SAMSUNG

FELHASZNÁLÓI KÉZIKÖNYV

SM-R390

Hungarian. 05/2025. Rev.1.3

www.samsung.com

Tartalom

Kezdeti lépések

5 A Galaxy Fit3 névjegye

6 Készülék elrendezése és funkciók

6 Fit

9 Töltőkábel

10 Akkumulátor

10 Az akkumulátor töltése

10 Töltési tippek és elővigyázatossági intézkedések az akkumulátorral kapcsolatban

12 A Fit viselése

12 Az óraszíj rögzítése és eltávolítása

14 A Fit felhelyezése

14 Tippek és elővigyázatossági intézkedések a szíjhoz

15 Hogyan viselje a Fit készüléket a pontos mérésekhez

17 A Fit be- és kikapcsolása

18 A Fit csatlakoztatása telefonhoz

18 A Galaxy Wearable alkalmazás telepítése

18 A Fit csatlakoztatása telefonhoz Bluetooth-on keresztül

20 Hálózatok használata

20 Samsung-fiók regisztrálása a Fit készüléken

21 A képernyő vezérlése

21 Érintőképernyő

22 A képernyő felépítése

23 A képernyő be- és kikapcsolása

23 Képernyőváltás

24 Alkalmazások képernyő

24 Zárképernyő

25 Óra

25 Óra képernyő

25 Az óraszámlap váltása

25 Az Always On Display funkció bekapcsolása

26 Értesítések

26 Értesítési panel

27 Bejövő értesítések ellenőrzése

27 Alkalmazások kiválasztása értesítések fogadásához

28 Gyorspanel

Alkalmazások és funkciók

30 Üzenetek ellenőrzése és megválaszolása

30 Hívás elutasítása

31 Health

31 Bevezető
32 Napi tevékenység
33 Lépések
34 Testmozgás
39 Edzésidő ezen a héten
41 Alvás
44 Étel
45 Pulzus
47 Stressz
49 Ciklus követése
50 Víz
51 Véroxigén
53 Együtt
54 Beállítások

54 Médiavezérlő

55 Naptár

55 Időjárás

55 Jelzés

56 Világóra

56 Időzítő

57 Stopperóra

57 Tel. megker.

57 Pánt megkeresése

58 Segélykérés küldése

58 Bevezető
58 Segélykérés előre beállítása
59 Segélykérés
60 Segélykérés, ha esés miatt megsérül
60 A helyadatok megosztásának leállítása

60 Számológép

61 Kamera-távirányító

62 Beállítások

62 Bevezető
62 Módok
62 Értesítések
63 Rezgés
63 Kijelző
64 Health
64 Bizt. és adatvédelem
64 Biztonság és vészhelyzetek
65 Speciális funkciók
65 Általános
65 A pánt névjegye

Galaxy Wearable alkalmazás

66 Bevezető

67 Óraszámlapok

68 Alkalmazások képernyő

68 Kártyák

68 Gyorspanel

69 Pánt beállításai

69 Bevezető
69 Samsung account
69 Üzemmódok
69 Értesítések
70 Rezgés
70 Kijelző
70 Samsung Health
70 Biztonság és vészhelyzetek
71 Fiókok és biztonsági mentés
72 Speciális funkciók
72 Időjárás
73 Általános
73 Pántszoftver frissítése
73 A pánt névjegye

73 Pánt megkeresése

Használati megjegyzések

74 A készülék használatára vonatkozó óvintézkedések

76 Jegyzetek a csomag tartalmára és a tartozékokra vonatkozóan

77 A készülék víz- és porállóságának megtartása

79 Túlmelegedés elleni óvintézkedések

79 A Fit tisztítása és kezelése

80 Legyen óvatos, ha allergiás a Fit bármely anyagára

81 Hogyan találja meg a termék készenléti energiafogyasztási adatait

Függelék

82 Hibakeresés

86 Az akkumulátor eltávolítása

Kezdeti lépések

A Galaxy Fit3 névjegye

A Galaxy Fit3 (a továbbiakban: Fit) egy intelligens óraszíj, amely képes elemezni az edzésmintát, kezelni az egészségi állapotot, és számos kényelmes alkalmazást kínál. A képernyő megérintésével böngészhet a különböző funkciók között, és elindíthatja őket, valamint az óraszámlapot is megváltoztathatja ízlésének megfelelően.

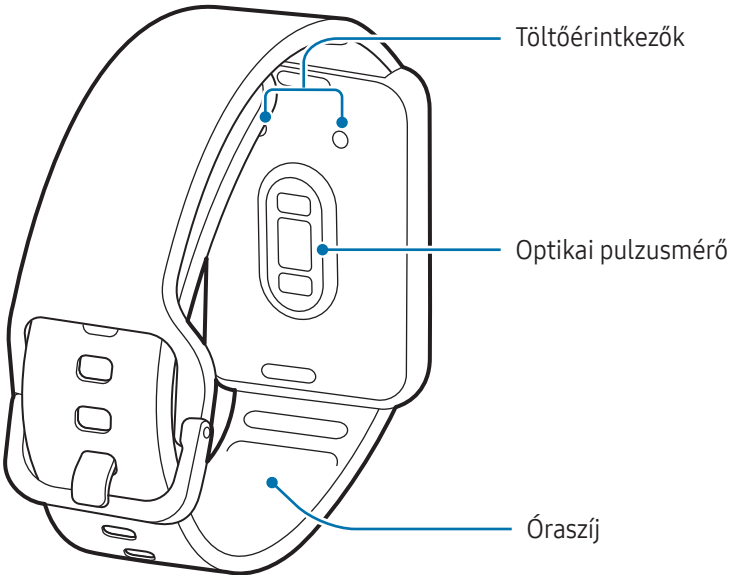
A telefonjához csatlakoztatása után használhatja a Fit készüléket.

Készülék elrendezése és funkciók

Fit




Optikai pulzusmérő
Óraszíj


Töltőérintkezők
Optikai pulzusmérő
Óraszíj

- Használja a készüléket mágneses interfrencia nélküli helyen, hogy a készülék normál módon működhessen.
- Készüléke és egyes (külön értékesített) kiegészítők mágneseket tartalmaznak. Tartsa távol a hitelkártyáktól, beültetett orvostechnikai készülékektől és más olyan készülékektől, amelyekre a mágnesek hatással lehetnek. Orvostechnikai készülékek esetében, tartsa készülékét tőlük 15 cm-nél nagyobb távolságban. Ne használja tovább a készülékét, ha az orvostechnikai készülékével kapcsolatosan bármilyen interferencia gyanúja merül fel, és forduljon orvosához vagy az orvostechnikai készülék gyártójához.
- Ha beültetett műszer van a szívében, ne tegye a készüléket a beültetett eszközhöz közeli zsebbe, például mellzsebbe vagy a kabát belső zsebébe.
- Tartson biztonságos távolságot a mágnesekkel érintett tárgyak, valamint a készülék és egyes (külön megvásárolható) tartozékok között, amelyek mágnest tartalmaznak. A készülékben lévő mágnesek megrongálhatják vagy deaktiválhatják az olyan tárgyakat, mint a hitelkártyák, bérletek, belépő-, beszálló- vagy parkolókártyák.

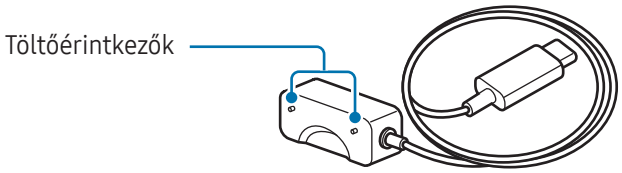
- Az óraszíjat tartsa tisztán. A szennyező anyagok, mint por vagy a festékek maradandó foltokat hagyhatnak rajta.
- Ne helyezzen éles tárgyakat a Fit külső nyílásaiba. A belső alkatrészek károsodhatnak a vízállósági funkcióval együtt.
- Ha a Fit készüléket törött üvegtesttel használja, sérülés veszélye állhat fenn. Csak akkor használja a Fit készüléket, miután egy Samsung szervizközpontban vagy egy hivatalos márkaszerviz központban megjavíttatta.

- Csatlakoztatási problémák és az akkumulátor gyors merülése következhetnek be az alábbi esetekben:
  - Ha fémmatricákat ragaszt a Fit antennájának területére
- Ne takarja le a fényérzékelő területét kiegészítőkkel, matricákkal vagy fedéllel. Ez ugyanis az érzékelő hibás működését okozhatja.

Gomb

Gomb	Művelet
Kezdőlap gomb	• Ha a Fit ki van kapcsolva, a bekapcsoláshoz nyomja meg. • Ha a Fit be van kapcsolva, nyomja le hosszan legfeljebb 8 másodpercig a kikapcsoláshoz. • Amikor a képernyő ki van kapcsolva, nyomja meg a képernyő bekapcsolásához. • Nyomja meg kétszer a beállított alkalmazás vagy funkció megnyitásához. (**Beállítások** → **Speciális funkciók** → **Nyom. meg duplán a Kezdől. g.ot**) • Megnyomásával minden más képernyőről megnyitható az Óra képernyő.

Töltőkábel



Ne tegye ki a töltőkábelt víznek, mert nincs a Fit készülékhez hasonló vízállósági tanúsítványa.

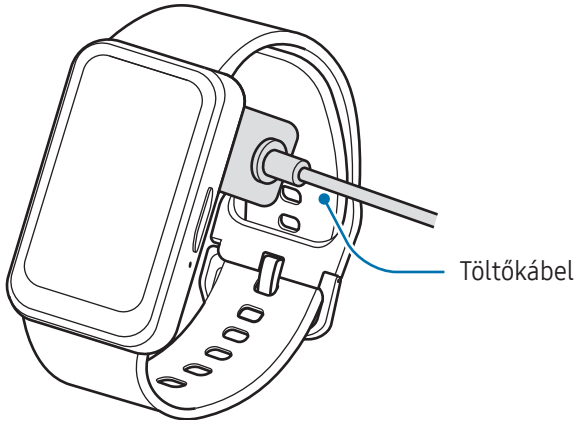
Akkumulátor

A Fit első használatbavételét megelőzően, vagy ha hosszabb időn keresztül használaton kívül volt, az akkumulátort fel kell tölteni.

Az akkumulátor töltése

1 Csatlakoztassa a töltőkábelt az USB töltő adapterhez.

2 Csatlakoztassa a Fit készüléket a töltőkábelhez.



3 Amikor teljesen feltöltődött, vegye le a Fit készüléket a töltőkábelről.

A töltés állapotának ellenőrzése

Ellenőrizheti a töltés állapotát a képernyőn a töltés alatt. Ha a töltési állapot nem jelenik meg a képernyőn, az Alkalmazások képernyőn érintse meg a **Beállítások** → **Kijelző** elemet és érintse meg a **Töltési infó megjelenítése** kapcsolót a bekapcsolásához.

Töltési tippek és elővigyázatossági intézkedések az akkumulátorral kapcsolatban

Csak a Samsung által jóváhagyott, a Fit készülékhez tervezett töltőt és kábelt használjon. A nem kompatibilis töltő vagy kábel használata sérülést vagy a készülék meghibásodását okozhatja.

- A töltő helytelen használata a készülék súlyos sérülését okozhatja. A helytelen használatból eredő károkra a garancia nem terjed ki.
- Csak a Fit készülékhez mellékelt töltőkábelt használja. A Fit készülék harmadik fél gyártótól származó töltőkábellel nem tölthető fel megfelelően.
- Ha a Fit készüléket úgy tölti, hogy a töltőkábel nedves, a készülék károsodhat. A Fit készülék töltése előtt alaposan szárítsa meg a töltőkábelt.

- Energiatakarékossági okokból használaton kívül húzza ki a töltőt. A töltőnek nincs kikapcsológombja, ezért az áramellátás megszüntetéséhez ki kell húzni az elektromos aljzatból. Használat során a töltőnek a fali aljzathoz csatlakoztatva és könnyen elérhetőnek kell lennie.
- Töltő használata esetén ajánlott jóváhagyott töltőt használni, amely garantálja a töltési teljesítményt.
- Ha akadály van a Fit készülék és a töltőkábel között, előfordulhat, hogy nem tölt rendesen. Töltés előtt ellenőrizze, hogy nincs-e izzadság, folyadék vagy por rajtuk.
- Amennyiben az akkumulátor teljesen lemerült, a Fit a töltőkábel csatlakoztatását követően nem kapcsolható be azonnal. A bekapcsolása előtt hagyja néhány percig töltődni a lemerült akkumulátort.
- Amennyiben egyszerre több alkalmazást vagy más eszközökhöz csatlakozó alkalmazásokat használ, az akkumulátor gyorsabban lemerül. Annak érdekében, hogy a készülék nehogy kikapcsoljon az adatok átvitele közben, ezeket az alkalmazásokat mindig az akkumulátor teljes feltöltését követően használja.
- Amikor a töltőkábelt egy másik áramforráshoz csatlakoztatja, úgy mint például egy számítógép vagy egy többszörös töltő csomópont, előfordulhat, hogy a Fit nem töltődik fel megfelelően, vagy lassabban töltődik, a gyengébb elektromos áram miatt.
- A Fit töltés közben is használható, ám ilyenkor tovább tarthat az akkumulátor teljes feltöltése.
- Ha a Fit tápellátása instabil, miközben egyszerre használják és töltik is, lehetséges, hogy az érintőképernyő nem reagál megfelelően. Ha ez történik, vegye le a Fit készüléket a töltőkábelről.
- Töltés közben a Fit felforrósodhat. Ez normális jelenség, és nincs hatással a Fit élettartamára vagy teljesítményére. Mielőtt viselné a Fit készüléket, engedje, hogy hűljön egy ideig a használat előtt. Amennyiben az akkumulátor a szokásosnál jobban felmelegszik, a töltő megszakíthatja a töltési műveletet.
- Ha a Fit nem töltődik megfelelően, vigye el a Fit készüléket és a töltőkábelt egy Samsung szervizközpontba vagy egy hivatalos márkaszervizbe.
- Ne használjon meghajlott vagy sérült töltőkábelt. Ha a töltőkábel sérült, ne használja.

A Fit viselése

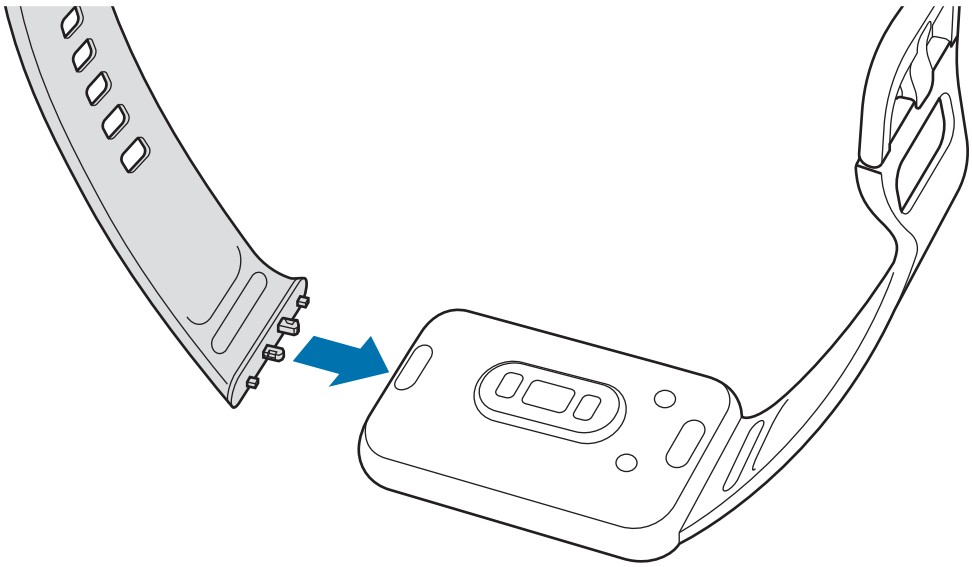
Az óraszíj rögzítése és eltávolítása

Csatlakoztassa az óraszíjat, mielőtt használni kezdené a Fit készüléket. Kihúzhatja az óraszíjat a Fit készülékből, és egy újra cserélheti.

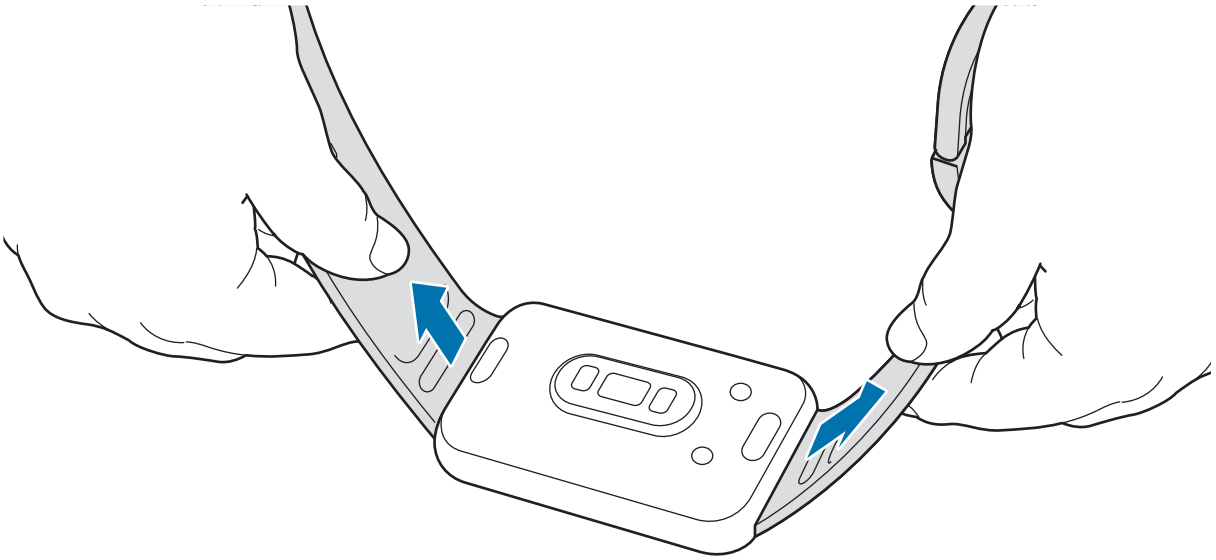
Ügyeljen rá, hogy a körme ne sérüljön meg az óraszíjak csatlakoztatásakor vagy eltávolításakor.

A rendelkezésre álló óraszíjak a régiótól függően eltérőek lehetnek.

