

SAMSUNG

PODREČZNIK UŻYTKOWNIKA

SM-L300
SM-L305F
SM-L310
SM-L315F
SM-L705F

Polish. 08/2024. Rev.1.1

www.samsung.pl
www.samsung.com

Spis treści

Wprowadzenie

6 Informacje o Galaxy Watch7/Galaxy Watch Ultra

7 Układ i funkcje urządzenia

7 Zegarek

12 Ładowarka bezprzewodowa

12 Ładowanie baterii

12 Ładowanie bezprzewodowe

14 Porady i środki ostrożności dotyczące ładowania baterii

15 Korzystanie z trybu oszczędzania energii

16 Noszenie zegarka

16 Mocowanie i zdejmowanie paska

18 Zakładanie zegarka

18 Wskazówki i środki ostrożności dotyczące paska

19 Jak nosić zegarek, aby uzyskać precyzyjne pomiary

21 Włączanie i wyłączanie zegarka

23 Łączenie zegarka z telefonem

23 Instalowanie aplikacji Galaxy Wearable

23 Łączenie zegarka z telefonem przez Bluetooth

25 Połączenie zdalne

25 Dodawanie kont do zegarka

26 Sterowanie ekranem

26 Pierścień dotykowy

27 Ekran

28 Elementy ekranu

29 Włączanie i wyłączanie ekranu

29 Przetwarzanie ekranu

30 Ekran aplikacji

31 Ekran blokady

32 Zegarek

32 Ekran zegarka

32 Zmiana tarczy zegarka

34 Włączanie funkcji Always On Display

34 Włączanie trybu Tylko zegarek

34 Powrót do używanej funkcji bezpośrednio z ekranu zegarka

35 Powiadomienia

35 Panel powiadomień

36 Sprawdzanie powiadomień przychodzących

36 Wybór aplikacji do odbierania powiadomień

37 Szybki panel

40 Wprowadzanie tekstu

40 Wygląd klawiatury

41 Dodatkowe funkcje klawiatury

Aplikacje i funkcje

42 Instalowanie aplikacji i zarządzanie nimi

- 42 Sklep Play
- 42 Zarządzanie aplikacjami

43 Wiadomości

45 Telefon

- 45 Wstęp
- 45 Nawiązywanie połączeń
- 47 Opcje dostępne w trakcie połączeń
- 47 Odbieranie połączeń

48 Kontakty

49 Samsung Wallet

50 Samsung Pay

- 50 Wstęp
- 50 Konfigurowanie Samsung Pay
- 50 Wykonywanie płatności

51 Samsung Health

- 51 Wstęp
- 52 Wynik energii
- 54 Dzienna aktywność
- 55 Kroki
- 56 Ćwiczenie
- 69 Treningi w tym tygodniu
- 71 Sen
- 76 Jedzenie
- 77 Skład ciała
- 81 Puls
- 83 Stres
- 85 Śledzenie cyklu
- 87 Woda
- 88 Nasycenie krwi tlenem
- 90 Razem
- 91 Ustaw.

92 Samsung Health Monitor

- 92 Wstęp
- 92 Środki ostrożności dotyczące pomiaru danych biometrycznych
- 97 Rozpoczynanie pomiaru ciśnienia tętniczego
- 99 Rozpoczynanie pomiaru EKG
- 101 Rozpoczynanie korzystania z funkcji wykrywania bezdechu sennego

103 GPS

103 Muzyka

- 103 Wstęp
- 103 Korzystanie z Muzyki
- 104 Zarządzanie plikami audio zapisanymi na Twoim zegarku

104 Kontroler mediów

- 104 Wstęp
- 104 Sterowanie odtwarzaczem muzyki
- 105 Sterowanie odtwarzaczem filmów

106 Reminder

107 Kalendarz

107 Bixby

109 Pogoda

109 Alarm

110 Zegar światowy

110 Minutnik

111 Stoper

- 144 Zaawansowane funkcje
- 144 Pielęgnacja urządzenia
- 144 Aplikacje
- 145 Zarządzanie zawartością
- 146 Plany taryfowe (modele obsługujące sieć komórkową)
- 146 Ogólne
- 146 Dostępność
- 146 Aktualizacja oprogram. zegarka
- 146 O zegarku
- 147 Znajdź mój zegarek**
- 148 Sklep**

Uwagi dotyczące użytkowania

- 149 Środki ostrożności przy korzystaniu z urządzenia**
- 151 Uwagi dotyczące zawartości opakowania i akcesoriów**
- 152 Utrzymanie wodo- i pyłoszczelności urządzenia**
- 155 Środki ostrożności dotyczące przegrzewania**
- 155 Czyszczenie zegarka i zarządzanie nim**
- 156 Zachować ostrożność w przypadku alergii na którekolwiek z materiałów wykorzystywanych do produkcji zegarka.**

Załącznik

- 157 Rozwiązywanie problemów**
- 161 Wyjmowanie baterii**

Wprowadzenie

Informacje o Galaxy Watch7/Galaxy Watch Ultra

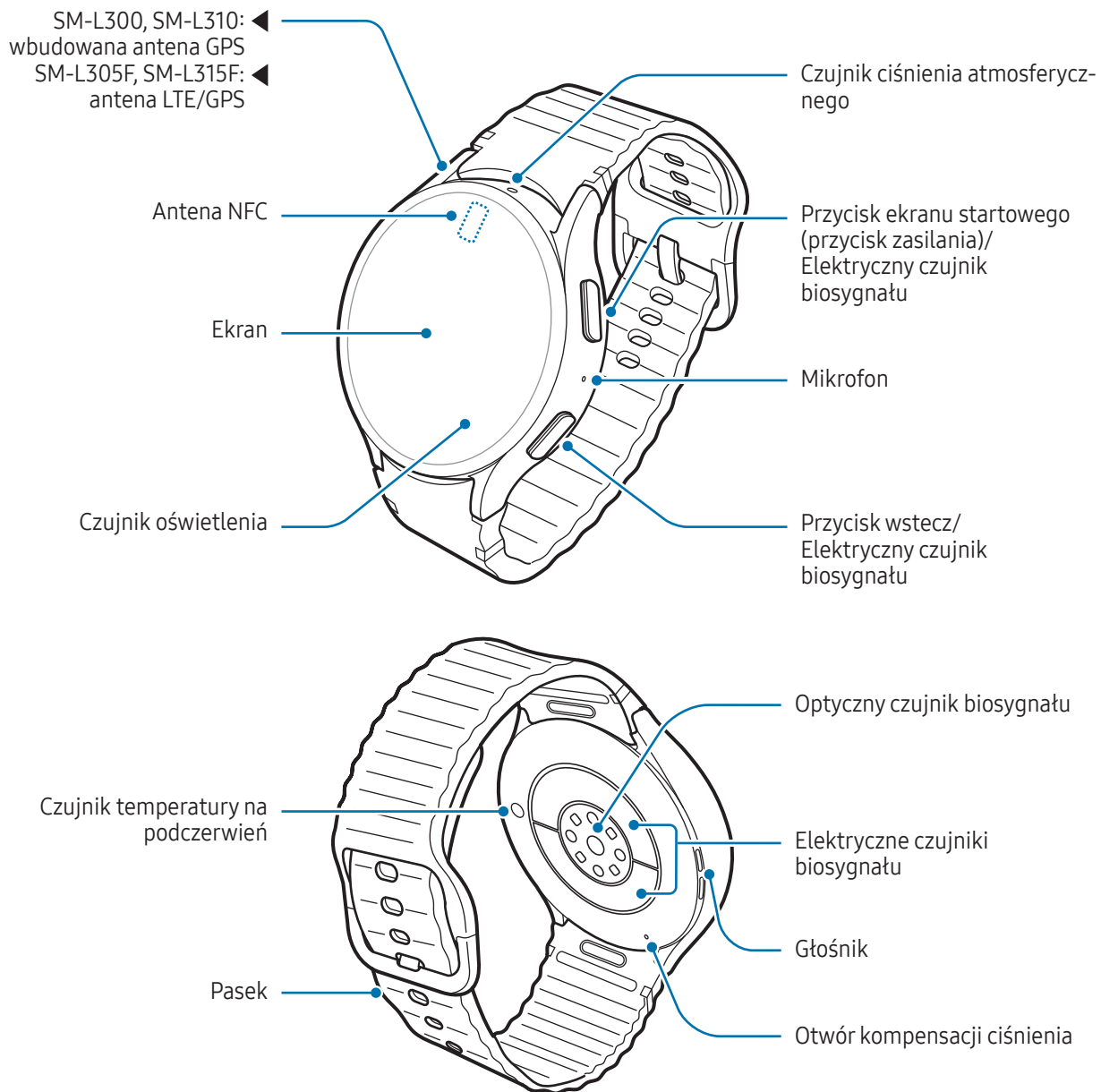
Galaxy Watch7/Galaxy Watch Ultra (dalej zwany „zegarek”) to inteligentny zegarek, który umożliwia analizowanie wzorców ćwiczeń i dbanie o zdrowie. Umożliwia także korzystanie z wielu wygodnych aplikacji do nawiązywania połączeń telefonicznych i odtwarzania muzyki. Można przeglądać różne funkcje, korzystając z pierścienia dotykowego i uruchomić je dotykając ekranu, a także zmieniać tarczę zegarka, dostosowując według własnego uznania.

Aby zacząć korzystać z zegarka, należy połączyć go z telefonem.

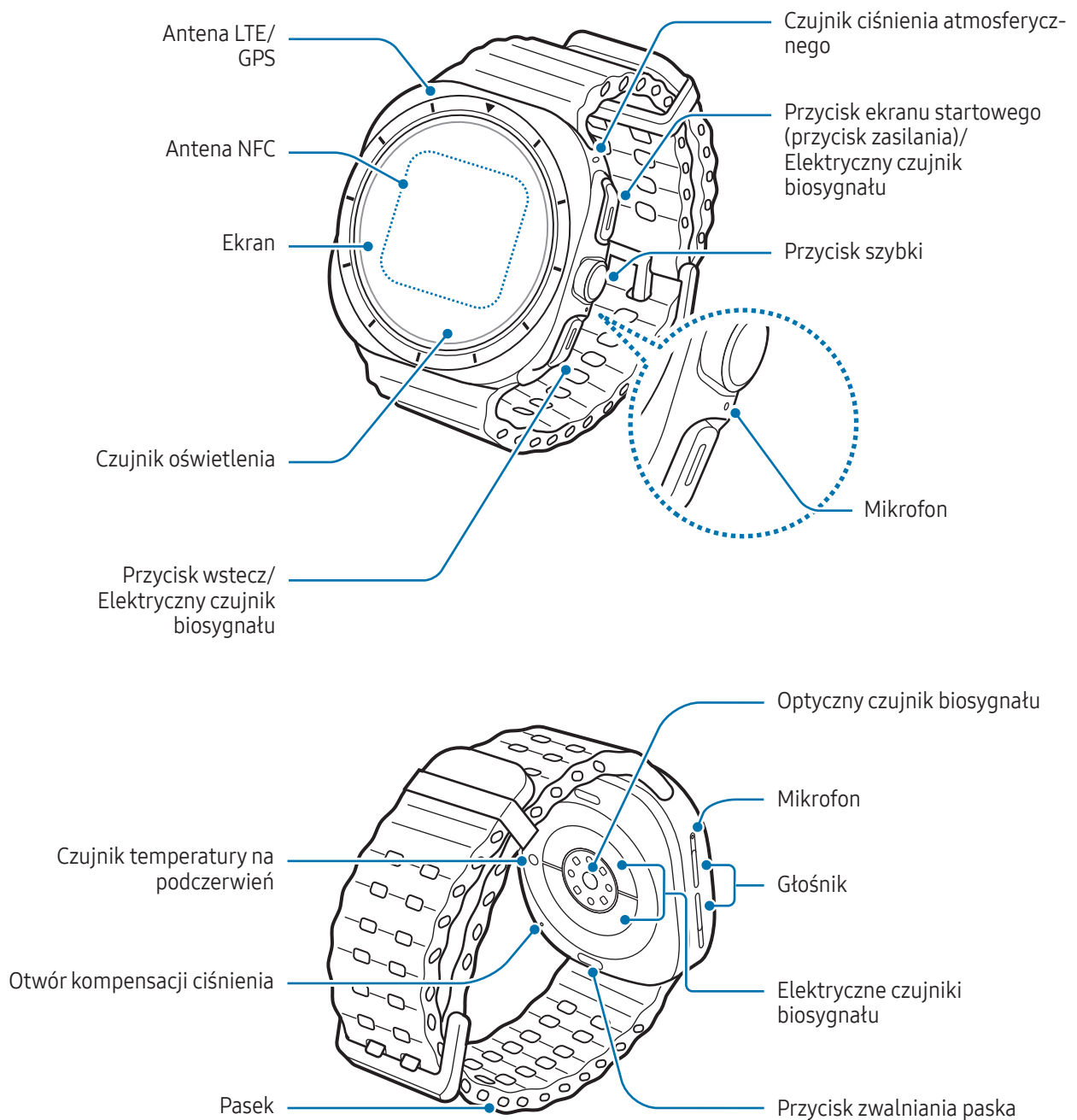
Układ i funkcje urządzenia

Zegarek

► Galaxy Watch7:



► Galaxy Watch Ultra:





- Aby zapewnić poprawną pracę urządzenia, należy używać go w miejscu nienarażonym na zakłócenia magnetyczne.
- Urządzenie i niektóre akcesoria (sprzedawane osobno) zawierają magnesy. Należy trzymać je z dala od kart kredytowych, implantów medycznych oraz innych urządzeń, których działanie może zostać zakłócone przez magnesy. W przypadku urządzeń medycznych należy zachować odległość od urządzenia większą niż 15 cm. W przypadku podejrzenia powstawania zakłóceń w pracy urządzenia medycznego należy zaprzestać korzystania z urządzenia Samsung Galaxy Watch i skonsultować się ze swoim lekarzem lub producentem urządzenia medycznego.
- Osoby z wszczepionymi rozrusznikami serca nie mogą wkładać urządzenia do kieszeni w pobliżu wszczepionego urządzenia np. kieszeni na piersi czy wewnętrznej kieszeni kurtki.
- Utrzymuj bezpieczną odległość pomiędzy obiektami, na które magnesy mogą mieć wpływ, a Twoim urządzeniem i niektórymi akcesoriami (sprzedawanymi osobno), które zawierają magnesy. Przedmioty takie jak karty kredytowe, książeczki bankowe, karty dostępowe, karty pokładowe czy przepustki parkingowe mogą ulec uszkodzeniu lub zostać wyłączone przez magnesy obecne w urządzeniu.



- W przypadku korzystania z głośników, np. podczas odtwarzania plików multimedialnych, nie wolno umieszczać zegarka blisko uszu.
- Upewnij się, że pasek jest czysty. Kontakt z nieczystościami, takimi jak kurz czy farba, może spowodować powstanie na pasku plam, których nie da się całkowicie usunąć.
- Nie należy wkładać ostrych przedmiotów do otworów zewnętrznych zegarka. Może to spowodować uszkodzenie wewnętrznych podzespołów, a także osłabienie wodoszczelności.
- W przypadku korzystania z zegarka z pękniętym szkłem lub obudową akrylową, może pojawić się ryzyko odniesienia obrażeń. Zegarka można używać tylko po naprawie w centrum serwisowym firmy Samsung lub w autoryzowanym centrum serwisowym.
- Jeśli do wnętrza mikrofonu lub głośnika dostanie się pył lub ciała obce, dźwięki zegarka mogą być przyciszone lub niektóre funkcje mogą nie działać. Próba usunięcia pyłu lub ciała obcego ostrym przedmiotem może spowodować uszkodzenie zegarka i jego powierzchni zewnętrznych.




- Przypadki problemów z połączeniem i rozładowaniem się baterii mogą zdarzyć się w następujących sytuacjach:
 - Umieszczenie metalicznych naklejek w okolicach anteny zegarka.
 - W przypadku korzystania z paska metalowego.
 - Zakrycie obszaru anteny rękoma lub innymi przedmiotami podczas korzystania z pewnych funkcji, takich jak połączenia telefoniczne lub połączenia danych mobilnych.
- Jeśli otwór kompensacji ciśnienia jest zasłonięty przez któreś z akcesoriów, takie jak naklejka, podczas rozmowy lub odtwarzania multimedii mogą wystąpić niechciane dźwięki.
- Nie zakrywaj obszaru czujnika oświetlenia akcesoriami, takimi jak naklejki lub etui. Może to doprowadzić do wadliwego działania czujnika.
- Mówiąc do mikrofonu upewnij się, że mikrofon zegarka nie jest zasłonięty.
- Otwór kompensacji ciśnienia zapewnia poprawne funkcjonowanie części wewnętrznych i czujników zegarka podczas korzystania z niego w otoczeniu ze zmiennym ciśnieniem atmosferycznym.
- Zegarek Galaxy Watch Ultra ma podwójne mikrofony, co oznacza, że ma w sumie dwa mikrofony.
- Ilustracje zamieszczone w tym podręczniku przedstawiają zegarek Galaxy Watch Ultra.

Korzystanie z przycisku ekranu startowego lub przycisku wstecz

Przycisk	Funkcja
Przycisk ekranu startowego	<ul style="list-style-type: none"> • Gdy zegarek jest wyłączony naciśnij i przytrzymaj, aby go włączyć. • Gdy ekran jest wyłączony, naciśnij, aby włączyć ekran. • Naciśnij i przytrzymaj, aby rozpocząć konwersację z Bixby. Więcej informacji można znaleźć w rozdziale Korzystanie z asystenta Bixby. • Naciśnij dwa razy lub naciśnij i przytrzymaj, aby otworzyć ustawioną aplikację lub funkcję. • Naciśnij, aby otworzyć ekran zegarka z każdego innego ekranu.
Przycisk wstecz	<ul style="list-style-type: none"> • Gdy ekran jest wyłączony, naciśnij, aby włączyć ekran. • Naciśnij, aby uruchomić ustawioną funkcję.
Przycisk ekranu startowego + przycisk Wstecz	<ul style="list-style-type: none"> • Naciśnij jednocześnie, aby zrobić zrzut ekranu. • Naciśnij i przytrzymaj jednocześnie, aby wyłączyć zegarek.

Ustawianie przycisku ekranu startowego lub przycisku wstecz


Wybierz aplikację lub funkcję w celu jej uruchomienia, naciskając przycisk ekranu startowego lub przycisk wstecz.

Na ekranie aplikacji dotknij  (**Ustawienia**) → **Przyciski i gesty** i wybierz funkcję uruchamianą przez **Przycisk ekranu startowego** lub **Przycisk wstecz**.

Ustawianie przycisku szybkiego i korzystanie z niego (Galaxy Watch Ultra)


Przycisk szybki to okrągły przycisk między przyciskiem ekranu startowego i przyciskiem wstecz, który można nacisnąć, aby natychmiast uruchomić funkcje potrzebne do ćwiczeń i aktywności na świeżym powietrzu.



- 1 Na ekranie aplikacji dotknij  (**Ustawienia**) → **Przyciski i gesty**.
- 2 Wybierz żądane działanie dla **Przycisk akcji**.
 - **Akcja:** ustawienie przycisku szybkiego w celu uruchomienia ćwiczenia lub funkcji. Wybrane działanie określa, co stanie się po naciśnięciu przycisku szybkiego. Jeśli nie chcesz, aby przycisk szybki uruchamiał jakiegokolwiek funkcje po jego naciśnięciu, wybierz **Brak**.
 - **Ćwiczenie:** możliwość otwarcia listy ćwiczeń lub rozpoczęcia treningu. Podczas treningu możesz wstrzymać lub zatrzymać ćwiczenie, a także wykonać szczegółowe operacje dla każdego ćwiczenia, naciskając przycisk szybki.
 - **Funkcje:** możliwość ustawienia uruchomienia stopera, włączenia latarki lub trybu blokady przeciw wodzie.

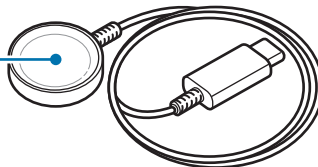
- **Rozpocznij akcję za pomocą:** możesz ustawić przycisk szybki, aby otwierał ustawione ćwiczenie lub funkcję, naciskając go raz lub dwa razy. Dotknij **Rozpocznij akcję za pomocą** i wybierz żadaną opcję.
- **Syrena:** możliwość ustawienia przycisku szybkiego tak, aby po jego naciśnięciu i przytrzymaniu przez ponad 5 sekund w sytuacji awaryjnej włączał się sygnał alarmowy.



- Jeśli często okazuje się, że przyciski są naciskane przypadkowo z powodu grubości ubrania, rękawiczek lub sposobu dopasowania zegarka, spróbuj zastosować jedno z poniższych rozwiązań:
 - Zapoznaj się z sekcją [Jak nosić zegarek, aby uzyskać precyzyjne pomiary](#) i spróbuj ponownie założyć zegarek.
 - Noś zegarek tak, aby przyciski były skierowane w przeciwnym kierunku. Jeśli ekran jest odwrócony, na ekranie aplikacji dotknij  (**Ustawienia**) → **Ogólne** → **Orientacja** i ustaw położenie przycisków zgodnie z rzeczywistą orientacją w **Pozycja przycisku**.

Ładowarka bezprzewodowa

Podkładka do ładowania bezprzewodowego



Nie dopuszczać do kontaktu ładowarki bezprzewodowej z wodą, ponieważ nie ma ona takiej samej wodoszczelności, jak zegarek.

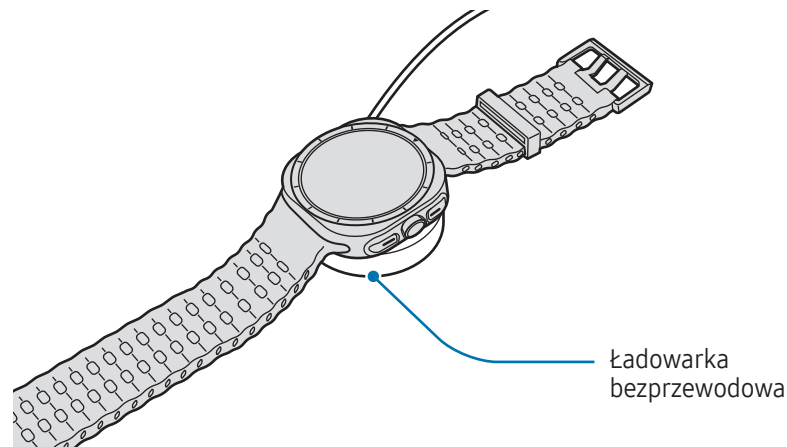
Ładowanie baterii

Naładuj baterię przed pierwszym użyciem zegarka lub jeśli nie był on używany przez dłuższy czas.

Ładowanie bezprzewodowe


- 1 Podłącz ładowarkę bezprzewodową do zasilacza USB.



- Umieść zegarek w ładowarce bezprzewodowej, wyrównując środek tylnej strony urządzenia ze środkiem ładowarki bezprzewodowej. W zależności od rodzaju akcesorium lub pokrywy ładowanie bezprzewodowe może nie działać płynnie. Aby zapewnić stabilne ładowanie bezprzewodowe zaleca się oddzielić pokrywę lub akcesorium od zegarka.



- Po całkowitym naładowaniu baterii zdejmij zegarek z ładowarki bezprzewodowej.

Sprawdzanie stanu naładowania baterii

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

-  Zegarek zostanie włączony automatycznie po rozpoczęciu ładowania, gdy jest wyłączony, a poziom naładowania baterii przekracza 10%. Aby naładować zegarek i pozostawić go wyłączonym, na ekranie aplikacji dotknij  (**Ustawienia**) → **Bateria** i dotknij przełącznika **Autowłaczanie**, aby go wyłączyć. Stan ładowania możesz sprawdzić na ekranie, naciskając dowolny przycisk podczas ładowania zegarka, gdy jest on wyłączony.

Porady i środki ostrożności dotyczące ładowania baterii



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



- Nieprawidłowe podłączenie ładowarki może spowodować poważne uszkodzenie urządzenia. Żadne uszkodzenia wynikające z nieprawidłowej obsługi nie są objęte gwarancją.
- Używać tylko ładowarki bezprzewodowej dostarczonej z zegarkiem. Zegarka nie da się właściwie naładować, stosując ładowarkę bezprzewodową innego producenta.
- Jeżeli podczas ładowania urządzenia ładowarka bezprzewodowa jest mokra, zegarek może ulec uszkodzeniu. Przed naładowaniem zegarka dokładnie wytrzyj do sucha ładowarkę bezprzewodową.
- 300 mAh (SM-L300, SM-L305F) / 425 mAh (SM-L310, SM-L315F) / 590 mAh (SM-L705F) (typowo)*
*Typowa pojemność została sprawdzona w warunkach laboratoryjnych zapewnianych przez firmę zewnętrzną.

Typowa pojemność to szacowana średnia wartość uwzględniająca odchylenia w pojemnościach poszczególnych baterii z próby testowanej zgodnie z normą IEC 61960. Znamionowa pojemność to 295 mAh (SM-L300, SM-L305F) / 417 mAh (SM-L310, SM-L315F) / 578 mAh (SM-L705F). Rzeczywisty czas eksploatacji baterii może różnić się w zależności od otoczenia sieciowego, sposobu korzystania z urządzenia i innych czynników.





- Aby oszczędzać energię, ładowarka powinna być odłączona od zasilania, kiedy nie jest używana. Ładowarka nie jest wyposażona w przełącznik zasilania, dlatego dla oszczędności energii też należy ją odłączać od gniazdka elektrycznego, gdy nie jest używana. Ładowarka powinna znajdować się w pobliżu gniazdka elektrycznego i być łatwo dostępna podczas ładowania.
- Zegarki Galaxy Watch Ultra i Galaxy Watch7 nie obsługują funkcji bezprzewodowego udostępniania energii.
- Zegarek jest wyposażony w cewkę ładowania bezprzewodowego. Możesz naładować baterię przy użyciu podkładki do ładowania bezprzewodowego. Jednak zegarka nie można ładować za pomocą niektórych podkładek do ładowania bezprzewodowego, gdy pasek jest założony, ze względu na konstrukcję niektórych pasków. Aby naładować zegarek za pomocą podkładki do ładowania bezprzewodowego, należy najpierw zdjąć z niego pasek. Ponadto podkładki do ładowania bezprzewodowego są sprzedawane oddzielnie. Więcej informacji na temat dostępnych podkładek do ładowania bezprzewodowego można znaleźć w witrynie internetowej firmy Samsung.
- Do ładowania zaleca się użycie zatwierdzonych ładowarek, które zapewniają właściwe parametry ładowania.
- Jeśli między zegarkiem a ładowarką bezprzewodową znajdują się ciała obce, proces ładowania baterii zegarka może nie przebiegać właściwie. Przed przystąpieniem do ładowania upewnić się, że na powierzchni zegarka nie ma śladów potu, cieczy ani pyłu.
- Po całkowitym rozładowaniu baterii zegarka nie można włączyć go nawet po podłączeniu do ładowarki bezprzewodowej. Przed ponownym włączeniem zegarka należy ładować wyczerpaną baterię przez kilka minut.
- Bateria może ulec szybkiemu rozładowaniu, jeśli jednocześnie używa się kilku aplikacji, aplikacji sieciowych lub takich, które wymagają połączenia z innym urządzeniem. Aby zapobiec zanikowi zasilania podczas transmisji danych, należy używać tych aplikacji po naładowaniu baterii urządzenia do pełna.



- Po podłączeniu ładowarki bezprzewodowej do innego źródła zasilania, takiego jak komputer lub koncentrator do ładowania wielu urządzeń, zegarek może nie ładować się prawidłowo lub ładować się znacznie wolniej ze względu na niższe natężenie prądu.
- Z zegarka można korzystać podczas ładowania, jednak powoduje to wydłużenie czasu potrzebnego do pełnego naładowania baterii.
- Jeśli w trakcie równoczesnego użytkowania i ładowania zegarka zasilanie będzie niestabilne, ekran może nie odpowiadać. W takim przypadku należy odłączyć zegarek od ładowarki bezprzewodowej.
- Podczas ładowania zegarek może się nagrzewać. Jest to normalne zjawisko, które nie powinno wpływać na trwałość ani wydajność działania zegarka. Przed założeniem zegarka należy poczekać, aż ostygnie. Jeśli bateria nagrzej się bardziej niż zwykle, ładowarka może przerwać ładowanie.
- Jeżeli ładowanie zegarka nie przebiega poprawnie, należy go zanieść wraz z ładowarką bezprzewodową do centrum serwisowego firmy Samsung lub autoryzowanego centrum serwisowego.
- Unikaj korzystania ze zgiętego lub uszkodzonego kabla ładowarki bezprzewodowej. Jeżeli kabel ładowarki bezprzewodowej jest uszkodzony, nie należy go używać.

Korzystanie z trybu oszczędzania energii

Włącz tryb oszczędzania energii, aby ograniczyć zużycie energii baterii.

Otwórz szybki panel, przeciągając palcem od górnej krawędzi ekranu w dół, i dotknij , aby włączyć tę funkcję. Alternatywnie, na ekranie aplikacji dotknij  (**Ustawienia**) → **Bateria**, a następnie dotknij przełącznika **Oszczędzanie energii**, aby go włączyć.

Zostanie włączony tryb oszczędzania energii, a niektóre funkcje przestaną działać.



Jeżeli poziom energii baterii spadnie poniżej określonego poziomu, zostanie wyświetlony ekran oszczędzania energii. Dotknij **Włącz**, aby włączyć tryb oszczędzania energii. W tym przypadku tryb oszczędzania energii zostanie wyłączony automatycznie, gdy bateria zegarka zostanie naładowana powyżej 15%. Jeżeli tryb oszczędzania energii został włączony w menu Ustawienia lub szybkiego panelu, tryb ten nie zostanie wyłączony automatycznie, nawet gdy poziom energii baterii zegarka przekroczy 15%.

Noszenie zegarka

Mocowanie i zdejmowanie paska

Przed użyciem zegarka przymocuj do niego pasek. Pasek można odzepić od zegarka i wymienić go na nowy.

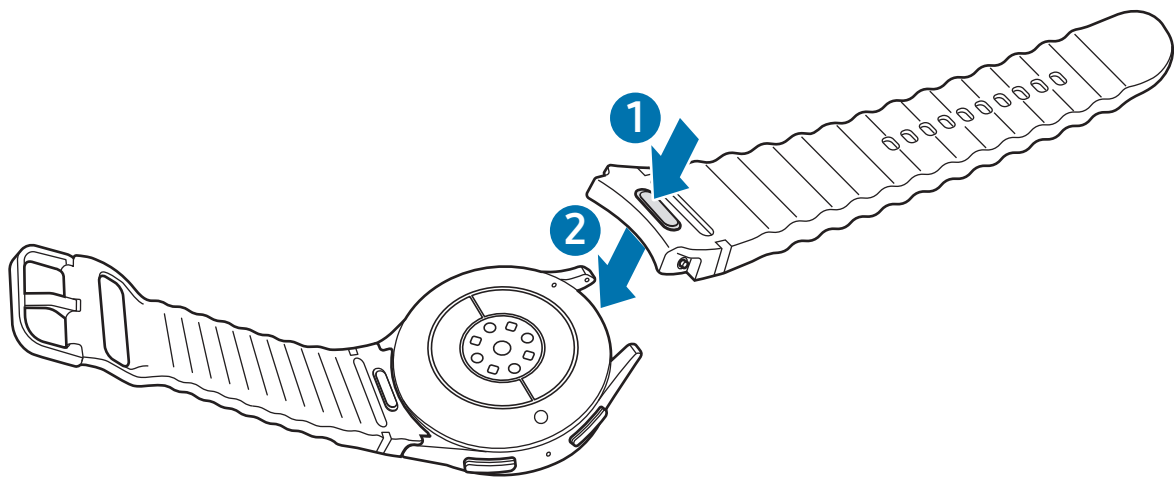
! Zachowaj ostrożność, aby nie uszkodzić paznokci podczas mocowania lub odczepiania pasków.



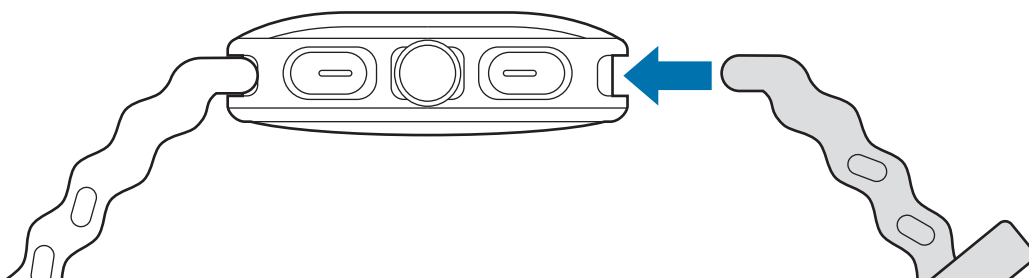
- Dostarczany pasek zależy od regionu lub modelu.
- Rozmiar dostarczonego paska może różnić się w zależności od modelu. Użyj odpowiedniego paska dopasowanego do rozmiaru modelu.

Przyczepianie paska

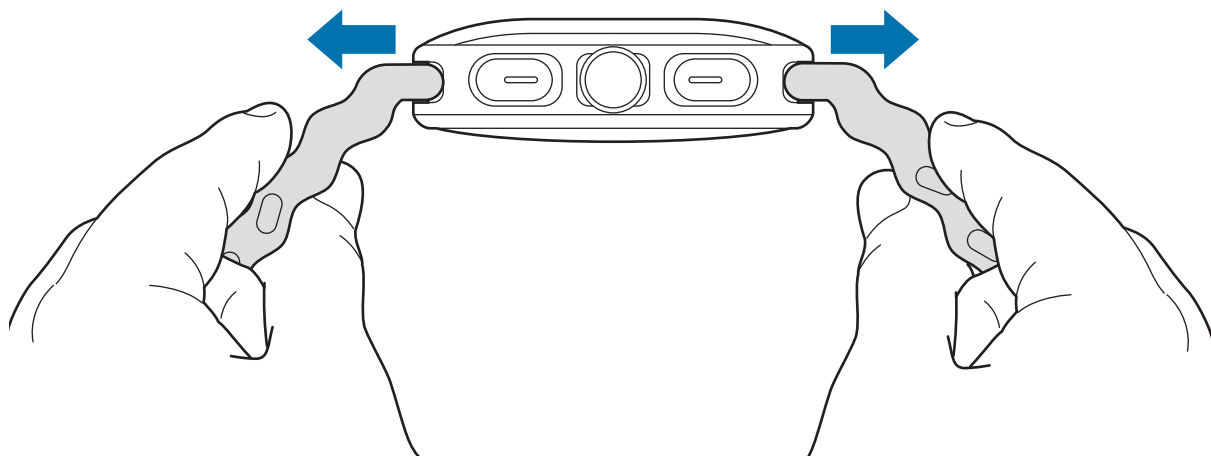
1 ► **Galaxy Watch7:** przyczep pasek do zegarka, naciskając mocno przycisk na pasku.



