

SAMSUNG

GEBRUIKSAANWIJZING

SM-R390

Dutch. 05/2025. Rev.1.1

www.samsung.com

Inhoud

Aan de slag

5 Over de Galaxy Fit3

6 Apparaatindeling en -functies

6 Fit

9 Oplaadkabel

10 Batterij

10 De batterij opladen

10 Tips en voorzorgsmaatregelen voor het opladen van de batterij

12 De Fit dragen

12 Het bandje bevestigen en verwijderen

14 De Fit omdoen

14 Tips en voorzorgsmaatregelen voor de bandjes

15 De Fit dragen voor nauwkeurige metingen

17 De Fit in- en uitschakelen

18 De Fit met een telefoon verbinden

18 De Galaxy Wearable-app installeren

18 De Fit via Bluetooth met een telefoon verbinden

20 Netwerken gebruiken

20 Een Samsung account op uw Fit registreren

21 Het scherm bedienen

21 Aanraakscherm

22 Schermindeling

23 Het scherm in- en uitschakelen

23 Van scherm wijzigen

24 Apps-scherm

24 Vergrendelscherm

25 Horloge

25 Horlogescherm

25 Wijzerplaat wijzigen

25 De functie Always On Display inschakelen

26 Meldingen

26 Meldingenvenster

27 Inkomende meldingen bekijken

27 Apps selecteren voor het ontvangen van meldingen

28 Quick panel

Apps en functies

30 Berichten controleren en beantwoorden

30 Een oproep weigeren

31 Health

- 31 Introductie
- 32 Dagelijkse activiteit
- 33 Stappen
- 34 Training
- 39 Trainingstijd deze week
- 41 Slaap
- 44 Eten
- 45 Hartslag
- 47 Stress
- 49 Cyclus bijhouden
- 50 Water
- 51 Bloedzuurstof
- 53 Together
- 54 Instellingen

54 Mediacontroller

55 Agenda

55 Weer

55 Alarm

56 Wereldklok

56 Timer

57 Stopwatch

57 Zoek mijn tel.

57 Zoek mijn polsband

58 Een SOS verzenden

- 58 Introductie
- 58 Het SOS-verzoek vooraf instellen
- 59 Een SOS-verzoek doen
- 60 Een SOS-verzoek doen wanneer u gewond bent geraakt tijdens een val
- 60 Stoppen met het delen van locatiegegevens

60 Calculator

61 Camera Remote (Afstandsbediening camera)

62 Instellingen

- 62 Introductie
- 62 Standen
- 62 Meldingen
- 63 Trillen
- 63 Display
- 64 Health
- 64 Beveilig. en privacy
- 64 Veiligheid en noodsituaties
- 65 Geavanceerde functies
- 65 Algemeen
- 65 Info polsband

Galaxy Wearable-app

66 Introductie

67 Wijzerplaten

68 Apps-scherf

68 Tegels

68 Quick panel

69 Instellingen polsband

- 69 Introductie
- 69 Samsung account
- 69 Standen
- 69 Meldingen
- 70 Trillen
- 70 Display
- 70 Samsung Health
- 70 Veiligheid en noodsituaties
- 71 Accounts en back-up
- 72 Geavanceerde functies
- 72 Weer
- 73 Algemeen
- 73 Softwareupdate polsband
- 73 Info polsband

73 Zoek mijn polsband

Bijlage

82 Problemen oplossen

86 De batterij verwijderen

Kennisgevingen voor gebruik

- 74 Voorzorgsmaatregelen voor het gebruik van het apparaat**
- 76 Opmerkingen over de inhoud van de verpakking en de accessoires**
- 77 Water- en stofbestendigheid van het apparaat behouden**
- 79 Voorzorgsmaatregelen voor oververhitting**
- 79 De Fit reinigen en onderhouden**
- 80 Wees voorzichtig als u allergisch bent voor materialen waarvan de Fit is gemaakt**
- 81 Informatie over het stroomverbruik in stand-by voor dit product zoeken**

Aan de slag

Over de Galaxy Fit3

De Galaxy Fit3 (hierna: 'Fit') is een slim bandje dat uw bewegingspatroon analyseert, uw gezondheid beheert en u verschillende handige apps biedt. U kunt door de verschillende functies bladeren door op het scherm te tikken. Daarnaast kunt u de wijzerplaat aanpassen aan uw smaak.

U kunt uw Fit gebruiken nadat u deze aan uw telefoon hebt gekoppeld.

Apparaatindeling en -functies

Fit







- Het apparaat werkt mogelijk niet goed op een plaats met magnetische storing.
- Uw apparaat en sommige accessoires (apart verkrijgbaar) bevatten magneten. Houd het uit de buurt van creditcards, geïmplanteerde medische apparatuur en andere apparaten die door magneten kunnen worden beïnvloed. Zorg er in het geval van medische apparaten voor dat u uw apparaat op meer dan 15 cm afstand houdt. Stop met het gebruik van uw apparaat als u vermoedt dat er storing is met uw medische apparaat en raadpleeg uw arts of de fabrikant van het medische apparaat.
- Als u een medisch implantaat in uw hart hebt, doet u uw apparaat niet in een zak in de buurt van uw implantaat, zoals een borstzak of een binnenzak van uw jas.
- Houd een veilige afstand aan tussen voorwerpen die door magneten worden beïnvloed en uw apparaat of bepaalde accessoires (apart verkrijgbaar) die magneten bevatten. Voorwerpen zoals creditcards, passbooks, toegangskarten, instapkaarten of parkeerkaarten kunnen worden beschadigd of onbruikbaar worden door de magneten in het apparaat.



- Zorg ervoor dat het bandje schoon blijft. Contact met vuil, zoals stof en verf, kan leiden tot vlekken op het bandje die niet volledig kunnen worden verwijderd.
- Steek geen scherpe objecten in de externe openingen van de Fit. De componenten aan de binnenkant kunnen beschadigd raken en de waterbestendigheid kan worden aangetast.
- Als u de Fit gebruikt wanneer het hoofdgedeelte van glas is gebroken, riskeert u verwondingen. Gebruik de Fit pas weer nadat het is gerepareerd bij een Samsung Servicecenter of een geautoriseerd servicecenter.

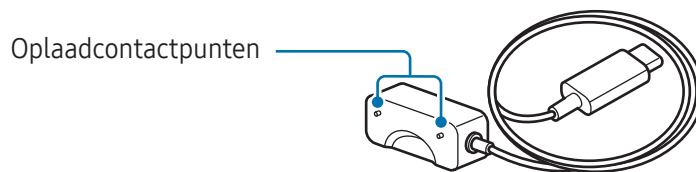



- In de volgende gevallen kunnen verbindingproblemen optreden en kan de batterij leeg raken:
 - Als u metaalstickers in het antennegebied van Fit bevestigt
- Bedek het gebied van de lichtsensor niet met accessoires, zoals stickers of een klep. Als u dit wel doet, werkt de sensor mogelijk niet goed.

Knop

Knop	Functie
Startknop	<ul style="list-style-type: none">• Als de Fit uit staat, houdt u deze knop ingedrukt om het apparaat aan te zetten.• Wanneer de Fit aan staat, houdt u deze langer dan 8 seconden ingedrukt om hem uit te schakelen.• Als het scherm uit is, drukt u hierop om het scherm aan te zetten.• Twee keer indrukken om de ingestelde app of functie te openen. (Instellingen → Geavanceerde functies → Twee keer op Startknop drukken)• Indrukken om het horlogescherf te openen wanneer u zich op een ander scherm bevindt.

Oplaadkabel



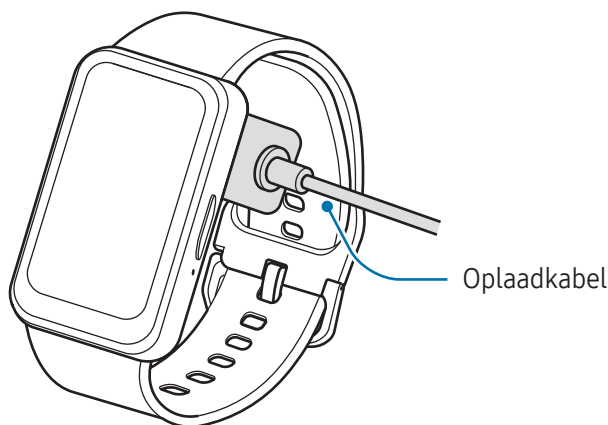
-  Stel de oplaadkabel niet bloot aan water omdat de oplaadkabel niet dezelfde waterbestendigheidscertificering heeft als uw Fit.

Batterij

Laad de batterij op voordat u de Fit voor het eerst gebruikt of wanneer hij langere tijd niet is gebruikt.

De batterij opladen

- 1 Sluit de oplaadkabel aan op de USB-voedingsadapter.
- 2 Sluit de Fit aan op de oplaadkabel.





- 3 Als de batterij volledig is opgeladen, koppelt u de Fit los van de oplaadkabel.

De oplaadstatus controleren

U kunt de oplaadstatus controleren op het scherm tijdens het opladen. Wanneer de oplaadstatus niet op het scherm Apps verschijnt, tikt u op **Instellingen** → **Display** en tikt u op de schakelaar **Oplaadinfo weergeven** om deze functie in te schakelen.

Tips en voorzorgsmaatregelen voor het opladen van de batterij

-  Gebruik alleen een door Samsung goedgekeurde oplader en kabel die speciaal zijn ontworpen voor uw Fit. Als u een incompatibele oplader of kabel gebruikt, kan dit ernstig letsel of schade aan uw apparaat veroorzaken.
- 
 - Als u de oplader onjuist aansluit, kan dit aanzienlijke schade aan het apparaat veroorzaken. Schade veroorzaakt door verkeerd gebruik, valt niet onder de garantie.
 - Gebruik alleen de oplaadkabel die bij de Fit is geleverd. De Fit kan niet goed worden opgeladen met een oplaadkabel van een andere leverancier.
 - Als u de Fit laadt terwijl de oplaadkabel nat is, kan het apparaat beschadigd raken. Maak de oplaadkabel zorgvuldig droog voordat u de Fit oplaadt.



- Om stroom te besparen moet u de oplader loskoppelen wanneer u deze niet gebruikt. De oplader beschikt niet over een aan/uit-schakelaar. U moet daarom de oplader loskoppelen van het stopcontact wanneer u deze niet gebruikt, om te voorkomen dat u energie verspilt. De oplader moet in de buurt van het stopcontact blijven tijdens het opladen en eenvoudig te bereiken zijn.
- Als u een oplader gebruikt, wordt het aangeraden om een goedgekeurde oplader te gebruiken die garandeert dat het apparaat goed wordt opgeladen.
- Als er obstakels aanwezig zijn tussen de Fit en de oplaadkabel, is het mogelijk dat het niet goed wordt opgeladen. Controleer of er zweet, vloeistof of stof aanwezig is voor het opladen.
- Als de batterij volledig leeg is, kan de Fit niet direct worden ingeschakeld wanneer de oplaadkabel is aangesloten. Laat een lege batterij enkele minuten opladen voordat u probeert deze in te schakelen.
- Wanneer u meerdere apps tegelijk gebruikt, of apps gebruikt waarvoor een verbinding met een ander apparaat is vereist, raakt de batterij snel leeg. Als u wilt voorkomen dat er geen stroom meer is tijdens een gegevensoverdracht, moet u deze apps pas gebruiken nadat de batterij volledig is opgeladen.
- Wanneer u de oplaadkabel aansluit op een andere voedingsbron, zoals een computer of multi-charging hub, laadt de Fit mogelijk niet correct op of laadt deze trager op vanwege een lagere oplaadspanning.
- U kunt de Fit tijdens het opladen blijven gebruiken, maar hierdoor kan het wel langer duren voordat de batterij volledig is opgeladen.
- Als de stroomtoevoer van de Fit instabiel is, terwijl het tegelijkertijd wordt gebruikt en opgeladen, reageert het aanraakscherm mogelijk niet. Als dit gebeurt, verwijdert u de oplaadkabel uit de Fit.
- Tijdens het opladen kan de Fit warm worden. Dit is normaal en heeft geen nadelige invloed op de levensduur of prestaties van uw Fit. Voordat u de Fit draagt, moet u hem vóór gebruik laten afkoelen. Als de batterij warmer wordt dan normaal, houdt de oplader mogelijk op met opladen.
- Als de Fit niet goed oplaadt, kunt u met de Fit en de oplaadkabel naar een Samsung Servicecenter of een geautoriseerd servicecenter gaan.
- Gebruik geen verbogen of beschadigde oplaadkabel. Gebruik de oplaadkabel niet als deze is beschadigd.

De Fit dragen

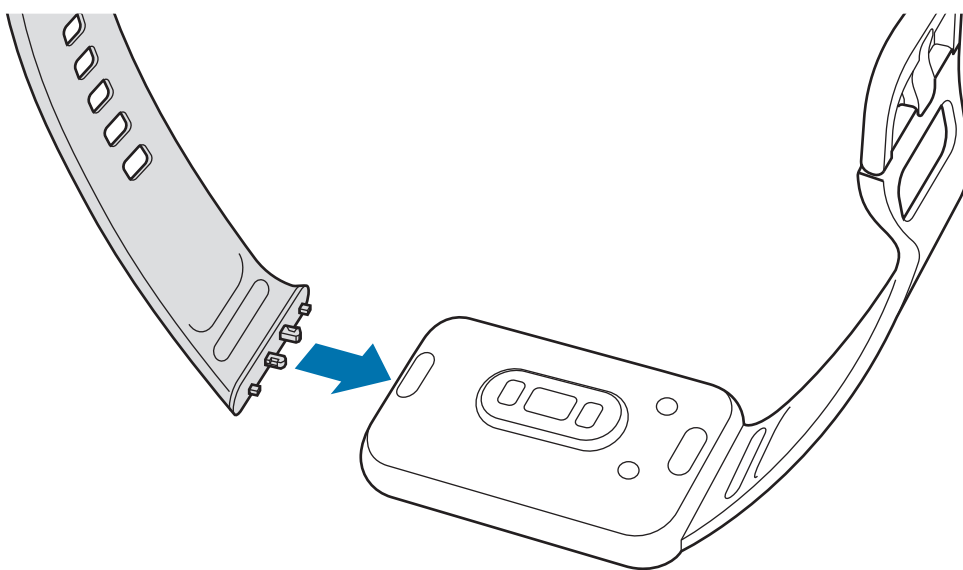
Het bandje bevestigen en verwijderen

Bevestig het bandje voordat u uw Fit gebruikt. U kunt het bandje van de Fit verwijderen en door een nieuwe vervangen.

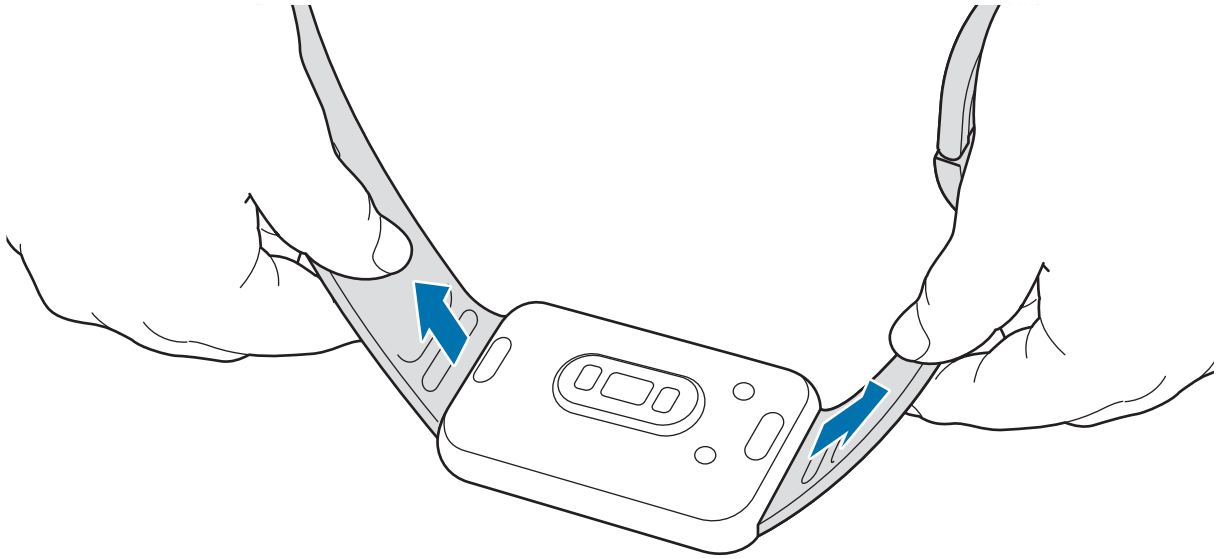
⚠ Let erop dat u uw vingernagel niet beschadigt bij het bevestigen of verwijderen van bandjes.

👉 Het geleverde bandje kan afwijken, afhankelijk van de regio.

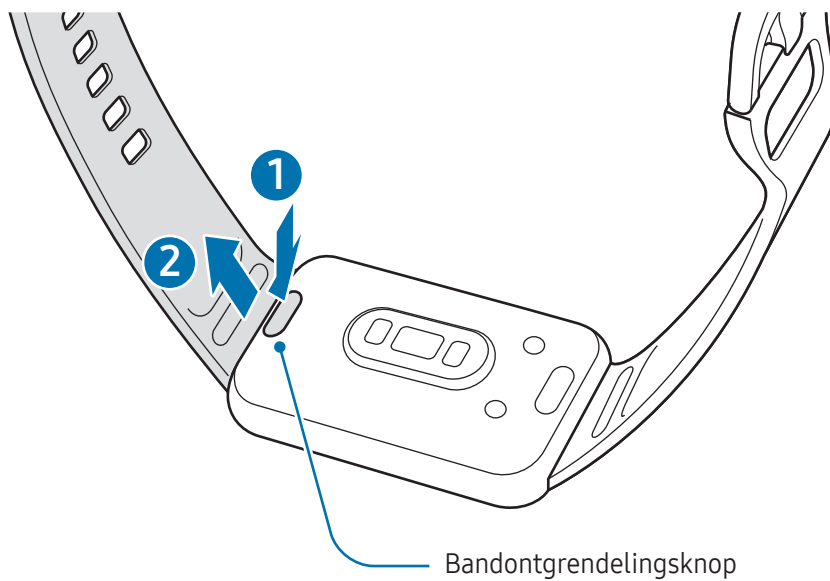
1 Bevestig het bandje aan uw Fit.



