

**SAMSUNG**

# INSTRUKCJA OBSŁUGI

SM-R390

Polish. 05/2024. Rev.1.2

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

# Spis treści

## Wprowadzenie

### 5 O Galaxy Fit3

### 6 Układ i funkcje urządzenia

6 Fit

9 Przewód do ładowania

### 10 Bateria

10 Ładowanie baterii

10 Porady i środki ostrożności dotyczące ładowania baterii

### 12 Noszenie Fit

12 Mocowanie i zdejmowanie paska

14 Zakładanie Fit

14 Wskazówki i środki ostrożności dotyczące paska

15 Jak nosić Fit, aby uzyskać precyzyjne pomiary

### 17 Włączanie i wyłączanie Fit

### 18 Łączenie Fit z telefonem

18 Instalowanie aplikacji Galaxy Wearable

18 Łączenie Fit z telefonem przez Bluetooth

### 19 Rejestrowanie konta Samsung na Fit

### 20 Sterowanie ekranem

20 Ekran dotykowy

21 Elementy ekranu

22 Włączanie i wyłączanie ekranu

22 Przełączanie ekranu

23 Ekran aplikacji

23 Ekran blokady

### 24 Zegarek

24 Ekran zegarka

24 Zmiana tarczy zegarka

24 Włączanie funkcji Always On Display

### 25 Powiadomienia

25 Panel powiadomień

26 Sprawdzanie powiadomień przychodzących

26 Wybór aplikacji do odbierania powiadomień

### 27 Szybki panel

## Aplikacje i funkcje

**29** Odpowiadanie na wiadomości i ich sprawdzanie

**29** Odrzucanie połączenia

**30** Health

30 Wstęp

31 Dzienna aktywność

32 Kroki

33 Ćwiczenie

38 Czas treningu w tym tygodniu

40 Sen

43 Jedzenie

44 Puls

46 Stres

48 Śledzenie cyklu

49 Woda

50 Nasycenie krwi tlenem

52 Razem

53 Ustawienia

**53** Kontroler mediów

**54** Kalend.

**54** Pogoda

**54** Alarm

**55** Czas na św.

**55** Minutnik

**56** Stoper

**56** Znajdź telefon

**56** Znajdź moją opaskę

**57** Wysyłanie wiadomości alarmowej

57 Wstęp

57 Wcześniejsze ustawienie żądania przestania wiadomości alarmowej

58 Żądanie przestania wiadomości alarmowej

59 Żądanie przestania wiadomości alarmowej po doznaniu obrażeń po upadku

59 Przestań udostępniać informacje o lokalizacji

**59** Kalkulator

**60** Pilot aparatu

**61** Ustawienia

61 Wstęp

61 Tryby

61 Powiadomienia

62 Wibracja

62 Wyświetlacz

63 Health

63 Bezpiecz. i prywatn.

63 Bezpieczeństwo i syst. awaryjne

64 Zaawansowane funkcje

64 Ogólne

64 Informacje o opasce

## Aplikacja Galaxy Wearable

**65** Wstęp

**66** Tarcze zegarka

**67** Ekran Aplikacje

**67** Kafelki

**67** Szybki panel

## **68 Ustawienia opaski**

- 68 Wstęp
- 68 Konto Samsung
- 68 Tryby
- 68 Powiadomienia
- 69 Wibracja
- 69 Wyświetlanie
- 69 Samsung Health
- 69 Bezpieczeństwo i syst. awaryjne
- 70 Konta i kopia zapasowa
- 71 Zaawansowane funkcje
- 71 Pogoda
- 72 Ogólne
- 72 Aktualizacja oprogramow. opaski
- 72 Informacje o opasce

## **72 Znajdź moją opaskę**

## **Uwagi dotyczące użytkowania**

- 73 Środki ostrożności przy korzystaniu z urządzenia**
- 75 Uwagi dotyczące zawartości opakowania i akcesoriów**
- 76 Utrzymanie wodo- i pyłoszczelności urządzenia**
- 78 Środki ostrożności dotyczące przegrzewania**
- 78 Zarządzanie Fit i jego czyszczenie**
- 79 Zachować ostrożność w przypadku alergii na którekolwiek z materiałów wykorzystywanych do produkcji Fit.**

## **Załącznik**

- 80 Rozwiązywanie problemów**
- 84 Wyjmowanie baterii**

# Wprowadzenie

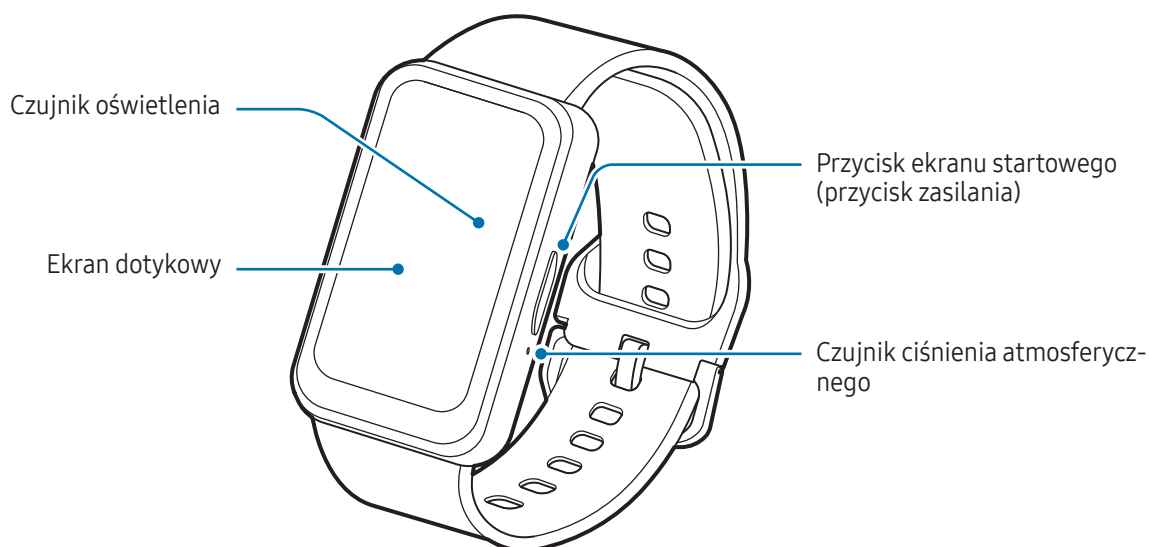
## O Galaxy Fit3

Galaxy Fit3 (dalej „Fit”) to inteligentna opaska, która analizuje wzorce ćwiczeń, zarządza zdrowiem i zapewnia szereg praktycznych aplikacji. Można przeglądać różne funkcje i uruchomić je, dotykając ekranu, a także zmieniać tarczę zegarka, dostosowując ją do własnego gustu.

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

## Układ i funkcje urządzenia

### Fit







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



- Upewnij się, że pasek jest czysty. Kontakt z nieczystościami, takimi jak kurz czy farba, może spowodować powstanie na pasku plam, których nie da się całkowicie usunąć.
- Nie należy wkładać ostrych przedmiotów do otworów zewnętrznych Fit. Może to spowodować uszkodzenie wewnętrznych podzespołów, a także osłabienie wodoszczelności.
- Korzystanie z Fit z pękniętą szklaną obudową może stwarzać ryzyko obrażeń. Fit można używać tylko po naprawie w centrum serwisowym firmy Samsung lub w autoryzowanym centrum serwisowym.



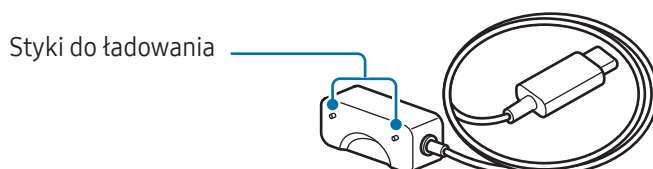
- Przypadki problemów z połączeniem i rozładowaniem się baterii mogą zdarzyć się w następujących sytuacjach:
  - Umieszczenie metalicznych naklejek w okolicach anteny Fit.
- Nie zakrywaj obszaru czujnika oświetlenia akcesoriami, takimi jak naklejki lub etui. Może to doprowadzić do wadliwego działania czujnika.



## Przycisk

Przycisk	Funkcja
Przycisk ekranu startowego	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Gdy Fit jest wyłączony, naciśnij, aby go włączyć.</li> <li>• Gdy Fit jest włączony, naciśnij i przytrzymaj przez ponad 8 sekund, aby go wyłączyć.</li> <li>• Gdy ekran jest wyłączony, naciśnij, aby włączyć ekran.</li> <li>• Naciśnij dwa razy, aby otworzyć ustawioną aplikację lub funkcję. (<b>Ustawienia</b> → <b>Zaawansowane funkcje</b> → <b>Dwukr. naciś. klaw. ekr. start.</b>)</li> <li>• Naciśnij, aby otworzyć ekran zegarka z każdego innego ekranu.</li> </ul>

## Przewód do ładowania



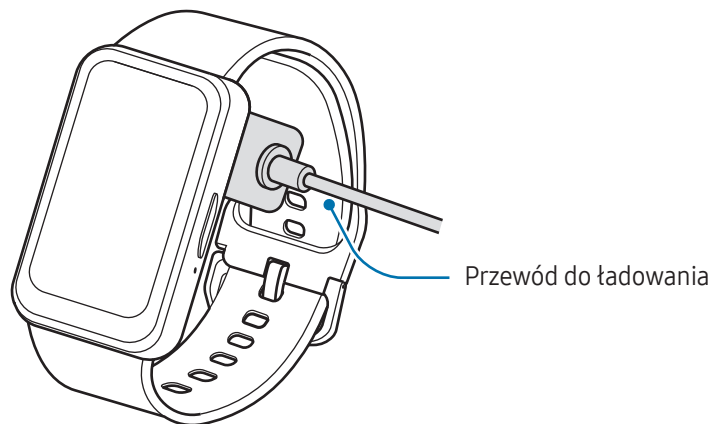
Nie dopuszczaj do kontaktu z wodą przewodu do ładowania, ponieważ nie ma on takiej samej odporności na wodę jak Fit.

## Bateria

Naładuj baterię przed pierwszym użyciem Fit lub jeśli urządzenia nie używano przez dłuższy czas.

### Ładowanie baterii

- 1 Podłącz przewód do ładowania do zasilacza USB.
- 2 Połącz Fit z przewodem do ładowania.



- 3 Po całkowitym naładowaniu baterii wyjmij przewód do ładowania z Fit.

### Sprawdzanie stanu naładowania baterii

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

### Porady i środki ostrożności dotyczące ładowania baterii



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



- Nieprawidłowe podłączenie ładowarki może spowodować poważne uszkodzenie urządzenia. Żadne uszkodzenia wynikające z nieprawidłowej obsługi nie są objęte gwarancją.
- Korzystaj wyłącznie z przewodu do ładowania dołączonego do Fit. Urządzenia Fit nie da się właściwie naładować przewodem do ładowania zakupionym u innego producenta.
- Jeżeli podczas ładowania Fit przewód do ładowania jest mokry, Fit może ulec uszkodzeniu. Przed naładowaniem Fit dokładnie wytrzyj do sucha przewód do ładowania.
- 208 mAh (typowo)\*

\*Typowa pojemność została sprawdzona w warunkach laboratoryjnych zapewnianych przez firmę zewnętrzną.

Typowa pojemność to szacowana średnia wartość uwzględniająca odchylenia w pojemnościach poszczególnych baterii z próby testowanej zgodnie z normą IEC 61960. Znamionowa pojemność to 200 mAh. Rzeczywisty czas eksploatacji baterii może różnić się w zależności od otoczenia sieciowego, sposobu korzystania z urządzenia i innych czynników.





- Aby oszczędzać energię, ładowarka powinna być odłączona od zasilania, kiedy nie jest używana. Ładowarka nie jest wyposażona w przełącznik zasilania, dlatego dla oszczędności energii też należy ją odłączać od gniazdka elektrycznego, gdy nie jest używana. Ładowarka powinna znajdować się w pobliżu gniazdka elektrycznego i być łatwo dostępna podczas ładowania.
- Do ładowania zaleca się użycie zatwierdzonych ładowarek, które zapewniają właściwe parametry ładowania.
- Jeśli między Fit a przewodem do ładowania znajdują się ciała obce, proces ładowania baterii zegarka może nie przebiegać właściwie. Przed przystąpieniem do ładowania upewnij się, że na powierzchni zegarka nie ma śladów potu, cieczy ani pyłu.
- Po całkowitym rozładowaniu baterii Fit nie można włączyć nawet po podłączeniu go do przewodu do ładowania. Przed ponownym włączeniem zegarka należy ładować wyczerpaną baterię przez kilka minut.
- Bateria może się szybko rozładować, jeśli jednocześnie używa się kilku aplikacji lub takich, które wymagają połączenia z innym urządzeniem. Aby zapobiec zanikowi zasilania podczas transmisji danych, należy używać tych aplikacji po naładowaniu baterii urządzenia do pełna.
- Po podłączeniu przewodu do ładowania do innego źródła zasilania, takiego jak komputer czy koncentrator do ładowania wielu urządzeń, Fit może nie ładować się prawidłowo lub ładować się znacznie wolniej ze względu na niższe natężenie prądu.
- Z Fit można korzystać podczas ładowania, jednak powoduje to wydłużenie czasu potrzebnego do pełnego naładowania baterii.
- Jeśli w trakcie równoczesnego użytkowania i ładowania Fit zasilanie będzie niestabilne, ekran dotykowy może nie odpowiadać. Jeśli tak się stanie, po całkowitym naładowaniu baterii wyjmij z Fit przewód do ładowania.
- Podczas ładowania Fit może się nagrzewać. Jest to normalne zjawisko, które nie powinno wpływać na trwałość ani wydajność działania Fit. Przed założeniem Fit należy poczekać, aż ostygnie. Jeśli bateria nagrzeje się bardziej niż zwykle, ładowarka może przerwać ładowanie.
- Jeżeli ładowanie Fit nie przebiega prawidłowo, należy je zanieść wraz z przewodem do ładowania do centrum serwisowego firmy Samsung lub autoryzowanego centrum serwisowego.
- Unikaj korzystania ze zgiętego lub uszkodzonego przewodu do ładowania. Jeżeli przewód do ładowania jest uszkodzony, nie należy go używać.

