

SAMSUNG

SM-R360

Brukerhåndbok

Innholdsfortegnelse

Grunnleggende

- 4 Les dette først
- 6 Innhold i produktesken
- 7 Enhetsoppsett
- 9 Batteri
- 11 Ha på Gear
- 12 Slå Gear på og av
- 12 Koble Gear til en mobil enhet
- 14 Bruke Gear uten en mobil enhet
- 15 Ekstern tilkobling
- 15 Slå skjermen på og av
- 15 Berøringsskjerm
- 18 Navigere på skjermen
- 19 Startskjermbildet
- 23 Statuspanel
- 24 Appskjermbildet
- 25 Stille inn skjermlåsen
- 26 Svare på anrop
- 27 Oppdatere Gear

Apper

- 28 Helsestyringsapper
- 31 Musikkspiller
- 33 24-timers logg
- 33 Trene
- 36 Skritt
- 37 Etasjer
- 38 Puls
- 40 Sammen
- 41 Vann
- 42 Koffein
- 43 Finn telefonen
- 44 Nedtelling
- 44 Stoppeklokke

Innstillinger

- 45 Innledning
- 45 Skjerm
- 46 Vibrasjon
- 46 Enhet
- 47 Tilkoblinger
- 48 Skjermlås
- 49 Strømsparing
- 50 Profil
- 50 Helsedulter
- 50 Gear-info
- 51 Koble til telefon

Samsung Gear

- 52 Innledning
- 53 Klokkefronter
- 53 Varsler
- 53 Appoppsett
- 54 Send musikk til Gear
- 54 Innstillinger
- 56 Finn min Gear
- 57 Samsung Galaxy Apps

Tillegg

- 58 Feilsøking
- 62 Ta ut batteriet

Grunnleggende

Les dette først

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

- Beskrivelser er basert på enhetens standardinnstillinger.
- Noe av innholdet kan variere fra enheten din, avhengig av område, modellspesifikasjoner og enhetens programvare.
- Innhold (høykvalitetsinnhold) som krever høy CPU- og RAM-bruk, vil ha innvirkning på den generelle ytelsen til enheten. Det kan hende at apper som benytter slikt innhold, ikke vil fungere som tiltenkt, avhengig av enhetens spesifikasjoner og området den brukes i.
- Samsung er ikke ansvarlig for ytelsesproblemer som forårsakes av apper fra en annen leverandør enn Samsung.
- Samsung er ikke ansvarlig for ytelsesproblemer eller inkompatibiliteter som forårsakes av redigerte registerinnstillinger eller endret operativsystemprogramvare. Forsøk på å tilpasse operativsystemet kan føre til at Gear eller apper ikke fungerer som de skal.
- Programvare, lydkilder, bakgrunnsbilder, bilder og andre medier som leveres med Gear, er lisensiert for begrenset bruk. Uttrekking og bruk av disse materialene for kommersielle eller andre formål er et brudd på opphavsretslovene. Brukerne er selv ansvarlige for ulovlig bruk av medier.
- Standardapper som følger med Gear, kan oppdateres og ikke lenger støttes uten forvarsel. Hvis du har spørsmål om en app som tilbys med Gear, kontakter du et Samsung-servicesenter. For brukerinstallerte apper kontakter du tjenesteleverandørene.
- Endring av Gears operativsystem eller installering av programvare fra uoffisielle kilder kan føre til feil på Gear og ødeleggelse eller tap av data. Disse handlingene er brudd på Samsung-lisensavtalen og vil ugyldiggjøre garantien din.
- Enkelte funksjoner vil kanskje ikke fungere som beskrevet i denne håndboken, avhengig av produsent og modell på den mobile enheten som du kobler til Gear.
- Noen funksjoner kan være utilgjengelig, avhengig av område eller tjenesteleverandør.

Opprettholde vann- og støvbestandigheten

Enheten er vann- og støvbestandig. Følg disse tipsene nøye for å sørge for at enheten forblir vann- og støvbestandig. Hvis du ikke følger disse tipsene, kan enheten bli skadet.

- Ikke senk enheten dypere i vann enn 1,5 meter, og hold den ikke under vann i mer enn 30 minutter.
- Ikke eksponer enheten for **kraftige vannbevegelser**.
- Hvis enheten er våt eller hendene dine er våte, må du tørke enheten og/eller hendene grundig før du håndterer enheten.
- Hvis enheten utsettes for rent vann, må du tørke grundig av den med en ren og myk klut. Hvis enheten utsettes for andre væsker, som saltvann, ionisert vann eller alkohol, må du skylle den med rent vann og tørke grundig av den med en ren og myk klut. Hvis du ikke følger disse instruksjonene, kan enhetens ytelse og utseende bli påvirket.
- **Hvis enheten faller i bakken eller utsettes for slag**, kan vann- og støvbeskyttelsen bli forringet.
- Det kan hende at berøringsskjermen og andre funksjoner ikke virker som de skal **hvis enheten brukes i vann eller andre væsker**.
- **Enheten din har blitt testet i kontrollerte omgivelser og er vist å være beskyttet mot vann og støv i spesifikke situasjoner (møter kravene til klassifisering IP68 som beskrevet i den internasjonale standarden IEC 60529 – Grader av beskyttelse gitt av kapslinger [IP-kode], testforhold: 15–35 °C, 86–106 kPa, 1,5 meter, i 30 minutter). Til tross for denne klassifiseringen kan enheten likevel bli skadet i enkelte situasjoner.**

Instruksjonsikoner



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



Forsiktig: Situasjoner som kan skade enheten eller annet utstyr



Merknad: Merknader, brukstips eller ytterligere informasjon

Innhold i produktesken

Kontroller at produktesken inneholder følgende:

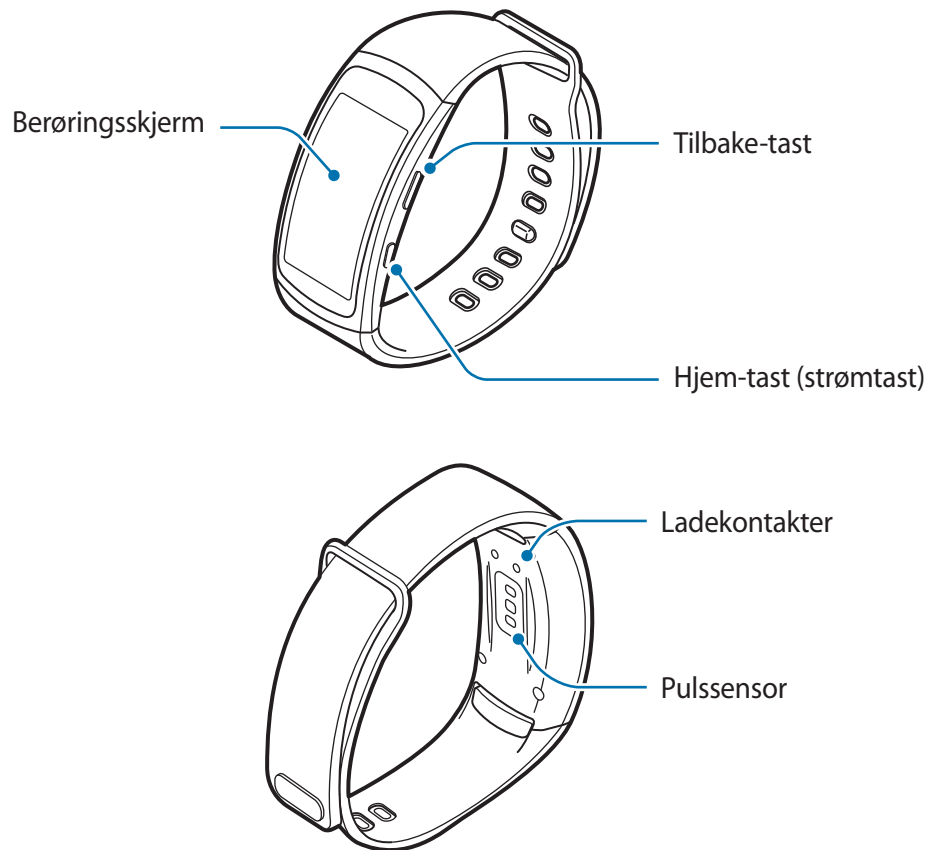
- Gear Fit2
- Laderdokk
- Hurtigstartveiledning



- Utstyret som leveres med Gear, samt annet tilgjengelig tilbehør, kan variere, avhengig av område og tjenesteleverandør.
- Gear Fit2 kalles Gear i denne håndboken.
- Det medfølgende utstyret er utformet kun for Gear, og det er ikke sikkert at det er kompatibelt med andre enheter.
- Utseende og spesifikasjoner kan endres uten forhåndsvarsel.
- Du kan kjøpe ytterligere tilbehør fra din lokale Samsung-forhandler. Kontroller at dette er kompatibelt med Gear før kjøp.
- Bruk bare Samsung-godkjent tilbehør. Bruk av tilbehør som ikke er godkjent, kan forårsake ytelsesproblemer og feil som ikke dekkes av garantien.
- Tilgjengeligheten for alt tilbehør kan endres etter produsentenes eget forgoftbefinnende. Gå til nettstedet til Samsung for mer informasjon om tilgjengelig tilbehør.

Enhetsoppsett

Gear

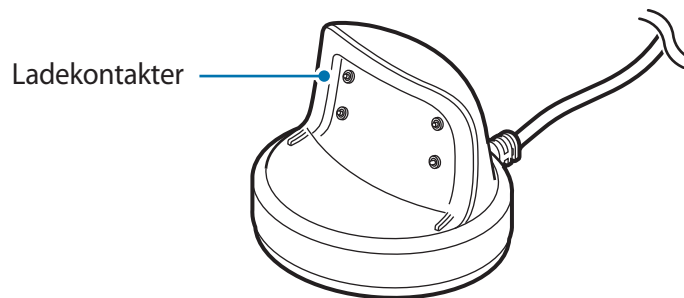


- Sørg for at stroppen holdes ren. Kontakt med urenheter, som for eksempel støv og fargestoffer, kan føre til flekker på stroppen som ikke kan fjernes helt.
- Fargene på den buede skjermen kan variere noe, avhengig av synsvinkelen.

Taster

Tast	Funksjon
 Hjem/strøm	• Trykk på og hold inne for å slå Gear på eller av. • Trykk på for å slå på skjermen. • Trykk på og hold inne i mer enn 7 sekunder for å starte Gear på nytt. • Trykk for å åpne appskjermbildet når du er inne i klokkeskjermbildet. • Trykk for å åpne klokkeskjermbildet når du er inne i et annet skjermbilde.
 Tilbake	• Trykk på for å returnere til det forrige skjermbildet.

Laderdokk



Ikke utsett laderdokken for vann.

Batteri

Lade batteriet

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



Bruk kun Samsung-godkjente ladere, batterier og kabler. Ladere eller kabler som ikke er godkjente kan føre til at batteriet eksploderer eller skade Gear.

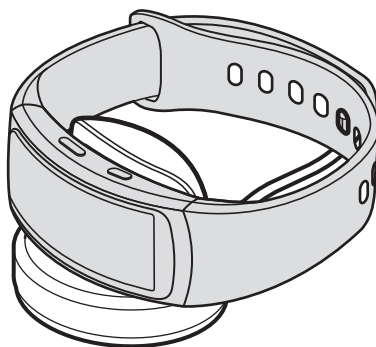
1 Koble ladekabelen til USB-strømadapteren.



- Bruk kun en laderdokk som er utformet spesielt for Gear. Gear kan ikke lades skikkelig med en laderdokk produsert av en tredjepart.
- Hvis du kobler til laderen feil, kan dette føre til alvorlige skader på enheten. Skader som er forårsaket av feil bruk, dekkes ikke av garantien.