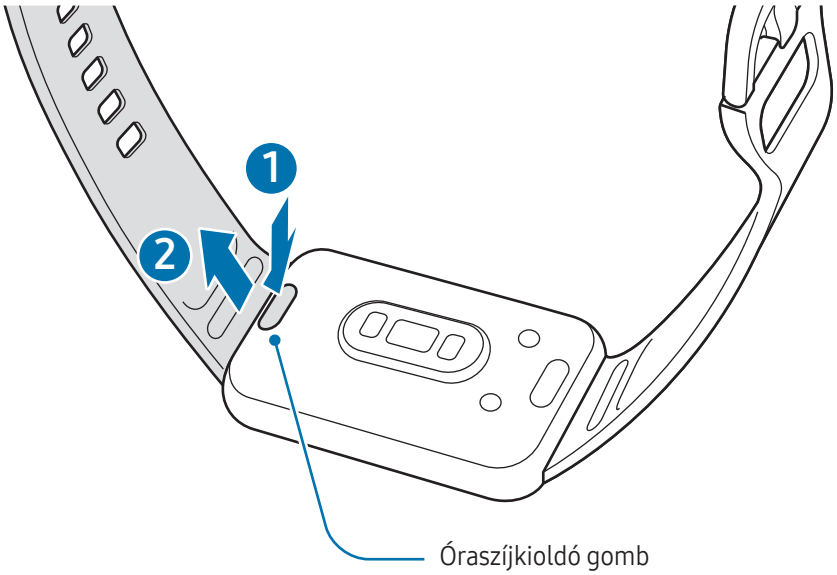
1 Csatlakoztassa az óraszíjat a Fit készülékhez.



2 Finoman húzza meg az óraszíj mindkét oldalát, hogy megbizonyosodjon arról, hogy szorosan csatlakozik, és nem válik le a Fit készülékről.



Távolítsa el az óraszíjat, miközben nyomja az óraszíj kioldó gombját.



A Fit felhelyezése

Nyissa ki a csatot, és helyezze a Fit készüléket a csuklója köré. Állítsa be úgy, hogy illeszkedjen a csuklójához, helyezze a rögzítőt az óraszíj valamelyik nyílásába, majd rögzítse a csatot a lezáráshoz. Ha az óraszíj túl szoros, használja a következő lyukat.

Az óraszíjat ne hajlítgassa túl erősen. Ellenkező esetben kárt tehet a Fit készülékben.

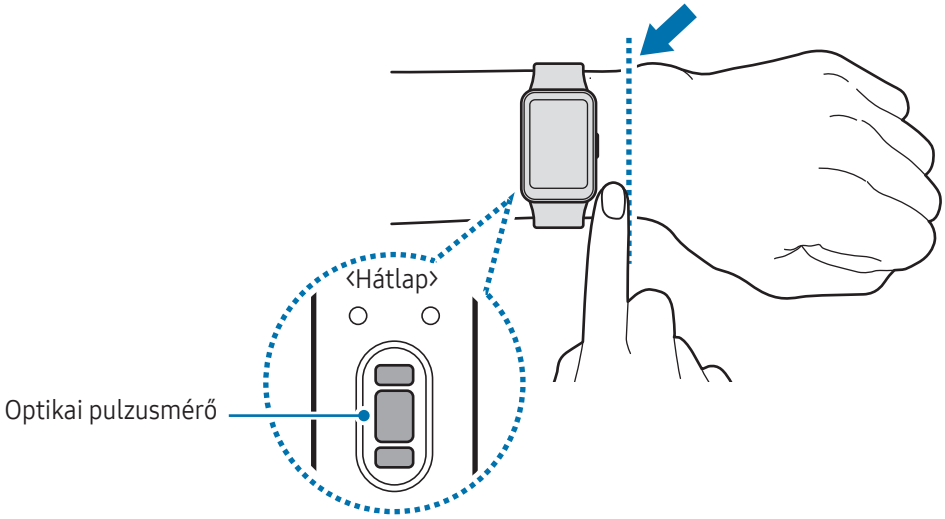
- Fizikai állapotának pontos méréséhez viselje a Fit készüléket szorosan az alkarján a csuklója felett. További információkért nézze meg a Hogyan viselje a Fit készüléket a pontos mérésekhez részt.
- Ha bizonyos anyagok érintkeznek a Fit hátlapjával, akkor azt a Fit az anyag típusától függően úgy érzékelheti, hogy a csuklóján viseli.
- Ha a Fit hátlapi érzékelője és az Ön csuklója nem érintkeznek több mint 10 percig, a Fit felismerheti, hogy nem viseli a csuklóján.

Tippek és elővigyázatossági intézkedések a szíjhoz

- A pontos mérés érdekében a Fit készüléket úgy kell viselnie, hogy illeszkedjen a csuklójára. A mérés után lazítsa meg az óraszíjat, hogy levegő érje a bőrt. Ajánlott úgy viselni a Fit készüléket, hogy az ne legyen túl laza vagy szoros, és a viselése kényelmes érzés legyen normál körülmények között.
- Ha hosszú ideig viseli a Fit készüléket, vagy nagy intenzitású gyakorlatot végez a viselése közben, bizonyos tényezők, például súrlódás, nyomás vagy nedvesség miatt bőrirritáció léphet fel. Ha már hosszú ideje viseli a Fit készüléket, távolítsa el a csuklójáról egy időre, hogy megőrizhesse bőre egészségét, és hogy a csuklója pihenhessen.
- Bőrirritáció kialakulhat allergia, környezeti tényezők, egyéb tényezők miatt, illetve ha a bőre hosszú ideig van kitéve szappannak vagy verejtéknek. Ebben az esetben azonnal hagyja abba a Fit használatát, és várjon 2 vagy 3 napot a tünetek enyhüléséig. Ha a tünetek továbbra is fennállnak vagy súlyosbodnak, hívja az orvosát.
- A Fit viselése előtt győződjön meg róla, hogy a bőre száraz. Ha hosszú ideig hordja nedvesen a Fit készüléket, az hatással lehet a bőrére.
- Ha vízben használja a Fit készüléket, távolítsa el az idegen anyagokat a bőréről és a Fit készülékről, és alaposan szárítsa meg a bőrét és a készüléket is a bőrirritáció megelőzése érdekében.
- Vízben ne használjon semmilyen tartozékot, csak a Fit készüléket.

Hogyan viselje a Fit készüléket a pontos mérésekhez

A pontos mérésekhez a Fit készüléket viselje szorosan az alkarja körül a csuklója fölött egy ujjnyi távolságot hagyva, ahogy az az alábbi ábrán látható.

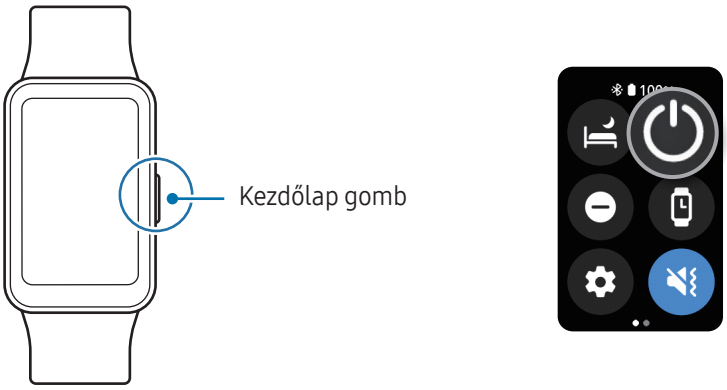


- Ha túlságosan szorosra húzza a Fit készüléket, bőrirritáció léphet fel, ha pedig túl lazán hagyja, dörzsölheti a bőrét.
- Ne nézzen közvetlenül az optikai pulzusmérő fényébe. Ügyeljen, hogy gyermekek ne nézzenek közvetlenül a fénybe. Ellenkező esetben károsodhat a látása.
- Ha a Fit érintésre forrónak érződik, vegye le, amíg ki nem hűl. Ha hosszabb ideig érintkezik a bőre a Fit forró felületével, alacsony hőmérsékletű égési sérüléseket okozhat.

- A pulzusmérőt csak pulzusa mérésére használja. Az optikai pulzusmérő pontossága a környezettől, a mérés körülményeitől és a felhasználó fiziológiai állapotától függően romolhat.
- Mivel a hideg környezeti hőmérséklet befolyásolhatja a mérést, tartsa magát melegen a pulzusszám ellenőrzésekor télen vagy hideg időben.
- Dohányzás vagy alkohol fogyasztás megváltoztathatja a normál pulzusszámot.
- Ne mozogjon, beszéljen, ásítson vagy vegyen mély levegőt pulzusmérés közben. Ellenkező esetben előfordulhat, hogy a mérés nem pontos.
- Ha nagyon magas vagy nagyon alacsony a pulzusszáma, akkor a mérés pontatlan lehet.
- A gyermekek pulzusának mérése nem biztos, hogy pontos eredményt ad.
- Vékony csuklójú felhasználók esetén pontatlan pulzusmérés jelentkezhet, abban az esetben is, ha a Fit készüléket lazán viselik, és emiatt a fény visszaverődése egyenetlen. Ebben az esetben, a Fit készüléket a belső karján viselje.
- Ha a pulzusmérés nem működik megfelelően, mozdítsa az Fit optikai pulzusmérőjét jobbra, balra, le vagy föl a csuklóján, illetve viselje a Fit készüléket a belső karján úgy, hogy az érzékelő érintkezzen a bőrével.
- Ha az optikai pulzusmérő koszos, törölje meg, és próbálja újra a mérést. Ha idegen anyagok megakadályozzák az egyenletes fényvisszaverődést, a mérés nem biztos, hogy pontos.
- Az optikai pulzusmérőt befolyásolhatják a tetoválások, jegyek, és a haj, ha azon a csuklón találhatóak, amelyiken a Fit készüléket viseli. Azt eredményezhetik, hogy a Fit nem ismeri fel, hogy viseli azt, és előfordulhat, hogy a Fit készülék funkciói nem működnek megfelelően. Ezért, azon a csuklóján viselje a Fit készüléket, amelyik nem zavarja meg a Fit készülék funkcióit.
- Előfordulhat, hogy a mérési funkciók bizonyos tényezők miatt nem működnek megfelelően, például az optikai pulzusmérő fényének blokkolása miatt, a bőr fényességétől, a bőr alatti véráramlástól és az érzékelő területének tisztaságától függően.

A Fit be- és kikapcsolása

Ha olyan helyen tartózkodik, ahol a vezeték nélküli eszközök használatát korlátozzák – például repülőgépen vagy kórházban –, tartsa be a felhatalmazott személyzet által kihelyezett figyelmeztetéseket és az egyéb utasításokat.



A Fit bekapcsolása

Nyomja meg a Kezdőlap gombot a Fit bekapcsolásához.

Amikor első alkalommal kapcsolja be vagy állítja alaphelyzetbe a Fit készüléket, utasítások jelennek meg a képernyőn, melyek segítségével megnyithatja a Galaxy Wearable alkalmazást a telefonján. További információkért nézze meg a A Fit csatlakoztatása telefonhoz részt.

A Fit kikapcsolása

1 Nyomja le hosszan a Kezdőlap gombot több mint 8 másodpercig. Vagy nyissa meg a gyorspanelt lefelé húzva a képernyő felső szélét, és érintse meg a ikont.

2 Érintse meg a **Kikapcsolás** elemet.

Ha eléri a bekapcsolási opciókat, engedje el a Kezdőlap gombot. Ha továbbra és nyomva tartja a Kezdőlap gombot, a Fit kényszerítheti az újraindítást.

Kényszerített újraindítás

Amennyiben a Fit lefagyott, és nem válaszol, az újraindításhoz tartsa hosszan lenyomva a Kezdőlap gombot több mint 11 másodpercig.

A Fit csatlakoztatása telefonhoz

A Galaxy Wearable alkalmazás telepítése

A Fit és a telefon csatlakoztatásához telepítse a telefonra a Galaxy Wearable alkalmazást.

A telefontól függően a Galaxy Wearable alkalmazást a következő helyekről töltheti le:

- Samsung Android telefonok: **Galaxy Store**, **Play Áruház**
- Egyéb Android telefonok: **Play Áruház**

- Kompatibilis a Google mobilszolgáltatásokat támogató Android telefonokkal.
- A Galaxy Wearable alkalmazás nem telepíthető olyan telefonra, amely nem támogatja a Fit szinkronizálását. Győződjön meg róla, hogy a telefonja kompatibilis-e a Fit készülékkel.
- Nem tudja csatlakoztatni a Fit készüléket táblagéphez vagy számítógéphez.

A Fit csatlakoztatása telefonhoz Bluetooth-on keresztül

1. Kapcsolja be a Fit készüléket.
2. Simítson fölfelé a képernyő aljáról.
   A képernyőn utasítások jelennek meg a Galaxy Wearable alkalmazás megnyitására vonatkozóan.
3. Nyissa meg telefonján a **Galaxy Wearable** alkalmazást.
   Ha a Galaxy Wearable alkalmazás nem a legújabb verzió, frissítse a Galaxy Wearable alkalmazást a legújabb verzióra.
4. Érintse meg a **Folytatás** lehetőséget.
5. A képernyőn válassza ki a saját Fit készülékét.
   Ha nem találja a Fit készülékét, érintse meg a **Problémái támadtak a csatlakoztatással?** lehetőséget.
6. A csatlakozás befejezéséhez kövesse a képernyőn megjelenő utasításokat.
   A csatlakozás befejeződése után, érintse meg az **Indítás** elemet és kövesse a képernyőn megjelenő utasításokat a Fit alapvető kezelésének megismeréséhez.

- A kezdeti beállítási képernyő régiónként különböző lehet.
- A csatlakozás módja a régiótól, modelltől és a telefonjától és a szoftververziótól függően eltérő lehet.
- Amikor először vagy az alaphelyzetbe állítása után csatlakoztatja a Fit készüléket egy okostelefonhoz, az adatszinkronizálás gyorsabban lemerítheti a Fit akkumulátorát.
- A támogatott telefonok és funkciók a régiótól, hordozótól, illetve a készülék gyártójától függően eltérők lehetnek.
- Amikor nem tud Bluetooth kapcsolatot létesíteni a Fit és a telefon között, az állapotjelző ikon jelenik meg az Óra képernyő tetején.

A Fit csatlakoztatása új telefonhoz

Ha a Fit készüléket egy új telefonhoz csatlakoztatja, a Fit alaphelyzetbe állítja az összes személyes információt. A Fit új telefonhoz történő csatlakoztatása előtt egy felugró ablak jelenik meg, érintse meg az **Adatok mentése** opciót, hogy biztonsági másolatot készítsen a tárolt adatokról. Mind a kézzel mentett adatok, mind az automatikus biztonsági mentés által mentett adatok visszaállíthatók, ha a Fit készüléket új telefonhoz csatlakoztatja.

1 Az Alkalmazások képernyőn érintse meg a **Beállítások** → **Általános** → **Visszaállítás** lehetőséget.

Az alaphelyzetbe állítás után a Fit automatikusan belép a Bluetooth párosítás módba.

2 Az új telefonján nyissa meg a **Galaxy Wearable** alkalmazást, és csatlakozzon a Fit készülékhez.

Ha a telefon, amelyhez csatlakozni szeretne, már csatlakozik egy másik készülékhez, nyissa meg a **Galaxy Wearable** alkalmazást a telefonján, és az új készülékhez való csatlakozáshoz érintse meg az ☰ → **Új eszköz csatlakoztatása** lehetőséget.

Hálózatok használata

Használhat hálózatokat, például Bluetooth-t.

Nyissa meg a **Beállítások** menüt a csatlakoztatott telefonon, érintse meg a **Kapcsolatok** elemet, majd a **Bluetooth** kapcsolót a bekapcsoláshoz.

Ha nem használja a hálózatot, érintse meg a kapcsolót a kikapcsoláshoz.

Elképzelhető, hogy modelltől függően egyes funkciók nem érhetők el.

Samsung-fiók regisztrálása a Fit készüléken

Regisztrálja Samsung-fiókját a csatlakoztatott telefonon, hogy hozzáférjen a különböző Fit funkciókhoz.

1 Nyissa meg telefonján a **Galaxy Wearable** alkalmazást.

2 Érintse meg az **Pánt beállításai** → **Samsung account** menüpontot.
Másik lehetőségként érintse meg az **Pánt beállításai** → **Fiókok és biztonsági mentés** → **Samsung account** opciót.

3 A telefonján a Samsung fiókba való bejelentkezéshez kövesse a képernyőn megjelenő utasításokat.
Ha Samsung fiókjába be van jelentkezve, ellenőrizheti a regisztrált Samsung fiókot.

A képernyő vezérlése

Érintőképernyő

Érintés

Érintse meg a képernyőt.



Hosszú érintés

Érintse meg a képernyőt körülbelül 2 másodperc hosszan.



Simítás

Simítson felfelé, lefelé, balra vagy jobbra.



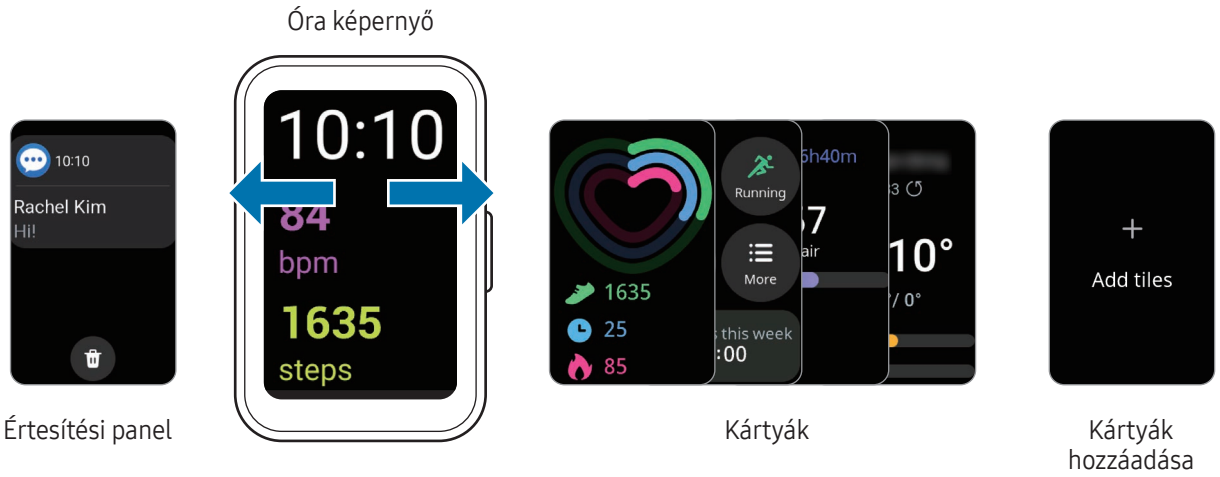
- Ügyeljen arra, hogy más elektromos eszközök ne érjenek az érintőképernyőhöz. Az elektrosztatikus kisülések az érintőképernyő meghibásodását okozhatják.
- A sérülés elkerülése érdekében ne érintse meg az érintőképernyőt éles eszközzel, és ne nyomja túlságosan az ujjával vagy más tárgyakkal.
- Javasoljuk, hogy ne hagyja hosszabb ideig bekapcsolva a képernyőt. Ellenkező esetben szellemképesedés (a képernyő beégése) jelentkezhet.