► **Galaxy Watch Ultra:** dopasuj pasek do zegarka tak, aby się pokrywały, a następnie wciśnij go aż do zatrzaśnięcia.

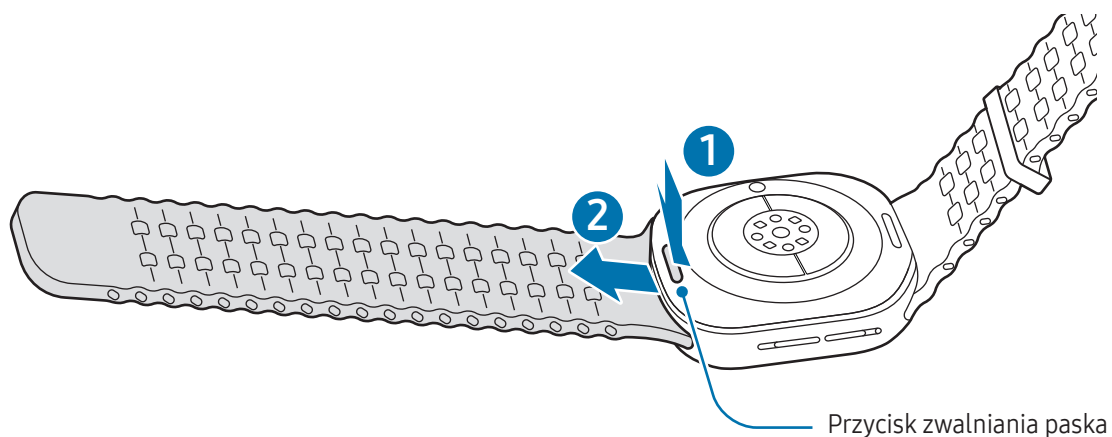


- 2 Delikatnie pociągnij z obu stron paska, by upewnić się, że jest ściśle przymocowany i nie odstaje od zegarka.



Zdejmowanie paska

- ▶ Galaxy Watch7: zdejmij pasek, naciskając przycisk na pasku.
- ▶ Galaxy Watch Ultra: zdejmij pasek, naciskając przycisk zwalniający paska.



Zakładanie zegarka

► **Galaxy Watch7:** załóż zegarek na nadgarstek. Dopasuj pasek do nadgarstka, wsuwając przetyczkę do odpowiedniego otworu regulacyjnego, a następnie zapnij zapięcie. Jeśli pasek jest zbyt ciasny, użyj kolejnego otworu.

► **Galaxy Watch Ultra:** wyreguluj pętlę dopasowaną do nadgarstka i załóż zegarek na nadgarstek. Dopasuj pasek do nadgarstka, włóż trzpień do otworów regulacyjnych, a następnie przesunij koniec paska przez pętlę, aby go zapiąć. Jeśli pasek jest zbyt ciasny, użyj kolejnego otworu.


 Nie należy nadmiernie wyginać paska. Może to spowodować uszkodzenie zegarka.



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

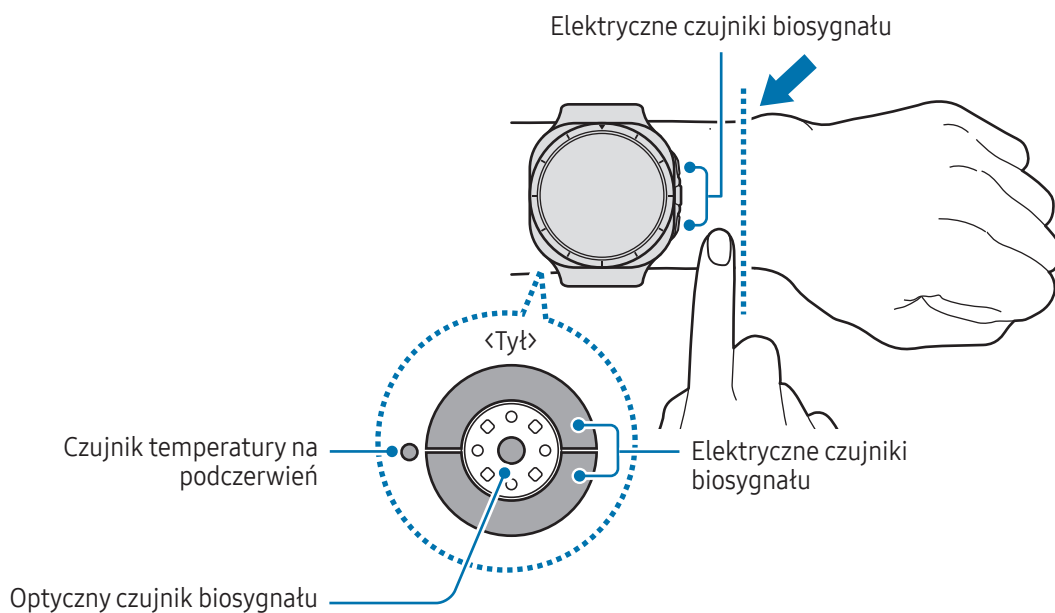
Wskazówki i środki ostrożności dotyczące paska

- Aby uzyskać dokładny pomiar, zegarek musi dobrze przylegać do nadgarstka. Po wykonaniu pomiarów należy poluzować pasek na nadgarstku, aby skóra mogła oddychać. Zegarek nie powinien być zakładany na nadgarstek zbyt luźno ani zbyt ściśle. W zwykłych warunkach jego noszenie nie powinno wywoływać dyskomfortu.
- W przypadku noszenia zegarka przez dłuższy czas lub podczas wykonywania intensywnych ćwiczeń, na skutek pocierania urządzenia lub jego nacisku na wilgotną skórę, może dojść do jej podrażnienia. Jeżeli nosisz zegarek od dłuższego czasu, zdejmij go na jakiś czas z nadgarstka, aby zadbać o zdrowie skóry i pozwolić nadgarstкови odpocząć.
- Może wystąpić podrażnienie skóry ze względu na alergię, czynniki środowiskowe, inne czynniki albo narażenie skóry na długie działanie mydła lub potu. W takim przypadku należy niezwłocznie zaprzestać korzystania z zegarka i poczekać dwa lub trzy dni, aż objawy ustąpią. Jeżeli objawy będą się utrzymywać lub ulegną pogorszeniu, należy zasięgnąć porady lekarza.

- Przed założeniem zegarka dokładnie wytrzeć skórę. Długie noszenie zegarka może niekorzystnie wpływać na skórę.
- W przypadku używania zegarka w wodzie należy usunąć ciała obce ze skóry i zegarka, a następnie dokładnie je wytrzeć, aby zapobiec podrażnieniu skóry.
- W wodzie nie używać żadnych akcesoriów poza zegarkiem.
- Jeśli często okazuje się, że przyciski są naciskane przypadkowo z powodu grubości ubrania, rękawiczek lub sposobu dopasowania zegarka, spróbuj zastosować jedno z poniższych rozwiązań:
 - Zapoznaj się z sekcją [Jak nosić zegarek, aby uzyskać precyzyjne pomiary](#) i spróbuj ponownie założyć zegarek.
 - Noś zegarek tak, aby przyciski były skierowane w przeciwnym kierunku. Jeśli ekran jest odwrócony, na ekranie aplikacji dotknij  (**Ustawienia**) → **Ogólne** → **Orientacja** i ustaw położenie przycisków zgodnie z rzeczywistą orientacją w **Pozycja przycisku**.

Jak nosić zegarek, aby uzyskać precyzyjne pomiary

Aby uzyskać precyzyjne pomiary, załóż zegarek na przedramię, w odległości jednego palca nad nadgarstkiem, jak pokazano na rysunku, tak aby przylegał on do skóry.






- Zbyt mocne zapięcie zegarka może spowodować podrażnienie skóry, a zbyt luźne — otarcia.
- Nie należy patrzeć bezpośrednio na diody optycznego czujnika biosygnatu. Nie pozwól dzieciom patrzeć bezpośrednio na diody. Może to wpłynąć na pogorszenie wzroku.
- Jeśli zegarek jest zbyt gorący w dotyku, zdejmij go, aby ostygł. Długotrwały kontakt skóry z gorącą powierzchnią zegarka może spowodować odparzenia.
- Wytrzeć zegarek i pasek przed przystąpieniem do pomiaru składu ciała i EKG.
- Jeśli na powierzchni czujnika temperatury na podczerwień jest woda, pył lub plamy, pomiary mogą być niedokładne.
- Oczyszczyć czujnik temperatury na podczerwień miękką szmatką lub bawełnianym wacikiem.



- Z funkcji HR należy korzystać tylko do pomiaru pulsu. Precyzja działania optycznego czujnika biosygnatu zależy od otoczenia, warunków pomiaru i stanu fizjologicznego użytkownika.
- Podczas pomiaru pulsu w warunkach zimowych lub w niskiej temperaturze należy zadbać o odpowiednią temperaturę ciała, ponieważ niska temperatura może wpływać na wyniki pomiaru.
- Palenie lub picie alkoholu przed dokonywaniem pomiaru może spowodować, że puls będzie inny niż zazwyczaj.
- Nie należy się ruszać, rozmawiać, ziewać ani głęboko oddychać podczas wykonywania pomiaru pulsu. Nieprzestrzeganie tego zalecenia może spowodować niedokładny pomiar pulsu.
- Jeśli puls jest wyjątkowo wysoki lub niski, wynik pomiar może być nieprecyzyjny.
- Pomiar pulsu u dzieci może nie być poprawny.
- U osób ze szczupłymi nadgarstkami mogą wystąpić niedokładne pomiary pulsu, gdy zegarek jest luźny, co powoduje nierównomierne odbijanie światła. W takim przypadku najlepiej nosić zegarek po wewnętrznej stronie nadgarstka.
- Jeśli pomiar pulsu nie działa poprawnie, należy przesunąć optyczny czujnik biosygnatu zegarka w prawo, w lewo, w górę lub w dół na nadgarstku lub nosić zegarek na wewnętrznej stronie nadgarstka, tak aby czujnik dotykał skóry.
- Jeżeli optyczny lub elektryczny czujnik biosygnatu jest/są zabrudzony(e), należy go/je przetrzeć i spróbować ponownie. Jeśli ciała obce uniemożliwiają równomierne odbijanie światła, pomiar może nie być dokładny.

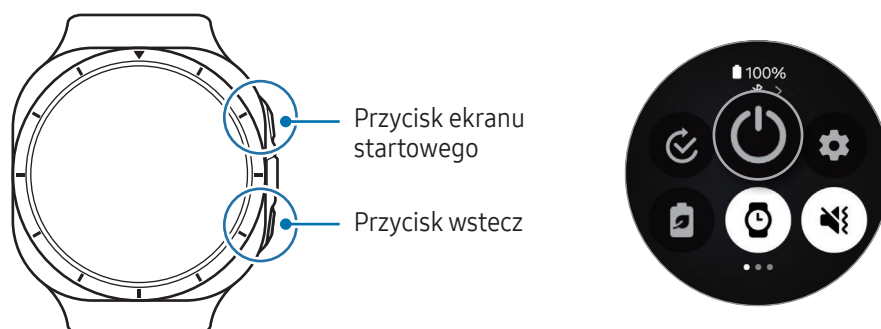


- Działanie optycznego czujnika biosygnatu może być zakłócanie przez tatuaże, znamiona i włosy na nadgarstku, na którym znajduje się zegarek. Może to uniemożliwić zegarkowi rozpoznawanie ciała użytkownika, co spowoduje niewłaściwe działanie jego funkcji. W związku z tym zegarek należy zakładać na rękę, na której nic nie będzie zakłócać jego działania.
- Funkcje pomiarowe mogą nie działać poprawnie ze względu na pewne czynniki, takie jak blokowanie światła z optycznego czujnika biosygnatu, jasność skóry, przepływ krwi pod skórą i czystość obszaru czujnika.
- Aby pomiary były dokładne, należy użyć paska sportowego Ridge. W zależności od modelu, pasek sportowy Ridge może być sprzedawany oddzielnie.
- Aby uzyskać dokładne pomiary, nadgarstek i pozycja przycisku muszą być takie same jak ustawienia na zegarku. Na ekranie aplikacji dotknij  (**Ustawienia**) → **Ogólne** → **Orientacja** i sprawdź położenie przycisków oraz sposób noszenia zegarka.

Włączanie i wyłączanie zegarka



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





Włączanie zegarka

Naciśnij i przytrzymaj przycisk ekranu startowego przez kilka sekund, aby włączyć zegarek.


Po pierwszym włączeniu lub zresetowaniu zegarka na ekranie pojawią się instrukcje dotyczące połączenia zegarka z telefonem. Więcej informacji można znaleźć w rozdziale [Łączenie zegarka z telefonem](#).

Wyłączanie zegarka

1 Naciśnij i przytrzymaj jednocześnie przycisk ekranu startowego i przycisk Wstecz. Możesz też otworzyć szybki panel, przeciągając palcem od góry w dół ekranu, i dotknąć .

2 Dotknij .




Jeśli chcesz ustawić zegarek tak, aby wyłączał się po naciśnięciu i przytrzymaniu przycisku ekranu głównego, na ekranie aplikacji, dotknij  (**Ustawienia**) → **Przyciski i gesty**, dotknij **Naciś. i przytrz.** pod **Przycisk ekranu startowego**, a następnie wybierz **Menu wyłączenia**.

Wymuszanie ponownego uruchomienia

Jeśli zegarek zawiesi się i nie reaguje, zrestartuj go, naciskając przycisk ekranu startowego oraz przycisk Wstecz i przytrzymując je przez ponad 7 sekund.

Połączenia alarmowe i informacje medyczne

Możesz wykonać połączenie alarmowe lub sprawdzić zapisane informacje medyczne.

1 Naciśnij i przytrzymaj jednocześnie przycisk ekranu startowego i przycisk Wstecz. Możesz też otworzyć szybki panel, przeciągając palcem od góry w dół ekranu, i dotknąć .

2 Dotknij **Połączenie alarmowe** lub **Infor. medyczne**.



Aby zarządzać informacjami medycznymi i połączeniami alarmowymi, na telefonie uruchom aplikację **Galaxy Wearable** i dotknij **Ustawienia zegarka** → **Bezpieczeństwo i syst. awaryjne**.

Łączenie zegarka z telefonem

Instalowanie aplikacji Galaxy Wearable

Aby połączyć zegarek z telefonem, zainstaluj na telefonie aplikację Galaxy Wearable.


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

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



- Urządzenie jest zgodne z telefonami z systemem Android, które obsługują usługi Google dla telefonów komórkowych.
- Aplikacji Galaxy Wearable nie można zainstalować na telefonach, które nie obsługują synchronizacji z zegarkiem. Należy się upewnić, że telefon jest zgodny z zegarkiem.
- Nie można połączyć zegarka z tabletem i komputerem.

Łączenie zegarka z telefonem przez Bluetooth

- 1 Włącz zegarek.
- 2 Wybierz język, który ma być wyświetlany, i dotknij .
- 3 Wybierz kraj lub region i dotknij **Uruch.pon.**
Zegarek wyłączy się, a następnie uruchomi ponownie.
- 4 Przesuń palcem w górę ekranu od dołu.
Na ekranie pojawią się instrukcje dotyczące łączenia zegarka z telefonem.
- 5 Otwórz aplikację **Galaxy Wearable** na swoim telefonie.
Jeśli wersja aplikacji Galaxy Wearable nie jest najnowsza, zaktualizuj aplikację Galaxy Wearable do najnowszej wersji.
- 6 Dotknij **Więcej** → **Rozpocznij**.
- 7 Na ekranie wybierz posiadany zegarek.
Jeśli nie możesz znaleźć swojego zegarka, dotknij **Uzyskaj pomoc**.

8 Postępuj zgodnie z instrukcjami wyświetlanymi na ekranie, aby zakończyć proces łączenia.

Po nawiązaniu połączenia dotknij **Rozpocznij** i postępuj zgodnie z instrukcjami wyświetlanymi na ekranie, aby zapoznać się z podstawowymi funkcjami sterowania zegarkiem.



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

Łączenie zegarka z nowym telefonem

Możesz połączyć swój zegarek z nowym telefonem, który został zarejestrowany przy pomocy tego samego konta Google co poprzedni telefon bez resetowania danych zegarka.

1 Na ekranie aplikacji dotknij (**Ustawienia**) → **Ogólne** → **Przenieś zegarek na nowy telefon** →

2 Na nowym telefonie uruchom aplikację **Galaxy Wearable**, aby połączyć się z zegarkiem.



Jeśli chcesz połączyć zegarek z nowym telefonem po zresetowaniu zegarka, dotknij (**Ustawienia**) na ekranie aplikacji i dotknij **Ogólne** → **Resetuj**.

Połączenie zdalne

Zegarek i telefon są ze sobą połączone przez Bluetooth. Zegarek można zsynchronizować ze smartfonem, gdy obydwa urządzenia są ze sobą zdalnie połączone, nawet jeśli połączenie Bluetooth jest niedostępne. Połączenie zdalne wykorzystuje sieć komórkową lub Wi-Fi.

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

Dodawanie kont do zegarka

Zarejestruj konto Samsung lub Google na połączonym telefonie i dodaj je do zegarka, aby mieć dostęp do różnych funkcji zegarka.

Rejestrowanie konta Samsung na zegarku

- 1 Otwórz aplikację **Galaxy Wearable** na swoim telefonie.
- 2 Dotknij **Ustawienia zegarka** → **Konta i kopia zapasowa**.
- 3 Dotknij **Konto Samsung** i postępuj zgodnie z instrukcjami wyświetlanymi na ekranie, aby zalogować się na swoje konto Samsung na telefonie.
W przypadku zalogowania do konta Samsung możesz sprawdzić zarejestrowane konto Samsung.

Dodawanie konta Google do zegarka

- 1 Otwórz aplikację **Galaxy Wearable** na swoim telefonie.
- 2 Dotknij **Ustawienia zegarka** → **Konta i kopia zapasowa**.
- 3 Dotknij **Konto Google**.
- 4 Dotknij **Dodaj konto Google** i postępuj zgodnie z instrukcjami wyświetlanymi na ekranie, aby dodać konto Google do zegarka.

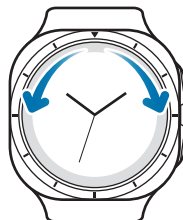
Sterowanie ekranem

Pierścień dotykowy

Zegarek jest wyposażony w pierścień dotykowy wokół ekranu. Przesuwając pierścień dotykowy w prawo lub w lewo, możesz sterować różnymi funkcjami zegarka.



Galaxy Watch7



Galaxy Watch Ultra

- **Przewijanie listy ekranów:** przeciągnij pierścień dotykowy, aby przejść do innych ekranów.
- **Przełączanie między pozycjami:** przesun pierścień dotykowy, aby przełączać między pozycjami.
- **Regulacja ustawienia parametru:** przeciągnij pierścień dotykowy, aby wyregulować głośność lub jasność. Regulując jasność, obróć lub przeciągnij pierścień dotykowy w prawo, aby rozjaśnić ekran.
- **Korzystanie z funkcji telefonu lub alarmu:** przeciągnij pierścień dotykowy w prawo, aby odbierać połączenia przychodzące lub skasować alarmy. Przeciągnij pierścień dotykowy w lewo, aby odrzucić połączenie przychodzące lub włączyć funkcję drzemki alarmu.

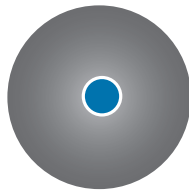


Jeśli pierścień dotykowy nie działa poprawnie, zegarek należy oddać do centrum serwisowego firmy Samsung lub autoryzowanego centrum serwisowego. Nie wolno samodzielnie rozbierać zegarka.

Ekran

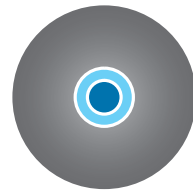
Dotknięcie

Dotknij ekranu.



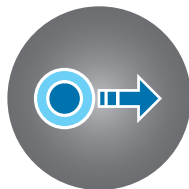
Dotknięcie i przytrzymanie

Dotknij ekranu i przytrzymaj go przez około dwie sekundy.



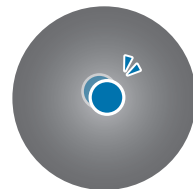
Przeciąganie

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



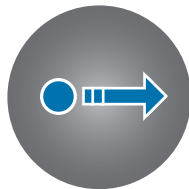
Dwukrotne dotknięcie

Dotknij dwukrotnie ekranu.



Przesuwanie

Przeciągnij w górę, w dół, w lewo lub w prawo.



Rozsuwanie i zsuwanie palców

Rozsuń lub zsuń dwa palce na ekranie.



- Nie należy dopuszczać do zetknięcia się ekranu z innymi urządzeniami elektrycznymi. Wyładowania elektrostatyczne mogą spowodować nieprawidłowe działanie ekranu.
- Aby uniknąć uszkodzenia ekranu, nie należy go dotykać ostrymi przedmiotami ani zbyt mocno naciskać palcami.
- Zaleca się powstrzymanie od wyświetlania nieruchomych obrazów na części lub całości ekranu przez długi okres. W przeciwnym razie może to doprowadzić do wystąpienia powidoku (wypalenia ekranu) lub smużenia.



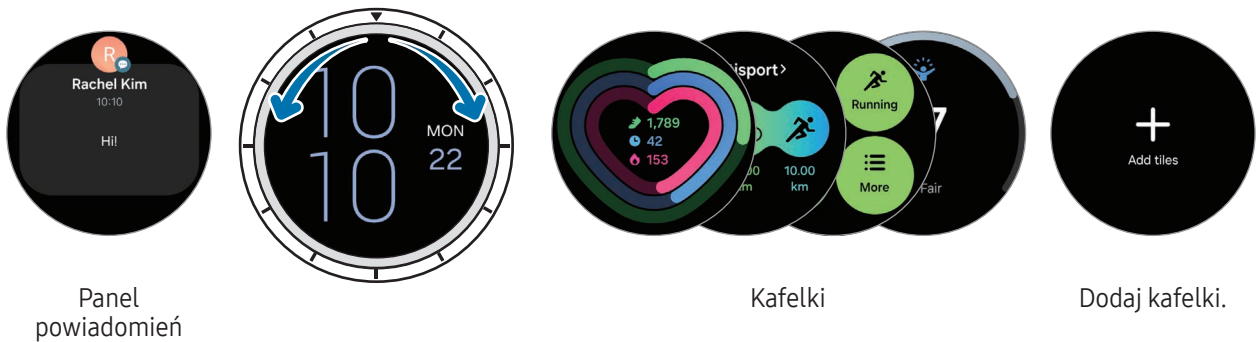
- Dotyk w pobliżu krawędzi ekranu, które znajdują się poza obszarem sterowania dotykiem, może nie być rozpoznawany przez zegarek.
- Rozpoznawanie dotyku może być niedostępne, gdy włączony jest tryb blokady przed wodą.


Elementy ekranu

Ekran zegarka stanowi punkt początkowy ekranu startowego, który składa się z kilku stron.

Można wyświetlić kafelki lub otworzyć panel powiadomień, przeciągając palcem po ekranie w lewo lub w prawo, bądź za pomocą pierścienia obrotowego.

Ekran zegarka




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

Korzystanie z kafelków

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



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

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

Włączanie i wyłączanie ekranu

Włączanie ekranu

Aby włączyć ekran, użyj jednej z poniższych metod:

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

Wyłączanie ekranu

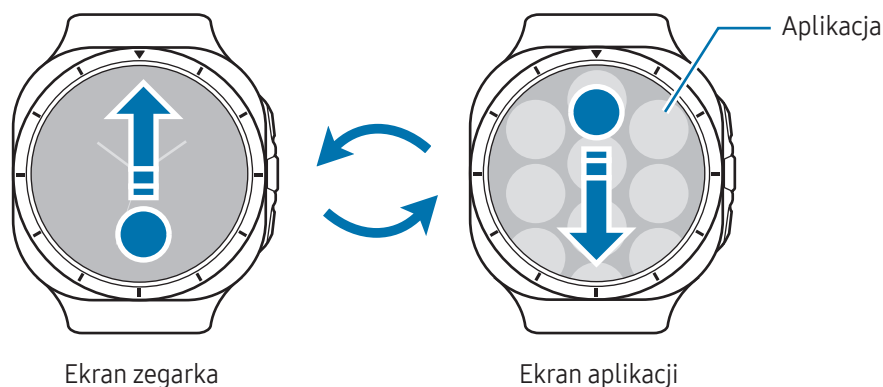
Aby wyłączyć ekran, zakryj go dłonią lub innym przedmiotem. Ekran wyłącza się automatycznie również wówczas, gdy zegarek nie jest używany przez określony czas.

Przełączanie ekranu

Przełączanie między ekranem zegarka i aplikacji

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

Aby powrócić na ekran zegarka, przeciągnij palcem w dół od górnej krawędzi ekranu aplikacji. Alternatywnie naciśnij przycisk ekranu startowego lub przycisk Wstecz.



Wrócenie do poprzedniego ekranu

Aby powrócić do poprzedniego ekranu, przeciągnij palcem po ekranie w prawo lub naciśnij przycisk Wstecz.

Ekran aplikacji


Na ekranie aplikacji wyświetlane są ikony aplikacji zainstalowanych na zegarku.




Dostępne aplikacje mogą się różnić w zależności od wersji oprogramowania.

Otwieranie aplikacji

Na ekranie aplikacji dotknij ikony aplikacji, aby ją otworzyć.

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

Zamykanie aplikacji

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

Aby zamknąć wszystkie otwarte aplikacje, dotknij **Zamknij wszyst.**

Edytowanie ekranu aplikacji

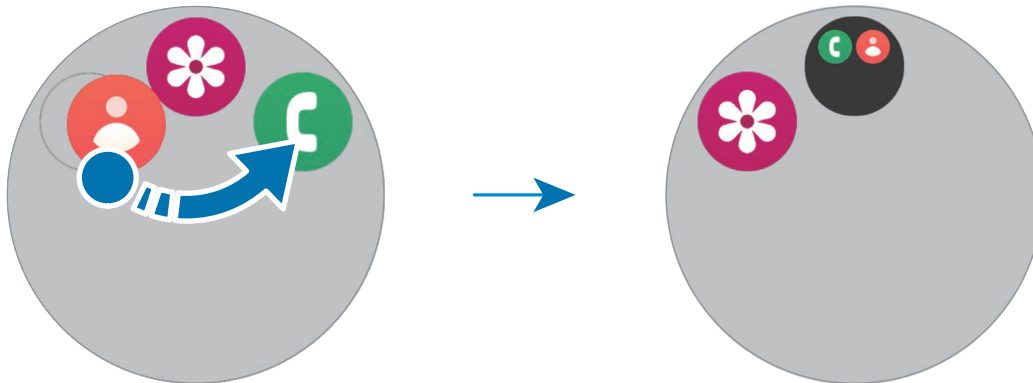
Przenoszenie elementów

Przeciągnij element do nowej lokalizacji.

Tworzenie folderów

Przeciągnij aplikację nad inną aplikację.

Utworzony zostanie nowy folder zawierający wybrane aplikacje. Dotknij **Nazwa katalogu** i wprowadź nazwę folderu.



- **Dodawanie większej liczby aplikacji**

Dotknij **+** w folderze. Zaznacz aplikacje do dodania i dotknij **Gotowe**. Możesz również dodać aplikację, przeciągając ją do folderu.

- **Przenoszenie aplikacji z folderu**

Przeciągnij aplikację do nowej lokalizacji poza folderem.

- **Usuwanie folderu**

Dotknij folderu, a następnie dotknij **Usuń** → . Usunięty zostanie tylko folder. Aplikacje z folderu zostaną przeniesione do ekranu aplikacji.

Ekran blokady

Funkcja blokady ekranu pozwala chronić dane, takie jak dane osobowe zapisane w zegarku. Po uruchomieniu tej funkcji przed każdym użyciem zegarka trzeba będzie je odblokować. Jednak jeśli odblokujesz zegarek w trakcie noszenia, pozostanie on odblokowany.

Ustawianie blokady ekranu

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

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

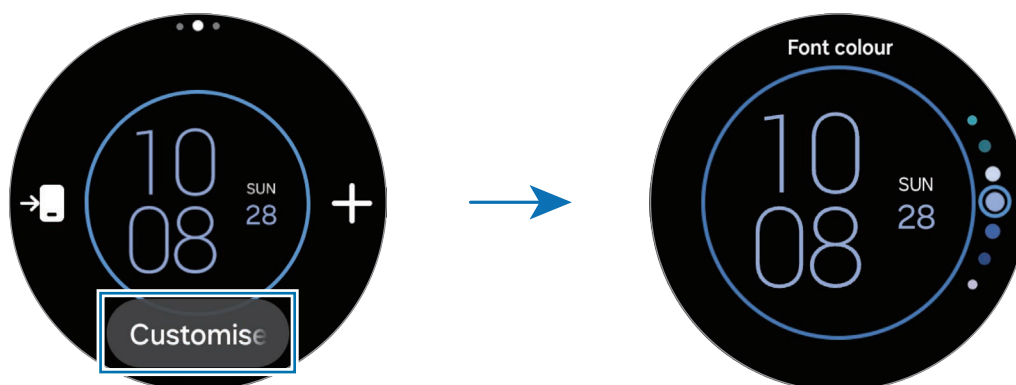
Zegarek

Ekran zegarka

Na tym ekranie można sprawdzać bieżącą godzinę lub sprawdzić inne informacje. Jeśli wyświetlany jest ekran inny niż ekran zegarka, naciśnij przycisk ekranu startowego, aby powrócić na ekran zegarka.

Zmiana tarczy zegarka

- 1 Dotknij i przytrzymaj ekranu zegarka i dotknij **Dodaj tarczę zegarka**.
- 2 Użyj pierścienia dotykowego lub przesunij na ekranie w górę lub w dół, a następnie wybierz tarczę zegarka. Jeśli dotkniesz **Więcej tarcz zegarka w Google Play**, możesz pobrać więcej tarcz zegarka.
- 3 Dotknij **Dostosuj**, aby dostosować tarczę zegarka. Przesunij na ekranie w lewo lub w prawo, aby przejść do pozycji, którą chcesz dostosować, a następnie wybierz żądany kolor i inne ustawienia, używając pierścienia dotykowego lub przesuwając palcem po ekranie w górę lub w dół. Aby skonfigurować dostosowywanie, dotknij każdy obszar dostosowywania.



Można również zmienić tarczę zegarka, dostosowując ją z użyciem telefonu. Otwórz aplikację **Galaxy Wearable** na swoim telefonie i dotknij **Tarcze zegarka**.



Włączanie trybu nocnego (Galaxy Watch Ultra)

Niektóre tarcze zegarka są dostępne z trybem nocnym. Po włączeniu trybu nocnego jasność i kolory tarczy zegarka są dostosowywane, aby tarcza zegarka była lepiej widoczna w nocy lub przy słabym oświetleniu i ograniczała zmęczenie wzroku.

- 1 Dotknij i przytrzymaj ekranu zegarka i dotknij **Dodaj tarczę zegarka**.
- 2 Wybierz **Ultra analogowa** lub **Ultra prosta** w **Polecane**.
- 3 Dotknij **Dostosuj**.
- 4 Przeciągnij palcem po ekranie w lewo lub w prawo, aby przejść do **Tryb nocny**.
- 5 Dotknij ekranu, aby ustawić tryb nocy w trybie **Auto**. lub **Wł.**



Ustawianie zdjęcia jako tarczy zegarka

Na tarczy zegarka można umieścić zdjęcie po zaimportowaniu go ze z telefonu. Więcej informacji o importowaniu zdjęć ze telefonu można znaleźć w rozdziale [Zarządzanie zdjęciami zapisanymi na zegarku](#).

- 1 Dotknij i przytrzymaj ekranu zegarka i dotknij **Dodaj tarczę zegarka**.
 - 2 Wybierz żądaną tarczę zegarka w **Zdjęcia**.
 - 3 Dotknij **Dostosuj**.
 - 4 Przeciągnij palcem po ekranie w lewo lub w prawo, aby przejść do **Tło** lub **Zdjęcie**.
 - 5 Dotknij ekranu, wybierz zdjęcie, które ma być użyte jako tarcza zegarka, i dotknij **OK**.
Aby powiększyć lub pomniejszyć zdjęcie, dotknij go dwukrotnie bądź rozsuń lub zsuń dwa palce na zdjęciu. Gdy zdjęcie zostanie powiększone, przeciągnij palcem po ekranie, aby pojawiła się na nim konkretna część zdjęcia.
-  Aby wybrać kilka zdjęć jednocześnie, dotknij i przytrzymaj zdjęcie, wybierz zdjęcia za pomocą pierścienia dotykowego lub przesuwając palcem po ekranie w lewo lub prawo, a następnie dotknij . Aby dodać dodatkowe zdjęcia po wybraniu zdjęć, dotknij **Dodaj zdjęcie**.
- 6 Dotknij **OK**.
 - 7 Przesuń palcem po ekranie, aby zmienić inne elementy, takie jak dostosowywanie, a następnie wróć na poprzedni ekran.
Na ekranie zegarka pojawi się zdjęcie. Po wybraniu **Zdjęcia** dla tarczy zegarka i dodaniu dwóch lub więcej zdjęć, dodane zdjęcia pojawią się kolejno po dotknięciu ekranu.


Włączanie funkcji Always On Display

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


Aby nie korzystać z tej funkcji, otwórz szybki panel, przeciągając palcem od górnej krawędzi ekranu w dół, i dotknij . Alternatywnie, na ekranie aplikacji dotknij  (**Ustawienia**) → **Wyświetlacz**, a następnie dotknij przełącznika **Always On Display**, aby go wyłączyć.

