

**SAMSUNG**

# KASUTUSJUHEND

SM-R390

Estonian. 04/2024. Rev.1.1

[www.samsung.com](http://www.samsung.com)

# Sisukord

## Alustamine

### 5 Seadme Galaxy Fit3 teave

### 6 Seadme paigutus ja funktsioonid

- 6 Fit
- 9 Laadimiskaabel

### 10 Aku

- 10 Aku laadimine
- 10 Aku laadimise näpunäited ja ettevaatusabinõud

### 12 Fiti kasutamine

- 12 Rihma kinnitamine ja eemaldamine
- 14 Fiti randmele panemine
- 14 Nõuandeid ja hoiatusi rihma kohta
- 15 Fiti kandmine täpsete mõõtmistulemuste saamiseks

### 17 Fiti sisse- ja väljalülitamine

### 18 Fiti telefoniga ühendamine

- 18 Galaxy Wearable rakenduse installimine
- 18 Fiti ühendamine telefoniga Bluetoothi abil

### 19 Samsung Accounti registreerimine Fitis

### 20 Ekraani kontrollimine

- 20 Puuteekraan
- 21 Ekraani osad
- 22 Ekraani sisse- ja väljalülitamine
- 22 Ekraani vahetamine
- 23 Rakenduste ekraan
- 23 Lukustusekraan

### 24 Kell

- 24 Kella ekraan
- 24 Kella numbrilaua muutmine
- 24 Funktsiooni Always On Display sisselülitamine

### 25 Teavitused

- 25 Teavituste paneel
- 26 Sissetulevate teavituste kontrollimine
- 26 Sissetulevate teavituste jaoks rakenduste valimine

### 27 Kiirpaneel

## Rakendused ja funktsioonid

**29 Sõnumite kontrollimine ja neile vastamine**

**29 Kõnest keeldumine**

**30 Health**

30 Sissejuhatus

31 Igapäevane tegevus

32 Sammud

33 Treening

38 Selle nädala treeninguaeg

40 Magamine

43 Toit

44 Süd. löög.

46 Stress

48 Tsükli jälgimine

49 Vesi

50 Vere hapnikutase

52 Koos

53 Seaded

**53 Meediumi kontrollid**

**54 Kalender**

**54 Ilm**

**54 Märkuannet**

**55 Maailmakell**

**55 Taimer**

**56 Stopper**

**56 Leia minu telefon**

**56 Leia minu käevõru**

**57 Hädaabitaotluse saatmine**

57 Sissejuhatus

57 Hädaabitaotluse eelseadistamine

58 Hädaabi taotlemine

59 Kukkudes viga saades hädaabi taotlemine

59 Asukohateabe jagamise lõpetamine

**59 Calculator**

**60 Kaamera pult**

**61 Seaded**

61 Sissejuhatus

61 Režiimid

61 Teavitused

62 Värv

62 Ekraan

63 Health

63 Turv. ja privaatsus

63 Ohutus ja hädaolukord

64 Täpsemad funktsioonid

64 Üldine

64 Käevõru teave

## Galaxy Wearable rakendus

**65 Sissejuhatus**

**66 Sihverplaadid**

**67 Rakenduste ekraan**

**67 Paanid**

**67 Kiirpaneel**

## **68 Käevõru seaded**

- 68 Sissejuhatus
- 68 Samsung Account
- 68 Režiimid
- 68 Teavitused
- 69 Värin
- 69 Ekraan
- 69 Samsung Health
- 69 Ohutus ja hädaolukord
- 70 Kontod ja varundamine
- 71 Täpsemad funktsioonid
- 71 Ilm
- 72 Üldine
- 72 Käevõru tarkvaravärskendus
- 72 Käevõru teave

## **72 Leia minu käevõru**

## **Kasutusmärkused**

- 73 Seadme kasutamisega seotud ettevaatusabinõud**
- 75 Märkused pakendi ja tarvikute kohta**
- 76 Seadme vee- ja tolmukindluse säilitamine**
- 78 Ülekuumenemise ettevaatusabinõud**
- 78 Fiti puhastamine ja haldamine**
- 79 Olge ettevaatlik, kui olete Fiti materjalide suhtes allergiline**

## **Lisa**

- 80 Tõrkeotsing**
- 84 Aku eemaldamine**

# Alustamine

## Seadme Galaxy Fit3 teave

Galaxy Fit3 (edaspidi Fit) on nutirihm, mis suudab analüüsida teie treeningute mustreid, hallata teie tervist ja pakkuda teile mitmesuguseid mugavaid rakendusi. Saate ekraanil toksates erinevaid funktsioone sirvida ja neid käivitada, samuti saate endale meelepäraseks muuta ka kella numbrilauda. Saate kasutada Fitti pärast seda, kui olete selle oma telefoniga ühendanud.

# Seadme paigutus ja funktsioonid

## Fit







- Et seade toimiks tavapäraselt, kasutage seadet kohas, kus magnetvälja häire puudub.
- Teie seade ja mõningad tarvikud (müüakse eraldi) sisaldavad magneteid. Hoidke see eemal krediitkaartidest, siirdatud meditsiiniseadmetest ja muudest seadmetest, mida magnetid mõjutada võivad. Kui tegemist on meditsiiniseadmetega, hoidke oma seade neist vähemalt 15 cm kaugusel. Lõpetage oma seadme kasutamine, kui kahtlustate, et see võib teie meditsiiniseadme toimimist häirida, ja pidage nõu oma arsti või meditsiiniseadme valmistajaga.
- Kui teie südames on meditsiiniline siirik, ärge pange oma seadet taskusse, mis asub teie siiratud seadme läheduses (näiteks rinnataskusse või jaki sisetaskusse).
- Hoidke ohutut kaugust magnetitest mõjutatud objektide ning seadme ja mõnede magneteid sisaldavate tarvikute (müüakse eraldi) vahel. Seadmes olevad magnetid võivad kahjustada või kasutuskõlbmatuks muuta selliseid esemeid nagu pangakaardid, hoiuraamatud, sissepääsukaardid, pardapääsmed ja parkimiskaardid.



- Veenduge, et rihma hoitakse puhtana. Kokkupuude saasteainetega nagu tolm ja värv võivad põhjustada rihmale plekke, mida ei ole võimalik täielikult eemaldada.
- Ärge sisestage Fiti välistesse avadesse teravaid esemeid. Sisemised osad ning veevastupidavuse funktsioon võivad kahjustuda.
- Kui kasutate Fitti katkise klaaskorpusega, võib tekkida vigastuse oht. Kasutage Fitti ainult pärast seda, kui see on Samsungi teeninduskeskuses või volitatud teeninduskeskuses ära parandatud.



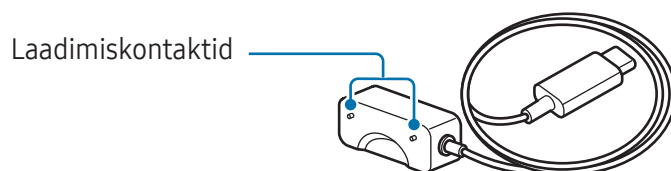
- Ühenduvusprobleemid ja aku tühjenemine võivad tekkida järgnevates olukordades:
  - kui kinnitate Fiti antenni lähedusse metalli sisaldavad kleebised.
- Ärge katke valgussensori ala tarvikute, näiteks kleebiste või kattega. See hoiab ära sensori talitlushäired.



## Nupp

Nupp	Funktsioon
Avaekraani nupp	<ul style="list-style-type: none"> <li>Kui Fit on välja lülitatud, vajutage, et seda sisse lülitada.</li> <li>Kui Fit on sisse lülitatud, vajutage ja hoidke kauem kui kaheksa sekundit all, et see välja lülitada.</li> <li>Kui ekraan on väljalülitatud, vajutage ekraani sisselülitamiseks.</li> <li>Vajutage kaks korda, et seadistatud rakendus või funktsioon avada. (<b>Seaded</b> → <b>Täpsemad funktsioonid</b> → <b>Avaekraani topeltvajutus</b>)</li> <li>Vajutage ükskõik millisel muul kuval olles kella ekraani avamiseks.</li> </ul>

## Laadimiskaabel



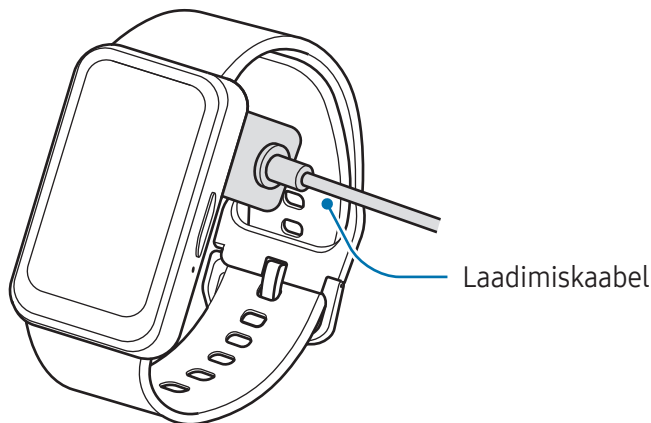
- ⚠ Ärge laske laadimiskaablil veega kokku puutuda, kuna laadimiskaabli veekindluse sertifikaat ei ole sama, mis teie Fitil.

## Aku

Laadige aku enne Fiti esmakordset kasutamist või kui seda pole pikemat aega kasutatud.

### Aku laadimine

- 1 Ühendage laadimiskaabel USB-toiteadapteriga.
- 2 Ühendage Fit laadimiskaabliga.



- 3 Pärast aku täielikku laadimist eemaldage Fit laadimiskaabli küljest.

### Laadimisoleku kontrollimine

Saate laadimisolekut laadimise ajal ekraanilt kontrollida. Kui laadimisolekut ekraanil ei kuvata, toksake rakenduste ekraanil **Seaded** → **Ekraan** ja seejärel toksake lülitit **Laadimise andmete kuvamine**, et see sisse lülitada.

### Aku laadimise näpunäited ja ettevaatusabinõud

- ⚠️ Kasutage ainult Samsungi heakskiidetud laadurit ja juhete, mis on loodud konkreetselt teie Fiti jaoks. Sobimatu laadur ja juhe võivad põhjustada tõsiseid vigastusi või teie seadme rikkuda.
- ⚠️ • Laaduri vale ühendamise võib seadet tõsiselt kahjustada. Ebaõigest kasutamisest tingitud rikked ei ole garantiiga kaetud.
- Kasutage ainult Fitiga kaasas olevat laadimiskaablit. Teiste tootjate laadimiskaabliga ei saa Fitti korralikult laadida.
- Kui laete Fitti siis, kui laadimiskaabel on märg, võib seade kahjustada saada. Enne Fiti laadimist kuivatage laadimiskaabel põhjalikult.



- Energia säästmiseks võtke laadur, kui te seda ei kasuta, pistikupesast välja. Laaduril puudub toitelüliti, seega peate te selle siis, kui te seda ei kasuta, energia säästmiseks pistikupesast välja võtma. Laadur peab laadimise ajal olema elektrikontakti läheduses ja lihtsalt ligipääsetav.
- Laadurit kasutades on soovituslik kasutada heakskiidetud laadurit, mis tagab laadimise toimivuse.
- Kui Fiti ja laadimiskaabli vahel on võõrkehi, ei pruugi Fiti laadimine korralikult toimuda. Kontrollige enne laadimist, et neil ei oleks higi, vedelikke ega tolmu.
- Kui aku on täiesti tühi, ei saa Fitti kohe peale laadimiskaabli ühendamist sisse lülitada. Laske akul mõni minut laadida, enne kui selle uuesti sisse lülitate.
- Kui kasutate korraga mitmeid rakendusi või rakendusi, mis vajavad ühendust teise seadmega, tühjeneb aku kiiresti. Elektritoite kadumise vältimiseks andmeedastuse ajal kasutage neid rakendusi vaid pärast aku täislaadimist.
- Kui ühendate laadimiskaabli mõne muu toiteallikaga (nagu arvuti või mitmiklaadimisjaotur), ei pruugi Fit korralikult laadida või see võib väiksema voolutugevuse tõttu aeglasemalt laadida.
- Võite Fitti laadimise ajal kasutada, aga see võib pikendada aku täislaadimise aega.
- Kui Fiti toide on samaaegse kasutamise ja laadimise ajal ebaühtlane, ei pruugi puutekraan reageerida. Kui see juhtub, eemaldage Fit laadimiskaabli küljest.
- Laadimise ajal võib Fit kuumeneda. See on normaalne ja ei tohiks Fiti eluiga ega toimimist mõjutada. Laske enne Fiti kandmist sellel mõnda aega maha jahtuda, enne kui seda kasutate. Kui aku muutub tavalisest kuumemaks, võib laadur laadimise lõpetada.
- Kui Fit ei lae õigesti, tooge Fit ja laadimiskaabel Samsungi teeninduskeskusesse või volitatud teeninduskeskusesse.
- Vältige painutatud või kahjustatud laadimiskaabli kasutamist. Kui laadimiskaabel on kahjustatud, lõpetage selle kasutamine.

## Fiti kasutamine

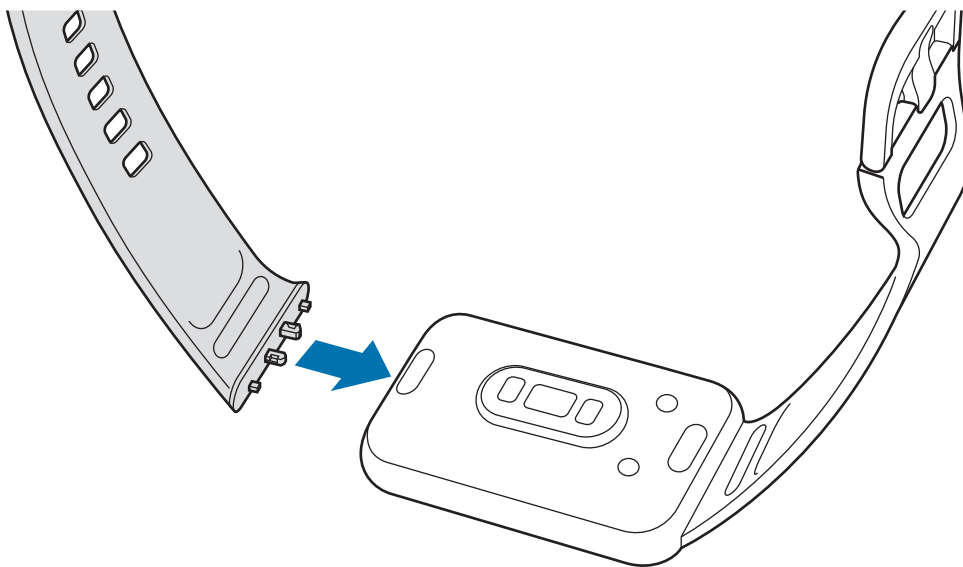
### Rihma kinnitamine ja eemaldamine

Enne Fiti kasutamist kinnitage rihm. Saate Fitilt rihma eemaldada ja selle uuega asendada.

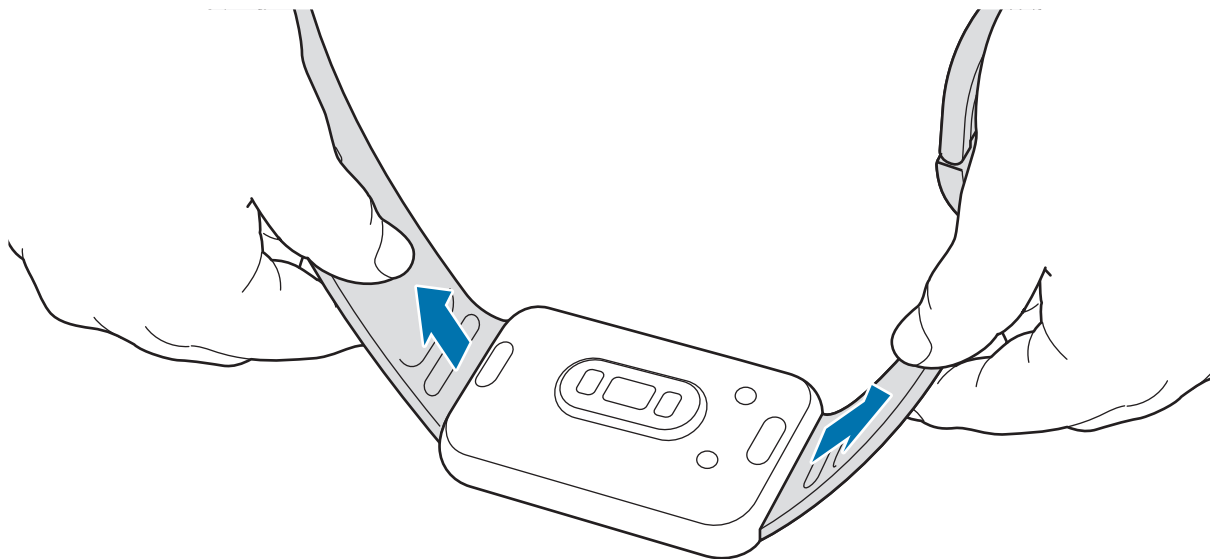
⚠ Olge rihmade kinnitamisel ja eemaldamisel ettevaatlik, et mitte vigastada oma sõrmeküünt.

📄 Kaasasolev rihm võib piirkonnast olenevalt erineda.