## Noszenie Fit

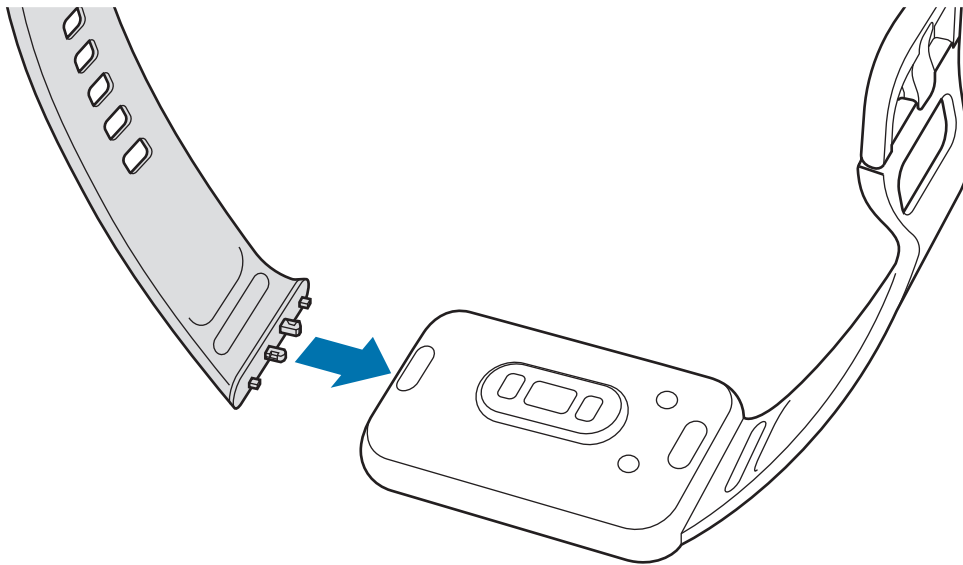
### Mocowanie i zdejmowanie paska

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

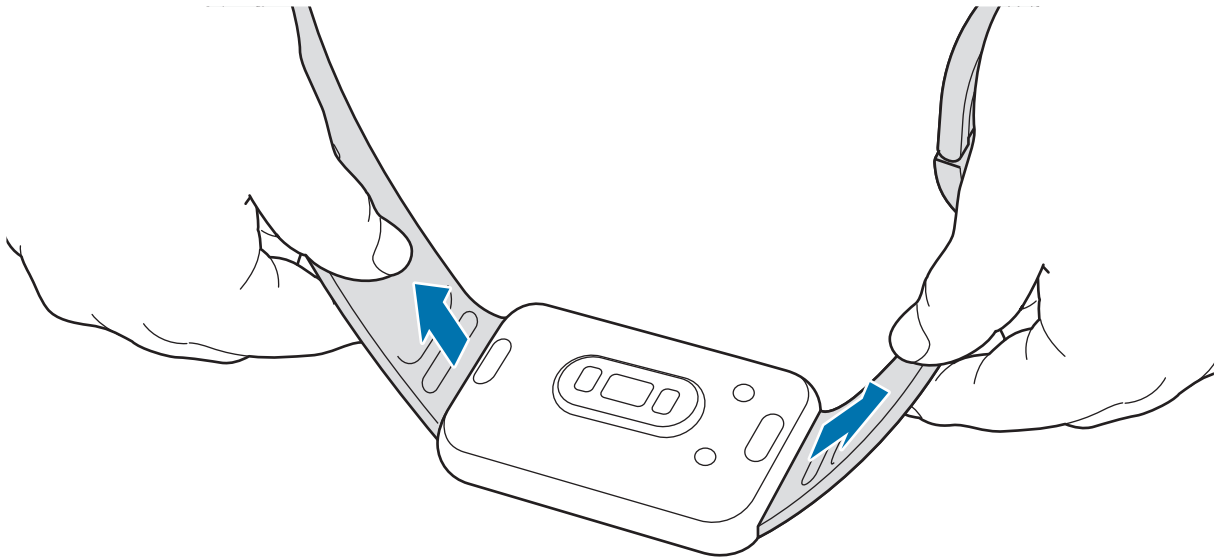
 Zachowaj ostrożność, aby nie uszkodzić paznokci podczas mocowania lub odczepiania pasków.

 Dostarczany pasek zależy od regionu.

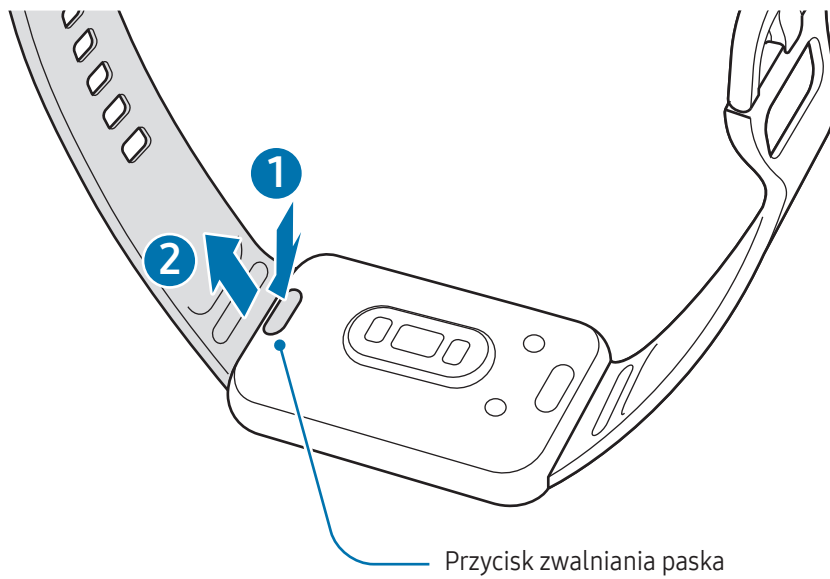
1 Przymocuj pasek do swojego Fit.



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



Zdejmij pasek, naciskając przycisk zwalniający paska.



## Zakładanie Fit

Otwórz zapięcie i załóż Fit na nadgarstek. Dopasuj pasek do nadgarstka, wsuwając przetyczkę do odpowiedniego otworu regulacyjnego, a następnie zapnij zapięcie. Jeśli pasek jest zbyt ciasny, użyj kolejnego otworu.



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



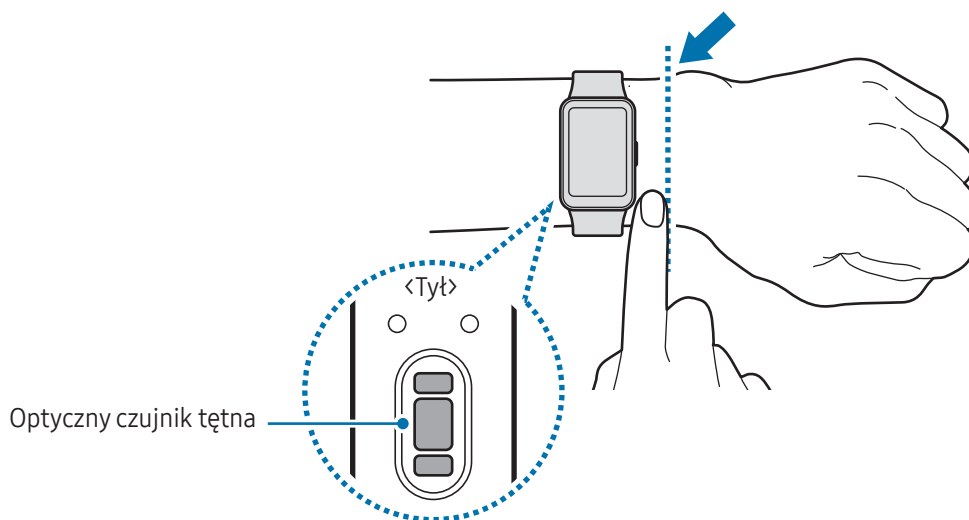
- Aby pomiar parametrów organizmu był precyzyjny, najlepiej nosić Fit na przedramieniu tuż nad nadgarstkiem, ściśle przylegający do ciała. Więcej informacji można znaleźć w rozdziale [Jak nosić Fit, aby uzyskać precyzyjne pomiary](#).
- Niektóre materiały, mające styczność z tylną powierzchnią Fit, mogą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


## Wskazówki i środki ostrożności dotyczące paska

- Aby można było uzyskać dokładny pomiar, Fit musi dobrze przylegać do nadgarstka. Po wykonaniu pomiarów należy poluzować pasek na nadgarstku, aby skóra mogła oddychać. Fit nie powinien być zakładany na nadgarstek zbyt luźno ani zbyt ściśle. W zwykłych warunkach jego noszenie nie powinno wywoływać dyskomfortu.
- W przypadku noszenia Fit przez dłuższy czas lub podczas wykonywania intensywnych ćwiczeń na skutek pocierania urządzenia lub jego nacisku na wilgotną skórę może dojść do jej podrażnienia. Jeżeli nosisz Fit od dłuższego czasu, zdejmij go na jakiś czas z nadgarstka, aby zadbać o zdrowie skóry i pozwolić nadgarstkowi odpocząć.
- Może wystąpić podrażnienie skóry ze względu na alergię, czynniki środowiskowe, inne czynniki albo narażenie skóry na długie działanie mydła lub potu. W takim przypadku należy niezwłocznie zaprzestać korzystania z Fit i poczekać dwa lub trzy dni, aż objawy ustąpią. Jeżeli objawy będą się utrzymywać lub ulegną pogorszeniu, należy zasięgnąć porady lekarza.
- Przed założeniem Fit należy dokładnie wytrzeć skórę. Długie noszenie Fit może niekorzystnie wpływać na skórę.
- W przypadku używania Fit w wodzie należy usunąć ciała obce ze skóry i Fit, a następnie dokładnie je wytrzeć, aby zapobiec podrażnieniu skóry.
- W wodzie nie używaj żadnych akcesoriów poza Fit.

## Jak nosić Fit, aby uzyskać precyzyjne pomiary

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




-  Zbyt mocne zapięcie Fit może spowodować podrażnienie skóry, a zbyt luźne – otarcia.
- Nie należy patrzeć bezpośrednio na diody optycznego czujnika tętna. Nie pozwól dzieciom patrzeć bezpośrednio na diody. Może to wpłynąć na pogorszenie wzroku.
- Jeśli Fit jest zbyt gorący w dotyku, zdejmij go, aby ostygł. Długotrwały kontakt skóry z gorącą powierzchnią Fit może spowodować odparzenia.



- Z funkcji HR należy korzystać tylko do pomiaru tętna. Precyzja działania optycznego czujnika tętna zależy od otoczenia, warunków pomiaru i stanu fizjologicznego użytkownika.
- Podczas pomiaru tętna w warunkach zimowych lub w niskiej temperaturze należy zadbać o odpowiednią temperaturę ciała, ponieważ niska temperatura może wpływać na wyniki pomiaru.
- Palenie lub picie alkoholu przed dokonywaniem pomiaru może spowodować, że tętno będzie inne niż zazwyczaj.
- Nie należy się ruszać, rozmawiać, ziewać ani głęboko oddychać podczas wykonywania pomiaru tętna. Nieprzestrzeganie tego zalecenia może spowodować niedokładny pomiar.
- Jeśli tętno jest wyjątkowo wysokie lub niskie, wynik pomiaru może być nieprecyzyjny.
- Pomiar tętna u dzieci może nie być poprawny.
- U osób z cienkim nadgarstkiem wynik pomiaru tętna może być niepoprawny, ponieważ światło odbijane jest nierównomiernie wskutek zbyt luźnego zapięcia Fit. W takim przypadku najlepiej nosić Fit po wewnętrznej stronie nadgarstka.
- Jeśli pomiar tętna nie działa poprawnie, należy przesunąć optyczny czujnik tętna Fit w prawo, w lewo, w górę lub w dół na nadgarstku lub nosić Fit na wewnętrznej stronie nadgarstka, tak aby czujnik dotykał skóry.
- Jeżeli optyczny czujnik tętna jest brudny, należy go przetrzeć i spróbować ponownie. Jeśli ciała obce uniemożliwiają równomierne odbijanie światła, pomiar może nie być dokładny.
- Działanie optycznego czujnika tętna może być zakłócone przez tatuaże, znamiona i włosy na nadgarstku, na którym jest Fit. Może to uniemożliwić Fit rozpoznawanie ciała użytkownika, co spowoduje niewłaściwe działanie jego funkcji. W związku z tym Fit należy zakładać na rękę, na której nic nie będzie zakłócać jego działania.
- Funkcje pomiarowe mogą nie działać poprawnie ze względu na pewne czynniki, takie jak blokowanie światła z optycznego czujnika tętna, jasność skóry, przepływ krwi pod skórą i czystość obszaru czujnika.



## Włączanie i wyłączanie Fit

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





### Włączanie Fit

Naciśnij przycisk ekranu startowego, aby włączyć Fit.

Po pierwszym włączeniu Fit lub przywróceniu na nim ustawień fabrycznych na ekranie zostaną wyświetlone instrukcje dotyczące uruchamiania aplikacji Galaxy Wearable na telefonie. Więcej informacji można znaleźć w rozdziale [Łączenie Fit z telefonem](#).