Włączanie trybu Tylko zegarek

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

Na ekranie aplikacji dotknij  (**Ustawienia**) → **Bateria** → **Tylko zegarek** i dotknij **Włącz**.

Aby wyłączyć tryb Tylko zegarek, naciśnij i przytrzymaj przycisk ekranu startowego. Ewentualnie połóż zegarek na ładowarce bezprzewodowej, aby naładować go do określonego poziomu. Zegarek wyłączy się, a następnie włączy się ponownie.

 Tryb Tylko zegarek włącza się automatycznie, gdy poziom naładowania baterii spadnie poniżej 1%. Tryb Tylko zegarek wyłączy się automatycznie po naładowaniu baterii do określonego poziomu.

Powrót do używanej funkcji bezpośrednio z ekranu zegarka

Jeśli używasz niektórych funkcji, takich jak rejestrowanie treningu lub nagrywanie głosu, i naciśniesz przycisk ekranu startowego, aby otworzyć ekran główny zegarka, na dole ekranu zegarka pojawi się ikona przedstawiająca aktualnie używaną funkcję.


Dotknij ikony, aby powrócić do używanego ekranu funkcji, otwierając go bezpośrednio.

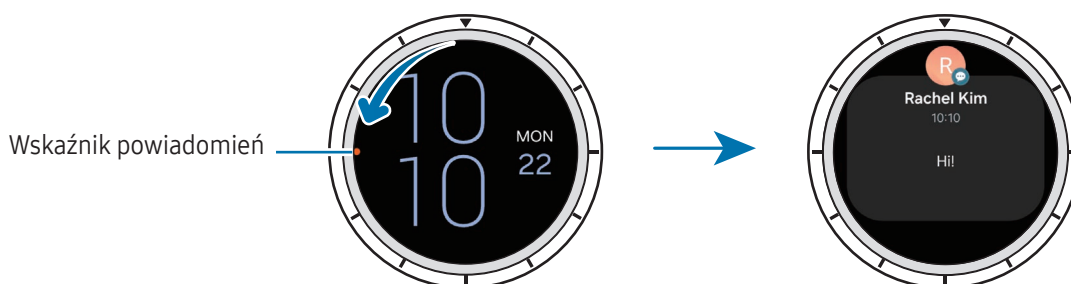



Powiadomienia

Panel powiadomień

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

W przypadku nowych powiadomień na ekranie zegarka widoczny będzie pomarańczowy wskaźnik. Jeśli wskaźnik powiadomień się nie pojawia, na ekranie aplikacji dotknij  (**Ustawienia**) → **Powiadomienia** → **Ustawienia zaawansowane**, a następnie dotknij przełącznik **Wskaźnik nowych powiadomień na tarczy zegarka**, aby włączyć funkcję.

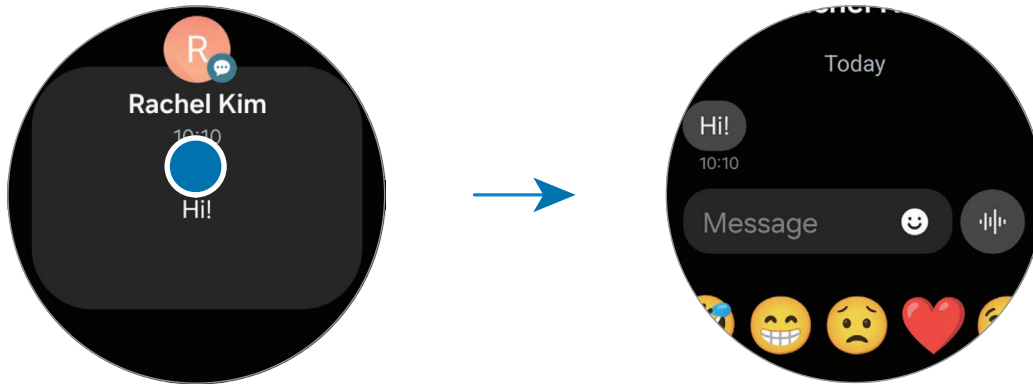


- Możesz otrzymywać powiadomienia tylko w trakcie noszenia zegarka.
- Podczas korzystania z telefonu powiadomienia nie będą wysyłane na zegarek. Aby sprawdzić powiadomienia na zegarku, nawet gdy używasz telefonu, dotknij  (**Ustawienia**) na ekranie aplikacji, dotknij **Powiadomienia** → **Pokaż powiadomienia z telefonu na zegarku**, a następnie wybierz **Pok. alerty, nawet gdy tel. jest už.**

Sprawdzanie powiadomień przychodzących

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

Dotknij powiadomienia, aby sprawdzić szczegóły.



Usuwanie powiadomień

Sprawdzając powiadomienia, przesunij palcem w górę po ekranie.

Wybór aplikacji do odbierania powiadomień

Wybierz telefon lub zegarek, z których powiadomienia będą otrzymywane na Twój zegarek.

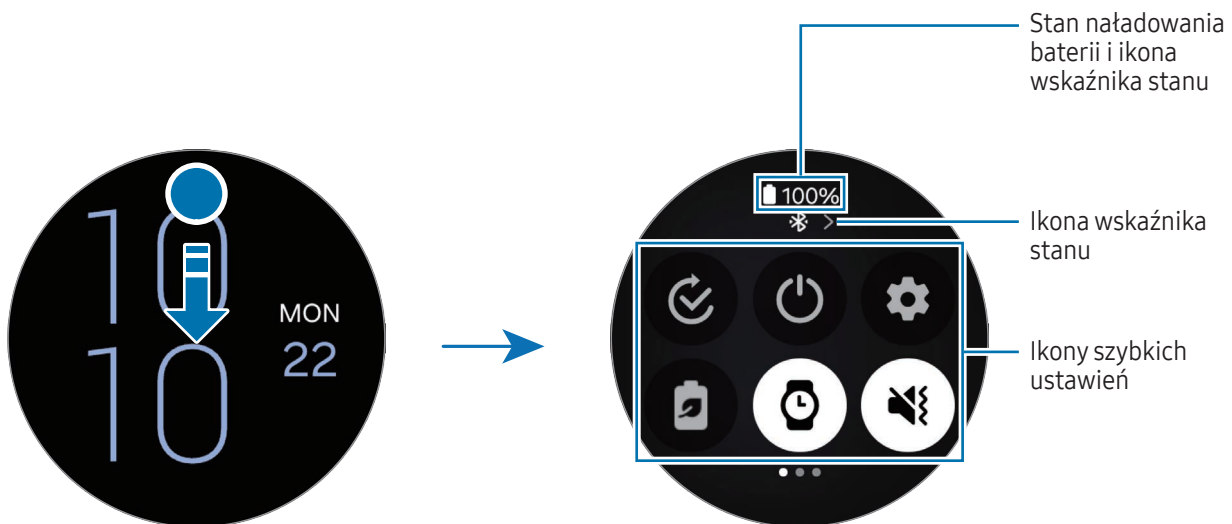
- 1 Otwórz aplikację **Galaxy Wearable** na swoim telefonie.
- 2 Dotknij **Ustawienia zegarka** → **Powiadomienia** → **Powiadomienia aplikacji**.
- 3 Dotknij przełącznik obok aplikacji, aby otrzymywać powiadomienia z listy aplikacji.

Szybki panel

Sprawdź bieżący stan zegarka i konfiguruj ustawienia z poziomu szybkiego panelu.



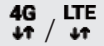



Aby otworzyć szybki panel, przeciągnij od górnej krawędzi ekranu w dół. Aby zamknąć szybki panel, przeciągnij w górę palcem po ekranie.

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




Sprawdzanie ikon wskaźników stanu

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

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







- Niektóre ikony wskaźników stanu, które pokazują pewne sytuacje, np. używanie pewnych trybów lub ładowanie zegarka, także pojawiają się u góry ekranu zegarka. Aby ukryć ikony wskaźnika stanu na ekranie zegarka, dotknij  (**Ustawienia**) na ekranie aplikacji, dotknij **Zaawansowane funkcje** → **Wskaźniki stanu** i wybierz **Ukryj po 2 sekundach**.
- Ikony wskaźników mogą wyglądać inaczej w zależności od regionu, operatora lub modelu.

Sprawdzanie ikon szybkich ustawień


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

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


Ikona	Znaczenie
	Otwieranie ustawień trybu
	Uzyskiwanie dostępu do opcji zasilania
	Otwórz Ustawienia
	Włączanie trybu oszczędzania energii.
	Włączanie funkcji Always On Display
	Włączanie trybu dźwięku, wibracji lub cichego
	Włączanie latarki
	Dostosowywanie jasności
	Włączanie trybu „nie przeszkadzać”
	Otwieranie ustawień głośności
	Łączenie z siecią Wi-Fi
	Włączanie trybu blokady przed wodą
	Włączanie trybu samolotowego
	Podłączanie dźwięku Bluetooth
	Włączanie funkcji znajdowania telefonu
	Włączanie funkcji GPS



Ikona	Znaczenie
	Łączenie z siecią komórkową (modele obsługujące sieć komórkową)
	Włączanie funkcji NFC
	Włączanie funkcji czułości dotyku
	Łączenie z Bluetooth (modele obsługujące sieć komórkową)



- Ikona szybkich ustawień  może wyglądać inaczej w zależności od trybu pracy. Tryb ten można wyłączyć, dotykając ikony, gdy tryb jest włączony.
- Ikony szybkich ustawień mogą wyglądać inaczej w zależności od wersji oprogramowania połączonego telefonu.

Edycja szybkiego panelu

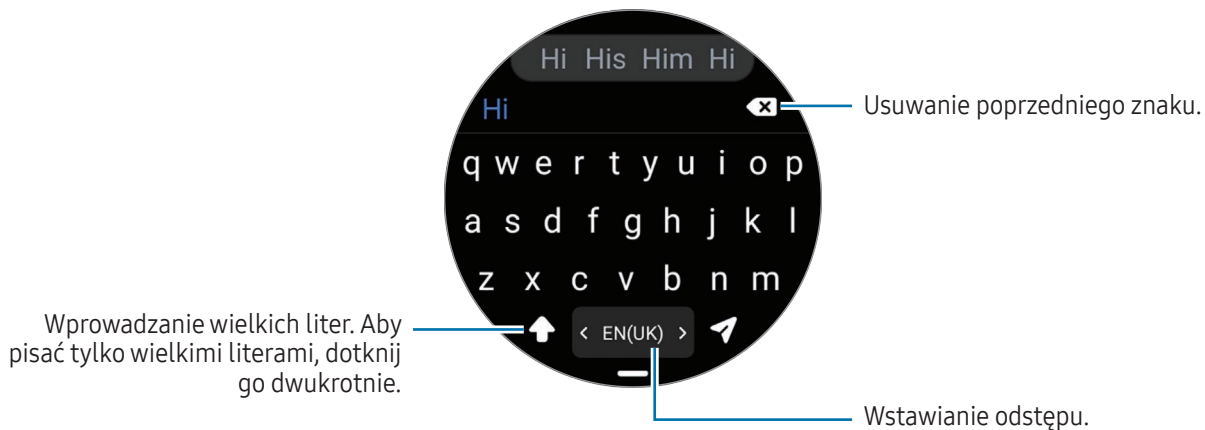
Dotknij , aby uzyskać dostęp do trybu edycji. W trybie tym możesz zmieniać rozmieszczenie ikon szybkich ustawień albo dodawać je lub usuwać.

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

Wprowadzanie tekstu

Wygląd klawiatury

Klawiatura jest wyświetlana podczas wprowadzania tekstu.



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

Zmianie języka wprowadzania

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


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

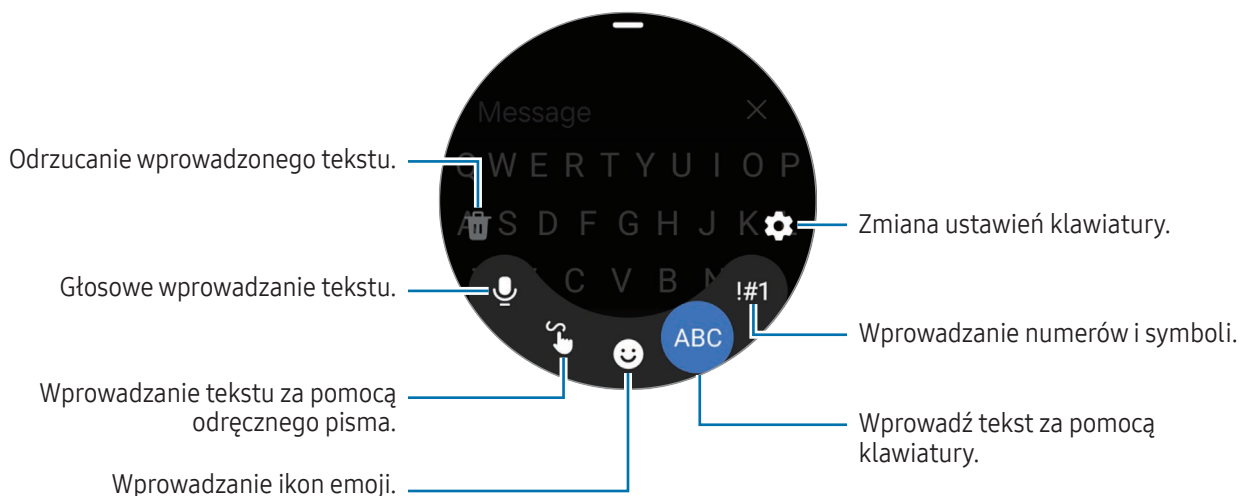
Zmiana typu klawiatury



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

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

Dodatkowe funkcje klawiatury

Przeciagnij ikonę  w górę na ekranie klawiatury, aby używać dodatkowych funkcji klawiatury.





- Niektóre funkcje mogą nie być dostępne w zależności od języka, modelu lub operatora.
- Funkcję wprowadzania tekstu za pomocą poleceń głosowych możesz też uruchomić bezpośrednio z dowolnego innego ekranu wprowadzania tekstu, naciskając i przytrzymując przycisk ekranu startowego. Aby skorzystać z tej funkcji, dotknij  (Ustawienia) → Aplikacje → Wybierz domyślne aplikacje → Aplikacja asystenta cyfrowego → Domyślna aplikacja i wybierz Bixby Voice oraz dotknij również  (Ustawienia) → Ogólne → Wprowadzanie → Lista klawiatur i kl. domyślna → Klawiatura domyślna, a następnie wybierz Klawiatura Samsung.

Aplikacje i funkcje

Instalowanie aplikacji i zarządzanie nimi

Sklep Play

Kupuj i pobieraj aplikacje.

Dotknij  (**Sklep Play**) na ekranie aplikacji. Można przeglądać aplikacje według kategorii lub dotknąć , aby wyszukiwać słowo kluczowe.



- Zarejestruj konto Google w zegarku, aby korzystać z aplikacji ze Sklepu Play. Więcej informacji można znaleźć w rozdziale [Dodawanie konta Google do zegarka](#).
- Aby zmienić ustawienia automatycznej aktualizacji, dotknij **Ustawienia** i przełącznik **Autoaktualizacja aplikacji** w celu włączenia lub wyłączenia opcji.
- Po pobraniu aplikacji na telefon, jeśli istnieje aplikacja pomocnicza dla zegarka, może zostać automatycznie zainstalowana w zegarku.

Zarządzanie aplikacjami

Odeinstalowywanie lub wyłączanie aplikacji


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

- **Odeinstaluj**: odeinstalowanie pobranych aplikacji.
- **Wyłącz**: wyłączenie wybranych domyślnych aplikacji, których nie można odeinstalować z zegarka.




- Niektóre aplikacje mogą nie obsługiwać tej funkcji.
- Niektóre aplikacje można usunąć poprzez dotknięcie i przytrzymanie aplikacji na ekranie aplikacji zegarka, a następnie dotknięcie **Odeinstaluj**.

Włączanie aplikacji

Na telefonie otwórz aplikację **Galaxy Wearable**, dotknij **Ustawienia zegarka** → **Aplikacje**, wybierz , a następnie dotknij **Wyłączono** → **OK**. Wybierz aplikację i dotknij **Włącz**.

Ustawianie zezwoleń aplikacji

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


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

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

Wiadomości

Sprawdzaj wiadomości i odpowiadaj na nie, używając zegarka.

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

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

Sprawdzanie wiadomości

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

Możesz też otworzyć panel powiadomień i sprawdzić nową wiadomość.

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

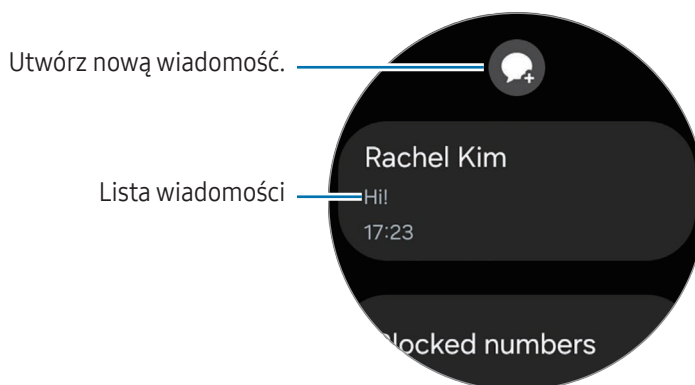
Aby sprawdzić wiadomość na telefonie, dotknij **Pokaż w telef.**






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

Wysyłanie wiadomości

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



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



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


Nagrywanie i wysyłanie wiadomości głosowej

Możesz wysłać plik dźwiękowy po nagraniu wypowiedzi.

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



Usuwanie wiadomości

- 1 Dotknij  (**Wiadomości**) na ekranie aplikacji.
- 2 Przewiń listę wiadomości lub użyj pierścienia dotykowego, a następnie wybierz kontakt, aby sprawdzić swoje rozmowy.
- 3 Dotknij i przytrzymaj wiadomość, a następnie dotknij **Usuń**.
Wiadomość zostanie usunięta zarówno z zegarka, jak i połączonego telefonu.


Telefon

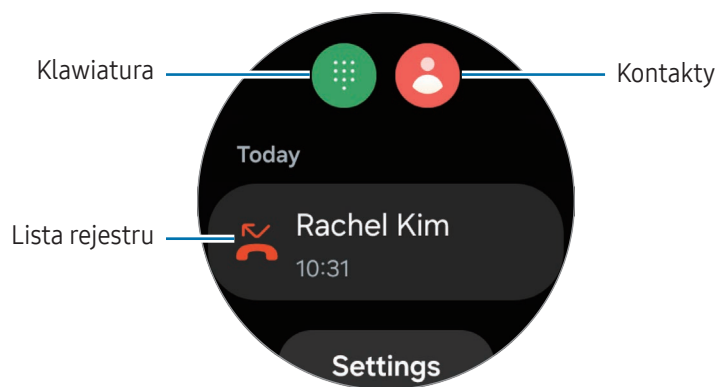
Wstęp

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






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

Nawiązywanie połączeń

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







Połączenia możesz wykonywać za pomocą jednej z poniższych metod:


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

Wybór numeru używanego do wykonywania połączeń (modele obsługujące sieć komórkową)

Możesz wybrać numer używany do wykonywania połączeń. Wybiera się między numerem telefonu zegarka a numerem telefonu połączanego smartfona. Jeśli zegarek jest połączony ze smartfonem obsługującym dwie karty SIM, możesz też wybrać kartę SIM używaną do wykonywania połączeń.

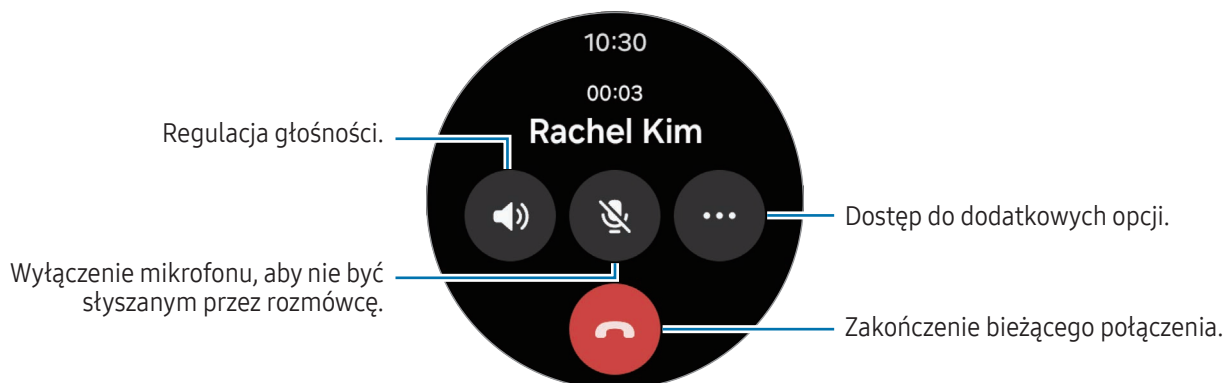
- 1 Dotknij  (**Telefon**) na ekranie aplikacji.
 - 2 Dotknij .
 - 3 Dotknij  i wybierz żądaną opcję.
 - **Telefon**: wykonywanie połączeń przy użyciu numeru połączanego telefonu.
 - **SIM 1**: wykonywanie połączeń przy użyciu numeru karty SIM 1 połączanego telefonu.
 - **SIM 2**: wykonywanie połączeń przy użyciu numeru karty SIM 2 połączanego telefonu.
 - **Zegarek**: wykonywanie połączeń przy użyciu numeru zegarka.
-  • Niektóre funkcje mogą nie być dostępne w zależności od połączanego telefonu.
- Używany numer można też wybrać, dotykając i przytrzymując przycisk połączenia po wybraniu pozycji z rejestru połączeń.

Ustawienie preferowanego numeru z wyprzedzeniem (modele obsługujące sieć komórkową)

- 1 Dotknij  (**Telefon**) na ekranie aplikacji.
- 2 Dotknij **Ustawienia**.
- 3 Dotknij **Numer preferowany** i wybierz żądaną opcję.
 - **Telefon**: ustawienie wykonywania połączeń przy użyciu numeru połączanego telefonu.
 - **Zegarek**: ustawienie wykonywania połączeń przy użyciu numeru zegarka.
 - **Zawsze pytaj**: ustawienie wyświetlania monitu o wybór numeru podczas wykonywania połączeń.

Opcje dostępne w trakcie połączeń


Dostępne są następujące czynności:



 Wygląd ekranu może różnić się w zależności od modelu.

Wykonywanie połączenia telefonicznego za pomocą zestawu słuchawkowego Bluetooth

Jeżeli zegarek jest połączony z zestawem słuchawkowym Bluetooth, połączenie zostanie przekierowane na słuchawki.

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

Odbieranie połączeń


Odbieranie połączenia


Podczas połączenia przychodzącego przeciągnij pierścień dotykowy zgodnie z ruchem wskazówek zegara. Możesz też przeciągnąć  poza duży okrąg.

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


Odrzucanie połączenia

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

Podczas połączenia przychodzącego przeciągnij pierścień dotykowy przeciwnie do ruchu wskazówek zegara. Możesz też przeciągnąć  poza duży okrąg.

Aby wysłać wiadomość odmowną, przeciągnij ikonę  w górę, a następnie wybierz żądaną wiadomość.

Nieodebrane połączenia

Jeżeli połączenie nie zostanie odebrane, na panelu powiadomień zostanie wyświetlone powiadomienie o nieodebranych połączeniach. Na panelu powiadomień sprawdź powiadomienia o połączeniach nieodebranych. Alternatywnie dotknij  (**Telefon**) na ekranie aplikacji, aby sprawdzić nieodebrane połączenia.


Kontakty

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



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

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

Użyj jednej z następujących metod wyszukiwania:


- Dotknij  na początku listy kontaktów i wprowadź kryteria wyszukiwania.
- Przewiń listę kontaktów.
- Użyj pierścienia dotykowego. Szybkie przeciągnięcie pierścienia dotykowego umożliwi przewinięcie listy alfabetycznie, od pierwszej litery.

Po wybraniu kontaktu wykonaj jedną z poniższych czynności:

-  : nawiązywanie połączenia głosowego.
-  : tworzenie wiadomości.

Wybór często używanych kontaktów w kafelku

Dodawaj często używane kontakty korzystając z kafelka **Kontakty** w celu kontaktowania się z nimi bezpośrednio za pośrednictwem wiadomości tekstowej lub połączenia telefonicznego. Dotknij i przytrzymaj kafelek **Kontakty**, dotknij **Edytuj** → **Dodaj**, wybierz żądane kontakty, a następnie dotknij przycisku **Gotowe**.

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

Samsung Wallet

Korzystaj z wygodnych funkcji w Samsung Wallet. Możesz dokonywać płatności, sprawdzać bilety i karty podkładowe i nie tylko.

Dotknij  (**Wallet**) na ekranie aplikacji i wybierz żadaną funkcję.



- Ta aplikacja może nie być dostępna w zależności od regionu, operatora, modelu czy połączonego telefonu.
- Niektóre funkcje mogą nie być dostępne w zależności od regionu.
- Procedury dotyczące pierwszej konfiguracji mogą się różnić w zależności od regionu lub operatora sieci.

Konfigurowanie Samsung Wallet

- 1 Otwórz aplikację **Galaxy Wearable** na swoim telefonie.
- 2 Dotknij **Ustawienia zegarka** → **Wallet** i postępuj zgodnie z instrukcjami pojawiającymi się na ekranie, aby ukończyć konfigurację.

Wykonywanie płatności

Zarejestruj karty w aplikacji Samsung Pay, aby dokonywać płatności. Więcej informacji można znaleźć w rozdziale [Samsung Pay](#).

Używanie biletów

Dodaj karty pokładowe i bilety kinowe, sportowe i inne, aby móc do nich uzyskać dostęp i korzystać z nich w jednym miejscu.

Samsung Pay

Wstęp

Zarejestruj karty w aplikacji Samsung Pay, aby dokonywać płatności.

Więcej informacji np. o kartach, które obsługują tę funkcję, podano na stronie www.samsung.com/samsung-pay.



- Aby dokonać płatności przy pomocy Samsung Pay, prawdopodobnie konieczne będzie podłączenie urządzenia do sieci Wi-Fi lub sieci telefonii komórkowej w zależności od regionu.
- Ta aplikacja może nie być dostępna w zależności od regionu, operatora, modelu czy połączonego telefonu.
- Procedury dotyczące pierwszej konfiguracji i rejestracji kart mogą się różnić w zależności od regionu lub operatora sieci.

Konfigurowanie Samsung Pay

- 1 Otwórz aplikację **Galaxy Wearable** na swoim telefonie.
- 2 Dotknij **Ustawienia zegarka** → **Pay** i postępuj zgodnie z instrukcjami pojawiającymi się na ekranie, aby dokończyć rejestrację karty.

Wykonywanie płatności

- 1 Aby zrealizować płatność na zegarku, naciśnij i przytrzymaj przycisk wstecz na ekranie zegarka lub na stronie Samsung Pay.
- 2 Wprowadź kod PIN lub narysuj ustawiony wzór.
- 3 Przewiń listę kart, wybierz kartę i dotknij **ZAPŁAĆ**.

4 Zbliż zegarek do czytnika kart.

Kiedy czytnik kart rozpozna informacje na karcie, zostanie przetworzona płatność.



- Płatność może nie zostać przetworzona w zależności od połączenia sieciowego.
- Metoda weryfikacji płatności może się różnić w zależności od czytnika kart.

Samsung Health

Wstęp

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

Po ćwiczeniach trwających przez pewien okres podczas noszenia zegarka zostanie aktywowana funkcja automatycznego wykrywania ćwiczeń. Dodatkowo zegarek powiadomi Cię i wyświetli kilka ruchów rozciągających do naśladowania albo ekran zachęcający do lekkiej aktywności, gdy rozpozna on bezczynność przez ponad 50 minut. Kiedy Twój zegarek rozpozna, że prowadzisz samochód lub śpisz, może nie powiadomić Cię i nie wyświetlić ekranu rozciągania pomimo braku aktywności fizycznej.

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



- Funkcje aplikacji Samsung Health opracowano wyłącznie z myślą o dobrym samopoczuciu, stanie zdrowia i kondycji. Nie są one przeznaczone do zastosowań medycznych. Zanim zaczniesz posługiwać się tymi funkcjami, dokładnie zapoznaj się z niniejszą instrukcją.
- W przypadku korzystania z funkcji Samsung Health podczas noszenia z zegarkiem innego urządzenia ubieralnego, takiego jak Galaxy Ring, integracja danych ze wszystkich urządzeń ubieralnych może potrwać pewien czas ze względu na różne czasy synchronizacji danych między każdym urządzeniem ubieralnym a telefonem. Z tego powodu dane pomiarowe, które można znaleźć między aplikacją Samsung Health na telefonie a zegarkiem, mogą chwilowo nie być zgodne.
- Kolejność wyświetlania funkcji w aplikacji Samsung Health może się zmieniać w zależności od ustawionych zainteresowań.

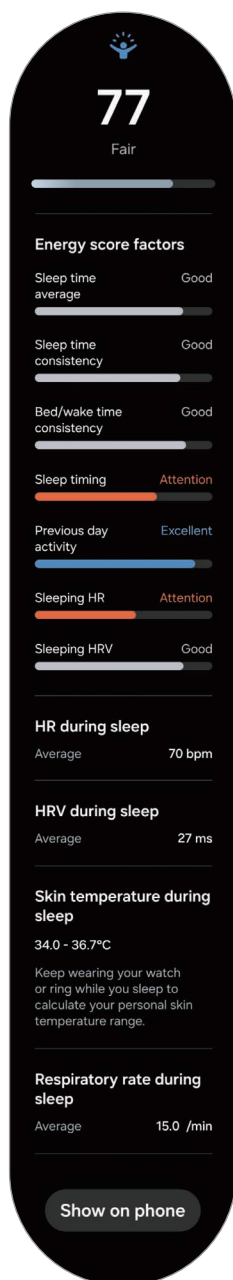
Wynik energii

Sprawdź swój wynik energii w oparciu o kompleksową analizę codziennych pomiarów snu, aktywności i pulsu podczas snu oraz otrzymuj wskazówki dotyczące zdrowego codziennego życia z zachowaniem równowagi między odpoczynkiem a aktywnością w aplikacji Samsung Health na podłączonym telefonie.


Wynik energii jest określany na podstawie analizy ostatnich trendów.

- 1 Dotknij  (Health) na ekranie aplikacji.

- 2 Dotknij **Wynik energii** i sprawdź swój dzisiejszy wynik energii oraz dodatkowe informacje związane z wynikiem energii.



Dotknij **Pokaż w tel.**, aby sprawdzić szczegółowe informacje związane z funkcją Wynik energii w podłączonym telefonie.

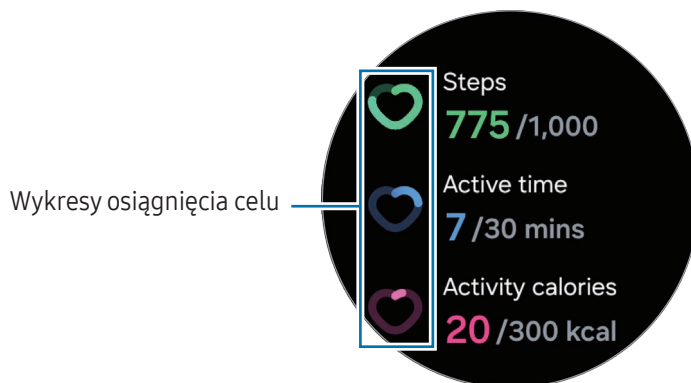
-  Funkcja Wynik energii jest dostępna, jeśli na podłączonym telefonie zainstalowano aplikację Samsung Health w wersji 6.27 lub nowszej.

Dzienna aktywność

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

Sprawdzanie dziennej aktywności


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



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

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

Ustawianie celu dziennej aktywności

- 1 Dotknij  (Health) na ekranie aplikacji.
- 2 Dotknij **Dzienna aktywność** i **Ustaw cele**.
- 3 Dotknij **Ruch**, **Czas**, **Kalorie** i wybierz aktywność dla każdego celu.
- 4 Użyj pierścienia dotykowego lub przesunij palcem w górę lub w dół na ekranie, aby ustawić cel.
- 5 Dotknij **Gotowe**.

Kroki

Zegarek liczy przebyte kroki.

Pomiar liczby kroków

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




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



- Po uruchomieniu pomiaru liczby kroków aplikacja monitorująca kroki będzie rejestrować ich liczbę. Będzie ona wyświetlana z pewnym opóźnieniem, ponieważ zegarek precyzyjnie rozpoznaje ruch dopiero po pewnym czasie. Ponadto, w uwagi na dokładność mierzenia kroków, może wystąpić niewielkie opóźnienie przed pojawieniem się powiadomienia o osiągnięciu określonego celu, a powiadomienie pojawi się tylko podczas używania aplikacji Samsung Health, po jej pobraniu i instalacji.
- W przypadku używania aplikacji monitorującej kroki podczas podróży pociągiem lub samochodem wibracje mogą wpływać na liczbę kroków.
- Za wysokość jednego piętra przyjmowane są około 3 metry. Liczba faktycznie pokonanych pięter może nie być zgodna z wyświetlaną.
- Pomiar liczby pokonanych pięter może nie być dokładny w zależności od otoczenia, rodzaju ruchu oraz budynku.
- Pomiar liczby pokonanych pięter może nie być dokładny, jeżeli do czujnika ciśnienia atmosferycznego dostanie się woda (z prysznicy lub innych aktywności w wodzie) lub ciała obce. Jeśli na zegarku są krople środka czyszczącego, potu lub deszczu, przed użyciem należy przemyć urządzenie czystą wodą i dokładnie wysuszyć zegarek, w tym czujnik ciśnienia atmosferycznego.

Ustawianie docelowej liczby kroków

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

Ćwiczenie

Zarejestruj informacje o ćwiczeniach i sprawdź rezultaty.