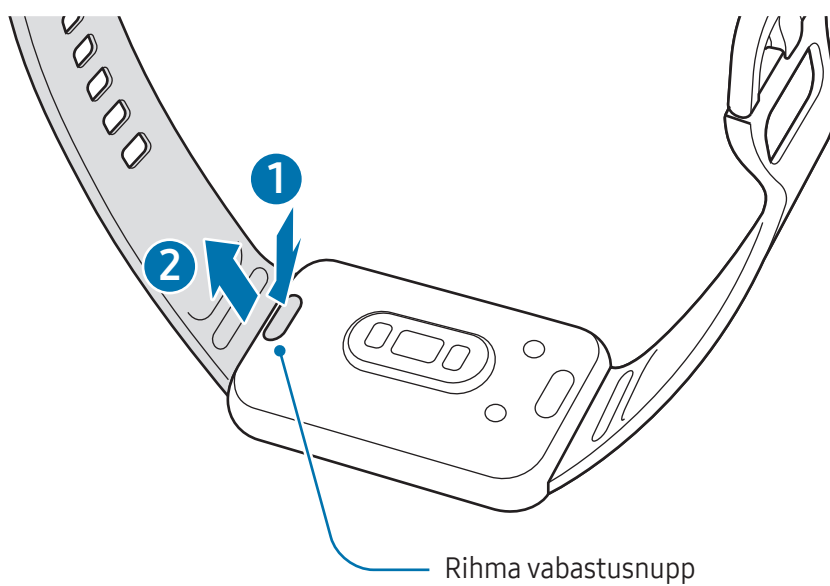
1 Kinnitage rihm Fiti külge.



- 2 Tõmmake rihma õrnalt mõlemalt küljelt, et veenduda, et see oleks tihedalt ühendatud ega oleks Fitist eemaldunud.



Eemaldage rihm, vajutades samal ajal rihma vabastusnappu.



## Fiti randmele panemine

Avage pannel ja asetage Fit ümber oma randme. Seadke rihm randmele, pange nõel reguleerimisavasse ja kinnitage pannel, et seda sulgeda. Kui rihm on liiga pingul, kasutage järgmist auku.

 Ärge väänake rihma liigselt. See võib Fitti kahjustada.



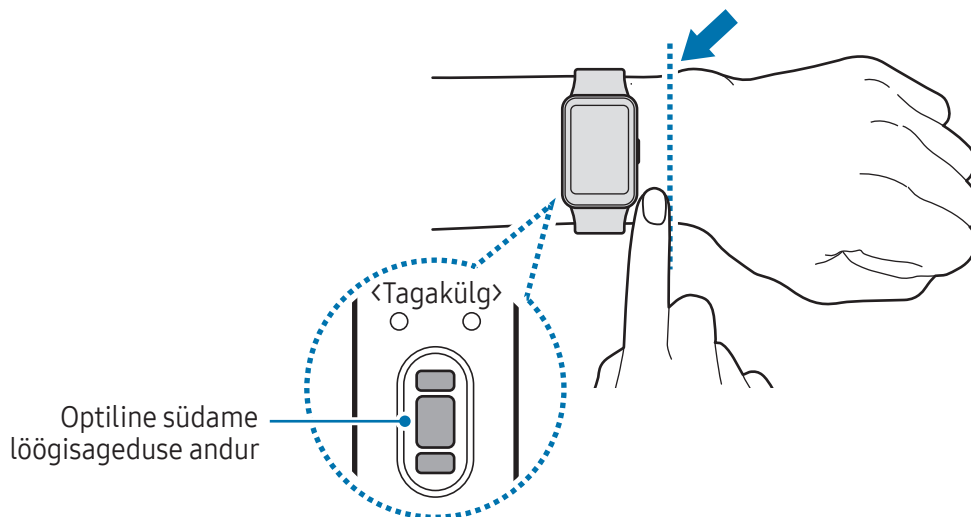
- Oma tervisliku seisundi täpseks mõõtmiseks kandke Fitti tihkelt oma randme kohal käsivarrel. Lisateavet leiate jaotisest [Fiti kandmine täpsete mõõtmistulemuste saamiseks](#).
- Kui teatud materjalid puudutavad Fiti tagumist külge, võib Fit materjali tüübist olenevalt ära tunda, et kannate seda oma randmel.
- Kui teie Fiti tagaküljel olev andur ja teie ranne ei puutu omavahel kokku rohkem kui 10 minuti jooksul, võib teie Fit ära tunda, et te ei kannata seda oma randmel.

## Nõuandeid ja hoiatusi rihma kohta

- Täpsete mõõtmistulemuste saamiseks peate kandma Fitti nii, et see teie randmele sobituks. Laske pärast mõõtmist rihm lõdvemaks, et õhk teie nahani pääseks. Soovitatav on Fitti kanda nii, et see poleks liiga lõdvalt ega pingul ja et see tunduks tavaolukorras mugav.
- Kui kannate Fitti pikka aega või teete selle kandmise ajal kõrge intensiivsusega trenni, võib teatud tegurite, nagu hõõrdumise, surve või niiskuse tõttu ilmned a nahaärritus. Kui olete Fitti tükk aega kandnud, eemaldage see mõneks ajaks randmelt, et teie nahk püsiks terve ja ranne saaks puhata.
- Nahaärrituse põhjuseks võib olla allergia, keskkonnamõjurid, muud asjaolud või naha pikaajaline kokkupuude seebi või higiga. Sellisel juhul lõpetage kohe Fiti kasutamine ja oodake kaks või kolm päeva sümptomite leevenemist. Kui sümptomid püsivad või ägenevad, pidage nõu oma arstiga.
- Veenduge enne Fiti kandmist, et nahk oleks kuiv. Märja Fiti pikaajaline kandmine võib teie nahka mõjutada.
- Kui kasutate Fitti vees, eemaldage nahalt ja Fitilt võõrmaterjalid ja kuivatage mõlemad põhjalikult; sel viisil väldite nahaärrituse teket.
- Ärge kasutage vees ühtegi lisatarvikut peale Fiti.

## Fiti kandmine täpsete mõõtmistulemuste saamiseks

Täpsete mõõtmistulemuste jaoks kandke Fitti tihkelt oma randme kohal käsivarrel, jättes ühe sõrme jagu vaba ruumi, nagu on näidatud alloleval joonisel.




- Fitti liiga tugevalt kinnitades võib tekkida nahaärritus ja liiga vabalt kinnitades võib tekkida hõõrumiskahjustus.
- Ärge vaadake otse optilise südame löögisageduse anduri tuledesse. Veenduge, et lapsed ei vaata otse tuledesse. See võib kahjustada teie nägemist.
- Kui Fit on puudutamisel kuum, eemaldage see, kuni see jahtub. Naha pikaajaline kokkupuude Fiti kuumaga võib põhjustada madalal temperatuuril tekkinud põletushaavu.



- Kasutage HR-funktsiooni ainult oma südame löögisageduse mõõtmiseks. Optilise südame löögisageduse anduri täpsus võib sõltuvalt ümbrusest, mõõtmistingimustest ja kasutaja füsioloogilisest seisundist väheneda.
- Kuna teid ümbritsev külm temperatuur võib mõõtmistulemusi mõjutada, püsige talvisel ajal või külma ilmaga oma südame löögisagedust mõõtes soojas.
- Enne mõõtmist suitsetamine või alkoholi tarbimine võib põhjustada teie tavalisest südame löögisagedusest erinevaid tulemusi.
- Südame löögisageduse mõõtmise ajal ärge liigutage, rääkige, haigutage ega hingake sügavalt. See võib põhjustada ebatäpseid südame löögisageduse mõõtmistulemusi.
- Kui teie südame löögisagedus on äärmiselt kõrge või madal, ei pruugi mõõtmistulemus olla täpne.
- Laste südame löögisageduse mõõtmisel ei pruugi mõõtmistulemus täpne olla.
- Köhnade randmetega kasutajad võivad saada ebatäpseid südame löögisageduse tulemusi, kui Fit on lõdvalt kinnitatud, kuna valgust peegeldatakse ebaühtlaselt. Sel juhul kandke Fitti oma käe siseküljel.
- Kui teie südame löögisageduse mõõtmine ei toimi korralikult, kohandage Fiti optilise südame löögisageduse anduri asendit oma randmel paremale, vasakule, üles või alla või kandke Fitti oma käe siseküljel, et andur puutuks teie nahaga kokku.
- Kui optiline südame löögisageduse andur on must, pühkige andur puhtaks ning proovige uuesti. Kui võõrmaterjalid takistavad valguse ühtlast peegeldumist, ei pruugi mõõtmistulemus täpne olla.
- Tätoveeringud, märgid ja karvad randmel, millel oma Fitti kannate, võivad optilise südame löögisageduse anduri toimimist mõjutada. Nende tõttu ei pruugi teie Fit tuvastada, et seda kannate, ning Fiti funktsioonid ei pruugi nõuetekohaselt toimida. Seetõttu kandke Fitti randmel, mis Fiti funktsioonide toimimist ei häiri.
- Mõõtefunktsioonid ei pruugi teatud tegurite tõttu korrapäraselt toimida, näiteks kui valgus optilisest südame löögisageduse andurist on blokeeritud, mis sõltub teie naha heledusest, nahaalusest verevarustusest ja anduri ala puhtusest.



## Fiti sisse- ja väljalülitamine

-  Kui asute piirkonnas, kus juhtmevabade seadmete kasutamine on piiratud, nagu lennukid ja haiglad, järgige kõiki väljapandud hoiatusi ja volitatud isikute juhiseid.





### Fiti sisselülitamine

Fiti sisselülitamiseks vajutage avaekraani nuppu.

Fiti esmakordsel sisselülitamisel või selle lähtestamisel ilmuvad ekraanile juhised rakenduse Galaxy Wearable telefonis avamiseks. Lisateavet leiate jaotisest [Fiti telefoniga ühendamine](#).

### Fiti väljalülitamine

- 1 Vajutage avaekraani nuppu ja hoidke seda kauem kui kaheksa sekundit all. Teise võimalusena võite avada kiirpaneeli, lohistades ekraani ülaservast allapoole, ja toksata .
- 2 Toksake **Toide välja**.

-  Lõpetage avaekraani nupu vajutamine, kui saate juurdepääsu toite valikutele. Kui jätkate avaekraani nupu allhoidmist, võib Fit sunniviisiliselt taaskäivituda.

### Taaskäivitama sundimine

Kui Fit on hangunud ja ei reageeri, vajutage avaekraani nuppu ja hoidke seda kauem kui 11 sekundit all, et seade taaskäivitada.

# Fiti telefoniga ühendamine

## Galaxy Wearable rakenduse installimine

Fiti ühendamiseks telefoniga installige telefoni rakendus Galaxy Wearable.

Olenevalt teie telefonist saate rakenduse Galaxy Wearable alla laadida alljärgnevatest kohtadest.

- Samsungi Android-telefonid: **Galaxy Store, Play pood**

- Muud Android-telefonid: **Play pood**




- See ühildub Android-telefonidega, mis toetavad Google'i mobiilteenuseid.
- Rakendust Galaxy Wearable ei saa installida telefonidesse, mis ei toeta Fitiga sünkroonimist. Veenduge, et teie telefon ühilduks Fitiga.
- Te ei saa oma Fitti tahvelseadme ega arvutiga ühendada.

## Fiti ühendamine telefoniga Bluetoothi abil

- 1 Lülitage Fit sisse.
- 2 Libistage sõrmega ekraani alumisest osast ülespoole.  
Ekraanil kuvatakse juhised rakenduse Galaxy Wearable avamiseks.
- 3 Avage oma telefonis rakendus **Galaxy Wearable**.  
Kui paigaldatud ei ole rakenduse Galaxy Wearable uusimat versiooni, värskendage rakendus Galaxy Wearable uusimale versioonile.
- 4 Toksake **Jätka**.
- 5 Valige ekraanil oma Fiti tüüp.  
Kui te ei leia oma Fitti, toksake **Kas teil on probleeme ühendamisega?**
- 6 Järgige ühendamise lõpule viimiseks ekraanil kuvatavaid juhiseid.  
Ühendamise lõpetamisel toksake **Alusta** ja järgige ekraanil kuvatavaid juhiseid, et saada teavet Fiti põhiliste juhtimisfunktsioonide kohta.



- Algne seadistusekraan võib piirkonnast sõltuvalt erineda.
- Sõltuvalt teie regioonist, mudelist, telefonist ja tarkvaraversioonist võivad ühendusmeetodid erineda.
- Fiti pärast lähtestamist või esimest korda nutitelefoniga ühendamisel võib Fiti aku andmete sünkroonimise ajal kiiremini tühjeneda.
- Vastava toega telefonid ja funktsioonid võivad sõltuvalt teie piirkonnast, teenusepakkujast ja seadme tootjast erineda.
- Kui te ei saa Fiti ja telefoni vahel Bluetooth-ühendust luua, ilmub kella ekraani ülaossa olekuindikaatori ikoon .

## Fiti uue telefoniga ühendamine


Kui ühendate Fiti uue telefoniga, lähtestab Fit kogu isikliku teabe. Kui enne Fiti uue telefoniga ühendamist kuvatakse viip, toksake **Varunda andmed**, et hoiustatud andmed varundada. Nii käsitsi varundatud andmeid kui ka automaatse varundusfunktsiooniga varundatud andmeid on võimalik taastada, kui Fiti uue telefoniga ühendate.

### 1 Toksake rakenduste ekraanil **Seaded** → **Üldine** → **Lähtesta**.

Pärast lähtestamist siseneb Fit automaatselt Bluetoothi sidumisrežiimi.

### 2 Fitiga ühenduse loomiseks avage oma uues telefonis rakendus **Galaxy Wearable**.



Kui telefon, mida ühendada soovite, on juba mõne teise seadmega ühendatud, avage telefonis rakendus **Galaxy Wearable** ja toksake  → **Ühenda uus seade**, et uue seadmega ühendus luua.

## Samsung Accounti registreerimine Fitis

Registreerige oma Samsung Account ühendatud telefonis, saamaks juurdepääs erinevatele Fiti funktsioonidele.

### 1 Avage oma telefonis rakendus **Galaxy Wearable**.

### 2 Toksake **Käevõru seaded** → **Samsung Account**.

Teise võimalusena toksake **Käevõru seaded** → **Kontod ja varundamine** → **Samsung Account**.

### 3 Järgige telefonis Samsung Accounti kontole sisselogimiseks ekraanil kuvatavaid juhiseid.

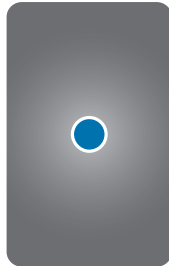
Kui teie Samsung Accountile on sisse logitud, saate registreeritud Samsung Accounti kontrollida.

## Ekraani kontrollimine

### Puutekraan

#### Toksamine

Toksake ekraanil.



#### Puudutamine ja allhoidmine

Puudutage ekraani ja hoidke seda umbes kaks sekundit all.



#### Libistamine

Libistage üles, alla, vasakule või paremale.



- Ärge laske puutekraanil muude elektriseadmetega kokku puutuda. Elektrostaatilised laengud võivad põhjustada puutekraani talitlushäireid.
- Hoidmaks puutekraani kahjustumast, ärge toksake sellele teravate esemetega ega rakendage sõrmede ega muude esemetega liiga tugevat survet.
- Puutekraanil ei ole soovitatav kasutada fikseeritud graafikat, mis kuvatakse pikema aja jooksul. See võib põhjustada järelhelendust või kõrvaliste kujutiste ilmumist.

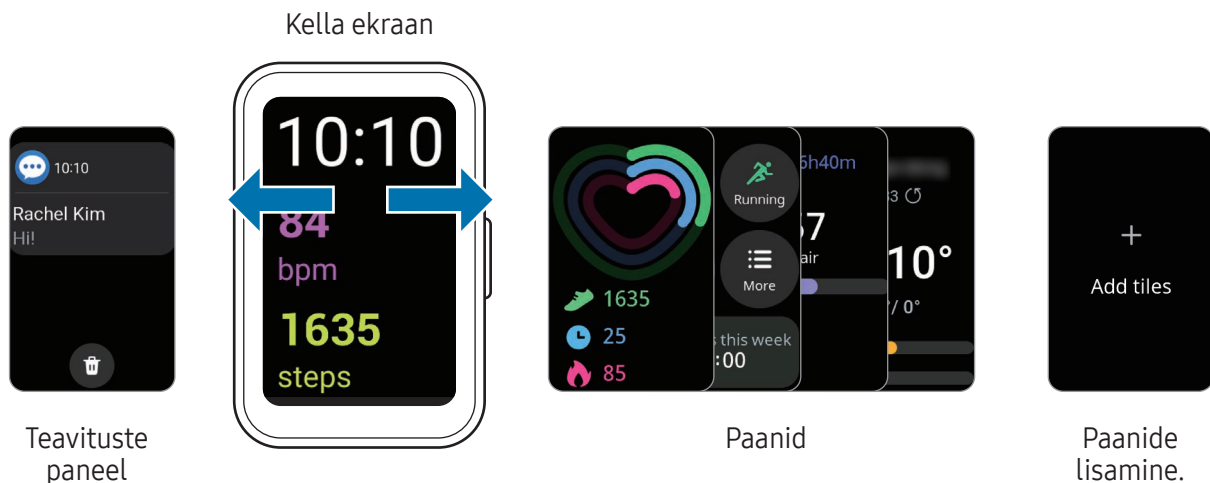


- Fit ei pruugi tuvastada ekraani servade läheduses olevaid puudutusi, mis asuvad väljaspool puudetundlikku piirkonda.
- Puutekraan ei ole saadaval, kui veeluku režiim on sisse lülitatud.

## Ekraani osad

Kella ekraan on avalehe alguspunkt, mis koosneb mitmest leheküljest.

Saate paane vaadata või teavituste paneeli avada, kui libistate ekraanil vasakule või paremale.




 Saadaolevad paneelid, paanid ja nende paigutus võivad sõltuvalt tarkvaraversioonist erineda.

## Paanide kasutamine

Paani lisamiseks toksake **Paanide lisamine** ja valige paan.

