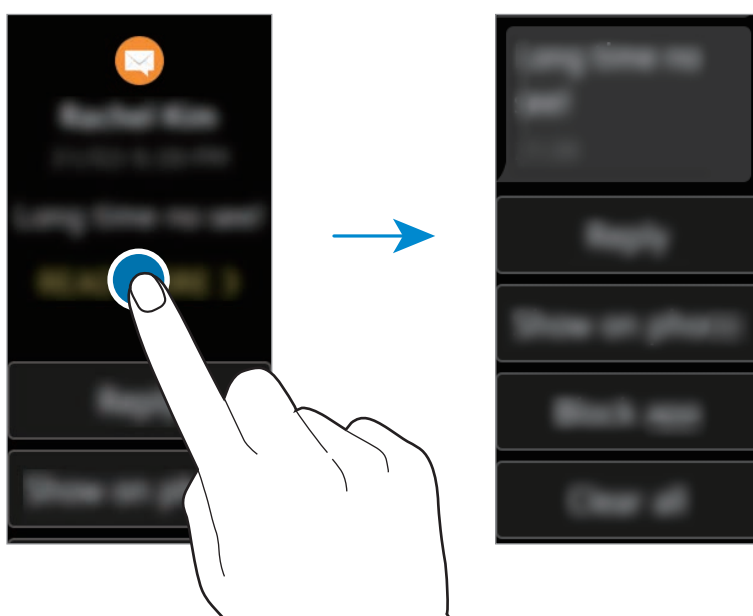
## Visa inkommande aviseringar

När du får en avisering visas information om aviseringen, t.ex. vilken typ, på skärmen. Tryck lätt på aviseringen för att visa information. När det finns olästa aviseringar visas en orange prick på skärmen.



Din Gear har inte någon högtalare så din Gear vibrerar bara när du får aviseringen och du kan inte höra något ljud. Om du vill konfigurera vibrationsinställningarna ska du gå till [Vibration](#) för att få mer information.

Beroende på typ av avisering kan du visa aviseringsinformationen genom att trycka lätt på **LÄS MER** på aviseringskärmen.



Om ett meddelande innehåller mycket text eller bifogade filer bör du läsa meddelandeinformationen på din mobila enhet.

## Visa andra aviseringar

Svep åt höger på klockskärmen för att visa listan över aviseringar. Svep uppåt på aviseringslistskärmen för att visa aviseringar från andra program.

## Blockera röstaviseringar

- 1 Välj en avisering från det program du vill blockera.
- 2 Tryck lätt på aviseringen för att visa informationen.
- 3 Svep uppåt på skärmen och tryck lätt på **Block. program**.  
Din Gear får inte längre aviseringar från programmet.



Du kan blockera aviseringar från specifika program på din Gear. Om du inte har fått några aviseringar på din Gear blockerar du aviseringar via din mobila enhet. På din mobila enhet öppnar du programskärmen och trycker lätt på **Samsung Gear** → **Aviseringar** → **Hantera aviseringar**.

## Klockskärm

Visa aktuell tid. Du kan även kontrollera stegräkning, puls med mera.



Tryck på hemknappen för att öppna klockskärmen när klockskärmen inte visas.

## Ändra klockans urtavla

Håll nedtryckt på klockskärmen och svep sedan åt höger eller vänster på skärmen för att välja en urtavla. Du kan även anpassa klockan genom att trycka lätt på **Anpassa**.

Du kan även ändra din Gears urtavla på din mobila enhet. På din mobila enhet öppnar du programskärmen och trycker lätt på **Samsung Gear** → **Urtavlor**.

## Widgetar

Du kan lägga till widgetar på hemskärmen. Widgetar är små program som erbjuder begränsad funktionalitet för att tillhandahålla information och ge bekväm åtkomst. Du kan använda följande widgetar som standard.



24-timmarslogg



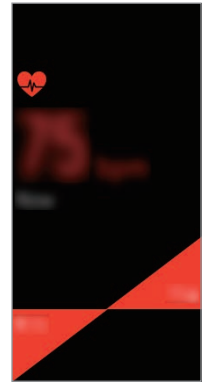
Träning



Steg



Våning



Puls

### Lägga till widgetar

Du kan lägga till fler widgetar på hemskärmen.

Tryck lätt på  och välj en widget. Den valda widgeten visas på en ny panel.

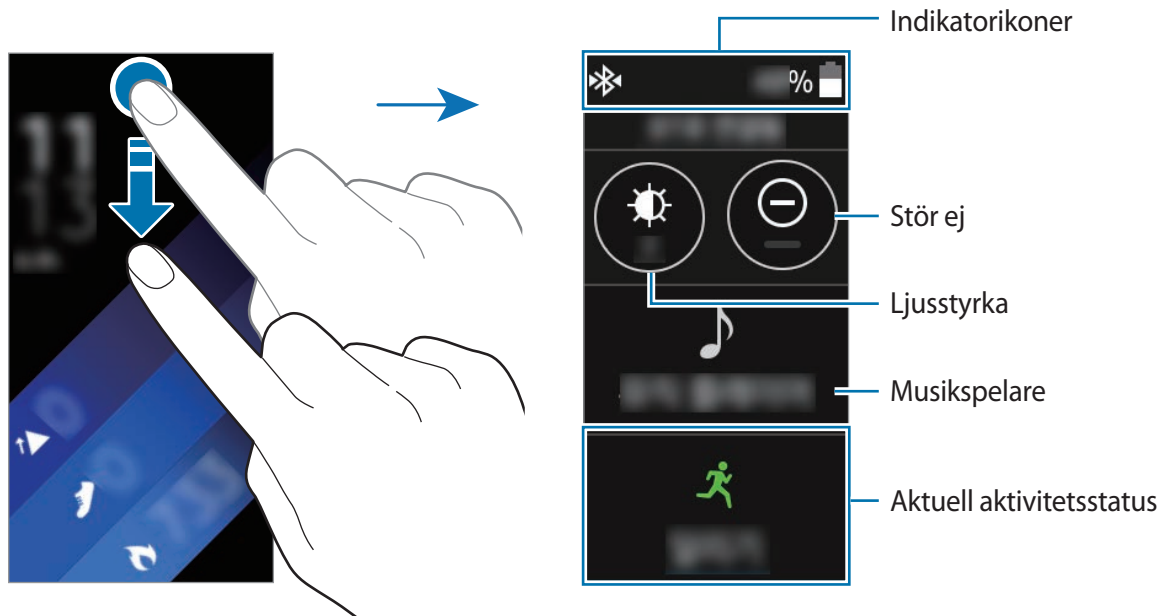
### Ta bort widgetar

Tryck lätt på en widget och håll nedtryckt och tryck sedan lätt på .

## Statuspanel

Med den här panelen kan du se aktuell status och konfigurera grundläggande inställningar. Du kan även kontrollera aktuell aktivitetsstatus.

På klockskärmen drar du nedåt från skärmens övre kant.



### Indikatorikoner

Indikatorikonerna visas längst upp på skärmen. Ikonerna som anges i tabellen nedan är de vanligast förekommande.



Vilka indikatorikoner som visas kan variera beroende på region.

Ikon	Betydelse
	Bluetooth ansluten
	Bluetooth fränkopplad
	Bluetooth-headset anslutet
	Wi-Fi ansluten
	Batteriets laddningsnivå

## Spela upp musik

Du kan spela upp musik som finns sparad på din Gear eller mobila enhet.

På statuspanelen trycker du lätt på 🎵.

## Läget Stör ej

Du kan ställa in din Gear på att inte vibrera eller slå på skärmen när du får en avisering. Alarm fungerar fortfarande normalt.

På statuspanelen trycker du lätt på 🚫.

Ikonen 🚫 visas längst upp på klockskärmen.

## Ställa in ljusstyrkan

Du kan justera din Gears skärmljusstyrka så att den passar omgivningen.

På statuspanelen trycker du lätt på 🌞 och justerar ljusstyrkan genom att trycka lätt på ⬆️ eller ⬆️.