- Przed użyciem tej funkcji skorzystaj z porady dyplomowanego specjalisty medycznego, np. lekarza, by dowiedzieć się, czy któraś z następujących sytuacji dotyczy Ciebie:
 - Cierpisz na choroby przewlekłe, takie jak choroby serca lub wysokie ciśnienie tętnicze.
 - Jesteś w ciąży.
 - Nie jesteś w odpowiednim wieku, by samodzielnie ćwiczyć.
- Jeśli podczas ćwiczeń pojawią się zawroty głowy, ból lub problemy z oddychaniem, bezzwłocznie przestań ćwiczyć i zasięgnij porady specjalisty, np. lekarza.
- Puls jest mierzony po rozpoczęciu ćwiczeń. W celu uzyskania rzetelnych pomiarów noś zegarek zaapięty ściśle na przedramieniu nad nadgarstkiem. Więcej informacji można znaleźć w rozdziale [Jak nosić zegarek, aby uzyskać precyzyjne pomiary](#).
- Nie ruszaj się do momentu wyświetlenia na ekranie informacji o pulsie, aby umożliwić bardziej dokładny pomiar.
- Różne czynniki, takie jak otoczenie, stan fizjologiczny lub sposób noszenia zegarka, mogą tymczasowo uniemożliwić wyświetlenie pulsu.

Zanim rozpoczniesz ćwiczenia w niskiej temperaturze, zapoznaj się z następującymi warunkami:

- Stosowanie zegarka przy niskiej temperaturze powietrza jest niewskazane. Zegarek jest przeznaczony do użytku raczej w pomieszczeniach.
- Jeśli zegarek ma być używany na zewnątrz przy niskiej temperaturze powietrza, załóż go wcześniej rękawem.

Rozpoczynanie ćwiczenia

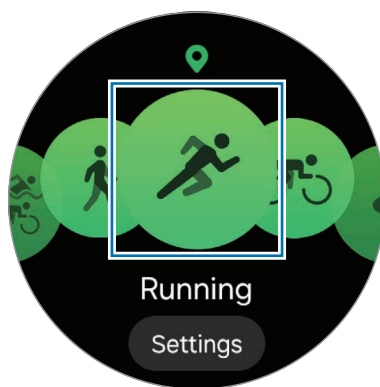
1 Dotknij  (**Health**) na ekranie aplikacji.

2 Dotknij **Ćwiczenie**.

 Możesz rozpocząć ćwiczenia bezpośrednio z poziomu kafelka **Ćwiczenia** po dodaniu do niego treningów.

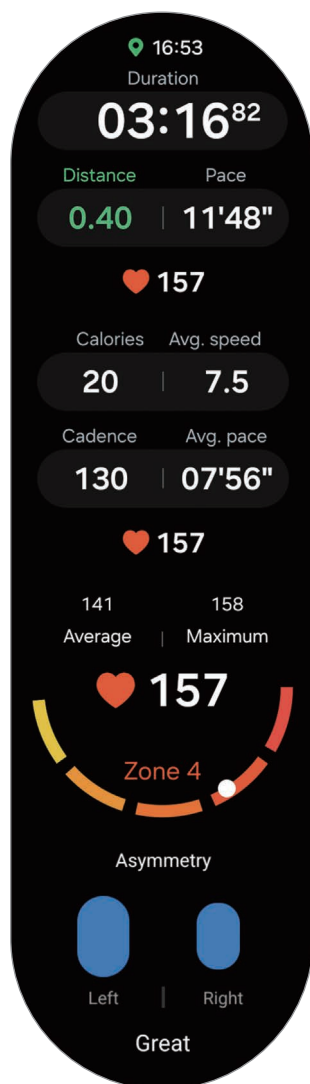
3 Użyj pierścienia dotykowego lub przesuń palcem w lewo lub prawo na ekranie, aby wybrać rodzaj ćwiczenia, które chcesz rozpocząć.

Jeżeli na liście nie mażądanego rodzaju ćwiczeń, dotknij **Dodaj** i wybierz żądany rodzaj. Możesz też dotknąć **Edytuj na telefonie**, aby dodać typ ćwiczenia z aplikacji Samsung Health do telefonu.



Ćwiczenia rozpoczną się. Dla określonych rodzajów ćwiczeń dotknij **Rozpocznij**, aby rozpocząć ćwiczenia.

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



Istnieje możliwość odtwarzania muzyki przez przeciągnięcie w lewo na ekranie.



- Po wybraniu sportu wodnego (pływanie, nurkowanie z rurką itp.) automatycznie włączony zostanie tryb blokady przed wodą, a rozpoznawanie dotyku może być niedostępne. Tryb blokady przed wodą zapobiega niezamierzonym działaniom, takim jak dotknięcie ekranu lub wprowadzanie danych, podczas ćwiczeń w wodzie.
- Po wybraniu **Pływ. w bas.** lub **Pł. w otw. akw.** rejestrowane wartości mogą być niedokładne w następujących sytuacjach:
 - Przerwanie pływania przed dotarciem do końca
 - Zmiana stylu pływania w trakcie ćwiczeń
 - Przerwanie ruchu ramion przed dotarciem do końca
 - Pływanie bez ruchu ramion
 - Pływanie z użyciem tylko jednego ramienia
 - Pływanie pod wodą
 - Wyjście z wody i chodzenie po rozpoczęciu ćwiczeń
 - Niezatrzymanie lub nieuruchomienie ponownie ćwiczenia, a jego ukończenie podczas odpoczynku
- Gdy włączony jest tryb blokady przed wodą, ekran treningu można przełączyć naciskając przycisk **Wstecz**.

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

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




- Aby zakończyć pływanie, najpierw wciśnij i przytrzymaj przycisk ekranu startowego w celu wyłączenia trybu blokady przed wodą, potrząśnij zegarkiem, aby całkowicie usunąć z niego wodę i umożliwić poprawną pracę czujnika ciśnienia atmosferycznego, a następnie dotknij **OK**.
- Muzyka będzie odtwarzana dalej nawet po zakończeniu ćwiczeń. Aby zatrzymać odtwarzanie muzyki, zatrzymaj ją przed zakończeniem ćwiczeń lub otwórz aplikację **Muzyka** lub **Kontroler mediów** w celu zatrzymania odtwarzania muzyki.

6 Użyj pierścienia dotykowego lub przesunij palcem w górę lub dół na ekranie po zakończeniu treningu, aby sprawdzić wyniki ćwiczeń.

Wykonywanie wielu ćwiczeń


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


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

 Aby zakończyć pływanie, najpierw wciśnij i przytrzymaj przycisk ekranu startowego w celu wyłączenia trybu blokady przed wodą, potrząśnij zegarkiem, aby całkowicie usunąć z niego wodę i umożliwić poprawną pracę czujnika ciśnienia atmosferycznego, a następnie dotknij **OK**.

Pobijanie dotychczasowych rekordów


Biegając lub jeżdżąc na rowerze na tej samej trasie, możesz porównać swoje poprzednie i bieżące rekordy, aby sprawdzić swoje postępy i zachować motywację. Ta funkcja jest dostępna tylko dla niektórych ćwiczeń i została opisana na przykładzie biegania.

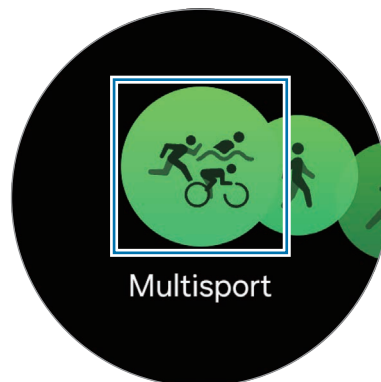
- 1 Dotknij  (**Health**) na ekranie aplikacji.
- 2 Dotknij **Ćwiczenie**.
- 3 Użyj pierścienia dotykowego lub przesuń palcem w lewo lub w prawo na ekranie, aby przejść do funkcji **Bieganie**.
- 4 Dotknij **Ustaw** lub cel na dole ekranu.
- 5 Wybierz **Wyścig** w obszarze **Cel**.
- 6 Rozpocznij trening, wybierając trasę do przebiegnięcia i porównując swoje poprzednie rekordy w **Ostatnio przemierzone trasy**.


-  • W ostatnich trasach dostępne są tylko treningi, w których zarejestrowano ponad 1 km.
- Jeśli nie możesz znaleźć trasy, dotknij **Odśwież** lub upewnij się, że znajdujesz się w odległości do 50 m od punktu początkowego i spróbuj ponownie.
 - Aby wyświetlić historię tras, musisz rozpocząć trening po nawiązaniu połączenia GPS. Na ekranie ustawień treningu dotknij kolejno **Start treningu** i wybierz **Ręcznie**.
 - Wyświetlane są tylko trasy z ostatnich 14 dni.
 - Jeśli trasa różni się o więcej niż 10% od poprzedniego rekordu, rekordy nie zostaną porównane.

Uruchamianie treningów wielodyscyplinowych (Galaxy Watch Ultra)

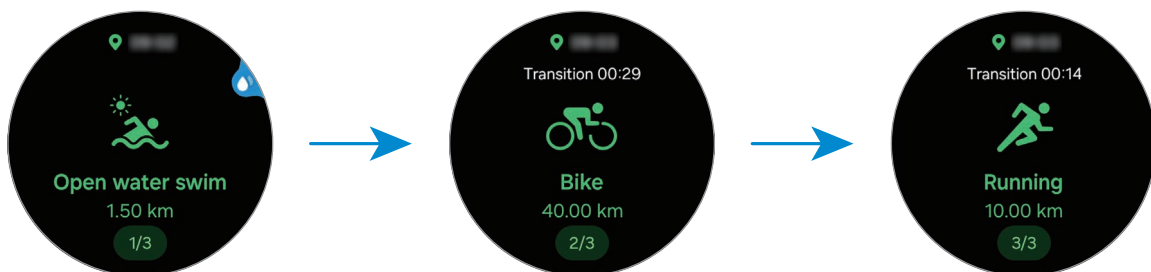
Możesz rejestrować i sprawdzić wyniki treningów wielodyscyplinowych, takich jak triathlony, duathlony i aquathlony, podczas których kolejno wykonujesz dwa lub trzy rodzaje ćwiczeń spośród biegania, jazdy na rowerze i pływania.


- 1 Dotknij  (**Health**) na ekranie aplikacji.
- 2 Dotknij **Ćwiczenie**.
- 3 Wybierz **Wiele dyscyplin**.





 Ćwiczenie możesz rozpocząć bezpośrednio z kafelka **Wiele dyscyplin**.

- 4 Wybierz typ treningu wielodyscyplinowego i dotknij **Rozpocznij**. Ćwiczenia rozpoczną się.




Aby przełączyć ćwiczenia, naciśnij i przytrzymaj przycisk szybki. Ewentualnie przesunij palcem w prawo na ekranie i dotknij **Dalej** →  lub wybierz **Wiele dysc.**, a następnie wybierz następne ćwiczenie.


-  • Jeśli masz ustawione cele dla każdego ćwiczenia, automatycznie przejdziesz do następnego ćwiczenia po osiągnięciu celu.
- Aby przełączyć ćwiczenia za pomocą przycisku szybkiego na ekranie aplikacji dotknij  (**Ustawienia**) → **Przyciski i gesty** → **Akcja** i wybierz **Samsung Health**. (Galaxy Watch Ultra)

Trening po dodaniu własnych treningów wielodyscyplinowych (Galaxy Watch Ultra)


Oprócz domyślnych treningów wielodyscyplinowych dostępnych w zegarku, możesz dodawać własne treningi wielodyscyplinerne, łącząc i zmieniając kolejność biegania, jazdy na rowerze i pływania według własnego uznania.

- 1 Dotknij  (**Health**) na ekranie aplikacji.
- 2 Dotknij **Ćwiczenie**.
- 3 Wybierz **Wiele dyscyplin**.
- 4 Dotknij **Dodaj** → **Dodaj ćwiczenia**, a następnie wybierz maksymalnie trzy ćwiczenia i dotknij **Dodaj**.
- 5 Dotknij **Zapisz** → **Rozpocznij**.

Ćwiczenie rozpocznie się, a Twój indywidualny trening wielodyscyplinowy zostanie dodany do listy.


Aby przełączyć ćwiczenia, naciśnij i przytrzymaj przycisk szybki. Ewentualnie przesun palcem w prawo na ekranie i dotknij **Dalej** →  lub wybierz **Wiele dyc.**, a następnie wybierz następane ćwiczenie.



- Jeśli masz ustawione cele dla każdego ćwiczenia, automatycznie przejdziesz do następnego ćwiczenia po osiągnięciu celu.
- Aby przełączyć ćwiczenia za pomocą przycisku szybkiego na ekranie aplikacji dotknij  (**Ustawienia**) → **Przyciski i gesty** → **Akcja** i wybierz **Samsung Health**. (Galaxy Watch Ultra)

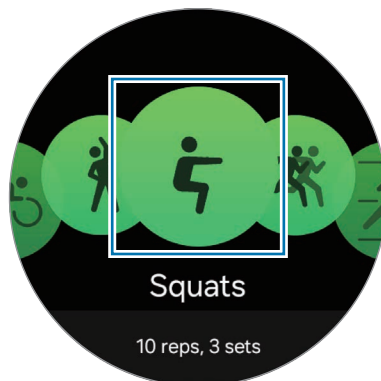
Rozpoczynanie powtarzalnych ćwiczeń

Kiedy wykonujesz serię ćwiczeń, takich jak przysiady czy martwy ciąg, zegarek policzy liczbę powtórzeń, co zasygnalizuje piknięciami. Tutaj opisano to na przykładzie przysiadów.

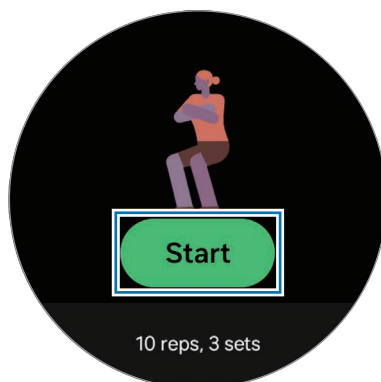
- 1 Dotknij  (**Health**) na ekranie aplikacji.
- 2 Dotknij **Ćwiczenie**.

- 3 Użyj pierścienia dotykowego lub przesunij palcem w lewo lub prawo na ekranie, aby wybrać serię ćwiczeń, którą chcesz rozpocząć.


Jeżeli na liście nie ma danego rodzaju ćwiczeń, dotknij **Dodaj** i wybierz żądany rodzaj. Możesz też dotknąć **Edytuj na telefonie**, aby dodać typ ćwiczenia z aplikacji Samsung Health do telefonu.



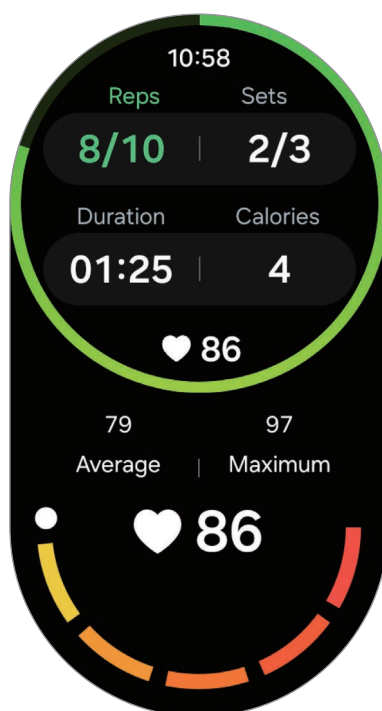
- 4 Dotknij **Rozpocznij** i przyjmij odpowiednią pozycję do jego rozpoczęcia pokazaną na ekranie.




Odliczanie rozpocznie się od piknięcia.

-  Jeśli nie ustawisz się w pozycji wyświetlanej na zegarku lub jeśli Twoja pozycja zmieni się podczas ćwiczenia, zliczanie może się nie rozpocząć lub może być nieprawidłowe.

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




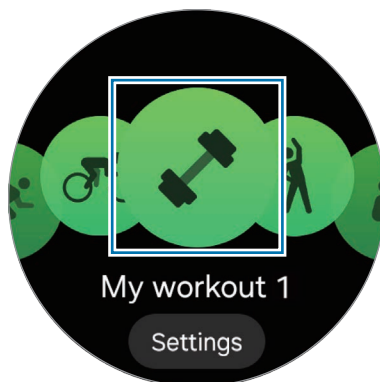
Istnieje możliwość odtwarzania muzyki przez przeciągnięcie w lewo na ekranie.

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

Trening po dodaniu własnych ćwiczeń

Poza domyślnymi rodzajami ćwiczeń zapisanymi na zegarku możesz dodać własne ćwiczenia i mierzyć czas ich trwania oraz spalone kalorie, a następnie sprawdzać wyniki.


- 1 Dotknij  (**Health**) na ekranie aplikacji.
- 2 Dotknij **Ćwiczenie**.
- 3 Dotknij **Dodaj** → **Utwórz nowe ćwiczenie**.
- 4 Wprowadź nazwę i skonfiguruj własne ćwiczenie.
 - **Dane do zapisania:** wybierz dane ćwiczenia do zarejestrowania.
 - **Kategoria:** wybierz kategorię ćwiczenia.
- 5 Dotknij **Zapisz**.
Twoje ćwiczenie zostanie dodane.



- 6 Wybierz dodane ćwiczenie i rozpocznij.

Tworzenie własnych rutyn

Możesz tworzyć swoje rutyny treningowe, łącząc różne wybrane ćwiczenia, w tym rozgrzewki i okresy odpoczynku. Na przykład, możesz stworzyć rutynę ćwiczeń, w której naprzemiennie będziesz wykonywać ćwiczenia o wysokiej i niskiej intensywności, aby stworzyć trening interwałowy.

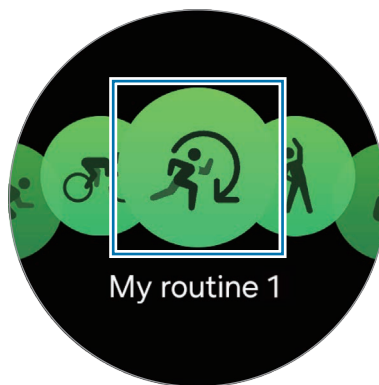
- 1 Dotknij  (**Health**) na ekranie aplikacji.
- 2 Dotknij **Ćwiczenie**.
- 3 Dotknij **Dodaj** → **Utwórz procedurę treningu**.

4 Wprowadź nazwę i skonfiguruj własną rutynę.

- **Rozgrzewka:** dodaj ćwiczenia rozgrzewające do swojej rutyny i przygotuj rozgrzewkę, którą możesz wykonać przed treningiem.
- **Dodaj ćwiczenia:** wybierz ćwiczenie, które chcesz dodać do swojej rutyny.
- **Odpuść:** dodaj trening uspokajający do swojej rutyny, aby zregenerować się po ćwiczeniach i skonfiguruj go.
- **Uwzględnij przerwy:** dodaj okresy odpoczynku między ćwiczeniami.
- **Cykle:** ustaw liczbę powtórzeń dla danej rutyny.

5 Dotknij **Zapisz**.

Twoja rutyna zostanie dodana.




6 Wybierz dodaną rutynę i rozpocznij ćwiczenie.

Korzystanie z przycisku szybkiego podczas treningu (Galaxy Watch Ultra)

Jeśli w aplikacji Samsung Health ustawiono funkcję przycisku szybkiego, możesz go używać do rozpoczęcia i kontrolowania treningu.

1 Dotknij  (**Ustawienia**) na ekranie aplikacji i dotknij **Przyciski i gesty** → **Akcja**.


2 Wybierz **Samsung Health**.

Aby wybrać ćwiczenie do rozpoczęcia lub listę ćwiczeń do otwarcia za pomocą przycisku szybkiego, dotknij .

3 Naciśnij przycisk szybki, aby rozpocząć wybrany trening lub otworzyć listę ćwiczeń.

- 4 Po rozpoczęciu treningu możesz wykonać następujące czynności, aby sterować treningiem, naciskając przycisk szybki:
- Nacisnąć przycisk szybki podczas treningu, aby wstrzymać lub wznowić trening.
 - Nacisnąć przycisk szybki dwukrotnie podczas biegu lub jazdy na rowerze, aby ręcznie zarejestrować okrążenie.
 - Nacisnąć i przytrzymać przycisk szybki podczas treningu, aby go zakończyć.
 - Nacisnąć i przytrzymać przycisk szybki podczas treningu wielodyscyplinowego lub treningu rutynowego, aby przejść do następnego treningu. Jeśli jest to ostatnie ćwiczenie, możesz zakończyć trening.

Konfigurowanie ćwiczenia

- 1 Dotknij  (**Health**) na ekranie aplikacji.
- 2 Dotknij **Ćwiczenie**.
- 3 Dotknij **Ustaw** pod każdym rodzajem ćwiczenia i ustaw różne opcje ćwiczeń.




Jeśli ustawiono cel, może on pojawić się zamiast **Ustaw**. Dotknij cel na dole ekranu, aby wyświetlić ekran ustawień treningu.

- **Cel**: włączanie funkcji celu ćwiczenia i ustawianie go.
- **Wstrzymaj po osiągnięciu celu**: ustaw zegarek tak, aby automatycznie wstrzymywał trening po osiągnięciu celu.
- **Śledź wstecz**: ustawienie pozwalające na otrzymywanie wskazówek trasy umożliwiających powrót do punktu startowego. (Galaxy Watch Ultra)
- **Ekran treningu**: ustawianie ekranów, które będą się pojawiały podczas treningu.
- **Przewodnik podziatu**: ustaw cel okrążenia i otrzymaj powiadomienie, gdy osiągniesz okrążenie ustawione jako cel.



Okrążenie możesz zarejestrować ręcznie, naciskając dwukrotnie przycisk wstecz podczas biegu lub jazdy na rowerze.

- **Strefy tętna**: ustaw strefy pulsu i otrzymuj powiadomienia przypominające o treningu w docelowej strefie pulsu.
- **Autom.wstrz.**: ustawianie funkcji ćwiczeń w zegarku tak, aby wstrzymywała się automatycznie, kiedy zakończysz trening.
- **Start treningu**: ustawienie sposobu rozpoczynania ćwiczeń.
- **Przewodnik dźwiękowy**: włączanie przewodnika audio, by uzyskiwać głosowe informacje o celach i okrążeniach.
- **Ekran zawsze wł.**: ustawienie ciągle włączonego ekranu podczas ćwiczeń.

- **Oszczędz. energii podczas ćwicz:** rejestrowanie treningów przez dłuższy czas poprzez ustawienie zegarka tak, aby włączał tryb oszczędzania energii przy każdym rozpoczęciu treningu. Niektóre funkcje będą jednak ograniczone. (Galaxy Watch Ultra)
 - **Automatycznie wykrywaj treningi:** włączenie funkcji automatycznego wykrywania ćwiczeń i jej konfiguracja. Więcej informacji można znaleźć w rozdziale [Funkcja automatycznego wykrywania ćwiczeń](#).
 - **Wiadomości trenera:** włączenie wyświetlania wskazówek trenera dotyczących odpowiedniego tempa ćwiczeń.
 - **Tor:** wybór ścieżki podczas biegu na torze.
 - **Długość basenu:** ustawianie długości basenu.
 - **Przed rozpocz. sprawdź pozycję:** włącz lub wyłącz sprawdzanie postawy przed rozpoczęciem treningu.
-  • Możesz także zmienić pewne ustawienia tuż przed rozpoczęciem ćwiczeń lub podczas ćwiczeń. Przed rozpoczęciem ćwiczeń dotknij **Ustaw.** na ekranie odliczania lub ekranie GPS. Lub podczas treningu przesunij palcem po ekranie w prawo i dotknij **Ustaw.**
- Dostępne opcje konfiguracji ćwiczeń mogą się różnić w zależności od rodzaju ćwiczeń.


Funkcja automatycznego wykrywania ćwiczeń

Po nieprzerwanym ćwiczeniu przez określony czas podczas noszenia zegarka, będzie on automatycznie rozpoznawał, że ćwiczysz i zapisywał informacje o ćwiczeniach, takie jak rodzaj ćwiczenia, czas trwania i liczba spalonych kalorii.




W przypadku przerwania ćwiczeń na dłużej niż minutę zegarek automatycznie rozpozna ten stan i rejestrowanie zostanie zakończone.



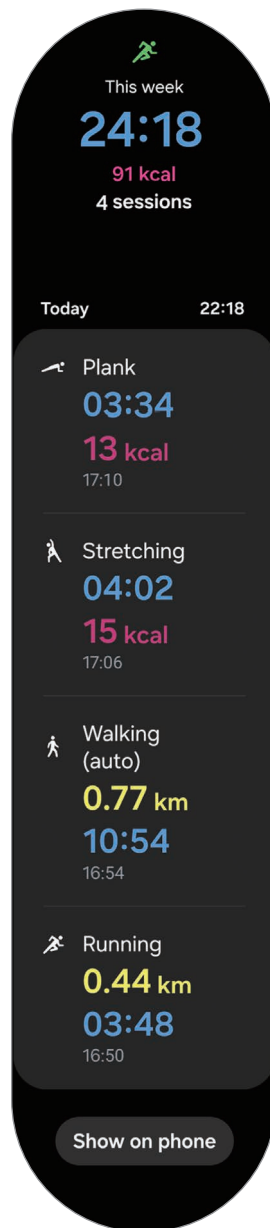
- Można przejrzeć listę ćwiczeń obsługiwanych przez funkcję automatycznego wykrywania ćwiczeń. Na ekranie aplikacji dotknij  (**Health**) i dotknij **Ustaw.** → **Czynn. do wykrycia.** Jeśli ćwiczenia nie są rozpoznawane automatycznie, włącz funkcję automatycznego wykrywania ćwiczeń i dotknij przełącznikażądanego rodzaju ćwiczeń obsługującego tę funkcję w **Czynn. do wykrycia.**
- Funkcja automatycznego wykrywania ćwiczeń mierzy elementy, takie jak czas poświęcony ćwiczeniom i liczbę spalonych kalorii, za pomocą czujnika przyspieszenia i tętna. W zależności od sposobu chodzenia, ćwiczeń i stylu życia pomiary mogą być niedokładne.

Treningi w tym tygodniu

Możesz sprawdzić swoją historię ćwiczeń, która jest posortowana według daty i rodzaju ćwiczeń.

- 1 Dotknij  (**Health**) na ekranie aplikacji.
- 2 Dotknij **Treningi w tym tyg.**

- 3 Użyj pierścienia dotykowego lub przesun palcem w górę lub w dół na ekranie, aby sprawdzić całą historię ćwiczeń.



Sen

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




Funkcja zapewnia wyłącznie informacje orientacyjne na temat ogólnego samopoczucia i sprawności. Dlatego nie powinien być wykorzystywany do celów medycznych, takich jak diagnoza objawów, leczenie czy profilaktyka chorób.

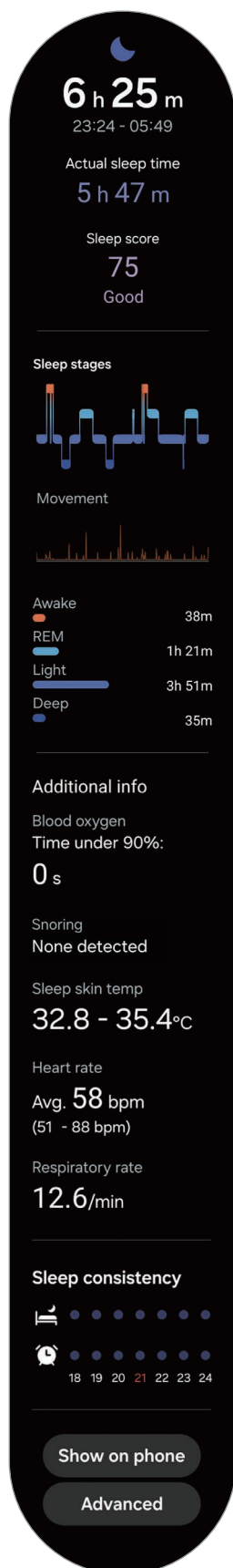


- Analizowane są cztery fazy snu (czuwanie, REM, sen płytki, sen głęboki). W tym celu wykorzystywane są ruchy ciała i zmiany pulsu w trakcie snu. Możesz sprawdzić zalecane zakresy dla każdej mierzonej fazy snu na wykresie dostępnym na połączonym telefonie.
- Szczegółową analizę snu można sprawdzić wyłącznie wtedy, gdy zegarek jest połączony z telefonem.
- Przed pomiarem naładować baterię zegarka, tak aby miała co najmniej 30%.
- W celu uzyskania rzetelnych pomiarów noś zegarek zapięty ściśle na przedramieniu nad nadgarstkiem. Więcej informacji można znaleźć w rozdziale [Jak nosić zegarek, aby uzyskać precyzyjne pomiary](#).


Pomiar snu

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

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



Korzystanie z funkcji wykrywania chrapania


- 1 Dotknij  (**Health**) na ekranie aplikacji.
- 2 Dotknij **Ustaw.** → **Sen.**
- 3 Dotknij **Wykrywanie chrapania.**
Aplikacja Samsung Health otworzy się na telefonie.
- 4 Dotknij przełącznika, aby go włączyć.
- 5 Wybierz **Zawsze** w **Wykrywanie chrapania** w celu monitorowania chrapania podczas snu.
- 6 Podłącz telefon do ładowarki i przed snem ustaw mikrofon przodem do siebie.
Chrapanie będzie mierzone wraz z innymi parametrami snu, kiedy będziesz nosić zegarek.



- Funkcję wykrywania chrapania można włączyć w aplikacji Samsung Health (wersja 6.18 lub nowsza) na podłączonym telefonie.
- Pomiar chrapania może nie być możliwy, jeśli nie wybierzesz funkcji wykrywania chrapania **Zawsze**, przed snem nie podłączysz telefonu do ładowarki i przed snem nie ustawisz mikrofonu przodem do siebie.

Używanie funkcji temperatury skóry podczas snu

Rejestruj zmiany temperatury skóry podczas snu i uzyskaj pomoc w tworzeniu optymalnych warunków do spania.

- 1 Dotknij  (**Health**) na ekranie aplikacji.
- 2 Dotknij **Ustaw.** → **Sen.**
- 3 Dotknij przełącznika **Temperatura skóry podczas snu**, aby włączyć tę funkcję.
Temperatura skóry będzie mierzona wraz z innymi parametrami snu, kiedy będziesz nosić zegarek.



- Jeśli zostanie włączony stały pomiar temperatury skóry podczas snu, bateria będzie wyczerpywać się szybciej niż normalnie.
- Zegarek może mierzyć temperaturę skóry, jeśli nie śpisz, ponieważ potrafi rozpoznać status snu, nawet kiedy czytasz książki czy oglądasz telewizję lub filmy.
- Zegarek powinien ściśle przylegać do skóry. Upewnij się, aby między nadgarstkiem a urządzeniem nie pozostawało puste miejsce, np. podczas obracania się podczas snu.
- Jeśli wraz z zegarkiem nosisz inne urządzenie ubieralne, takie jak Galaxy Ring, dane zmierzonej temperatury skóry podczas snu nie są integrowane i wyświetlane są dane zmierzone za pomocą Galaxy Ring.

Pomiar zaawansowanych końcowych produktów glikacji (AGE) podczas snu

Zaawansowane produkty końcowe glikacji (AGE) to substancje chemiczne powstające w wyniku połączenia białek lub lipidów w organizmie z cukrem. Gromadzą się one w większości miejsc w organizmie, w tym w naczyniach krwionośnych, narządach, stawach i siatkówce, powodując ich starzenie i choroby przewlekłe. Ponadto bogata w cukier dieta i niezdrowy tryb życia (np. palenie tytoniu, brak ruchu, brak snu) mogą przyspieszać wytwarzanie i odkładanie się produktów AGE. Ostatnie badania wykazały, że indeks AGEs zmienia się powoli w ciągu 6 miesięcy, natomiast wyższy indeks wiąże się z przedwczesnym starzeniem i chorobami przewlekłymi. Zegarki Galaxy Watch Ultra i Galaxy Watch7 umożliwiają pomiar indeksu AGEs na skórze dzięki zaawansowanemu optycznemu czujnikowi biosygnatu. Sprawdź swój indeks AGEs, mierząc go podczas snu.



- Funkcja zapewnia wyłącznie informacje orientacyjne na temat ogólnego samopoczucia i sprawności. Dlatego nie powinien być wykorzystywany do celów medycznych, takich jak diagnoza objawów, leczenie czy profilaktyka chorób. Skonsultuj się z lekarzem, aby uzyskać więcej informacji na temat stanu zdrowia.
- Nie przeprowadzaj pomiaru indeksu AGEs na nadgarstku, na którym występują problemy skórne lub otwarte rany.
- Galaxy Watch wykorzystuje czujniki światła, które działają w granicach określonych przez przepisy bezpieczeństwa. Jednak u osób ze skórą wrażliwą na światło mogą wystąpić niepożądane reakcje, takie jak przebarwienia skóry lub wysypka. Nie dokonuj pomiaru indeksu AGEs, jeśli masz jakiegokolwiek objawy nadwrażliwości na światło.



- Kosmetyki zawierające składniki fotouczulające mogą uwrażliwiać skórę na promienie ultrafioletowe (UV). Nie dokonuj pomiaru indeksu AGEs, jeśli używasz kosmetyków zawierających następujące składniki:
 - Retinoidy (na przykład retinol lub tretinoina)
 - Alfa-hydroksykwas (AHA)
 - Beta-hydroksykwas (BHA)
 - Niektóre olejki eteryczne (na przykład olejek cytrusowy)
 - Niektóre leki i ekstrakty ziołowe

Przed rozpoczęciem pomiaru indeksu AGEs podczas snu zapoznaj się z poniższymi uwagami:

Możesz uzyskać bardziej dokładne wyniki pomiaru indeksu AGEs, gdy położysz się spać z założonym zegarkiem, jeśli będziesz przestrzegać następujących warunków pomiaru:

- Nadgarstek, na którym znajduje się zegarek, musi być suchy i czysty.
- Czujniki z tyłu zegarka muszą być czyste.
- Tatuże, blizny i owłosienie na nadgarstku mogą mieć wpływ na działanie optycznego czujnika biosygnatu. Rozważ noszenie zegarka w miejscu bez takich przeszkód lub na drugim nadgarstku.
- Nie spożywaj dużej ilości alkoholu przed snem.

1 Spanie z założonym zegarkiem.

Indeks AGEs będzie mierzony wraz z innymi parametrami podczas snu z założonym zegarkiem.

2 Po obudzeniu dotknij  (Health) na ekranie aplikacji.

3 Dotknij Indeks AGEs.

- 4 Użyj pierścienia dotykowego lub przesunij palcem w górę lub dół na ekranie, aby sprawdzić wszystkie informacje powiązane ze zmierzonym indeksem AGEs.

