

SAMSUNG

INSTRUKCJA OBSŁUGI

SM-R900
SM-R905F
SM-R910
SM-R915F
SM-R920
SM-R925F

Spis treści

Wprowadzenie

5 Informacje o Galaxy Watch5 Pro / Galaxy Watch5

6 Układ i funkcje w urządzeniu

- 6 Urządzenie Watch
- 11 Ładowarka bezprzewodowa

12 Ładowanie baterii

- 12 Ładowanie bezprzewodowe
- 13 Ładowanie baterii przy użyciu funkcji bezprzewodowego udostępniania energii
- 14 Porady i środki ostrożności dla ładowania baterii

16 Noszenie urządzenia Watch

- 16 Podłączanie paska
- 17 Zakładanie urządzenia Watch
- 20 Wskazówki i środki ostrożności dotyczące paska
- 21 Jak nosić urządzenie Watch, aby uzyskać precyzyjne pomiary

23 Włączanie i wyłączanie urządzenia Watch

24 Łączenie urządzenia Watch ze smartfonem

- 24 Instalowanie aplikacji Galaxy Wearable
- 24 Łączenie urządzenia Watch ze smartfonem za pośrednictwem Bluetooth
- 26 Połączenie zdalne

26 Sterowanie ekranem

- 26 Pierścień
- 27 Ekran dotykowy
- 28 Elementy ekranu
- 29 Włączanie i wyłączanie ekranu
- 29 Przełączanie ekranu
- 30 Ekran blokady

31 Urządzenie Watch

- 31 Ekran urządzenia Watch
- 31 Zmiana tarczy zegarka
- 32 Włączanie funkcji Always On Display
- 32 Aktywacja trybu Tylko zegarek

33 Powiadomienia

- 33 Panel powiadomień
- 33 Wyświetlanie powiadomień przychodzących
- 34 Wybór aplikacji do odbierania powiadomień

34 Szybki panel

37 Wprowadzanie tekstu

- 37 Wygląd klawiatury

Aplikacje i funkcje

39 Instalowanie aplikacji i zarządzanie nimi

- 39 Sklep Play
- 39 Zarządzanie aplikacjami

40 Wiadomości

- 42 Telefon**
 - 42 Wstęp
 - 42 Nawiązywanie połączeń
 - 44 Opcje dostępne w trakcie połączeń
 - 44 Odbieranie połączeń
- 45 Kontakty**
- 46 Samsung Health**
 - 46 Wstęp
 - 46 Dzienna aktywność
 - 47 Kroki
 - 49 Ćwiczenie
 - 57 Jedzenie
 - 58 Sen
 - 60 Skład ciała
 - 63 Zdrowie kobiet
 - 65 Puls
 - 67 Stres
 - 68 Nasycenie krwi tlenem
 - 70 Woda
 - 71 Razem
 - 71 Ustaw.
- 72 Samsung Health Monitor**
 - 72 Wstęp
 - 72 Środki ostrożności dotyczące pomiaru ciśnienia krwi i EKG
 - 75 Rozpoczynanie pomiaru ciśnienia krwi
 - 77 Rozpoczynanie pomiaru EKG
- 80 GPS**
- 80 Muzyka**
- 81 Kontroler mediów**
 - 81 Wstęp
 - 81 Sterowanie odtwarzaczem muzyki
 - 81 Sterowanie odtwarzaczem filmów
- 82 Reminder**
- 83 Kalendarz**
- 83 Bixby**
- 84 Pogoda**
- 85 Alarm**
- 85 Czas na św.**
- 86 Minutnik**
- 86 Stoper**
- 87 Galeria**
 - 87 Importowanie i eksportowanie obrazów
 - 87 Przeglądanie obrazów
 - 88 Usuwanie obrazów
- 88 Znajdź telefon**
- 89 Znajdź mój zegarek**
- 90 Wysyłanie wiadomości alarmowej**
 - 90 Wstęp
 - 90 Rejestracja kontaktów alarmowych
 - 90 Żądanie przesłania wiadomości alarmowej
 - 91 Żądanie przesłania wiadomości alarmowej po doznaniu obrażeń po upadku
 - 92 Wyłączanie wiadomości SOS
- 92 Dyktafon**
- 93 Kalkulator**
- 93 Kompas**
- 94 Kontroler słuchawek**
- 94 Kontroler aparatu**
- 94 Samsung Global Goals**
- 95 Aplikacje Google**

95 Ustawienia

- 95 Wstęp
- 95 Konto Samsung
- 95 Połączenia
- 99 Powiadomienia
- 99 Dźwięki i wibracja
- 100 Wyświetlacz
- 100 Samsung Health
- 101 Zaawansowane funkcje
- 101 Bateria
- 102 Aplikacje
- 102 Ogólne
- 103 Dostępność
- 103 Bezpieczeństwo
- 103 Prywatność
- 104 Lokalizacja
- 104 Bezpieczeństwo i syt. awaryjne
- 104 Konta i kopia zapasowa
- 105 Google
- 105 Aktualizacja oprogramowania
- 105 Wskazówki i samouczki
- 105 O zegarku

Aplikacja Galaxy Wearable

- 106 Wstęp
- 107 Tarcze zegarka
- 108 Ekran Aplikacje
- 109 Kafelki
- 109 Szybki panel
- 110 Ustawienia zegarka
 - 110 Wstęp
 - 110 Konto Samsung
 - 110 Powiadomienia
 - 110 Dźwięki i wibracja

- 111 Wyświetlacz
- 111 Samsung Health
- 111 Zaawansowane funkcje
- 111 Bateria
- 111 Aplikacje
- 112 Zarządzanie zawartością
- 113 Plany taryfowe (SM-R905F, SM-R915F, SM-R925F)
- 113 Ogólne
- 113 Dostępność
- 113 Bezpieczeństwo i syt. awaryjne
- 114 Konta i kopia zapasowa
- 116 Aktualizacja oprogram. zegarka
- 116 O zegarku

116 Znajdź mój zegarek

117 Wskazówki i instrukcja obsługi

117 Sklep

Uwagi dotyczące użytkowania

- 118 Środki ostrożności przy korzystaniu z urządzenia
- 120 Uwagi dotyczące zawartości opakowania i akcesoriów
- 121 Utrzymanie wodo- i pyłoszczelności urządzenia
- 122 Środki ostrożności dotyczące przegrzewania
- 122 Czyszczenie urządzenia Watch i zarządzanie nim
- 123 Zachować ostrożność w przypadku alergii na którekolwiek z materiałów wykorzystywanych do produkcji urządzenia Watch.

Załącznik

- 124 Rozwiązywanie problemów
- 128 Wyjmowanie baterii

Wprowadzenie

Informacje o Galaxy Watch5 Pro / Galaxy Watch5

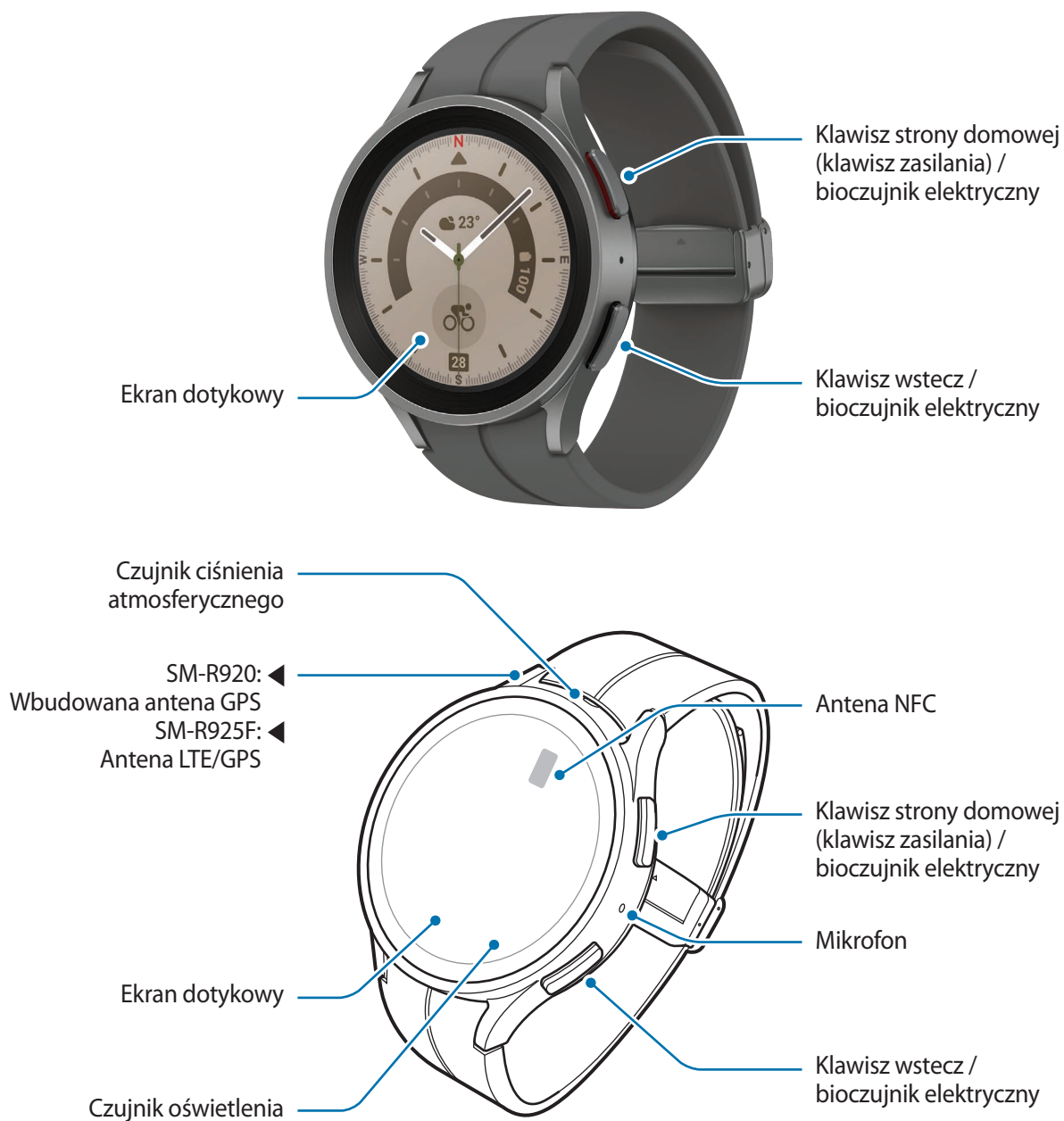
Galaxy Watch5 Pro / Galaxy Watch5 (dalej „urządzenie Watch”) to inteligentny zegarek, który umożliwia analizowanie wzorców ćwiczeń i dbanie o zdrowie. Umożliwia także korzystanie z wielu wygodnych aplikacji do nawiązywania połączeń telefonicznych i odtwarzania muzyki. Można łatwo przeglądać różne funkcje za pomocą pierścienia lub uruchomić funkcję, dotykając ekranu, a także zmieniać tarczę zegarka, dostosowując ją do własnego gustu.

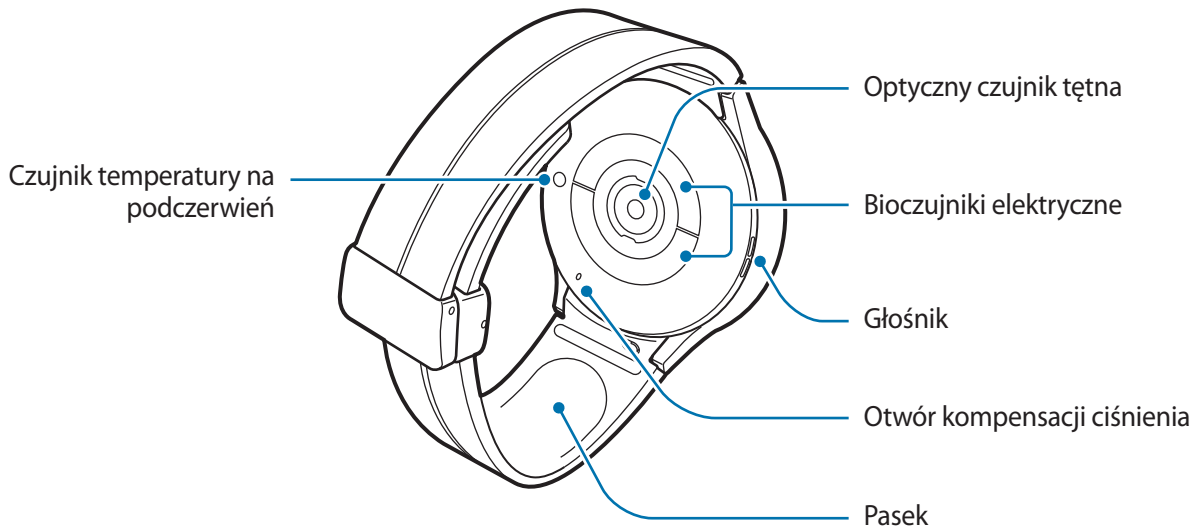
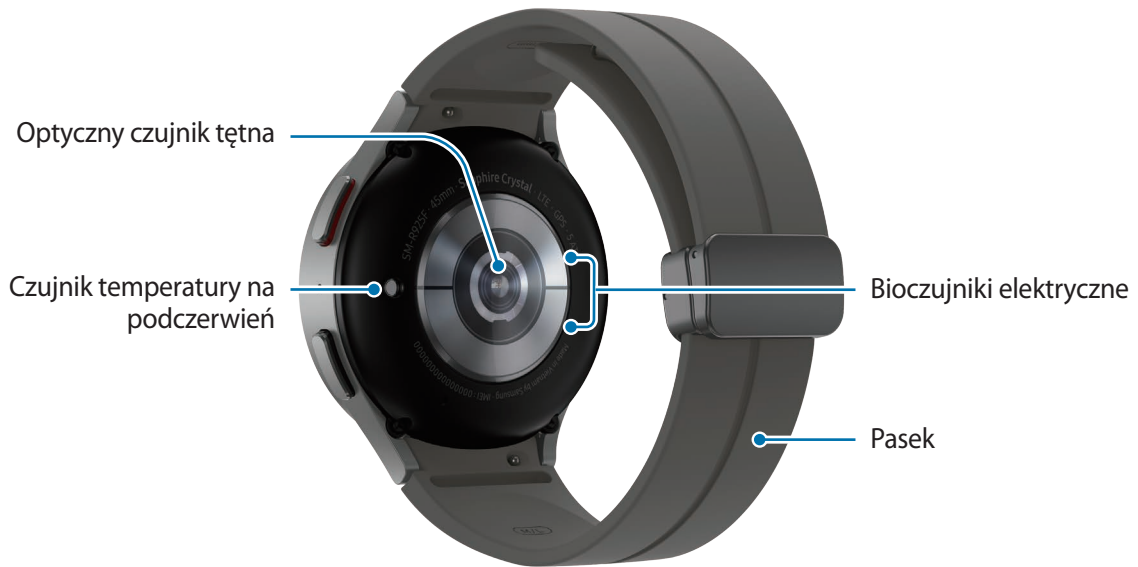
Aby zacząć korzystać z urządzenia Watch, należy połączyć go ze smartfonem.

Układ i funkcje w urządzeniu

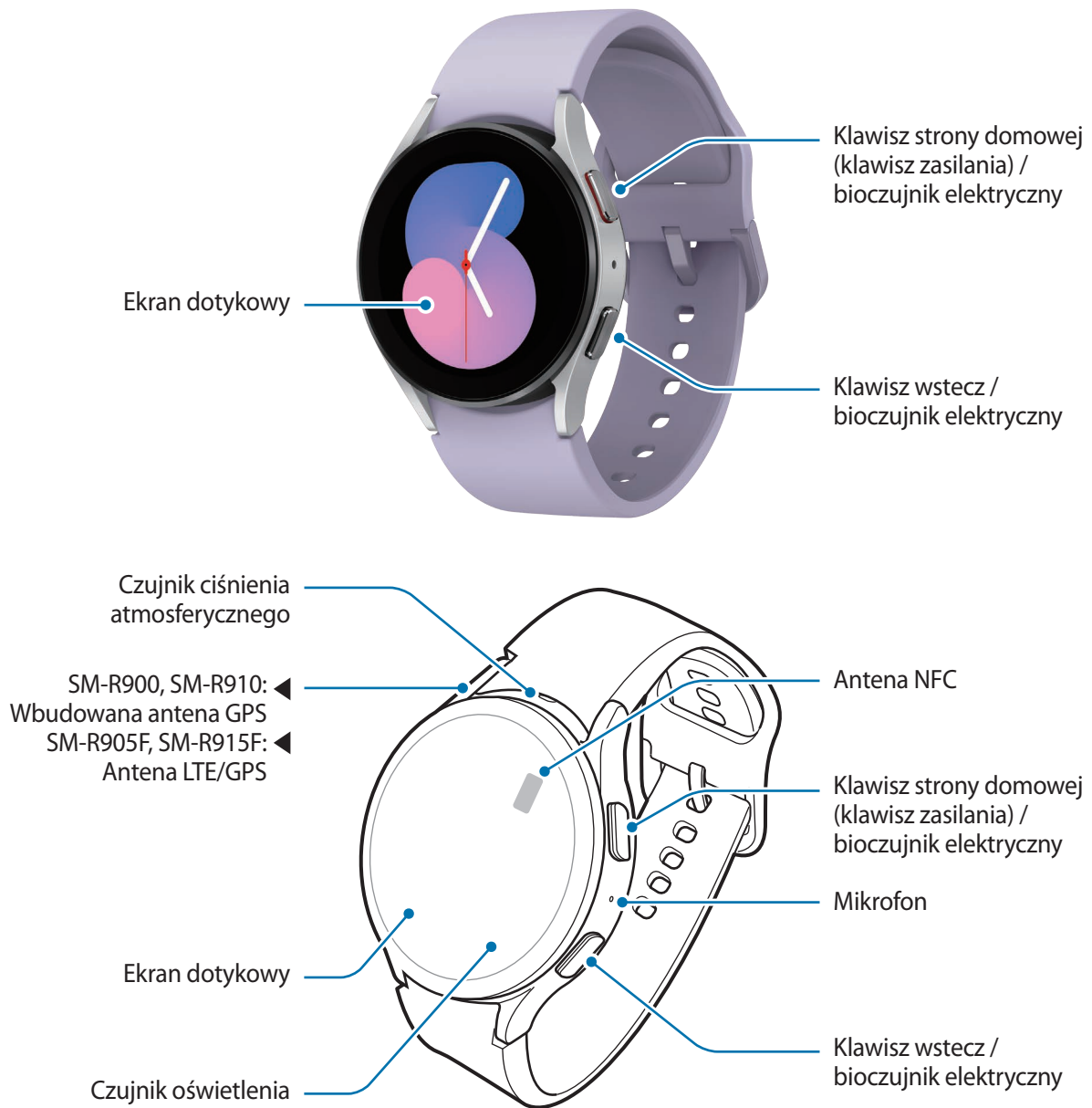
Urządzenie Watch

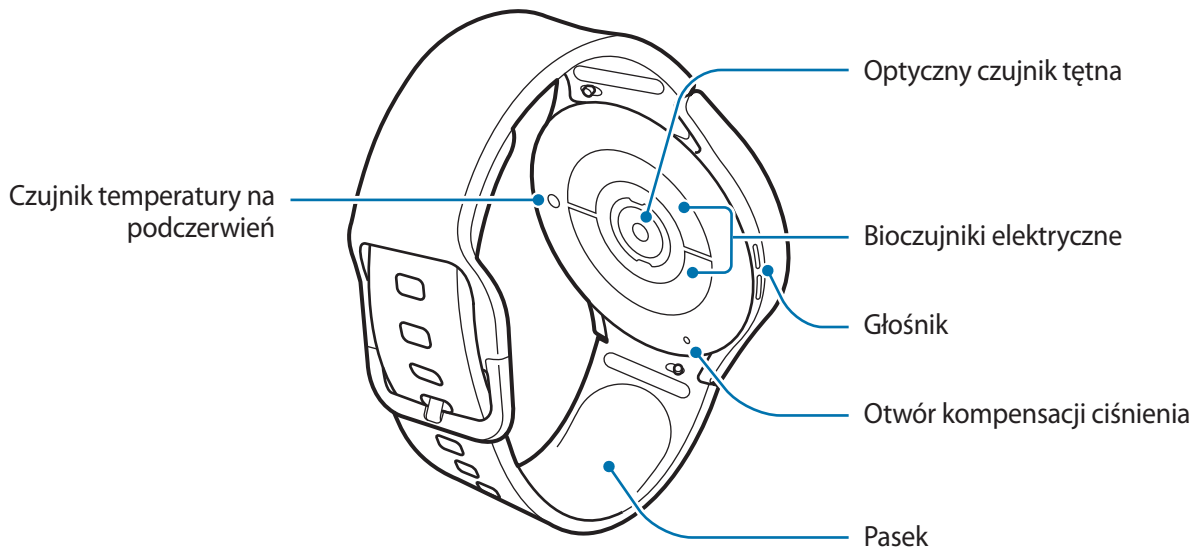
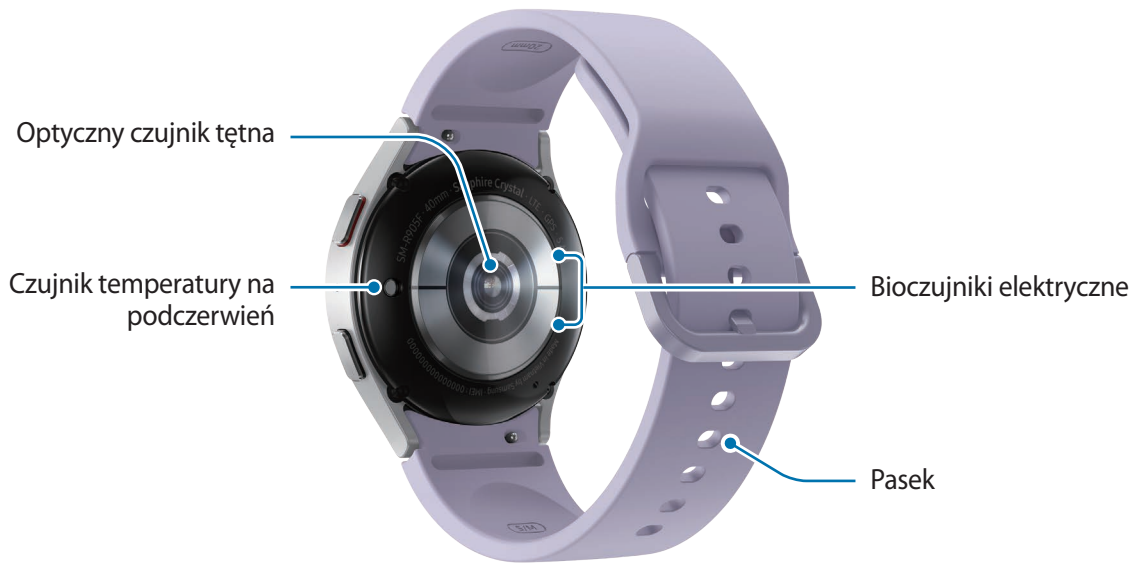
► Galaxy Watch5 Pro:





► Galaxy Watch5:







Urządzenie i niektóre akcesoria (sprzedawane osobno) zawiera magnesy. Amerykańskie Stowarzyszenie Serca (American Heart Association — USA) oraz Agencja Regulacyjna Leków i Produktów Leczniczych (Medicines and Healthcare Products Regulatory Agency — Wielka Brytania) ostrzegają, że magnesy mogą mieć wpływ na działanie wszczepionych stymulatorów pracy serca, kardiowerterów, defibrylatorów, pomp insulinowych lub innych elektromedycznych urządzeń (zwanymi łącznie „Urządzeniami medycznymi”) w promieniu 15 cm (6 cali). W przypadku korzystania z któregośkolwiek z tych urządzeń medycznych **NIE NALEŻY UŻYWAĆ URZĄDZENIA I NIEKTÓRYCH AKCESORIÓW (SPRZEDAWANYCH OSOBNO) BEZ KONSULTACJI Z LEKARZEM.**



- Nie przechowywać urządzenia i niektórych akcesoriów (sprzedawanych osobno) w pobliżu urządzeń wytwarzających pole magnetyczne. Pole magnetyczne może uszkadzać karty z paskiem magnetycznym, w tym karty kredytowe, telefoniczne, paszporty i karty pokładowe.
- W przypadku korzystania z głośników, np. podczas odtwarzania plików multimedialnych, nie wolno umieszczać urządzenia Watch blisko uszu.
- Upewnij się, że pasek jest czysty. Kontakt z nieczystościami, takimi jak kurz czy farba, może spowodować powstanie na pasku plam, których nie da się całkowicie usunąć.
- Nie należy wkładać ostrych przedmiotów do otworów zewnętrznych urządzenia Watch. Może to spowodować uszkodzenie wewnętrznych podzespołów, a także osłabienie wodoodporności.
- Korzystanie z urządzenia Watch z pękniętą szklaną obudową może stwarzać ryzyko obrażeń. Urządzenia Watch można używać tylko po naprawie w centrum serwisowym firmy Samsung lub w autoryzowanym centrum serwisowym.
- Jeśli do wnętrza mikrofonu lub głośnika dostanie się pył lub ciała obce, dźwięki urządzenia Watch mogą być przyciszone lub niektóre funkcje mogą nie działać. Próba usunięcia pyłu lub ciała obcego ostrym przedmiotem może spowodować uszkodzenie urządzenia Watch i jego powierzchni zewnętrznych.



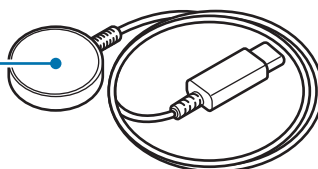
- Przypadki problemów z połączeniem i rozładowaniem się baterii mogą zdarzyć się w następujących sytuacjach:
 - Umieszczenie metalicznych naklejek w okolicach anteny urządzenia Watch.
 - W przypadku korzystania z paska metalowego.
 - Zakrycie obszaru anteny rękoma lub innymi przedmiotami podczas korzystania z pewnych funkcji, takich jak połączenia telefoniczne lub połączenia danych mobilnych.
- Nie zakrywaj obszaru czujnika oświetlenia akcesoriami, takimi jak naklejki lub etui. Może to doprowadzić do wadliwego działania czujnika.
- Mówiąc do mikrofonu upewnij się, że mikrofon urządzenia Watch nie jest zasłonięty.
- Otwór kompensacji ciśnienia zapewnia poprawne funkcjonowanie części wewnętrznych i czujników urządzenia Watch podczas korzystania z niego w otoczeniu ze zmiennym ciśnieniem atmosferycznym.
- Ilustracje zamieszczone w niniejszej instrukcji przedstawiają urządzenie Galaxy Watch5 Pro.

Klawisze

Klawisz	Funkcja
Klawisz strony domowej	<ul style="list-style-type: none"> • Gdy urządzenie Watch jest wyłączone naciśnij i przytrzymaj, aby go włączyć. • Gdy ekran jest wyłączony, naciśnij, aby włączyć ekran. • Naciśnij i przytrzymaj, aby rozpocząć konwersację z Bixby. Więcej informacji można znaleźć w rozdziale Korzystanie z asystenta Bixby. • Naciśnij dwa razy lub naciśnij i przytrzymaj, aby uruchomić ustawioną aplikację lub funkcję. (⚙️ (Ustawienia) → Zaawansowane funkcje → Dostosowanie klawiszy) • Naciśnij, aby otworzyć ekran urządzenia Watch z każdego innego ekranu.
Klawisz wstecz	<ul style="list-style-type: none"> • Gdy ekran jest wyłączony, naciśnij, aby włączyć ekran. • Naciśnij, aby uruchomić ustawioną funkcję. (⚙️ (Ustawienia) → Zaawansowane funkcje → Dostosowanie klawiszy)
Klawisz strony domowej + klawisz wstecz	<ul style="list-style-type: none"> • Naciśnij jednocześnie, aby zrobić zrzut ekranu. • Naciśnij i przytrzymaj jednocześnie, aby wyłączyć urządzenie Watch.

Ładowarka bezprzewodowa

Podkładka do ładowania bezprzewodowego



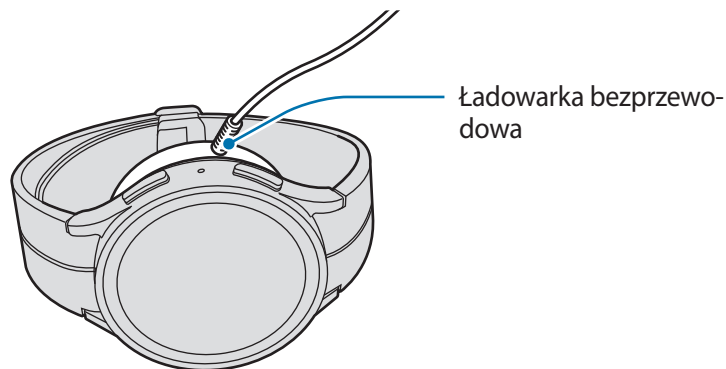
- ⚠️ Nie dopuszczać do kontaktu ładowarki bezprzewodowej z wodą, ponieważ nie ma ona takiej samej odporności na wodę, jak urządzenie Watch.

Ładowanie baterii

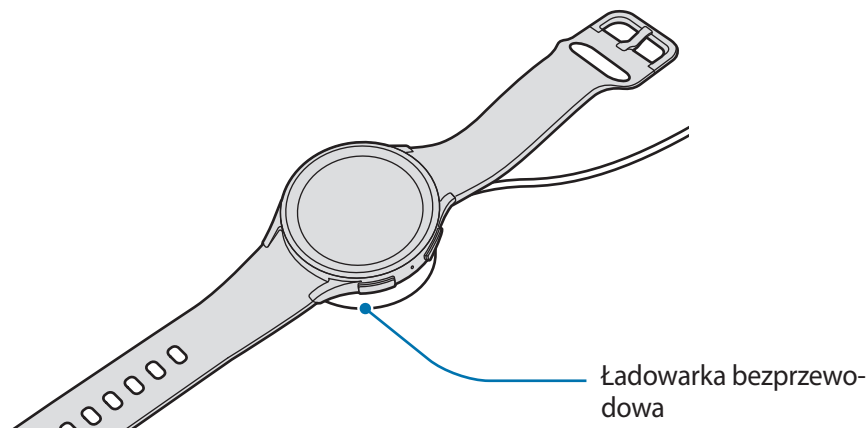
Przed pierwszym użyciem baterii lub jeśli bateria nie była używana przez dłuższy czas naładuj ją.

Ładowanie bezprzewodowe

- 1 Podłącz ładowarkę bezprzewodową do zasilacza USB.
- 2 Umieść urządzenie Watch w ładowarce bezprzewodowej, wyrównując środek tylnej strony urządzenia ze środkiem ładowarki bezprzewodowej. W zależności od rodzaju akcesorium lub pokrywy ładowanie bezprzewodowe może nie działać płynnie. Aby zapewnić stabilne ładowanie bezprzewodowe zaleca się oddzielić pokrywę lub akcesorium od urządzenia Watch.
 - ▶ **Podłączanie sportowego paska z zapięciem D (tylko modele wyposażone w ten pasek):**




- ▶ **Podłączenie innych pasków:**



- 3 Po całkowitym naładowaniu baterii zdejmij urządzenie Watch z ładowarki bezprzewodowej.

Sprawdzanie stanu naładowania baterii

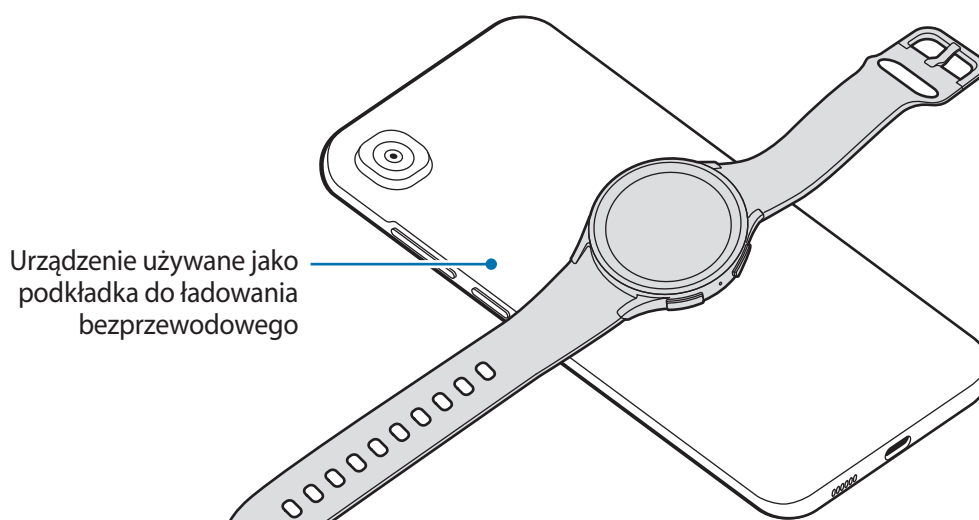
Stan naładowania można sprawdzić na ekranie podczas ładowania bezprzewodowego. Jeśli na ekranie nie wyświetla się stan naładowania, na ekranie aplikacji dotknij  (Ustawienia) → **Wyświetlacz**, a następnie dotknij **Pokaż informacje o ładowaniu**, aby aktywować tę funkcję.

Podczas ładowania wyłączonego urządzenia Watch można sprawdzić stan naładowania na ekranie, klikając dowolny klawisz.


Ładowanie baterii przy użyciu funkcji bezprzewodowego udostępniania energii

Urządzenie Watch można ładować za pomocą baterii urządzenia, które działa jako podkładka do ładowania bezprzewodowego. Urządzenie Watch można ładować nawet w trakcie ładowania urządzenia używanego jako podkładka do ładowania bezprzewodowego. W zależności od stosowanego typu pokrywy funkcja bezprzewodowego udostępniania energii może nie działać poprawnie. Przed użyciem tej funkcji zaleca się usunięcie każdego rodzaju pokrywy z urządzenia pełniącego rolę podkładki do ładowania bezprzewodowego i urządzenia Watch.

- 1 Włącz funkcję bezprzewodowego udostępniania energii w urządzeniu, które będzie służyło za podkładkę do ładowania bezprzewodowego. Połóż urządzenie Watch spodem na spodzie urządzenia pełniącego funkcję podkładki do ładowania bezprzewodowego.



- 2 Po pełnym naładowaniu urządzenia Watch odłącz go od urządzenia używanego jako podkładka do ładowania bezprzewodowego.

 Nie używać słuchawek lub zestawu słuchawkowego Bluetooth podczas udostępniania energii. Może to wpływać na urządzenia w pobliżu.



- Nie możesz ładować urządzenia Watch za pomocą podkładki do ładowania bezprzewodowego / urządzenia pełniące funkcję takiej podkładki po podłączeniu sportowego paska z zapięciem D do urządzenia Watch ze względu na jego konstrukcję.
- Lokalizacja cewki ładowania bezprzewodowego różni się w zależności od modelu urządzenia. Należy odpowiednio dostosować położenie urządzenia lub urządzenia Watch, aby zapewnić ich poprawne połączenie.
- Niektóre funkcje, które działają w trakcie noszenia urządzenia Watch, nie są dostępne w trybie udostępniania energii.
- Aby odpowiednio naładować zegarek, podczas ładowania nie można poruszać nim ani urządzeniem służącym za podkładkę do ładowania bezprzewodowego. Nie można również używać obu urządzeń.
- Ilość energii ładowania baterii urządzenia Watch może być mniejsza niż ilość energii udostępnianej przez urządzenie używane jako podkładka do ładowania bezprzewodowego.
- W przypadku ładowania urządzenia Watch podczas jednoczesnego ładowania urządzenia pełniące funkcję podkładki do ładowania bezprzewodowego, prędkość ładowania może się obniżyć lub urządzenie Watch może nie ładować się poprawnie, w zależności od typu ładowarki.
- Prędkość lub wydajność ładowania może różnić się w zależności od stanu urządzenia pełniące rolę podkładki do ładowania bezprzewodowego lub warunków otoczenia.
- Jeżeli pozostała poziom energii baterii urządzenia używanego jako podkładka do ładowania bezprzewodowego spadnie poniżej określonego poziomu, funkcja PowerShare zostanie wyłączona.

