SAMSUNG

MODE D’EMPLOI

SM-R390

French. 05/2024. Rev.1.2

www.samsung.com

Table des matières

Démarrage

5 **À propos de la Galaxy Fit3**

6 **Présentation de l'appareil et de ses fonctions**

6 Fit

9 Câble de chargement

10 **Batterie**

10 Charger la batterie

10 Conseils et précautions pour le chargement de la batterie

12 **Mettre la Fit en place**

12 Attacher et retirer le bracelet

14 Mettre la Fit au poignet

14 Conseils et précautions à propos du bracelet

15 Comment porter la Fit pour obtenir des mesures précises

17 **Allumer et éteindre la Fit**

18 **Connecter la Fit à un téléphone**

18 Installer l'application Galaxy Wearable

18 Connecter la Fit à un téléphone via Bluetooth

19 **Enregistrer un compte Samsung sur votre Fit**

20 **Commander l'écran**

20 Écran tactile

21 Disposer les éléments à l'écran

22 Allumer et éteindre l'écran

22 Passer d'un écran à l'autre

23 Liste des applications

23 Écran de verrouillage

24 **Montre**

24 Écran de la montre

24 Modifier l'écran de la montre

24 Activer la fonction Always On Display

25 **Notifications**

25 Volet des raccourcis

26 Consulter les notifications entrantes

26 Sélectionner des applications pour la réception des notifications

27 **Volet des raccourcis**

Pour plus de détails, voir la notice et le mode d'emploi du Samsung Galaxy Fit3.

Applications et fonctions

29 **Consulter et répondre aux messages**

29 **Rejeter un appel**

30 **Health**

- 30 Introduction
- 31 Activité quotidienne
- 32 Pas
- 33 Exercice
- 38 Durée d\'entraînement cette semaine
- 40 Sommeil
- 43 Nourriture
- 44 Cardio
- 46 Stress
- 48 Suivi du cycle
- 49 Eau
- 50 Oxygène dans le sang
- 52 Partage
- 53 Paramètres

53 **Contrôleur média**

54 **Calendrier**

54 **Météo**

54 **Alarme**

55 **Horloge monde**

55 **Minuteur**

56 **Chronomètre**

56 **Localisation de téléphone**

56 **Recherche de mon bracelet**

57 **Envoyer un message SOS**

- 57 Introduction
- 57 Prédéfinir des messages SOS
- 58 Envoyer un message SOS
- 59 Envoyer un message SOS en cas de chute
- 59 Ne plus partager les informations de localisation

59 **Calculatrice**

60 **Télécommande de l'appareil photo**

61 **Paramètres**

- 61 Introduction
- 61 Modes
- 61 Notifications
- 62 Vibreur
- 62 Écran
- 63 Health
- 63 Sécurité/confid.
- 63 Sécurité et urgence
- 64 Fonctions avancées
- 64 Général
- 64 À propos du bracelet

Application Galaxy Wearable

65 **Introduction**

66 **Cadrans**

67 **Écran Applis**

67 **Cartes**

67 **Volet des raccourcis**

68 Paramètres du bracelet

68 Introduction
68 Compte Samsung
68 Modes
68 Notifications
69 Vibreur
69 Écran
69 Samsung Health
69 Sécurité et urgence
70 Comptes et sauvegarde
71 Fonctions avancées
71 Météo
72 Général
72 Mise à jour logicielle bracelet
72 À propos du bracelet

72 Recherche de mon bracelet

Consignes d'utilisation

73 Précautions à prendre pour utiliser l'appareil

75 Remarques sur le contenu du coffret et les accessoires

76 Préserver la résistance de l'appareil à l'eau et à la poussière

78 Précautions en cas de surchauffe

78 Nettoyer et entretenir la Fit

79 Prenez toutes les précautions qui s'imposent si vous êtes allergique à des matériaux de la Fit

Annexe

80 Dépannage

84 Retirer la batterie

Démarrage

À propos de la Galaxy Fit3

La Galaxy Fit3 (ci-après, Fit) est une montre-bracelet intelligente capable d'analyser vos habitudes d'exercices physiques, de gérer votre santé et de vous fournir toute une série d'applications pratiques. Vous pouvez naviguer entre les différentes fonctions et les démarrer en appuyant sur l'écran, et également changer de cadran au gré de vos envies.

Vous pouvez utiliser votre Fit après l'avoir connectée à votre téléphone.

Présentation de l’appareil et de ses fonctions

Fit




Capteur de fréquence cardiaque optique
Bracelet
Bornes de chargement
Capteur de fréquence cardiaque optique
Bracelet

- Utilisez l'appareil dans un endroit qui n'est pas soumis à des interférences magnétiques afin que l'appareil fonctionne normalement.
- Votre appareil et certains accessoires (vendus séparément) comportent des aimants. Maintenez-le à distance des cartes de crédit, des dispositifs médicaux implantés et autres appareils susceptibles d'être affectés par des aimants. Dans le cas des dispositifs médicaux, maintenez une distance de plus de 15 cm entre vos appareils. Arrêtez d'utiliser votre appareil si vous suspectez une interférence avec votre dispositif médical et consultez votre médecin ou le fabricant de votre dispositif médical.
- Si vous portez un implant cardiaque, ne mettez pas votre appareil dans une poche proche de votre implant, comme une poche située sur la poitrine ou une poche intérieure de veste.
- Gardez une distance de sécurité entre les objets affectés par les aimants, votre appareil et certains accessoires (vendus séparément) qui contiennent des aimants. Les objets, tels que les cartes de crédit, les badges, les cartes d'embarquement, les cartes d'accès ou les cartes de stationnement, peuvent être endommagés ou désactivés par les aimants de l'appareil.

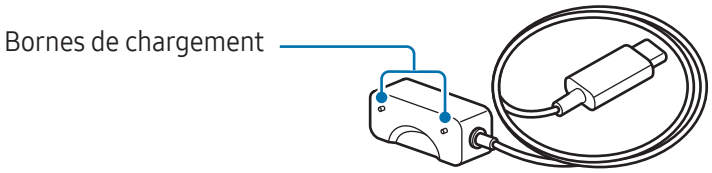
- Assurez-vous de garder le bracelet propre. Tout contact avec de la poussière ou des colorants peut provoquer des taches sur le bracelet qui pourraient ne pas s'éliminer complètement.
- N'insérez pas d'objets pointus dans les orifices externes de la Fit. Cela risquerait d'altérer les composants internes ainsi que la résistance à l'eau du produit.
- Si les éléments en verre sont endommagés, l'utilisation de la Fit peut entraîner des blessures corporelles. Utilisez la Fit uniquement après réparation dans un centre de service après-vente Samsung ou dans un centre agréé.

- Des problèmes de connectivité et de déchargement de la batterie peuvent survenir dans les situations suivantes :
  - Si vous fixez des autocollants métalliques sur la zone de l'antenne de la Fit
- Ne recouvrez pas la zone du capteur de luminosité avec des accessoires, tels que des autocollants ou une coque. Ceci risque de provoquer un dysfonctionnement du capteur.

Touche

Touche	Fonction
Touche Accueil	• Si la Fit est éteinte, appuyer sur cette touche pour l'allumer. • Si la Fit est allumée, maintenir cette touche enfoncée pendant plus de 8 secondes pour l'éteindre. • Si l'écran est éteint, appuyer sur cette touche pour l'allumer. • Appuyer deux fois pour ouvrir l'application ou la fonction définie (**Paramètres** → **Fonctions avancées** → **Appuyer 2 fois sur tche Accueil**). • Appuyer sur cette touche pour ouvrir l'écran de la montre depuis un autre écran.

Câble de chargement



N'exposez pas le câble de chargement à l'eau, car celui-ci n'a pas la même certification de résistance à l'eau et à la poussière que votre Fit.

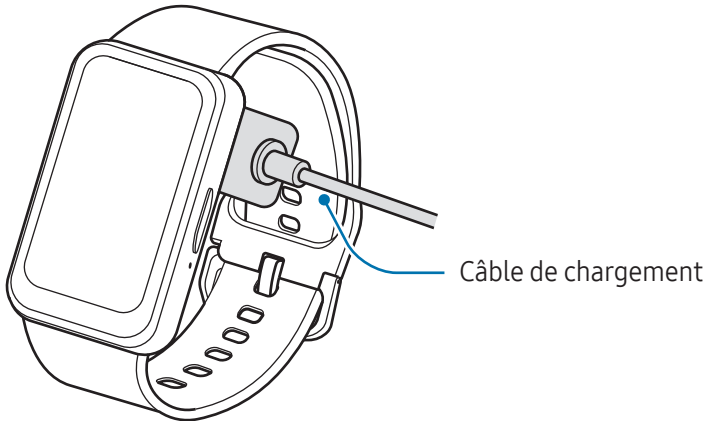
Batterie

Chargez la batterie avant d'utiliser votre Fit pour la première fois ou lorsque vous ne l'avez pas utilisée depuis un certain temps.

Charger la batterie

1 Connectez le câble de chargement à l'adaptateur de charge USB.

2 Connectez la Fit au câble de chargement.



3 Lorsque la batterie est complètement chargée, déconnectez la Fit du câble de chargement.

Vérifier le statut du chargement de la batterie

Vous pouvez vérifier le statut du chargement de la batterie sur l'écran en cours de chargement. Si le statut du chargement ne s'affiche pas à l'écran, depuis la liste des applications, appuyez sur **Paramètres** → **Écran**, puis appuyez sur le curseur **Afficher les infos sur le niveau de charge** pour activer cette fonction.

Conseils et précautions pour le chargement de la batterie

Utilisez exclusivement un chargeur et un câble homologués par Samsung et spécialement conçus pour votre Fit. L'utilisation d'un chargeur et d'un câble incompatibles peut provoquer des blessures graves ou endommager votre appareil.

- Un branchement incorrect du chargeur peut sérieusement endommager l'appareil. Les dégâts résultant d'une mauvaise utilisation ne sont pas couverts par la garantie.
- Utilisez uniquement le câble de chargement fourni avec la Fit. La Fit ne peut pas être correctement rechargée avec un câble de chargement d'un autre fabricant.
- Si vous rechargez la Fit alors que le câble de chargement est humide, l'appareil risque d'être endommagé. Séchez soigneusement le câble de chargement avant de recharger la Fit.