2 Koble USB-strømadapteren til en stikkontakt.

3 Plasser Gear i ladedokken med ladekontaktene vendt mot hverandre.



4 Når du har fulladet Gear, kobler du den fra ladedokken. Koble laderen fra stikkontakten.



For å spare energi bør du koble fra laderen når den ikke er i bruk. Laderen er ikke utstyrt med en strømbryter, så du bør derfor koble den fra stikkontakten for å unngå unødvendig strømforbruk. Oppbevar laderen nær stikkontakten og lett tilgjengelig under lading.

Redusere batteriforbruket

Gear gir tilgang til ulike alternativer som hjelper deg med å spare batteristrøm:

- Bytt til hvilemodus ved å dekke skjermen med håndflaten når du ikke bruker Gear.
- Aktiver strømsparingsmodus.
- Deaktiver Bluetooth-funksjonen når den ikke er i bruk.
- Deaktiver Wi-Fi-funksjonen når den ikke er i bruk.
- Reduser lysstyrken på skjermen.
- Deaktiver Klokke alltid på-funksjonen.
- Tilpass varselinnstillingene i **Samsung Gear** på den mobile enheten.

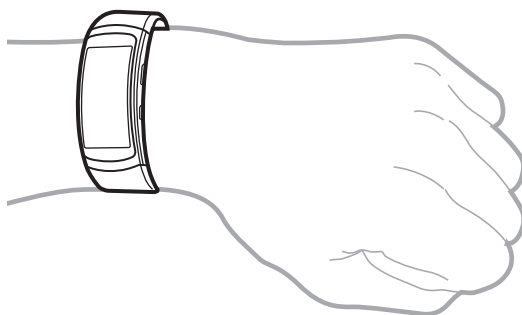
Tips og forholdsregler for batterilading

- Hvis det kommer svette eller væske på ladekontaktene, kan det oppstå rust på kontaktene. Rens kontaktene før du lader batteriet.
- Dersom batteriet er helt utladet, vil ikke Gear slås på umiddelbart når laderen er tilkoblet. La et utladet batteri lades i noen minutter før du forsøker å slå på Gear.
- Hvis du bruker flere apper samtidig, tømmes batteriet raskt. For å unngå at strømmen blir borte under dataoverføring, bør batteriet alltid være fullt oppladet når du bruker disse appene.
- Hvis du bruker en annen strømkilde enn laderen, for eksempel en datamaskin, kan det føre til at ladingen går saktere på grunn av lavere strømstyrke.
- Hvis Gear lades sammen med andre enheter i en multilader, kan ladingen ta lengre tid.
- Hvis Gear mottar en ustabil strømforsyning mens den lader, kan det hende at berøringsskjermen ikke fungerer. Hvis dette skjer, kobler du Gear fra ladedokken.
- Mens Gear lader, kan den bli varmere. Dette er normalt og skal ikke påvirke Gears levetid eller ytelse. Dersom batteriet blir varmere enn normalt, kan det hende at laderen vil stoppe oppladingen.
- Hvis Gear ikke lades på riktig måte, må du ta med Gear til et Samsung-servicesenter.
- Ikke bruk en bøyd eller skadd ladekabel.

Ha på Gear

Ta på Gear

Åpne spennen og plasser Gear rundt håndleddet. Fest stroppen til håndleddet og sett deretter inn nålen i et justeringshull.



Ikke bøy stroppen for mye. Dette kan føre til skader på Gear.



- For å måle pulsen mest mulig nøyaktig med Gear må Gear sitte godt festet på underarmen, like over håndleddet. Se [Ha på Gear riktig](#) for mer informasjon.
- For å skifte ut stroppen må du gå til et Samsung-servicesenter.

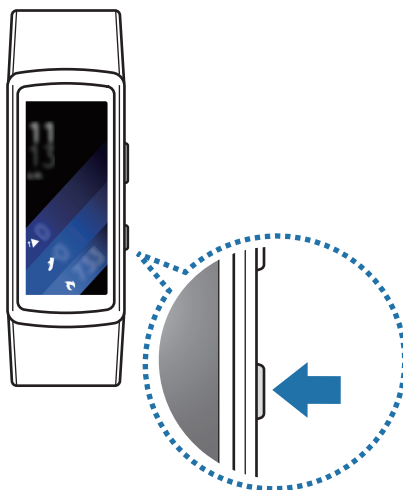
Tips og forholdsregler for stroppen

- Vær forsiktig når du har på deg Gear. Hvis du har følsom hud eller fester Gear for stramt, kan du føle ubehag.
- Noen føler ubehag når de har på Gear over lengre perioder.
- Hudirritasjoner kan oppstå hvis stroppen utsettes for såpe, svette, allergener eller forurensing over lengre perioder.
- Ikke fest Gear for stramt. Sørg for å holde enheten ren og tørr. Selv om denne enheten overholder internasjonale sikkerhetsstandarder, kan noen oppleve hudirritasjoner hvis de er allergiske mot enkelte stoffer.

Slå Gear på og av

Trykk på og hold inne strømtasten i noen sekunder for å slå på Gear. Når du slår på Gear for første gang eller tilbakestiller den, vises et sprettoppvindu. Følg instruksjonene på skjermen for å laste ned og installere Samsung Gear-appen på den mobile enheten. Se [Koble Gear til en mobil enhet](#) for mer informasjon.

Slå av Gear ved å trykke på og holde inne strømtasten og deretter trykke på **Slå av**.



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

Koble Gear til en mobil enhet

Installere Samsung Gear-appen

Du må installere Samsung Gear-appen på den mobile enheten for å kunne koble Gear til den. Avhengig av mobilenheten din kan du laste ned Samsung Gear-appen fra følgende steder:

- Samsung Android-enheter: **Galaxy Apps**, apps.samsung.com/gear
- Andre Android-enheter: **Play Butikk**, apps.samsung.com/gear
- iOS-enheter: **App Store**



Du kan ikke installere Samsung Gear-appen på mobile enheter som ikke støtter synkronisering med Gear. Kontroller at den mobile enheten er kompatibel med Gear.

Koble til via Bluetooth

Gear

1 Slå på Gear.

Den går automatisk inn i Bluetooth-sammenkoblingsmodus.

Mobil enhet

2 Trykk på **Samsung Gear** på appskjermbildet.

Om nødvendig oppdaterer du Samsung Gear-appen til den nyeste versjonen.

3 Trykk på **KOBLE TIL GEAR**.

4 Trykk på **OK** når Bluetooth-aktiveringsforespørselsvinduet vises.

5 Følg instruksjonene på skjermen for å fullføre tilkoblingen.

Når enhetene er koblet sammen, vises en veiledning på skjermen til Gear. Følg instruksjonene på skjermen for å lære Gears grunnleggende kontroller.



- Tilkoblingsmetodene og skjermbildene kan variere, avhengig av enheten og programvareversjonen.
- Støttede mobile enheter og funksjoner kan variere, avhengig av område, tjenesteleverandør og produsent. Gå til www.samsung.com for å se en liste over kompatible enheter.
- Oppdater S Health til nyeste versjon for å bruke alle funksjonene på Gear.
- Hvis du bruker en annen Gear, kan du koble den fra den mobile enheten og koble til en ny. Se [Koble til en ny Gear](#) for mer informasjon.

Koble Gear til en ny mobil enhet

Når du kobler Gear til en annen mobil enhet, vises et sprettoppvindu som ber deg om å tilbakestille Gear. Sørg for å sikkerhetskopiere viktige data som er lagret på Gear.

- 1 Sikkerhetskopier Gears data på den tilkoblede mobile enheten.
På den mobile enheten åpner du appskjermbildet og trykker på **Samsung Gear** → **Innstillinger** → **Sikkerhetskopier** → **Sikkerhetskopier data**.
- 2 Avslutt forbindelsen mellom Gear og den mobile enheten. Se [Koble fra eller koble til Gear](#) for mer informasjon.
- 3 Koble Gear til en annen mobil enhet.



Hvis den mobile enheten du ønsker å koble til allerede er koblet til en annen Gear, kan ikke Gear opprette en forbindelse. Koble den mobile enheten fra den andre Gear for å koble til din nåværende Gear.

Bruke Gear uten en mobil enhet

Du kan bruke Gear uten å koble den til en mobil enhet. Du kan angi at du skal bruke Gear uten en mobil enhet når du slår på Gear for første gang eller tilbakestiller den. Enkelte funksjoner er ikke tilgjengelige.

- 1 Slå på Gear.
- 2 Trykk på **Use Gear without phone connection**.
- 3 Velg et språk.
- 4 Les vilkårene og betingelsene, og godta dem.
- 5 Følg instruksjonene for PIN-innstilling for å beskytte din personlige informasjon.

6 Opprett en PIN-kode som skal brukes når du sikkerhetskopierer og gjenoppretter data.

7 Angi dato og klokkeslett.



Se i [Koble til telefon](#) for å koble Gear til en mobil enhet mens du bruker Gear uten en mobil enhet.

Ekstern tilkobling

Koble Gear til den mobile enheten eksternt når en Bluetooth-tilkobling ikke er tilgjengelig. Med denne forbindelsen kan du fremdeles motta varsler fra den mobile enheten. Åpne appskjermbildet på den mobile enheten, trykk på **Samsung Gear** → **Innstillinger** → **Gear-tilkobling**, og trykk deretter på **Ekstern tilkobling**-bryteren.

Slå skjermen på og av

Du slår på skjermen ved å trykke på Hjem-tasten eller Tilbake-tasten.

Dekk skjermen med håndflaten for å slå den av. Skjermen slås av hvis Gear ikke brukes i løpet av et angitt tidsrom.

Du kan også slå skjermen på eller av med en bevegelse. Se [Enheter](#) for mer informasjon.

Berøringsskjerm



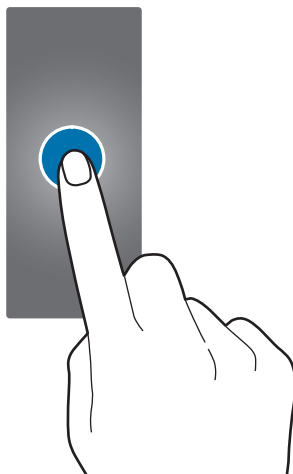
- Påse at berøringsskjermen ikke kommer i kontakt med andre elektriske enheter. Elektrostatisk utladning kan føre til funksjonsfeil på berøringsskjermen.
- For å unngå å skade berøringsskjermen må du ikke trykke på den med noe skarpt eller legge mye trykk på den med fingrene.



Gear gjenkjenner kanskje ikke berøring i nærheten av kantene av skjermen, da disse ligger utenfor området for berøringsinndata.

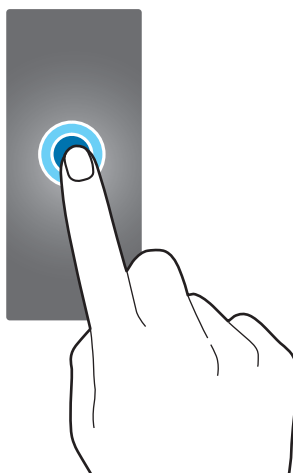
Trykke

For å åpne en app, velge et menyelement eller trykke på en knapp på skjermen trykker du med fingeren.



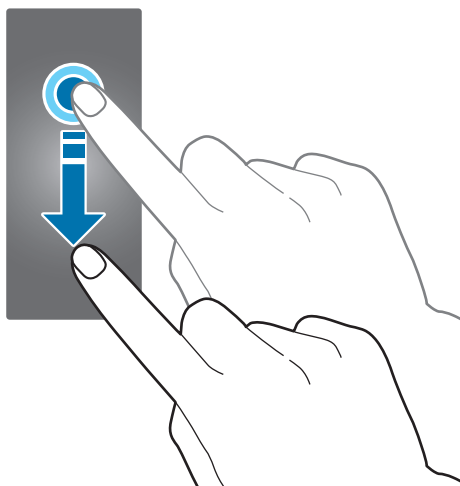
Trykke på og holde

Trykk på og hold skjermen i to sekunder eller mer for å få tilgang til redigeringsmodus eller se tilgjengelige alternativer.