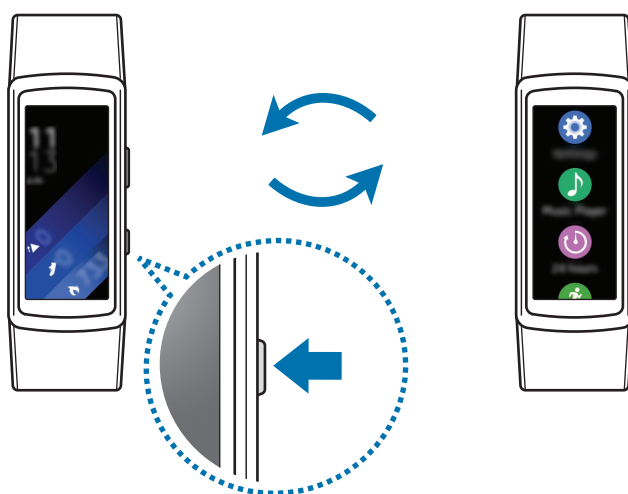
På skärmen för justering av ljusstyrka trycker du lätt på 🌞 eller ställer in maximal ljusstyrkenivå för att aktivera utomhusläget. Maximal ljusstyrka är aktivt i 5 minuter i utomhusläget.

## Programskärmen

På programskärmen visas ikoner för alla program.

På klockskärmen trycker du på hemknappen för att gå till programskärmen.

Visa alla program genom att svepa uppåt eller nedåt på skärmen.





## Öppna program

På programskärmen trycker du lätt på en programikon för att öppna programmet.

## Flytta objekt

På programskärmen trycker du lätt på skärmen och håller nedtryckt, trycker lätt på ett program och håller det nedtryckt och drar det sedan till önskad plats.



Du kan även flytta om din Gears program på din mobila enhet. Mer information finns i [Programlayout](#) i Samsung Gear-programmet.

## Installera program

Du kan köpa och hämta program som är särskilt designade för din Gear. Om du vill använda den här funktionen måste din Gear och din mobila enhet vara anslutna.

På programskärmen på den mobila enheten trycker du lätt på **Samsung Gear** → **Samsung Galaxy Apps**. Bläddra bland program efter kategori eller sök efter program med hjälp av nyckelord.

## Avinstallera program

På programskärmen trycker du lätt på skärmen och håller nedtryckt. Ikonen  visas på program som du kan avinstallera. Välj ett program och tryck lätt på .

Du kan även avinstallera program från din Gear via den mobila enheten. Mer information finns i [Avinstallera program](#) i Samsung Gear-programmet.

## Ställa in skärmlåset

Förhindra att andra får åtkomst till din Gear när du inte har den på dig. Om du har aktiverat skärmlåsfunktionen aktiveras den när du tar av din Gear. När du har aktiverat den här funktionen begär din Gear en upplåsningskod varje gång du slår på skärmen.

## Ställa in en pinkod

På programskärmen trycker du lätt på **Inställningar** → **Skärmlås** → **Skärmlåstyp** → **Pinkod**.

En pinkod består endast av siffror. Ange fyra siffror och ange sedan pinkoden igen för att bekräfta den.

## Låsa upp din Gear


Slå på skärmen och ange upplåsningskoden.

Om du vill inaktivera den här funktionen går du till programskärmen, trycker lätt på **Inställningar** → **Skärmlås** → **Skärmlåstyp**, anger pinkoden och trycker sedan lätt på **Inget**.

## Ta emot samtal


Du kan påbörja samtal eller ta emot aviseringar för inkommande samtal. Samtalskonversationer är bara möjliga på den anslutna mobila enheten.

### Besvara ett samtal

När du får ett samtal trycker du lätt på  och drar den nedåt. Samtalsfunktionen startas automatiskt på din mobila enhet. Använd din mobila enhet för att ha en konversation.

### Avvisa ett samtal

Avvisa ett inkommande samtal och skicka ett avvisningsmeddelande till den som ringer.

När du får ett samtal trycker du lätt på  och drar den uppåt. Om du vill skicka ett avvisningsmeddelande till den som ringer trycker du lätt på **AVVISA MED MDL** och väljer ett meddelande.

### Missade samtal

Om du missar ett samtal visas en avisering på skärmen. Visa aviseringar om missade samtal genom att dra åt höger på klockskärmen.



Du kan inte använda din Gear för att prata i telefon eller för att ringa.

## Uppdatera din Gear

Din Gear kan uppdateras till den senaste programvaran.

### Uppdatera trådlöst

Din Gear kan uppdateras direkt till den senaste programvaran via tjänsten FOTA (firmware over-the-air).

- 1 Tryck lätt på **Samsung Gear** på programskärmen på den mobila enheten.
- 2 Tryck lätt på **Inställningar**.
- 3 Tryck lätt på **Om Gear** → **Uppdatera Gear-programvaran** → **Uppdatera nu**.
- 4 Tryck lätt på **HÄMTA** och hämta den senaste programvaran på din mobila enhet.
- 5 Läs meddelandet på skärmen och tryck lätt på **INSTALLERA NU**.

Din Gear kopierar den uppdaterade programvaran från din mobila enhet och startar om.



Om du vill leta efter tillgängliga uppdateringar automatiskt ska du trycka lätt på reglaget för **Sök uppdateringar autom.** för att aktivera funktionen. Uppdateringar hämtas endast när enheten är ansluten till ett Wi-Fi-nätverk.

# Program

## Program för att sköta om din hälsa

### Inledning

Använd programmen stegräknare, träning och pulsmätare för att övervaka och hålla koll på din allmänna och fysiska hälsa. Sätt upp träningsmål och registrera och kontrollera dina framsteg regelbundet.

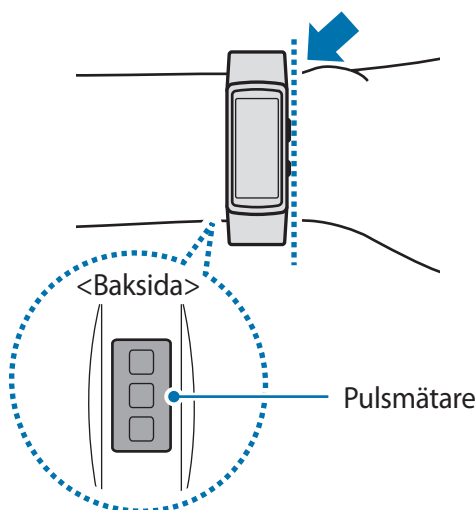
När din Gear synkroniseras med ett kompatibelt S Health-program kan du använda ytterligare funktioner. De ytterligare funktionerna innefattar att kontrollera dina pulsloggar individuellt med mera.



- Programmen 24-timmarslogg, Steg, Våning, Träning, Puls, Vatten, Koffein och Tillsammans är endast avsedda för fritids-, välmående- och fitnesssyften. De är inte avsedda för medicinsk användning. Innan du använder de här funktionerna ska du läsa anvisningarna noga.
- All information som hämtas från användning av Gear Fit2 eller Gear Fit2-programvaran eller från program som finns förinstallerade är eventuellt inte lämplig, korrekt, fullständig eller pålitlig.

### Bära din Gear korrekt

När du mäter din puls ska du bära din Gear tätt mot armen ovanför handleden så som visas på bilden nedan. Spänn inte fast din Gear för hårt.





- Pulsmätarens exakthet kan minska beroende på mätförhållandena och omgivningen.
- Använd endast HR-funktionen för att mäta din puls.
- Titta inte direkt på pulsmätarens ljus. Att göra det kan skada din syn. Se till att barn inte tittar direkt på ljuset.
- En kall omgivningstemperatur kan påverka mätningen. På vintern eller vid kall väderlek ska du se till att du är varm när du mäter pulsen.
- Mät pulsen sittandes och medan du är avslappnad. Rör dig inte när pulsen mäts. Om du gör detta kan mätningen bli felaktig.
- Om du får ett värde som skiljer sig avsevärt från det förväntade värdet bör du vila i 30 minuter innan du mäter igen.
- Om du röker eller dricker alkohol innan du mäter pulsen kan detta påverka dina värden så att de avviker från det normala.
- Du bör inte prata, gäspa eller andas djupt medan du mäter pulsen. Om du gör detta kan mätningen bli felaktig.
- Eftersom pulsmätaren använder ljus för att beräkna pulsen kan exaktheten variera på grund av fysiska faktorer som påverkar ljusabsorberingen och -reflekteringen, exempelvis, blodcirkulation/blodtryck, huden samt plats och koncentration av blodkärl. Om din puls dessutom är extremt hög eller låg kan mätningarna vara felaktiga.
- Användare med tunna handleder kan få en felaktig pulsmätning om enheten sitter löst eftersom ljuset då reflekteras ojämnt. Om pulsmätningen inte fungerar som den ska så justerar du positionen för enhetens pulsmätare åt höger, vänster, uppåt eller nedåt på handleden, eller så vrider du enheten så att pulsmätaren sitter tätt mot insidan på handleden.
- Om pulsmätaren är smutsig, torkar du av sensorn och försöker igen. Hinder mellan enhetens rem och din handled, exempelvis kroppshår, smuts eller andra objekt kan förhindra att ljuset reflekteras jämnt. Se till att du tar bort sådana hinder före användningen.
- Om enheten är mycket varm när du rör den ska du ta bort den tills den kyls ned. Om huden vidrör en mycket varm yta på enheten under en längre tid kan det leda till brännskador på huden.