- A képernyő széleihez közel, az érzékelési területen kívül előfordulhat, hogy a Fit nem érzékeli az érintést.
- Ha a vízzár mód be van kapcsolva, az érintőképernyő nem lesz elérhető.

A képernyő felépítése

Az Óra képernyő a Kezdőképernyő kiindulópontja, amely több oldalból áll.

Ellenőrizheti a kártyákat vagy megnyithatja az értesítési panelt a képernyőn balra vagy jobbra simítva.



Az elérhető panelek, kártyák, valamint ezek elrendezése a szoftververziótól függően különböző lehet.

A kártyák használata

Kártya hozzáadásához, érintse meg a **Kártyák hozzáadása** lehetőséget, majd válasszon egy kártyát.

Amikor hosszan érint meg egy kártyát, beléphet a szerkesztési módba, ahol megváltoztathatja a kártya elrendezését vagy eltávolíthatja a kártyát.

- **A kártyák áthelyezése**: érintse meg a(z) ❮ vagy ❯ opciót, majd érintse meg a(z) lehetőséget a kívánt helyen.
- **Kártya eltávolítása**: az eltávolításhoz érintse meg az ⊖ ikont a kártyán.
- **A kártyák szerkesztése**: érintse meg a **Szerkesztés** opciót a kártyák konfigurálásához.

Csak bizonyos kártyákat szerkeszthet.

A képernyő be- és kikapcsolása

A képernyő bekapcsolása

A képernyő bekapcsolására használja a következő módszereket.

- **Képernyő bekapcsolása a gombbal**: nyomja meg a Kezdőlap gombot.
- **Kapcsolja be a képernyőt a csuklója felemelésével**: emelje fel azt a csuklóját, amelyiken viseli a Fit készüléket. Ha a képernyő nem kapcsol be, miután felemelte a csuklóját, érintse meg a **Beállítások** elemet az Alkalmazások képernyőn, érintse meg a **Kijelző** elemet, majd érintse meg az **Ébr. csuklóemeléssel** kapcsolót a **Képernyő ébresztése** alatt a funkció bekapcsolásához.
- **Kapcsolja be a képernyőt a képernyő megérintésével**: érintse meg a képernyőt. Ha a képernyő nem kapcsol be miután megérintette a képernyőt, érintse meg a **Beállítások** elemet az Alkalmazások képernyőn, érintse meg a **Kijelző** elemet, majd érintse meg az **Ébr. képernyőérintéssel** kapcsolót a **Képernyő ébresztése** alatt a funkció bekapcsolásához.

A képernyő kikapcsolása

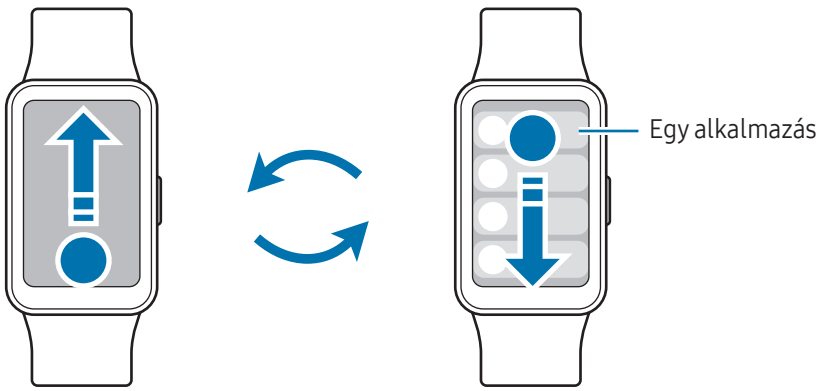
A képernyő kikapcsolásához takarja le a tenyerével vagy más testrészével. Emellett a képernyő automatikusan kikapcsol, ha a Fit készüléket egy megadott ideig nem használják.

Képernyőváltás

Váltás a Fit és az Alkalmazások képernyő között

Az Alkalmazások képernyő megnyitásához simítson fölfelé az Óra képernyőn.

Ha vissza kíván térni az Óra képernyőre, simítson lefelé az Alkalmazások képernyő tetejéről. Alternatív megoldásként nyomja meg a Kezdőlap gombot.



Visszatérés az előző képernyőre

Az előző képernyőre való visszatéréshez simítson jobbra a képernyőn.

Alkalmazások képernyő

Az Alkalmazások képernyő megjeleníti a Fit készülékre telepített összes alkalmazáshoz tartozó ikont.

Az Alkalmazások képernyőn válassza ki a megnyitni kívánt alkalmazást.

Az elérhető alkalmazások a szoftververzióktól függően eltérőek lehetnek.

Zárképernyő

Használja a képernyőzár funkciót az adatai védelmében, úgy mint például a Fit készülékre elmentett személyes adatai. A funkció bekapcsolásakor a Fit minden használatkor kérni fogja, hogy oldja fel. Ha azonban egyszer feloldja, miközben viseli a Fit készüléket, feloldva marad.

Képernyőzár beállítása

Az Alkalmazások képernyőn érintse meg a **Beállítások** → **Bizt. és adatvédelem** → **Zártípus** elemet, és válassza ki a zárási módszert.

- **PIN**: a képernyő feloldásához egy számjegyekből álló PIN-kódot kell megadnia.

Óra

Óra képernyő

Megnézheti a pontos időt vagy egyéb információkat. Ha nem az Óra képernyő van megnyitva, és szeretne oda visszatérni, nyomja meg a Kezdőlap gombot.

Az óraszámlap váltása

1 Nyissa meg telefonján a **Galaxy Wearable** alkalmazást.

2 Érintse meg az **Óraszámlapok** opciót, és válasszon egy óraszámlapot.
Ha bizonyos óraszámlapokat választ ki, például a **Photos**, testre szabhatja őket. További információkért nézze meg a Fényképes óraszámlapok készítése részt.

Emellett megváltoztathatja az óraszámlapot a Fit készüléken. Érintse meg hosszan az Óra képernyőt, és válasszon egy óraszámlapot a képernyőn történő balra vagy jobbra simítással.

Az Always On Display funkció bekapcsolása

Állítsa be a Fit készüléket úgy, hogy a képernyő kikapcsolt állapotában és a Fit viselése közben is megjelenítsen információkat, például az időt és a dátumot. Az akkumulátor azonban gyorsabban fog merülni, mint a normál használat közben, ha ezt a funkciót használja.

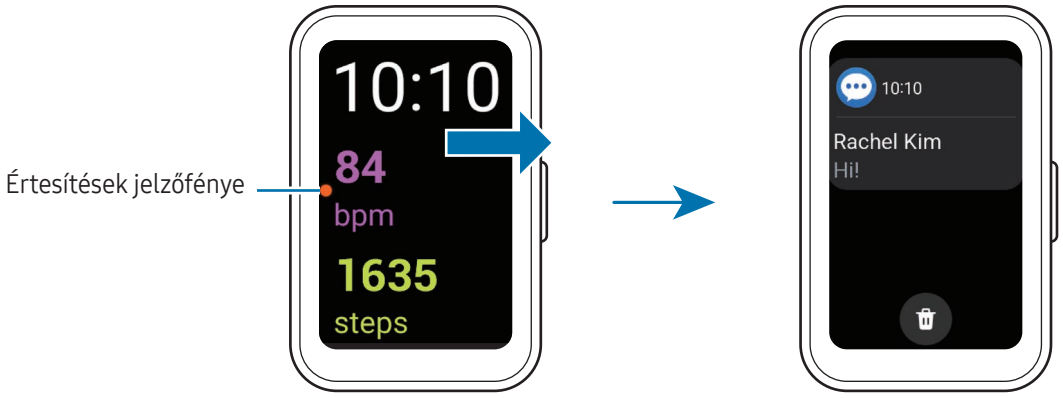
A funkció használatához nyissa meg a gyorspanelt lefelé húzva a képernyő felső széle felől, és érintse meg a ikont. Vagy az Alkalmazások képernyőn érintse meg a **Beállítások** → **Kijelző** lehetőséget, majd a bekapcsolásához érintse meg az **Always On Display** kapcsolót.

Értesítések

Értesítési panel

Megtekintheti az értesítéseket, mint például az új üzeneteket vagy nem fogadott hívásokat az értesítési panelen. Az Óra képernyőjén az értesítési panel megnyitásához simítson jobbra a képernyőn.

Ha új értesítései vannak, egy narancsszínű értesítésjelző jelenik meg az Óra képernyőn. Ha az értesítésjelző nem jelenik meg, az Alkalmazások képernyőn érintse meg a **Beállítások** → **Értesítések** → **Speciális beállítások** elemet, és érintse meg az **Értesítés jelzése** kapcsolót a bekapcsolásához.

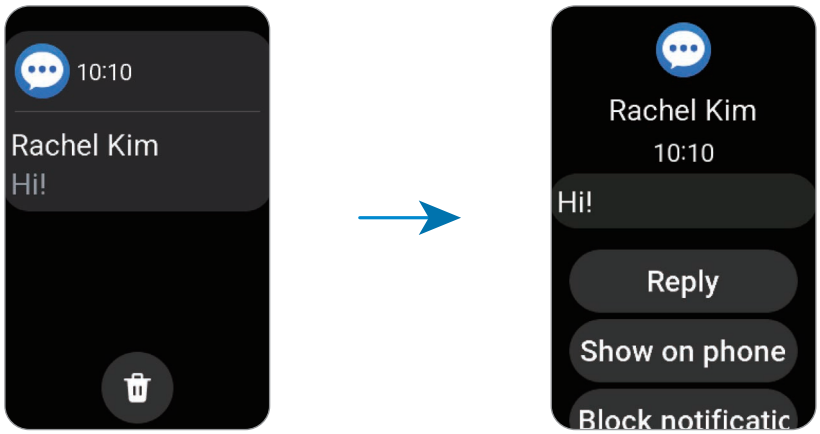


- Csak akkor kaphat értesítést, ha viseli a Fit készüléket.
- A telefon használata közben nem kaphat értesítéseket a Fit készülékére. Ha telefonja használata közben is meg szeretné tekinteni az értesítéseket a Fit készülékén, érintse meg a **Beállítások** elemet az Alkalmazások képernyőn, érintse meg az **Értesítések** → **A telefon értesítéseinek megjelenítése a pánton** lehetőséget, majd válassza a **Jelzések a telefon használatakor** lehetőséget.

Bejövő értesítések ellenőrzése

Ha értesítést kap, az értesítéssel kapcsolatos információk (például az értesítés típusa vagy az érkezés ideje) megjelennek a képernyőn. Ha több mint két értesítés érkezett, simítson felfelé vagy lefelén a képernyőn a további értesítések kereséséhez.

Érintse meg az értesítést a részletek ellenőrzéséhez.



Érintse meg a(z) opciót az összes értesítés törléséhez.

Alkalmazások kiválasztása értesítések fogadásához

Válassza ki azt a telefont vagy Fit alkalmazást, amelyről értesítéseket szeretne kapni a Fit készülékére.

1 Nyissa meg telefonján a **Galaxy Wearable** alkalmazást.

2 Érintse meg az **Pánt beállításai** → **Értesítések** → **Alkalmazások értesítései** lehetőséget.

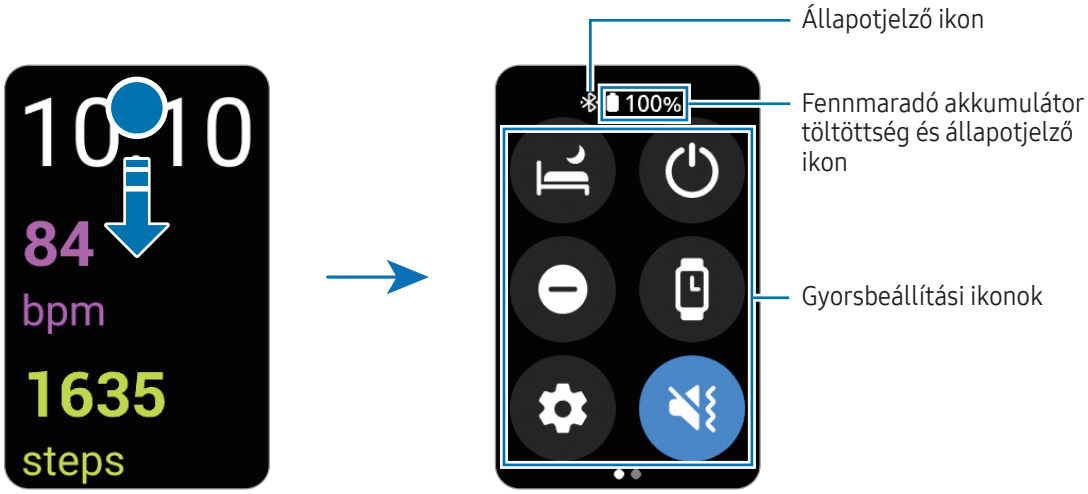
3 Érintse meg az alkalmazások listáján azon alkalmazások melletti kapcsolót, amelyektől értesítéseket szeretne kapni.

Gyorspanel

Ellenőrizze a Fit aktuális állapotát, és konfigurálja a beállításokat a gyorspanelen.

A gyorspanel megnyitásához húzzon lefelé a képernyő felső szélétől. A gyors panel bezárásához simítson felfelé a képernyőn.

Simítson a képernyőn balra vagy jobbra, hogy a következő vagy előző gyorspanelre váltson.



Az állapotjelző ikonok ellenőrzése

A gyorspanel tetején állapotjelző ikonok jelennek meg, és tájékoztatják a Fit aktuális állapotáról. A táblázatban szereplő ikonok a leggyakoribbak.

Ikon	Jelentés
	A Bluetooth-kapcsolat létrejött
	Akkumulátor töltöttségi szintje

- Egyes állapotjelző ikonok, amelyek bizonyos helyzeteket jeleznek, például amikor bizonyos üzemmódokat használ vagy az Órát tölti, szintén megjelennek a Fit képernyőjének tetején. Az állapotjelző ikonok elrejtéséhez az Óra képernyőn érintse meg a **Beállítások** lehetőséget az Alkalmazások képernyőn, érintse meg a **Speciális funkciók** → **Állapotjelzők** lehetőséget, majd válassza az **Elrejtés 2 másodperc után** lehetőséget.
- Az állapotjelző ikonok megjelenése a régiótól, szolgáltatótól vagy modelltől függően eltérő lehet.

A gyorsbeállítási ikonok ellenőrzése

A gyorsbeállítási ikonok a gyorspanelen jelennek meg. Érintse meg az ikont az alapbeállítások megváltoztatásához vagy a funkció indításához. A gyorsbeállítási ikont hosszan megérintve részletesebb beállításokat is ellenőrizhet.

A gyorspanelen a gyorsbeállítási ikonok hozzáadásával vagy eltávolításával kapcsolatos további információkért lásd: Gyorsbeállítási ikonok hozzáadása vagy eltávolítása.

Ikon	Jelentés
	Alvó üzemmód bekapcsolása
	A bekapcsolási opciók elérése
	A ne zavarjanak mód bekapcsolása
	Az Always On Display funkció bekapcsolása
	A **Beállítások** megnyitása
/	Rezgő vagy csendes mód bekapcsolása
	Mobilfény bekapcsolása
	A **Tel. megker.** alkalmazás megnyitása
	Színház mód bekapcsolása
	Repülési mód bekapcsolása
	A vízzár mód bekapcsolása
	Fényerő beállítása

A gyorsbeállítás ikonjai a csatlakoztatott telefon szoftververziójától függően eltérően jelenhetnek meg.

Alkalmazások és funkciók

Üzenetek ellenőrzése és megválaszolása

1 Nyissa meg az értesítési panelt.

2 Érintsen meg egy új üzenetértesítést.

Ha a telefonján szeretne ellenőrizni egy üzenetet, érintse meg a **Telefonon** lehetőséget.

Ha válaszolni szeretne egy üzenetre a Fit készülékén, érintse meg a **Válasz** lehetőséget, és válasszon ki egy szövegsablont.

Az üzenet törléséhez érintse meg a(z) opciót.

Hívás elutasítása

Bejövő hívás esetén húzza a(z) opciót a nagy körön kívülre.

Ha elutasító üzenetet küldene a hívónak, érintse meg az **Üzenet küldése** opciót, és válassza ki a kívánt üzenetet.

Nem fogadott hívás esetén értesítés jelenik meg az értesítési panelen. Az értesítési panelen ellenőrizheti a nem fogadott hívások értesítéseit.

Health

Bevezető

A Health alkalmazás rögzíti és kezeli a 24 órás tevékenységi és alvási szokásait, hogy bátorítsa egészséges szokások felvételére. A csatlakoztatott telefon Samsung Health alkalmazásában egészséggel kapcsolatos adatokat menthet el és kezelhet.

Miután egy bizonyos ideig folyamatosan edzett a Fit viselése közben, az automatikus edzésérzékelés funkció bekapcsol. A Fit akkor is értesíti, és néhány követendő nyújtó mozdulatot vagy könnyű mozgásra buzdító képernyőt mutat, ha a Fit felismeri, hogy már több mint 50 perce inaktív. Ha a Fit felismeri, hogy Ön vezet, vagy alszik, előfordulhat, hogy nem értesíti Önt, és nem jeleníti meg a nyújtóképernyőt, bár Ön fizikailag inaktív.

További információkért látogasson el a www.samsung.com/samsung-health oldalra.

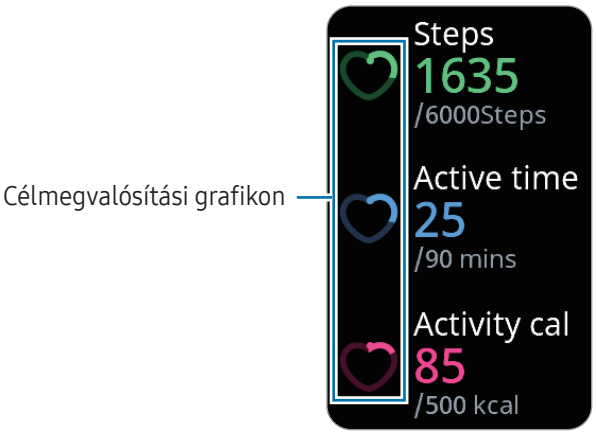
Az egészségügyi funkciók kizárólag a szórakozását, jóllétét és erőnléti céljait szolgálják. Nem orvosi használatra valók. Olvassa el figyelmesen az utasításokat ezen funkciók használata előtt.

Napi tevékenység

Ellenőrizze az aktuális napi állapotát, például a lépéseket, az aktív időket, a tevékenységek kalóriáit és azok célértékeit, valamint a kapcsolódó információkat.

A napi tevékenysége ellenőrzése

Érintse meg a **Health** lehetőséget az Alkalmazások képernyőn és érintse meg a **Napi tevékenység** lehetőséget.