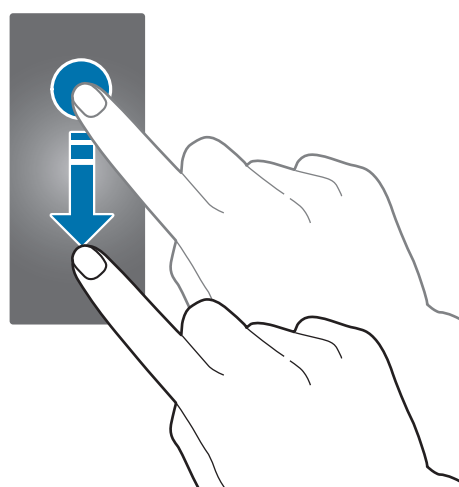
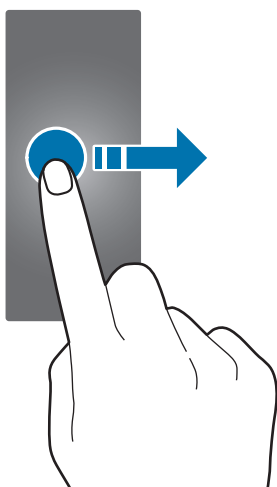
Dra

Trykk på og hold et element, og dra det dit du vil ha det, for å flytte det.



Stryke

Stryk til venstre eller høyre for å vise andre paneler. Du kan også stryke opp eller ned på skjermen for å vise detaljer for varsler.

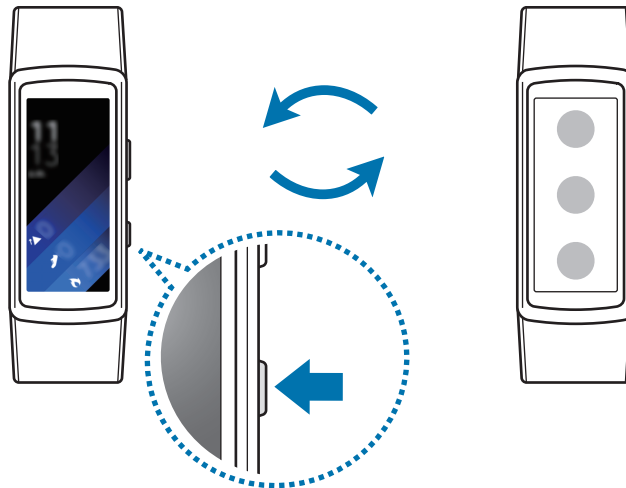


Navigere på skjermen

Veksle mellom klokke- og appskjermbildet

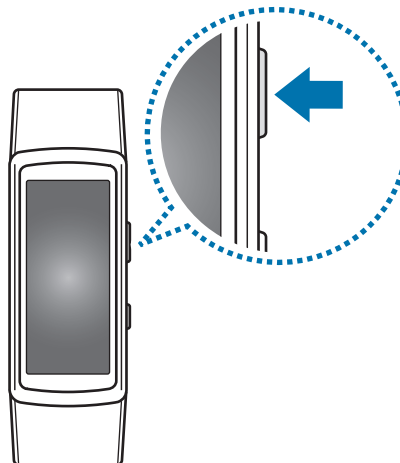
På klokkeskjermbildet trykker du på Hjem-tasten for å åpne appskjermbildet.

Hvis klokkeskjermbildet ikke vises, trykker du på Hjem-tasten for å returnere til klokkeskjermbildet.



Gå tilbake til det forrige skjermbildet

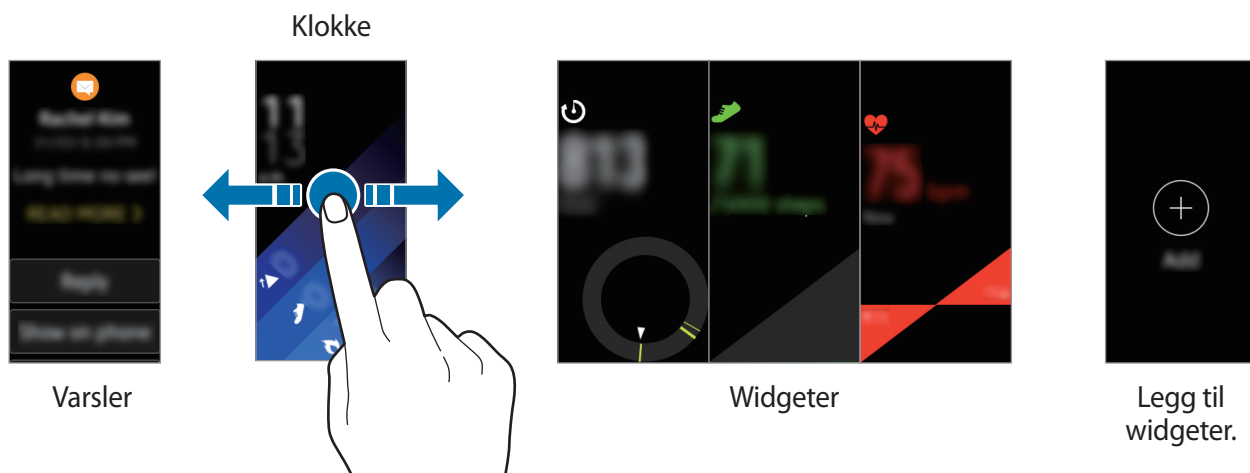
Trykk på Tilbake-tasten.



Startskjermbildet

Innledning

Startskjermbildet kan ha flere paneler. Klokkeskjermbildet er utgangspunktet for startskjermbildet. Stryk til venstre eller høyre på skjermen for å vise elementer, som varsler eller widgeter.



Hvilke widgeter og varsler som er tilgjengelige, og hvordan disse er ordnet, kan variere, avhengig av programvareversjonen.

Varselspanelet

Hold deg oppdatert på hendelser, varsler og meldinger fra den mobile enheten. Du kan endre innstillinger for varselsfunksjonen til Gear på den mobile enheten. Se [Varsler](#) for mer informasjon.

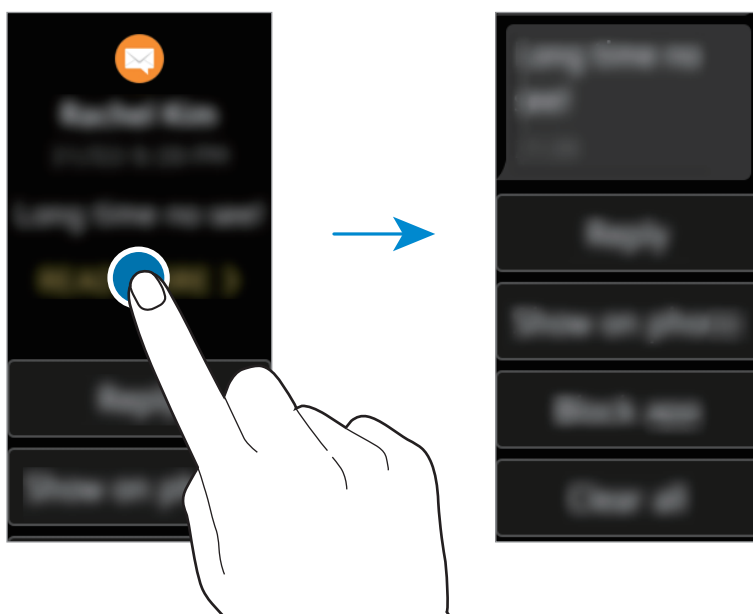
Vise innkommende varsler

Når du mottar et varsel, vises informasjon om varselet, som f.eks. type, på skjermen. Trykk på varselet for å vise detaljene. Når det er varsler som du ikke har sjekket, er en oransje prikk synlig på skjermen.



Gear har ingen høyttaler så Gear vibrerer bare når varselet mottas, og du kan ikke høre noen lyd. For mer informasjon om hvordan du konfigurerer vibrasjonsinnstillingene, kan du se [Vibrasjon](#).

Avhengig av typen varsel kan du vise varselets detaljer ved å trykke på **LES MER** på varselsskjermbildet.



Hvis en melding inneholder mye tekst eller mange vedlegg, sjekker du meldingsdetaljene på den mobile enheten.

Vise andre varsler

Stryk til høyre på klokkeskjermbildet for å vise listen over varsler. Stryk oppover på varselsskjermbildet for å vise varsler fra andre apper.

Blokkere varsler

- 1 Velg et varsel fra appen du ønsker å blokkere.
- 2 Trykk på varselet for å vise detaljene.
- 3 Stryk oppover på skjermen og trykk på **Blokker app**.
Gear vil ikke lenger motta varsler fra appen.



Du kan blokkere varsler fra spesifikke apper på Gear. Når du ikke har mottatt noen varsler på Gear, blokkerer du varsler via den mobile enheten. Åpne appskjermbildet på den mobile enheten, trykk på **Samsung Gear** → **Varsler** → **Administrer varsler**.

Klokkeskjermilde

Vis gjeldende klokkeslett. Du kan også sjekke skrittantall, puls og mer.



Trykk på Hjem-tasten for å åpne klokkeskjermbildet når du ikke er inne i klokkeskjermbildet.

Endre klokkefront

Trykk på og hold inne Klokkeskjermbildet, og stryk deretter til venstre eller høyre på skjermen for å velge et klokkeutseende. Du kan også tilpasse klokken ved å trykke på **Tilpass**.

Du kan også endre Gears klokkefront på den mobile enheten. Åpne appskjermbildet på den mobile enheten og trykk på **Samsung Gear** → **Klokkefronter**.

Widgeter

Du kan legge til widgeter på startskjermbildet. Widgeter er små apper som tilbyr begrenset funksjonalitet for å gi informasjon og enkel tilgang. Du kan bruke følgende widgeter som standard.



24-timers logg



Trening



Skritt



Etasjer



Puls

Legge til widgeter

Du kan legge til flere widgeter på startskjermbildet.

Trykk på  og velg en widget. Den valgte widgeten vises i et nytt panel.

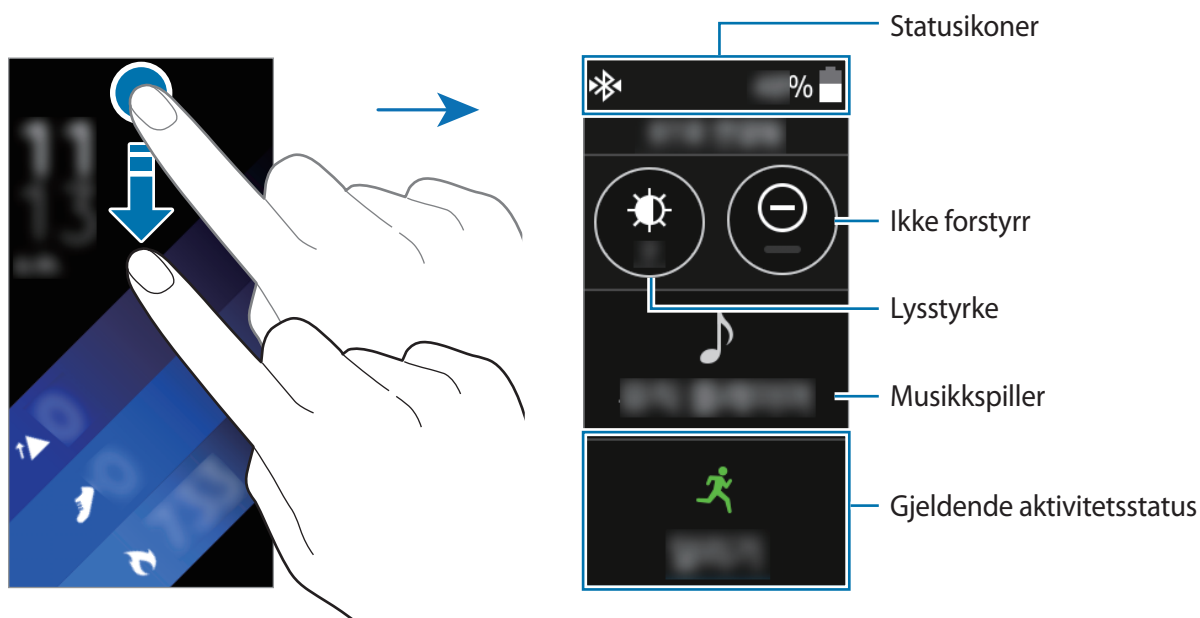
Fjerne widgeter

Trykk på og hold en widget, og trykk deretter på .

