

**SAMSUNG**

# INSTRUKCJA OBSŁUGI

SM-R930  
SM-R935F  
SM-R940  
SM-R945F  
SM-R950  
SM-R955F  
SM-R960  
SM-R965F

# Spis treści

## Wprowadzenie

### 6 Informacje o Galaxy Watch6 / Galaxy Watch6 Classic

### 7 Układ i funkcje urządzenia

7 Zegarek

13 Ładowarka bezprzewodowa

### 13 Ładowanie baterii

13 Ładowanie bezprzewodowe

14 Ładowanie baterii przy użyciu funkcji bezprzewodowego udostępniania energii

15 Porady i środki ostrożności dotyczące ładowania baterii

17 Korzystanie z trybu oszczędzania energii

### 17 Noszenie zegarka

17 Mocowanie i zdejmowanie paska

19 Zakładanie zegarka

19 Wskazówki i środki ostrożności dotyczące paska

20 Jak nosić zegarek, aby uzyskać precyzyjne pomiary

### 22 Włączanie i wyłączenie 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

27 Ekran dotykowy

28 Elementy ekranu

29 Włączanie i wyłączanie ekranu

30 Przetwarzanie ekranu

30 Ekran aplikacji

32 Ekran blokady

### 32 Zegarek

32 Ekran zegarka

32 Zmiana tarczy zegarka

34 Włączanie funkcji Always On Display

34 Włączanie trybu tylko zegarek

### 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 Health

- 49 Wstęp
- 50 Dzienna aktywność
- 51 Kroki
- 52 Ćwiczenie
- 63 Jedzenie
- 64 Sen
- 67 Puls
- 69 Stres
- 71 Skład ciała
- 74 Śledzenie cyklu
- 75 Woda
- 76 Nasycenie krwi tlenem
- 78 Razem
- 79 Ustaw.

### 80 Samsung Health Monitor

- 80 Wstęp
- 80 Środki ostrożności dotyczące pomiaru ciśnienia krwi i EKG
- 84 Rozpoczynanie pomiaru ciśnienia krwi
- 86 Rozpoczynanie pomiaru EKG

### 88 GPS

### 89 Muzyka

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

### 90 Kontroler mediów

- 90 Wstęp
- 90 Sterowanie odtwarzaczem muzyki
- 91 Sterowanie odtwarzaczem filmów

### 92 Reminder

### 93 Kalendarz

### 93 Bixby

### 94 Pogoda

### 94 Alarm

### 95 Czas na św.

### 95 Minutnik

### 96 Stoper

### 96 Galeria

- 96 Wstęp
- 96 Przenoszenie zdjęć na zegarek
- 97 Korzystanie z aplikacji Galeria
- 97 Przeglądanie obrazów
- 98 Personalizacja tarczy zegarka
- 98 Usuwanie obrazów

- 98 Znajdź telefon**
- 99 Znajdź mój zegarek**
- 100 Wysyłanie wiadomości alarmowej**
  - 100 Wstęp
  - 100 Wprowadzanie informacji medycznych
  - 100 Udostępnienia informacji alarmowej
  - 101 Żądanie przestania wiadomości alarmowej
  - 102 Żądanie przestania wiadomości alarmowej po doznaniu obrażeń po upadku
  - 103 Przystań udostępniać informacje o lokalizacji
- 104 Dyktafon**
- 105 Kalkulator**
- 105 Kompas**
- 105 Kontroler słuchawek**
- 106 Kontroler aparatu**
- 106 Samsung Global Goals**
- 107 SmartThings**
- 107 Aplikacje Google**
- 108 Ustawienia**
  - 108 Wstęp
  - 108 Konto Samsung
  - 108 Połączenia
  - 112 Tryby
  - 113 Powiadomienia
  - 113 Dźwięki i wibracja
  - 114 Wyświetlacz
  - 114 Health
  - 115 Bezpiecz. i prywatn.
  - 115 Lokalizacja
  - 116 Bezpieczeństwo i syst. awaryjne
  - 116 Konta i kopia zapasowa
  - 117 Google
  - 117 Zaawansowane funkcje
- 118 Pielęgn. baterii i urządzenia
- 119 Aplikacje
- 119 Ogólne
- 120 Dostępność
- 120 Aktualizacja oprogramowania
- 121 O zegarku

## Aplikacja Galaxy Wearable

- 122 Wstęp**
- 123 Tarcze zegarka**
- 124 Ekran Aplikacje**
- 125 Kafelki**
- 125 Szybki panel**
- 126 Ustawienia zegarka**
  - 126 Wstęp
  - 126 Konto Samsung
  - 126 Tryby
  - 126 Powiadomienia
  - 127 Dźwięki i wibracja
  - 127 Wyświetlacz
  - 127 Health
  - 127 Bezpieczeństwo i syst. awaryjne
  - 128 Konta i kopia zapasowa
  - 128 Zaawansowane funkcje
  - 129 Pielęgn. baterii i urządzenia
  - 129 Aplikacje
  - 129 Zarządzanie zawartością
  - 130 Plany taryfowe (SM-R935F, SM-R945F, SM-R955F, SM-R965F)
  - 130 Ogólne
  - 130 Dostępność
  - 131 Aktualizacja oprogram. zegarka
  - 131 O zegarku

- 131 Znajdź mój zegarek
- 131 Sklep

## Uwagi dotyczące użytkowania

- 132 Środki ostrożności przy korzystaniu z urządzenia
- 134 Uwagi dotyczące zawartości opakowania i akcesoriów
- 135 Utrzymanie wodo- i pyłoszczelności urządzenia
- 137 Środki ostrożności dotyczące przegrzewania
- 137 Czyszczenie zegarka i zarządzanie nim
- 138 Zachować ostrożność w przypadku alergii na którekolwiek z materiałów wykorzystywanych do produkcji zegarka.

## Załącznik

- 139 Rozwiązywanie problemów
- 143 Wyjmowanie baterii

# Wprowadzenie

## Informacje o Galaxy Watch6 / Galaxy Watch6 Classic

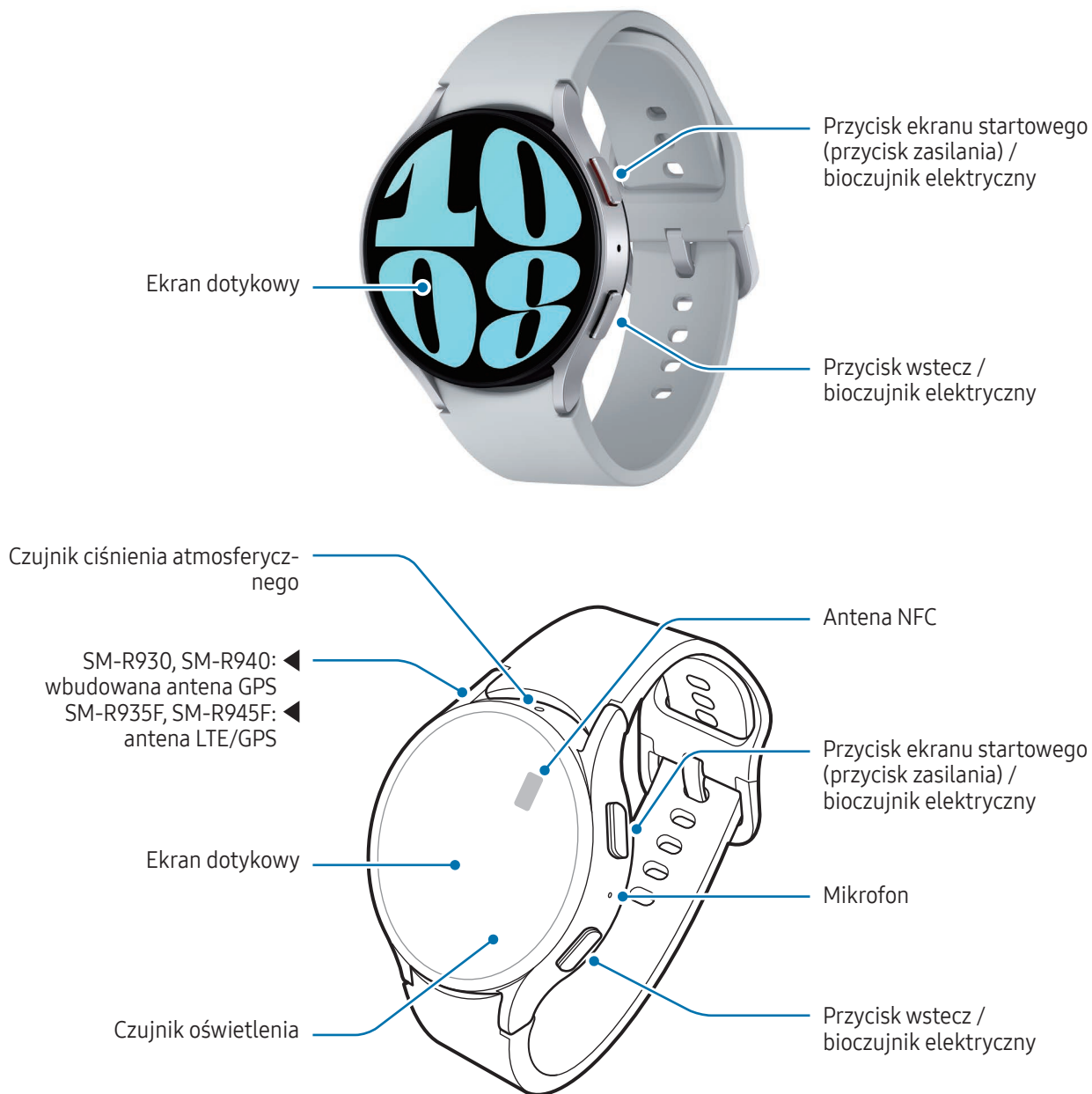
Galaxy Watch6 / Galaxy Watch6 Classic (dalej „zegarek”) to inteligentny zegarek, który umożliwia analizowanie wzorców ćwiczeń i dbanie o zdrowie. Umożliwia także korzystanie z wielu wygodnych aplikacji do nawiązywania połączeń telefonicznych i odtwarzania muzyki. Można przeglądać różne funkcje za pomocą pierścienia lub uruchomić funkcję, dotykając ekranu, a także zmieniać tarczę zegarka, dostosowując ją do własnego gustu.

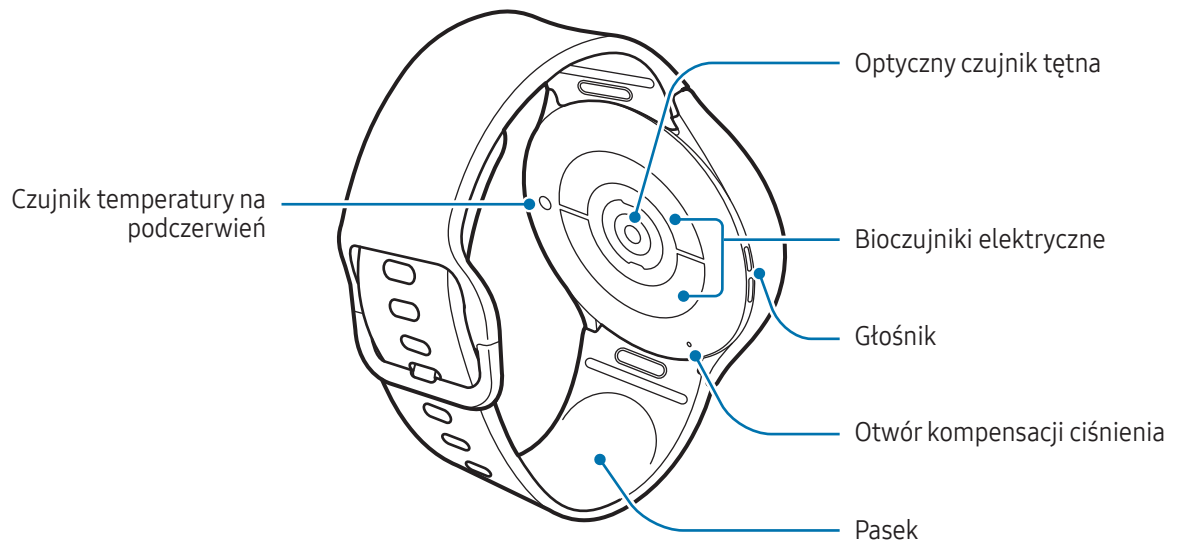
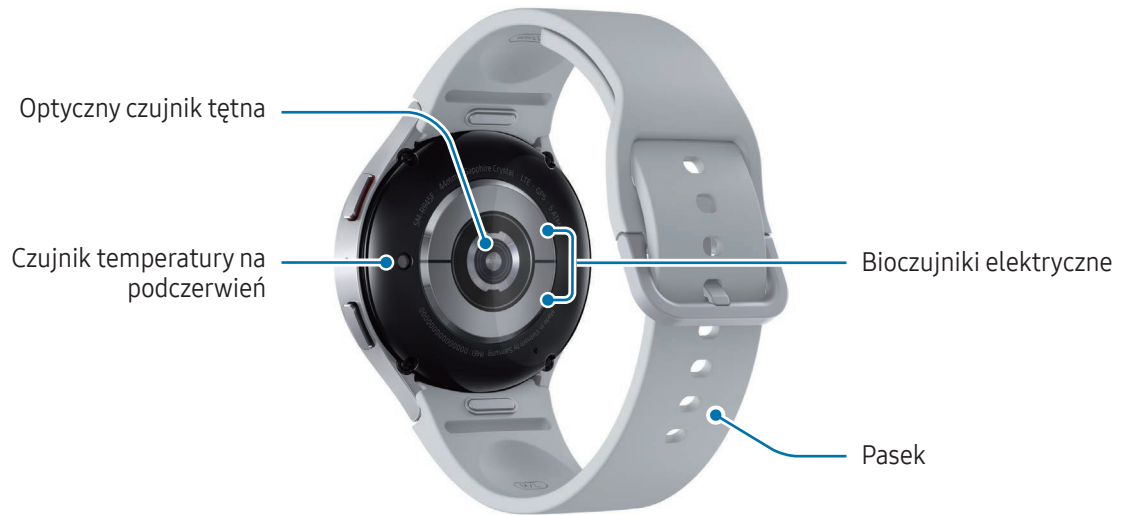
Aby zacząć korzystać z zegarka, należy połączyć go z telefonem.

## Układ i funkcje urządzenia

### Zegarek

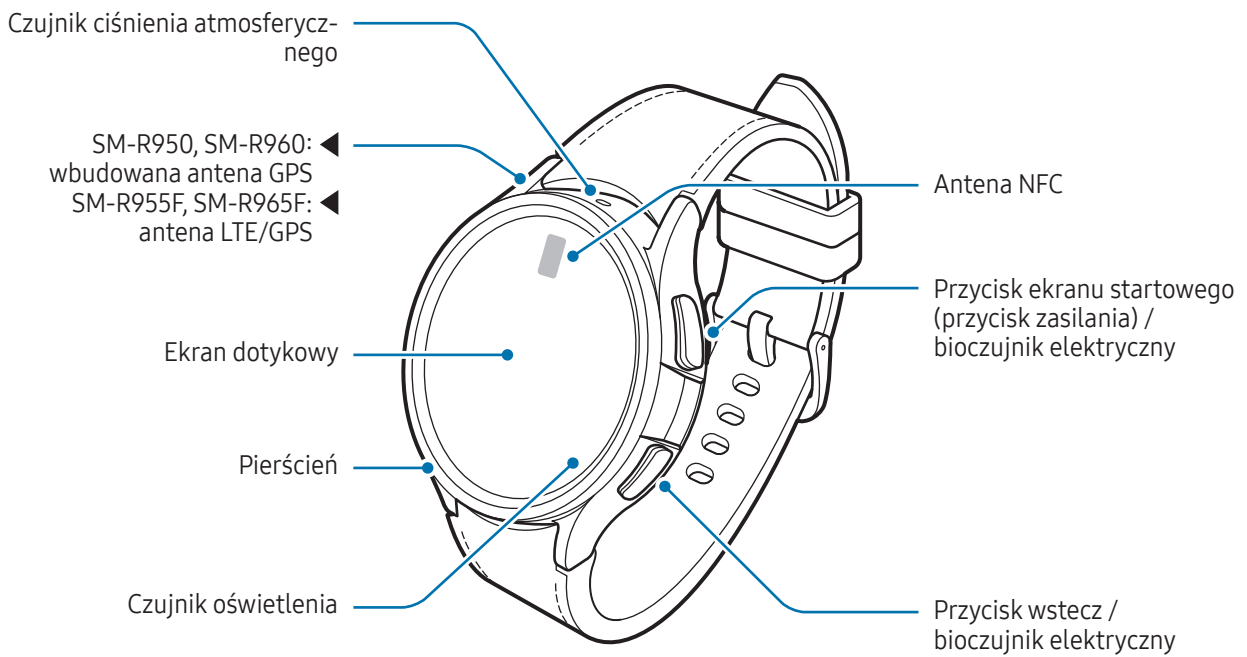
► Galaxy Watch6:

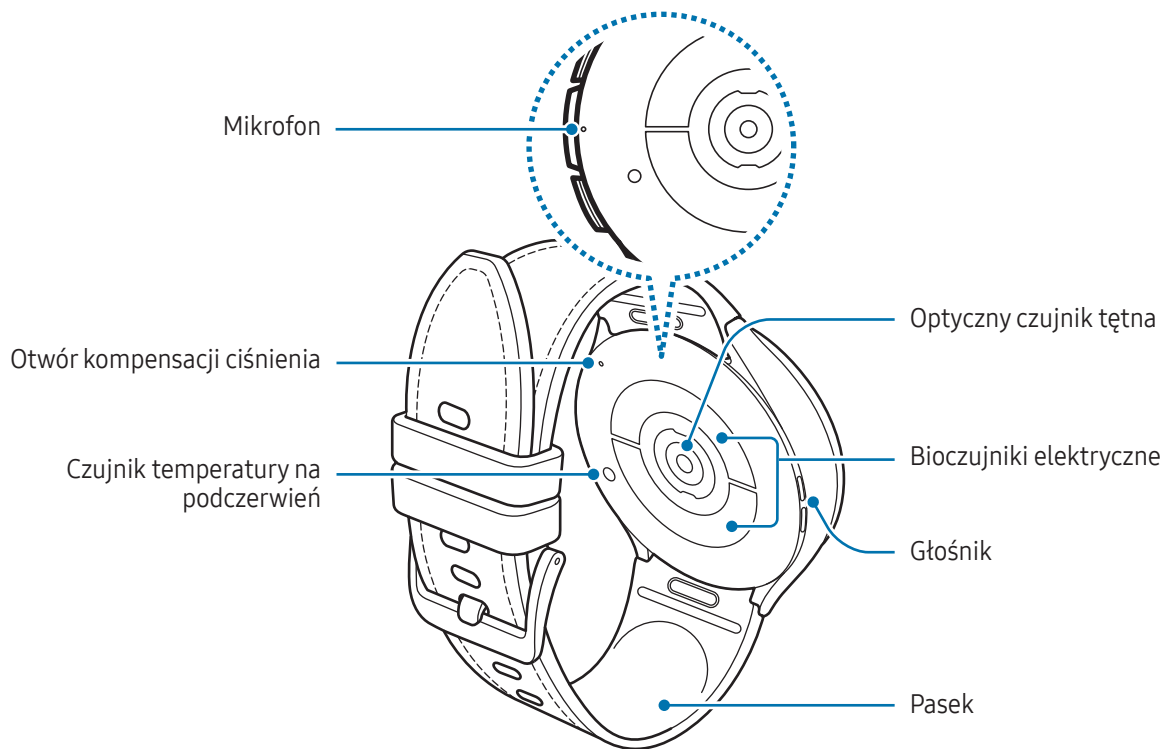






► Galaxy Watch6 Classic:







- Aby zapewnić poprawną pracę urządzenia, należy używać go w miejscu nienarażonym na zakłócenie magnetycznych.
- 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 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 wodoodporności.
- Korzystanie z zegarka z pękniętą szklaną obudową może stwarzać ryzyko 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.