## Ytterligare information

- Syftet med sådan informationsinsamling begränsas till att tillhandahålla den tjänst du har begärt, inklusive att tillhandahålla ytterligare information för att förbättra ditt välbefinnande, säkerhetskopiera/synkronisera data, dataanalys och statistik eller för att utveckla och tillhandahålla bättre tjänster. (Men om du loggar in på ditt Samsung Account från S Health kan data sparas som säkerhetskopior på servern.) Personlig information kan lagras tills sådana syften har uppfyllts. Vill du radera data som du delat med sociala nätverk eller överfört till lagringsenheter, måste du göra det separat.
- Du tar hela ansvaret för olämplig användning av data som delas på sociala nätverk eller överförs till andra. Var försiktig när du delar personlig information med andra.
- Om din Gear är ansluten till en mobil enhet ska du kontrollera kommunikationsprotokollet för att säkerställa att det fungerar på rätt sätt. Om du använder en trådlös anslutning, t.ex. Bluetooth, kan din Gear påverkas av elektroniska störningar från andra enheter. Undvik att använda din Gear nära andra enheter som sänder ut radiovågor.
- Innehållet som används i S Health-programmet kan variera beroende på programvaruversion. Tjänsterna som tillhandahålls med programmet kan ändras eller upphöra utan föregående meddelande.
- Tillgängliga funktioner och tjänster i S Health kan variera beroende på lokala lagar och förordningar i din region.
- Vissa funktioner i S Health kanske inte erbjuds beroende på din region.
- S Health-funktionerna är endast till för konditions- och informationssyften och är varken till för att användas för ställa diagnoser på sjukdomar eller andra tillstånd eller för att bota, lindra, behandla eller förebygga sjukdomar.



- Den uppmätta sträckan kan skilja sig från den faktiska sträckan på grund av att du tar ojämn steg, om du går på ett ställe och om du går av och an.
- Endast register från de senaste 28 dagarna sparas. Du kan visa tidigare data på den mobila enheten där programmet S Health är installerat.

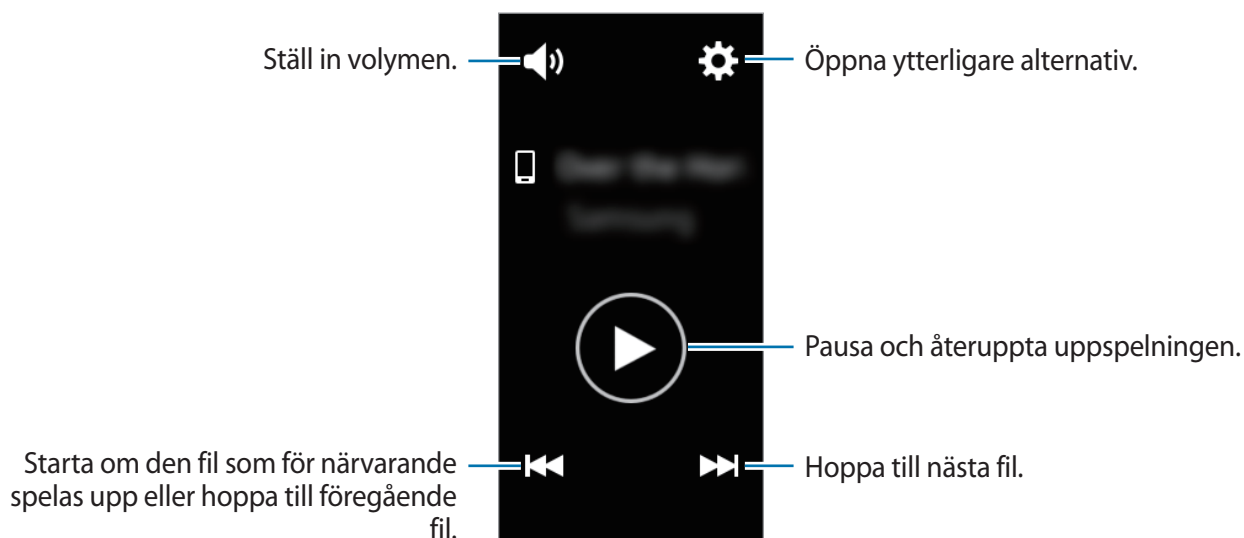
# Musikspelare

## Inledning

Lyssna på musik som finns sparad på din Gear och på den mobila enheten.

## Spela upp musik

Tryck lätt på **Musikspelare** på programskärmen.



## Spela upp musik på din mobila enhet

När du väljer att spela upp musik från en mobil enhet kan du styra musikuppspelningen med din Gear. Musiken spelas upp från din mobila enhet.

- 1 Tryck lätt på **Musikspelare** på programskärmen.
- 2 Tryck lätt på **⚙️ → Musik från: Telefon.**  
Din Gear visar då musikkontrollskärmen.
- 3 Tryck lätt på **▶️** för att spela upp musiken.  
Musiken spelas upp på din mobila enhet.  
Tryck lätt på **🔊** för att justera volymen eller tysta ljudet.

## Importera musik



Importera musik från enheten till din Gear.


- 1 På programskärmen på den mobila enheten trycker du lätt på **Samsung Gear**.
- 2 Tryck lätt på **Skicka musik till Gear**.
- 3 Tryck lätt på **Välj spår**.
- 4 Välj filer och tryck lätt på **KLAR**.

Om du vill synka nyligen tillagd musik på din mobila enhet med din Gear trycker du lätt på reglaget för **Autosynk** och trycker lätt på **OK** i popup-fönstret för autosynkning. Musiken synkas när din Gear laddas.

## Spela upp musik på din Gear

Du kan spela upp musik på din Gear. Om du vill lyssna på musik som finns sparad på din Gear måste du ansluta ett Bluetooth-headset.

- 1 Tryck lätt på **Musikspelare** på programskärmen.
- 2 Tryck lätt på  → **Musik från: Gear**.  
Tryck lätt på **Blanda**, **Upprepa** eller **Favorit** för att välja ett alternativ.
- 3 Tryck lätt på  för att spela upp musiken.  
Musiken spelas upp på din Gear.

Tryck lätt på  och dra den uppåt från skärmens nedre kant för att öppna biblioteksskärmen. På biblioteksskärmen kan du visa det spår som spelas upp just nu och spellistan samt visa musik efter spår, album eller artist.

När du sparar musik på din Gear kommer spår som har ett tempo som matchar ditt tempo att läggas till i spellistan automatiskt.



## 24-timmarslogg

Din Gear kan övervaka och registrera din aktivitet under dagen och uppmuntra dig att vara hälsosam.

Tryck lätt på **24-timmarslogg** på programskärmen.



Data för antal förbrända kalorier tar din basalomsättning (BMR), vilken räknas ut med hjälp av informationen i din profil, i beaktande. När du precis har köpt din Gear visar den antal förbrända kalorier utifrån aktuell tid.

- **Sömn:** Det här anger hur länge du sov.
- **Lätt:** Det här anger hur lång tid du har ägnat åt lätta aktiviteter, t.ex. en lätt promenad.
- **Frisk:** Det här anger om du tränar med eller utan träningsfunktionen på.
- **Inaktiv:** Det här anger den tid du har ägnat åt att inte röra dig under en timme eller mer. Som hjälp för att hålla dig aktiv uppmanar din Gear dig att röra på dig efter 50 minuter inaktivitet.

Tryck lätt på en aktivitet för att visa informationen i din aktivitetslogg.