Paani puudutamisel ja allhoidmisel pääsete muutmisrežiimi, milles saate paani paigutust muuta või paane eemaldada.

- **Paani liigutamine:** toksake **<** või **>** ja seejärel toksake **■** soovitud asukohas.
- **Paani eemaldamine:** toksake eemaldataval paanil **⊖**.
- **Paani redigeerimine:** toksake **Redigeeri**, et paani konfigureerida.

 Saate muuta ainult mõnesid paane.

## Ekraani sisse- ja väljalülitamine

### Ekraani sisselülitamine

Ekraani sisselülitamiseks kasutage järgnevalt toodud viise.

- **Ekraani sisselülitamine nupuga:** vajutage avaekraani nuppu.
- **Ekraani sisselülitamine oma randme tõstmisega:** tõstke rannet, millel Fitti kannate. Kui ekraan pärast randme üles tõstmist sisse ei lülitu, toksake rakenduste ekraanil **Seaded**, toksake **Ekraan** ja toksake seejärel lülitit **Tõstke aktiv. rannet** suvandi **Ekraani aktiv.** all, et see sisse lülitada.
- **Ekraani sisselülitamine ekraanile toksamisega:** toksake ekraanil. Kui ekraan pärast sellel toksamist sisse ei lülitu, toksake rakenduste ekraanil **Seaded**, toksake **Ekraan** ja toksake seejärel lülitit **Puudutage aktiv. ekraani** suvandi **Ekraani aktiv.** all, et see sisse lülitada.

### Ekraani väljalülitamine

Ekraani väljalülitamiseks katke see peopesa või mõne muu kehaosaga. Peale selle lülitub ekraan automaatselt välja, kui Fitti teatud aja jooksul ei kasutata.

## Ekraani vahetamine

### Fiti ja rakenduste ekraani vahel liikumine

Rakenduste ekraani avamiseks libistage kella ekraanil üles.

Kella ekraanile naasmiseks libistage rakenduste ekraanil ülaservast allapoole. Teise võimalusena vajutage avaekraani nuppu.



## Eelmisele ekraanile pöördumine

Eelmisele ekraanile naasmiseks libistage ekraanil paremale.

## Rakenduste ekraan

Rakenduste ekraanil kuvatakse kõigi Fiti installitud rakenduste ikoonid.

Valige rakenduste ekraanil avamiseks rakendus.



Saadaolevad rakendused võivad sõltuvalt tarkvaraversioonist erineda.

## Lukustusekraan

Kasutage ekraani lukustamise funktsiooni, et kaitsta oma andmeid, nagu Fitti salvestatud isiklik teave. Selle funktsiooni sisselülitamisel nõuab Fit, et avaksite selle alati, kui seda kasutate. Kui te aga selle Fiti kandes korra avate, jääb see avatuks.

## Ekraaniluku seadistamine

Toksake rakenduste ekraanil **Seaded** → **Turv. ja privaatsus** → **Lukutüüp** ja valige lukustusmeetod.

- **PIN:** ekraani avamiseks sisestage numbritest koosnev PIN.

# Kell

## Kella ekraan


Saate vaadata praegust kellaaega või muud teavet. Kui te ei viibi parajasti kella ekraanil, vajutage sellele naasmiseks avaekraani nupul.

## Kella numbrilaua muutmine

- 1 Avage oma telefonis rakendus **Galaxy Wearable**.
  - 2 Toksake **Silverplaadid** ja valige kella numbrilaud.  
Kui valite teatud kella numbrilaud, nagu **Photos**, saate neid kohandada. Lisateavet leiate jaotisest [Fotode numbrilaudade tegemine](#).
-  Lisaks saate kella numbrilauda muuta oma Fitist. Puudutage kella ekraani ja hoidke seda all ning valige kella numbrilaud, libistades ekraanil vasakule või paremale.

## Funktsiooni Always On Display sisselülitamine

Seadistage Fit kuvama teavet, näiteks kellaaega ja kuupäeva, kui ekraan on välja lülitatud ja te Fiti kannate. Samas tühjeneb aku selle funktsiooni kasutamise ajal kiiremini kui tavapäraselt.

Selle funktsiooni kasutamiseks avage kiirpaneel, lohistades ekraani ülaservast allapoole, ja toksake . Samuti võite toksata rakenduste ekraanil **Seaded** → **Ekraan** ning toksata lülitit **Always On Display**, et see sisse lülitada.

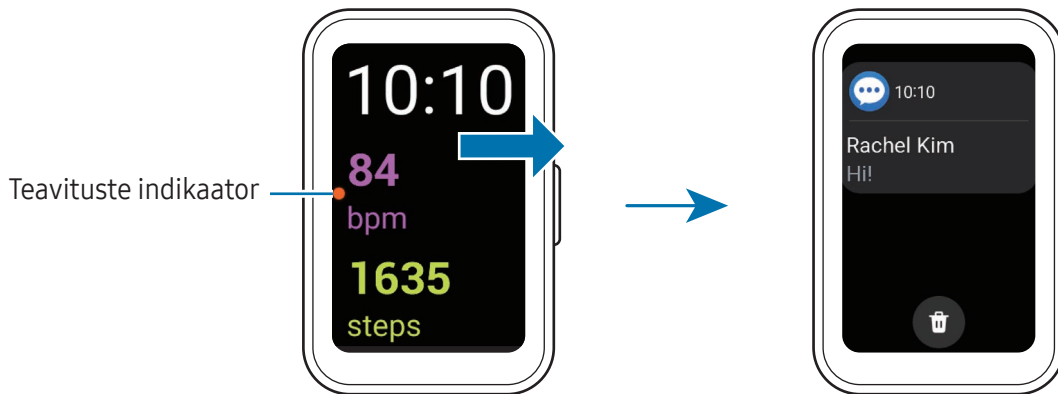


# Teavitused

## Teavituste paneel

Teavituste paneelilt saate vaadata teavitusi, näiteks uusi sõnumeid, sündmuseid või vastamata kõnesid. Libistage teavituste paneeli avamiseks kella ekraanil paremale.

Uute teavituste korral ilmub kella ekraanile oranž teavituste indikaator. Kui teavituste indikaatorit ei kuvata, toksake rakenduste ekraanil **Seaded** → **Teavitused** → **Täpsemad seaded** ja toksake lülitit **Teavituste indikaator**, et see sisse lülitada.

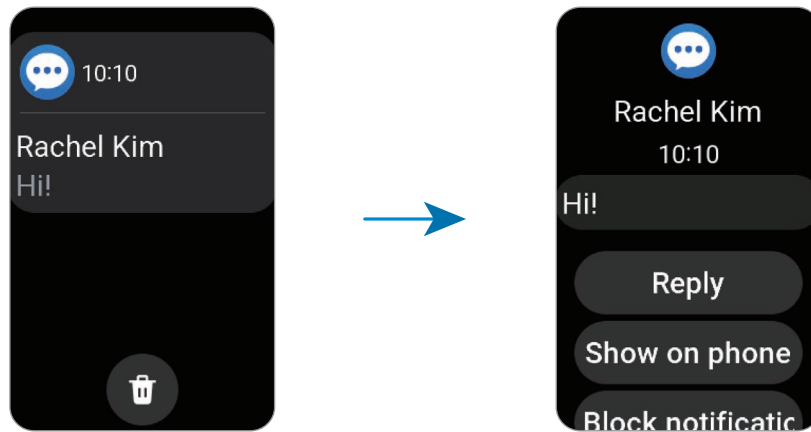



- Saate teavitusi vastu võtta ainult Fitti kandes.
- Te ei saa Fiti teavitusi ajal, mil telefoni kasutate. Fitis teavituste vaatamiseks isegi telefoni kasutamise ajal toksake rakenduste ekraanil **Seaded**, toksake **Teavitused** → **Kuva telefoni teavitusi käevõrus** ja seejärel valige **Kuva märguanded ka tel. kasutamisel**.

## Sissetulevate teavituste kontrollimine

Kui saate teavituse, ilmub ekraanile teavituse teave, näiteks selle tüüp või vastuvõtmise aeg. Rohkem kui kahe teavituse saamisel libistage rohkemate teavituste vaatamiseks ekraanil üles või alla.

Toksake üksikasjade vaatamiseks teavitust.



Toksake , et kõik teavitused kustutada.

## Sissetulevate teavituste jaoks rakenduste valimine

Valige telefon või Fiti rakendus, mille kohta oma Fitis teavitusi saada.

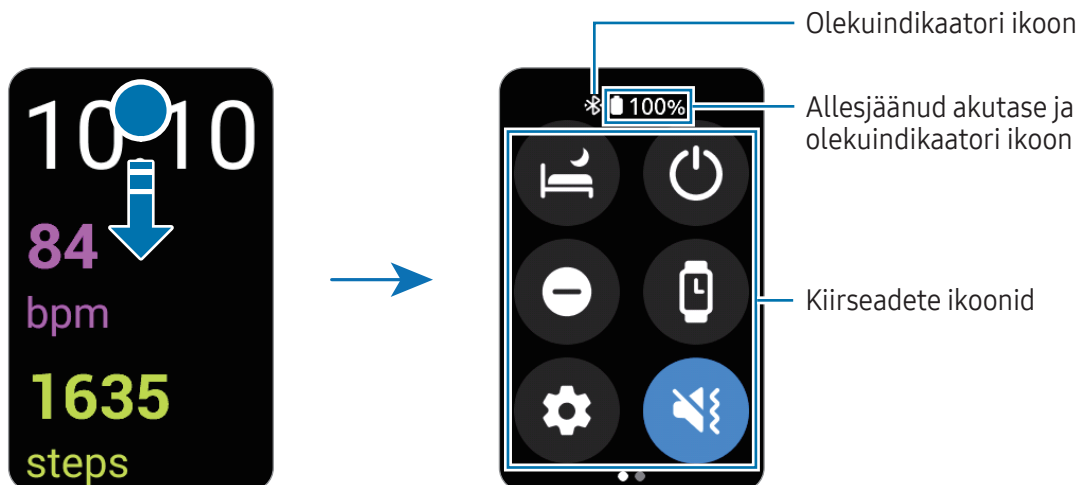
- 1 Avage oma telefonis rakendus **Galaxy Wearable**.
- 2 Toksake **Käevõru seaded** → **Teavitused** → **Rakenduse teavitused**.
- 3 Rakenduste loendist teavituste saamiseks toksake rakenduste kõrval olevat lülitit.

## Kiirpaneel

Kontrollige Fiti praegust olekut ja konfigureerige seadeid kiirpaneelilt.

Kiirpaneeli avamiseks lohistage ekraani ülaservast allapoole. Kiirpaneeli sulgemiseks libistage ekraanil ülespoole.


Libistage ekraanil vasakule või paremale, et liikuda järgmisele või eelmisele kiirpaneelile.



### Olekuindikaatori ikoonide vaatamine

Olekuindikaatori ikoonid ilmuvad kiirpaneeli ülaossa ja annavad teile teavet Fiti hetkeolekust. Tabelis on välja toodud enimkasutatavad ikoonid.

Ikoon	Tähendus
✱	Bluetooth on ühendatud
🔋	Aku laetuse tase

-  Mõned olekuindikaatori ikoonid, mis näitavad teatud olukordi, näiteks kui kasutate mõnda režiimi või laete Fitti, ilmuvad ka kella ekraani ülaossa. Olekuindikaatorite ikoonide peitmiseks kella ekraanil toksake rakenduste ekraanil **Seaded**, toksake **Täpsemad funktsioonid** → **Olekuindikaatorid** ja seejärel valige **Peida 2 sekundi pärast**.
- Olekuindikaatori ikoonid võivad olenevalt piirkonnast, operaatorist või mudelist ilmuda erinevalt.

## Kiirseedete ikoonide kontrollimine

Kiirseedete ikoonid kuvatakse kiirpaneelil. Põhiseadete muutmiseks või funktsiooni käivitamiseks toksake ikoonil. Üksikasjalikumate seadete vaatamiseks puudutage kiirseedete ikooni ja hoidke seda all.

Vt jaotisest [Kiirseedete ikoonide lisamine või eemaldamine](#) kiirpaneelile kiirseedete ikoonide lisamise ja nende sealt eemaldamise kohta lisateavet.

Ikoon	Tähendus
	Unerežiimi sisselülitamine
	Juurdepääs toite valikutele
	Häirimiskeelurežiimi sisselülitamine
	Funktsiooni Always On Display sisselülitamine
	Avage <b>Seaded</b>
	Vibratsiooni või vaikse režiimi sisselülitamine
	Välgu sisselülitamine
	Avage rakendus <b>Leia minu telefon</b>
	Teatrirežiimi sisselülitamine
	Lennurežiimi sisselülitamine
	Veeluku režiimi sisselülitamine
	Reguleerige heledust



Kiirseedete ikoonid võidakse olenevalt ühendatud telefoni tarkvaraversioonist erinevalt kuvada.

# Rakendused ja funktsioonid

## Sõnumite kontrollimine ja neile vastamine


- 1 Avage teavituste paneel.
- 2 Toksake uue sõnumi teavitust.

Et vaadata sõnumit telefonist, toksake **Kuva telefonis**.


Sõnumile Fitis vastamiseks toksake **Vasta** ja valige tekstimall.

Sõnumi kustutamiseks toksake .

## Kõnest keeldumine

Kui saate sissetulevat kõne, lohistage  väljapoole suurt ringi.

Keeldumissõnumi saatmiseks helistajale toksake **Saada sõnum** ja valige soovitud sõnum.

 Vastamata kõnede puhul kuvatakse teavituste paneelil vastamata kõne teavitus. Vaadake teavituste paneelil vastamata kõnede teavitusi.

# Health

## Sissejuhatus

Rakendus Health salvestab ja haldab teie tegevusi ja unemustrit ööpäev läbi, et soodustada tervislikumat eluviisi. Saate tervisega seotud andmeid salvestada ja hallata ühendatud telefoni rakenduses Samsung Health.

Kui treenite järjest teatud ajavahemiku ja kannate sel ajal Fitti, lülitatakse treeningute automaatse tuvastamise funktsioon sisse. Kui Fit tuvastab rohkem kui 50 minuti pikkuse liikumatuse, teavitab Fit teid ja näitab teile mõningaid venitusharjutusi, mida järgi teha, või näitab teile ekraani, mis ergutab teid lihtsaid tegevusi tegema. Kui teie Fit tuvastab, et sõidate autoga või magate, ei pruugi see teid teavitada ning venitusharjutuste ekraani kuvada, kuigi te ei ole füüsiliselt aktiivne.

Lisateabe saamiseks külastage veebisaiti [www.samsung.com/samsung-health](http://www.samsung.com/samsung-health).



Tervisefunktsioonid on mõeldud vaid vaba aja, heaolu ja treeningu eesmärkideks. Need ei ole ette nähtud meditsiinis kasutamiseks. Enne nende funktsioonide kasutamist lugege hoolikalt juhiseid.

## Igapäevane tegevus

Kontrollige oma päeva hetkeolekut, näiteks samme, aktiivseid aegu, aktiivsusega kulutatud kaloreid ja nende eesmärkideks seatud väärtuseid ning seotud teavet.

### Oma päevase aktiivsuse kontrollimine


Toksake rakenduste ekraanil **Health** ja toksake **Igapäevane tegevus**.



- **Sammud:** kontrollige päeva jooksul kõnnitud sammude arvu. Teatud sammude eesmärgile lähenedes graafik kasvab.
- **Aktiivne aeg:** kontrollige koguaega, mis te päeva jooksul füüsiliselt aktiivne olite. Kergete tegevustega, näiteks venitamise või kõndimisega, aktiivse aja eesmärgile lähenedes graafik kasvab.
- **Aktiiv. cal:** kontrollige kalorite koguhulka, mille olete päeva jooksul aktiivsete tegevuste tegemisega kulutanud. Aktiivsusega kulutatud kalorite eesmärgile lähenedes graafik kasvab.

Oma päevase aktiivsusega seotud täiendava teabe nägemiseks libistage ekraanil üles või alla.

### Päevase aktiivsuse eesmärgi seadmine

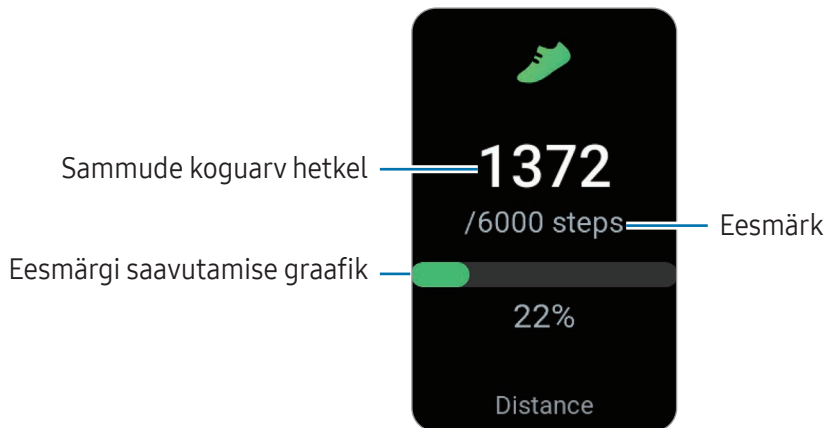
- 1 Toksake rakenduste ekraanil **Health**.
- 2 Toksake **Igapäevane tegevus** ja toksake **Eesmärkide määram**.
- 3 Valige aktiivsussuvand.
- 4 Libistage ekraanil üles või alla, et eesmärk seada.
- 5 Toksake .

## Sammud

Fit loendab sammud, mida olete teinud.

### Sammude arvu mõõtmine

Toksake rakenduste ekraanil **Health** ja toksake **Sammud**.




Sammudega seotud täiendava teabe nägemiseks libistage ekraanil üles või alla.