Statuspanel

På dette panelet kan du se gjeldende status og konfigurere grunnleggende innstillinger. Du kan også sjekke gjeldende aktivitetsstatus.

På klokkeskjermbildet stryker du nedover fra øverste kant av skjermen.



Statusikoner

Statusikoner vises øverst på skjermen. Ikonene som er oppført i listen nedenfor, er de mest vanlige.



Hvilke statusikoner som vises, kan variere fra område til område.

Ikon	Betydning
	Bluetooth tilkoblet
	Bluetooth frakoblet
	Bluetooth-hodesett tilkoblet
	Wi-Fi tilkoblet
	Batterinivå

Spille av musikk

Du kan spille av musikk som er lagret på Gear eller den mobile enheten.

På statuspanelet trykker du på 🎵.

Ikke forstyr-modus

Du kan angi at Gear ikke skal vibrere og slå på skjermen når et varsel mottas. Alarmer vil fortsatt fungere som normalt.

På statuspanelet trykker du på 🚫.

🚫-ikonet vises øverst på klokkeskjermbildet.

Justere lysstyrken

Du kan tilpasse Gear-skjermens lysstyrke etter omgivelsene.

På statuspanelet trykker du på ⚙️ og justerer lysstyrken ved å trykke på ⬆️ eller ⬆️.

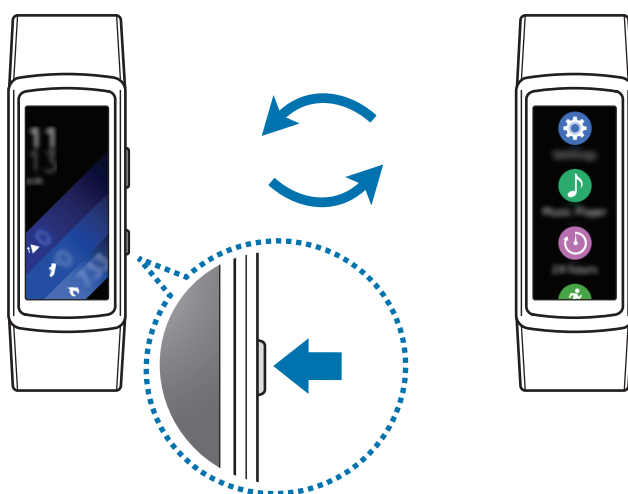
På skjermbildet for justering av lysstyrke trykker du på ⚙️ eller angir maksimalt lysstyrkenivå for å åpne utendørsmodus. Maksimal lysstyrke varer i 5 minutter i utendørsmodus.

Appskjermbildet

Appskjermbildet viser ikoner for alle apper.

På klokkeskjermbildet trykker du på Hjem-tasten for å gå til appskjermbildet.

For å vise alle appene stryker du oppover eller nedover på skjermen.



Åpne apper

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

Flytte elementer

På appskjermbildet trykker du på og holder skjermen, trykker på og holder en app og drar den til ønsket plassering.

Du kan også ordne Gears apper på den mobile enheten. Se [Appoppsett](#) i Samsung Gear-appen for mer informasjon.

Installere apper

Du kan kjøpe og laste ned apper som er spesielt utformet for Gear. For å bruke denne funksjonen må Gear og den mobile enheten være koblet sammen.

På appskjermbildet på den mobile enheten trykker du på **Samsung Gear** → **Samsung Galaxy Apps**. Se på apper etter kategori, eller søk etter apper med søkeord.

Avinstallere apper

Trykk på og hold skjermen på appskjermbildet. -ikonet vises på appene som du kan avinstallere. Velg en app, og trykk på .

Du kan også avinstallere apper fra Gear via den mobile enheten. Se [Avinstallere apper](#) i Samsung Gear-appen for mer informasjon.

Stille inn skjermlåsen

Hindre andre i å få tilgang til Gear når du ikke har den på. Hvis du har aktivert skjermlåsfunksjonen, aktiveres den når du tar av Gear. Når du har aktivert denne funksjonen, krever Gear en opplåsningskode hver gang du slår på skjermen.

Angi en PIN-kode

På appskjermbildet trykker du på **Innstillinger** → **Skjermlås** → **Skjermlåstype** → **PIN-kode**.

En PIN-kode består bare av sifre. Angi fire sifre, og angi deretter PIN-koden på nytt for å bekrefte den.

Låse opp Gear

Slå på skjermen og skriv inn opplåsingskoden.

Du deaktiverer denne funksjonen ved å trykke på **Innstillinger** → **Skjermlås** → **Skjermlåstype** på appskjermbildet, skrive inn PIN-koden din og deretter trykke på **Ingen**.

Svare på anrop

Du kan starte anrop eller motta varsler for innkommende anrop. Samtaler er bare mulig på den tilkoblede mobile enheten.

Besvare et anrop

Når du mottar et anrop, trykker du på  og drar det nedover. Anropsfunksjonen vil starte automatisk på den mobile enheten. Bruk den mobile enheten når du vil ringe ut.

Avvise et anrop

Avvis et innkommende anrop, og send en avvisningsmelding til anroperen.

Når du mottar et anrop, trykker du på  og drar det oppover. For å sende en avvisningsmelding til oppringeren, trykker du på **AVVIS MED MELD.** og velger en melding.

Ubesvarte anrop

Ved et ubesvart anrop vises et varsel på skjermen. På klokkeskjermbildet kan du stryke mot høyre på skjermen for å vise varsler om tapte anrop.



Du kan ikke bruke Gear til telefonsamtaler eller til å ringe ut.

Oppdatere Gear

Gear kan oppdateres til den nyeste programvaren.

Oppdatere trådløst

Gear kan oppdateres direkte til den nyeste programvaren gjennom FOTA-tjenesten (firmware over-the-air).

- 1 Trykk på **Samsung Gear** på appskjermbildet på den mobile enheten.
- 2 Trykk på **Innstillinger**.
- 3 Trykk på **Om Gear** → **Oppdater Gear-programvare** → **Oppdater nå**.
- 4 Trykk på **LAST NED** og last ned den nyeste programvaren på den mobile enheten.
- 5 Les informasjonen på skjermen, og trykk på **OK**.

Gear kopierer den oppdaterte programvaren fra den mobile enheten din og starter på nytt.



Hvis du vil se etter tilgjengelige oppdateringer automatisk, trykker du på **Se auto. etter oppdat.**-bryteren for å aktivere denne funksjonen. Oppdateringer blir bare lastet ned når enheten er koblet til et Wi-Fi-nettverk.

Apper

Helsestyringsapper

Innledning

Bruk skrittelleren samt trenings- og pulsappene til å overvåke og styre helsen og den fysiske formen din. Sett deg mål for fysisk form og sjekk fremgangen din.

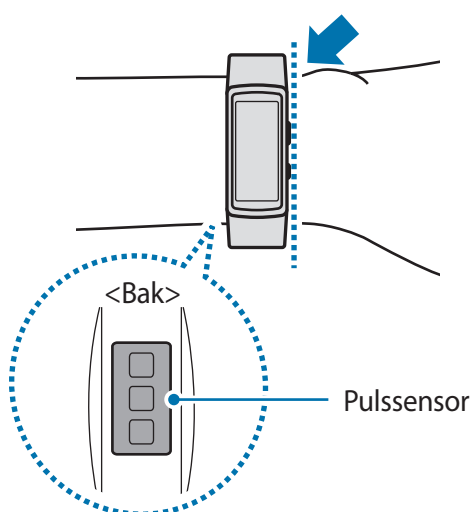
Når Gear synkroniseres med en kompatibel S Health-app, kan du bruke tilleggstjenester. Blant tilleggsfunksjonene finner du å se på individuelle pulslogger og annet.



- Appene 24 timers logg, Skritt, Etasjer, Trening, Puls, Vann, Koffein og Sammen er bare ment for fritids-, velvære- og treningsformål. De er ikke ment for medisinsk bruk. Før du bruker disse funksjonene må du lese instruksjonene nøye.
- Informasjon som innhentes ved bruk av Gear Fit2 eller Gear Fit2-programvaren, eller apper som er forhåndslastet, er kanskje ikke passende, nøyaktig, fullstendig eller pålitelig.

Ha på Gear riktig

Når du måler pulsen, har du Gear tett på armen over håndleddet som vist på bildet nedenfor. Ikke fest Gear for stramt.





- Nøyaktigheten til pulssensoren kan bli svekket, avhengig av målingsforhold og omgivelser.
- Bruk pulsfunksjonen kun til å måle pulsen din.
- Ikke se direkte på pulssensorens lys. Dette kan skade synet ditt. Pass på at ikke barn ser direkte på lysene.
- Kalde omgivelsestemperaturer kan påvirke målingen din. Om vinteren og i kaldt vær må du holde deg varm når du måler pulsen din.
- Ta målinger av pulsen når du sitter og er avslappet. Ikke beveg kroppen når du måler pulsen. Dette kan føre til unøyaktige pulsmålinger.
- Hvis målingen er veldig forskjellig fra forventet puls, må du hvile i 30 minutter før du måler på nytt.
- Røyking eller inntak av alkohol før måling kan føre til at pulsen er forskjellig fra din normalpuls.
- Ikke snakk, gjesp eller pust dypt inn mens du måler pulsen. Dette kan føre til unøyaktige pulsmålinger.
- Fordi pulssensoren bruker lys til pulsmålingen kan nøyaktigheten variere, avhengig av fysiske faktorer som påvirker lysabsorpsjonen og -refleksjonen, som blodsirkulasjon/ blodtrykk, hudens tilstand samt plassering og konsentrasjon av blodårer. I tillegg, hvis pulsen din er ekstremt høy eller lav, kan målingene være unøyaktige.
- Brukere med tynne håndledd kan få unøyaktige pulsmålinger når enheten er løs, noe som fører til at lyset reflekteres ujevnt. Hvis pulsmålingen ikke fungerer som den skal, justerer du plasseringen av enhetens pulssensor til høyre, venstre, oppover eller nedover på håndleddet eller snur enheten slik at pulssensoren sitter godt inntil innsiden av håndleddet ditt.
- Hvis pulssensoren er skitten, må du tørke av den og prøve på nytt. Hindringer mellom enhetens stropp og håndleddet ditt, som kroppshår, smuss eller andre gjenstander, kan hindre lyset i å reflekteres jevnt. Sørg for å fjerne slike hindringer før bruk.
- Hvis enheten din blir varm ved berøring, tar du den av til den er kaldere. Huden kan få forbrenninger hvis den utsettes for enhetens varme overflate over lengre tid.