- 2 Trek voorzichtig aan beide kanten van het bandje om te controleren of het goed vastzit en niet loskomt van uw Fit.



Verwijder het bandje terwijl u op de bandontgrendelingsknop op het bandje drukt.



De Fit omdoen

Open de gesp en doe de Fit om uw pols. Bevestig het bandje om uw pols, steek het pennetje in een afstelgaatje en zet de gesp vervolgens vast om deze te sluiten. Als het bandje te strak zit, gebruikt u het volgende gaatje.



Buig het bandje niet te ver door. Anders kan de Fit beschadigd raken.



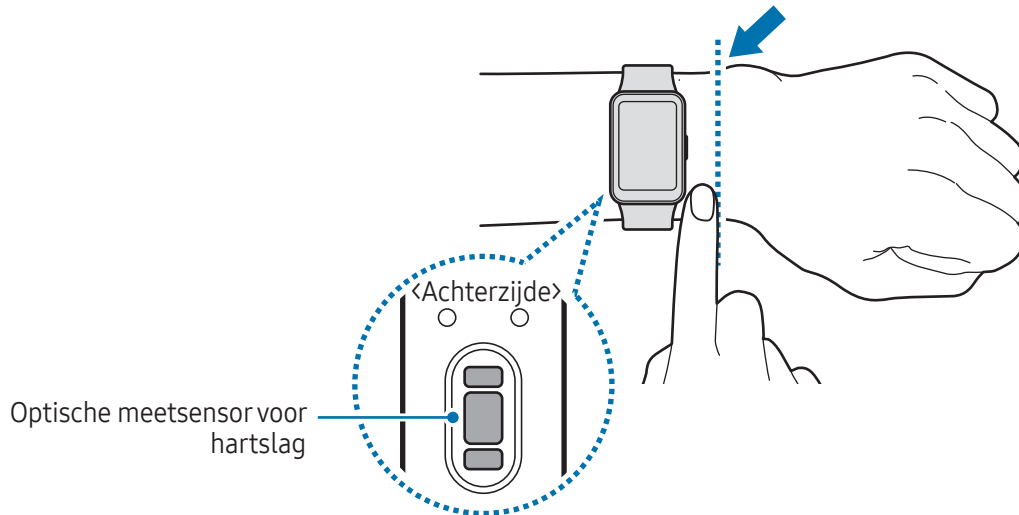
- Om uw fysieke toestand nauwkeuriger te meten, draagt u de Fit stevig om uw onderarm, onder de pols. Raadpleeg [De Fit dragen voor nauwkeurige metingen](#) voor meer informatie.
- Als bepaalde materialen in contact komen met de achterkant van de Fit, kan de Fit, afhankelijk van het type materiaal, herkennen dat u het om uw pols draagt.
- Als de sensoren op de achterkant van uw Fit gedurende langer dan 10 minuten niet met uw pols in contact komen, kan uw Fit herkennen dat u hem niet om uw pols draagt.


Tips en voorzorgsmaatregelen voor de bandjes

- Voor een nauwkeurige meting moet u de Fit zo dragen dat hij om uw pols past. Maak na de meting het bandje los zodat lucht uw huid kan bereiken. Het wordt aangeraden de Fit zo te dragen dat hij niet te los of te strak zit en dat hij comfortabel zit in normale omstandigheden.
- Wanneer u de Fit lange tijd draagt of intensief traint terwijl u het draagt, kan huidirritatie optreden als gevolg van bepaalde factoren, zoals wrijving, druk of vocht. Als u de Fit lange tijd hebt gedragen, verwijdert u hem enige tijd van uw pols om uw huid gezond te houden en uw pols rust te geven.
- Er kan huidirritatie optreden als gevolg van een allergie, omgevingsfactoren en andere factoren, en als uw huid lange tijd is blootgesteld aan zeep of zweet. In dit geval moet u uw Fit direct niet meer gebruiken en 2 of 3 dagen wachten totdat de symptomen afnemen. Als de symptomen niet afnemen of verergeren, neemt u contact op met een arts.
- Zorg ervoor dat uw huid droog is voordat u uw Fit gaat dragen. Als u lange tijd een natte Fit draagt, kan dit effect hebben op uw huid.
- Als u uw Fit in het water gebruikt, verwijdert u vreemde materialen van uw huid en de Fit, en droogt u daarna uw huid en de Fit zorgvuldig om huidirritatie te voorkomen.
- Gebruik de accessoires, met uitzondering van de Fit, niet in het water.

De Fit dragen voor nauwkeurige metingen

Voor nauwkeurige metingen moet u de Fit stevig rond uw arm dragen, onder de pols, terwijl u een vinger ruimte laat, zoals getoond in onderstaande afbeelding.




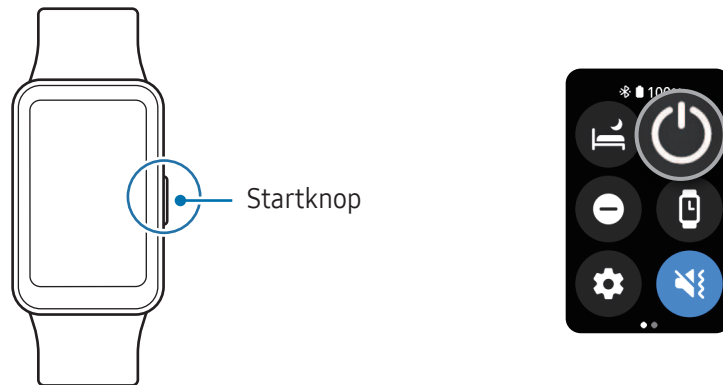
-  Als u de Fit te strak bevestigt, kan de huid geïrriteerd raken en als u hem te losjes bevestigt, kan er wrijving ontstaan.
- Kijk niet recht in de lampjes van de optische meetsensor voor de hartslag. Zorg ervoor dat kinderen niet recht in de lampjes kijken. Als u dit wel doet, kunt u oogletsel oplopen.
- Als de Fit heet aanvoelt, verwijdert u deze totdat het apparaat is afgekoeld. Als u uw huid lange tijd aan het hete oppervlak van de Fit blootstelt, kunt u lage temperatuur-brandwonden oplopen.



- Gebruik de hartslagfunctie alleen om uw hartslag te meten. De nauwkeurigheid van de optische meetsensor voor hartslag kan afnemen, afhankelijk van de omgeving, de meetomstandigheden en de fysiologische toestand van de gebruiker.
- Aangezien koude omgevingstemperaturen uw meting kunnen beïnvloeden, moet u uzelf warm houden wanneer u uw hartslag in de winter of bij koud weer controleert.
- Roken of alcohol drinken voordat u begint met meten, kan ervoor zorgen dat uw hartslag anders is dan uw normale hartslag.
- Beweeg, praat, gaap of adem niet diep in terwijl u uw hartslag meet. Hierdoor kan uw hartslag mogelijk onjuist worden vastgelegd.
- Als uw hartslag zeer hoog of laag is, is de meting mogelijk onjuist.
- Wanneer u de hartslag van kinderen meet, is de meting mogelijk onnauwkeurig.
- Gebruikers met dunne polsen kunnen onjuiste hartslagmetingen krijgen wanneer de Fit te los zit omdat het licht dan ongelijkmatig wordt gereflecteerd. Draag in dit geval de Fit aan de binnenkant van uw onderarm.
- Als de hartslagmeting niet correct functioneert, verschuift u de optische meetsensor voor de hartslag van de Fit naar rechts, links, omhoog of omlaag op uw pols of draagt u de Fit aan de binnenkant van uw arm, zodat de meetsensor voor de hartslag goed in contact komt met uw huid.
- Als de optische meetsensor voor hartslag vuil is, veegt u de sensor schoon en probeert u het opnieuw. Als vreemd materiaal de gelijkmatige reflectie van het licht belemmert, is de meting mogelijk onnauwkeurig.
- De optische meetsensor voor hartslag kan worden beïnvloed door tatoeages, vlekken en haar op de pols waarop u uw Fit draagt. Deze kunnen ervoor zorgen dat uw Fit niet waarneemt dat u hem draagt en dat de functies van de Fit niet goed werken. Draag de Fit daarom op een pols die de functies van de Fit niet verstoort.
- De meetfuncties werken mogelijk niet goed vanwege bepaalde factoren, bijvoorbeeld als het licht van de optische meetsensor voor hartslag wordt geblokkeerd, afhankelijk van de helderheid van uw huid, de bloedstroom onder uw huid en hoe schoon het sensorgebied is.

De Fit in- en uitschakelen

-  Houd u aan waarschuwingen en aanwijzingen van geautoriseerd personeel op plaatsen waar het gebruik van draadloze apparaten aan beperkingen onderhevig is, bijvoorbeeld in vliegtuigen en ziekenhuizen.




De Fit inschakelen

Druk op de Startknop om de Fit in te schakelen.

Wanneer u de Fit voor het eerst inschakelt of reset, worden op het scherm de instructies weergegeven voor het openen van de Galaxy Wearable-app op uw telefoon. Raadpleeg [De Fit met een telefoon verbinden](#) voor meer informatie.

De Fit uitschakelen

- 1 Houd de Startknop meer dan 8 seconden ingedrukt. U kunt ook het quick panel openen door vanaf de bovenrand van het scherm naar beneden te vegen en op  te tikken.
- 2 Tik op **Uitschakelen**.

-  Stop met op de Startknop drukken wanneer u de aan/uit-opties opent. Als u de Startknop ingedrukt blijft houden, kan de Fit worden gedwongen om opnieuw op te starten.

Geforceerd opnieuw opstarten

Als uw Fit vastloopt en niet reageert, houdt u de Startknop meer dan 11 seconden ingedrukt om hem opnieuw op te starten.

De Fit met een telefoon verbinden

De Galaxy Wearable-app installeren

Om uw Fit met een telefoon te verbinden, installeert u de Galaxy Wearable-app op de telefoon.

Afhankelijk van uw telefoon, kunt u de Galaxy Wearable-app downloaden op de volgende locaties:

- Samsung Android-telefoons: **Galaxy Store, Play Store**
- Overige Android-telefoons: **Play Store**




- Deze is compatibel met Android-telefoons die mobiele services van Google ondersteunen.
- U kunt de Galaxy Wearable-app niet installeren op telefoons die geen synchronisatie van de Fit ondersteunen. Controleer of uw telefoon compatibel is met een Fit.
- U kunt uw Fit niet met een tablet of computer verbinden.

De Fit via Bluetooth met een telefoon verbinden

- 1 Schakel de Fit in.
- 2 Veeg omhoog vanaf de onderkant van het scherm.
Er verschijnen instructies op het scherm voor het openen van de Galaxy Wearable-app.
- 3 Open de **Galaxy Wearable**-app op uw telefoon.
Als de versie van de Galaxy Wearable-app niet de nieuwste versie is, werkt u de Galaxy Wearable-app bij naar de nieuwste versie.
- 4 Tik op **Doorgaan**.
- 5 Selecteer uw Fit op het scherm.
Als u uw Fit niet kunt vinden, tikt u op **Hebt u problemen met verbinding maken?**.
- 6 Volg de instructies op het scherm om de verbinding te voltooien.
Wanneer de verbinding is voltooid, tikt u op **Start** en volgt u de instructies op het scherm om te leren hoe u de belangrijkste functies van de Fit gebruikt.



- Het eerste scherm voor de instellingen kan per regio verschillen.
- Verbindingsmethoden kunnen verschillen, afhankelijk van uw regio, model, telefoon en softwareversie.
- Wanneer u uw Fit voor het eerst of na het resetten met een smartphone verbindt, raakt de batterij van de Fit mogelijk eerder leeg tijdens het synchroniseren van gegevens, zoals de contacten.
- Ondersteunde telefoons en functies kunnen verschillen, afhankelijk van uw regio, provider of fabrikant van het apparaat.
- Wanneer u geen Bluetooth-verbinding kunt instellen tussen uw Fit en de telefoon, verschijnt het statusindicatorpictogram  bovenaan het horlogescherm.

Uw Fit met een nieuwe telefoon verbinden


Wanneer u de Fit op een nieuwe telefoon aansluit, zal de Fit alle persoonlijke informatie opnieuw instellen. Wanneer de vraag verschijnt voordat u uw Fit met een nieuwe telefoon verbindt, tikt u op **Gegevensback-up** om een back-up van de opgeslagen gegevens te maken. Zowel gegevens waarvan handmatig een back-up is gemaakt als gegevens waarvan een back-up is gemaakt door de automatische back-upfunctie kunnen worden hersteld wanneer u uw Fit op een nieuwe telefoon aansluit.

- 1 Tik op het scherm Apps **Instellingen** → **Algemeen** → **Resetten**.

Na een reset gaat uw Fit automatisch naar de Bluetooth-koppelmodus.

- 2 Open de **Galaxy Wearable**-app op uw nieuwe telefoon om uw Fit te verbinden.



Als de telefoon waarmee u verbinding wilt maken al is verbonden met een ander apparaat, opent u de **Galaxy Wearable**-app op uw telefoon en tikt u op  → **Nieuw apparaat aansluiten** om verbinding te maken met een nieuw apparaat.

Netwerken gebruiken

U kunt netwerken gebruiken, zoals een Bluetooth-netwerk.

Open **Instellingen** op uw verbonden telefoon, tik op **Verbindingen** en tik vervolgens op de schakelaar **Bluetooth** om de functie in te schakelen.

Als u het netwerk niet gebruikt, tikt u op de schakelaar om het uit te schakelen.



Sommige functies zijn mogelijk niet beschikbaar, afhankelijk van het model.

Een Samsung account op uw Fit registreren

Registreer uw Samsung account op uw verbonden telefoon om toegang te krijgen tot de verschillende Fit-functies.

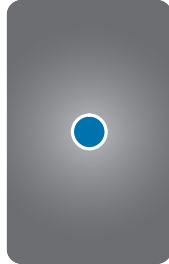
- 1 Open de **Galaxy Wearable**-app op uw telefoon.
- 2 Tik op **Instellingen polsband** → **Samsung account**.
U kunt ook op **Instellingen polsband** → **Accounts en back-up** → **Samsung account** tikken.
- 3 Volg de instructies op het scherm om u aan te melden bij uw Samsung account op uw telefoon.
Als uw Samsung account is aangemeld, kunt u het geregistreerde Samsung account controleren.

Het scherm bedienen

Aanraakscherm

Tikken

Tik op het scherm.



Blijven aanraken

Blijf het scherm ongeveer 2 seconden aanraken.



Vegen

Veeg naar boven, naar beneden, naar links of naar rechts.

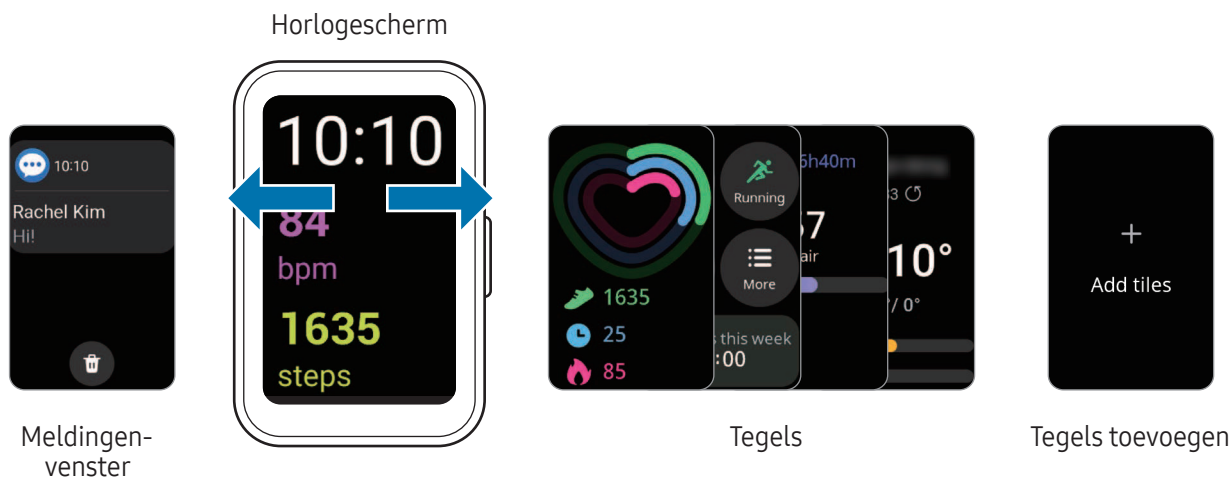



- ⚠️ • Zorg dat het aanraakscherm niet in aanraking komt met andere elektrische apparaten. Door electrostatische ontladingen kan het aanraakscherm beschadigd raken.
- Beschadig het aanraakscherm niet, tik niet op het scherm met scherpe voorwerpen en oefen geen grote druk uit op het scherm met uw vingertoppen of andere objecten.
- Het wordt aanbevolen om geen vaste grafische afbeeldingen gedurende langere tijd weer te geven op het gehele of een deel van het aanraakscherm. Hierdoor kunnen nabeelden ontstaan (ingebrand scherm) of kan beeldschaduw optreden.
- 📝 • De Fit herkent invoer via aanraken mogelijk niet in de buurt van de randen van het scherm, omdat deze buiten het invoergebied voor aanraken vallen.
- Het aanraakscherm is niet beschikbaar als de stand Watervergrendeling is ingeschakeld.