## Träning

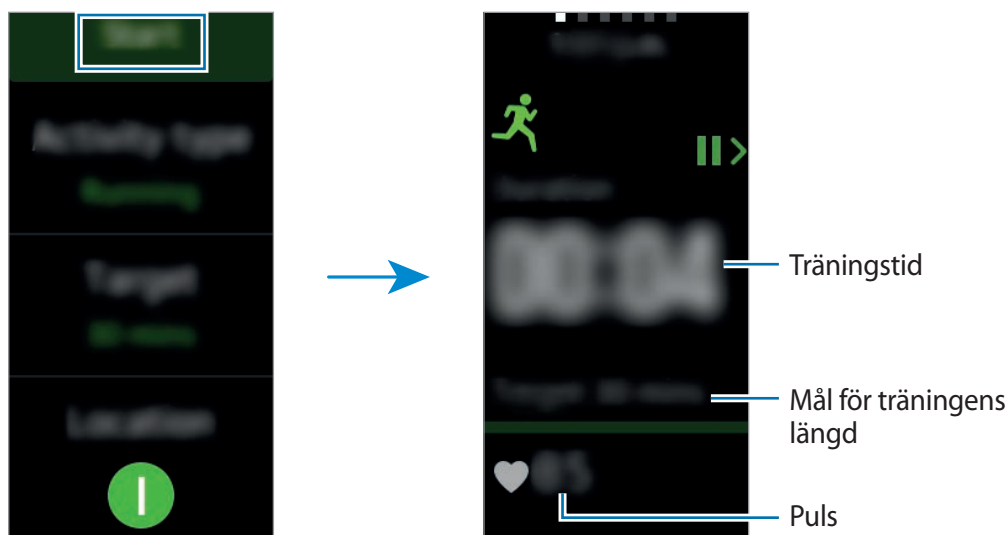
Du kan registrera träningsinformationen, t.ex. varaktighet, sträcka och förbrända kalorier, beroende på vilken typ av träning du har genomfört.



- När din Gear och den mobila enheten är anslutna använder den här funktionen den mobila enhetens platsfunktion. Aktivera den mobila enhetens platsfunktion vid behov.
- Före användning av den här funktionen rekommenderas det att gravida kvinnor, äldre personer, små barn och personer med sjukdomar som till exempel kronisk hjärtsvikt eller högt blodtryck, söker råd hos någon som är behörig och utbildad inom medicin.
- Om du känner dig yr, känner smärta eller har svårt att andas under träningspasset ska du sluta använda den här funktionen och söka råd hos någon som är behörig och utbildad inom medicin.
- Om du precis har köpt eller återställt din Gear ska du skapa din profil.
- Din platsinformation och puls sparas endast om du använder träningsprogrammet när du tränar. Av sekretesskäl presenteras och sparas informationen inte när din Gear identifierar din träningsaktivitet automatiskt.

## Träna med din Gear

- 1 Tryck lätt på **Träning** på programskärmen.
  - 2 Tryck lätt på **Aktivitetstyp** och välj den typ av träning du vill övervaka.  
För en del träningstyper visar du anvisningarna på skärmen och trycker sedan lätt på **OK**.
  - 3 Tryck lätt på **Mål** och välj en måltyp.  
Tryck lätt på **Grundträning** för att träna utan ett mål.
  - 4 Tryck lätt på ◀ eller ▶ för att ange målet och tryck sedan lätt på ✓.
  - 5 Beroende på träningstyp trycker du lätt på **Plats** eller **Intervallguide** och väljer ett alternativ.
-  Om du använder platsfunktionen används GPS:en på den anslutna mobila enheten eller din Gears GPS för att registrera platsinformationen.
- 6 Tryck lätt på **Starta** för att börja träna.
-  • Din puls mäts automatiskt när du börjar träna. Du kan mäta pulsen mer precist med din Gear genom att bära din Gear tätt mot underarmen precis ovanför handleden.
- Rör dig inte förrän din puls visas på skärmen så att den mäts mer exakt.



**7** Du kan visa träningsinformationen, t.ex. antal förbrända kalorier och aktuell hastighet, när du sveper åt höger eller vänster.



När du utövar intensiv träning ska du sluta träna under en kort tid så att pulsen kan mätas mer exakt.

**8** Om du vill avsluta träningen trycker du på bakåtknappen och trycker sedan lätt på **Avsluta**. Återuppta träningen genom att trycka på bakåtknappen igen.

**9** Om du vill visa träningsinformationen sveper du uppåt eller nedåt på skärmen när du har avslutat träningspasset.

Visa den registrerade träningsrutten med hjälp av platsinformation genom att ansluta din Gear till din mobila enhet.

## Automatisk motionsigenkänning

När du har motionerat i 10 minuter med Gear känner den automatiskt av att du motionerar och registrerar motionstypen och varaktigheten.

När du slutar motionera i mer än en minut känner Gear av att du inte längre motionerar och funktionen inaktiveras.

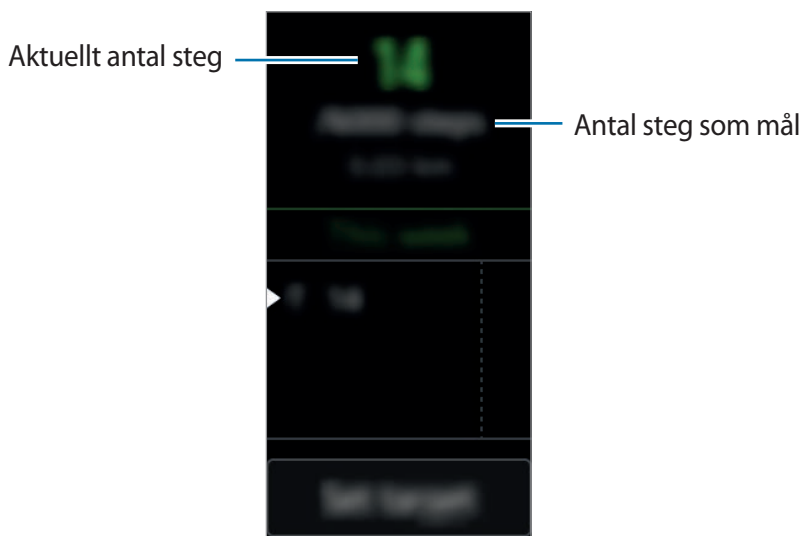


- Bland de olika motionstyperna är det endast promenad, löpning, eliptisk träningsmaskin, rodd och cykling som kan mätas.
- Den automatiska igenkänningsfunktionen mäter hur långt du har förflyttat dig och antalet förbrända kalorier med hjälp av accelerometern. Mätningarna är inte alltid helt korrekta beroende på dina promenad- och motionsvanor.

## Steg

Din Gear räknar antalet steg du har tagit och mäter sträckan du har gått.

Tryck lätt på **Steg** på programskärmen.






Visa registreringar veckovis genom att svepa uppåt eller nedåt på skärmen.



- Du kan uppleva en kort fördröjning medan stegprogrammet övervakar dina steg och sedan visar stegräkningen. Du kan även uppleva en kort fördröjning innan popup-fönstret visar att du har uppnått ditt mål.
- Om du använder stegspåraren när du åker bil eller tåg kan vibrationerna påverka stegräkningen.

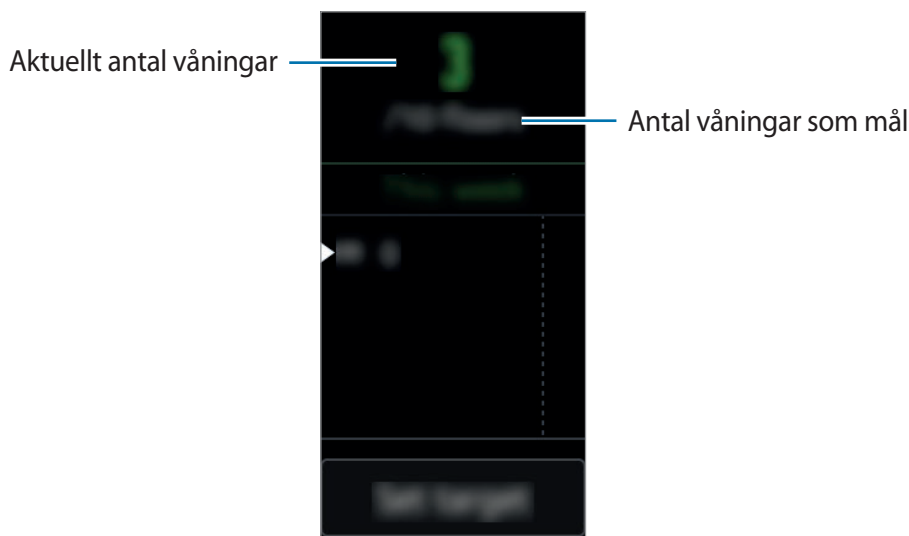
### Ställa in stegmål

- 1 Tryck lätt på **Ange mål** och öppna inställningsskärmen.
- 2 Tryck lätt på  eller  för att ange målet och tryck sedan lätt på .