Porady i środki ostrożności dla ładowania baterii



Należy korzystać tylko z ładowarek i kabli zaakceptowanych przez firmę Samsung i przeznaczonych dla danego urządzenia Watch. Używanie niezgodnych ładowarek i kabli może spowodować poważne obrażenia lub uszkodzenie urządzenia.



- Nieprawidłowe podłączenie ładowarki może spowodować poważne uszkodzenie urządzenia. Żadne uszkodzenia wynikające z nieprawidłowej obsługi nie są objęte gwarancją.
- Używać tylko ładowarki bezprzewodowej dostarczonej z urządzeniem. Urządzenia Watch nie da się właściwie naładować, stosując ładowarkę bezprzewodową innego producenta.
- Ładowanie urządzenia Watch przy użyciu mokrej ładowarki bezprzewodowej może spowodować jego uszkodzenie. Przed naładowaniem urządzenia Watch dokładnie wytrzyj do sucha ładowarkę bezprzewodową.
- 284 mAh (SM-R900, SM-R905F)/ 410 mAh (SM-R910, SM-R915F)/ 590 mAh (SM-R920, SM-R925F) (typowo)*

*Typowa pojemność została sprawdzona w warunkach laboratoryjnych zapewnianych przez firmę zewnętrzną.

Typowa pojemność to szacowana średnia wartość uwzględniająca odchylenia w pojemnościach poszczególnych baterii z próby testowanej zgodnie z normą IEC 61960. Znamionowa pojemność to 276 mAh (SM-R900, SM-R905F)/ 398 mAh (SM-R910, SM-R915F)/ 573 mAh (SM-R920, SM-R925F). Rzeczywisty czas eksploatacji baterii może różnić się w zależności od otoczenia sieciowego, sposobu korzystania z urządzenia i innych czynników.



- Aby oszczędzać energię, ładowarka powinna być odłączona od zasilania, kiedy nie jest używana. Ładowarka nie jest wyposażona w przełącznik zasilania, dlatego dla oszczędności energii też należy ją odłączać od gniazdka elektrycznego, gdy nie jest używana. Ładowarka powinna znajdować się w pobliżu gniazdka elektrycznego i być łatwo dostępna podczas ładowania.
- Urządzenie Watch jest wyposażone w cewkę ładowania bezprzewodowego. Możesz naładować baterię przy użyciu podkładki do ładowania bezprzewodowego. Nie możesz jednak ładować urządzenia Watch za pomocą podkładki do ładowania bezprzewodowego / urządzenia pełniącego funkcję takiej podkładki po podłączeniu sportowego paska z zapięciem D do urządzenia Watch ze względu na jego konstrukcję. Ponadto podkładka do ładowania bezprzewodowego jest sprzedawana oddzielnie. Więcej informacji na temat dostępnych podkładek do ładowania bezprzewodowego można znaleźć w witrynie internetowej firmy Samsung.
- Do ładowania zaleca się użycie zatwierdzonych ładowarek, które zapewniają właściwe parametry ładowania.
- Jeśli między urządzeniem Watch a ładowarką bezprzewodową znajdują się ciała obce, proces ładowania baterii urządzenia Watch może nie przebiegać prawidłowo. Przed przystąpieniem do ładowania upewnić się, że na powierzchni zegarka nie ma śladów potu, cieczy ani pyłu.
- Po całkowitym rozładowaniu baterii urządzenia Watch nie można włączyć go nawet po podłączeniu do ładowarki bezprzewodowej. Przed ponownym włączeniem zegarka należy ładować wyczerpaną baterię przez kilka minut.
- Bateria może ulec szybkiemu rozładowaniu, jeśli jednocześnie używa się kilku aplikacji, aplikacji sieciowych lub takich, które wymagają połączenia z innym urządzeniem. Aby zapobiec zanikowi zasilania podczas transmisji danych, należy używać tych aplikacji po naładowaniu baterii urządzenia do pełna.
- Po podłączeniu ładowarki bezprzewodowej do innego źródła zasilania, takiego jak komputer lub koncentrator do ładowania wielu urządzeń, urządzenie Watch może nie ładować się prawidłowo lub ładować się znacznie wolniej ze względu na niższe natężenie prądu.
- Z urządzenia Watch można korzystać podczas ładowania, jednak powoduje to wydłużenie czasu potrzebnego do pełnego naładowania baterii.
- Jeśli w trakcie równoczesnego użytkowania i ładowania urządzenia Watch zasilanie będzie niestabilne, ekran dotykowy może nie działać. W takim przypadku należy odłączyć urządzenie Watch od ładowarki bezprzewodowej.
- Podczas ładowania urządzenie Watch może się nagrzewać. Jest to normalne zjawisko, które nie powinno wpływać na trwałość ani wydajność działania urządzenia Watch. Przed założeniem urządzenia Watch należy poczekać, aż ostygnie. Jeśli bateria nagrzej się bardziej niż zwykle, ładowarka może przerwać ładowanie.
- Jeśli urządzenie Watch nie ładuje się prawidłowo, odwiedź centrum serwisowe firmy Samsung lub autoryzowane centrum serwisowe.
- Unikaj korzystania ze zgiętego lub uszkodzonego kabla ładowarki bezprzewodowej. Jeżeli kabel ładowarki bezprzewodowej jest uszkodzony, nie należy go używać.

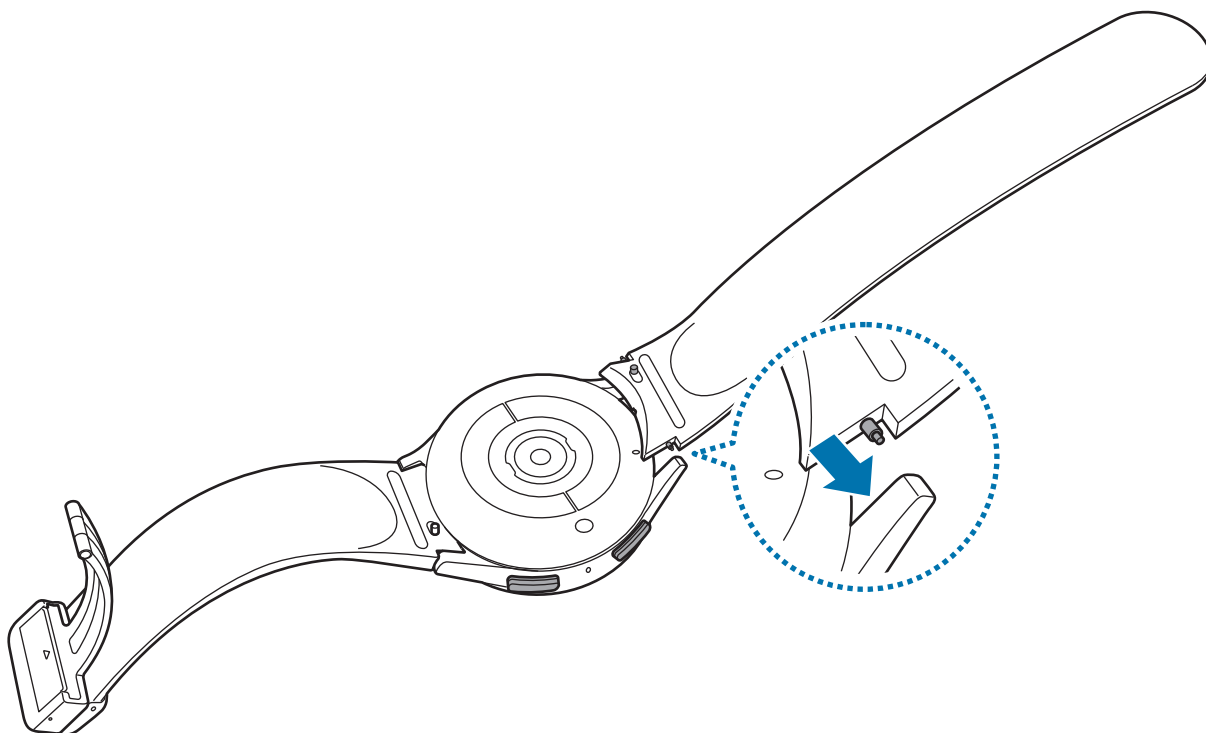
Noszenie urządzenia Watch

Podłączanie paska

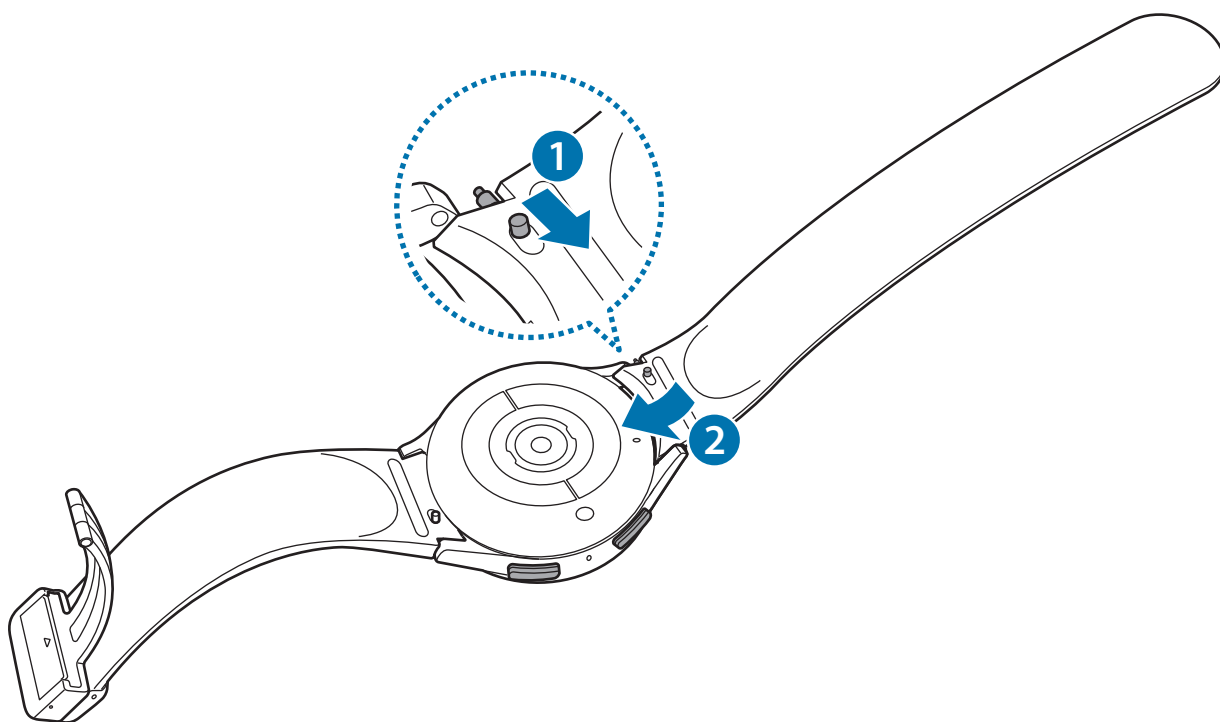
Przed użyciem urządzenia Watch przymocuj do niego pasek. Pasek można odzepić od urządzenia Watch i wymienić go na nowy. Aby odzepić pasek, wykonaj procedurę jego mocowania w odwrotnej kolejności.

- ⚠ Zachowaj ostrożność, aby nie uszkodzić paznokci podczas przesuwania teleskopów w trakcie mocowania lub wymiany paska.
- ✓
 - Dostarczany pasek zależy od regionu lub modelu.
 - Rozmiar dostarczonego paska może różnić się w zależności od modelu. Użyj odpowiedniego paska dopasowanego do rozmiaru modelu.

1 Jedną końcówkę teleskopu paska umieść w zagłębieniu w urządzeniu Watch.




2 Wsuń teleskop do środka i przymocuj pasek.



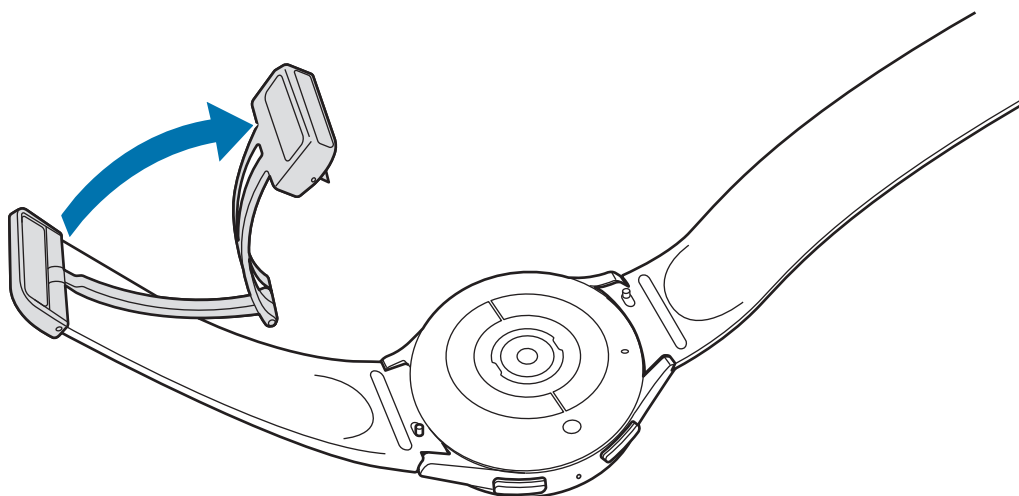
Zakładanie urządzenia Watch

 Nie należy nadmiernie wyginać paska. Może to spowodować uszkodzenie urządzenia Watch.

- 
- Aby pomiar parametrów organizmu był precyzyjny, najlepiej nosić urządzenie Watch na przedramieniu tuż nad nadgarstkiem, ściśle przylegający do ciała. Więcej informacji można znaleźć w rozdziale [Jak nosić urządzenie Watch, aby uzyskać precyzyjne pomiary](#).
 - Niektóre materiały mające styczność z tylną powierzchnią urządzenia Watch mogą spowodować, że urządzenie Watch będzie funkcjonowało tak, jakby było ono założone na nadgarstek.
 - Jeżeli czujnik urządzenia Watch utraci styczność ze skórą na okres dłuższy niż 10 minut, urządzenie Watch może uznać, że nie nosisz go na nadgarstku.

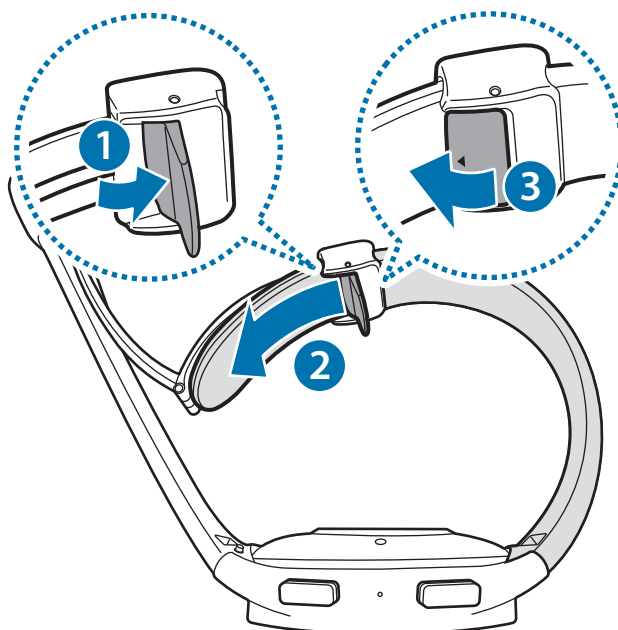
► Podłączanie sportowego paska z zapięciem D (tylko modele wyposażone w ten pasek):

1 Otwórz zapięcie.

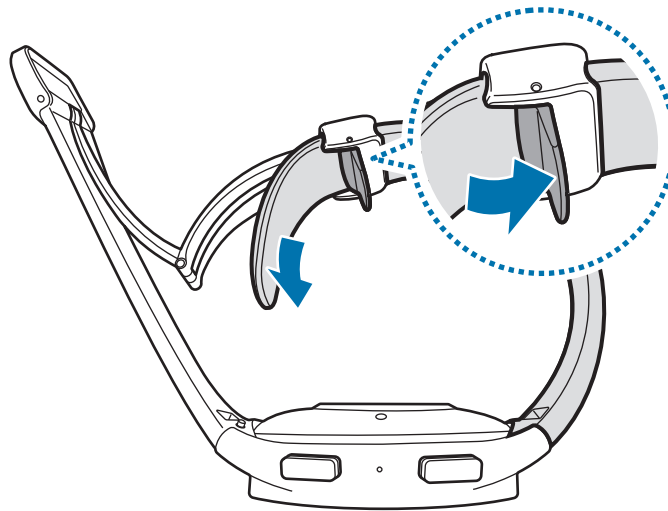


⚠ Podczas otwierania zapięcia nie używać nadmiernej siły. Zachować ostrożność podczas obsługi. W przeciwnym razie można odkształcić zapięcie i uniemożliwić zakładanie paska.

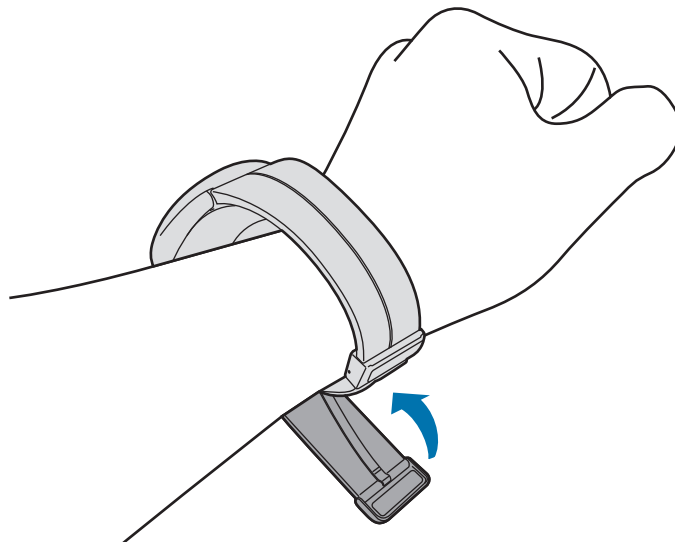
2 Podnieś zaczep, włóż pasek w otwór zapięcia, wyreguluj pasek, a następnie zamknij zaczep.



Aby otworzyć zaczep po włożeniu paska, pociągnij pasek w dół.



3 Załóż urządzenie Watch na rękę, a następnie zamknij zapięcie.



► Podłączenie innych pasków:

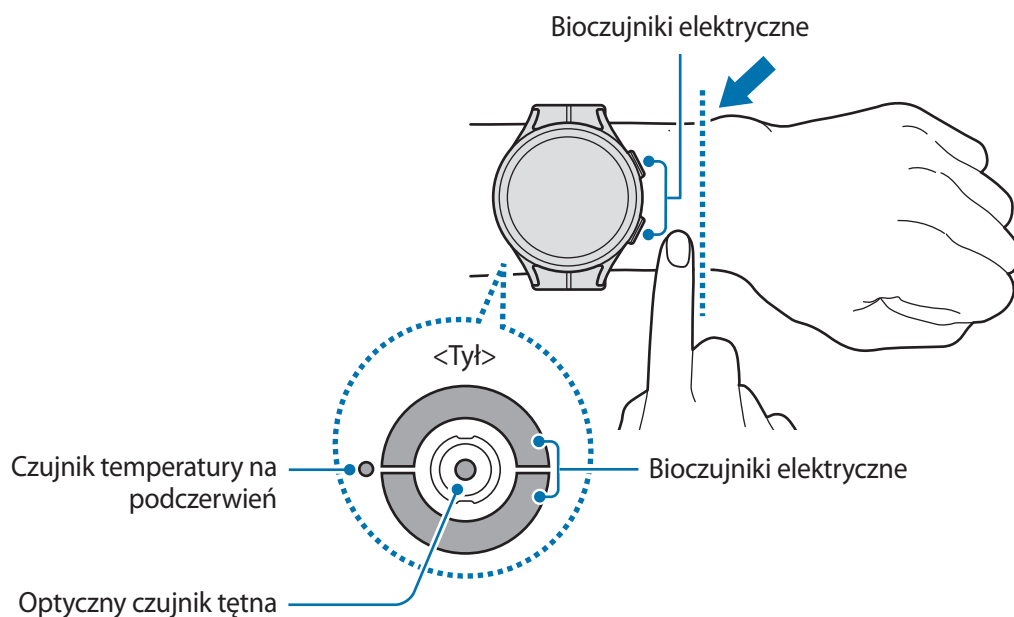
Otwórz zapięcie i załóż urządzenie Watch na nadgarstek. Dopasuj pasek do nadgarstka, wsuwając przetyczkę do odpowiedniego otworu regulacyjnego, a następnie zapnij zapięcie. Jeżeli pasek jest zapięty zbyt ciasno na nadgarstku, przesunij zapięcie o jedną dziurkę.


Wskazówki i środki ostrożności dotyczące paska

- Aby uzyskać dokładny pomiar, urządzenie Watch musi dobrze przylegać do nadgarstka. Po pomiarze poluzować pasek, aby do skóry dotarło powietrze. Urządzenie Watch nie powinno być zakładane na nadgarstek zbyt luźno ani zbyt ściśle. W zwykłych warunkach jego noszenie nie powinno wywoływać dyskomfortu.
- Długie noszenie urządzenia Watch lub korzystanie z niego podczas bardzo intensywnego treningu może spowodować podrażnienie skóry ze względu na pewne czynniki, takie jak na przykład tarcie, ucisk lub wilgoć. Jeżeli nosisz urządzenie Watch od dłuższego czasu, zdejmij je na jakiś czas z nadgarstka, aby zadbać o zdrowie skóry i pozwolić nadgarstkowi odpocząć.
- Może wystąpić podrażnienie skóry ze względu na alergię, czynniki środowiskowe, inne czynniki albo narażenie skóry na długie działanie mydła lub potu. W takim przypadku należy niezwłocznie zaprzestać korzystania z urządzenia Watch i poczekać dwa lub trzy dni, aż objawy ustąpią. Jeżeli objawy będą się utrzymywać lub ulegną pogorszeniu, należy zasięgnąć porady lekarza.
- Przed założeniem urządzenia Watch dokładnie wytrzeć skórę. Długie noszenie urządzenia Watch może niekorzystnie wpływać na skórę.
- W przypadku używania urządzenia Watch w wodzie należy usunąć ciała obce ze skóry i urządzenia Watch, a następnie dokładnie je wytrzeć, aby zapobiec podrażnieniu skóry.
- W wodzie nie używać żadnych akcesoriów poza urządzeniem Watch.

Jak nosić urządzenie Watch, aby uzyskać precyzyjne pomiary

Aby uzyskać precyzyjne pomiary, załóż urządzenie Watch na przedramię, w odległości jednego palca nad nadgarstkiem, jak pokazano na rysunku, tak aby przylegało ono do skóry.




-  Zbyt mocne zapięcie urządzenia Watch może spowodować podrażnienie skóry, a zbyt luźne — otarcia.
- Nie należy patrzeć bezpośrednio na diody optycznego czujnika tętna. Nie pozwól dzieciom patrzeć bezpośrednio na diody. Może to wpłynąć na pogorszenie wzroku.
- Jeśli urządzenie Watch jest zbyt gorące w dotyku, zdejmij je, aby ostygło. Długotrwały kontakt skóry z rozgrzaną powierzchnią urządzenia Watch może spowodować lekkie poparzenie.
- Wytrzeć urządzenie Watch i pasek przed przystąpieniem do pomiaru składu ciała i EKG.
- Jeśli na powierzchni czujnika temperatury na podczerwień jest woda, pył lub plamy, pomiary mogą być niedokładne.
- Oczyszczyć czujnik temperatury na podczerwień miękką szmatką lub bawełnianym wacikiem.



- Z funkcji HR należy korzystać tylko do pomiaru tętna. Precyzja działania optycznego czujnika tętna zależy od warunków pomiaru i czynników otoczenia.
- Niska temperatura powietrza może wpłynąć na wynik pomiaru; gdy jest zimno, np. w zimie, należy się dobrze rozgrzać, aby zmierzyć tętno.
- Palenie lub picie alkoholu przed dokonywaniem pomiaru może spowodować, że tętno będzie inne, niż zazwyczaj.
- Nie należy się ruszać, rozmawiać, ziewać ani głęboko oddychać podczas wykonywania pomiaru tętna. Nieprzestrzeganie tego zalecenia może spowodować niedokładny pomiar.
- Jeśli tętno jest wyjątkowo wysokie lub niskie, wyniki pomiarów mogą być nieprecyzyjne.
- Pomiar tętna u dzieci może nie być poprawny.
- U osób z cienkim nadgarstkiem wynik pomiaru tętna może być niepoprawny, ponieważ światło odbijane jest nierównomiernie wskutek zbyt luźnego zapięcia urządzenia. W takim przypadku najlepiej nosić urządzenie Watch po wewnętrznej stronie nadgarstka.
- Jeśli pomiar tętna nie działa poprawnie, należy przesunąć optyczny czujnik tętna urządzenia Watch w prawo, w lewo, w górę lub w dół na nadgarstku lub nosić urządzenie Watch na wewnętrznej stronie nadgarstka, tak aby czujnik dotykał skóry.
- Jeżeli optyczny czujnik tętna lub bioczujniki elektryczne są brudne, należy je przetrzeć i spróbować ponownie. Jeśli ciała obce uniemożliwiają równomierne odbijanie światła, pomiar może nie być dokładny.
- Działanie optycznego czujnika tętna może być zakłócone przez tatuaże, znamiona i włosy na nadgarstku, na którym jest urządzenie Watch. Może to uniemożliwić urządzeniu Watch rozpoznawanie ciała użytkownika, co spowoduje nieprawidłowe działanie jego funkcji. W związku z tym urządzenie Watch należy zakładać na rękę, na której nic nie będzie zakłócać jego działania.
- Funkcje pomiarowe mogą nie działać prawidłowo ze względu na pewne czynniki, takie jak blokowanie światła z optycznego czujnika tętna, jasność skóry, przepływ krwi pod skórą i czystość obszaru czujnika.
- Aby pomiary były dokładne, należy użyć paska sportowego Ridge. W zależności od modelu, pasek sportowy Ridge może być sprzedawany oddzielnie.

Włączanie i wyłączanie urządzenia Watch

-  W miejscach, w których używanie urządzeń bezprzewodowych podlega określonym ograniczeniom, np. w samolotach i szpitalach, należy przestrzegać wszystkich widocznych ostrzeżeń i wskazówek udzielanych przez upoważniony personel.






Włączanie urządzenia Watch

Naciśnij i przytrzymaj klawisz strony domowej przez kilka sekund, aby włączyć urządzenie Watch.

Po pierwszym włączeniu urządzenia Watch lub przywróceniu na nim ustawień fabrycznych na ekranie zostaną wyświetlone instrukcje dotyczące uruchamiania aplikacji Galaxy Wearable na smartfonie. Więcej informacji można znaleźć w rozdziale [Łączenie urządzenia Watch ze smartfonem](#).

Wyłączanie urządzenia Watch

- 1 Naciśnij i przytrzymaj jednocześnie klawisz strony domowej i klawisz wstecz. Możesz też otworzyć szybki panel, przeciągając palcem od góry w dół ekranu, i dotknąć .
- 2 Dotknij **Wył. zasil.**

-  Można skonfigurować wyłączenie urządzenia Watch przez naciśnięcie i przytrzymanie klawisza strony domowej. Na ekranie aplikacji dotknij  (**Ustawienia**) → **Zaawansowane funkcje** → **Dostosowanie klawiszy**, a następnie w sekcji **Naciś. i przytrz.** dotknij **Klaw. ekr. start.** i wybierz **Menu wyłączenia**.

Wymuszanie ponownego uruchomienia

Jeśli urządzenie Watch zawiesi się i nie reaguje, zrestartuj je, naciskając klawisz strony domowej oraz klawisz wstecz i przytrzymując je przez ponad 7 sekund.

Łączenie urządzenia Watch ze smartfonem

Instalowanie aplikacji Galaxy Wearable

Aby połączyć urządzenie Watch ze smartfonem, zainstaluj na smartfonie aplikację Galaxy Wearable.


W zależności od posiadanego smartfonu można pobrać aplikację Galaxy Wearable z jednego z następujących źródeł:

- Smartfony z systemem Android firmy Samsung: **Galaxy Store, Sklep Play**
- Smartfony z systemem Android innych firm: **Sklep Play**




- Urządzenie jest zgodne ze smartfonami z systemem Android, które obsługują usługi Google dla telefonów komórkowych.
- Aplikacji Galaxy Wearable nie można zainstalować na smartfonach, które nie obsługują synchronizacji z urządzeniem Watch. Należy upewnić się, że smartfon jest zgodny z urządzeniem Watch.
- Urządzenia Watch nie da się połączyć z tabletem.

Łączenie urządzenia Watch ze smartfonem za pośrednictwem Bluetooth


- 1 Włącz urządzenie Watch.
- 2 Wybierz język, który ma być wyświetlany, i dotknij .
- 3 Wybierz kraj lub region i dotknij **Uruch.pon.**
Urządzenie Watch wyłączy się, a następnie uruchomi ponownie.
- 4 Przesuń palcem w górę ekranu od dołu.
Na ekranie pojawią się instrukcje dotyczące uruchamiania aplikacji Galaxy Wearable.
- 5 Na swoim smartfonie uruchom aplikację **Galaxy Wearable**.
W razie potrzeby zaktualizuj aplikację Galaxy Wearable do najnowszej wersji.
- 6 Dotknij **Rozpocznij**.
- 7 Na ekranie wybierz posiadane urządzenie Watch.
Jeśli nie możesz znaleźć swojego rodzaju urządzenia, dotknij **Nie ma na liście**.
- 8 Postępuj zgodnie z instrukcjami wyświetlanymi na ekranie, aby zakończyć proces łączenia.
Po nawiązaniu połączenia dotknij **ROZPOCZNIJ** i postępuj zgodnie z instrukcjami wyświetlanymi na ekranie, aby zapoznać się z podstawowymi funkcjami sterowania urządzeniem Watch.



- Ekran wstępnej konfiguracji może się różnić w zależności od regionu.
- Metody łączenia mogą się różnić w zależności od regionu, modelu, smartfona oraz wersji oprogramowania.
- Urządzenie Watch jest mniejsze niż zwykłe smartfony, zatem jakość połączenia z siecią może być niższa, zwłaszcza w miejscach ze słabym sygnałem lub słabym zasięgiem. Jeśli nie jest dostępne połączenie Bluetooth, sieć komórkowa lub połączenie z siecią, połączenie z Internetem może być słabej jakości lub rozłączać się.
- Po pierwszym połączeniu urządzenia Watch ze smartfonem lub po przywróceniu na nim ustawień fabrycznych bateria urządzenia Watch może się szybciej rozładowywać ze względu na synchronizację danych, takich jak kontakty.
- Obsługiwane smartfony i funkcje mogą się różnić w zależności od regionu, dostawcy usług lub producenta urządzeń.
- Jeśli nie da się nawiązać połączenia Bluetooth między urządzeniem Watch a smartfonem, u góry ekranu urządzenia Watch pojawi się ikona wskaźnika .


Łączenie urządzenia Watch z nowym smartfonem

Po połączeniu urządzenia Watch z nowym smartfonem wszystkie osobiste dane w urządzeniu Watch zostaną zresetowane. Po wyświetleniu monitu przed połączeniem urządzenia Watch z nowym smartfonem dotknij **Utwórz backup**, aby bezpiecznie utworzyć kopię zapasową przechowywanych danych.

1 Na ekranie aplikacji dotknij  (**Ustawienia**) → **Ogólne** → **Połącz z nowym telefonem** → **Kontynuuj**.
Po zresetowaniu urządzenie automatycznie przejdzie do trybu parowania Bluetooth.

2 Na nowym smartfonie uruchom aplikację **Galaxy Wearable**, aby połączyć się z urządzeniem Watch.



Jeżeli smartfon jest już połączony z innym urządzeniem, należy uruchomić na nim aplikację **Galaxy Wearable** i dotknąć  → **Dodaj nowe urządzenie**, aby nawiązać połączenie z nowym urządzeniem.

Połączenie zdalne

Urządzenie Watch łączy się ze smartfonem za pośrednictwem funkcji Bluetooth. Urządzenie Watch można zsynchronizować ze smartfonem, gdy obydwa urządzenia są ze sobą zdalnie połączone, nawet jeśli połączenie Bluetooth jest niedostępne. Połączenie zdalne wykorzystuje sieć komórkową lub Wi-Fi.

Jeśli ta funkcja nie jest włączona, uruchom aplikację **Galaxy Wearable** na smartfonie, dotknij **Ustawienia zegarka** → **Zaawansowane funkcje** → **Połączenie zdalne**, a następnie dotknij przełącznika, aby go aktywować.

Sterowanie ekranem

Pierścień

Urządzenie Watch ma pierścień dotykowy na krawędzi ekranu dotykowego. Przesuń pierścieniem w prawo lub w lewo, można łatwo sterować różnymi funkcjami urządzenia Watch.



- **Przewijanie listy ekranów:** przesuń pierścień, aby wyświetlić inne ekrany.
- **Przełączanie między pozycjami:** przesuń pierścień, aby przełączać między pozycjami.
- **Regulacja ustawienia parametru:** przesuń pierścień, aby wyregulować głośność lub jasność. Regulując jasność, przesuń pierścień zgodnie z kierunkiem ruchu wskazówek zegara, aby rozjaśnić ekran.
- **Korzystanie z funkcji telefonu lub alarmu:** przesuń pierścień w prawo, aby odebrać połączenie przychodzące lub skasować alarm. Przesuń pierścień w lewo, aby odrzucić połączenie przychodzące lub włączyć funkcję drzemki alarmu.

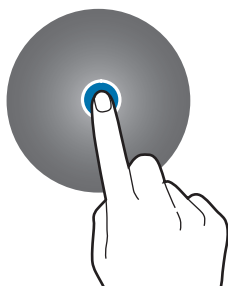


Jeśli pierścień nie działa prawidłowo, urządzenie Watch należy oddać do centrum serwisowego firmy Samsung lub autoryzowanego centrum serwisowego. Nie wolno samodzielnie rozbierać urządzenia Watch.

Ekran dotykowy

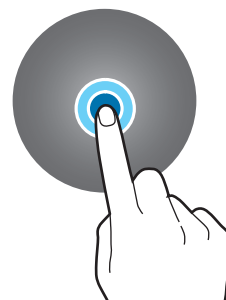
Dotknięcie

Aby otworzyć aplikację, wybrać pozycję menu lub nacisnąć przycisk na ekranie, dotknij palcem wybranego elementu.



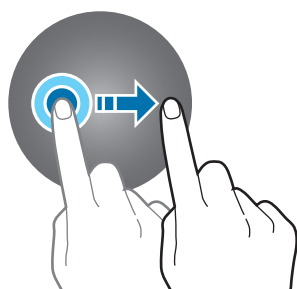
Dotknięcie i przytrzymanie

Dotknij i przytrzymaj ekran przez co najmniej dwie sekundy, aby uzyskać dostęp do trybu edycji.



Przeciąganie

Dotknij elementu i przytrzymaj go, a następnie przeciągnij w miejsce docelowe.



Dwukrotne dotknięcie

Szybko dotknij dwukrotnie obrazu, aby powiększyć go lub pomniejszyć.



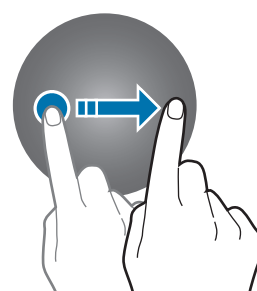
Rozsuwanie i zsuwanie palców



Rozsuń lub zsuń dwa palce na obrazie, aby powiększyć go lub pomniejszyć.