- Pour économiser l'énergie, débranchez le chargeur lorsque vous ne l'utilisez pas. Le chargeur n'étant pas muni d'une touche Marche/Arrêt, vous devez le débrancher de la prise de courant pour couper l'alimentation. L'appareil doit rester à proximité de la prise en cours de chargement.
- Le socle de prise de courant doit être installé à proximité du matériel et doit être aisément accessible.
- Lors de l'utilisation d'un chargeur, il est recommandé d'utiliser un chargeur homologué dont les performances de charge sont garanties.
- En cas d'obstacles entre la Fit et le câble de chargement, la recharge peut ne pas s'effectuer correctement. Vérifiez l'absence de sueur, de liquide ou de poussières à leur surface avant de procéder au chargement.
- Si la batterie est complètement déchargée, vous ne pouvez pas allumer la Fit immédiatement, même si le câble de chargement est branché. Rechargez la batterie pendant quelques minutes avant de l'allumer.
- Si vous utilisez simultanément plusieurs applications ou des applications qui nécessitent une connexion à un autre appareil, la batterie se déchargera rapidement. Pour éviter toute perte d'alimentation lors d'un transfert de données, utilisez toujours ces applications lorsque la batterie est parfaitement chargée.
- Lors de la connexion du câble de chargement à une autre source d'alimentation, comme un ordinateur ou une station de chargement multiple, la Fit risque de ne pas se recharger correctement ou la vitesse de chargement risque d'être ralentie.
- La Fit peut être utilisée en cours de chargement, mais dans ce cas, le chargement complet de la batterie risque de prendre plus de temps.
- Si l'alimentation de la Fit est instable lorsque vous l'utilisez en cours de chargement, l'écran tactile peut ne pas répondre. Si tel est le cas, déconnectez la Fit du câble de chargement.
- Il est possible que la Fit chauffe lorsqu'elle est en cours de chargement. Ce phénomène est normal et n'affecte ni la durée de vie, ni les performances de la Fit. Avant de porter la Fit au poignet ou de l'utiliser, laissez-la refroidir un instant. Si la température de la batterie devient trop élevée, le chargement risque de s'interrompre.
- Si la Fit ne se charge pas correctement, apportez-la, accompagné de son câble de chargement, dans un centre de service après-vente Samsung ou dans un centre agréé.
- Évitez d'utiliser un câble de chargement tordu ou endommagé. Si le câble de chargement est endommagé, ne l'utilisez pas.

Mettre la Fit en place

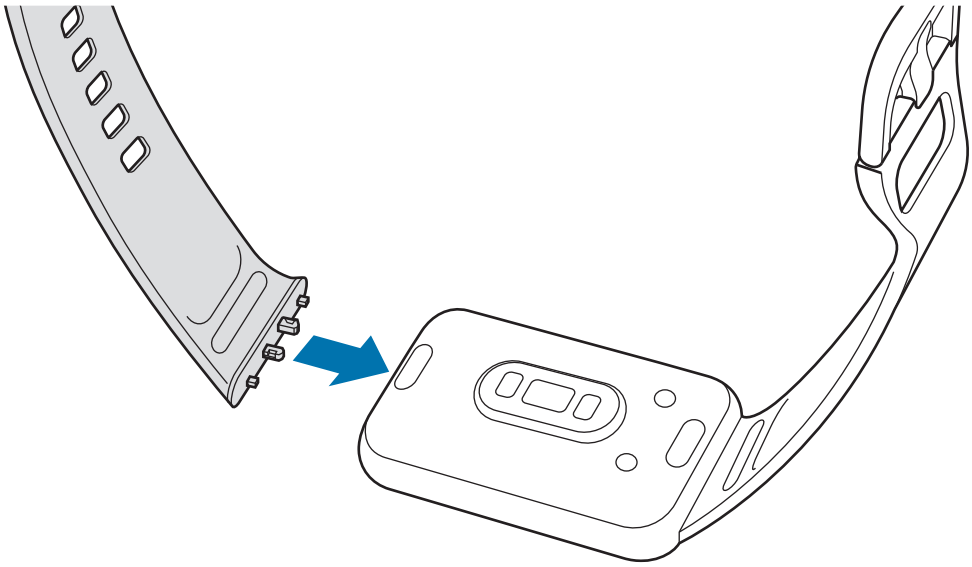
Attacher et retirer le bracelet

Attachez le bracelet avant d'utiliser votre Fit. Vous pouvez détacher le bracelet de la Fit pour le remplacer par un autre.

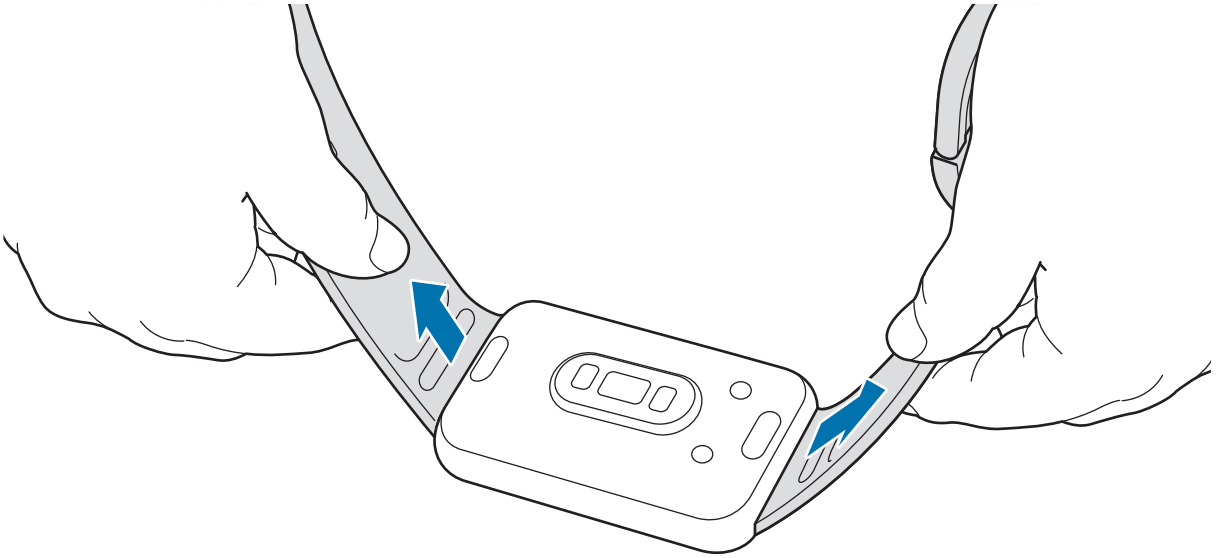
Veillez à ne pas vous blesser lorsque vous attachez ou enlevez les bracelets.

Le bracelet fourni dépend de votre zone géographique.

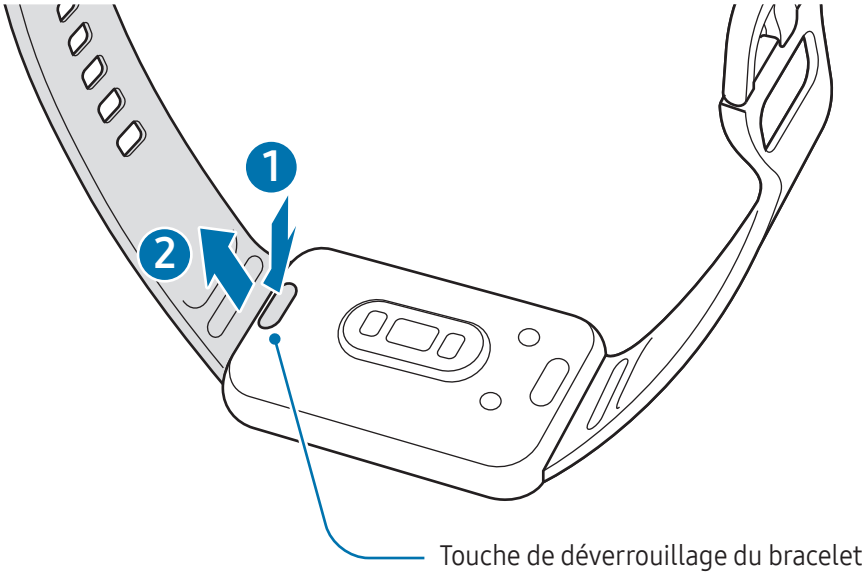
1 Fixez le bracelet à la Fit.



2 Tirez doucement sur les deux côtés du bracelet pour vous assurer qu'il est bien attaché et qu'il ne se détache pas de votre Fit.



Enlevez le bracelet de votre produit tout en appuyant sur la touche de déverrouillage du bracelet.



Mettre la Fit au poignet

Ouvrez la boucle et mettez la Fit autour du poignet. Ajustez le bracelet à votre poignet, introduisez l'ergot dans le trou de réglage et refermez la boucle. Si le bracelet est trop serré, utilisez le trou suivant.

Ne pliez pas le bracelet de manière excessive. Vous risqueriez d'endommager la Fit.