- Sammulugemisega alustamisel jälgib sammulugeja samme ja kuvab sammude arvu väikese viivitusega, sest Fit tuvastab liikumise täpselt alles pärast mõningast ringiliikumist. Samuti võib täpse sammuloenduse tagamiseks tekkida lühike viivitus enne, kui saate teavituse, et teatud eesmärk on saavutatud.
- Kui kasutate sammuloendurit auto- või rongisõidu ajal, võib vibratsioon mõjutada teie sammude arvu.
- Ühe korruse kõrguseks arvestatakse umbes 3 meetrit. Mõõdetud korrused ei pruugi vastata tegelikult teie läbitud korrustele.
- Mõõdetud korrused ei pruugi olla täpsed, sõltuvalt keskkonnast, kasutaja liigutustest ja hoonete tingimustest.
- Mõõdetud korruste arv ei pruugi olla täpne, kui vesi (vihm või dušš) või võõrkehad on sisenenud atmosfääri rõhu andurisse. Kui Fitile satub puhastusvahendit, higi või vihmapiisku, loputage seda puhta veega ja kuivatage Fit, sealhulgas atmosfääri rõhu andur, enne kasutamist täielikult.



## Sammude eesmärgi seadmine

- 1 Toksake rakenduste ekraanil **Health**.
- 2 Toksake **Sammud** ja toksake **Eesmärkide määram**.
- 3 Libistage ekraanil üles või alla, et eesmärk seada.
- 4 Toksake .

## Treening

Salvestage oma treeningteave ja kontrollige tulemusi.



- Enne selle funktsiooni kasutamist küsige nõu litsentseeritud tervishoiutöötajalt, näiteks arstilt, kui teil esineb mõni allpool nimetatud seisunditest.
  - Kui teil on krooniline haigus, näiteks südamehaigus või kõrge vererõhk.
  - Kui olete rase.
  - Kui te pole iseseisvaks treenimiseks sobivas vanuses.
- Kui kogete treenimise ajal pearinglust, valu või hingamisraskusi, lõpetage treenimine viivitamatult ning küsige nõu litsentseeritud tervishoiutöötajalt, näiteks arstilt.
- Teie pulsisagedust mõõdetakse, kui treenima hakkate. Täpsete mõõtmistulemuste jaoks kandke Fitti tihkelt oma randme kohal käsivarrel. Lisateavet leiate jaotisest [Fiti kandmine täpsete mõõtmistulemuste saamiseks](#).
- Ärge liigutage end enne, kui ekraanil kuvatakse teie pulssi, et seda saaks täpsemalt mõõta.
- Erinevad tingimused, nagu näiteks keskkond, teie füüsiline seisund või Fiti kandmise viis, võivad pulsi näitamist ajutiselt takistada.

### Külma ilmaga sportides arvestage järgmist.

- Vältige seadme kasutamist külma ilmaga. Võimalusel kasutage seadet siseruumides.
- Kui kasutate seadet külma ilmaga välistingimustes, katke Fit enne kasutamist varrukatega.

## Treeningu alustamine

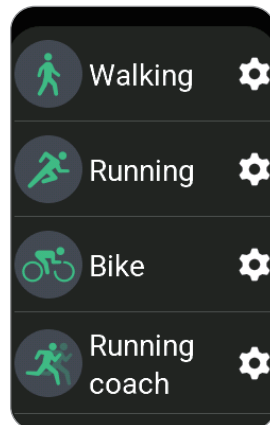
1 Toksake rakenduste ekraanil **Health**.

2 Toksake **Treening**.

 Pärast sinna treeningute lisamist saate treenimist alustada otse paanilt **Mitmiktreen.-d**.

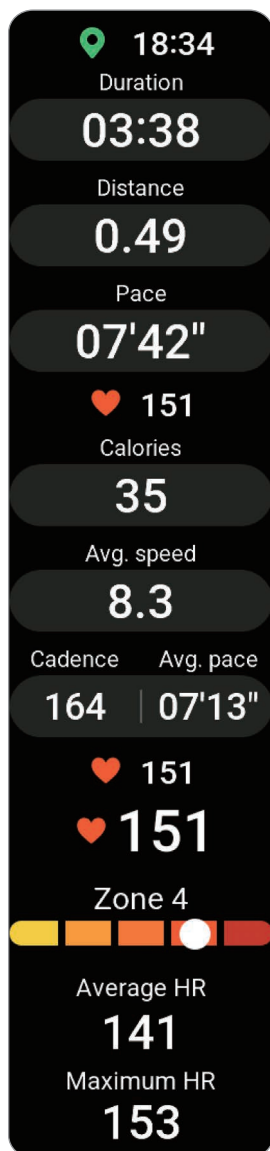
3 Soovitud treeningutüübi valimiseks libistage ekraanil üles või alla.

Kui teie soovitud treeningutüüpi ei ole, toksake **Lisa** ja valige seejärel soovitud treeningutüüp.



Treening algab. Teatud treeningtüüpide puhul toksake treeningu alustamiseks **Alusta**.

- 4 Treeningu andmete, näiteks südame löögisageduse, vahemaa või aja vaatamiseks treeningu ekraanil libistage ekraanil üles või alla.



Saate muusikat esitada, libistades ekraanil vasakule.



- Kui valite **Siseujumine** või **Avaveeujumine**, lülitatakse veeluku režiim automaatselt sisse ja puutekraan ei reageeri. Veelukurežiim on funktsioon, mis hoiab vees treenimise ajal ära tahtmatud ekraani puudutamised ja sisestused.
- Kui valite **Siseujumine** või **Avaveeujumine**, ei pruugi järgmistel juhtudel tulemused täpsed olla:
  - kui lõpetate ujumise enne raja lõppu,
  - muudate ujumisliigutust keset harjutust,
  - lõpetate käte liigutamise enne raja lõppu,
  - kui ujute käsi liigutamata;
  - kui ujute ainult ühe käega;
  - kui ujute vee all;
  - kui tulete veest välja ja kõnnite pärast treeningu alustamist;
  - kui te treeningut ajutiselt ei peata ega alusta uuesti, kuid lõpetate treeningu puhates.

## 5 Libistage ekraanil paremale ja toksake **Lõpeta**.

Treeningu ajutiseks peatamiseks või uuesti alustamiseks libistage ekraanil paremale ja toksake **Peata** või **Jätka**.




- Ujumise lõpetamiseks vajutage kõigepealt avaekraani nuppu ja hoidke seda kauem kui kaks sekundit all, et veeluku režiim välja lülitada. Lõpetage avaekraani nupu vajutamine, kui veeluku režiim on välja lülitunud. Kui jätkate avaekraani nupu allhoidmist, võib Fit sunniviisiliselt taaskäivituda.
- Muusika jätkab mängimist ka siis, kui te treeningu lõpetate. Muusika esitamise peatamiseks peatage muusika enne treeninguga lõpetamist või avage muusika esitamise peatamiseks rakendus **Meediumi kontroll**.

## 6 Treeningu tulemuste vaatamiseks pärast treeningu lõppu libistage ekraanil üles või alla.

## Mitme treeningu tegemine

Saate logida erinevaid harjutusi ja läbida terve treeningukava, kui alustate uue treeninguga kohe pärast aktiivse treeninguga lõpetamist.

Libistage treeningu ajal ekraanil paremale, toksake **Uus** ja valige seejärel alustamiseks uus treeningutüüp.

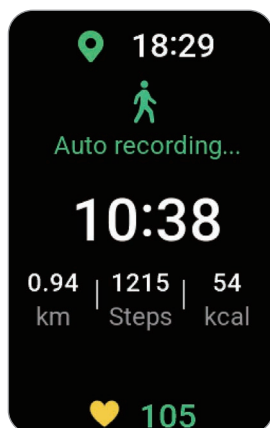
-  Ujumise lõpetamiseks vajutage kõigepealt avaekraani nuppu ja hoidke seda kauem kui kaks sekundit all, et veeluku režiim välja lülitada. Lõpetage avaekraani nupu vajutamine, kui veeluku režiim on välja lülitunud. Kui jätkate avaekraani nupu allhoidmist, võib Fit sunniviisiliselt taaskäivituda.

## Treeningu seadmine

- 1 Toksake rakenduste ekraanil **Health**.
  - 2 Toksake **Treening**.
  - 3 Toksake iga treeningutüübi kõrval  ja määrake erinevad treeninguvalikud.
    - **Eesmärk:** lülitage treeningu eesmärgi funktsioon sisse ja seadistage see.
    - **Treeningu ekraan:** määrake ekraanid, mida kuvatakse, kui trenni teete.
    - **Pulsitsooni juhend:** lülitage funktsioon sisse ja seadistage märguandeid vastu võtma, kui olete seadistatud südame löögisageduse tsooni eesmärgi saavutanud.
    - **Tükelda juhend:** määrake, et saada seadistatud vahemaa, aja või kestuse saavutamisel juhiseid.
    - **Juhendamis sõnumid:** määrake treenivate sõnumite saamine treenimise ajal õige tempo jaoks.
    - **Autom. peat.:** määrake Fiti treeningute funktsioon automaatselt peatuma, kui treeningu lõpetate.
    - **Treeningu alustamine:** määrake, kuidas treeningut alustada.
    - **Ekraan alati sees:** seadistage ekraan treeningute ajaks alati sisse lülituma.
    - **Treeningute aut. tuvastamine:** lülitage treeningute automaatse tuvastamise funktsioon sisse ja seadistage see. Lisateavet leiate jaotisest [Treeningute automaatse tuvastamise funktsioon](#).
    - **Basseini pikkus:** määrake basseini pikkus.
-  Teatud seadeid saate muuta ka vahetult enne treeningu alustamist või treeningu ajal. Enne treeningu alustamist toksake stardiloendusekraanil või GPS-i ekraanil **Seaded**. Teise võimalusena libistage treenimise ajal ekraanil paremale ja toksake **Seaded**.
  - Saadaolevad treeningu seadistusvalikud võivad olenevalt treeningutüübist erineda.

## Treeningute automaatse tuvastamise funktsioon

Kui olete Fiti kandmise ajal tegelenud tegevusega teatud aja, tuvastab seade automaatselt, et teete trenni ja salvestab treeningu andmed, nagu treeningu tüüp, kestvus ja põletatud kaloreite arv.



Kui peatate mõne harjutuse tegemise enamaks kui üheks minutiks, tuvastab Fit automaatselt, et lõpetasite treenimise, ning salvestamine lõppeb.



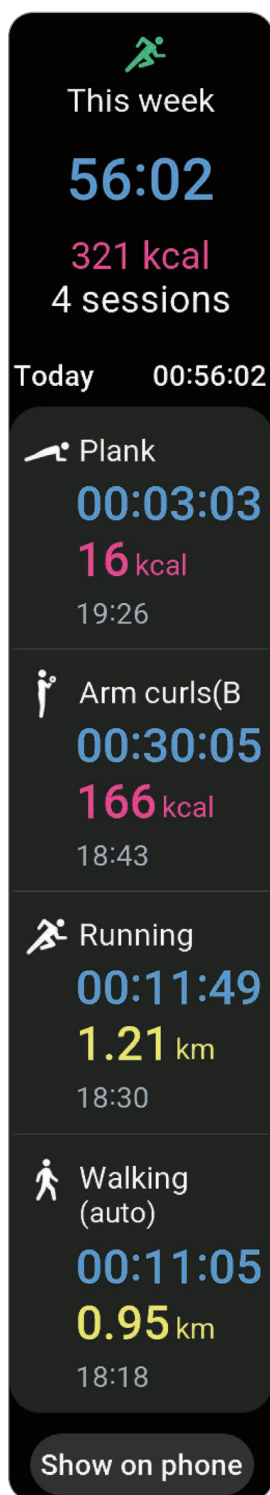
- Saate vaadata nimekirja harjutustest, mida treeningute automaatse tuvastamise funktsioon toetab. Toksake rakenduste ekraanil **Health** ja toksake **Seaded** → **Tuvastat. tegevused**. Kui treeninguid automaatselt ei tuvastata, lülitage treeningute automaatse tuvastamise funktsioon sisse ja toksake seda funktsiooni kasutava treeningutüübi lülitit suvandis **Tuvastat. tegevused**.
- Treeningute automaatse tuvastamise funktsioon mõõdab midagi, näiteks treeningule kulutatud aega ja põletatud kaloreid, kasutades kiirendussensorit. Mõõtmistulemused ei pruugi teie kõndimise, treeningu või elustiili rutiinidest sõltuvalt täpsed olla.

## Selle nädala treeninguaeg

Saate vaadata oma treeningute ajalugu, mis on sorteeritud kuupäeva ja treeningutüübi järgi.

- 1 Toksake rakenduste ekraanil **Health**.
- 2 Toksake **Selle nädala treeninguaeg**.

3 Libistage ekraanil üles või alla, et näha kogu oma treeningute ajalugu.



## Magamine

Analüüsige enda und ja jäädvustage seda, mõõtes magamise ajal südame löögisagedust ja oma liikumist.



See funktsioon on loodud üksnes teie üldist heaolu ja sportimist silmas pidades. Seetõttu ärge kasutage seda meditsiiniliseks otstarbeks, näiteks haiguse sümptomite diagnoosimiseks, raviks või ennetamiseks.



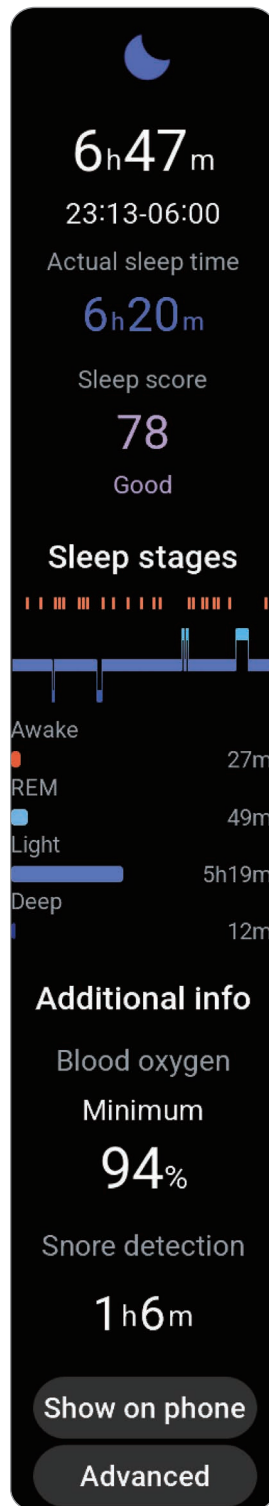
- Unemuster koosneb neljast etapist (ärkamine, REM-uni, kerge uni, sügav uni), mida analüüsitakse teie magamise ajal teie liikumise ja südame löögisageduse muutuste abil. Saate ühendatud telefonis olevalt graafikult vaadata iga mõõdetud uneetapi kohta selle soovitatavat vahemikku.
- Kui teie südame löögisagedus on ebaregulaarne või teie Fit ei tuvasta teie südame löögisagedust õigesti, analüüsitakse unemuster kolme olekusse (rahutu uni, kerge uni, liigutusteta uni).
- Saate vaadata une üksikasjalikku analüüsi üksnes siis, kui teie Fit on teie telefoniga ühendatud.
- Laadige enne mõõtmist Fiti akut, nii et selle akutase oleks üle 30%.
- Täpsete mõõtmistulemuste jaoks kandke Fitti tihkelt oma randme kohal käsivarrel. Lisateavet leiate jaotisest [Fiti kandmine täpsete mõõtmistulemuste saamiseks](#).

### Oma une mõõtmine


- 1 Magage, Fit randmel.  
Fit alustab teie une mõõtmist.
- 2 Pärast ärkamist toksake rakenduste ekraanil **Health**.
- 3 Toksake **Magamine**.



4 Et näha kogu teavet, mis on teie mõõdetud unega seotud, libistage ekraanil üles või alla.



## Norskamise tuvastamise funktsiooni kasutamine

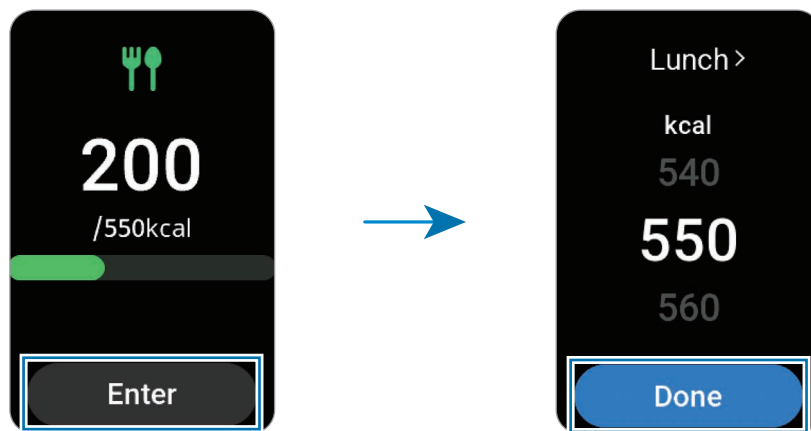
- 1 Toksake rakenduste ekraanil **Health**.
  - 2 Toksake **Seaded**.
  - 3 Toksake **Magamine** → **Norskamise tuvastamine**.  
Teie telefonis avaneb rakendus Samsung Health.
  - 4 Toksake lülitit, et see sisse lülitada.
  - 5 Valige **Alati**, mille leiate suvandi **Norskamise tuvastamine** alt, et mõõta oma norskamist alati, kui magate.
  - 6 Enne magama jäämist ühendage oma telefon laaduriga ja asetage telefoni mikrofon nii, et see oleks teie suunas.  
Teie norskamist mõõdetakse koos teiste näitajatega, mida mõõdetakse ajal, kui magate Fitti kandes.
-  Norskamise tuvastamise funktsiooni saab sisse lülitada ühendatud telefoni rakenduses Samsung Health (versioon 6.18 või uuem).
  - Norskamist ei pruugita mõõta, kui te ei seadista norskamise tuvastamise funktsiooni valikule **Alati**, ei ühenda oma telefoni enne magama jäämist laaduriga või ei aseta enne uinumist oma telefoni mikrofon nii, et see oleks teie poole suunatud.