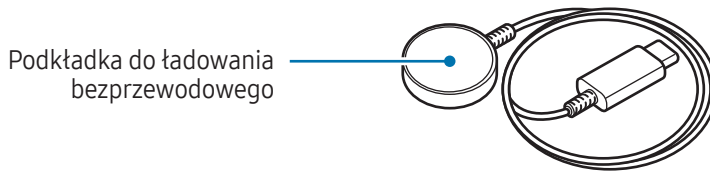


- Przypadki problemów z połączeniem i rozładowaniem się baterii mogą zdarzyć się w następujących sytuacjach:
  - Umieszczenie metalicznych naklejek w okolicach anteny zegarka.
  - W przypadku korzystania z paska metalowego.
  - Zakrycie obszaru anteny rękoma lub innymi przedmiotami podczas korzystania 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 multimedialnych treści 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.
- Ilustracje zamieszczone w niniejszej instrukcji przedstawiają urządzenie Galaxy Watch6 Classic.

## Przyciski

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

## Ładowarka bezprzewodowa



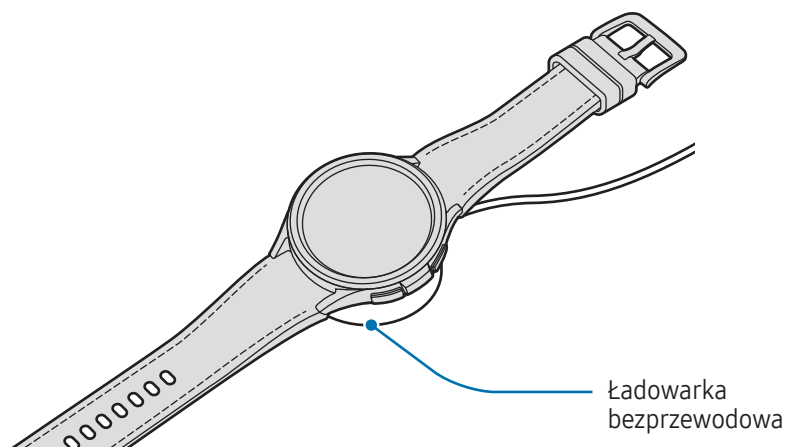
- ⚠ Nie dopuszczać do kontaktu ładowarki bezprzewodowej z wodą, ponieważ nie ma ona takiej samej odporności na wodę, jak zegarek.

## 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.
- 2 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.



- 3 Po całkowitym naładowaniu baterii zdejmij zegarek z ładowarki bezprzewodowej.

## Sprawdzanie stanu naładowania baterii

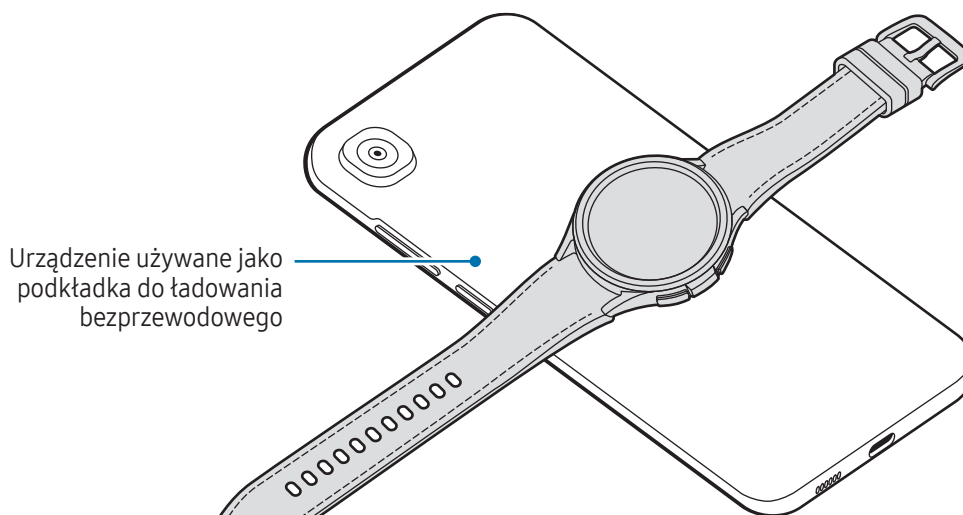
Stan naładowania można sprawdzić na ekranie podczas ładowania bezprzewodowego. Jeśli na ekranie nie wyświetla się stan naładowania, na ekranie aplikacji dotknij  (**Ustawienia**) → **Wyświetlacz**, a następnie dotknij **Pokaż informacje o ładowaniu**, aby aktywować tę funkcję.

Podczas ładowania wyłączonego zegarka można sprawdzić stan naładowania na ekranie, klikając dowolny przycisk.

## Ładowanie baterii przy użyciu funkcji bezprzewodowego udostępniania energii

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

- 1 Włącz funkcję bezprzewodowego udostępniania energii w urządzeniu, które będzie służyło za podkładkę do ładowania bezprzewodowego. Połóż zegarek na urządzeniu pełniącym funkcję podkładki do ładowania bezprzewodowego tak, aby środek tyłu znajdował się na urządzeniu.



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



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



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

## 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-R930, SM-R935F, SM-R950, SM-R955F) / 425 mAh (SM-R940, SM-R945F, SM-R960, SM-R965F) (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-R930, SM-R935F, SM-R950, SM-R955F) / 417 mAh (SM-R940, SM-R945F, SM-R960, SM-R965F). 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 dostępną podczas ładowania.
- Zegarek jest wyposażony w cewkę ładowania bezprzewodowego. Możesz naładować baterię przy użyciu podkładki do ładowania bezprzewodowego. Podkładka do ładowania bezprzewodowego jest sprzedawana oddzielnie. Więcej informacji na temat dostępnych podkładek do ładowania bezprzewodowego można znaleźć w witrynie internetowej firmy Samsung.
- Do ładowania zaleca się użycie zatwierdzonych ładowarek, które zapewniają właściwe parametry ładowania.
- Jeśli między zegarkiem a ładowarką bezprzewodową znajdują się ciała obce, proces ładowania baterii zegarka może nie przebiegać właściwie. Przed przystąpieniem do ładowania upewnij 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 dotykowy 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 nagrzeje 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. Ewentualnie na ekranie aplikacji dotknij  (**Ustawienia**) → **Pielęgn. baterii i urządzenia** → **Bateria** i dotknij przełącznika **Oszczędzanie energii**, aby włączyć tę funkcję.

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 z poziomu menu Ustawienia lub szybkiego panelu, tryb ten nie zostanie wyłączony automatycznie, nawet gdy poziom energii baterii zegarka przekroczy 15%.

## Noszenie zegarka

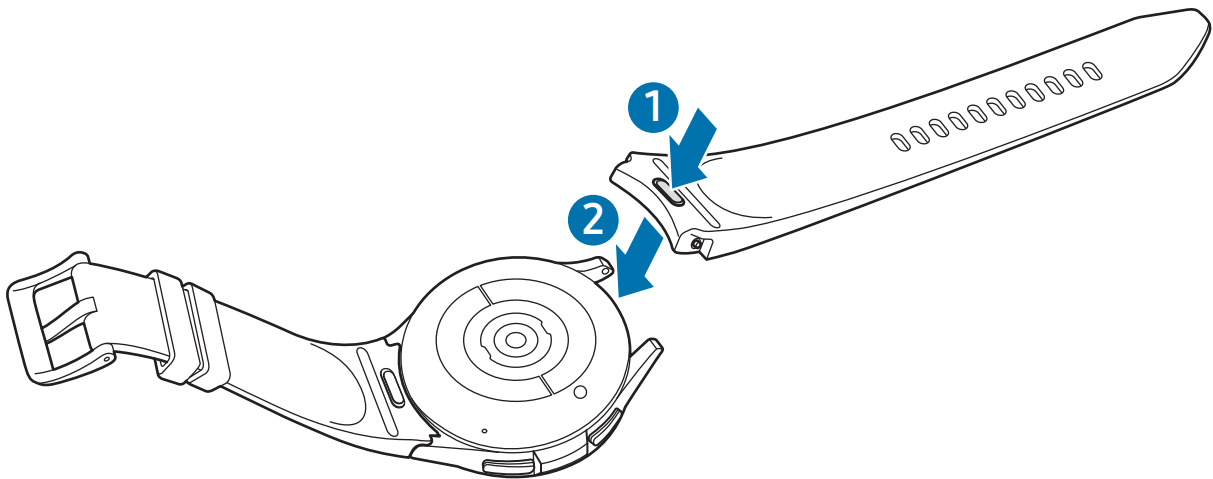
### Mocowanie i zdejmowanie paska

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

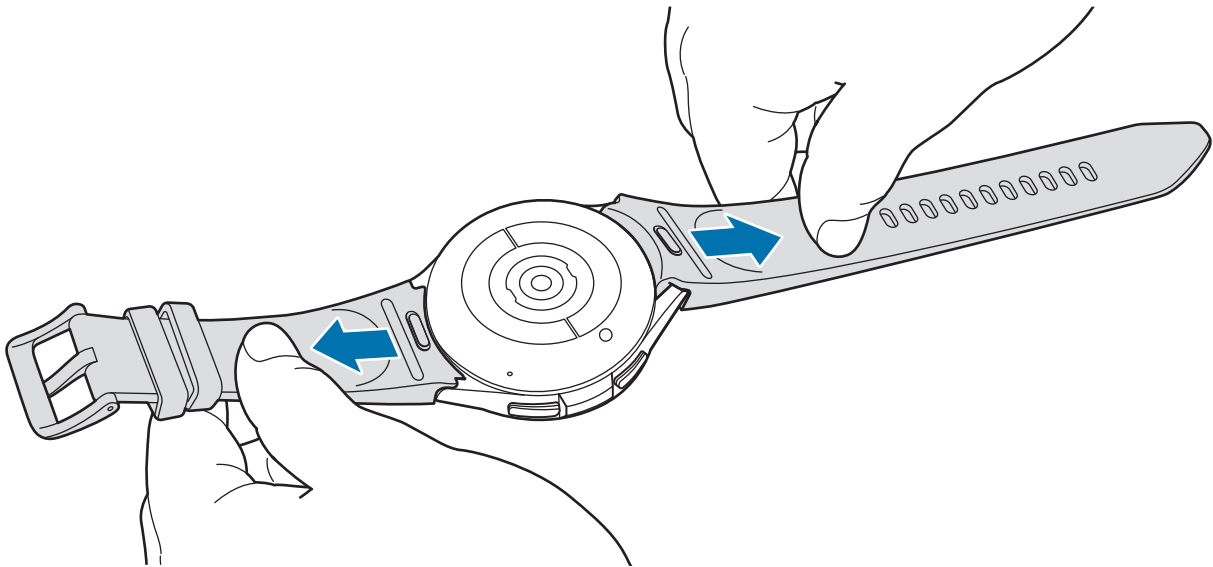
 Zachowaj ostrożność, aby nie uszkodzić paznokci podczas mocowania lub wymieniania pasków.

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

- 1 Przyczep pasek do zegarka, naciskając mocno przycisk na pasku.



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



Zdejmij pasek, naciskając przycisk na pasku.

## Zakładanie zegarka

Otwórz zapięcie i 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.



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



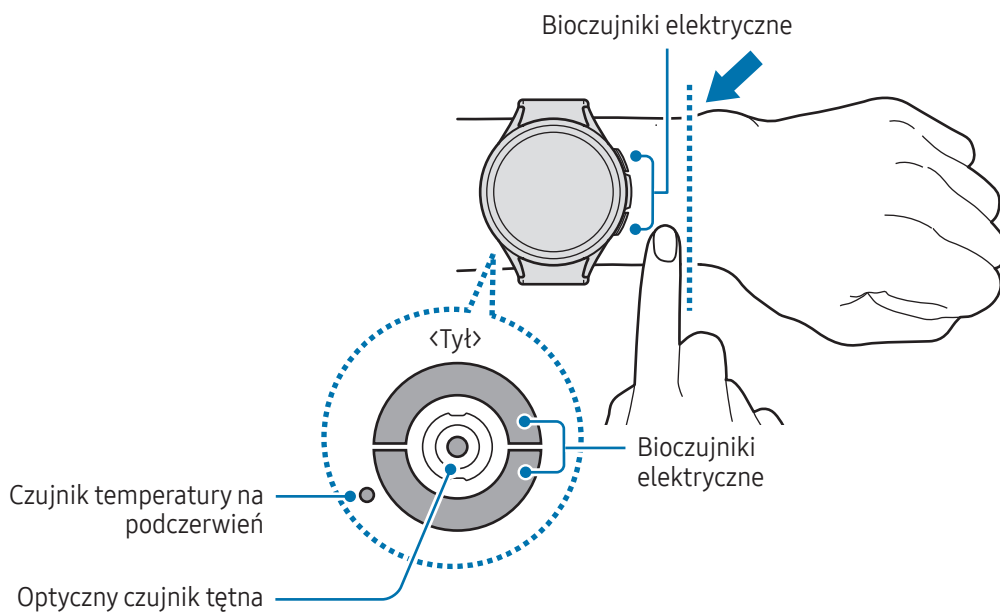
- Aby pomiar parametrów organizmu był precyzyjny, najlepiej nosić zegarek na przedramieniu tuż nad nadgarstkiem, ściśle przylegający do ciała. Więcej informacji można znaleźć w rozdziale [Jak nosić zegarek, aby uzyskać precyzyjne pomiary](#).
- Niektóre materiały, mające styczność z tylną powierzchnią 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 nadgarstkowi odpocząć.
- Może wystąpić podrażnienie skóry ze względu na alergię, czynniki środowiskowe, inne czynniki albo narażenie skóry na długie działanie mydła lub potu. W takim przypadku należy niezwłocznie zaprzestać korzystania z 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.

## 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.




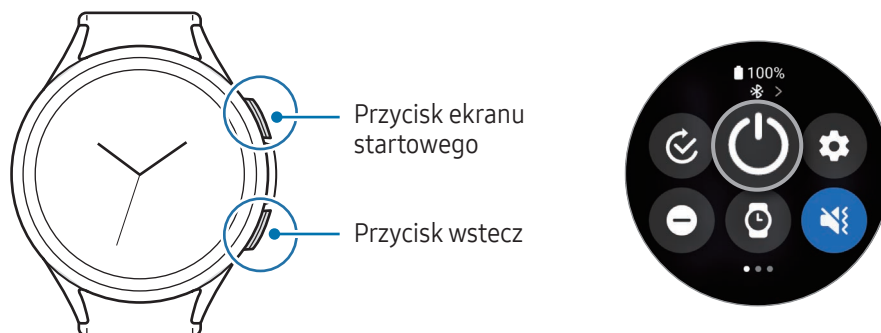
- Zbyt mocne zapięcie zegarka może spowodować podrażnienie skóry, a zbyt luźne — otarcia.
- Nie należy patrzeć bezpośrednio na diody optycznego czujnika tętna. Nie pozwól dzieciom patrzeć bezpośrednio na diody. Może to wpłynąć na pogorszenie wzroku.
- Jeśli zegarek jest zbyt gorący w dotyku, zdejmij 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 tętna. Precyzja działania optycznego czujnika tętna zależy od otoczenia, warunków pomiaru i stanu fizjologicznego użytkownika.
- Podczas pomiaru tętna 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 tętno będzie inne niż zazwyczaj.
- Nie należy się ruszać, rozmawiać, ziewać ani głęboko oddychać podczas wykonywania pomiaru tętna. Nieprzestrzeganie tego zalecenia może spowodować niedokładny pomiar.
- Jeśli tętno jest wyjątkowo wysokie lub niskie, wynik pomiaru może być nieprecyzyjny.
- Pomiar tętna u dzieci może nie być poprawny.
- U osób z cienkim nadgarstkiem wynik pomiaru tętna może być niepoprawny, ponieważ światło odbijane jest nierównomiernie wskutek zbyt luźnego zapięcia zegarka. W takim przypadku najlepiej nosić zegarek po wewnętrznej stronie nadgarstka.
- Jeśli pomiar tętna nie działa poprawnie, należy przesunąć optyczny czujnik tętna 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 czujnik tętna lub bioczujniki elektryczne są brudne, należy je przetrzeć i spróbować ponownie. Jeśli ciała obce uniemożliwiają równomierne odbijanie światła, pomiar może nie być dokładny.
- Działanie optycznego czujnika tętna może być zakłócone przez tatuaże, znamiona i włosy na nadgarstku, na którym jest 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 tętna, jasność skóry, przepływ krwi pod skórą i czystość obszaru czujnika.
- Aby pomiary były dokładne, należy użyć paska sportowego Ridge. W zależności od modelu, pasek sportowy Ridge może być sprzedawany oddzielnie.