Przesuwanie

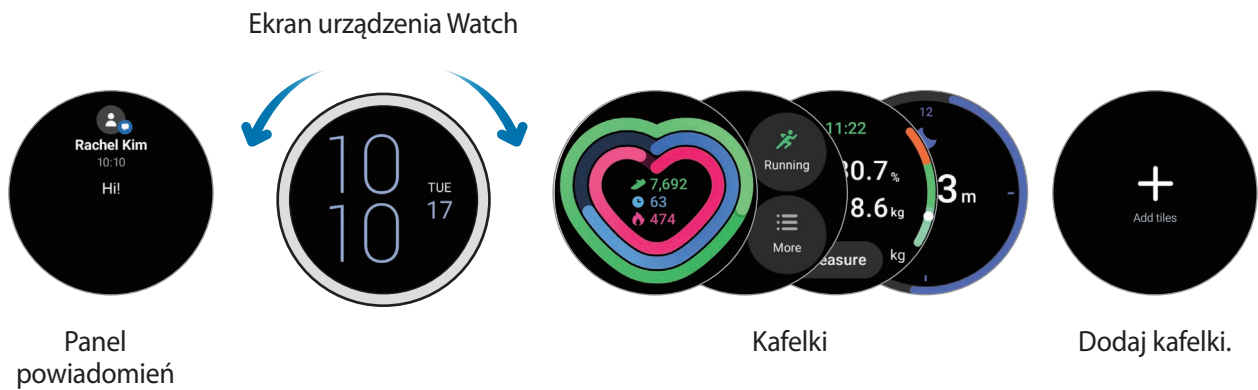
Przesuń szybko w lewo lub w prawo, aby wyświetlić inny panel.




-  Nie należy dopuszczać do zetknięcia się ekranu dotykowego z innymi urządzeniami elektrycznymi. Wyładowania elektrostatyczne mogą spowodować nieprawidłowe działanie ekranu dotykowego.
- Aby uniknąć uszkodzenia ekranu dotykowego, nie należy go dotykać ostrymi przedmiotami ani zbyt mocno naciskać palcami.
- Zaleca się powstrzymanie od wyświetlania nieruchomych obrazów na części lub całości ekranu dotykowego przez długi okres. W przeciwnym razie może to doprowadzić do wystąpienia powidoku (wypalenia ekranu) lub smużenia.
-  Dotyk w pobliżu krawędzi ekranu, które znajdują się poza obszarem sterowania dotykiem, może nie być rozpoznawany przez urządzenie Watch.
- Ekran dotykowy może nie działać po włączeniu trybu blokady wodnej.

Elementy ekranu

Ekran urządzenia Watch stanowi punkt początkowy ekranu startowego, który składa się z kilku stron. Można wyświetlić kafelki lub otworzyć panel powiadomień, przeciągając palcem po ekranie w lewo lub w prawo, bądź za pomocą pierścienia.




 Dostępne panele, kafelki oraz ich rozmieszczenie zależą od wersji oprogramowania.

Korzystanie z kafelków

Aby dodać kafelek, dotknij **Dodaj kafelki** i wybierz kafelek.



Dotknięcie i przytrzymanie kafelka pozwala przejść do trybu edycji w celu zmiany układu lub usunięcia kafelków.

- **Przenoszenie kafelka:** dotknij i przytrzymaj kafelek, a następnie przeciągnij go w żądane miejsce.
- **Usuwanie kafelka:** dotknij  na kafelku, aby go usunąć.

Włączanie i wyłączanie ekranu

Włączanie ekranu

Zastosuj podane dalej metody włączania ekranu.

- **Włączanie ekranu klawiszami:** naciśnij klawisz strony domowej lub klawisz wstecz.
- **Włączanie ekranu poprzez podniesienie nadgarstka:** unieś nadgarstek z zapiętym urządzeniem Watch. Jeśli po uniesieniu nadgarstka ekran się nie włączy, dotknij  (**Ustawienia**) na ekranie aplikacji i **Wyświetlacz**, a następnie dotknij przełącznik **Wybudź uniesieniem nadg.** w sekcji **Budzenie ekranu**, aby aktywować tę funkcję.
- **Włączanie ekranu za pomocą dotknięcia:** dotknij ekranu. Jeśli po dotknięciu ekran się nie włączy, dotknij  (**Ustawienia**) na ekranie aplikacji i **Wyświetlacz**, a następnie dotknij przełącznik **Wybudź dotykiem ekranu** w sekcji **Budzenie ekranu**, aby aktywować tę funkcję.

Wyłączanie ekranu

Aby wyłączyć ekran, zakryj go dłonią. Ekran wyłącza się automatycznie również wówczas, gdy urządzenie Watch nie jest używane przez określony czas.

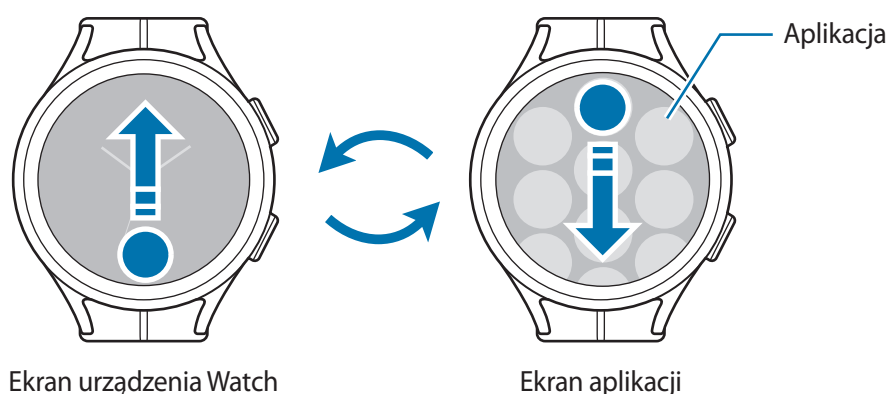
Przełączanie ekranu

Przełączanie między ekranem urządzenia Watch i aplikacji

Na ekranie urządzenia Watch przeciągnij palcem w górę, aby otworzyć ekran aplikacji.

Aby powrócić na ekran urządzenia Watch, przeciągnij palcem w dół od górnej krawędzi ekranu aplikacji.

Alternatywnie naciśnij klawisz strony domowej lub klawisz wstecz.



Ekran aplikacji


Na ekranie aplikacji wyświetlane są ikony aplikacji zainstalowanych na urządzeniu Watch.




Dostępne aplikacje mogą się różnić w zależności od wersji oprogramowania.

Otwieranie aplikacji

Na ekranie aplikacji dotknij ikony aplikacji, aby ją uruchomić.

Aby uruchomić aplikację z listy ostatnio używanych aplikacji, na ekranie aplikacji dotknij  (**Ostatnie aplikacje**).

Zamykanie aplikacji

- 1 Na ekranie aplikacji dotknij  (**Ostatnie aplikacje**).
- 2 Obróć pierścień lub przeciągnij palcem po ekranie w lewo lub w prawo, aby zamknąć aplikację.
- 3 Przeciągnij w górę po aplikacji, aby ją zamknąć.

Aby zamknąć wszystkie uruchomione aplikacje, dotknij **Zamknij wsz.**

Wracanie do poprzedniego ekranu

Aby powrócić do poprzedniego ekranu, przeciągnij palcem po ekranie w prawo lub naciśnij klawisz wstecz.

Ekran blokady

Funkcja blokady ekranu pozwala chronić dane, takie jak dane osobowe zapisane w urządzeniu Watch. Po uruchomieniu tej funkcji przed każdym użyciem urządzenia Watch trzeba będzie je odblokować. Jednak jeśli odblokujesz urządzenie Watch w trakcie noszenia, pozostanie ono odblokowane.

Ustawianie blokady ekranu

Na ekranie aplikacji dotknij  (**Ustawienia**) → **Bezpieczeństwo** → **Typ blokady** i wybierz metodę blokowania.

- **Symbol:** aby odblokować ekran, narysuj palcem wzór łączący co najmniej cztery kropki.
- **Kod PIN:** aby odblokować ekran, wprowadź PIN składający się z cyfr.

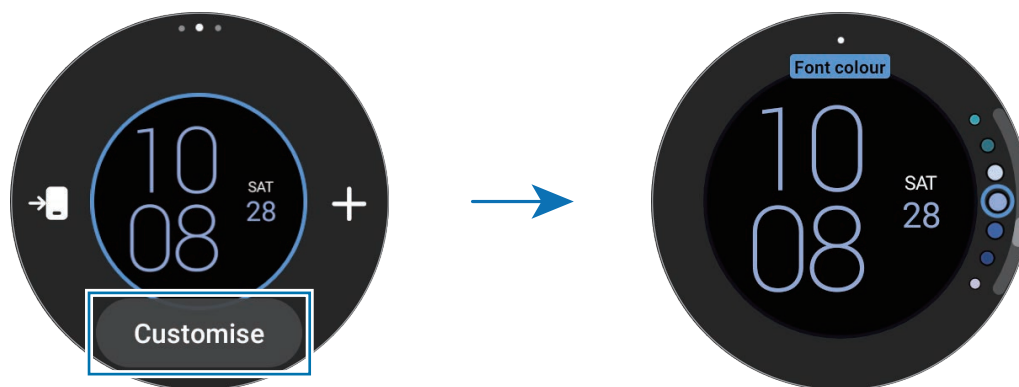
Urządzenie Watch


Ekran urządzenia Watch

Na tym ekranie można sprawdzać bieżącą godzinę lub przeglądać inne informacje. Jeśli wyświetlany jest ekran inny niż ekran urządzenia Watch, naciśnij klawisz strony domowej, aby powrócić na ekran urządzenia Watch.

Zmiana tarczy zegarka

- 1 Dotknij i przytrzymaj ekranu urządzenia Watch i dotknij **Dodaj tarczę zegarka**.
- 2 Użyj pierścienia lub przesuń na ekranie w lewo lub w prawo, a następnie wybierz tarczę zegarka. Po dotknięciu **Więcej tarcz zegarka** możesz pobrać więcej tarcz zegarka ze Sklepu Play.
- 3 Dotknij **Dostosuj**, aby dostosować tarczę zegarka. Przesuń na ekranie w lewo lub w prawo, aby przejść do pozycji, którą chcesz dostosować, a następnie wybierz żądany kolor i inne ustawienia, używając pierścienia lub przesuwanie palcem po ekranie w górę lub w dół. Aby skonfigurować dostosowywanie, dotknij każdy obszar dostosowywania.



 Można również zmienić tarczę zegarka, dostosowując ją z użyciem smartfona. Na smartfonie uruchom aplikację **Galaxy Wearable** i dotknij **Tarcze zegarka**.

Ustawianie zdjęcia jako tarczy zegarka

Na tarczy zegarka można umieścić zdjęcie po zaimportowaniu go ze smartfona. Więcej informacji o importowaniu zdjęć ze smartfona można znaleźć w rozdziale [Importowanie obrazów ze smartfona](#).

- 1 Dotknij i przytrzymaj ekranu urządzenia Watch i dotknij **Dodaj tarczę zegarka**.
- 2 Dotknij **Moje zdjęcie+**.


3 Dotknij **Dostosuj**.

4 Dotknij ekranu, a następnie dotknij **Dodaj zdjęcie**.

5 Wybierz zdjęcie, które ma być użyte jako tarcza zegarka, i dotknij **OK** → **OK**.

Aby powiększyć lub pomniejszyć zdjęcie, szybko dotknij go dwukrotnie bądź rozsuń lub zsuń dwa palce na zdjęciu. Gdy zdjęcie zostanie powiększone, przeciągnij palcem po ekranie, aby pojawiła się na nim konkretna część zdjęcia.





- Aby wybrać kilka zdjęć jednocześnie, dotknij i przytrzymaj zdjęcie, wybierz zdjęcia za pomocą pierścienia lub przesuвайąc palcem po ekranie w lewo lub prawo, a następnie dotknij .
- Aby dodać dodatkowe zdjęcia po wybraniu zdjęć, dotknij **Dodaj zdjęcie**.
- Można dodać do dwudziestu zdjęć, które będą używane jako tarcze zegarka. Dodane zdjęcia będą wyświetlane po dotknięciu ekranu.

6 Przesuń palcem po ekranie, aby zmienić tło i inne pozycje, a następnie wróć na poprzedni ekran.

Włączanie funkcji Always On Display

Ekran urządzenia Watch i ekrany niektórych aplikacji można ustawić tak, aby pozostawały włączone przez cały czas noszenia urządzenia Watch. Jednak podczas korzystania z tej opcji bateria będzie wyczerpywać się szybciej niż normalnie.

Otwórz szybki panel, przeciągając palcem od górnej krawędzi ekranu w dół, i dotknij . Alternatywnie, na ekranie aplikacji dotknij  (**Ustawienia**) → **Wyświetlacz**, a następnie dotknij przełącznika **Always On Display**, aby go włączyć.

Aktywacja trybu Tylko zegarek

W trybie Tylko zegarek wyświetlana jest tylko godzina i nie można używać innych funkcji.


Na ekranie aplikacji dotknij  (**Ustawienia**) → **Bateria** → **Tylko zegarek**, a następnie dotknij **Włącz**.

Aby wyłączyć tryb Tylko zegarek, naciśnij i przytrzymaj klawisz strony domowej przez dłużej niż trzy sekundy. Ewentualnie umieść urządzenie Watch na ładowarce bezprzewodowej.

Powiadomienia

Panel powiadomień

Na panelu powiadomień można sprawdzać powiadomienia, takie jak powiadomienia o nowych wiadomościach lub nieodebranych połączeniach. Na ekranie urządzenia Watch przesunąć pierścień w lewo. Możesz również przeciągnąć palcem w prawo po ekranie, aby otworzyć panel powiadomień.

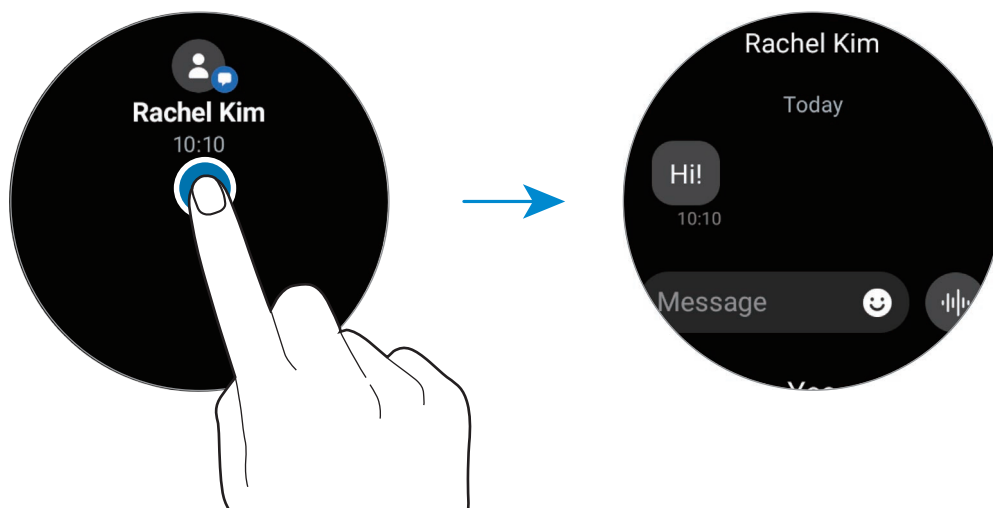
W przypadku nowych powiadomień na ekranie urządzenia Watch widoczny będzie pomarańczowy wskaźnik. Jeśli wskaźnik powiadomień się nie pojawia, na ekranie aplikacji dotknij  (**Ustawienia**) → **Powiadomienia**, a następnie dotknij **Wskaźnik powiadomień**, aby aktywować tę funkcję.



Wyświetlanie powiadomień przychodzących

Po otrzymaniu powiadomienia informacje o nim, takie jak typ powiadomienia lub godzina jego otrzymania, zostaną wyświetlone na ekranie. Jeśli aktywne są więcej niż dwa powiadomienia, użyj pierścienia lub przeciągnij palcem po ekranie w lewo lub w prawo, aby wyświetlić więcej powiadomień.

Dotknij powiadomienia, aby wyświetlić szczegóły.



Usuwanie powiadomień

Przeglądając powiadomienia, przesunij palcem w górę po ekranie.

Wybór aplikacji do odbierania powiadomień

Wybierz aplikację ze smartfona lub urządzenia Watch, aby otrzymywać powiadomienia na urządzeniu Watch.

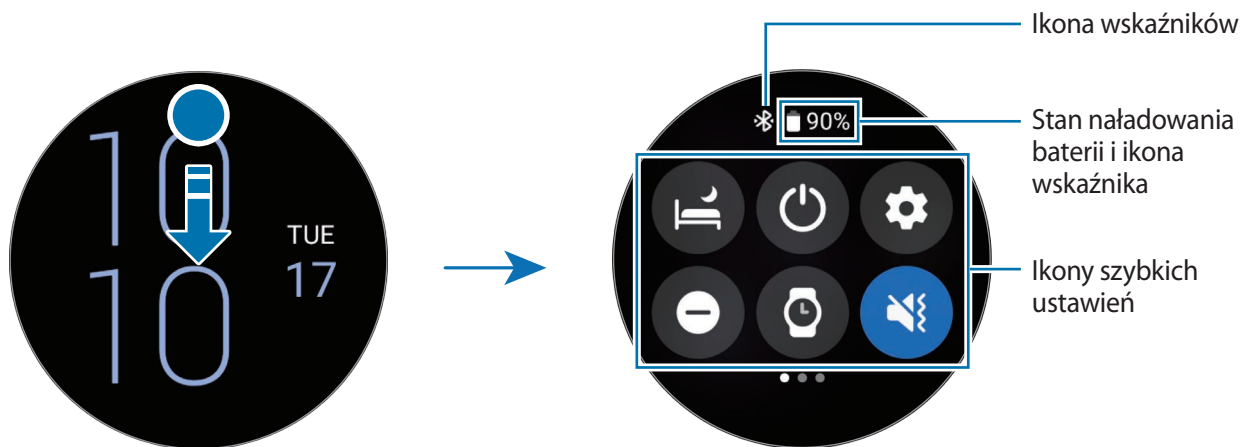
- 1 Na smartfonie uruchom aplikację **Galaxy Wearable** i dotknij **Ustawienia zegarka** → **Powiadomienia**.
- 2 Dotknij **Więcej** → ▼ → **Wszystkie** i dotknij przełącznika obok aplikacji, aby otrzymywać powiadomienia z listy aplikacji.

Szybki panel

Ten panel umożliwia wyświetlanie aktualnego stanu i konfigurowanie ustawień urządzenia Watch.







Aby otworzyć szybki panel, przeciągnij od górnej krawędzi ekranu w dół. Aby zamknąć szybki panel, przeciągnij w górę palcem po ekranie.

Obróć pierścień lub przeciągnij palcem po ekranie w lewo lub w prawo, aby przełączyć na następny lub poprzedni szybki panel.



Sprawdzanie ikon wskaźników

Ikony wskaźników są wyświetlane na górze szybkiego panelu. Wskazują one bieżący stan urządzenia Watch. W poniższej tabeli przedstawiono najczęściej spotykane ikony.

Ikona	Znaczenie
	Funkcja Bluetooth podłączona
	Moc sygnału
	Połączono z siecią LTE
	Połączono z siecią Wi-Fi
	Urządzenie Watch i smartfon są połączone zdalnie
	Poziom naładowania baterii
























Ikony wskaźników mogą wyglądać inaczej w zależności od regionu, operatora sieci lub modelu.

Sprawdzanie ikon szybkich ustawień


Ikony szybkich ustawień są wyświetlane na szybkim panelu. Dotknij ikony, aby zmienić podstawowe ustawienia lub łatwo uruchomić żądaną funkcję. Bardziej szczegółowe ustawienia można wyświetlić, dotykając i przytrzymując ikonę szybkich ustawień.



Więcej informacji o dodawaniu ikon szybkich ustawień do szybkiego panelu i ich usuwaniu można znaleźć w rozdziale [Edycja szybkiego panelu](#).

Ikona	Znaczenie
	Włączanie trybu Czas spać
	Uzyskiwanie dostępu do opcji zasilania
	Uruchom aplikację Ustawienia .
	Włączanie trybu „Nie przeszkadzać”
	Włączanie funkcji Always On Display
	Włączanie trybu dźwięku, wibracji lub cichego
	Włączanie funkcji flesza.
	Dostosowywanie jasności

Ikona	Znaczenie
	Włączanie trybu oszczędzania energii
	Otwieranie menu głośności
	Łączenie z siecią Wi-Fi
	Włączanie trybu blokady wodnej
	Włączanie trybu samolotowego
	Podłączanie zestawu słuchawkowego Bluetooth
	Uruchomianie aplikacji Znajdź telefon
	Włączanie funkcji informacji o lokalizacji
	Włączanie trybu teatru
	Łączenie z siecią komórkową (SM-R905F, SM-R915F, SM-R925F)
	Włączanie funkcji NFC
	Włączanie funkcji czułości dotyku
	Łączenie z Bluetooth (SM-R905F, SM-R915F, SM-R925F)

Edycja szybkiego panelu

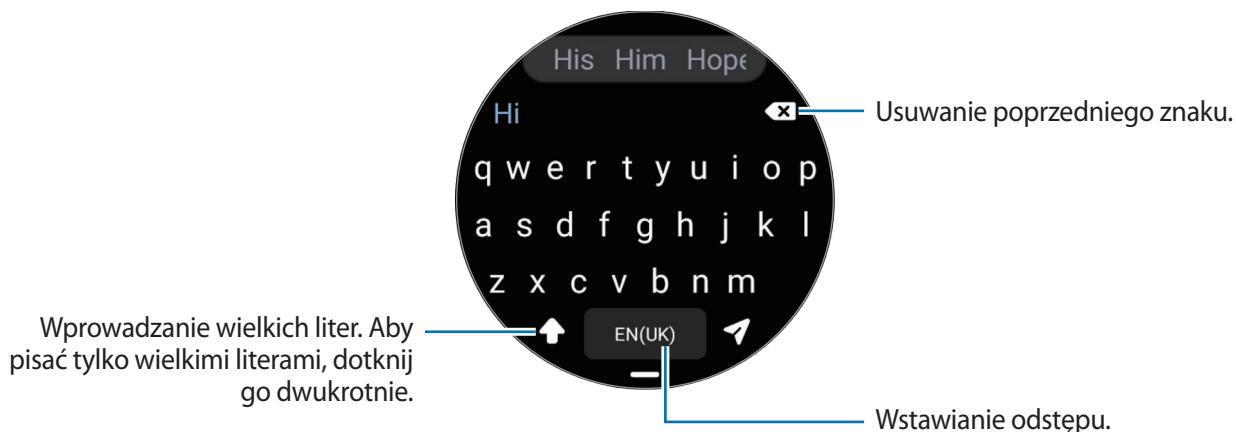
Dotknij , aby uzyskać dostęp do trybu edycji. W trybie tym możesz zmieniać rozmieszczenie ikon szybkich ustawień albo dodawać je lub usuwać.

- **Przenoszenie ikony szybkich ustawień:** dotknij i przytrzymaj ikony szybkich ustawień, a następnie przeciągnij ją w żądane miejsce.
- **Dodawanie ikony szybkich ustawień:** dotknij  na ikonie szybkich ustawień, która ma być dodana.
- **Usuwanie ikony szybkich ustawień:** dotknij  na ikonie szybkich ustawień, aby ją usunąć.

Wprowadzanie tekstu

Wygląd klawiatury

Klawiatura jest wyświetlana podczas wprowadzania tekstu.



- Ekran wprowadzania tekstu może różnić się w zależności od uruchomionej aplikacji.
- Tekst można wprowadzać tylko w niektórych językach. Aby wprowadzić tekst, należy zmienić język wprowadzania na jeden z obsługiwanych języków.

Zmianianie języka wprowadzania

Przeciągnij ikonę **—** w górę, dotknij **⚙️** → **Języki wprowadzania** → **Zarządzanie językami**, a następnie wybierz żądany język. Jeśli wybierzesz dwa języki, możesz przełączać języki wpisywania, przesuważąc klawisz spacji w lewo lub w prawo. Można dodać maksymalnie dwa języki.

- Język wpisywania można ustawić również poprzez dotknięcie **⚙️** (**Ustawienia**) na ekranie aplikacji, a następnie dotknięcie kolejno **Ogólne** → **Wprowadzanie** → **Klawiatura Samsung** → **Języki wprowadzania** → **Zarządzanie językami**.

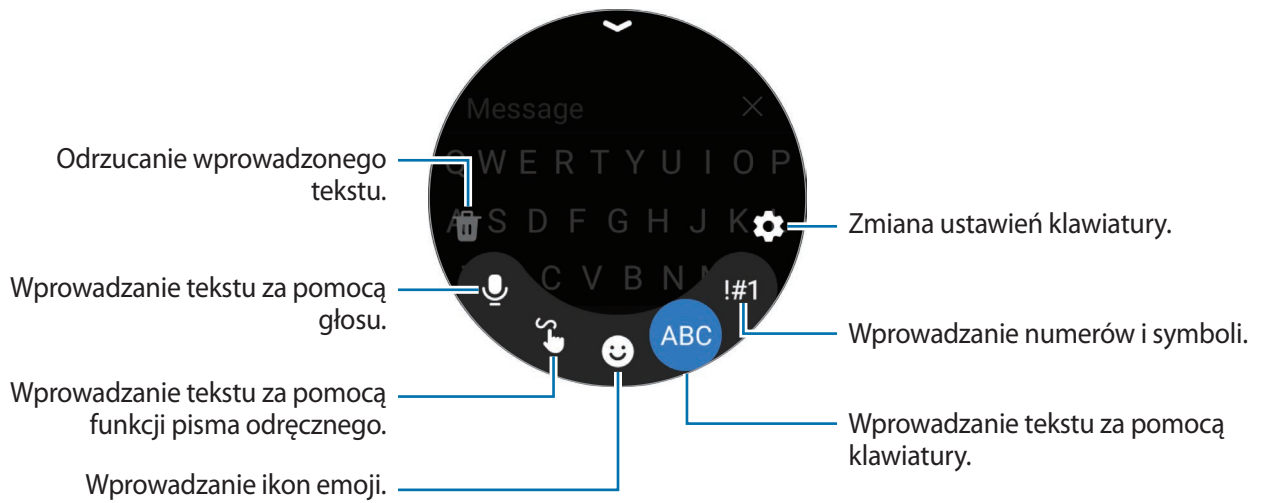
Zmiana typu klawiatury

Przeciągnij ikonę **—** w górę, dotknij **⚙️** → **Języki wprowadzania**, wybierz język, a następnie wybierz żądany typ klawiatury.

- Na klawiaturze 3 x 4 do klawisza są przypisane trzy lub cztery znaki. Aby wprowadzić znak, dotknij odpowiedni klawisz aż do momentu pojawienia się żądanego znaku.

Dodatkowe funkcje klawiatury

Przeciagnij ikonę — w górę, aby używać dodatkowych funkcji klawiatury.





 Niektóre funkcje mogą nie być dostępne w zależności od języka, dostawcy usługi lub modelu urządzenia.

Aplikacje i funkcje

Instalowanie aplikacji i zarządzanie nimi

Sklep Play

Kupuj i pobieraj aplikacje.

Dotknij  (**Sklep Play**) na ekranie aplikacji. Przeglądaj aplikacje według kategorii lub dotknij  i wyszukuj je przy użyciu słów kluczowych.



- Zarejestruj konto Google w urządzeniu Watch, aby korzystać z aplikacji ze Sklepu Play. Na smartfonie uruchom aplikację **Galaxy Wearable**, dotknij **Ustawienia zegarka** → **Konta i kopia zapasowa** → **Konto Google** → **Dodaj konto Google**, a następnie postępuj zgodnie z instrukcjami na ekranie, aby skopiować konto Google ze smartfona na urządzenie Watch.
- Aby zmienić ustawienia automatycznej aktualizacji, dotknij **Ustawienia** i przełącznik **Autoaktualizacja aplikacji** w celu włączenia lub wyłączenia opcji.

Zarządzanie aplikacjami

Odinstalowywanie lub wyłączenie aplikacji


Na smartfonie uruchom aplikację **Galaxy Wearable**, dotknij **Ustawienia zegarka** → **Aplikacje**, dotknij aplikacji, a następnie wybierz polecenie.

- **Odinstaluj**: odinstalowanie pobranych aplikacji.
- **Wyłącz**: wyłączenie wybranych domyślnych aplikacji, których nie można odinstalować z urządzenia Watch.




Niektóre aplikacje mogą nie obsługiwać tej funkcji.

Włączanie aplikacji

Na smartfonie uruchom aplikację **Galaxy Wearable**, dotknij **Ustawienia zegarka** → **Aplikacje**, wybierz , a następnie dotknij **Wyłączono**. Wybierz aplikację i dotknij **Włącz**.

Ustawianie zezwoleń aplikacji

Do poprawnego działania niektóre aplikacje wymagają zezwolenia na dostęp do informacji lub korzystanie z nich na Twoim urządzeniu Watch.

Aby wyświetlić lub zmienić ustawienia zezwoleń aplikacji, przeglądając je według kategorii zezwolenia, otwórz ekran aplikacji, dotknij  (Ustawienia) → **Prywatność** → **Menedżer uprawnień**. Wybierz element i wybierz aplikację.



Jeżeli nie udzieliłś aplikacji zezwoleń, podstawowe jej funkcje mogą działać niepoprawnie.

Wiadomości

Na poziomie urządzenia Watch można wyświetlać wiadomości i odpowiadać na nie.

Za wysyłanie lub odbieranie wiadomości w roamingu mogą być naliczane dodatkowe opłaty.



Dostępność aplikacji Android Messages może zależeć od regionu. Ustawienia domyślnej aplikacji wiadomości są zsynchronizowane z podłączonym smartfonem.

Przeglądanie wiadomości

1 Dotknij  (Wiadomości) na ekranie aplikacji.

Możesz też otworzyć panel powiadomień i wyświetlić nową wiadomość.

2 Przewiń listę wiadomości lub użyj pierścienia, a następnie wybierz kontakt, aby wyświetlić swoje rozmowy.

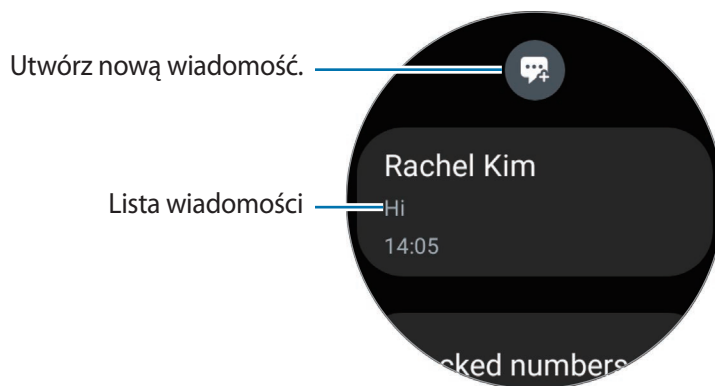
Aby wyświetlić wiadomość na smartfonie, dotknij **Pokaż w telef.**






Aby odpowiedzieć na wiadomość, dotknij pole wprowadzania wiadomości i wprowadź treść wiadomości.

Wysyłanie wiadomości

- Maksymalna dopuszczalna liczba znaków w wiadomości SMS zależy od operatora sieci. Jeżeli wiadomość przekroczy maksymalną liczbę znaków, urządzenie ją podzieli.
- Możesz wybrać rodzaj alfabetu dla nowych wiadomości SMS w Ustawieniach. Po wybraniu opcji Automatyczny, urządzenie zmieni kodowanie z alfabetu GSM na Unicode, jeśli zostanie wprowadzony znak Unicode. Użycie kodowania Unicode spowoduje zmniejszenie maksymalnej liczby znaków w wiadomości o około połowę.

- 1 Dotknij  (**Wiadomości**) na ekranie aplikacji.

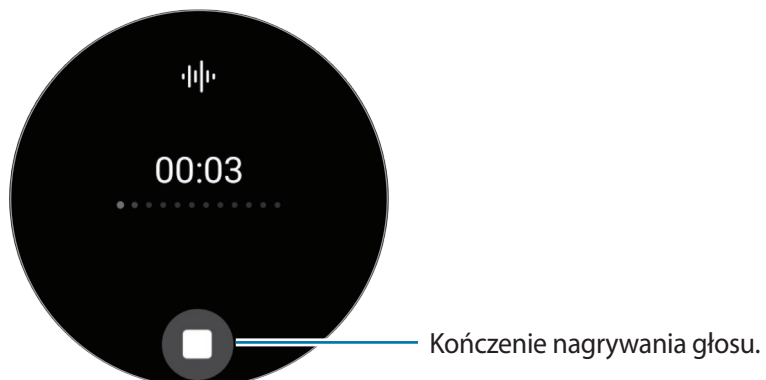


- 2 Dotknij .
- 3 Dotknij **Odbiorca** lub , aby określić odbiorcę wiadomości lub podaj numer telefonu. Możesz też dotknąć  i wybrać odbiorcę wiadomości z listy kontaktów.
- 4 Dotknij pola wprowadzania wiadomości i wprowadź treść wiadomości lub wybierz szablon tekstu, a następnie dotknij  lub .


Nagrywanie i wysyłanie wiadomości głosowej

Możesz wysłać plik dźwiękowy po nagraniu wypowiedzi.

Na ekranie wprowadzania wiadomości dotknij  i nagraj wypowiedź, którą chcesz wysłać.



Usuwanie wiadomości

- 1 Dotknij  (**Wiadomości**) na ekranie aplikacji.
- 2 Przewiń listę wiadomości lub użyj pierścienia, a następnie wybierz kontakt, aby wyświetlić swoje rozmowy.
- 3 Dotknij i przytrzymaj wiadomość, a następnie dotknij **Usuń**.
Aby usunąć kilka wiadomości, dotknij wiadomość i przytrzymaj ją, wybierz wiadomości do usunięcia, a następnie dotknij **Usuń**.
Wiadomość zostanie usunięta zarówno z urządzenia Watch, jak i połączonego smartfona.

Telefon

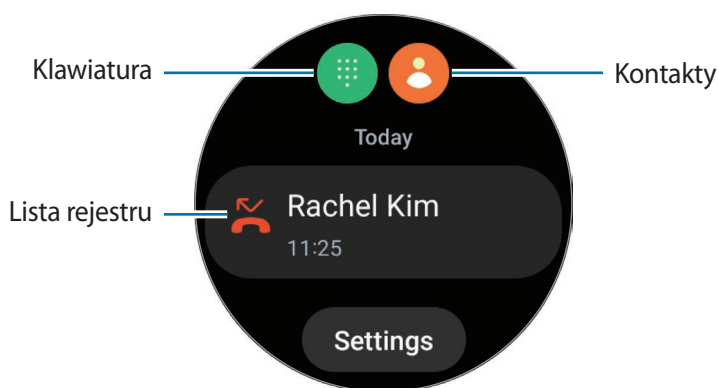
Wstęp

Możliwe jest wykonywanie połączeń i sprawdzanie połączeń przychodzących i odbieranie ich.






-  Dźwięk może nie być wyraźnie słyszalny podczas rozmowy, a w miejscach o słabym zasięgu dostępne są tylko krótkie rozmowy.

Nawiązywanie połączeń

Dotknij  (**Telefon**) na ekranie aplikacji.



Użyj jednej z następujących metod, by wykonywać połączenia.

- Dotknij , wprowadź numer przy użyciu klawiatury, a następnie dotknij .
- Dotknij , użyj pierścienia albo przewiń listę kontaktów, wybierz kontakt, a następnie dotknij .
- Użyj pierścienia albo przewiń listę rejestru, wybierz pozycję rejestru, a następnie dotknij .

Wybór numeru używanego do wykonywania połączeń (SM-R905F, SM-R915F, SM-R925F)

Możesz wybrać numer używany do wykonywania połączeń. Wybiera się między numerem telefonu urządzenia Watch a numerem telefonu połączonego smartfona. Jeśli urządzenie Watch jest połączone ze smartfonem obsługującym dwie karty SIM, możesz też wybrać kartę SIM używaną do wykonywania połączeń.