## Toit

Salvestage iga päev söödud kalorit ja võrrelge neid enda kalorieesmärkidega, mis toetavad kaalu jälgimist.

### Kalorite salvestamine

- 1 Toksake rakenduste ekraanil **Health**.
- 2 Toksake **Toit**.
- 3 Toksake **Sisesta**, toksake ekraani ülaosas asuval eine tüübil ja tehke meelepärane valik.
- 4 Libistage ekraanil üles või alla, et määrata tarbitavate kalorite kogus, ja seejärel toksake **Valmis**.



Söödud kaloritega seotud täiendava teabe nägemiseks libistage ekraanil üles või alla.

### Logide kustutamine

- 1 Toksake rakenduste ekraanil **Health**.
- 2 Toksake **Toit** ja toksake **Kustuta**.
- 3 Valige kustutamiseks andmed ja toksake **Kustuta**.

## Kalorite tarbimise eesmärgi määramine

- 1 Toksake rakenduste ekraanil **Health**.
- 2 Toksake **Toit** ja toksake **Eesmärgi määr**.
- 3 Libistage ekraanil üles või alla, et eesmärk seada.
- 4 Toksake **Valmis**.

## Süd. löög.

Mõõtke ja dokumenteerige oma südame löögisagedust.



Fiti pulsiandur on ette nähtud kasutamiseks ainult sportimise ja teabe eesmärgil ning ei ole ette nähtud haiguste või muude seisundite diagnoosimiseks ega raviks, leevenduseks või ennetamiseks.



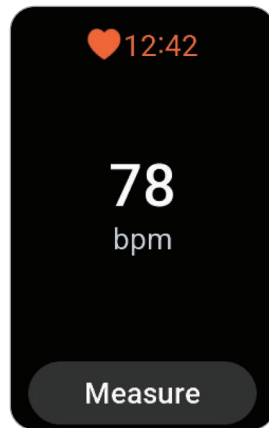
Täpsete mõõtmistulemuste jaoks kandke Fiti tihkelt oma randme kohal käsivarrel. Lisateavet leiate jaotisest [Fiti kandmine täpsete mõõtmistulemuste saamiseks](#).

### Enne südame löögisageduse mõõtmist toimige järgmiselt.

- Puhake enne mõõtmisi 5 minutit.
- Kui mõõtmistulemus erineb oodatud südame löögisagedusest palju, puhake 30 minutit ja mõõtke seejärel uuesti.
- Hoidke end talvel või külma ilmaga südame löögisageduse mõõtmisel soojas.
- Suitsetamine või alkoholi tarbimine enne mõõtmist suurendab südame löögisagedust ja võib põhjustada teie tavalisest südame löögisagedusest erinevaid tulemusi.
- Ärge, rääkige, haigutage ega hingake südame löögisageduse mõõtmise ajal sügavalt. See võib põhjustada ebatäpseid südame löögisageduse mõõtmistulemusi.
- Südame löögisageduse mõõtmistulemused võivad tulenevalt mõõtmisviisidest ja keskkonnast erineda.
- Kui andur ei tööta, kontrollige Fiti asendit oma randmel ja veenduge, et miski ei takistaks anduri tööd. Kui sama probleem anduri puhul püsib, külastage Samsungi teeninduskeskust või volitatud teeninduskeskust.

## Südame löögisageduse käsitsi mõõtmine

- 1 Toksake rakenduste ekraanil **Health**.
- 2 Toksake **Süd. löög**.
- 3 Toksake südame löögisageduse mõõtmise alustamiseks **Mõõda**.  
Vaadake ekraanil mõõdetud südame löögisagedust.



Südame löögisagedusega seotud täiendava teabe nägemiseks libistage ekraanil üles või alla.

## Südame löögisageduse mõõtmise seadete muutmine

- 1 Toksake rakenduste ekraanil **Health**.
- 2 Toksake **Süd. löög**.
- 3 Toksake **Seaded** ja valige mõõtmismeetod jaotises **Mõõtmine**.
  - **Pidev mõõtmine**: teie südame löögisagedust mõõdetakse pidevalt.
  - **10 min järel paigal olles**: teie südame löögisagedust mõõdetakse ajal, kui puhkate, iga 10 minuti järel.
  - **Ainult käsitsi**: teie südame löögisagedust mõõdetakse vaid käsitsi, kui toksate **Mõõda**.

## Südame löögisageduse märguande seadistamine

Võite saada märguande, kui teie südame löögisagedus on kõrgem või madalam kui teie määratav puhkeoleku südame löögisageduse väärtus ja see kestab kauem kui 10 minutit.

- 1 Toksake rakenduste ekraanil **Health**.
- 2 Toksake **Süd. löög.**
- 3 Toksake **Seaded** ja seadistage märguanne jaotises **Südame löögisageduse märguanne**.
  - **Kõrge pulss:** määrake, et saada märguanne, kui teie südame löögisagedus on järjepidevalt kõrgem kui teie määratud südame löögisageduse väärtus.
  - **Madal pulss:** määrake, et saada märguanne, kui teie südame löögisagedus on järjepidevalt madalam kui teie määratud südame löögisageduse väärtus.

## Stress

Kontrollige oma stressitaset, kasutades Fiti kogutud bioloogilisi andmeid, ja vähendage stressi, järgides Fiti pakutavaid hingamisharjutusi.

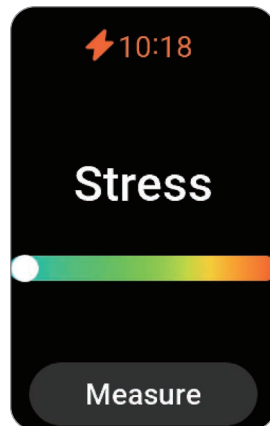


- Mida sagedamini oma stressitaset mõõdate, seda täpsemad on teie tulemused kogunenud andmete tõttu.
- Mõõdetav stressitase pole tingimata seotud teie emotsionaalse olekuga.
- Teie stressitaset ei pruugita mõõta, kui magate, treenite, liigute palju ringi ega kohe pärast treeningu lõpetamist.
- Täpsete mõõtmistulemuste jaoks kandke Fitti tihkelt oma randme kohal käsivarrel. Lisateavet leiate jaotisest [Fiti kandmine täpsete mõõtmistulemuste saamiseks](#).

## Stressitaseme käsitsi mõõtmine

- 1 Toksake rakenduste ekraanil **Health**.
- 2 Toksake **Stress**.

- 3 Toksake stressitaseme mõõtmise alustamiseks **Mõõda**.  
Vaadake ekraanil mõõdetud stressitaset.



## Stressi leevendamine hingamisharjutustega

- 1 Toksake rakenduste ekraanil **Health**.
- 2 Toksake **Stress**.
- 3 Hingamisharjutuste aja ja arvu muutmiseks toksake **+** või **-** valiku **Hingamine** all.  
Hingamisharjutuse kestuse muutmiseks toksake **Sisse-** ja **väljahingamise kestus**.
- 4 Toksake **Käivita** ja alustage hingamist.  
Hingamisharjutuse peatamiseks toksake **□**.

## Stressi mõõtmise seadete muutmine

- 1 Toksake rakenduste ekraanil **Health**.
- 2 Toksake **Stress**.
- 3 Toksake **Seaded** ja valige mõõtmismeetod jaotises **Mõõtmine**.
  - **Pidev mõõtmine**: teie stressitaset mõõdetakse pidevalt.
  - **Ainult käsitsi**: teie stressitaset mõõdetakse vaid käsitsi, kui toksate **Mõõda**.

## Tsükli jälgimine

Sisestage oma menstruaaltsükli jälgima hakkamiseks oma menstruatsiooniperiood. Kui oma menstruaaltsükli haldate ja jälgite, saate prognoosida selliseid kuupäevi nagu teie järgmise menstruatsiooni algus.



- See funktsioon on mõeldud ainult teie menstruaaltsükli haldamiseks ja jälgimiseks. Seetõttu ärge kasutage seda meditsiiniliseks otstarbeks, näiteks haiguse sümptomite diagnoosimiseks, raviks või ennetamiseks.
- See funktsioon pole mõeldud raseduse planeerimise või rasestumise vältimise eesmärkidel kasutamiseks.
- Prognoositavad kuupäevad on ainult isiklikuks kasutamiseks. Prognoositavad kuupäevad võivad tegelikest kuupäevadest erineda.
- Nooremad kui 18-aastased isikud peaksid seda funktsiooni kasutama koos järelevalvajaga.
- Ärge tehke prognoositavate kuupäevade alusel ühtegi meditsiinilist otsust oma arstiga nõu pidamata. Samuti ärge kasutage rakenduse Health esitatavat teavet ega võtke meditsiinilisi meetmeid kvalifitseeritud meditsiinieksperdiga nõu pidamata.



- Lülitage menstruaaltsükli jälgimise rakendus oma telefonis rakenduses Samsung Health sisse, et seda funktsiooni oma Fitis kasutada.
- Prognoositavad kuupäevad võivad sisendteabest olenevalt erineda.

1 Toksake rakenduste ekraanil **Health**.

2 Toksake **Tsükli jälgimine**.

3 Toksake **Sisesta men**.

4 Libistage ekraanil üles või alla, et oma menstruaalperioodi alguskuupäev määrata.

5 Toksake **Salvesta**.

Oma menstruaaltsükli jälgimisega seotud täiendava teabe vaatamiseks libistage ekraanil üles või alla.



## Vesi

Salvestage ja jälgige, kui palju klaasitäisi vett te joote.

### Veejoomise salvestamine

- 1 Toksake rakenduste ekraanil **Health**.
- 2 Toksake **Vesi**.
- 3 Kui joote klaasitäie vett, toksake **+250 ml**.  
Kui soovite tassi suurust muuta, toksake **Tassi suuruse määramine** ja tehke valik või määrake tassi suurus ise.

### Logide kustutamine

- 1 Toksake rakenduste ekraanil **Health**.
- 2 Toksake **Vesi** → **Kustuta**.
- 3 Valige kustutamiseks andmed ja toksake **Kustuta**.

### Veejoomise eesmärgi seadmine

- 1 Toksake rakenduste ekraanil **Health**.
- 2 Toksake **Vesi** → **Eesmärgi määr**.
- 3 Libistage ekraanil üles või alla, et igapäevane eesmärk seada.
- 4 Toksake **Valmis**.

## Vere hapnikutase

Mõõtke oma vere hapnikutaset, et kontrollida, kas teie veri kannab hapnikku erinevatesse kehaosadesse korralikult laiali.



See funktsioon on loodud üksnes teie üldist heaolu ja sportimist silmas pidades. Seetõttu ärge kasutage seda meditsiiniliseks otstarbeks, näiteks haiguse sümptomite diagnoosimiseks, raviks või ennetamiseks.

### Enne vere hapnikutaseme mõõtmist olge teadlik järgmistest tingimustest.

- Puhake enne mõõtmisi 5 minutit.
- Hoidke end talvel või külma ilmaga vere hapnikutaseme mõõtmisel soojas.
- Vere hapnikutaseme mõõtmistulemused võivad tulenevalt mõõtmisviisidest ja keskkonnast erineda.

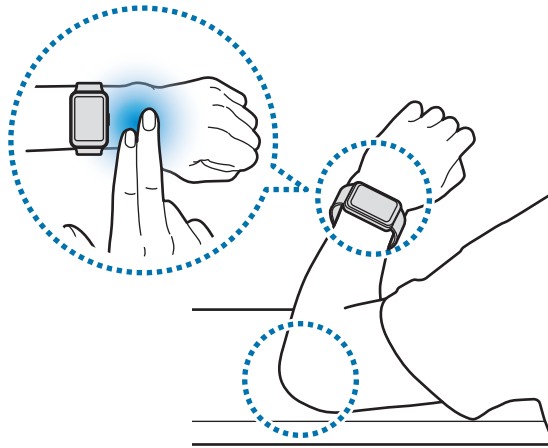
### Vere hapnikutaseme käsitsi mõõtmine

- 1 Toksake rakenduste ekraanil **Health**.
- 2 Toksake **Vere hapnikutase**.

### 3 Toksake **Mõõda**, et alustada oma vere hapnikutaseme mõõtmist.

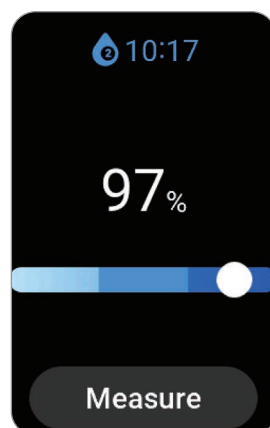
#### **Õige mõõtmisasend**

- Täpsete mõõtmistulemuste jaoks kandke Fiti tihkelt oma randme kohal käsivarrel, jättes kahe sõrme jagu vaba ruumi, nagu on näidatud alloleval joonisel. Lisaks asetage oma küünarnukk lauale nii, et teie ranne on teie südame lähedal.



- Ärge liigutage ja hoidke õiget asendit, kuni olete mõõtmise lõpetanud.
- Saate ekraanilt üksikasjalikku teavet oma vere hapnikutaseme mõõtmise kohta, kui toksate **Mõõtmine**.

Vaadake ekraanil mõõdetud vere hapnikutaset. Kui teie vere hapnikutase on puhkeolekus 95% ja 100% vahel, peetakse seda normivahemikus olevaks.



## Vere hapnikutaseme mõõtmine magamise ajal

Määrake seade mõõtma vere hapnikutaset magamise ajal pidevalt.

- 1 Toksake rakenduste ekraanil **Health**.
- 2 Toksake **Seaded**.
- 3 Toksake **Magamine** ja toksake lülitit **Vere hapnikusisaldus une ajal**, et see sisse lülitada.  
Teie vere hapnikutaset magamise ajal mõõdetakse koos teiste näitajatega, mida mõõdetakse ajal, kui magate Fiti kandes.



- Kui teie vere hapnikutaset mõõdetakse magamise ajal pidevalt, tühjeneb aku tavapärasest kiiremini.
- Näete vere hapnikutaseme mõõtmise ajal väreleva optilise südame löögisageduse anduri tõttu valgust.
- Fit võib mõõta teie vere hapnikutaset isegi siis, kui te ei maga, sest teie Fit võib tuvastada teie magamisoleku ka siis, kui loete raamatuid või vaatate telerit või filme.
- Kandke Fiti tihkelt, veendudes, et te ei jätaks unes külge pöörates oma randme ja Fiti vahele tühja ruumi.

## Koos

Võrrelge oma salvestatud sammude arve rakenduse Samsung Health koostegemisfunktsiooni kasutatavate sõprade omadega. Kui sõpradega sammude väljakutset alustate, saate oma Fitis väljakutse olekut vaadata.

- 1 Toksake rakenduste ekraanil **Health**.
- 2 Toksake **Koos**.

Toksake **Kuva telefonis**, et vaadata koostegemisfunktsiooniga seotud üksikasjalikku teavet ühendatud telefonis.



- Lülitage oma telefoni rakenduses Samsung Health koostegemisfunktsioon sisse, et koostegemisteavet oma Fitis vaadata.

## Seaded

Muutke erinevaid treenimise ja fitnessiga seotud seadeid.

Toksake rakenduste ekraanil **Health** ja toksake **Seaded**.

- **Mõõtmine:** määrake, kuidas teie südame löögisagedust ja stressi mõõdetakse, ja lülitage sisse või välja lisafunktsioone, mida on võimalik seadistada mõõtma ajal, kui magate.
- **Treeningute aut. tuvastamine:** lülitage sisse treeningute automaatse tuvastamise funktsioon ja konfigureerige seadeid, näiteks valige tuvastatavad treeningtüübid.
- **Passiivne aeg:** lülitage funktsioon sisse, et saada märguandeid pärast 50-minutilist mitteaktiivsust, ning määrake kellaaeg ja päevad, mil soovite teavitust.



Mõned funktsioonid ei pruugi olenevalt piirkonnast, operaatorist või mudelist saadaval olla.

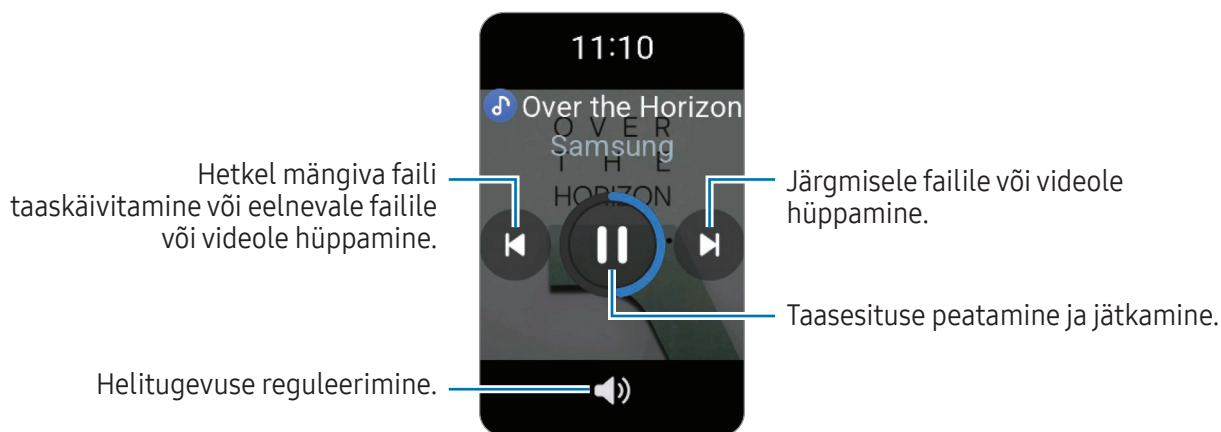
## Meediumi kontrollid

Muusika või videote esitamiseks või peatamiseks juhtige ühendatud telefoni installitud meediumirakendust.