Wyniki poprzednich pomiarów i informacje możesz sprawdzić w aplikacji Samsung Health na podłączonym telefonie.




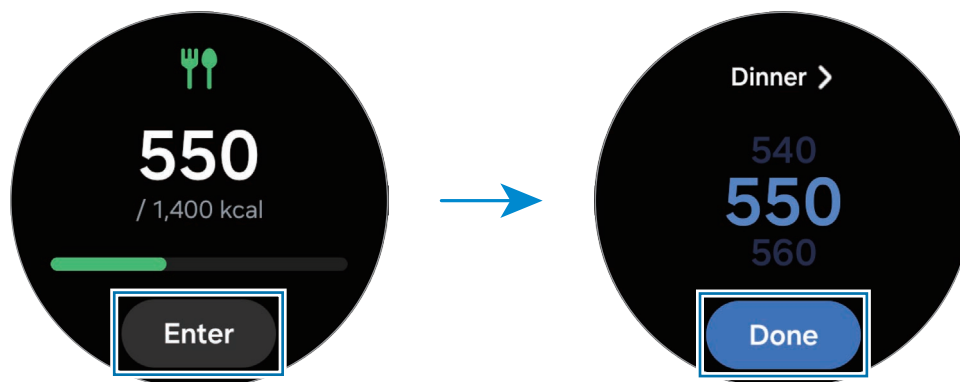
- Podczas pomiaru indeksu AGEs zobaczysz migającą diodę optycznego czujnika biosygnatu.
- Zegarek może mierzyć indeks AGEs, jeśli nie śpisz, ponieważ potrafi rozpoznać stan snu, nawet kiedy czytasz książki czy oglądasz telewizję lub filmy.
- Zegarek powinien ściśle przylegać do skóry. Upewnij się, aby między nadgarstkiem a urządzeniem nie pozostawało puste miejsce, np. podczas obracania się podczas snu.

Jedzenie

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


Rejestrowanie kalorii

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




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

Usuwanie dzienników

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

Ustawienie docelowej liczby spożywanych kalorii

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

Skład ciała

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



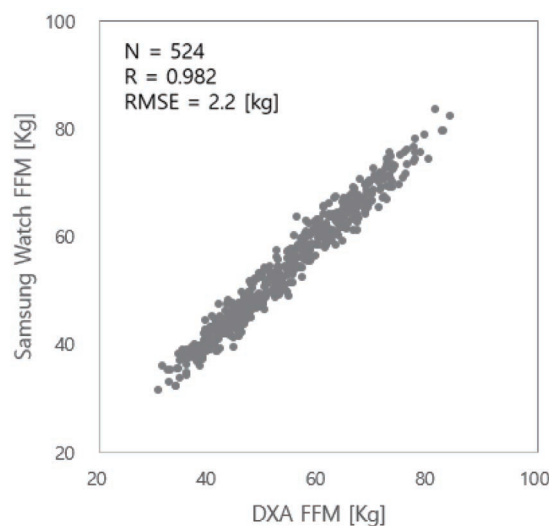
- Funkcja zapewnia wyłącznie informacje orientacyjne na temat ogólnego samopoczucia i sprawności. Dlatego nie powinien być wykorzystywany do celów medycznych, takich jak diagnoza objawów, leczenie czy profilaktyka chorób.
- Jeśli masz wszczepiony rozrusznik serca, defibrylator lub jakiegokolwiek inne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



- W celu uzyskania rzetelnych pomiarów noś zegarek zapięty ściśle na przedramieniu nad nadgarstkiem. Więcej informacji można znaleźć w rozdziale [Jak nosić zegarek, aby uzyskać precyzyjne pomiary](#).
- Aby zapewnić precyzyjne pomiary składu ciała, należy wprowadzić dokładny wzrost, masę ciała i płeć w profilu aplikacji Samsung Health na połączonym telefonie, a także rzeczywistą datę urodzenia na koncie Samsung. Jeśli wyniki pomiaru składu ciała nie są dokładne, sprawdź profil użytkownika w aplikacji Samsung Health w telefonie i zmień je.
- W przeciwieństwie do profesjonalnych przyrządów pomiaru składu ciała zegarek, który należy nosić na nadgarstku, podaje wyniki na podstawie pomiaru składu górnej części ciała i szacuje skład całego ciała.

Dlatego też wyniki pomiaru składu ciała mogą być niedokładne w następujących przypadkach:


- Gdy skład górnej i dolnej części ciała jest zbyt niezrównoważony
 - W przypadku skrajnej otyłości
 - W przypadku bardzo umięśnionej sylwetki
- W zegarku do pomiaru składu ciała wykorzystano metodę analizy impedancji bioelektrycznej (BIA), która charakteryzuje się korelacją na poziomie przekraczającym 98% w porównaniu do metody podwójnej wiązki promieniowania rentgenowskiego (DXA) uważanej za punkt odniesienia.



Przed rozpoczęciem mierzenia składu ciała zapoznaj się z poniższymi uwagami:


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

Pomiar składu ciała

1 Dotknij  (**Health**) na ekranie aplikacji.

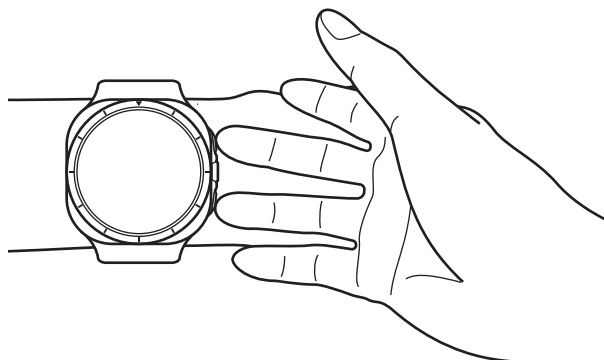
2 Dotknij **Skład ciała**.

3 Dotknij **Pomiar**.

 Aby na ekranie wyświetlić instrukcje dokonywania pomiaru składu ciała, należy dotknąć **Jak mierzyć**.

4 Wprowadź wagę i dotknij **Potwierdź**.

- 5 Umieść dwa palce na przycisku ekranu startowego i przycisku wstecz. Postępuj zgodnie z instrukcjami wyświetlanymi na ekranie, aby rozpocząć pomiar składu ciała.



Właściwa pozycja do pomiaru składu ciała podczas noszenia zegarka na lewej ręce, podczas gdy przyciski znajdują się po prawej stronie



Poprawna postawa podczas pomiaru

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


Sprawdź wyniki pomiaru składu ciała na ekranie.




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

Puls

Mierzenie pulsu i zapisywanie wyników.

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


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

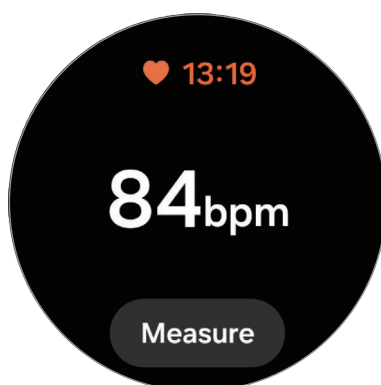
Przed rozpoczęciem mierzenia pulsu zapoznaj się z poniższymi uwagami:

- Odpocznij przez pięć minut przed rozpoczęciem pomiaru.
- Jeśli pomiar różni się w znaczącym stopniu od oczekiwanego pulsu, odpocznij przez 30 minut, a następnie ponownie dokonaj pomiaru.
- Zimą lub w zimnej pogodzie utrzymuj ciało w ciepłe podczas mierzenia pulsu.
- Palenie lub picie alkoholu przed dokonywaniem pomiaru powoduje podwyższenie pulsu i może spowodować, że puls będzie inny, niż zazwyczaj.
- Nie należy rozmawiać, ziewać ani głęboko oddychać podczas wykonywania pomiaru pulsu. Nieprzestrzeżenie tego zalecenia może spowodować niedokładny pomiar pulsu.

- Pomiar pulsu mogą się różnić w zależności od metody i środowiska pomiaru i środowiska.
- Jeśli czujnik nie działa, sprawdź umiejscowienie zegarka na swoim nadgarstku i sprawdź, czy nic nie przesłania czujnika. Jeśli problem z czujnikiem wciąż występuje, odwiedź centrum serwisowe firmy Samsung lub autoryzowane centrum serwisowe.


Ręczne mierzenie pulsu

- 1 Dotknij  (**Health**) na ekranie aplikacji.
- 2 Dotknij **Puls**.
- 3 Dotknij **Pomiar**, aby rozpocząć pomiar pulsu.
Sprawdź zmierzony puls na ekranie.




Aby sprawdzić dodatkowe informacje dotyczące pomiaru pulsu, użyj pierścienia dotykowego lub przesuwaj w górę lub dół po ekranie.

Zmiana ustawień pomiaru pulsu

- 1 Dotknij  (**Health**) na ekranie aplikacji.
- 2 Dotknij **Puls**.
- 3 Dotknij **Ustaw.** i wybierz metodę pomiaru w **Pomiar**.
 - **Pomiar ciągły:** puls będzie mierzony stale.
 - **Co 10 minut w bezruchu:** pomiar pulsu co 10 minut podczas odpoczynku.
 - **Tylko ręcznie:** puls będzie mierzony ręcznie dopiero po dotknięciu **Pomiar**.

Ustawianie alarmu dotyczącego pulsu

Można włączyć uruchamianie alarmu, gdy puls będzie wyższy lub niższy niż ustawiona wartość pulsu spoczynkowego, a także gdy stan ten utrzymuje się powyżej 10 minut.

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


Stres

Możliwe jest sprawdzanie poziomu stresu na podstawie danych biologicznych gromadzonych przez Twój zegarek. Stres można obniżyć, wykonując ćwiczenie oddychania podawane przez zegarek.

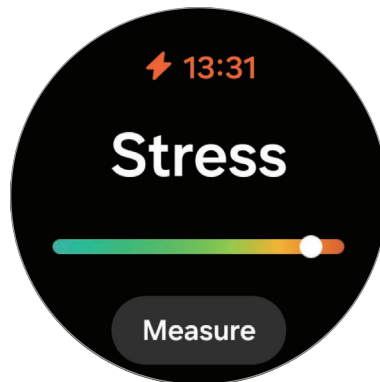


- Im częściej będziesz mierzyć poziom stresu, tym rzetelniejsze będą rezultaty dzięki zgromadzonym danym.
- Zmierzony poziom stresu nie zawsze jest powiązany ze stanem emocjonalnym.
- Pomiar poziomu stresu jest niemożliwy w trakcie snu, ćwiczeń, ruchu lub bezpośrednio po zakończeniu ćwiczeń.
- W celu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





Ręczny pomiar poziomu stresu

- 1 Dotknij  (**Health**) na ekranie aplikacji.
- 2 Dotknij **Stres**.


- 3 Dotknij **Pomiar**, aby rozpocząć pomiar stresu.
Sprawdź na ekranie zmierzony poziom stresu.



Obniżanie poziomu stresu dzięki ćwiczeniom oddechowym

- 1 Dotknij  (**Health**) na ekranie aplikacji.
- 2 Dotknij **Stres**.
- 3 Dotknij  lub  w obszarze **Oddech**, by zmienić czas i liczbę ćwiczenia oddechu. Aby zmienić trwanie ćwiczenia oddechu, dotknij **Czas trwania oddechu**.
- 4 Dotknij **Rozpocznij** i zacznij oddychać.
Aby przerwać ćwiczenie oddychania, dotknij ekranu, a następnie dotknij .

Zmiana ustawień pomiaru stresu

- 1 Dotknij  (**Health**) na ekranie aplikacji.
- 2 Dotknij **Stres**.
- 3 Dotknij **Ustaw**, i wybierz metodę pomiaru w **Pomiar**.
 - **Pomiar ciągły**: poziom stresu będzie mierzony stale.
 - **Tylko ręcznie**: poziom stresu będzie mierzony ręcznie dopiero po dotknięciu **Pomiar**.

Śledzenie cyklu

Wprowadź informacje o cyklu menstruacyjnym, aby rozpocząć jego śledzenie. Po wprowadzeniu informacji możesz uzyskać dane prognostyczne, takie jak przewidywana data następnego cyklu menstruacyjnego. Temperatura skóry podczas snu może zostać wykorzystana do poprawy danych predykcyjnych, jeśli powiązana funkcja jest obsługiwana w danym regionie.



Kiedy funkcja przewidywania cyklu menstruacyjnego na podstawie temperatury skóry jest obsługiwana

- Śledzenie cyklu jest dostępne dla przewidywania cyklu i menstruacji. FUNKCJA NIE JEST PRZEZNACZONA NA POTRZEBY ANTYKONCEPCJI.
- Jeśli obecnie przyjmujesz hormonalne środki antykoncepcyjne lub jesteś w trakcie leczenia hormonalnego, które hamuje owulację, funkcja ta nie będzie przydatna do śledzenia owulacji.
- Informacje te są przeznaczone wyłącznie do użytku osobistego.
- Prognozy mogą się różnić w zależności od sposobu korzystania z zegarka, danych wejściowych, warunków otoczenia i innych czynników.
- Aby zwiększyć dokładność prognoz, zaleca się mieć założony zegarek przez co najmniej cztery godziny podczas snu w nocy, pięć razy w tygodniu.
- Funkcja nie jest przeznaczona do diagnozowania, leczenia, łagodzenia, leczenia lub zapobiegania jakimkolwiek chorobom lub dolegliwościom zdrowotnym.
- Nie należy interpretować ani podejmować działań medycznych w oparciu o prognozy bez konsultacji z wykwalifikowanym pracownikiem służby zdrowia.
- Ta funkcja nie jest przeznaczona dla użytkowników poniżej 18 roku życia.
- Dostępność może się różnić w zależności od kraju, regionu, operatora, modelu zegarka lub podłączonego telefonu.




Kiedy funkcja przewidywania cyklu menstruacyjnego na podstawie temperatury skóry nie jest obsługiwana

- Funkcja służy wyłącznie do celów zarządzania cyklem menstruacyjnym i śledzeniem go. Dlatego nie należy jej używać do celów medycznych, takich jak diagnozowanie objawów, leczenie lub zapobieganie chorobom.
- Funkcji tej nie można używać do planowania ciąży ani w celach antykoncepcyjnych.
- Przewidywane daty są oparte na danych użytkownika. Przewidywane daty mogą się różnić od dat rzeczywistych.
- Osoby w wieku poniżej 18 lat powinny używać tej funkcji pod nadzorem opiekuna.
- Nie należy podejmować decyzji medycznych na podstawie podanych dat bez wcześniejszej konsultacji z lekarzem. Nie wolno wykorzystywać informacji z aplikacji Samsung Health ani podejmować działań medycznych bez wcześniejszej konsultacji z lekarzem.




- Włącz funkcję śledzenia cyklu w aplikacji Samsung Health w telefonie, by móc używać jej w zegarku.
- Przewidywane daty mogą nie być dokładne, jeśli obecnie przyjmujesz środki antykoncepcyjne lub przechodzisz terapię hormonalną w celu zahamowania owulacji. (Tylko wtedy, gdy funkcja przewidywania na podstawie temperatury skóry nie jest obsługiwana)
- Przewidywane daty mogą się różnić w zależności od wprowadzonych informacji. (Tylko wtedy, gdy funkcja przewidywania na podstawie temperatury skóry nie jest obsługiwana)

Wprowadzanie informacji o cyklu

- 1 Dotknij  (**Health**) na ekranie aplikacji.
- 2 Dotknij **Śledzenie cyklu**.
- 3 Dotknij **Wpr. menstr.**
- 4 Dotknij pola wprowadzania i użyj pierścienia dotykowego lub przesunij palcem w górę lub w dół na ekranie, aby ustawić datę rozpoczęcia miesiączki.
- 5 Dotknij **Zapisz**.

Aby sprawdzić dodatkowe informacje dotyczące śledzenia cyklu, użyj pierścienia dotykowego lub przesunij palcem w górę lub dół po ekranie.

Przewidywanie cyklu menstruacyjnego poprzez mierzenie temperatury skóry

- 1 Dotknij  (**Health**) na ekranie aplikacji.
- 2 Dotknij **Ustaw**.
- 3 Dotknij przełącznik **Progn. menstr. wg temp. skóry**, aby włączyć funkcję.




- W przypadku noszenia z zegarkiem innego urządzenia ubieralnego, takiego jak Galaxy Ring, dane dotyczące zmierzonej temperatury skóry nie są integrowane i możesz wybrać urządzenie ubieralne, które ma być używane do przewidywania cyklu menstruacyjnego, mierząc temperaturę skóry bezpośrednio w aplikacji Samsung Health na podłączonym telefonie.
- Ta funkcja może nie być dostępna w zależności od regionu.

Woda

Rejestruj i śledź ilość wypitej wody.


Rejestrowanie spożycia wody

- 1 Dotknij  (**Health**) na ekranie aplikacji.
- 2 Dotknij **Woda**.
- 3 Dotknij **+ 250 ml** za każdym razem, gdy napijesz się wody.
Jeśli przypadkowo dodasz nieprawidłową wartość, wybierz **Usuń**, wybierz dane do usunięcia, a następnie dotknij **Usuń**.



Aby zmienić pojemność kubka, dotknij **Ustaw pojemność szklanki** i zmień go na żadaną pojemność.

Ustawianie celu spożycia wody

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

Nasycenie krwi tlenem

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




Funkcja zapewnia wyłącznie informacje orientacyjne na temat ogólnego samopoczucia i sprawności. Dlatego nie powinien być wykorzystywany do celów medycznych, takich jak diagnoza objawów, leczenie czy profilaktyka chorób.

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

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

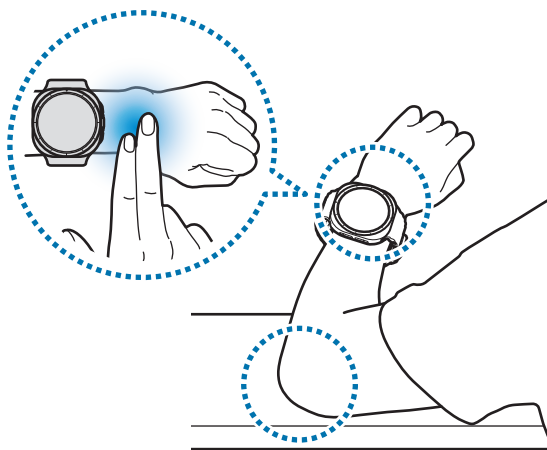
Ręczny pomiar poziomu nasycenia krwi tlenem

- 1 Dotknij  (Health) na ekranie aplikacji.
- 2 Dotknij **Nasycenie krwi tlenem**.

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

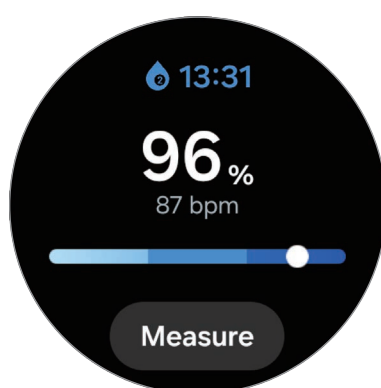
 **Poprawna postawa podczas pomiaru**

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




- Nie poruszaj się i pozostań w poprawnej pozycji do zakończenia pomiaru.
- Aby na ekranie wyświetlić instrukcje dokonywania pomiaru poziomu nasycenia krwi tlenem, należy dotknąć **Jak mierzyć**.
- Jeśli poziom nasycenia krwi tlenem nie jest mierzone prawidłowo, poluzuj pasek o jeden lub więcej otworów i załóż zegarek bliżej łokcia. W celu uzyskania rzetelnych pomiarów noś zegarek zapięty ściśle na przedramieniu nad nadgarstkiem. Przed pomiarem upewnij się, że zegarek jest ciasno zapięty, ale nie odczuwasz dyskomfortu.

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



Pomiar poziomu nasycenia krwi tlenem podczas snu

Ustaw stały pomiar poziomu nasycenia krwi tlenem podczas snu.


- 1 Dotknij  (**Health**) na ekranie aplikacji.
- 2 Dotknij **Ustaw.** → **Sen.**
- 3 Dotknij przełącznika **Poz. tlenu we krwi podczas snu**, aby włączyć tę funkcję.
Poziom nasycenia krwi tlenem będzie mierzony wraz z innymi parametrami snu, kiedy będziesz nosić zegarek.



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

Razem

Porównuj zapisy liczby kroków ze znajomymi, którzy również korzystają z funkcji Razem w aplikacji Samsung Health. Kiedy rozpoczniesz wyzwania dotyczące kroków ze znajomymi, możesz sprawdzić ich status na zegarku.

- 1 Dotknij  (**Health**) na ekranie aplikacji.
- 2 Dotknij **Razem.**

Dotknij **Pokaż w tel.**, aby sprawdzić szczegółowe informacje dotyczące funkcji Razem na połączonym telefonie.



- Na telefonie włącz funkcję Razem w aplikacji Samsung Health, aby móc sprawdzać te informacje na zegarku.

Ustaw.

Możesz skonfigurować różne ustawienia powiązane z ćwiczeniami i sprawnością fizyczną.

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

- **Pomiar:** ustawienie pomiaru pulsu i poziomu stresu, a także włączanie lub wyłączenie dodatkowych funkcji, które można mierzyć w trakcie snu.
- **Progn. menstr. wg temp. skóry:** włącz lub wyłącz funkcję, która mierzy temperaturę skóry podczas snu, aby przewidzieć cykl menstruacyjny.
- **Automatycznie wykrywa treningi:** włączanie funkcji automatycznego wykrywania ćwiczeń i konfiguracja ustawień, takich jak wybór rodzajów ćwiczeń, które będą wykrywane.
- **Brak aktywności:** włączanie funkcji w celu otrzymywania alertów po 50 minutach braku aktywności oraz ustawianie czasu i dni, w których chce się otrzymywać powiadomienia.
- **Włącz widoczn. dla innych urz.:** zezwól innym urządzeniom na zaidowanie Twojego zegarka.
- **Udostępniaj dane urządzeniom i usługom:** ustawienie udostępniania informacji innym połączonym aplikacjom platform zdrowia, maszynom do ćwiczeń i telewizorom.
- **Prywatność:** wybieranie dostawców aplikacji lub usług, którym będą udostępniane informacje, w celu wyświetlania niezbędnych informacji podczas ćwiczeń.



Niektóre funkcje mogą nie być dostępne w zależności od regionu, modelu lub operatora.

Samsung Health Monitor

Wstęp

Dane biometryczne, takie jak ciśnienie tętnicze lub EKG, możesz zmierzyć w dowolnym momencie za pomocą Samsung Health Monitor w zegarku, który jest wyposażony zarówno w optyczny, jak i elektryczny czujnik biosygnatów. Historię pomiarów można sprawdzić w aplikacji Samsung Health Monitor na połączonym telefonie, ponieważ dane są synchronizowane automatycznie między zegarkiem a telefonem.

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



- Jeśli aplikacja Samsung Health Monitor nie została zainstalowana na telefonie, należy uruchomić aplikację **Samsung Health Monitor** na zegarku i postępować zgodnie z instrukcjami wyświetlanymi na ekranie, aby pobrać na telefon.
- Aplikacja Samsung Health Monitor jest obsługiwana wyłącznie przez telefony Samsung.
- Osoby w wieku poniżej 22 lat nie mogą używać aplikacji Samsung Health Monitor do pomiaru danych biometrycznych.
- Ta aplikacja jest dostępna w wybranych regionach.

Środki ostrożności dotyczące pomiaru danych biometrycznych



Częste środki ostrożności

- Aplikacji Samsung Health Monitor nie można wykorzystywać do celów medycznych, takich jak diagnoza nadciśnienia, schorzeń serca i innych chorób serca. Pod żadnym pozorem nie stosuj aplikacji zamiast opinii lekarskiej i leczenia. W sytuacji nagłej bezzwłocznie skontaktuj się z najbliższym szpitalem.
- Nie zmieniaj leków, dawkowania i sposobu przyjmowania leków bez konsultacji z lekarzem.
- Odczyty i wyniki z aplikacji Samsung Health Monitor mają służyć celom wyłącznie informacyjnym. Pod żadnym pozorem nie wolno na ich podstawie podejmować decyzji medycznych bez konsultacji z lekarzem.



- W celu uzyskania rzetelnych pomiarów noś zegarek zapięty ściśle na przedramieniu nad nadgarstkiem. Więcej informacji można znaleźć w rozdziale [Jak nosić zegarek, aby uzyskać precyzyjne pomiary](#).
- Ze względów bezpieczeństwa zawsze łącz zegarek z telefonem w domu lub bezpiecznym miejscu za pośrednictwem połączenia Bluetooth. Nie zaleca się łączenia telefonu w miejscu publicznym.



Środki ostrożności dotyczące pomiaru ciśnienia tętniczego

- Przed pomiarem przygotuj wygodne krzesło i stół, na którym oprzesz ramię i położysz telefon.
- Usiądź wygodnie na przygotowanym krześle i oprzyj plecy.
- Ramię oprzyj wygodnie o stół podczas pomiaru ciśnienia tętniczego.
- Przed pomiarem ciśnienia tętniczego odpocznij przez co najmniej pięć minut w wygodnej pozycji.
- Zmierz ciśnienie tętnicze w zacisznym miejscu w jakimś pomieszczeniu.
- Nie mierz ciśnienia tętniczego podczas aktywności fizycznej.
- Pozostań nieruchomo i nie rozmawiaj, kiedy rozpoczniesz pomiar ciśnienia tętniczego do momentu jego ukończenia.
- Nie mierz ciśnienia tętniczego, kiedy znajdujesz się blisko maszyn wytwarzających silne pole elektryczne np. maszyny do obrazowania magnetyczno-rezonansowego (MRI), aparatu rentgenowskiego, elektromagnetycznych systemów przeciwkradzieżowych i wykrywaczy metali.
- Nie mierz ciśnienia tętniczego podczas zabiegów medycznych np. operacji i defibrylacji.
- Mierz ciśnienie tętnicze w otoczeniu o temperaturze od 12°C do 40°C i wilgotności względnej pomiędzy 30% a 90%.
- Unikaj spożywania alkoholu, potraw z kofeiną, palenia, ćwiczeń i brania kąpeli na 30 minut przed pomiarem ciśnienia tętniczego.
- Podczas pomiaru ciśnienia tętniczego nadgarstek powinien być suchy. Nie przeprowadzaj pomiaru po nałożeniu balsamu lub w przypadku nadmiernego pocenia się.
- Nie rób celowo głębokich oddechów i nie oddychaj powoli. Podczas pomiaru ciśnienia tętniczego oddychaj normalnie.



- Jeśli jesteś w ciąży, wyniki pomiaru ciśnienia tętniczego mogą nie być dokładne.
- Nie dokonuj pomiaru ciśnienia tętniczego za pomocą aplikacji Samsung Health Monitor, jeśli cierpisz na którąś z następujących chorób:
 - arytmia;
 - przewlekła choroba serca lub przebyty zawał mięśnia sercowego;
 - choroba układu krążenia lub naczyń obwodowych;
 - choroba zastawek serca (choroba zastawki aorty);
 - kardiomiopatia;
 - inne choroby układu sercowo-naczyniowego;
 - ostatnie stadium choroby nerek;
 - cukrzyca;
 - zaburzenia neurologiczne (np. drgawki);
 - zaburzenia krzepnięcia krwi lub w przypadku przyjmowania leków przeciwzakrzepowych.
- Nie zakładaj urządzenia na nadgarstek z tatuażami lub znamionami podczas pomiaru ciśnienia tętniczego. Tatuaże lub znamiona będą zakłócać pracę optycznego czujnika biosygnatu.
- Aplikacja Samsung Health Monitor kalibruje i mierzy ciśnienie tętnicze na podstawie odczytów z ramienia z założonym ciśnieniomierzem. Jeśli między jednym a drugim ramieniem występuje duża różnica ciśnienia tętniczego (ponad 10 mmHg), skonsultuj się z lekarzem.
- Nie stosuj zegarka skalibrowanego do pomiaru ciśnienia tętniczego u innych osób.
- Mierzalny zakres odczytu w aplikacji Samsung Health Monitor dotyczący ciśnienia tętniczego jest następujący: jeśli skalibrowano, zakres ciśnienia systolicznego wynosi od 80 mmHg do 170 mmHg, natomiast zakres ciśnienia diastolicznego wynosi od 50 mmHg do 110 mmHg. W razie pomiaru zakres systolicznego ciśnienia tętniczego wynosi od 70 mmHg do 180 mmHg, a zakres ciśnienia diastolicznego wynosi od 40 mmHg do 120 mmHg.
- Na sygnał może mieć wpływ indywidualna jasność skóry, ilość krwi pod skórą oraz czystość czujnika.



Środki ostrożności dotyczące pomiaru EKG

- Przed pomiarem przygotuj wygodne krzesło i stół, na którym oprzesz ramię i położysz telefon.
- Usiądź wygodnie na przygotowanym krześle i oprzyj plecy.
- Ramię oprzyj wygodnie o stół podczas wykonywania EKG.
- Przed wykonaniem EKG odpocznij przez co najmniej pięć minut w wygodnej pozycji.
- Wykonuj EKG w zacisznym miejscu w jakimś pomieszczeniu.
- Nie wykonuj EKG podczas aktywności fizycznej.
- Pozostań nieruchomo i nie rozmawiaj, kiedy rozpoczniesz badanie EKG do momentu jego ukończenia.
- Nie wykonuj EKG, kiedy znajdujesz się blisko maszyn wytwarzających silne pole elektryczne np. maszyny do obrazowania magnetyczno-rezonansowego (MRI), aparatu rentgenowskiego, elektromagnetycznych systemów przeciwkradzieżowych i wykrywaczy metali.
- Nie wykonuj EKG podczas zabiegów medycznych np. operacji i defibrylacji.
- Przeprowadzaj badanie EKG w otoczeniu o temperaturze od 12°C do 40°C i wilgotności względnej pomiędzy 30% a 90%.
- Podczas pomiaru EKG nadgarstek nie powinien być zbyt suchy. Bardziej rzetelne sygnały EKG możesz uzyskać wtedy, gdy skóra mająca kontakt z czujnikiem jest wilgotna dzięki umiarkowanej ilości potu, płynu tonizującego lub balsamu nawilżającego.
- Jeśli masz wszczepiony rozrusznik serca, defibrylator lub jakiegokolwiek inne urządzenie elektroniczne wewnątrz ciała, nie wykonuj badania EKG.
- Jeśli masz zaburzenia rytmu serca inne niż migotanie przedsionków, nie wykonuj EKG za pomocą aplikacji Samsung Health Monitor.
- Aplikacja Samsung Health Monitor nie jest w stanie wykrywać zawału serca. W przypadku podejrzanych objawów zawału bezzwłocznie wezwij pogotowie.
- Możesz uzyskać bardziej dokładne wyniki EKG, jeśli będziesz przestrzegać następujących warunków pomiaru:
 - Pomiar po zdjęciu z ciała metalowych przedmiotów np. naszyjnika
 - W przypadku korzystania z paska dołączonego do zegarka zamiast paska metalowego



Środki ostrożności dotyczące korzystania z funkcji wykrywania bezdechu sennego

- Nie korzystaj z funkcji wykrywania bezdechu sennego, jeśli zdiagnozowano już u Ciebie bezdech senny.
- Nie używaj funkcji wykrywania bezdechu sennego aplikacji Samsung Health Monitor, jeśli zdiagnozowano u Ciebie którykolwiek z poniższych stanów:
 - Choroby układu ruchu: choroba Parkinsona, drżenie lub okresowe zaburzenia ruchów kończyn podczas snu (PLMS).
 - Choroby serca: zastoinowa niewydolność serca (CHF), migotanie przedsionków
 - Choroby płuc: przewlekła obturacyjna choroba płuc (POChP), przewlekłe zapalenie oskrzeli, rozedma płuc, zwłóknienie płuc.
- Nie używaj funkcji wykrywania bezdechu sennego, jeśli masz mniej niż 22 lata.
- Nie używaj funkcji wykrywania bezdechu sennego, jeśli jesteś w ciąży lub doświadczasz tymczasowych problemów z oddychaniem z powodu przeziębienia, alergii, astmy lub innych schorzeń, ponieważ wyniki mogą być niedokładne.
- Nie zmieniaj dawki lub harmonogramu przyjmowania leków na podstawie wyników wykrywania ryzyka bezdechu sennego bez konsultacji z lekarzem.
- Zegarek nie jest w stanie wykryć wszystkich przypadków obturacyjnego bezdechu sennego. Zegarek wykrywa objawy umiarkowanego do ciężkiego obturacyjnego bezdechu sennego, ale nie wykrywa centralnego bezdechu sennego.
- Zegarek nie został zatwierdzony przez organy regulacyjne jako urządzenie do pomiaru nasycenia krwi tlenem.
- Funkcja wykrywania bezdechu sennego w aplikacji Samsung Health Monitor jest narzędziem do wstępnej diagnostyki i nie zastępuje diagnozy ani leczenia przez wykwalifikowanego pracownika służby zdrowia. W przypadku złego samopoczucia skonsultuj się z lekarzem, nawet jeśli zegarek nie wykrywa objawów bezdechu sennego.


Rozpoczynanie pomiaru ciśnienia tętniczego

Wstępne ustawienia przed pomiarem ciśnienia tętniczego

Wprowadź swój profil w aplikacji Samsung Health Monitor i skalibruj zegarek przed pomiarem ciśnienia tętniczego. Jeśli nie wprowadzisz profilu, nie możesz zmierzyć ciśnienia tętniczego, a jeśli nie skalibrujesz zegarka lub skalibruje go ktoś inny, odczyty będą nieprawidłowe.



Koniecznie skalibruj zegarek z manometrem z mankietem podczas pomiaru ciśnienia tętniczego za pomocą aplikacji Samsung Health Monitor po raz pierwszy po zakupie zegarka. Po początkowej kalibracji należy kalibrować zegarek ponownie co 28 dni. Manometr z mankietem służący do pomiaru ciśnienia tętniczego jest sprzedawany oddzielnie.