Ekstra informasjon

- Formålet med denne typen datainnsamling er begrenset til levering av den tjenesten som du har bedt om, inkludert tilleggsinformasjon for å forbedre din fysiske tilstand, sikkerhetskopiere/synkronisere data, dataanalyse og statistikk, eller til utvikling og levering av bedre tjenester. (Men hvis du logger på Samsung-kontoen din fra S Health, kan det hende at dataene dine lagres på serveren for sikkerhetskopieringsformål.) Personopplysninger kan lagres til formålene med lagringen ikke lenger er aktuelle. Hvis du vil slette data som du har delt med sosiale nettverk eller overført til lagringsenheter, må du slette dem separat.
 - Du påtar deg det fulle ansvaret for upassende bruk av data som deles på sosiale nettverk eller overføres til andre. Utvis forsiktighet når du deler personopplysningene dine med andre.
 - Hvis Gear er koblet til en mobil enhet, må du verifisere kommunikasjonsprotokollen for å bekrefte riktig drift. Hvis du bruker en trådløs forbindelse, for eksempel Bluetooth, kan Gear bli påvirket av elektroniske forstyrrelser fra andre enheter. Ikke bruk Gear i nærheten av andre enheter som sender radiobølger.
 - Innholdet som brukes i S Health-appen, kan variere, avhengig av programvareversjonen til appen. Tjenestene som tilbys med appen, kan endres, eller støtten kan opphøre uten forhåndsvarsel.
 - Hvilke S Health-funksjoner som er tilgjengelige, kan variere, avhengig av lokale lover og forskrifter i ditt område.
 - Enkelte funksjoner i S Health vil kanskje ikke være tilgjengelige, avhengig av ditt område.
 - S Health-funksjonene er bare beregnet på å brukes til trenings- og informasjonsformål, og er ikke beregnet på å brukes til å diagnostisere sykdommer eller andre tilstander eller til å kurere, lindre, behandle eller forhindre sykdommer.
-
- Målt avstand kan variere fra faktisk avstand på grunn av ujevn skrittlengde, gange på stedet og trasking frem og tilbake.
 - Bare registreringer fra de siste 28 dagene blir lagret. Du kan se tidligere data på den mobile enheten hvor S Health-appen er installert.

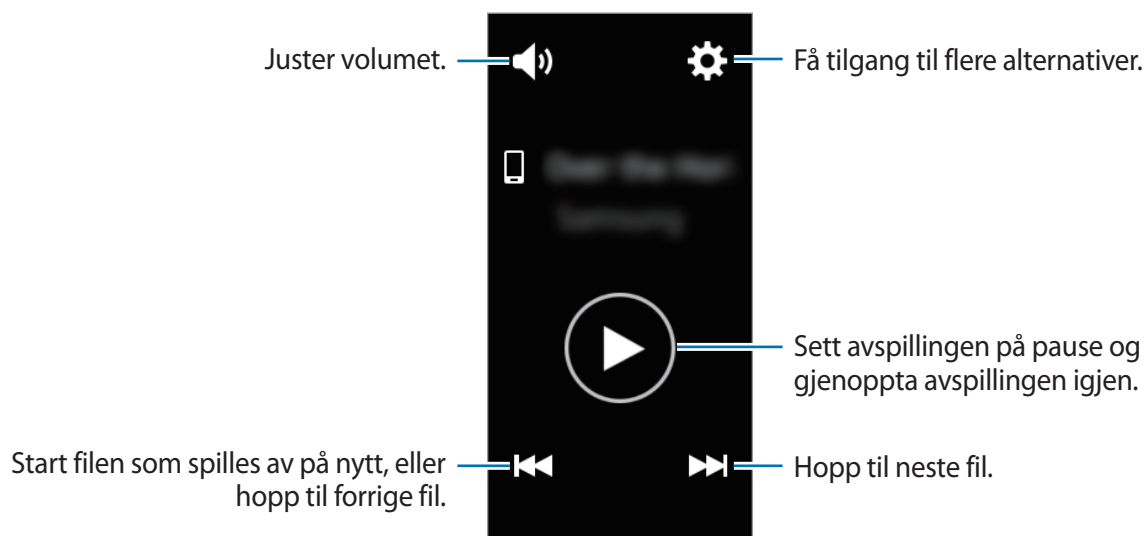
Musikkspiller

Innledning

Hør på musikk som er lagret på Gear og på den mobile enheten.

Spille av musikk

Trykk på **Musikkspiller** på appskjermbildet.



Spille musikk på den mobile enheten

Når du velger en mobil enhet som musikk skal spilles fra, kan du styre musikkavspillingen med Gear. Musikken spilles av fra den mobile enheten.

- 1 Trykk på **Musikkspiller** på appskjermbildet.
- 2 Trykk på **⚙️** → **Musikk fra: Telefon**.
Musikkcontrollerskjermen vises på Gear.
- 3 Trykk på **▶️** for å spille av musikken.
Musikken spilles av på den mobile enheten.
Trykk på **🔊** for å justere volumet eller dempe lyden.

Importere musikk

Importer musikk fra enheten til Gear.

- 1 På appskjermbildet på den mobile enheten trykker du på **Samsung Gear**.
- 2 Trykk på **Send musikk til Gear**.
- 3 Trykk på **Velg spor**.
- 4 Velg filer og trykk på **OK**.

For å synkronisere nylig tilføyd musikk på den mobile enheten med Gear, trykker du på **Autosynkroniser**-bryteren og trykker på **OK** på sprettoppvinduet Autosynkronisering. Musikken synkroniseres mens Gear lader.

Spille musikk på Gear

Du kan spille musikk på Gear. Hvis du vil lytte til musikk som er lagret på Gear, må du koble til et Bluetooth-hodesett.

- 1 Trykk på **Musikkspiller** på appskjermbildet.
- 2 Trykk på  → **Musikk fra: Gear**.
Trykk på **Tilfeldig**, **Gjenta** eller **Favoritt** for å velge et alternativ.
- 3 Trykk på  for å spille av musikken.
Musikken spilles av på Gear.

Trykk på  og dra det oppover fra bunnen av skjermbildet for å åpne bibliotekskjermbildet. På bibliotekskjermbildet kan du vise sangen som spilles av for øyeblikket, og ordne musikken etter spor, album og artister.

Når du lagrer musikk på Gear, blir spor med det tempo som passer til arbeidstempoet ditt, lagt automatisk til på spillelisten.

24-timers logg

Gear kan følge med på og registrere aktivitetene dine i løpet av dagen og oppmuntre deg til å ta sunne valg.

Trykk på **24-timers logg** på appskjermbildet.



Data om forbrante kalorier tar din basalmetabolisme med i beregningen, som beregnes ut fra informasjonen i profilen din. Når du har kjøpt Gear, vises data om forbrante kalorier på grunnlag av tiden.

- **Søvn:** Dette indikerer søvnvarigheten.
- **Lett:** Dette indikerer tiden du har brukt på lette aktiviteter, som lett gange.
- **Sunn:** Dette indikeres uansett om du trener med eller uten treningsfunksjonen.
- **Inaktiv:** Indikerer hvor lenge du har vært i ro i løpet av én time eller mer. For å hjelpe deg med å være i aktivitet vil Gear oppfordre deg til å bevege deg etter 50 minutter med inaktivitet.

Trykk på en aktivitet for å vise detaljene til aktivitetsloggen.

Trene

Du kan registrere treningsinformasjon, som varighet, avstand og forbrante kalorier, avhengig av typen trening du har gjennomført.



- Når Gear og den mobile enheten er koblet sammen, bruker denne funksjonen posisjonsinformasjonen til den mobile enheten. Aktiver den mobile enhetens plassering når det er nødvendig.
- Det anbefales at gravide, eldre, små barn og brukere som lider av tilstander som kronisk hjertesykdom eller høyt blodtrykk, oppsøker en lege før de bruker denne funksjonen.
- Hvis du blir svimmel, får smerter eller pusteproblemer under trening, slutter du å bruke denne funksjonen og oppsøker en lege.
- Hvis du nettopp har kjøpt eller tilbakelest Gear, oppretter du profilen din.
- Plasseringsinformasjonen og pulsen din lagres bare når du trener mens du bruker treningsappen. Av personvern hensyn vil de ikke presenteres og lagres når Gear automatisk oppdager treningsaktivitetene dine.

Trening med Gear

- 1 Trykk på **Trene** på appskjermbildet.
- 2 Trykk på **Aktivitet.type** og velg typen trening du ønsker å registrere.
For noen typer trening ser du instruksjonene på skjermen og trykker deretter på **OK**.
- 3 Trykk på **Mål** og velg en måltype.
Trykk på **Enkel trening** for å trene uten et mål.
- 4 Trykk på ◀ eller ▶ for å angi målet, og trykk deretter på ✓.
- 5 Avhengig av typen trening trykker du på **Posisjon** eller **Veiled ved interv** og velger et alternativ.

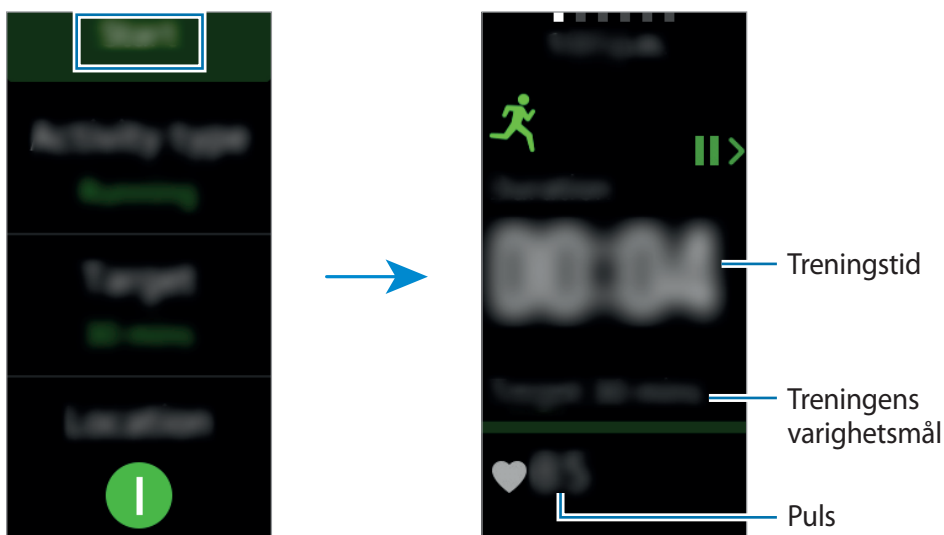


Hvis du bruker stedsfunksjonen, brukes GPS-en til den tilkoblede mobile enheten eller Gears GPS til å registrere stedsinformasjonen.

- 6 Trykk på **Start** for å starte treningen.



- Pulsen måles automatisk når du begynner å trene. For å måle pulsen mest mulig nøyaktig med Gear må Gear sitte godt festet på underarmen, like over håndleddet.
- Ikke beveg deg før pulsen vises på skjermen så den kan måles mer nøyaktig.



- 7 Du kan vise informasjon om treningen, for eksempel forbrente kalorier og nåværende hastighet, ved å stryke til venstre eller høyre på skjermen.



Når du trener intenst, bør du ta en kort pause så pulsen kan måles mer nøyaktig.

- 8 Når du vil avslutte treningen, trykker du på Tilbake-tasten og trykker på **Fullfør**.
Når du vil gjenoppta treningen, trykker du på Tilbake-tasten igjen.

- 9 For å vise treningsinformasjonen stryker du oppover eller nedover på skjermen når du har fullført treningen.

For å se treningsruten din som er registrert med stedsinformasjon, kobler du Gear til den mobile enheten.

Automatisk treningsgjenkjenning

Når du har trent i 10 minutter mens du har på deg Gear, vil den automatisk gjenkjenne at du trener, og registrere treningstypen og varigheten.

Når du slutter å trene i mer enn ett minutt vil Gear automatisk gjenkjenne at du har stoppet treningen og deaktivere denne funksjonen.