Schermindeling

Het horlogescherm is het beginpunt van het startscherm, dat bestaat uit meerdere pagina's.

U kunt tegels bekijken of het meldingenvenster openen door het scherm naar links of rechts te vegen.







 De beschikbare schermen, tegels en de rangschikking daarvan kunnen verschillen, afhankelijk van de softwareversie.

Tegels gebruiken

Om een tegel toe te voegen, tikt u op **Tegels toevoegen** en selecteert u een tegel.

Wanneer u een tegel blijft aanraken, kunt u de bewerkingstoestand openen om de indeling te wijzigen of de tegels te verwijderen.

- De tegel verplaatsen: tik op  of  en tik vervolgens  op de gewenste locatie.
- De tegel verwijderen: tik op  op de tegel om deze te verwijderen.
- De tegel bewerken: tik op **Bewerken** om de tegel te configureren.

 U kunt niet alle tegels bewerken.

Het scherm in- en uitschakelen

Het scherm inschakelen

Gebruik de volgende methoden om het scherm in te schakelen.

- **Het scherm inschakelen met de knoppen:** druk op de Startknop.
- **Het scherm inschakelen door uw pols op te tillen:** til uw pols op waaraan u de Fit draagt. Wanneer het scherm niet aan gaat nadat u uw pols optilt, tikt u op **Instellingen** op het scherm Apps, tikt u op **Display** en vervolgens op de schakelaar **Til pols op voor activeren** onder **Scherf wekken** om dit in te schakelen.
- **Het scherm inschakelen door op het scherm te tikken:** tik op het scherm. Wanneer het scherm niet aan gaat nadat u op het scherm tikt, tikt u op **Instellingen** op het scherm Apps, tikt u op **Display** en vervolgens op de schakelaar **Raak scherm aan voor act.** onder **Scherf wekken** om dit in te schakelen.

Het scherm uitschakelen

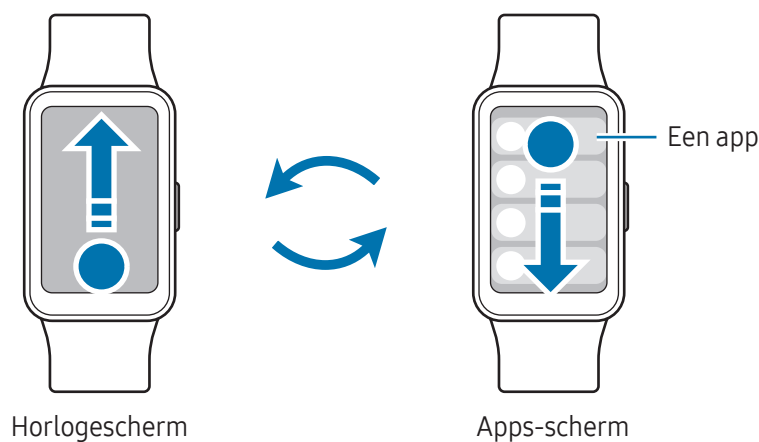
Om het scherm uit te schakelen, bedekt u het met uw handpalm of een ander lichaamsdeel. Het scherm wordt ook automatisch uitgeschakeld als de Fit gedurende een bepaalde periode niet wordt gebruikt.

Van scherm wijzigen

Schakelen tussen het Fit-scherm en het Apps-scherm

Veeg op het horlogescherf omhoog om het scherm Apps te openen.

Veeg in het Apps-scherf van boven naar beneden om terug te gaan naar het horlogescherf. U kunt ook op de Startknop drukken.



Teruggaan naar het vorige scherm

Als u wilt terugkeren naar het vorige scherm, veegt u naar rechts op het scherm.

Apps-scherm

Op het Apps-scherm worden pictogrammen weergegeven voor alle apps die op de Fit zijn geïnstalleerd.

Selecteer op het scherm Apps een andere app om te openen.



De beschikbare apps kunnen verschillen, afhankelijk van de softwareversie.

Vergrendelscherm

Gebruik de functie schermvergrendeling om uw gegevens te beschermen, zoals persoonsgegevens opgeslagen op uw Fit. Als u deze functie inschakelt, moet u de Fit ontgrendelen wanneer u de functie wilt gebruiken. Als u de Fit echter eenmaal ontgrendelt wanneer u deze draagt, blijft hij ontgrendeld.

De schermvergrendeling instellen

Tik op het scherm Apps **Instellingen** → **Beveilig. en privacy** → **Vergrendeltype** en selecteer de vergrendelingsmethode.

- **Pincode:** geef een pincode met cijfers in om het scherm te ontgrendelen.

Horloge

Horlogeschermb

U kunt de huidige tijd of andere informatie bekijken. Als u zich niet op het horlogeschermb bevindt, drukt u op de Startknop om terug te gaan naar het horlogeschermb.

Wijzerplaat wijzigen


- 1 Open de **Galaxy Wearable**-app op uw telefoon.
- 2 Tik op **Wijzerplaten** en selecteer een wijzerplaat.
Als u bepaalde wijzerplaten selecteert, zoals **Foto's**, kunt u deze aanpassen. Raadpleeg [Wijzerplaten van foto's maken](#) voor meer informatie.



U kunt ook de wijzerplaat van uw Fit veranderen. Blijf het horlogeschermb aanraken en selecteer een wijzerplaat door naar links of rechts over het scherm te vegen.

De functie Always On Display inschakelen

Stel de Fit in om informatie, zoals de tijd en datum, weer te geven terwijl het scherm is uitgeschakeld en terwijl u de Fit draagt. De batterij zal echter sneller leeg zijn dan normaal met deze functie ingeschakeld.

Om deze functie te gebruiken, opent u het quick panel door vanaf de bovenrand van het scherm naar beneden te slepen en tikt u op . Of tik op het scherm Apps op **Instellingen** → **Display** en tik op de schakelaar **Always On Display** om deze functie in te schakelen.

Meldingen

Meldingenvenster

Controleer meldingen, zoals nieuwe berichten, gebeurtenissen of gemiste oproepen, in het meldingenvenster. Veeg op het horlogescherf naar rechts om het meldingenvenster te openen.

Wanneer er nieuwe meldingen zijn, wordt er een oranje meldingsindicator op het horlogescherf weergegeven. Wanneer de meldingsindicator niet verschijnt, tikt u op het scherm Apps op **Instellingen** → **Meldingen** → **Geavanceerde instellingen** en tikt u op de **Indicator meldingen** om deze functie in te schakelen.

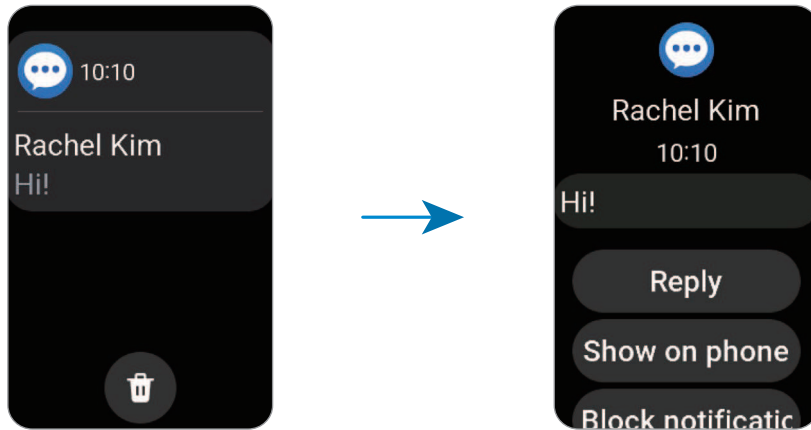


- U kunt alleen meldingen ontvangen wanneer u de Fit draagt.
- U kunt geen meldingen op uw Fit ontvangen wanneer u uw telefoon gebruikt. Om ook tijdens gebruik van uw telefoon meldingen op uw Fit te controleren, tikt u op **Instellingen** op het scherm Apps, tikt u op **Meldingen** → **Telefoonmeldingen weergegeven op polsband** en selecteert u vervolgens **Meld. ook tonen bij telef. in gebruik**.

Inkomende meldingen bekijken

Wanneer u een melding ontvangt, wordt informatie over de melding, zoals het type melding of het tijdstip waarop het is ontvangen, op het scherm weergegeven. Als u meer dan twee meldingen hebt ontvangen, veegt u omhoog of omlaag over het scherm om meer meldingen te bekijken.

Tik op de melding om de details te bekijken.



Tik op  om alle meldingen te verwijderen.

Apps selecteren voor het ontvangen van meldingen

Selecteer een telefoon of Fit-app om meldingen voor op uw Fit te ontvangen.

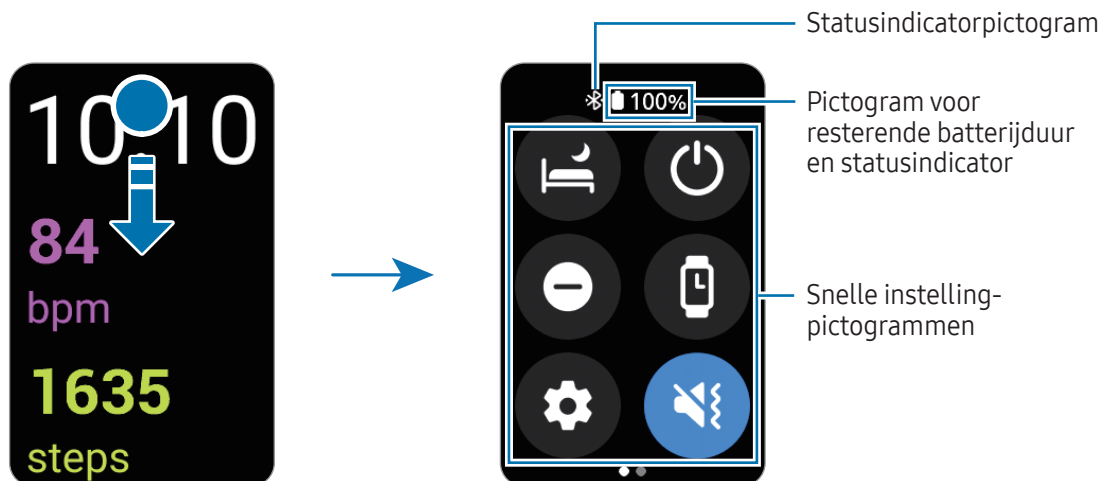
- 1 Open de **Galaxy Wearable**-app op uw telefoon.
- 2 Tik op **Instellingen polsband** → **Meldingen** → **App-meldingen**.
- 3 Tik op de schakelaar naast de apps om meldingen uit de lijst met apps te ontvangen.

Quick panel

Controleer de huidige status van de Fit en configureer instellingen via het quick panel.



Als u het quick panel wilt openen, sleept u omlaag vanaf de bovenkant van het scherm. Als u het quick panel wilt sluiten, veegt u omhoog op het scherm.


Veeg op het scherm naar links of naar rechts om naar het volgende of vorige quick panel te gaan.



De statusindicatorpictogrammen controleren

Statusindicatorpictogrammen worden bovenaan het quick panel weergegeven en laten u weten wat de huidige status van de Fit is. De pictogrammen die in de onderstaande tabel staan, worden het meeste gebruikt.

Pictogram	Betekenis
	Bluetooth verbonden
	Batterijlading

-  Sommige statusindicatorpictogrammen die bepaalde situaties aangeven, zoals wanneer u sommige standen gebruikt of de Fit oplaadt, verschijnen ook bovenaan op het horlogescherf. Om de statusindicatorpictogrammen op het horlogescherf te verbergen, tikt u op **Instellingen** op het scherm Apps, tikt u op **Geavanceerde functies** → **Statusindicatoren** en selecteert u vervolgens **Verbergen na 2 seconden**.
- De statusindicatorpictogrammen kunnen er anders uitzien, afhankelijk van de regio, de serviceprovider of het model.

Snelle instelling-pictogrammen controleren

Snelle instelling-pictogrammen worden weergegeven op het quick panel. Tik op het pictogram om de basisinstellingen te wijzigen of de functie te starten. Om meer gedetailleerde instellingen te controleren, blijft u een snelle instellingen-pictogram aanraken.

Raadpleeg [Snelle instelling-pictogrammen toevoegen of verwijderen](#) voor meer informatie over het toevoegen of verwijderen van snelle instelling-pictogrammen aan of uit het quick panel.

Pictogram	Betekenis
	Slaapstand inschakelen
	De stroomopties openen
	De stand Niet storen inschakelen
	De functie Always On Display inschakelen
	Open de Instellingen
	De stand Trillen of Stil inschakelen
	De flitser inschakelen
	De app Zoek mijn tel. openen
	De theaterstand inschakelen
	De vliegtuigstand inschakelen
	De stand Watervergrendeling inschakelen
	De helderheid aanpassen



De snelle instelling-pictogrammen kunnen er anders uitzien, afhankelijk van de softwareversie van de verbonden telefoon.

Apps en functies

Berichten controleren en beantwoorden


- 1 Open het meldingenvenster.
- 2 Tik op een melding van een nieuw bericht.

Om een bericht op uw telefoon te bekijken, tikt u op **Weerg. op tel.**

Om een bericht op uw Fit te beantwoorden, tikt u op **Beantwoorden** en selecteert u een tekstsjabloon.

Om een bericht te verwijderen, tikt u op .

Een oproep weigeren

Wanneer er een inkomend gesprek is, sleept u  buiten de grote cirkel.

Als u een bericht wilt verzenden om het gesprek te weigeren, tikt u op **Bericht verzenden** en selecteert u het gewenste bericht.



Bij een gemiste oproep verschijnt een gemiste oproepmelding in het meldingenvenster. Controleer in het meldingenvenster de meldingen voor gemiste oproepen.

Health

Introductie

De Health-app legt uw activiteiten en slaappatroon gedurende 24 uur vast en spoort u aan te kiezen voor een gezonde levensstijl. U kunt gezondheidsgerelateerde gegevens opslaan en beheren in de Samsung Health-app van de verbonden telefoon.

Nadat u een bepaalde periode onafgebroken hebt getraind terwijl u de Fit draagt, wordt de functie Oefeningen automatisch herkennen ingeschakeld. Daarnaast geeft de Fit u een melding en ziet u een aantal rekbewegingen om te doen of een scherm waarin u wordt aangemoedigd om lichte oefeningen te doen wanneer de Fit gedurende meer dan 50 minuten inactiviteit herkent. Wanneer uw Fit herkent dat u rijdt of slaapt, geeft het mogelijk geen melding en toont geen rekscherm, ook al bent u fysiek inactief.

Ga naar www.samsung.com/samsung-health voor meer informatie.



De Health-functies zijn uitsluitend bedoeld voor ontspannings-, welzijns- en fitnessdoeleinden. Ze zijn niet voor medisch gebruik bedoeld. Voordat u deze functies gebruikt, moet u de instructies zorgvuldig lezen.

Dagelijkse activiteit

Controleer uw dagelijkse status, zoals stappen, tijden actief, activiteitencalorieën en doelen, en gerelateerde informatie.

Uw dagelijkse activiteit bekijken


Tik op **Health** op het scherm Apps en tik op **Dagelijkse activiteit**.



- **Stappen:** bekijk het aantal stappen dat u gedurende de dag zet. Naarmate u uw stappendoel nadert, loopt de grafiek op.
- **Tijd actief:** bekijk de totale tijd waarbij u gedurende de dag fysiek actief was. Naarmate u uw doel voor tijd actief nadert door lichte activiteiten uit te voeren zoals strekken of wandelen, loopt de grafiek op.
- **Activiteitscal.:** bekijk het aantal calorieën dat u hebt verbrand tijdens een activiteit gedurende de dag. Naarmate u uw doel van activiteitencalorieën nadert, loopt de grafiek op.

Veeg omhoog of omlaag over het scherm om extra informatie over uw dagelijkse activiteit te controleren.

Uw dagelijkse activiteitsdoel instellen

- 1 Tik op **Health** op het scherm Apps.
- 2 Tik op **Dagelijkse activiteit** en tik op **Doelen instellen**.
- 3 Selecteer een optie voor activiteiten.
- 4 Veeg omhoog of omlaag over het scherm om het doel in te stellen.
- 5 Tik op .

Stappen

De Fit telt het totale aantal stappen dat u hebt gezet.

Uw aantal stappen tellen

Tik op **Health** op het scherm Apps en tik op **Stappen**.




Om extra informatie te bekijken die betrekking heeft op de stappen, veegt u omhoog of omlaag over het scherm.



- Wanneer u begint met uw stappen te tellen, houdt de stappenteller uw stappen bij en geeft deze het aantal stappen na een korte vertraging weer omdat uw Fit uw bewegingen na enige tijd nauwkeurig herkent. Voor een nauwkeurige stappentelling kunt u ook een korte vertraging ervaren voordat de melding aangeeft dat een bepaald doel is bereikt.
- Als u de stappenteller gebruikt terwijl u met de auto of de trein reist, kunnen trillingen van invloed zijn op uw stappentelling.
- Eén verdieping wordt berekend als ongeveer 3 meter. De verdiepingen die worden berekend, komen mogelijk niet overeen met de werkelijke verdiepingen die u omhoog loopt.
- De verdiepingen die worden geteld, zijn mogelijk niet correct, afhankelijk van de omgeving, de bewegingen van de gebruiker en de omstandigheden van gebouwen.
- Het gemeten aantal verdiepingen is mogelijk niet nauwkeurig als er water (van een douche of activiteit in het water) of vuil in de sensor atmosferische druk is gekomen. Als er reinigingsmiddel, zweet of regendruppels op de Fit zitten, spoelt u het af met schoon water en droogt u de Fit, inclusief de sensor atmosferische druk, zorgvuldig vóór gebruik.