- 1 Na ekranie aplikacji dotknij  (**Samsung Health Monitor**).
- 2 Dotknij **Ciśnienie tęt.** → **Otw. apl.Telef.**
Aplikacja Samsung Health Monitor otworzy się na telefonie.
- 3 Dotknij **Akceptuj**.
- 4 Wprowadź informacje profilu, takie jak imię i nazwisko, płeć i data urodzenia, a następnie dotknij **Kontynuuj**.
- 5 Dotknij **Kalibracja zegarka**.
- 6 Noś mankiet manometru do ciśnienia tętniczego na górnym ramieniu, na którym nie masz zegarka. Więcej informacji na temat prawidłowego zakładania mankieta do pomiaru ciśnienia tętniczego znajduje się w podręczniku użytkownika.
- 7 Postępuj zgodnie z instrukcjami wyświetlanymi na ekranie, aby zakończyć kalibrację.

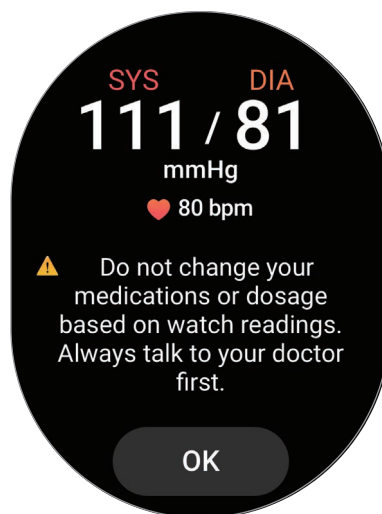
Pomiar ciśnienia tętniczego

Pomiaru ciśnienia tętniczego można dokonywać przy użyciu optycznego czujnika biosygnatu urządzenia po kalibracji zegarka bez konieczności stosowania innych urządzeń medycznych, takich jak ciśnieniomierz z mankietem.



Musisz nosić zegarek na ramieniu używanym w celach kalibracji.

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



Sprawdzanie odczytów ciśnienia tętniczego


Sprawdź pomiary na ekranie zegarka po zmierzeniu ciśnienia tętniczego. Możesz sprawdzać poprzednie odczyty i informacje w aplikacji Samsung Health Monitor na połączonym telefonie. Możesz udostępniać, usuwać i zarządzać wynikami w aplikacji Samsung Health Monitor na telefonie.

Jeśli wyniki odczytów są nieprawidłowo wysokie lub niskie i odczuwasz pewne niepokojące objawy fizyczne, bezzwłocznie udaj się do najbliższego szpitala, aby uzyskać odpowiednią pomoc medyczną. Jeśli uznasz, że nie jesteś w stanie zagrożenia, dokonaj pomiaru jeszcze co najmniej dwa razy.

Rozpoczynanie pomiaru EKG


Wstępne ustawienia przed wykonaniem EKG

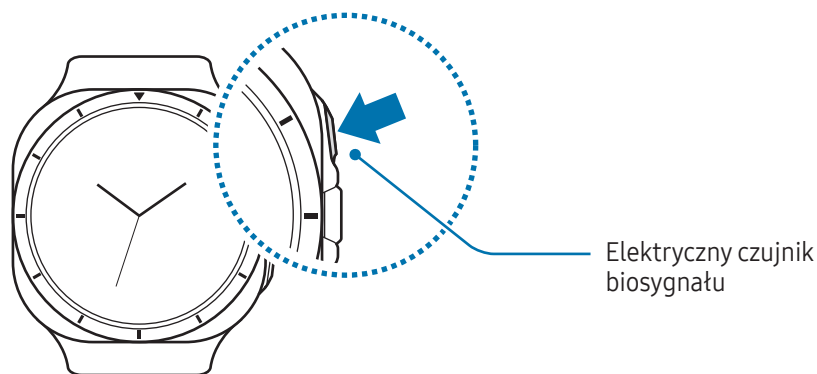
Wprowadź swój profil w aplikacji Samsung Health Monitor przed pomiarem EKG. W przeciwnym razie nie możesz przeprowadzić EKG.

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

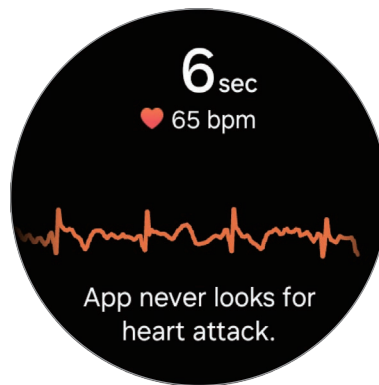
Pomiar EKG

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

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



Rozpocznie się pomiar i krzywa EKG pojawi się na ekranie.



Sprawdź wyniki EKG na ekranie.

3 Dotknij **Dodaj**, aby wybrać dodatkowe występujące objawy fizyczne i dotknij **Zapisz**.

4 Dotknij **Gotowe**.

Sprawdzanie wyników EKG

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

Możesz sprawdzać poprzednie odczyty i informacje w aplikacji Samsung Health Monitor na połączonym telefonie. Możesz udostępniać, usuwać i zarządzać wynikami w aplikacji Samsung Health Monitor na telefonie.


- **Rytm zatokowy:** prawidłowy zakres uderzeń serca wynosi od 50 do 100 uderzeń na minutę.
- **Migotanie przedsionków:** typ arytmii, w której serce bije nieregularnie. Skonsultuj się z lekarzem.
- **Nierozstrzygający:** wynik nie wskazuje na **Rytm zatokowy** ani na **Migotanie przedsionków** i spełnia jeden z następujących warunków:
 - Kiedy puls kształtuje się poniżej 50 lub powyżej 100 uderzeń na minutę podczas rejestracji krzywej EKG i nie występuje również **Migotanie przedsionków**
 - Kiedy krzywa EKG nie wskazuje na **Rytm zatokowy** ani na **Migotanie przedsionków**
 - Kiedy puls przekracza 120 uderzeń na minutę i krzywa EKG wskazuje na **Migotanie przedsionków**

- **Słaba jakość nagrania:** pojawia się wtedy, gdy sygnały stosowane do analizy pomiaru EKG nie są mierzone poprawnie. W takim przypadku ponownie wykonaj pomiar.



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




- Jeśli **Słaba jakość nagrania** występuje stale, wytrzyj elektryczny czujnik biosygnału i ponownie wykonaj badanie EKG. Sygnał może być zakłócony suchością skóry pod czujnikiem lub włoskami na nadgarstku. W takim przypadku przeprowadź EKG po zaaplikowaniu na skórę płynu tonizującego lub kremu nawilżającego, aby zwiększyć wilgotność skóry lub po uprzednim usunięciu owłosienia.
- Jeśli krzywa EKG pojawi się odwrotnie, analiza EKG może przebiegać niepoprawnie. Dotknij  (**Ustawienia**) na ekranie aplikacji i dotknij **Ogólne** → **Orientacja**, aby sprawdzić ustawienia na nadgarstku, na którym nosisz zegarek i lokalizację przycisku. Następnie załóż zegarek we właściwym kierunku i zmierz ponownie EKG.

Rozpoczynanie korzystania z funkcji wykrywania bezdechu sennego



Ustawienia przed rozpoczęciem korzystania z funkcji wykrywania bezdechu sennego

Przed użyciem funkcji wykrywania bezdechu sennego wprowadź swój profil w aplikacji Samsung Health Monitor. W przeciwnym razie nie będzie można korzystać z funkcji wykrywania bezdechu sennego.

- 1 Na ekranie aplikacji dotknij  (**Samsung Health Monitor**).
- 2 Dotknij **Bezdech senny** → **Ustaw na telef.**
Aplikacja Samsung Health Monitor otworzy się na telefonie.
- 3 Dotknij **Akceptuj**.
- 4 Wprowadź informacje profilu, takie jak imię i nazwisko, płeć i data urodzenia, a następnie dotknij **Kontynuuj**.
- 5 Postępuj zgodnie z instrukcjami na ekranie, aby przygotować się do korzystania z funkcji wykrywania bezdechu sennego.

Korzystanie z funkcji wykrywania bezdechu sennego

Zarządzaj swoim zdrowiem, sprawdzając w domu objawy bezdechu sennego bez konieczności wizyty u specjalisty.



- 1 Na ekranie aplikacji dotknij  (**Samsung Health Monitor**).
- 2 Dotknij **Bezdech senny** → **OK** i prześpij z zegarkiem dwie noce w ciągu następujących dziesięciu dni.
 -  • Przed pójściem spać naładuj baterię zegarka, tak aby miała co najmniej 30%.
 - Aby dokładnie wykryć bezdech senny, wymagane są co najmniej 4 godziny nieprzerwanego snu.

Sprawdzanie wyników wykrywania ryzyka bezdechu sennego

Zegarek mierzy względny spadek nasycenia krwi tlenem podczas snu i wykorzystuje go do wykrywania zaburzeń oddychania, które mogą być oznaką bezdechu sennego. Po dwóch nocach udanych pomiarów snu możesz otrzymać powiadomienie, jeśli zegarek wykryje oznaki umiarkowanego lub ciężkiego obturacyjnego bezdechu sennego.


Jeśli otrzymasz powiadomienie, że Twój zegarek wykrył oznaki umiarkowanego do ciężkiego obturacyjnego bezdechu sennego, przekaż je swojemu lekarzowi w celu przeprowadzenia dalszych specjalistycznych badań. Nawet jeśli nie zostaną wykryte żadne oznaki bezdechu sennego, skonsultuj się z lekarzem, jeśli czujesz się niekomfortowo.

Wyniki możesz sprawdzić w aplikacji Samsung Health Monitor na podłączonym telefonie. Możesz udostępnić, usuwać i zarządzać wynikami w aplikacji Samsung Health Monitor na telefonie.

-  Nie korzystaj ponownie z funkcji wykrywania bezdechu sennego do czasu konsultacji z lekarzem.
-  • Każda analiza danych snu może trwać do 90 minut lub dłużej.
- Funkcja wykrywania bezdechu sennego w aplikacji Samsung Health Monitor nie jest narzędziem do śledzenia lub monitorowania stanu zdrowia, dlatego przed jej ponownym użyciem należy odczekać co najmniej 30 dni, nawet w przypadku braku jakichkolwiek odczuwalnych problemów zdrowotnych.

GPS

Zegarek wyposażony jest we wbudowaną antenę GPS, dzięki której można sprawdzać informacje o lokalizacji w czasie rzeczywistym bez konieczności łączenia się z telefonem.

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



- Jeśli zegarek i telefon są ze sobą połączone, funkcja wykorzystuje moduł GPS telefonu. Włącz funkcję lokalizacji w telefonie, aby użyć czujnika GPS.
- Wbudowana antena GPS w zegarku będzie używana w przypadku korzystania z funkcji Samsung Health i aplikacji platform zdrowia, nawet jeżeli zegarek jest połączony ze smartfonem.
- Siła sygnału GPS może spadać w miejscach, w których sygnał jest zakłócany w nisko położonych obszarach, takich jak między budynkami lub w pomieszczeniach, w zalesionym lub górzystym terenie, pod wodą lub przy złej pogodzie.


Muzyka

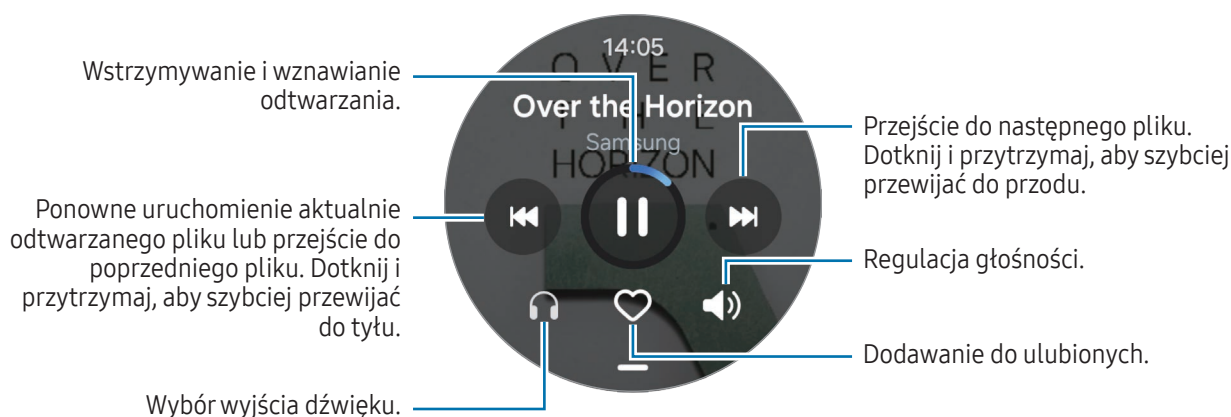
Wstęp

Posłuchaj muzyki zapisanej na zegarku.

Korzystanie z Muzyki

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

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



Zarządzanie plikami audio zapisanymi na Twoim zegarku

Sprawdzaj pliki audio na zegarku, sklasyfikowane według rodzaju i zarządzaj nimi, dodając je i usuwając, jak tylko chcesz. Możesz automatycznie synchronizować pliki audio z telefonu z zegarkiem.

1 Otwórz aplikację **Galaxy Wearable** na swoim telefonie.

2 Dotknij **Ustawienia zegarka** → **Zarządzanie zawartością**.

3 Wybierz **Utwory na zegarku**.

Pliki audio zapisane na Twoim zegarku zostaną wyświetlone w sposób posortowany po kategorii.

- Aby przestać pliki audio z telefonu na zegarek, dotknij **+**, wybierz pliki audio i dotknij **Dod.na zeg.**
- Aby usunąć pliki audio zapisane na zegarku, dotknij i przytrzymaj plik, który chcesz usunąć i dotknij **Usuń**.


Aby synchronizować pliki audio z telefonu z zegarkiem co 6 godzin, dotknij przełącznika **Autom. synchron.**, aby włączyć funkcję. Następnie dotknij **Listy odtwarz. do synchr.**, wybierz playlisty do zaimportowania do zegarka, a następnie dotknij **Gotowe**. Wybrane listy odtwarzania zostaną automatycznie zsynchronizowane z zegarkiem, kiedy bateria będzie naładowana w co najmniej 15%, a na zegarku będzie wyłączony tryb oszczędzania energii.

Kontroler mediów

Wstęp

Kontroluj aplikację mediów zainstalowaną na zegarku lub połączonym telefonie, aby odtwarzać lub wstrzymywać muzykę i filmy.



Aby aplikacja była automatycznie uruchamiana na zegarku podczas odtwarzania muzyki lub filmów na połączonym telefonie, na ekranie aplikacji dotknij  (**Ustawienia**) → **Zaawansowane funkcje**, a następnie przełącznika **Autom. włączaj fun. ster. mult.** w celu włączenia tej funkcji.

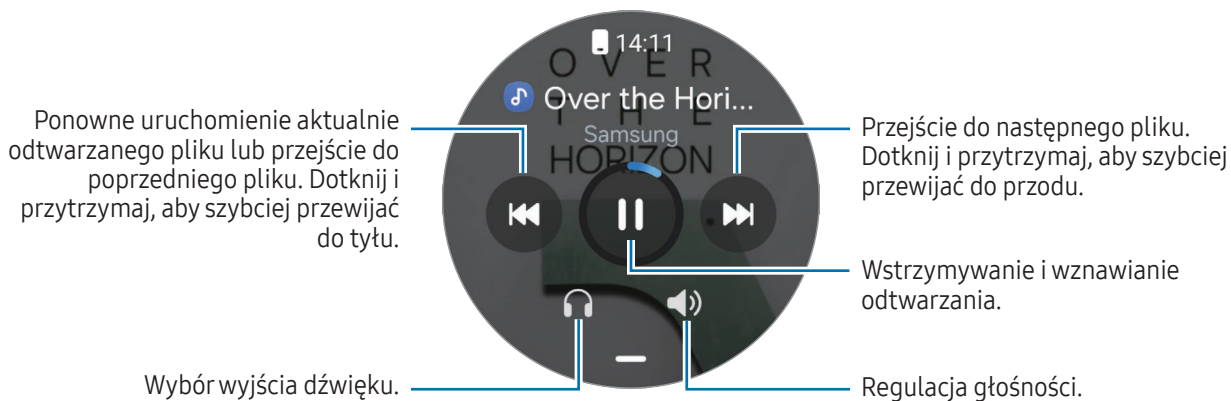
Sterowanie odtwarzaczem muzyki

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

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


Po wybraniu **Telefon** muzyka będzie odtwarzana w aplikacji muzycznej połączonego smartfona. Odtwarzacz muzyki możesz kontrolować z poziomu zegarka.

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



Sterowanie odtwarzaczem filmów

1 Odtwarzaj filmy wideo na połączonym telefonie.

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



Istnieje możliwość sterowania odtwarzaniem wideo z poziomu zegarka.

Reminder

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



- Aby otrzymywać powiadomienia przypominające w konkretnym miejscu, musisz połączyć zegarek z telefonem za pośrednictwem Bluetooth. Jednak funkcja ustawiania otrzymywania przypomnień w konkretnym miejscu dostępna jest wyłącznie na telefonie.
- Wszystkie powiadomienia na zegarku będą automatycznie synchronizowane z połączonym telefonem, aby móc też otrzymywać alerty i sprawdzać je na telefonie.


- 1 Na ekranie aplikacji dotknij  (**Reminder**) i dotknij .
- 2 Wprowadź treść przypomnienia.
- 3 Dotknij **Czas**, aby ustawić powiadomienie.
- 4 Dotknij pola wprowadzania i użyj pierścienia dotykowego lub przesuń palcem w górę lub w dół na ekranie, aby ustawić datę i godzinę, a następnie dotknij **Gotowe**.
- 5 Ustaw inne opcje powiadomień, takie jak powtarzanie przypomnienia lub styl powiadomienia, a następnie dotknij **Zapisz**.
Zapisane przypomnienie zostaje dodane do listy przypomnień. Przypomnienie zostanie wyświetlone o godzinie ustawionej w alarmie.

Zakańczanie przypomnień

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

Przywracanie przypomnień

Zakończone przypomnienia można przywracać.


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



Usuwanie przypomnień

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


Kalendarz

Możesz dodawać wydarzenia do zegarka i telefonu, aby lepiej zarządzać swoim harmonogramem.

 Wydarzenia zapisane w telefonie są również automatycznie synchronizowane z zegarkiem i można je sprawdzić na zegarku.

- 1 Na ekranie aplikacji dotknij  (**Kalendarz**) i dotknij .
- 2 Wprowadź datę, godzinę i szczegóły wydarzenia, a następnie dotknij **Zapisz**.
Zapisane wydarzenie zostanie dodane do listy i pojawi się w ustawionym czasie.


Aby sprawdzić wydarzenia tygodnia według daty, dotknij **Widok tygodnia** i wybierz datę.

Aby sprawdzić kalendarz, dotknij  i użyj pierścienia dotykowego lub przesuń palcem w górę lub w dół po ekranie, aby przejść do żądanego miesiąca.

Bixby


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

Możesz rozmawiać z Bixby. Bixby uruchomi żądaną funkcję lub wyświetli potrzebne informacje. Aby uzyskać więcej informacji, odwiedź witrynę www.samsung.com/bixby.

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

Uruchamianie usługi Bixby


Przyciśnij i przytrzymaj przycisk ekranu startowego, by włączyć Bixby i ukończyć konfigurację, postępując zgodnie z instrukcjami pokazywanymi na ekranie.

Jeśli nie możesz uruchomić asystenta Bixby przyciskiem ekranu startowego, na ekranie aplikacji dotknij  (**Ustawienia**) → **Przyciski i gesty**, dotknij **Naciś. i przytrz.** pod **Przycisk ekranu startowego**, a następnie wybierz **Bixby**.

Korzystanie z asystenta Bixby


Naciskając i przytrzymując przycisk ekranu startowego, powiedz swoje polecenie do Bixby. Ewentualnie wypowiedz frazę głosowego przywoływania po włączeniu ekranu, a potem powiedz swoje polecenie.

Przykładowo, naciskając i przytrzymując przycisk ekranu startowego, powiedz „How’s the weather today?” Na ekranie zostaną wyświetlone informacje pogodowe.

Jeśli podczas rozmowy Bixby zada pytanie, możesz kontynuować rozmowę bez naciskania przycisku ekranu startowego lub dotknięcia .



Przywoływanie aplikacji Bixby za pomocą głosu

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


- 1 Dotknij  (**Ustawienia**) na ekranie aplikacji i dotknij **Zaawansowane funkcje** → **Bixby**.
- 2 Dotknij **Settings** → **Voice wake-up**.
- 3 Dotknij przełącznika **Wake with “Hi, Bixby”**, aby włączyć funkcję.
- 4 Dotknij **Wake-up phrase** i wybierz dowolną frazę przywoływania.
Teraz możesz powiedzieć frazę aktywującą aplikację i rozpocząć rozmowę.

Tworzenie i używanie szybkich poleceń

Możesz tworzyć szybkie polecenia, aby wykonywać wiele poleceń jednocześnie, wypowiadając do Bixby określone słowo lub krótkie zdanie. Możesz na przykład nacisnąć i przytrzymać przycisk ekranu startowego i powiedzieć „Good morning”, aby wyłączyć tryb uśpienia i jednocześnie otrzymać aktualne informacje o pogodzie i harmonogram.

- 1 Otwórz aplikację **Galaxy Wearable** na swoim telefonie.
- 2 Dotknij **Ustawienia zegarka** → **Zaawansowane funkcje** → **Bixby**.
- 3 Dotknij  → **Quick commands**.
- 4 Wybierz żądane szybkie polecenie lub dotknij , aby dodać własne szybkie polecenie.

Pogoda


Na zegarku można sprawdzać informacje pogodowe dotyczące lokalizacji ustawionych na połączonym telefonie. Dotknij  (**Pogoda**) na ekranie aplikacji.

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


Aby dodać informacje pogodowe z innego miasta, dotknij **Zarządzaj lokalizacjami** → **Zarz. w telef.** i dodaj miasto z połączonego telefonu.

Alarm

Wybierz alarmy zegarka i zarządzaj nimi oraz alarmami telefonu oddzielnie.


 Kiedy zegarek jest połączony z telefonem za pośrednictwem Bluetooth, możesz z poziomu zegarka sprawdzać wszystkie listy alarmów na telefonie.


Ustawianie alarmów

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

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

Wyłączanie alarmów

Przeciagnij  poza duży okrąg, aby wyłączyć alarm. Możesz też przeciagnąć palcem po pierścieniu dotykowym w prawo.

Aby używać funkcji drzemki, przeciagnij  poza duży okrąg. Możesz też przeciagnąć palcem po pierścieniu dotykowym w lewo.

Usuwanie alarmów

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




Zegar światowy


Dotknij  (**Zegar światowy**) na ekranie aplikacji, aby wyświetlić zegary z godziną na świecie dodane z telefonu.

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


Minutnik


Ustawianie czasomierza

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








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

Odrzucanie czasomierza

Przeciągnij  poza duży okrąg po odliczeniu czasu przez czasomierz. Możesz też przeciągnąć palcem po pierścieniu dotykowym w prawo.

Aby ponownie uruchomić czasomierz, przeciągnij  poza duży okrąg. Możesz też przeciągnąć palcem po pierścieniu dotykowym w lewo.

Stoper

- 1 Na ekranie aplikacji dotknij  (**Stoper**).
 - 2 Wybierz żądany styl stopera, korzystając z pierścienia dotykowego lub przesuwając po ekranie palcem w lewo lub prawo.
Aby zmienić styl stopera, dotknij ekranu i przytrzymaj go.
 - 3 Dotknij **Rozpocznij**, aby zarejestrować czas zdarzenia.
Aby rejestrować czasy okrążeń podczas mierzenia czasu wydarzenia, dotknij **Pomiar** lub .
 - 4 Dotknij **Stop** lub , aby zatrzymać liczenie czasu.
 - Aby ponownie uruchomić mierzenie czasu, dotknij **Kontynuuj** lub .
 - Aby wyzerować czasy okrążeń, dotknij **Zeruj** lub .
-  Na ekranie aplikacji dotknij  (**Ustawienia**) → **Przyciski i gesty** → **Akcja** i wybierz **Stoper**, aby uruchomić stoper i sterować nim bezpośrednio za pomocą przycisku szybkiego. Podczas korzystania z urządzenia naciśnij przycisk szybki, aby zatrzymać lub wznowić działanie stopera, a także naciśnij go dwukrotnie, aby zarejestrować czas okrążeń. Podczas zatrzymania naciśnij i przytrzymaj przycisk szybki, aby wyzerować wszystkie czasy okrążeń. (Galaxy Watch Ultra)

Galeria

Wstęp

Możesz uzyskać dostęp do obrazów, albumów i historii zapisanych na Twoim zegarku lub zsynchronizowanych z telefonem. Możesz także spersonalizować tarczę zegarka, wykorzystując obrazy.

Zarządzanie zdjęciami zapisanymi na zegarku

Sprawdź zdjęcia przechowywane na zegarku, sklasyfikowane według rodzaju i zarządzaj nimi, dodając je i usuwając, jak tylko chcesz. Możesz automatycznie synchronizować pliki zdjęcia z telefonu z zegarkiem.

- 1 Otwórz aplikację **Galaxy Wearable** na swoim telefonie.
- 2 Dotknij **Ustawienia zegarka** → **Zarządzanie zawartością**.


3 Wybierz **Obrazy na zegarku**.

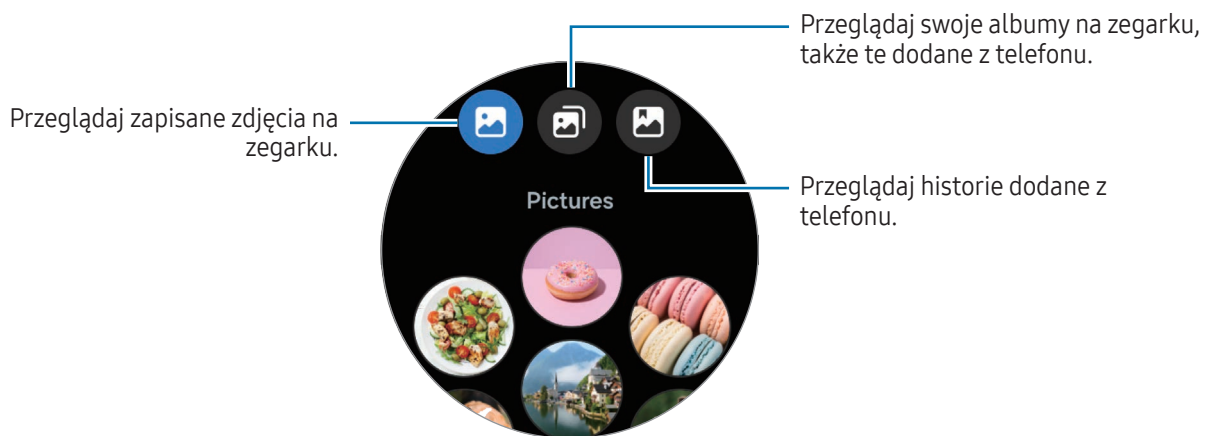
Zdjęcia zapisane w zegarku zostaną wyświetlone w sposób posortowany według kategorii.

- Aby przestać zdjęcie z telefonu na zegarek, dotknij **+**, wybierz zdjęcia, a następnie dotknij **Gotowe**.
- Aby usunąć zdjęcia zapisane na zegarku, dotknij i przytrzymaj plik, który chcesz usunąć, i dotknij **Usuń**.

Aby synchronizować zdjęcia z telefonu z zegarkiem co 6 godzin, dotknij przełącznika **Automat. synchronizuj albumy**, aby włączyć funkcję. Następnie dotknij **Albumy do synchronizacji**, wybierz albumy do zaimportowania do zegarka, a następnie dotknij **Gotowe**. Wybrane albumy zostaną automatycznie zsynchronizowane z zegarkiem, kiedy bateria będzie naładowana w co najmniej 15%, a na zegarku będzie wyłączony tryb oszczędzania energii.


Korzystanie z aplikacji Galeria

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



Przeglądanie obrazów

Można sprawdzać obrazy zapisane na zegarku i zarządzać nimi.

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



Przybliżanie lub oddalanie

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



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

Personalizacja tarczy zegarka

Możesz przeglądać obrazy na tarczy zegarka po spersonalizowaniu jej przy pomocy obrazów. Więcej informacji można znaleźć w rozdziale [Ustawianie zdjęcia jako tarczy zegarka](#).



- 1 Dotknij  (**Galeria**) na ekranie aplikacji.
- 2 Dotknij i przytrzymaj obraz, który ma zostać wykorzystany.
Aby wybrać więcej zdjęć, użyj pierścienia dotykowego lub przesunij palcem w lewo lub w prawo po ekranie i wybierz je.
- 3 Dotknij  i wybierz rodzaj tarczy zegarka.

Usuwanie obrazów

- 1 Dotknij  (**Galeria**) na ekranie aplikacji.
- 2 Dotknij i przytrzymaj obraz, który ma zostać usunięty.
Aby wybrać więcej zdjęć, które chcesz usunąć, użyj pierścienia dotykowego lub przesunij palcem w lewo lub w prawo po ekranie i wybierz inne zdjęcia do usunięcia.
Aby wybrać wszystkie obrazy, dotknij **Wszystkie**.
- 3 Dotknij .

Samsung Find

Jeśli zgubisz telefon lub inne urządzenie ubieralne, które jest zarejestrowane na tym samym koncie Samsung co zegarek, możesz użyć zegarka, aby je znaleźć.


- 1 Na ekranie aplikacji dotknij  (**Samsung Find**).
- 2 Wybierz z listy urządzenie, które chcesz znaleźć.
Lokalizacja urządzenia zostanie wyświetlona na mapie. Dotknij , aby sprawdzić szczegółowy adres.

 Jeśli aplikacja nie działa prawidłowo, na ekranie aplikacji dotknij  (**Ustawienia**) → **Aplikacje** → **Lista aplikacji** → **Samsung Find** → **Uprawnienia** → **Lokalizacja** i wybierz **Cały czas**.

Wysyłanie wiadomości alarmowej

Wstęp

W sytuacji alarmowej, w tym w przypadku obrażeń spowodowanych upadkiem, możesz zadzwonić po pomoc i wysłać wiadomość alarmową z informacją o Twojej lokalizacji do wcześniej zarejestrowanych kontaktów. Możesz też ustawić zegarek tak, by po wysłaniu wiadomości alarmową wyświetlał Twoje informacje medyczne.

- 
- Jeśli funkcja GPS Twojego zegarka nie jest włączona a trzeba wysłać informacje o Twojej lokalizacji, funkcja zostanie włączona automatycznie w celu określenia Twojej lokalizacji.
 - Informacje o lokalizacji mogą nie zostać przesłane zależnie od regionu lub sytuacji.

Ustawienia wstępne przestania wiadomości alarmowej

Wprowadzanie informacji medycznych

Wprowadź informacje medyczne, takie jak Twoje imię i nazwisko i grupa krwi. W sytuacji alarmowej będzie można uzyskać do nich dostęp bezpośrednio w Twoim zegarku.

- 1 Na telefonie uruchom aplikację **Galaxy Wearable** i dotknij **Ustawienia zegarka** → **Bezpieczeństwo i syst. awaryjne**.

2 Dotknij **Infor. medyczne**, wprowadź informacje, a następnie dotknij **Zapisz**.

Po wystąpieniu wiadomości alarmowej wprowadzone informacje pojawią się na ekranie SOS Twojego zegarka.

Rejestracja kontaktów alarmowych

Dodaj kontakty, które mogą Ci pomóc po wezwaniu pomocy.



- 1 Na telefonie uruchom aplikację **Galaxy Wearable** i dotknij **Ustawienia zegarka** → **Bezpieczeństwo i syst. awaryjne**.
- 2 Dotknij **Kontakty alarmowe**.
- 3 Dotknij **Dodaj kontakt alarmowy**, wybierz żądane kontakty z listy, a następnie dotknij **Gotowe**.

Żądanie przesłania wiadomości alarmowej


Ustawienie żądania przesłania wiadomości alarmowej

- 1 Na telefonie uruchom aplikację **Galaxy Wearable** i dotknij **Ustawienia zegarka** → **Bezpieczeństwo i syst. awaryjne**.
- 2 Dotknij **Alarm SOS** ustaw przesłanie wiadomości alarmowej.
 - Aby wybrać kontakt, do którego zadzwonisz po pomoc, dotknij **Numer alarmowy do połączenia** i wybierz kontakt lub wprowadź go ręcznie.
 - Aby wysłać kontaktom alarmowym wiadomość alarmową, która zawiera Twoją bieżącą lokalizację, dotknij przełącznika **Udostępniaj informacje kontaktom alarmowym**, by włączyć funkcję. Więcej informacji o ustawianiu kontaktów alarmowych, do których będą wysyłane wiadomości, można znaleźć w rozdziale [Rejestracja kontaktów alarmowych](#).
 - Aby automatycznie zainicjować połączenie alarmowe i wysłać wiadomość alarmową po odliczaniu na ekranie wiadomości alarmowej, dotknij przełącznika **Wymagaj przesunięcia, aby zadzwonić**, aby go wyłączyć i dotknij **Odliczanie**, aby ustawić czas odliczania przed wysłaniem wiadomości alarmowej.

Wysyłanie żądania przesłania wiadomości alarmowej

- 1 W sytuacji alarmowej naciśnij pięciokrotnie przycisk ekranu startowego zegarka.
- 2 Przeciągnij  poza duży okrąg. Możesz też przeciągnąć palcem po pierścieniu dotykowym w lewo. Zostanie wykonane połączenie Twoim kontaktem alarmowym.
- 3 Po zakończeniu połączenia przeciągnij  poza duży okrąg. Możesz też przeciągnąć palcem po pierścieniu dotykowym w lewo.
Twoja bieżąca lokalizacja zostanie udostępniona Twoim kontaktom alarmowym, a ekran SOS pojawi się na Twoim zegarku.






- By nie wykonywać połączenia lub nie udostępniać bieżącej lokalizacji, przeciągnij  poza duży okrąg na ekranie żądania przesłania wiadomości alarmowej. Możesz też przeciągnąć palcem po pierścieniu dotykowym w prawo.
- Jeśli funkcja **Udostępniaj informacje kontaktom alarmowym** jest wyłączona, wiadomość zawierająca Twoją bieżącą lokalizację nie zostanie wysłana do kontaktów alarmowych.

Włączanie sygnału alarmowego (Galaxy Watch Ultra)

W sytuacji zagrożenia możesz włączyć sygnał alarmowy, aby zwrócić czyjąś uwagę, poinformować o swoim położeniu i wezwać pomoc. Gdy na zegarku pojawi się ekran wiadomości alarmowej, po wysłaniu wiadomości alarmowej dotknij **Syrena**, aby włączyć sygnał alarmowy.