Et seda rakendust Fitist automaatselt käivitada, kui ühendatud telefonis muusikat või videoid esitate, toksake rakenduste ekraanil **Seaded** → **Ekraan** ja seejärel toksake lüliti **Meediumi juhtnup. kuv.**, et see sisse lülitada.

- 1 Esitage muusikat või videot ühendatud telefoniga.
- 2 Toksake rakenduste ekraanil **Meediumi kontrollid**.
- 3 Juhtige muusika või video esitajat Fitiga.



## Kalender

Saate Fitis vaadata oma telefonis salvestatud sündmuste seitsmepäevaseid ajakavasid.

Telefonis salvestatud sündmuste ajakavade vaatamiseks toksake rakenduste ekraanil **Kalender**.

Oma ajakava lisamiseks toksake **Kuva telefonis** ja lisage see ühendatud telefoni.

## Ilm

Vaadake ühendatud telefonis määratud asukoha ilmateavet Fitist.

Toksake rakenduste ekraanil **Ilm**.

Ilmateabe (näiteks ilm kindlal ajal või nädala jooksul) nägemiseks libistage ekraanil üles või alla.

## Märguanne

Määrake ja hallake Fiti ja telefoni alarme eraldi.



Kui teie Fit on Bluetoothi kaudu teie telefoniga ühendatud, saate Fitist kõiki oma telefoni alarmide loendeid kontrollida.


## Alarmide seadistamine

- 1 Toksake rakenduste ekraanil **Märguanne**.
- 2 Toksake **Lisa käevõrule**, et seadistada alarme, mis käivituvad üksnes Fitis.  
Saate lisada alarmi ka ühendatud telefoni kaudu, kui toksate **Lisa telefonis**.
- 3 Libistage ekraanil üles või alla, et määrata alarmi aeg, ja seejärel toksake **Edasi**.
- 4 Seadistage muid alarmi valikuid, näiteks kuupäeva, millal alarm käivitub, ja seda, kas alarmi korrata, ning toksake **Salvesta**.  
Salvestatud alarm lisatakse alarmide loendisse.

Alarmide sisse või välja lülitamiseks toksake alarmide loendis alarmi kõrval olevat lülitit.

## Alarmide väljalülitamine

Lohistage  alarmi väljalülitamiseks suurest ringist välja.

Kui soovite edasilükkamise funktsiooni kasutada, lohistage  väljapoole suuremat ringi.

## Alarmide kustutamine

Puudutage ja hoidke alarmiloendis alarmi all ning toksake seejärel **Kustuta**.

## Maailmakell

Toksake rakenduste ekraanil **Maailmakell**, et näha telefonist lisatud maailmakelli.

Maailmakella lisamiseks toksake **Lisa telefonis**. Või kui olete maailmakelli lisanud, toksake **Redig. telefonis** ja seejärel lisage või eemaldage ühendatud telefonis maailmakell.


## Taimer

### Taimeri seadistamine

1 Toksake rakenduste ekraanil **Taimer**.


2 Toksake .

3 Libistage ekraanil üles või alla, et määrata kestus, ja seejärel toksake .





 Kui valite eelseadistatu, käivitub taimer kohe. Saate vaadata rohkem eelseadistusi, kui libistate ekraanil üles või alla.

### Taimeri eiramine

Kui taimer lõpetab, lohistage  suurest ringist välja.


Taimeri taaskäivitamiseks lohistage  suurest ringist välja.

## Stopper

- 1 Toksake rakenduste ekraanil **Stopper**.
- 2 Valige stopperi soovitud stiil, libistades ekraanil vasakule või paremale. Stopperi stiili muutmiseks puudutage ekraani ja hoidke all.
- 3 Toksake **Käivita** sündmuse aja käivitamiseks. Sündmuse ajavõtul ringiaegade salvestamiseks toksake .
- 4 Ajavõtu peatamiseks toksake .
  - Ajavõtu taaskäivitamiseks toksake .
  - Ringiaegade kustutamiseks toksake .

## Leia minu telefon

Kui olete telefoni ära kaotanud, aitab Fit seda leida.

- 1 Toksake rakenduste ekraanil **Leia minu telefon**.
- 2 Toksake **Käivita**.  
Telefon toob kuuldavale heli ja väriseb ning ekraan lülitub sisse.  
Heli ja värina peatamiseks toksake  ja lohistage seda telefonis või toksake Fitis **Lõpeta**.

## Leia minu käevõru

Kui olete Fiti ära kaotanud, saab ühendatud telefonis olev rakendus Galaxy Wearable aidata teil seda leida.

- 1 Avage oma telefonis rakendus **Galaxy Wearable** ja toksake **Leia minu käevõru**.
- 2 Toksake **Käivita**.  
Fit väriseb ning selle ekraan lülitub sisse.

Värina peatamiseks toksake Fitis . Samuti saate selle peatada, kui toksate telefonis **Lõpeta**.



# Hädaabitaotluse saatmine

## Sissejuhatus

Hädaolukorras, sealhulgas siis, kui olete kukkumise tõttu viga saanud, tehke hädaabikõne ja saatke varem registreeritud kontaktidele hädaabisõnum, mis sisaldab teie asukohateavet. Samuti saate Fiti seadistada nii, et see kuvaks pärast hädaabitaotluse saatmist sellel teie meditsiiniteavet.



- Teie asukohast ja olukorrast sõltuvalt ei pruugi asukohateabe saatmine võimalik olla.
- Teatud funktsioonid ei pruugi sõltuvalt ühendatud telefoni tarkvaraversioonist ja selle mudelist saadaval olla.

## Hädaabitaotluse eelseadistamine

### Meditsiiniteabe sisestamine

Sisestage oma meditsiiniteave, nagu nimi ja veregrupp. Sellele teabele pääseb hädaolukorras juurde otse Fitis.

- 1 Avage oma telefonis rakendus **Galaxy Wearable** ja toksake **Käevõru seaded** → **Ohutus ja hädaolukord**.
- 2 Toksake **Medits. teave**, sisestage oma teave ja seejärel toksake **Salvesta**.

Hädaabitaotluse saatmisel kuvatakse sisestatud meditsiiniteave Fiti hädaabiekraanil.

### Hädaolukorra kontaktide registreerimine


Lisage kontakte, kes saavad teid hädaolukorra jagamisel aidata.

- 1 Avage oma telefonis rakendus **Galaxy Wearable** ja toksake **Käevõru seaded** → **Ohutus ja hädaolukord**.
- 2 Toksake valikul **Hädaabikontaktid**.
- 3 Toksake **Lisa hädaabikontakt** ja valige olemasolevate kontaktide hulgast kontakt ning seejärel toksake **Valmis**.

## Hädaabi taotlemine

### Hädaabitaotluse seadistamine


- 1 Avage oma telefonis rakendus **Galaxy Wearable** ja toksake **Käevõru seaded** → **Ohutus ja hädaolukord**.
- 2 Toksake **SOS-sõnum** → **oma telefoni hädaabiseadetes** ja seadistage hädaabiseaded oma ühendatud telefonis.

 Sõltuvalt ühendatud telefoni tarkvaraversioonist ja mudelist ei pruugi olla võimalik ühendatud telefoni hädaabiseadeid konfigurierida. Sel juhul konfigurierige rakenduse Galaxy Wearable hädaabiseaded.

### Hädaabitaotluse saatmine

Hädaolukorras vajutage viis korda Fiti avaakraani nuppu.

Teie praegust asukohta sisaldav hädaabisõnum saadetakse hädaabinumbritele.

- 
- Hädaabitaotluse käsitsi saatmiseks lohistage kõne- või sõnuminuppu oma telefonis hädaabitaotluse ekraanil suuremast ringist välja.
  - Hädaabikõnet ei pruugita olenevalt ühendatud telefoni tarkvaraversioonist ühendada. Kuid teie asukohateavet sisaldav hädaabisõnum saadetakse ühendatud telefoni tarkvarast olenemata. Kui hädaabisõnumit ei saadeta, avage rakendus **Galaxy Wearable** oma telefonis, toksake **Käevõru seaded** → **Ohutus ja hädaolukord** → **SOS-sõnum** → **oma telefoni hädaabiseadetes** ning seejärel toksake selle sisselülitamiseks lülitit **Saada SOS-sõnum hädaabikont.-le**.


## Kukkudes viga saades hädaabi taotlemine

### Kukkudes viga saades hädaabitaotluse saatmise seadistamine

- 1 Avage oma telefonis rakendus **Galaxy Wearable** ja toksake **Käevõru seaded** → **Ohutus ja hädaolukord**.
- 2 Toksake **Raske kukkumise tuvastamine** ja toksake lülitit, et see sisse lülitada.
- 3 Toksake **Millal tuvastada kukkumisi** ja valige seisund, mille puhul teie Fit tuvastab kukkumisel vigasaamise.



### Kukkudes viga saades hädaabitaotluse saatmine

60 sekundit pärast mistahes suurt mõjujõudu saadetakse välja hädaabisõnum ja teie hädaabikontaktidele tehakse hädaabikõne.

-  Kui tegelete suure koormusega treeninguga, võib Fit arvata, et olete kukkudes viga saanud. Sellisel juhul tühistage märguanne, et hädaabitaotlust ei saadetak.
- See funktsioon võib sõltuvalt ühendatud telefoni tarkvaraversioonist ja selle mudelist erinevalt toimida.

## Asukohateabe jagamise lõpetamine

Oma asukohateabe jagamise lõpetamiseks avage rakendus **Galaxy Wearable** oma telefonis, toksake **Käevõru seaded** → **Ohutus ja hädaolukord** → **SOS-sõnum** → **oma telefoni hädaabiseadetes** → **Hädaolukorra jagamise seaded** ning seejärel toksake **Lõpeta jagamine**.

-  Kui te ei saa ühendatud telefonis oma asukohateabe jagamist lõpetada, toksake pärast Fiti teavituspaneeli avamist jagamise oleku teavitust ja toksake **Peata** → .


## Calculator

Saate teha arvutusi.

Toksake rakenduste ekraanil **Calculator**.

## Kaamera pult

Saate Fitiga ühendatud telefoni kaameraid kaugjuhtida ja teha pilte ning salvestada videoid ka kaugemalt.

- 1 Toksake rakenduste ekraanil **Kaamera pult**.  
Kaamera rakendus avatakse ühendatud telefonis.
- 2 Pildi tegemiseks või video salvestamiseks toksake .



 See rakendus ei pruugi sõltuvalt ühendatud telefonist saadaval olla.

## Seaded

### Sissejuhatus

Kohandage funktsioonide ja rakenduste seadeid. Kasutage erinevaid sätteid, et seadistada oma Fit vastavalt teie kasutusmustrile.

Toksake rakenduste ekraanil **Seaded**.



Olenevalt piirkonnast, operaatorist või mudelist ei pruugi mõned seadetes olevad funktsioonid saadaval olla.

### Režiimid

Valige oma Fiti režiim.

Toksake seadete ekraanil **Režiimid**.

- **Unerežiim:** lülitage unerežiim sisse, et enne uinumist silmade koormust vähendada ja hoida ära rahutut und.
- **Teatrirežiim:** lülitage teatrirežiim sisse, et keskenduda filmide vaatamisele.



Kui lülitate ühendatud telefonis sisse **Sünkrooni režiimid telefoniga** funktsiooni, saab teatrirežiimi sisse lülitada ja seadistada, kuid üksnes läbi telefoni. Teatrirežiimi sisselülitamiseks üksnes Fitis avage rakendus **Galaxy Wearable** oma telefonis, toksake **Käevõru seaded** → **Režiimid** ja seejärel toksake selle väljalülitamiseks lülitit **Sünkrooni režiimid telefoniga**.

### Teavitused

Teavitamise seadete muutmine.

Toksake seadete ekraanil **Teavitused**.

- **Rakenduse teavitused:** valige telefoni või Fiti rakendus, mille kohta oma Fitis teavitusi saada.
- **Kuva telefoni teavitusi käevõrus:** seadistage Fit kuvama telefoni teavitusi olenevalt telefoni kasutusolekust.
- **Teavituste vaigist. telefonis:** seadistage telefonis rakenduste teavituste vaigistamine, kui neid Fitis kuvatakse.
- **Mitte segada:** seadistage Fit vaigistama kõik teavitused, välja arvatud need, mida lubate.
- **Täpsemad seaded:** seadistage teavitustega seotud täpsemaid seadeid.

## Värin

Muutke värina seadeid.

Toksake seadete ekraanil **Värin**.

- **Värin/Vaigistatud:** määrake Fit kasutama värinarežiimi või vaikset režiimi.
- **Värin:** seadistage värina kestus ja tugevus.
- **Kõne värin:** muutke kõne värinamustrit.
- **Teavituse värin:** muutke teavituse värinamustrit.
- **Süsteemi värin:** valige toimingud, millega kaasneb värin.

## Ekraan

Muutke ekraani seadeid.

Toksake seadete ekraanil **Ekraan**.

- **Heledus:** ekraani heledusastme reguleerimine.
- **Kohanduv heledus:** valige, et määrata Fit jälgima heleduse muudatusi ja neid edaspidi sarnastes olukordades automaatselt kasutama.
- **Always On Display:** seadistage Fit kuvama teavet, näiteks kellaega ja kuupäeva, kui ekraan on välja lülitatud ja te Fiti kannate. Samas tühjeneb aku selle funktsiooni kasutamise ajal kiiremini kui tavapäraselt.
- **Ekraani aktiv.:** valige, mil viisil ekraan sisse lülitada. Lisateavet leiate jaotisest [Ekraani sisselülitamine](#).
- **Meediumi juhtnup. kuv.:** seadistage rakendus **Meediumi kontroll** teie Fitis automaatselt avanema, kui ühendatud telefonis muusikat või videot esitatakse.
- **Ekraani kuvalõpp:** määrake aeg, kui kaua Fit ootab, enne kui ekraani tagantvalgustuse välja lülitab.
- **Viim. rak. kuv.:** määrake aeg, kui kaua viimati kasutatud rakendust pärast ekraani väljalülitamist aktiivsena hoitakse. Kui lülitate ekraani pärast selle väljalülitamist tagasi sisse aja jooksul, mille olete määranud, kuvatakse kella ekraani asemel viimati kasutatud rakenduse ekraan.
- **Laadimise andmete kuvamine:** määrake Fit laadimise ajal laadimisteavet kuvama, kui ekraan on välja lülitatud.

## Health

Muutke erinevaid treenimise ja fitnessiga seotud seadeid.

Toksake seadete ekraanil **Health**.

- **Mõõtmine:** määrake, kuidas teie südame löögisagedust ja stressi mõõdetakse, ja lülitage sisse või välja lisafunktsioone, mida on võimalik seadistada mõõtma ajal, kui magate.
- **Treeningute aut. tuvastamine:** lülitage sisse treeningute automaatse tuvastamise funktsioon ja konfigureerige seadeid, näiteks valige tuvastatavad treeningtüübid.
- **Passiivne aeg:** lülitage funktsioon sisse, et saada märguandeid pärast 50-minutilist mitteaktiivsust, ning määrake kellaaeg ja päevad, mil soovite teavitust.

## Turv. ja privaatsus

Kontrollige Fit turvalisust ja muutke seadeid.

Toksake seadete ekraanil **Turv. ja privaatsus**.

- **Lukutüüp:** muutke ekraanilukustuse meetodit. Lisateavet leiate jaotisest [Lukustusekraan](#).
- **Randme tuvastamine:** määrake tuvastama, kas te kannate Fiti.

## Ohutus ja hädaolukord

Hallake oma meditsiiniteavet ja hädaabikontakte. Samuti saate seadistada hädaabi küsimise, kui teil on hädaolukord. Lisateavet leiate jaotisest [Hädaabitaotluse saatmine](#).

Toksake seadete ekraanil **Ohutus ja hädaolukord**.

- **Medits. teave:** muutke või kontrollige oma meditsiiniteavet.
- **Hädaabikontaktid:** lisage oma hädaabikontaktid.
- **SOS-sõnum:** seadistage hädaabi küsimine, kui järgite juhiseid selle funktsiooni seadete ekraanil.
- **Raske kukkumise tuvastamine:** seadistage hädaabi taotlema, kui teie Fit tuvastab ränga kukkumise.

## Täpsemad funktsioonid

Lülitage lisafunktsioonid sisse.

Toksake seadete ekraanil **Täpsemad funktsioonid**.

- **Ühenduse katkestamise märguanded:** määrake, et saada märguandeid, kui Fit kaotab selle kandmise ajal Bluetooth-ühenduse teie telefoniga.
- **Veelukk:** lülitage enne vette minemist veeluku režiim sisse. Kui veeluku režiim on sisse lülitatud, ei ole puutekraan saadaval.
- **Avaekraani topeltvajutus:** valige rakendus või funktsioon, mis käivitatakse, kui avaekraani nuppu kaks korda vajutate.
- **Olekuindikaatorid:** muutke kella ekraani ülaosas olevate olekuindikaatori ikoonide kuvaseadeid.

## Üldine

Kohandage oma Fiti üldseaded. Samuti saate Fiti lähtestada.

Toksake seadete ekraanil **Üldine**.

- **Suund:** seadistage Fit vastavaks randmega, millel seda kannate (on see siis vasak või parem), ja määrake avaekraani nupu orientatsioon pärast oma Fiti kandmist.
- **Lähtesta:** kustutage kõik Fitis olevad andmed.

## Käevõru teave

Juurdepääs Fiti lisateabele.