1 Dotknij  (Telefon) na ekranie aplikacji.

2 Dotknij .

3 Dotknij  i wybierz żadaną opcję.

- **Telefon:** wykonywanie połączeń przy użyciu numeru połączonego smartfona.
- **SIM 1:** wykonywanie połączeń przy użyciu numeru karty SIM 1 połączonego smartfona.
- **SIM 2:** wykonywanie połączeń przy użyciu numeru karty SIM 2 połączonego smartfona.
- **Zegarek:** wykonywanie połączeń przy użyciu numeru urządzenia Watch.



- Niektóre funkcje mogą nie być dostępne w zależności od połączonego smartfona.
- Używany numer można też wybrać, dotykając i przytrzymując przycisk połączenia po wybraniu pozycji z rejestru połączeń.

Wcześniejsze ustawianie preferowanego numeru (SM-R905F, SM-R915F, SM-R925F)


1 Dotknij  (Telefon) na ekranie aplikacji.

2 Dotknij **Ustawienia**.

3 Dotknij **Numer preferowany** i wybierz żadaną opcję.

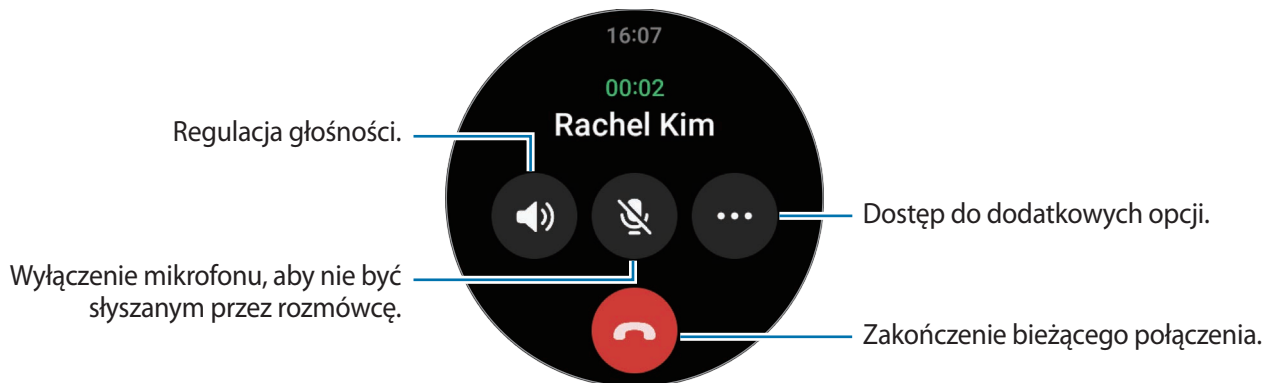
- **Telefon:** ustawienie wykonywania połączeń przy użyciu numeru połączonego smartfona.
- **Zegarek:** ustawienie wykonywania połączeń przy użyciu numeru urządzenia Watch.
- **Zawsze pytaj:** ustawienie wyświetlania monitu o wybór numeru podczas wykonywania połączeń.



Kiedy połączony smartfon obsługuje dwie karty SIM, można wybrać używaną kartę SIM smartfona. Na ekranie aplikacji dotknij  (**Ustawienia**) → **Połączenia** → **Menedżer kart SIM** i wybierz kartę SIM, która ma być używana do wykonywania połączeń w **Prefer. karta SIM do poł.** Jeśli karta SIM nie zostanie wybrana, trzeba będzie wybierać kartę SIM podczas wykonywania połączeń.

Opcje dostępne w trakcie połączeń


Dostępne są następujące czynności:



 Wygląd ekranu może różnić się w zależności od modelu.


Wykonywanie połączenia telefonicznego za pomocą zestawu słuchawkowego Bluetooth

Jeżeli podłączony jest zestaw słuchawkowy Bluetooth, można nawiązywać połączenia telefoniczne za jego pomocą.

Jeśli zestaw słuchawkowy Bluetooth nie jest podłączony, na ekranie aplikacji dotknij  (Ustawienia) → **Połączenia** → **Bluetooth**. Kiedy pojawi się lista dostępnych urządzeń Bluetooth, wybierz zestaw słuchawkowy Bluetooth, którego chcesz użyć.

Odbieranie połączeń


Odbieranie połączenia


Jeśli następuje połączenie przychodzące, przesunąć pierścień w prawo. Możesz też przeciągnąć  poza duży okrąg.

Rozmowy telefoniczne możliwe są poprzez wewnętrzny mikrofon, głośnik lub zestaw słuchawkowy połączony przez Bluetooth urządzenia Watch.


Odrzucanie połączenia

Można odrzucać połączenia przychodzące i wysyłać do osoby dzwoniącej wiadomość o odrzuceniu.

Jeśli następuje połączenie przychodzące, przesunąć pierścień w lewo. Możesz też przeciągnąć  poza duży okrąg.

Aby po odrzuceniu połączenia przychodzącego wysłać wiadomość, przeciągnij ikonę  w górę, a następnie wybierz żadaną wiadomość.


Nieodebrane połączenia

Jeżeli połączenie nie zostanie odebrane, na panelu powiadomień zostanie wyświetlone powiadomienie o nieodebranym połączeniu. Na panelu powiadomień wyświetl powiadomienia o połączeniach nieodebranych. Alternatywnie dotknij  (Telefon) na ekranie aplikacji, aby wyświetlić nieodebrane połączenia.


Kontakty

Można w ten sposób wybrać numer lub wysłać wiadomość do osoby z listy kontaktów. Kontakty zapisane na połączonym smartfonie zostaną również zapisane na urządzeniu Watch.



Dotknij  (Kontakty) na ekranie aplikacji.

 Kontakty z listy ulubionych w smartfonie zostaną wyświetlone na liście kontaktów w pierwszej kolejności.


Użyj jednej z następujących metod wyszukiwania:


- Na górze listy kontaktów dotknij  i wprowadź kryteria wyszukiwania.
- Przewiń listę kontaktów.
- Użyj pierścienia. Szybkie przesunięcie pierścienia umożliwi przewinięcie listy alfabetycznie, od pierwszej litery.

Po wybraniu kontaktu wykonaj jedną z poniższych czynności:

-  : nawiązywanie połączenia głosowego.
-  : tworzenie wiadomości.

Wybór często używanych kontaktów w kafelku

Dodawaj często używane kontakty korzystając z kafelka **Kontakty** w celu kontaktowania się z nimi bezpośrednio za pośrednictwem wiadomości tekstowej lub połączenia telefonicznego. Dotknij **Dodaj** →  i wybierz kontakty.

-  Aby użyć tej funkcji, należy dodać kafelek **Kontakty**. Więcej informacji można znaleźć w rozdziale [Korzystanie z kafelków](#).
- Do kafelka można dodać do czterech kontaktów.


Samsung Health

Wstęp

Aplikacja Samsung Health umożliwia rejestrowanie aktywności z okresu 24 godzin i wzorów snu oraz zarządzanie nimi. Możesz zapisać dane związane ze zdrowiem w aplikacji Samsung Health podłączonego smartfona i zarządzać nimi.

Po ćwiczeniach trwających ponad 10 minut (w przypadku biegania – 3 minuty) podczas noszenia urządzenia Watch zostanie włączona funkcja automatycznego wykrywania ćwiczeń. Dodatkowo urządzenie Watch powiadomi Cię i wyświetli kilka ruchów rozciągających do naśladowania albo ekran zachęcający do lekkiej aktywności, gdy rozpozna ono bezczynność przez ponad 50 minut. Kiedy Twoje urządzenie Watch rozpozna, że prowadzisz samochód lub śpisz, może nie powiadomić Cię i nie wyświetlić ekranu rozciągania pomimo braku aktywności fizycznej.

Aby uzyskać więcej informacji, odwiedź witrynę www.samsung.com/samsung-health.

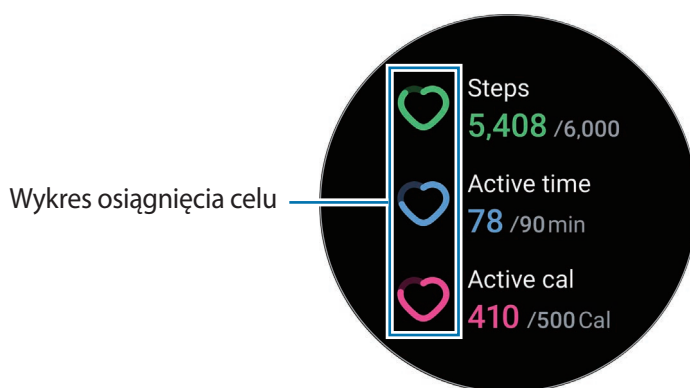
 Funkcje aplikacji Samsung Health opracowano wyłącznie z myślą o dobrym samopoczuciu, stanie zdrowia i kondycji. Nie są one przeznaczone do zastosowań medycznych. Zanim zaczniesz posługiwać się tymi funkcjami, dokładnie zapoznaj się z niniejszą instrukcją.

Dzienna aktywność

Sprawdź swój bieżący status codzienny, taki jak kroki, czas aktywności, kalorie spalone podczas aktywności i cele dla nich oraz powiązane informacje.

Sprawdzanie dziennej aktywności


Na ekranie aplikacji dotknij  (Samsung Health) i dotknij **Dzienna aktywność**.



- **Kroki:** sprawdzanie liczby kroków w ciągu dnia. W miarę zbliżania się do osiągnięcia celu dla kroków wartości na wykresie będą rosły.
- **Czas aktywności:** sprawdzanie całkowitego czasu aktywności fizycznej w ciągu dnia. W miarę zbliżania się do osiągnięcia celu czasu aktywności przez wykonywanie lekkich aktywności, takich jak rozciąganie czy spacer, wartości na wykresie będą rosły.
- **Kal. (aktyw.):** sprawdzanie całkowitej liczby kalorii spalonych dzięki aktywności przez cały dzień. W miarę zbliżania się do osiągnięcia celu kalorii podczas aktywności wartości na wykresie będą rosły.

Aby wyświetlić dodatkowe informacje dotyczące codziennej aktywności, użyj pierścienia lub przesunij palcem w górę lub dół po ekranie.


Ustawianie celu dziennej aktywności

- 1 Na ekranie aplikacji dotknij  (Samsung Health).
- 2 Dotknij **Dzienna aktywność** i **Ustaw cele**.
- 3 Wybierz opcję aktywności.
- 4 Użyj pierścienia lub przesunij palcem w górę lub w dół na ekranie, aby ustawić cel.
- 5 Dotknij **Gotowe**.

Kroki

Urządzenie Watch liczy przebyte kroki.

Pomiar liczby kroków

Dotknij  (Samsung Health) na ekranie aplikacji i dotknij **Kroki**.




Aby wyświetlić dodatkowe informacje dotyczące kroków, użyj pierścienia lub przesunij palcem w górę lub w dół po ekranie.



- Po uruchomieniu pomiaru liczby kroków aplikacja monitorująca kroki będzie rejestrować ich liczbę. Będzie ona wyświetlana z pewnym opóźnieniem, ponieważ urządzenie Watch precyzyjnie rozpoznaje ruch dopiero po pewnym czasie. Ze względu na precyzyjny pomiar liczby kroków może też wystąpić niewielkie opóźnienie zanim w powiadomieniu zostanie wyświetlona informacja, że cel został osiągnięty.
- W przypadku używania aplikacji monitorującej kroki podczas podróży pociągiem lub samochodem wibracje mogą wpływać na liczbę kroków.
- Za wysokość jednego piętra przyjmowane są około 3 metry. Liczba faktycznie pokonanych pięter może nie być zgodna z wyświetlaną.
- Pomiar liczby pokonanych pięter może nie być dokładny w zależności od otoczenia, ruchu użytkownika oraz budynku.
- Pomiar liczby pokonanych pięter może nie być dokładny, jeżeli do czujnika ciśnienia atmosferycznego dostanie się woda (z prysznica lub innych aktywności w wodzie) lub ciała obce. Jeśli na urządzeniu Watch są krople środka czyszczącego, potu lub deszczu, przed użyciem należy przemyć urządzenie czystą wodą i dokładnie wysuszyć czujnik ciśnienia atmosferycznego.

Ustawianie docelowej liczby kroków

- 1 Na ekranie aplikacji dotknij  (Samsung Health).
- 2 Dotknij **Kroki** i dotknij **Ustawian. celu**.
- 3 Użyj pierścienia lub przesunij palcem w górę lub w dół na ekranie, aby ustawić cel.
- 4 Dotknij **Gotowe**.

Ćwiczenie

Zarejestruj informacje o ćwiczeniach i sprawdź rezultaty.





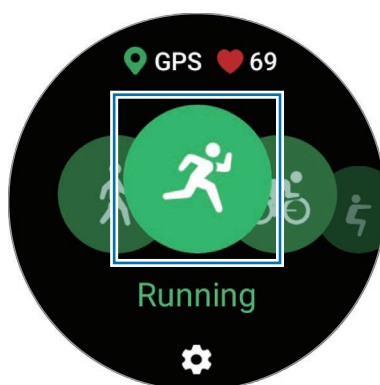
- Przed użyciem tej funkcji kobiety ciężarne, osoby starsze, małe dzieci i użytkownicy cierpiące na dolegliwości takie jak chroniczne choroby serca czy wysokie ciśnienie krwi powinny skonsultować się z lekarzem.
- Jeśli podczas ćwiczeń pojawią się zawroty głowy, ból lub problemy z oddychaniem, bezzwłocznie przestań ćwiczyć i zasięgnij porady lekarza.
- Tętno jest mierzone po rozpoczęciu ćwiczeń. W celu uzyskania rzetelnych pomiarów noś urządzenie Watch zapięte ściśle na przedramieniu nad nadgarstkiem. Więcej informacji można znaleźć w rozdziale [Jak nosić urządzenie Watch, aby uzyskać precyzyjne pomiary](#).
- Nie ruszaj się do momentu wyświetlenia na ekranie informacji o tętnie, aby umożliwić bardziej dokładny pomiar.
- Różne czynniki, takie jak otoczenie, stan fizjologiczny lub sposób noszenia zegarka Watch, mogą tymczasowo uniemożliwić wyświetlenie tętna.

Zanim rozpoczniesz ćwiczenia w zimnych warunkach pogodowych, zapoznaj się z następującymi warunkami:

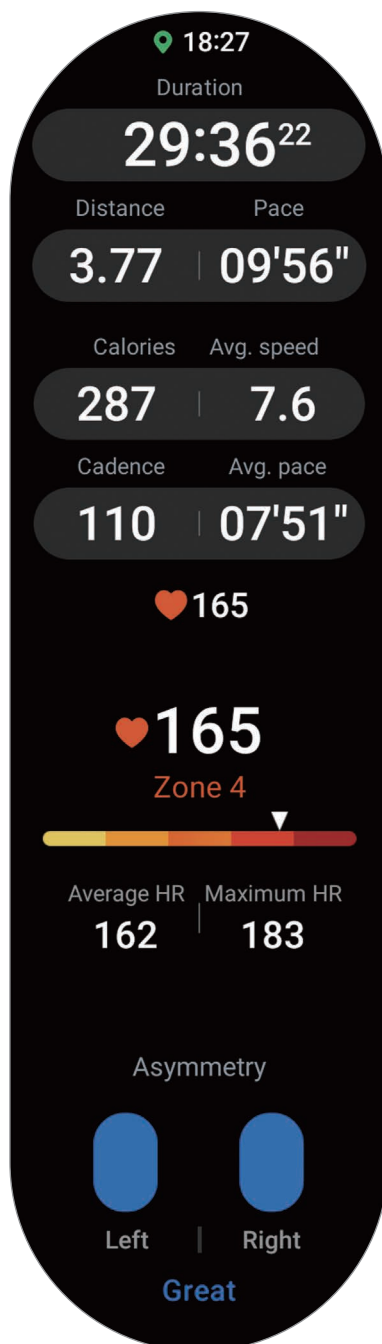
- Stosowanie urządzenia przy niskiej temperaturze powietrza jest niewskazane. Urządzenie jest przeznaczone do użytku raczej w pomieszczeniach.
- Jeśli urządzenie Watch ma być używane na zewnątrz przy niskiej temperaturze powietrza, należy je wcześniej zasłonić rękawem.

Rozpoczynanie ćwiczenia

- 1 Na ekranie aplikacji dotknij  (Samsung Health).
- 2 Dotknij **Ćwiczenie** → **Wybierz trening**.
 Możesz rozpocząć ćwiczenia bezpośrednio z poziomu kafelka **Wiele treningów** po dodaniu do niego treningów.
- 3 Użyj pierścienia lub przesunij palcem w lewo lub prawo na ekranie, aby wybrać rodzaj ćwiczenia, które chcesz rozpocząć.
Jeżeli na liście nie mażądanego rodzaju ćwiczeń, dotknij **Dodaj** i wybierz żądany rodzaj.



- 4 Użyj pierścienia lub przesunij palcem na ekranie w górę lub w dół, aby wyświetlić informacje o ćwiczeniach, takie jak tętno, odległość lub czas, na ekranie ćwiczeń.



Istnieje możliwość odtwarzania muzyki przez przeciągnięcie w lewo na ekranie.



- Po wybraniu **Pływanie** lub **Pływanie (na zew.)** tryb Blokada wodna zostanie aktywowany automatycznie i ekran dotykowy zostanie wyłączony.
- Po wybraniu **Pływanie** lub **Pływanie (na zew.)** rejestrowane wartości mogą być niedokładne w następujących sytuacjach:
 - Przerwanie pływania przed dotarciem do końca
 - Zmiana stylu pływania w trakcie ćwiczeń
 - Przerwanie ruchu ramion przed dotarciem do końca
 - Poruszanie tylko nogami, płynąc z deską do nauki pływania, lub pływanie bez poruszania ramionami
 - Pływanie z użyciem tylko jednego ramienia
 - Pływanie pod wodą
 - Niezatrzymanie lub nieuruchomienie ponownie ćwiczenia, a jego ukończenie podczas odpoczynku

5 Przeciągnij palcem w prawo na ekranie i dotknij **Zakończ**.

Aby wstrzymać lub ponownie uruchomić ćwiczenie, przesunij palcem po ekranie w prawo i dotknij **Wstrzymaj** lub **Kontynuuj**. Można też nacisnąć i przytrzymać klawisz wstecz.



- Aby zakończyć pływanie, najpierw wciśnij i przytrzymaj klawisz strony domowej w celu wyłączenia trybu Blokada wodna, potrząśnij zegarkiem Watch, aby całkowicie usunąć z niego wodę i umożliwić prawidłową pracę czujnika ciśnienia atmosferycznego, a następnie dotknij **OK**.
- Muzyka będzie odtwarzana dalej nawet po zakończeniu ćwiczeń. Aby zatrzymać odtwarzanie muzyki, zatrzymaj ją przed zakończeniem ćwiczeń lub uruchom aplikację **Muzyka** lub **Kontroler mediów** w celu zatrzymania odtwarzania muzyki.

6 Użyj pierścienia lub przesunij palcem w górę lub dół na ekranie po zakończeniu treningu i wyświetl wyniki ćwiczeń.

Wykonywanie wielu ćwiczeń

Można rejestrować różne ćwiczenia i przejść prosto przez cały trening, rozpoczynając kolejne ćwiczenie od razu po zakończeniu bieżącego.


Przesunij palcem w prawą stronę po ekranie podczas treningu, dotknij **Nowy**, a następnie wybierz kolejny typ ćwiczeń, który chcesz rozpocząć.

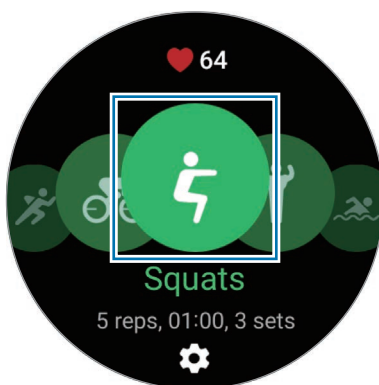


- Aby zakończyć pływanie, najpierw wciśnij i przytrzymaj klawisz strony domowej w celu wyłączenia trybu Blokada wodna, potrząśnij zegarkiem Watch, aby całkowicie usunąć z niego wodę i umożliwić prawidłową pracę czujnika ciśnienia atmosferycznego, a następnie dotknij **OK**.

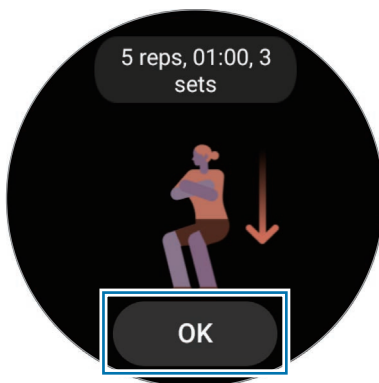
Rozpoczynanie powtarzalnych ćwiczeń

Kiedy wykonujesz serię ćwiczeń, takich jak przysiady czy martwy ciąg, urządzenie Watch policzy liczbę powtórzeń, co zasygnalizuje piknięciami.

- 1 Na ekranie aplikacji dotknij  (Samsung Health).
- 2 Dotknij **Ćwiczenie** → **Wybierz trening**.
- 3 Użyj pierścienia lub przesunij palcem w lewo lub prawo na ekranie, aby wybrać serię ćwiczeń, którą chcesz rozpocząć.
Jeżeli na liście nie mażądanego rodzaju ćwiczeń cyklicznych, dotknij **Dodaj** i wybierz żądany rodzaj.

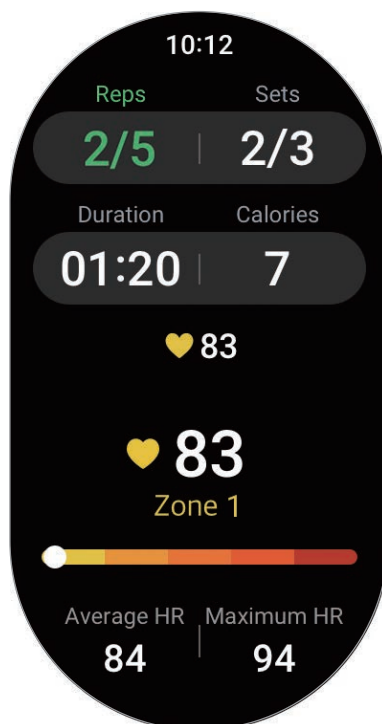


- 4 Dotknij **OK** i przyjmij odpowiednią pozycję do jego rozpoczęcia pokazaną na ekranie.




Odliczanie rozpocznie się od piknięcia.




- 5 Użyj pierścienia lub przesunij palcem na ekranie w górę lub w dół, aby wyświetlić na ekranie ćwiczeń informacje o ćwiczeniach, takie jak tętno, liczba powtórzeń lub spalone kalorie.



Istnieje możliwość odtwarzania muzyki przez przeciągnięcie w lewo na ekranie.

- 6 Odpocznij minutę po ukończeniu serii. Możesz też dotknąć **Pomiń** w celu przejścia do kolejnej serii z pominięciem odpoczynku. Ćwiczenie zacznie się, kiedy przyjmiesz odpowiednią pozycję do jego rozpoczęcia pokazaną na ekranie.
- 7 Przeciągnij palcem w prawo na ekranie i dotknij **Zakończ**. Aby wstrzymać lub ponownie uruchomić ćwiczenie, przesunij palcem po ekranie w prawo i dotknij **Wstrzymaj** lub **Kontynuuj**. Można też nacisnąć i przytrzymać klawisz wstecz.
-  Muzyka będzie odtwarzana dalej nawet po zakończeniu ćwiczeń. Aby zatrzymać odtwarzanie muzyki, zatrzymaj ją przed zakończeniem ćwiczeń lub uruchom aplikację **Muzyka** lub **Kontroler mediów** w celu zatrzymania odtwarzania muzyki.
- 8 Użyj pierścienia lub przesunij palcem w górę lub dół na ekranie po zakończeniu treningu i wyświetl wyniki ćwiczeń.

Konfigurowanie ćwiczenia


- 1 Na ekranie aplikacji dotknij  (Samsung Health).
 - 2 Dotknij **Ćwiczenie** → **Wybierz trening**.
 - 3 Dotknij  pod każdym rodzajem ćwiczenia i ustaw różne opcje ćwiczeń.
 - **Długość basenu:** ustawianie długości basenu.
 - **Cel:** aktywacja funkcji celu ćwiczenia i ustawianie go.
 - **Śledź wstecz:** włączenie wskazówek nawigacyjnych umożliwiających powrót do punktu początkowego spaceru lub trasy rowerowej. (SM-R920, SM-R925F)
 - **Ekran treningu:** ustawianie ekranów, które będą się pojawiały podczas treningu.
 - **Wiadomości trenera:** włączenie wyświetlania wskazówek trenera dotyczących odpowiedniego tempa ćwiczeń.
 - **Częstotliwość przerw:** ustawianie wyświetlania wytycznych po każdorazowym osiągnięciu ustawionej odległości lub czasu.
 - **Automatyczne okrążenie:** ręczne włączenie rejestrowania czasu okrążenia przez dwukrotne szybkie dotknięcie ekranu lub automatycznie co określony dystans lub czas ustawiony w trakcie treningu.
 - **Autom.wstrz.:** ustawianie funkcji ćwiczeń w urządzeniu Watch tak, aby wstrzymywała się automatycznie, kiedy zakończysz trening.
 - **Przewodnik dźwiękowy:** włączanie lub wyłączanie przewodnika dźwiękowego.
-  Możesz również zmienić pewne ustawienia podczas ćwiczeń. Podczas treningu przesunij palcem po ekranie w prawo i dotknij **Ustaw**.

Funkcja automatycznego wykrywania ćwiczeń

W przypadku prowadzenia aktywności przez dłużej niż 10 minut (w przypadku biegania 3 minuty) w trakcie noszenia urządzenia Watch urządzenie automatycznie będzie rozpoznawać ćwiczenia i zostanie uruchomione rejestrowanie informacji o ćwiczeniach, takich jak ich rodzaj, czas trwania i liczba spalonych kalorii.

W przypadku przerwania wykonywania niektórych ćwiczeń na dłużej niż minutę urządzenie Watch automatycznie rozpozna ten stan i rejestrowanie zostanie zakończone.




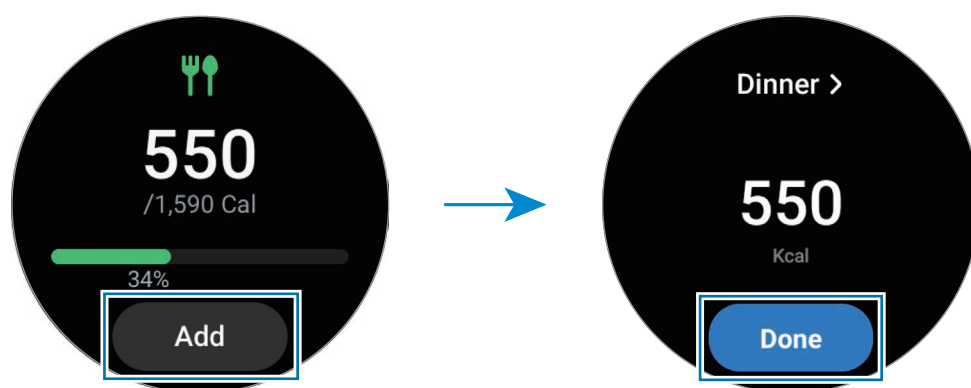
- Można przejrzeć listę ćwiczeń obsługiwanych przez funkcję automatycznego wykrywania ćwiczeń. Na ekranie aplikacji dotknij  (Samsung Health) i dotknij **Ustaw.** → **Czynn. do wykrycia.** Jeśli ćwiczenia nie są rozpoznawane automatycznie, włącz funkcję automatycznego wykrywania ćwiczeń i dotknij przełącznikażądanego rodzaju ćwiczeń obsługującego tę funkcję.
- Funkcja automatycznego wykrywania ćwiczeń mierzy elementy, takie jak czas poświęcony ćwiczeniom i liczbę spalonych kalorii, za pomocą czujnika przyspieszenia. W zależności od sposobu chodzenia, ćwiczeń i stylu życia pomiary mogą być niedokładne.
- Jeśli maszerujesz lub biegasz, urządzenie Watch może zapewnić funkcję pozwalającą na przełączenie na rozpoznawanie ręczne, kiedy czynności te zostaną rozpoznane automatycznie. Jeśli chcesz zarejestrować szczegóły, w tym realizowany trening, przełącz na opcję ręczną dla ćwiczeń. W takim przypadku musisz zakończyć w urządzeniu Watch funkcję ćwiczeń ręcznie w trakcie kończenia ćwiczenia.

Jedzenie

Rejestruj kalorie konsumowane podczas dnia i porównuj z celem, co pomoże w kontrolowaniu wagi.


Rejestrowanie kalorii

- 1 Na ekranie aplikacji dotknij  (Samsung Health).
- 2 Dotknij **Jedzenie**.
- 3 Dotknij **Dodaj**, dotknij rodzaju posiłku u góry ekranu, a następnie wybierz opcję.
- 4 Użyj pierścienia lub przesunij palcem w górę lub w dół na ekranie, aby ustawić dzienną liczbę kalorii do spożycia, a następnie dotknij **Gotowe**.




Aby wyświetlić dodatkowe informacje dotyczące spożycia kalorii, użyj pierścienia lub przesunij w górę lub dół po ekranie.

Usuwanie dzienników

- 1 Na ekranie aplikacji dotknij  (Samsung Health).
- 2 Dotknij **Jedzenie** i dotknij **Usuń dzisiejszy raport**.
- 3 Wybierz dane do usunięcia i dotknij **Usuń**.

Ustawienie docelowej liczby spożywanych kalorii

- 1 Na ekranie aplikacji dotknij  (Samsung Health).
- 2 Dotknij **Jedzenie** i dotknij **Ustawian. celu**.
- 3 Użyj pierścienia lub przesunij palcem w górę lub w dół na ekranie, aby ustawić cel.
- 4 Dotknij **Gotowe**.

Sen

Możesz analizować sen i rejestrować go poprzez pomiar tętna i ruchu w jego trakcie.




Funkcja zapewnia wyłącznie informacje orientacyjne na temat ogólnego samopoczucia i sprawności. Dlatego nie wykorzystuj jej do celów medycznych, takich jak diagnoza objawów, leczenie czy zapobieganie chorobom.

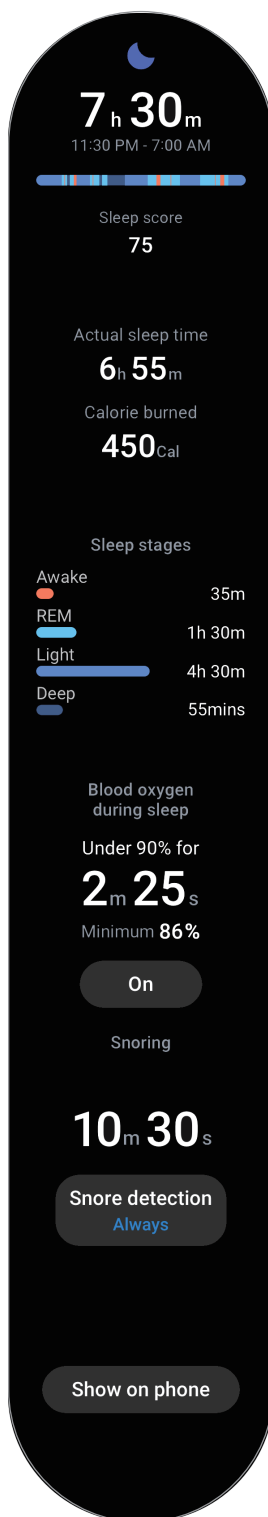


- Analizowane są cztery fazy snu (czuwanie, REM, sen płytki, sen głęboki). W tym celu wykorzystywane są ruchy ciała i zmiany tętna w trakcie snu. Zostanie wyświetlony wykres z zalecanymi zakresami dla każdej mierzonej fazy snu.
- Jeśli tętno jest nieregularne lub urządzenie Watch nie wykrywa tętna prawidłowo, wzór snu zostanie podzielony na trzy stany (niepokojny, sen płytki i bez ruchu).
- Szczegółową analizę snu można sprawdzić wyłącznie wtedy, gdy urządzenie Watch jest połączone ze smartfonem.
- Przed pomiarem naładować baterię urządzenia Watch, tak aby miała przynajmniej 30%.
- W celu uzyskania rzetelnych pomiarów noś urządzenie Watch zapięte ściśle na przedramieniu nad nadgarstkiem. Więcej informacji można znaleźć w rozdziale [Jak nosić urządzenie Watch, aby uzyskać precyzyjne pomiary](#).


Pomiar snu

- 1 Spanie z założonym urządzeniem Watch.
Zegarek Watch rozpocznie pomiar snu.
- 2 Po obudzeniu dotknij  (Samsung Health) na ekranie aplikacji.
- 3 Dotknij **Sen**.

- 4 Użyj pierścienia lub przesunij palcem w górę lub dół na ekranie, aby wyświetlić wszystkie informacje powiązane ze zmierzonym snem.



Korzystanie z funkcji wykrywania chrapania

- 1 Na ekranie aplikacji dotknij  (Samsung Health).
- 2 Dotknij **Ustaw.**
- 3 Dotknij **Wykrywanie chrapania** i włącz funkcję, postępując zgodnie z instrukcjami wyświetlanymi na ekranie.
Chrapanie będzie mierzone wraz z innymi parametrami snu, kiedy będziesz nosić urządzenie Watch.



- Funkcję wykrywania chrapania można włączyć w aplikacji Samsung Health (wersja 6.18 lub nowsza) na podłączonym smartfonie. Musisz też umieścić podłączony do smartfona mikrofon w stronę swojej twarzy.
- Aby zawsze wykrywać chrapanie podczas snu, po ustawieniu funkcji wykrywania chrapania na **Zawsze** podłącz swój smartfon do ładowarki przed snem. W przeciwnym wypadku chrapanie może nie zostać wykryte.

Skład ciała

Zmierz skład ciała np. masę mięśni szkieletowych lub tkanki tłuszczowej.



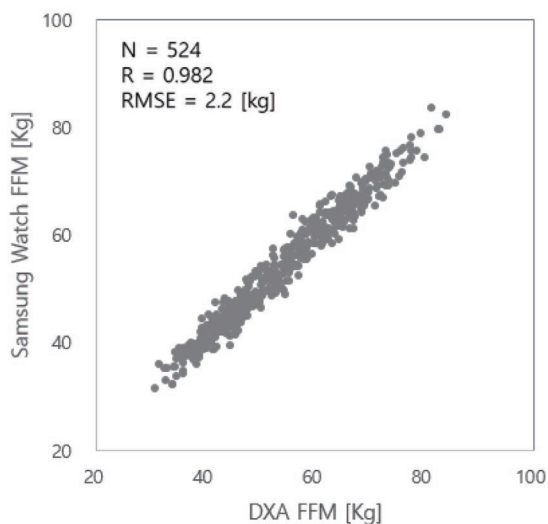
- Funkcja zapewnia wyłącznie informacje orientacyjne na temat ogólnego samopoczucia i sprawności. Dlatego nie wykorzystuj jej do celów medycznych, takich jak diagnoza objawów, leczenie czy zapobieganie chorobom.
- Nie dokonuj pomiaru składu ciała, jeśli masz wszczepiony rozrusznik serca, defibrylator lub inne urządzenie elektroniczne.
- Podczas pomiaru składu przez ciało przebiega prąd elektryczny o niskim napięciu. Mimo że jest nieszkodliwy dla ludzi, nie wykonuj badania składu ciała, jeśli jesteś w ciąży.



- W celu uzyskania rzetelnych pomiarów noś urządzenie Watch zapięte ściśle na przedramieniu nad nadgarstkiem. Więcej informacji można znaleźć w rozdziale [Jak nosić urządzenie Watch, aby uzyskać precyzyjne pomiary.](#)
- Jeśli wyniki pomiaru składu ciała nie są dokładne, sprawdź profil użytkownika w aplikacji Samsung Health w smartfonie i zmień je.
- W przeciwieństwie do profesjonalnych przyrządów pomiaru składu ciała urządzenie Watch, które należy nosić na nadgarstku, podaje wyniki na podstawie pomiaru składu górnej części ciała i szacuje skład całego ciała. Dlatego wyniki pomiaru składu ciała mogą być niezetelne w następujących przypadkach: gdy istnieje zbyt duża nierównowaga pomiędzy składem górnych i dolnych części ciała, występuje ekstremalna otyłość lub użytkownik jest bardzo umięśniony.