- **Lépések**: ellenőrizze a lépések számát, amiket a nap folyamán megtesz. Ahogy közeledik a lépésszám célértékéhez, a grafikon növekszik.
- **Aktív idő**: ellenőrizze a teljes időt, amiben fizikailag aktív volt a nap alatt. Ha könnyű tevékenységek, például nyújtás vagy séta végzésével közelít az aktív idő célértékéhez, a grafikon növekszik.
- **Kal. tevék.ből**: ellenőrizze a teljes kalóriamennyiséget, amelyet a nap folyamán egy tevékenységre fordított. Ahogy közeledik a kalória célértékéhez, a grafikon növekszik.

A napi tevékenységéhez kapcsolódó további információk megtekintéséhez húzzon felfelé vagy lefelé a képernyőn.

A napi tevékenységi cél beállítása

1 Érintse meg a **Health** lehetőséget az Alkalmazások képernyőn.

2 Érintse meg a **Napi tevékenység** lehetőséget és érintse meg a **Célok beállítása** elemet.

3 Válasszon tevékenységopciót.

4 Simítson a képernyőn felfelé vagy lefelé a cél beállításához.

5 Érintse meg a ikont.

Lépések

A Fit számolja a lépéseket, amelyeket megtett.

A lépésszámának mérése

Érintse meg a **Health** lehetőséget az Alkalmazások képernyőn és érintse meg a **Lépések** lehetőséget.



A lépésekhez kapcsolódó további információk megtekintéséhez húzzon felfelé vagy lefelé a képernyőn.

- Amikor elindítja a lépésszámlálót, a lépésfigyelő figyeli a lépteit, és a lépésszámot némi késéssel jeleníti meg, mert a Fit csak azután ismeri fel pontosan a mozgását, miután már gyalogolt egy keveset. A pontos lépésszámlálás érdekében előfordulhat egy rövid késleltetés is, mielőtt az értesítés jelzi, hogy egy bizonyos célt elért.
- Amennyiben autóban vagy vonaton utazás során használja a lépésszámlálót, a vibráció befolyásolhatja a lépésszámot.
- A készülék mintegy 3 métert tekint egy emeletnek. A mért emeletek száma nem feltétlenül felel meg a ténylegesen megmászott emeletek számának.
- A mért emeletszám a környezettől, a felhasználó mozgásától és az épület tulajdonságaitól függően pontatlan lehet.
- A megmért emeletek száma nem feltétlenül pontos ha víz (zuhany és vízaktivitás) vagy idegen anyagok kerülnek a légnyomás érzékelőbe. Ha bármilyen tisztítószer, izzadság vagy esőcsepp kerül a Fit készülékre, használat előtt öblítse le tiszta vízzel majd szárítsa meg a Fit készüléket - beleértve a légnyomás-érzékelőt is.

A lépéscélkitűzés beállítása

1 Érintse meg a **Health** lehetőséget az Alkalmazások képernyőn.

2 Érintse meg a **Lépések** lehetőséget és érintse meg a **Célok beállítása** elemet.

3 Simítson a képernyőn felfelé vagy lefelé a cél beállításához.

4 Érintse meg a ikont.

Testmozgás

Rögzítse az edzésinformációit és tekintse meg az eredményeket.

- A funkció használata előtt kérjen tanácsot engedéllyel rendelkező egészségügyi szakembertől, például orvostól, ha az alábbiak bármelyike érvényes Önre:
  - Ha krónikus betegsége van, például szívbetegsége vagy magas vérnyomása.
  - Ha terhes.
  - Ha nem megfelelő korú az önálló testmozgáshoz.
- Ha szédül, fájdalmat érez, vagy légzési nehézsége támad edzés közben, azonnal hagyja abba az edzést, és kérje ki egy egészségügyi szakember, például orvos tanácsát.
- Pulzusát a rendszer méri, amikor elkezdi a testmozgást. A pontos mérés érdekében, viselje a Fit készüléket szorosan az alkarján a csuklója felett. További információkért nézze meg a Hogyan viselje a Fit készüléket a pontos mérésekhez részt.
- A pontosabb mérés érdekében ne mozogjon, amíg a pulzusa meg nem jelent a képernyőn.
- Előfordulhat, hogy ideiglenesen nem látható a pulzusa különböző körülmények miatt, mint például a környezet, az Ön fizikai állapota vagy az, ahogyan a Fit készüléket viseli.

Vegye figyelembe a következőket, mielőtt hideg időben kezd edzeni:

- Kerülje a készülék használatát hidegben. Lehetőleg beltérben használja a készüléket.
- Ha a készüléket kint, hideg időben használja, használat előtt takarja el a Fit készüléket a kabátujjával.

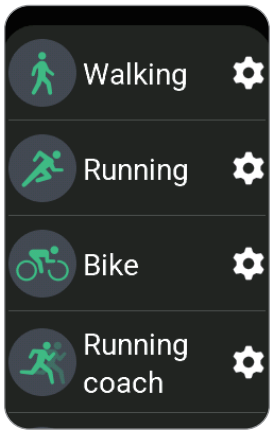
Az edzés megkezdése

1 Érintse meg a **Health** lehetőséget az Alkalmazások képernyőn.

2 Érintse meg az **Testmozgás** opciót.

Megkezdheti az edzést közvetlenül a **Több edzés** kártyáról, miután hozzáadott edzéseket.

3 Simítson a képernyőn felfelé vagy lefelé, hogy kiválaszthassa a kívánt edzéstípust.
Ha nincs olyan edzéstípus, amilyet Ön szeretne, érintse meg a **Hozzáadás** lehetőséget, és válassza ki a kívánt edzéstípust.



Az edzés elkezdődik. Bizonyos edzéstípusok esetén érintse meg a **Kezdő** gombot az edzés elindításához.

4 Simítson a képernyőn felfelé vagy lefelé, hogy az edzésképernyőn ellenőrizze az edzésinformációkat, például a pulzust, távolságot vagy időt.



Zenét játszhat le, ha a képernyőn balra simít.

- Ha az **Úszás (mede.)** vagy **Nyíltvízi úszás** lehetőséget választja, automatikusan aktiválódik a vízzár üzemmód, és az érintőképernyő letiltásra kerül. A vízzár mód egy olyan funkció, amely megakadályozza a képernyő akaratlan érintését és a bevitelt vízben végzett edzés közben.
- Ha az **Úszás (mede.)** vagy **Nyíltvízi úszás** lehetőséget választja, a rögzített érték pontatlan lehet az alábbi esetekben:
  - Ha abbahagyja az úszást a végpont előtt
  - Ha menet közben megváltoztatja az úszásnemet, ütemet
  - Ha abbahagyja a karjai mozgatását a végpont elérése előtt
  - Ha karjai használata nélkül úszik
  - Ha csak egy karral úszik
  - Ha víz alatt úszik
  - Ha az edzés megkezdése után kiszáll a vízből és sétál
  - Ha nem szüneteltetti vagy újraindítja az edzést, hanem befejezi az edzést, amikor pihen

5 Simítson jobbra a képernyőn és érintse meg a **Befejezés** lehetőséget.
Az edzés szüneteltetéséhez vagy újrakezdéséhez simítson jobbra a képernyőn és érintse meg a **Szünet** vagy **Folytatás** elemet.

- Az úszás befejezéséhez először nyomja le hosszan a Kezdőlap gombot több mint 2 másodpercig a vízzár mód kikapcsolásához. Ha a vízzár mód kikapcsolt, engedje el a Kezdőlap gombot. Ha továbbra és nyomva tartja a Kezdőlap gombot, a Fit kényszerítheti az újraindítást.
- A zenelejátszás akkor is folytatódik, ha befejezi az edzést. A zene lejátszásának leállításához állítsa le a zenét az edzés befejezése előtt, vagy nyissa meg a **Médiavezérlő** alkalmazást a zene lejátszásának leállításához.

6 Az edzés befejezése után simítson a képernyőn felfelé vagy lefelé az edzés eredményeinek ellenőrzéséhez.

Több edzés végrehajtása

Különféle edzéseket naplózhat, és végigmehet egy egész programon úgy, hogy az aktuális edzés befejezése után azonnal másik edzést kezd.

Simítson jobbra a képernyőn az edzés közben, érintse meg az **Új** elemet, majd válassza ki a következő elkezdendő edzéstípust.

Az úszás befejezéséhez először nyomja le hosszan a Kezdőlap gombot több mint 2 másodpercig a vízzár mód kikapcsolásához. Ha a vízzár mód kikapcsolt, engedje el a Kezdőlap gombot. Ha továbbra és nyomva tartja a Kezdőlap gombot, a Fit kényszerítheti az újraindítást.

Az edzés beállítása

1 Érintse meg a **Health** lehetőséget az Alkalmazások képernyőn.

2 Érintse meg az **Testmozgás** opciót.

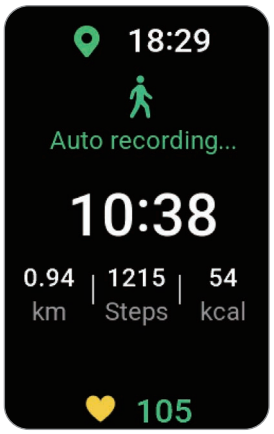
3 Érintse meg a ⚙ ikont minden edzéstípus mellett, és állítsa be a különböző edzésopciókat.

- **Cél**: kapcsolja be az edzési cél funkciót és állítsa be.
- **Edzési képernyő**: állítsa be a képernyőket, amik megjelennek, miközben az edzést végzi.
- **A Pulzuszóna útmutatója**: kapcsolja be a funkciót és állítsa be, hogy riasztásokat kapjon, ha elérte a pulzuszóna beállított célját.
- **Ütemezési útmutató**: állítsa be, hogy útmutatást kapjon, amikor eléri a beállított távolságot, időt vagy hosszt.
- **Szem. edz. üzenetei**: beállíthatja, hogy virtuális edzője tanácsokat adjon az edzés megfelelő tempójához.
- **Auto. szünet**: állítsa be a Fit edzésfunkcióját, hogy automatikusan szüneteljen, amikor abbahagyja az edzést.
- **Edzés indítása**: állítsa be, hogyan kezdje el az edzést.
- **Képernyő mindig be**: állítsa be, hogy a képernyő mindig bekapcsolva legyen edzés közben.
- **Edzések automatikus észlelése**: kapcsolja be és állítsa be az edzések automatikus felismerése funkciót. További információkért nézze meg a Automatikus edzésfelismerő funkció részt.
- **Medence hossza**: állítsa be a medence hosszát.

- Bizonyos beállításokat közvetlenül az edzés megkezdése előtt vagy edzés közben is módosíthat. Az edzés megkezdése előtt érintse meg a **Beállítások** elemet a visszaszámláló képernyőn vagy a GPS képernyőn. Vagy edzés közben simítson a képernyőn jobbra és érintse meg a **Beállítások** elemet.
- Az elérhető gyakorlás-beállítási lehetőségek a gyakorlás típusától függően változhatnak.

Automatikus edzésfelismerő funkció

Ha a Fit viselése közben egy bizonyos ideig valamilyen tevékenységet végez, a Fit automatikusan felismeri, hogy Ön edz, és rögzíti az edzéssel kapcsolatos információkat, például az edzés típusát, időtartamát és az elégetett kalóriákat.



Ha több mint egy percre abbahagyja az edzést, a Fit automatikusan felismeri, hogy abbahagyta az edzést, és befejezi a rögzítést.

- Ellenőrizheti az automatikus edzésfelismerő funkció által támogatott gyakorlatok listáját. Az Alkalmazások képernyőn érintse meg a **Health** ikont, és érintse meg a **Beállítások** → **Észlelni kívánt tev.** lehetőséget. Ha a gyakorlatokat nem ismeri fel automatikusan, kapcsolja be az automatikus edzésfelismerő funkciót, és érintse meg a funkciót használó edzéstípus kapcsolóját a **Észlelni kívánt tev.** alatt.
- Az automatikus edzésfelismerési funkció a gyorsulásérzékelő segítségével mér valamit, úgy mint például az időt, amit edzéssel tölt és az elégetett kalóriákat. A mérések a gyaloglási és edzési szokásaitól, valamint az életstílusától függően pontatlanok lehetnek.

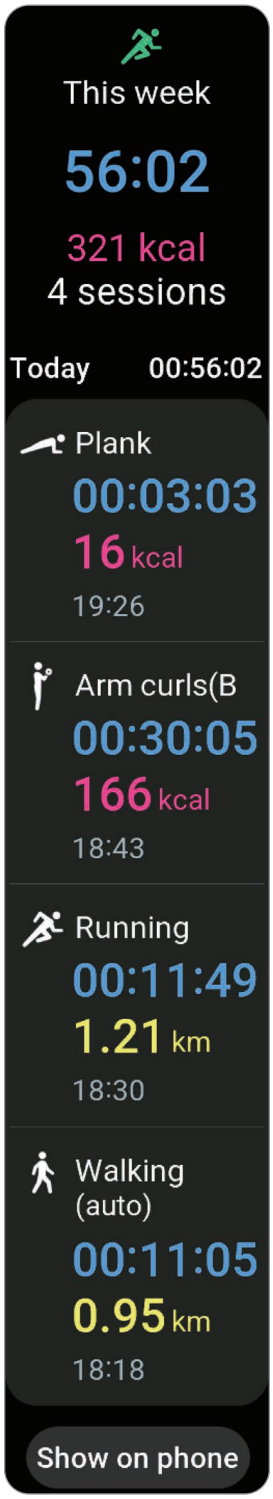
Edzésidő ezen a héten

Ellenőrizheti edzéstörténetét, amely dátum és edzéstípus szerint van rendezve.

1 Érintse meg a **Health** lehetőséget az Alkalmazások képernyőn.

2 Érintse meg az **Edzésidő ezen a héten** elemet.

3 Simítson felfelé vagy lefelé a képernyőn, hogy ellenőrizhessen minden edzéstörténetet.



Alvás

Elemezze az alvását, és rögzítse azt a pulzus és a mozgás alvás közbeni mérésével.

Ez a funkció csak az Ön általános wellness és fitnesz célját szolgálja. Ezért ne használja orvosi célokra, úgy mint tünetek diagnosztizálására, betegség kezelésére vagy megelőzésére.

- Az alvási szokások négy szakaszának (éber, REM, könnyű, mély) elemzése a mozgásának és a pulzusa alvás közbeni változásainak felhasználásával történik. A csatlakoztatott telefon grafikonján ellenőrizheti az egyes mért alvó állapotok ajánlott tartományait.
- Ha a pulzusa rendszertelen vagy a Fit nem tudja helyesen felismerni a pulzusát, az alvási szokásokat három állapotban elemzi (hánykolódó, könnyű, mozdulatlan).
- A részletes alváselemzést csak akkor ellenőrizheti, ha a Fit csatlakoztatva van a telefonjához.
- A mérés előtt úgy töltse fel a Fit akkumulátorát, hogy az 30%-nál magasabb töltöttségen álljon.
- A pontos mérés érdekében, viselje a Fit készüléket szorosan az alkarján a csuklója felett. További információkért nézze meg a Hogyan viselje a Fit készüléket a pontos mérésekhez részt.

Az alvás mérése

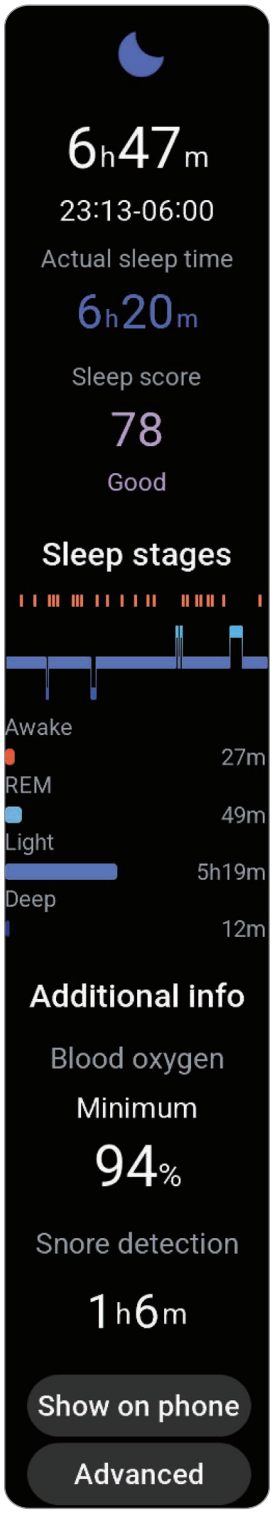
1 Aludjon úgy, hogy közben viseli a Fit készüléket.

A Fit elkezdi mérni az alvását.

2 Érintse meg a **Health** lehetőséget az Alkalmazások képernyőn ébredés után.

3 Érintse meg az **Alvás** ikont.

4 Simítson a képernyőn felfelé vagy lefelé a mért alvásával kapcsolatos minden információ ellenőrzéséhez.



A horkolásfigyelés funkció használata

1 Érintse meg a **Health** lehetőséget az Alkalmazások képernyőn.

2 Érintse meg a **Beállítások** lehetőséget.

3 Érintse meg az **Alvás** → **Horkolás észlelése** elemet.
A Samsung Health alkalmazás megnyílik a telefonján.

4 A bekapcsolásához érintse meg a kapcsolót.

5 Válassza a **Mindig** lehetőséget a **Horkolás észlelése** alatt, ha meg szeretné mérni a horkolást, amikor alszik.

6 Csatlakoztassa telefonját a töltőhöz, és lefekvés előtt helyezze a telefon mikrofonját úgy, hogy Ön felé nézzen.
A horkolását a többi alvási adatával együtt méri, amikor alvás közben viseli a Fit készüléket.

- A horkolásfigyelés funkció bekapcsolható a csatlakoztatott telefon Samsung Health alkalmazásában (6.18 vagy magasabb verzió).
- Előfordulhat, hogy a horkolás nem mérhető, ha a horkolásészlelés funkciót nem állítja **Mindig** értékre, ne csatlakoztassa telefonját a töltőhöz lefekvés előtt, vagy ha a telefon mikrofonját nem úgy helyezi el, hogy az Ön felé nézzen elalvás előtt.

Étel

Rögzítse a kalóriákat, amelyeket egy nap elfogyaszt, és hasonlítsa össze a céljával, ez segít kezelni a testsúlyát.