Możesz również nacisnąć i przytrzymać przycisk szybki, aby włączyć sygnał alarmowy. Naciśnij i przytrzymaj przycisk szybki przez 5 sekund, aby rozpocząć odliczanie przed włączeniem sygnału alarmowego. Aby wyłączyć sygnał alarmowy podczas odliczania, naciśnij dowolny przycisk na zegarku lub dotknij . Aby przerwać sygnał alarmowy po jego włączeniu, naciśnij  lub naciśnij i przytrzymaj przycisk szybki przez ponad 3 sekundy. Jeśli sygnał alarmowy nie jest emitowany, dotknij  (**Ustawienia**) na ekranie aplikacji, dotknij **Przyciski i gesty**, a następnie dotknij przełącznika **Syrena**, aby go włączyć.

Żądanie przesłania wiadomości alarmowej po doznaniu obrażeń po upadku

Ustawienie żądania przesłania wiadomości alarmowej po doznaniu obrażeń po upadku

- 1 Na telefonie uruchom aplikację **Galaxy Wearable** i dotknij **Ustawienia zegarka** → **Bezpieczeństwo i syst. awaryjne**.

- 2 Dotknij **Wykrycie poważnego upadku**, dotknij przełącznika, aby go włączyć, a następnie ustaw żądanie wysyłania wiadomości alarmowej w przypadku obrażeń spowodowanych upadkiem.
- Aby ustawić warunki, w których zegarek uzna, że użytkownik doznał obrażeń w wyniku upadku, dotknij **Reguły wykrywania upadków**.
 - Aby wybrać kontakt, do którego zadzwonisz po pomoc, dotknij **Numer alarmowy do połączenia** i wybierz kontakt lub wprowadź go ręcznie.
 - Aby wysłać kontaktom alarmowym wiadomość alarmową, która zawiera Twoją bieżącą lokalizację, w przypadku obrażeń spowodowanych upadkiem dotknij przełącznika **Udostępniaj informacje kontaktom alarmowym**, by włączyć funkcję. Więcej informacji o ustawianiu kontaktów alarmowych, do których będą wysyłane wiadomości, można znaleźć w rozdziale [Rejestracja kontaktów alarmowych](#).


Wysyłanie żądania przestania wiadomości alarmowej po doznaniu obrażeń po upadku

Przy mocnym uderzeniu zegarek wykryje możliwe obrażenia ciała na podstawie gwałtownego opadnięcia ręki. Jeżeli po upadku przez ponad 30 sekund nie zostanie wykryty żaden ruch, urządzenie wyświetli stosowny komunikat oraz będzie emitować sygnał dźwiękowy i uruchomi wibracje. Jeżeli użytkownik nie zareaguje w ciągu 60 sekund, zostanie wykonane połączenie alarmowe i po zakończeniu odliczania wiadomość alarmowa zostanie wysłana automatycznie do wcześniej zarejestrowanego kontaktu.




- Podczas wykonywania ćwiczeń o dużej dynamice zegarek może uznać, że użytkownik doznał urazu w wyniku upadku. W takiej sytuacji anuluj powiadomienie, aby nie wysłać wiadomości alarmowej.
- Jeśli funkcja **Udostępniaj informacje kontaktom alarmowym** jest wyłączona, wiadomość zawierająca Twoją bieżącą lokalizację nie zostanie wysłana do kontaktów alarmowych.
- Jeśli chcesz ręcznie wykonać połączenie i wysłać wiadomość alarmową po ciężkim upadku, otwórz aplikację **Galaxy Wearable** na swoim telefonie, dotknij **Ustawienia zegarka** → **Bezpieczeństwo i syst. awaryjne** → **Wykrycie poważnego upadku**, a następnie dotknij przełącznika **Wymagaj przesunięcia, aby zadzwonić**, aby wyłączyć funkcję.

Przestań udostępniać informacje o lokalizacji

Podczas udostępniania informacji o lokalizacji ikona  pojawia się na ekranie zegarka i możesz sprawdzić status udostępniania w panelu powiadomień.




Aby przerwać udostępnianie informacji o lokalizacji, dotknij panelu powiadomień i dotknij **Zatrz. udostęp.** → .

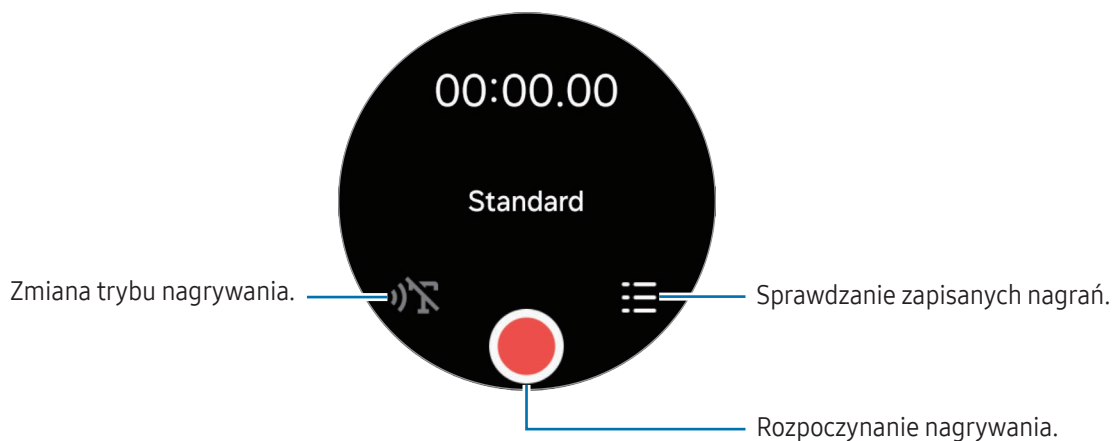
 Jeśli wysyłanie wiadomości alarmowej nie zostanie wyłączone, na uprzednio zarejestrowane kontakty będą wysyłane dodatkowe wiadomości (zawierające informacje o lokalizacji) w odstępach 15-minutowych przez 24 godziny od wysłania pierwszej wiadomości alarmowej. Jednakże wiadomość będzie wysyłana tylko,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


Dyktafon

Możliwe jest nagrywanie głosu lub jego odtwarzanie.

Nagrywanie głosu

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



3 Dotknij , aby zakończyć nagrywanie.

Nagranie zostanie zapisane. Aby odtworzyć nagrany dźwięk, wybierz plik nagrania.





Nagrane pliki audio z zegarka są automatycznie synchronizowane z podłączonym telefonem i transkrybowane na tekst, a następnie można sprawdzić podsumowanie. Transkrybowany tekst można również przetłumaczyć na inne języki. Funkcje te mogą nie być obsługiwane w zależności od modelu podłączonego telefonu.

Zmiana trybu nagrywania

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

Wybierz żądany tryb.

-  : to jest normalny tryb nagrywania.
-  : zegarek nagrywa głos przez maks. 10 minut, przekształca go w tekst, a następnie zapisuje. Aby uzyskać najlepsze rezultaty, umieść zegarek blisko ust i mów głośno i wyraźnie w cichym miejscu.




Jeśli język tekstu zamienionego z mowy nie jest taki sam, jak język, którego używasz, zegarek nie rozpozna Twojego głosu. Przed użyciem tej funkcji, dotknij **Mowa na tekst** ekranie dyktafonu, aby ustawić język zamiany mowy na tekst.

Kalkulator

Możesz wykonywać działania.



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


Dotknij  i sprawdź historię działań. Aby wyczyścić historię, dotknij **Wyczyść historię**.

Przeciągnij ikonę  w górę, by policzyć napiwek lub użyć narzędzia konwersji jednostek.

Kompas

Można używać zegarka jako kompasu.

- 1 Dotknij  (**Kompas**) na ekranie aplikacji.
- 2 Przeciągnij ikonę  w górę i dotknij **Kalibruj**, aby skalibrować kompas, poruszając ręką z założonym zegarkiem.
Po skalibrowaniu pojawi się kompas.

Przeciągnij ikonę  w górę, aby sprawdzić dodatkowe informacje, takie jak nachylenie, wysokość n.p.m. i ciśnienie atmosferyczne.



- Obecność elementów magnetycznych, takich jak ładowarka bezprzewodowa, może wpłynąć na działanie i obniżyć dokładność wewnętrznego czujnika kompasu zegarka. Także metalowy pasek, który zawiera substancje magnetyczne, może wpływać na wewnętrzny czujnik kompasu Twojego zegarka poprzez strumień magnetyczny, w zależności od tego, jaknosisz pasek.
- Na działanie czujnika kompasu mogą wpłynąć zakłócenia magnetyczne, które mogą obniżyć rzetelność pomiaru, nawet jeśli kompas skalibrowano w gęsto zabudowanym mieście, wewnątrz budynku czy w zamkniętej przestrzeni np. na wewnętrznym parkingu samochodowym czy w samochodzie.

Kontroler słuchawek

Możesz sprawdzić status baterii Galaxy Buds połączonych z zegarkiem i sprawdzić jej status.



Dotknij  (**Kontroler słuchawek**) na ekranie aplikacji.

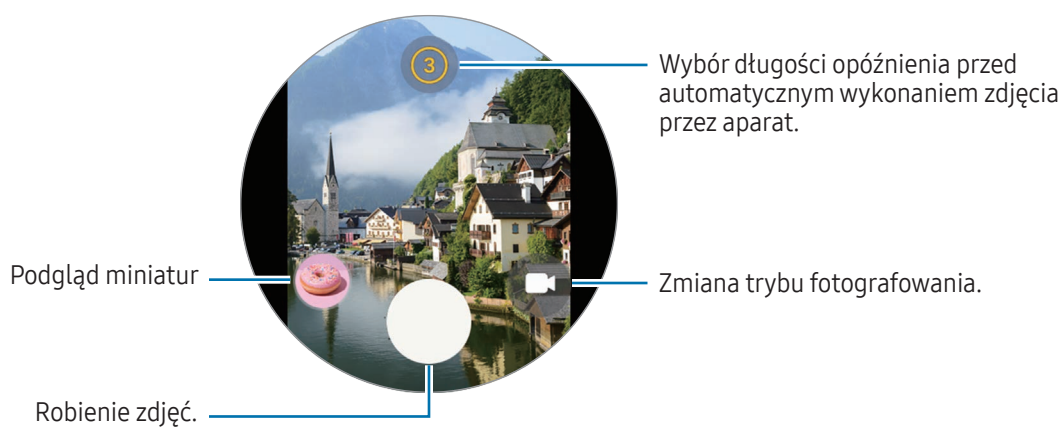
Kontroler aparatu

Możesz zdalnie sterować aparatami telefonu połączonych z zegarkiem oraz robić zdjęcia lub nagrywać filmy z odległości.






 Ta aplikacja może nie być dostępna w zależności od połączonych telefonów.

Robienie zdjęć

- 1 Na ekranie aplikacji dotknij  (**Kontroler aparatu**).
Na połączonym telefonie zostanie otwarta aplikacja Aparat.
- 2 Przejrzyj ekran podglądu, dotknij , aby zrobić zdjęcie.



Nagrywanie wideo

- 1 Na ekranie aplikacji dotknij  (**Kontroler aparatu**).
Na połączonym telefonie zostanie otwarta aplikacja Aparat.
- 2 Dotknij , aby zmienić tryb fotografowania na wideo i dotknij , aby nagrać wideo.
Aby zrobić zdjęcie podczas nagrywania filmu, dotknij .
- 3 Dotknij , aby zakończyć nagrywanie filmu.


Samsung Global Goals

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


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

SmartThings

Możesz kontrolować urządzenia smart oraz produkty Internetu rzeczy (IoT), które są połączone z Twoim telefonem przy pomocy zegarka.

- 1 Dotknij  (**SmartThings**) na ekranie aplikacji.
- 2 Dotknij **Wszystkie procedury** lub **Wszystkie urządzenia**, a następnie wybierz urządzenie lub rutynę do kontrolowania.

Aby dodać rutyny lub urządzenia, dotknij **Pokaż na telefon**, i dodaj je na połączonym telefonie.

 Jeśli nie zainstalowano aplikacji SmartThings na telefonie lub jeśli wersje aplikacji SmartThings na Twoim zegarku i na telefonie nie pasują do siebie, nie będzie możliwe korzystanie z tej aplikacji. Pobierz najnowszą wersję aplikacji na telefon po dotknięciu **Pokaż na telefon**.

Aplikacje Google

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

- **Mapy**: określanie swojej lokalizacji na mapie i przeglądanie mapy przy użyciu danych GPS.
- **Wiadomości**: wysyłanie i odbieranie wiadomości na zegarku lub telefonie.
- **Asystent**: obsługa funkcji zegarka lub wyszukiwanie informacji za pomocą poleceń głosowych.

 Niektóre aplikacje mogą nie być dostępne w zależności od operatora sieci lub modelu.

Ustawienia

Wstęp

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

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



Niektóre funkcje w Ustawieniach mogą nie być dostępne w zależności od regionu, modelu lub operatora.

Konto Samsung

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

Na ekranie Ustawienia dotknij **Konto Samsung**.

Połączenia

Bluetooth

Połącz się z telefonem przy pomocy Bluetooth. Możesz również połączyć inne urządzenia obsługujące Bluetooth np. zestaw słuchawkowy.

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

Środki ostrożności dotyczące korzystania z funkcji Bluetooth

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

Wi-Fi

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

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



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

NFC i płatności bezdotykowe

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

Na ekranie Ustawienia dotknij **Połączenia** → **NFC i płatności bezdotykowe**.



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

Dokonywanie płatności przy użyciu funkcji NFC

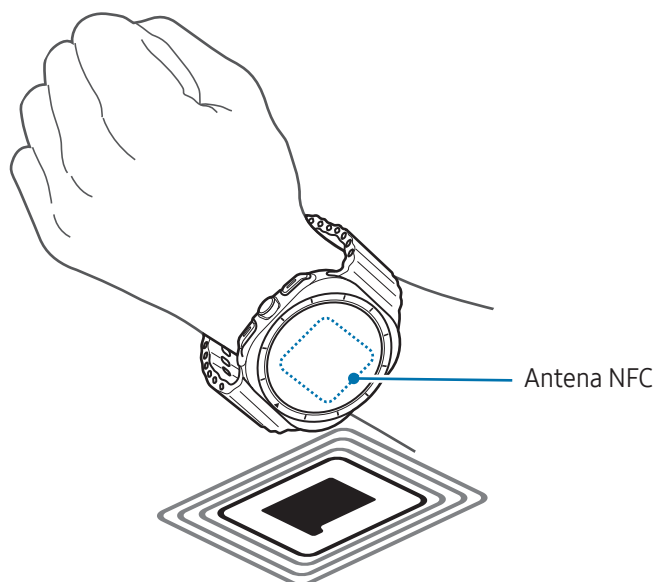
Aby można było używać funkcji NFC podczas zakupów, należy zarejestrować się w usłudze mobilnych płatności. Aby się zarejestrować lub uzyskać szczegółowe informacje na temat usługi, skontaktuj się z operatorem sieci.

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

2 Obszarem anteny NFC zegarka dotknij czytnika kart NFC.

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


 Lista usług płatności może nie zawierać wszystkich dostępnych aplikacji płatniczych.



Tryb offline

Ustaw zegarek tak, aby wszystkie jego funkcje bezprzewodowe były wyłączone. Możesz korzystać wyłącznie z usług urządzenia innych niż sieciowe.

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

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

Sieci komórkowe (modele obsługujące sieć komórkową)

Dostosowanie ustawień umożliwia sterowanie sieciami mobilnymi.

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



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

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



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

- **Zawsze włączona:** ustawianie korzystania przez cały czas z sieci komórkowej zegarka niezależnie od połączenia z telefonem.
- **Zawsze wyłączona:** ustawianie niekorzystania z sieci komórkowej zegarka.
- **Plany taryfowe:** subskrypcja planu mobilnego lub dodatkowych usług dostawcy usługi.



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

Użycie danych (modele obsługujące sieć komórkową)

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

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

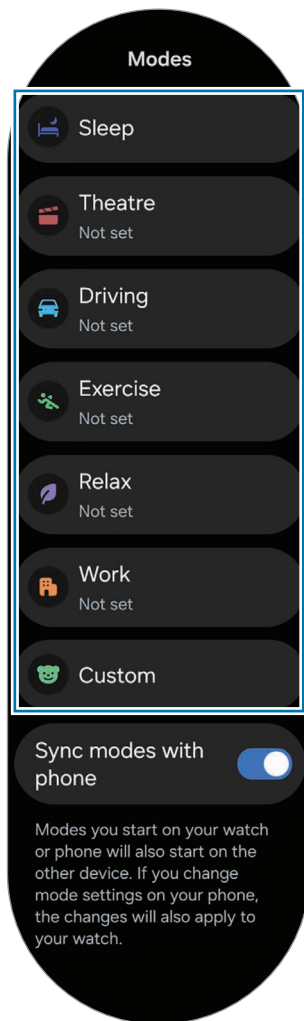
- **Początek cyklu rozliczeniowego:** ustawianie daty początkowej comiesięcznego rozliczenia wykorzystania danych w ramach planu.
- **Ustaw limit danych:** włączanie lub wyłączanie funkcji tak, by następowało automatyczne przerwanie połączenia danych mobilnych po osiągnięciu określonego limitu danych.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

Tryby

Możesz włączać lub wyłączać tryby synchronizujące dane z połączonym telefonem na podstawie bieżącej aktywności lub lokalizacji.

Na ekranie Ustawienia dotknij **Tryby**.

- 1 Wybierz żądany tryb.



- 2 Dotknij **Włącz**.

W przypadku trybów uruchamianych automatycznie funkcja zostanie włączona po spełnieniu warunków dodanych na połączonym telefonie.

Aby zmienić ustawienia trybu, dotknij **Ustaw na telef.** i skonfiguruj ustawienia na połączonym telefonie.

Jeżeli synchronizacja trybów nie działa między połączonym telefonem a zegarkiem, dotknij przełącznika **Synchronizuj tryby z telefonem**, aby włączyć tę funkcję. Wszystkie nowe dodane tryby lub ustawienia trybu zmienione na połączonym telefonie są synchronizowane z zegarkiem, tak samo jak stan trybów.



Jeżeli funkcja **Synchronizuj tryby z telefonem** jest wyłączona lub wersja oprogramowania połączonego telefonu się różni, dostępne są tylko wybrane tryby.

Powiadomienia

Zmień ustawienia powiadomień.

Na ekranie Ustawienia dotknij **Powiadomienia**.

- **Powiadomienia aplikacji:** wybieranie telefonu lub zegarka, z których powiadomienia będą otrzymywane na Twój zegarek.
- **Pokaż powiadomienia z telefonu na zegarku:** ustawienie zegarka tak, aby wyświetlał powiadomienia z telefonu w zależności od stanu użycia smartfona.
- **Wycisz powiadom. na telefon:** ustawienie wyciszenia powiadomień aplikacji na telefonie, gdy są one wyświetlane na zegarku.
- **Nie przeszkadz.:** ustawienie zegarka, tak aby dźwięki powiadomień były wyciszane, z uwzględnieniem określonych wyjątków.
- **Ustawienia zaawansowane:** konfigurowanie zaawansowanych ustawień w celu otrzymywania powiadomień.
- **Pomoc dotycząca powiadomień:** sprawdź więcej informacji związanych z powiadomieniami.

Dźwięki i wibracja

Można zmieniać ustawienia dźwięku i wibracji zegarka.

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

- **Dźwięk/Wibracja/Wyciszenie:** ustawienie korzystania z trybu dźwięku, trybu wibracji lub trybu cichego w zegarku.
- **Wibracje z dźwiękiem:** włączenie wibracji i dźwięku w zegarku.
- **Wibracja:** ustawianie czasu i intensywności wibracji.
- **Wibracje połącz.:** zmiana ustawień wibracji przy odbieraniu połączenia.
- **Wibracja przy powiadom.:** zmiana ustawień wibracji przy odbieraniu powiadomienia.
- **Wibracje systemowe:** wybór czynności, przy których używane będą wibracje.
- **Głośność:** ustawianie poziomu głośności.

- **Dzwonek:** zmiana dzwonka połączenia.
- **Dźwięk powiadomienia:** zmiana dźwięku powiadomienia.
- **Dźwięki systemowe:** włączanie dźwięków dla pewnych działań.

Wyświetlacz

Można zmieniać ustawienia ekranu.

Na ekranie Ustawienia dotknij **Wyświetlacz**.

- **Jasność:** regulowanie jasności wyświetlacza.
- **Dostosowywanie jasności:** włączanie śledzenia zmian jasności zegarka i stosowania ich automatycznie w podobnych warunkach oświetleniowych.
- **Always On Display:** ekran zegarka i ekrany niektórych aplikacji można ustawić tak, aby pozostawały włączone przez cały czas noszenia zegarka. Jednak podczas korzystania z tej opcji bateria będzie wyczerpywać się szybciej niż normalnie.
- **Budzenie ekranu:** wybór sposobu włączenia ekranu. Więcej informacji można znaleźć w rozdziale [Włączanie ekranu](#).
- **Podświetl. ekranu:** ustawianie czasu oczekiwania zegarka przed wyłączeniem podświetlenia ekranu.
- **Wyśw. ost. apl.:** ustawianie czasu pozostawiania włączenia aplikacji po wyłączeniu ekranu. Jeśli ponownie włączysz ekran w okresie czasu ustawionym po jego wyłączeniu, na ekranie zegarka pojawi się ekran ostatnio używanej aplikacji.
- **Czcionka:** ustawianie stylu czcionki na ekranie.
- **Czułość dotyku:** zwiększenie czułości ekranu na dotyk, aby można było z niego korzystać w rękawiczkach.
- **Pokaż informacje o ładowaniu:** wprowadzanie ustawienia, zgodnie z którym zegarek będzie wyświetlać informacje dotyczące ładowania, gdy ekran jest wyłączony podczas ładowania.

Bateria

Sprawdzanie stanu naładowania baterii i pozostałego czasu użytkowania zegarka. Jeśli bateria jest bliska rozładowania, włącz tryb niskiego zużycia energii, aby zmniejszyć pobór energii z baterii.

Na ekranie Ustawienia dotknij **Bateria**.

- **Oszczędzanie energii:** włączanie trybu oszczędzania energii umożliwia ograniczenie zużycia energii baterii.
- **Ograniczenie funkcji zdrowotnych:** wyłączenie niektórych funkcji Samsung Health w celu wydłużenia czasu pracy baterii, gdy włączony jest tryb oszczędzania energii.
- **Zużycie baterii:** możliwość sprawdzenia, które aplikacje były używane od ostatniego pełnego naładowania zegarka i ile baterii zużyły.
- **Uśpione aplikacje:** wybieranie aplikacji, które będą uśpione w tle. Uśpione aplikacje są uruchamiane w tle okazjonalnie, by wydłużyć czas działania baterii.
- **Tylko zegarek:** na ekranie wyświetlany jest tylko zegarek, wszystkie pozostałe funkcje są wyłączone, aby obniżyć zużycie baterii. Naciśnij przycisk ekranu startowego, aby wyświetlić zegarek. Aby wyłączyć tryb Tylko zegarek, naciśnij i przytrzymaj przycisk ekranu startowego. Ewentualnie połóż zegarek na ładowarce bezprzewodowej, aby naładować go do określonego poziomu. Zegarek wyłączy się, a następnie włączy się ponownie.
- **Pokaż informacje o ładowaniu:** wprowadzanie ustawienia, zgodnie z którym zegarek będzie wyświetlać informacje dotyczące ładowania, gdy ekran jest wyłączony podczas ładowania.
- **Autowłączanie:** umożliwia ustawienie zegarka tak, aby włączał się automatycznie po rozpoczęciu ładowania, gdy jest wyłączony, a poziom naładowania baterii przekracza 10%.



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

Przyciski i gesty

Włącz funkcję przycisków lub gestów i skonfiguruj ustawienia.

Na ekranie Ustawienia dotknij **Przyciski i gesty**.

- **Przycisk akcji:** wybór aplikacji lub funkcji do uruchamiania za pomocą przycisku szybkiego. Więcej informacji można znaleźć w rozdziale [Ustawianie przycisku szybkiego i korzystanie z niego \(Galaxy Watch Ultra\)](#). (Galaxy Watch Ultra)
- **Przycisk ekranu startowego:** wybór aplikacji lub funkcji do uruchomienia po dwukrotnym naciśnięciu przycisku ekranu startowego lub naciśnięciu i przytrzymaniu go.

- **Przycisk wstecz:** wybór aplikacji lub funkcji do uruchomienia po dwukrotnym naciśnięciu przycisku wstecz.
- **Zsuń/rozsuj dwa razy:** ustawienie uruchamiania funkcji związanych z działającymi aplikacjami, takich jak odbieranie połączeń lub odrzucanie alertów, po dwukrotnym dotknięciu kciukiem i palcem wskazującym ręki, na której noszony jest zegarek.
- **Potrząśnij, aby odrzucić:** ustawienie odrzucania alertów i połączeń poprzez dwukrotny obrót nadgarstka z założonym zegarkiem.
- **Pukanie:** uruchamianie wybranej funkcji przez dwukrotne wygięcie nadgarstka z założonym zegarkiem w górę i w dół w ciągu 5 sekund od włączenia ekranu przy jednoczesnym zaciśnięciu pięści. Dotknij **Wybierz opcję** i ustaw funkcję do szybkiego uruchomienia przy pomocy tej metody.

Health

Możesz skonfigurować różne ustawienia powiązane z ćwiczeniami i sprawnością fizyczną.

Na ekranie Ustawienia dotknij **Health**.

- **Pomiar:** ustawienie pomiaru pulsu i poziomu stresu, a także włączanie lub wyłączenie dodatkowych funkcji, które można mierzyć w trakcie snu.
- **Progn. menstr. wg temp. skóry:** włącz lub wyłącz funkcję, która mierzy temperaturę skóry podczas snu, aby przewidzieć cykl menstruacyjny.
- **Automatycznie wykrywa treningi:** włączanie funkcji automatycznego wykrywania ćwiczeń i konfiguracja ustawień, takich jak wybór rodzajów ćwiczeń, które będą wykrywane.
- **Brak aktywności:** włączanie funkcji w celu otrzymywania alertów po 50 minutach braku aktywności oraz ustawianie czasu i dni, w których chce się otrzymywać powiadomienia.
- **Włącz widoczn. dla innych urz.:** zezwól innym urządzeniom na znajdowanie Twojego zegarka.
- **Udostępniaj dane urządzeniom i usługom:** ustawienie udostępniania informacji innym połączonym aplikacjom platform zdrowia, maszynom do ćwiczeń i telewizorom.
- **Prywatność:** wybieranie dostawców aplikacji lub usług, którym będą udostępniane informacje, w celu wyświetlania niezbędnych informacji podczas ćwiczeń.

Bezpiecz. i prywatn.

Możliwe jest sprawdzanie stanu zabezpieczeń i prywatności zegarka oraz zmiana ich ustawień.

Na ekranie Ustawienia dotknij **Bezpiecz. i prywatn.**

- **Typ blokady:** zmiana metody blokowania ekranu. Więcej informacji można znaleźć w rozdziale [Ekran blokady](#).
- **Wykrywanie nadgarstka:** ustawienie wykrywania noszenia zegarka.
- **Prywatność:** zmiana ustawień prywatności i ustawienie usługi personalizowania na podstawie zainteresowań i sposobu korzystania z zegarka.

Lokalizacja

Zmień ustawienia uprawnień związanych z informacjami o użyciu.

Na ekranie Ustawienia dotknij **Lokalizacja**.

- **Uprawnienia aplikacji:** sprawdzanie listy aplikacji, które mają uprawnienia dostępu do lokalizacji zegarka i edytowanie ustawień uprawnień.
- **Usługi lokalizacji:** wyświetlenie usług lokalizacji używanych przez zegarek.

Bezpieczeństwo i syst. awaryjne

Zarządzaj swoimi informacjami medycznymi i kontaktami alarmowymi. Możliwe jest ustawienie wysyłania wiadomości alarmowych w sytuacji nagłej. Więcej informacji można znaleźć w rozdziale [Wysyłanie wiadomości alarmowej](#).

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

- **Inf. medyczne:** ustawianie lub sprawdzanie informacji medycznych.
- **Kontakty alarmowe:** wprowadź swoje kontakty alarmowe.
- **Alarm SOS:** ustawienie wysyłania wiadomości alarmowej po pięciokrotnym naciśnięciu przycisku ekranu startowego zegarka w razie wypadku.
- **Wykrycie poważnego upadku:** ustawienie żądania wysłania wiadomości alarmowej w przypadku wykrycia ciężkiego upadku przez zegarek.
- **Udostępnianie awaryjne:** wysyłanie wiadomości zawierającej informacje o Twojej lokalizacji oraz ostrzeżenie o niskim poziomie baterii do kontaktów alarmowych.
- **Bezprzewodowe alarmy awaryjne:** zmiana ustawień funkcji alarmowych, takich jak bezprzewodowe powiadomienia alarmowe.

Konta i kopia zapasowa

Różnych funkcji zegarka można używać po rejestracji konta Samsung lub Google na połączonym telefonie i dodawać je na zegarek. Można również wykonywać regularne automatyczne kopie zapasowe danych i plików zegarka dzięki Smart Switch na połączonym telefonie.

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

- **Konta:** rejestrowanie konta Samsung lub Google na połączonym telefonie i dodawanie go do zegarka. Więcej informacji można znaleźć w rozdziale [Dodawanie kont do zegarka](#).
- **Kopia zapas.:** sprawdzanie automatycznych kopii zapasowych danych zegarka na połączonym telefonie z użyciem funkcji Smart Switch.

Google

Możliwa jest zmiana ustawień dla produktów Google.

Na ekranie Ustawienia dotknij **Google**.

- **Asystent:** obsługa funkcji zegarka lub wyszukiwanie informacji za pomocą poleceń głosowych.
- **Konta:** sprawdzanie konta Google zarejestrowanego na połączonym telefonie oraz dodawanie go do zegarka.

Zaawansowane funkcje

Włącz opcje zaawansowane.


Na ekranie Ustawienia dotknij **Zaawansowane funkcje**.

- **Alerty rozłączenia:** ustawienie otrzymywania alertów, gdy podczas noszenia zegarek straci połączenie Bluetooth z telefonem.
- **Blok. przed wodą:** włączanie trybu blokady przed wodą przed wejściem do wody. Rozpoznawanie dotyku może być niedostępne, gdy włączony jest tryb blokady przed wodą.
- **Wskaźniki stanu:** zmiana ustawień wyświetlania dla ikon wskaźnika stanu na górze ekranu zegarka.
- **Autom. włączaj fun. ster. mult.:** ustawianie automatycznego uruchomienia aplikacji **Kontroler mediów** na zegarku, kiedy na połączonym telefonie zostanie odtworzona muzyka lub film.

- **Pokazuj ikonę w toku:** ustawienie wyświetlania ikony odtwarzania u dołu ekranu zegarka, gdy na podłączonym telefonie odtwarzana jest muzyka lub wideo.
- **Bixby:** Bixby to interfejs użytkownika, który pomaga w wygodniejszy sposób korzystać z zegarka. Więcej informacji można znaleźć w rozdziale [Bixby](#).

Pielęgnacja urządzenia

Funkcja obsługi urządzenia zapewnia informacje o stanie baterii, pamięci masowej i pamięci RAM zegarka.

- **Bateria:** sprawdzanie stanu naładowania baterii i pozostałego czasu użytkowania zegarka. Jeśli bateria jest bliska rozładowania, włącz tryb niskiego zużycia energii, aby zmniejszyć pobór energii z baterii. Więcej informacji można znaleźć w rozdziale [Bateria](#).
 - **Pamięć:** sprawdzanie stanu używanej i dostępnej pamięci masowej oraz dotknięcie **Zarządzaj na telefonie** w celu zwolnienia pamięci masowej poprzez usunięcie niepotrzebnych plików po ich sprawdzeniu.
-  Rzeczywista, dostępna pojemność pamięci wewnętrznej jest mniejsza niż podana wartość, ponieważ system operacyjny i domyślne aplikacje zajmują część tej pamięci. Dostępna pojemność może ulec zmianie po zaktualizowaniu zegarka.
- **RAM:** sprawdzanie zużycia RAM lub zwalnianie RAM poprzez zatrzymanie aplikacji działających w tle, dotykając **Czyść teraz**.

Aplikacje

Skonfiguruj ustawienia aplikacji zegarka.


Na ekranie Ustawienia dotknij **Aplikacje**.

- **Wybierz domyślne aplikacje:** wybór domyślnych aplikacji dla podobnych funkcji.
- **Platforma zdrowotna:** ustawianie profilu używanego do zarządzania danymi zdrowia i włączanie udostępniania informacji innym połączonym aplikacjom zdrowotnym.
- **Lista aplikacji:** zarządzanie aplikacjami zegarka. Możesz także sprawdzić informacje dotyczące korzystania z aplikacji i odinstalować lub wyłączyć niepotrzebne aplikacje.
- **Menedżer uprawnień:** wyświetlanie listy zezwoleń dla wszystkich aplikacji, w tym systemowych, oraz zmiana ustawień ich uprawnień.
- **Aktualizacje aplikacji Samsung:** sprawdzanie dostępności aktualizacji niektórych wstępnie zainstalowanych aplikacji Samsung.

Ogólne

Możliwe jest dostosowywanie ustawień ogólnych zegarka. Dodatkowo można też połączyć zegarek z nowym telefonem lub zresetować zegarek.


Na ekranie Ustawienia dotknij **Ogólne**.

- **Dotknij ramki:** zmiana ustawień pierścienia dotykowego.
- **Syntezytor mowy:** zmiana ustawień funkcji zamiany tekstu na mowę używanych przy włączonej funkcji TalkBack, takich jak języki, szybkość i inne.
- **Wprowadzanie:** zmiana ustawień klawiatury i konfigurowanie funkcji szybkiej odpowiedzi.
- **Data i godz.:** ręczne ustawianie daty i czasu.
-  Odłącz zegarek od telefonu, aby korzystać z tej funkcji, ponieważ jej ustawienia są synchronizowane z połączonym telefonem.
- **Orientacja:** ustawienie zegarka tak, aby pasował do nadgarstka, na którym jest noszony, lewego lub prawego, oraz orientacji przycisków po założeniu zegarka.
- **Przenieś zegarek na nowy telefon:** połączenie zegarka z nowym telefonem, na który używane jest to samo konto Google co na poprzednim telefonie, bez resetowania danych zegarka. Więcej informacji można znaleźć w rozdziale [Łączenie zegarka z nowym telefonem](#).
- **Resetuj:** usuwanie wszystkich danych z zegarka. Jednak jeśli zegarek jest połączony z telefonem przed zresetowaniem, zostanie wykonana kopia zapasowa danych i plików z zegarka.