- W urządzeniu Watch do pomiaru składu ciała wykorzystano metodę analizy impedancji bioelektrycznej (BIA), która charakteryzuje się korelacją na poziomie przekraczającym 98% w porównaniu do metody podwójnej wiązki promieniowania rentgenowskiego (DXA) uważanej za punkt odniesienia.

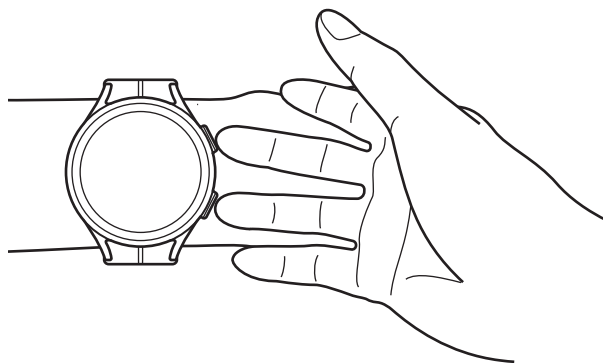


Przed rozpoczęciem mierzenia składu ciała zapoznaj się z poniższymi uwagami:

- Jeśli nie masz ukończonego 20. roku życia, wyniki pomiaru składu ciała mogą być nierzetelne.
- Możesz uzyskać bardziej dokładne wyniki pomiaru składu ciała, jeśli będziesz przestrzegać następujących warunków pomiaru:
 - Pomiar o tej samej porze dnia (zaleca się przeprowadzanie go rano)
 - Pomiar na pusty żołądek
 - Pomiar po pójściu do łazienki
 - Pomiar w okresie bez menstruacji
 - Pomiar przed aktywnością powodującą wzrost temperatury ciała np. ćwiczeniami, wzięciem prysznica czy pójściem do sauny.
 - Pomiar po zdjęciu z ciała metalowych przedmiotów np. naszyjnika
 - W przypadku korzystania z paska dołączonego do produktu zamiast paska metalowego

Pomiar składu ciała

- 1 Na ekranie aplikacji dotknij  (Samsung Health).
- 2 Dotknij **Skład ciała**.
- 3 Dotknij **Pomiar**.
- 4 Wprowadź wagę i dotknij **Potwierdź**.
 -  Aby zapewnić precyzyjne pomiary składu ciała, należy wprowadzić dokładny wzrost, masę ciała i płeć w profilu aplikacji Samsung Health na połączonym smartfonie, a także rzeczywistą datę urodzenia na koncie Samsung.
 - Aby na ekranie wyświetlić instrukcje dokonywania pomiaru składu ciała, należy dotknąć **Jak mierzyć**.
- 5 Umieść dwa palce na klawiszu strony domowej i klawiszu wstecz. Postępuj zgodnie z instrukcjami wyświetlanymi na ekranie, aby rozpocząć pomiar składu ciała.



Poprawianie postawy do celów pomiaru składu ciała podczas noszenia urządzenia Watch na lewym nadgarstku.

Poprawna postawa podczas pomiaru

- Podnieś oba ramiona do poziomu klatki piersiowej, ale nie dotykaj nimi ciała.
- Nie pozwól, aby dwa palce na klawiszu strony domowej i klawiszu wstecz dotykały się. Nie dotykaj również palcami innych części urządzenia Watch z wyjątkiem wspomnianych klawiszy.
- Pozostań nieruchomo i nie wykonuj żadnych ruchów, by zapewnić dokładne wyniki pomiaru.
- Mogą wystąpić zakłócenia sygnału, jeżeli palec jest suchy. W takim przypadku zmierz skład ciała po zaaplikowaniu na skórę płynu tonizującego lub kremu nawilżającego, aby zwiększyć wilgotność skóry palca.
- Wyniki pomiaru mogą być niedokładne ze względu na suchość skóry lub włosy.
- Przed pomiarem wytrzeć spód urządzenia Watch, aby zapewnić dokładne wyniki pomiaru.

Sprawdź wyniki pomiaru składu ciała na ekranie.




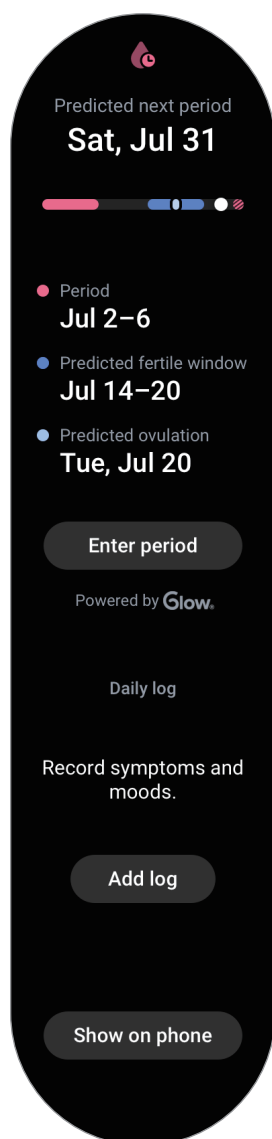
Aby wyświetlić dodatkowe informacje dotyczące składu ciała, użyj pierścienia lub przesunij palcem w górę lub dół po ekranie.

Zdrowie kobiet

Wprowadź okres miesiączki, aby zacząć śledzić swój cykl. Kiedy zarządzasz swoim cyklem menstruacyjnym i śledzisz go, możesz przewidzieć np. datę kolejnej miesiączki. Oprócz tego możesz pomóc zarządzać zdrowiem poprzez rejestrowanie objawów i nastrojów.

- ⚠ • Funkcja jest przeznaczona wyłącznie do zarządzania i monitorowania cyklu menstruacyjnego kobiet. Dlatego nie wykorzystuj jej do celów medycznych, takich jak diagnoza objawów, leczenie czy zapobieganie chorobom.
- Funkcji tej nie można używać do planowania ciąży ani w celach antykoncepcyjnych.
- Przewidywane daty są oparte na danych użytkownika. Przewidywane daty mogą się różnić od dat rzeczywistych.
- Osoby w wieku poniżej 18 lat powinny używać tej funkcji pod nadzorem opiekuna.
- Nie należy podejmować decyzji medycznych na podstawie podanych dat bez wcześniejszej konsultacji z lekarzem. Nie wolno wykorzystywać informacji podawanych przez aplikację Samsung Health ani podejmować leczenia bez wcześniejszej konsultacji z lekarzem.
- 📱 • W smartfonie należy włączyć funkcję Zdrowie kobiet w aplikacji Samsung Health, aby móc korzystać z tej funkcji na urządzeniu Watch.
- Przewidywane daty mogą być niedokładne, jeśli użytkownik przyjmuje pigułki antykoncepcyjne lub jest w trakcie leczenia hormonalnego powodującego zablokowanie owulacji.
- Przewidywane daty mogą się różnić w zależności od wprowadzonych informacji.

- 1 Na ekranie aplikacji dotknij  (Samsung Health).
- 2 Dotknij **Zdrowie kobiet**.
- 3 Dotknij **Wprowadź okres**.
- 4 Dotknij pola wprowadzania i użyj pierścienia lub przesunij palcem w górę lub w dół na ekranie, aby ustawić datę rozpoczęcia miesiączki.
- 5 Dotknij **Zapisz**.
- 6 Użyj pierścienia lub przesunij palcem w górę lub dół na ekranie, aby wyświetlić wszystkie informacje powiązane ze zdrowiem kobiet.



Dotknij **Dod. dziennik** oraz wybierz dodatkowe informacje, które chcesz zarejestrować, np. objawy lub nastroje.

Puls

Mierzenie tętna i zapisywanie wyników.



Aplikacja monitorująca tętno zegarka Watch jest przeznaczona wyłącznie do celów informacyjnych i rekreacyjnych. Nie powinna być stosowana do diagnozy chorób i innych schorzeń ani do leczenia chorób, łagodzenia ich objawów i zapobiegania im.




W celu uzyskania rzetelnych pomiarów noś urządzenie Watch zapięte ściśle na przedramieniu nad nadgarstkiem. Więcej informacji można znaleźć w rozdziale [Jak nosić urządzenie Watch, aby uzyskać precyzyjne pomiary](#).

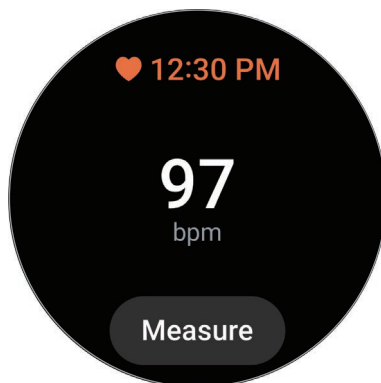
Przed rozpoczęciem mierzenia tętna zapoznaj się z poniższymi uwagami:

- Odpocznij przez 5 minut przed rozpoczęciem pomiaru.
- Jeśli pomiar różni się w znaczącym stopniu od oczekiwanego tętna, odpocznij przez 30 minut, a następnie ponownie dokonaj pomiaru.
- Zimą lub w zimnej pogodzie utrzymuj ciało w ciepłe podczas mierzenia tętna.
- Palenie lub picie alkoholu przed dokonywaniem pomiaru powoduje podwyższenie tętna i może spowodować, że tętno będzie inne, niż zazwyczaj.
- Nie należy rozmawiać, ziewać ani głęboko oddychać podczas wykonywania pomiaru tętna. Nieprzestrzeganie tego zalecenia może spowodować niedokładny pomiar.
- Pomiary tętna mogą się różnić w zależności od metody i środowiska pomiaru i środowiska.
- Jeśli czujnik nie działa, sprawdź umiejscowienie urządzenia Watch na swoim nadgarstku i sprawdź, czy nic nie przesłania czujnika. Jeśli problem z czujnikiem wciąż występuje, odwiedź centrum serwisowe firmy Samsung lub autoryzowane centrum serwisowe.

Ręczne mierzenie tętna


- 1 Na ekranie aplikacji dotknij  (Samsung Health).
- 2 Dotknij **Puls**.

- 3 Dotknij **Pomiar**, aby rozpocząć pomiar tętna.
Sprawdź zmierzone tętno na ekranie.




Aby wyświetlić dodatkowe informacje dotyczące pomiaru tętna, użyj pierścienia lub przesunij w górę lub dół po ekranie.

Zmiana ustawień pomiaru tętna

- 1 Na ekranie aplikacji dotknij  (**Samsung Health**).
- 2 Dotknij **Ustaw**.
- 3 Dotknij **Puls** i wybierz ustawienia pomiaru w **Pomiar**.
 - **Pomiar ciągle**: tętno będzie mierzone stale.
 - **Co 10 minut w bezruchu**: pomiar tętna co 10 minut podczas odpoczynku.
 - **Tylko ręcznie**: tętno będzie mierzone ręcznie dopiero po dotknięciu **Pomiar**.

Ustawianie alarmu dotyczącego tętna

Można włączyć uruchamianie alarmu, gdy tętno będzie wyższe lub niższe niż ustawiona wartość tętna spoczynkowego, a także gdy stan ten utrzymuje się powyżej 10 minut.


- 1 Na ekranie aplikacji dotknij  (**Samsung Health**).
- 2 Dotknij **Ustaw**.
- 3 Dotknij **Puls** i ustaw alarm w **Alert pulsu**.
 - **Wysoki puls**: włączanie uruchamiania alarmu, gdy tętno jest stale powyżej ustawionej wartości tętna.
 - **Niski puls**: włączanie uruchamiania alarmu, gdy tętno jest stale poniżej ustawionej wartości tętna.

Stres

Możliwe jest sprawdzanie poziomu stresu na podstawie wskaźników biologicznych gromadzonych w czasie rzeczywistym. Stres można obniżyć, wykonując ćwiczenie oddychania podawane przez urządzenie Watch.





- Im częściej będziesz mierzyć poziom stresu, tym rzetelniejsze będą rezultaty dzięki większej ilości danych.
- Zmierzony poziom stresu nie zawsze jest powiązany ze stanem emocjonalnym.
- Pomiar poziomu stresu jest niemożliwy w trakcie snu, ćwiczeń, ruchu lub bezpośrednio po zakończeniu ćwiczeń.
- W celu uzyskania rzetelnych pomiarów noś urządzenie Watch zapięte ściśle na przedramieniu nad nadgarstkiem. Więcej informacji można znaleźć w rozdziale [Jak nosić urządzenie Watch, aby uzyskać precyzyjne pomiary](#).
- Ta funkcja może nie być dostępna w zależności od regionu.

Ręczny pomiar poziomu stresu

- 1 Na ekranie aplikacji dotknij  (Samsung Health).
- 2 Dotknij **Stres**.
- 3 Dotknij **Pomiar**, aby rozpocząć pomiar stresu.
Sprawdź na ekranie zmierzony poziom stresu.




Obniżanie poziomu stresu dzięki ćwiczeniom oddechowym

- 1 Na ekranie aplikacji dotknij  (Samsung Health).
- 2 Dotknij **Stres** i przejdź do ekranu oddychania, korzystanie z pierścienia lub przesuując palcem w górę na ekranie.
- 3 Dotknij  lub , aby zmienić liczbę dotyczącą oddychania. Aby zmienić trwanie oddechu, dotknij **Czas trwania oddechu**.
- 4 Dotknij **Rozpocznij** i zacznij oddychać.
Aby przerwać oddychanie, dotknij ekranu, a następnie dotknij .

Nasylenie krwi tlenem


Zmierz poziom nasycenia krwi tlenem, by sprawdzić, czy krew sprawnie dostarcza tlen do różnych części ciała.

-  Funkcja zapewnia wyłącznie informacje orientacyjne na temat ogólnego samopoczucia i sprawności. Dlatego nie wykorzystuj jej do celów medycznych, takich jak diagnoza objawów, leczenie czy zapobieganie chorobom.

Przed rozpoczęciem mierzenia poziomu nasycenia krwi tlenem zapoznaj się z poniższymi uwagami:

- Odpocznij przez 5 minut przed rozpoczęciem pomiaru.
- Zimą lub w zimnej pogodzie utrzymuj ciało w ciepłe podczas mierzenia poziomu nasycenia krwi tlenem.
- Pomiar poziomu nasycenia krwi tlenem mogą się różnić w zależności od metody i środowiska pomiaru, w którym są wykonywane.

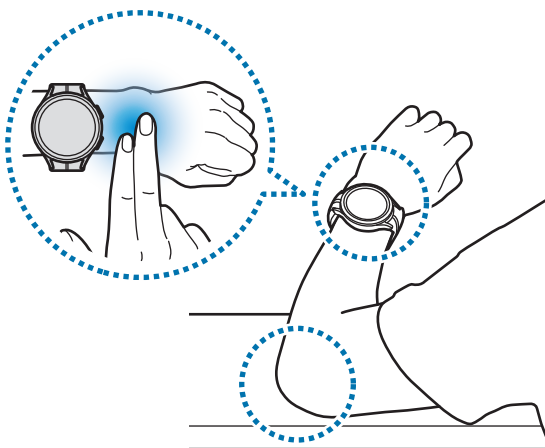
Ręczny pomiar poziomu nasycenia krwi tlenem

- 1 Na ekranie aplikacji dotknij  (Samsung Health).
- 2 Dotknij **Nasylenie krwi tlenem**.

3 Dotknij **Pomiar**, aby rozpocząć pomiar poziomu nasycenia krwi tlenem.

 **Poprawna postawa podczas pomiaru**

- W celu uzyskania rzetelnych pomiarów noś urządzenie Watch ściśle przylegające do niższej części ramienia nad nadgarstkiem, pozostawiając odległość dwóch palców, jak pokazano na poniższej ilustracji. Połóż też łokieć na stole, umieszczając nadgarstek blisko serca.




- Nie poruszaj się i pozostań w prawidłowej pozycji do zakończenia pomiaru.
- Aby na ekranie wyświetlić instrukcje dokonywania pomiaru poziomu nasycenia krwi tlenem, należy dotknąć **Jak mierzyć**.

Sprawdź na ekranie zmierzony poziom nasycenia krwi tlenem. Jeśli poziom nasycenia krwi tlenem znajduje się w zakresie pomiędzy 95% a 100%, zakłada się, że jest prawidłowy.



Pomiar poziomu nasycenia krwi tlenem podczas snu

Ustaw stały pomiar poziomu nasycenia krwi tlenem podczas snu.

- 1 Na ekranie aplikacji dotknij  (Samsung Health).
- 2 Dotknij **Ustaw**.
- 3 Dotknij przełącznika **Poz. tlenu we krwi podczas snu**, aby włączyć tę funkcję.

Poziom nasycenia krwi tlenem będzie mierzony wraz z innymi parametrami snu, kiedy będziesz nosić urządzenie Watch.






- Jeśli zostanie włączony stały pomiar poziomu nasycenia krwi tlenem podczas snu, bateria będzie wyczerpywać się szybciej niż normalnie.
- Podczas pomiaru poziomu nasycenia krwi tlenem zobaczysz migającą diodę optycznego czujnika tętna.
- Urządzenie Watch może mierzyć poziom nasycenia krwi tlenem, jeśli nie śpisz, ponieważ potrafi rozpoznać status snu, nawet kiedy czytasz książki czy oglądasz telewizję lub filmy.
- Urządzenie Watch powinno ściśle przylegać do skóry. Upewnij się, aby między nadgarstkiem a urządzeniem nie pozostawało puste miejsce, np. podczas obracania się podczas snu.


Woda

Rejestrowanie i monitorowanie liczby wypitych szklanek wody.

Rejestrowanie spożycia wody

- 1 Na ekranie aplikacji dotknij  (Samsung Health).
- 2 Dotknij **Woda**.
- 3 Dotknij , gdy wypijasz szklankę wody.
Jeśli przypadkowo wprowadzono nieprawidłową wartość, można ją poprawić, klikając .

Ustawianie celu spożycia wody

- 1 Na ekranie aplikacji dotknij  (Samsung Health).
- 2 Dotknij **Woda** i dotknij **Ustawian. celu**.
- 3 Użyj pierścienia lub przesunij palcem w górę lub w dół na ekranie, aby ustawić dzienny cel.
- 4 Dotknij **Gotowe**.


Razem

Porównaj zapisy liczby kroków ze znajomymi, którzy również korzystają z funkcji Razem w aplikacji Samsung Health. Kiedy rozpoczniesz wyzwania dotyczące kroków ze znajomymi, możesz wyświetlić ich status w urządzeniu Watch.

1 Na ekranie aplikacji dotknij  (Samsung Health).


2 Dotknij **Razem**.

Dotknij **Pokaż w tel.**, aby na smartfonie wyświetlić szczegółowe informacje, takie jak postęp wyzwania ze znajomymi, którzy również korzystają z funkcji Razem, lub ranking liczby kroków z ostatnich siedmiu dni.

 Na smartfonie należy włączyć funkcję Razem w aplikacji Samsung Health, aby móc sprawdzać te informacje na urządzeniu Watch.

Ustaw.

Można skonfigurować różne ustawienia powiązane z ćwiczeniami i sprawnością.

Dotknij  (Samsung Health) na ekranie aplikacji i dotknij **Ustaw**.

- **Pomiar:** ustawienie pomiaru tętna i poziomu stresu, a także włączanie lub wyłączanie dodatkowych funkcji, które można mierzyć w trakcie snu.
- **Automatycznie wykrywa treningi:** ustawienie funkcji automatycznego wykrywania ćwiczeń i wybór rodzajów ćwiczeń, które będą wykrywane.
- **Brak aktywności:** ustawianie czasu i liczby dni, przez które będą wyświetlane alarmy po 50 minutach braku aktywności.
- **Udostępniaj dane urządzeniom i usługom:** ustawienie udostępniania informacji innym połączonym aplikacjom platform zdrowia, maszynom do ćwiczeń i telewizorom.

Samsung Health Monitor

Wstęp

Możesz wygodnie zmierzyć ciśnienie krwi lub przeprowadzić EKG, ilekroć chcesz zmierzyć te parametry za pośrednictwem aplikacji Samsung Health Monitor w urządzeniu Watch wyposażonym w zarówno optyczny czujnik tętna, jak i bioczuJNIK elektryczny. Historię pomiarów można sprawdzić w aplikacji Samsung Health Monitor na smartfonie, ponieważ dane są synchronizowane automatycznie między urządzeniem Watch a smartfonem.

Zarządzaj zdrowiem bardziej systematycznie razem ze swoim lekarzem na podstawie wyników pomiarów.



- Jeśli aplikacja Samsung Health Monitor nie została zainstalowana na smartfonie, należy uruchomić aplikację **Samsung Health Monitor** na urządzeniu Watch i postępować zgodnie z instrukcjami wyświetlanymi na ekranie, aby pobrać ją ze sklepu **Galaxy Store** na smartfonie.
- Aplikacja Samsung Health Monitor jest obsługiwana wyłącznie przez smartfony Samsung.
- Osoby poniżej 22. roku życia nie mogą korzystać z aplikacji Samsung Health Monitor do pomiaru ciśnienia krwi i EKG.
- Ta funkcja może nie być dostępna w zależności od regionu.

Środki ostrożności dotyczące pomiaru ciśnienia krwi i EKG



Częste środki ostrożności

- Aplikacji Samsung Health Monitor nie można wykorzystywać do celów medycznych, takich jak diagnoza nadciśnienia, schorzeń serca i innych chorób serca. Pod żadnym pozorem nie stosuj aplikacji zamiast opinii lekarskiej i leczenia. W sytuacji nagłej bezzwłocznie skontaktuj się z najbliższym szpitalem.
- Nie zmieniaj leków, dawki i sposobu przyjmowania leków bez konsultacji z lekarzem.
- Odczyty i wyniki z aplikacji Samsung Health Monitor mają służyć celom wyłącznie informacyjnym. Pod żadnym pozorem nie wolno na ich podstawie podejmować decyzji medycznych bez konsultacji z lekarzem.
- W celu uzyskania rzetelnych pomiarów noś urządzenie Watch zapięte ściśle na przedramieniu nad nadgarstkiem. Więcej informacji można znaleźć w rozdziale [Jak nosić urządzenie Watch, aby uzyskać precyzyjne pomiary](#).



- Przed pomiarem ciśnienia krwi i EKG przygotuj wygodne krzesło i stół, na którym oprzesz ramię i położysz smartfon.
- Usiądź wygodnie na przygotowanym krześle i oprzyj plecy. Nie krzyżuj nóg. Trzymaj obie stopy na podłodze.
- Ramię oprzyj wygodnie o stół podczas mierzenia ciśnienia krwi i EKG.
- Przed pomiarem ciśnienia krwi i EKG odpocznij przez co najmniej pięć minut w wygodnej pozycji.
- Zmierz ciśnienie krwi lub EKG w zacisznym miejscu w jakimś pomieszczeniu.
- Nie mierz ciśnienia i EKG podczas aktywności fizycznej.
- Pozostań nieruchomo i nie rozmawiaj, kiedy rozpoczniesz pomiar ciśnienia krwi i EKG i do momentu jego ukończenia.
- Nie mierz ciśnienia krwi i nie przeprowadzaj EKG, kiedy znajdujesz się blisko maszyn wytwarzających silne pole elektryczne np. maszyny do obrazowania magnetyczno-rezonansowego (MRI), aparatu rentgenowskiego, elektromagnetycznych systemów przeciwkradzieżowych i wykrywaczy metali.
- Ze względów bezpieczeństwa zawsze łącz urządzenie Watch ze smartfonem w domu lub bezpiecznym miejscu za pośrednictwem połączenia Bluetooth. Nie zaleca się łączenia smartfona w miejscu publicznym.
- Nie mierz ciśnienia krwi i nie przeprowadzaj EKG podczas zabiegów medycznych np. operacji i defibrylacji.
- Mierz ciśnienie krwi i przeprowadzaj EKG w otoczeniu o temperaturze od 12°C do 40°C i wilgotności względnej pomiędzy 30% a 90%.



Środki ostrożności dotyczące pomiaru ciśnienia krwi

- Unikaj spożywania alkoholu, potraw z kofeiną, palenia, ćwiczeń i brania kąpieli na 30 minut przed pomiarem ciśnienia krwi.
- Podczas pomiaru ciśnienia krwi nadgarstek powinien być suchy. Nie przeprowadzaj pomiaru po nałożeniu balsamu lub w przypadku nadmiernego pocenia się.
- Nie rób celowo głębokich oddechów i nie oddychaj powoli. Podczas pomiaru ciśnienia krwi oddychaj normalnie.
- Jeśli jesteś w ciąży, wyniki pomiaru ciśnienia krwi mogą nie być dokładne.
- Nie dokonuj pomiaru ciśnienia krwi za pomocą aplikacji Samsung Health Monitor, jeśli cierpisz na którąś z następujących chorób:
 - arytmia;
 - przewlekła choroba serca lub przebyty zawał mięśnia sercowego;
 - choroba układu krążenia lub naczyń obwodowych;
 - choroba zastawek serca (choroba zastawki aorty);
 - kardiomiopatia;
 - inne choroby układu sercowo-naczyniowego;
 - ostatnie stadium choroby nerek;
 - cukrzyca;
 - zaburzenia nerwicowe np. drżenie;
 - zaburzenia hemostazy lub w przypadku przyjmowania leków przeciwzakrzepowych.
- Nie zakładaj urządzenia na nadgarstek z tatuażami lub znamionami podczas pomiaru ciśnienia krwi. Tatuaże lub znamiona będą zakłócać pracę optycznego czujnika tętna.
- Aplikacja Samsung Health Monitor kalibruje i mierzy ciśnienie krwi na podstawie odczytów z ramienia z założonym manometrem ciśnienia krwi. Jeśli między jednym a drugim ramieniem występuje duża różnica ciśnienia krwi (ponad 10 mmHg), należy to skonsultować z lekarzem.



- Nie stosuj urządzenia Watch skalibrowanego do pomiaru ciśnienia krwi u innych osób.
- Mierzalny zakres odczytu w aplikacji Samsung Health Monitor dotyczący ciśnienia krwi jest następujący: jeśli skalibrowano, zakres systolicznego ciśnienia krwi wynosi od 80 mmHg do 170 mmHg, natomiast zakres ciśnienia diastolicznego wynosi od 50 mmHg do 110 mmHg. W razie pomiaru zakres systolicznego ciśnienia krwi wynosi od 70 mmHg do 180 mmHg, a zakres diastolicznego ciśnienia krwi wynosi od 40 mmHg do 120 mmHg.
- Na sygnał może mieć wpływ indywidualna jasność skóry, ilość krwi pod skórą oraz czystość czujnika.



Środki ostrożności dotyczące pomiaru EKG

- Podczas pomiaru EKG nadgarstek nie powinien być zbyt suchy. Bardziej rzetelne sygnały EKG możesz uzyskać wtedy, gdy skóra mająca kontakt z czujnikiem jest wilgotna dzięki umiarkowanej ilości potu, płynu tonizującego lub balsamu nawilżającego.
- Nie przeprowadzaj EKG, jeśli masz wszczepiony rozrusznik serca, defibrylator lub inne urządzenie elektroniczne.
- Jeśli jesteś w ciąży, wyniki pomiaru EKG mogą nie być dokładne.
- Nie przeprowadzaj EKG przy użyciu aplikacji Samsung Health Monitor, jeśli cierpisz na arytmieję, chyba że jej przyczyną jest migotanie przedsionków.
- Aplikacja Samsung Health Monitor nie jest w stanie wykrywać zawału serca. W przypadku podejrzanych objawów zawału bezzwłocznie wezwij pogotowie.


Rozpoczynanie pomiaru ciśnienia krwi

Wstępne ustawienia przed pomiarem ciśnienia krwi

Wprowadź swój profil w aplikacji Samsung Health Monitor i skalibruj urządzenie Watch przed pomiarem ciśnienia krwi. Jeśli nie wprowadzisz profilu, nie możesz zmierzyć ciśnienia krwi, a jeśli nie skalibrujesz urządzenia Watch lub skalibruje je ktoś inny, odczyty będą nieprawidłowe.





Konieczne skalibruj urządzenie Watch z manometrem z mankietem podczas pomiaru ciśnienia krwi za pomocą aplikacji Samsung Health Monitor po raz pierwszy po zakupie urządzenia Watch. Następnie kalibruj ponownie urządzenie co 28 dni. Manometr z mankietem służący do pomiaru ciśnienia krwi jest sprzedawany oddzielnie.

- 1 Na ekranie aplikacji dotknij  (**Samsung Health Monitor**).
- 2 Dotknij **Ciśnienie tętna**. → **Otw. apl.Telef.**
Aplikacja Samsung Health Monitor uruchomi się na smartfonie.
- 3 Dotknij **Akceptuj**.
- 4 Wprowadź informacje profilu, takie jak imię i nazwisko, płeć i data urodzenia, a następnie dotknij **Dalej**.
- 5 Dotknij **Kalibracja zegarka**.
- 6 Noś mankiet manometru na górnym ramieniu, na którym nie masz urządzenia Watch. Więcej informacji na temat poprawnego noszenia manometru do pomiaru ciśnienia krwi znajduje się w instrukcji obsługi tego urządzenia.
- 7 Postępuj zgodnie z instrukcjami wyświetlanymi na ekranie, aby zakończyć kalibrację.

Pomiar ciśnienia krwi

Pomiaru ciśnienia krwi można dokonywać przy użyciu optycznego czujnika tętna urządzenia po kalibracji Watch bez konieczności stosowania innych urządzeń medycznych, takich jak manometr z mankietem.

 Musisz nosić urządzenie Watch na ramieniu używanym w celach kalibracji.

- 1 Na ekranie aplikacji dotknij  (**Samsung Health Monitor**).
- 2 Dotknij **Ciśnienie tętna**. → **Zmierz**.
Sprawdź wartość zmierzonego systolicznego i diastolicznego ciśnienia krwi wyświetlanego na ekranie.



Sprawdzanie odczytów


Sprawdź pomiary na ekranie urządzenia Watch po zmierzeniu ciśnienia krwi. Możesz wyświetlać poprzednie odczyty i informacje w aplikacji Samsung Health Monitor na połączonym smartfonie. Możesz udostępniać, usuwać i zarządzać wynikami w aplikacji Samsung Health Monitor na smartfonie.

Jeśli wyniki odczytów są nieprawidłowo wysokie lub niskie i odczuwasz pewne niepokojące objawy fizyczne, bezzwłocznie udaj się do najbliższego szpitala, aby uzyskać odpowiednią pomoc medyczną. Wykonaj pomiar ponownie jeszcze co najmniej 2 razy, jeśli lekarz stwierdzi, że Twój stan nie jest nagły.

Rozpoczynanie pomiaru EKG


Wstępne ustawienia przed wykonaniem EKG

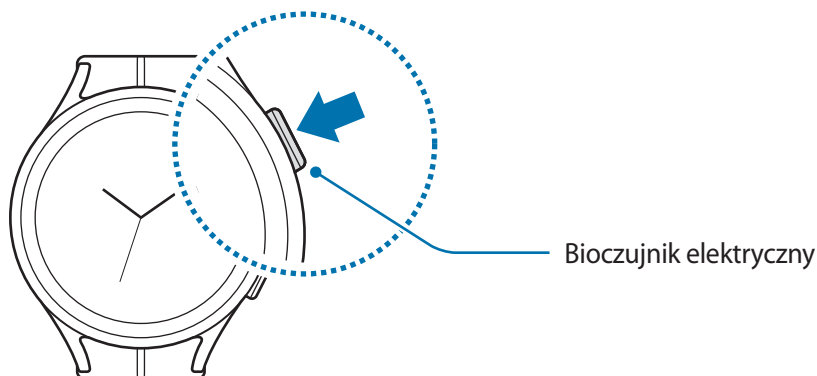
Wprowadź swój profil w aplikacji Samsung Health Monitor przed pomiarem EKG. W przeciwnym razie nie możesz przeprowadzić EKG.

- 1 Na ekranie aplikacji dotknij  (**Samsung Health Monitor**).
- 2 Dotknij **EKG** → **Otw. apl.Telef.**
Aplikacja Samsung Health Monitor uruchomi się na smartfonie.
- 3 Dotknij **Akceptuj**.
- 4 Wprowadź informacje profilu, takie jak imię i nazwisko, płeć i data urodzenia, a następnie dotknij **Dalej**.
- 5 Dotknij **Rozpocznij** i postępuj zgodnie z instrukcjami na ekranie, aby przygotować się do EKG.

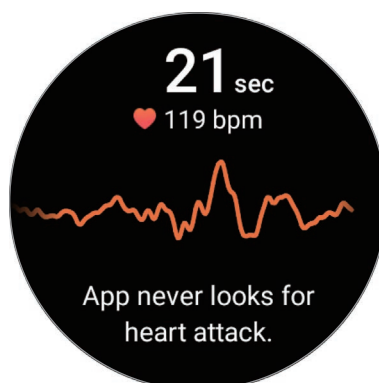
Pomiar EKG

Zarządzaj zdrowiem poprzez dogodne sprawdzanie stanu serca wcześniej dzięki wynikom pomiaru EKG.

- 1 Na ekranie aplikacji dotknij  (**Samsung Health Monitor**).
- 2 Dotknij **EKG** → **OK** i połóż palec lekko na bioczułniku elektrycznym. Nie pozostawiaj żadnej przestrzeni między nadgarstkiem a urządzeniem Watch.



Rozpocznie się pomiar i krzywa EKG pojawi się na ekranie.



- 3 Dotknij **Dodaj**, aby po pomiarze wybrać dodatkowe występujące objawy fizyczne i dotknij **Zapisz**.
- 4 Dotknij **Gotowe**.

Sprawdzanie wyników

Sprawdź wyniki i krzywą EKG na ekranie urządzenia Watch i na ekranie aplikacji Samsung Health Monitor po przeprowadzeniu EKG. Krzywa EKG pokazuje rytm i aktywności elektryczne serca oraz dzieli się na kilka odcinków. Pokaż krzywą i wyniki EKG lekarzowi, by uzyskać bardziej rzetelną diagnozę podczas dokładniejszych badań, kiedy wyniki krzywej i odczytów EKG będą odbiegały od normy.


Możesz wyświetlać poprzednie wyniki i informacje w aplikacji Samsung Health Monitor na połączonym smartfonie. Możesz udostępniać, usuwać i zarządzać wynikami w aplikacji Samsung Health Monitor na smartfonie.

- **Rytm zatokowy:** prawidłowy zakres bicia serca wynosi od 50 do 100 uderzeń na minutę.
- **Migotanie przedsionków:** typ arytmii, w której serce bije nieregularnie. Skonsultuj się z lekarzem.
- **Nierozstrzygający:** wynik nie wskazuje na **Rytm zatokowy** ani na **Migotanie przedsionków** i spełnia jeden z następujących warunków:
 - Kiedy tętno kształtuje się poniżej 50 lub powyżej 100 uderzeń na minutę podczas rejestracji krzywej EKG i nie występuje również **Migotanie przedsionków**
 - Kiedy krzywa EKG nie wskazuje na **Rytm zatokowy** ani na **Migotanie przedsionków**
 - Kiedy tętno przekracza 120 uderzeń na minutę i krzywa EKG wskazuje na **Migotanie przedsionków**
- **Słaba jakość nagrania:** pojawia się wtedy, gdy sygnały stosowane do analizy pomiaru EKG nie są mierzone poprawnie. W takim przypadku ponownie wykonaj pomiar.




Skontaktuj się z lekarzem lub pobliskim szpitalem, jeśli stale pojawia się komunikat **Nierozstrzygający** lub **Słaba jakość nagrania** i odczuwasz pewne niepokojące objawy fizyczne.