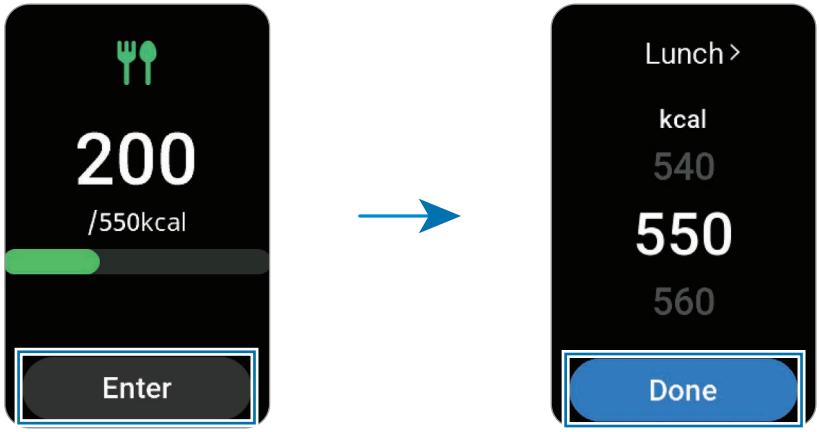
Kalóriák rögzítése

1 Érintse meg a **Health** lehetőséget az Alkalmazások képernyőn.

2 Érintse meg az **Étel** elemet.

3 Érintse meg az **Bevitel**-t, érintse meg az ételtípust a képernyő tetején, majd válasszon ki egy opciót.

4 Simítson a képernyőn felfelé vagy lefelé, hogy beállítsa a kalóriabevitelt, majd érintse meg a **Kész** elemet.



A kalóriabevitelhez kapcsolódó további információk megtekintéséhez simítson felfelé vagy lefelé a képernyőn.

Naplók törlése

1 Érintse meg a **Health** lehetőséget az Alkalmazások képernyőn.

2 Érintse meg az **Étel** lehetőséget és érintse meg a **Töröl** elemet.

3 Válassza ki a törlendő adatokat, és érintse meg a **Töröl** elemet.

A kalóriabeviteli cél beállítása

1 Érintse meg a **Health** lehetőséget az Alkalmazások képernyőn.

2 Érintse meg az **Étel** lehetőséget és érintse meg a **Cél beállítása** elemet.

3 Simítson a képernyőn felfelé vagy lefelé a cél beállításához.

4 Érintse meg a **Kész** lehetőséget.

Pulzus

A pulzus mérése és rögzítése.

A Fit pulzusfigyelője kizárólag fitnesz- és tájékoztatási célt szolgál, és betegségek vagy egyéb állapotok diagnosztizálására, illetve betegségek gyógyítására, enyhítésére, kezelésére vagy megelőzésére nem alkalmas.

A pontos mérés érdekében, viselje a Fit készüléket szorosan az alkarján a csuklója felett. További információkért nézze meg a Hogyan viselje a Fit készüléket a pontos mérésekhez részt.

Vegye figyelembe a következőket a pulzusszám mérésének megkezdése előtt:

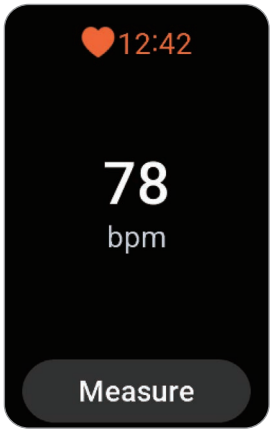
- Pihenjen 5 percet a mérés elvégzése előtt.
- Ha a mért érték nagyon eltér a várható pulzusszámtól, pihenjen 30 percig, majd mérje meg újra.
- Télen vagy hidegben tartsa magát melegen pulzusszám mérés közben.
- Ha a mérés előtt dohányzik vagy alkoholt fogyaszt, az növeli a pulzusszámot, ami azt okozhatja, hogy az Ön pulzusszáma eltérő lesz a normál pulzusszámtól.
- Ne beszéljen, ásítson vagy vegyen mély levegőt pulzusmérés közben. Ellenkező esetben előfordulhat, hogy a mérés nem pontos.
- A pulzusmérések változhatnak a mérés módszere és a környezeti körülmények alapján.
- Ha nem működik az érzékelő, ellenőrizze a Fit elhelyezkedését a csuklóján, valamint azt, hogy nincs-e akadályoztatva az érzékelő. Ha az érzékelő működésében továbbra is fennáll a probléma, vigye be a készüléket egy Samsung szervizközpontba vagy egy hivatalos márkaszerviz központba.

Pulzusszám mérése manuálisan

1 Érintse meg a **Health** lehetőséget az Alkalmazások képernyőn.

2 Érintse meg a **Pulzus** ikont.

3 A pulzusszámmérés indításához érintse meg a **Mérés** elemet.
Ellenőrizze a képernyőn a mért pulzust.



A pulzusszámhoz kapcsolódó további információk megtekintéséhez húzzon felfelé vagy lefelé a képernyőn.

A Pulzusszámmérés beállításainak megváltoztatása.

1 Érintse meg a **Health** lehetőséget az Alkalmazások képernyőn.

2 Érintse meg a **Pulzus** ikont.

3 Érintse meg a **Beállítások** lehetőséget és válassza ki a mérési módot a **Mérés** menüpont alatt.

- **Folyamatos mérés**: folyamatosan fogja mérni a pulzusát.
- **Nyug. áll.ban 10 p-enként**: a pulzusát 10 percenként fogja mérni pihenés közben.
- **Csak kézi**: a pulzusát csak manuálisan fogja mérni, amikor megérinti a **Mérés** lehetőséget.

A pulzusszám-riasztás beállítása

Riasztást kérhet, ha pulzusszáma magasabb vagy alacsonyabb az Ön által beállított nyugalmi pulzusszám-értéknél, ami több mint 10 percig tart.

1 Érintse meg a **Health** lehetőséget az Alkalmazások képernyőn.

2 Érintse meg a **Pulzus** ikont.

3 Érintse meg a **Beállítások** lehetőséget, és állítsa be a riasztást a **Pulzusszámjelzés** menüpont alatt.

- **Magas pulzus**: beállíthatja, hogy riasztást kapjon, ha a pulzusa tartósan magasabb, mint a pulzusérték, amit beállított.
- **Alacs. pulzus**: beállíthatja, hogy riasztást kapjon, ha a pulzusa tartósan alacsonyabb, mint a pulzusérték, amit beállított.

Stressz

Ellenőrizze a stressz-szintjét a Fit által gyűjtött biológiai adatai alapján, és csökkentse a stresszt a Fit által biztosított légzőgyakorlatokat követve.

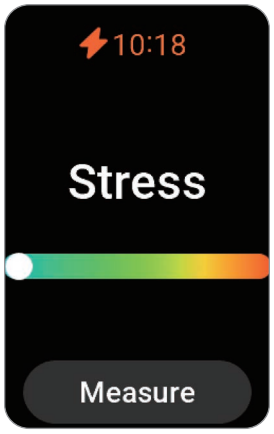
- Minél gyakrabban méri a stressz-szintjét, annál pontosabbak lesznek az eredmények az összegyűlt adatoknak köszönhetően.
- A mért stressz szint nem feltétlenül kapcsolatos az érzelmi állapotával.
- Nem lehet mérni a stressz szintjét, miközben alszik, edz vagy sokat mozog, illetve közvetlenül egy edzés befejezése után.
- A pontos mérés érdekében, viselje a Fit készüléket szorosan az alkarján a csuklója felett. További információkért nézze meg a Hogyan viselje a Fit készüléket a pontos mérésekhez részt.

A stressz-szint mérése manuálisan

1 Érintse meg a **Health** lehetőséget az Alkalmazások képernyőn.

2 Érintse meg a **Stressz** ikont.

3 A stressz-szint mérésének indításához érintse meg a **Mérés** elemet.
Ellenőrizze a képernyőn a mért stressz-szintet.



A stressz csökkentése a légzőgyakorlatokkal

1 Érintse meg a **Health** lehetőséget az Alkalmazások képernyőn.

2 Érintse meg a **Stressz** ikont.

3 Érintse meg a vagy ikont a **Légzés** alatt a légzőgyakorlat időpontjának és számának módosításához.
A légzőgyakorlat időtartamának módosításához érintse meg a **Légzés időtartama** lehetőséget.

4 Érintse meg az **Indítás** elemet, és kezdjen el lélegezni.
A légzőgyakorlat befejezéséhez érintse meg az opciót.

A stresszmérés beállításainak megváltoztatása

1 Érintse meg a **Health** lehetőséget az Alkalmazások képernyőn.

2 Érintse meg a **Stressz** ikont.

3 Érintse meg a **Beállítások** lehetőséget és válassza ki a mérési módot a **Mérés** menüpont alatt.

- **Folyamatos mérés**: folyamatosan fogja mérni a stressz-szintjét.
- **Csak kézi**: a stressz-szintjét csak manuálisan fogja mérni, amikor megérinti a **Mérés** lehetőséget.

Ciklus követése

Adja meg a menstruációs időszakát, hogy megkezdődhessen a ciklusa nyomon követése. Ha kezeli és nyomon követi a menstruációs ciklusát, előjelezhet olyan dátumokat, mint például a következő menstruáció dátuma.

- Ez a funkció csak a menstruációs ciklus kezelésére és nyomon követésére szolgál. Ezért ne használja orvosi célokra, úgy mint tünetek diagnosztizálására, betegség kezelésére vagy megelőzésére.
- Ez a funkció nem használható terhességtervezés vagy fogamzásgátlás céljára.
- Az előre jelzett időpontok csak személyes referenciaként szolgálnak. Az előre jelzett időpontok eltérhetnek a tényleges dátumoktól.
- 18 év alatti személyeknek ezt a funkciót gyámmal kell használniuk.
- Ne hozzon orvosi döntéseket az előre jelzett dátumok alapján anélkül, hogy orvosával konzultálna. Továbbá, ne használja a Health alkalmazás által nyújtott információkat, és ne tegyen orvosi intézkedéseket anélkül, hogy konzultálna szakképzett egészségügyi szakértővel.

- A funkció használatához a Fit készüléken kapcsolja be a cikluskövetés funkciót a Samsung Health alkalmazásban a telefonján.
- Az előre jelzett dátumok a megadott adatoktól függően változhatnak.

1 Érintse meg a **Health** lehetőséget az Alkalmazások képernyőn.

2 Érintse meg a **Ciklus követése** lehetőséget.

3 Érintse meg a **Menstr. bev.**

4 Simítson a képernyőn felfelé vagy lefelé az időszak kezdődátumának beállításához.

5 Érintse meg a **Mentés**.

A cikluskövetéshez kapcsolódó további információk megtekintéséhez simítson felfelé vagy lefelé a képernyőn.

Víz

Rögzítheti és figyelheti, hogy hány pohár vizet iszik.

Vízfogyasztás rögzítése

1 Érintse meg a **Health** lehetőséget az Alkalmazások képernyőn.

2 Érintse meg a **Víz** elemet.

3 Érintse meg a **+250 ml** opciót, amikor iszik egy pohár vizet.
Ha módosítaná a pohár méretét, érintse meg a **Csésze méretének beállítása** elemet, és válasszon egy opciót, vagy állítsa be a saját pohárméretét.

Naplók törlése

1 Érintse meg a **Health** lehetőséget az Alkalmazások képernyőn.

2 Érintse meg a **Víz** → **Töröl** opciót.

3 Válassza ki a törlendő adatokat, és érintse meg a **Töröl** elemet.

Kitűzött fogyasztás beállítása

1 Érintse meg a **Health** lehetőséget az Alkalmazások képernyőn.

2 Érintse meg a **Víz** → **Cél beállítása** opciót.

3 Simítson a képernyőn felfelé vagy lefelé a napi cél beállításához.

4 Érintse meg a **Kész** lehetőséget.

Véroxigén

Mérje meg a vére oxigénszintjét annak ellenőrzésére, hogy a vére megfelelően szállítja-e az oxigént a test különböző részeihez.

Ez a funkció csak az Ön általános wellness és fitnesz célját szolgálja. Ezért ne használja orvosi célokra, úgy mint tünetek diagnosztizálására, betegség kezelésére vagy megelőzésére.

Vegye figyelembe a következőket a véroxigén szintjének mérése megkezdése előtt:

- Pihenjen 5 percet a mérés elvégzése előtt.
- Télen vagy hidegben tartsa magát melegen a véroxigén szintjének megmérése közben.
- A mérési módszertől és a mérés körülményeitől függően a véroxigén szintjének mérési eredményei eltérőek lehetnek.

A véroxigén szintjének mérése manuálisan

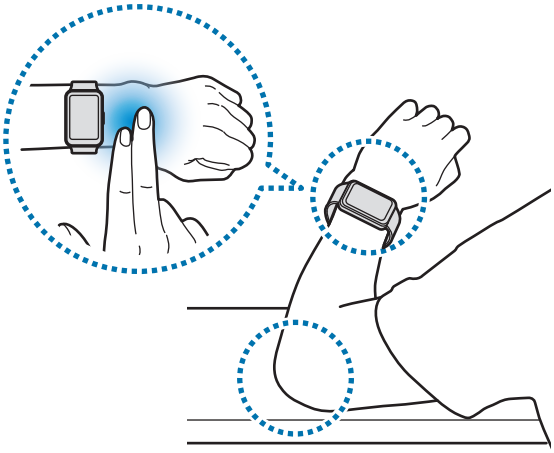
1 Érintse meg a **Health** lehetőséget az Alkalmazások képernyőn.

2 Érintse meg a **Véroxigén** ikont.

3 A véroxigén szinje mérésének indításához érintse meg a **Mérés** elemet.

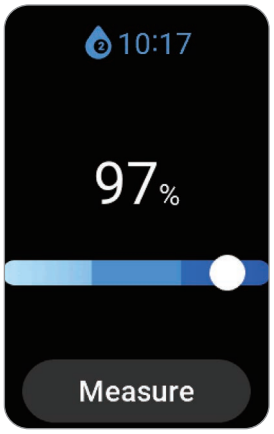
Helyes mérési testtartás

- A pontos mérésekhez a Fit készüléket viselje szorosan az alkarja körül a csuklója fölött két ujjnyi távolságot hagyva, ahogy az az alábbi ábrán látható. Továbbá tegye a könyökét az asztalra a csuklóját a szívéhez közel helyezve.



- Ne mozogjon és maradjon a helyes testhelyzetben a mérés befejezéséig.
- Arról is részletes információkat kap, hogy hogyan kell megmérni a véroxigén szintjét **A mérés módja** opciót megérintve a képernyőn.

Ellenőrizze a képernyőn a mért véroxigénszintet. Ha a nyugalmi véroxigén szintje 95% és 100% közé esik, ez a feltételezett normál tartományon belül van.



A véroxigén szintjének mérése alvás közben

Beállíthatja, hogy folyamatosan mérje a véroxigén szintjét alvás közben.

1 Érintse meg a **Health** lehetőséget az Alkalmazások képernyőn.

2 Érintse meg a **Beállítások** lehetőséget.

3 Érintse meg az **Alvás** elemet, majd érintse meg a **Véroxigénszint alvás közben** kapcsolót a bekapcsolásához. Az alvási véroxigénszintjét a többi alvási adataival együtt méri, amikor alvás közben viseli a Fit készüléket.

- Ha folyamatosan méri a véroxigén szintjét alvás közben, az akkumulátor a normál használatnál gyorsabban fog merülni.
- A véroxigén szintjének mérése közben láthatja az optikai pulzusmérő pislogó fényét.
- A Fit akkor is mérheti a véroxigén szintjét, ha nem alszik, mert a Fit alvási állapotnak ismerheti fel a könyvolvasást, tévé- vagy filmnézést is.
- Szorosan viselje a Fit készüléket, és győződjön meg arról, hogy az alvás közbeni megfordulás miatt nem keletkezik hely a csuklója és a Fit között.

Együtt

Összehasonlíthatja a lépésszámlálási adatait a barátjaiéval, akik szintén használják a Samsung Health alkalmazás együtt funkcióját. Amikor elkezdi a lépéskihívást a barátaival, megtekintheti a kihívás állapotát a Fit készülékén.

1 Érintse meg a **Health** lehetőséget az Alkalmazások képernyőn.

2 Érintse meg az **Együtt** lehetőséget.

Érintse meg a **Telefonon** lehetőséget a csatlakoztatott telefon együtt funkciójával kapcsolatos részletes információk ellenőrzéséhez.

A Fit készüléken lévő együtt adatok ellenőrzéséhez kapcsolja be az együtt funkciót a telefonján futó Samsung Health alkalmazásban.

Beállítások

Konfigurálja az edzéssel és fitnesszel kapcsolatos különféle beállításokat.

Érintse meg a **Health** lehetőséget az Alkalmazások képernyőn, és érintse meg a **Beállítások** lehetőséget.

- **Mérés**: beállíthatja, hogyan történjen a pulzus és a stressz mérése, és be- vagy kikapcsolhatja az alvás közben mérhető kiegészítő funkciókat.
- **Edzések automatikus észlelése**: kapcsolja be az automatikus edzésfelismerő funkciót és konfigurálja a beállításokat, például az érzékelendő gyakorlattípusok kiválasztása.
- **Tétlenségi idő**: kapcsolja be a funkciót, hogy 50 percnyi inaktivitás után riasztásokat kapjon, és állítsa be, hogy mikor és milyen napokon szeretne értesítést kapni.

Elképzelhető, hogy a régiótól, szolgáltatótól vagy modelltől függően egyes funkciók nem érhetők el.

Médiavezérlő

Kezelheti a csatlakoztatott telefonra telepített médiaalkalmazást a zenék és a videók lejátszásához vagy szüneteltetéséhez.

Az alkalmazás automatikus elindításához a Fit készülékről amikor a csatlakoztatott telefonon zenét vagy videókat játszik le, érintse meg az Alkalmazások képernyőjén a **Beállítások** → **Kijelző** lehetőséget, majd érintse meg a **Médiavez. megjelenítése** kapcsolót a bekapcsoláshoz.

1 Zenét vagy videót játszhat le a csatlakoztatott telefonon.

2 Az Alkalmazások képernyőn érintse meg a **Médiavezérlő** lehetőséget.

3 Vezérelje a zene- vagy videolejátszót a Fit készülékkel.



Naptár

A Fit segítségével ellenőrizheti a telefonra elmentett események 7 napos ütemezését.

Az Alkalmazások képernyőn érintse meg a **Naptár** elemet a telefonjára mentett események ütemezésének ellenőrzéséhez.

Az ütemtervéhez történő hozzáadáshoz érintse meg a **Telefonon** elemet és adja hozzá a csatlakoztatott telefonhoz.

Időjárás

Nézze meg a Fit készüléken a csatlakoztatott telefonon beállított hely időjárási adatait.

Az Alkalmazások képernyőn érintse meg az **Időjárás** lehetőséget.

Az időjárási adatok, például az időjárás egy adott időpontban vagy a heti információk ellenőrzéséhez, simítson felfelé vagy lefelé a képernyőn.

Jelzés

Egymástól függetlenül állíthatja be és kezelheti a Fit és a telefon riasztásait.

Amikor a Fit a telefonjához Bluetooth-on keresztül kapcsolódik, ellenőrizheti a Fit összes riasztási listáját a telefonján.