Het stappendoel instellen

- 1 Tik op **Health** op het scherm Apps.
- 2 Tik op **Stappen** en tik op **Doelen instellen**.
- 3 Veeg omhoog of omlaag over het scherm om het doel in te stellen.
- 4 Tik op .

Training

Registreer uw trainingsinformatie en bekijk de resultaten.




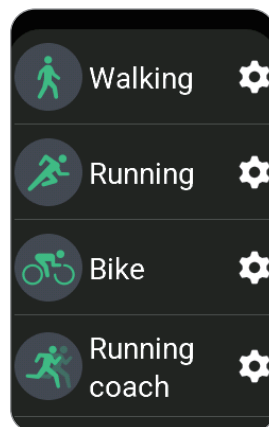
- Vraag, voordat u deze functie gebruikt, advies aan een bevoegde medische professional, zoals een arts, als een van de volgende situaties op u van toepassing is:
 - Als u een chronische medische aandoening hebt, zoals een hartaandoening of een hoge bloeddruk
 - Als u zwanger bent
 - Als u niet de geschikte leeftijd hebt om zelfstandig te trainen
- Als u duizelig bent, pijn ervaart of moeite met ademen hebt tijdens de training, stopt u direct met trainen en neemt u contact op met een medisch specialist, zoals een arts.
- Uw hartslag wordt gemeten wanneer u begint met trainen. Draag voor nauwkeurige metingen de Fit stevig om uw onderarm, onder de pols. Raadpleeg [De Fit dragen voor nauwkeurige metingen](#) voor meer informatie.
- Beweeg niet totdat uw hartslag wordt weergegeven op het scherm, zodat deze nauwkeuriger kan worden gemeten.
- Uw hartslag kan tijdelijk niet verschijnen door verschillende omstandigheden, zoals de omgeving, uw lichamelijke toestand of hoe de Fit wordt gedragen.

Houd rekening met de volgende voorwaarden wanneer u traint bij koude weersomstandigheden:

- Vermijd gebruik van het apparaat bij koud weer. Gebruik het apparaat indien mogelijk binnenshuis.
- Als u de Fit buiten gebruikt bij koud weer, bedekt u het apparaat met uw mouwen voordat u hem gebruikt.

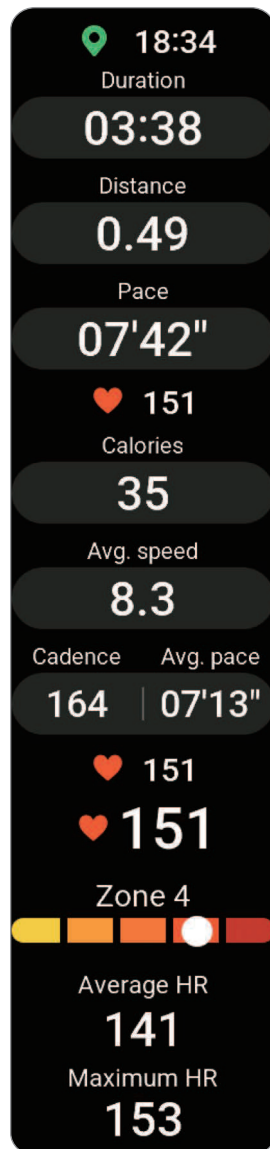
Trainingen starten

- 1 Tik op **Health** op het scherm Apps.
- 2 Tik op **Training**.
 -  U kunt direct beginnen met training vanuit de tegel **Multi-trainingen** nadat u er oefeningen aan hebt toegevoegd.
- 3 Veeg naar omhoog of omlaag op het scherm om het gewenste type oefening te selecteren. Als er geen type oefening bij staat dat u wilt, tikt u op **Toevoegen** en selecteert u het gewenste type oefeningen.



De training begint. Voor bepaalde type oefeningen tikt u op **Start** om de training te starten.

- 4 Veeg omhoog of omlaag over het scherm om trainingsinformatie zoals uw hartslag, afstand of tijd, op het trainingsscherm te controleren.



U kunt muziek afspelen door naar links te vegen op het scherm.



- Wanneer u **Binnen zwemmen** of **Openwaterzwemmen** selecteert, wordt de stand Watervergrendeling automatisch ingeschakeld en is het aanraakscherm niet beschikbaar. De stand Watervergrendeling is een functie die onbedoelde scherm-aanrakingen en -invoer voorkomt wanneer u in het water traint.
- Wanneer u **Binnen zwemmen** of **Openwaterzwemmen** selecteert, kan de vastgelegde waarde in de volgende gevallen onnauwkeurig zijn:
 - Als u stopt met zwemmen voordat u het einde van de baan hebt bereikt
 - Indien u halverwege de baan van zwemslag verandert
 - Als u stopt met het bewegen van uw armen voordat u het einde van de baan hebt bereikt
 - Als u zwemt zonder uw armen te bewegen
 - Als u zwemt met één arm
 - Als u onder water zwemt
 - Als u uit het water komt en wandelt nadat u met de oefening bent begonnen
 - Wanneer u de training niet pauzeert of opnieuw start, maar de oefening in rust eindigt

5 Veeg naar rechts op het scherm en tik op **Voltooien**.

Als u de training wilt pauzeren of herstarten, veegt u naar rechts op het scherm en tikt u op **Pauzeren** of **Hervat**.



- Om het zwemmen te beëindigen, houdt u eerst de Startknop langer dan 2 seconden ingedrukt om de stand Watervergrendeling uit te schakelen. Druk niet langer op de Startknop wanneer de stand Watervergrendeling is uitgeschakeld. Als u de Startknop ingedrukt blijft houden, kan de Fit worden gedwongen om opnieuw op te starten.
- Het afspelen van de muziek gaat door, ook als u ophoudt met trainen. Als u het afspelen van muziek wilt stoppen, stopt u de muziek voordat u de training hebt voltooid of opent u de app **Mediacontroller** om het afspelen van muziek te stoppen.

6 Veeg na afloop van de training omhoog of omlaag over het scherm om uw trainingsresultaten te bekijken.

Meerdere oefeningen doen

U kunt verschillende oefeningen vastleggen en gelijk een volledige training doen door een andere oefening te starten direct nadat u de huidige oefening hebt beëindigd.

Veeg rechts over het scherm tijdens de oefening, tik op **Nieuw** en selecteer het volgende trainingstype om te beginnen.



Om het zwemmen te beëindigen, houdt u eerst de Startknop langer dan 2 seconden ingedrukt om de stand Watervergrendeling uit te schakelen. Druk niet langer op de Startknop wanneer de stand Watervergrendeling is uitgeschakeld. Als u de Startknop ingedrukt blijft houden, kan de Fit worden gedwongen om opnieuw op te starten.

De training instellen

1 Tik op **Health** op het scherm Apps.

2 Tik op **Training**.

3 Tik op  naast elk trainingstype en stel de verschillende trainingsopties in.

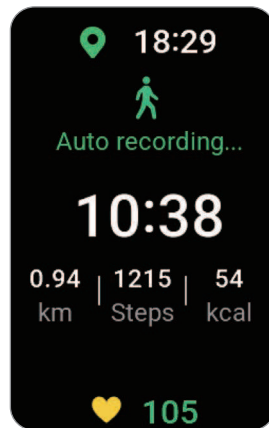
- **Doel:** activeer de functie Trainingsdoel en stel deze in.
- **Trainingsscherm:** stel de schermen in die tijdens de oefeningen worden getoond.
- **Gids hartslagzone:** schakel de functie in en stel deze zo in dat u waarschuwingen ontvangt zodra u het door u ingestelde doel voor de hartslagzone bereikt.
- **Richtlijn voor splits:** stel deze optie voor begeleiding wanneer u de ingestelde afstand, tijd of lengte bereikt.
- **Berichten coachen:** instellen dat u coachberichten ontvangt voor het juiste tempo terwijl u traint.
- **Autom. pauze:** stel de trainingsfunctie van de Fit zo in dat deze automatisch pauzeert als u stopt met trainen.
- **Training starten:** stel in hoe u uw training start.
- **Scherm altijd aan:** stel deze optie in om het scherm altijd aan te zetten tijdens trainingen.
- **Trainingen automatisch detecteren:** schakel de functie Oefeningen automatisch herkennen in en stel deze in. Raadpleeg [Functie Oefeningen automatisch herkennen](#) voor meer informatie.
- **Lengte zwembad:** stel de lengte van het zwembad in.



- U kunt ook bepaalde instellingen wijzigen vlak voordat u met de training begint of tijdens de training. Tik op **Instell.** op het aftelscherm of het GPS-scherm voordat u de training start. U kunt ook tijdens het trainen naar rechts vegen op het scherm en op **Instellingen** tikken.
- De beschikbare opties voor het instellen van de training kunnen variëren, afhankelijk van het type training.

Functie Oefeningen automatisch herkennen

Zodra u gedurende een bepaalde periode een activiteit uitvoert terwijl u de Fit draagt, herkent hij automatisch dat u aan het sporten bent en registreert hij trainingsinformatie, zoals het trainingstype, de duur en de verbrande calorieën.



Wanneer u meer dan één minuut stopt met een bepaalde oefening, herkent de Fit automatisch dat u bent opgehouden met trainen en wordt er niets meer vastgelegd.



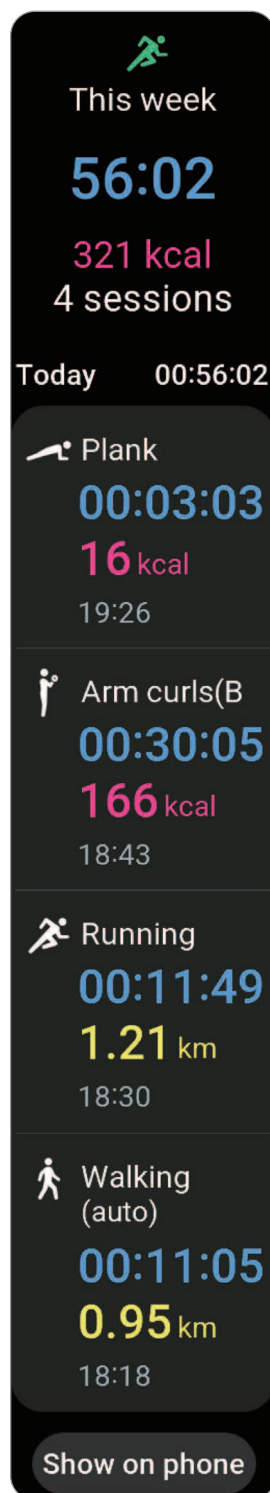
- U kunt de lijst met oefeningen die worden ondersteund, controleren via de functie Oefeningen automatisch herkennen. Tik op het scherm Apps op **Health** en tik op **Instellingen** → **Activ. detecteren**. Als de oefeningen niet automatisch worden herkend, schakelt u de functie Oefeningen automatisch herkennen in en tikt u op de schakelaar van het type oefening dat van deze functie gebruikmaakt onder **Activ. detecteren**.
- De functie Oefeningen automatisch herkennen meet aan de hand van de versnellingsensor verschillende dingen, waaronder de tijd die u hebt gesport en het aantal verbrande calorieën. De metingen kloppen mogelijk niet, afhankelijk van uw wandel- en trainingsgewoonten en levensstijl.

Trainingstijd deze week

U kunt uw trainingsgeschiedenis bekijken, die is gesorteerd op datum en trainingstype.

- 1 Tik op **Health** op het scherm Apps.
- 2 Tik op **Trainingstijd deze week**.

- 3 Veeg omhoog of omlaag over het scherm om uw gehele trainingsgeschiedenis te bekijken.



Slaap

Analyseer uw slaap en leg die vast door uw hartslag en beweging te meten als u slaapt.



Deze functie is enkel voor uw algemene welbevinden en gezondheid. Gebruik het dus niet voor medische doeleinden, zoals voor het diagnosticeren van symptomen, behandeling of preventie van ziekte.

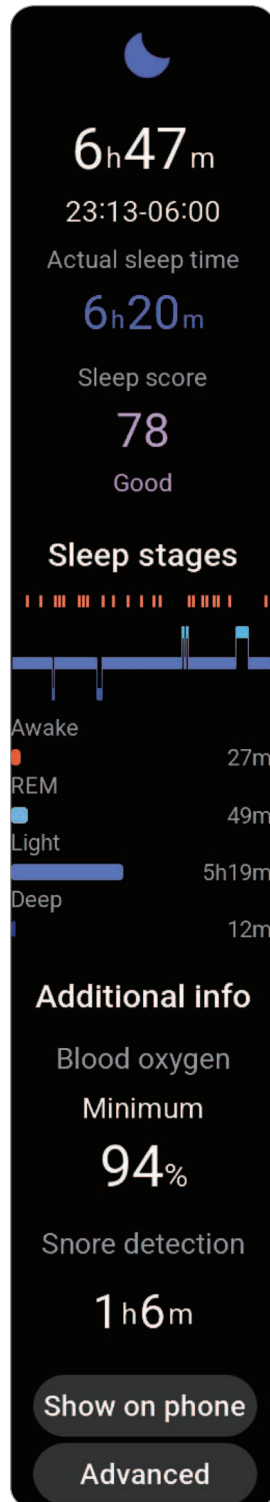


- Het slaappatroon kent vier fases (Wakker, REM, Licht, Diep), geanalyseerd aan de hand van uw beweging en veranderingen in hartslag tijdens uw slaap. U kunt de aanbevolen bereiken voor elke gemeten slaaptoestand controleren in de grafiek op uw verbonden telefoon.
- Als uw hartslag onregelmatig is of als uw Fit uw hartslag niet goed kan detecteren, wordt het slaappatroon geanalyseerd in drie fases (draaien, licht, niet draaien).
- U kunt de gedetailleerde slaapanalyse alleen bekijken wanneer de Fit is verbonden met uw telefoon.
- Voordat u gaat meten, laadt u de batterij van de Fit op totdat deze meer dan 30% lading heeft.
- Draag voor nauwkeurige metingen de Fit stevig om uw onderarm, onder de pols. Raadpleeg [De Fit dragen voor nauwkeurige metingen](#) voor meer informatie.


Uw slaap meten

- 1 Slaap met de Fit om uw pols.
De Fit begint uw slaap te meten.
- 2 Tik op **Health** op het scherm Apps nadat u wakker bent geworden.
- 3 Tik op **Slaap**.

- 4 Veeg op het scherm omhoog of omlaag om alle gegevens te controleren die betrekking hebben op uw gemeten slaap.



De functie Snurkdetectie gebruiken

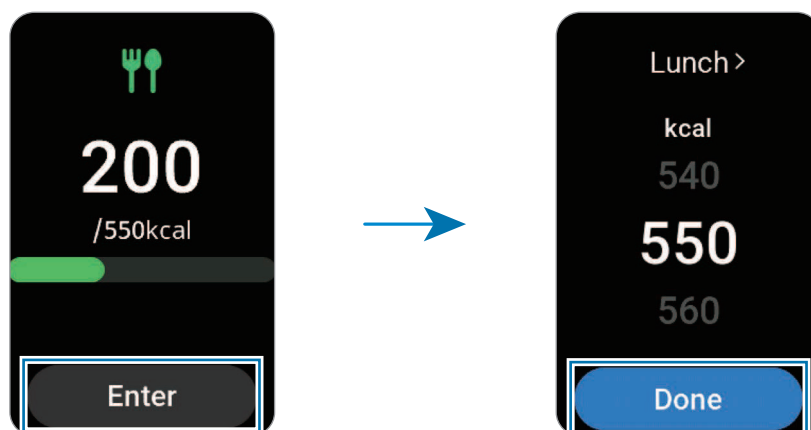
- 1 Tik op **Health** op het scherm Apps.
 - 2 Tik op **Instellingen**.
 - 3 Tik op **Slaap** → **Detectie van snurken**.
De app Samsung Health wordt geopend op uw telefoon.
 - 4 Tik op de schakelaar om deze functie in te schakelen.
 - 5 Selecteer **Altijd** bij **Snurken detecteren** om uw snurken te meten wanneer u slaapt.
 - 6 Sluit uw telefoon aan op de oplader en plaats de telefoon zo dat de microfoon van de telefoon naar u toe is gericht voordat u gaat slapen.
Uw snurken tijdens de slaap wordt gemeten samen met andere slaapegegevens wanneer u slaapt met de Fit om uw pols.
-  • De snurkdetectiefunctie kan worden geactiveerd in de Samsung Health-app (versie 6.18 of hoger) van de verbonden telefoon.
 - Snurken wordt mogelijk niet gemeten als u de snurkdetectiefunctie niet op **Altijd** instelt, uw telefoon niet aansluit op de oplader voordat u gaat slapen of de microfoon van de telefoon niet naar u toe hebt gericht voordat u gaat slapen.

Eten

Houd bij hoeveel calorieën u op een dag eet en vergelijk dit met uw doel om uw gewicht op peil te houden.

De calorieën bijhouden

- 1 Tik op **Health** op het scherm Apps.
- 2 Tik op **Eten**.
- 3 Tik op **Invoeren**, tik bovenaan het scherm op het maaltijdtype en selecteer een optie.
- 4 Veeg omhoog of omlaag over het scherm om de calorie-inname in te stellen en tik op **Gereed**.



Veeg omhoog of omlaag over het scherm om extra informatie over de calorie-inname te controleren.