## Våningar

Registrera och spåra hur många våningar du tar dig uppför.

Tryck lätt på **Våningar** på programskärmen.






Visa veckovisa registreringar genom att svepa uppåt eller nedåt på skärmen.



- En våning beräknas vara cirka 3 meter. Antal våningar kanske inte stämmer överens med det faktiska antal våningar du tar dig uppför.
- Antal våningar kanske inte är korrekt beroende på omgivning, användarens rörelser och byggnadens förhållanden.
- De uppmätta våningarna är eventuellt inte korrekta om vatten eller smuts tränger in i området där din Gears stomme och armband möts. Undvik att duscha med Gear. Om rengöringsmedel, svett eller regn hamnar på Gear ska du skölja den med rent vatten och torka den noggrant före användning.

### Ställa in våningsmål

- 1 Tryck lätt på **Ange mål** och öppna inställningsskärmen.
- 2 Tryck lätt på  eller  för att ange målet och tryck sedan lätt på .

## Puls

Mät och spara din puls.



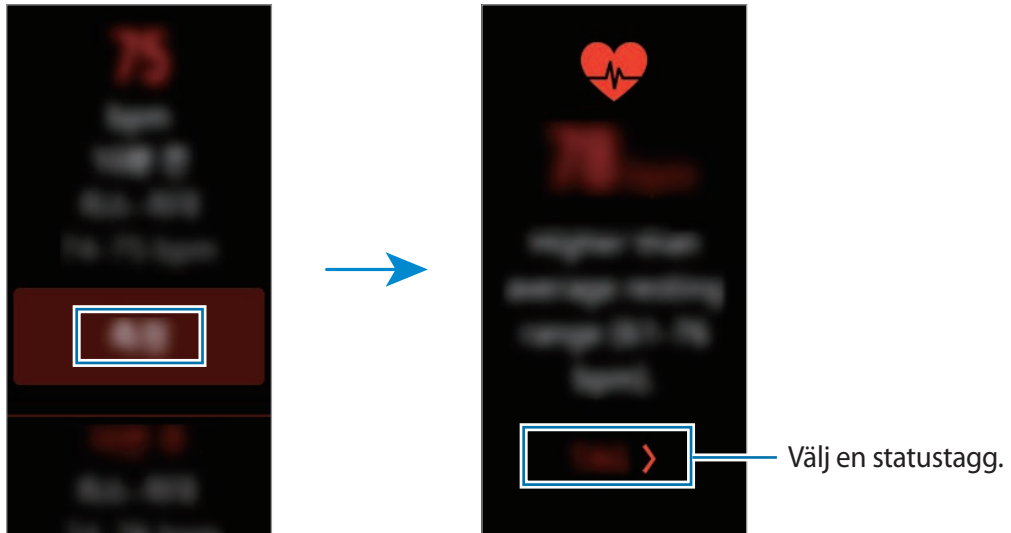
- Pulsprogrammet på din Gear är endast till för fitness och information och är varken till för att användas för att ställa diagnoser på sjukdomar eller andra tillstånd eller för att bota, lindra, behandla eller förebygga sjukdomar.
- Du kan mäta din hjärtfrekvens mer precist med Gear genom att bära Gear tätt mot underarmen precis ovanför handleden. Mer information finns i [Bära din Gear korrekt](#).

### Tänk på följande innan du mäter pulsen:

- Om du precis har köpt eller återställt din Gear ska du skapa din profil.
- Vila i 5 minuter innan du mäter.
- Om det uppmätta värdet skiljer sig väsentligt från det förväntade bör du vila i 30 minuter innan du mäter igen.
- På vintern och i annan kall väderlek ska du se till att hålla dig varm när du mäter pulsen.
- Om du röker eller dricker alkohol innan du mäter pulsen kan detta påverka dina värden så att de avviker från det normala.
- Du bör inte prata, gäspa eller andas djupt medan du mäter pulsen. Om du gör detta kan mätningen bli felaktig.
- Pulsmätarens exakthet kan påverkas av användarens rörelser, personlig fysik och mätförhållandena och omgivningen.
- Om en pulsmätare inte fungerar bör du kontrollera Gears placering på handleden och se till att ingenting sitter i vägen för sensorn. Om pulsmätaren fortfarande inte fungerar som den ska bör du gå till ett av Samsungs servicecenter.

## Mäta pulsen

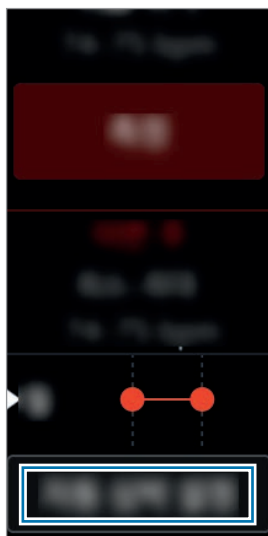
- 1 Tryck lätt på **Puls** på programskärmen.
- 2 Tryck lätt på **Mät** för att börja mäta din puls.  
Efter en stund visas din aktuella puls på skärmen.  
Din Gear visar information om din puls i relation till den valda taggen.



## Spåra pulsen

Din Gear kan automatiskt mäta och spåra din puls. Din Gear mäter pulsen med jämna mellanrum. Det är inte säkert att den här funktionen fungerar korrekt när du rör på dig. Din puls mäts automatiskt när du använder programmet Träning.

- 1 Tryck lätt på **Puls** på programskärmen.
- 2 Tryck lätt på **Autopuls** och öppna inställningsskärmen.



- 4 Tryck lätt på reglaget för **Autopuls** för att aktivera funktionen. (🟡 : Aktiverad)

## Tillsammans

Dela hur många steg du har tagit och tävla mot dina vänner som är registrerade som kontakter via S Health på din mobila enhet.

Tryck lätt på **Tillsammans** på programskärmen.



- Uppdatera S Health till den senaste versionen.
- Den här funktionen kanske inte finns i alla regioner eller hos alla tjänsteleverantörer.

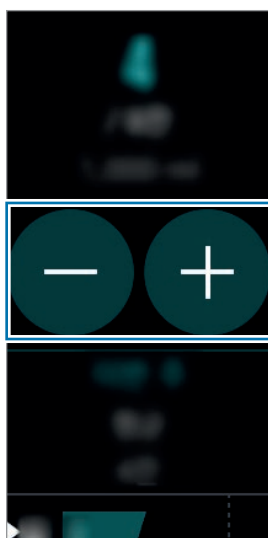


## Vatten

Registrera och spåra hur många glas vatten du dricker.

### Registrera ditt vattenintag

- 1 Tryck lätt på **Vatten** på programskärmen.
- 2 Tryck lätt på **+** när du dricker ett glas vatten.  
Om du anger ett felaktigt värde av misstag kan du åtgärda det genom att trycka lätt på **−**.



Visa veckovisa registreringar genom att svepa uppåt eller nedåt på skärmen.

### Ange vattenintagsmål

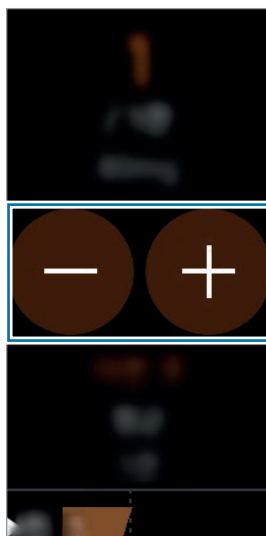
- 1 Tryck lätt på **Ange mål** och öppna inställningsskärmen.
- 2 Tryck lätt på **Av** för att ställa in målinställningsfunktionen på **På**. (1 : På)
- 3 Tryck lätt på **Dagligt mål**.
- 4 Tryck lätt på **▲** eller **▼** för att ange målet och tryck sedan lätt på **✓**.

## Koffein

Registrera och spåra hur många koppar kaffe du dricker.

### Registrera ditt kaffeintag

- 1 Tryck lätt på **Koffein** på programskärmen.
- 2 Tryck lätt på **+** när du dricker en kopp kaffe.  
Om du anger ett felaktigt värde av misstag kan du åtgärda det genom att trycka lätt på **−**.



Visa veckovisa registreringar genom att svepa uppåt eller nedåt på skärmen.

### Ange din gräns för koffeinintag

- 1 Tryck lätt på **Ange gräns** och öppna inställningsskärmen.
- 2 Tryck lätt på **Av** för att ställa in gränsinställningsfunktionen på **På**. (1 : På)
- 3 Tryck lätt på **Daglig gräns**.
- 4 Tryck lätt på **⬆** eller **⬇** för att ange målet och tryck sedan lätt på **✓**.