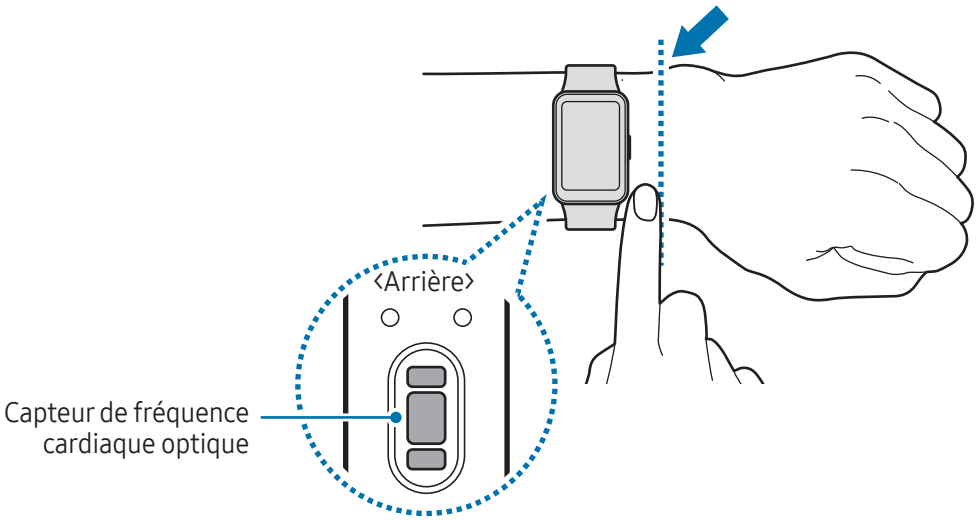
- Pour mesurer de façon plus précise votre condition physique, portez la Fit correctement ajustée, juste au-dessus du poignet. Pour en savoir plus, reportez-vous à la section Comment porter la Fit pour obtenir des mesures précises.
- Si certains matériaux sont en contact avec l'arrière de la Fit et selon le type de matériaux, elle risque de l'interpréter comme si vous portiez votre Fit au poignet.
- Si le capteur à l'arrière de votre Fit et votre poignet n'entrent pas en contact pendant plus de 10 minutes, votre Fit risque de l'interpréter comme si vous ne la portiez pas au poignet.

Conseils et précautions à propos du bracelet

- Pour une mesure précise, vous devez porter la Fit ajustée au poignet. Une fois la mesure effectuée, desserrez le bracelet pour laisser circuler l'air sur votre peau. Il est recommandé de porter la Fit de sorte qu'elle ne soit ni trop lâche ni trop serrée, et qu'elle soit confortable dans des circonstances normales.
- Si vous portez la Fit pendant une durée prolongée ou lors d'un exercice physique de forte intensité, des irritations cutanées peuvent survenir en raison de certains facteurs comme le frottement, la pression ou l'humidité. Si vous portez votre Fit depuis longtemps, retirez-la de votre poignet pendant un certain temps pour préserver la santé de votre peau et permettre à votre poignet de se reposer.
- Des irritations cutanées peuvent survenir en raison d'une allergie, de facteurs environnementaux et de bien d'autres éléments, ou si votre peau a été exposée pendant une durée prolongée à du savon ou à de la sueur. Si cela se produit, arrêtez d'utiliser la Fit, et attendez 2 ou 3 jours que les symptômes disparaissent. Si les symptômes persistent ou s'aggravent, consultez un médecin.
- Assurez-vous que votre peau est sèche avant de mettre votre Fit au poignet. Si vous portez une Fit humide pendant une durée prolongée, votre peau peut en être affectée.
- Si vous utilisez la Fit dans l'eau, enlevez tous les résidus déposés sur votre peau ou la Fit, et séchez le tout soigneusement afin d'éviter toute irritation cutanée.
- N'utilisez aucun des accessoires dans l'eau, à l'exception de la Fit.

Comment porter la Fit pour obtenir des mesures précises

Pour obtenir des mesures précises, portez la Fit correctement ajustée, juste au-dessus du poignet, en ménageant un espace suffisant pour glisser un doigt en dessous, comme illustré ci-après.

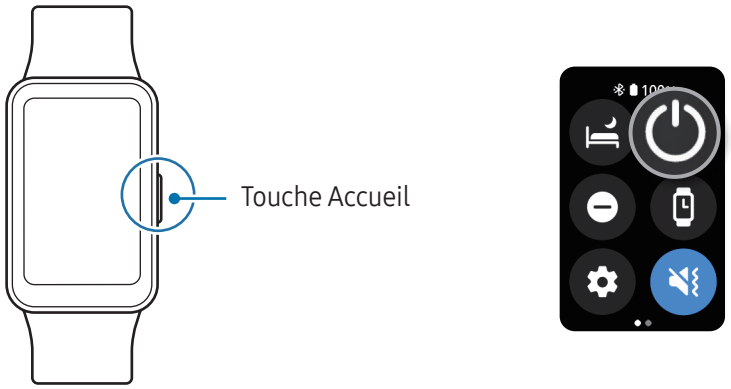


- Si vous serrez trop la Fit, des irritations cutanées risquent de survenir, et si vous ne la serrez pas assez, un frottement risque de se produire.
- Évitez tout contact direct des yeux avec les lumières du capteur de fréquence cardiaque optique. Empêchez les enfants de regarder fixement ces lumières. Ceci pourrait entraîner des troubles oculaires.
- Si la Fit devient chaude au toucher, retirez-la jusqu'à ce qu'elle refroidisse. L'exposition prolongée de votre peau à la surface chaude de la Fit peut provoquer des brûlures à basse température.

- Utilisez le capteur de fréquence cardiaque uniquement pour mesurer votre fréquence cardiaque. La fiabilité du capteur de fréquence cardiaque optique peut être diminuée selon l'environnement, les conditions de mesure et l'état physiologique de l'utilisateur.
- Les températures ambiantes basses pouvant influer sur les mesures, veillez à vous réchauffer lorsque vous vérifiez votre fréquence cardiaque en hiver ou par temps froid.
- La consommation de cigarettes ou d'alcool avant la prise des mesures peut avoir un effet sur votre fréquence cardiaque.
- Ne pas bouger, parler, ni bailler ou respirer profondément lors de la mesure de la fréquence cardiaque. Ceci risque d'entraîner une prise de mesures inexactes de la fréquence cardiaque.
- Si votre fréquence cardiaque est extrêmement élevée ou basse, la mesure peut ne pas être précise.
- La mesure de la fréquence cardiaque sur un enfant peut être imprécise.
- Les mesures peuvent être inexactes sur les personnes dont les poignets sont très fins, car la Fit n'est pas assez serrée et la lumière n'est pas répartie de manière uniforme sur le capteur. Dans ce cas, portez la Fit sur la face interne du bras.
- Si les mesures de fréquence cardiaque ne fonctionnent pas correctement, déplacez le capteur de fréquence cardiaque optique de la Fit à droite, à gauche, en bas ou en haut sur votre poignet, ou portez la Fit sur la face interne du bras avec le capteur en contact direct avec la peau.
- Si le capteur de fréquence cardiaque optique est sale, nettoyez-le et réessayez. Si des corps étrangers empêchent la lumière de se refléter uniformément, la mesure peut être imprécise.
- Le capteur de fréquence cardiaque optique peut être affecté par les tatouages, les marques et les poils présents sur le poignet sur lequel vous portez votre Fit. Ces éléments peuvent empêcher votre Fit de détecter que vous la portez et ses fonctions peuvent ne pas marcher correctement. Par conséquent, portez votre Fit sur un poignet qui n'interfère pas avec ses fonctions.
- Les fonctions de mesure peuvent ne pas marcher correctement en raison de certains facteurs, tels que le blocage de la lumière du capteur de fréquence cardiaque optique, selon la luminosité de votre peau, le flux sanguin sous votre peau et la propreté de la zone du capteur.

Allumer et éteindre la Fit

Respectez toutes les consignes de sécurité et directives formulées par le personnel compétent dans les lieux où l'utilisation d'appareils mobiles est interdite, comme par exemple dans les avions et les hôpitaux.



Allumer la Fit

Appuyez sur la touche Accueil pour allumer la Fit.

Lorsque vous allumez la Fit pour la première fois ou lorsque vous la réinitialisez, des instructions s'affichent à l'écran pour démarrer l'application Galaxy Wearable sur votre téléphone. Pour en savoir plus, reportez-vous à la section Connecter la Fit à un téléphone.

Éteindre la Fit

1 Maintenez la touche Accueil enfoncée pendant plus de 8 secondes. Vous pouvez également ouvrir le volet des raccourcis en faisant glisser un doigt de haut en bas sur l'écran et en appuyant sur .

2 Appuyez sur **Éteindre**.

Arrêtez d'appuyer sur la touche Accueil dès que vous accédez aux options d'alimentation. Si vous continuez d'appuyer sur la touche Accueil, vous risquez de forcer le redémarrage de la Fit.

Forcer le redémarrage

Si votre Fit se bloque et ne répond plus, maintenez la touche Accueil enfoncée pendant plus de 11 secondes pour le redémarrer.

Connecter la Fit à un téléphone

Installer l'application Galaxy Wearable

Pour connecter votre Fit à un téléphone, installez l'application Galaxy Wearable sur le téléphone.

Selon votre téléphone, vous pouvez télécharger l'application Galaxy Wearable sur les sites suivants :

- Téléphones Samsung Android : **Galaxy Store**, **Play Store**
- Autres téléphones Android : **Play Store**

- Elle est compatible avec les téléphones Android prenant en charge les services mobiles Google.
- Vous ne pouvez pas installer l'application Galaxy Wearable sur des téléphones ne prenant pas en charge la synchronisation avec une Fit. Assurez-vous que votre téléphone est compatible avec la Fit.
- Vous ne pouvez pas connecter votre Fit à une tablette ou à un ordinateur.

Connecter la Fit à un téléphone via Bluetooth

1 Allumez la Fit.

2 Balayez l'écran de bas en haut.
Les instructions pour ouvrir l'application Galaxy Wearable s'affichent à l'écran.

3 Ouvrez l'application **Galaxy Wearable** sur votre téléphone.
Si Galaxy Wearable n'est pas la dernière version de l'application, mettez à jour l'application Galaxy Wearable à la dernière version.

4 Appuyez sur **Continuer**.

5 Sélectionnez votre Fit à l'écran.
Si votre Fit n'apparaît pas, appuyez sur **Vous avez des problèmes de connexion ?**.

6 Suivez les instructions qui s'affichent à l'écran pour établir la connexion.
Lors de l'établissement de la connexion, appuyez sur **Démarrer** et suivez les instructions à l'écran pour découvrir les commandes de base de la Fit.

- L'écran de paramétrage initial peut être différent selon votre zone géographique.
- Les méthodes de connexion peuvent varier selon la région, le modèle, le téléphone et la version logicielle.
- Lorsque vous connectez votre Fit à un téléphone pour la première fois ou après l'avoir réinitialisée, il est possible que la batterie de la Fit se décharge plus rapidement lors de la synchronisation des données.
- La prise en charge des téléphones et des fonctions peut varier selon votre zone géographique, votre opérateur ou le fabricant de l'appareil.
- Lorsque vous établissez une connexion Bluetooth entre votre Fit et le téléphone, l'icône apparaît en haut de l'écran de la montre.