Logboeken verwijderen

- 1 Tik op **Health** op het scherm Apps.
- 2 Tik op **Eten** en tik op **Verwijderen**.
- 3 Selecteer gegevens die u wilt verwijderen en tik op **Verwijderen**.

Een doel instellen voor uw calorie-inname

- 1 Tik op **Health** op het scherm Apps.
- 2 Tik op **Eten** en tik op **Doel instellen**.
- 3 Veeg omhoog of omlaag over het scherm om het doel in te stellen.
- 4 Tik op **Gereed**.

Hartslag

Uw hartslag opnemen en vastleggen.



De hartslagmeter op de Fit is alleen bedoeld voor fitness- en informatiedoeleinden en is niet bedoeld voor gebruik bij het stellen van een diagnose van ziekten of andere aandoeningen, of bij het genezen, verlichten, behandelen of voorkomen van ziekten.



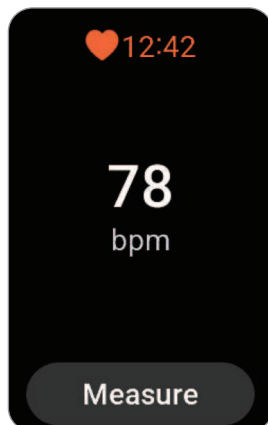
Draag voor nauwkeurige metingen de Fit stevig om uw onderarm, onder de pols. Raadpleeg [De Fit dragen voor nauwkeurige metingen](#) voor meer informatie.

Houd rekening met de volgende factoren wanneer u uw hartslag meet:

- Rust 5 minuten voordat u begint met meten.
- Als de meting sterk afwijkt van de verwachte hartslag, rust u 30 minuten en meet u de hartslag opnieuw.
- Houd uzelf warm in de winter of bij koud weer wanneer u uw hartslag meet.
- Roken of alcohol drinken voordat u begint met meten, kan ervoor zorgen dat uw hartslag verhoogt, waardoor deze anders is dan uw normale hartslag.
- Praat, gaap of adem niet diep in terwijl u uw hartslag meet. Hierdoor kan uw hartslag mogelijk onjuist worden vastgelegd.
- Hartslagmetingen kunnen verschillen afhankelijk van de meetmethode en de omgeving waarin de metingen worden uitgevoerd.
- Als de sensor niet werkt, controleert u de positie van de Fit op uw pols en controleert u of de sensor niet wordt geblokkeerd. Als hetzelfde probleem met de sensor blijft bestaan, gaat u naar een Samsung Servicecenter of een geautoriseerd servicecenter.

Uw hartslag handmatig meten

- 1 Tik op **Health** op het scherm Apps.
- 2 Tik op **Hartslag**.
- 3 Tik op **Metten** om uw hartslag te meten.
Controleer de gemeten hartslag op het scherm.



Om aanvullende informatie over de hartslag te controleren, veegt u omhoog of omlaag over het scherm.

De instellingen voor meten van de hartslag veranderen

- 1 Tik op **Health** op het scherm Apps.
- 2 Tik op **Hartslag**.
- 3 Tik op **Instellingen** en selecteer de meetmethode onder **Meting**.
 - **Continu meten**: uw hartslag wordt doorlopend gemeten.
 - **Om de 10 min bij rust**: uw hartslag wordt iedere 10 minuten gemeten terwijl u rust.
 - **Alleen handmatig**: uw hartslag wordt enkel handmatig gemeten wanneer u op **Metten** tikt.

De hartslagmelding instellen

U kunt een melding ontvangen wanneer uw hartslag hoger of lager is dan de door u ingestelde rusthartslagwaarde en dit langer duurt dan 10 minuten.

- 1 Tik op **Health** op het scherm Apps.
- 2 Tik op **Hartslag**.
- 3 Tik op **Instellingen** en stel de melding in onder **Melding hartslag**.
 - **Hoge hartslag**: stel deze optie in om een melding te ontvangen wanneer uw hartslag voortdurend hoger is dan de hartslagwaarde die u hebt ingesteld.
 - **Lage hartslag**: stel deze optie in om een melding te ontvangen wanneer uw hartslag voortdurend lager is dan de hartslagwaarde die u hebt ingesteld.

Stress

Controleer uw stressniveau met behulp van de biogegevens die uw Fit verzamelt en verminder uw stress door de ademhalingsoefening te volgen die de Fit u biedt.



- Hoe vaker u uw stressniveau meet, hoe nauwkeuriger uw resultaten zullen zijn vanwege de verzamelde gegevens.
- Uw gemeten stressniveau is niet noodzakelijk gerelateerd aan uw emotionele toestand.
- Uw stressniveau wordt misschien niet gemeten terwijl u slaapt, aan het sporten bent, veel beweegt of vlak nadat u klaar bent met trainen.
- Draag voor nauwkeurige metingen de Fit stevig om uw onderarm, onder de pols. Raadpleeg [De Fit dragen voor nauwkeurige metingen](#) voor meer informatie.

Uw stressniveau handmatig meten

- 1 Tik op **Health** op het scherm Apps.
- 2 Tik op **Stress**.

- 3 Tik op **Metten** om uw stressniveau te meten.
Controleer het gemeten stressniveau op het scherm.



Stress verlichten met de ademhalingsoefening

- 1 Tik op **Health** op het scherm Apps.
- 2 Tik op **Stress**.
- 3 Tik op  of  onder **Ademhalen** om de tijd en het aantal van de ademhalingsoefening te wijzigen. Als u de duur van de ademhalingsoefening wilt wijzigen, tikt u op **Duur ademhaling**.
- 4 Tik op **Start** en begin te ademen.
Om de ademhalingsoefening te stoppen, tikt u op .

De instellingen voor de stressmeting wijzigen

- 1 Tik op **Health** op het scherm Apps.
- 2 Tik op **Stress**.
- 3 Tik op **Instellingen** en selecteer de meetmethode onder **Meting**.
 - **Continu meten**: uw stressniveau wordt doorlopend gemeten.
 - **Alleen handmatig**: uw stressniveau wordt alleen handmatig gemeten wanneer u op **Metten** tikt.

Cyclus bijhouden

Voer uw menstruatieperiode in om uw cyclus bij te houden. Wanneer u uw menstruatiecyclus beheert en bijhoudt, kunt u de datum van uw volgende menstruatie voorspellen.



- Deze functie is uitsluitend bedoeld voor het beheren en bijhouden van uw menstruatiecyclus. Gebruik het dus niet voor medische doeleinden, zoals voor het diagnosticeren van symptomen, behandeling of preventie van ziekte.
- Deze functie is niet bedoeld om te worden gebruikt voor zwangerschapsplanning of anticonceptie.
- De voorspelde data zijn alleen als persoonlijke referentie bedoeld. De voorspelde data kunnen afwijken van de werkelijke data.
- Personen onder de 18 jaar mogen deze functie alleen gebruiken onder toezicht.
- Neem geen medische beslissingen op basis van voorspelde data zonder een arts te raadplegen. Ook moet u de informatie van de Health-app niet gebruiken en geen medische acties ondernemen zonder een gekwalificeerde medische deskundige te raadplegen.



- Activeer de functie voor het bijhouden van uw cyclus in de Samsung Health-app op uw telefoon om deze functie op uw Fit te gebruiken.
- De voorspelde data kunnen variëren, afhankelijk van de ingevoerde gegevens.

- 1 Tik op **Health** op het scherm Apps.
- 2 Tik op **Cyclus bijhouden**.
- 3 Tik op **Menst. invoeren**.
- 4 Veeg omhoog of omlaag over het scherm om de begindatum van uw menstruatie in te stellen.
- 5 Tik op **Opslaan**.

Om extra informatie te controleren die betrekking heeft op het bijhouden van uw cyclus, veegt u omhoog of omlaag over het scherm.

Water

U kunt vastleggen en volgen hoeveel glazen water u drinkt.

Waterconsumptie vastleggen

- 1 Tik op **Health** op het scherm Apps.
- 2 Tik op **Water**.
- 3 Tik op **+250 ml** wanneer u een glas water drinkt.
Als u de kopgrootte wilt wijzigen, tikt u op **Kopgrootte instellen** en selecteert u een optie of stelt u uw eigen kopgrootte in.

Logboeken verwijderen

- 1 Tik op **Health** op het scherm Apps.
- 2 Tik op **Water** → **Verwijderen**.
- 3 Selecteer gegevens die u wilt verwijderen en tik op **Verwijderen**.

Uw doel voor consumptie instellen

- 1 Tik op **Health** op het scherm Apps.
- 2 Tik op **Water** → **Doel instellen**.
- 3 Veeg omhoog of omlaag over het scherm om het dagelijkse doel in te stellen.
- 4 Tik op **Gereed**.

Bloedzuurstof

Meet het zuurstofniveau in uw bloed om te zien of uw bloed goed zuurstof levert aan de verschillende delen van uw lichaam.



Deze functie is enkel voor uw algemene welbevinden en gezondheid. Gebruik het dus niet voor medische doeleinden, zoals voor het diagnosticeren van symptomen, behandeling of preventie van ziekte.


Houd rekening met de volgende voorwaarden wanneer u uw bloedzuurstofniveau meet:

- Rust 5 minuten voordat u begint met meten.
- Houd uzelf warm in de winter of bij koud weer wanneer u uw bloedzuurstofniveau meet.
- Metingen van het bloedzuurstofniveau kunnen verschillen afhankelijk van de meetmethode en de omgeving waarin de metingen worden uitgevoerd.

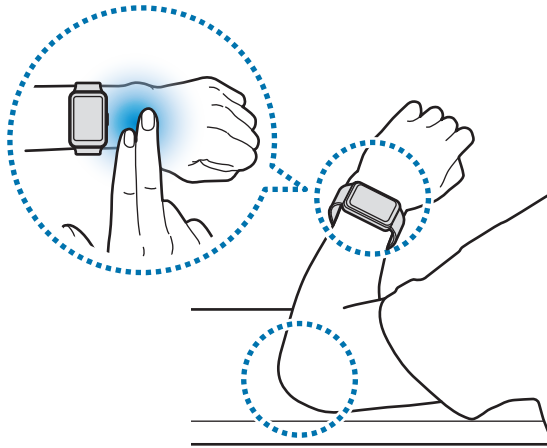
Uw bloedzuurstofniveau handmatig meten

- 1 Tik op **Health** op het scherm Apps.
- 2 Tik op **Bloedzuurstof**.

3 Tik op **Metten** om uw bloedzuurstofniveau te meten.

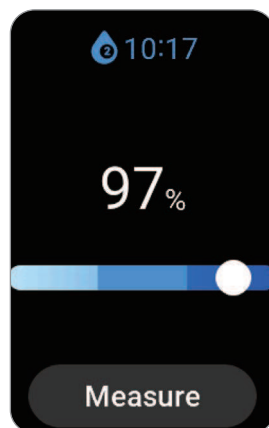
 **Juiste meethouding**

- Voor nauwkeurige metingen moet u de Fit stevig rond uw arm dragen, onder de pols, terwijl u twee vingers ruimte laat, zoals getoond in onderstaande afbeelding. Plaats een elleboog op de tafel en houd uw pols dicht bij uw hart.



- Beweeg niet en blijf in de juiste houding tot de meting is afgerond.
- U kunt meer te weten komen over hoe u op het scherm uw bloedzuurstofgehalte in detail kunt meten door op **Hoe meten** te tikken.

Controleer het gemeten bloedzuurstofniveau op het scherm. Wanneer uw bloedzuurstofniveau in rust tussen 95% en 100% ligt, geldt dit als binnen het normale bereik.



Uw bloedzuurstofniveau tijdens de slaap meten

U kunt instellen dat uw bloedzuurstofniveau tijdens de slaap continu wordt gemeten.


- 1 Tik op **Health** op het scherm Apps.
 - 2 Tik op **Instellingen**.
 - 3 Tik op **Slaap** en tik op de schakelaar **Bloedzuurstof tijdens de slaap** om deze functie in te schakelen.
Uw bloedzuurstof tijdens de slaap wordt gemeten samen met andere slaapgegevens wanneer u slaapt met de Fit om uw pols.
-  Als uw bloedzuurstofgehalte continu wordt gemeten terwijl u slaapt, zal de batterij sneller leeg raken dan normaal.
 - U kunt licht zien door de knipperende optische meetsensor voor hartslag terwijl deze uw bloedzuurstof meet.
 - De Fit kan uw bloedzuurstof ook meten wanneer u niet slaapt, omdat de Fit tijdens bijvoorbeeld het lezen van een boek of het kijken naar tv of een film kan herkennen of u slaapt.
 - Draag de Fit stevig, waarbij u zorgt dat er geen ruimte ontstaat tussen uw pols en de Fit doordat u zich in uw slaap omdraait.

Together

Vergelijk uw geregistreerde stappen met uw vrienden die ook de functie Together van de Samsung Health-app gebruiken. Wanneer u stappenwedstrijdjes aangaat met vrienden, kunt u uw rang controleren op uw Fit.

- 1 Tik op **Health** op het scherm Apps.
- 2 Tik op **Together**.

Tik op **Weerg. op tel.** om gedetailleerde informatie over de functie Together op uw verbonden telefoon te bekijken.


-  Schakel de functie Together in de Samsung Health-app op uw telefoon in om de Together-gegevens op uw Fit te bekijken.

Instellingen

Configureer de verschillende instellingen met betrekking tot lichaamsbeweging en fitness.


Tik op **Health** op het scherm Apps en tik op **Instellingen**.

- **Meting:** stel in hoe uw hartslag en stress worden gemeten, en schakel de aanvullende functies die tijdens de slaap kunnen worden gemeten in of uit.
- **Trainingen automatisch detecteren:** schakel de functie Oefeningen automatisch herkennen in en configureer de instellingen, zoals het selecteren van de typen oefeningen die moeten worden gedetecteerd.
- **Inactieve tijd:** schakel de functie in om waarschuwingen te ontvangen na 50 minuten inactiviteit en stel de tijd en dagen in waarop u wilt worden gewaarschuwd.

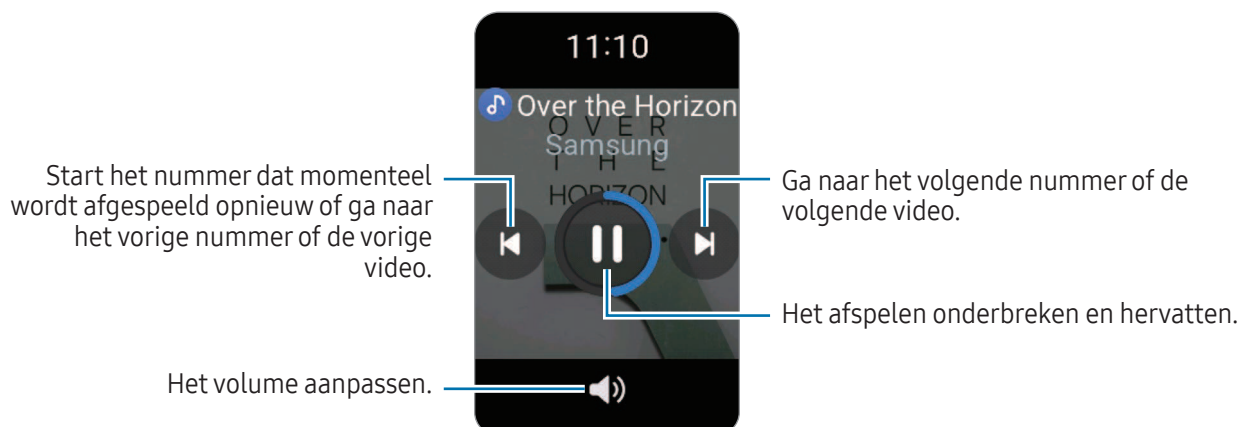
 Sommige functies zijn mogelijk niet beschikbaar, afhankelijk van de regio, de serviceprovider of het model.

Mediacontroller

Bedien de media-app die is geïnstalleerd op uw verbonden telefoon om muziek en video af te spelen of te pauzeren.

 Om deze app automatisch vanaf uw Fit te openen wanneer u muziek of video's op de verbonden telefoon afspeelt, tikt u op het scherm Apps op **Instellingen** → **Display** en tikt u vervolgens op de schakelaar **Mediacontrols weergeven** om deze in te schakelen.

- 1 Speel muziek of een video af op de verbonden telefoon.
- 2 Tik op **Mediacontroller** op het scherm Apps.
- 3 Bedien de muziek- of videospeler met uw Fit.



Agenda

U kunt de 7-daagse agenda met afspraken controleren die is opgeslagen op uw telefoon op uw Fit.

Tik op **Agenda** op het scherm Apps om de agenda met afspraken te controleren die is opgeslagen op uw telefoon.

Tik op **Weerg. op tel.** om uw agenda toe te voegen en voeg deze toe aan de verbonden telefoon.

Weer

Controleer weersinformatie op de Fit voor locaties die op de verbonden telefoon zijn ingesteld.

Tik op **Weer** op het scherm Apps.

Veeg omhoog of omlaag over het scherm om weersinformatie te controleren, zoals het weer op dat moment of het weekweerbericht.

Alarm

U kunt de alarmen van de Fit en de telefoon afzonderlijk instellen en beheren.



Wanneer uw Fit via Bluetooth met uw telefoon is verbonden, kunt u alle alarmlijsten op uw telefoon vanaf de Fit controleren.

Alarmen instellen

- 1 Tik op **Alarm** op het scherm Apps.
- 2 Tik op **Toev. polsband** om alarmen in te stellen die enkel op uw Fit afgaan.
U kunt ook een alarm toevoegen vanaf de verbonden telefoon door op **Toev. op telefoon** te tikken.
- 3 Veeg omhoog of omlaag over het scherm om de alarmtijd in te stellen en tik op **Volgende**.
- 4 Stel andere alarmopties in, zoals de datum waarop het alarm moet afgaan en of het alarm herhaald moet worden, en tik op **Opslaan**.
Het opgeslagen alarm wordt aan de lijst met alarmen toegevoegd.