### Wyłączanie Fit

- 1 Naciśnij i przytrzymaj przycisk ekranu startowego przez dłużej niż 8 sekund. Możesz też otworzyć szybki panel, przeciągając palcem od góry w dół ekranu, i dotknąć .
- 2 Dotknij **Wył. zasil.**

-  Przestań przyciskać przycisk ekranu startowego, kiedy uzyskasz dostęp do opcji zasilania. Jeśli przytrzymasz przycisk ekranu startowego dłużej, Fit może się ponownie uruchomić.

### Wymuszanie ponownego uruchomienia

Jeśli Fit zawiesi się i nie reaguje, zrestartuj urządzenie, naciskając przycisk ekranu startowego i przytrzymując go przez ponad 11 sekund.

## Łączenie Fit z telefonem

### Instalowanie aplikacji Galaxy Wearable

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

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

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



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

### Łączenie Fit z telefonem przez Bluetooth

- 1 Włącz Fit.
- 2 Przesuń palcem w górę ekranu od dołu.  
Na ekranie pojawią się instrukcje dotyczące uruchamiania aplikacji Galaxy Wearable.
- 3 Otwórz aplikację **Galaxy Wearable** na swoim telefonie.  
Jeśli wersja aplikacji Galaxy Wearable nie jest najnowsza, zaktualizuj aplikację Galaxy Wearable do najnowszej wersji.
- 4 Dotknij **Kontynuuj**.
- 5 Na ekranie wybierz posiadany Fit.  
Jeśli nie możesz znaleźć swojego Fit, dotknij **Masz problemy z nawiązaniem połączenia?**.
- 6 Postępuj zgodnie z instrukcjami wyświetlanymi na ekranie, aby zakończyć proces łączenia.  
Po nawiązaniu połączenia dotknij **Rozpocznij** i postępuj zgodnie z instrukcjami wyświetlanymi na ekranie, aby zapoznać się z podstawowymi funkcjami sterowania Fit.



- Ekran wstępnej konfiguracji może się różnić w zależności od regionu.
- Metody łączenia mogą się różnić w zależności od regionu, modelu, telefonu oraz wersji oprogramowania.
- Po pierwszym połączeniu Fit ze smartfonem lub po przywróceniu na nim ustawień fabrycznych bateria Fit może się szybciej rozładowywać ze względu na synchronizację danych.
- Obsługiwane telefony i funkcje mogą się różnić w zależności od regionu, operatora lub producenta urządzeń.
- Jeśli nie da się nawiązać połączenia Bluetooth między Fit a telefonem, u góry ekranu zegarka pojawi się ikona wskaźnika stanu

## Łączenie Fit z nowym telefonem

Kiedy połączysz Fit z nowym telefonem, Fit zresetuje wszystkie informacje osobiste. Kiedy przed podłączeniem Fit z nowym telefonem pojawi się monit, dotknij **Backup danych**, aby wykonać kopię zapasową przechowywanych danych. Kiedy połączysz Fit z nowym telefonem, możesz przywrócić dane, których kopię zapasową wykonano ręcznie i automatycznie.

1 Na ekranie aplikacji dotknij **Ustawienia** → **Ogólne** → **Resetuj**.

Po zresetowaniu Fit automatycznie wejdzie w tryb parowania Bluetooth.

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



Jeśli telefon, który chcesz połączyć, jest już połączony z innym urządzeniem, otwórz aplikację **Galaxy Wearable** w telefonie i dotknij → **Podłącz nowe urządzenie**, aby połączyć z nowym urządzeniem.

## Rejestrowanie konta Samsung na Fit

Zarejestruj konto Samsung na połączonym telefonie, aby uzyskać dostęp do różnych funkcji Fit.

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

2 Dotknij **Ustawienia opaski** → **Konto Samsung**.

Możesz też dotknąć **Ustawienia opaski** → **Konta i kopia zapasowa** → **Konto Samsung**.

3 Postępuj zgodnie z instrukcjami wyświetlanymi na ekranie, aby zalogować się na swoje konto Samsung na telefonie.

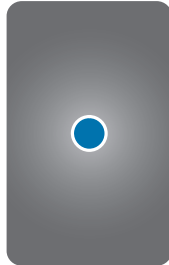
W przypadku zalogowania do konta Samsung możesz sprawdzić zarejestrowane konto Samsung.

# Sterowanie ekranem

## Ekran dotykowy

### Dotknięcie

Dotknij ekranu.



### Dotknięcie i przytrzymanie

Dotknij ekranu i przytrzymaj go przez około dwie sekundy.



### Przesuwanie

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



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

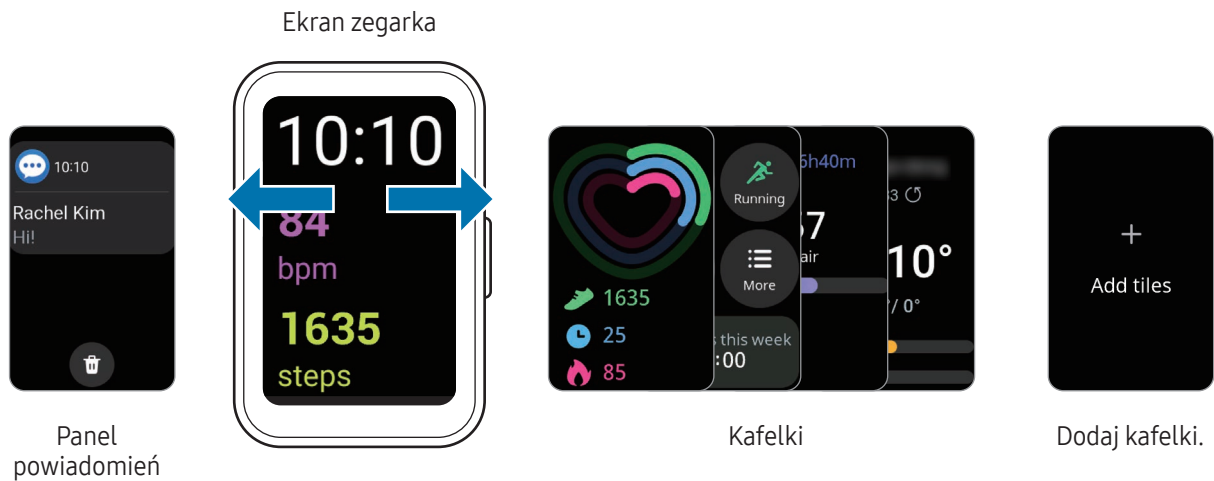



- Dotknięcie w pobliżu krawędzi ekranu, które znajdują się poza obszarem sterowania dotykiem, może nie być rozpoznawany przez Fit.
- Ekran dotykowy nie będzie dostępny po włączeniu trybu blokady wodnej.

## Elementy ekranu

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

Można wyświetlić kafelki lub otworzyć panel powiadomień, przeciągając palcem po ekranie w lewo lub w prawo.




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

## Korzystanie z kafelków

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

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

- **Usuwanie kafełka:** dotknij **<** lub **>**, a następnie dotknij **■** w żądanej lokalizacji.
- **Usuwanie kafełka:** dotknij **⊖** na kafełku, aby go usunąć.
- **Edytowanie kafełka:** dotknij **Edytuj**, aby skonfigurować kafelek.

 Możesz edytować tylko niektóre kafełki.

## Włączanie i wyłączanie ekranu

### Włączanie ekranu

Zastosuj podane dalej metody włączania ekranu.

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

### Wyłączanie ekranu

Aby wyłączyć ekran, zakryj go dłonią lub inną częścią ciała. Ekran wyłącza się automatycznie również wówczas, gdy Fit nie jest używany przez określony czas.

## Przełączanie ekranu

### Przełączanie między ekranem Fit i ekranem aplikacji

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

Aby powrócić na ekran zegarka, przeciągnij palcem w dół od górnej krawędzi ekranu aplikacji. Można też nacisnąć przycisk ekranu startowego.



## Wrócenie do poprzedniego ekranu

Aby powrócić do poprzedniego ekranu, przeciągnij palcem po ekranie w prawo.

## Ekran aplikacji

Na ekranie aplikacji wyświetlane są ikony aplikacji zainstalowanych na Fit.

Na ekranie aplikacji wybierz aplikację do otwarcia.



Dostępne aplikacje mogą się różnić w zależności od wersji oprogramowania.

## Ekran blokady

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

## Ustawianie blokady ekranu

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

- **Kod PIN:** aby odblokować ekran, wprowadź PIN składający się z cyfr.


# Zegarek

## Ekran zegarka

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


## Zmiana tarczy zegarka

- 1 Otwórz aplikację **Galaxy Wearable** na swoim telefonie.
- 2 Dotknij **Tarcze zegarka** i wybierz tarczę.  
Jeśli wybierzesz pewne tarcze zegarka, takie jak **Photos**, możesz je spersonalizować. Więcej informacji można znaleźć w rozdziale [Tworzenie tarcz zegarka opartych na zdjęciach](#).

 Można również zmienić tarczę zegarka z poziomu Fit. Dotknij ekranu zegarka i przytrzymaj go, a następnie wybierz tarczę, przesuwając w lewo lub prawo na ekranie.

## Włączanie funkcji Always On Display

Umożliwia włączenie wyświetlania informacji, takich jak godzina i data, gdy urządzenie Fit jest na ręce, a ekran jest wyłączony. Jednak podczas korzystania z tej opcji bateria będzie wyczerpywać się szybciej niż normalnie.

Aby użyć tej funkcji, otwórz szybki panel, przeciągając palcem od górnej krawędzi ekranu w dół, i dotknij . Możesz też na ekranie aplikacji dotknąć **Ustawienia** → **Wyświetlacz**, a następnie dotknij przełącznika **Always On Display**, aby go włączyć.

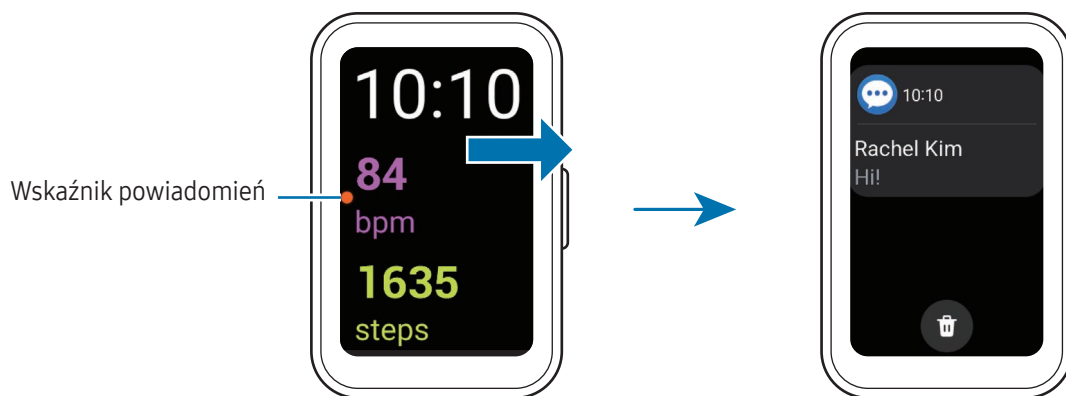


## Powiadomienia

### Panel powiadomień

Na panelu powiadomień można sprawdzać powiadomienia, takie jak nowe wiadomości, wydarzenia lub nieodebrane połączenia. Na ekranie zegarka przeciągnij palcem w prawo po ekranie, aby otworzyć panel powiadomień.

W przypadku nowych powiadomień na ekranie zegarka widoczny będzie pomarańczowy wskaźnik. Jeśli wskaźnik powiadomień się nie pojawia, na ekranie aplikacji dotknij **Ustawienia** → **Powiadomienia** → **Ustawienia zaawansowane**, a następnie dotknij przełącznika **Wskaźnik powiadomień**, aby aktywować tę funkcję.

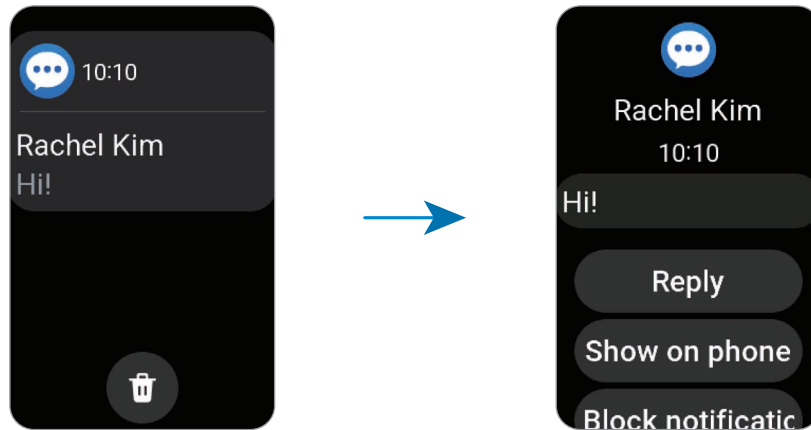


- Możesz otrzymywać powiadomienia tylko w trakcie noszenia Fit.
- Podczas korzystania z telefonu powiadomienia nie będą wysyłane na Fit. Aby sprawdzić powiadomienia na Fit, nawet gdy używasz telefonu, dotknij **Ustawienia** na ekranie aplikacji, dotknij **Powiadomienia** → **Pokaż powiadomienia z telefonu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

## Sprawdzanie powiadomień przychodzących

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

Dotknij powiadomienia, aby sprawdzić szczegóły.



Dotknij , aby usunąć wszystkie powiadomienia.