Connecter la Fit à un nouveau téléphone

Lorsque vous connectez la Fit à un nouveau téléphone, la Fit réinitialise l'ensemble des informations personnelles. Sur le message qui apparaît avant de connecter votre Fit à un nouveau téléphone, appuyez sur **Sauvegarder** pour le stockage des données. Les données sauvegardées manuellement et celles sauvegardées par la fonction de sauvegarde automatique peuvent être restaurées lorsque vous connectez votre Fit à un nouveau téléphone.

1 Depuis la liste des applications, appuyez sur **Paramètres** → **Général** → **Réinitialiser**.

Après une réinitialisation, la Fit passe automatiquement en mode appairage Bluetooth.

2 Sur votre nouveau téléphone, ouvrez l'application **Galaxy Wearable** pour établir une connexion avec votre Fit.

Si le téléphone auquel vous souhaitez vous connecter est déjà connecté à un autre appareil, ouvrez l'application **Galaxy Wearable** sur votre téléphone et appuyez sur ☰ → **Connecter nouvel appareil** pour établir une connexion avec un nouvel appareil.

Enregistrer un compte Samsung sur votre Fit

Enregistrez votre compte Samsung sur votre téléphone connecté pour accéder aux différentes fonctions de la Fit.

1 Ouvrez l'application **Galaxy Wearable** sur votre téléphone.

2 Appuyez sur **Paramètres du bracelet** → **Compte Samsung**.
Vous pouvez également appuyer sur **Paramètres du bracelet** → **Comptes et sauvegarde** → **Compte Samsung**.

3 Suivez les instructions à l'écran pour vous connecter à votre compte Samsung sur votre téléphone.
Si votre compte Samsung est connecté, vous pouvez vérifier le compte Samsung enregistré.

Commander l’écran

Écran tactile

Appuyer

Appuyez sur l’écran.



Appuyer de manière prolongée

Appuyez sur l’écran pendant environ 2 secondes.



Balayer

Balayez l’écran vers le haut, le bas, la gauche ou la droite.



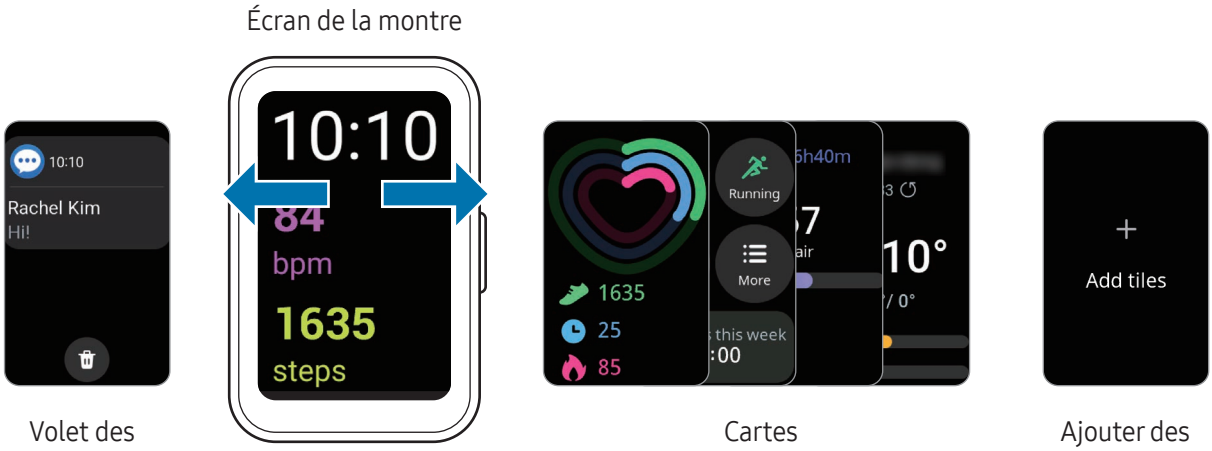
- Évitez tout contact de l’écran tactile avec d’autres équipements électriques. Les décharges électrostatiques peuvent entraîner un dysfonctionnement de l’écran tactile.
- Pour éviter d’endommager l’écran tactile, n’appuyez pas dessus avec un objet pointu et n’exercez aucune pression excessive avec vos doigts ou d’autres objets.
- Il est recommandé de ne pas fixer des images sur tout ou partie de l’écran tactile pendant des périodes prolongées. Cela pourrait entraîner l’apparition d’images rémanentes.

- Il se peut que la Fit ne reconnaisse pas la saisie tactile près des bords de l’écran, hors de la zone de saisie dédiée.
- L’écran tactile peut ne pas être disponible lorsque le mode Verrouillage dans l’eau est activé.

Disposer les éléments à l'écran

L'écran de la montre est le point de départ de l'écran d'accueil qui comporte plusieurs pages.

Vous pouvez consulter les cartes ou ouvrir le volet des raccourcis en balayant l'écran vers la gauche ou la droite.



Les cartes et les volets disponibles, ainsi que leur disposition, peuvent varier en fonction de votre version logicielle.

Utiliser les cartes

Pour ajouter une carte, appuyez sur **Ajout de cartes** et sélectionnez une carte.

Lorsque vous maintenez le doigt enfoncé sur une carte, vous pouvez accéder au mode d'édition pour modifier la disposition des cartes ou en supprimer.

- **Déplacer la carte** : appuyez sur ❮ ou ❯, puis sur à l'emplacement souhaité.
- **Retirer la carte** : appuyez sur ⊖ sur la carte pour la retirer.
- **Modifier la carte** : appuyez sur **Modifier** pour configurer la carte.

Vous ne pouvez modifier que certaines cartes.

Allumer et éteindre l'écran

Allumer l'écran

Pour allumer l'écran, utilisez l'une des méthodes suivantes :

- **Allumer l'écran avec la touche** : appuyez sur la touche Accueil.
- **Allumer l'écran en soulevant le poignet** : soulevez le poignet sur lequel vous portez la Fit. Si l'écran ne s'allume pas après avoir soulevé votre poignet, appuyez sur **Paramètres** depuis la liste des applications, puis sur **Écran**, et enfin sur le curseur **Lever le poignet pour activer** sous l'option **Activation écran** pour activer la fonction.
- **Allumer l'écran en appuyant dessus** : appuyez sur l'écran. Si l'écran ne s'allume pas après avoir appuyé sur l'écran, appuyez sur **Paramètres** depuis la liste des applications, puis sur **Écran**, et enfin sur le curseur **Toucher l'écran pour activer** sous l'option **Activation écran** pour activer la fonction.

Éteindre l'écran

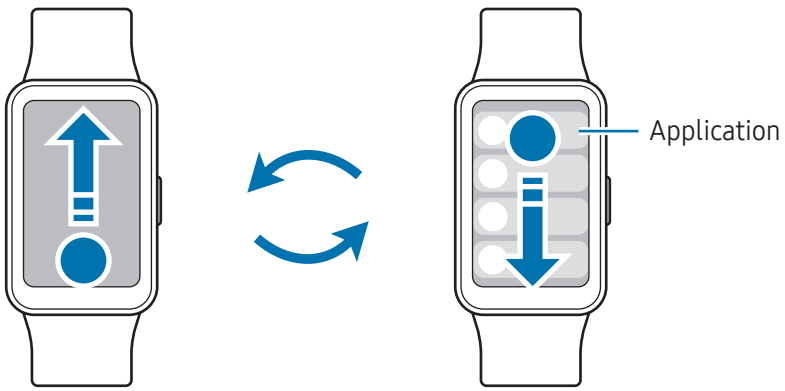
Pour éteindre l'écran, recouvrez-le avec la paume de votre main ou une autre partie du corps. L'écran s'éteint automatiquement si vous n'utilisez pas la Fit pendant un certain temps.

Passer d'un écran à l'autre

Passer de l'écran de la Fit à la liste des applications

Depuis l'écran de la montre, balayez l'écran vers le haut pour ouvrir la liste des applications.

Pour revenir à l'écran de la montre, balayez l'écran vers le bas depuis le haut de la liste des applications. Vous pouvez également appuyer sur la touche Accueil.



Revenir à l'écran précédent

Pour revenir à l'écran précédent, balayez l'écran vers la droite.

Liste des applications

La liste des applications affiche les icônes de toutes les applications installées sur la Fit.

Depuis la liste des applications, sélectionnez l'application à ouvrir.

Les applications disponibles peuvent varier selon la version du logiciel.

Écran de verrouillage

Utilisez la fonction de verrouillage d'écran pour protéger vos données, telles que vos informations personnelles, enregistrées sur votre Fit. Lors de l'activation de cette fonction, la Fit vous demande de la déverrouiller dès que vous souhaitez l'utiliser. Cependant, si vous la déverrouillez alors que vous portez la Fit, elle reste déverrouillée.

Paramétrer un verrouillage de l'écran

Depuis la liste des applications, appuyez sur **Paramètres** → **Sécurité/confid.** → **Type verrouill.**, puis sélectionnez la méthode de verrouillage.

- **Code PIN** : saisissez un code PIN composé de chiffres pour déverrouiller l'écran.

Montre

Écran de la montre

Vous pouvez vérifier l'heure actuelle ou consulter d'autres informations. Lorsque vous vous trouvez sur un écran autre que l'écran de la montre, appuyez sur la touche Accueil pour revenir à l'écran de la montre.

Modifier l'écran de la montre

1 Ouvrez l'application **Galaxy Wearable** sur votre téléphone.

2 Appuyez sur **Cadrans** et sélectionnez un cadran.
Certains cadrans, comme **Photos**, peuvent être personnalisés. Pour en savoir plus, reportez-vous à la section Créer des cadrans photos.

Vous pouvez également changer le cadran à partir de la Fit. Appuyez de manière prolongée sur l'écran de la montre et sélectionnez un cadran en balayez l'écran vers la gauche ou la droite.

Activer la fonction Always On Display

Paramétrez la Fit pour afficher des informations, telles que l'heure et la date, alors que l'écran est éteint et que vous portez votre Fit au poignet. Cependant, lorsque vous utilisez cette fonction, la batterie se décharge plus rapidement que d'habitude.