- Blant de forskjellige treningstypene kan bare gåing, løping, elliptisk treing, roing og sykling bli målt.
- Funksjonen for automatisk treningsgjenkjenning måler avstanden som blir dekket og antallet forbrente kalorier ved bruk av akselerasjonssensoren. Målingene er ikke nødvendigvis nøyaktige, avhengig av rutinene dine for gåing og trening.

Skritt

Gear teller antallet skritt som du har tatt, og måler hvor langt du har gått.

Trykk på **Skritt** på appskjermbildet.



For å vise ukentlige registreringer stryker du oppover eller nedover på skjermen.



- Det kan hende at du opplever en kort forsinkelse mens skrittappen følger med på skrittene dine og deretter viser antall skritt. Du kan også oppleve en kort forsinkelse før sprettoppvinduet indikerer at målet ditt er nådd.
- Hvis du bruker skrittelleren mens du reiser med bil eller tog, kan vibrasjoner påvirke skrittantallet ditt.

Stille inn mål for skritt

- 1 Trykk på **Angi mål** og åpne innstillingsskjermen.
- 2 Trykk på ▲ eller ▼ for å angi målet, og trykk deretter på ✓.

Etasjer

Registrer og spor hvor mange etasjer du går opp.

Trykk på **Etasjer** på appskjermbildet.



For å vise ukentlige registreringer stryker du oppover eller nedover på skjermen.



- En etasje beregnes som omtrent 3 meter. Etasjene som måles samsvarer ikke nødvendigvis med antall etasjer du går.
- Etasjene som måles er kanskje ikke nøyaktige, avhengig av omgivelsene, brukerens bevegelser og bygningenes tilstand.
- Etasjene som måles er kanskje ikke nøyaktige hvis det kommer vann eller fremmedelementer i området hvor Gear og stroppen møtes. Unngå å dusje mens du har på deg Gear. Hvis det er rengjøringsmidler, svette eller regndråper på Gear, må du vaske dette bort med rent vann og tørke det godt før bruk.

Stille inn mål for etasjer

- 1 Trykk på **Angi mål** og åpne innstillingsskjermen.
- 2 Trykk på ▲ eller ▼ for å angi målet, og trykk deretter på ✓.

Puls

Mål og registrer pulsen din.



- Gears pulsapp er kun ment til trenings- og informasjonsformål og er ikke ment til diagnostisering av sykdommer eller andre tilstander, eller til kurering, lindring, behandling eller forhindring av sykdommer.
- For å måle pulsen mest mulig nøyaktig med Gear må Gear sitte godt festet på underarmen, like over håndleddet. Se [Ha på Gear riktig](#) for mer informasjon.

Vær oppmerksom på følgende før du måler pulsen:

- Hvis du nettopp har kjøpt eller tilbakestilt Gear, oppretter du en profil.
- Hvil i 5 minutter før du tar målinger.
- Hvis målingen er veldig forskjellig fra forventet puls, hviler du i 30 minutter før du måler på nytt.
- Om vinteren eller i kaldt vær må du holde deg varm mens du måler pulsen.
- Røyking eller inntak av alkohol før måling kan føre til at pulsen er forskjellig fra din normalpuls.
- Ikke snakk, gjesp eller pust dypt inn mens du måler pulsen. Dette kan føre til unøyaktige pulsmålinger.
- Nøyaktigheten til pulssensoren kan påvirkes, avhengig av brukerens bevegelser, personlig fysiologi og målingsforholdene og omgivelsene.
- Hvis pulssensoren ikke fungerer, kan du kontrollere om Gear sitter riktig på håndleddet og at ingenting er i veien for sensoren. Hvis pulssensoren fremdeles ikke fungerer, må du ta kontakt med et Samsung-servicesenter.

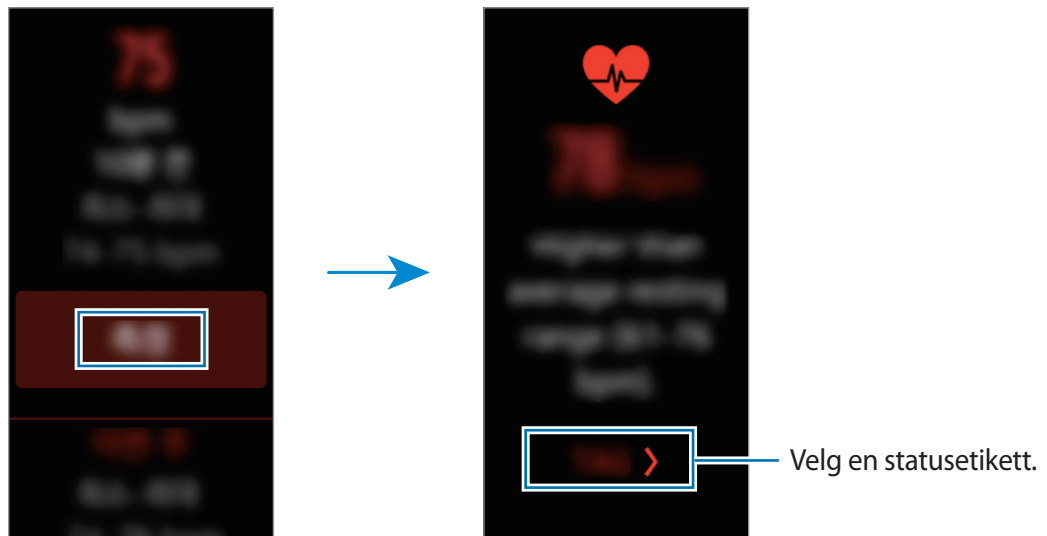
Måle pulsen din

1 Trykk på **Puls** på appskjermbildet.

2 Trykk på **Mål** for å begynne å måle pulsen.

Etter et lite øyeblikk vises den gjeldende pulsen din på skjermen.

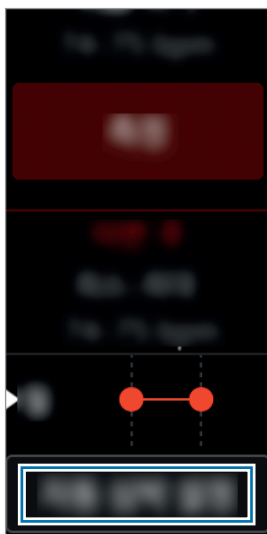
Gear viser informasjon om pulsen din i forhold til din valgte etikett.



Følge med på pulsen din

Gear kan automatisk måle og følge med på pulsen din. Gear måler pulsen med jevne mellomrom. Denne funksjonen fungerer kanskje ikke på riktig måte mens du er i bevegelse. Pulsen måles automatisk når du begynner bruke treningsappen.

- 1 Trykk på **Puls** på appskjermbildet.
- 2 Trykk på **Auto-HR** og åpne innstillingsskjermen.



- 3 Trykk på **Auto-HR**-bryteren for å aktivere denne funksjonen. (I : aktivert)

Sammen

Del skrittellingen og start konkurranser med vennene dine som er registrert som kontakter via S Health på den mobile enheten.

Trykk på **Sammen** på appskjermbildet.



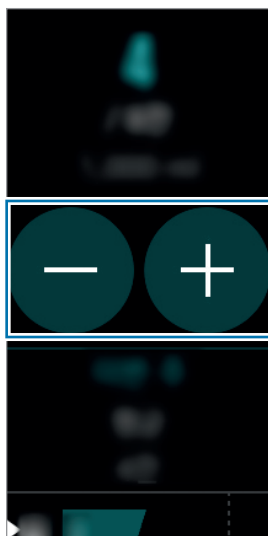
- Oppdater S Health til den nyeste versjonen.
- Denne funksjonen kan være utilgjengelig, avhengig av område eller tjenesteleverandør.

Vann

Registrer og følg med på hvor mange glass vann du drikker.

Registrere vanninntak

- 1 Trykk på **Vann** på appskjermbildet.
- 2 Trykk på **+** når du drikker et glass vann.
Hvis du legger til en feil verdi ved et uhell, kan du korrigere det ved å trykke på **−**.



For å vise ukentlige registreringer stryker du oppover eller nedover på skjermen.

Stille inn mål for inntak

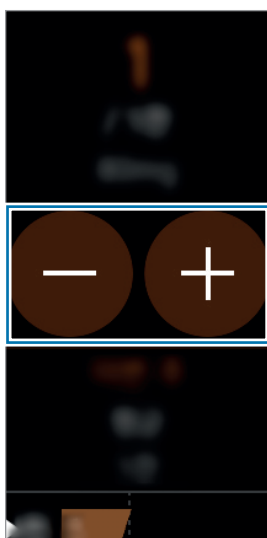
- 1 Trykk på **Angi mål** og åpne innstillingsskjermen.
- 2 Trykk på **Av** for å angi målinnstillingsfunksjonen til **På**. (🔴 : på)
- 3 Trykk på **Daglig mål**.
- 4 Trykk på ⬆️ eller ⬇️ for å angi målet, og trykk deretter på **✓**.

Koffein

Registrer og følg med på hvor mange kopper kaffe du drikker.

Registrere kaffeinntaket

- 1 Trykk på **Koffein** på appskjermbildet.
- 2 Trykk på **+** når du drikker en kopp kaffe.
Hvis du legger til en feil verdi ved et uhell, kan du korrigere det ved å trykke på **−**.



For å vise ukentlige registreringer stryker du oppover eller nedover på skjermen.

Stille inn grensen for koffeininntak

- 1 Trykk på **Angi grense** og åpne innstillingsskjermen.
- 2 Trykk på **Av** for å angi grenseinnstillingsfunksjonen til **På**. (ⓘ : på)
- 3 Trykk på **Daglig grense**.
- 4 Trykk på **⬆** eller **⬇** for å angi målet, og trykk deretter på **✓**.

Finn telefonen

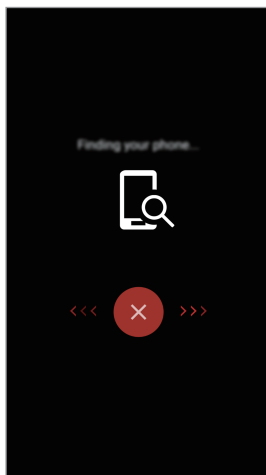
Hvis du glemmer hvor du har lagt den mobile enheten, kan Gear hjelpe deg med å finne den.

1 Trykk på **Finn telefonen** på appskjermbildet.

2 Trykk på .

Den mobile enheten avgir lyder og slår på skjermen.

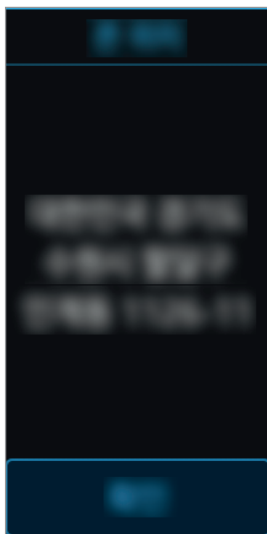
Dra  til venstre eller høyre på den mobile enheten, eller trykk på  på Gear.



Vise posisjonen til den mobile enheten

Trykk på **Finn telefon**.

Gear viser posisjonen til den mobile enheten.



Nedtelling

- 1 Trykk på **Nedtelling** på appskjermbildet.
- 2 Trykk på **ANGI** og åpne innstillingsskjermen.
- 3 Trykk på  eller  for å stille inn time, minutt og sekund.
- 4 Trykk på **OK** for å lagre innstillingene.
- 5 Trykk på **Start**.
- 6 Dra  oppover når nedtellingsalarmen ringer.

Stoppeklokke

- 1 Trykk på **Stoppeklokke** på appskjermbildet.
- 2 Trykk på **Start** for å starte tidtakingen.
Trykk på **Runde** for å ta opp rundetider, mens tidtakingen pågår.
- 3 Trykk på **STOPP** for å avslutte tidtakingen.
Trykk på **FORTSETT** for å starte tidtakingen på nytt.
Trykk på **Nullstill** for å slette rundetider.
For å vise stoppeklokkeloggen stryker du oppover eller nedover på skjermen.