## Wybór aplikacji do odbierania powiadomień

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

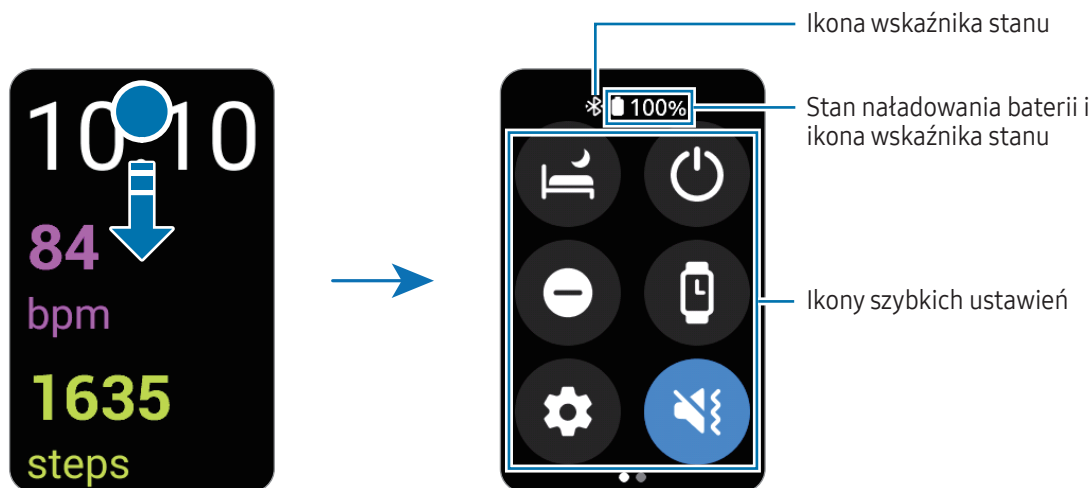
- 1 Otwórz aplikację **Galaxy Wearable** na swoim telefonie.
- 2 Dotknij **Ustawienia opaski** → **Powiadomienia** → **Powiadomienia aplikacji**.
- 3 Dotknij przełącznik obok aplikacji, aby otrzymywać powiadomienia z listy aplikacji.

## Szybki panel

Sprawdzaj bieżący stan Fit i konfiguruj ustawienia z poziomu szybkiego panelu.


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

Przeciągnij palcem po ekranie w lewo lub w prawo, aby przełączyć na następny lub poprzedni szybki panel.



### Sprawdzanie ikon wskaźników stanu

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

Ikona	Znaczenie
	Funkcja Bluetooth podłączona
	Poziom naładowania baterii















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

## Sprawdzanie ikon szybkich ustawień

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

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

Ikona	Znaczenie
	Włączanie trybu snu
	Uzyskiwanie dostępu do opcji zasilania
	Włączanie trybu „nie przeszkadzać”
	Włączanie funkcji Always On Display
	Otwórz <b>Ustawienia</b>
	Włączanie trybu wibracji lub cichego
	Włączanie flesza
	Uruchamianie aplikacji <b>Znajdź telefon</b>
	Włączanie trybu teatru
	Włączanie trybu samolotowego
	Włączanie trybu blokady przed wodą
	Dostosowywanie jasności



Ikony szybkich ustawień mogą wyglądać inaczej w zależności od wersji oprogramowania połączanego telefonu.

# Aplikacje i funkcje

## Odpowiadanie na wiadomości i ich sprawdzanie

- 1 Otwórz panel powiadomień.
- 2 Dotknij powiadomienia o nowej wiadomości.

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

Aby odpowiedzieć na wiadomość z poziomu Fit, dotknij **Odpowiedz** i wybierz szablon wiadomości.

Aby usunąć wiadomość, dotknij .

## Odrzucanie połączenia

Kiedy pojawi się połączenie przychodzące, przeciągnij  poza duży okrąg.

Aby wysłać wiadomość odmowną do osoby dzwoniącej, dotknij **Wysyłanie wiadomości** i wybierz żądaną wiadomość.



Jeżeli połączenie nie zostanie odebrane, na panelu powiadomień wyświetli się powiadomienie o nieodebranym połączeniu. Na panelu powiadomień sprawdź powiadomienia o połączeniach nieodebranych.

# Health

## Wstęp

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

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

Aby uzyskać więcej informacji, odwiedź witrynę [www.samsung.com/samsung-health](http://www.samsung.com/samsung-health).



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

## Dzienna aktywność

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

### Sprawdzanie dziennej aktywności


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



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

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

### Ustawianie celu dziennej aktywności

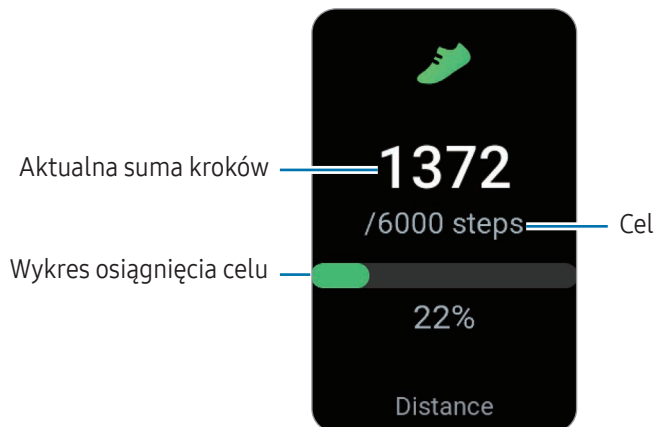
- 1 Na ekranie aplikacji dotknij **Health**.
- 2 Dotknij **Dzienna aktywność** i **Ustaw cele**.
- 3 Wybierz opcję aktywności.
- 4 Przesunij palcem w górę lub w dół na ekranie, aby ustawić cel.
- 5 Dotknij .

## Kroki

Fit liczy przebyte kroki.

### Pomiar liczby kroków

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




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



- Po uruchomieniu pomiaru liczby kroków aplikacja monitorująca kroki będzie rejestrować ich liczbę. Będzie ona wyświetlana z pewnym opóźnieniem, ponieważ Fit precyzyjnie rozpoznaje ruch dopiero po pewnym czasie. Również z opóźnieniem będzie wyświetlane powiadomienie o osiągnięciu wyznaczonego celu liczby kroków.
- W przypadku używania aplikacji monitorującej kroki podczas podróży pociągiem lub samochodem wibracje mogą wpływać na liczbę kroków.
- Za wysokość jednego piętra przyjmowane są około 3 metry. Liczba faktycznie pokonanych pięter może nie być zgodna z wyświetlaną.
- Pomiar liczby pokonanych pięter może nie być dokładny w zależności od otoczenia, ruchu użytkownika oraz budynku.
- Pomiar liczby pokonanych pięter może nie być dokładny, jeżeli do czujnika ciśnienia atmosferycznego dostanie się woda (z prysznica lub innych aktywności w wodzie) lub ciała obce. Jeśli na Fit są krople środka czyszczącego, potu lub deszczu, przed użyciem należy przemyć urządzenie czystą wodą i dokładnie wysuszyć Fit, w tym czujnik ciśnienia atmosferycznego.



## Ustawianie docelowej liczby kroków

- 1 Na ekranie aplikacji dotknij **Health**.
- 2 Dotknij **Kroki** i dotknij **Ustaw cele**.
- 3 Przesuń palcem w górę lub w dół na ekranie, aby ustawić cel.
- 4 Dotknij .

## Ćwiczenie

Zarejestruj informacje o ćwiczeniach i sprawdź rezultaty.



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


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

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

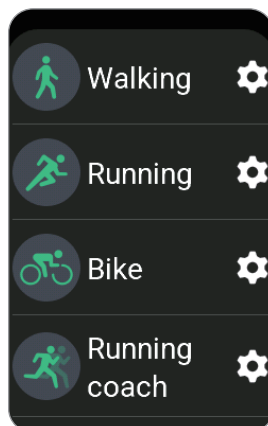
## Rozpoczynanie ćwiczenia

1 Na ekranie aplikacji dotknij **Health**.

2 Dotknij **Ćwiczenie**.

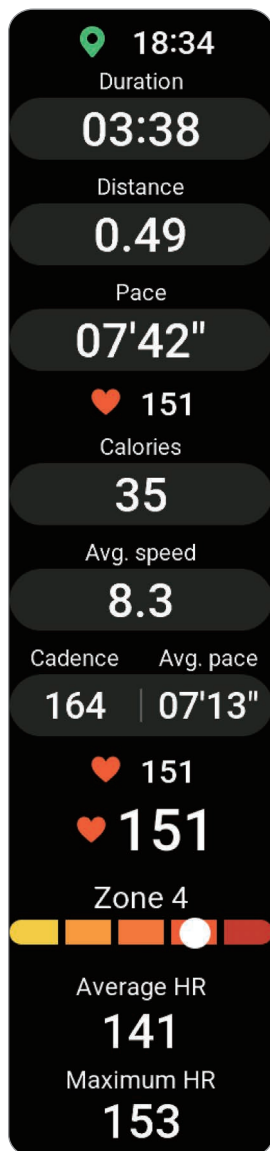
 Możesz rozpocząć ćwiczenia bezpośrednio z poziomu kafelka **Wiele treningów** po dodaniu do niego treningów.

3 Przesuń palcem w górę lub dół na ekranie, aby wybrać rodzaj ćwiczenia, które chcesz rozpocząć. Jeżeli na liście nie mażądanego rodzaju ćwiczeń, dotknij **Dodaj** i wybierz żądany rodzaj.



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

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



Istnieje możliwość odtwarzania muzyki przez przeciągnięcie w lewo na ekranie.



- Po wybraniu **Pływ. w bas.** lub **Pł. w otw. akw.** tryb Blokada wodna zostanie włączony automatycznie i ekran dotykowy będzie nieaktywny. Tryb Blokada wodna jest funkcją, która zapobiega rejestrowaniu niezamierzonych dotknięć ekranu i gestów podczas ćwiczeń w wodzie.
- Po wybraniu **Pływ. w bas.** lub **Pł. w otw. akw.** rejestrowane wartości mogą być niedokładne w następujących sytuacjach:
  - Przerwanie pływania przed dotarciem do końca
  - Zmiana stylu pływania w trakcie ćwiczeń
  - Przerwanie ruchu ramion przed dotarciem do końca
  - Pływanie bez ruchu ramion
  - Pływanie z użyciem tylko jednego ramienia
  - Pływanie pod wodą
  - Wyjście z wody i chodzenie po rozpoczęciu ćwiczeń
  - Niezatrzymanie lub nieuruchomienie ponownie ćwiczenia, a jego ukończenie podczas odpoczynku

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

Aby wstrzymać lub ponownie uruchomić ćwiczenie, przesunij palcem po ekranie w prawo i dotknij **Wstrzymaj** lub **Kontynuuj**.




- Aby ukończyć rejestrację pływania, najpierw naciśnij i przytrzymaj przycisk ekranu startowego dłużej niż 2 sekundy, aby wyłączyć tryb blokowania wody. Przestań wciskać przycisk ekranu startowego, kiedy tryb blokowania wody jest wyłączony. Jeśli przytrzymasz przycisk ekranu startowego dłużej, Fit może się ponownie uruchomić.
- Muzyka będzie odtwarzana dalej nawet po zakończeniu ćwiczeń. Aby zatrzymać odtwarzanie muzyki, zatrzymaj ją przed zakończeniem ćwiczeń lub otwórz aplikację **Kontroler mediów** w celu zatrzymania odtwarzania muzyki.

6 Przesunij palcem w górę lub dół na ekranie po zakończeniu treningu, aby sprawdzić wyniki ćwiczeń.



## Wykonywanie wielu ćwiczeń

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

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

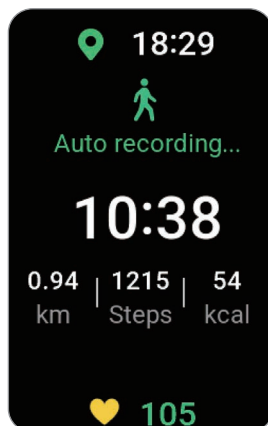
-  Aby ukończyć rejestrację pływania, najpierw naciśnij i przytrzymaj przycisk ekranu startowego dłużej niż 2 sekundy, aby wyłączyć tryb blokowania wody. Przesuń palcem po ekranie startowym, kiedy tryb blokowania wody jest wyłączony. Jeśli przytrzymasz przycisk ekranu startowego dłużej, Fit może się ponownie uruchomić.

## Konfigurowanie ćwiczenia

- 1 Na ekranie aplikacji dotknij **Health**.
  - 2 Dotknij **Ćwiczenie**.
  - 3 Dotknij  obok każdego rodzaju ćwiczenia i ustaw różne opcje ćwiczeń.
    - **Cel:** włączanie funkcji celu ćwiczenia i ustawianie go.
    - **Ekran treningu:** ustawianie ekranów, które będą się pojawiały podczas treningu.
    - **Przewodnik po strefie pulsu:** włączanie i ustawianie funkcji w celu otrzymywania alertów po osiągnięciu ustawionego celu strefy tętna.
    - **Przewodnik podziału:** ustawianie wyświetlania wytycznych po każdorazowym osiągnięciu ustawionej odległości, czasu lub długości.
    - **Wiadomości trenera:** włączenie wyświetlania wskazówek trenera dotyczących odpowiedniego tempa ćwiczeń.
    - **Autom.wstrz.:** ustawianie funkcji ćwiczeń na Fit tak, aby wstrzymywała się automatycznie, kiedy zakończysz trening.
    - **Start treningu:** ustawienie sposobu rozpoczynania ćwiczeń.
    - **Ekran zawsze wł.:** ustawienie ciągle włączonego ekranu podczas ćwiczeń.
    - **Automatycznie wykrywaj treningi:** włączenie funkcji automatycznego wykrywania ćwiczeń i jej konfiguracja. Więcej informacji można znaleźć w rozdziale [Funkcja automatycznego wykrywania ćwiczeń](#).
    - **Długość basenu:** ustawianie długości basenu.
-  Możesz także zmienić pewne ustawienia tuż przed rozpoczęciem ćwiczeń lub podczas ćwiczeń. Przed rozpoczęciem ćwiczeń dotknij **Ustaw** na ekranie odliczania lub ekranie GPS. Lub podczas treningu przesuń palcem po ekranie w prawo i dotknij **Ustawienia**.
    - Dostępne opcje konfiguracji ćwiczeń mogą się różnić w zależności od rodzaju ćwiczeń.