## Włączanie i wyłączanie 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 zegarka lub przywróceniu na nim ustawień fabrycznych na ekranie zostaną wyświetlone instrukcje dotyczące uruchamiania aplikacji Galaxy Wearable na telefonie. 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 .


-  Można skonfigurować wyłączenie zegarka przez naciśnięcie i przytrzymanie przycisku ekranu startowego. Na ekranie aplikacji dotknij  (**Ustawienia**) → **Zaawansowane funkcje** → **Dostosuj przyciski**, a następnie w sekcji **Przycisk ekranu startowego** dotknij **Naciś. i przytrz.** i 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.

## Połączenie alarmowe

Możesz wykonać połączenie alarmowe.

- 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**.

 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, Sklep Play**
- 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 uruchamiania aplikacji Galaxy Wearable.

- 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 **Kontynuuj**.
- 7 Na ekranie wybierz posiadany zegarek.  
Jeśli nie możesz znaleźć swojego zegarka, dotknij **Masz problemy z nawiązaniem połączenia?**.
- 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, by 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

Zegarek wyposażony jest w pierścień obrotowy lub dotykowy. Obracając lub przeciągając pierścieniem w prawo lub w lewo, można sterować różnymi funkcjami zegarka.



Pierścień dotykowy  
(Galaxy Watch6)



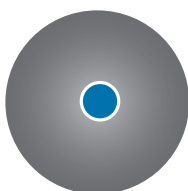
Obrotowy pierścień  
(Galaxy Watch6 Classic)

- **Przewijanie listy ekranów:** obróć lub przeciągnij pierścień, aby przejść do innych ekranów.
  - **Przełączanie między pozycjami:** obróć lub przesunij pierścień, aby przełączać między pozycjami.
  - **Regulacja ustawienia parametru:** obróć lub przeciągnij pierścień, aby wyregulować głośność lub jasność. Regulując jasność, obróć lub przeciągnij pierścień zgodnie z kierunkiem ruchu wskazówek zegara, aby rozjaśnić ekran.
  - **Korzystanie z funkcji telefonu lub alarmu:** obróć lub przeciągnij pierścień zgodnie z ruchem wskazówek zegara, aby odbierać połączenia przychodzące lub skasować alarmy. Obróć lub przeciągnij pierścień przeciwnie do ruchu wskazówek zegara, aby odrzucić połączenie przychodzące lub włączyć funkcję drzemki alarmu.
- ⚠
- Upewnij się, że na pierścieniu obrotowym nie ma żadnych ciał obcych, takich jak kurz czy piasek.
  - Nie używaj pierścienia obrotowego w pobliżu przedmiotów o właściwościach magnetycznych, takich jak magnesy czy bransoletki magnetyczne. Zakłócenia magnetyczne mogą spowodować błędne działanie pierścienia obrotowego.
- 🔧
- Jeśli pierścień nie działa poprawnie, zegarek należy oddać do centrum serwisowego firmy Samsung lub autoryzowanego centrum serwisowego. Nie wolno samodzielnie rozbierać zegarka.

## Ekran dotykowy

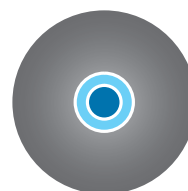
### Dotknięcie

Dotknij ekranu.



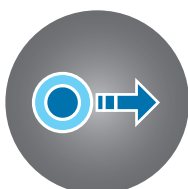
### Dotknięcie i przytrzymanie

Dotknij ekranu i przytrzymaj go przez około dwie sekundy.



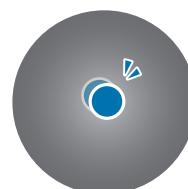
### Przeciąganie

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



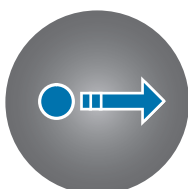
### Dwukrotne dotknięcie

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

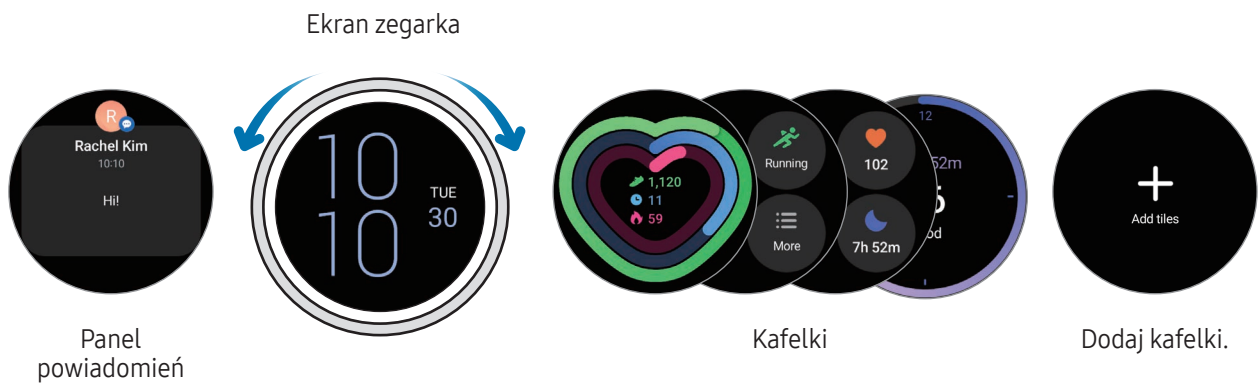



- Dotyk w pobliżu krawędzi ekranu, które znajdują się poza obszarem sterowania dotykiem, może nie być rozpoznawany przez zegarek.
- Ekran dotykowy może nie być dostępny po włączeniu trybu blokady wodnej.

## 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.




 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 kafełka pozwala przejść do trybu edycji w celu zmiany układu lub usunięcia kafełków.

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

## Włączanie i wyłączanie ekranu

### Włączanie ekranu

Zastosuj podane dalej metody włączania ekranu.

- **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.
- **Włączanie ekranu pierścieniem:** obróć pierścień. Jeśli po obróceniu pierścienia ekran się nie włączy, dotknij  (**Ustawienia**) na ekranie aplikacji i **Wyświetlacz**, a następnie dotknij przełącznik **Wybudź obrotem ramki** w sekcji **Budzenie ekranu**, aby aktywować tę funkcję (Galaxy Watch6 Classic).

### Wyłączanie ekranu

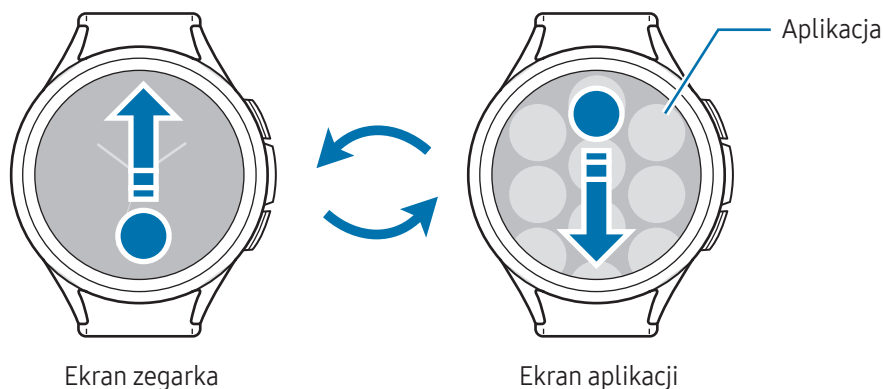
Aby wyłączyć ekran, zakryj go dłonią lub innym przedmiotem. Ekran wyłącza się automatycznie również wówczas, gdy zegarek nie jest używany przez określony czas.

## 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 Obróć pierścień lub przeciągnij palcem po ekranie w lewo lub w prawo, aby zamknąć aplikację.
- 3 Przeciągnij w górę po aplikacji, aby ją zamknąć.

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

## Edytowanie ekranu aplikacji

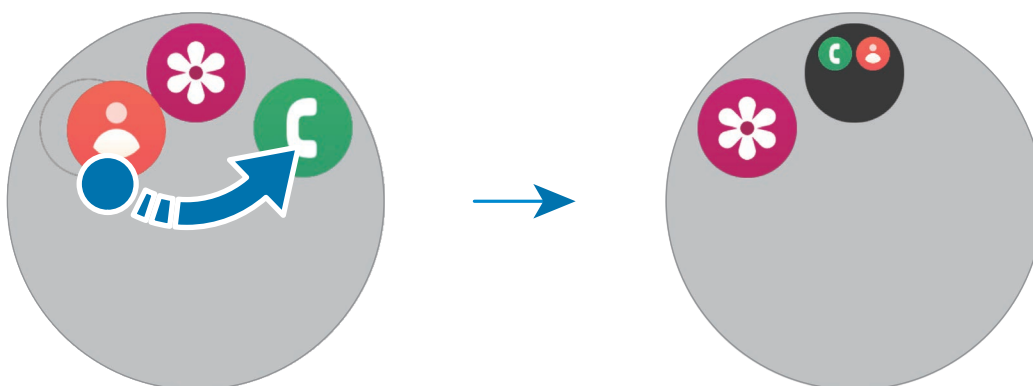
### Przenoszenie elementów

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 i przytrzymaj go, 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

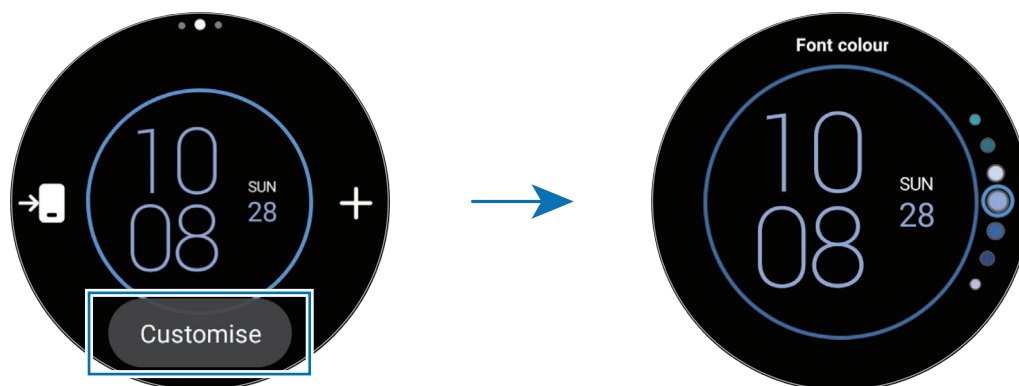
Na tym ekranie można sprawdzać bieżącą godzinę lub sprawdzić inne informacje. Jeśli wyświetlany jest ekran inny niż ekran zegarka, naciśnij przycisk ekranu startowego, aby powrócić na ekran zegarka.


### Zmiana tarczy zegarka

- 1 Dotknij i przytrzymaj ekranu zegarka i dotknij **Dodaj tarczę zegarka**.
- 2 Użyj pierścienia lub przesuń na ekranie w górę lub w dół, a następnie wybierz tarczę zegarka.  
Po dotknięciu **Więcej tarcz zegarka** możesz pobrać więcej tarczy zegarka z aplikacji **Sklep Play**.



- 3 Dotknij **Dostosuj**, aby dostosować tarczę zegarka. Przesuń na ekranie w lewo lub w prawo, aby przejść do pozycji, którą chcesz dostosować, a następnie wybierz żądany kolor i inne ustawienia, używając pierścienia lub przesuając 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**.

## 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 [Przenoszenie zdjęć na zegarek](#).

- 1 Dotknij i przytrzymaj ekranu zegarka i dotknij **Dodaj tarczę zegarka**.
- 2 Dotknij **Zdjęcia**, **Kamyki** lub **Naklejka na zdjęcie**.
- 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 lub przesuważąc palcem po ekranie w lewo lub prawo, a następnie dotknij . Aby dodać dodatkowe zdjęcia po wybraniu zdjęć, dotknij **Dodaj zdjęcie**. Jednak jeśli wybierzesz **Naklejka na zdjęcie** jako tarczę zegarka, możesz wybrać tylko jedno zdjęcie.
- Jeśli wybierzesz **Zdjęcia** lub **Kamyki**, możesz dodać do 20 zdjęć jako tarczę zegarka.
- Dodawane zdjęcia pojawią się wtedy, gdy dotkniesz ekranu po wyborze **Zdjęcia** jako tarczy zegarka.

6 Dotknij **OK**.

7 Przesuń palcem po ekranie, aby zmienić inne elementy, takie jak dostosowywanie, a następnie wróć na poprzedni ekran.


## 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 użyć 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 włączyć.

## Włączanie trybu tylko zegarek

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


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

Aby wyłączyć tryb Tylko zegarek, naciśnij i przytrzymaj przycisk ekranu startowego. Ewentualnie umieść zegarek na ładowarce bezprzewodowej.


# Powiadomienia

## Panel powiadomień

Na panelu powiadomień można sprawdzać powiadomienia, takie jak powiadomienia o nowych wiadomościach lub nieodebranych połączeniach. Na ekranie zegarka obróć lub przeciągnij pierścień przeciwnie do ruchu wskazówek zegara. 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 powiadomień**, aby aktywować tę funkcję.

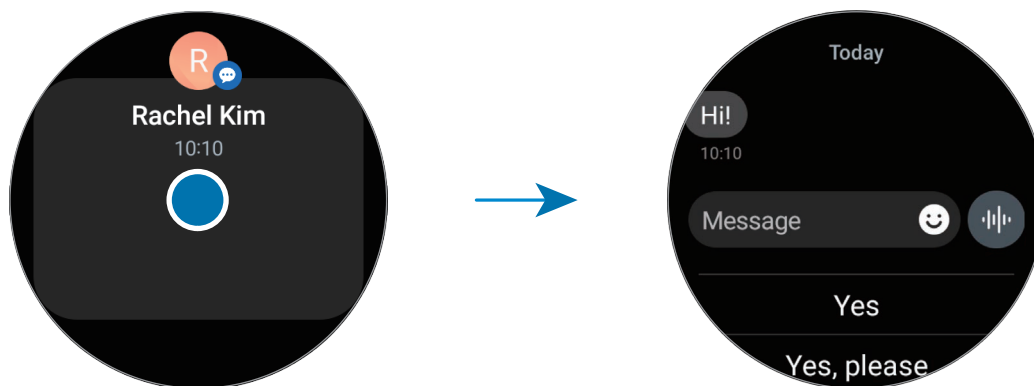


- Możesz otrzymywać powiadomienia tylko w trakcie noszenia zegarka.
- Podczas korzystania z telefonu powiadomienia nie będą wysyłane na zegarek. Aby sprawdzić powiadomienia na zegarku, nawet gdy używasz telefonu, dotknij  (**Ustawienia**) na ekranie aplikacji, dotknij **Powiadomienia** → **Pokaż powiadomienia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

## 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 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.

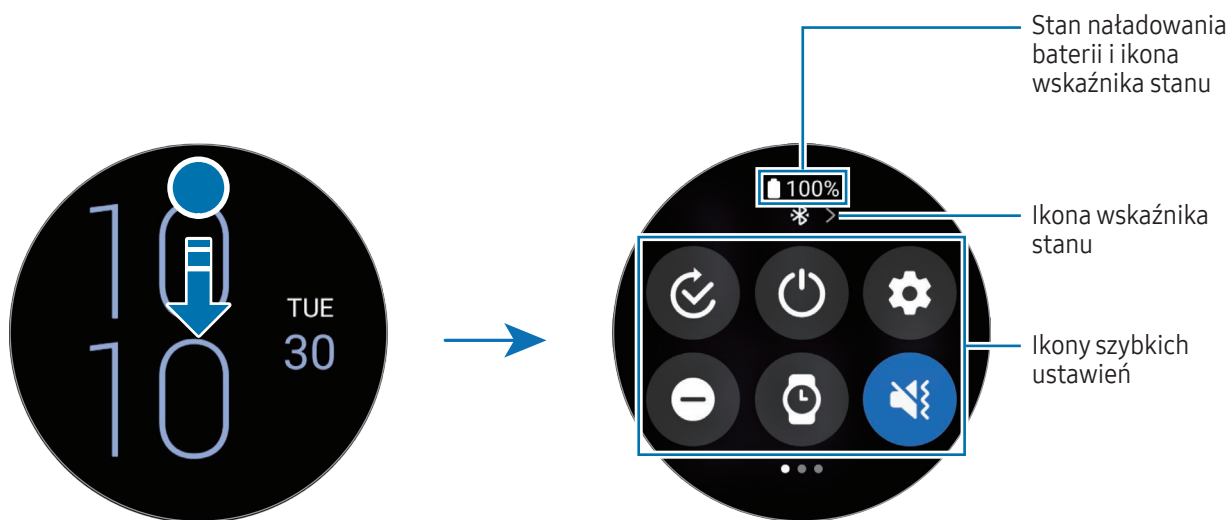
- 1 Otwórz aplikację **Galaxy Wearable** na swoim telefonie.
- 2 Dotknij **Ustawienia zegarka** → **Powiadomienia** → **Powiadomienia aplikacji**.
- 3 Dotknij przelącznik obok aplikacji, aby otrzymywać powiadomienia z listy aplikacji.