## Hitta min tfn.

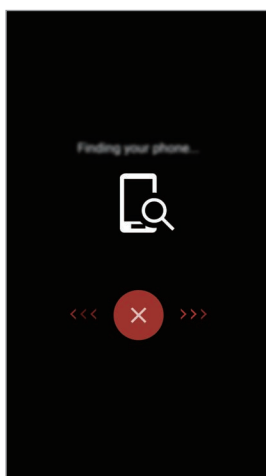
Om du tappar bort den mobila enheten kan Gear hjälpa dig att hitta den.

1 Tryck lätt på **Hitta min tfn.** på programskärmen.

2 Tryck lätt på 🔍.

Den mobila enheten avger ljud, och skärmen slås på.

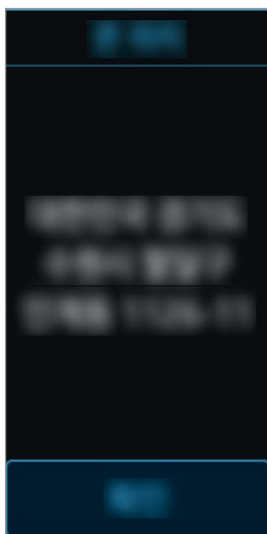
Dra ⌫ åt höger eller vänster på den mobila enheten eller tryck lätt på 📱 på din Gear.



## Visa din mobila enhets plats

Tryck lätt på **Hitta telefon.**

Din Gear visar var din mobila enhet befinner sig.



## Timer

- 1 Tryck lätt på **Timer** på programskärmen.
- 2 Tryck lätt på **STÄLL IN** och öppna inställningsskärmen.
- 3 Tryck lätt på ◀ eller ▶ för att ställa in timme, minut och sekund.
- 4 Tryck lätt på **OK** för att spara inställningarna.
- 5 Tryck lätt på **Starta**.
- 6 Dra 🛑 uppåt när timeralarmet aktiveras.

## Stoppur

- 1 Tryck lätt på **Stoppur** på programskärmen.
- 2 Tryck lätt på **Starta** för att ta tid på en händelse.  
Ta varvtider samtidigt som du tar tiden på en händelse genom att trycka lätt på **Varv**.
- 3 Tryck lätt på **STOPP** för att stoppa tidtagningen.  
Starta om tidtagningen genom att trycka lätt på **FORTSÄTT**.  
Rensa varvtider genom att trycka lätt på **Återställ**.  
Visa stoppursloggen genom att svepa uppåt eller nedåt på skärmen.

# Inställningar

## Inledning

Anpassa inställningar för funktioner och program. Du kan göra din Gear mer anpassad genom att konfigurera olika inställningsalternativ.

Tryck lätt på **Inställningar** på programskärmen.

## Visning

Ändra skärminställningarna.

På inställningsskärmen tryck lätt på **Visning**.

- **Urtavlor:** Välj en klocktyp.
- **Klocka alltid på:** Ställ in din Gear på att visa en klocka när skärmen stängs av. (I : På)
- **Aviseringsindikator:** Ställ in Gear så att den visar en orange prick på klockskärmen när du har aviseringar som du inte har läst.
- **Ljusstyrka:** Justera ljusstyrkan för displayen.
- **Skärmtimeout:** Ange hur lång tid det ska ta innan Gear stänger av skärmens bakgrundsbelysning.
- **Teckensnitt:** Ändra teckensnitt och teckenstorlek.



Funktionen Klocka alltid på aktiveras endast när du bär din Gear. Om du inte har på dig Gear eller om du inte rör dig på 30 minuter när du har den på dig kommer klockan inte att visas, även om du har aktiverat funktionen Klocka alltid på.

## Vibration

Ändra vibrationsinställningarna.

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

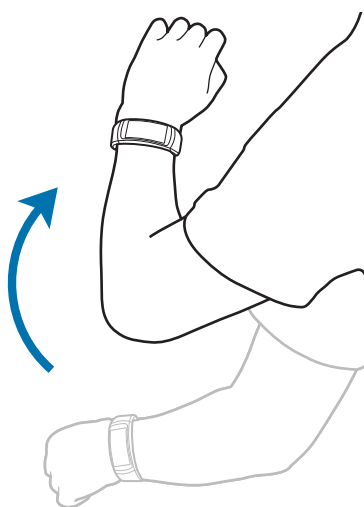
- **Vibration:** Aktivera eller inaktivera vibrationsfunktionen. (🔊 : På)
- **Lång signal:** Öka varaktigheten på vibrationen för att enklare uppmärksamma aviseringar. (🔊 : På)

## Enhet

Ändra interaktionsinställningarna på din Gear.

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

- **Dubbelt. på hemknappen:** Välj en åtgärd som ska utföras när du trycker två gånger på din Gears hemknapp.
- **Väckningsgest:** Ställ in din Gear så att den slår på skärmen när du höjer armen och stänger av skärmen när du sänker armen.



- **Datum och tid:** Ställ in aktuellt datum och aktuell tid manuellt.
- **Språk:** Välj ett visningsspråk för din Gear.



**Datum och tid** och **Språk** visas endast när du använder din Gear utan att den är ansluten till en mobil enhet.

## Anslutningar

### Bluetooth

Använd Bluetooth för att utbyta data- eller mediefiler med andra Bluetooth-aktiverade enheter.



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

Samsung ansvarar inte för påföljder av olaglig användning av Bluetooth-funktionen.

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

- **Bluetooth:** Slå på eller av funktionen för Bluetooth.
- **BT-headset:** Sök efter Bluetooth-headset och anslut dem till din Gear.



Headsetet kan endast användas när du spelar upp musik på din Gear, eller när du lyssnar på intervallguidemeddelanden eller aviseringar när du tränar.

### Wi-Fi

Den här funktionen är tillgänglig när din Gear inte är ansluten till den mobila enheten via Bluetooth.

- 1 På inställningsskärmen trycker du lätt på **Anslutningar** → **Wi-Fi** och trycker sedan lätt på **Wi-Fi-reglaget** för att aktivera funktionen. (1 : Aktiverad)
- 2 Tryck lätt på **Wi-Fi-nätverk** → **Skanna**.

### 3 Välj ett nätverk i listan med Wi-Fi-nätverk.

Nätverk som kräver ett lösenord visas med en låsikon.

### 4 Tryck lätt på **Anslut**.



- När din Gear väl har anslutit till ett Wi-Fi-nätverk återansluter din Gear till det nätverket varje gång det är tillgängligt utan att kräva ett lösenord. Om du vill förhindra att din Gear ansluter till nätverket automatiskt markerar du det i nätverkslistan och trycker på **Glöm**.
- Om du inte kan ansluta till ett Wi-Fi-nätverk ska du starta om enhetens Wi-Fi-funktion eller den trådlösa routern.
- Stäng av Wi-Fi för att spara batteri när funktionen inte används.
- I felsökningsläget kan du ansluta din Gear till ett Wi-Fi-nätverk när den är ansluten till en mobil enhet via Bluetooth.

## Alarm

Ställ in så att din Gear vibrerar när den kopplas bort från den mobila enheten.

På inställningsskärmen trycker du lätt på **Anslutningar** och trycker sedan lätt på reglaget för **Alarm** för att aktivera funktionen. (I : Aktiverad)

## Plats

Ställ in så att programmen på din Gear använder platsdata.

På inställningsskärmen tryck lätt på **Anslutningar** → **Plats** och trycker sedan lätt på **Plats-reglaget** för att aktivera funktionen. (I : Aktiverad)

## Skärmlås

Ange att din Gear ska använda skärmlåsfunktionen när du inte bär den.

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



- **Skärmlåstyp:** Aktivera eller inaktivera skärmlåsfunktionen. Se [Ställa in skärmlåset](#) för mer information.
- **Hjälp:** Visa hjälpinformation om hur du använder skärmlåsfunktionen.