## Funkcja automatycznego wykrywania ćwiczeń

W przypadku prowadzenia aktywności przez pewien okres w trakcie noszenia Fit urządzenie automatycznie będzie rozpoznawać ćwiczenia i zostanie uruchomione rejestrowanie informacji o ćwiczeniach, takich jak ich rodzaj, czas trwania i liczba spalonych kalorii.



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



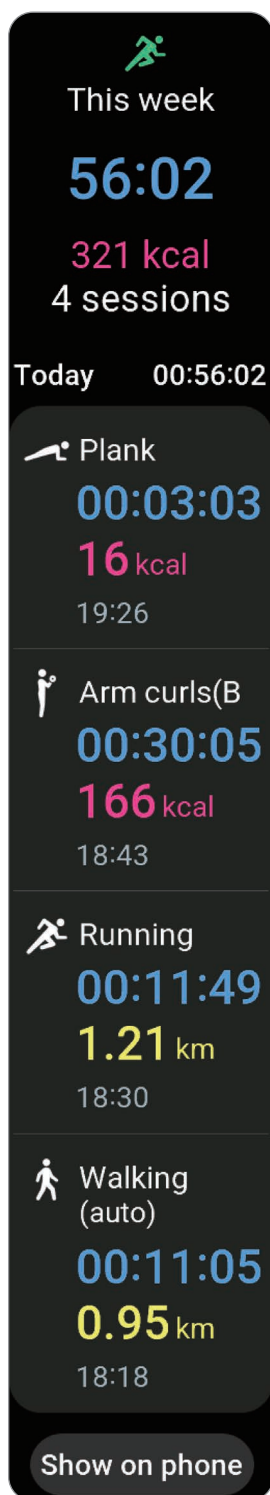
- Można przejrzeć listę ćwiczeń obsługiwanych przez funkcję automatycznego wykrywania ćwiczeń. Na ekranie aplikacji dotknij **Health** i dotknij **Ustawienia** → **Czynn. do wykrycia**. Jeśli ćwiczenia nie są rozpoznawane automatycznie, włącz funkcję automatycznego wykrywania ćwiczeń i dotknij przełącznika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

## Czas treningu w tym tygodniu

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

- 1 Na ekranie aplikacji dotknij **Health**.
- 2 Dotknij **Czas treningu w tym tygodniu**.

3 Przesuń palcem w górę lub w dół na ekranie, aby sprawdzić całą historię ćwiczeń.



## Sen

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



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



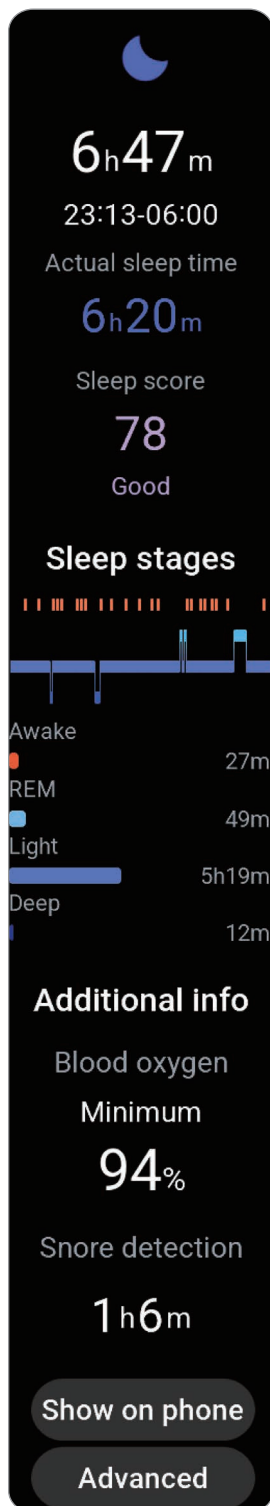
- Analizowane są cztery fazy snu (czuwanie, REM, sen płytki, sen głęboki). W tym celu wykorzystywane są ruchy ciała i zmiany tętna w trakcie snu. Możesz sprawdzić zalecane zakresy dla każdej mierzonej fazy snu na wykresie dostępnym na połączonym telefonie.
- Jeśli tętno jest nieregularne lub Fit nie wykrywa tętna poprawnie, wzór snu zostanie podzielony na trzy stany (niepokojny, sen płytki i bez ruchu).
- Szczegółową analizę snu można sprawdzić wyłącznie wtedy, gdy Fit jest połączony z telefonem.
- Przed pomiarem naładuj baterię Fit, tak aby miała co najmniej 30%.
- W celu uzyskania rzetelnych pomiarów noś Fit zapięty ściśle na przedramieniu nad nadgarstkiem. Więcej informacji można znaleźć w rozdziale [Jak nosić Fit, aby uzyskać precyzyjne pomiary](#).

## Pomiar snu

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



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



## Korzystanie z funkcji wykrywania chrapania

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



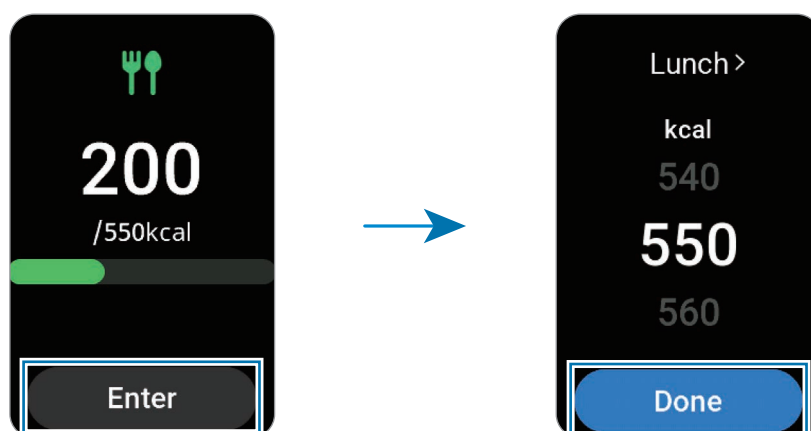
- Funkcję wykrywania chrapania można włączyć w aplikacji Samsung Health (wersja 6.18 lub nowsza) na podłączonym telefonie.
- Pomiar chrapania może nie być możliwy, jeśli nie wybierzesz funkcji wykrywania chrapania **Zawsze**, przed snem nie podłączysz telefonu do ładowarki i przed snem nie ustawisz mikrofonu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

## Jedzenie

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

### Rejestrowanie kalorii

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



Aby sprawdzić dodatkowe informacje dotyczące dziennej liczby kalorii do spożycia, użyj pierścienia lub przesuń w górę lub dół po ekranie.

### Usuwanie dzienników

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

## Ustawienie docelowej liczby spożywanych kalorii

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

## Puls

Mierzenie tętna i zapisywanie wyników.



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



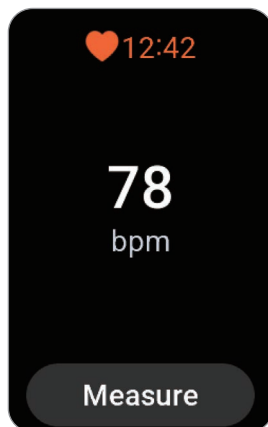
W celu uzyskania rzetelnych pomiarów noś Fit zapięty ściśle na przedramieniu nad nadgarstkiem. Więcej informacji można znaleźć w rozdziale [Jak nosić Fit, aby uzyskać precyzyjne pomiary](#).

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

- Odpocznij przez 5 minut przed rozpoczęciem pomiaru.
- Jeśli pomiar różni się w znaczącym stopniu od oczekiwanego tętna, odpocznij przez 30 minut, a następnie ponownie dokonaj pomiaru.
- Zimą lub w zimnej pogodzie utrzymuj ciało w cieple podczas mierzenia tętna.
- Palenie lub picie alkoholu przed dokonywaniem pomiaru powoduje podwyższenie tętna i może spowodować, że tętno będzie inne, niż zazwyczaj.
- Nie należy rozmawiać, ziewać ani głęboko oddychać podczas wykonywania pomiaru tętna. Nieprzestrzeganie tego zalecenia może spowodować niedokładny pomiar.
- Pomiary tętna mogą się różnić w zależności od metody i środowiska pomiaru i środowiska.
- Jeśli czujnik nie działa, sprawdź umiejscowienie Fit na swoim nadgarstku i sprawdź, czy nic nie przesłania czujnika. Jeśli problem z czujnikiem wciąż występuje, odwiedź centrum serwisowe firmy Samsung lub autoryzowane centrum serwisowe.

## Ręczne mierzenie tętna

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



Aby sprawdzić dodatkowe informacje dotyczące tętna, przesunij palcem w górę lub w dół po ekranie.

## Zmiana ustawień pomiaru tętna

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

## Ustawianie alarmu dotyczącego tętna

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

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

## Stres

Możliwe jest sprawdzanie poziomu stresu na podstawie danych biologicznych gromadzonych przez Fit. Stres można obniżyć, wykonując ćwiczenie oddychania zapewnione przez Fit.

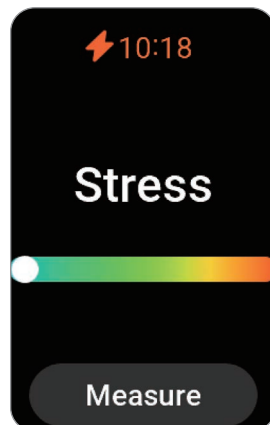


- Im częściej będziesz mierzyć poziom stresu, tym rzetelniejsze będą rezultaty dzięki zgromadzonym danym.
- Zmierzony poziom stresu nie zawsze jest powiązany ze stanem emocjonalnym.
- Pomiar poziomu stresu jest niemożliwy w trakcie snu, ćwiczeń, ruchu lub bezpośrednio po zakończeniu ćwiczeń.
- W celu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

## Ręczny pomiar poziomu stresu

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

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



## Obniżanie poziomu stresu dzięki ćwiczeniom oddechowym

- 1 Na ekranie aplikacji dotknij **Health**.
- 2 Dotknij **Stres**.
- 3 Dotknij **+** lub **-** w obszarze **Oddech**, by zmienić czas i liczbę ćwiczenia oddechu. Aby zmienić trwanie ćwiczenia oddechu, dotknij **Czas trwania oddechu**.
- 4 Dotknij **Rozpocznij** i zacznij oddychać.  
Aby zatrzymać ćwiczenie oddychania, dotknij **■**.

## Zmiana ustawień pomiaru stresu

- 1 Na ekranie aplikacji dotknij **Health**.
- 2 Dotknij **Stres**.
- 3 Dotknij **Ustawienia** i wybierz metodę pomiaru w **Pomiar**.
  - **Pomiar ciągły**: poziom stresu będzie mierzony stale.
  - **Tylko ręcznie**: poziom stresu będzie mierzony ręcznie dopiero po dotknięciu **Pomiar**.

## Śledzenie cyklu

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



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



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

- 1 Na ekranie aplikacji dotknij **Health**.
- 2 Dotknij **Śledzenie cyklu**.
- 3 Dotknij **Wpr. menstr.**
- 4 Przesuń palcem w górę lub w dół na ekranie, aby ustawić datę rozpoczęcia miesiączki.
- 5 Dotknij **Zapisz**.

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



## Woda

Rejestrowanie i monitorowanie liczby wypitych szklanek wody.

### Rejestrowanie spożycia wody

- 1 Na ekranie aplikacji dotknij **Health**.
- 2 Dotknij **Woda**.
- 3 Dotknij **+250 ml**, gdy wypijesz szklankę wody.  
Jeśli chcesz zmienić rozmiar szklanki, dotknij **Ustaw pojemność szklanki** i wybierz opcję lub ustaw swoją wielkość.

### Usuwanie dzienników

- 1 Na ekranie aplikacji dotknij **Health**.
- 2 Dotknij **Woda** → **Usuń**.
- 3 Wybierz dane do usunięcia i dotknij **Usuń**.

### Ustawianie celu spożycia wody

- 1 Na ekranie aplikacji dotknij **Health**.
- 2 Dotknij **Woda** → **Ustawian. celu**.
- 3 Przesuń palcem w górę lub w dół na ekranie, aby ustawić dzienny cel.
- 4 Dotknij **Gotowe**.

## Nasycenie krwi tlenem

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



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

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

- Odpocznij przez 5 minut przed rozpoczęciem pomiaru.
- Zimą lub w zimnej pogodzie utrzymuj ciało w ciepłe podczas mierzenia poziomu nasycenia krwi tlenem.
- Pomiary poziomu nasycenia krwi tlenem mogą się różnić w zależności od metody i środowiska pomiaru, w którym są wykonywane.

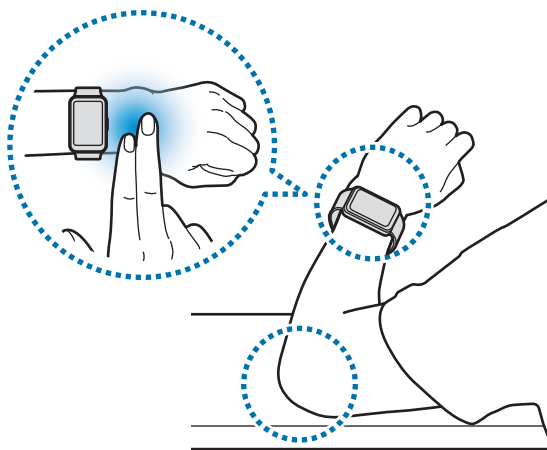
### Ręczny pomiar poziomu nasycenia krwi tlenem

- 1 Na ekranie aplikacji dotknij **Health**.
- 2 Dotknij **Nasycenie krwi tlenem**.