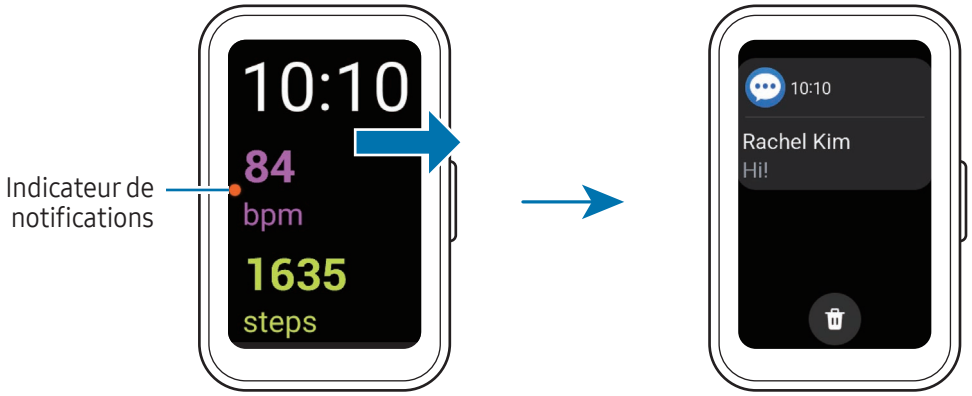
Pour utiliser cette fonction, ouvrez le volet des raccourcis en faisant glisser un doigt de haut en bas sur l'écran et appuyez sur . Vous pouvez également, depuis la liste des applications, appuyer sur **Paramètres** → **Écran**, puis sur le curseur **Always On Display** pour activer la fonction.

Notifications

Volet des raccourcis

Vérifiez les notifications, comme les nouveaux messages, les événements ou les appels manqués, dans le volet des raccourcis. Balayez l'écran de la montre vers la droite pour ouvrir le volet des raccourcis.

En cas de nouvelles notifications, un indicateur de notification orange apparaît sur l'écran de la montre. Si l'indicateur de notification n'apparaît pas à l'écran, depuis la liste des applications, appuyez sur **Paramètres** → **Notifications** → **Paramètres avancés**, puis appuyez sur le curseur **Indicateur de notification** pour activer la fonction.

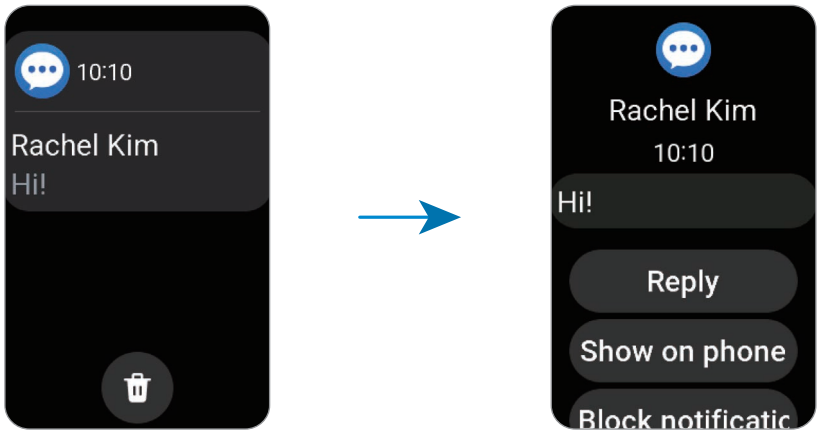


- Vous ne pouvez recevoir des notifications que lorsque vous portez la Fit.
- Vous ne pouvez pas recevoir de notifications sur la Fit lorsque vous utilisez le téléphone. Pour vérifier les notifications sur votre Fit même lorsque vous utilisez votre téléphone, appuyez sur **Paramètres** depuis la liste des applications, puis sur **Notifications** → **Affichage des notifications du téléphone sur le bracelet**, et sélectionnez **Voir les alertes même quand vous utilisez votre téléphone**.

Consulter les notifications entrantes

Lorsque vous recevez une notification, les informations la concernant, comme son type ou l'heure à laquelle vous l'avez reçue, s'affichent à l'écran. Si vous avez reçu plus de deux notifications, balayez l'écran vers le haut ou le bas pour consulter les autres notifications.

Appuyez sur la notification pour en consulter les détails.



Appuyez sur pour supprimer toutes les notifications.

Sélectionner des applications pour la réception des notifications

Sélectionnez une application sur le téléphone ou la Fit pour recevoir des notifications sur votre Fit.

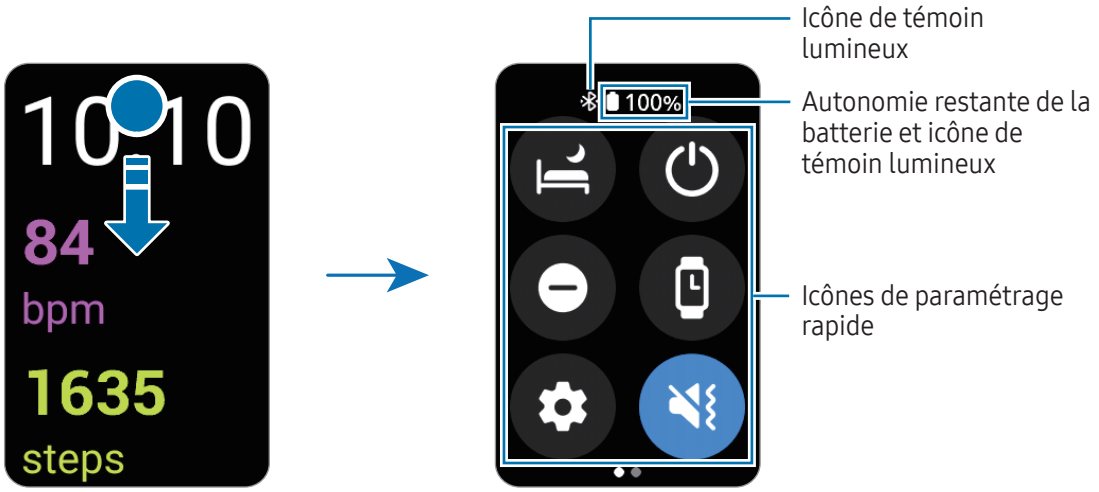
1. Ouvrez l'application **Galaxy Wearable** sur votre téléphone.
2. Appuyez sur **Paramètres du bracelet** → **Notifications** → **Notifications des applications**.
3. Appuyez sur le curseur situé à côté des applications pour recevoir des notifications de la liste des applications.

Volet des raccourcis

Vérifiez l'état actuel de la Fit et configurez les paramètres depuis le volet des raccourcis.

Pour ouvrir le volet des raccourcis, faites glisser l'écran de haut en bas. Pour fermer le volet des raccourcis, balayez l'écran vers le haut.

Balayez l'écran vers la gauche ou la droite pour accéder au volet des raccourcis suivant ou précédent.



Vérifier les icônes d'information

Les icônes d'information s'affichent dans la partie supérieure du volet des raccourcis et vous informent de l'état actuel de la Fit. Les icônes répertoriées dans le tableau sont les plus courantes.

Icône	Signification
	Bluetooth connecté
	Niveau de charge de la batterie

- Certaines icônes d'information qui affichent certaines situations, comme lorsque vous utilisez certains modes ou mettez la Fit en charge, apparaissent également en haut de l'écran de la montre. Pour masquer les icônes d'information sur l'écran de la montre, appuyez sur **Paramètres** depuis la liste des applications, puis sur **Fonctions avancées** → **Indicateurs d'état**, et enfin sélectionnez **Masquer au bout de 2 secondes**.
- L'aspect des icônes d'information peut varier selon la région, votre opérateur ou le modèle.

Vérifier les icônes de paramétrage rapide

Des icônes de paramétrage rapide sont affichées dans le volet des raccourcis. Appuyez sur l'icône pour modifier les paramètres de base ou démarrer la fonction. Pour vérifier le détail des paramètres, maintenez le doigt enfoncé sur l'icône de paramétrage rapide.

Pour en savoir plus à propos de l'ajout ou de la suppression d'icônes de paramétrage rapide sur le volet des raccourcis, reportez-vous à la section Ajouter ou supprimer des icônes de paramétrage rapide.

Icône	Signification
	Activer le mode sommeil
	Accéder aux options d'alimentation.
	Activer le mode Ne pas déranger
	Activer la fonction Always On Display
	Ouvrir les **Paramètres**
	Activer le mode Vibreur ou Muet
	Activer le flash
	Ouvrir l'application **Localisation de téléphone**
	Activer le mode cinéma
	Activer le mode avion
	Activer le mode Verrouillage dans l'eau
	Régler la luminosité

Les icônes de paramétrage rapide peuvent avoir un aspect différent selon la version logicielle du téléphone connecté.

Applications et fonctions

Consulter et répondre aux messages

1 Ouvrez le volet des raccourcis.

2 Appuyez sur une notification de nouveau message.

Pour vérifier un message sur votre téléphone, appuyez sur **Aff. sur tél.**

Pour répondre à un message sur votre Fit, appuyez sur **Répondre** et sélectionnez un modèle de texte.

Pour supprimer un message, appuyez sur .

Rejeter un appel

En cas d'appel entrant, faites glisser à l'extérieur du grand cercle.

Pour envoyer un message de rejet à la personne qui vous appelle, appuyez sur **Envoyer un message** et sélectionnez le message de votre choix.

En cas d'appel manqué, une notification apparaît dans le volet des raccourcis. Dans le volet des raccourcis, vérifiez les notifications d'appels manqués.

Health

Introduction

L'application Health enregistre et gère vos activités et votre rythme de sommeil sur 24 heures et vous encourage à adopter un mode de vie sain. Vous pouvez sauvegarder et gérer les données relatives à votre santé sur l'application Samsung Health du téléphone connecté.

Après un entraînement continu d'une certaine durée avec la Fit au poignet, la fonction de reconnaissance automatique d'exercice est activée. De même, la Fit vous prévient et vous montre des étirements à suivre, ou affiche un écran vous encourageant à pratiquer une activité d'intensité légère lorsque la Fit détecte une inactivité de plus de 50 minutes. Lorsque votre Fit constate que vous conduisez ou dormez, elle peut ne pas vous avertir et ne pas afficher d'écran d'étirement bien que vous soyez physiquement inactif.