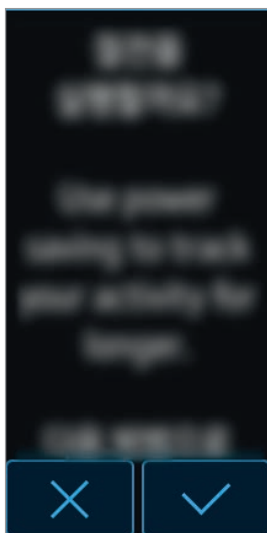



## Energisparläge

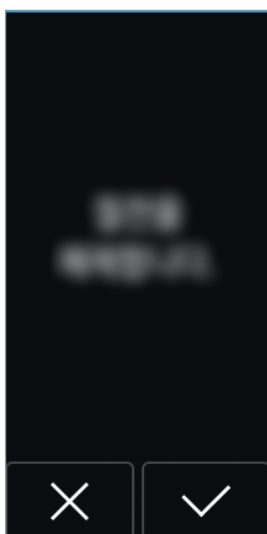
Aktivera energisparläget för att spara batteriström genom att begränsa din Gears funktioner.

- Visar färger på skärmen i gråskalor.
- Inaktiverar aviseringar.
- Inaktiverar Wi-Fi-funktionen.
- Inaktiverar ytterligare funktioner.
- Begränsar prestandan på din Gears CPU.

På inställningsskärmen trycker du lätt på **Energisparläge** → . Du kan även hålla strömknappen intryckt när skärmen slås på och trycka lätt på **Energisparläge** → .



Inaktivera det här läget genom att trycka lätt på **AV** → .



## Profil

Ange din profilinformation, t.ex. kön, längd och vikt.

På inställningsskärmen trycker du lätt på **Profil** och konfigurerar dina profilinställningar.

## Hälsopuffar

Tillåt att Gear skickar dig aviseringar när du når dina träningsmål eller när du är aktiv.

På inställningsskärmen trycker du lätt på **Hälsopuffar** och väljer objekt för att få aviseringar. (I : Ett objekt har valts)

## Gear-info

Visa information om din Gear.

På inställningsskärmen tryck lätt på **Gear-info**.

- **Uppdat. Gears programvara:** Uppdatera din Gears programvara manuellt.
- **Autoupdatera program:** Ändra autoupdateringsinställningarna för programmen på din Gear.
  - **Av:** Ställ in enheten på att inte uppdatera programmet på din Gear.
  - **Endast via Wi-Fi:** Ställ in enheten på att endast uppdatera programmen på din Gear automatiskt när du är ansluten till ett Wi-Fi-nätverk.



- **Uppdat. Gears programvara** och **Autoupdatera program** visas endast när du använder din Gear utan att den är ansluten till en mobil enhet.
- Batteriet på din Gear måste laddas till mer än 15 % för att programvaran ska kunna uppdateras.
- **Om enheten:** Öppna informationen om din Gear.
- **Rapportera diagnos:** Ställ in din Gear på att skicka in enhetens diagnostik till Samsung. (I : På)

- **Återst. Gear:**
  - **Mjuk återställ.:** Ta bort data förutom mediefiler och personlig information.
  - **Fabriksåterställ.:** Återställ inställningarna till fabriksstandard och radera alla data.
- **Felsökning:** Aktivera eller inaktivera USB-felsökningsläget vid utveckling av program för din Gear. (🔵 : På)

## Anslut till telefon

Anslut din Gear till en mobil enhet medan du använder din Gear utan en mobil enhet.

På inställningsskärmen trycker du lätt på **Anslut till telefon**.



**Anslut till telefon** visas endast när du använder din Gear utan att den är ansluten till en mobil enhet.

- **Ja:** Anslut din Gear till en ny mobil enhet och återställ informationen om hälsodata och inställningar.
- **Nej:** Anslut din Gear till en ny mobil enhet och nollställ informationen om hälsodata och inställningar.

# Samsung Gear

## Inledning

Om du vill ansluta din Gear till en mobil enhet måste du installera programmet Samsung Gear på den mobila enheten. När du använder Samsung Gear-programmet kan du anpassa inställningarna på din Gear.

Tryck lätt på **Samsung Gear** på programskärmen på den mobila enheten.

Om det är första gången som du ansluter din Gear och en mobil enhet ska du läsa i [Ansluta din Gear till en mobil enhet](#) för att få ytterligare information.



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

## Koppla från och ansluta din Gear

På programskärmen på den mobila enheten trycker du lätt på **Samsung Gear** → **MER** → **Koppla ifrån** → **KOPPLA IFRÅN**.

Din Gear kopplas bort från din mobila enhet.

Återanslut din Gear genom trycka lätt på **ANSLUT** i Samsung Gear-programmet.

## Ansluta en ny Gear

Om du använder en annan Gear för tillfället kan du koppla bort den från den mobila enheten och ansluta en ny.

På programskärmen på den mobila enheten trycker du lätt på **Samsung Gear** → **MER** → **Anslut ny Gear** och väljer sedan en ny Gear.

## Visa bruksanvisningen

Visa och läs bruksanvisningen för att ta reda på hur du använder din Gear.

På programskärmen på den mobila enheten trycker du lätt på **Samsung Gear** → **MER** → **Bruksanvisning**.

## Urtavlor

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

På programskärmen på den mobila enheten trycker du lätt på **Samsung Gear** → **Urtavlor** och väljer önskad klocktyp. Den urtavla du väljer tillämpas på klockskärmen.

Tryck lätt på att **STILISERA** för att välja den bakgrund och de objekt som ska visas på urtavlan.

## Aviseringar

Ändra inställningarna för aviseringsfunktionen. Håll dig uppdaterad om flera olika händelser, t.ex. nya meddelanden som tagits emot på den mobila enheten.

På programskärmen på den mobila enheten trycker du lätt på **Samsung Gear** → **Aviseringar**, trycker lätt på reglaget för att aktivera funktionen och aktiverar sedan objekt.

- **Hantera aviseringar:** Välj program på den mobila enheten för att skicka aviseringar till din Gear.
- **Begränsa aviseringar:** Ange att din Gear ska blockera alla aviseringar, förutom alarm, som tas emot när skärmen på den mobila enheten är på.
- **Slå på skärm:** Ange att din Gear ska slå på skärmen när aviseringen tas emot.
- **Visa detaljer automatiskt:** Ange att din Gear ska visa information för aviseringar när de tas emot.
- **Aviseringsindikator:** Ställ in Gear så att den visar en orange prick på klockskärmen när du har aviseringar som du inte har läst.

## Programlayout

Anpassa programskärmen på din Gear. Du kan välja och byta plats på program.

På programskärmen på den mobila enheten trycker du lätt på **Samsung Gear** → **Programlayout**.

### Avinstallera program

Tryck lätt på **AVINSTALLERA** och välj de program som ska tas bort från din Gear.

### Byta plats på program

Tryck lätt på  bredvid ett program och dra det uppåt eller nedåt till en annan plats.

## Skicka musik till Gear

Överför sparade ljudfiler från din mobila enhet till din Gear.

På programskärmen på den mobila enheten trycker du lätt på **Samsung Gear** → **Skicka musik till Gear**.



När din Gear inte har tillräckligt med tillgängligt minne när autosynkfunktionen är på raderar den filer som du inte har angett som dina favoriter, i ordningen äldst till nyast.

- **Välj spår:** Välj ljudfiler och skicka dem manuellt från den mobila enheten till din Gear.
- **Autosynk:** Ange att enheten ska synka nyligen tillagda ljudfiler med din Gear när din Gear laddas.

## Inställningar

### Snabbmeddelanden

Redigera eller lägg till mallar som används för att svara på meddelanden.

1 På programskärmen på den mobila enheten trycker du lätt på **Samsung Gear** → **Inställningar** → **Snabbmeddelanden**.

2 Tryck lätt på **Snabbsvar** eller **Avvisningsmeddelanden**.

3 Välj en mall som du vill redigera.

Skapa ytterligare mallar genom att trycka lätt på , ange text i inmatningsfältet och sedan trycka lätt på **SPARA**.

Ta bort en mall genom att trycka lätt på **REDIGERA**, välja en mall och sedan trycka lätt på **RADERA**.

4 Redigera mallen och tryck lätt på **SPARA**.

## Dubbelt. på hemknappen

Ställ in en åtgärd som ska utföras när du trycker på din Gears hemknapp två gånger.

På programskärmen på den mobila enheten trycker du lätt på **Samsung Gear** → **Inställningar** → **Dubbelt. på hemknappen** och väljer sedan ett alternativ.

## Gear-anslutning

Anpassa din Gears inställningar för trådlös anslutning.

På programskärmen på den mobila enheten trycker du lätt på **Samsung Gear** → **Inställningar** → **Gear-anslutning**.

- **Fjärranslutning:** Ange att din Gear ska fjärransluta till den mobila enheten via Wi-Fi-nätverk med ett Samsung Account när en Bluetooth-anslutning mellan enheterna inte är möjlig.
- **Synka Wi-Fi-profiler:** Ange att enheten ska synka listan över sparade Wi-Fi-nätverk med din Gear.