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

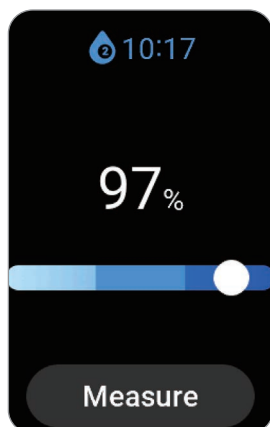
 **Poprawna postawa podczas pomiaru**

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



- Nie poruszaj się i pozostań w poprawnej pozycji do zakończenia pomiaru.
- Aby na ekranie wyświetlić instrukcje dokonywania pomiaru poziomu nasycenia krwi tlenem, należy dotknąć **Jak mierzyć**.

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



## Pomiar poziomu nasycenia krwi tlenem podczas snu

Ustaw stały pomiar poziomu nasycenia krwi tlenem podczas snu.

- 1 Na ekranie aplikacji dotknij **Health**.
- 2 Dotknij **Ustawienia**.
- 3 Dotknij **Sen** i dotknij przełącznika **Poz. tlenu we krwi podczas snu**, aby włączyć tę funkcję.

Poziom nasycenia krwi tlenem będzie mierzony wraz z innymi parametrami snu, kiedy będziesz nosić Fit.



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

## Razem

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

- 1 Na ekranie aplikacji dotknij **Health**.
- 2 Dotknij **Razem**.

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



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

## Ustawienia

Możesz skonfigurować różne ustawienia powiązane z ćwiczeniami i sprawnością fizyczną.

Dotknij **Health** na ekranie aplikacji i dotknij **Ustawienia**.

- **Pomiar**: ustawienie pomiaru tętna i poziomu stresu, a także włączanie lub wyłączenie dodatkowych funkcji, które można mierzyć w trakcie snu.
- **Automatycznie wykrywaj treningi**: włączanie funkcji automatycznego wykrywania ćwiczeń i konfiguracja ustawień, takich jak wybór rodzajów ćwiczeń, które będą wykrywane.
- **Brak aktywności**: włączanie funkcji w celu otrzymywania alertów po 50 minutach braku aktywności oraz ustawianie czasu i dni, w których chce się otrzymywać powiadomienia.



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

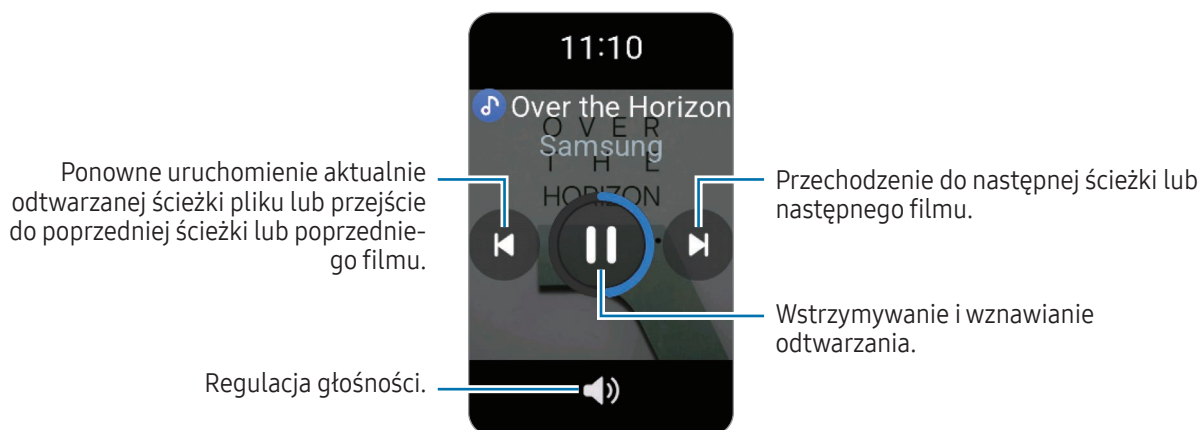
## Kontroler mediów

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



Aby aplikacja była automatycznie uruchamiana na Fit podczas odtwarzania muzyki lub filmów na połączonym telefonie, na ekranie aplikacji należy dotknąć **Ustawienia** → **Wyświetlacz**, a następnie dotknąć przełącznika **Pokaż fun. ster. multim.** w celu włączenia tej funkcji.

- 1 Odtwarzaj muzykę lub filmy wideo na połączonym telefonie.
- 2 Dotknij **Kontroler mediów** na ekranie aplikacji.
- 3 Steruj odtwarzaczem muzyki lub filmów z poziomu Fit.



## Kalend.

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

## Pogoda

Na Fit można sprawdzać informacje pogodowe dotyczące lokalizacji ustawionej na połączonym telefonie. Dotknij **Pogoda** na ekranie aplikacji.

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

## Alarm

Wybierz alarmy Fit i zarządzaj nimi oraz alarmami telefonu oddzielnie.




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

### Ustawianie alarmów

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

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

## Wyłączanie alarmów

Przeciągnij  poza duży okrąg, aby wyłączyć alarm.

Aby używać funkcji drzemki, przeciągnij  poza duży okrąg.

## Usuwanie alarmów

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



## Czas na św.


Dotknij **Czas na św.** na ekranie aplikacji, aby wyświetlić zegary z godziną na świecie dodane z telefonu.

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

## Minutnik

### Ustawianie czasomierza

- 1 Na ekranie aplikacji dotknij **Minutnik**.
- 2 Dotknij .
- 3 Przesuń palcem w górę lub w dół na ekranie, aby ustawić czas trwania, a następnie dotknij .





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

### Odrzucanie czasomierza

Przeciągnij  poza duży okrąg po odliczeniu czasu przez czasomierz.


Aby ponownie uruchomić czasomierz, przeciągnij  poza duży okrąg.

## Stoper

- 1 Na ekranie aplikacji dotknij **Stoper**.
- 2 Wybierz żądany styl stopera, przesuwając po ekranie palcem w lewo lub prawo. Aby zmienić styl stopera, dotknij ekranu i przytrzymaj go.
- 3 Dotknij **Rozpocznij**, aby zarejestrować czas zdarzenia. Aby rejestrować czasy okrążeń podczas mierzenia czasu wydarzenia, dotknij .
- 4 Dotknij , aby zatrzymać liczenie czasu.
  - Aby ponownie uruchomić mierzenie czasu, dotknij .
  - Aby wyzerować czasy okrążeń, dotknij .

## Znajdź telefon


Jeśli telefon się zgubi, Fit może ułatwić jego odnalezienie.

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

## Znajdź moją opaskę

Jeśli Fit się zgubi, w jego znalezieniu pomoże aplikacja Galaxy Wearable na połączonym telefonie.

- 1 Otwórz aplikację **Galaxy Wearable** na swoim telefonie i dotknij **Znajdź moją opaskę**.
- 2 Dotknij **Rozpocznij**.  
Fit zacznie wibrować i włączy się ekran.

Aby Fit przestał wibrować, dotknij  na urządzeniu. Możesz również wyłączyć je, dotykając **Zatrzymaj** na telefonie.



## Wysyłanie wiadomości alarmowej

### Wstęp

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



- Informacje o lokalizacji mogą nie zostać przesłane zależnie od regionu lub sytuacji.
- Niektóre funkcje mogą nie być dostępne w zależności od wersji oprogramowania i modelu podłączonego telefonu.

### Wcześniejsze ustawienie żądania przesłania wiadomości alarmowej

#### Wprowadzanie informacji medycznych

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

- 1 Na telefonie uruchom aplikację **Galaxy Wearable** i dotknij **Ustawienia opaski** → **Bezpieczeństwo i syst. awaryjne**.
- 2 Dotknij **Infor. medyczne**, wprowadź informacje, a następnie dotknij **Zapisz**.

Po wysłaniu wiadomości alarmowej wprowadzone informacje pojawią się na ekranie SOS Twojego Fit.

#### Rejestracja kontaktów alarmowych

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

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

## Żądanie przesłania wiadomości alarmowej

### Ustawienie żądania przesłania wiadomości alarmowej

- 1 Na telefonie uruchom aplikację **Galaxy Wearable** i dotknij **Ustawienia opaski** → **Bezpieczeństwo i syst. awaryjne**.
- 2 Dotknij **Alarm SOS** → **Ustawieniach Alarmu SOS na Twoim telefonie** i skonfiguruj ustawienia połączeń alarmowych na połączonym telefonie.



Konfiguracja ustawień połączeń alarmowych na połączonym telefonie może nie być możliwa w zależności od wersji oprogramowania tego telefonu i jego modelu. W takim przypadku skonfiguruj ustawienia połączeń alarmowych w aplikacji Galaxy Wearable.

### Wysyłanie żądania przesłania wiadomości alarmowej

W sytuacji alarmowej naciśnij pięciokrotnie przycisk ekranu startowego Fit.

Na numery alarmowe zostanie wysłana wiadomość alarmowa zawierająca Twoją aktualną lokalizację.



- Aby przestać wiadomość alarmową ręcznie, na telefonie przeciągnij przycisk połączenia lub wiadomości poza większy okrąg na ekranie przesyłania wiadomości alarmowej.
- Połączenie alarmowe może nie zostać wykonane w zależności od wersji oprogramowania połączonego telefonu. Jednak wiadomość alarmowa z informacjami o położeniu zostanie wysłana niezależnie od rodzaju oprogramowania na połączonym telefonie. Jeśli wiadomość alarmowa nie zostanie wysłana, na telefonie otwórz aplikację **Galaxy Wearable**, dotknij **Ustawienia opaski** → **Bezpieczeństwo i syst. awaryjne** → **Alarm SOS** → **Ustawieniach Alarmu SOS na Twoim telefonie**, a następnie dotknij przełącznika **Wyślij SOS do kont. alarmowych**, aby włączyć tę funkcję.

## Żądanie przesłania wiadomości alarmowej po doznaniu obrażeń po upadku

### Ustawienie żądania przesłania wiadomości alarmowej po doznaniu obrażeń po upadku

- 1 Na telefonie uruchom aplikację **Galaxy Wearable** i dotknij **Ustawienia opaski** → **Bezpieczeństwo i syst. awaryjne**.
- 2 Dotknij **Wykrycie poważnego upadku**, a następnie dotknij przełącznika, aby włączyć funkcję.
- 3 Dotknij **Reguły wykrywania upadków** i wybierz warunki, w których Fit wykryje obrażenia spowodowane upadkiem.

### Wysyłanie żądania przesłania wiadomości alarmowej po doznaniu obrażeń po upadku

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




- Fit może stwierdzić upadek, jeśli wykonujesz bardzo intensywne ćwiczenia fizyczne. W takiej sytuacji anuluj powiadomienie, aby nie wysłać wiadomości alarmowej.
- Funkcja może działać inaczej w zależności od wersji oprogramowania i modelu połączonego telefonu.

## Przestań udostępniać informacje o lokalizacji

Aby wyłączyć udostępnianie informacji o lokalizacji, na telefonie otwórz aplikację **Galaxy Wearable**, dotknij **Ustawienia opaski** → **Bezpieczeństwo i syst. awaryjne** → **Alarm SOS** → **Ustawieniach Alarmu SOS na Twoim telefonie** → **Ustawienia udostępniania w nagłych przypadkach**, a następnie dotknij **Zatrzymaj udostępnianie**.



- Jeśli nie możesz wyłączyć udostępniania informacji o lokalizacji na połączonym telefonie, dotknij powiadomienia o stanie udostępniania wyświetlanego po otwarciu panelu powiadomień na urządzeniu Fit i dotknij **Zatrzymaj** → .


## Kalkulator

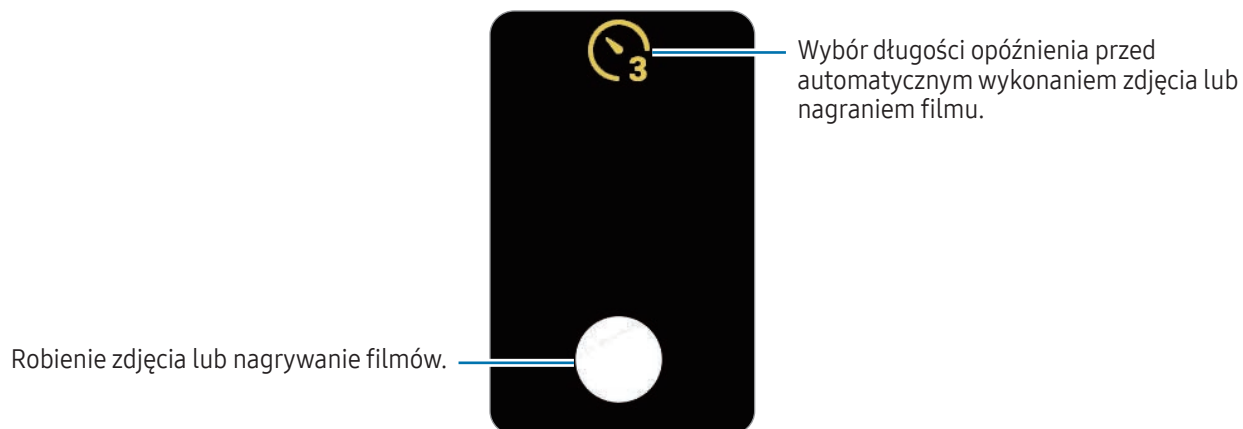
Możesz wykonywać działania.