Pour en savoir plus, rendez-vous sur le site : www.samsung.com/samsung-health.

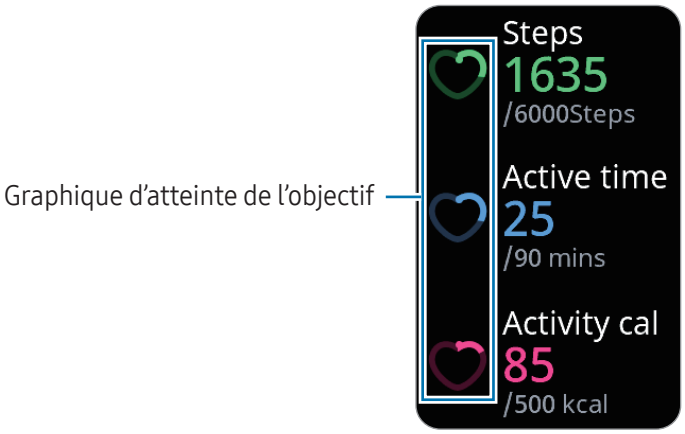
Les fonctions de santé ont été conçues uniquement à des fins de loisir, de bien-être et de remise en forme. Ces fonctions ne doivent pas servir à des fins médicales. Avant d'utiliser ces fonctions, lisez attentivement les instructions.

Activité quotidienne

Vérifiez votre statut quotidien actuel, comme le nombre de pas parcourus, les durées d'activité, les calories brûlées, les objectifs et toute information pertinente.

Vérifier votre activité quotidienne

Depuis la liste des applications, appuyez sur **Health**, puis sur **Activité quotidienne**.



- **Pas** : vérifiez le nombre de pas parcourus pendant la journée. À mesure que vous vous approchez de votre objectif en nombre de pas, le graphique évolue.
- **Durée d'activité** : vérifiez le temps total d'activité physique tout au long de la journée. À mesure que vous vous approchez de votre objectif de durée d'activités peu intenses, comme les exercices d'étirement et la marche, le graphique évolue.
- **Calor. activité** : vérifiez le nombre total de calories brûlées en pratiquant une activité au cours de la journée. À mesure que vous vous approchez de votre objectif en nombre de calories, le graphique évolue.

Pour vérifier des informations supplémentaires liées à votre activité quotidienne, balayez l'écran vers le haut ou le bas.

Définir un objectif d'activité quotidienne

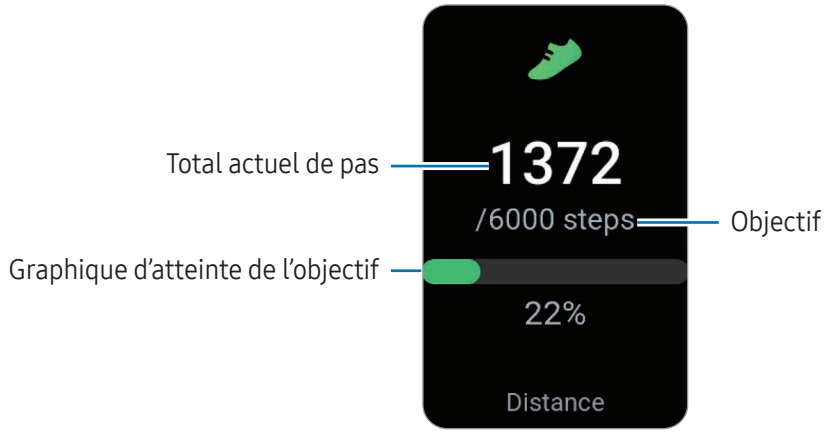
1. Appuyez sur **Health** depuis la liste des applications.
2. Appuyez sur **Activité quotidienne**, puis sur **Définir objectifs**.
3. Sélectionnez une option d'activité.
4. Balayez l'écran vers le haut ou le bas pour définir l'objectif.
5. Appuyez sur .

Pas

La Fit compte le nombre de pas que vous avez parcourus.

Mesurer le nombre de pas

Depuis la liste des applications, appuyez sur **Health**, puis sur **Pas**.



Pour vérifier des informations supplémentaires liées au nombre de pas parcourus, balayez l'écran vers le haut ou le bas.

- Lorsque vous commencez à mesurer le nombre de pas, l'indicateur du nombre de pas contrôle vos pas et affiche leur nombre après un bref délai, parce que la Fit détecte précisément vos mouvements après un certain de temps de marche. En outre, pour un comptage précis du nombre de pas, un court délai peut être observé avant que la notification n'indique que l'objectif a été atteint.
- Si vous utilisez l'indicateur du nombre de pas parcourus lorsque vous vous trouvez dans une voiture ou un train, les vibrations peuvent avoir un effet sur le calcul du nombre de pas.
- Un étage équivaut environ à 3 mètres. Les étages mesurés peuvent ne pas correspondre exactement au nombre d'étages que vous avez réellement montés.
- L'exactitude de la mesure du nombre d'étages dépend de l'environnement, des mouvements de l'utilisateur et de l'état du bâtiment.
- La mesure du nombre d'étages peut ne pas être précise si de l'eau (averse et humidité) ou des corps étrangers pénètrent dans le capteur de pression atmosphérique. En cas de contact avec un détergent, de la sueur ou des gouttes de pluie, rincez la Fit à l'eau douce et séchez-la soigneusement ainsi que le capteur de pression atmosphérique avant toute utilisation.

Paramétrer l'objectif de pas

1 Appuyez sur **Health** depuis la liste des applications.

2 Appuyez sur **Pas**, puis sur **Définir objectifs**.

3 Balayez l'écran vers le haut ou le bas pour définir l'objectif.

4 Appuyez sur .

Exercice

Enregistrez les informations à propos de votre exercice et vérifiez les résultats.

- Avant d'utiliser cette fonction, demandez l'avis d'un professionnel de la santé agréé, tel qu'un médecin, si l'une des situations suivantes s'applique à vous :
  - Si vous souffrez d'une maladie chronique, comme une maladie cardiaque ou une hypertension artérielle ;
  - Si vous êtes enceinte ;
  - Si vous n'avez pas l'âge requis pour faire de l'exercice de manière autonome.
- Si vous souffrez de vertiges, ressentez une douleur ou éprouvez des difficultés à respirer pendant l'exercice, arrêtez immédiatement et demandez l'avis d'un professionnel de santé, comme un médecin.
- Dès que vous démarrez un exercice, votre fréquence cardiaque est mesurée. Pour une mesure précise, portez la Fit correctement ajustée autour de l'avant-bras, juste au-dessus du poignet. Pour en savoir plus, reportez-vous à la section Comment porter la Fit pour obtenir des mesures précises.
- Pour améliorer la précision, ne bougez pas pendant les mesures de la fréquence cardiaque.
- Selon les conditions environnementales, votre condition physique ou la manière dont vous portez la Fit, votre fréquence cardiaque peut, temporairement, ne pas apparaître.

Respectez les consignes suivantes avant d'effectuer des exercices physiques par temps froid :

- Évitez d'utiliser l'appareil dans le froid. Si possible, utilisez l'appareil à l'intérieur.
- Si vous utilisez l'appareil à l'extérieur par temps froid, recouvrez la Fit avec votre manche avant de l'utiliser.

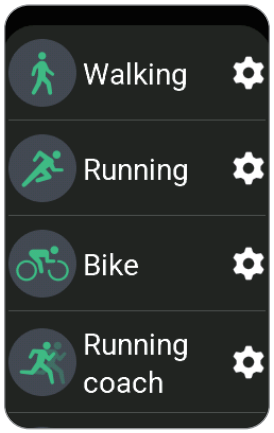
Commencer des exercices

1 Appuyez sur **Health** depuis la liste des applications.

2 Appuyez sur **Exercice**.

Vous pouvez commencer une activité physique directement à partir de la carte **Multi-entraîn.** après y avoir ajouté vos entraînements.

3 Balayez l'écran vers le haut ou le bas pour sélectionner le type d'exercice souhaité.
Si aucun type d'exercice ne vous convient, appuyez sur **Ajouter**, puis sélectionnez le type d'exercice de votre choix.



L'exercice commence. Pour certains types d'exercices, appuyez sur **Départ** pour commencer l'exercice.

4 Balayez l'écran vers le haut ou le bas pour consulter sur l'écran d'entraînement les informations concernant l'exercice, telles que votre fréquence cardiaque, la distance ou la durée de l'exercice.



Vous pouvez écouter de la musique en balayant l'écran vers la gauche.

- Lorsque vous sélectionnez **Nage piscine** ou **Nage eau libre**, le mode Verrouillage dans l'eau s'active automatiquement et l'écran tactile n'est plus opérant. Le mode Verrouillage eau est une fonction qui permet d'éviter l'activation de l'écran et les saisies involontaires lors de la pratique d'un sport aquatique.
- Lorsque vous sélectionnez **Nage piscine** ou **Nage eau libre**, il est possible que la valeur enregistrée ne soit pas précise dans les cas suivants :
  - Si vous cessez de nager avant d'atteindre le point d'achèvement de l'exercice
  - Si vous changez de nage en cours d'entraînement
  - Si vous cessez de bouger les bras avant d'atteindre le point d'achèvement de l'exercice
  - Si vous nagez sans les bras
  - Si vous nagez avec un seul bras
  - Si vous nagez sous l'eau
  - Si vous sortez de l'eau et marchez après avoir commencé l'exercice
  - Si vous ne faites pas de pause ou ne recommencez pas l'exercice, mais terminez l'exercice en vous reposant.

5 Balayez l'écran vers la droite et appuyez sur **Terminer**.
Pour faire une pause ou recommencer l'exercice, balayez l'écran vers la droite et appuyez sur **Pause** ou **Reprendre**.