- Jeśli **Słaba jakość nagrania** występuje stale, wytrzyj bioczuJNIK elektryczny i ponownie zmierz EKG. Sygnał może być zakłócany suchością skóry pod czujnikiem lub włoskami na nadgarstku. W takim przypadku przeprowadź EKG po zaaplikowaniu na skórę płynu tonizującego lub kremu nawilżającego, aby zwiększyć wilgotność skóry lub po uprzednim usunięciu owłosienia.
- Jeśli krzywa EKG pojawi się odwrotnie, analiza może przebiegać niepoprawnie. Załóż urządzenie Watch w odpowiednim kierunku i ponownie przeprowadź EKG po sprawdzeniu ustawień na nadgarstku, na którymnosisz urządzenie. Ustawienia urządzenia Watch można dopasować do używanego przedramienia, niezależnie od tego, czy jest to ręka lewa, czy prawa, dotykając na ekranie aplikacji  (**Ustawienia**), a następnie dotykając **Ogólne** → **Orientacja**.

GPS

Urządzenie Watch wyposażone jest we wbudowaną antenę GPS, dzięki której można sprawdzać informacje o lokalizacji w czasie rzeczywistym bez konieczności łączenia się ze smartfonem.

Na ekranie aplikacji dotknij  (**Ustawienia**) → **Lokalizacja** i dotknij przełącznika, aby ją włączyć.




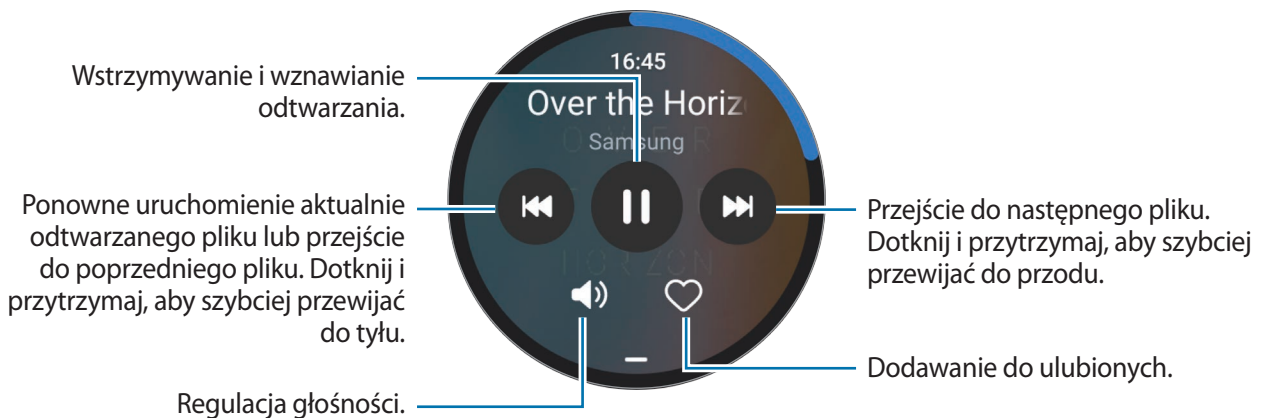
- Jeśli urządzenie Watch i smartfon są ze sobą połączone, funkcja wykorzystuje moduł GPS smartfona. Włącz funkcję lokalizacji w smartfonie, aby użyć czujnika GPS.
- Wbudowana antena GPS w zegarku Watch będzie używana w przypadku korzystania z funkcji Samsung Health i aplikacji platform zdrowia, nawet jeżeli zegarek Watch jest połączony ze smartfonem.
- Jakość sygnału GPS może ulec pogorszeniu w miejscach zakłóceń sygnału, na przykład między budynkami, na obszarach nisko położonych lub w niekorzystnych warunkach pogodowych.

Muzyka

Posłuchaj muzyki zapisanej w urządzeniu Watch.

Dotknij  (**Muzyka**) na ekranie aplikacji.

Przeciagnij ikonę  w górę i dotknij **Biblioteka**, aby otworzyć ekran Biblioteka. Na ekranie Biblioteka można wyświetlić listę odtwarzania oraz uporządkować muzykę wg utworów, albumów oraz wykonawców.





Aby zapisać muzykę na urządzeniu Watch, uruchom na smartfonie aplikację **Galaxy Wearable**, dotknij **Ustawienia zegarka** → **Zarządzanie zawartością** → **Dodaj utwory**, wybierz muzykę, którą chcesz przesłać do urządzenia Watch z połączonego smartfona, a następnie dotknij **Dod.na zeg.**

Kontroler mediów

Wstęp

Kontroluj aplikację mediów zainstalowaną na urządzeniu Watch lub połączonym smartfonie, aby odtwarzać lub wstrzymywać muzykę i filmy.

-  Aby aplikacja była automatycznie uruchamiana na urządzeniu Watch podczas odtwarzania muzyki lub filmów na połączonym smartfonie, na ekranie aplikacji należy dotknąć  (**Ustawienia**) → **Wyświetlacz**, a następnie dotknąć przełącznika **Pokaż fun. ster. multim.** w celu włączenia tej funkcji.

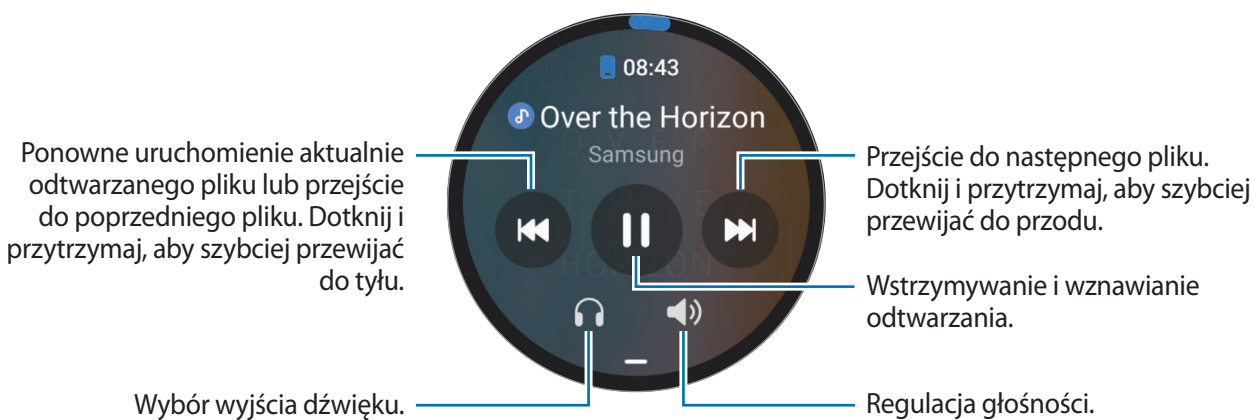
Sterowanie odtwarzaczem muzyki

1 Dotknij  (**Kontroler mediów**) na ekranie aplikacji.

2 Wybierz **Telefon** lub **Zegarek**.

Po wybraniu **Telefon** muzykę można odtwarzać w aplikacji muzycznej połączonego smartfona. Odtwarzacz muzyki możesz kontrolować z poziomu urządzenia Watch.

Kiedy wybierzesz **Zegarek**, muzyka będzie odtwarzana w aplikacji muzycznej urządzenia Watch. Muzyki możesz słuchać przez głośnik urządzenia Watch lub zestaw słuchawkowy połączony z funkcją Bluetooth.



Sterowanie odtwarzaczem filmów

1 Odtwarzaj filmy wideo na połączonym smartfonie.

2 Dotknij  (**Kontroler mediów**) na ekranie aplikacji.

3 Dotknij **Telefon**.



Istnieje możliwość sterowania odtwarzaniem wideo z poziomu urządzenia Watch.

Reminder

Możliwe jest rejestrowanie czynności do wykonania jako przypomnień. Po spełnieniu określonych warunków będą wyświetlane powiadomienia.



- Aby otrzymywać powiadomienia przypominające w konkretnym miejscu, musisz połączyć urządzenie Watch ze smartfonem za pośrednictwem Bluetooth. Jednak funkcja ustawiania otrzymywania przypomnień w konkretnym miejscu dostępna jest wyłącznie na smartfonie.
- Wszystkie powiadomienia na urządzeniu Watch będą automatycznie synchronizowane z połączonym smartfonem, aby móc też otrzymywać alarmy i sprawdzać je na smartfonie.

- 1 Na ekranie aplikacji dotknij  (**Reminder**) i dotknij **Pisz**.
Jeżeli zapisano przypomnienie, na górze listy przypomnień dotknij .
- 2 Wprowadź treść przypomnienia.
- 3 Dotknij **Ustaw godzinę**, aby ustawić powiadomienie.
- 4 Dotknij pola wprowadzania i użyj pierścienia lub przesunij palcem w górę lub w dół na ekranie, aby ustawić godzinę, a następnie dotknij **Dalej**.
- 5 Ustaw inne opcje powiadomienia, takie jak data odbioru powiadomienia i ustawienie powtarzania powiadomienia, a następnie dotknij **Gotowe**.
- 6 Dotknij **Zapisz**.
Zapisek przypomnienia zostaje dodany do listy przypomnień. Przypomnienie zostanie wyświetlone o godzinie ustawionej w alarmie.

Zakończanie przypomnień

Na liście przypomnień dotknij lub wybierz przypomnienie i dotknij **Ukończ**.

Przywracanie przypomnień

Zakończone przypomnienia można przywracać.


- 1 Na liście przypomnień dotknij **Ukończono**.
- 2 Wybierz przypomnienie, które chcesz przywrócić, i dotknij **Przywróć**.
Przypomnienia zostaną dodane do listy przypomnień i otrzymasz przypomnienie ponownie.

Usuwanie przypomnień

Dotknij przypomnienia i przytrzymaj je, a następnie dotknij **Usuń**.

Kalendarz

Zegarek Galaxy Fit umożliwia przeglądanie w urządzeniu Watch 7-dniowych harmonogramów zdarzeń zapisanych na smartfonie.

Dotknij  (**Kalendarz**) na ekranie aplikacji, aby sprawdzać harmonogramy wydarzeń zapisanych na smartfonie.

Aby dodać harmonogram, dotknij **Pokaż w telef.** i dodaj go na połączonym smartfonie.

Bixby

Bixby to interfejs użytkownika, który pomaga w wygodniejszy sposób korzystać z urządzenia Watch.

Możesz rozmawiać z Bixby. Bixby uruchomi żądaną funkcję lub wyświetli potrzebne informacje.


Aby uzyskać więcej informacji, odwiedź witrynę www.samsung.com/bixby.



- Mówiąc do mikrofonu upewnij się, że mikrofon urządzenia Watch nie jest zasłonięty.
- Bixby jest dostępny tylko w niektórych językach, a niektóre funkcje mogą nie działać w zależności od regionu.

Uruchamianie usługi Bixby

Naciśnij i przytrzymaj klawisz strony domowej, aby uruchomić aplikację Bixby. Wyświetlona zostanie strona wprowadzająca aplikacji Bixby. Dokończ konfigurację, postępując zgodnie z instrukcjami wyświetlanymi na ekranie.


Jeśli nie możesz uruchomić asystenta Bixby klawiszem strony domowej, na ekranie aplikacji dotknij  (**Ustawienia**) → **Zaawansowane funkcje** → **Dostosowanie klawiszy**, dotknij **Naciś. i przytrz.** pod **Klaw. ekr. start.**, a następnie wybierz **Bixby**.

Korzystanie z asystenta Bixby

Naciskając i przytrzymując klawisz strony domowej, powiedz polecenie do wykonania przez aplikację Bixby, a następnie unieś palec. Ewentualnie powiedz „Hi, Bixby” po włączeniu ekranu, a potem powiedz swoje polecenie.

Przykładowo, naciskając i przytrzymując klawisz strony domowej, powiedz „How’s the weather today?” Na ekranie zostaną wyświetlone informacje pogodowe wraz z komentarzem głosowym.

Aby poznać pogodę na jutro, naciskając i przytrzymując klawisz strony domowej, po prostu powiedz „Tomorrow?”

Jeśli podczas rozmowy Bixby zadaje pytanie, odpowiedz na nie naciskając i przytrzymując klawisz strony domowej. Lub dotknij , aby odpowiedzieć asystentowi Bixby.



Wskazówki dotyczące lepszego rozpoznawania głosu

- Mów wyraźnie.
- Mów w cichych miejscach.
- Nie używaj slangu ani słów obraźliwych.
- Unikaj mówienia w dialekcie.

Zegarek Watch może nie rozpoznać wypowiedzianych poleceń lub uruchomić niechciane funkcje w zależności od otoczenia i sposobu ich wypowiedziania.


Przywoływanie aplikacji Bixby za pomocą głosu

Rozmowę z aplikacją Bixby można rozpocząć, wypowiadając „Hi, Bixby”.

- 1 Na ekranie aplikacji dotknij  (Bixby). Można też nacisnąć i przytrzymać klawisz strony domowej.
- 2 Dotknij  → **Settings** → **Voice wake-up**.
- 3 Dotknij przełącznika **Voice wake-up**, aby włączyć tę funkcję.

Pogoda

Na urządzeniu Watch można wyświetlać informacje pogodowe dotyczące lokalizacji ustawionych na połączonym smartfonie.

Dotknij  (**Pogoda**) na ekranie aplikacji.

Aby wyświetlić informacje o pogodzie, takie jak godzina konkretnego zjawiska pogodowego lub informacje na cały tydzień, użyj pierścienia lub przesunij w górę lub dół po ekranie.

Aby dodać informacje pogodowe dotyczące innego miasta, dotknij bieżącej lokalizacji u góry ekranu, dotknij **Zarz. w telef.**, a następnie dodaj miasto z połączzonego smartfona.


Alarm

Wybierz alarmy urządzenia Watch i zarządzaj nimi oraz alarmami smartfona oddzielnie.





Kiedy urządzenie Watch jest połączone ze smartfonem za pośrednictwem Bluetooth, możesz z poziomu Watch sprawdzać wszystkie listy alarmów na smartfonie.

Ustawianie alarmów

- 1 Dotknij  (**Alarm**) na ekranie aplikacji.
- 2 Dotknij **Dodaj w zegarku** i ustaw alarmy tak, by włączały się wyłącznie na nim. Możesz także dodać alarm z połączonego smartfona, dotykając **Dodaj w telef.**
- 3 Dotknij pola wprowadzania i użyj pierścienia lub przesun palcem w górę lub w dół na ekranie, aby ustawić godzinę alarmu, a następnie dotknij **Dalej**.
- 4 Ustaw inne opcje alarmu, takie jak data uruchomienia i ustawienie powtarzania alarmu, a następnie dotknij **Zapisz**.
Zapisany alarm zostanie dodany do listy alarmów.

Jeśli chcesz włączyć lub wyłączyć alarm, dotknij przełącznika obok alarmu na liście alarmów.


Wyłączanie alarmów

Przeciagnij  poza duży okrąg, aby wyłączyć alarm. Alternatywnie przesun pierścień w prawo. Aby używać funkcji drzemki, przeciagnij  poza duży okrąg. Alternatywnie przesun pierścień w lewo.

Usuwanie alarmów

Dotknij alarmu z listy alarmów i przytrzymaj go, a następnie dotknij **Usuń**.




Czas na św.


Dotknij  (**Czas na św.**) na ekranie aplikacji, by wyświetlić zegary z godziną na świecie dodane ze smartfona.

Aby dodać zegary z godziną na świecie, dotknij **Dodaj w telef.** Jeśli zostały dodane zegary godzin na świecie, dotknij **Zarz. w telef.**, a następnie dodaj lub usuń jeden z takich zegarów na połączonym smartfonie.


Minutnik

Ustawianie czasomierza

- 1 Na ekranie aplikacji dotknij  (**Minutnik**).
- 2 Dotknij .
- 3 Dotknij pola wprowadzania i użyj pierścienia lub przesuń palcem w górę lub w dół na ekranie, aby ustawić czas trwania, a następnie dotknij .






 Jeśli wybierzesz wcześniej określone ustawienie, czasomierz uruchomi się od razu. Możesz również wyświetlić więcej wstępnie określonych ustawień, stosując pierścień lub przesuwać palcem w górę lub dół na ekranie.

Odrzucanie czasomierza

Przeciagnij  poza duży okrąg po odliczeniu czasu przez czasomierz. Alternatywnie przesuń pierścień w prawo.

Aby ponownie uruchomić czasomierz, przeciagnij  poza duży okrąg. Alternatywnie przesuń pierścień w lewo.

Stoper

- 1 Na ekranie aplikacji dotknij  (**Stoper**).
- 2 Wybierz żądany styl stopera, korzystając z pierścienia lub przesuwać po ekranie palcem w lewo lub prawo.
Aby zmienić styl stopera, dotknij ekranu i przytrzymaj go.
- 3 Dotknij **Rozpocznij**, aby zarejestrować czas zdarzenia.
Aby rejestrować czasy okrążeń podczas mierzenia czasu wydarzenia, dotknij **Pomiar** lub .
- 4 Dotknij **Stop** lub , aby zatrzymać liczenie czasu.
 - Aby ponownie uruchomić mierzenie czasu, dotknij **Kontynuuj** lub .
 - Aby wyzerować czasy okrążeń, dotknij **Zeruj** lub .

Galeria



Importowanie i eksportowanie obrazów

Importowanie obrazów ze smartfona

- 1 Na swoim smartfonie uruchom aplikację **Galaxy Wearable**.
- 2 Dotknij **Ustawienia zegarka** → **Zarządzanie zawartością**.
- 3 Dotknij **Dodaj obrazy**.
- 4 Wybierz kategorię, wybierz pliki, a następnie dotknij **Gotowe**.


Aby zsynchronizować obrazy na smartfonie z urządzeniem Watch, dotknij przełącznika **Autom. synchron.** w obszarze **Galeria** w celu jego włączenia. Następnie dotknij **Albumy do synchronizacji**, wybierz albumy do zaimportowania do urządzenia Watch, a następnie dotknij **Gotowe**. Wybrane albumy zostaną automatycznie zsynchronizowane z urządzeniem Watch, gdy poziom energii baterii jest większy niż 15%, ilość wolnego miejsca w pamięci jest większa niż 50 MB, a także gdy na urządzeniu Watch wyłączono tryb oszczędzania energii.

Eksportowanie obrazów do smartfona

- 1 Dotknij  (**Galeria**) na ekranie aplikacji.
- 2 Dotknij i przytrzymaj obraz, który ma zostać wyeksportowany.
- 3 Użyj pierścienia lub przesuń na ekranie w lewo lub w prawo i wybierz dowolne obrazy do wyeksportowania.
Aby wybrać wszystkie obrazy, dotknij **Wszystkie**.
- 4 Dotknij .
Wyeksportowane obrazy można wyświetlać na smartfonie w aplikacji, takiej jak Galeria.

Przeglądanie obrazów

Można przeglądać obrazy zapisane na urządzeniu Watch i zarządzać nimi.



- 1 Dotknij  (**Galeria**) na ekranie aplikacji.
- 2 Użyj pierścienia lub przesuń na ekranie w górę lub w dół, aby przewijać listę obrazów i wybrać żądany obraz.

Przybliżanie lub oddalanie

Oglądając obraz, kliknij go szybko dwukrotnie albo zsuń lub rozsuń na nim dwa palce, aby go powiększyć lub pomniejszyć.



Po powiększeniu obrazu jego pozostałą część możesz wyświetlić, przewijając ekran.

Usuwanie obrazów

- 1 Dotknij  (**Galeria**) na ekranie aplikacji.
- 2 Dotknij i przytrzymaj obraz, który ma zostać usunięty.
- 3 Użyj pierścienia lub przesuń na ekranie w lewo lub w prawo i wybierz dowolne obrazy do usunięcia.
Aby wybrać wszystkie obrazy, dotknij **Wszystkie**.
- 4 Dotknij .

Znajdź telefon

Jeśli smartfon się zgubi, zegarek Watch może ułatwić jego odnalezienie.

- 1 Dotknij  (**Znajdź telefon**) na ekranie aplikacji.
- 2 Dotknij **Rozpocznij**.
Smartfon wyda dźwięk, zacznie wibrować i nastąpi włączenie ekranu.
Aby wyłączyć dźwięk i wibracje, dotknij  i przeciągnij na smartfonie lub dotknij **Zatrzymaj** na urządzeniu Watch.

Znajdź mój zegarek

Jeśli zgubisz urządzenie Watch, w jego znalezieniu może pomóc aplikacja Galaxy Wearable w połączonym smartfonie lub funkcja SmartThings Find aplikacji SmartThings zainstalowana w połączonym smartfonie.



Ekran można włączać automatycznie w celu odnalezienia urządzenia Watch z użyciem funkcji SmartThings Find, jeśli połączony smartfon ją obsługuje.

Znajdowanie dzięki aplikacji Galaxy Wearable

1 Na smartfonie uruchom aplikację **Galaxy Wearable** i dotknij **Znajdź mój zegarek**.

2 Dotknij **Rozpocznij**.

Urządzenie Watch wyda dźwięk, zacznie wibrować i nastąpi włączenie ekranu.

Aby wyłączyć dźwięk i wibracje, przeciągnij  na zewnątrz dużego okręgu w zegarku Watch.

Alternatywnie przesunąć pierścień. Możesz również wyłączyć je, dotykając **Zatrzymaj** na smartfonie.

Zdalne sterowanie urządzeniem Watch

Jeśli urządzenie Watch zostanie zgubione lub ukradzione, w smartfonie uruchom aplikację **Galaxy Wearable**, dotknij **Znajdź mój zegarek** → **Ustaw ochronę**, a następnie steruj urządzeniem Watch zdalnie.

Znajdowanie dzięki funkcji SmartThings Find aplikacji SmartThings

Na smartfonie uruchom aplikację **Galaxy Wearable** i dotknij **Znajdź mój zegarek**.

Ekran SmartThings Find aplikacji SmartThings wyświetli się na smartfonie, co pozwoli sprawdzić lokalizację zagubionego urządzenia Watch na mapie. Możesz go także odnaleźć, kierując się sygnałami dźwiękowymi emitowanymi przez urządzenie Watch.

Wysyłanie wiadomości alarmowej

Wstęp

W sytuacji zagrożenia możesz wysłać wcześniej zarejestrowanym kontaktom wiadomość alarmową z informacjami o lokalizacji. Ewentualnie możesz ustawić urządzenie Watch tak, aby przesyłał wiadomość alarmową automatycznie, kiedy odniesiesz obrażenia po upadku, który zostanie rozpoznany przez urządzenie Watch. Możesz też ustawić urządzenie Watch tak, aby automatycznie wykonywał połączenie alarmowe do wcześniej zarejestrowanego kontaktu.



- Jeżeli funkcja GPS będzie wyłączona na zegarku Watch w trakcie wysyłania wiadomości alarmowej, zostanie ona włączona automatycznie, aby umożliwić wysłanie informacji o lokalizacji.
- Informacje o lokalizacji mogą nie zostać przesłane zależnie od regionu lub sytuacji.

Rejestracja kontaktów alarmowych

Istnieje możliwość rejestracji kontaktu alarmowego, do którego zostanie wysłana wiadomość alarmowa lub pod który zostanie wykonane połączenie alarmowe w sytuacji nagłej.

- 1 Na smartfonie uruchom aplikację **Galaxy Wearable** i dotknij **Ustawienia zegarka** → **Bezpieczeństwo i syt. awaryjne**.
- 2 Dotknij **Wyślij wiadomości do**.
- 3 Dotknij **Utwórz kontakt** i wprowadź nowy kontakt lub dotknij **Wybierz z kontaktów**, aby dodać istniejący kontakt jako kontakt alarmowy.

Możesz wybrać kontakt, pod który ma być wykonane połączenie alarmowe, z kontaktów zarejestrowanych dla wiadomości alarmowych. Na smartfonie uruchom aplikację **Galaxy Wearable**, dotknij **Ustawienia zegarka** → **Bezpieczeństwo i syt. awaryjne** → **Wykonaj połączenie SOS do**, a następnie wybierz kontakt.

Żądanie przesłania wiadomości alarmowej


Ustawienie żądania przesłania wiadomości alarmowej

- 1 Na smartfonie uruchom aplikację **Galaxy Wearable** i dotknij **Ustawienia zegarka** → **Bezpieczeństwo i syt. awaryjne**.
- 2 Dotknij **SOS za pomocą klawisza ekranu startowego**, a następnie dotknij przełącznika, aby włączyć funkcję.
Aby ustawić czas opóźnienia wysłania wiadomości alarmowej, co da czas na anulowanie wiadomości po szybkim kilkukrotnym naciśnięciu klawisza strony domowej urządzenia Watch, dotknij przełącznika **Odlicz przed wysłaniem** w celu włączenia funkcji.

Wysyłanie żądania przesłania wiadomości alarmowej

W sytuacji zagrożenia naciśnij szybko kilka razy klawisz strony domowej urządzenia Watch.

Wiadomość alarmowa zostanie przesłana na wcześniej zarejestrowane kontakty i pod nią zostanie wykonane połączenie alarmowe.

Na ekranie urządzenia Watch podczas wysyłania wiadomości alarmowej pojawi się ikona . Wynik żądania przesłania wiadomości alarmowej można sprawdzić na panelu powiadomień po tym, gdy taka wiadomość została wysłana.

Żądanie przesłania wiadomości alarmowej po doznaniu obrażeń po upadku

Ustawienie żądania przesłania wiadomości alarmowej po doznaniu obrażeń po upadku

- 1 Na smartfonie uruchom aplikację **Galaxy Wearable** i dotknij **Ustawienia zegarka** → **Bezpieczeństwo i syt. awaryjne**.
- 2 Dotknij **Wykrycie poważnego upadku**, a następnie dotknij przełącznika, aby włączyć funkcję. W **Reguły wykrywania upadków** wybierz warunek, który będzie wykorzystywany przez urządzenie Watch do wykrywania ciężkiego upadku.

Wysyłanie żądania przesłania wiadomości alarmowej po doznaniu obrażeń po upadku

W przypadku mocnego uderzenia urządzenie Watch wykryje obrażenia spowodowane w trakcie upadku na podstawie ruchu ramienia. W takiej sytuacji wyświetli powiadomienie, wibrując i emitując dźwięk.



Jeśli nie zareagujesz w ciągu 60 sekund, na 30 sekund włączy się syrena, a następnie automatycznie zostanie wysłana wiadomość alarmowa. Wówczas połączenie alarmowe zostanie wykonane na poprzednio zarejestrowany kontakt.


Kiedy urządzenie Watch wykryje Twój upadek, anuluj alert, aby nie wysyłać wiadomości alarmowej w dowolnej chwili lub wyślij wiadomość alarmową ręcznie.



Zegarek Watch może stwierdzić upadek, jeśli wykonujesz bardzo intensywne ćwiczenia fizyczne. W takiej sytuacji anuluj powiadomienie, aby nie wysyłać wiadomości alarmowej.

Wyłączanie wiadomości SOS




Kiedy na ekranie urządzenia Watch pojawi się ikona , sprawdź status udostępniania informacji o lokalizacji na panelu powiadomień. Aby przerwać udostępnianie informacji o lokalizacji, dotknij ekranu i dotknij **Zatrzym. udostępn.** → .

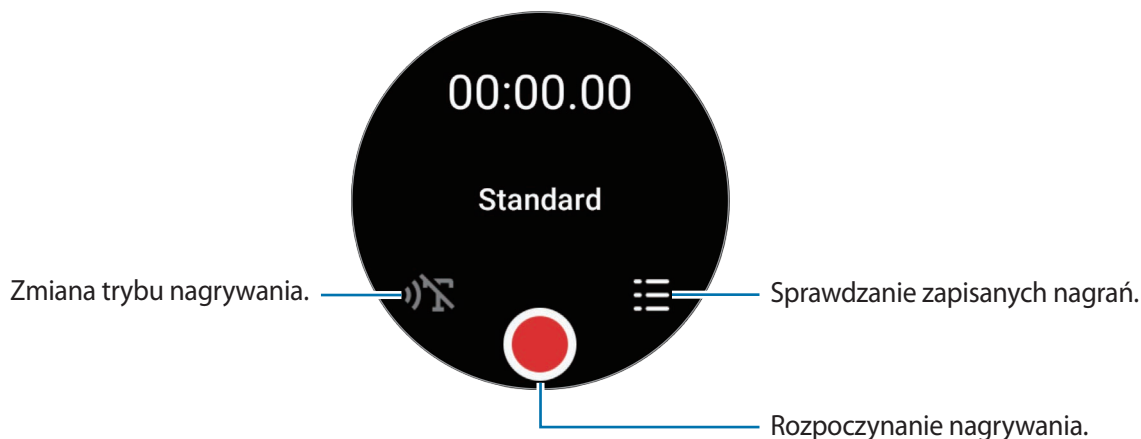
 Jeśli wysyłanie wiadomości alarmowej nie zostanie wyłączone, na uprzednio zarejestrowane kontakty będą wysyłane dodatkowe wiadomości (zawierające informacje o lokalizacji) w odstępach 15-minutowych przez 24 godziny od wysłania pierwszej wiadomości alarmowej. Jednakże wiadomość będzie wysyłana tylko, jeżeli bieżąca lokalizacja będzie trochę oddalona od lokalizacji z momentu wysłania poprzedniej wiadomości.


Dyktafon

Możliwe jest nagrywanie głosu lub jego odtwarzanie.

Nagrywanie głosu

- 1 Dotknij  (**Dyktafon**) na ekranie aplikacji.
- 2 Dotknij , aby rozpocząć nagrywanie. Mów do mikrofonu urządzenia Watch. Aby wstrzymać nagrywanie, dotknij .






- 3 Dotknij , aby zakończyć nagrywanie. Nagranie zostanie zapisane automatycznie.
- 4 Aby odtworzyć nagrany dźwięk, wybierz plik nagrania i dotknij **Odtwarzaj**.

Zmiana trybu nagrywania

Dotknij  (**Dyktafon**) na ekranie aplikacji.


Wybierz żądany tryb.

-  : normalny tryb nagrywania.
-  : urządzenie Watch nagrywa głos przez maks. 10 minut, przekształca go w tekst, a następnie zapisuje. Aby uzyskać najlepsze rezultaty, umieść urządzenie Watch blisko ust i mów głośno i wyraźnie w cichym miejscu.
 Jeśli język tekstu zamienionego z mowy nie jest taki sam, jak język, którego używasz, urządzenie Watch nie rozpozna Twojego głosu. Przed użyciem tej funkcji, dotknij **Mowa na tekst**, aby ustawić język tej opcji.

Kalkulator


Możesz wykonywać proste działania.


Dotknij  (**Kalkulator**) na ekranie aplikacji.



Aplikacji tej można używać do wyliczania wysokości napiwku lub przeliczania jednostek. Wystarczy przeciągnąć ikonę  w górę.

Kompas

Można używać urządzenia Watch jako kompasu.

Dotknij  (**Kompas**) na ekranie aplikacji.

Możesz sprawdzać dodatkowe informacje, takie jak nachylenie, wysokość i ciśnienie atmosferyczne, przeciągając ikonę  w górę.

-  Obecność elementów magnetycznych, takich jak ładowarka bezprzewodowa, może wpłynąć na działanie i obniżyć dokładność wewnętrznego czujnika kompasu urządzenia Watch. Przeciągnij ikonę  w górę i dotknij **Kalibruj**, aby skalibrować kompas, poruszając ręką z założonym urządzeniem Watch.






Kontroler słuchawek

Możesz sprawdzić status baterii Galaxy Buds połączonych z urządzeniem Watch i sprawdzić jej status.


Dotknij  (Kontroler słuchawek) na ekranie aplikacji.

Kontroler aparatu

Możesz zdalnie sterować aparatami smartfona połączzonego z urządzeniem Watch oraz robić zdjęcia lub nagrywać filmy z daleka.

- 1 Dotknij  (Kontroler aparatu) na ekranie aplikacji.
Aplikacja aparatu zostanie uruchomiona w połączonym smartfonie.
- 2 Sprawdź ekran podglądu i dotknij , aby zrobić zdjęcie, lub dotknij , aby nagrać film.
Aby zmienić tryb fotografowania, dotknij  lub .



 Ta aplikacja może nie być dostępna w zależności od podłączonego smartfona.

Samsung Global Goals

Inicjatywa Cele globalne, która została powołana przez Ogólne Zgromadzenie Organizacji Narodów Zjednoczonych w 2015 r., obejmuje cele mające na celu zrównoważony rozwój społeczeństwa. Cele te mogą przyczynić się do zwalczania ubóstwa, zmniejszania nierówności społecznych i zapobiegania zmianom klimatu.

Dzięki aplikacji Samsung Global Goals dowiesz się więcej o celach globalnych i możesz dołączyć do tej inicjatywy, aby walczyć o lepszą przyszłość.

Aplikacje Google

Google udostępnia kilka aplikacji na urządzenie Watch. Do dostępu do niektórych aplikacji może być wymagane konto Google.

- **Mapy:** określanie swojej lokalizacji na mapie i przeglądanie mapy świata.
- **Wiadomości:** wysyłanie i odbieranie wiadomości na urządzeniu Watch lub smartfonie.



Niektóre aplikacje mogą nie być dostępne w zależności od dostawcy usługi lub modelu urządzenia.

Ustawienia

Wstęp

Dostosuj ustawienia dla funkcji i aplikacji. Konfigurując różne ustawienia, można dopasować zegarek Watch do swojego wzorca użycia.

Dotknij  (**Ustawienia**) na ekranie aplikacji.



Niektóre funkcje z ekranu Ustawienia mogą nie być dostępne w zależności od regionu, dostawcy usługi lub modelu urządzenia.

Konto Samsung

Zarejestruj konto Samsung na połączonym smartfonie lub sprawdź poprzednio zarejestrowane konto Samsung.

Na ekranie Ustawienia dotknij **Konto Samsung**.

Połączenia

Bluetooth

Można nawiązać połączenie ze smartfonem przez Bluetooth. Możesz również połączyć inne urządzenia obsługujące Bluetooth np. zestaw słuchawkowy lub komputer.

Na ekranie Ustawienia dotknij **Połączenia** → **Bluetooth**.

Środki ostrożności dotyczące korzystania z funkcji Bluetooth

- Firma Samsung nie ponosi odpowiedzialności za utratę, przechwycenie ani nieprawidłowe użycie danych wysyłanych lub odbieranych za pośrednictwem łączności Bluetooth.
- Należy zawsze sprawdzać, czy dane są odbierane i udostępniane zaufanym oraz odpowiednio zabezpieczonym urządzeniom. Jeżeli między urządzeniami znajdują się przeszkody, zakres działania może się zmniejszyć.
- Niektóre urządzenia, szczególnie te, których nie przetestowała lub nie zaakceptowała grupa Bluetooth SIG, mogą nie współpracować z tym urządzeniem.
- Nie należy używać funkcji Bluetooth w sposób niezgodny z prawem, np. do tworzenia pirackich kopii plików lub przechwytywania komunikacji do celów komercyjnych. Firma Samsung nie ponosi odpowiedzialności za skutki niezgodnego z prawem używania funkcji Bluetooth.

Wi-Fi

Aktywuj funkcję Wi-Fi i podłącz się do sieci Wi-Fi.

- 1 Na ekranie Ustawienia dotknij **Połączenia** → **Wi-Fi**, a następnie dotknij przełącznika, aby go włączyć.
- 2 Wybierz sieć z listy sieci Wi-Fi w **Dostępne sieci**.
Sieci, w których jest wymagane podanie hasła, są wyświetlane z ikoną kłódki.
- 3 Dotknij **Połącz**.



Jeśli nie można połączyć się z siecią Wi-Fi, uruchom ponownie funkcję Wi-Fi urządzenia Watch lub bezprzewodowy ruter.

NFC

Ta funkcja może służyć do dokonywania płatności, np. kupowania biletów w środkach komunikacji lub na imprezy, po pobraniu właściwej aplikacji.

Na ekranie Ustawienia dotknij **Połączenia** → **NFC**.



Urządzenie Watch ma wbudowaną antenę NFC. Z zegarkiem Watch należy obchodzić się ostrożnie, aby uniknąć uszkodzenia anteny NFC.