Dotknij **Kalkulator** na ekranie aplikacji.

## Pilot aparatu

Możesz zdalnie sterować aparatami telefonu połączonym z urządzeniem Fit oraz robić zdjęcia lub nagrywać filmy z odległości.

- 1 Na ekranie aplikacji dotknij **Pilot aparatu**.  
Na połączonym telefonie zostanie otwarta aplikacja Aparat.
- 2 Dotknij , aby zrobić zdjęcie lub nagrać film.



 Ta aplikacja może nie być dostępna w zależności od połączanego telefonu.

# Ustawienia

## Wstęp

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

Dotknij **Ustawienia** na ekranie aplikacji.



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

## Tryby

Wybierz tryb Fit.

Na ekranie Ustawienia dotknij **Tryby**.

- **Tryb snu:** włączenie trybu snu w celu odciążenia wzroku przed snem i zapobieżenia jego zakłóceniom.
- **Tryb kinowy:** włączenie trybu teatru umożliwiającego skupianie się na oglądaniu filmów.



Po włączeniu na połączonym telefonie funkcji **Synchronizuj tryby z telefonem** możesz włączyć tryb kinowy i skonfigurować go, ale tylko z poziomu połączanego telefonu. Aby włączyć tryb kinowy tylko na urządzeniu Fit, na telefonie otwórz aplikację **Galaxy Wearable**, dotknij **Ustawienia opaski** → **Tryby**, a następnie dotknij przełącznika **Synchronizuj tryby z telefonem**, aby włączyć tę funkcję.

## Powiadomienia

Zmień ustawienia powiadomień.

Na ekranie Ustawienia dotknij **Powiadomienia**.

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

## Wibracja

Zmień ustawienia wibracji.

Na ekranie Ustawienia dotknij **Wibracja**.

- **Wibracje/Wycisz:** ustawienie korzystania z trybu dźwięku, trybu wibracji lub trybu cichego.
- **Wibracja:** ustawianie czasu i intensywności wibracji.
- **Wibracje połącz.:** zmiana wzorca wibracji przy odbieraniu połączenia.
- **Wibracja przy powiadom.:** zmiana wzorca wibracji przy odbieraniu powiadomienia.
- **Wibracje systemowe:** wybór czynności, przy których używane będą wibracje.

## Wyświetlacz

Można zmieniać ustawienia ekranu.

Na ekranie Ustawienia dotknij **Wyświetlacz**.

- **Jasność:** regulowanie jasności wyświetlacza.
- **Dostosowywanie jasności:** włączanie śledzenia zmian jasności Fit i stosowania ich automatycznie w podobnych warunkach oświetleniowych.
- **Always On Display:** włączenie wyświetlania informacji, takich jak godzina i data, gdy urządzenie Fit jest na ręce, a ekran jest wyłączony. Jednak podczas korzystania z tej opcji bateria będzie wyczerpywać się szybciej niż normalnie.
- **Budzenie ekranu:** wybór sposobu włączenia ekranu. Więcej informacji można znaleźć w rozdziale [Włączanie ekranu](#).
- **Pokaż fun. ster. multim.:** ustawianie automatycznego uruchomienia aplikacji **Kontroler mediów** na Fit, kiedy na połączonym telefonie zostanie odtworzona muzyka lub film.
- **Podświetl. ekranu:** ustawianie czasu oczekiwania Fit przed wyłączeniem podświetlenia ekranu.
- **Wyśw. ost. apl.:** ustawianie czasu pozostawiania włączenia aplikacji po wyłączeniu ekranu. Jeśli ponownie włączysz ekran w okresie czasu ustawionym po jego wyłączeniu, na ekranie zegarka pojawi się ekran ostatnio używanej aplikacji.
- **Pokaż informacje o ładowaniu:** wprowadzanie ustawienia, zgodnie z którym Fit będzie wyświetlać informacje dotyczące ładowania, gdy ekran jest wyłączony podczas ładowania.

## Health

Możesz skonfigurować różne ustawienia powiązane z ćwiczeniami i sprawnością fizyczną.

Na ekranie Ustawienia dotknij **Health**.

- **Pomiar:** ustawienie pomiaru tętna i poziomu stresu, a także włączanie lub wyłączenie dodatkowych funkcji, które można mierzyć w trakcie snu.
- **Automatycznie wykrywa treningi:** włączanie funkcji automatycznego wykrywania ćwiczeń i konfiguracja ustawień, takich jak wybór rodzajów ćwiczeń, które będą wykrywane.
- **Brak aktywności:** włączanie funkcji w celu otrzymywania alertów po 50 minutach braku aktywności oraz ustawianie czasu i dni, w których chce się otrzymywać powiadomienia.

## Bezpiecz. i prywatn.

Możliwe jest sprawdzanie stanu zabezpieczeń Fit oraz zmiana ich ustawień.

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

- **Typ blokady:** zmiana metody blokowania ekranu. Więcej informacji można znaleźć w rozdziale [Ekran blokady](#).
- **Wykrywanie nadgarstka:** ustawienie wykrywania noszenia Fit.

## Bezpieczeństwo i syst. awaryjne

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

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

- **Infor. medyczne:** konfigurowanie lub sprawdzanie informacji medycznych.
- **Kontakty alarmowe:** wprowadź swoje kontakty alarmowe.
- **Alarm SOS:** włączanie połączeń alarmowych po wykonaniu instrukcji wyświetlanych na ekranie ustawień tej funkcji.
- **Wykrycie poważnego upadku:** ustawienie żądania wysłania wiadomości alarmowej w przypadku wykrycia ciężkiego upadku przez Fit.

## Zaawansowane funkcje

Włącz opcje zaawansowane.

Na ekranie Ustawienia dotknij **Zaawansowane funkcje**.

- **Alerty rozłączenia:** ustawienie otrzymywania alertów, gdy podczas noszenia Fit straci połączenie Bluetooth z telefonem.
- **Blok. przed wodą:** włączanie trybu blokady wodnej przed wejściem do wody. Kiedy będzie włączony tryb blokowania wody, ekran dotykowy nie będzie dostępny.
- **Dwukr. naciś. klaw. okr. start.:** wybór aplikacji lub funkcji do uruchomienia po dwukrotnym naciśnięciu przycisku ekranu startowego.
- **Wskaźniki stanu:** zmiana ustawień wyświetlania dla ikon wskaźnika stanu na górze wyświetlacza zegarka.

## Ogólne

Możliwe jest dostosowywanie ustawień ogólnych Fit. Możesz również zresetować Fit.

Na ekranie Ustawienia dotknij **Ogólne**.

- **Orientacja:** dopasowanie Fit do używanego przedramienia, niezależnie od tego, czy jest to ręka lewa czy prawa. Orientacja wpływa na położenie przycisku ekranu startowego.
- **Resetuj:** usuwanie wszystkich danych z Fit.

## Informacje o opasce

Na tym ekranie wyświetlane są dodatkowe informacje dotyczące Fit.

Na ekranie Ustawienia dotknij **Informacje o opasce**.

- **Informacje o stanie:** wyświetlanie informacji zegarka, takich jak adres Bluetooth i numer seryjny.
- **Informacje prawne:** wyświetlanie informacji prawnych związanych z Fit. Możesz również wysłać informacje diagnostyczne dotyczące Fit firmy Samsung.
- **Info. o oprogramowaniu:** informacje o wersji oprogramowania.
- **Informacje o baterii:** sprawdzanie informacji o baterii.




# Aplikacja Galaxy Wearable

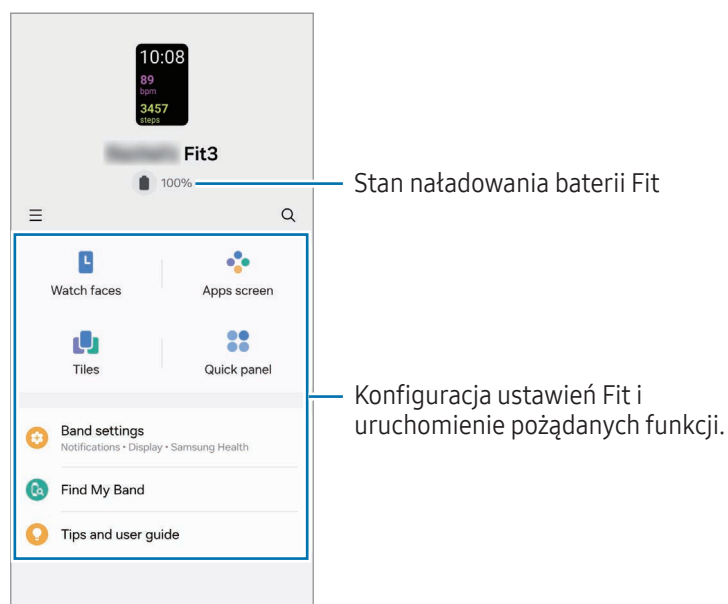
## Wstęp

Aby połączyć Fit z telefonem, zainstaluj na telefonie aplikację Galaxy Wearable. W aplikacji Galaxy Wearable można sprawdzić stan naładowania baterii Fit i skonfigurować ustawienia.


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

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

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



Dotknij , aby użyć następujących opcji dodatkowych:

-  : konfiguracja ustawień dla aplikacji Galaxy Wearable.
- **Podłącz nowe urządzenie:** możliwe jest połączenie z nowym urządzeniem. Postępuj zgodnie z instrukcjami wyświetlanymi na ekranie, aby zakończyć proces łączenia. Więcej informacji o łączeniu z kolejnym urządzeniem Fit można znaleźć w rozdziale [Łączenie Fit z telefonem przez Bluetooth](#).
- **Usuń urządzenie:** wybierz urządzenie i dotknij **Usuń**.



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

## Tarcze zegarka

Typ zegarka wyświetlanego na ekranie zegarka można zmieniać.

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


Wybierz żądaną tarczę zegarka.



Jeśli wybierzesz pewne tarcze zegarka, takie jak **Photos**, możesz je spersonalizować podobnie jak rodzaj zegarka, dotykając **Dostosuj**.

## Tworzenie tarcz zegarka opartych na zdjęciach


Umieść na tarczy zegarka zdjęcie zrobione chwilę temu lub zapisane na połączonym telefonie.

- 1 Na ekranie aplikacji Galaxy Wearable na telefonie dotknij **Tarcze zegarka**.
- 2 Dotknij **Photos**.
- 3 Dotknij **Dostosuj** → **Tło** → **Aparat**.  
Aby wybrać zdjęcie zapisane na telefonie, dotknij **Galeria**.
- 4 Dotknij , aby zrobić zdjęcie, a następnie dotknij **OK**.
- 5 Przeciągnij w pole część obrazu, której chcesz użyć, lub dostosuj rozmiar obrazu, a następnie dotknij **Gotowe**.  
Możesz też edytować zdjęcie, np. zmienić jego jasność.
- 6 Dotknij **Zapisz**.  
Tarcza zegarka zostanie zmieniona na tarczę ze zdjęciem.

## Ekran Aplikacje

Istnieje możliwość zmiany układu aplikacji na ekranie aplikacji.

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


Aby zmienić kolejność aplikacji, dotknij i przytrzymaj  obok aplikacji, którą chcesz przenieść, przeciągnij ją w żądane miejsce i dotknij **Zapisz**.

## Kafelki

Dostosuj kafelki na Fit. Możesz również zmienić układ kafelków.

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

### Dodawanie lub usuwanie kafelków

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

### Zmiana rozmieszczenia kafelków



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

## Szybki panel

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

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

### Dodawanie lub usuwanie ikon szybkich ustawień

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

### Zmiana układu ikon szybkich ustawień

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

# Ustawienia opaski

## Wstęp

Możliwe jest wyświetlanie stanu Fit i konfigurowanie jego ustawień.

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

## Konto Samsung

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

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

## Tryby

Możesz włączyć synchronizowanie ustawień trybu Fit i telefonu.

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

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



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

## Powiadomienia

Zmień ustawienia powiadomień.

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

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

## Wibracja

Zmień ustawienia wibracji.

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

## Wyświetlanie

Można zmieniać ustawienia ekranu.

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

## Samsung Health

Możesz skonfigurować różne ustawienia powiązane z ćwiczeniami i sprawnością fizyczną.

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

## Bezpieczeństwo i syst. awaryjne

Zarządzaj swoimi informacjami medycznymi i kontaktami alarmowymi. Możliwe jest ustawienie wysyłania wiadomości alarmowych w sytuacji nagłej.

Na ekranie aplikacji Galaxy Wearable na telefonie dotknij **Ustawienia opaski** → **Bezpieczeństwo i syst. awaryjne**. Więcej informacji można znaleźć w części [Wysyłanie wiadomości alarmowej](#) lub [Bezpieczeństwo i syst. awaryjne](#) w rozdziale Aplikacje i funkcje.

## Konta i kopia zapasowa

Różnych funkcji Fit można używać po rejestracji konta Samsung na połączonym telefonie. Możesz też regularnie robić kopie zapasowe Fit automatycznie lub ręcznie i zapisywać je w Samsung Cloud, aby przywrócić je, ilekroć będą potrzebne.