- Pour achever votre séance de natation, commencez par maintenez la touche Accueil enfoncée pendant 2 secondes pour désactiver le mode Verrouillage dans l'eau. Arrêtez d'appuyer sur la touche Accueil lorsque le mode Verrouillage dans l'eau est désactivé. Si vous continuez d'appuyer sur la touche Accueil, vous risquez de forcer le redémarrage de la Fit.
- La musique continue d'être diffusée même si vous avez fini de vous entraîner. Pour arrêter la diffusion de musique, arrêtez la musique avant de terminer votre exercice ou ouvrez l'application **Contrôleur média**.

6 Une fois vos exercices terminés, balayez l'écran vers le haut ou le bas pour consulter les résultats.

Effectuer plusieurs exercices

Vous pouvez vous connecter à différents exercices et effectuer directement une routine complète en démarrant un autre exercice juste après avoir fini l'exercice en cours.

En cours d'entraînement, balayez l'écran vers la droite, appuyez sur **Nouveau**, puis sélectionnez le prochain type d'exercice souhaité.

Pour achever votre séance de natation, commencez par maintenez la touche Accueil enfoncée pendant 2 secondes pour désactiver le mode Verrouillage dans l'eau. Arrêtez d'appuyer sur la touche Accueil lorsque le mode Verrouillage dans l'eau est désactivé. Si vous continuez d'appuyer sur la touche Accueil, vous risquez de forcer le redémarrage de la Fit.

Paramétrer l'exercice

1 Appuyez sur **Health** depuis la liste des applications.

2 Appuyez sur **Exercice**.

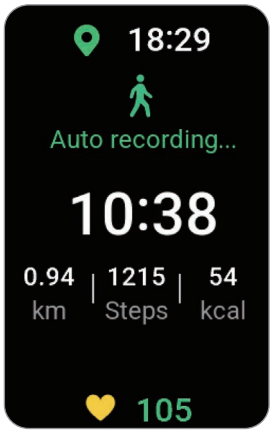
3 Appuyez sur ⚙ à côté de chaque type d'exercice et définissez les diverses options proposées.

- **Objectif** : activez l'objectif de l'exercice et définissez-le.
- **Écran entraînement** : paramétrez les écrans qui s'affichent lors de votre entraînement.
- **Guide des zones de fréquence cardiaque** : activez la fonction et réglez-la pour recevoir des alertes lorsque vous atteignez l'objectif de zone de fréquence cardiaque que vous avez défini.
- **Guide d'intervalle** : paramétrez l'appareil pour recevoir des conseils dès que vous atteignez la distance, la durée ou la longueur que vous avez fixée.
- **Messages entraîn.** : paramétrez les messages d'entraînement pour adopter un rythme correct en cours d'entraînement.
- **Pause auto.** : paramétrez la fonction d'exercice de la Fit pour faire une pause automatiquement lorsque vous cessez de vous entraîner.
- **Début de l'entraînement** : paramétrez la façon de démarrer l'entraînement.
- **Écran tjrs allumé** : paramétrez la fonction pour que l'écran reste toujours allumé pendant les séances d'entraînement.
- **Détecter auto. entraînements** : activez la fonction de détection automatique des exercices et paramétrez-la. Pour en savoir plus, reportez-vous à la section Fonction de détection automatique des exercices.
- **Longueur bassin** : paramétrez la longueur de la piscine.

- Vous pouvez également modifier certains paramètres juste avant de commencer l'exercice ou pendant l'exercice. Avant de commencer l'exercice, appuyez sur **Param.** sur l'écran du compte à rebours ou l'écran GPS. Vous pouvez également, en cours d'entraînement, balayer l'écran vers la droite et appuyer sur **Paramètres**.
- Les options de paramétrage des exercices disponibles peuvent varier selon le type d'exercice.

Fonction de détection automatique des exercices

Si vous êtes engagé dans une activité pendant une certaine période de temps avec la Fit au poignet, elle détecte automatiquement que vous vous entraînez et enregistre les données de l'activité physique, telles que le type d'exercice, la durée et les calories brûlées.



Lorsque vous arrêtez vos exercices pendant plus d'une minute, la Fit détecte automatiquement que vous avez arrêté l'entraînement et l'enregistrement s'arrête.

- Vous pouvez consulter la liste des exercices pris en charge par la fonction de détection automatique d'exercice. Depuis la liste des applications, appuyez sur **Health**, puis sur **Paramètres** → **Activités à détecter**. Si les exercices ne sont pas reconnus automatiquement, activez la fonction de détection automatique des exercices et appuyez sur le curseur du type d'exercice qui utilise cette fonction sous **Activités à détecter**.
- La fonction de détection automatique des exercices mesure le temps passé à s'entraîner et les calories brûlées à l'aide du capteur d'accélération. Selon votre manière de marcher, vos programmes d'exercices et vos habitudes, il est possible que les mesures ne soient pas précises.

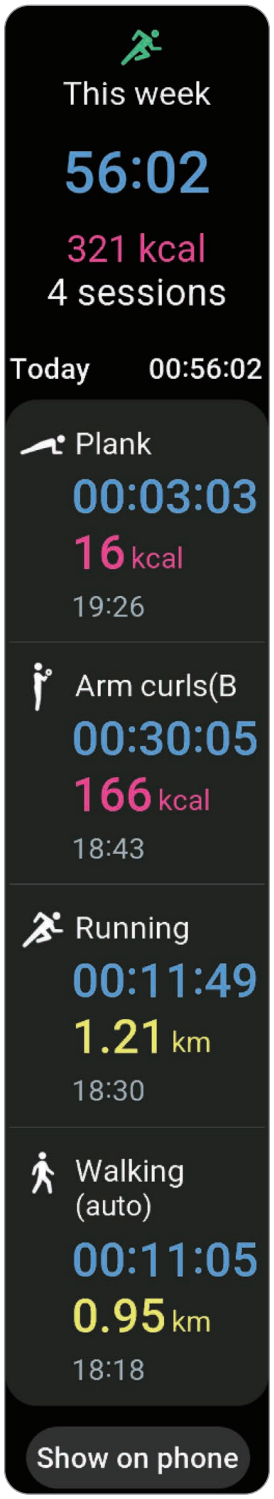
Durée d\'entraînement cette semaine

Vous pouvez consulter l'historique de vos exercices, trié par date et par type d'exercice.

1 Appuyez sur **Health** depuis la liste des applications.

2 Appuyez sur **Durée d\'entraînement cette semaine**.

3 Balayez l'écran vers le haut ou le bas pour consulter l'ensemble de l'historique de vos exercices.



Sommeil

Analysez votre sommeil et enregistrez-le en mesurant votre fréquence cardiaque et vos mouvements pendant votre sommeil.

Cette fonction est uniquement conçue à des fins de bien-être général et de remise en forme. Par conséquent, ne l'utilisez pas à des fins médicales, telles que le diagnostic de symptômes, et le traitement ou la prévention de maladies.

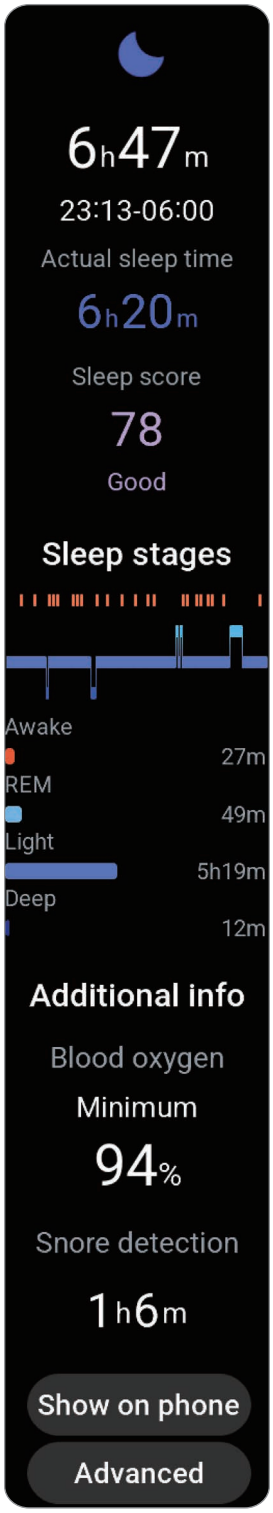
- Quatre états du rythme de sommeil (éveil, paradoxal, léger, profond) sont analysés en fonction de vos mouvements et des modifications de votre fréquence cardiaque pendant que vous dormez. Vous pouvez vérifier les plages recommandées pour chaque état de sommeil mesuré dans le graphique sur votre téléphone connecté.
- Si votre fréquence cardiaque est irrégulière ou si votre Fit ne parvient pas à la détecter correctement, votre rythme de sommeil sera analysé selon trois états (réparateur, non réparateur, léger).
- Vous pouvez vérifier l'analyse détaillée de votre sommeil uniquement si la Fit est connectée à votre téléphone.
- Avant la mesure, rechargez la batterie de la Fit afin que l'autonomie soit d'au moins 30 %.
- Pour une mesure précise, portez la Fit correctement ajustée autour de l'avant-bras, juste au-dessus du poignet. Pour en savoir plus, reportez-vous à la section Comment porter la Fit pour obtenir des mesures précises.

Mesurer votre sommeil

1. Dormez avec votre Fit au poignet.

   La Fit commence à mesurer votre sommeil.
2. Depuis la liste des applications, appuyez sur **Health** après votre réveil.
3. Appuyez sur **Sommeil**.

4 Balayez l'écran vers le haut ou le bas pour consulter toutes les informations relatives à la mesure de votre sommeil.



Utiliser la fonction de détection de ronflements

1 Appuyez sur **Health** depuis la liste des applications.

2 Appuyez sur **Paramètres**.

3 Appuyez sur **Sommeil** → **Détection des ronflements**.
L'application Samsung Health s'ouvre sur votre téléphone.

4 Appuyez sur le curseur pour activer la fonction.

5 Sélectionnez **Toujours** sous l'option **Détection des ronflements** pour mesurer votre ronflement lorsque vous dormez.

6 Connectez votre téléphone au chargeur et positionnez le microphone du téléphone face à vous avant de vous endormir.
Vos ronflements seront mesurés en même temps que les autres enregistrements effectués lors de votre sommeil si vous dormez avec votre Fit au poignet.