Om alarmen in of uit te schakelen, tikt u op de schakelaar naast het alarm in de lijst met alarmen.

Alarmen uitschakelen

Sleep  buiten de grote cirkel om een alarm uit te schakelen.

Als u de sluimerfunctie wilt gebruiken, sleept u  buiten de grote cirkel.

Alarmen verwijderen

Ga naar de lijst met alarmen, blijf een alarm aanraken en tik vervolgens op **Verwijderen**.



Wereldklok


Tik op **Wereldklok** op het scherm Apps om de wereldklokken te controleren die vanaf de telefoon zijn toegevoegd.

Tik op **Toev. op telefoon** om een wereldklok toe te voegen. Of, als u wereldklokken hebt toegevoegd, tikt u op **Bewerken op telefoon** en voegt u een wereldklok toe of verwijdert u deze op de verbonden telefoon.

Timer

Een timer instellen

- 1 Tik op **Timer** op het scherm Apps.
- 2 Tik op .
- 3 Veeg omhoog of omlaag over het scherm om de duur in te stellen en tik op .




 Wanneer u een standaardinstelling selecteert, start de timer direct. U kunt ook meerdere standaardinstellingen controleren door omhoog of omlaag te vegen op het scherm.

Een timer uitzetten

Sleep  buiten de grote cirkel wanneer uw timer afloopt.


Sleep  buiten de grote cirkel om de timer opnieuw te starten.

Stopwatch

- 1 Tik op **Stopwatch** op het scherm Apps.
- 2 Selecteer de gewenste stopwatchstijl door naar links of rechts te vegen op het scherm. Blijf het scherm aanraken om de stopwatchstijl te wijzigen.
- 3 Tik op **Start** om de tijd van een gebeurtenis bij te houden.
Als u rondetijden wilt opnemen terwijl u een gebeurtenis timet, tikt u op .
- 4 Tik op  om het timen te stoppen.
 - Als u het timen opnieuw wilt starten, tikt u op .
 - Als u rondetijden wilt wissen, tikt u op .

Zoek mijn tel.


Als u de telefoon kwijtraakt, kan de Fit u helpen om deze terug te vinden.

- 1 Tik op **Zoek mijn tel.** op het scherm Apps.
- 2 Tik op **Start**.
De telefoon maakt een geluid en trilt, waarna het scherm wordt ingeschakeld.
Als u het geluid en trillen wilt stoppen, tikt u op  en sleept u dit naar de telefoon of tikt u op **Stoppen** op de Fit.

Zoek mijn polsband

Als u uw Fit kwijtraakt, kan de Galaxy Wearable-app op uw verbonden telefoon u helpen hem terug te vinden.

- 1 Open de **Galaxy Wearable**-app op uw telefoon en tik op **Zoek mijn polsband**.
- 2 Tik op **Start**.
De Fit trilt waarna het scherm wordt ingeschakeld.

Om het trillen te stoppen, tikt u op  op de Fit. U kunt deze ook stoppen door op **Stoppen** te tikken op de telefoon.

Een SOS verzenden

Introductie

In noodgevallen, zoals wanneer u gewond bent geraakt door een val, belt u een noodoproep en stuurt u een SOS-bericht met uw locatiegegevens naar eerder geregistreerde contactpersonen. U kunt uw Fit ook zo instellen dat uw medische gegevens erop worden weergegeven nadat u de SOS hebt verzonden.



- Uw locatiegegevens worden afhankelijk van uw regio of situatie mogelijk niet verzonden.
- Sommige functies zijn mogelijk niet beschikbaar, afhankelijk van de softwareversie en het model van de verbonden telefoon.

Het SOS-verzoek vooraf instellen

Medische gegevens invoeren

Voer uw medische gegevens in, zoals uw naam en bloedgroep. Deze gegevens zijn tijdens een noodgeval direct toegankelijk op uw Fit.

- 1 Open de **Galaxy Wearable**-app op uw telefoon en tik op **Instellingen polsband** → **Veiligheid en noodsituaties**.
- 2 Tik op **Medische gegevens**, voer uw gegevens in en tik op **Opslaan**.

Wanneer u een SOS verstuurt, verschijnen de ingevoerde medische gegevens op het SOS-scherm van uw Fit.

Noodcontacten registreren

Voeg contactpersonen toe die u kunnen helpen wanneer u een noodgeval deelt.

- 1 Open de **Galaxy Wearable**-app op uw telefoon en tik op **Instellingen polsband** → **Veiligheid en noodsituaties**.
- 2 Tik op **Contacten noodgevallen**.
- 3 Tik op **Contact voor noodgevallen toevoegen** en selecteer de gewenste contacten uit uw bestaande contactpersonen. Tik vervolgens op **Gereed**.

Een SOS-verzoek doen

Het SOS-verzoek instellen

- 1 Open de **Galaxy Wearable**-app op uw telefoon en tik op **Instellingen polsband** → **Veiligheid en noodsituaties**.
- 2 Tik op **SOS noodgeval** → **instellingen voor SOS-noodgeval op je telefoon** en configureer de SOS-instellingen van uw verbonden telefoon.



Het is mogelijk dat u de SOS-instellingen van uw verbonden telefoon niet kunt configureren, afhankelijk van de softwareversie en het model van de verbonden telefoon. Configureer in dit geval de SOS-instellingen van de Galaxy Wearable-app.

Een SOS-verzoek verzenden

Druk in noodgevallen vijf keer op de Startknop van de Fit.

Er wordt een SOS-bericht met uw huidige locatie naar de alarmnummers gestuurd.



- Om handmatig een SOS-verzoek te verzenden, sleept u de bel- of berichtknop buiten de grotere cirkel op het SOS-verzoekscherf van uw telefoon.
- De noodoproep wordt mogelijk niet verbonden, afhankelijk van de softwareversie van de verbonden telefoon. Er wordt echter wel een SOS-bericht met uw locatiegegevens verzonden, ongeacht de software op de verbonden telefoon. Als het SOS-bericht niet wordt verzonden, opent u de **Galaxy Wearable**-app op uw telefoon, tikt u op **Instellingen polsband** → **Veiligheid en noodsituaties** → **SOS noodgeval** → **instellingen voor SOS-noodgeval op je telefoon**, en tikt u vervolgens op **SOS naar contacten noodgeval** om deze functie in te schakelen.

Een SOS-verzoek doen wanneer u gewond bent geraakt tijdens een val

Het SOS-verzoek instellen wanneer u gewond bent geraakt tijdens een val

- 1 Open de **Galaxy Wearable**-app op uw telefoon en tik op **Instellingen polsband** → **Veiligheid en noodsituaties**.
- 2 Tik op **Detectie hard vallen** en tik op de schakelaar om deze functie in te schakelen.
- 3 Tik op **Wanneer vallen detecteren** en selecteer de toestand waarin uw Fit letsel door een val detecteert.

Een SOS-verzoek verzenden wanneer u gewond bent geraakt tijdens een val

Bij een grote impact detecteert de Fit de pijn van een val door de beweging van uw arm. Als er gedurende meer dan 30 seconden na de val geen beweging wordt waargenomen, wordt de waarschuwing weergegeven terwijl er een trilling wordt afgegeven. Als er na 60 seconden nog steeds geen reactie is, wordt de noodoproep gedaan en wordt er na het aftellen automatisch een SOS-bericht verstuurd naar de eerder geregistreerde contactpersonen.




- De Fit kan veronderstellen dat u gewond bent geraakt tijdens een val als u een zware oefening doet. Als dit het geval is, annuleert u het alarm om geen SOS te verzenden.
- Deze functie kan anders werken, afhankelijk van de softwareversie en het model van de verbonden telefoon.

Stoppen met het delen van locatiegegevens

Om het delen van uw locatiegegevens te stoppen, opent u de **Galaxy Wearable**-app op uw telefoon, tikt u op **Instellingen polsband** → **Veiligheid en noodsituaties** → **SOS noodgeval** → **instellingen voor SOS-noodgeval op je telefoon** → **Instellingen Delen in noodgeval** en tikt u vervolgens op **Delen stoppen**.



- Als u niet kunt stoppen met het delen van uw locatiegegevens op uw verbonden telefoon, tikt u op de statusmelding voor delen nadat u het meldingenvenster op uw Fit hebt geopend en tikt u op **Stoppen** → .


Calculator

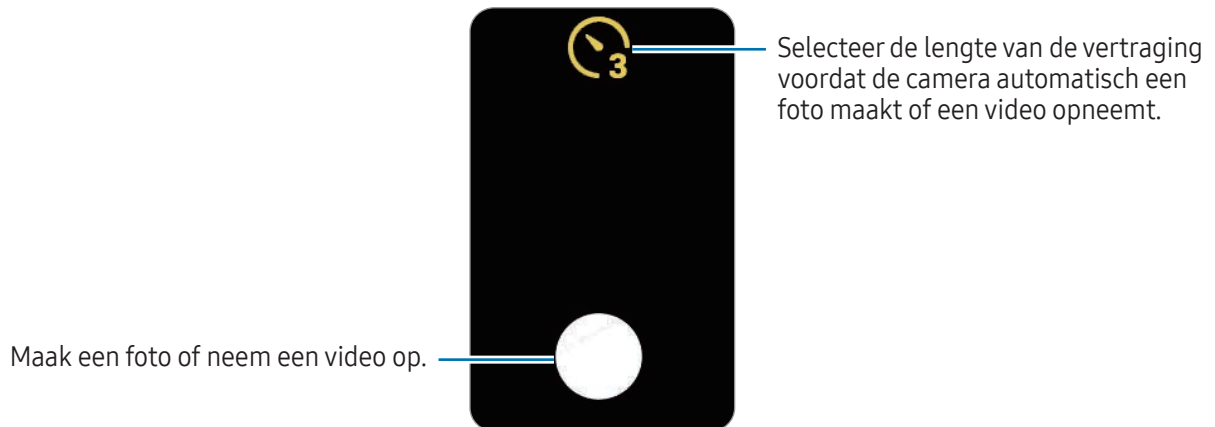
U kunt berekeningen uitvoeren.


Tik op **Calculator** op het scherm Apps.

Camera Remote (Afstandsbediening camera)

U kunt de camera's van de telefoon die met de Fit is verbonden op afstand bedienen en foto's of video's op afstand maken.

- 1 Tik op **Camera Remote (Afstandsbediening camera)** op het scherm Apps.
De Camera-app wordt geopend op de verbonden telefoon.
- 2 Tik op  om een foto te maken of een video op te nemen.



 Deze app is mogelijk niet beschikbaar, afhankelijk van de verbonden telefoon.

Instellingen

Introductie

U kunt de instellingen voor functies en apps aanpassen. Stel uw Fit in op basis van uw gebruikspatroon door diverse instellingen te configureren.

Tik op **Instellingen** op het scherm Apps.



Sommige functies in Instellingen zijn mogelijk niet beschikbaar, afhankelijk van de regio, de serviceprovider of het model.

Standen

Selecteer uw Fit-stand.

Tik op het scherm Instellingen op **Standen**.

- **Slaapstand:** schakel de slaapstand in om uw ogen minder te belasten voordat u gaat slapen en om te voorkomen dat uw nachtrust wordt verstoord.
- **Theaterstand:** schakel de theaterstand in als u zich wilt focussen op het kijken van films.



Wanneer u de functie **Standen synchroniseren met telefoon** inschakelt op de verbonden telefoon, kan de theaterstand worden ingeschakeld en geconfigureerd, maar alleen via uw telefoon. Om de theaterstand alleen op uw Fit in te schakelen, opent u de **Galaxy Wearable**-app op uw telefoon, tikt u op **Instellingen polsband** → **Standen**, en tikt u op de schakelaar **Standen synchroniseren met telefoon** om deze functie uit te schakelen.

Meldingen

De instellingen voor meldingen wijzigen.

Tik op het scherm Instellingen op **Meldingen**.

- **App-meldingen:** hiermee selecteert u een telefoon- of Fit-app om meldingen voor op uw Fit te ontvangen.
- **Telefoonmeldingen weergeven op polsband:** hiermee stelt u in dat de Fit telefoonmeldingen weergeeft, afhankelijk van de gebruiksstatus van de telefoon.
- **Meldingen dempen op telefoon:** hiermee stelt u in dat app-meldingen op uw telefoon worden gedempt wanneer ze op de Fit worden weergegeven.
- **Niet storen:** hiermee stelt u in dat de Fit alle geluiden dempt, behalve voor toegestane uitzonderingen.
- **Geavanceerde instellingen:** configureer geavanceerde instellingen voor de meldingen.

Trillen

De trilinstellingen wijzigen.

Tik op het scherm Instellingen op **Trillen**.

- **Trillen / Stil:** instellen dat de Fit de trilstand of de stille stand gebruikt.
- **Trillen:** stel de trillingsduur en intensiteit in.
- **Trillen bij oproep:** het patroon voor het trillen bij oproepen wijzigen.
- **Trilstand melding:** het patroon voor het trillen bij meldingen wijzigen.
- **Trilstand systeem:** selecteer acties om trilfeedback te ontvangen.

Display

De instellingen voor het scherm wijzigen.

Tik op het scherm Instellingen op **Display**.

- **Helderheid:** de helderheid van het scherm aanpassen.
- **Aanpasbare helderheid:** hiermee stelt u de Fit in om uw helderheidsinstellingen bij te houden en ze automatisch toe te passen in soortgelijke verlichtingsomstandigheden.
- **Always On Display:** instellen dat de Fit informatie weergeeft, zoals de tijd en datum, terwijl het scherm uit staat en terwijl u de Fit draagt. De batterij zal echter sneller leeg zijn dan normaal met deze functie ingeschakeld.
- **Scherf wekken:** selecteer hoe het scherm wordt ingeschakeld. Raadpleeg [Het scherm inschakelen](#) voor meer informatie.
- **Mediacontrols weergeven:** stel in dat automatisch de **Mediacontroller**-app op uw Fit wordt geopend wanneer muziek of video wordt afgespeeld op de verbonden telefoon.
- **Time-out scherm:** instellen na hoeveel tijd de achtergrondverlichting van het scherm moet worden uitgeschakeld door de Fit.
- **Laatste app:** instellen hoelang de laatst gebruikte app zichtbaar blijft nadat het scherm wordt uitgeschakeld. Wanneer u het scherm nogmaals inschakelt binnen de ingestelde tijd nadat het is uitgeschakeld, verschijnt het scherm van de laatst gebruikte app in plaats van het horlogescherm.
- **Oplaadinfo weergeven:** de Fit instellen om de oplaadgegevens tijdens het opladen weer te geven wanneer het scherm is uitgeschakeld.

Health

Configureer de verschillende instellingen met betrekking tot lichaamsbeweging en fitness.

Tik op het scherm Instellingen op **Health**.

- **Meting:** stel in hoe uw hartslag en stress worden gemeten, en schakel de aanvullende functies die tijdens de slaap kunnen worden gemeten in of uit.
- **Trainingen automatisch detecteren:** schakel de functie Oefeningen automatisch herkennen in en configureer de instellingen, zoals het selecteren van de typen oefeningen die moeten worden gedetecteerd.
- **Inactieve tijd:** schakel de functie in om waarschuwingen te ontvangen na 50 minuten inactiviteit en stel de tijd en dagen in waarop u wilt worden gewaarschuwd.

Beveilig. en privacy

Controleer de beveiligingsstatus van de Fit en wijzig de instellingen.

Tik op het scherm Instellingen op **Beveilig. en privacy**.

- **Vergrendeltype:** wijzig de methode voor schermvergrendeling. Raadpleeg [Vergrendelscherm](#) voor meer informatie.
- **Polsdetectie:** stel deze optie in om te detecteren of u de Fit draagt.

Veiligheid en noodsituaties

Beheer uw medische informatie en contacten voor noodgevallen. U kunt ook instellen dat u in noodgevallen een SOS-oproep kunt plaatsen. Raadpleeg [Een SOS verzenden](#) voor meer informatie.

Tik op het scherm Instellingen op **Veiligheid en noodsituaties**.

- **Medische gegevens:** configureer of controleer uw medische informatie.
- **Contacten noodgevallen:** uw contactpersonen voor noodgevallen toevoegen.
- **SOS noodgeval:** stel deze optie in om een SOS aan te vragen wanneer u de instructies op het scherm Instellingen van deze functie volgt.
- **Detectie hard vallen:** stel deze optie in om een SOS op te vragen wanneer uw Fit een harde val detecteert.

Geavanceerde functies

Schakel de geavanceerde functies in.

Tik op het scherm Instellingen op **Geavanceerde functies**.

- **Meldingen voor verbinding verbreken:** stel deze optie in om waarschuwingen te ontvangen wanneer uw Fit de Bluetooth-verbinding met uw telefoon verliest terwijl u het draagt.
- **Watervergrendeling:** schakel de stand Watervergrendeling in voordat u het water ingaat. Als de stand Watervergrendeling is ingeschakeld, is het aanraakscherm niet beschikbaar.
- **Twee keer op Startknop drukken:** selecteer een app of functie die moet worden gestart wanneer u de Startknop tweemaal indrukt.
- **Statusindicatoren:** wijzig de weergave-instellingen voor de statusindicatorpictogrammen bovenaan het horlogescherm.

Algemeen

Hier kunt u de algemene instellingen van uw Fit aanpassen. U kunt ook de Fit resetten.

Tik op het scherm Instellingen op **Algemeen**.

- **Richting:** stel de Fit zo in dat het overeenkomt met de pols waarop u het draagt, links of rechts, en de oriëntatie van de Startknop nadat u uw Fit hebt gedragen.
- **Resetten:** verwijder alle gegevens uit uw Fit.