## 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 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 żądaną funkcję. Bardziej szczegółowe ustawienia można wyświetlić, dotykając i przytrzymując ikonę szybkich ustawień.

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


Ikona	Znaczenie
	Otwieranie menu trybu wyboru
	Uzyskiwanie dostępu do opcji zasilania
	Otwórz <b>Ustawienia</b>
	Włączanie trybu „nie przeszkadzać”
	Włączanie funkcji Always On Display
	Włączanie trybu dźwięku, wibracji lub cichego
	Włączanie flesza
	Dostosowywanie jasności
	Włączanie trybu oszczędzania energii.
	Otwieranie menu głośności
	Łączenie z siecią Wi-Fi
	Włączanie trybu blokady przed wodą
	Włączanie trybu samolotowego
	Podłączanie zestawu słuchawkowego Bluetooth



Ikona	Znaczenie
	Uruchamianie aplikacji <b>Znajdź telefon</b>
	Włączanie funkcji GPS
	Łączenie z siecią telefonii komórkowej (SM-R935F, SM-R945F, SM-R955F, SM-R965F)
	Włączanie funkcji NFC
	Włączanie funkcji czułości dotyku
	Połączenie z Bluetooth (SM-R935F, SM-R945F, SM-R955F, SM-R965F)



- 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 połączanego 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.

### Zmianianie języka wprowadzania

Przeciągnij ikonę **—** w górę, dotknij **⚙️** → **Języki wprowadzania** → **Zarządzanie językami**, a następnie wybierz żądany język. Jeśli wybierzesz dwa języki, możesz przełączać języki wpisywania, przesuując 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.

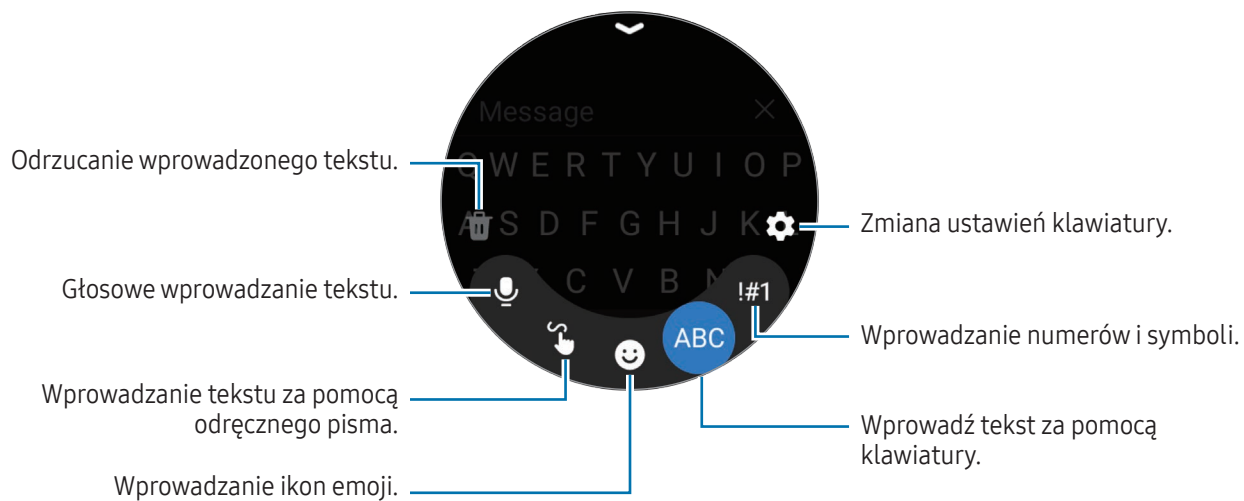


Na klawiaturze **3 x 4** do klawisza są przypisane trzy lub cztery znaki. Aby wprowadzić znak, dotknij odpowiedni klawisz aż do momentu pojawienia się żądanego znaku.



## 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.

# 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.

### Zarządzanie aplikacjami

#### Odinstalowywanie lub wyłączenie aplikacji


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

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




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

#### 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, a następnie wybierz kontakt, aby sprawdzić swoje rozmowy.

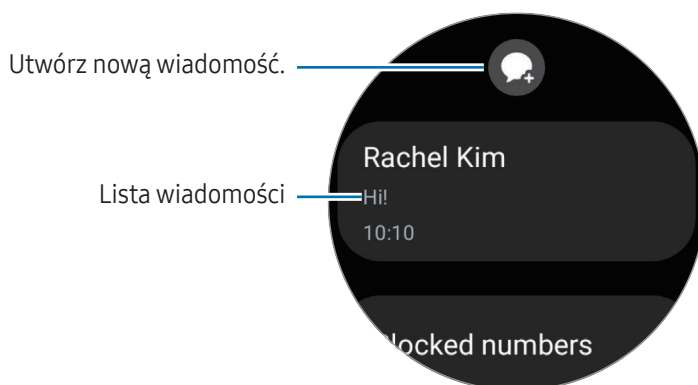
Aby sprawdzić wiadomość na telefonie, dotknij **Pokaż w telef.**

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 .

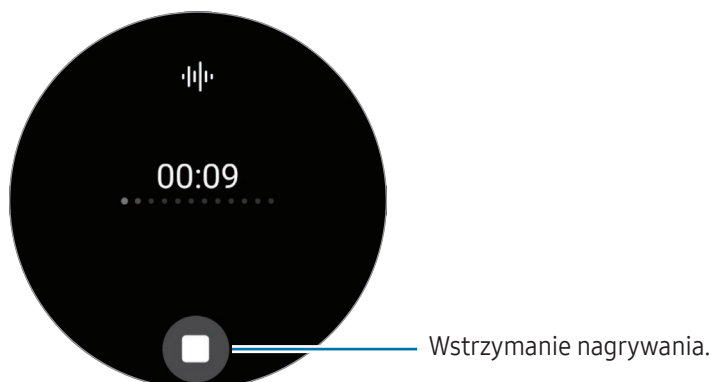
3 Dotknij **Odbiorca** lub , aby określić odbiorcę wiadomości lub podaj numer telefonu. Możesz też dotknąć  i wybrać odbiorcę wiadomości z listy kontaktów.

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, 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

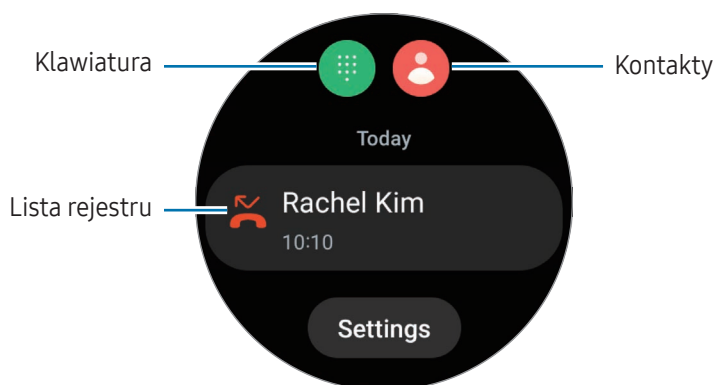
### Wstęp

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.







Użyj jednej z następujących metod, by wykonywać połączenia.


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

## Wybór numeru używanego do wykonywania połączeń (SM-R935F, SM-R945F, SM-R955F, SM-R965F)

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.

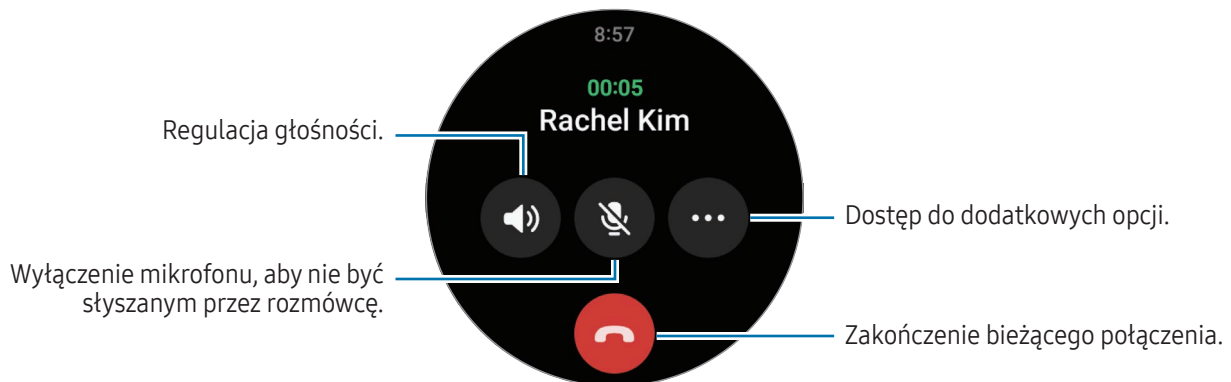
- 1 Dotknij  (**Telefon**) na ekranie aplikacji.
  - 2 Dotknij .
  - 3 Dotknij  i wybierz żądaną opcję.
    - **Telefon**: wykonywanie połączeń przy użyciu numeru połączanego telefonu.
    - **SIM 1**: wykonywanie połączeń przy użyciu numeru karty SIM 1 połączanego telefonu.
    - **SIM 2**: wykonywanie 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.

## Wcześniejsze ustawianie preferowanego numeru (SM-R935F, SM-R945F, SM-R955F, SM-R965F)

- 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 obróć lub przeciągnij pierścień 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 obróć lub przeciągnij pierścień przeciwnie do ruchu wskazówek zegara. Możesz też przeciągnąć  poza duży okrąg.

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

## Nieodebrane połączenia

Jeżeli połączenie nie zostanie odebrane, na panelu powiadomień zostanie wyświetlone powiadomienie o nieodebranym połączeniu. Na panelu powiadomień 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:


- Na górze listy kontaktów dotknij  i wprowadź kryteria wyszukiwania.
- Przewiń listę kontaktów.
- Użyj pierścienia. Szybki obrót lub przeciągnięcie pierścienia umożliwia przewinięcie listy alfabetycznie, od pierwszej litery.

Po wybraniu kontaktu wykonaj jedną z poniższych czynności:

-  : nawiązywanie połączenia głosowego.
-  : tworzenie wiadomości.

## Wybór często używanych kontaktów w kafelku

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

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



# Samsung Health

## Wstęp

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

Po ćwiczeniach trwających ponad 10 minut (w przypadku biegania – 3 minuty) 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](http://www.samsung.com/samsung-health).



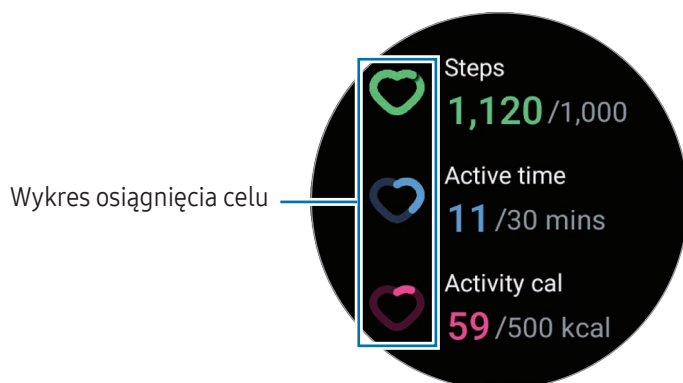
Funkcje aplikacji Samsung Health opracowano wyłącznie z myślą o dobrym samopoczuciu, stanie zdrowia i kondycji. Nie są one przeznaczone do zastosowań medycznych. Zanim zaczniesz posługiwać się tymi funkcjami, dokładnie zapoznaj się z niniejszą instrukcją.

## Dzienna aktywność

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

### Sprawdzanie dziennej aktywności


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



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

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


### Ustawianie celu dziennej aktywności

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

## Kroki

Zegarek liczy przebyte kroki.

### Pomiar liczby kroków

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




Aby sprawdzić dodatkowe informacje dotyczące kroków, użyj pierścienia lub przesunąć 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, ruchu użytkownika 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 Watch, w tym czujnik ciśnienia atmosferycznego.

## Ustawianie docelowej liczby kroków

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

## Ćwiczenie

Zarejestruj informacje o ćwiczeniach i sprawdź rezultaty.





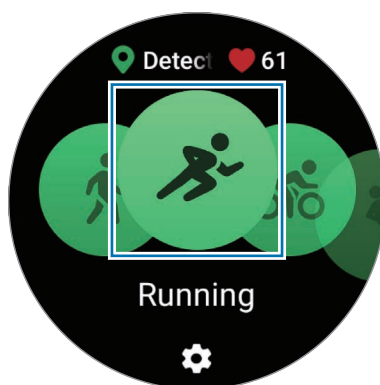
- Przed użyciem tej funkcji skorzystaj z porady dyplomowanego specjalisty medycznego, np. lekarza, by dowiedzieć się, czy któraś z następujących sytuacji dotyczy Ciebie:
  - Cierpisz na choroby przewlekłe, takie jak choroby serca lub wysokie ciśnienie krwi.
  - Jesteś w ciąży.
  - Nie jesteś w odpowiednim 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.
- Tętno jest mierzone po rozpoczęciu 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](#).
- Nie ruszaj się do momentu wyświetlenia na ekranie informacji o tętnie, aby umożliwić bardziej dokładny pomiar.
- Różne czynniki, takie jak otoczenie, stan fizjologiczny lub sposób noszenia zegarka, mogą tymczasowo uniemożliwić wyświetlenie tętna.

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

- Stosowanie urządzenia przy niskiej temperaturze powietrza jest niewskazane. Urządzenie jest przeznaczone do użytku raczej w pomieszczeniach.
- Jeśli zegarek ma być używany na zewnątrz przy niskiej temperaturze powietrza, należy go wcześniej założyć rękawem.

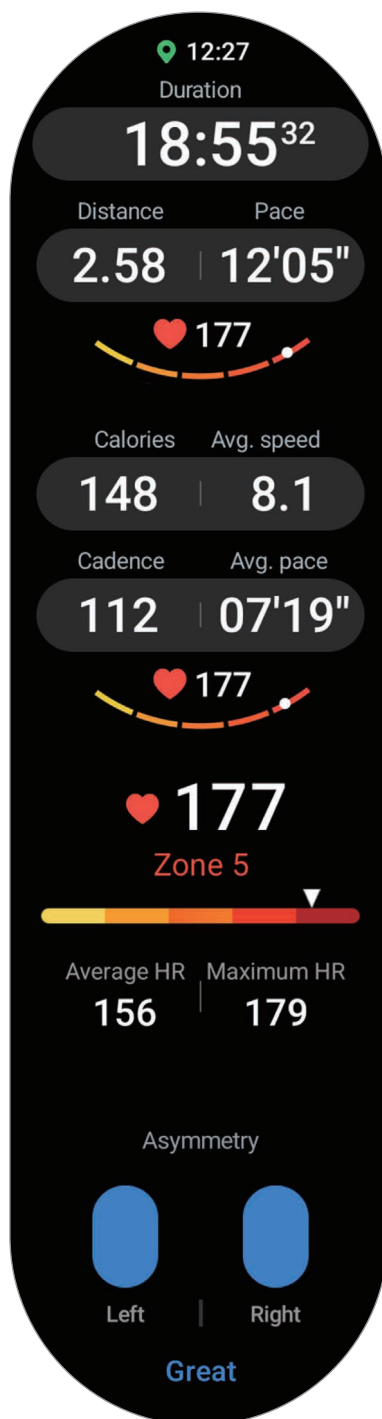
## Rozpoczynanie ćwiczenia

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



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

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



Istnieje możliwość odtwarzania muzyki przez przeciągnięcie w lewo na ekranie.



- Po wybraniu **Pływanie** lub **Pływanie (na zew.)** tryb Blokada wodna zostanie włączony automatycznie i ekran dotykowy będzie nieaktywny. Tryb Blokada wodna jest funkcją, która zapobiega rejestrowaniu niezamierzonych dotknięć ekranu i gestów podczas ćwiczeń w wodzie. Kiedy tryb Blokada wodna jest włączony, funkcje, takie jak podniesienie nadgarstka w celu wznowienia pracy, funkcja Always On Display i funkcja dotyku ekranu, są automatycznie wyłączone.
- Po wybraniu **Pływanie** lub **Pływanie (na zew.)** rejestrowane wartości mogą być niedokładne w następujących sytuacjach:
  - Przerwanie pływania przed dotarciem do końca
  - Zmiana stylu pływania w trakcie ćwiczeń
  - Przerwanie ruchu ramion przed dotarciem do końca
  - 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

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

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




- Aby zakończyć pływanie, najpierw wciśnij i przytrzymaj przycisk ekranu startowego w celu wyłączenia trybu Blokada wodna, 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 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.

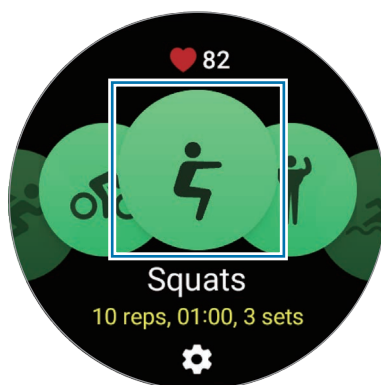
 Aby zakończyć pływanie, najpierw wciśnij i przytrzymaj przycisk ekranu startowego w celu wyłączenia trybu Blokada wodna, potrząśnij zegarkiem, aby całkowicie usunąć z niego wodę i umożliwić poprawną pracę czujnika ciśnienia atmosferycznego, a następnie dotknij **OK**.