Dokonywanie płatności przy użyciu funkcji NFC

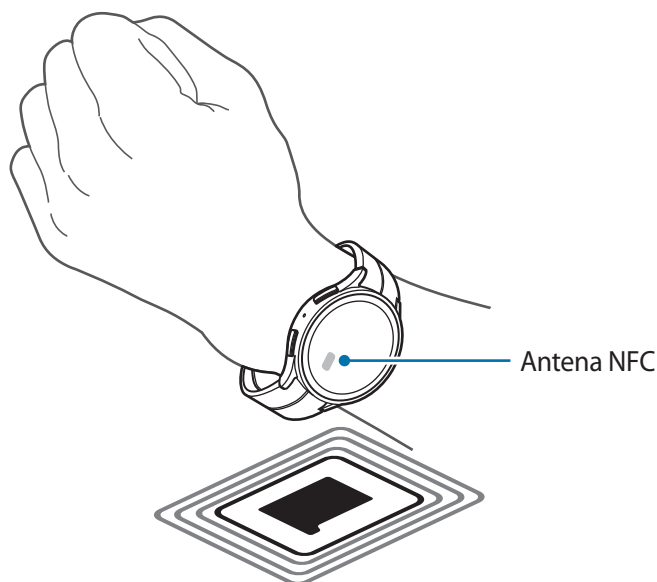
Aby można było używać funkcji NFC podczas zakupów, należy zarejestrować się w usłudze mobilnych płatności. Aby się zarejestrować lub uzyskać szczegółowe informacje na temat usługi, skontaktuj się z operatorem sieci.

- 1 Na ekranie Ustawienia dotknij **Połączenia** → **NFC**, a następnie dotknij przełącznika, aby go włączyć.

2 Obszarem anteny NFC zegarka Watch dotknij czytnika kart NFC.

Aby określić domyślną aplikację, na ekranie Ustawienia dotknij **Połączenia** → **NFC** → **Płatność**, a następnie wybierz aplikację.

 Lista usług płatności może nie zawierać wszystkich dostępnych aplikacji płatniczych.



Alerty rozłączania


Ustaw wibracje lub włączanie się alarmu, kiedy dojdzie do utraty połączenia Bluetooth ze smartfonem podczas noszenia urządzenia Watch.

Na ekranie Ustawienia dotknij **Połączenia** → **Alerty rozłączania** i wybierz żądaną opcję alertów.

Tryb offline

Wyłączenie wszystkich funkcji bezprzewodowych urządzenia Watch. Można korzystać wyłącznie z usług urządzenia innych niż sieciowe.

Na ekranie Ustawienia dotknij **Połączenia**, a następnie dotknij przełącznika **Tryb offline**, aby go włączyć.

 Należy przestrzegać przepisów linii lotniczych oraz poleceń personelu samolotu. Jeśli używanie urządzenia jest dozwolone, należy pamiętać o włączeniu trybu samolotowego.

Sieci komórkowe (SM-R905F, SM-R915F, SM-R925F)

Dostosowanie ustawień umożliwia sterowanie sieciami mobilnymi.

Na ekranie Ustawienia dotknij **Połączenia** → **Sieci komórkowe** i wybierz opcję połączenia z siecią komórkową.



Zalecamy korzystanie z dedykowanych taryf lub pakietów danych, które umożliwiają korzystanie z transmisji danych i pozwolą uniknąć dodatkowych kosztów z tym związanych. Włączone urządzenie, może być na stałe podłączone do Internetu i automatycznie synchronizować się z usługami opartymi na transmisji danych.

- **Automatycznie:** ustawienie automatycznego korzystania z sieci komórkowej przez urządzenie Watch, kiedy dojdzie do utraty połączenia między Bluetooth a smartfonem.



- Po połączeniu urządzenia Watch ze smartfonem za pomocą funkcji Bluetooth połączenie z siecią komórkową na urządzeniu Watch zostaje wyłączone, aby oszczędzić energię baterii. W takim przypadku nie możesz otrzymywać wiadomości przesyłanych na numer urządzenia Watch i odbierać połączeń nawiązywanych z tym numerem.
- Kiedy dojdzie do utraty połączenia między Bluetooth a smartfonem, nastąpi automatyczne połączenie z siecią komórkową urządzenia Watch. W takim przypadku możesz otrzymywać wiadomości przesyłane na numer urządzenia Watch i odbierać połączenia nawiązywane z tym numerem.

- **Zawsze włączone:** ustawianie korzystania przez cały czas z sieci komórkowej urządzenia Watch niezależnie od połączenia ze smartfonem.

- **Zawsze wyłączone:** ustawianie niekorzystania z sieci komórkowej urządzenia Watch.

- **Plany taryfowe:** subskrypcja planu mobilnego lub dodatkowych usług dostawcy usługi.



- Niektóre usługi wymagające połączenia sieciowego mogą nie być dostępne w zależności od operatora sieci.
- W przypadku braku umowy z operatorem telefonii komórkowej sieć komórkowa na urządzeniu Watch zostanie wyłączona w celu oszczędzania energii baterii i usługi sieciowe mogą być niedostępne.

Użycie danych (SM-R905F, SM-R915F, SM-R925F)

Można śledzić ilość przesyłanych danych i dostosować ustawienia limitu. Ustaw urządzenie Watch tak, by następowało automatyczne przerwanie połączenia danych mobilnych po osiągnięciu określonego limitu danych.

Na ekranie Ustawienia dotknij **Połączenia** → **Użycie danych**.

- **Początek cyklu rozliczeniowego:** ustawianie daty początkowej comiesięcznego rozliczenia wykorzystania danych w ramach planu.
- **Ustaw limit danych:** włączanie lub wyłączanie funkcji tak, by następowało automatyczne przerwanie połączenia danych mobilnych po osiągnięciu określonego limitu danych.
- **Limit danych:** ustawianie limitu transmisji danych.

Powiadomienia

Zmień ustawienia powiadomień.

Na ekranie Ustawienia dotknij **Powiadomienia**.

- **Pokaż powiadomienia z telefonu na zegarku:** ustawianie warunków wysyłania powiadomień ze smartfona do urządzenia Watch podczas jego noszenia.
- **Wycisz powiadom. na telefon:** ustawianie wyciszenia smartfona po odebraniu powiadomień, które będą też wysyłane do urządzenia Watch podczas jego noszenia.
- **Nie przeszkadz.:** wyciszenie wszystkich powiadomień na urządzeniu Watch, w tym powiadomień o przychodzących połączeniach. Dodatkowo ekran nie będzie włączany podczas odbierania powiadomień lub połączeń przychodzących.
- **Ustawienia zaawansowane:** konfigurowanie zaawansowanych ustawień w celu otrzymywania powiadomień.
- **Bezprzewodowe alarmy awaryjne:** zmiana ustawień alertów awaryjnych.



Niektóre funkcje mogą nie być dostępne w zależności od regionu, dostawcy usługi lub modelu urządzenia.

Dźwięki i wibracja

Można zmieniać ustawienia dźwięku i wibracji zegarka.

Na ekranie Ustawienia dotknij **Dźwięki i wibracja**.

- **Tryb dźwięku:** ustawienie korzystania z trybu dźwięku lub trybu cichego.
- **Wibracje z dźwiękiem:** włączenie wibracji i dźwięku na urządzeniu Watch.
- **Wibracja:** ustawianie czasu i intensywności wibracji.
- **Wibracje łącz.:** wybierz wzór wibracji informujących o połączeniach przychodzących.
- **Wibracja przy powiadom.:** wybierz wzór wibracji informujących o powiadomieniach.
- **Głośność:** ustawianie poziomu głośności.
- **Dzwonek:** zmiana dzwonka połączenia.
- **Dźwięk powiadomienia:** zmiana dźwięku powiadomienia.
- **Wibracje systemowe:** włączanie wibracji dla pewnych działań.
- **Dźwięki systemowe:** włączanie dźwięków dla pewnych działań.



Niektóre funkcje mogą nie być dostępne w zależności od regionu, dostawcy usługi lub modelu urządzenia.

Wyświetlacz

Można zmieniać ustawienia ekranu.

Na ekranie Ustawienia dotknij **Wyświetlacz**.

- **Jasność:** regulowanie jasności ekranu.
- **Automatyczna jasność:** urządzenie Watch może automatycznie dostosować jasność, w zależności od warunków oświetlenia.
- **Always On Display:** ekran urządzenia Watch i ekrany niektórych aplikacji można ustawić tak, aby pozostawały włączone przez cały czas noszenia urządzenia Watch. Jednak podczas korzystania z tej opcji bateria będzie wyczerpywać się szybciej niż normalnie.
- **Budzenie ekranu:** wybór sposobu włączenia ekranu. Więcej informacji można znaleźć w rozdziale [Włączanie i wyłączenie ekranu](#).
- **Pokaż fun. ster. multim.:** ustawianie automatycznego uruchomienia aplikacji **Kontroler mediów** w urządzeniu Watch, kiedy na połączonym smartfonie zostanie odtworzona muzyka lub film.
- **Podświetl. ekranu:** ustawianie czasu oczekiwania urządzenia Watch przed wyłączeniem podświetlenia ekranu.
- **Wyśw. ost. apl.:** ustawianie czasu pozostawiania włączenia aplikacji po wyłączeniu ekranu. Jeśli ponownie włączysz ekran w okresie czasu ustawionym po jego wyłączeniu, na ekranie urządzenia Watch pojawi się ekran ostatnio używanej aplikacji.
- **Czcionka:** ustawianie stylu czcionki na ekranie.
- **Czułość dotyku:** ustawienie urządzenia Watch umożliwiające posługiwanie się ekranem dotykowym w rękawiczkach.
- **Pokaż informacje o ładowaniu:** wprowadzanie ustawienia, zgodnie z którym zegarek Watch będzie wyświetlać informacje dotyczące ładowania, gdy ekran jest wyłączony podczas ładowania.

Samsung Health

Można skonfigurować różne ustawienia powiązane z ćwiczeniami i sprawnością.

Na ekranie Ustawienia dotknij **Samsung Health**.

- **Pomiar:** ustawienie pomiaru tętna i poziomu stresu, a także włączanie lub wyłączenie dodatkowych funkcji, które można mierzyć w trakcie snu.
- **Automatycznie wykrywa treningi:** ustawienie funkcji automatycznego wykrywania ćwiczeń i wybór rodzajów ćwiczeń, które będą wykrywane.
- **Brak aktywności:** ustawianie czasu i liczby dni, przez które będą wyświetlane alarmy po 50 minutach braku aktywności.
- **Udostępniaj dane urządzeniom i usługom:** ustawienie udostępniania informacji innym połączonym aplikacjom platform zdrowia, maszynom do ćwiczeń i telewizorom.

Zaawansowane funkcje

Można włączyć opcje zaawansowane.

Na ekranie Ustawienia dotknij **Zaawansowane funkcje**.

- **Blok. przed wodą:** włączanie trybu blokady wodnej przed wejściem do wody. Funkcja ekranu dotykowego zostanie wyłączona.
- **Tryb czasu spocz.:** włączenie trybu pory snu w celu odciążenia wzroku przed snem i zapobieżenia jego zakłóceniom.
- **Tryb kinowy:** włączenie trybu teatru umożliwiającego skupianie się na oglądaniu filmów.
- **Dostosowanie klawiszy:** wybór aplikacji lub funkcji do uruchomienia po dwukrotnym naciśnięciu klawisza strony domowej lub naciśnięciu i przytrzymaniu go. Możesz również wybrać funkcję uruchomienia po naciśnięciu klawisza wstecz.
- **Gesty:** włączanie funkcji gestów i konfigurowanie ich ustawień. Więcej informacji można znaleźć w rozdziale [Gesty](#).

Gesty

Na tym ekranie można włączyć funkcję gestów i skonfigurować ich ustawienia.

Na ekranie Ustawienia dotknij **Zaawansowane funkcje** i wybierz żadaną funkcję w **Gesty**.

- **Odbieranie poł.:** ustawienie odbioru połączeń przez dwukrotne potrząśnięcie ramieniem, na którym założono urządzenie Watch, po zgięciu w łokciu.
- **Odrzucaj połączenia i alerty:** ustawienie odrzucania alertów i połączeń poprzez dwukrotny obrót nadgarstka z założonym urządzeniem Watch.
- **Szybkie uruchamianie:** szybkie uruchamianie wybranej funkcji przez dwukrotny ruch ręką z założonym urządzeniem Watch w górę i w dół w ciągu pięciu sekund od włączenia ekranu przy jednoczesnym zaciśnięciu pięści. Dotknij **Wybierz opcję** i ustaw funkcję do szybkiego uruchomienia.

Bateria

Można sprawdzić stan naładowania baterii. Jeśli bateria jest bliska rozładowania, włącz tryb niskiego zużycia energii, aby zmniejszyć pobór energii z baterii.

Na ekranie Ustawienia dotknij **Bateria**.

- **Oszczędzanie energii:** włączanie trybu oszczędzania energii, w którym pewne funkcje zostają ograniczone, co ma zmniejszyć pobór energii z baterii.

- **Tylko zegarek:** na ekranie wyświetlany jest tylko zegarek, wszystkie pozostałe funkcje są wyłączone, aby obniżyć zużycie baterii. Naciśnij klawisz strony domowej, aby wyświetlić zegarek. Aby wyłączyć tryb Tylko zegarek, naciśnij i przytrzymaj klawisz strony domowej przez dłużej niż trzy sekundy. Ewentualnie umieść urządzenie Watch na ładowarce bezprzewodowej.



Pozostały czas zużycia wyświetla czas, jaki pozostał do wyładowania baterii. Czas zużycia może być inny zależnie od ustawień urządzenia Watch i warunków obsługi.

Aplikacje

Skonfiguruj ustawienia aplikacji urządzenia Watch.


Na ekranie Ustawienia dotknij **Aplikacje**.

- **Wybierz domyślne aplikacje:** wybór domyślnych aplikacji dla podobnych funkcji.
- **Platforma zdrowotna:** ustawianie profilu używanego do zarządzania danymi zdrowia i włączanie udostępniania informacji innym połączonym aplikacjom platform zdrowia, maszynom do ćwiczeń i telewizorom.
- **Uprawnienia:** wyświetlanie listy zezwoleń dla wszystkich aplikacji, w tym systemowych, oraz zmiana ustawień ich uprawnień.
- **Aktualizacje aplikacji Samsung:** sprawdzanie dostępności aktualizacji niektórych wstępnie zainstalowanych aplikacji Samsung.

Ogólne

Na tym ekranie można dostosowywać ustawienia ogólne urządzenia Watch lub przywracać ustawienia urządzenia Watch.

Na ekranie Ustawienia dotknij **Ogólne**.

- **Dotknij ramki:** zmiana ustawień pierścienia dotykowego.
 - **Syntezytor mowy:** zmiana ustawień funkcji zamiany tekstu na mowę używanych przy włączonej funkcji TalkBack, takich jak języki, szybkość i inne.
 - **Wprowadzanie:** zmiana ustawień klawiatury i konfigurowanie funkcji szybkiej odpowiedzi.
 - **Data i godz.:** ręczne ustawianie daty i czasu.
-  Odłącz urządzenie Watch od smartfona, aby korzystać z tej funkcji, ponieważ jej ustawienia są synchronizowane z połączonym smartfonem.
- **Orientacja:** dopasowanie urządzenia Watch do używanego przedramienia, niezależnie od tego, czy jest to ręka lewa, czy prawa. Orientacja wpływa na położenie klawisza strony domowej lub klawisza wstecz.
 - **Połącz z nowym telefonem:** połączenie urządzenia Watch z innym smartfonem po zresetowaniu wszystkich informacji osobistych.
 - **Resetuj:** usuwanie wszystkich danych z urządzenia Watch.

Dostępność

Można skonfigurować wiele ustawień, aby zwiększyć dostępność urządzenia Watch.

Na ekranie Ustawienia dotknij **Dostępność**.

- **Funkcje, z których korzystasz:** sprawdzanie używanych funkcji ułatwień dostępu.



Ta funkcja jest wyświetlana tylko, gdy jakieś funkcje ułatwień dostępu są używane.

- **TalkBack:** włączenie aplikacji TalkBack, która powiadamia użytkownika głosowo. Aby wyświetlić informacje pomocy i nauczyć się korzystania z tej funkcji, dotknij **Ustawienia** → **Samouczek i pomoc**.
- **Ułatwienia widoczności:** dostosowanie ustawień tak, aby ułatwić korzystanie z urządzenia użytkownikom niedowidzącym.
- **Ułatwienia słuchania:** dostosowanie ustawień, aby ułatwić korzystanie z urządzenia użytkownikom niedosłyszącym.
- **Interakcja i możliwości manualne:** dostosowanie ustawień, aby ułatwić korzystanie z urządzenia użytkownikom z ograniczoną sprawnością.
- **Ustawienia zaawansowane:** zarządzanie innymi funkcjami zaawansowanymi.
- **Zainstalow. aplikacje:** wyświetlanie usług dostępności zainstalowanych na urządzeniu Watch.

Bezpieczeństwo

Skonfiguruj ustawienia bezpieczeństwa urządzenia Watch.

Na ekranie Ustawienia dotknij **Bezpieczeństwo**.

- **Typ blokady:** zmiana metody blokowania ekranu. Więcej informacji można znaleźć w rozdziale [Ekran blokady](#).

Prywatność

Zmień ustawienia prywatności.

Na ekranie Ustawienia dotknij **Prywatność**.

- **Menedżer uprawnień:** wyświetlanie listy funkcji i aplikacji, które mają zezwolenie na ich używanie. Można także zmienić ustawienia zezwoleń.
- **Usługa niestandardowa:** usługa personalizowania na podstawie zainteresowań i sposobu korzystania z urządzenia Watch.

Lokalizacja

Zmień ustawienia uprawnień związanych z informacjami o użyciu.

Na ekranie Ustawienia dotknij **Lokalizacja**.

- **Uprawnienia:** wprowadź ustawienie pozwalające funkcji na użycie informacji o lokalizacji.
- **Usługi lokalizacji:** wyświetlenie usług lokalizacji używanych przez urządzenie Watch.

Bezpieczeństwo i syt. awaryjne

Zmiana ustawień alarmów o nagłych wypadkach. Możliwe jest ustawienie automatycznego lub ręcznego wysyłania wiadomości alarmowych w razie wypadku lub niebezpieczeństwa. Więcej informacji można znaleźć w rozdziale [Wysyłanie wiadomości alarmowej](#).

Na ekranie Ustawienia dotknij **Bezpieczeństwo i syt. awaryjne**.

- **SOS z kl. okr. start.:** ustawienie wysyłania wiadomości alarmowej po szybkim naciśnięciu klawisza strony domowej urządzenia Watch w razie wypadku.
- **Wykrycie poważnego upadku:** ustawienie automatycznego wysyłania wiadomości alarmowej po doznaniu obrażeń po upadku i rozpoznaniu tego przez urządzenie Watch.
- **Bezprzewodowe alarmy awaryjne:** zmiana ustawień funkcji alarmowych, takich jak bezprzewodowe powiadomienia alarmowe.



Niektóre funkcje mogą nie być dostępne w zależności od regionu, dostawcy usługi lub modelu urządzenia.

Konta i kopia zapasowa

Różnych funkcji zegarka Watch można używać po rejestracji konta Samsung lub Google na połączonym smartfonie.

Na ekranie Ustawienia dotknij **Konta i kopia zapasowa**.

- **Konto Samsung:** rejestrowanie konta Samsung na połączonym smartfonie lub sprawdzanie poprzednio zarejestrowanego konta Samsung.
- **Konto Google:** sprawdzanie konta Google zarejestrowanego na połączonym smartfonie oraz skopiowanie go na urządzenie Watch.

Google

Możliwa jest zmiana ustawień dla produktów Google.

Na ekranie Ustawienia dotknij **Google**.

- **Konta:** sprawdzanie konta Google zarejestrowanego na połączonym smartfonie oraz skopiowanie go na urządzenie Watch.

Aktualizacja oprogramowania

Oprogramowanie urządzenia Watch można zaktualizować za pośrednictwem usługi firmware over-the-air (FOTA). Można również zmienić ustawienia aktualizacji.

Na ekranie Ustawienia dotknij **Aktualizacja oprogramowania**.

- **Pobierz i zainstaluj:** ręczne sprawdzanie dostępności aktualizacji i ich instalowanie.
- **Automatyczna instalacja:** włączenie automatycznego instalowania aktualizacji na urządzeniu Watch w nocy, gdy urządzenie jest ładowane i ma co najmniej 30% energii baterii.

Wskazówki i samuczki

Poznaj podstawowe wskazówki dotyczące obsługi urządzenia Watch oraz wyświetl instrukcję obsługi na połączonym smartfonie.

Na ekranie Ustawienia dotknij **Wskazówki i samuczki**.

- **Samouczek:** wyświetlanie samuczka z podstawowymi wskazówkami na temat obsługi urządzenia Watch.
- **Wyświetl wskazówki w telefonie:** wyświetlanie szczegółowych wskazówek obsługi urządzenia Watch na połączonym smartfonie.

O zegarku

Na tym ekranie wyświetlane są dodatkowe informacje dotyczące urządzenia Watch.

Na ekranie Ustawienia dotknij **O zegarku**.

- **Pamięć:** sprawdź stan używanej i dostępnej pamięci.
- **Info. o statusie:** wyświetlanie informacji, takich jak adres MAC Wi-Fi, adres Bluetooth i numer seryjny.
- **Infor. prawne:** wyświetlanie informacji prawnych związanych z urządzeniem Watch. Możesz również wysłać informacje diagnostyczne dotyczące urządzenia Watch firmie Samsung.
- **Info. o oprogram.:** informacje o wersji oprogramowania i statusie bezpieczeństwa.
- **Info. o baterii:** wyświetlenie informacji o baterii.


Aplikacja Galaxy Wearable

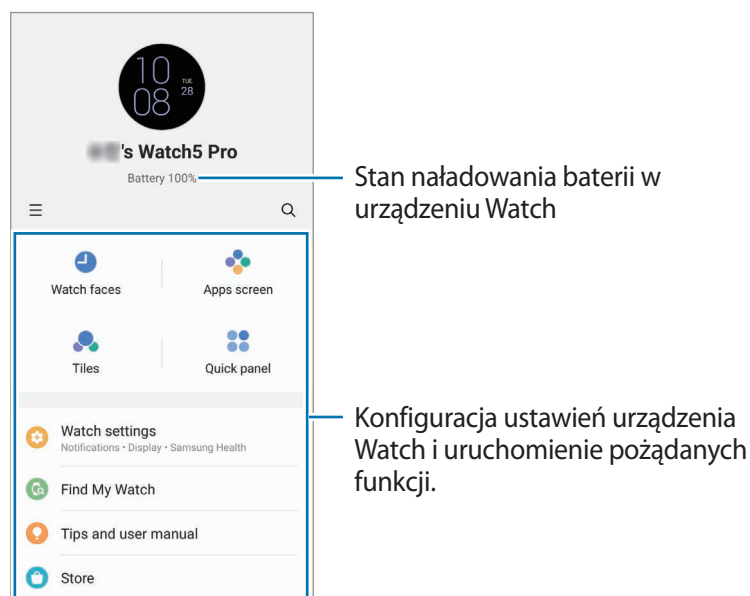
Wstęp

Aby połączyć urządzenie Watch ze smartfonem, zainstaluj na smartfonie aplikację Galaxy Wearable. W aplikacji Galaxy Wearable można sprawdzić stan naładowania baterii urządzenia Watch i skonfigurować jego ustawienia.

Na swoim smartfonie uruchom aplikację **Galaxy Wearable**.


Aby wyszukiwać ustawienia poprzez wpisywanie słów kluczowych, dotknij **Q**. Możesz także wyszukiwać ustawienia, wybierając etykietę w **Sugestie**.

 Niektóre funkcje mogą nie być dostępne w zależności od typu podłączonego smartfona.



Dotknij **☰**, aby użyć następujących opcji dodatkowych:

- **Dodaj nowe urządzenie:** rozłączanie urządzenia z aktualnie podłączonym smartfonem i łączenie z nowym urządzeniem. Postępuj zgodnie z instrukcjami wyświetlanymi na ekranie, aby zakończyć proces łączenia. Więcej informacji można znaleźć w rozdziale [Łączenie urządzenia Watch ze smartfonem za pośrednictwem Bluetooth](#).
- **Przeł. autom.:** urządzenie Watch automatycznie połączy się ze smartfonem, nawet jeśli będzie znajdował się na nadgarstku.

 Ta opcja będzie wyświetlana tylko wówczas, gdy ze smartfonem sparowane są więcej niż dwa urządzenia obsługujące funkcję automatycznego przełączania.

- **Zarządzanie urządzeniami:** pozwala zarządzać połączonymi urządzeniami, jeśli ze smartfonem sparowano więcej niż dwa urządzenia. Aby odłączyć urządzenie od smartfonu, wybierz urządzenie i dotknij **Usuń**.
- **Kontakt z nami:** aplikacja **Samsung Members** oferuje klientom usługi pomocy technicznej, takie jak diagnozowanie problemów z urządzeniem. Użytkownicy mogą przysyłać pytania i raporty dotyczące błędów. Poza tym można również wymieniać się informacjami z innymi członkami społeczności użytkowników telefonów Galaxy lub wyświetlać najnowsze doniesienia i wskazówki. Aplikacja **Samsung Members** może pomóc w rozwiązywaniu problemów, które mogą wystąpić podczas korzystania z urządzenia.
- **Galaxy Wearable – informacje:** wyświetlanie informacji o wersji aplikacji Galaxy Wearable i zmiana ustawień aktualizacji automatycznej.



Niektóre funkcje mogą nie być dostępne w zależności od regionu, dostawcy usługi lub modelu urządzenia.

Tarcze zegarka

Typ zegarka wyświetlanego na ekranie urządzenia Watch można zmieniać.

Na ekranie aplikacji Galaxy Wearable na smartfonie dotknij **Tarcze zegarka**.


Wybierz żadaną tarczę i dotknij **Dostosuj** w celu zmiany kolorów lub komponentów ekranu, takich jak wskazówki i tarcze, a nawet wyboru elementów do wyświetlania na ekranie urządzenia Watch.

Ustawianie tarczy zegarka w Moim stylu

Zmień tarczę urządzenia na obraz wzoru wykorzystującego kombinację kolorów pobraną ze zrobionego przez siebie zdjęcia. Możesz dopasować tarczę urządzenia Watch do dowolnego stylu.



Ta funkcja dostępna jest tylko w smartfonach Samsung lub z systemem Android.

- 1 Na ekranie aplikacji Galaxy Wearable na smartfonie dotknij **Tarcze zegarka**.
- 2 Wybierz **Mój styl** w **Grafika**.
- 3 Dotknij **Dostosuj** → **Tło** → **Aparat**.
Aby wybrać zdjęcie zapisane na smartfonie, dotknij **Galeria**.
- 4 Dotknij , aby zrobić zdjęcie, a następnie dotknij **OK**.
- 5 Przeciągnij zdjęcie do kolekcji kolorów, którą chcesz zastosować.

6 Wybierz typ wzoru i dotknij **Gotowe**.

7 Dotknij **Zapisz**.

Tarcza zegarka zostanie zmieniona na tarczę ustawioną w Mój styl.

Tworzenie tarczy zegarka opartych na ikonach emoji AR

Tarczę zegarka można zmienić na własną ikonę emoji AR.



Funkcja ta jest dostępna wyłącznie na smartfonach Samsung obsługujących funkcję Ik. emoji AR.

1 Na ekranie aplikacji Galaxy Wearable na smartfonie dotknij **Tarcze zegarka**.

2 Wybierz **Ik. emoji AR** w **Grafika**.

3 Dotknij **Dostosuj** → **Postać**.

4 Dotknij (+) i postępuj zgodnie z instrukcjami wyświetlanymi na ekranie, aby stworzyć własną ikonę emoji AR.

5 Wybierz dodaną ikonę emoji AR w **Inne emoji**, aby przekazać ją do urządzenia Watch.

6 Dotknij **Zapisz**.

Tarcza zegarka zostanie zmieniona na tarczę z ikoną emoji AR.



Ekran Aplikacje

Istnieje możliwość zmiany układu aplikacji na ekranie aplikacji.

Na ekranie aplikacji Galaxy Wearable na smartfonie dotknij **Ekran Aplikacje**.

Aby zmienić kolejność aplikacji, dotknij aplikacji i przytrzymaj ją, a następnie przeciągnij w żądane miejsce, po czym dotknij **Zapisz**.

Kafelki

Dostosuj kafelki na urządzeniu Watch. Możesz również zmienić układ kafelków.

Na ekranie aplikacji Galaxy Wearable na smartfonie dotknij **Kafelki**.

Dodawanie lub usuwanie kafelków

Dotknij **+** na kafelku, aby go dodać w **Dodaj kafelki** lub dotknij **−** na kafelkach przeznaczonych do usunięcia, a następnie dotknij **Zapisz**.

Zmiana rozmieszczenia kafelków

Dotknij i przytrzymaj kafelek, który chcesz przenieść, a następnie przeciągnij go w żądane miejsce, po czym dotknij **Zapisz**.

Szybki panel

Wybierz ikony szybkich ustawień wyświetlane na szybkim panelu zegarka Watch. Możesz również zmienić układ ikon szybkich ustawień.

Na ekranie aplikacji Galaxy Wearable na smartfonie dotknij **Szybki panel**.

Dodawanie lub usuwanie ikon szybkich ustawień

Dotknij **+** na ikonie, aby ją dodać w **Dodawanie kafelków** lub dotknij **−** na ikonie do usunięcia, a następnie dotknij **Zapisz**.

Zmiana układu ikon szybkich ustawień

Dotknij i przytrzymaj ikonę do przeniesienia, a następnie przeciągnij w żądane miejsce, po czym dotknij **Zapisz**.

Ustawienia zegarka

Wstęp

Możliwe jest wyświetlanie stanu urządzenia Watch i dostosowywanie jego ustawień.

Na ekranie aplikacji Galaxy Wearable na smartfonie dotknij **Ustawienia zegarka**.

Konto Samsung

Zarejestruj konto Samsung na połączonym smartfonie lub sprawdź poprzednio zarejestrowane konto Samsung.

Na ekranie aplikacji Galaxy Wearable na smartfonie dotknij **Ustawienia zegarka** → **Konto Samsung**.

Powiadomienia

Zmień ustawienia powiadomień.

Na ekranie aplikacji Galaxy Wearable na smartfonie dotknij **Ustawienia zegarka** → **Powiadomienia**.

- **Pokaż powiad.z telefonu na zegarku:** ustawianie warunków wysyłania powiadomień ze smartfona do urządzenia Watch podczas jego noszenia.
- **Wycisz powiadomienia w telefonie:** ustawianie wyciszenia smartfona po odebraniu powiadomień, które będą też wysyłane do urządzenia Watch podczas jego noszenia.
- **Najnowsze na telefonie lub zegarku:** wyświetlanie aplikacji, które ostatnio otrzymały powiadomienia, i zmiana ustawień powiadomień. Aby dostosować ustawienia powiadomień dla wielu aplikacji, dotknij **Więcej** → ▼ → **Wszystkie** i z listy aplikacji wybierz aplikację.
- **Synchr. Nie przeszk. z telef.:** włączenie synchronizowania ustawień funkcji Nie przeszkadzać urządzeniu Watch i smartfona.
- **Zaawansowane ustawienia powiadomień:** konfigurowanie zaawansowanych ustawień w celu otrzymywania powiadomień.

Dźwięki i wibracja

Można zmieniać ustawienia dźwięku i wibracji zegarka.

Na ekranie aplikacji Galaxy Wearable na smartfonie dotknij **Ustawienia zegarka** → **Dźwięki i wibracja**.

Więcej informacji można znaleźć w części **Dźwięki i wibracja** w rozdziale Aplikacje i funkcje.

Wyświetlacz

Można zmieniać ustawienia ekranu.

Na ekranie aplikacji Galaxy Wearable na smartfonie dotknij **Ustawienia zegarka** → **Wyświetlacz**. Więcej informacji można znaleźć w części [Wyświetlacz](#) w rozdziale Aplikacje i funkcje.

Samsung Health

Można skonfigurować różne ustawienia powiązane z ćwiczeniami i sprawnością.

Na ekranie aplikacji Galaxy Wearable na smartfonie dotknij **Ustawienia zegarka** → **Samsung Health**. Więcej informacji można znaleźć w części [Samsung Health](#) w rozdziale Aplikacje i funkcje.

Zaawansowane funkcje

Można włączyć opcje zaawansowane.

Na ekranie aplikacji Galaxy Wearable na smartfonie dotknij **Ustawienia zegarka** → **Zaawansowane funkcje**. Więcej informacji na temat innych funkcji, których nie wymieniono poniżej, można znaleźć w [Zaawansowane funkcje](#) w rozdziale Aplikacje i funkcje.

- **Połączenie zdalne:** wprowadź ustawienie, zgodnie z którym urządzenie Watch będzie nawiązywać połączenie zdalne ze smartfonem za pośrednictwem sieci komórkowej lub Wi-Fi, jeśli połączenie Bluetooth pomiędzy urządzeniami jest niedostępne.

Bateria

Można sprawdzić stan naładowania baterii. Jeśli bateria jest bliska rozładowania, włącz tryb niskiego zużycia energii, aby zmniejszyć pobór energii z baterii.

Na ekranie aplikacji Galaxy Wearable na smartfonie dotknij **Ustawienia zegarka** → **Bateria**. Więcej informacji można znaleźć w części [Bateria](#) w rozdziale Aplikacje i funkcje.

Aplikacje

Zarządzanie aplikacjami urządzenia Watch i zmiana ich ustawień.

Na ekranie aplikacji Galaxy Wearable na smartfonie dotknij **Ustawienia zegarka** → **Aplikacje**.

- **Ustawienia aplikacji:** zmiana szczegółowych ustawień niektórych aplikacji urządzenia Watch.
- **Twoje aplikacje:** zarządzanie aplikacjami urządzenia Watch i wyświetlanie informacji o użyciu aplikacji, a także odinstalowywanie lub wyłączenie niepotrzebnych aplikacji.

Zarządzanie zawartością

Zapisane pliki dźwiękowe lub zdjęcia można przekazywać automatycznie lub ręcznie ze smartfona do urządzenia Watch. Pliki dźwiękowe lub zdjęcia przechowywane w pamięci urządzenia Watch można usuwać też z poziomu smartfona.

Na ekranie aplikacji Galaxy Wearable na smartfonie dotknij **Ustawienia zegarka** → **Zarządzanie zawartością**.

• Muzyka

- **Dodaj utwory:** wybierz pliki audio i ręcznie wyślij je ze smartfona do urządzenia Watch.
- **Usuń utwory:** usuwanie plików dźwiękowych zapisanych w pamięci urządzenia Watch.
- **Autom. synchron.:** włączanie automatycznej synchronizacji ostatnio dodanych na smartfonie plików dźwiękowych z urządzeniem Watch, gdy poziom energii baterii jest większy niż 15%, ilość wolnego miejsca w pamięci jest większa niż 50 MB, a także gdy na urządzeniu Watch wyłączono tryb oszczędzania energii.



Jeśli pliki muzyczne zapisane w urządzeniu Watch zajmą ponad 1 GB, pliki nieoznaczone jako ulubione zostaną usunięte w kolejności od najstarszych do najnowszych.

- **Listy odtwarz. do synchr.:** wybierz listę odtwarzania do automatycznej synchronizacji z urządzeniem Watch.



Ta funkcja jest dostępna, tylko gdy na smartfonie zainstalowano aplikację Samsung Music i włączono funkcję **Autom. synchron.**

• Galeria

- **Dodaj obrazy:** wybierz pliki graficzne i ręcznie wyślij je ze smartfona na urządzenie Watch.
- **Usuń obrazy:** usuwanie plików zdjęć zapisanych w pamięci urządzenia Watch.
- **Autom. synchron.:** włączanie automatycznej synchronizacji dodanych na smartfonie plików zdjęć z urządzeniem Watch, gdy poziom energii baterii jest większy niż 15%, ilość wolnego miejsca w pamięci jest większa niż 50 MB, a także gdy na urządzeniu Watch wyłączono tryb oszczędzania energii.
- **Limit obrazów:** wybierz liczbę zdjęć do przesłania na urządzenie Watch ze smartfona.
- **Albumy do synchronizacji:** wybierz album zdjęć do automatycznej synchronizacji z urządzeniem Watch.