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



- Regularnie rób kopie zapasowe danych automatycznie lub ręcznie w Samsung Cloud, dzięki czemu będziesz w stanie odtworzyć dane w przypadku ich uszkodzenia lub utraty w wyniku niezamierzonego przywrócenia danych fabrycznych.
- W przypadku aplikacji Health tylko dane z ostatnich 7 dni są zapisywane w pamięci urządzenia Fit. Aby przeglądać zapisane rekordy starsze niż 7 dni, należy zainstalować aplikację Samsung Health na połączonym telefonie i automatycznie wykonywać kopie zapasowe danych.
- **Konto Samsung:** tworzenie konta Samsung na połączonym telefonie lub sprawdzanie poprzednio zarejestrowanego konta Samsung. Więcej informacji można znaleźć w rozdziale [Rejestrowanie konta Samsung na Fit](#).
- **Samsung Cloud:** ustaw automatyczne wykonywanie zapasowych kopii danych Fit w Samsung Cloud. Możesz też wykonywać kopie zapasowe Fit i przywracać poprzednie dane Fit ręcznie, korzystając z Samsung Cloud, nawet jeśli nie masz już poprzedniego urządzenia Fit. Więcej informacji można znaleźć w rozdziale [Samsung Cloud](#).

## Samsung Cloud

Możesz też wykonać kopie zapasowe danych Fit w Samsung Cloud i przywrócić je później.

### Automatyczne tworzenie kopii zapasowych w Samsung Cloud

Możesz ustawiać automatyczne wykonywanie kopii zapasowych Fit w Samsung Cloud.

- 1 Na ekranie aplikacji Galaxy Wearable na telefonie dotknij **Ustawienia opaski** → **Konta i kopia zapasowa**.
- 2 Dotknij przetącznika **Automatyczna kopia zapasowa**, aby go włączyć.

## Ręczne tworzenie kopii zapasowych w Samsung Cloud

Istnieje możliwość ręcznego wykonania danych zapasowych Fit w Samsung Cloud.

- 1 Na ekranie aplikacji Galaxy Wearable na telefonie dotknij **Ustawienia opaski** → **Konta i kopia zapasowa**.
- 2 Dotknij **Kopia zapasowa danych** → **Kopia zapasowa**.
- 3 Dotknij **Gotowe**.

## Przywracanie danych z Samsung Cloud

Istnieje możliwość przywrócenia danych kopii zapasowej z Samsung Cloud na Fit.

- 1 Na ekranie aplikacji Galaxy Wearable na telefonie dotknij **Ustawienia opaski** → **Konta i kopia zapasowa**.
- 2 Dotknij **Przywróć dane** i wybierz dane Fit, które chcesz przywrócić.
- 3 Dotknij **Przywróć**.
- 4 Dotknij **Gotowe**.

## Zaawansowane funkcje

Włącz opcje zaawansowane.

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

## Pogoda

Skonfiguruj ustawienia funkcji pogody Fit.

Na ekranie aplikacji Galaxy Wearable na telefonie dotknij **Ustawienia opaski** → **Pogoda**.

- **Ustawienia:** zmień szczegółowe ustawienia funkcji pogody w Fit.

## Ogólne

Możliwe jest dostosowywanie ustawień ogólnych Fit. Możesz również zresetować Fit.

Na ekranie aplikacji Galaxy Wearable na telefonie dotknij **Ustawienia opaski** → **Ogólne**. Więcej informacji na temat innych funkcji, których nie wymieniono, można znaleźć w **Ogólne** w rozdziale Aplikacje i funkcje.

- **Szybkie odpowiedzi:** konfigurowanie szybkich odpowiedzi na otrzymywane wiadomości.
- **Odrzucanie połączeń z wiadomościami:** konfigurowanie wiadomości wysyłanych przy odrzucaniu połączeń przychodzących.

## Aktualizacja oprogramow. opaski

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

Na ekranie aplikacji Galaxy Wearable na telefonie dotknij **Ustawienia opaski** → **Aktualizacja oprogramow. opaski**.

- **Pobierz i zainstaluj:** ręczne sprawdzanie dostępności aktualizacji i ich instalowanie.
- **Aktualizuj automatycznie:** ustaw automatyczną instalację aktualizacji Fit.

## Informacje o opasce

Na tym ekranie wyświetlane są dodatkowe informacje dotyczące Fit.

Na ekranie aplikacji Galaxy Wearable na telefonie dotknij **Ustawienia opaski** → **Informacje o opasce**. Więcej informacji można znaleźć w części **Informacje o opasce** w rozdziale Aplikacje i funkcje.

## Znajdź moją opaskę

Znajdź zgubione lub zapodzione urządzenie Fit.

Na ekranie aplikacji Galaxy Wearable na telefonie dotknij **Znajdź moją opaskę**.

Dotknij **Rozpocznij**, aby sprawdzić, gdzie jest Fit. Więcej informacji można znaleźć w części **Znajdź moją opaskę** w rozdziale Aplikacje i funkcje.



# Uwagi dotyczące użytkowania

## Środki ostrożności przy korzystaniu z urządzenia




Aby bezpiecznie i prawidłowo korzystać z tego urządzenia, należy uważnie przeczytać tę instrukcję.

- Przedstawione opisy bazują na ustawieniach domyślnych urządzenia.
- W zależności od regionu, specyfikacji modelu lub oprogramowania urządzenia opisana w instrukcji zawartość może być inna od wyświetlanej na urządzeniu.
- Firma Samsung nie ponosi odpowiedzialności za problemy z wydajnością lub zgodnością, wynikające z edycji ustawień rejestru lub modyfikacji oprogramowania systemu operacyjnego. Próba dostosowania systemu operacyjnego może spowodować nieprawidłowe działanie urządzenia lub aplikacji.
- Oprogramowanie, źródła dźwięków, tapety, obrazy i inne pliki multimedialne są dostarczane z urządzeniem na podstawie umowy licencyjnej o ograniczonym użytkowaniu. Wyodrębnianie tych materiałów i wykorzystywanie ich do celów komercyjnych lub innych stanowi naruszenie praw autorskich. Użytkownicy ponoszą całkowitą odpowiedzialność za niezgodne z prawem korzystanie z multimediiów.
- Domyślne aplikacje, które są dostarczane razem z urządzeniem, podlegają procesowi aktualizacji, ale ich wsparcie może zakończyć się bez wcześniejszego powiadomienia.
- Urządzenie ma inny system operacyjny niż niektóre poprzednie modele z serii Galaxy Fit, dlatego ze względu na problemy ze zgodnością nie można na nim korzystać z zakupionych wcześniej elementów zawartości.
- Modyfikowanie systemu operacyjnego urządzenia lub instalowanie oprogramowania z nieoficjalnych źródeł może być przyczyną uszkodzenia urządzenia oraz uszkodzenia lub utraty danych. Te czynności są naruszeniem umowy licencyjnej firmy Samsung i powodują unieważnienie gwarancji.
- Niektóre funkcje mogą działać inaczej, niż opisano w niniejszej instrukcji, zależnie od producenta i modelu telefonu podłączonego do Fit.

- Obraz na ekranie dotykowym jest wyraźny nawet przy silnym świetle słonecznym dzięki funkcji automatycznej regulacji zakresu kontrastu na podstawie warunków otoczenia. Z powodu charakterystyki tego produktu wyświetlanie nieruchomych obrazów przez długi czas może doprowadzić do wystąpienia powidoku (wypalenia ekranu) lub smużenia.
  - Zaleca się powstrzymanie od wyświetlania nieruchomych obrazów na części lub całości ekranu dotykowego przez długi okres oraz wyłączenie ekranu dotykowego, gdy urządzenie nie jest używane.
  - Możliwe jest skonfigurowanie automatycznego wyłączenia ekranu dotykowego, gdy ekran nie jest używany. Na ekranie aplikacji Fit dotknij **Ustawienia** → **Wyświetlacz** → **Podświetl. ekranu** i wybierz czas, po którym urządzenie ma wyłączyć ekran dotykowy.
  - Aby włączyć automatyczne dostosowywanie jasności ekranu dotykowego na podstawie warunków otoczenia, na ekranie aplikacji Fit dotknij **Ustawienia** → **Wyświetlacz**, a następnie dotknij przełącznika **Dostosowywanie jasności**, aby włączyć tę funkcję.
- W zależności od regionu lub modelu niektóre urządzenia wymagają homologacji Federalnej Komisji Łączności (FCC).

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

## Ikony pomocnicze

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

## Uwagi dotyczące zawartości opakowania i akcesoriów

Więcej informacji o zawartości opakowania można znaleźć w instrukcji obsługi.

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

## Utrzymanie wodo- i pyłoszczelności urządzenia

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

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

## Środki ostrożności dotyczące przegrzewania

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

- Aby uniknąć problemów, takich jak awaria urządzenia, dyskomfort lub uszkodzenia skóry, a także wyczerpanie baterii, na ekranie urządzenia wyświetlone zostanie ostrzeżenie, w momencie gdy urządzenie osiągnie określoną temperaturę. Po wyświetleniu pierwszego ostrzeżenia funkcje urządzenia zostaną wyłączone do czasu schłodzenia urządzenia do konkretnej temperatury.
- Jeśli temperatura urządzenia będzie w dalszym ciągu wzrastać, wyświetlone zostanie drugie ostrzeżenie. W tym momencie urządzenie zostanie wyłączone. Nie korzystaj z urządzenia, dopóki jego temperatura nie spadnie do poziomu mieszczącego się w zakresie temperatury roboczej.

### **Zalecany zakres temperatury roboczej**

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

## Zarządzanie Fit i jego czyszczenie

Należy przestrzegać poniższych zaleceń, aby zapewnić poprawne działanie Fit i dbać o jego dobry stan.

Niezastosowanie się do tych zaleceń może prowadzić do uszkodzenia Fit i powodować podrażnienie skóry.

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

- Usuwając preparat, emulsję lub olejek z filtrem przeciwsłonecznym, należy użyć środka czyszczącego bez mydła, a następnie spłukać i dokładnie wytrzeć Fit.
- Umyj nadgarstek i pasek po ćwiczeniu lub spoceniu się. Umyj opaskę Fit wodą słodką, przetrzyj małą ilością alkoholu do przecierania skóry i dokładnie osusz.
- Jeśli pasek Fit zaplami się lub znajdują się na nim jakieś materiały, przetrzyj go zwilżoną szczoteczką z miękkim włosiem.



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

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

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

# Załącznik

## Rozwiązywanie problemów

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

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

### Nie można włączyć Fit

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

### Ekran dotykowy reaguje wolno lub nieprawidłowo

- Jeśli ekran dotykowy został przykryty folią ochronną lub są na nim przymocowane inne opcjonalne akcesoria, może on nie działać poprawnie.
- Jeśli masz na sobie rękawiczki, jeśli dotykasz ekranu dotykowego brudnymi rękoma, lub jeśli dotkniesz ekranu ostrymi przedmiotami lub opuszkami palców, ekran dotykowy może działać nieprawidłowo.
- Ekran dotykowy może działać nieprawidłowo po zetknięciu z wodą lub w warunkach wysokiej wilgotności.
- Uruchom Fit ponownie, aby usunąć tymczasowe problemy oprogramowania.
- Sprawdź, czy oprogramowanie Fit zostało zaktualizowane do najnowszej wersji.
- Jeśli ekran dotykowy jest porysowany lub uszkodzony, odwiedź centrum serwisowe firmy Samsung lub autoryzowane centrum serwisowe.



## Fit zawiesza się lub występują problemy

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

### Ponowne uruchomienie Fit

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

### Wymuszanie ponownego uruchomienia

Jeśli Fit zawiesi się i nie reaguje, zrestartuj urządzenie, naciskając przycisk ekranu startowego i przytrzymując go przez ponad 11 sekund.

### Resetowanie Fit

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

Na ekranie aplikacji dotknij **Ustawienia** → **Ogólne** → **Resetuj** → **Resetuj**. Alternatywnie na telefonie uruchom aplikację **Galaxy Wearable** i dotknij **Ustawienia opaski** → **Ogólne** → **Resetuj** → **Resetuj**. Zanim przywrócisz ustawienia fabryczne, wykonaj kopie zapasowe wszystkich ważnych danych zapisanych w Fit.

## Inne urządzenie Bluetooth nie może zlokalizować Fit

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

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

## Połączenie Bluetooth nie zostało nawiązane albo Fit i telefon są rozłączone

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

## Fit nie monitoruje tętna

- Noś Fit zapięty ściśle na przedramieniu nad nadgarstkiem.
- Na ekranie aplikacji dotknij **Ustawienia** → **Health** → **Puls**, a następnie wybierz **Pomiar ciągły**.
- Wybierz tarczę, która uwzględnia informacje o tętnie.

## Połączenia nie dochodzą do skutku

- Upewnij się, że Fit jest połączony z telefonem za pośrednictwem funkcji Bluetooth.
- Upewnij się, że na telefonie nie ustawiono blokowania połączeń przychodzących dla danego numeru.
- Sprawdź, czy włączono niektóre tryby. Jeśli któreś z nich są aktywne, przychodzące połączenia będą wyciszone i nie włączy się ekran. Włącz ekran i sprawdź przychodzące połączenie.

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

- Upewnij się, że właściwie podłączasz Fit do przewodu do ładowania.
- Odwiedź centrum serwisowe firmy Samsung lub autoryzowane centrum serwisowe i zleć wymianę baterii.

## Bateria wyczerpuje się szybciej niż początkowo

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

## Fit jest gorący w dotyku

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

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

## Fit nie może ustalić bieżącego położenia

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

## Utrata danych zapisanych na Fit

Należy regularnie wykonywać kopię zapasową wszystkich ważnych danych przechowywanych na Fit. W przeciwnym razie nie będzie możliwe ich odtworzenie w przypadku utraty lub uszkodzenia. Firma Samsung nie ponosi odpowiedzialności za utratę danych przechowywanych na Fit.

## Widać niewielką szczelinę dokoła zewnętrznej obudowy Fit

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

## Brak wystarczającej ilości miejsca w pamięci Fit.

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

## Wyjmowanie baterii

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

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

## **Prawa autorskie**

Copyright © 2024 Samsung Electronics Co., Ltd.

Niniejsza instrukcja jest chroniona międzynarodowymi przepisami o prawie autorskim.

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

## **Znaki towarowe**

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