## Rozpoczynanie powtarzalnych ćwiczeń

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

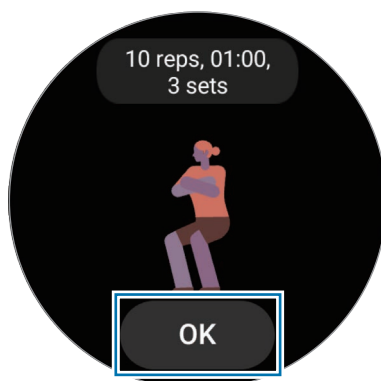
- 1 Na ekranie aplikacji dotknij  (**Samsung Health**).
- 2 Dotknij **Trenuj**.
- 3 Użyj pierścienia lub przesuń palcem w lewo lub prawo na ekranie, aby wybrać serię ćwiczeń, którą chcesz rozpocząć.

Jeżeli na liście nie mażądanego rodzaju ćwiczeń cyklicznych, dotknij **Dodaj** i wybierz żądany rodzaj.



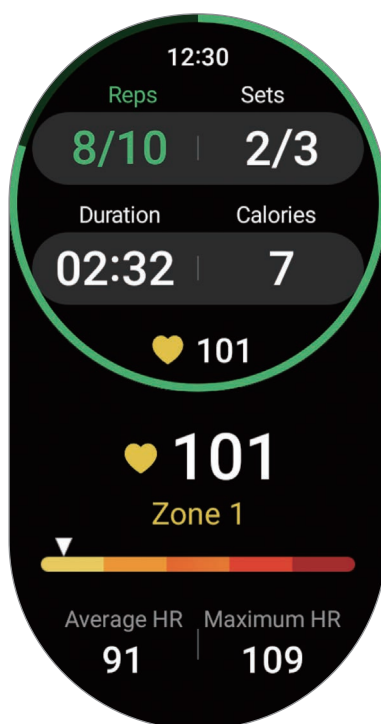


- 4 Dotknij **OK** i przyjmij odpowiednią pozycję do jego rozpoczęcia pokazaną na ekranie.




Odliczanie rozpocznie się od piknięcia.

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




Istnieje możliwość odtwarzania muzyki przez przeciągnięcie w lewo na ekranie.

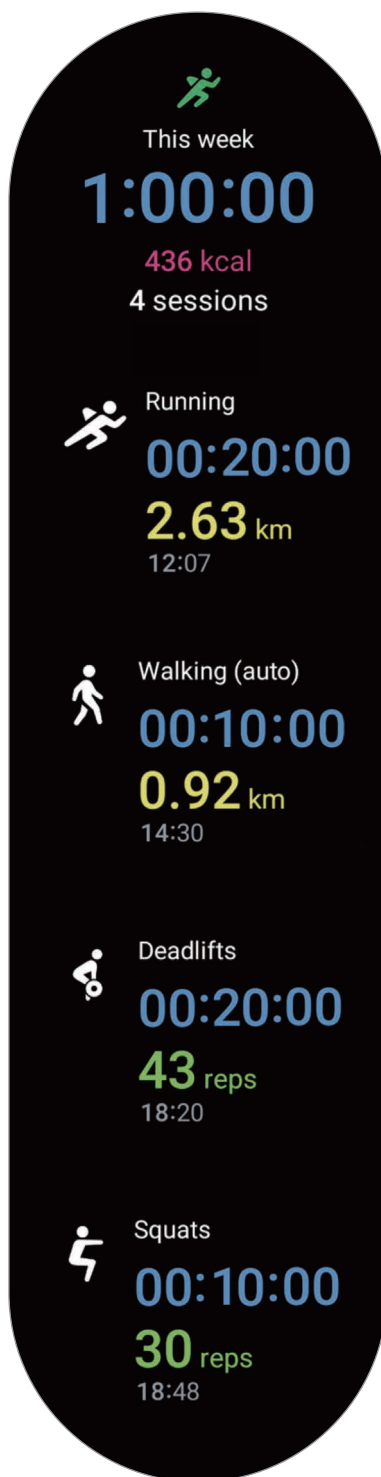
- 6 Odpocznij po ukończeniu serii. Możesz też dotknąć **Pomiń** w celu przejścia do kolejnej serii z pominięciem odpoczynku.  
Ćwiczenie zacznie się, kiedy przyjmiesz odpowiednią pozycję do jego rozpoczęcia pokazaną na ekranie.
- 7 Przeciągnij palcem w prawo na ekranie i dotknij **Zakończ**.  
Aby wstrzymać 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 lub przesunij palcem w górę lub dół na ekranie po zakończeniu treningu, aby sprawdzić wyniki ćwiczeń.

## Sprawdzanie historii ćwiczeń

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


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

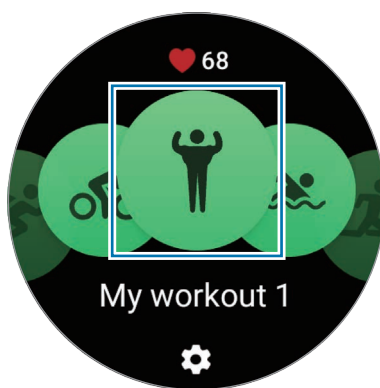
- 3 Użyj pierścienia lub przesunij palcem w górę lub w dół na ekranie, aby sprawdzić całą historię ćwiczeń.



## 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 Na ekranie aplikacji dotknij  (Samsung Health).
- 2 Dotknij **Trenuj**.
- 3 Dotknij **Dodaj** → **Utwórz nowe ćwiczenie**.
- 4 Wprowadź nazwę i dotknij przełącznik **Zapisz odległość, prędkość i trasę za pomocą GPS**, by rejestrować dodatkowe opcje.
- 5 Dotknij **Zapisz**.  
Twoje ćwiczenie zostanie dodane.



- 6 Wybierz dodane ćwiczenie i rozpocznij.

## Konfigurowanie ćwiczenia

- 1 Na ekranie aplikacji dotknij  (Samsung Health).
  - 2 Dotknij **Trenuj**.
  - 3 Dotknij  pod każdym rodzajem ćwiczenia i ustaw różne opcje ćwiczeń.
    - **Długość basenu:** ustawianie długości basenu.
    - **Cel:** włączanie funkcji celu ćwiczenia i ustawianie go.
    - **Ekran treningu:** ustawianie ekranów, które będą się pojawiały podczas treningu.
    - **Przewodnik po strefie pulsu:** włączanie i ustawianie funkcji w celu otrzymywania alertów po osiągnięciu ustawionego celu strefy tętna.
    - **Automatyczne okrążenie:** ręczne włączenie rejestrowania czasu okrążenia przez dwukrotne dotknięcie przycisku **Wstecz** lub automatycznie co określony dystans lub czas ustawiony w trakcie treningu.
    - **Częstotliwość przerw:** ustawianie wyświetlania wytycznych po każdorazowym osiągnięciu ustawionej odległości, czasu lub długości.
    - **Wiadomości trenera:** włączenie wyświetlania wskazówek trenera dotyczących odpowiedniego tempa ćwiczeń.
    - **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.
    - **Automatycznie wykrywa treningi:** włączenie funkcji automatycznego wykrywania ćwiczeń i jej konfiguracja. Więcej informacji można znaleźć w rozdziale [Funkcja automatycznego wykrywania ćwiczeń](#).
-  • 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

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



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




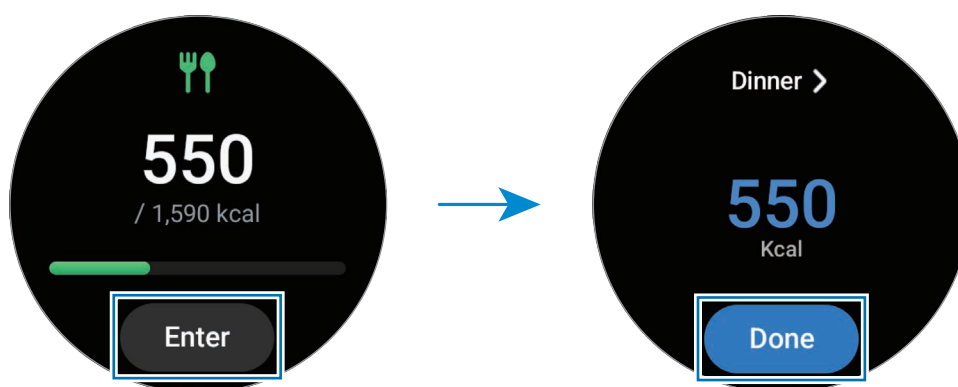
- Można przejrzeć listę ćwiczeń obsługiwanych przez funkcję automatycznego wykrywania ćwiczeń. Na ekranie aplikacji dotknij  (Samsung Health) i dotknij **Ustaw.** → **Czynn. do wykrycia.** Jeśli ćwiczenia nie są rozpoznawane automatycznie, włącz funkcję automatycznego wykrywania ćwiczeń i dotknij przelącznika żadanego 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. W zależności od sposobu chodzenia, ćwiczeń i stylu życia pomiary mogą być niedokładne.

## Jedzenie

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


### Rejestrowanie kalorii

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




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

### Usuwanie dzienników

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

### Ustawienie docelowej liczby spożywanych kalorii

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

## Sen

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




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



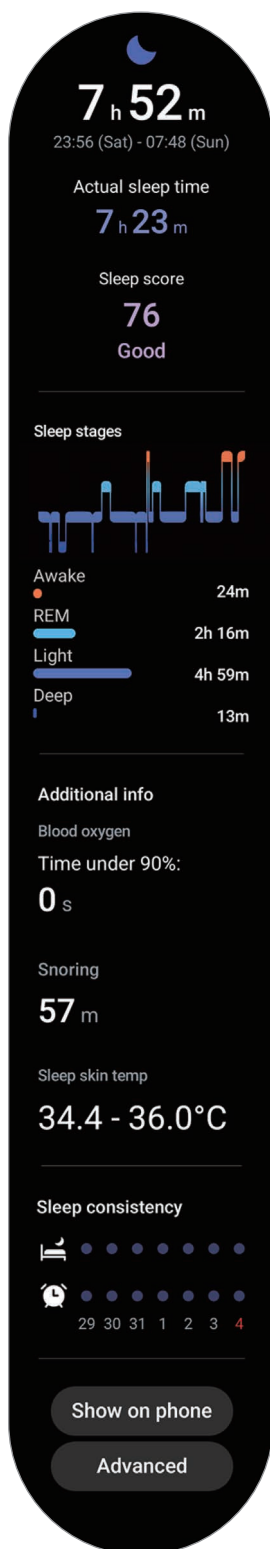
- Analizowane są cztery fazy snu (czuwanie, REM, sen płytki, sen głęboki). W tym celu wykorzystywane są ruchy ciała i zmiany tętna w trakcie snu. Możesz sprawdzić zalecane zakresy dla każdej mierzonej fazy snu na wykresie dostępnym na połączonym telefonie.
- Jeśli tętno jest nieregularne lub zegarek nie wykrywa tętna poprawnie, wzór snu zostanie podzielony na trzy stany (niepokojny, sen płytki i bez ruchu).
- 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  (Samsung Health) na ekranie aplikacji.
- 3 Dotknij **Sen**.



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



## Korzystanie z funkcji wykrywania chrapania


- 1 Na ekranie aplikacji dotknij  (Samsung Health).
- 2 Dotknij **Ustaw**.
- 3 Dotknij **Wykrywanie chrapania**.  
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 Na ekranie aplikacji dotknij  (Samsung Health).
- 2 Dotknij **Ustaw**.

### 3 Dotknij przetącznika **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.
- Podczas pomiaru temperatury skóry zobaczysz migającą diodę optycznego czujnika tętna.
- 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.

## Puls

Mierzenie tętna i zapisywanie wyników.



Aplikacja monitorująca tętno 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](#).

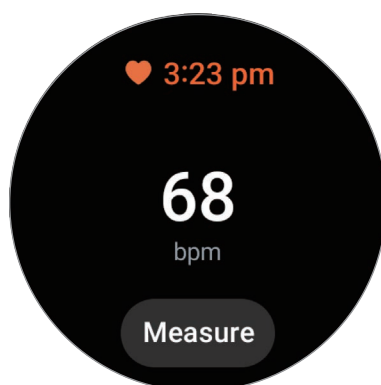
### **Przed rozpoczęciem mierzenia tętna zapoznaj się z poniższymi uwagami:**

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

- Pomiary tętna mogą się różnić w zależności od metody i środowiska pomiaru i środowiska.
- Jeśli czujnik nie działa, sprawdź umiejscowienie 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 tętna

- 1 Na ekranie aplikacji dotknij  (Samsung Health).
- 2 Dotknij **Puls**.
- 3 Dotknij **Pomiar**, aby rozpocząć pomiar tętna.  
Sprawdź zmierzone tętno na ekranie.




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

## Zmiana ustawień pomiaru tętna

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

## Ustawianie alarmu dotyczącego tętna

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

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


## Stres

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

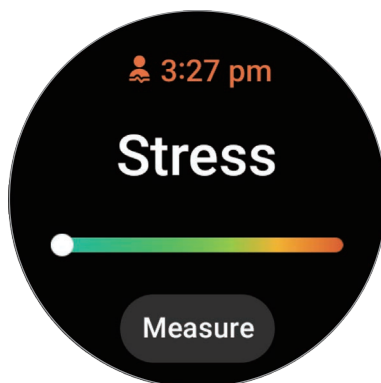


- Im częściej będziesz mierzyć poziom stresu, tym rzetelniejsze będą rezultaty dzięki zgromadzonym danym.
- Zmierzony poziom stresu nie zawsze jest powiązany ze stanem emocjonalnym.
- Pomiar poziomu stresu jest niemożliwy w trakcie snu, ćwiczeń, ruchu lub bezpośrednio po zakończeniu ćwiczeń.
- W celu 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 Na ekranie aplikacji dotknij  (Samsung Health).
- 2 Dotknij **Stres**.


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



## Obniżanie poziomu stresu dzięki ćwiczeniom oddechowym

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

## Skład ciała

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



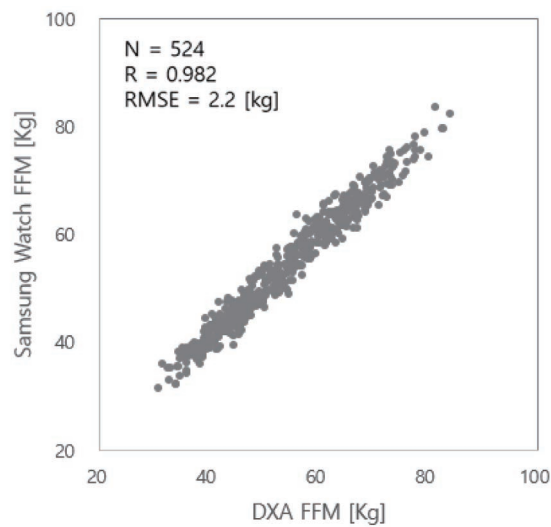
- Funkcja zapewnia wyłącznie informacje orientacyjne na temat ogólnego samopoczucia i sprawności. Dlatego nie powinien być wykorzystywany do celów medycznych, takich jak diagnoza objawów, leczenie czy profilaktyka chorób.
- Nie dokonuj pomiaru składu ciała, jeśli masz wszczepiony rozrusznik serca, defibrylator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



- W celu uzyskania rzetelnych pomiarów noś 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 wyniki pomiaru składu ciała mogą być nierzetelne w następujących przypadkach: gdy istnieje zbyt duża nierównowaga pomiędzy składem górnych i dolnych części ciała, występuje ekstremalna otyłość lub użytkownik jest bardzo umięśniony.



- 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.





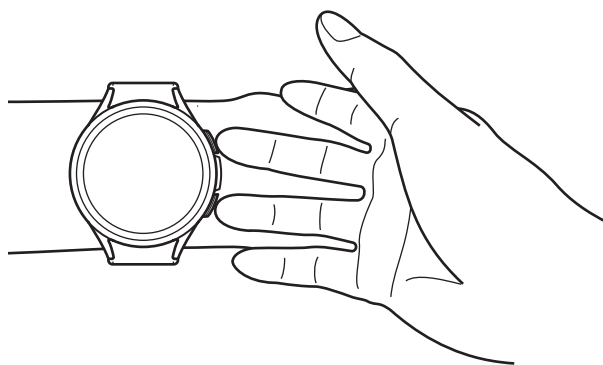
**Przed rozpoczęciem mierzenia składu ciała zapoznaj się z poniższymi uwagami:**

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



## Pomiar składu ciała

- 1 Na ekranie aplikacji dotknij  (Samsung Health).
  - 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 lub przesunij palcem w górę lub dół po ekranie.

## Śledzenie cyklu

Wprowadź datę rozpoczęcia cyklu menstruacyjnego, aby go śledzić. Zarządzanie takimi danymi i śledzenie cyklu może pomóc w przewidzeniu daty kolejnej miesiączki.



- Funkcja służy wyłącznie do celów zarządzania cyklem menstruacyjnym i śledzeniem go. Dlatego nie powinien być wykorzystywany do celów medycznych, takich jak diagnoza objawów, leczenie czy profilaktyka chorób.
- Funkcji tej nie można używać do planowania ciąży ani w celach antykoncepcyjnych.
- Przewidywane daty są oparte na danych użytkownika. Przewidywane daty mogą się różnić od dat rzeczywistych.
- Osoby w wieku poniżej 18 lat powinny używać tej funkcji pod nadzorem opiekuna.
- Nie należy podejmować decyzji medycznych na podstawie podanych dat bez wcześniejszej konsultacji z lekarzem. Nie wolno wykorzystywać informacji podawanych przez aplikację Samsung Health ani podejmować leczenia bez wcześniejszej konsultacji z lekarzem.



- Włącz funkcję śledzenia cyklu w aplikacji Samsung Health w telefonie, by móc używać jej w zegarku.
- Przewidywane daty mogą się różnić w zależności od wprowadzonych informacji.