## Säkerhetskopiera och återställ

Säkerhetskopiera lagrade data på din Gear eller återställ säkerhetskopierade data.

På programskärmen på den mobila enheten trycker du lätt på **Samsung Gear** → **Inställningar** → **Säkerhetskopiera och återställ** → **Säkerhetskopiera data** eller **Återställ data**.



Dina hälsodata kommer inte att säkerhetskopieras eller återställas. Du kan hantera dina hälsodata med programmet S Health på den mobila enheten.

## Om Gear

Öppna informationen om Gear.

På programskärmen på den mobila enheten trycker du lätt på **Samsung Gear** → **Inställningar** → **Om Gear**.

- **Uppdatera Gear-programvaran:** Uppdatera din Gear till den senaste programvaran.
- **Gear-lagring:** Visa din Gears minnesinformation.



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

- **Juridisk information:** Visa den juridiska informationen för din Gear.
- **Okända källor:** Ange att din Gear ska tillåta att program från okända källor installeras.
- **Enhetsnamn:** Ändra namn på din Gear.

## Om progr. Samsung Gear

Visa versionsinformation för Samsung Gear-programmet.

På programskärmen på den mobila enheten trycker du lätt på **Samsung Gear** → **Inställningar** → **Om progr. Samsung Gear**.

## Hitta min Gear

Fjärrstyr din Gear om du tappar bort den.

På programskärmen på den mobila enheten trycker du lätt på **Samsung Gear** → **Hitta min Gear**.

- **Återaktiveringslås:** Ange att din Gear ska begära din Samsung Account-information när enheten har återställts. Detta förhindrar att andra återaktiverar enheten om den försvinner eller blir stulen.
- **Fjärrkontrollera:**
  - **Sök efter Gear:** Hitta var din Gear befinner sig just nu.
  - **Lås Gear:** Fjärrlås din Gear för att förhindra icke auktoriserad åtkomst. Den här funktionen kan aktiveras när Bluetooth-anslutningen mellan din Gear och den mobila enheten avslutas när en fjärranslutning aktiveras.
  - **Återställ Gear:** Fjärradera all personlig information som finns lagrad i din Gear. När din Gear har återställts kan du inte återställa informationen eller använda funktionen Hitta min Gear.



## Hitta din Gear

Om du tappat bort din Gear kan du hitta den med hjälp av den här funktionen.

**1** På programskärmen på den mobila enheten trycker du lätt på **Samsung Gear** → **Hitta min Gear**.

**2** Tryck lätt på .

Din Gear vibrerar och skärmen slås på. Dra  uppåt på din Gear eller tryck lätt på  på den mobila enheten.

## Samsung Galaxy Apps

Du kan hämta program till din Gear från **Samsung Galaxy Apps**.

På programskärmen på den mobila enheten trycker du lätt på **Samsung Gear** → **Samsung Galaxy Apps**.

Bläddra efter kategori och välj ett program som ska hämtas.

# Bilaga

## Felsökning

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

### Din Gear slås inte på

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

### Pekskärmen svarar långsamt eller på fel sätt

- Om du sätter dit ett skärmskydd eller andra tillbehör över pekskärmen kanske den inte fungerar som den ska.
- Om du bär handskar, om dina händer inte är rena när du rör pekskärmen, eller om du trycker på pekskärmen med vassa föremål eller dina fingertoppar kanske pekskärmen inte fungerar som den ska.
- Pekskärmen kan sluta fungera när det är fuktigt eller om den utsätts för vatten.
- Starta om din Gear för att rensa tillfälliga programvarufel.
- Se till att din Gears programvara är uppdaterad till senaste versionen.
- Om pekskärmen blir repig eller skadad ska du besöka ett Samsung-servicecenter.

## Din Gear fryser eller har allvarliga fel

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

### Starta om din Gear

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

### Framtvinga omstart

Om din Gear hänger sig och inte svarar ska du trycka på strömknappen och hålla den intryckt i mer än 7 sekunder för att starta om den.

### Återställa din Gear

Om metoderna ovan inte löser problemet ska du göra en återställning till fabriksdata.

På programskärmen trycker du lätt på **Inställningar** → **Gear-info** → **Återst. Gear** → **Fabriksåterställ**. Innan du gör en återställning till fabriksdata ska du säkerhetskopiera viktiga data på enheten med Samsung Gear eller S Health.

## En annan Bluetooth-enhet kan inte lokalisera din Gear

- Kontrollera att den trådlösa Bluetooth-funktionen är aktiverad på din Gear.
- Återställ din Gear och försök igen.
- Se till att din Gear och den andra Bluetooth-enheten ligger inom Bluetooth-anslutningens område (10 m). Avståndet kan variera beroende på den miljö som enheterna används i.

Om förslagen ovan inte hjälper dig att lösa problemet kontaktar du ett Samsung-servicecenter.

## **Ingen Bluetooth-anslutning upprättas eller så kopplas Gear och din mobila enhet bort från varandra**

- Kontrollera att Bluetooth-funktionen är aktiverad på båda enheterna.
- Kontrollera att det inte finns några hinder, t.ex. väggar eller elektrisk utrustning mellan enheterna.
- Kontrollera att den senaste programversionen av Samsung Gear är installerad på den mobila enheten.
- Se till att din Gear och den andra Bluetooth-enheten ligger inom Bluetooth-anslutningens område (10 m). Avståndet kan variera beroende på den miljö som enheterna används i.
- Starta om båda enheterna och starta Samsung Gear på den mobila enheten igen.

## **Batteriikonen är tom**

Batterinivån är låg. Ladda batteriet.

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

- Se till att du ansluter din Gear till laddningsdockan och ansluter dockan till laddaren på rätt sätt.
- Byt ut batteriet på ett Samsung-servicecenter.

## **Batteriet laddas ur snabbare än när det först köptes**

- När du utsätter din Gear för mycket kalla eller varma temperaturer kan den användbara laddningen minskas.
- Batteriförbrukningen ökar när du använder vissa program.
- Batteriet är en förbrukningsvara och den användbara laddningen kommer att minska med tiden.

## Din Gear kan vara mycket varm vid beröring

När du använder program som kräver mer ström eller använder program på din Gear under en längre tid kan din Gear bli varm. Detta är normalt och bör inte påverka livslängden eller prestandan på din Gear.

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

## Din Gear hittar inte din nuvarande plats

Din Gear använder din mobila enhets platsinformation. GPS-signaler kan hindras på vissa platser, t.ex. inomhus.

## Data som lagrats på din Gear har förlorats

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

## Ett litet glapp visas runt utsidan av höljet på din Gear

- Det här glappet är en nödvändig tillverkningsfunktion och vissa mindre rörelser eller vibrationer i delar kan uppstå.
- Med tiden kan friktionen mellan delar leda till att det här glappet ökar något.

## Ta bort batteriet

- Om du vill ta bort batteriet **måste** du besöka ett auktoriserat servicecenter och ta med de tillhandahållna anvisningarna.
- För din egen säkerhet **får du inte försöka ta bort** batteriet själv. Om batteriet inte tas bort korrekt kan det leda till skador på batteriet och enheten vilket kan leda till personskador och/eller till att det inte är säkert att använda enheten.
- Samsung ansvarar inte för skador eller förlust (inomkontraktuellt eller utomkontraktuell, inklusive oaktsamhet) som kan uppstå till följd av att dessa varningar och anvisningar inte har följts noggrant, annat än vid dödsfall eller personskador som har orsakats av Samsungs oaktsamhet.

- 1 Ta bort remmen från din Gear.
- 2 Ta bort bakstycket från din Gears stomme med hjälp av ett verktyg med platt spets.
- 3 Koppla från batteriet och skärmanslutningarna.
- 4 Ta bort kretskortet genom att lyfta ut det ur Gear-stommen.
- 5 Ta bort batteriet genom att dra batterianslutningen på din Gears övre sida uppåt.

Behöver du hjälp eller har frågor, hänvisar vi till

[www.samsung.se](http://www.samsung.se).

Klicka på "SUPPORT"=>"Hjälp & felsökning" och

välj sedan produktgrupp och produkttyp

Alternativt ring vår kundsupport tfn:

0771-SAMSUNG (7267864)

## Upphovsrätt

Copyright © 2016 Samsung Electronics

Den här bruksanvisningen skyddas av internationell upphovsrättslagstiftning.

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

## Varumärken

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