Info polsband

Krijg toegang tot extra informatie over de Fit.

Tik op het scherm Instellingen op **Info polsband**.

- **Statusgegevens:** bekijk de informatie, zoals het Bluetooth-adres en het serienummer.
- **Juridische informatie:** bekijk juridische informatie met betrekking tot de Fit. U kunt ook diagnostische gegevens van de Fit naar Samsung verzenden.
- **Softwaregegevens:** bekijk de softwareversie.
- **Batterijgegevens:** bekijk de status en gegevens van de batterij.

Galaxy Wearable-app

Introductie

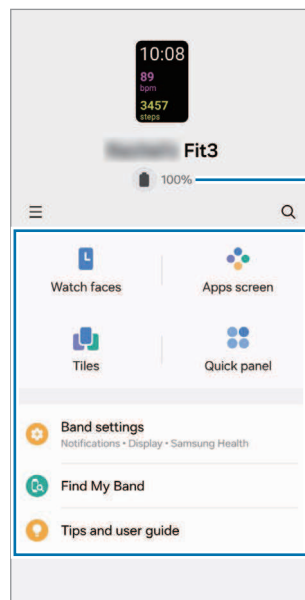
Om uw Fit met een telefoon te verbinden, moet u de Galaxy Wearable-app op uw telefoon installeren. U kunt de resterende batterij van de Fit bekijken en de instellingen configureren met de Galaxy Wearable-app.

Open de **Galaxy Wearable**-app op uw telefoon.

Tik op  om naar instellingen te zoeken met zoektermen. U kunt ook naar instellingen zoeken door een tag te selecteren onder **Suggesties**.



Sommige functies zijn mogelijk niet beschikbaar, afhankelijk van het type verbonden telefoon.



Resterende batterij van de Fit

Configureer de instellingen van de Fit en start de gewenste functies.

Tik op  om de volgende extra opties te gebruiken:

-  : configureer de instellingen voor de Galaxy Wearable-app.
- **Nieuw apparaat aansluiten:** verbind een extra nieuw apparaat aan. Volg de instructies op het scherm om de verbinding te voltooien. Als u een andere Fit aansluit, raadpleeg dan [De Fit via Bluetooth met een telefoon verbinden](#) voor meer informatie.
- **Apparaat verwijderen:** selecteer een apparaat en tik op **Verwijderen**.



Sommige functies zijn mogelijk niet beschikbaar, afhankelijk van de regio, de serviceprovider of het model.

Wijzerplaten

U kunt het type horloge wijzigen dat wordt weergegeven op het horlogescherf.

Tik op het Galaxy Wearable-scherf van de telefoon op **Wijzerplaten**.


Selecteer de gewenste wijzerplaat.



Als u bepaalde wijzerplaten selecteert, zoals **Foto's**, kunt u deze net als bij het kloktype aanpassen door op **Aanpassen** te tikken.

Wijzerplaten van foto's maken

Verander de wijzerplaat in een foto die u zojuist hebt genomen of een foto die op uw verbonden telefoon is opgeslagen.

- 1 Tik op het Galaxy Wearable-scherf van de telefoon op **Wijzerplaten**.
- 2 Tik op **Foto's**.
- 3 Tik op **Aanpassen** → **Achtergrond** → **Camera**.
Als u een foto wilt selecteren die is opgeslagen op uw telefoon, tikt u op **Galerij**.
- 4 Tik op  om een foto te maken en tik op **OK**.
- 5 Sleep het gedeelte van de afbeelding dat u wilt gebruiken naar het vak, of pas de grootte van de afbeelding aan, en tik op **Gereed**.
U kunt de foto ook bewerken, zoals de helderheid ervan wijzigen.
- 6 Tik op **Opslaan**.
De wijzerplaat wordt veranderd in de foto.

Apps-scherm

Herschik apps op het scherm Apps.

Tik op het Galaxy Wearable-scherm van de telefoon op **Apps-scherm**.

Om apps te herschikken, blijft u  aanraken die u wilt verplaatsen, sleept u deze naar de gewenste positie en tikt u vervolgens op **Opslaan**.

Tegels

U kunt de tegels op de Fit aanpassen. U kunt de volgorde van tegels ook wijzigen.

Tik op het Galaxy Wearable-scherm van de telefoon op **Tegels**.

Tegels toevoegen of verwijderen

Tik op de tegels die u wilt toevoegen onder **Tegels toevoegen** of tik op  op de tegels die u wilt verwijderen en tik vervolgens op **Opslaan**.

Tegels herschikken

Blijf een tegel aanraken die u wilt verplaatsen, sleep deze naar de gewenste positie en tik vervolgens op **Opslaan**.

Quick panel

Selecteer de pictogrammen voor snelle instellingen op het quick panel van uw Fit. U kunt de pictogrammen voor snelle instellingen ook herschikken.

Tik op het Galaxy Wearable-scherm van de telefoon op **Quick panel**.

Snelle instelling-pictogrammen toevoegen of verwijderen

Tik op  op het toe te voegen pictogram onder **Beschikbare knoppen** of tik op  op het te verwijderen pictogram en tik vervolgens op **Opslaan**.

Snelle instelling-pictogrammen herschikken

Blijf een pictogram aanraken dat u wilt verplaatsen, sleep het naar de gewenste positie en tik vervolgens op **Opslaan**.

Instellingen polsband

Introductie

Controleer de status van uw Fit en configureer de instellingen van uw Fit.

Tik op het Galaxy Wearable-scherm van de telefoon op **Instellingen polsband**.

Samsung account

Registreer het Samsung account op uw verbonden telefoon of controleer het eerder geregistreerde Samsung account.

Tik op het Galaxy Wearable-scherm van de telefoon op **Instellingen polsband** → **Samsung account**. Raadpleeg [Een Samsung account op uw Fit registreren](#) voor meer informatie.

Standen

Stel dit in om de standinstellingen van uw Fit en telefoon te synchroniseren.

Tik op het Galaxy Wearable-scherm van de telefoon op **Instellingen polsband** → **Standen**.

- **Standen synchroniseren met telefoon:** hiermee stelt u in dat de standinstellingen van uw Fit en telefoon worden gesynchroniseerd. Wanneer u deze functie inschakelt, worden alle nieuwe standen die zijn toegevoegd of de standinstellingen die zijn gewijzigd op uw verbonden telefoon, gesynchroniseerd met de Fit, evenals de actieve status van de stand.



Afhankelijk van de softwareversie van de verbonden telefoon, worden mogelijk maar enkele synchronisatiefuncties ondersteund.

Meldingen

De instellingen voor meldingen wijzigen.

Tik op het Galaxy Wearable-scherm van de telefoon op **Instellingen polsband** → **Meldingen**. Raadpleeg [Meldingen](#) in Apps en functies voor meer informatie over andere functies dan die in de lijst.

- **Niet storen synch. met telefoon:** hiermee stelt u in dat de instellingen voor Niet storen van uw Fit en telefoon worden gesynchroniseerd.

Trillen

De trilinstellingen wijzigen.

Tik op het Galaxy Wearable-scherm van de telefoon op **Instellingen polsband** → **Trillen**. Raadpleeg [Trillen](#) in Apps en functies voor meer informatie.

Display

De instellingen voor het scherm wijzigen.

Tik op het Galaxy Wearable-scherm van de telefoon op **Instellingen polsband** → **Display**. Raadpleeg [Display](#) in Apps en functies voor meer informatie.

Samsung Health

Configureer de verschillende instellingen met betrekking tot lichaamsbeweging en fitness.

Tik op het Galaxy Wearable-scherm van de telefoon op **Instellingen polsband** → **Samsung Health**. Raadpleeg [Health](#) in Apps en functies voor meer informatie.

Veiligheid en noodsituaties

Beheer uw medische informatie en contacten voor noodgevallen. U kunt ook instellen dat u in noodgevallen een SOS-oproep kunt plaatsen.

Tik op het Galaxy Wearable-scherm van de telefoon op **Instellingen polsband** → **Veiligheid en noodsituaties**. Raadpleeg [Een SOS verzenden](#) of [Veiligheid en noodsituaties](#) in Apps en functies voor meer informatie.

Accounts en back-up

U kunt verschillende functies van de Fit gebruiken nadat u uw Samsung account op uw verbonden telefoon hebt geregistreerd. U kunt ook regelmatig automatisch of handmatig een back-up maken van de gegevens van uw Fit en de back-up opslaan in Samsung Cloud om ze te herstellen wanneer u maar wilt.

Tik op het Galaxy Wearable-scherm van de telefoon op **Instellingen polsband** → **Accounts en back-up**.



- Maak regelmatig automatisch of handmatig een back-up van uw gegevens op Samsung Cloud, zodat u deze kunt herstellen als er gegevens beschadigd zijn of verloren zijn gegaan door een onbedoelde reset van de fabrieksgegevens.
- Voor Health-app worden alleen records van de afgelopen 7 dagen opgeslagen op uw Fit. Als u opgeslagen records ouder dan 7 dagen wilt controleren, installeert u de Samsung Health-app op de verbonden telefoon en maakt u automatisch een back-up van de gegevens.
- **Samsung account:** registreer het Samsung account op uw verbonden telefoon of controleer het eerder geregistreerde Samsung account. Raadpleeg [Een Samsung account op uw Fit registreren](#) voor meer informatie.
- **Samsung Cloud:** stel in dat van de gegevens van uw Fit automatisch een back-up wordt gemaakt naar Samsung Cloud. U kunt ook een back-up maken van de gegevens van uw Fit en de gegevens van de vorige Fit handmatig herstellen met Samsung Cloud, zelfs als u de vorige Fit niet meer hebt. Raadpleeg [Samsung Cloud](#) voor meer informatie.

Samsung Cloud

Maak een back-up van de gegevens van uw Fit naar Samsung Cloud en herstel deze later.

Automatisch back-ups maken van gegevens naar Samsung Cloud

U kunt instellen dat van de gegevens van uw Fit automatisch een back-up wordt gemaakt in Samsung Cloud.

- 1 Tik op het Galaxy Wearable-scherm van de telefoon op **Instellingen polsband** → **Accounts en back-up**.
- 2 Tik op de schakelaar **Automatische back-up** om deze functie in te schakelen.

Handmatig een back-up maken van gegevens naar Samsung Cloud

U kunt handmatig een back-up van de gegevens van uw Fit maken op Samsung Cloud.

- 1 Tik op het Galaxy Wearable-scherm van de telefoon op **Instellingen polsband** → **Accounts en back-up**.
- 2 Tik op **Back-up gegevens** → **Back-up**.
- 3 Tik op **Gereed**.

Gegevens herstellen vanuit Samsung Cloud

U kunt uw back-upgegevens herstellen van Samsung Cloud naar uw Fit.

- 1 Tik op het Galaxy Wearable-scherm van de telefoon op **Instellingen polsband** → **Accounts en back-up**.
- 2 Tik op **Gegevens herstellen** en selecteer de gegevens van de Fit die u wilt herstellen.
- 3 Tik op **Herstellen**.
- 4 Tik op **Gereed**.

Geavanceerde functies

Schakel de geavanceerde functies in.

Tik op het Galaxy Wearable-scherm van de telefoon op **Instellingen polsband** → **Geavanceerde functies**.
Raadpleeg [Geavanceerde functies](#) in Apps en functies voor meer informatie.

Weer

Configureer de instellingen voor de weerfunctie van de Fit.

Tik op het Galaxy Wearable-scherm van de telefoon op **Instellingen polsband** → **Weer**.

- **Instellingen:** de gedetailleerde instellingen voor de weerfunctie van de Fit wijzigen.

Algemeen

Hier kunt u de algemene instellingen van uw Fit aanpassen. U kunt ook de Fit resetten.

Tik op het Galaxy Wearable-scherm van de telefoon op **Instellingen polsband** → **Algemeen**. Raadpleeg [Algemeen](#) in Apps en functies voor meer informatie over andere functies dan die in de lijst.

- **Snelle reacties:** snelle antwoorden instellen voor het bericht dat u hebt ontvangen.
- **Oproepen weigeren met berichten:** het bericht instellen voor het weigeren van inkomende oproepen.

Softwareupdate polsband

Deze functie werkt de software van uw Fit bij via de FOTA-service (Firmware Over-The-Air). U kunt ook de update-instellingen wijzigen.

Tik op het Galaxy Wearable-scherm van de telefoon op **Instellingen polsband** → **Softwareupdate polsband**.

- **Downloaden en installeren:** controleer op updates en installeer deze updates handmatig.
- **Auto update:** stel de Fit zo in dat het automatisch updates installeert.

Info polsband

Krijg toegang tot extra informatie over de Fit.

Tik op het Galaxy Wearable-scherm van de telefoon op **Instellingen polsband** → **Info polsband**. Raadpleeg [Info polsband](#) in Apps en functies voor meer informatie.

Zoek mijn polsband

Vind uw verloren of zoekgeraakte Fit.

Tik op het Galaxy Wearable-scherm van de telefoon op **Zoek mijn polsband**.

Tik op **Start** om te zien waar uw Fit zich nu bevindt. Raadpleeg [Zoek mijn polsband](#) in Apps en functies voor meer informatie.

Kennisgevingen voor gebruik

Vorzorgsmaatregelen voor het gebruik van het apparaat




Lees deze gebruiksaanwijzing door zodat u het apparaat veilig en correct in gebruik neemt.

- Beschrijvingen zijn gebaseerd op de standaardinstellingen van het apparaat.
- Bepaalde inhoud kan afwijken van uw apparaat, afhankelijk van uw regio, modelspecificaties of software van het apparaat.
- Samsung is niet aansprakelijk voor prestatie- of compatibiliteitsproblemen die worden veroorzaakt door het bewerken van de instellingen in het register of door het gebruik van zelfgekozen besturingssysteemsoftware. Wanneer u probeert het besturingssysteem aan te passen, kan dit ertoe leiden dat uw apparaat en apps niet correct werken.
- Voor alle software, geluidsbronnen, achtergronden, afbeeldingen en andere media die bij dit apparaat worden geleverd, is een licentie voor beperkt gebruik verleend. Het overnemen en gebruiken van deze materialen voor commerciële of andere doeleinden maakt inbreuk op de copyrightwetgeving. Gebruikers zijn volledig verantwoordelijk voor het illegale gebruik van media.
- Standaard-apps die bij het apparaat worden geleverd, zijn onderhevig aan updates en worden mogelijk niet langer ondersteund zonder voorafgaande kennisgeving.
- Het besturingssysteem van dit apparaat is anders dan dat van eerdere Galaxy Fit, waardoor u eerder gekochte inhoud niet kunt gebruiken vanwege de compatibiliteitsproblemen.
- Het aanpassen van het besturingssysteem van het apparaat of het installeren van software van niet-officiële bronnen kan ervoor zorgen dat het apparaat niet correct functioneert of dat gegevens beschadigd raken of verloren gaan. Deze acties zijn schendingen van uw Samsung-licentieovereenkomst en zorgen ervoor dat uw garantie vervalt.
- Sommige functies werken mogelijk niet zoals is beschreven in deze gebruiksaanwijzing, afhankelijk van de fabrikant en het model van de telefoon die u verbindt met uw Fit.

- U kunt het aanraakscherm zelfs buitenshuis in fel zonlicht duidelijk zien door het contrast zich automatisch aan de omgeving te laten aanpassen. Vanwege de aard van het product kan het weergeven van stilstaande beelden voor gedurende langere tijd leiden tot nabeelden (ingebrande beelden op het scherm) of kan beeldschaduw optreden.
 - Het wordt aanbevolen om geen stilstaande beelden voor gedurende langere tijd op een deel van of het hele aanraakscherm te gebruiken en het aanraakscherm uit te schakelen wanneer u het apparaat niet gebruikt.
 - U kunt het aanraakscherm zo instellen dat het automatisch wordt uitgeschakeld wanneer u het niet gebruikt. Tik op het scherm Apps van de Fit op **Instellingen** → **Display** → **Time-out scherm** en selecteer vervolgens na hoeveel tijd het aanraakscherm moet worden uitgeschakeld.
 - Als u wilt instellen dat het aanraakscherm de helderheid automatisch aanpast op basis van de omgeving, tikt u in het scherm Apps van de Fit op **Instellingen** → **Display** en tikt u vervolgens op de schakelaar **Aanpasbare helderheid** om deze functie in te schakelen.
- Afhankelijk van uw regio of model moeten sommige apparaten goedkeuring krijgen van de Amerikaanse Federal Communications Commission (FCC).

Als uw apparaat door de FCC is goedgekeurd, kunt u de FCC-identificatiecode van de Fit bekijken. Om de FCC-id te bekijken, tikt u op het scherm Apps van de Fit op **Instellingen** → **Info polsband** → **Statusgegevens**. Als uw apparaat geen FCC-identificatiecode heeft, dan is het apparaat niet te koop in de V.S. en mag het apparaat alleen naar de V.S. worden meegenomen voor persoonlijk gebruik door de eigenaar.
- Uw apparaat bevat magneten. Houd het uit de buurt van creditcards, geïmplanteerde medische apparatuur en andere apparaten die door magneten kunnen worden beïnvloed. Zorg er in het geval van medische apparaten voor dat u uw apparaat op meer dan 15 cm afstand houdt. Stop met het gebruik van uw apparaat als u vermoedt dat er storing is met uw medische apparaat en raadpleeg uw arts of de fabrikant van het medische apparaat.

Symbolen in deze gebruiksaanwijzing

-  **Waarschuwing:** situaties die letsel kunnen veroorzaken bij u of anderen
-  **Let op:** situaties die schade aan het apparaat of andere apparatuur kunnen veroorzaken
-  **Opmerking:** opmerkingen, gebruikstips of aanvullende informatie

Opmerkingen over de inhoud van de verpakking en de accessoires

Raadpleeg de snelstartgids voor de inhoud van de verpakking.