1 Na ekranie aplikacji dotknij  (Samsung Health).

2 Dotknij **Śledzenie cyklu**.

- 3 Dotknij **Wpr. menstr.**
- 4 Dotknij pola wprowadzania i użyj pierścienia lub przesunij palcem w górę lub w dół na ekranie, aby ustawić datę rozpoczęcia miesiączki.
- 5 Dotknij **Zapisz.**

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




## Przewidywanie cyklu menstruacyjnego poprzez mierzenie temperatury skóry

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


## Woda

Rejestrowanie i monitorowanie liczby wypitych szklanek wody.

### Rejestrowanie spożycia wody

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

### Ustawianie celu spożycia wody

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

## 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.

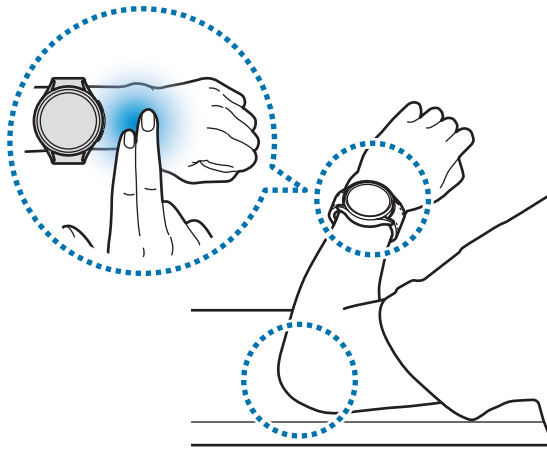
### Ręczny pomiar poziomu nasycenia krwi tlenem

- 1 Na ekranie aplikacji dotknij  (Samsung Health).
- 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. Położ 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**.

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



## Pomiar poziomu nasycenia krwi tlenem podczas snu

Ustaw stały pomiar poziomu nasycenia krwi tlenem podczas snu.


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

Porównaj 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 Na ekranie aplikacji dotknij  (**Samsung Health**).
- 2 Dotknij **Razem**.


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



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

## Ustaw.

Można skonfigurować różne ustawienia powiązane z ćwiczeniami i sprawnością.

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

- **Pomiar:** ustawienie pomiaru tętna i poziomu stresu, a także włączanie lub wyłączenie dodatkowych funkcji, które można mierzyć w trakcie snu.
- **Labs:** stosowanie nowych funkcji zegarka.
- **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.:** pozwalanie 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.



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

# Samsung Health Monitor

## Wstęp

Możesz zmierzyć ciśnienie krwi lub przeprowadzić EKG, ilekroć chcesz zmierzyć te parametry za pośrednictwem aplikacji Samsung Health Monitor w zegarku wyposażonym w zarówno optyczny czujnik tętna, jak i bioczuJNIK elektryczny. 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 ją ze sklepu **Galaxy Store** na telefonie.
- Aplikacja Samsung Health Monitor jest obsługiwana wyłącznie przez telefony Samsung.
- Osoby poniżej 22. roku życia nie mogą korzystać z aplikacji Samsung Health Monitor do pomiaru ciśnienia krwi i EKG.
- Ta aplikacja jest dostępna w wybranych regionach.

## Środki ostrożności dotyczące pomiaru ciśnienia krwi i EKG



### Częste środki ostrożności

- Aplikacji Samsung Health Monitor nie można wykorzystywać do celów medycznych, takich jak diagnoza nadciśnienia, schorzeń serca i innych chorób serca. Pod żadnym pozorem nie stosuj aplikacji zamiast opinii lekarskiej i leczenia. W sytuacji nagłej bezzwłocznie skontaktuj się z najbliższym szpitalem.
- Nie zmieniaj leków, 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](#).





- Przed pomiarem ciśnienia krwi i EKG 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 mierzenia ciśnienia krwi i EKG.
- Przed pomiarem ciśnienia krwi i EKG odpocznij przez co najmniej pięć minut w wygodnej pozycji.
- Zmierz ciśnienie krwi lub EKG w zacisznym miejscu w jakimś pomieszczeniu.
- Nie mierz ciśnienia i EKG podczas aktywności fizycznej.
- Pozostań nieruchomo i nie rozmawiaj, kiedy rozpoczniesz pomiar ciśnienia krwi i EKG i do momentu jego ukończenia.
- Nie mierz ciśnienia krwi i nie przeprowadzaj EKG, kiedy znajdujesz się blisko maszyn wytwarzających silne pole elektryczne np. maszyny do obrazowania magnetyczno-rezonansowego (MRI), aparatu rentgenowskiego, elektromagnetycznych systemów przeciwkradzieżowych i wykrywaczy metali.
- Ze względów bezpieczeństwa zawsze łącz zegarek z telefonem w domu lub bezpiecznym miejscu za pośrednictwem połączenia Bluetooth. Nie zaleca się łączenia telefonu w miejscu publicznym.
- Nie mierz ciśnienia krwi i nie przeprowadzaj EKG podczas zabiegów medycznych np. operacji i defibrylacji.
- Mierz ciśnienie krwi i przeprowadzaj EKG w otoczeniu o temperaturze od 12°C do 40°C i wilgotności względnej pomiędzy 30% a 90%.



### Środki ostrożności dotyczące pomiaru ciśnienia krwi

- Unikaj spożywania alkoholu, potraw z kofeiną, palenia, ćwiczeń i brania kąpieli na 30 minut przed pomiarem ciśnienia krwi.
- Podczas pomiaru ciśnienia krwi nadgarstek powinien być suchy. Nie przeprowadzaj pomiaru po nałożeniu balsamu lub w przypadku nadmiernego pocenia się.
- Nie rób celowo głębokich oddechów i nie oddychaj powoli. Podczas pomiaru ciśnienia krwi oddychaj normalnie.
- Jeśli jesteś w ciąży, wyniki pomiaru ciśnienia krwi mogą nie być dokładne.
- Nie dokonuj pomiaru ciśnienia krwi za pomocą aplikacji Samsung Health Monitor, jeśli cierpisz na którąś z następujących chorób:
  - arytmia;
  - przewlekła choroba serca lub przebyty zawał mięśnia sercowego;
  - choroba układu krążenia lub naczyń obwodowych;
  - choroba zastawek serca (choroba zastawki aorty);
  - kardiomiopatia;
  - inne choroby układu sercowo-naczyniowego;
  - ostatnie stadium choroby nerek;
  - cukrzyca;
  - zaburzenia neurologiczne (np. drgawki);
  - zaburzenia krzepnięcia krwi lub w przypadku przyjmowania leków przeciwzakrzepowych.
- Nie zakładaj urządzeń na nadgarstek z tatuażami lub znamionami podczas pomiaru ciśnienia krwi. Tatuaże lub znamiona będą zakłócać pracę optycznego czujnika tętna.



- Aplikacja Samsung Health Monitor kalibruje i mierzy ciśnienie krwi na podstawie odczytów z ramienia z założonym manometrem ciśnienia krwi. Jeśli między jednym a drugim ramieniem występuje duża różnica ciśnienia krwi (ponad 10 mmHg), należy to skonsultować z lekarzem.
- Nie stosuj zegarka skalibrowanego do pomiaru ciśnienia krwi u innych osób.
- Mierzalny zakres odczytu w aplikacji Samsung Health Monitor dotyczący ciśnienia krwi jest następujący: jeśli skalibrowano, zakres systolicznego ciśnienia krwi wynosi od 80 mmHg do 170 mmHg, natomiast zakres ciśnienia diastolicznego wynosi od 50 mmHg do 110 mmHg. W razie pomiaru zakres systolicznego ciśnienia krwi wynosi od 70 mmHg do 180 mmHg, a zakres diastolicznego ciśnienia krwi wynosi od 40 mmHg do 120 mmHg.
- Na sygnał może mieć wpływ indywidualna jasność skóry, ilość krwi pod skórą oraz czystość czujnika.



### **Środki ostrożności dotyczące pomiaru EKG**

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


## Rozpoczynanie pomiaru ciśnienia krwi

### Wstępne ustawienia przed pomiarem ciśnienia krwi

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



Konieczne skalibruj zegarek z manometrem z mankietem podczas pomiaru ciśnienia krwi 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 krwi jest sprzedawany oddzielnie.

- 1 Na ekranie aplikacji dotknij  (**Samsung Health Monitor**).
- 2 Dotknij **Ciężnienie tętna**. → **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 **Dalej**.
- 5 Dotknij **Kalibracja zegarka**.
- 6 Noś mankiet manometru na górnym ramieniu, na którym nie masz zegarka. Więcej informacji na temat poprawnego noszenia manometru do pomiaru ciśnienia krwi znajduje się w instrukcji obsługi tego urządzenia.
- 7 Postępuj zgodnie z instrukcjami wyświetlanymi na ekranie, aby zakończyć kalibrację.

## Pomiar ciśnienia krwi

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

 Musisz nosić zegarek na ramieniu używanym w celach kalibracji.

1 Na ekranie aplikacji dotknij  (**Samsung Health Monitor**).

2 Dotknij **Ciśnienie tętna**. → **Zmierz**.

Sprawdź wartość zmierzonego systolicznego i diastolicznego ciśnienia krwi wyświetlanego na ekranie.



## Sprawdzanie odczytów


Sprawdź pomiary na ekranie zegarka po zmierzeniu ciśnienia krwi. 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. Wykonaj pomiar ponownie jeszcze co najmniej 2 razy, jeśli lekarz stwierdzi, że Twój stan nie jest nagły.

## Rozpoczynanie pomiaru EKG


### Wstępne ustawienia przed wykonaniem EKG

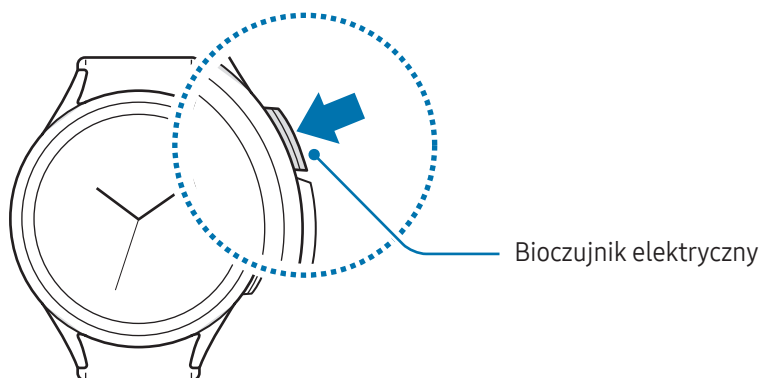
Wprowadź swój profil w aplikacji Samsung Health Monitor przed pomiarem EKG. W przeciwnym razie nie możesz przeprowadzić EKG.

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

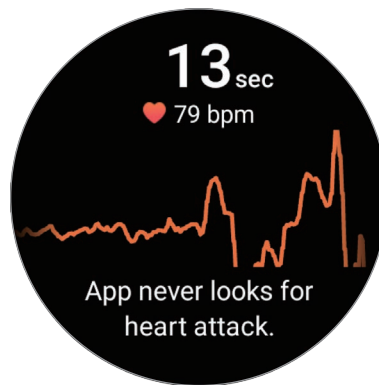
### Pomiar EKG

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

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

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

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

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




Skontaktuj się 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 bioczuJNIK elektryczny i ponownie zmierz 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**, by sprawdzić ustawienia na nadgarstku, na którym nosisz zegarek i lokalizację przycisku. Następnie załóż zegarek we właściwym kierunku i zmierz ponownie EKG.

## 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.
- Jakość sygnału GPS może ulec pogorszeniu w miejscach zakłóceń sygnału, na przykład między budynkami, na obszarach nisko położonych lub w niekorzystnych warunkach pogodowych.




# Muzyka

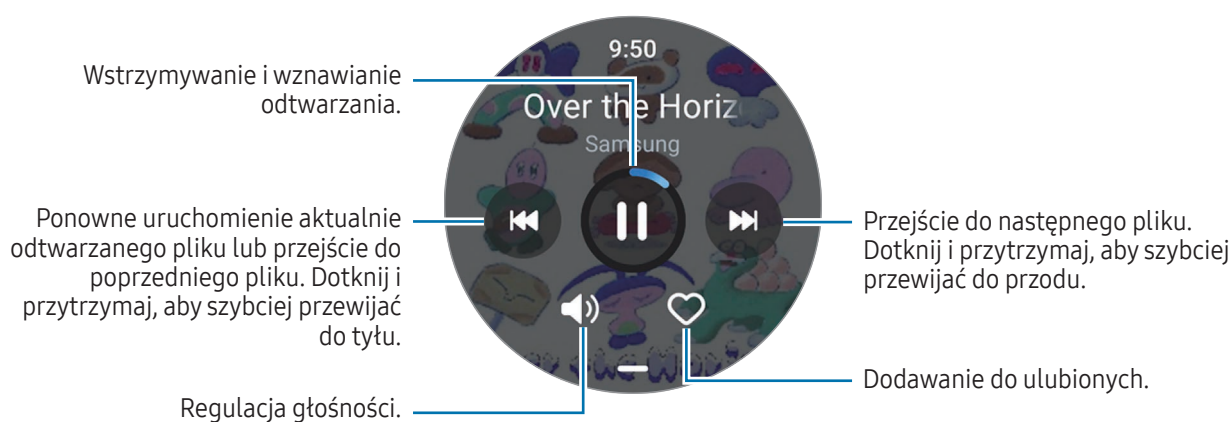
## Wstęp

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

Sprawdź pliki audio na zegarku, sklasyfikowane według rodzaju i zarządzaj nimi, dodając je i usuwając, jak tylko chcesz.

- 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.** w **Muzyka** w celu aktywacji tej funkcji. 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 należy dotknąć  (**Ustawienia**) → **Wyświetlacz**, a następnie dotknąć przełącznika **Pokaż fun. ster. multim.** w celu włączenia tej funkcji.

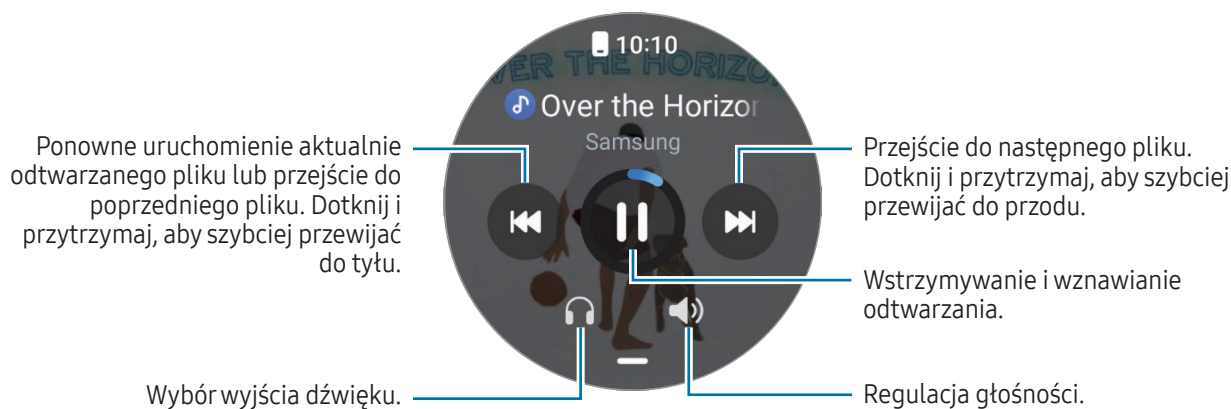
### Sterowanie odtwarzaczem muzyki

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

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

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

Kiedy wybierzesz opcję **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.

3 Dotknij **Telefon**.



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 **Pisz**.  
Jeżeli zapisano przypomnienie, na górze listy przypomnień dotknij .
- 2 Wprowadź treść przypomnienia.
- 3 Dotknij **Ustaw godzinę**, aby ustawić powiadomienie.
- 4 Dotknij pola wprowadzania i użyj pierścienia lub przesuń palcem w górę lub w dół na ekranie, aby ustawić godzinę, a następnie dotknij **Dalej**.
- 5 Ustaw inne opcje powiadomienia, takie jak data odbioru powiadomienia i ustawienie powtarzania powiadomienia, a następnie dotknij **Gotowe**.
- 6 Dotknij **Zapisz**.  
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 **Ukończ**.

### Przywracanie przypomnień


Zakończone przypomnienia można przywracać.

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

### Usuwanie przypomnień

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

## Kalendarz

Zegarek umożliwia przeglądanie w urządzeniu 7-dniowych harmonogramów zdarzeń zapisanych na telefonie. Dotknij  (**Kalendarz**) na ekranie aplikacji, aby sprawdzać harmonogramy wydarzeń zapisanych na telefonie. Aby dodać harmonogram, dotknij **Pokaż w telef.** i dodaj go na połączonym telefonie.

## Bixby

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


Możesz rozmawiać z Bixby. Bixby uruchomi żadaną funkcję lub wyświetli potrzebne informacje. Aby uzyskać więcej informacji, odwiedź witrynę [www.samsung.com/bixby](http://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 przycisk ekranu startowego, na ekranie aplikacji dotknij  (**Ustawienia**) → **Zaawansowane funkcje** → **Dostosuj przyciski**, 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 dotykania .


## Przywoływanie aplikacji Bixby za pomocą głosu

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

- 1 Na ekranie aplikacji dotknij  (**Bixby**). Można też nacisnąć i przytrzymać przycisk ekranu startowego.
- 2 Dotknij  → **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.

## 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 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 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

Przeciągnij  poza duży okrąg, aby wyłączyć alarm. Możesz też obrócić pierścień lub przeciągnąć go zgodnie z ruchem wskazówek zegara.

Aby używać funkcji drzemki, przeciągnij  poza duży okrąg. Możesz też obrócić pierścień lub przeciągnąć go w lewo.