Funkcja **Limit obrazów** i **Albumy do synchronizacji** zostaje włączona po włączeniu funkcji **Autom. synchron.**

Plany taryfowe (SM-R905F, SM-R915F, SM-R925F)

Po aktywacji sieci telefonii komórkowej na urządzeniu Watch można korzystać z różnych innych usług. Na ekranie aplikacji Galaxy Wearable na smartfonie dotknij **Ustawienia zegarka** → **Plany taryfowe**.

Ogólne

Na tym ekranie można dostosowywać ustawienia ogólne urządzenia Watch lub przywracać ustawienia urządzenia Watch.

Na ekranie aplikacji Galaxy Wearable na smartfonie dotknij **Ustawienia zegarka** → **Ogólne**. Więcej informacji można znaleźć w części [Ogólne](#) w rozdziale Aplikacje i funkcje.

Dostępność

Można skonfigurować wiele ustawień, aby zwiększyć dostępność urządzenia Watch.

Na ekranie aplikacji Galaxy Wearable na smartfonie dotknij **Ustawienia zegarka** → **Dostępność**. Więcej informacji można znaleźć w części [Dostępność](#) w rozdziale Aplikacje i funkcje.

Bezpieczeństwo i syt. awaryjne

Zarządzaj swoimi informacjami medycznymi i kontaktami alarmowymi. Możliwe jest ustawienie automatycznego lub ręcznego wysyłania wiadomości alarmowych w razie wypadku lub niebezpieczeństwa. Więcej informacji można znaleźć w rozdziale [Wysyłanie wiadomości alarmowej](#).

Na ekranie aplikacji Galaxy Wearable na smartfonie dotknij **Ustawienia zegarka** → **Bezpieczeństwo i syt. awaryjne**.

- **Infor. medyczne:** wprowadź swoje informacje medyczne.
- **Wyślij wiadomości do:** rejestrowanie kontaktu alarmowego, do którego zostanie wysłana wiadomość alarmowa.
- **Wykonaj połączenie SOS do:** wybór kontaktu, z którym ma być nawiązane połączenie alarmowe.
- **SOS za pomocą klawisza ekranu startowego:** ustawienie wysyłania wiadomości alarmowej po szybkim naciśnięciu klawisza strony domowej urządzenia Watch w razie wypadku.
- **Wykrycie poważnego upadku:** ustawienie automatycznego wysyłania wiadomości alarmowej po doznaniu obrażeń po upadku i rozpoznaniu tego przez urządzenie Watch.

Konta i kopia zapasowa

Możesz synchronizować dane urządzenia Watch z usługą Samsung Cloud albo tworzyć kopię zapasową danych z urządzenia Watch w usłudze Samsung Cloud lub Smart Switch i przywracać je. Po zarejestrowaniu konta Samsung lub Google na połączonym smartfonie można je skopiować do urządzenia Watch.

Na ekranie aplikacji Galaxy Wearable na smartfonie dotknij **Ustawienia zegarka** → **Konta i kopia zapasowa**.



- Regularnie twórz kopie zapasowe swoich danych w bezpiecznej lokalizacji, na przykład w Samsung Cloud lub na komputerze, dzięki czemu będziesz w stanie odtworzyć dane w przypadku ich awarii lub utraty w wyniku niezamierzonego przywrócenia danych fabrycznych.
- Muzyka i zdjęcia nie będą załączane do kopii zapasowej.
- W przypadku aplikacji Samsung Health tylko dane z ostatnich 28 dni są zapisywane na urządzeniu Watch. Aby przeglądać zapisane rekordy starsze niż 28 dni, należy zainstalować aplikację Samsung Health na połączonym smartfonie i automatycznie wykonywać kopie zapasowe danych.
- **Konta:** rejestrowanie konta Samsung lub Google na połączonym smartfonie i kopiowanie go do urządzenia Watch.
- **Samsung Cloud:** wykonywanie kopii zapasowych danych i ustawień urządzenia Watch oraz przywracanie poprzednich danych i ustawień za pomocą usługi Samsung Cloud, nawet bez użycia samego urządzenia. Więcej informacji można znaleźć w rozdziale [Samsung Cloud](#).
- **Smart Switch:** wykonywanie kopii zapasowych danych i ustawień urządzenia Watch na połączonym smartfonie, a także przywracanie poprzednich danych i ustawień na nowym urządzeniu Watch za pomocą usługi Smart Switch. Więcej informacji można znaleźć w rozdziale [Smart Switch](#).

Samsung Cloud

Możesz też wykonać kopie zapasowe danych urządzenia Watch w usłudze Samsung Cloud i przywrócić je później.

Tworzenie kopii zapasowej danych w usłudze Samsung Cloud

Istnieje możliwość wykonania kopii danych zapasowych urządzenia Watch w usłudze Samsung Cloud.

- 1 Na ekranie aplikacji Galaxy Wearable na smartfonie dotknij **Ustawienia zegarka** → **Konta i kopia zapasowa**.
- 2 Dotknij **Backup danych** w **Samsung Cloud**.
- 3 Zaznacz elementy, dla których chcesz utworzyć kopię zapasową, i dotknij **Kopia zapasowa**.
- 4 Dotknij **Gotowe**.

Przywracanie danych z Samsung Cloud

Istnieje możliwość przywrócenia danych kopii zapasowej z Samsung Cloud na urządzeniu Watch.

- 1 Na ekranie aplikacji Galaxy Wearable na smartfonie dotknij **Ustawienia zegarka** → **Konta i kopia zapasowa**.
- 2 Dotknij **Przywróć dane** w **Samsung Cloud** i wybierz żądane urządzenie Watch.
- 3 Zaznacz elementy do przywrócenia i dotknij **Przywróć**.
- 4 Dotknij **Gotowe**.

Smart Switch

Możliwe jest wykonywanie kopii zapasowych danych i ustawień urządzenia Watch na połączonym smartfonie, a także przywracanie poprzednich danych i ustawień na nowym urządzeniu Watch za pomocą usługi Smart Switch.



- Funkcja ta może nie być obsługiwana na niektórych urządzeniach Watch.
- Usługa podlega ograniczeniom. Więcej szczegółów można znaleźć w witrynie www.samsung.com/smartswitch. Firma Samsung podchodzi poważnie do kwestii praw autorskich. Kopij wyłącznie zawartości będące Twoją własnością lub do których kopiowania masz prawo.

Tworzenie kopii zapasowej danych na połączonym smartfonie

Możesz utworzyć kopię zapasową danych urządzenia Watch na połączonym smartfonie przy użyciu usługi Smart Switch.

- 1 Na ekranie aplikacji Galaxy Wearable na smartfonie dotknij **Ustawienia zegarka** → **Konta i kopia zapasowa**.
- 2 Dotknij **Backup danych** w **Smart Switch**.
Funkcja Smart Switch zostanie uruchomiona na urządzeniu Watch.
- 3 Zaznacz elementy, dla których chcesz utworzyć kopię zapasową, i dotknij **Utwórz backup**.
- 4 Dotknij **Gotowe**.

Przywracanie danych z połączonego smartfona

Istnieje możliwość przywrócenia danych kopii zapasowej z połączonego smartfona na nowym urządzeniu Watch za pomocą usług Smart Switch.

- 1 Na ekranie aplikacji Galaxy Wearable na smartfonie dotknij **Ustawienia zegarka** → **Konta i kopia zapasowa**.
- 2 Dotknij **Przywróć dane** w **Smart Switch**.
Funkcja Smart Switch zostanie uruchomiona na urządzeniu Watch.

3 Zaznacz elementy do przywrócenia i dotknij **Przywróć**.

4 Dotknij **Gotowe**.

Aktualizacja oprogram. zegarka

Oprogramowanie urządzenia Watch można zaktualizować za pośrednictwem usługi firmware over-the-air (FOTA). Można również zmienić ustawienia aktualizacji.

Na ekranie aplikacji Galaxy Wearable na smartfonie dotknij **Ustawienia zegarka** → **Aktualizacja oprogram. zegarka**. Więcej informacji można znaleźć w rozdziale [Aktualizacja oprogramowania](#).

O zegarku

Na tym ekranie wyświetlane są dodatkowe informacje dotyczące urządzenia Watch.

Na ekranie aplikacji Galaxy Wearable na smartfonie dotknij **Ustawienia zegarka** → **O zegarku**. Więcej informacji można znaleźć w części [O zegarku](#) w rozdziale Aplikacje i funkcje.

Znajdź mój zegarek

Funkcja pozwala odszukać zagubione urządzenie Watch lub sterować nim zdalnie.

Na ekranie aplikacji Galaxy Wearable na smartfonie dotknij **Znajdź mój zegarek**.

- **Rozpocznij:** sprawdzanie miejsca, gdzie znajduje się urządzenie Watch. Więcej informacji można znaleźć w części [Znajdź mój zegarek](#) w rozdziale Aplikacje i funkcje.
- **Ustaw ochronę:**
 - **Blokada zegarka:** zdalne zablokowanie urządzenia Watch w celu uniemożliwienia nieuprawnionego dostępu. Tej funkcji można używać, gdy smartfon jest połączony z urządzeniem Watch za pośrednictwem Bluetooth lub połączenia zdalnego. Kiedy urządzenie Watch jest zablokowane, odblokuj je ręcznie, wprowadzając wcześniej ustawiony kod PIN, lub połącz smartfon z urządzeniem Watch za pośrednictwem Bluetooth, aby odblokować je automatycznie.
 - **Resetuj zegarek:** zdalne usunięcie wszystkich osobistych danych przechowywanych w urządzeniu Watch. Po zresetowaniu urządzenia Watch nie można przywrócić utraconych informacji ani korzystać z funkcji Znajdź moje urządzenie Watch, dlatego zaleca się utworzenie kopii zapasowej danych dla bezpieczeństwa, dotykając **Backup danych**.

Wskazówki i instrukcja obsługi

Opcja pozwala zapoznać się z podstawowymi funkcjami oraz instrukcją obsługi urządzenia Watch. Po aktywacji sieci telefonii komórkowej na urządzeniu Watch można też korzystać z różnych innych usług.

Na ekranie aplikacji Galaxy Wearable na smartfonie dotknij **Wskazówki i instrukcja obsługi**.

Sklep

Pobierz aplikacje oraz tarcze zegarka do użycia w urządzeniu Watch.



Na ekranie aplikacji Galaxy Wearable na smartfonie dotknij **Sklep**.


Uwagi dotyczące użytkowania

Środki ostrożności przy korzystaniu z urządzenia




Aby bezpiecznie i prawidłowo korzystać z tego urządzenia, należy uważnie przeczytać tę instrukcję.

- Przedstawione opisy bazują na ustawieniach domyślnych urządzenia.
- W zależności od regionu, operatora sieci, specyfikacji modelu lub oprogramowania urządzenia opisana w instrukcji zawartość może być inna od wyświetlanej na urządzeniu.
- Podczas korzystania z niektórych aplikacji lub funkcji urządzenie może wymagać połączenia z siecią Wi-Fi lub komórkową.
- Zawartość (zawartość wysokiej jakości) wymagająca znacznego wykorzystania procesora i pamięci RAM wpływa na całkowitą wydajność urządzenia. Aplikacje powiązane z tą zawartością mogą nie działać poprawnie w zależności od parametrów technicznych urządzenia i środowiska, w jakim uruchomiono aplikacje.
- Firma Samsung nie ponosi odpowiedzialności za problemy z działaniem aplikacji dostarczonych przez firmy inne niż Samsung.
- Firma Samsung nie ponosi odpowiedzialności za problemy z wydajnością lub zgodnością, wynikające z edycji ustawień rejestru lub modyfikacji oprogramowania systemu operacyjnego. Próba dostosowania systemu operacyjnego może spowodować nieprawidłowe działanie urządzenia lub aplikacji.
- Oprogramowanie, źródła dźwięków, tapety, obrazy i inne pliki multimedialne są dostarczane z urządzeniem na podstawie umowy licencyjnej o ograniczonym użytkowaniu. Wyodrębnianie tych materiałów i wykorzystywanie ich do celów komercyjnych lub innych stanowi naruszenie praw autorskich. Użytkownicy ponoszą całkowitą odpowiedzialność za niezgodne z prawem korzystanie z multimediiów.
- Za usługi transmisji danych, takie jak przesyłanie wiadomości, przekazywanie i pobieranie danych, automatyczną synchronizację lub używanie usług lokalizacji, mogą być naliczane dodatkowe opłaty, zależnie od posiadanej taryfy. Duże ilości danych lepiej jest przysyłać za pomocą funkcji Wi-Fi.
- Domyślne aplikacje, które są dostarczane razem z urządzeniem, podlegają procesowi aktualizacji, ale ich wsparcie może zakończyć się bez wcześniejszego powiadomienia.
- Urządzenie posiada inny system operacyjny niż niektóre poprzednie modele z serii Galaxy Watch, dlatego ze względu na problemy ze zgodnością nie można na nim korzystać z zakupionych wcześniej elementów zawartości.
- Dane techniczne modelu oraz obsługiwane usługi mogą się różnić w zależności od regionu.

- Modyfikowanie systemu operacyjnego urządzenia lub instalowanie oprogramowania z nieoficjalnych źródeł może być przyczyną uszkodzenia urządzenia i uszkodzenia lub utraty danych. Te czynności są naruszeniem umowy licencyjnej firmy Samsung i powodują unieważnienie gwarancji.
- Niektóre funkcje mogą działać inaczej niż opisano w niniejszej instrukcji, zależnie od producenta i modelu smartfona podłączonego do urządzenia Watch.
- Obraz na ekranie dotykowym jest wyraźny nawet przy silnym świetle słonecznym dzięki funkcji automatycznej regulacji zakresu kontrastu na podstawie warunków otoczenia. Ze względu na cechy tego produktu wyświetlanie nieruchomych obrazów przez długi czas może doprowadzić do wystąpienia powidoku (wypalenia ekranu) lub smużenia.
 - Zaleca się powstrzymanie od wyświetlania nieruchomych obrazów na części lub całości ekranu dotykowego przez długi okres oraz wyłączanie ekranu dotykowego, gdy urządzenie nie jest używane.
 - Możliwe jest skonfigurowanie automatycznego wyłączania ekranu dotykowego, gdy ekran nie jest używany. Na ekranie aplikacji urządzenia Watch dotknij  (**Ustawienia**) → **Wyświetlacz** → **Podświetl. ekranu** i wybierz czas, po którym urządzenie ma wyłączyć ekran dotykowy.
 - Aby włączyć automatyczne dostosowywanie jasności ekranu dotykowego na podstawie warunków otoczenia, na ekranie aplikacji urządzenia Watch dotknij  (**Ustawienia**) → **Wyświetlacz**, a następnie dotknij przełącznika **Automatyczna jasność** w celu włączenia tej funkcji.
- W zależności od regionu lub modelu niektóre urządzenia wymagają homologacji Federalnej Komisji Łączności (FCC).

Jeśli urządzenie posiada homologację FCC, można wyświetlić identyfikator FCC urządzenia Watch. Aby wyświetlić identyfikator FCC, na ekranie aplikacji urządzenia Watch dotknij  (**Ustawienia**) → **O zegarku** → **Info. o statusie**. Jeśli urządzenie nie posiada identyfikatora FCC, oznacza to, że urządzenie nie zostało dopuszczone do sprzedaży w Stanach Zjednoczonych lub na ich terytorium i może być przywiezione do Stanów Zjednoczonych wyłącznie do użytku osobistego właściciela.
- Urządzenie jest wyposażone w magnesy. Należy trzymać je z dala od kart kredytowych, implantów medycznych oraz innych urządzeń, których działanie może zostać zakłócone przez magnesy. W przypadku urządzeń medycznych należy zachować odległość od urządzenia większą niż 15 cm. W przypadku podejrzewania powstawania zakłóceń w pracy urządzenia medycznego należy zaprzestać korzystania z urządzenia i skonsultować się ze swoim lekarzem lub producentem urządzenia medycznego.

Ikony pomocnicze

-  **Ostrzeżenie:** sytuacje, które mogą spowodować zranienie użytkownika lub innych osób
-  **Przestroga:** sytuacje, które mogą spowodować uszkodzenie urządzenia lub innego sprzętu
-  **Uwaga:** wskazówki, uwagi i dodatkowe informacje

Uwagi dotyczące zawartości opakowania i akcesoriów

Więcej informacji o zawartości opakowania można znaleźć w instrukcji obsługi.

- Elementy dostarczane wraz z urządzeniem Watch i wszelkie dostępne akcesoria mogą się różnić w zależności od regionu lub operatora sieci.
- Dostarczone elementy są przeznaczone tylko do tego urządzenia Watch i mogą nie być zgodne z innymi urządzeniami.
- Wygląd urządzenia i jego specyfikacje mogą ulec zmianie bez uprzedniego powiadomienia.
- Dodatkowe akcesoria można nabyć u lokalnego dystrybutora firmy Samsung. Przed zakupem należy upewnić się, że są one zgodne z urządzeniem Watch.
- Poza urządzeniem Watch, klasa wodo- i pyłoszczelności niektórych dostarczonych elementów i akcesoriów może być inna niż urządzenia.
- Należy używać tylko akcesoriów zatwierdzonych przez firmę Samsung. Korzystanie z niezatwierdzonych akcesoriów może spowodować problemy z wydajnością oraz usterki nieobjęte gwarancją.
- Dostępność akcesoriów może ulec zmianie i zależy wyłącznie od ich producentów. Więcej informacji na temat dostępnych akcesoriów można znaleźć w witrynie internetowej firmy Samsung.

Utrzymanie wodo- i pyłoszczelności urządzenia

- Urządzenie jest wodoodporne i pyłoodporne oraz spełnia wymagania określone w następujących normach międzynarodowych.
 - Świadectwo wodoszczelności do 5ATM: urządzenie zostało przetestowane przez zanurzenie go w wodzie słodkiej na głębokość 50 m na czas 10 minut bez poruszania nim, zgodnie z wymogami określonymi w normie ISO 22810:2010.
 - Świadectwo wodoszczelności IPX8: urządzenie zostało przetestowane przez zanurzenie go w wodzie słodkiej na głębokość 1,5 m na czas 30 minut bez poruszania nim, zgodnie z wymogami określonymi w normie IEC 60529.
 - Świadectwo pyłoszczelności IP6X: urządzenie zostało przetestowane zgodnie z wymogami określonymi w normie IEC 60529.
- Urządzenia można używać podczas ćwiczeń, mycia rąk lub w trakcie deszczowego dnia.
- Urządzenia można używać podczas pływania w basenie oraz w morzu, o ile woda nie jest głęboka.
- Aby utrzymać wodoodporność i pyłoodporność urządzenia, należy przestrzegać podanych niżej wskazówek.
 - Po pływaniu i przed wyschnięciem wody z basenu lub wody słonej należy spłukać urządzenie pod bieżącą wodą, a następnie wytrzeć je dokładnie miękką, czystą szmatką, aby utrzymać wodoodporność. Zanieczyszczenia z wody basenowej lub słonej mogą spowodować osłabienie wodoodporności.
 - Po zamoczeniu urządzenia płynem innym niż woda słodka, np. kawa, napoje, woda z mydłem, olej, perfumy, olejek do opalania, środek do czyszczenia rąk lub środki chemiczne, np. kosmetyki, należy spłukać urządzenie pod bieżącą wodą i wysuszyć je dokładnie za pomocą miękkiej, czystej szmatki, aby utrzymać wodoodporność.
 - Używając urządzenia, nie zanurzać się w wodzie, nie nurkować, nie nurkować ze sprzętem ani nie uprawiać sportów wodnych, np. jazda na nartach lub surfing. Ponadto nie wolno pływać w zbiornikach wodnych z szybko poruszającą się wodą, np. w rzekach. Nie czyścić urządzenia myjkami wysokociśnieniowymi ani podobnymi urządzeniami. Może to spowodować znaczący wzrost ciśnienia wody i zmianę wodoodporności gwarantowanej przez producenta.
 - Jeżeli urządzenie zostanie uderzone lub uszkodzone, może to spowodować osłabienie jego wodoszczelności i pyłoodporności.
 - Nie rozbierać urządzenia bez odpowiednich wskazówek.
 - Nie suszyć urządzeniem wydmuchującym gorące powietrze, np. suszarką do włosów, ani nie używać urządzenia w pomieszczeniach o wysokiej temperaturze, np. saunie, ponieważ może to spowodować osłabienie wodoodporności ze względu na gwałtowne zmiany temperatury powietrza lub wody.

Środki ostrożności dotyczące przegrzewania

Jeśli korzystaniu z urządzenia towarzyszy dyskomfort związany z nadmierną temperaturą, należy natychmiast przerwać używanie go i zdjąć je z nadgarstka.

Aby uniknąć problemów, takich jak awaria urządzenia, dyskomfort lub uszkodzenia skóry, a także wyczerpanie baterii, na ekranie urządzenia wyświetlone zostanie ostrzeżenie, w momencie gdy urządzenie osiągnie określoną temperaturę. Po wyświetleniu pierwszego ostrzeżenia funkcje urządzenia zostaną wyłączone do czasu schłodzenia urządzenia do konkretnej temperatury. Jednak w przypadku modelu LTE funkcja połączeń alarmowych pozostanie dostępna.

Jeśli temperatura urządzenia będzie w dalszym ciągu wzrastać, wyświetlone zostanie drugie ostrzeżenie. W tym momencie urządzenie zostanie wyłączone. Nie używać urządzenia, aż jego temperatura spadnie do określonej temperatury. W przypadku korzystania z modelu LTE uprzednio uzyskane połączenie alarmowe pozostanie aktywne do czasu zakończenia rozmowy, nawet po wyświetleniu drugiego ostrzeżenia.

Czyszczenie urządzenia Watch i zarządzanie nim

Należy przestrzegać poniższych zaleceń, aby zapewnić prawidłowe działanie urządzenia Watch i dbać o jego dobry stan. Niezastosowanie się do tych zaleceń może prowadzić do uszkodzenia urządzenia Watch i powodować podrażnienie skóry.

- Przed przystąpieniem do czyszczenia wyłącz urządzenie Watch i zdejmij pasek.
- Chronić urządzenie przed kurzem, potem, tuszem, olejami i produktami chemicznymi tj. kosmetyki, spray antybakteryjny, mydło do rąk, detergent i środki owadobójcze. Zewnętrzne i wewnętrzne części urządzenia Watch mogą zostać uszkodzone lub zegarek może gorzej działać. Jeżeli urządzenie Watch zostanie zanieczyszczone jedną z tych substancji, należy je wytrzeć miękką, niestrzępiącą szmatką.
- Do czyszczenia urządzenia Watch nie używać mydła, środków czyszczących, materiałów ściernych i sprężonego powietrza. Nie czyścić go falami ultradźwiękowymi ani zewnętrznymi źródłami ciepła. Może to spowodować uszkodzenie urządzenia Watch. Pozostawione na urządzeniu Watch mydło, środki odkażające do dłoni lub środki czyszczące mogą spowodować podrażnienie skóry.
- Usuwając preparat, emulsję lub olejek z filtrem przeciwsłonecznym, należy użyć środka czyszczącego bez mydła, a następnie spłukać i dokładnie wytrzeć urządzenie Watch.



Dostarczany pasek zależy od regionu lub modelu. Należy odpowiednio czyścić i konserwować pasek.

Zachować ostrożność w przypadku alergii na którekolwiek z materiałów wykorzystywanych do produkcji urządzenia Watch.

- Firma Samsung przetestowała szkodliwe materiały zawarte w podzespołach urządzenia Watch za pośrednictwem wewnętrznych i zewnętrznych jednostek badawczych. Przeprowadzono między innymi badania wszystkich materiałów mających kontakt ze skórą, test toksyczności dla skóry, a także test zużycia urządzenia Watch.
- Urządzenie Watch zawiera nikiel. Należy podjąć odpowiednie środki ostrożności, jeżeli skóra użytkownika jest bardzo wrażliwa lub użytkownik ma alergię na jakiegokolwiek materiał zawarty w podzespołach urządzenia Watch.
 - **Nikiel:** urządzenie Watch zawiera niewielkie ilości niklu. Jego zawartość jest niższa od wartości granicznych określonych w rozporządzeniu REACH. Użytkownik nie jest narażony na kontakt z niklem znajdującym się wewnątrz urządzenia Watch. Urządzenie Watch przeszło pomyślnie międzynarodowe badania certyfikacyjne. Jednak w przypadku wrażliwości na nikiel należy zachować szczególną ostrożność podczas korzystania z urządzenia Watch.
- Urządzenie Watch jest produkowane wyłącznie z materiałów zgodnych z normami Komisji Bezpieczeństwa Produktów Konsumenckich (CPSC) Stanów Zjednoczonych, przepisami krajów europejskich i innymi normami międzynarodowymi.
- Więcej informacji na temat sposobu postępowania ze środkami chemicznymi w firmie Samsung można znaleźć w witrynie Samsung (<https://www.samsung.com/uk/aboutsamsung/sustainability/environment/>, <https://www.samsung.com/au/support/newsalert/119791/>).

Załącznik

Rozwiązywanie problemów

Zanim skontaktujesz się z centrum serwisowym firmy Samsung lub z autoryzowanym centrum serwisowym, wypróbuj następujące rozwiązania. Niektóre sytuacje mogą nie dotyczyć określonego urządzenia Watch.

Można też używać aplikacji Samsung Members, aby rozwiązywać problemy występujące podczas korzystania z urządzenia.

Na szybkim panelu wyświetlane są komunikaty o błędzie usługi lub sieci

- W obszarach o słabym sygnale lub utrudnionym odbiorze sygnału możliwa jest utrata połączenia. Należy przejść w inne miejsce i ponowić próbę. Podczas przemieszczania się mogą być wyświetlane wielokrotnie komunikaty o błędzie.
- Dostęp do niektórych opcji nie jest możliwy bez ich subskrypcji. W celu uzyskania dalszych informacji należy skontaktować się z operatorem sieci.

Nie można włączyć urządzenia Watch

Jeśli bateria jest całkowicie rozładowana, włączenie urządzenia Watch nie będzie możliwe. Przed włączeniem urządzenia Watch należy w pełni naładować baterię.

Ekran dotykowy reaguje wolno lub nieprawidłowo

- Jeśli ekran dotykowy został przykryty folią ochronną lub są na nim przymocowane inne opcjonalne akcesoria, może on nie działać poprawnie.
- Ekran dotykowy może też działać wadliwie, jeśli dotykasz go przez rękawiczki, brudnymi palcami, ostrym przedmiotem albo paznokciami.
- Ekran dotykowy może działać nieprawidłowo po zetknięciu z wodą lub w warunkach wysokiej wilgotności.
- Uruchom urządzenie Watch ponownie, aby usunąć tymczasowe błędy oprogramowania.
- Sprawdź, czy oprogramowanie urządzenia Watch zostało zaktualizowane do najnowszej wersji.
- Jeśli ekran jest porysowany lub uszkodzony, odwiedź centrum serwisowe firmy Samsung lub autoryzowane centrum serwisowe.

Urządzenie Watch zawiesza się lub występują błędy

Spróbuj następujących rozwiązań. Jeśli problem nie zostanie rozwiązany, skontaktuj się z centrum serwisowym firmy Samsung lub z autoryzowanym centrum serwisowym.

Ponowne uruchamianie urządzenia Watch


Jeżeli urządzenie Watch nie reaguje na polecenia lub zawiesza się, konieczne może być zamknięcie aplikacji lub wyłączenie urządzenia i włączenie go ponownie.

Wymuszanie ponownego uruchomienia

Jeśli urządzenie Watch zawiesi się i nie reaguje, zrestartuj je, naciskając klawisz strony domowej oraz klawisz wstecz i przytrzymując je przez ponad 7 sekund.

Przywracanie ustawień urządzenia Watch

Jeżeli problem nie zostanie rozwiązany przy użyciu powyższych metod, przywróć ustawienia fabryczne.

Na ekranie aplikacji dotknij  (Ustawienia) → **Ogólne** → **Resetuj** → **Resetuj**. Alternatywnie na smartfonie uruchom aplikację **Galaxy Wearable** i dotknij **Ustawienia zegarka** → **Ogólne** → **Zeruj** → **Zeruj**. Zanim przywrócisz ustawienia fabryczne, wykonaj kopie zapasowe wszystkich ważnych danych zapisanych na urządzeniu Watch.

Inne urządzenie Bluetooth nie może zlokalizować urządzenia Watch

- Sprawdź, czy w urządzeniu Watch włączono funkcję Bluetooth.
- Zresetuj urządzenie Watch i spróbuj ponownie.
- Sprawdź, czy urządzenie Watch i drugie urządzenie Bluetooth znajdują się w zasięgu połączenia Bluetooth (10 m). Zasięg ten może być różny w zależności od otoczenia, w którym używane są urządzenia.

Jeśli powyższe porady nie pozwolą rozwiązać problemu, skontaktuj się z centrum serwisowym firmy Samsung lub z autoryzowanym centrum serwisowym.

Połączenie Bluetooth nie zostało nawiązane albo urządzenie Watch i smartfon są rozłączone

- Upewnij się, że w obu urządzeniach jest włączona funkcja Bluetooth.
- Upewnij się, że pomiędzy urządzeniami nie znajdują się żadne przeszkody, takie jak ściany czy sprzęt elektryczny.
- Upewnij się, że w smartfonie zainstalowano najnowszą wersję aplikacji Galaxy Wearable. W razie potrzeby zaktualizuj aplikację Galaxy Wearable do najnowszej wersji.
- Sprawdź, czy urządzenie Watch i drugie urządzenie Bluetooth znajdują się w zasięgu połączenia Bluetooth (10 m). Zasięg ten może być różny w zależności od otoczenia, w którym używane są urządzenia.
- Zrestartuj oba urządzenia i ponownie uruchom aplikację **Galaxy Wearable** na smartfonie.

Połączenia nie dochodzą do skutku

- Upewnij się, że urządzenie Watch jest połączone ze smartfonem za pośrednictwem funkcji Bluetooth.
- Upewnij się, że smartfon i urządzenie Watch mają dostęp do odpowiedniej sieci komórkowej.
- Upewnij się, że na smartfonie nie zablokowano połączeń z wybranym numerem.
- Upewnij się, że na smartfonie nie ustawiono blokowania połączeń przychodzących dla danego numeru.
- Sprawdź, czy nie jest włączony tryb Nie przeszkadzać, kinowy lub Czas spać. Jeśli jeden z tych trybów jest aktywny, przychodzące połączenia zostaną wyciszone, a ekran nie będzie włączany po otrzymaniu połączeń przychodzących. Dotknij ekranu lub naciśnij klawisz, aby włączyć ekran i sprawdzić przychodzące połączenie.

Inne osoby nie słyszą Cię podczas połączenia

- Upewnij się, że wbudowany mikrofon nie jest zasłonięty.
- Upewnij się, że mikrofon jest blisko ust.
- Jeśli używasz zestawu słuchawkowego Bluetooth, upewnij się, że został on prawidłowo podłączony.

Podczas połączenia rozlega się echo

Wyreguluj głośność lub przejdź w inne miejsce.

Połączenie z siecią komórkową lub Internetem jest często zrywane lub jakość dźwięku jest niska

- Upewnij się, że antena wewnętrzna urządzenia Watch nie jest blokowana.
- W obszarach o słabym sygnale lub utrudnionym odbiorze sygnału możliwa jest utrata połączenia. Być może problemy z połączeniem wynikają z awarii stacji bazowej operatora sieci. Należy przejść w inne miejsce i ponowić próbę.
- Jeśli używasz urządzenia i równocześnie się przemieszczasz, usługi sieci komórkowej mogą być nieaktywne ze względu na problemy występujące w sieci operatora sieci.

Nie można naładować baterii (dotyczy ładowarek zatwierdzonych przez firmę Samsung)

- Upewnij się, że prawidłowo podłączasz urządzenie Watch do ładowarki bezprzewodowej.
- Odwiedź centrum serwisowe firmy Samsung lub autoryzowane centrum serwisowe, aby zlecić wymianę baterii.

Bateria wyczerpuje się szybciej niż początkowo

- W bardzo niskich lub bardzo wysokich temperaturach czas działania baterii urządzenia Watch może być krótszy.
- Bateria może się też zużywać szybciej podczas korzystania z niektórych aplikacji.
- Bateria podlega zużyciu i po pewnym czasie może działać krócej.

Urządzenie Watch jest gorące w dotyku

W przypadku używania aplikacji wymagających większego zużycia energii lub korzystania z aplikacji na urządzeniu Watch przez dłuższy czas, urządzenie Watch może się rozgrzać. Jest to normalne zjawisko, które nie powinno wpływać na trwałość ani wydajność działania urządzenia Watch.

Jeśli urządzenie Watch przegrzewa się lub jest ciepłe przez długi okres czasu, nie używaj go przez jakiś czas. Jeśli urządzenie Watch nadal się przegrzewa, skontaktuj się z centrum serwisowym firmy Samsung lub z autoryzowanym centrum serwisowym.

Urządzenie Watch nie może ustalić bieżącego położenia

Urządzenie Watch wykorzystuje informacje o lokalizacji ze smartfonu. W niektórych miejscach, np. w budynkach, mogą występować zakłócenia w odbiorze sygnałów GPS. W takich sytuacjach wybierz opcję ustalania położenia za pomocą sieci Wi-Fi lub komórkowej.

Utrata danych zapisanych na urządzeniu Watch

Należy regularnie wykonywać kopię zapasową wszystkich ważnych danych przechowywanych na urządzeniu Watch. W przeciwnym razie nie będzie możliwe ich odtworzenie w przypadku utraty lub zniszczenia. Firma Samsung nie ponosi odpowiedzialności za utratę danych przechowywanych na urządzeniu Watch.

Widać niewielką szczelinę dokoła zewnętrznej obudowy urządzenia Watch

- Szczelina ta jest związana z procesem produkcyjnym i jest niezbędna ze względu na nieznaczne przemieszczenia lub drgania komponentów.
- W miarę upływu czasu tarcie pomiędzy częściami może doprowadzić do nieznacznego zwiększenia tej szczeliny.

Brak wystarczającej ilości miejsca w pamięci urządzenia Watch

Usuń nieużywane aplikacje lub pliki, aby zwolnić przestrzeń.

Wymywanie baterii

- **Aby wyjąć baterię, należy skontaktować się z autoryzowanym centrum serwisowym. Aby uzyskać informacje o usuwaniu baterii, odwiedź stronę www.samsung.com/global/ecodesign_energy.**
- Z uwagi na bezpieczeństwo **nie należy próbować wymować** baterii samodzielnie. Wyjęcie baterii w nieprawidłowy sposób może doprowadzić do uszkodzenia baterii i urządzenia, skutkować obrażeniami i/lub spowodować, że korzystanie z urządzenia nie będzie bezpieczne.
- Firma Samsung nie bierze odpowiedzialności za jakiegokolwiek straty lub szkody (wynikające z odpowiedzialności umownej lub deliktowej, włączając zaniedbania), które mogą być skutkiem nieprzestrzegania ostrzeżeń i instrukcji, z wyjątkiem śmierci lub obrażeń spowodowanych zaniedbaniami firmy Samsung.

W zależności od kraju i operatora, karty SIM, urządzenie i akcesoria mogą wyglądać inaczej niż na ilustracjach zamieszczonych w niniejszej instrukcji.

Prawa autorskie

Copyright © 2022 Samsung Electronics Co., Ltd.

Niniejsza instrukcja jest chroniona międzynarodowymi przepisami o prawie autorskim.

Żadna część niniejszej instrukcji nie może być reprodukowana, dystrybuowana, tłumaczona ani przesyłana w jakiegokolwiek formie ani za pomocą jakichkolwiek środków elektronicznych lub mechanicznych, w tym kopiowana, nagrywana lub przechowywana w jakimkolwiek systemie archiwizacyjnym.

Znaki towarowe

- SAMSUNG i logo SAMSUNG są zarejestrowanymi znakami towarowymi firmy Samsung Electronics Co., Ltd.
- Bluetooth[®] jest zarejestrowanym znakiem towarowym firmy Bluetooth SIG, Inc. na całym świecie.
- Wi-Fi[®], Wi-Fi Direct[™], Wi-Fi CERTIFIED[™] oraz logo Wi-Fi są zarejestrowanymi znakami towarowymi stowarzyszenia Wi-Fi Alliance.
- Wszelkie inne znaki towarowe i prawa autorskie należą do ich właścicieli.