Riasztások beállítása

1 Az Alkalmazások képernyőn érintse meg a **Jelzés** lehetőséget.

2 Érintse meg a **Kiegészítő pánt** elemet és állítsa be azokat a riasztásokat, amik csak a Fit készülékre menjenek ki.
Hozzáadhat riasztást a csatlakoztatott telefonról is megérintve a **H.adás a tel.on** elemet.

3 Simítson a képernyőn felfelé vagy lefelé, hogy beállítsa a riasztási időt, majd érintse meg a **Tovább** elemet.

4 Állítsa be az egyéb riasztási opciókat, például azt, hogy mikor van szabadságon, és hogy megismétlődjön-e a riasztás, majd érintse meg a **Mentés** lehetőséget.
A mentett riasztás bekerül a riasztások listájába.

A riasztások be- vagy kikapcsolásához érintse meg a kapcsolót a listában található riasztás mellett.

Riasztások kikapcsolása

A riasztás kikapcsolásához húzza a ikont a nagy körön kívülre.

Ha a szundi funkciót szeretné használni, húzza a ikont a nagy körön kívülre.

Riasztások törlése

Érintsen meg hosszan egy riasztást a riasztások listáján, majd érintse meg a **Törlés** lehetőséget.

Világóra

Az Alkalmazások képernyőn érintse meg a **Világóra** elemet a telefonról hozzáadott világórák megtekintéséhez.

Világóra hozzáadásához érintse meg a **H.adás a tel.on** lehetőséget. Vagy ha vannak hozzáadott világórái, érintse meg a **Szerkesztés a telefonon** lehetőséget, és adjon hozzá vagy távolítson el világórát a csatlakoztatott telefonnal.

Időzítő

Időzítőt állíthat be

1 Az Alkalmazások képernyőn érintse meg az **Időzítő** elemet.

2 Érintse meg a ikont.

3 Simítson a képernyőn felfelé vagy lefelé, hogy beállítsa az időtartamot, majd érintse meg a(z) elemet.

Ha előre beállított értéket választ, az időzítő azonnal elindul. A képernyőn felfelé vagy lefelé simítva több előre beállított értéket is ellenőrizhet.

Egy időzítő elvetése

Amikor az időzítője lejár, húzza a ikont a nagy körön kívülre.

Az időzítő újraindításához húzza a ikont a nagy körön kívülre.

Stopperóra

1 Az Alkalmazások képernyőn érintse meg a **Stopperóra** ikont.

2 A képernyőn balra vagy jobbra simítva kiválaszthatja a stopperóra kívánt stílusát.
A stopperóra stílusának megváltoztatásához hosszan érintse meg a képernyőt.

3 Egy esemény méréséhez érintse meg az **Indítás** lehetőséget.
Esemény mérése közben köridő rögzítéséhez érintse meg a(z) elemet.

4 Érintse meg a(z) elemet az időmérés leállításához.
- Az időmérés újraindításához érintse meg a(z) elemet.
- A köridők törléséhez érintse meg a(z) elemet.

Tel. megker.

Ha nem tudja, hol tette le a telefonját, a Fit segít megtalálni.

1 Az Alkalmazás képernyőn érintse meg a **Tel. megker.** lehetőséget.

2 Érintse meg az **Indítás** lehetőséget.
A telefon ekkor hangjelzést ad, rezeg, és a képernyő bekapcsol.
A hangjelzés és rezgés leállításához érintse meg a ikont, és húzza el a telefonján, vagy érintse meg a **Leállítás** elemet a Fit készüléken.

Pánt megkeresése

Ha elkeveredne a Fit, a Galaxy Wearable alkalmazás a csatlakoztatott telefonon segíthet megtalálni.

1 Nyissa meg telefonján a **Galaxy Wearable** alkalmazást, és érintse meg az **Pánt megkeresése** elemet.

2 Érintse meg az **Indítás** lehetőséget.
A Fit ekkor rezeg, és a képernyő bekapcsol.

A rezgés leállításához érintse meg a(z) elemet a Fit készüléken. Leállíthatja a **Leállítás** lehetőség megérintésével is a telefonon.

Segélykérés küldése

Bevezető

Vészhelyzetben, beleértve azt is, ha megsérül esés következtében, kezdeményezzen segélyhívást, és küldjön egy segélykérő üzenetet, amely tartalmazza a tartózkodási helyét, a korábban regisztrált kapcsolatoknak. Ezenkívül beállíthatja a Fit készülékét, hogy a segélykérő üzenet elküldése után megjelenjenek rajta az egészségügyi adatai.

- Előfordulhat, hogy régiótól vagy helyzettől függően a helyadatai nem küldődnek el.
- Előfordulhat, hogy egyes funkciók a csatlakoztatott telefon szoftververziójától és modelljétől függően nem állnak rendelkezésre.

Segélykérés előre beállítása

Egészségügyi adatok megadása

Adja meg egészségügyi adatait, például nevét és vércsoportját. Ezek az információk vészhelyzetben közvetlenül a Fit készülékén érhetők el.

1 Nyissa meg telefonján a **Galaxy Wearable** alkalmazást, és érintse meg az **Pánt beállításai** → **Biztonság és vészhelyzetek** elemet.

2 Érintse meg az **Orvosi adatok** lehetőséget, adja meg adatait, majd érintse meg a **Mentés** lehetőséget.

Segélykérő küldésekor a beírt egészségügyi adatok megjelennek a Fit segélykérő képernyőjén.

Vészhelyzeti névjegyek regisztrálása

Adjon hozzá olyan névjegyeket, akik segíthetnek a vészhelyzet megosztásában.

1 Nyissa meg telefonján a **Galaxy Wearable** alkalmazást, és érintse meg az **Pánt beállításai** → **Biztonság és vészhelyzetek** elemet.

2 Érintse meg a **Segélykérési partnerek** elemet.

3 Koppintson a **Segélykérési partner hozzáadása** elemre, válassza ki a kívánt kapcsolatokat a meglévő kapcsolatai közül, majd érintse meg a **Kész** gombot.

Segélykérés

Segélykérés beállítása

1 Nyissa meg telefonján a **Galaxy Wearable** alkalmazást, és érintse meg az **Pánt beállításai** → **Biztonság és vészhelyzetek** elemet.

2 Érintse meg a **Sürgősségi SOS** → **Sürgősségi SOS beállításaiban módosíthatja** opciót, és konfigurálja a csatlakoztatott telefon segélykérési beállításait.

Előfordulhat, hogy a csatlakoztatott telefon szoftververziójától és modelljétől függően nem tudja konfigurálni a csatlakoztatott telefon segélykérési beállításait. Ebben az esetben konfigurálja a Galaxy Wearable alkalmazás segélykérési beállításait.

Segélykérés küldése

Vészhelyzet esetén nyomja meg ötször gyorsan a Fit Kezdőlap gombját.

Az aktuális helyét tartalmazó segélykérő üzenet elküldésre kerül a segélykérési számaira.

- Ha kézzel szeretne segélykérést küldeni, húzza a hívás vagy az üzenet gombot a telefon segélykérési képernyőjén a nagyobb körön kívülre.
- Előfordulhat, hogy a segélyhívás a csatlakoztatott telefon szoftververziójától függően nem kapcsolódik. A helyadatokat is tartalmazó segélykérő üzenet azonban a csatlakoztatott telefonon lévő szoftvertől függetlenül elküldésre kerül. Ha a segélykérés nem lett elküldve, nyissa meg a **Galaxy Wearable** alkalmazást a telefonján, érintse meg az **Pánt beállításai** → **Biztonság és vészhelyzetek** → **Sürgősségi SOS** → **Sürgősségi SOS beállításaiban módosíthatja** opciót, majd érintse meg a **SOS küld. a segélykér. névj.eknek** kapcsolót a bekapcsoláshoz.

Segélykérés, ha esés miatt megsérül

Segélykérés beállítása, ha esés miatt megsérül

1 Nyissa meg telefonján a **Galaxy Wearable** alkalmazást, és érintse meg az **Pánt beállításai** → **Biztonság és vészhelyzetek** elemet.

2 Érintse meg a **Súlyos esés észlelése** elemet, majd a bekapcsolásához érintse meg a kapcsolót.

3 Érintse meg a **Az esések észlelése** elemet és válassza ki azt az állapotot, amikor a Fit észleli az esés okozta sérülést.

Segélykérés küldése, ha esés miatt megsérül

Nagy ütközés esetén a Fit a karja mozgása alapján érzékeli az esés okozta sérülést. Ha az esés után több mint 30 másodpercig nem észlel mozgást, akkor a rezgés mellett megjelenik a riasztás. Ha 60 másodperc elteltével sincs válasz, a rendszer segélyhívást kezdeményez, és a visszaszámlálás után az SOS-üzenet automatikusan elküldésre kerül a korábban regisztrált kapcsolattartónak.

- A Fit azt hiheti, hogy megsérült egy eséstől, ha intenzív edzést végez. Ilyen esetben törölje a riasztást, hogy ne küldje el a segélykérést.
- Ez a funkció a csatlakoztatott telefon szoftververziójától és modelljétől függően eltérően működhet.

A helyadatok megosztásának leállítása

A helyinformációk megosztásának leállításához nyissa meg a **Galaxy Wearable** alkalmazást a telefonján, érintse meg az **Pánt beállításai** → **Biztonság és vészhelyzetek** → **Sürgősségi SOS** → **Sürgősségi SOS beállításaiban módosíthatja** → **Vészhelyzeti megosztás beállításai** opciót, majd érintse meg a **Megosztás leállítása** lehetőséget.

Ha nem tudja leállítani a helyadatok megosztását a csatlakoztatott telefonon, a Fit készülék értesítési paneljének megnyitása után koppintson a megosztás állapotáról szóló értesítésre, és érintse meg a **Leállítás** → opciót.

Számológép

Számításokat végezhet.

Az Alkalmazások képernyőn érintse meg a **Számológép** lehetőséget.

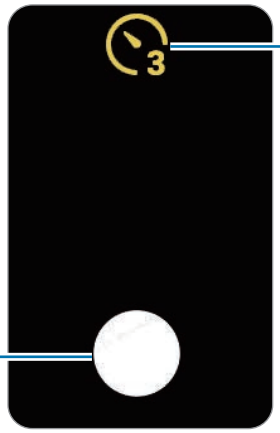
Kamera-távirányító

Távolról vezérelheti a Fithez csatlakoztatott telefon fényképezőit, és távolról is készíthet képeket vagy videót.

1 Az Alkalmazások képernyőn érintse meg a **Kamera-távirányító** lehetőséget.

A csatlakoztatott telefonon megnyílik a Fényképező alkalmazás.

2 Képkészítéshez vagy a videó rögzítéséhez érintse meg a ◯ ikont.



Válassza ki a késleltetési időt, amennyit a kamera a fénykép elkészítése vagy a videó rögzítése előtt vár

Készítsen egy fényképet vagy rögzítsen egy videót

Ez az alkalmazás nem feltétlenül érhetők el a csatlakoztatott telefontól függően.

Beállítások

Bevezető

Testreszabhatja a funkciók és alkalmazások beállításait. Állítsa be a Fit készüléket a használati szokásaitól függően konfigurálva a különféle beállításokat.

Az Alkalmazások képernyőn érintse meg a **Beállítások** lehetőséget.

Elképzelhető, hogy a régiótól, szolgáltatótól vagy modelltől függően egyes funkciók nem érhetők el a Beállításokban.

Módok

Válassza ki a Fit módot.

A Beállítások képernyőn érintse meg az **Módok** lehetőséget.

- **Alvás üzemmód**: bekapcsolhatja az alvási módot, hogy csökkentse a szem megerőltetését elalvás előtt, és hogy megakadályozza, hogy megzavarják az alvásban.
- **Mozi üzemmód**: kapcsolja be a mozi módot, hogy a filmnézésre koncentrálhasson.

Ha bekapcsolja a **Módok szinkronizálása a telefonnal** funkciót a csatlakoztatott telefonon, a színház mód bekapcsolható és konfigurálható, de csak a telefonon keresztül. Ha csak a Fit készüléken kapcsolná be a színház módot, nyissa meg a **Galaxy Wearable** alkalmazást a telefonján, érintse meg az **Pánt beállításai** → **Üzemmódok** opciót, majd érintse meg a **Módok szinkronizálása a telefonnal** kapcsolót a kikapcsoláshoz.

Értesítések

Módosítsa az értesítési beállításokat.

A Beállítások képernyőn érintse meg az **Értesítések** lehetőséget.

- **Alkalmazások értesítései**: válassza ki azt a telefont vagy a Fit alkalmazást, amelyről értesítéseket szeretne kapni a Fit készülékére.
- **A telefon értesítéseinek megjelenítése a pánton**: állítsa be a Fit készüléket úgy, hogy a telefon használati állapotától függően jelenítse meg a telefon-értesítéseket.
- **Értesít. lenémítása a telefonon**: állítsa be az alkalmazás-értesítések elnémítását a telefonon, amikor azok megjelennek a Fit készüléken.
- **Ne zavarjanak**: beállításával a Fit a beállított kivételeket leszámítva némít minden hangot.
- **Speciális beállítások**: konfigurálhatja a speciális értesítési beállításokat.

Rezgés

Módosítsa a rezgési beállításokat.

A Beállítások képernyőn érintse meg a **Rezgés** lehetőséget.

- **Rezgés** / **Némítás**: beállítja a Fit készüléken a rezgő mód vagy a némítás mód használatát.
- **Rezgés**: beállíthatja a rezgés időtartamát és erősségét.
- **Hívási rezgés**: megváltoztathatja a hívás rezgési mintáját.
- **Értesítő rezgés**: megváltoztathatja az értesítés rezgési mintáját.
- **Rendszer rezgése**: kiválasztja a rezgési visszajelzés fogadásához való műveleteket.

Kijelző

Megváltoztathatja a képernyő beállításait.

A Beállítások képernyőn érintse meg a **Kijelző** lehetőséget.

- **Fényerő**: beállítja a képernyő fényerejét.
- **Adaptív fényerő**: beállíthatja, hogy a Fit figyelje a fényerősség beállításait és hasonló fényviszonyok esetén automatikusan alkalmazza azokat.
- **Always On Display**: beállítja a Fit készüléket úgy, hogy a képernyő kikapcsolt állapotában és a Fit viselése közben is megjelenítsen információkat, például az időt és a dátumot. Az akkumulátor azonban gyorsabban fog merülni, mint a normál használat közben, ha ezt a funkciót használja.
- **Képernyő ébresztése**: kiválaszthatja, hogyan kapcsolódjon be a képernyő. További információkért nézze meg a A képernyő bekapcsolása részt.
- **Médiavez. megjelenítése**: beállíthatja, hogy automatikusan megnyissa a **Médiavezérlő** alkalmazást a Fit készüléken, amikor a csatlakoztatott telefonon zenét vagy videót játszik le.
- **Kijelző időkorlát**: a Fit képernyő kikapcsolása előtti várakozási idő beállítása.
- **Ut. alk. mutat.**: beállíthatja az időt, meddig tartsa bekapcsolva az utoljára használt alkalmazást, miután a képernyő kikapcsolt. Ha a bekapcsolás után a beállított időn belül ismét bekapcsolja a képernyőt, akkor az Óra képernyő helyett az utoljára használt alkalmazás képernyő jelenik meg.
- **Töltési infó megjelenítése**: beállításával a Fit megjeleníti a töltési információt, amikor a képernyő ki van kapcsolva töltés közben.

Health

Konfigurálja az edzéssel és fitnesszel kapcsolatos különféle beállításokat.

A Beállítások képernyőn érintse meg a **Health** elemet.

- **Mérés**: beállíthatja, hogyan történjen a pulzus és a stressz mérése, és be- vagy kikapcsolhatja az alvás közben mérhető kiegészítő funkciókat.
- **Edzések automatikus észlelése**: kapcsolja be az automatikus edzésfelismerő funkciót és konfigurálja a beállításokat, például az érzékelendő gyakorlattípusok kiválasztása.
- **Tétlenségi idő**: kapcsolja be a funkciót, hogy 50 percnyi inaktivitás után riasztásokat kapjon, és állítsa be, hogy mikor és milyen napokon szeretne értesítést kapni.

Bizt. és adatvédelem

Ellenőrizze a Fit biztonságát, és módosítsa a beállításait.

A Beállítások képernyőn érintse meg a **Bizt. és adatvédelem** lehetőséget.

- **Zártípus**: a képernyő zárolási módjának megváltoztatása. További információkért nézze meg a Zárképernyő részt.
- **Csukló érzékelése**: állítsa be annak észlelésére, hogy viseli-e a Fit készüléket.

Biztonság és vészhelyzetek

Kezelheti az orvosi adatait és a vészhelyzeti kapcsolatait. Beállíthatja azt is, hogy vészhelyzetben segélykérést kérjen. További információkért nézze meg a Segélykérés küldése részt.

A Beállítások képernyőn érintse meg a **Biztonság és vészhelyzetek** lehetőséget.

- **Orvosi adatok**: konfigurálja vagy ellenőrizi az orvosi adatait.
- **Segélykérési partnerek**: hozzáadhatja vészhelyzeti kapcsolatait.
- **Sürgősségi SOS**: beállítja, hogy segélykérést kérjen, ha követi a funkció beállítási képernyőjén található utasításokat.
- **Súlyos esés észlelése**: állítsa be a segélykérést, ha a Fit súlyos esést észlel.

Speciális funkciók

Kapcsolja be a speciális funkciókat.

A Beállítások képernyőn érintse meg a **Speciális funkciók** lehetőséget.

- **Leválasztási jelzések**: beállíthatja, hogy értesítéseket kapjon, ha a Fit viselése közben megszakad a Bluetooth-kapcsolata a telefonnal.
- **Víz alatti mód**: a vízzár üzemmód bekapcsolása vízben való használat előtt. Ha a vízzár mód be van kapcsolva, az érintőképernyő nem lesz elérhető.
- **Nyom. meg duplán a Kezdől. g.ot**: válasszon egy alkalmazást vagy funkciót, amely a Kezdőlap gomb kétszeri megnyomásával elindul.
- **Állapotjelzők**: módosítsa az Óra képernyőjének tetején lévő állapotjelző ikonok megjelenítési beállításait.

Általános

Szabja testre Fit készüléke általános beállításait. Alaphelyzetbe is állíthatja a Fit készüléket.

A Beállítások képernyőn érintse meg az **Általános** lehetőséget.

- **Csukló**: állítsa be a Fit készüléket úgy, hogy a Fit viselése után megfeleljen a csuklónak, amelyen viseli, legyen az a bal vagy a jobb csukló, valamint a Kezdőlap gomb tájolásának.
- **Visszaállítás**: minden adat törlése az Fit készülékről.

A pánt névjegye

A Fit további adatainak megtekintésére szolgál.

A Beállítások képernyőn érintse meg az **A pánt névjegye** lehetőséget.