## Usuwanie alarmów

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





## Czas na św.

Dotknij  (**Czas na św.**) na ekranie aplikacji, by wyświetlić zegary z godziną na świecie dodane 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 lub przesuń palcem w górę lub w dół na ekranie, aby ustawić czas trwania, a następnie dotknij .
-  Jeśli wybierzesz wcześniej określone ustawienie, czasomierz uruchomi się od razu. Możesz również sprawdzić więcej wstępnie określonych ustawień, stosując pierścień lub przesuwać palcem w górę lub dół na ekranie.

## Odrzucanie czasomierza

Przeciągnij  poza duży okrąg po odliczeniu czasu przez czasomierz. Możesz też obrócić pierścień lub przeciągnąć go zgodnie z ruchem wskazówek zegara.

Aby ponownie uruchomić czasomierz, przeciągnij  poza duży okrąg. Możesz też obrócić pierścień lub przeciągnąć go w lewo.

## Stoper

- 1 Na ekranie aplikacji dotknij  (**Stoper**).
- 2 Wybierz żądany styl stopera, korzystając z pierścienia 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 .

## 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.

### Przenoszenie zdjęć na zegarek

Możesz przenosić zdjęcia z telefonu na zegarek lub synchronizować je automatycznie.

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

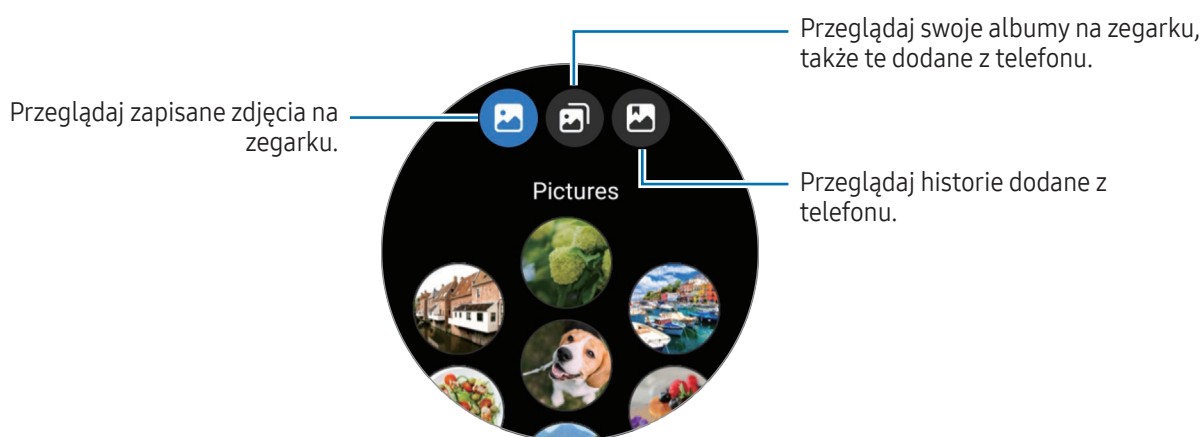


- 3 Wybierz **Dodaj obrazy**.
- 4 Wybierz zdjęcie do przeniesienia na zegarek i dotknij **Gotowe**.

Aby zsynchronizować obrazy z telefonu z zegarkiem, dotknij przełącznika **Automat. synchronizuj albumy** w **Galeria** w celu aktywacji tej funkcji. 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 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.
- 3 Użyj pierścienia lub przesuń na ekranie w lewo lub w prawo i wybierz więcej obrazów.
- 4 Dotknij  i wybierz rodzaj tarczy zegarka.

## Usuwanie obrazów

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

## Znajdź telefon

Jeśli telefon się zgubi, zegarek może ułatwić jego odnalezienie.

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

## Znajdź mój zegarek


Jeśli zgubisz zegarek, w jego znalezieniu może pomóc aplikacja Galaxy Wearable w połączonym telefonie lub funkcja SmartThings Find aplikacji SmartThings zainstalowana w połączonym telefonie.



- Wspieranie funkcji SmartThings Find może się różnić w zależności od wersji oprogramowania połączonego telefonu.
- Ekran można włączać automatycznie w celu odnalezienia zegarka z użyciem funkcji SmartThings Find, jeśli połączony smartfon ją obsługuje.

### Znajdowanie dzięki aplikacji Galaxy Wearable

- 1 Otwórz aplikację **Galaxy Wearable** na swoim telefonie i 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. Możesz również wyłączyć je, dotykając **Zatrzymaj** na telefonie.

### Zdalne sterowanie zegarkiem

Jeśli zegarek zostanie zgubiony lub ukradziony, w telefonie uruchom aplikację **Galaxy Wearable**, dotknij **Znajdź mój zegarek** → **Ustaw ochronę**, a następnie steruj zegarkiem zdalnie.

### Znajdowanie dzięki funkcji SmartThings Find z aplikacji SmartThings

Otwórz aplikację **Galaxy Wearable** na swoim telefonie i dotknij **Znajdź mój zegarek**.

Ekran SmartThings Find, dostępny przez aplikację SmartThings, wyświetli się na telefonie, co pozwoli sprawdzić lokalizację zagubionego zegarka na mapie. Możesz go także odnaleźć, kierując się sygnałami dźwiękowymi emitowanymi przez zegarek.

## 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.

### 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 wysłaniu wiadomości alarmowej lub udostępnieniu informacji alarmowej wprowadzone informacje pojawią się na ekranie SOS Twojego zegarka.

### Udostępnienia informacji alarmowej


#### Rejestracja kontaktów alarmowych

Dodaj kontakty, które mogą Ci pomóc po udostępnieniu informacji alarmowej.

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

## Udostępnianie informacji o alarmowej

Przy udostępnianiu informacji alarmowej zawierająca informacje o Twojej lokalizacji oraz ostrzeżenie o niskim poziomie baterii zostaną wysłane do Twoich kontaktów alarmowych. Także ekran SOS wyświetli się na Twoim zegarku i dostarczy on informacji medycznych każdej osobie, która znajdzie się w nagłej sytuacji, by mogła Ci pomóc.



- 1 Dotknij  (**Ustawienia**) na ekranie aplikacji.
- 2 Dotknij **Bezpieczeństwo i syst. awaryjne** → **Udostępnianie awaryjne**.
- 3 Dotknij **Rozpocznij**.  
Twoja bieżąca lokalizacja zostanie udostępniona Twoim kontaktom alarmowym, a ekran SOS pojawi się na Twoim zegarku.

## 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**.
  - 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](#).
  - Dotknij przełącznika **Odliczanie**, by włączyć funkcję i ustawić żądany czas dla automatycznego inicjowania połączenia alarmowego i wysyłania wiadomości alarmowej na ekranie żądania przesłania wiadomości alarmowej. Jeśli ta funkcja jest wyłączona, musisz ręcznie uruchomić połączenie alarmowe i wysłać wiadomość alarmową na ekranie żądania wysłania wiadomości alarmowej w określonym czasie. Jeśli nie, Twój zegarek automatycznie anuluje żądanie wysłania wiadomości alarmowej.

## Wysyłanie żądania przesłania wiadomości alarmowej

- 1 W sytuacji alarmowej naciśnij pięciokrotnie przycisk ekranu startowego zegarka.
- 2 Gdy wibruje, przeciągnij  poza duży okrąg. Możesz też obrócić pierścień lub przeciągnąć go w lewo. Połączenie z Twoim kontaktem alarmowym jest wykonywane automatycznie.
- 3 Gdy połączenie jest zakończone, a wibracje wznawiają się, przeciągnij  poza duży okrąg. Możesz też obrócić pierścień lub przeciągnąć go 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 obrócić pierścień lub przeciągnąć go zgodnie z ruchem wskazówek zegara.
- Jeśli funkcja **Udostępniaj informacje kontaktom alarmowym** jest wyłączona, wiadomość zawierająca Twoją bieżącą lokalizację nie zostanie wysłana do kontaktów alarmowych.
- Jeśli funkcja **Odliczanie** jest włączona, połączenie alarmowe zostanie wykonane oraz wiadomość alarmowa zostanie wysłana po upływie ustawionego czasu.

## 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**, a następnie dotknij przełącznika, aby włączyć funkcję.
- 3 Dotknij **Reguły wykrywania upadków** i wybierz warunki, w których zegarek wykryje obrażenia spowodowane upadkiem.
  - 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 przesłania wiadomości alarmowej po doznaniu obrażeń po upadku

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


Jeśli nie odpowiesz w ciągu 60 sekund, połączenie alarmowe zostanie wykonane i wiadomość alarmowa zostanie wysłana automatycznie do wcześniej zarejestrowanych kontaktów po zakończeniu odliczania.



- Zegarek może stwierdzić upadek, jeśli wykonujesz bardzo intensywne ćwiczenia fizyczne. W takiej sytuacji anuluj powiadomienie, aby nie wysyłać wiadomości alarmowej.
- Jeśli funkcja **Udostępniaj informacje kontaktom alarmowym** jest wyłączona, wiadomość zawierająca Twoją bieżącą lokalizację nie zostanie wysłana do kontaktów alarmowych.
- Jeśli chcesz anulować żądanie wysłania wiadomości alarmowej lub 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 **Odliczanie**, by 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. udostępn.** → .






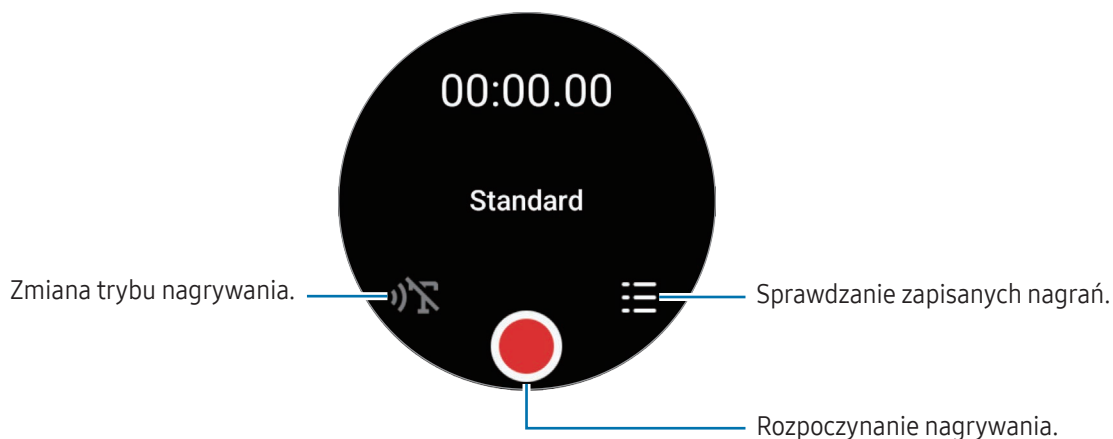
Jeśli wysyłanie wiadomości alarmowej nie zostanie wyłączone, na uprzednio zarejestrowane kontakty będą wysyłane dodatkowe wiadomości (zawierające informacje o lokalizacji) w odstępach 15-minutowych przez 24 godziny od wysłania pierwszej wiadomości alarmowej. Jednakże wiadomość będzie wysyłana tylko,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


## Dyktafon

Możliwe jest nagrywanie głosu lub jego odtwarzanie.

### Nagrywanie głosu

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






- 3 Dotknij , aby zakończyć nagrywanie. Nagranie zostanie zapisane. Aby odtworzyć nagrany dźwięk, wybierz plik nagrania.

### Zmiana trybu nagrywania

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

Wybierz żądany tryb.


-  : 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**, aby ustawić język tej opcji.



## Kalkulator

Możesz wykonywać działania.



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


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


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

## Kompas

Można używać zegarka jako kompasu.

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

Przeciagnij 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, jak nosisz 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.

- 1 Na ekranie aplikacji dotknij  (**Kontroler aparatu**).  
Na połączonym telefonie zostanie otwarta aplikacja Aparat.
- 2 Przejrzyj ekran podglądu, dotknij , aby zrobić zdjęcie, lub dotknij , aby nagrać film.  
Aby zmienić tryb fotografowania, dotknij  lub .



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


## Samsung Global Goals

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


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

## 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 Wybierz urządzenie lub miejsce do kontrolowania.

Aby dodać urządzenia lub miejsca, dotknij **Pokaż na telef.** 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. Dotknij **Pokaż na telef.**, aby pobrać najnowszą wersję aplikacji na swoim telefonie.

## 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.

 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 lub komputer.

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

### Środki ostrożności dotyczące korzystania z funkcji Bluetooth

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

## Wi-Fi

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

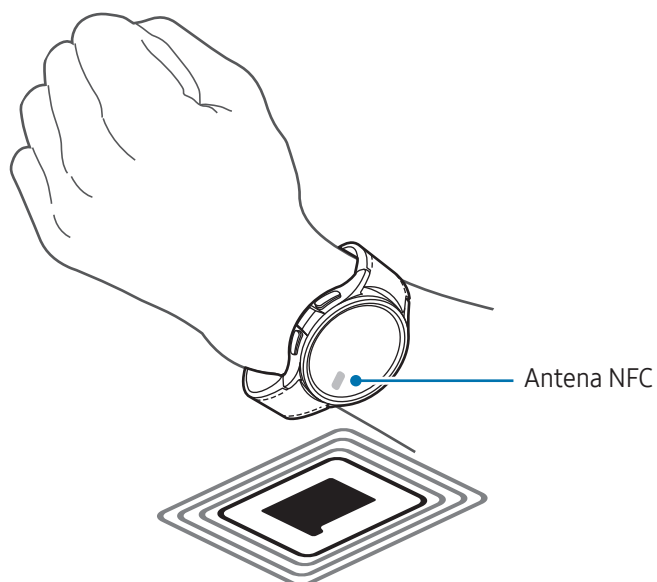
Aby można było używać funkcji NFC podczas zakupów, należy zarejestrować się w usłudze mobilnych płatności. Aby się zarejestrować lub uzyskać szczegółowe informacje na temat usługi, skontaktuj się z operatorem sieci.

- 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. Można 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 (SM-R935F, SM-R945F, SM-R955F, SM-R965F)

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 włączone:** ustawianie korzystania przez cały czas z sieci komórkowej zegarka niezależnie od połączenia z telefonem.
- **Zawsze wyłączone:** 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 (SM-R935F, SM-R945F, SM-R955F, SM-R965F)

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**.

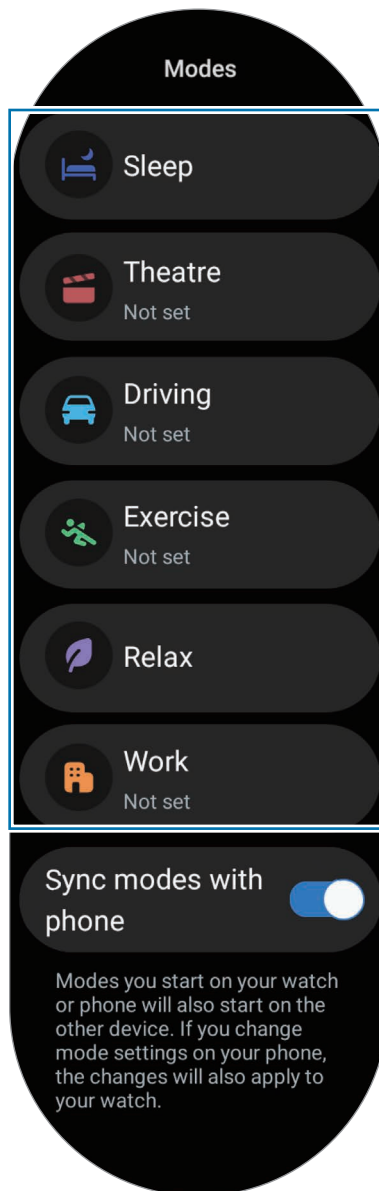
- **Początek cyklu rozliczeniowego:** ustawianie daty początkowej comiesięcznego rozliczenia wykorzystania danych w ramach planu.
- **Ustaw limit danych:** włączanie lub wyłączanie funkcji tak, by następowało automatyczne przerwanie połączenia danych mobilnych po osiągnięciu określonego limitu danych.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

## 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.
- **Wibracje z dźwiękiem:** włączenie wibracji i dźwięku w zegarku.
- **Wibracja:** ustawianie czasu i intensywności wibracji.
- **Wibracje połącz.:** wybierz wzór wibracji informujących o połączeniach przychodzących.
- **Wibracja przy powiadom.:** wybierz wzór wibracji informujących o powiadomieniach.
- **Wibracje systemowe:** włączanie wibracji dla pewnych działań.
- **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](#).
- **Pokaż fun. ster. multim.:** ustawianie automatycznego uruchomienia aplikacji **Kontroler mediów** na zegarku, kiedy na połączonym telefonie zostanie odtworzona muzyka lub film.
- **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:** ustawienie zegarka umożliwiające postugiwanie się ekranem dotykowym w rękawiczkach.
- **Pokaż informacje o ładowaniu:** wprowadzanie ustawienia, zgodnie z którym zegarek będzie wyświetlać informacje dotyczące ładowania, gdy ekran jest wyłączony podczas ładowania.

## Health

Możesz skonfigurować różne ustawienia powiązane z ćwiczeniami i sprawnością fizyczną.

Na ekranie Ustawienia dotknij **Health**.

- **Pomiar:** ustawienie pomiaru tętna i poziomu stresu, a także włączanie lub wyłączanie dodatkowych funkcji, które można mierzyć w trakcie snu.
- **Labs:** stosowanie nowych funkcji zegarka.
- **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.:** pozwalanie 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](#).
- **Prywatność:** zmiana ustawień prywatności i ustawienie usługi personalizowania na podstawie zainteresowań i sposobu korzystania z zegarka.
- **Wykrywanie nadgarstka:** ustawienie wykrywania noszenia 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 automatycznego lub ręcznego wysyłania wiadomości alarmowych w razie wypadku lub niebezpieczeństwa. Więcej informacji można znaleźć w rozdziale [Wysyłanie wiadomości alarmowej](#).