Toksake seadete ekraanil **Käevõru teave**.

- **Olekuteave:** vaadake teavet, näiteks Bluetoothi aadressi ja seerianumbrit.
- **Juriidiline teave:** juurdepääs Fitiga seotud õiguslasele teabele. Samuti saate Fiti diagnostikateavet Samsungile saata.
- **Tarkvara teave:** juurdepääs tarkvara versioonile.
- **Aku teave:** vaadake aku teavet.




# Galaxy Wearable rakendus

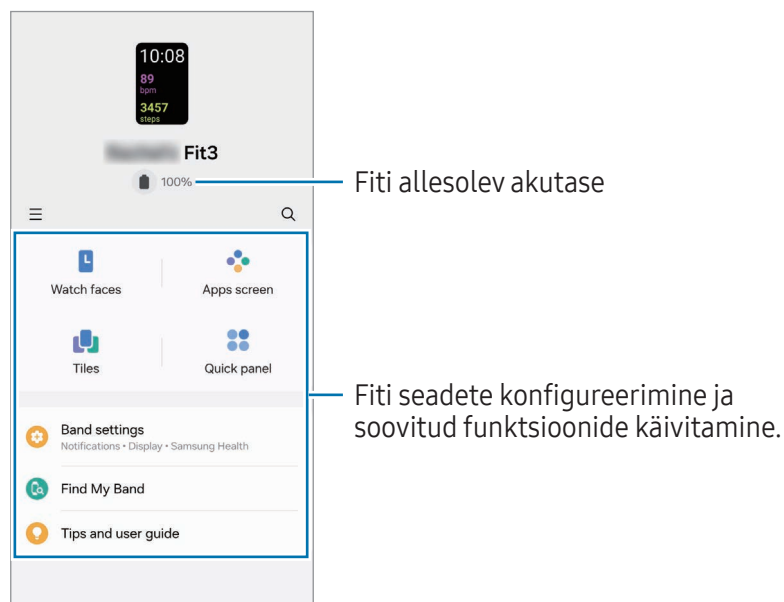
## Sissejuhatus

Fiti ühendamiseks telefoniga peate installima oma telefoni rakenduse Galaxy Wearable. Saate rakendusega Galaxy Wearable kontrollida Fiti alles olevat akutaset ja muuta selle seadistusi.


Avage oma telefonis rakendus **Galaxy Wearable**.

Otsisõnade abil seadete otsimiseks toksake . Samuti saate seadeid otsida, kui valite suvandi **Soovitused** all oleva sildi.

 Teatud funktsioonid ei pruugi sõltuvalt ühendatud telefonist saadaval olla.



Toksake , et kasutada alljärgnevat lisavalikuid.

-  : konfigureerige rakenduse Galaxy Wearable seadeid.
- **Ühenda uus seade:** ühendage täiendav uus seade. Järgige ühendamise lõpule viimiseks ekraanil kuvatavaid juhiseid. Kui lisate veel ühe Fiti, tutvuge lisateabe saamiseks jaotisega [Fiti ühendamine telefoniga Bluetoothi abil](#).
- **Eemalda seade:** valige seade ja toksake **Eemaldamine**.



Mõned funktsioonid ei pruugi olenevalt piirkonnast, operaatorist või mudelist saadaval olla.

## Sihverplaadid

Te saate kella ekraanil kuvatavat numbrilaua tüüpi muuta.

Toksake telefonis rakenduse Galaxy Wearable ekraanil **Sihverplaadid**.


Valige soovitud kella numbrilaud.



Kui valite teatud kella numbrilaua, nagu **Photos**, saate seda kohandada nagu kella tüüpi, toksates **Kohandamine**.

## Fotode numbrilaudade tegemine


Muutke oma kella numbrilaud pildiks, mille olete hetk tagasi teinud, või pildiks, mis on salvestatud teie ühendatud telefoni.

- 1 Toksake telefonis rakenduse Galaxy Wearable ekraanil **Sihverplaadid**.
- 2 Toksake **Photos**.
- 3 Toksake **Kohandamine** → **Taust** → **Kaamera**.  
Oma telefoni salvestatud pildi valimiseks toksake **Galerii**.
- 4 Pildi tegemiseks toksake  ja seejärel toksake **OK**.
- 5 Lohistage kasti see pildi osa, mida soovite kasutada, või kohandage pildi suurust ja toksake seejärel **Valmis**.  
Samuti saate pilti redigeerida, näiteks muuta selle heledust.
- 6 Toksake **Salvesta**.  
Kella numbrilaud muudetakse fotode numbrilauaks.

## Rakenduste ekraan

Korraldage rakendusi rakenduste ekraanil ümber.

Toksake telefonis rakenduse Galaxy Wearable ekraanil **Rakenduste ekraan**.


Rakenduste ümberkorraldamiseks puudutage ja hoidke  teisaldatavat rakendust all, lohistage see soovitud kohta ja toksake seejärel **Salvesta**.

## Paanid

Kohandage Fiti paane. Paane saab ka ümber korraldada.

Toksake telefonis rakenduse Galaxy Wearable ekraanil **Paanid**.

### Paanide lisamine või eemaldamine

Toksake suvandi **Paanide lisamine** all paanidel, mida soovite lisada, või toksake  paanidel, mida eemaldada soovite, ja seejärel toksake **Salvesta**.

### Paanide ümber korraldamine

Puudutage paani, mida teisaldada soovite, ja hoidke seda all, lohistage see soovitud kohta ja toksake seejärel **Salvesta**.

## Kiirpaneel

Valige kiirseadete ikoonid, mida teie Fiti kiirpaneelil kuvatakse. Saate kiirseadete ikoone ka ümber korraldada.

Toksake telefonis rakenduse Galaxy Wearable ekraanil **Kiirpaneel**.

### Kiirseadete ikoonide lisamine või eemaldamine

Toksake  lisataval ikoonil suvandi **Saadaolevad nupud** all või toksake  eemaldataval ikoonil ja seejärel toksake **Salvesta**.

### Kiirseadete ikoonide ümberkorraldamine

Puudutage teisaldatavat ikooni ja hoidke seda all, lohistage see soovitud kohta ja toksake seejärel **Salvesta**.

# Käevõru seaded

## Sissejuhatus

Tutvuge Fiti olekuga ja muutke Fiti seadeid.

Toksake telefonis rakenduse Galaxy Wearable ekraanil **Käevõru seaded**.

## Samsung Account

Registreerige Samsung Account oma ühendatud telefonis või kontrollige varem registreeritud Samsung Accounti.

Toksake telefonis rakenduse Galaxy Wearable ekraanil **Käevõru seaded** → **Samsung Account**. Lisateavet leiate jaotisest [Samsung Accounti registreerimine Fitis](#).

## Režiimid

Seadistage, et sünkroonida Fiti ja telefoni režiimiseaded.

Toksake telefonis rakenduse Galaxy Wearable ekraanil **Käevõru seaded** → **Režiimid**.

- **Sünkrooni režiimid telefoniga:** seadistage, et sünkroonida Fiti ja telefoni režiimiseaded. Selle funktsiooni sisselülitamisel sünkroonitakse kõik ühendatud telefoni lisatud uued režiimid ja ühendatud telefonis muudetud režiimiseaded Fitiga, sama tehakse ka režiimide tööolekutega.



Olenevalt ühendatud telefoni tarkvaraversioonist võivad üksnes mõned režiimi sünkroonimise funktsioonid toetatud olla.

## Teavitused

Teavitamise seadete muutmine.

Toksake telefonis rakenduse Galaxy Wearable ekraanil **Käevõru seaded** → **Teavitused**. Vaadake lisateavet loetlemata funktsioonide kohta osa „Rakendused ja funktsioonid“ jaotisest [Teavitused](#).

- **Mitte segada sünk. telefoniga:** seadistage Fiti ja telefoni häirimiskeeldude seadete sünkroonimine.

## Värin

Muutke värina seadeid.

Toksake telefonis rakenduse Galaxy Wearable ekraanil **Käevõru seaded** → **Värin**. Vaadake lisateavet osa „Rakendused ja funktsioonid” jaotisest [Värin](#).

## Ekraan

Muutke ekraani seadeid.

Toksake telefonis rakenduse Galaxy Wearable ekraanil **Käevõru seaded** → **Ekraan**. Vaadake lisateavet osa „Rakendused ja funktsioonid” jaotisest [Ekraan](#).

## Samsung Health

Muutke erinevaid treenimise ja fitnessiga seotud seadeid.

Toksake telefonis rakenduse Galaxy Wearable ekraanil **Käevõru seaded** → **Samsung Health**. Vaadake lisateavet osa „Rakendused ja funktsioonid” jaotisest [Health](#).

## Ohutus ja hädaolukord

Hallake oma meditsiiniteavet ja hädaabikontakte. Samuti saate seadistada hädaabi küsimise, kui teil on hädaolukord.

Toksake telefonis rakenduse Galaxy Wearable ekraanil **Käevõru seaded** → **Ohutus ja hädaolukord**. Vaadake lisateavet osa „Rakendused ja funktsioonid” jaotisest [Hädaabitaotluse saatmine](#) või [Ohutus ja hädaolukord](#).

## Kontod ja varundamine

Pärast oma Samsung Accounti ühendatud telefonis registreerimist saate kasutada Fiti erinevaid funktsioone. Samuti saate regulaarselt oma Fiti andmeid automaatselt või käsitsi varundada ja salvestada Samsung Cloudi, et need millal iganes taastada.

Toksake telefonis rakenduse Galaxy Wearable ekraanil **Käevõru seaded** → **Kontod ja varundamine**.



- Varundage regulaarselt oma andmed automaatselt või käsitsi Samsung Cloudi, et saaksite need taastada, kui andmed peaksid kahjustuma või soovimatu tehaseseadmete taastamise tõttu kaduma.
- Rakenduse Health puhul salvestatakse teie Fitis ainult 7 eelneva päeva salvestised. Et vaadata salvestisi, mis on vanemad kui 7 päeva, installige ühendatud telefoni rakendus Samsung Health ja varundage andmed automaatselt.
- **Samsung Account:** registreerige Samsung Account oma ühendatud telefonis või kontrollige varem registreeritud Samsung Accounti. Lisateavet leiate jaotisest [Samsung Accounti registreerimine Fitis](#).
- **Samsung Cloud:** seadistage oma Fiti andmed automaatselt Samsung Cloudi varunduma. Samuti saate Samsung Cloudi abil oma Fiti andmed varundada ja eelmised Fiti andmed käsitsi taastada isegi siis, kui teil eelmist Fitti enam pole. Lisateavet leiate jaotisest [Samsung Cloud](#).

## Samsung Cloud

Saate oma Fiti andmed Samsung Cloudi varundada ja need hiljem taastada.

### Andmete automaatne varundamine Samsung Cloudi

Saate seadistada oma Fiti andmeid automaatselt Samsung Cloudi varunduma.

- 1 Toksake telefonis rakenduse Galaxy Wearable ekraanil **Käevõru seaded** → **Kontod ja varundamine**.
- 2 Toksake lülitit **Automaatne varundamine**, et see sisse lülitada.

## Andmete käsitsi varundamine Samsung Cloudi

Saate oma Fiti andmed käsitsi Samsung Cloudi varundada.

- 1 Toksake telefonis rakenduse Galaxy Wearable ekraanil **Käevõru seaded** → **Kontod ja varundamine**.
- 2 Toksake **Varunda andmed** → **Varundamine**.
- 3 Toksake **Valmis**.

## Samsung Cloudi andmete taastamine

Saate oma Samsung Cloudis varundatud andmed oma Fitis taastada.

- 1 Toksake telefonis rakenduse Galaxy Wearable ekraanil **Käevõru seaded** → **Kontod ja varundamine**.
- 2 Toksake **Andmete taastamine** ja valige Fiti andmed, mida soovite taastada.
- 3 Toksake **Taasta**.
- 4 Toksake **Valmis**.

## Täpsemad funktsioonid

Lülitage lisafunktsioonid sisse.

Toksake telefonis rakenduse Galaxy Wearable ekraanil **Käevõru seaded** → **Täpsemad funktsioonid**.  
Vaadake lisateavet osa „Rakendused ja funktsioonid” jaotisest [Täpsemad funktsioonid](#).

## Ilm

Konfigureerige Fiti ilmafunktsiooni seadeid.

Toksake telefonis rakenduse Galaxy Wearable ekraanil **Käevõru seaded** → **Ilm**.

- **Seaded:** muutke Fiti ilmafunktsiooni üksikasjalikke seadeid.

## Üldine

Kohandage oma Fiti üldseaded. Samuti saate Fiti lähtestada.

Toksake telefonis rakenduse Galaxy Wearable ekraanil **Käevõru seaded** → **Üldine**. Vaadake lisateavet loetlemata funktsioonide kohta osa „Rakendused ja funktsioonid” jaotisest [Üldine](#).

- **Kiirvastused**: seadistage kiirvastused saadud sõnumile.
- **Kõnedest keeldumine sõnumitega**: seadistage sõnum sissetulevatest kõnedest keeldumiseks.

## Käevõru tarkvaravärskendus

Värskendage Fiti tarkvara püsivara kaugvärskendamise (FOTA) teenuse kaudu. Samuti saate muuta värskenduste seadeid.

Toksake telefonis rakenduse Galaxy Wearable ekraanil **Käevõru seaded** → **Käevõru tarkvaravärskendus**.

- **Allalaadimine ja installimine**: kontrollige rakendusi ja laadige neid käsitsi alla.
- **Automaatvärskendus**: seadistage Fit automaatselt värskendusi installima.

## Käevõru teave

Juurdepääs Fiti lisateabele.

Toksake telefonis rakenduse Galaxy Wearable ekraanil **Käevõru seaded** → **Käevõru teave**. Vaadake lisateavet osa „Rakendused ja funktsioonid” jaotisest [Käevõru teave](#).

## Leia minu käevõru

Leidke oma kadunud või valesse kohta pandud Fit.

Toksake telefonis rakenduse Galaxy Wearable ekraanil **Leia minu käevõru**.

Toksake **Käivita**, et kontrollida, kus teie Fit praegu asub. Vaadake lisateavet osa „Rakendused ja funktsioonid” jaotisest [Leia minu käevõru](#).



# Kasutusmärkused

## Seadme kasutamisega seotud ettevaatusabinõud




Seadme ohutu ja sihipärase kasutamise tagamiseks lugege palun see kasutusjuhend seadme kasutamisel läbi.

- Kirjelduste aluseks on seadme vaikeseaded.
- Teie seadme sisu võib sõltuvalt regioonist, mudeli üksikasjadest või seadme tarkvarast osaliselt erineda.
- Samsung ei vastuta seadme jõudluse probleemide või kokkusobimatuse eest, mis on tingitud muudetud registreeritud või muudatustest operatsioonisüsteemi tarkvaras. Katsed operatsioonisüsteemi kohandada võivad kahjustada teie seadme või rakenduste tööd.
- Selles seadmes olev tarkvara, heliallikad, taustapildid, pildid ja muud meediumid on litsentseeritud piiratud kasutamiseks. Nende materjalide ekstraktimine ja kasutamine müümise või muudel eesmärkidel on autoriõiguse seaduste rikkumine. Kasutajad on täielikult vastutavad illegaalsete meediumite kasutamise eest.
- Seadmes olevaid vaikerakendusi võidakse värskendada ja nende toetamine lõpetada ilma eelneva teavitusega.
- Selle seadme operatsioonisüsteem erineb mõne varasema Galaxy Fiti omadest, seega ei saa te ühildumisprobleemide tõttu varem ostetud sisu kasutada.
- Seadme operatsioonisüsteemi muutmine või mitteametlikest allikatest tarkvara paigaldamine võib kaasa tuua seadme rikkeid ja andmete kahjustumist või kadu. Sellised tegevused on teie Samsungi litsentsilepingu rikkumised ja need tühistavad garantii.
- Sõltuvalt teie Fitiga ühendatud telefoni valmistajast ja selle mudelist ei pruugi mõned funktsioonid siin kasutusjuhendis kirjeldatud viisil töötada.

- Puuteekraan on selgelt nähtav ka tugevas päikesevalguses, kui kontrastsust reguleeritakse vastavalt ümbritsevale keskkonnale automaatselt. Toote iseloomust tulenevalt võib fikseeritud graafika pikemaajaline kuvamine põhjustada järelhelendust või kõrvaliste kujutiste ilmumist.
  - Puuteekraanil ei ole soovitatav kasutada fikseeritud graafikat, mis kuvatakse pikema aja jooksul, samuti on soovitatav puuteekraan välja lülitada, kui seadet ei kasutata.
  - Saate seadistada puuteekraani automaatselt välja lülituma, kui seda ei kasutata. Toksake Fiti rakenduste ekraanil **Seaded** → **Ekraan** → **Ekraani kval lõpp** ja seejärel valige aeg, kui kaua seade peaks ootama, enne kui puuteekraani välja lülitab.
  - Et seadistada puuteekraan vastavalt ümbritsevale keskkonnale automaatselt heledust reguleerima, toksake Fiti rakenduste ekraanil **Seaded** → **Ekraan** ja toksake lülitit **Kohanduv heledus**, et seda aktiveerida.
- Olenevalt piirkonnast või mudelist vajavad mõned seadmed Föderaalse Sidekomisjoni (FCC) heakskiitu.