Innstillinger

Innledning

Tilpass innstillinger for funksjoner og apper. Du kan tilpasse Gear ved å konfigurere forskjellige innstillingsalternativer.

Trykk på **Innstillinger** på appskjermbildet.

Skjerm

Endre skjerminnstillingene.

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

- **Klokkefronter:** Velg en klokke type.
- **Klokke alltid på:** Angi at Gear skal vise en klokke når skjermen er slått av. (🔔 : på)
- **Varselsindikator:** Angi at Gear skal vise en oransje prikk på klokkeskjermbildet for å gjøre deg oppmerksom på varsler som du ikke har sjekket.
- **Lysstyrke:** Juster skjermens lysstyrke.
- **Tidsavbrudd:** Angi hvor lenge Gear skal vente før den slår av skjermens bakgrunnslys.
- **Skrift:** Endre skrifttypen og -størrelsen.



Klokke alltid på-funksjonen aktiveres bare når du har på Gear. Hvis du ikke har på deg Gear eller du ikke beveger deg i løpet av 30 minutter når du har det på deg, vil ikke klokken vises selv om funksjonen Klokke alltid på er aktivert.

Vibrasjon

Endre vibrasjonsinnstillingene.

Trykk på **Vibrasjon** på Innstillinger-skjermbildet.

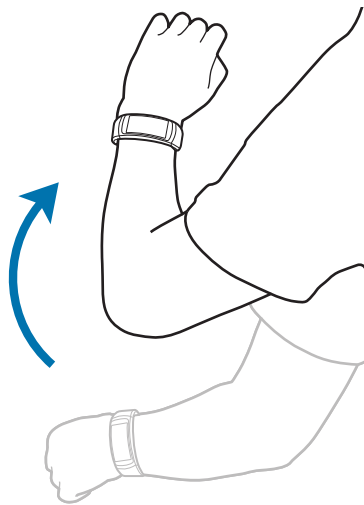
- **Vibrasjon:** Slå vibreringsfunksjonen på eller av. (I : på)
- **Lang vibrering:** Øk varigheten på vibrasjonen slik at du lettere legger merke til varsler. (I : på)

Enhet

Endre samhandlingsinnstillingene for Gear.

Trykk på **Enhet** på Innstillinger-skjermbildet.

- **Dobbeltrykk på Hjem-tast:** Velg en handling som skal utføres når du trykker på Gears Hjem-tast to ganger.
- **Aktiveringsbevegelse:** Angi at Gear skal slå på skjermen når du hever armen og slå av skjermen når du senker armen.



- **Dato og tid:** Angi dato og klokkeslett manuelt.
- **Språk:** Velg et visningsspråk for Gear.



Dato og tid og Språk vises bare når du bruker Gear uten å koble den til en mobilenhet.

Tilkoblinger

Bluetooth

Du kan bruke Bluetooth for å utveksle data- eller mediefiler med andre Bluetooth-aktiverte enheter.



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

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

- **Bluetooth:** Slå Bluetooth-funksjonen på eller av.
- **BT-hodesett:** Søk etter Bluetooth-hodesett, og koble det til Gear.



Hodesettet kan bare brukes når du spiller musikk på Gear, eller lytter til intervallveiledningsmeldinger eller varsler mens du trener.

Wi-Fi

Denne funksjonen er tilgjengelig når Gear ikke er koblet til den mobile enheten via Bluetooth.

- 1 Trykk på **Tilkoblinger** → **Wi-Fi** på Innstillinger-skjermbildet, og deretter på **Wi-Fi-bryteren** for å aktivere denne funksjonen. (🔵 : aktivert)
- 2 Trykk på **Wi-Fi-nettverk** → **Søk**.

3 Velg et nettverk fra listen over Wi-Fi-nettverk.

Nettverk som krever et passord, vises med et hengelåsikon.

4 Trykk på **Koble til**.



- Når Gear først har blitt koblet til et Wi-Fi-nettverk én gang, vil den kobles til dette nettverket igjen hver gang det er tilgjengelig, uten å spørre om passord først. For å hindre at Gear kobler seg til nettverket automatisk, kan du velge det i listen over nettverk og trykke på **Glem**.
- Hvis du ikke kan koble deg ordentlig til et Wi-Fi-nettverk, kan du prøve å starte enhetens Wi-Fi-funksjon eller den trådløse ruterens på nytt.
- Slå av Wi-Fi for å spare batteri når det ikke er i bruk.
- I feilsøkningsmodus kan du koble Gear til et Wi-Fi-nettverk mens den er koblet til et mobilt nettverk via Bluetooth.

Varsler

Angi at Gear skal vibrere når den kobles fra den mobile enheten din.

Trykk på **Tilkoblinger** på Innstillinger-skjermbildet, og trykk deretter på **Varsler**-bryteren for å aktivere denne funksjonen. (🔴 : aktivert)

Posisjon

Angi at appene på Gear skal bruke stedsdata.

På Innstillinger-skjermbildet trykker du på **Tilkoblinger** → **Posisjon**, og deretter på **Posisjon**-bryteren for å aktivere denne funksjonen. (🔴 : aktivert)

Skjermlås

Angi at Gear skal bruke skjermlåsfunksjonen når du ikke har den på.

Trykk på **Skjermlås** på Innstillinger-skjermbildet.

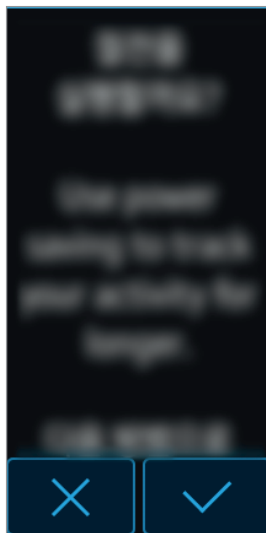
- **Skjermlåstype:** Aktiver eller deaktiver skjermlåsfunksjonen. Se [Stille inn skjermlåsen](#) for mer informasjon.
- **Hjelp:** Vis hjelpeinformasjon om bruk av skjermlåsfunksjonen.

Strømsparing

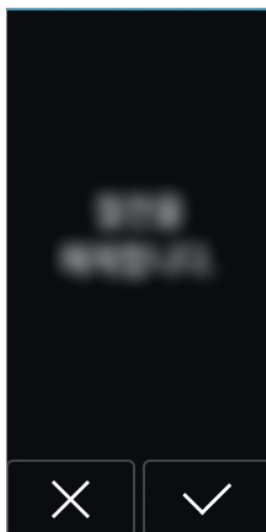
Du kan aktivere strømsparingsmodus for å spare batteristrøm ved å begrense Gears funksjoner.

- Viser fargene på skjermen som gråtoner.
- Deaktiverer varsler.
- Deaktiverer Wi-Fi-funksjonen.
- Deaktiverer tilleggsfunksjoner.
- Begrenser ytelsen til Gears CPU.

Trykk på **Strømsparing** →  på Innstillinger-skjermbildet. Alternativt trykker du på og holder inne strømtasten når skjermen slås på, og trykker på **Strømsparing** → .



Deaktiver denne modusen ved å trykke på **AV** → .



Profil

Skriv inn profilinformasjonen, som kjønn, høyde og vekt.

På Innstillinger-skjermbildet trykker du på **Profil** og konfigurerer profilinnstillingene.

Helsedulter

Tillat at Gear sender deg varsler når du når treningsmålene dine eller du holder deg i aktivitet.

På Innstillinger-skjermbildet trykker du på **Helsedulter** og velger elementer for å motta varsler.
( : et element er valgt)

Gear-info

Vis informasjon om Gear.

Trykk på **Gear-info** på Innstillinger-skjermbildet.

- **Oppdater Gear-programvare:** Oppdater programvaren til Gear manuelt.
- **Oppdater apper automatisk:** Endre de automatiske oppdateringsinnstillingene for appene på Gear.
 - **Av:** Angi at enheten ikke skal oppdatere appene på Gear.
 - **Bare via Wi-Fi:** Angi at enheten kun skal oppdatere appene på Gear automatisk når den er koblet til et Wi-Fi-nettverk.



- **Oppdater Gear-programvare** og **Oppdater apper automatisk** vises bare når du bruker Gear uten å koble den til en mobilenhet.
 - Gears batteri må lades til mer enn 15 % for at Gears programvare skal kunne oppdateres.
- **Om enheten:** Få informasjon om Gear.
- **Rapporter diagnostikk:** Angi at enheten automatisk skal sende enhetens diagnostikk til Samsung. ( : på)

- **Nullstill Gear:**
 - **Myk nullstilling:** Slett data med unntak av mediefiler og personlige data.
 - **Full nullstilling:** Tilbakestill innstillingene til fabrikkstandard og slett alle data.
- **Feilsøking:** Aktiver eller deaktiver USB-feilsøkingsmodus når du utvikler apper til Gear. (i) :

Koble til telefon

Koble Gear til en mobil enhet mens du bruker Gear uten en mobil enhet.

Trykk på **Koble til telefon** på Innstillinger-skjermbildet.



Koble til telefon vises bare når du bruker Gear uten å koble den til en mobilenhet.

- **Ja:** Koble Gear til en ny mobil enhet og gjenopprett helsedata og innstillingsinformasjon.
- **Nei:** Koble Gear til en ny mobil enhet og tilbakestill helsedata og innstillingsinformasjon.

Samsung Gear

Innledning

Du må installere Samsung Gear-appen på den mobile enheten for å kunne koble Gear til den. Med Samsung Gear-appen kan du tilpasse innstillingene i Gear.

Trykk på **Samsung Gear** på appskjermbildet på den mobile enheten.

Hvis det er første gang du kobler sammen Gear og den mobile enheten, vises det til [Koble Gear til en mobil enhet](#) for mer informasjon.



Enkelte funksjoner er kanskje ikke tilgjengelige, avhengig av typen tilkoblet mobil enhet.

Koble fra eller koble til Gear

På appskjermbildet på den mobile enheten trykker du på **Samsung Gear** → **MER** → **Koble fra** → **KOBLE FRA**.

Gear kobles fra den mobile enheten.

For å koble til Gear åpner du Samsung Gear-appen og trykker på **KOBLE TIL**.

Koble til en ny Gear

Hvis du bruker en annen Gear, kan du koble den fra den mobile enheten og koble til en ny.

På appskjermbildet på den mobile enheten trykker du på **Samsung Gear** → **MER** → **Koble til ny Gear**, og deretter velger du en ny Gear.

Vise brukerhåndboken

Vis brukerhåndboken for å lære hvordan du skal bruke Gear.

På appskjermbildet på den mobile enheten trykker du på **Samsung Gear** → **MER** → **Brukerhåndbok**.

Klokkefronter

Du kan endre klokketypen som skal vises på klokkeskjermbildet.

På appskjermbildet på den mobile enheten trykker du på **Samsung Gear** → **Klokkefronter** og velger en ønsket klokkestype. Klokkefronten du velger, brukes på klokkeskjermbildet.

Trykk på **TILPASS** for å velge bakgrunn og elementer som skal vises på klokkefronten.

Varsler

Du kan endre innstillinger for varselsfunksjonen. Hold deg oppdatert på en rekke hendelser, slik som nye meldinger som er mottatt på den mobile enheten.

På appskjermbildet på den mobile enheten trykker du på **Samsung Gear** → **Varsler** og trykker på bryteren for å aktivere denne funksjonen, og deretter aktiverer du elementer.