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

- **Inf. medyczne:** wprowadź swoje informacje medyczne.
- **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 automatycznie lub ręcznie 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**.

- **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 rozłączania:** ustawienie otrzymywania alertów, gdy podczas noszenia zegarek straci połączenie Bluetooth z telefonem.
- **Blok. przed wodą:** włączanie trybu blokady wodnej przed wejściem do wody. Kiedy tryb Blokada wodna jest włączony, funkcje, takie jak podniesienie nadgarstka w celu wznowienia pracy, funkcja Always On Display i funkcja dotyku ekranu, są automatycznie wyłączone.
- **Dostosuj przyciski:** wybór aplikacji lub funkcji do uruchomienia po dwukrotnym naciśnięciu przycisku ekranu startowego lub naciśnięciu i przytrzymaniu go. Możesz również wybrać funkcję uruchomienia po naciśnięciu przycisk wstecz.
- **Wskaźniki stanu:** zmiana ustawień wyświetlania dla ikon wskaźnika stanu na górze wyświetlacza zegarka.
- **Gesty:** włączanie funkcji gestów i konfiguracja ich ustawień. Więcej informacji można znaleźć w rozdziale [Gesty](#).

## Gesty

Włącz funkcję gestów i skonfiguruj ustawienia.

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

- **Odbieranie połączeń:** ustawienie odbioru połączeń przez dwukrotne potrząśnięcie ramieniem, na którym założono zegarek, po zgięciu w łokciu.
- **Odrzucaj połączenia i alerty:** ustawienie odrzucania alertów i połączeń poprzez dwukrotny obrót nadgarstka z założonym zegarkiem.

- **Szybkie uruchamianie:** uruchamianie wybranej funkcji przez dwukrotne wygięcie nadgarstka z założonym zegarkiem w górę i w dół w ciągu pięciu sekund od włączenia ekranu przy jednoczesnym zaciśnięciu pięści. Dotknij **Wybierz opcję** i ustaw funkcję do szybkiego uruchomienia przy pomocy tej metody.

## Pielęgn. baterii i 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.

Na ekranie Ustawienia dotknij **Pielęgn. baterii i urządzenia** → **Bateria**.

- **Oszczędzanie energii:** włączanie trybu oszczędzania energii umożliwia ograniczenie zużycia energii baterii.
- **Uśpione aplikacje:** wybieranie aplikacji, które będą uśpione w tle. Uśpione aplikacje są uruchamiane w tle okazjonalnie, by zwiększyć 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 umieść zegarek na ładowarce bezprzewodowej.



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

### Pamięć

Sprawdź stan używanej i dostępnej pamięci.

Na ekranie Ustawienia dotknij **Pielęgn. baterii i urządzenia** → **Pamięć**.



- 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.
- Dostępną pojemność pamięci wewnętrznej zegarka można sprawdzić w sekcji Dane techniczne na stronie internetowej firmy Samsung.

## RAM

Na ekranie Ustawienia dotknij **Pielęgn. baterii i urządzenia** → **RAM**.

Aby przyspieszyć działanie zegarka poprzez wstrzymanie uruchomionych w tle aplikacji, zaznacz aplikacje na liście aplikacji, a następnie dotknij **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. (Galaxy Watch6)
- **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:** dopasowanie zegarka do używanego przedramienia, niezależnie od tego, czy jest to ręka lewa, czy prawa. Orientacja wpływa na położenie przycisku ekranu startowego lub przycisku wstecz.

- **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** → **Samouczek i pomoc**.
- **Ułatwienia widoczności:** 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:** włączenie automatycznego instalowania aktualizacji na zegarku w nocy, gdy urządzenie jest ładowane i ma co najmniej 30% energii baterii.



## 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 wysłać informacje diagnostyczne dotyczące zegarka firmie Samsung.
- **Info. o oprogramowaniu:** informacje o wersji oprogramowania i statusie bezpieczeństwa.
- **Informacje o baterii:** sprawdzanie informacji o baterii.


# Aplikacja Galaxy Wearable

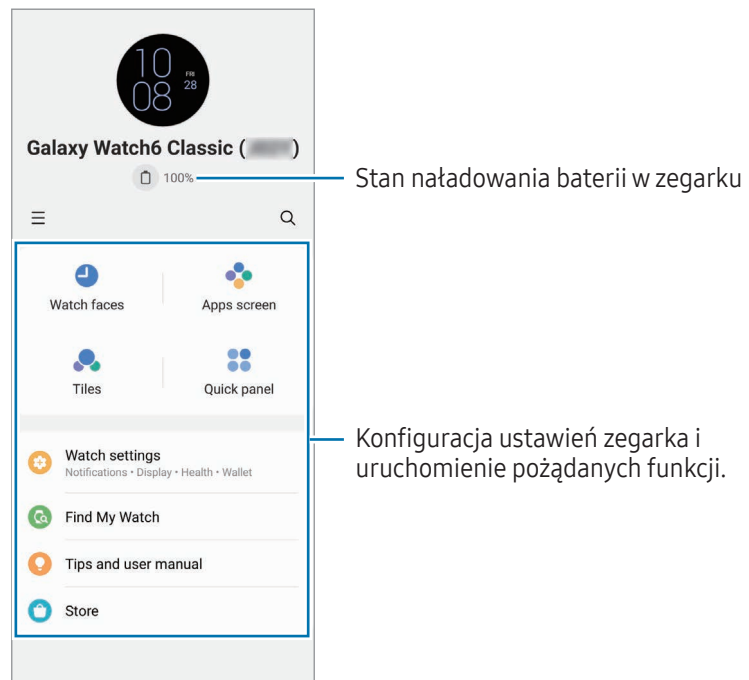
## Wstęp

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

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



Dotknij , aby użyć następujących opcji dodatkowych:

-  : konfiguracja ustawień dla aplikacji Galaxy Wearable.
- **Dodaj nowe urządzenie**: rozłączanie urządzenia z aktualnie podłączonym telefonem i łączenie z nowym urządzeniem. Postępuj zgodnie z instrukcjami wyświetlanymi na ekranie, aby zakończyć proces łączenia. Więcej informacji można znaleźć w rozdziale [Łączenie zegarka z telefonem przez Bluetooth](#).

- **Zarządzanie urządzeniami:** pozwala zarządzać połączonymi urządzeniami, jeśli z telefonem sparowano więcej niż dwa urządzenia. Aby odłączyć urządzenie od telefonu, wybierz urządzenie i dotknij **Usuń**.



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

## Tarcze zegarka

Typ zegarka wyświetlanego na ekranie zegarka można zmieniać.

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


Wybierz żadaną tarczę i dotknij **Dostosuj** w celu zmiany kolorów lub komponentów ekranu, takich jak wskazówki i tarcze, a nawet wyboru elementów do wyświetlania na ekranie 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 **Grafika**.
- 3 Dotknij **Dostosuj** → **Tło** → **Aparat**.  
Aby wybrać zdjęcie zapisane na telefonie, dotknij **Galeria**.
- 4 Dotknij , aby zrobić zdjęcie, a następnie dotknij **OK**.
- 5 Przeciągnij część obrazu, której chcesz użyć, do okręgu lub dostosuj rozmiar obrazu, by wybrać kolor, którego chcesz użyć.
- 6 Wybierz typ wzoru i dotknij **Gotowe**.
- 7 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 **Grafika**.
- 3 Dotknij **Dostosuj** → **Postać**.
- 4 Dotknij  i postępuj zgodnie z instrukcjami wyświetlanymi na ekranie, aby stworzyć własną ikonę emoji AR.
- 5 Wybierz stworzoną ikonę emoji AR w **Inne emoji**, aby przekazać ją do zegarka.
- 6 Dotknij **Zapisz**.  
Tarcza zegarka zostanie zmieniona na tarczę z ikoną emoji AR.



## Ekran Aplikacje

Istnieje możliwość zmiany układu aplikacji na ekranie aplikacji.

Na ekranie aplikacji Galaxy Wearable na 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 tryb Sen:** 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**.

- **Powiadomienia aplikacji:** wybieranie telefonu lub zegarka, z których powiadomienia będą otrzymywane na Twój zegarek.
- **Pokaż powiad.z telefonu na zegarku:** ustawienie zegarka tak, aby wyświetlał powiadomienia z telefonu w zależności od stanu użycia smartfona.
- **Wycisz powiadomienia w telefonie:** ustawienie wyciszenia powiadomień aplikacji na telefonie, gdy są one wyświetlane na zegarku.

- **Synchr. Nie przeszk. z telef.:** włączenie synchronizowania ustawień funkcji Nie przeszkadzać zegarka i telefonu.
- **Zaawansowane ustawienia powiadomień:** konfigurowanie zaawansowanych ustawień w celu otrzymywania powiadomień.

## Dźwięki i wibracja

Można zmieniać ustawienia dźwięku i wibracji zegarka.

Na ekranie aplikacji Galaxy Wearable na 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.

## 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.

## Bezpieczeństwo i syst. awaryjne

Zarządzaj swoimi informacjami medycznymi i kontaktami alarmowymi. Możliwe jest ustawienie automatycznego lub ręcznego wysyłania wiadomości alarmowych w razie wypadku lub niebezpieczeństwa. Więcej informacji można znaleźć w 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.
- W przypadku aplikacji Samsung Health tylko dane z ostatnich 28 dni są zapisywane w zegarku. Aby przeglądać zapisane rekordy starsze niż 28 dni, należy zainstalować aplikację Samsung Health na połączonym telefonie i automatycznie wykonywać kopie zapasowe danych.
- **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:** sprawdź automatyczne kopie zapasowe danych zegarka wykonywane przy pomocy Smart Switch na połączonym telefonie, a następnie dotknij przełącznik **Zapisz kopię zap. w Samsung Cloud**, by 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.



## Pielęgn. baterii i 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** → **Pielęgn. baterii i urządzenia**. Więcej informacji na temat innych funkcji, których nie wymieniono, można znaleźć w [Pielęgn. baterii i 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 wyłączanie niepotrzebnych aplikacji.

## Zarządzanie zawartością

Możesz synchronizować pliki dźwiękowe lub zdjęcia zapisane na telefonie z zegarkiem lub przerosić je na zegarek.

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

- **Muzyka**
  - **Utwory na zegarku:** sprawdzanie i zarządzanie plikami audio na zegarku według kategorii. 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**

- **Dodaj obrazy:** przenoszenie zdjęć z telefonu na zegarek. Więcej informacji można znaleźć w rozdziale [Przenoszenie zdjęć na zegarek](#).
- **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.:** wybierz liczbę zdjęć do przestania na zegarek z telefonu.



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

- **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 (SM-R935F, SM-R945F, SM-R955F, SM-R965F)

Po aktywacji sieć 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

Funkcja pozwala odszukać zagubiony zegarek lub sterować nim zdalnie.

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

- **Rozpocznij:** sprawdzanie miejsca, gdzie znajduje się zegarek. Więcej informacji można znaleźć w części [Znajdź mój zegarek](#) w rozdziale Aplikacje i funkcje.
- **Ustaw ochronę:**
  - **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 Twoim 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 resetem, są dostępne w Samsung Cloud.

## 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 tę instrukcję.

- Przedstawione opisy bazują na ustawieniach domyślnych urządzenia.
- W zależności od regionu, operatora sieci, specyfikacji modelu lub oprogramowania urządzenia opisana w instrukcji zawartość może być inna od wyświetlanej na urządzeniu.
- Podczas korzystania z niektórych aplikacji lub funkcji urządzenie może wymagać połączenia z siecią Wi-Fi lub komórkową.
- Zawartość (zawartość wysokiej jakości) wymagająca znacznego wykorzystania procesora i pamięci RAM wpływa na całkowitą wydajność urządzenia. Aplikacje powiązane z tą zawartością mogą nie działać poprawnie w zależności od parametrów technicznych urządzenia i środowiska, w jakim uruchomiono 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 niniejszej instrukcji, zależnie od producenta i modelu telefonu podłączonego do zegarka.
- Obraz na ekranie dotykowym 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 dotykowego przez długi okres oraz wyłączenie ekranu dotykowego, gdy urządzenie nie jest używane.
  - Możliwe jest skonfigurowanie automatycznego wyłączenia ekranu dotykowego, gdy ekran nie jest używany. Na ekranie aplikacji zegarka dotknij  (**Ustawienia**) → **Wyświetlacz** → **Podświetl. ekranu** i wybierz czas, po którym urządzenie ma wyłączyć ekran dotykowy.
  - Aby włączyć automatyczne dostosowywanie jasności ekranu dotykowego na podstawie warunków otoczenia, na ekranie aplikacji 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 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

- Urządzenie jest wodoodporne i pyłoodporne 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 w basenie oraz w morzu, o ile woda nie jest głęboka.
- Wodoodporność urządzenia Galaxy nie jest trwała i jej skuteczność może się obniżyć wraz z upływem czasu. Zaleca się zlecenie sprawdzenia wodoodporności urządzenia Galaxy raz w roku w centrum serwisowym Samsunga lub autoryzowanym serwisie.
- Aby utrzymać wodoodporność i pyłoodporność urządzenia, należy przestrzegać podanych niżej wskazówek.
  - Po pływaniu i przed wyschnięciem wody z basenu lub wody słonej należy spłukać urządzenie pod bieżącą wodą, a następnie wytrzeć je dokładnie miękką, czystą szmatką, aby utrzymać wodoodporność. Zanieczyszczenia z wody basenowej lub słonej mogą spowodować osłabienie wodoodporności.
  - Po zamoczeniu urządzenia płynem innym niż woda słodka, np. kawa, napoje, woda z mydłem, olej, perfumy, olejek do opalania, środek do czyszczenia rąk lub środki chemiczne, np. kosmetyki, należy spłukać urządzenie pod bieżącą wodą i wysuszyć je dokładnie za pomocą miękkiej, czystej szmatki, aby utrzymać wodoodporność.

- Używając urządzenia, nie zanurzać się w wodzie, nie nurkować, nie nurkować ze sprzętem ani nie uprawiać sportów wodnych, np. jazda na nartach lub surfing. Ponadto nie wolno pływać w zbiornikach wodnych z szybko poruszającą się wodą, np. w rzekach. Nie czyścić urządzenia myjkami wysokociśnieniowymi ani podobnymi urządzeniami. Może to spowodować znaczący wzrost ciśnienia wody i zmianę wodoodporności gwarantowanej przez producenta.
- Jeżeli urządzenie zostanie uderzone lub uszkodzone, może to spowodować osłabienie jego wodoszczelności i pyłoodporności.
- Nie rozbierać urządzenia bez odpowiednich wskazówek.
- Nie suszyć urządzeniem wydmuchującym gorące powietrze, np. suszarką do włosów, ani nie używać urządzenia w pomieszczeniach o wysokiej temperaturze, np. saunie, ponieważ może to spowodować osłabienie wodoodporności ze względu na gwałtowne zmiany temperatury powietrza lub wody.



## Środki ostrożności dotyczące przegrzewania

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

- Aby uniknąć problemów, takich jak awaria urządzenia, dyskomfort lub uszkodzenia skóry, a także wyczerpanie baterii, na ekranie urządzenia wyświetlone zostanie ostrzeżenie, w momencie gdy urządzenie osiągnie określoną temperaturę. Po wyświetleniu pierwszego ostrzeżenia funkcje urządzenia zostaną wyłączone do czasu schłodzenia urządzenia do konkretnej temperatury. Jednak w przypadku modelu LTE funkcja połączeń alarmowych pozostanie dostępna.
- Jeśli temperatura urządzenia będzie w dalszym ciągu wzrastać, wyświetlone zostanie drugie ostrzeżenie. W tym momencie urządzenie zostanie wyłączone. Nie 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 przeciwsłonecznym, należy użyć środka czyszczącego bez mydła, a następnie spłukać i dokładnie wytrzeć zegarek.
- Hybrydowy pasek nie jest wodoodporny. Nie pływać ani nie kąpać się pod prysznicem w przypadku hybrydowego paska.
- Hybrydowy pasek może wydawać skrzypiący odgłos w miejscu łączenia z zegarkiem ze względu na charakterystykę tego materiału. Jest to normalne i można wyeliminować ten problem poprzez nałożenie na pasek produktów do pielęgnacji skóry w miejscu, w którym styka się on z zegarkiem.
- Nie wystawiać hybrydowego paska zegarka na działanie środków chemicznych, bezpośrednich promieni słonecznych, wysokiej temperatury, wilgoci lub wody. W przeciwnym razie może zmienić się kształt i kolor skórzanego materiału. W razie zamoczenia paska należy od razu przetrzeć go miękką, niepozostawiającą kłaczek szmatką i wysuszyć w dobrze wentylowanym i zacienionym miejscu.
- Jeżeli hybrydowy pasek zostanie poplamiony, należy przetrzeć go miękką, niepozostawiającą kłaczek szmatką. W razie potrzeby delikatnie zwilżyć szmatkę czystą wodą.



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.

### Ekran dotykowy reaguje wolno lub nieprawidłowo

- Jeśli ekran dotykowy został przykryty folią ochronną lub są na nim przymocowane inne opcjonalne akcesoria, może on nie działać poprawnie.
- Jeśli masz na sobie rękawiczki, jeśli dotykasz ekranu dotykowego brudnymi rękoma, lub jeśli dotkniesz ekranu ostrymi przedmiotami lub opuszkami palców, ekran dotykowy może działać nieprawidłowo.
- Ekran dotykowy może działać nieprawidłowo 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 dotykowy 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. Włącz ekran i sprawdź przychodzące połączenie.

## 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](http://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 © 2023 Samsung Electronics Co., Ltd.

Niniejsza instrukcja jest chroniona międzynarodowymi przepisami o prawie autorskim.

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

## Znaki towarowe

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