Kui teie seadmel on FCC heakskiit, saate tutvuda Fiti FCC ID-ga. FCC ID-le ligipääsemiseks toksake Fiti rakenduste ekraanil **Seaded** → **Käevõru teave** → **Olekuteave**. Kui teie seadmel pole FCC ID-d, tähendab see, et seadet ei tohi USA-s ega selle territooriumidel müüa ja selle võib USA-sse tuua ainult omaniku isiklikuks kasutuseks.
- Teie seade sisaldab magneteid. Hoidke see eemal krediitkaartidest, siirdatud meditsiiniseadmetest ja muudest seadmetest, mida magnetid mõjutada võivad. Kui tegemist on meditsiiniseadmetega, hoidke oma seade neist vähemalt 15 cm kaugusel. Lõpetage oma seadme kasutamine, kui kahtlustate, et see võib teie meditsiiniseadme toimimist häirida, ja pidage nõu oma arsti või meditsiiniseadme valmistajaga.

## Juhendavad ikoonid

-  **Hoiatus:** olukorrad, mis võivad tekitada vigastusi nii teile kui ka teistele
-  **Ettevaatust:** olukorrad, mis võivad kahjustada teie seadet ja teisi seadmeid
-  **Märkus:** märkused, nõuanded või lisainfo

## Märkused pakendi ja tarvikute kohta

Pakendi sisuga tutvumiseks vaadake kiirjuhendit.

- Fitiga kaasas olevad tarvikud ja saadaval olevad lisatarvikud võivad sõltuvalt regioonist või operaatorist erineda.
- Kaasasolevad tarvikud on ette nähtud ainult sellele seadmele ja ei pruugi sobida teiste seadmetega.
- Välimust ja spetsifikatsioone võidakse eelnevalt teavitamata muuta.
- Lisatarvikuid saate osta kohalikult Samsungi edasimüüjalt. Enne ostmist kontrollige, et need teie Fitile sobiksid.
- Mõned kaasasolevad üksused ja lisatarvikud ei pruugi Fitiga sama vee- ja tolmukindluse sertifikaati omada.
- Kasutage Samsungi heaks kiidetud lisatarvikuid. Sobimatute tarvikute kasutamine võib põhjustada jõudlusprobleeme ja rikkeid, mida garantii ei kata.
- Lisatarvikute saadavus sõltub täielikult neid tootvatest ettevõtetest. Lisainfot saadaval olevate lisatarvikute kohta vaadake Samsungi veebisaidilt.

## Seadme vee- ja tolmukindluse säilitamine

- See seade on vee- ja tolmuindel ja vastab järgmistele rahvusvahelistele standarditele.
  - Veekindluse klassifikatsiooni 5ATM sertifikaat: katsetati, sukeldades seadme 10 minutiks 50 m sügavusse magevette ja jättes seadme seda liigutamata paigale, et kontrollida selle vastavust standardi ISO 22810:2010 nõuetele.
  - Veekindluse klassifikatsiooni IPX8 sertifikaat: katsetati, sukeldades seadme 30 minutiks 1,5 m sügavusse magevette ja jättes seadme seda liigutamata paigale, et kontrollida selle vastavust standardi IEC 60529 nõuetele.
  - Tolmuindeluse klassifikatsiooni IP6X sertifikaat: katsetati, et kontrollida selle vastavust standardi IEC 60529 nõuetele.
- Saate seda seadet kasutada, kui teete trenni, pesete käsi või on vihmane päev.
- Saate kasutada seda seadet, ujudes basseinis või meres, kus vesi pole sügav.
- Teie Galaxy seadme veekindlus ei ole alaline ja võib aja jooksul halveneda. Soovitatav on lasta oma Galaxy seadme veekindlust kord aastas Samsungi teeninduskeskuses või volitatud teeninduskeskuses kontrollida.
- Seadme vee- ja tolmuindeluse säilitamiseks peate järgima neid juhiseid.
  - Loputage seadet pärast ujumist, kuid enne, kui basseini- või merevesi on kuivanud, mageveega ja kuivatage see pehme puhta riidelapiga põhjalikult, et selle veekindlus säilitada. Basseinivees sisalduvad desinfitseerivad ained ja merevees sisalduv sool võivad veekindlust halvendada.
  - Kui seade saab kokku muu vedeliku kui mageveega (näiteks kohvi, jookide, seebivee, õli, lõhnaõli, päikesekaitsekreemi, kätepuhastusvahendi või keemiatoodetega, nagu kosmeetikavahendid), loputage seadet mageveega ja kuivatage see põhjalikult pehme puhta riidelapiga, et säilitada selle veekindlus.

- Ärge jääge oma seadme kandmise ajal vee alla, minge snorgeldama ega sukelduma akvalangiga või ilma ja ärge tegelege veespordialadega (nagu veesuusatamine ja surfamine) ning ärge ujuge kiirevoolulises vees (näiteks jões). Lisaks ärge laske sel kokku puutuda kõrgsurvega puhastusseadmete ega sarnaste esemetega. See tooks kaasa veesurve järsu tõusu, mis võib põhjustada meie ettevõtte garanteeritud veekindluse muutumist.
- Kui seade saab löögi või kahjustada, võib selle vee- ja tolmukindlus halveneda.
- Ärge võtke oma seadet nõuetekohase juhendamiseta osadeks koost lahti.
- Kui kuivatate oma seadet kuuma õhku tekitava masinaga (näiteks fööniga) või kasutate oma seadet kuumas keskkonnas (näiteks saunas), võib õhu- või veetemperatuuri järsk muutus veekindlust kahjustada.

## Ülekuumenemise ettevaatusabinõud

Kui tunnete seadet kasutades ülekuumenemisest põhjustatud ebamugavust, lõpetage kohe selle kasutamine ja eemaldage see randmelt.

- Selliste probleemide nagu seadme rikete, naha ebamugavustunde või kahjustuste ja aku tühjenemise vältimiseks kuvatakse seadme konkreetse temperatuurini jõudes ekraanil hoiatus. Esialgse hoiatuse ilmudes lülitatakse seadme funktsioonid välja, kuni seade konkreetse temperatuurini maha jahtub.
- Kui seadme temperatuur jätkab tõusmist, kuvatakse teine hoiatus. Siis lülitub seade välja. Äрге kasutage seadet, kuni seadme temperatuur on soovitatud töötemperatuuride vahemikus.

### Soovitatud töötemperatuuride vahemik

Seadme soovitatav töötemperatuur on vahemikus 0 °C kuni 35 °C. Kasutades seadet väljaspool soovitatud temperatuurivahemikku, võib seade kahjustada saada või aku eluiga võib väheneda.

## Fiti puhastamine ja haldamine

Järgige allolevaid punkte, tagamaks, et teie Fit töötab korralikult ja säilitab oma väärtuse. Vastupidisel korral võib Fit kahjustatud saada ja põhjustada nahaärritust.

- Enne Fiti puhastamist lülitage see välja ja eemaldage rihm.
- Vältige seadme kokkupuudet tolmu, higi, tindi, õli ja keemiliste toodete, nt. kosmeetika, antibakteriaalsete spreide, kätepuhastusvahendite, puhastusvahendite ja putukatõrjevahenditega. Fiti välised ja sisemised osad võivad kahjustuda või võib seade halvasti töötama hakata. Kui teie Fit puutub kokku mõne eelpool mainitud ainega, kasutage selle puhastamiseks pehmet ebemevaba lappi.
- Äрге kasutage Fiti puhastamiseks seepi, puhastusvahendeid, abrasiivseid materjale või suruõhku ning ärge kasutage selle puhastamiseks ultraheli või väliseid kuumusallikaid. See võib Fitti kahjustada. Fitile jäänud seep, puhastusvahendid, käte desinfitseerimise vahendid või puhastusained võivad põhjustada nahaärritust.

- Päikesekaitse, ihupiima või õli eemaldamiseks tuleb kasutada seebivaba puhastusvahendit; seejärel loputage ja kuivatage Fit põhjalikult.
- Pärast treeningut või higistamist puhastage oma rannet ja rihma. Puhastage rihma mageveega, pühkige seda vähese alkoholiga ja seejärel kuivatage Fit põhjalikult.
- Kui Fiti rihm on määrdunud või sellel on materjalijääke, pühkige seda niiske pehmete harjastega hambaharjaga.



Kaasasolev rihm võib piirkonnast olenevalt erineda. Veenduge, et puhastate ja hooldate oma rihma sellest sõltuvalt õigesti.

## Olge ettevaatlik, kui olete Fiti materjalide suhtes allergiline

- Samsung on testinud Fiti kahjulike materjalide sisaldust ettevõttesiseste ja -väliste sertifitseerivate asutustega, sealhulgas on tehtud kõigi nahaga kokku puutuvate materjalide, nahatoksilisuse ja Fiti kandmise katsed.
- Fit sisaldab niklit. Kui teil on ülitundlik nahk või olete Fiti materjalide suhtes allergiline, rakendage vajalikke ettevaatusabinõusid.
  - **Nikkel:** Fit sisaldab väikeses koguses niklit, mis jääb allapoole Euroopa REACH-määruse piirväärtuseid. Kasutaja ei puutu kokku Fiti sisemuses oleva nikliga ja Fit on läbinud rahvusvahelised sertifitseeritud testid. Kui olete aga nikli suhtes ülitundlik, olge siiski Fiti kasutamisel ettevaatlik.
- Fiti valmistamiseks on kasutatud vaid Ameerika Ühendriikide tarbijakaitsekomisjoni (CPSC), Euroopa riikide seaduste ja määruste ning teiste rahvusvaheliste standarditega kooskõlas olevaid materjale.
- Lisateavet selle kohta, kuidas Samsung kemikaale haldab, leiate Samsungi veebisaidilt.

# Lisa

## Tõrkeotsing

Enne Samsungi teeninduskeskusesse või volitatud teeninduskeskusesse pöördumist proovige järgnevaid lahendusi. Teatud olukorrad ei tarvitse teie Fitile kohalduda.

Te saate kasutada ka Samsung Membersit, et lahendada mistahes probleeme, mis võivad teil oma seadme kasutamisel ilmnedada.

### Teie Fit ei lülitu sisse

Kui aku on täiesti tühi, ei lülitu teie Fit sisse. Laadige aku enne Fiti sisselülitamist täiesti täis.

### Puuteekraan reageerib aeglaselt või valesti

- Kui kinnitate puuteekraanile ekraanikaitsme või valikulisi tarvikuid, ei pruugi puuteekraan korralikult toimida.
- Kui kannate kindaid, kui teie käed pole puuteekraani puudutamisel puhtad või kui toksate ekraani teravate objektide või sõrmeotstega, võib puuteekraan tõrkuda.
- Niiskus või veega kokkupuude võib tuua kaasa puuteekraani talitlushäireid.
- Taaskäivitage Fit ajutiste tarkvaraga seotud probleemide lahendamiseks.
- Veenduge, et Fiti tarkvara on värskendatud uusimaks versiooniks.
- Kui puuteekraan on kriimustatud või kahjustatud, külastage Samsungi teeninduskeskust või volitatud teeninduskeskust.



## Teie Fit hangub või esineb mõni probleem

Proovige järgmisi lahendusi. Kui probleem endiselt ei lahene, võtke ühendust Samsungi teeninduskeskuse või volitatud teeninduskeskusega.

### Fiti taaskäivitamine

Kui Fit hangub või tardub, peate sulgema rakendusi või Fiti välja ja seejärel uuesti sisse lülitama.

### Taaskäivitama sundimine

Kui Fit on hangunud ja ei reageeri, vajutage avaekraani nuppu ja hoidke seda kauem kui 11 sekundit all, et seade taaskäivitada.

### Fiti lähtestamine

Kui ülal toodud meetodid probleemi ei lahenda, taastage tehaseseaded.

Toksake rakenduste ekraanil **Seaded** → **Üldine** → **Lähtesta** → **Lähtesta**. Teise võimalusena avage oma telefonis rakendus **Galaxy Wearable** ja toksake **Käevõru seaded** → **Üldine** → **Lähtesta** → **Lähtesta**. Pidage enne tehaseandmete lähtestamist meeles Fitis asuvatest olulistest andmetest varukoopia teha.

## Teine Bluetooth-seade ei leia teie Fitti

- Lähtestage oma Fit ja proovige uuesti.
- Veenduge, et Fit ning teine Bluetooth-seade oleks Bluetooth-ühenduse toimimisulatuses (10 m). Kaugus võib varieeruda sõltuvalt keskkonnast, kus seadmeid kasutatakse.

Kui ülaltoodud nõuanded probleemi ei lahenda, võtke ühendust Samsungi teeninduskeskuse või volitatud teeninduskeskusega.

## Bluetooth-ühendust pole loodud või teie Fiti ja telefoni ühendus on katkestatud

- Veenduge, et teie telefoni Bluetooth-funktsioon oleks sisse lülitatud.
- Veenduge, et seadmete vahel poleks takistusi, nagu seinad või elektriseadmed.
- Veenduge, et telefoni on paigaldatud rakenduse Galaxy Wearable uusim versioon. Kui paigaldatud ei ole rakenduse Galaxy Wearable uusimat versiooni, värskendage rakendus Galaxy Wearable uusimale versioonile.
- Veenduge, et Fit ning teine Bluetooth-seade oleks Bluetooth-ühenduse toimimisulatuses (10 m). Kaugus võib varieeruda sõltuvalt keskkonnast, kus seadmeid kasutatakse.
- Taaskäivitage mõlemad seadmed ja avage telefonis uuesti rakendus **Galaxy Wearable**.

## Fit ei jälgi teie südame löögisagedust

- Kandke Fitti tihkelt oma randme kohal käsivarrel.
- Toksake rakenduste ekraanil **Seaded** → **Health** → **Süd. löög.** ja seejärel valige **Pidev mõõtmine**.
- Valige kella numbrilaud, mis sisaldab teavet südame löögisageduse kohta.

## Kõnesid ei ühendata

- Veenduge, et teie Fit oleks Bluetoothi kaudu telefoniga ühendatud.
- Veenduge, et te ei ole antud sissetulevat telefoninumbrit telefonis piiranud.
- Kontrollige, kas mõned režiimid on sisse lülitatud. Kui mõned režiimid on sisse lülitatud, siis võidakse sissetulevad kõned vaigistada ja ekraan ei pruugi sissetulevate kõnede vastuvõtmisel sisse lülituda. Lülitage ekraan sisse ja kontrollige sissetulevat kõnet.

## Aku ei lae korralikult (Samsungi poolt heaks kiidetud laadurid)

- Veenduge, et ühendaksite Fiti laadimiskaabliga õigesti.
- Külstage Samsungi teeninduskeskust või volitatud teeninduskeskust ja laske aku välja vahetada.

## Aku tühjeneb kiiremini, kui algselt

- Kui Fit või aku puutub kokku väga külmade või kuumade temperatuuridega, võib laetuse tase väheneda.
- Aku tarbimine suureneb teatud rakenduste kasutamisega.
- Akuenergia tarbimisega väheneb aja vältel ka aku laetuse kestus.

## Teie Fit on puudutamisel kuum

Kui te kasutate rakendusi, mis vajavad rohkem energiat, või kasutate Fitis rakendusi pika aja vältel, võib Fit kuumeneda. See on normaalne ja ei mõjuta teie Fiti eluiga ega toimimist.

Kui Fit kuumeneb üle või on pika aja jooksul kuum, ärge seda mõnda aega kasutage. Kui Fit jätkuvalt üle kuumeneb, võtke ühendust Samsungi teeninduskeskuse või volitatud teeninduskeskusega.

## Teie Fit ei suuda tuvastada teie hetkeasukohta

Fit kasutab teie telefoni asukohateavet. Teatud asukohtades, nagu sisetingimustes, võivad GPS signaalid olla häiritud. Määrake kasutama teie praeguse asukoha tuvastamiseks telefoni Wi-Fi-võrku või mobiilsidevõrku.

## Fitti salvestatud andmed on kadunud

Tehke kõigist Fitti salvestatud olulistest andmetest alati varukoopiaid. Vastasel juhul pole kahjustatud või kadunud andmete taastamine võimalik. Samsung ei vastuta Fitti salvestatud andmete kaotsimineku eest.

## Fiti korpuse väliskülje ümbrusesse tekib väike vahe

- See vahe on vajalik tootmiseripära ja võib kaasa tuua osade väikese liikumise või värina.
- Aja jooksul võib osade hõõrdumine tekitada vahe laienemise.

## Fitis ei ole piisavalt mäluruumi

Mäluruumi vabastamiseks kustutage mittevajalikud andmed, kasutamata rakendused või failid.

## Aku eemaldamine

- **Aku eemaldamiseks võtke ühendust volitatud teeninduskeskusega. Aku eemaldamise juhiste saamiseks külastage veebilehte [www.samsung.com/global/ecodesign\\_energy](http://www.samsung.com/global/ecodesign_energy).**
- Ohutuse huvides **ei ole lubatud akut ise eemaldada**. Valesti eemaldatud aku võib kahjustada akut ennast ja seadet, tekitada vigastusi ja muuta seadme ohtlikuks.
- Samsung ei vastuta mistahes vigastuste või kahjude eest (ei lepinguliselt ega kaudselt, sealhulgas hooletus) mis võivad tekkida käesolevate hoiatuste ja juhiste täpselt järgimata jätmisest. Samsung vastutab üksnes surmajuhumite või vigastuste eest, mille on põhjustanud Samsungi enda hooletus.

## Copyright

Copyright © 2024 Samsung Electronics Co., Ltd.

Antud juhend on kaitstud rahvusvaheliste autoriõigustega.

Kasutusjuhendi ühtki osa ei tohi reprodutseerida, levitada, tõlkida ega edastada mitte mingil kujul ega mingite vahendite abil, olgu need siis elektroonilised või mehaanilised, sealhulgas kopeerimine, salvestamine või talletamine mis tahes andmete salvestamise ja esitamise süsteemis.

## Kaubamärgid

- SAMSUNG ja SAMSUNG logo on Samsung Electronics Co., Ltd. registreeritud kaubamärgid.
- Bluetooth® on Bluetooth SIG, Inc. rahvusvaheline registreeritud kaubamärk.
- Kõik teised kaubamärgid ja autoriõigused on vastavate omanike omandis.