Dostępność

Można skonfigurować wiele ustawień, aby zwiększyć dostępność zegarka.

Na ekranie Ustawienia dotknij **Dostępność**.

- **Funkcje, z których korzystasz:** sprawdzanie używanych funkcji ułatwień dostępu.
-  Ta funkcja jest wyświetlana tylko, gdy jakieś funkcje ułatwień dostępu są używane.
- **TalkBack:** włączenie aplikacji TalkBack, która powiadamia użytkownika głosowo. Aby sprawdzić informacje pomocy i nauczyć się korzystania z tej funkcji, dotknij **Ustawienia** → **Samouczki** lub **Pomoc**.
- **Ułatwienia dostępu – wzrok:** dostosowanie ustawień, aby ułatwić korzystanie z zegarka użytkownikom z ograniczoną sprawnością wzrokową.
- **Ułatwienia słuchania:** dostosowanie ustawień, aby ułatwić korzystanie z zegarka użytkownikom z ograniczoną sprawnością słuchową.

- **Interakcja i możliwości manualne:** dostosowanie ustawień, aby ułatwić korzystanie z urządzenia użytkownikom z ograniczoną sprawnością.
- **Ustawienia zaawansowane:** zarządzanie innymi funkcjami zaawansowanymi.
- **Zainstalow. aplikacje:** sprawdzanie usług dostępności zainstalowanych na zegarku.

Aktualizacja oprogramowania

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

Na ekranie Ustawienia dotknij **Aktualizacja oprogramowania**.

- **Pobierz i zainstaluj:** ręczne sprawdzanie dostępności aktualizacji i ich instalowanie.
- **Aktualizuj automatycznie:** ustawienie automatycznej instalację aktualizacji zegarka.

O zegarku

Na tym ekranie wyświetlane są dodatkowe informacje dotyczące zegarka.

Na ekranie Ustawienia dotknij **O zegarku**.

- **Informacje o stanie:** wyświetlanie informacji zegarka, takich jak adres MAC Wi-Fi, adres Bluetooth i numer seryjny.
- **Informacje prawne:** wyświetlanie informacji prawnych związanych z zegarkiem. Możesz również wyświetlić informacje diagnostyczne dotyczące zegarka firmy Samsung.
- **Info. o oprogramowaniu:** informacje o wersji oprogramowania i statusie bezpieczeństwa.
- **Informacje o baterii:** sprawdzanie informacji o baterii, np. poziomu jej naładowania.



Aplikacja Galaxy Wearable

Wstęp

W aplikacji Galaxy Wearable można sprawdzić stan naładowania baterii zegarka i skonfigurować jego ustawienia.

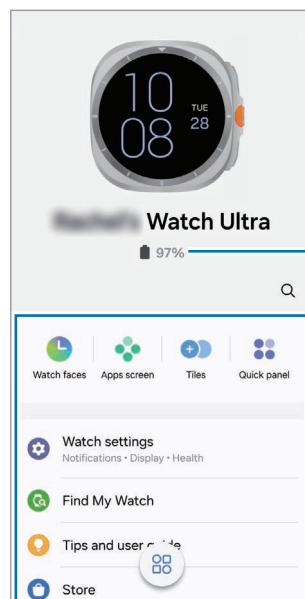
Otwórz aplikację **Galaxy Wearable** na swoim telefonie.

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

Aby skonfigurować aplikację Galaxy Wearable, dotknij  → , a następnie dotknij **Ustawienia**.



- Aby korzystać z aplikacji Galaxy Wearable, musisz połączyć zegarek z telefonem. Więcej informacji można znaleźć w rozdziale [Łączenie zegarka z telefonem](#).
- Niektóre funkcje mogą nie być dostępne w zależności od typu podłączonego telefonu lub modelu urządzenia.



Stan naładowania baterii w zegarku

Konfiguracja ustawień zegarka i uruchomienie pożądaných funkcji.


Zarządzanie połączeniami urządzeń

Możesz zarządzać różnymi połączeniami urządzeń, takimi jak sprawdzenie urządzeń ubieralnych podłączonych do telefonu lub podłączenie nowego urządzenia za pomocą aplikacji Galaxy Wearable.

Zarządzanie podłączonym urządzeniem

Na ekranie aplikacji Galaxy Wearable na telefonie dotknij .

Na liście pojawią się aktualnie i wcześniej podłączone urządzenia.

- Aby odłączyć aktualnie podłączone urządzenie od telefonu, dotknij  obok podłączonego urządzenia na liście.
- Aby ponownie połączyć się z wcześniej połączonym urządzeniem, wybierz urządzenie z listy i dotknij **Połącz**.

Dodawanie nowego urządzenia i usuwanie urządzeń

1 Na ekranie aplikacji Galaxy Wearable na telefonie dotknij .

2 Dotknij **+** i postępuj zgodnie z instrukcjami wyświetlanymi na ekranie, aby podłączyć nowe urządzenie ubieralne.

Nowe urządzenie ubieralne zostanie podłączone i dodane do listy.

Aby usunąć urządzenia ubieralne z listy, dotknij  → **Usuń urządzenie**, wybierz urządzenie, a następnie dotknij **Usuń**.

Tarcze zegarka

Typ zegarka wyświetlanego na ekranie zegarka można zmieniać.

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

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

Ustawianie tarcz zegarka w Moim stylu



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



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

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



2 Wybierz **Mój styl** w **Ruchoma grafika**.

- 3 Dotknij **Dostosuj** lub .
- 4 Dotknij **Tło** → **Aparat**.
Aby wybrać zdjęcie zapisane na telefonie, dotknij **Galeria**.
- 5 Dotknij , aby zrobić zdjęcie, a następnie dotknij **OK**.
- 6 Przeciągnij część obrazu, której chcesz użyć, do okręgu lub dostosuj rozmiar obrazu, by wybrać kolor, którego chcesz użyć.
- 7 Wybierz typ wzoru i dotknij **Gotowe**.
- 8 Dotknij **Zapisz**.
Tarcza zegarka zostanie zmieniona na tarczę ustawioną w Mój styl.

Tworzenie tarcz zegarka opartych na ikonach emoji AR

Tarczę zegarka można zmienić na własną ikonę emoji AR.

 Funkcja ta jest dostępna wyłącznie w telefonach Samsung obsługujących funkcję Ik. emoji AR.

- 1 Na ekranie aplikacji Galaxy Wearable na telefonie dotknij **Tarcze zegarka**.
- 2 Wybierz **Ik. emoji AR** w **Emoji**.
- 3 Dotknij **Dostosuj** lub .
- 4 Dotknij **Postać**.
- 5 Dotknij  i postępuj zgodnie z instrukcjami wyświetlanymi na ekranie, aby stworzyć własną ikonę emoji AR.
- 6 Wybierz stworzoną ikonę emoji AR w **Inne emoji**, aby przekazać ją do zegarka.
- 7 Dotknij **Zapisz**.
Tarcza zegarka zostanie zmieniona na tarczę z ikoną emoji AR.



Ekran Aplikacje

Istnieje możliwość zmiany układu aplikacji na ekranie aplikacji.

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


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

Kafelki

Dostosuj kafelki na zegarku. Możesz również zmienić układ kafelków.

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

Dodawanie lub usuwanie kafelków

Dotknij kafelków, aby je dodać w **Dodawanie kafelków** lub dotknij  na kafelkach przeznaczonych do usunięcia, a następnie dotknij **Zapisz**.

Zmiana rozmieszczenia kafelków



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

Szybki panel

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

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

Dodawanie lub usuwanie ikon szybkich ustawień

Dotknij  na ikonie, aby ją dodać w **Dostępne przyciski** lub dotknij  na ikonie do usunięcia, a następnie dotknij **Zapisz**.

Zmiana układu ikon szybkich ustawień

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

Ustawienia zegarka

Wstęp

Możliwe jest wyświetlanie stanu zegarka i konfigurowanie jego ustawień.

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

Konto Samsung

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

Na ekranie aplikacji Galaxy Wearable na telefonie dotknij **Ustawienia zegarka** → **Konto Samsung**. Więcej informacji można znaleźć w rozdziale [Rejestrowanie konta Samsung na zegarku](#).

Tryby

Możesz włączyć synchronizowanie ustawień trybu zegarka i telefonu.

Na ekranie aplikacji Galaxy Wearable na telefonie dotknij **Ustawienia zegarka** → **Tryby**.

- **Synchronizuj tryby z telefonem:** włączenie synchronizowania ustawień trybów zegarka i telefonu. Po włączeniu tej funkcji wszystkie nowe dodane tryby lub ustawienia trybu zmienione na połączonym telefonie są synchronizowane z zegarkiem, tak samo jak stan trybów.



W zależności od wersji oprogramowania połączonego telefonu mogą być obsługiwane tylko niektóre funkcje synchronizacji trybu.

Powiadomienia

Zmień ustawienia powiadomień.

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

- **Synchr. Nie przeszk. z telef.:** włączenie synchronizowania ustawień funkcji Nie przeszkadzać zegarka i telefonu.

Dźwięki i wibracja

Można zmieniać ustawienia dźwięku i wibracji zegarka.

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

Wyświetlacz

Można zmieniać ustawienia ekranu.

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

Bateria

Sprawdzanie stanu naładowania baterii i pozostałego czasu użytkowania zegarka. Jeśli bateria jest bliska rozładowania, włącz tryb niskiego zużycia energii, aby zmniejszyć pobór energii z baterii.

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

Przyciski i gesty

Włącz funkcję przycisków lub gestów i skonfiguruj ustawienia.

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

Health

Możesz skonfigurować różne ustawienia powiązane z ćwiczeniami i sprawnością fizyczną.

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

Wallet/Pay

Korzystaj z wygodnych funkcji w Samsung Wallet lub Samsung Pay.

Na ekranie aplikacji Galaxy Wearable na telefonie dotknij **Ustawienia zegarka** → **Wallet** lub **Pay**.



Ta funkcja może nie być dostępna w zależności od regionu lub podłączonego telefonu.

Bezpieczeństwo i syst. awaryjne

Zarządzaj swoimi informacjami medycznymi i kontaktami alarmowymi. Możliwe jest ustawienie wysyłania wiadomości alarmowych w sytuacji nagłej. Więcej informacji można znaleźć w części [Bezpieczeństwo i syst. awaryjne](#) w rozdziale Aplikacje i funkcje lub [Wysyłanie wiadomości alarmowej](#).

Na ekranie aplikacji Galaxy Wearable na telefonie dotknij **Ustawienia zegarka** → **Bezpieczeństwo i syst. awaryjne**.

Konta i kopia zapasowa

Różnych funkcji zegarka można używać po rejestracji konta Samsung lub Google na połączonym telefonie i dodawać je na zegarek. Można również wykonywać regularne automatyczne kopie zapasowe danych i plików zegarka dzięki Smart Switch na połączonym telefonie i zapisywać je w Samsung Cloud.

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



- Należy regularnie zapisywać tworzone automatyczne kopie zapasowe i pliki w Samsung Cloud, by można było je przywrócić w przypadku uszkodzenia lub utraty danych i plików po niezamierzonym przywróceniu ustawień fabrycznych.
- Kopia zapasowa danych z zegarka zostanie automatycznie utworzona między godziną 1:00 a 5:00, jeśli zegarek jest połączony z telefonem, a poziom naładowania baterii przekracza 30% i ekran jest wyłączony.
- **Konta:** rejestrowanie konta Samsung lub Google na połączonym telefonie i dodawanie go do zegarka. Więcej informacji można znaleźć w rozdziale [Dodawanie kont do zegarka](#).
- **Kopia zapasowa:** automatycznie utwórz kopię zapasową danych w połączonym telefonie i dotknij przełącznik **Zapisz kopię zap. w Samsung Cloud**, aby włączyć funkcję i przechowywać kopie zapasowe z Samsung Cloud.

Zaawansowane funkcje

Włącz opcje zaawansowane.

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

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

Pielęgnacja urządzenia

Funkcja obsługi urządzenia zapewnia informacje o stanie baterii, pamięci masowej i pamięci RAM zegarka. Możesz również przetestować swój zegarek.

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

- **Diagnostyka:** testowanie zegarka przy pomocy Samsung Members.

Aplikacje

Skonfiguruj ustawienia aplikacji zegarka.

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

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

Zarządzanie zawartością

Synchronizuj zapisane pliki audio lub zdjęcia z telefonu z zegarkiem lub przesyłaj je do zegarka.

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

• Muzyka

- **Utwory na zegarku:** sprawdzanie plików audio na zegarku według kategorii i zarządzanie tymi plikami. Więcej informacji można znaleźć w rozdziale [Zarządzanie plikami audio zapisanymi na Twoim zegarku](#).
- **Autom. synchron.:** ustawianie na telefonie automatycznej synchronizacji z zegarkiem plików audio dodanych do playlist ustawionych jako **Listy odtwarz. do synchr.** co sześć godzin.
- **Listy odtwarz. do synchr.:** wybierz listę odtwarzania do automatycznej synchronizacji z zegarkiem.



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

• Galeria

- **Obrazy na zegarku:** sprawdzanie i zarządzanie zdjęciami w zegarku według kategorii. Więcej informacji można znaleźć w rozdziale [Zarządzanie zdjęciami zapisanymi na zegarku](#).
- **Automat. synchronizuj albumy:** ustawianie na telefonie automatycznej synchronizacji z zegarkiem zdjęć dodanych do albumów ustawionych jako **Albumy do synchronizacji**.
- **Albumy do synchronizacji:** wybór albumu do automatycznej synchronizacji z zegarkiem.
- **Limit obrazów autom. synchr.:** ustawienie maksymalnej liczby obrazów, które mogą zostać wysłane podczas automatycznej synchronizacji.



Albumy do synchronizacji i **Limit obrazów autom. synchr.** mogą pojawiać się po włączeniu funkcji **Automat. synchronizuj albumy**.

- **Wybierz historię do synchr.:** wybierz historię zapisaną w telefonie, którą chcesz zsynchronizować z zegarkiem.
- **Auto. synch. najnowsze historie:** ustawianie na telefonie automatycznej synchronizacji z zegarkiem najnowszej historii.



Synchronizacja plików między zegarkiem a telefonem może nastąpić, kiedy bateria zegarka będzie naładowana w co najmniej 15%, a na zegarku będzie wyłączony tryb oszczędzania energii.

Plany taryfowe (modele obsługujące sieć komórkową)

Po aktywacji sieci telefonii komórkowej w zegarku można korzystać z różnych innych usług.

Na ekranie aplikacji Galaxy Wearable na telefonie dotknij **Ustawienia zegarka** → **Plany taryfowe**.

Ogólne

Możliwe jest dostosowywanie ustawień ogólnych zegarka. Dodatkowo można też połączyć zegarek z nowym telefonem lub zresetować zegarek.

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

Dostępność

Można skonfigurować wiele ustawień, aby zwiększyć dostępność zegarka.

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

Aktualizacja oprogram. zegarka

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

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

O zegarku

Na tym ekranie wyświetlane są dodatkowe informacje dotyczące zegarka.

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

Znajdź mój zegarek


Jeśli zgubisz zegarek, możesz użyć aplikacji Galaxy Wearable, funkcji SmartThings Find w aplikacji SmartThings lub aplikacji Samsung Find zainstalowanej na podłączonym telefonie, aby go znaleźć.



- Wsparcie dla funkcji SmartThings Find i aplikacji Samsung Find może się różnić w zależności od wersji oprogramowania podłączonego telefonu.
- Ekran może przetaczać się automatycznie, aby znaleźć zegarek, jeśli funkcja SmartThings Find lub aplikacja Samsung Find na podłączonym telefonie obsługuje te funkcje. Jeśli obsługiwane są zarówno funkcja SmartThings Find, jak i aplikacja Samsung Find, otwarta zostanie aplikacja Samsung Find.

Wyszukiwanie za pomocą aplikacji Galaxy Wearable

- 1 Na ekranie aplikacji Galaxy Wearable na telefonie dotknij **Znajdź mój zegarek**.
- 2 Dotknij **Rozpocznij**.
Zegarek wyda dźwięk, zacznie wibrować i nastąpi włączenie ekranu.

Aby wyłączyć dźwięk i wibracje, przeciągnij  na zewnątrz dużego okręgu w zegarku. Możesz też użyć pierścienia dotykowego. Możesz również wyłączyć je, dotykając **Zatrzymaj** na telefonie.

Zdalne sterowanie zegarkiem

Gdy zegarek zostanie zgubiony lub skradziony, dotknij **Znajdź mój zegarek** na ekranie Galaxy Wearable w telefonie, dotknij **Ustaw ochronę**, a następnie steruj zegarkiem zdalnie.

- **Blokada zegarka:** zdalne zablokowanie zegarka w celu uniemożliwienia nieuprawnionego dostępu. Tej funkcji można używać, gdy telefon jest połączony z zegarkiem za pośrednictwem Bluetooth lub połączenia zdalnego. Kiedy zegarek jest zablokowany, odblokuj go ręcznie, wprowadzając wcześniej ustawiony kod PIN, lub połącz telefon z zegarkiem za pośrednictwem Bluetooth, aby odblokować go automatycznie.
- **Resetuj zegarek:** usuwanie wszystkich danych przechowywanych w zegarku. Po zresetowaniu zegarka nie można przywrócić informacji ani skorzystać z funkcji Znajdź mój zegarek. Jednak kopie zapasowe danych wykonywane i przechowywane, gdy zegarek i telefon były połączone przed zresetowaniem, są dostępne w Samsung Cloud.

Wyszukiwanie za pomocą funkcji SmartThings Find z aplikacji SmartThings lub aplikacji Samsung Find

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

Wyświetli się ekran SmartThings Find dostępny w aplikacji SmartThings lub aplikacja Samsung Find zostanie otwarta na telefonie, po czym będzie można sprawdzić lokalizację zgubionego zegarka. Możesz go także odnaleźć, kierując się sygnałami dźwiękowymi emitowanymi przez zegarek.



Aby znaleźć zegarek za pomocą aplikacji Samsung Find, tryb Zgubiony aplikacji Samsung Find musi być włączony, a funkcje związane z wyszukiwaniem urządzeń w trybie offline również muszą być włączone.

Sklep

Pobierz aplikacje oraz tarcze zegarka do użycia w zegarku.



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


Uwagi dotyczące użytkowania

Środki ostrożności przy korzystaniu z urządzenia




Aby bezpiecznie i prawidłowo korzystać z tego urządzenia, należy uważnie przeczytać ten podręcznik.

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

- Dane techniczne modelu oraz obsługiwane usługi mogą się różnić w zależności od regionu.
- Modyfikowanie systemu operacyjnego urządzenia lub instalowanie oprogramowania z nieoficjalnych źródeł może być przyczyną uszkodzenia urządzenia oraz uszkodzenia lub utraty danych. Te czynności są naruszeniem umowy licencyjnej firmy Samsung i powodują unieważnienie gwarancji.
- Niektóre funkcje mogą działać inaczej, niż opisano w tym podręczniku, zależnie od producenta i modelu telefonu podłączonego do zegarka.
- Obraz na ekranie jest wyraźny nawet przy silnym świetle słonecznym dzięki funkcji automatycznej regulacji zakresu kontrastu na podstawie warunków otoczenia. Z powodu charakterystyki tego produktu wyświetlanie nieruchomych obrazów przez długi czas może doprowadzić do wystąpienia powidoku (wypalenia ekranu) lub smużenia.
 - Zaleca się powstrzymanie od wyświetlania nieruchomych obrazów na części lub całości ekranu przez długi okres oraz wyłączenie ekranu, gdy urządzenie nie jest używane.
 - Możliwe jest skonfigurowanie automatycznego wyłączenia ekranu, gdy ekran nie jest używany. Na ekranie aplikacji zegarka dotknij  (**Ustawienia**) → **Wyświetlacz** → **Podświetl. ekranu** i wybierz czas, po którym urządzenie ma wyłączyć ekran.
 - Aby włączyć automatyczne dostosowywanie jasności ekranu na podstawie warunków otoczenia, na ekranie aplikacji zegarka dotknij  (**Ustawienia**) → **Wyświetlacz**, a następnie dotknij przełącznik **Dostosowywanie jasności**, aby włączyć tę funkcję.
- W zależności od regionu lub modelu niektóre urządzenia wymagają homologacji Federalnej Komisji Łączności (FCC).

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

Ikony pomocnicze

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

Uwagi dotyczące zawartości opakowania i akcesoriów

Więcej informacji o zawartości opakowania można znaleźć w instrukcji obsługi.

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

Utrzymanie wodo- i pyłoszczelności urządzenia

► Galaxy Watch7:

- Urządzenie jest wodoszczelne i pyłoszczelne oraz spełnia wymagania określone w następujących normach międzynarodowych:
 - Świadectwo wodoszczelności 5ATM: urządzenie zostało przetestowane poprzez zanurzenie go na głębokość 50 m w wodzie słodkiej na 10 minut bez poruszania nim, zgodnie z wymogami określonymi w normie ISO 22810:2010.
 - Świadectwo wodoszczelności IPX8: urządzenie zostało przetestowane poprzez zanurzenie go na głębokość 1,5 m w wodzie słodkiej na 30 minut bez poruszania nim, zgodnie z wymogami określonymi w normie IEC 60529.
 - Świadectwo pyłoszczelności IP6X: urządzenie zostało przetestowane zgodnie z wymogami określonymi w normie IEC 60529.
- Urządzenia można używać podczas ćwiczeń, mycia rąk lub w trakcie deszczowego dnia.
- Urządzenia można używać podczas pływania rekreacyjnego w basenie, wodzie słodkiej lub słonej.
- Wodoszczelność urządzenia Galaxy nie jest trwała i może z czasem ulec pogorszeniu z powodu normalnego zużycia, w zależności od środowiska lub warunków użytkowania. Zaleca się zlecenie sprawdzenie wodoszczelności urządzenia Galaxy raz w roku w centrum serwisowym Samsunga lub autoryzowanym serwisie.
- Aby utrzymać wodoszczelność i pyłoszczelność urządzenia, należy przestrzegać podanych niżej wskazówek.
 - Po pływaniu i przed wyschnięciem urządzenia, należy opłukać urządzenie pod bieżącą wodą, a następnie wytrzeć je dokładnie miękką, czystą szmatką, aby utrzymać wodoszczelność. Środki dezynfekujące i zanieczyszczenia obecne w wodzie mogą spowodować osłabienie wodoszczelności.
 - Po zamoczeniu urządzenia płynem innym niż woda słodka, np. kawa, napoje, woda z mydłem, olej, perfumy, olejek do opalania, środek do czyszczenia rąk lub środki chemiczne, np. kosmetyki, należy spłukać urządzenie pod bieżącą wodą i wysuszyć je dokładnie za pomocą miękkiej, czystej szmatki, aby utrzymać wodoszczelność.

- Używając urządzenia, nie pozostawać zanurzonym w wodzie, nie nurkować, nie nurkować ze sprzętem ani nie uprawiać sportów wodnych (np. jazda na nartach wodnych lub surfing) – przez czas dłuższy niż 30 min lub na głębokości przekraczającej 1,5 m. Ponadto nie wolno pływać z założonym urządzeniem w zbiornikach wodnych z szybko poruszającą się wodą, np. w rzekach. Nie czyścić urządzenia myjkami wysokociśnieniowymi ani podobnymi urządzeniami.
- Jeżeli urządzenie zostanie uderzone lub uszkodzone, może to spowodować osłabienie poziomu jego wodoszczelności i pyłoszczelności.
- Nie rozbierać urządzenia bez odpowiednich wskazówek.
- Nie suszyć urządzeniem wydychającym gorące powietrze, np. suszarką do włosów, ani nie używać urządzenia w pomieszczeniach o wysokiej temperaturze, np. saunie, ponieważ może to spowodować osłabienie wodoszczelności ze względu na gwałtowne zmiany temperatury powietrza lub wody.

► **Galaxy Watch Ultra:**

- Urządzenie jest wodoszczelne i pyłoszczelne oraz spełnia wymagania określone w następujących normach międzynarodowych:
 - Świadectwo wodoszczelności 10ATM: urządzenie zostało przetestowane poprzez zanurzenie w słodkiej wodzie, przyłożenie ciśnienia odpowiadającego 100 m na 10 minut bez poruszania nim, zgodnie z wymogami określonymi w normie ISO 22810:2010.
 - Świadectwo wodoszczelności IPX8: urządzenie zostało przetestowane poprzez zanurzenie go na głębokość 1,5 m w wodzie słodkiej na 30 minut bez poruszania nim, zgodnie z wymogami określonymi w normie IEC 60529.
 - Świadectwo pyłoszczelności IP6X: urządzenie zostało przetestowane zgodnie z wymogami określonymi w normie IEC 60529.
- Urządzenie nie jest przeznaczone dla nurków.
- Urządzenia można używać podczas ćwiczeń, mycia rąk lub w trakcie deszczowego dnia.
- Urządzenia można używać podczas pływania rekreacyjnego w basenie, wodzie słodkiej lub słonej.
- Wodoszczelność urządzenia Galaxy nie jest trwała i może z czasem ulec pogorszeniu z powodu normalnego zużycia, w zależności od środowiska lub warunków użytkowania. Zaleca się zlecenie sprawdzenia wodoszczelności urządzenia Galaxy raz w roku w centrum serwisowym Samsunga lub autoryzowanym serwisie.

- Aby utrzymać wodoszczelność i pyłoszczelność urządzenia, należy przestrzegać podanych niżej wskazówek.
 - Po pływaniu i przed wyschnięciem urządzenia, należy opłukać urządzenie pod bieżącą wodą, a następnie wytrzeć je dokładnie miękką, czystą szmatką, aby utrzymać wodoszczelność. Środki dezynfekujące i zanieczyszczenia obecne w wodzie mogą spowodować osłabienie wodoszczelności.
 - Po zamoczeniu urządzenia płynem innym niż woda słodka, np. kawa, napoje, woda z mydłem, olej, perfumy, olejek do opalania, środek do czyszczenia rąk lub środki chemiczne, np. kosmetyki, należy spłukać urządzenie pod bieżącą wodą i wysuszyć je dokładnie za pomocą miękkiej, czystej szmatki, aby utrzymać wodoszczelność.
 - Nie uprawiać nurkowania swobodnego, nurkowania ze sprzętem, dynamicznych sportów wodnych, takich jak jazda na nartach wodnych, ani nie pływać w szybko przemieszczającej się wodzie, takiej jak rzeka, podczas noszenia urządzenia. Nie czyścić urządzenia myjkami wysokociśnieniowymi ani podobnymi urządzeniami. Może to spowodować znaczący wzrost ciśnienia wody i zmianę wodoszczelności gwarantowanej przez producenta.
 - Jeżeli urządzenie zostanie uderzone lub uszkodzone, może to spowodować osłabienie poziomu jego wodoszczelności i pyłoszczelności.
 - Nie rozbierać urządzenia bez odpowiednich wskazówek.
 - Nie suszyć urządzeniem wydmuchującym gorące powietrze, np. suszarką do włosów, ani nie używać urządzenia w pomieszczeniach o wysokiej temperaturze, np. saunie, ponieważ może to spowodować osłabienie wodoszczelności ze względu na gwałtowne zmiany temperatury powietrza lub wody.

Środki ostrożności dotyczące przegrzewania

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

- Aby uniknąć problemów, takich jak awaria urządzenia, dyskomfort lub uszkodzenia skóry, a także wyczerpanie baterii, na ekranie urządzenia wyświetlone zostanie ostrzeżenie, w momencie gdy urządzenie osiągnie określoną temperaturę. Po wyświetleniu pierwszego ostrzeżenia funkcje urządzenia zostaną wyłączone do czasu schłodzenia urządzenia do konkretnej temperatury. Jednak w przypadku modelu LTE funkcja połączeń alarmowych pozostanie dostępna.
- Jeśli temperatura urządzenia będzie w dalszym ciągu wzrastać, wyświetlone zostanie drugie ostrzeżenie. W tym momencie urządzenie zostanie wyłączone. Nie korzystaj z urządzenia, dopóki jego temperatura nie spadnie do poziomu mieszczącego się w zakresie temperatury roboczej. W przypadku korzystania z modelu LTE uprzednio uzyskane połączenie alarmowe pozostanie aktywne do czasu zakończenia rozmowy, nawet po wyświetleniu drugiego ostrzeżenia.



Zalecany zakres temperatury roboczej

Zaleca się, aby temperatura robocza urządzenia mieściła się w zakresie od 0°C do 35°C. Korzystanie z urządzenia poza zalecanym zakresem temperatury może spowodować uszkodzenie urządzenia lub ograniczyć żywotność baterii.

Czyszczenie zegarka i zarządzanie nim

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

- Przed przystąpieniem do czyszczenia wyłącz zegarek i zdejmij pasek.
- Chronić urządzenie przed kurzem, potem, tuszem, olejami i produktami chemicznymi tj. kosmetyki, spray antybakteryjny, mydło do rąk, detergent i środki owadobójcze. Zewnętrzne i wewnętrzne części zegarka mogą zostać uszkodzone lub zegarek może gorzej działać. Jeżeli zegarek zostanie zanieczyszczony jedną z tych substancji, należy go wytrzeć miękką, niestrzępiącą szmatką.
- Do czyszczenia zegarka nie używać mydła, środków czyszczących, materiałów ściernych i sprężonego powietrza. Nie czyścić go falami ultradźwiękowymi ani zewnętrznymi źródłami ciepła. Może to spowodować uszkodzenie zegarka. Pozostawione na zegarku mydło, środki odkażające do dłoni lub środki czyszczące mogą spowodować podrażnienie skóry.

- Usuwając preparat, emulsję lub olejek z filtrem przeciwstonecznym, należy użyć środka czyszczącego bez mydła, a następnie spłukać i dokładnie wytrzeć zegarek.



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

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

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

Załącznik

Rozwiązywanie problemów

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

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

Na zegarku wyświetlane są komunikaty o błędzie usługi lub sieci

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

Nie można włączyć zegarka.

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

Rozpoznawanie dotyku działa powoli lub nieprawidłowo

- Rozpoznawanie dotyku może nie działać prawidłowo w następujących sytuacjach:
 - w przypadku umieszczenia folii ochronnej lub opcjonalnych akcesoriów na ekranie;
 - jeśli dotykasz ekranu przez rękawiczki, brudnymi palcami, ostrym przedmiotem albo paznokciami;
 - po zetknięciu z wodą lub w warunkach wysokiej wilgotności.

- Uruchom zegarek ponownie, aby usunąć tymczasowe problemy oprogramowania.
- Sprawdź, czy oprogramowanie zegarka zostało zaktualizowane do najnowszej wersji.
- Jeśli ekran jest porysowany lub uszkodzony, odwiedź centrum serwisowe firmy Samsung lub autoryzowane centrum serwisowe.

Zegarek zawiesza się lub występują problemy

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

Ponowne uruchamianie zegarka


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

Wymuszanie ponownego uruchomienia

Jeśli zegarek zawiesi się i nie reaguje, zrestartuj go, naciskając przycisk ekranu startowego oraz przycisk Wstecz i przytrzymując je przez ponad 7 sekund.

Przywracanie ustawień zegarka

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

Na ekranie aplikacji dotknij  (Ustawienia) → **Ogólne** → **Resetuj** → **Resetuj**. Alternatywnie na telefonie uruchom aplikację **Galaxy Wearable** i dotknij **Ustawienia zegarka** → **Ogólne** → **Zeruj** → **Zeruj**. Jeśli zegarek i telefon nie są połączone w czasie resetu, dane przechowywane na zegarku zostaną usunięte.

Inne urządzenie Bluetooth nie może zlokalizować zegarka

- Upewnij się, że funkcja Bluetooth zegarka jest włączona.
- Zresetuj zegarek i spróbuj ponownie.
- Sprawdź, czy zegarek i drugie urządzenie Bluetooth znajdują się w zasięgu połączenia Bluetooth (10 m). Zasięg ten może być różny w zależności od otoczenia, w którym używane są urządzenia.

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

Połączenie Bluetooth nie zostało nawiązane albo zegarek i telefon są rozłączone

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

Połączenia nie dochodzą do skutku

- Upewnij się, że zegarek jest połączony z telefonem za pośrednictwem funkcji Bluetooth.
- Upewnij się, że telefon i zegarek mają dostęp do odpowiedniej sieci komórkowej.
- Upewnij się, że na telefonie nie zablokowano połączeń z wybieranym numerem.
- Upewnij się, że na telefonie nie ustawiono blokowania połączeń przychodzących dla danego numeru.
- Sprawdź, czy włączono niektóre tryby. Jeśli któreś z nich są aktywne, przychodzące połączenia będą wyciszone i nie włączy się ekran.

Inne osoby nie słyszą Cię podczas połączenia

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

Podczas połączenia rozlega się echo

Wyreguluj głośność lub przejdź w inne miejsce.

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

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

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

- Upewnij się, że właściwie podłączasz zegarek do ładowarki bezprzewodowej.
- Odwiedź centrum serwisowe firmy Samsung lub autoryzowane centrum serwisowe i zleć wymianę baterii.

Bateria wyczerpuje się szybciej niż początkowo

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

Zegarek jest gorący w dotyku

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

Jeśli zegarek przegrzewa się lub jest ciepły przez długi okres, nie używaj go przez jakiś czas. Jeśli zegarek nadal się przegrzewa, skontaktuj się z centrum serwisowym firmy Samsung lub z autoryzowanym centrum serwisowym.

Zegarek nie może ustalić bieżącego położenia

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

Widać niewielką szczelinę dokoła zewnętrznej obudowy zegarka

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

Brak wystarczającej ilości miejsca w pamięci zegarka.

By uwolnić miejsce w pamięci, usuń niepotrzebne dane, niewykorzystywane aplikacje i pliki.

Wyjmowanie baterii

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

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

Prawa autorskie

Copyright © 2024 Samsung Electronics Co., Ltd.

Niniejszy podręcznik jest chroniony międzynarodowymi przepisami o prawie autorskim.

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

Znaki towarowe

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