- **Állapotinformációk**: ellenőrizze az adatokat, mint például a Bluetooth címet és a sorozatszámot.
- **Jogi információk**: hozzáférhet a Fit készülékkel kapcsolatos jogi információkhoz. Továbbá elküldheti a Fit diagnosztikai információit a Samsungnak.
- **Szoftver adatai**: hozzáférhet a szoftververzióhoz.
- **Akkumulátoradatok**: az akkumulátor adatainak ellenőrzése.

Galaxy Wearable alkalmazás

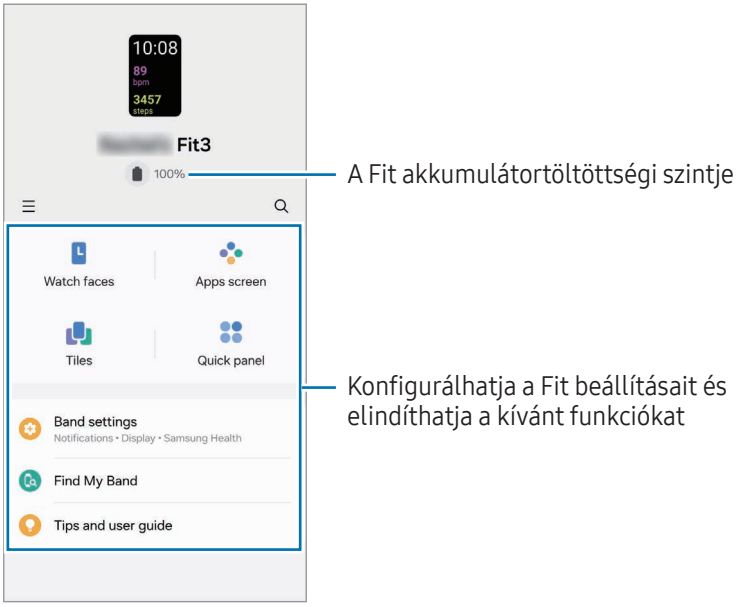
Bevezető

A Fit és a telefon csatlakoztatásához telepítenie kell a telefonra a Galaxy Wearable alkalmazást. Ellenőrizheti a Fit akkumulátortöltöttségi szintjét és konfigurálhatja a beállításokat a Galaxy Wearable alkalmazásban.

Nyissa meg telefonján a **Galaxy Wearable** alkalmazást.

Ha a beállításokra kulcsszavakkal szeretne rákeresni, érintse meg a ikont. Beállításokat a **Javaslatok** alatti címke kiválasztásával is kereshet.

Bizonyos funkciók nem érhetők el a csatlakoztatott telefon típusától függően.



Érintse meg a ☰ ikont az alábbi kiegészítő opciók használatához:

- ⚙ : a Galaxy Wearable alkalmazás beállításainak konfigurálása.
- **Új eszköz csatlakoztatása**: csatlakoztat egy további új készüléket. A csatlakozás befejezéséhez kövesse a képernyőn megjelenő utasításokat. Ha egy másik Fit készüléket csatlakoztat, további információkért nézze meg a A Fit csatlakoztatása telefonhoz Bluetooth-on keresztül részt.
- **Eszköz eltávolítása**: válasszon egy készüléket, és érintse meg az **Eltávolítás** opciót.

Elképzelhető, hogy a régiótól, szolgáltatótól vagy modelltől függően egyes funkciók nem érhetők el.

Óraszámlapok

Módosíthatja a képernyőn mutatott óra típusát.

A telefon Galaxy Wearable képernyőjén érintse meg az **Óraszámlapok** elemet.

Válassza ki a kívánt óraszámlapot.

Ha bizonyos óraszámlapokat választ ki, például a **Photos**, testre szabhatja őket például óratípussal a **Testreszabás** opció megérintésével.

Fényképes óraszámlapok készítése

Változtassa az óraszámlapot egy pillanattal ezelőtt készített képre vagy a csatlakoztatott telefonján elmentett képre.

1 A telefon Galaxy Wearable képernyőjén érintse meg az **Óraszámlapok** elemet.

2 Érintse meg a **Photos** elemet.

3 Érintse meg a **Testreszabás** → **Háttér** → **Kamera** lehetőséget.
Egy a telefonjára elmentett kép kiválasztásához érintse meg a **Galéria** elemet.

4 Érintse meg a ◯ ikont a kép elkészítéséhez, majd érintse meg az **OK** elemet.

5 Húzza a kép felhasználni kívánt részét a mezőbe, vagy állítsa be a kép méretét, majd koppintson a **Kész** gombra.
A képet szerkesztheti is, például megváltoztathatja a fényerejét.

6 Érintse meg a **Mentés**.
Az óraszámlapja a Fényképekre változik.

Alkalmazások képernyő

Alkalmazások átrendezése az alkalmazások képernyőjén.

A telefon Galaxy Wearable képernyőjén érintse meg az **Alkalmazások képernyő** elemet.

Az alkalmazások átrendezéséhez hosszan érintse meg a(z) elemet az áthelyezendő alkalmazás mellett, húzza a kívánt helyre, majd érintse meg a **Mentés** lehetőséget.

Kártyák

Szabja testre a kártyákat a Fit készülékén. Át is rendezheti a kártyákat.

A Galaxy Wearable képernyőn a telefonon érintse meg a **Kártyák** elemet.

Kártyák hozzáadása vagy eltávolítása

Érintse meg a hozzáadni kívánt kártyákat a **Kártyák hozzáadása** alatt, vagy érintse meg a törölni kívánt kártyákat, majd érintse meg a **Mentés** elemet.

Kártyák átrendezése

Érintsen meg hosszan egy elmozdítandó kártyát, húzza a kívánt helyére, majd érintse meg a **Mentés** elemet.

Gyorspanel

Válassza ki a Fit gyorspaneljén megjelenítendő gyorsbeállítási ikonokat. Át is rendezheti a gyorsbeállítási ikonokat.

A Galaxy Wearable képernyőn a telefonon érintse meg a **Gyorspanel** elemet.

Gyorsbeállítási ikonok hozzáadása vagy eltávolítása

Érintse meg az ikont a hozzáadáshoz az **Elérhető gombok** menüpont alatt, vagy érintse meg az ikont az eltávolításhoz, majd érintse meg a **Mentés** elemet.

A gyorsbeállítási ikonok átrendezése

Érintsen meg hosszan egy ikont, húzza a kívánt helyére, majd érintse meg a **Mentés** elemet.

Pánt beállításai

Bevezető

Tekintse meg a Fit állapotát, és kofigurálja a Fit beállításait.

A telefon Galaxy Wearable képernyőjén érintse meg az **Pánt beállításai** elemet.

Samsung account

Regisztrálhatja a Samsung fiókot a csatlakoztatott telefonon, vagy ellenőrizheti a korábban regisztrált Samsung fiókot.

A telefon Galaxy Wearable képernyőjén érintse meg az **Pánt beállításai** → **Samsung account** elemet. További információkért nézze meg a Samsung-fiók regisztrálása a Fit készüléken részt.

Üzemmódok

Állítsa be a Fit és a telefon módbeállításainak szinkronizálását.

A telefon Galaxy Wearable képernyőjén érintse meg az **Pánt beállításai** → **Üzemmódok** elemet.

- **Módok szinkronizálása a telefonnal**: állítsa be a Fit és a telefon módbeállításainak szinkronizálását. A funkció bekapcsolásakor minden, a csatlakoztatott telefonon hozzáadott új mód vagy módbeállítás szinkronizálódik a Fit készülékkel, csakúgy, mint a módok futtatási állapota.

Csak bizonyos módszinkronizálási funkciók támogatottak a csatlakoztatott telefon szoftververziójától függően.

Értesítések

Módosítsa az értesítési beállításokat.

A telefon Galaxy Wearable képernyőjén érintse meg az **Pánt beállításai** → **Értesítések** elemet. Lásd az Értesítések Alkalmazások és funkciók részben a további információkért a lenti funkciókon kívül.

- **Ne zavarjanak szink. telefonnal**: a Ne zavarjanak üzemmód Fit beállításait szinkronizálja a telefonnal.

Rezgés

Módosítsa a rezgési beállításokat.

A telefon Galaxy Wearable képernyőjén érintse meg az **Pánt beállításai** → **Rezgés** elemet. Lásd az Rezgés alkalmazásokban és funkciókat a további információért.

Kijelző

Megváltoztathatja a képernyő beállításait.

A telefon Galaxy Wearable képernyőjén érintse meg az **Pánt beállításai** → **Kijelző** elemet. Lásd az Kijelző alkalmazásokban és funkciókat a további információért.

Samsung Health

Konfigurálja az edzéssel és fitnesszel kapcsolatos különféle beállításokat.

A telefon Galaxy Wearable képernyőjén érintse meg az **Pánt beállításai** → **Samsung Health** elemet. Lásd az Health alkalmazásokban és funkciókat a további információért.

Biztonság és vészhelyzetek

Kezelheti az orvosi adatait és a vészhelyzeti kapcsolatait. Beállíthatja azt is, hogy vészhelyzetben segélykérést kérjen.

A telefon Galaxy Wearable képernyőjén érintse meg az **Pánt beállításai** → **Biztonság és vészhelyzetek** elemet. Lásd a Segélykérés küldése vagy a Biztonság és vészhelyzetek részt az Alkalmazások és funkciókban a további információért.

Fiókok és biztonsági mentés

A Fit különböző funkcióit a Samsung fiókjának a csatlakoztatott telefonon történő regisztrálása után használhatja. Rendszeresen készíthet biztonsági mentést a Fit adatairól automatikusan vagy manuálisan, és mentheti a biztonsági mentést a Samsung Cloudba, hogy bármikor visszaállíthassa azokat.

A telefon Galaxy Wearable képernyőjén érintse meg az **Pánt beállításai** → **Fiókok és biztonsági mentés** elemet.

- Rendszeresen készítsen automatikus vagy kézi biztonsági mentést az adatairól a Samsung Cloudba, hogy visszaállíthassa azokat, ha az adatok megsérülnek vagy elvesznek egy nem szándékos gyári adat-visszaállítás miatt.
- A Health alkalmazás esetén csak az előző 7 nap bejegyzései lesznek a Fit készüléken elmentve. A 7 napnál régebbi elmentett bejegyzések ellenőrzéséhez telepítse a Samsung Health alkalmazást a csatlakoztatott telefonra, és mentse az adatokat automatikusan.

- **Samsung account**: regisztrálhatja a Samsung fiókot a csatlakoztatott telefonon, vagy ellenőrizheti a korábban regisztrált Samsung fiókot. További információkért nézze meg a Samsung-fiók regisztrálása a Fit készüléken részt.
- **Samsung Cloud**: állítsa be a Fit adatainak automatikus biztonsági mentését a Samsung Cloudba. A Samsung Cloud segítségével akkor is készíthet biztonsági másolatot a Fit adatairól, és kézzel visszaállíthatja az előző Fit adatait, ha már nem rendelkezik az előző Fit készülékkel. További információkért nézze meg a Samsung Cloud részt.

Samsung Cloud

Biztonsági mentést készíthet a Fit adatairól a Samsung Cloudba, és később visszaállíthatja azokat.

Adatok automatikus biztonsági mentése a Samsung Cloudba

Beállíthatja a Fit adatainak automatikus biztonsági mentését a Samsung Cloudba.

1. A telefon Galaxy Wearable képernyőjén érintse meg az **Pánt beállításai** → **Fiókok és biztonsági mentés** elemet.
2. Érintse meg az **Automatikus biztonsági mentés** kapcsolót a bekapcsolásához.

Adatok kézi biztonsági mentése a Samsung Cloudba

Kézi biztonsági mentést készíthet a Fit adatairól a Samsung Cloudba.

1 A telefon Galaxy Wearable képernyőjén érintse meg az **Pánt beállításai** → **Fiókok és biztonsági mentés** elemet.

2 Érintse meg az **Adatok biztonsági mentése** → **Biztonsági mentés** elemet.

3 Érintse meg a **Kész** lehetőséget.

Adatok visszaállítása a Samsung Cloudba

Visszaállíthatja az elmentett adatait a Samsung Cloudból a Fit készülékére.

1 A telefon Galaxy Wearable képernyőjén érintse meg az **Pánt beállításai** → **Fiókok és biztonsági mentés** elemet.

2 Érintse meg az **Adatok visszaállítása** opciót, és válassza ki a visszaállítani kívánt Fit adatokat.

3 Érintse meg a **Visszaállítás** lehetőséget.

4 Érintse meg a **Kész** lehetőséget.

Speciális funkciók

Kapcsolja be a speciális funkciókat.

A telefon Galaxy Wearable képernyőjén érintse meg az **Pánt beállításai** → **Speciális funkciók** elemet. Lásd az Speciális funkciók alkalmazásokban és funkciókat a további információért.

Időjárás

A Fit időjárási beállításainak konfigurálása.

A telefon Galaxy Wearable képernyőjén érintse meg az **Pánt beállításai** → **Időjárás** elemet.

- **Beállítások**: a Fit részletes időjárási beállításainak konfigurálása.

Általános

Szabja testre Fit készüléke általános beállításait. Alaphelyzetbe is állíthatja a Fit készüléket.

A telefon Galaxy Wearable képernyőjén érintse meg az **Pánt beállításai** → **Általános** elemet. Lásd az Általános Alkalmazások és funkciók részben a további információkért a lenti funkciókon kívül.

- **Gyors válaszok**: beállítja a kapott üzenetekre adható gyors válaszokat.
- **Híváselutasítások üzenetben**: beállítja a bejövő hívások elutasítási üzeneteit.

Pántszoftver frissítése

Frissítheti a Fit szoftverét a firmware vezeték nélkül (FOTA) szolgáltatáson keresztül. Meg is változtathatja az frissítési beállításokat.

A telefon Galaxy Wearable képernyőjén érintse meg az **Pánt beállításai** → **Pántszoftver frissítése** elemet.

- **Letöltés és telepítés**: frissítések keresése és telepítése manuálisan.
- **Automatikus frissítés**: állítsa be, hogy a Fit automatikusan telepítsen frissítéseket.

A pánt névjegye

A Fit további adatainak megtekintésére szolgál.

A telefon Galaxy Wearable képernyőjén érintse meg az **Pánt beállításai** → **A pánt névjegye** elemet. Lásd az A pánt névjegye alkalmazásokban és funkciókat a további információért.

Pánt megkeresése

Keresse meg az elveszett vagy elkeveredett Fit készülékét.

A telefon Galaxy Wearable képernyőjén érintse meg az **Pánt megkeresése** elemet.

Érintse meg az **Indítás** lehetőséget, hogy ellenőrizze a Fit jelenlegi helyét. Lásd az Pánt megkeresése alkalmazásokban és funkciókat a további információért.

Használati megjegyzések

A készülék használatára vonatkozó óvintézkedések

Kérjük, hogy a biztonságos és helyes használat érdekében olvassa el ezt a kézikönyvet, amikor a készüléket használja.

- A leírások a készülék alapértelmezett beállításain alapulnak.
- Bizonyos tartalmak a régió, a modell műszaki tulajdonságai, illetve a készülék szoftverének függvényében eltérőek lehetnek.
- A Samsung nem vállal felelősséget a regisztrációs adatbázis vagy az operációs rendszer módosításából adódó teljesítményproblémákért. Az operációs rendszer személyre szabásának kísérlete a készülék vagy az alkalmazások hibás működését eredményezheti.
- A készülék által biztosított szoftverek, hangforrások, háttérképek, képek és más médiatartalmak engedélye korlátozott használatra szól. Ezen anyagok kinyerése és kereskedelmi vagy egyéb célú felhasználása sérti a szerzői jogokat. A felhasználó teljes felelősséggel tartozik a tartalmak illegális felhasználásáért.
- Az eszközzel érkező alapértelmezett alkalmazások előzetes figyelmeztetés nélkül frissítésre kerülhetnek, vagy a támogatásuk megszűnhet.
- A készülék operációs rendszere különbözik néhány korábbi Galaxy Fit sorozatétól, így nem tudja használni a korábban vásárolt tartalmat a kompatibilitási problémák miatt.
- A készülék operációs rendszerének módosítása vagy a nem hivatalos forrásból származó szoftver telepítése a készülék meghibásodásával vagy az adatok sérülésével vagy elvesztésével járhat. Ezek a Samsung licencmegállapodásával ellentétesek és a garancia megszűnését eredményezik.
- A Fit készülékhez csatlakoztatott telefon gyártójától és típusától függően elképzelhető, hogy az ebben a kézikönyvben megtalálható funkciók némelyike nem a leírásnak megfelelően működik.

- Az érintőképernyőt még erős kültéri napfényben is láthatja, mert automatikusan állítja a kontraszttartományt a környezet alapján. A termék természeténél fogva mozdulatlan grafika hosszabb ideig történő megjelenítése utóképeket (a képernyő beégése) vagy szellemképesedést eredményezhet.
  - Javasoljuk, hogy ne használjon hosszabb ideig állóképet az érintőképernyőn és kapcsolja ki az érintőképernyőt, ha nem használja a készüléket.
  - Beállíthatja, hogy az érintőképernyő automatikusan kikapcsoljon, amikor nem használja. A Fit Alkalmazások képernyőjén érintse meg a **Beállítások** → **Kijelző** → **Kijelző időkorlát** elemet, majd válassza ki milyen hosszú ideig szeretné, hogy a készülék várjon, mielőtt kikapcsolja az érintőképernyőt.
  - Annak beállításához, hogy az érintőképernyő automatikusan beállítsa a fényerejét a környezettől függően, a Fit Alkalmazások képernyőjén érintse meg a **Beállítások** → **Kijelző** elemet, majd érintse meg az **Adaptív fényerő** kapcsolót a bekapcsolásához.
- Térségtől, illetve típustól függően az eszközök használatához az Amerikai Szövetségi Kommunikációs Bizottság (Federal Communications Commission – FCC) jóváhagyása szükséges.

  Ha a Fit rendelkezik FCC-jóváhagyással, ellenőrizheti az FCC-azonosítóját. Az FCC-azonosítóhoz való hozzáféréshez, a Fit Alkalmazások képernyőjén érintse meg a **Beállítások** → **A pánt névjegye** → **Állapotinformációk** elemet. Ha a készülékének nincs FCC-azonosítója, az azt jelenti, hogy nem engedélyezték a készülék értékesítését az Egyesült Államokban és annak területein, és csak a tulajdonos személyes használatára szabad az Egyesült Államokba hozni.
- A készülék mágneseket tartalmaz. Tartsa távol a hitelkártyáktól, beültetett orvostechnikai készülékektől és más olyan készülékektől, amelyekre a mágnesek hatással lehetnek. Orvostechnikai készülékek esetében, tartsa készülékét tőlük 15 cm-nél nagyobb távolságban. Ne használja tovább a készülékét, ha az orvostechnikai készülékével kapcsolatosan bármilyen interferencia gyanúja merül fel, és forduljon orvosához vagy az orvostechnikai készülék gyártójához.