- **Administrer varsler:** Velg apper på den mobile enheten som skal sende varsler til Gear.
- **Begrens varsler:** Angi at Gear skal blokkere alle varsler, unntatt alarmer, som mottas mens skjermen på den mobile enheten er slått på.
- **Slå på skjerm:** Angi at Gear skal slå på skjermen når varslene mottas.
- **Vis detaljer automatisk:** Angi at Gear skal vise detaljer for varsler når de mottas.
- **Varselsindikator:** Angi at Gear skal vise en oransje prikk på klokkeskjermbildet for å gjøre deg oppmerksom på varsler som du ikke har sjekket.

Appoppsett

Tilpass Gears appskjermbilde. Du kan velge og omordne apper.

På appskjermbildet på den mobile enheten trykker du på **Samsung Gear** → **Appoppsett**.

Avinstallere apper

Trykk på **AVINSTALLER** og velg apper som skal fjernes fra Gear.

Omordne apper

Trykk på  ved siden av en app og dra den opp eller ned til en annen plassering.

Send musikk til Gear

Overfør lagrede lydfiler fra den mobile enheten til Gear.

På appskjermbildet på den mobile enheten trykker du på **Samsung Gear** → **Send musikk til Gear**.



Når Gear ikke har nok tilgjengelig minne mens den automatiske synkroniseringsfunksjonen er slått på, slettes filer som du ikke har angitt som favoritter, og de eldste filene slettes først.

- **Velg spor:** Velg lydfiler og send dem manuelt fra den mobile enheten til Gear.
- **Autosynkroniser:** Angi at enheten skal synkronisere nylig tilføyde lydfiler med Gear mens Gear lader.

Innstillinger

Hurtigmeldinger

Du kan redigere eller legge til maler som brukes til å svare på meldinger.

- 1 På appskjermbildet på den mobile enheten trykker du på **Samsung Gear** → **Innstillinger** → **Hurtigmeldinger**.
- 2 Trykk på **Hurtig svar** eller **Anropsavvisningsmeldinger**.
- 3 Velg en mal som du vil redigere.
For å opprette flere maler trykker du på , skriver inn teksten i tekstfeltet og trykker på **LAGRE**.
For å slette en mal trykker du på **REDIGER**, velger en mal, og deretter trykker du på **SLETT**.
- 4 Rediger malen og trykk på **LAGRE**.

Dobbeltrykk på Hjem-tast

Angi en handling som skal utføres når du trykker to ganger på Hjem-tasten på Gear.

På appskjermbildet på den mobile enheten trykker du på **Samsung Gear** → **Innstillinger** → **Dobbeltrykk på Hjem-tast** og velger et alternativ.

Gear-tilkobling

Tilpass de trådløse tilkoblingsinnstillingene for Gear.

På appskjermbildet på den mobile enheten trykker du på **Samsung Gear** → **Innstillinger** → **Gear-tilkobling**.

- **Ekstern tilkobling:** Angi at Gear skal kobles eksternt til den mobile enheten via Wi-Fi-nettverk med en Samsung-konto når en Bluetooth-tilkobling mellom enhetene ikke er tilgjengelig.
- **Synk. Wi-Fi-profiler:** Angi at enheten skal synkronisere listen over lagrede Wi-Fi-nettverk med Gear.

Sikkerhetskopier

Sikkerhetskopier lagrede data på Gear, eller gjenopprett sikkerhetskopieringsdata.

På appskjermbildet på den mobile enheten trykker du på **Samsung Gear** → **Innstillinger** → **Sikkerhetskopier** → **Sikkerhetskopier data** eller **Gjenopprett data**.



Helsedataene dine vil ikke bli sikkerhetskopiert eller gjenopprettet. Du kan administrere helsedataene dine med S Health-appen på den mobile enheten din.

Om Gear

Få informasjon om Gear.

På appskjermbildet på den mobile enheten trykker du på **Samsung Gear** → **Innstillinger** → **Om Gear**.

- **Oppdater Gear-programvare:** Oppdater Gear til den nyeste programvaren.
- **Gear-lagring:** Se Gears minneinformasjon.



Den faktiske tilgjengelige kapasiteten til det interne minnet er mindre enn den angitte kapasiteten fordi operativsystemet og standardapper legger beslag på deler av minnet. Tilgjengelig kapasitet kan endres når du oppgraderer enheten.

- **Juridisk informasjon:** Vis juridisk informasjon om Gear.
- **Ukjente kilder:** Angi at Gear skal tillate installasjon av apper fra ukjente kilder.
- **Enhetsnavn:** Endre navn på Gear.

Om Samsung Gear-app

Vis versjonsinformasjonen for Samsung Gear-appen.

På appskjermbildet på den mobile enheten trykker du på **Samsung Gear** → **Innstillinger** → **Om Samsung Gear-app**.

Finn min Gear

Kontroller Gear på avstand hvis den blir mistet eller stjålet.

På appskjermbildet på den mobile enheten trykker du på **Samsung Gear** → **Finn min Gear**.

- **Reaktiveringslås:** Angi at Gear skal be om din Samsung-kontoinformasjon når enheten har blitt tilbakestilt. Dette hindrer andre i å reaktivere enheten hvis den er mistet eller stjålet.
- **Kontroller eksternt:**
 - **Finn Gear:** Finn den nåværende plasseringen til Gear.
 - **Lås Gear:** Lås Gear på avstand for å forhindre uautorisert tilgang. Denne funksjonen kan aktiveres når Bluetooth-forbindelsen mellom Gear og den mobile enheten opphører mens en ekstern forbindelse aktiveres.
 - **Nullstill Gear:** Slett all personlig informasjon som er lagret på Gear, på avstand. Når Gear er blitt nullstilt, kan du ikke gjenopprette informasjonen eller bruke funksjonen Finn min Gear.

Finne Gear

Hvis du glemmer hvor du har lagt Gear, kan du finne den med denne funksjonen.

- 1 På appskjermbildet på den mobile enheten trykker du på **Samsung Gear** → **Finn min Gear**.
- 2 Trykk på .

Gear vibrerer og skjermen slår seg på. Dra  oppover på Gear, eller trykk på  på den mobile enheten.

Samsung Galaxy Apps

Du kan laste ned apper til Gear fra **Samsung Galaxy Apps**.

På appskjermbildet på den mobile enheten trykker du på **Samsung Gear** → **Samsung Galaxy Apps**.

Se på etter kategori, og velg en app som skal lastes ned.

Tillegg

Feilsøking

Vennligst prøv følgende løsninger før du kontakter et Samsung-servicesenter. Det kan hende at enkelte situasjoner ikke gjelder for Gear.

Gear slår seg ikke på

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

Berøringsskjermen reagerer sakte eller feil

- Hvis du fester en skjermbeskytter eller tilleggsutstyr på berøringsskjermen, kan det hende at berøringsskjermen ikke fungerer korrekt.
- Hvis du bruker hansker eller vanter, hvis hendene dine ikke er rene når du berører skjermen, eller hvis du trykker på skjermen med skarpe gjenstander eller med fingertuppene, kan det hende at berøringsskjermen ikke fungerer.
- Fuktige forhold eller kontakt med vann kan føre til at berøringsskjermen ikke fungerer.
- Start Gear på nytt for å fjerne alle midlertidige programvarefeil.
- Kontroller at Gears programvare er oppdatert til den nyeste versjonen.
- Hvis berøringsskjermen er ripet eller skadet, går du til et Samsung-servicesenter.

Gear fryser eller har uopprettelige feil

Prøv følgende løsninger. Hvis problemet fremdeles ikke er løst, tar du kontakt med et Samsung-servicesenter.

Starte Gear på nytt

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

Tvungen omstart

Hvis Gear stopper helt og ikke lenger reagerer, trykker du på og holder inne strømtasten i over 7 sekunder for å starte den på nytt.

Tilbakestille Gear

Hvis metodene over ikke løser problemet, kan du utføre en tilbakestilling til fabrikkinnstilte data. På appskjermbildet trykker du på **Innstillinger** → **Gear-info** → **Nullstill Gear** → **Full nullstilling**. Før du utfører en tilbakestilling til fabrikkinnstilte data, må du huske å ta sikkerhetskopier av alle viktige data som er lagret på enheten med Samsung Gear eller S Health.

En annen Bluetooth-enhet finner ikke Gear

- Forsikre deg om at Bluetooth-funksjonen er aktivert på Gear.
- Tilbakestill Gear og prøv på nytt.
- Forsikre deg om at Gear og den andre Bluetooth-enheten er innenfor Bluetooth-rekkevidde for tilkobling (10 m). Avstanden kan variere avhengig av omgivelsene som enheten brukes i.

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

En Bluetooth-forbindelse blir ikke opprettet eller Gear og den mobile enheten blir koblet fra hverandre

- Sørg for at Bluetooth-funksjonen er aktivert på begge enhetene.
- Kontroller at det ikke er noen hindringer, som f.eks. vegger eller elektrisk utstyr, mellom enhetene.
- Kontroller at den nyeste versjonen av Samsung Gear-appen er installert på den mobile enheten.
- Forsikre deg om at Gear og den andre Bluetooth-enheten er innenfor Bluetooth-rekkevidde for tilkobling (10 m). Avstanden kan variere avhengig av omgivelsene som enheten brukes i.
- Start begge enhetene på nytt, og start Samsung Gear-appen på den mobile enheten på nytt.

Batteriikonet er tomt

Batterinivået er lavt. Lad opp batteriet.

Batteriet lader ikke korrekt (for Samsung-godkjente ladere)

- Sørg for at du kobler Gear til ladedokken og kobler dokken til laderen på riktig måte.
- Oppsøk et Samsung-servicesenter, og få skiftet batteriet.

Batteriet tømmes raskere enn da det ble kjøpt

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

Gear er varm ved berøring

Når du bruker apper som krever mer strøm, eller bruker apper på Gear over lengre tid, kan Gear føles varm ved berøring. Dette er normalt og skal ikke påvirke Gears levetid eller ytelse.

Hvis enheten overopphetes eller føles varm over en lengre periode, må du ikke bruke den på en stund. Hvis enheten fortsetter å overopphetes, tar du kontakt med et Samsung-servicesenter.

Gear finner ikke din gjeldende posisjon

Gear bruker posisjonsinformasjonen til den mobile enheten. GPS-signaler kan være hindret på enkelte steder, slik som innendørs.

Data som er lagret på Gear er gått tapt

Ta alltid sikkerhetskopier av alle viktige data som er lagret på Gear med Samsung Gear eller S Health. Hvis ikke, vil du ikke kunne gjenopprette data hvis de blir ødelagte eller går tapt. Samsung påtar seg ikke ansvar for tap av data som er lagret på Gear.

Det er en liten åpning rundt utsiden av Gear-dekselet

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

Ta ut batteriet

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

- 1 Ta av stroppen fra Gear.
- 2 Ta av det bakerste dekselet fra hoveddelen av Gear ved hjelp av et verktøy med flat kant.
- 3 Koble fra batteriet og skjermkontaktene.
- 4 Ta ut kretskortet ved å løfte det ut av hoveddelen av Gear.
- 5 Ta ut batteriet ved å skyve batterikontakten øverst på siden av Gear oppover.

Trenger du hjelp eller har spørsmål, henviser vi til www.samsung.no.

Klikk inn på "SUPPORT"=>"Hjelp og feilsøking" eller søk ved hjelp av modellnummer.

Alternativt kan du ringe vår kundesupport på telefon 815 56 480.

Opphavsrett

Copyright © 2016 Samsung Electronics

Denne bruksanvisningen er beskyttet av internasjonale lover om opphavsrett.

Ingen deler av denne bruksanvisningen kan gjengis, distribueres, oversettes eller overføres i noen form eller på noen måter, elektronisk eller manuelt, inkludert kopiering, opptak eller lagring i informasjonslagrings- og gjenopprettingssystemer, uten skriftlig forhåndsgodkjennelse fra Samsung Electronics.

Varemerker

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