- De bij de Fit inbegrepen onderdelen en de beschikbare accessoires zijn afhankelijk van uw regio of serviceprovider.
- De meegeleverde onderdelen zijn uitsluitend voor dit apparaat ontworpen en zijn mogelijk niet compatibel met andere apparaten.
- Afbeeldingen en specificaties zijn onderhevig aan wijzigingen zonder voorafgaande kennisgeving.
- Bij de plaatselijke Samsung-dealer kunt u extra accessoires kopen. Controleer of ze compatibel zijn met de Fit voordat u ze aanschaft.
- Met uitzondering van de Fit, hebben sommige meegeleverde items en accessoires mogelijk niet dezelfde gecertificeerde bestendigheid tegen water en stof.
- Gebruik door Samsung goedgekeurde accessoires. Het gebruik van niet-goedgekeurde accessoires kan prestatieproblemen veroorzaken en defecten die niet door de garantie worden gedekt.
- De beschikbaarheid van alle accessoires is onderhevig aan wijziging en is volledig afhankelijk van de fabrikanten. Raadpleeg de Samsung-website voor meer informatie over beschikbare accessoires.

Water- en stofbestendigheid van het apparaat behouden

- Dit apparaat is bestand tegen water en stof en voldoet aan de volgende internationale standaarden.
 - 5ATM-certificering voor classificatie van waterbestendigheid: is getest door het apparaat gedurende 10 minuten ondergedompeld te houden in zoet water van 50 m, waarbij het stil werd gehouden zonder enige beweging, om te voldoen aan de vereisten van ISO 22810:2010.
 - IPX8-certificering voor classificatie van waterbestendigheid: is getest door het apparaat gedurende 30 minuten ondergedompeld te houden in zoet water van 1,5 m, waarbij het stil werd gehouden zonder enige beweging, om te voldoen aan de vereisten van IEC 60529.
 - IP6X-certificering voor classificatie van stofbestendigheid: is getest om te voldoen aan de vereisten van IEC 60529.
- U kunt dit apparaat gebruiken wanneer u sport, wanneer u uw handen wast of op een regenachtige dag.
- U kunt dit apparaat gebruiken wanneer u zwemt in een zwembad of in zee, op plaatsen waar het water niet diep is.
- De waterbestendigheid van uw Galaxy-apparaat is niet permanent en kan in de loop van de tijd afnemen. Het wordt aanbevolen om de waterbestendigheid van uw Galaxy-apparaat één keer per jaar te laten testen bij een Samsung Servicecenter of een bevoegd servicecenter.
- U moet deze richtlijnen opvolgen om de water- en stofbestendigheid van uw apparaat te behouden.
 - Na het zwemmen en voordat het zwembad- of zeewater op het apparaat is opgedroogd, spoelt u het apparaat af met zoet water en maakt u het goed droog met een zachte, schone doek, zodat de waterbestendigheid behouden blijft. De waterbestendigheid kan worden aangetast door desinfectiemiddelen in zwembadwater of het zoute zeewater.
 - Als het apparaat nat wordt door een andere vloeistof dan zoet water, zoals koffie, frisdrank, water met zeep, olie, parfum, zonnebrandcrème, desinfecterende handgel of chemische producten zoals cosmetica, spoelt u het apparaat af met zoet water en droog het vervolgens goed af met een zachte, schone doek, zodat de waterbestendigheid behouden blijft.

- Houd het apparaat niet langdurig ondergedompeld in water, ga niet snorkelen, duiken, diepzeeduiken of watersporten, zoals waterskiën of surfen en ga niet zwemmen in snelstromend water, zoals een rivier, terwijl u uw apparaat draagt. Stel het apparaat ook niet bloot aan hogedrukreinigers of dergelijke. Hierdoor neemt de waterdruk enorm toe, waardoor de waterbestendigheid die wordt gegarandeerd door ons bedrijf kan veranderen.
- Als er op het apparaat wordt geslagen of als het beschadigd is, kan de water- en stofbestendigheid in gevaar komen.
- Demonteer het apparaat niet zonder de juiste begeleiding.
- Als u uw apparaat droogt met een machine die warme lucht blaast, zoals een föhn, of als u uw apparaat gebruikt in een hete omgeving, zoals de sauna, kan de waterbestendigheid worden aangetast vanwege de sterke temperatuurverandering van de lucht of het water.

Vorzorgsmaatregelen voor oververhitting

Als het gebruik niet meer comfortabel aanvoelt vanwege oververhitting, stopt u direct het gebruik van het apparaat en verwijdert u het van uw pols.

- Om problemen te voorkomen zoals storing in het apparaat, ongemak of schade aan uw huid en om te voorkomen dat de batterij leegloopt, wordt een eerste waarschuwing weergegeven op het apparaat als het een bepaalde temperatuur bereikt. Wanneer de eerste waarschuwing wordt weergegeven, worden de apparaatfuncties uitgeschakeld tot het apparaat is afgekoeld tot een bepaalde temperatuur.
- Als de temperatuur van het apparaat blijft stijgen, wordt een tweede waarschuwing weergegeven. Op dit moment wordt het apparaat uitgeschakeld. Gebruik het apparaat niet totdat de temperatuur van het apparaat binnen de aanbevolen gebruikstemperaturen valt.

Aanbevolen gebruikstemperaturen

De aanbevolen gebruikstemperaturen liggen tussen de 0 °C en 35 °C. Als u het apparaat gebruikt buiten het aanbevolen temperatuurbereik, kan het apparaat worden beschadigd of kan de levensduur van de batterij worden beperkt.

De Fit reinigen en onderhouden

Volg deze punten om ervoor te zorgen dat uw Fit correct functioneert en zijn mooie uiterlijk behoudt. Als u dit niet doet, kan de Fit beschadigd raken en kan er huidirritatie optreden.

- Schakel de Fit uit en verwijder het bandje voordat u het schoonmaakt.
- Voorkom dat het apparaat wordt blootgesteld aan stof, zweet, inkt, olie en chemische producten zoals cosmetica, antibacteriële spray, handreiniger, schoonmaakmiddel en bestrijdingsmiddelen tegen insecten. De behuizing en interne onderdelen van de Fit kunnen beschadigd raken of de prestaties kunnen afnemen. Als uw Fit wordt blootgesteld aan een van de voorgaande stoffen, moet u het product schoonmaken met een stofvrije en zachte doek.
- Gebruik geen zeep, reinigingsmiddelen, schuurmiddelen of perslucht wanneer u uw Fit schoonmaakt en droog hem niet met ultrasone golven of externe warmtebronnen. Anders kan de Fit beschadigd raken. Er kan huidirritatie optreden als er restanten zeep, wasmiddel, ontsmettingsmiddelen of reinigingsmiddelen achterblijven op de Fit.

- Wanneer u zonnebrandcrème, lotion of olie verwijdert, gebruikt u een zeepvrij reinigingsmiddel, waarna u uw Fit zorgvuldig afspoelt en droogt.
- Maak uw pols en bandje schoon na het sporten of zweten. Reinig het bandje met schoon water, veeg het af met een beetje alcohol en droog uw Fit grondig.
- Als het bandje van de Fit vlekken krijgt of materialen bevat, veeg het dan af met een vochtige tandenborstel met zachte haren.



Het geleverde bandje kan afwijken, afhankelijk van de regio. Maak uw bandje goed schoon en onderhoud het goed.

Wees voorzichtig als u allergisch bent voor materialen waarvan de Fit is gemaakt

- Samsung heeft de gevaarlijke materialen die aanwezig zijn in de Fit, getest via interne en externe certificeringsinstanties, waaronder een test van alle stoffen waarmee de huid in contact komt, een toxiciteitstest voor de huid en een draagtest voor de Fit.
- De Fit bevat nikkel. Neem de benodigde maatregelen als uw huid overgevoelig is of als u allergisch bent voor de materialen waarvan de Fit is gemaakt.
 - **Nikkel:** de Fit bevat een kleine hoeveelheid nikkel, die onder het referentiepunt valt dat wordt aangegeven door de Europese REACH-voorschriften. U wordt niet blootgesteld aan het nikkel in de Fit en de Fit heeft de internationale gecertificeerde test doorstaan. Als u echter gevoelig bent voor nikkel, moet u voorzichtig zijn wanneer u de Fit gebruikt.
- Voor het maken van de Fit worden alleen materialen gebruikt die voldoen aan de standaarden van de Amerikaanse Consumer Product Safety Commission (CPSC), de voorschriften van de Europese landen en andere internationale standaarden.
- Ga naar de website van Samsung voor meer informatie over hoe Samsung chemische stoffen beheert.

Informatie over het stroomverbruik in stand-by voor dit product zoeken

- Ga naar www.samsung.com/global/ecodesign_energy.
- Zoek op het modelnummer van het product.



Deze functie is mogelijk niet beschikbaar, afhankelijk van de regio, de serviceprovider of het model.

Bijlage

Problemen oplossen

Probeer de volgende probleemoplossingen, voordat u contact opneemt met een Samsung Servicecenter of een geautoriseerd servicecenter. Sommige situaties zijn mogelijk niet van toepassing op uw Fit.

U kunt ook Samsung Members gebruiken om problemen op te lossen die u kunt tegenkomen tijdens het gebruik van uw apparaat.

Uw Fit schakelt niet in

Wanneer de batterij volledig is ontladen, wordt uw Fit niet ingeschakeld. Laad de batterij volledig op voordat u de Fit inschakelt.

Het aanraakscherm reageert traag of niet goed

- Als u een screenprotector of optionele accessoires op het aanraakscherm bevestigt, functioneert het aanraakscherm mogelijk niet correct.
- Als u handschoenen draagt, als uw handen niet schoon zijn wanneer u het aanraakscherm bedient of als u met scherpe voorwerpen of uw vingertoppen op het scherm tikt, functioneert het aanraakscherm mogelijk niet correct.
- Het aanraakscherm kan in vochtige omstandigheden of door blootstelling aan water beschadigd raken.
- Start uw Fit opnieuw op om tijdelijke problemen met software te verhelpen.
- Controleer of uw Fit-software is bijgewerkt naar de nieuwste versie.
- Als het aanraakscherm is bekrast of beschadigd, gaat u naar een Samsung Servicecenter of een geautoriseerd servicecenter.

De Fit loopt vast of ondervindt een ernstig probleem

Probeer de volgende oplossingen. Als het probleem nog steeds niet is verholpen, neemt u contact op met een Samsung Servicecenter of een geautoriseerd servicecenter.

De Fit opnieuw starten

Als uw Fit vastloopt, sluit u eventueel apps en schakelt u de Fit uit en weer in.

Geforceerd opnieuw opstarten

Als uw Fit vastloopt en niet reageert, houdt u de Startknop meer dan 11 seconden ingedrukt om hem opnieuw op te starten.

De Fit resetten

Als het probleem hiermee niet wordt opgelost, moet u de fabrieksinstellingen herstellen.

Tik op het scherm Apps **Instellingen** → **Algemeen** → **Resetten** → **Resetten**. Of open de **Galaxy Wearable**-app op uw telefoon en tik op **Instellingen polsband** → **Algemeen** → **Resetten** → **Resetten**. Maak voordat u de fabrieksinstellingen van het apparaat reset, een back-up van alle belangrijke gegevens op de Fit.

Een ander Bluetooth-apparaat kan uw Fit niet vinden

- Reset uw Fit en probeer het opnieuw.
- Controleer of uw Fit en het andere Bluetooth-apparaat zich binnen het Bluetooth-bereik (10 m) bevinden. De afstand kan verschillen afhankelijk van de omgeving waarin de apparaten worden gebruikt.

Als het probleem niet wordt opgelost met de bovenstaande tips, kunt u contact opnemen met een Samsung Servicecenter of een geautoriseerd servicecenter.

Er wordt geen Bluetooth-verbinding tot stand gebracht of de verbinding tussen uw Fit en de telefoon wordt verbroken

- Zorg ervoor dat de Bluetooth-functie op uw telefoon is ingeschakeld.
- Zorg ervoor dat er zich geen obstakels, zoals muren of elektrische apparaten, bevinden tussen de apparaten.
- Zorg ervoor dat de nieuwste versie van de Galaxy Wearable-app is geïnstalleerd op de telefoon. Als de versie van de Galaxy Wearable-app niet de nieuwste versie is, werkt u de Galaxy Wearable-app bij naar de nieuwste versie.
- Controleer of uw Fit en het andere Bluetooth-apparaat zich binnen het Bluetooth-bereik (10 m) bevinden. De afstand kan verschillen afhankelijk van de omgeving waarin de apparaten worden gebruikt.
- Start beide apparaten opnieuw op en open de **Galaxy Wearable**-app opnieuw op de telefoon.

De Fit houdt uw hartslag niet bij

- Draag de Fit stevig om uw onderarm, onder de pols.
- Tik op het scherm Apps op **Instellingen** → **Health** → **Hartslag** en selecteer vervolgens **Continu meten**.
- Selecteer een wijzerplaat die hartslaggegevens bevat.

Oproepen worden niet verbonden

- Zorg ervoor dat uw Fit via Bluetooth met een telefoon is verbonden.
- Controleer of u voor het inkomende telefoonnummer op de telefoon geen oproepblokkering hebt ingesteld.
- Controleer of sommige standen zijn ingeschakeld. Als sommige standen zijn ingeschakeld, worden inkomende oproepen mogelijk gedempt en wordt het scherm niet ingeschakeld wanneer u inkomende oproepen ontvangt. Schakel het scherm in en controleer de inkomende oproep.

De batterij laadt niet goed op (bij gebruik van een door Samsung goedgekeurde oplader)

- Zorg ervoor dat u de Fit correct verbindt met de oplaadkabel.
- Ga naar een Samsung Servicecenter of een geautoriseerd servicecenter om de batterij te laten vervangen.

De batterij raakt sneller leeg dan toen het apparaat net was gekocht

- Wanneer u de Fit of de batterij blootstelt aan zeer koude of zeer hete temperaturen, kan de bruikbare lading van de batterij afnemen.
- Het batterijverbruik neemt toe wanneer u bepaalde apps gebruikt.
- De batterij is een verbruiksproduct en de bruikbare lading neemt in de loop der tijd af.

Uw Fit voelt heet aan

Wanneer u apps gebruikt waarvoor meer stroom is vereist of wanneer u langere tijd apps gebruikt op uw Fit, kan uw Fit warm aanvoelen. Dit is normaal en heeft geen nadelige invloed op de levensduur of prestaties van uw Fit.

Gebruik de Fit enige tijd niet wanneer het oververhit raakt of gedurende langere tijd heet aanvoelt. Als de Fit oververhit blijft raken, neemt u contact op met een Samsung Servicecenter of een geautoriseerd servicecenter.

Uw Fit kan uw huidige locatie niet bepalen

De Fit gebruikt de locatiegegevens van uw telefoon. GPS-signalen kunnen worden geblokkeerd op bepaalde locaties, zoals binnenshuis. Stel in om Wi-Fi of een mobiel netwerk te gebruiken om uw huidige locatie te bepalen.

Gegevens die waren opgeslagen op de Fit, zijn verloren gegaan

Maak altijd een back-up van alle belangrijke gegevens die op de Fit zijn opgeslagen. Anders kunnen de gegevens niet worden hersteld als deze beschadigd raken of verloren gaan. Samsung is niet verantwoordelijk voor het verlies van gegevens die zijn opgeslagen op de Fit.

Er is een kleine opening zichtbaar rond de buitenzijde van de behuizing van de Fit

- Deze opening is noodzakelijk voor de fabricage en de onderdelen kunnen enigszins bewegen of trillen.
- De wrijving tussen onderdelen kan ervoor zorgen dat deze opening na verloop van tijd enigszins groter wordt.

Er is onvoldoende opslagruimte beschikbaar op de Fit

Verwijder onnodige gegevens, ongebruikte apps of bestanden om opslagruimte vrij te maken.

De batterij verwijderen

- **Als u de batterij wilt verwijderen, neemt u contact op met een goedgekeurd servicecenter. Ga naar www.samsung.com/global/ecodesign_energy voor instructies voor het verwijderen van de batterij.**
- Voor uw eigen veiligheid moet u **niet proberen de batterij te verwijderen**. Als de batterij niet correct wordt verwijderd, kan dit schade aan de batterij en het apparaat of lichamelijk letsel veroorzaken en ervoor zorgen dat het apparaat niet meer veilig is.
- Samsung is niet aansprakelijk voor enige schade of verlies (noch contractueel, noch uit onrechtmatige daad, inclusief nalatigheid) die kan voortvloeien uit het niet nauwkeurig volgen van deze waarschuwingen en instructies, tenzij de dood of persoonlijk letsel is veroorzaakt door nalatigheid van Samsung.

Drukfouten voorbehouden.

Copyright

Copyright © 2025 Samsung Electronics Co., Ltd.

Deze gebruiksaanwijzing is beschermd onder internationale copyrightwetten.

Geen enkel onderdeel van deze gebruiksaanwijzing mag worden gereproduceerd, gedistribueerd, vertaald of verzonden in welke vorm dan ook of op welke elektronische of mechanische wijze dan ook, inclusief door deze te fotokopiëren, op te nemen of op te slaan in een systeem voor het opslaan en ophalen van informatie.

Handelsmerken

- SAMSUNG en het SAMSUNG-logo zijn gedeponeerde handelsmerken van Samsung Electronics Co., Ltd.
- Bluetooth® is wereldwijd een gedeponeerd handelsmerk van Bluetooth SIG, Inc.
- Alle overige handelsmerken en copyrights zijn het eigendom van de betreffende eigenaren.