Tájékoztató ikonok

Figyelmeztetés: olyan helyzetekre hívja fel a figyelmet, amelyek az Ön vagy mások sérülését okozhatják

Vigyázat: olyan helyzetek, amelyek a készülék vagy más eszközök károsodását okozhatják

Megjegyzés: jegyzetek, használati tanácsok és kiegészítő információk

Jegyzetek a csomag tartalmára és a tartozékokra vonatkozóan

Tekintse meg a rövid kezelési útmutatót a csomag tartalmáért.

- A Fit készülékhez mellékelt tételek és a rendelkezésre álló tartozékok régiónként és szolgáltatótól függően eltérőek lehetnek.
- A mellékelt tartozékok kifejezetten a készülékhez lettek tervezve, és más készülékekkel nem kompatibilisek.
- A megjelenés és a műszaki adatok előzetes értesítés nélkül változhatnak.
- További tartozékokat a Samsung helyi forgalmazójától vásárolhat. Vásárlás előtt győződjön meg róla, hogy azok kompatibilisek-e a Fit készülékkel.
- A Fit kivételével előfordulhat, hogy néhány melléklet kiegészítő vagy tartozék eltérő víz- és porállósági tanúsítvánnyal rendelkezik.
- A Samsung által jóváhagyott kiegészítőket használjon. A jóvá nem hagyott tartozékok használata során romolhat a teljesítmény, és előfordulhat meghibásodás, ilyen esetekre nem vonatkozik a garancia.
- Az elérhető kiegészítők listája változhat és teljes mértékben a gyártó cégektől függ. Az elérhető kiegészítőkkel kapcsolatos további információkért tekintse meg a Samsung honlapját.

A készülék víz- és porállóságának megtartása

- A készülék víz- és porálló, és megfelel az alábbi nemzetközi szabványoknak.
  - 5ATM vízállósági besorolási tanúsítvány: úgy vizsgálták, hogy a készüléket 50 m mély édesvízbe merítették 10 percig, magára hagyva, mozdulatlanul, hogy teljesítse az ISO 22810:2010 követelményeit.
  - IPX8 vízállósági besorolási tanúsítvány: úgy vizsgálták, hogy a készüléket 1,5 m mély édesvízbe merítették 30 percig, magára hagyva, mozdulatlanul, hogy teljesítse az IEC 60529 követelményeit.
  - IP6X porállósági besorolási tanúsítvány: azt vizsgálták, hogy megfelel-e az IEC 60529 követelményeinek.
- Használhatja a készüléket testmozgás közben, kézmosáskor, vagy egy esős napon.
- Használhatja a készüléket akkor is, amikor medencében vagy a tengerben úszik ott, ahol a vízszint nem mély.
- A Galaxy készülék vízállósága nem állandó, ami idővel csökkenhet. Javasoljuk, hogy évente egyszer vizsgáltassa meg Galaxy készüléke vízállóságát egy Samsung márkaszervizközpontban vagy egy hivatalos márkaszervizközpontban.
- A készülék víz- és porállóságának megőrzése érdekében követnie kell ezeket az útmutatásokat.
  - Úszás után, és mielőtt a medence- vagy tengervíz leszáradna róla, öblítse le a készüléket édesvízzel, és alaposan szárítsa meg egy puha, tiszta ruha segítségével, hogy megőrizze vízállóságát. A vízállóságot befolyásolhatják az uszodavízben lévő fertőtlenítőszerek vagy a tengervízben lévő só.
  - Ha a készüléket az édesvízen kívül más folyadék, például kávé, italok, szappanos víz, olaj, parfüm, naptej, kézfertőtlenítő vagy vegyi termékek, például kozmetikumok, nedvesíti be, öblítse le a készüléket édesvízzel, és alaposan szárítsa meg puha, tiszta ruha segítségével, hogy megőrizze vízállóságát.

- Ne merüljön le a víz alá, ne szabadtüdős búvárkodjon vagy könnyűbúvárkodjon, ne ugorjon a vízbe, illetve ne űzzön vízi sportokat, mint például a vízisíelés vagy a szörfözés, és ne ússzon gyorsan mozgó vízben, például folyóban, a készülék viselése közben. Továbbá, ne tegye ki nagynyomású tisztítógépeknek vagy hasonló dolgoknak. Ez a víznyomás drámai emelkedését eredményezné, ami a cégünk által garantált vízállóság megváltozását okozhatja.
- Ha a készüléket megütik vagy megsérül, a víz- vagy porállósága sérülhet.
- Ne szerelje szét a készüléket megfelelő útmutatás nélkül.
- Ha a készüléket olyan géppel szárítja, amely forró levegőt bocsát ki, például hajszárítóval, vagy ha a készüléket forró környezetben, például szaunában használja, a vízállóság károsodhat a levegő vagy a víz hőmérsékletének drámai megváltozása miatt.

Túlmelegedés elleni óvintézkedések

Ha a túlmelegedés miatt kényelmetlen érzése van a készülék használata közben, azonnal fejezze be a használatát, és vegye le a csuklójáról.

- Az olyan problémák elkerülésének érdekében, mint például a készülék hibás működése, a bőr kellemetlen érzete vagy sérülése, illetve az akkumulátor lemerülése, figyelmeztetés jelenik meg a készüléken, ha elér egy bizonyos hőmérsékletet. Amikor a kezdeti figyelmeztetés megjelenik, a készülék funkciói kikapcsolásra kerülnek, amíg a készülék le nem hűl egy bizonyos hőmérsékletre.
- Ha a készülék hőmérséklete tovább növekszik, megjelenik egy második figyelmeztetés is. Ekkor a készülék kikapcsol. Ne használja a készüléket, amíg a hőmérséklete nincs az ajánlott üzemelési hőmérséklet-tartományban.

Ajánlott üzemelési hőmérséklet-tartomány

A készülék ajánlott üzemelési hőmérséklet-tartománya 0 °C és 35 °C közötti. Ha a megadott hőmérsékleti tartományon kívül használja a készüléket, akkor károsodhat, és csökkenhet az akkumulátor élettartama.

A Fit tisztítása és kezelése

Kövesse ezeket a pontokat, hogy biztosítsa a Fit helyes működését és megőrizze a megjelenését. Ennek elmulasztása károsíthatja a Fit készüléket és bőrirritációt okozhat.

- Kapcsolja ki a Fit készüléket, és távolítsa el az óraszíjat, mielőtt megtisztítja.
- Kerülje el, hogy a készülék a következőknek legyen kitéve: por, izzadság, tinta, olaj és vegyipari termékek, mint például kozmetikumok, antibakteriális spray, kéztisztító, mosószer és rovarölők. A Fit külső és belső részei megsérülhetnek vagy gyenge lehet a teljesítmény. Ha a Fit mégis valamelyik előbb felsorolt anyaggal érintkezik, akkor azt tisztítsa meg szöszmentes puha ronggyal.
- Ne használjon szappant, tisztítószereket, csiszolóanyagokat és sűrített levegőt a Fit tisztításához, és ne tisztítsa ultrahanghullámokkal vagy külső hőforrásokkal. Ellenkező esetben kárt tehet a Fit készülékben. Bőrirritációt okozhat a szappan, tisztítószerek, kézfertőtlenítők, valamint a Fit készüléken hagyott egyéb szerek.

- Ha naptejet, testápolót vagy olajat távolít el, használjon szappanmentes mosószert, majd alaposan öblítse le és szárítsa meg a Fit készüléket.
- Edzés vagy izzadás után tisztítsa meg a csuklóját és az óraszíjat. Tisztítsa meg az óraszíjat friss vízzel, törölje át egy kis sósborsszesszel, és alaposan szárítsa meg a Fit készüléket.
- Ha a Fit óraszíja elszíneződik vagy bármilyen anyagot tartalmaz, törölje le nedvesített, puha sörtéjű fogkefével.

A rendelkezésre álló óraszíjak a régiótól függően eltérőek lehetnek. Gondoskodjon róla, hogy megfelelően tisztítsa és karbantartsa az óraszíját.

Legyen óvatos, ha allergiás a Fit bármely anyagára

- A Samsung belső és külső tanúsító hatóságok révén tesztelte a Fit készülékben található ártalmas anyagokat, beleértve a bőrrel érintkező összes anyag vizsgálatát, a bőr toxicitási tesztjét és a Fit-viselési tesztet.
- A Fit nikkelt tartalmaz. Tegye meg a szükséges óvintézkedéseket, ha a bőre túlérzékeny vagy allergiás a Fit készülékben található bármely anyagra.
  - **Nikkel**: a Fit kis mennyiségű nikkelt tartalmaz, ami az európai REACH rendelet által korlátozott referenciamennyiség alatt van. Ön nem fog érintkezni a Fit belsejében található nikkellel, és a Fit megfelelt a nemzetközi minősítési teszten. Ha azonban Ön érzékeny a nikkelre, óvatosan használja a Fit készüléket.
- Csak az Egyesült Államok Fogyasztói Termékbiztonsági Bizottsága (CPSC) szabványainak, az európai országok előírásainak, és más nemzetközi szabványoknak megfelelt anyagok kerültek felhasználásra a Fit készítésekor.
- Ha többet szeretne tudni arról, hogyan kezeli a vegyi anyagokat a Samsung, látogasson el a Samsung weboldalára.

Hogyan találja meg a termék készenléti energiafogyasztási adatait

- Keresd a www.samsung.com/global/ecodesign_energy oldalt.
- Keresés a termék modellszámával.

Elképzelhető, hogy a régiótól, szolgáltatótól vagy modelltől függően a funkció nem érhető el.

Függelék

Hibakeresés

Mielőtt felveszi a kapcsolatot a Samsung szervizközponttal vagy egy hivatalos szervizközponttal, próbálja meg a következő megoldásokat. Elképzelhető, hogy bizonyos helyzetek nem vonatkoznak az Ön Fit készülékére.

Arra is használhatja a Samsung Members alkalmazást, hogy megoldja a készülék használata közben esetleg felmerülő problémákat.

A Fit nem kapcsolódik be

Amikor az akkumulátor teljesen lemerült, a Fit nem kapcsolódik be. A Fit bekapcsolása előtt töltse fel teljesen az akkumulátort.

Az érintőképernyő lassan vagy hibásan reagál

- Ha képernyővédő fóliát vagy kiegészítő tartozékot helyez az érintőképernyőre, akkor előfordulhat, hogy az érintőképernyő nem fog megfelelően működni.
- Előfordulhat, hogy az érintőképernyő nem működik megfelelően, ha az érintőképernyő érintése közben kesztyűt visel, vagy ha a keze nem tiszta, illetve ha éles tárggyal vagy az ujjhegyével érinti a képernyőt.
- Párás környezetben vagy ha víz kerül rá előfordulhat, hogy az érintőképernyő nem működik megfelelően.
- Az esetleges ideiglenes szoftverproblémák megszüntetéséhez indítsa újra a Fit készüléket.
- Győződjön meg róla, hogy a Fit szoftvere a legfrissebb elérhető verziójú.
- Amennyiben az érintőképernyő karcos vagy sérült, vigye be a készüléket egy Samsung szervizközpontba vagy egy hivatalos márkaszervizbe.

A Fit lefagy vagy kritikus probléma jelentkezik a rendszerben

Próbálja meg a következő megoldásokat. Ha a probléma nem oldódott meg, vegye fel a kapcsolatot a Samsung szervizközponttal vagy egy hivatalos márkaszervizzel.

A Fit újraindítása

Amennyiben a Fit lefagy vagy összeomlik, lehet, hogy be kell zárnia alkalmazásokat vagy a Fit készüléket ki kell kapcsolnia majd újra bekapcsolni.

Kényszerített újraindítás

Amennyiben a Fit lefagyott, és nem válaszol, az újraindításhoz tartsa hosszan lenyomva a Kezdőlap gombot több mint 11 másodpercig.

A Fit alaphelyzetbe állítása

Amennyiben a fenti módszer nem oldja meg a problémát, állítsa vissza a gyári adatokat.

Az Alkalmazások képernyőn érintse meg a **Beállítások** → **Általános** → **Visszaállítás** → **Visszaállítás** lehetőséget. Alternatív lehetőségként, nyissa meg telefonján a **Galaxy Wearable** alkalmazást, és érintse meg az **Pánt beállításai** → **Általános** → **Visszaállítás** → **Visszaállítás** elemet. A gyári alapértékekre történő visszaállítás előtt készítsen biztonsági másolatot a Fit készüléken tárolt összes fontos adatról.

Másik Bluetooth-készülék nem találja a Fit készüléket

- Állítsa alaphelyzetbe a Fit készüléket, és próbálkozzon újból.
- Gondoskodjon róla, hogy a Fit és a másik Bluetooth-készülék a Bluetooth-kapcsolat hatótávolságán (10 m) belül legyenek. A környezet és a használt készülékek függvényében a távolság változhat.

Amennyiben a fenti tanácsok nem oldják meg a problémát, vegye fel a kapcsolatot egy Samsung szervizközponttal vagy egy hivatalos márkaszerviz központtal.

A Bluetooth kapcsolat nem jött létre vagy a Fit és a telefon nem csatlakozik

- Győződjön meg róla, hogy a Bluetooth funkció a telefonján be van kapcsolva.
- Biztosítsa, hogy a készülékek között ne legyen akadály, mint fal vagy elektromos berendezés.
- Gondoskodjon róla, hogy a telefonon telepítve legyen a Galaxy Wearable alkalmazás legfrissebb verziója. Ha a Galaxy Wearable alkalmazás nem a legújabb verzió, frissítse a Galaxy Wearable alkalmazást a legújabb verzióra.
- Gondoskodjon róla, hogy a Fit és a másik Bluetooth-készülék a Bluetooth-kapcsolat hatótávolságán (10 m) belül legyenek. A környezet és a használt készülékek függvényében a távolság változhat.
- Indítsa újra mindkét készüléket, és nyissa meg újból a telefonján a **Galaxy Wearable** alkalmazást.

A Fit nem méri a pulzusszámot

- Viselje a Fit készüléket szorosan az alkarján a csuklója felett.
- Az Alkalmazások képernyőn érintse meg a **Beállítások** → **Health** → **Pulzus** opciót, majd válassza a **Folyamatos mérés** lehetőséget.
- Válasszon egy olyan óraszámlapot, amely tartalmazza a pulzusszámadatokat.

A hívások nem jönnek létre

- Gondoskodjon róla, hogy a Fit egy telefonhoz csatlakozzon Bluetooth-on keresztül.
- Győződjön meg róla, hogy a hívó telefonszámhoz nincs beállítva híváskorlátozás a telefonon.
- Ellenőrizze, hogy bizonyos módok be vannak-e kapcsolva. Ha néhány módot bekapcsolt, a bejövő hívások lenémításra kerülhetnek, és a képernyő nem biztos, hogy bekapcsol, amikor bejövő hívást kap. Kapcsolja be a képernyőt, és ellenőrizze a bejövő hívást.

Az akkumulátor nem töltődik megfelelően (Samsung által jóváhagyott töltővel)

- Győződjön meg róla, hogy a Fit megfelelően csatlakozik a töltőkábelhez.
- Keressen fel egy Samsung szervizközpontot vagy egy hivatalos márkaszervizt, és cseréltesse ki az akkumulátort.

Az akkumulátor gyorsabban lemerül, mint új korában

- Amikor a Fit vagy az akkumulátor nagyon alacsony vagy nagyon magas hőmérsékletnek van kitéve, a hasznos töltés csökkenhet.
- Az akkumulátor fogyasztása megnő bizonyos alkalmazások használatakor.
- Az akkumulátor fogyóeszköz, ezért a hasznos töltés idővel csökken.

A Fit érintésre forró

Amikor olyan alkalmazásokat használ, amelyek több energiát igényelnek vagy hosszabb ideig használ alkalmazásokat a Fit készüléken, akkor a Fit érintésre melegnek tűnhet. Ez normális jelenség, és nincs hatással a Fit élettartamára vagy teljesítményére.

Ha a Fit túlhevül vagy hosszan tartóan forrónak érződik, egy ideig ne használja. Amennyiben a Fit továbbra is túlmelegszik, vegye fel a kapcsolatot egy Samsung szervizközponttal vagy egy hivatalos márkaszerviz központtal.

A Fit nem ismeri fel a pillanatnyi tartózkodási helyét

A Fit a telefon helyadatait használja. Bizonyos helyeken, mint például beltérben a GPS-jelek nem vehetők megfelelően. Tartózkodási helyének megtalálásához állítsa be a telefon Wi-Fi vagy a mobilhálózat használatát.

A Fit készüléken tárolt adatok eltűntek

Mindig készítsen biztonsági másolatot a Fit készüléken tárolt minden fontos adatról. Ellenkező esetben az adatok sérülése vagy elvesztése esetén nem fogja tudni visszaállítani azokat. A Samsung nem vállal felelősséget a Fit készüléken tárolt adatok elvesztéséért.

A Fit tokja körül vékony rés jelenik meg

- Ez a rés szükséges gyártási tulajdonság, ezért az alkatrészek bizonyos elmozdulása vagy vibrációja előfordulhat.
- Bizonyos idő elteltével az alkatrészek közötti súrlódás a rés bővülését eredményezheti.

A Fit tárhelyén nincs elegendő hely

Törölje a szükségtelen adatokat, nem használt alkalmazásokat vagy fájlokat tárhely-felszabadítás céljából.

Az akkumulátor eltávolítása

- **Az akkumulátor eltávolításához forduljon hivatalos márkaszervizhez. Az akkumulátor eltávolításával kapcsolatos utasításokhoz, lásd: www.samsung.com/global/ecodesign_energy.**
- Saját biztonsága érdekében **ne kísérelje meg eltávolítani** az akkumulátort. Ha az akkumulátort nem megfelelően távolítják el, az kárt tehet az akkumulátorban és a készülékben, ami személyi sérüléshez vezethet, és a készüléket veszélyessé teheti.
- A Samsung semmiféle olyan kárért vagy veszteségért nem vállal felelősséget (sem szerződéses, sem felelősségjogi alapon, beleértve ebbe a gondatlanság tényállását), amely abból ered, hogy ezen figyelmeztetéseket és utasításokat nem követték pontosan.

Szerzői jog

Copyright © 2025 Samsung Electronics Co., Ltd.

Ezt az útmutatót nemzetközi szerzői jogi törvények védik.

A használati útmutató egyetlen része sem reprodukálható, terjeszthető, fordítható le vagy küldhető el semmilyen formában és semmilyen elektronikus vagy mechanikus eszközzel, beleértve a fénymásolást, a hangfelvételt és a különféle adattárhelyeken való tárolást és az azokról történő lekérést.

Védjegyek

- A SAMSUNG név és a SAMSUNG embléma a Samsung Electronics Co., Ltd. bejegyzett védjegye.
- A Bluetooth® a Bluetooth SIG, Inc. világszerte bejegyzett védjegye.
- Az összes többi védjegy és szerzői jog a megfelelő tulajdonosok tulajdona.