- La fonction de détection des ronflements peut être activée sur l'application Samsung Health (version 6.18 ou ultérieure) du téléphone connecté.
- Le ronflement peut ne pas être mesuré si vous ne réglez pas la fonction de détection des ronflements sur **Toujours**, si vous ne connectez pas le téléphone au chargeur ou si vous ne positionnez pas le microphone face à vous avant de vous endormir.

Nourriture

Enregistrez les calories que vous ingérez quotidiennement et comparez-les à votre objectif de calories pour vous aider à gérer votre poids.

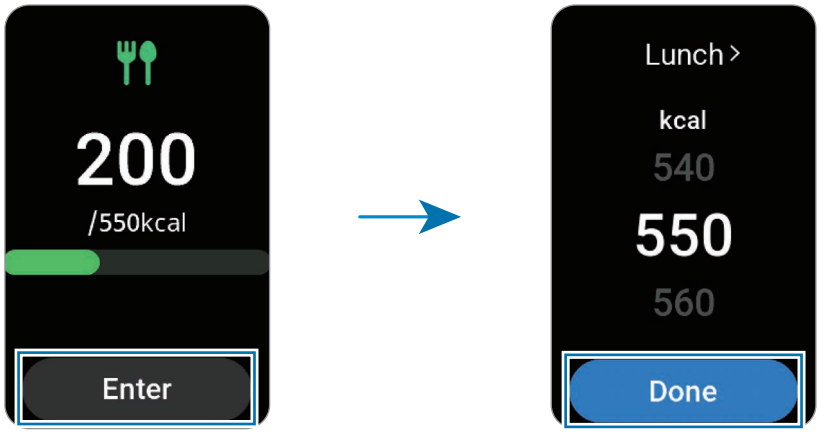
Enregistrer les calories

1 Appuyez sur **Health** depuis la liste des applications.

2 Appuyez sur **Nourriture**.

3 Appuyez sur **Entrer**, puis sur le type de repas en haut de l'écran, et sélectionnez une option.

4 Balayez l'écran vers le haut ou le bas pour définir un objectif d'apport calorique, puis appuyez sur **Terminé**.



Pour vérifier des informations supplémentaires liées à l'apport calorique, balayez l'écran vers le haut ou le bas.

Supprimer des journaux de données

1 Appuyez sur **Health** depuis la liste des applications.

2 Appuyez sur **Nourriture**, puis sur **Supprimer**.

3 Sélectionnez des données à supprimer, puis appuyez sur **Supprimer**.

Définir votre objectif d'apport calorique

1 Appuyez sur **Health** depuis la liste des applications.

2 Appuyez sur **Nourriture**, puis sur **Définir object.**

3 Balayez l'écran vers le haut ou le bas pour définir l'objectif.

4 Appuyez sur **Terminé**.

Cardio

Mesurez et enregistrez votre fréquence cardiaque.

L'indicateur de fréquence cardiaque de la Fit a été conçu uniquement à titre d'information, mais ne saurait être utilisé pour diagnostiquer une maladie ou une pathologie, ou pour guérir, soulager, traiter ou prévenir une maladie.

Pour une mesure précise, portez la Fit correctement ajustée autour de l'avant-bras, juste au-dessus du poignet. Pour en savoir plus, reportez-vous à la section Comment porter la Fit pour obtenir des mesures précises.

Respectez les consignes suivantes avant de mesurer votre fréquence cardiaque :

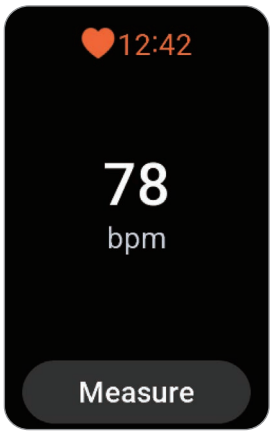
- Se reposer pendant 5 minutes avant de prendre les mesures.
- Si la mesure obtenue est très différente de celle attendue, se reposer pendant 30 minutes, puis recommencer la mesure.
- En hiver ou par temps froid, restez au chaud pour mesurer la fréquence cardiaque.
- La consommation de cigarettes ou d'alcool avant la prise des mesures peut accélérer votre fréquence cardiaque au point que celle-ci soit différente de votre fréquence cardiaque normale.
- Ne pas parler, ni bailler ou respirer profondément lors de la mesure de la fréquence cardiaque. Ceci risque d'entraîner une prise de mesures inexactes de la fréquence cardiaque.
- Les mesures de la fréquence cardiaque peuvent varier en fonction de la méthode de mesure et de l'environnement dans lequel elles sont effectuées.
- Si le capteur ne fonctionne pas, vérifiez la position de la Fit sur votre poignet et veillez à ce qu'aucun obstacle ne gêne le capteur. Si le dysfonctionnement du capteur persiste, contactez un centre de service après-vente Samsung ou un centre agréé.

Mesurer manuellement votre fréquence cardiaque

1 Appuyez sur **Health** depuis la liste des applications.

2 Appuyez sur **Cardio**.

3 Appuyez sur **Mesurer** pour commencer à mesurer la fréquence cardiaque.
Vérifiez la fréquence cardiaque mesurée sur l'écran.



Pour vérifier des informations supplémentaires liées à la fréquence cardiaque, balayez l'écran vers le haut ou le bas.

Modifier les paramètres de mesure de la fréquence cardiaque

1 Appuyez sur **Health** depuis la liste des applications.

2 Appuyez sur **Cardio**.

3 Appuyez sur **Paramètres** et sélectionnez la méthode de mesure dans **Mesure**.

- **Mesurer en permanence** : votre fréquence cardiaque est mesurée en continu.
- **Ttes 10 min si immobile** : votre fréquence cardiaque est mesurée toutes les 10 minutes alors que vous êtes au repos.
- **Manuelle uniq.** : votre fréquence cardiaque est mesurée manuellement uniquement lorsque vous appuyez sur **Mesurer**.

Définir l'alerte de fréquence cardiaque

Vous pouvez recevoir une alerte lorsque votre fréquence cardiaque est supérieure ou inférieure à la valeur de fréquence cardiaque au repos que vous avez définie et que cela dure plus de 10 minutes.

1 Appuyez sur **Health** depuis la liste des applications.

2 Appuyez sur **Cardio**.

3 Appuyez sur **Paramètres** et définissez l'alerte dans **Alerte de fréquence cardiaque**.

- **FC maximale** : paramétrez l'appareil pour recevoir une alerte lorsque votre fréquence cardiaque est constamment supérieure à la valeur de fréquence cardiaque que vous avez définie.
- **FC minimale** : paramétrez l'appareil pour recevoir une alerte lorsque votre fréquence cardiaque est constamment inférieure à la valeur de fréquence cardiaque que vous avez définie.

Stress

Vérifiez votre niveau de stress en utilisant les données biologiques recueillies par votre Fit et réduisez votre stress en suivant les exercices de respiration fournis par la Fit.

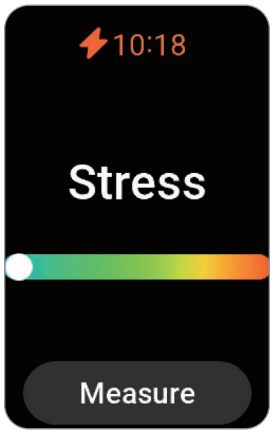
- Plus vous mesurez votre niveau de stress fréquemment, plus vos résultats sont précis en raison des données cumulées.
- Votre niveau de stress n'est pas nécessairement lié à votre état émotionnel.
- Votre niveau de stress peut ne pas être mesuré si vous dormez, effectuez des exercices, bougez beaucoup ou juste après un entraînement.
- Pour une mesure précise, portez la Fit correctement ajustée autour de l'avant-bras, juste au-dessus du poignet. Pour en savoir plus, reportez-vous à la section Comment porter la Fit pour obtenir des mesures précises.

Mesurer manuellement votre niveau de stress

1 Appuyez sur **Health** depuis la liste des applications.

2 Appuyez sur **Stress**.

3 Appuyez sur **Mesurer** pour commencer à mesurer votre niveau de stress.
Vérifiez la mesure de votre niveau de stress à l'écran.



Atténuer le stress grâce à l'exercice de respiration

1 Appuyez sur **Health** depuis la liste des applications.

2 Appuyez sur **Stress**.

3 Appuyez sur ⊕ ou ⊖ sous **Respiration** pour modifier la durée et le nombre d'exercices de respiration.
Pour modifier la durée de l'exercice de respiration, appuyez sur **Durée de la respiration**.

4 Appuyez sur **Démarrer** et commencez à respirer.
Pour arrêter l'exercice de respiration, appuyez sur ⏹.

Modifier les paramètres de mesure du stress

1 Appuyez sur **Health** depuis la liste des applications.

2 Appuyez sur **Stress**.

3 Appuyez sur **Paramètres** et sélectionnez la méthode de mesure dans **Mesure**.

- **Mesurer en permanence** : le niveau de votre stress est mesuré en continu.
- **Manuelle uniq.** : le niveau de votre stress est mesuré manuellement uniquement lorsque vous appuyez sur **Mesurer**.

Suivi du cycle

Saisissez les données de votre cycle menstruel pour pouvoir effectuer son suivi. Si vous gérez et suivez votre cycle menstruel, vous pouvez prédire la date de vos prochaines règles.

- Cette fonction est uniquement destinée à la gestion et au suivi de votre cycle menstruel. Par conséquent, ne l'utilisez pas à des fins médicales, telles que le diagnostic de symptômes, et le traitement ou la prévention de maladies.
- Cette fonction n'est pas destinée à être utilisée à des fins d'aide à la conception ou de contraception.
- Les dates pronostiquées ne sont données qu'à titre indicatif. Les dates pronostiquées peuvent différer des dates réelles.
- Les personnes de moins de 18 ans ne doivent pas utiliser cette fonction sans être accompagnées par un adulte responsable.
- Ne prenez aucune décision médicale sur la base des dates pronostiquées sans consulter un médecin. De même, n'utilisez pas les informations fournies par l'application Health et ne prenez pas de mesures médicales sans consulter un expert médical qualifié.

- Activez la fonction Suivi de cycle dans l'application Samsung Health de votre téléphone pour pouvoir l'utiliser sur votre Fit.
- Les dates prévues peuvent varier en fonction des informations saisies.

1 Appuyez sur **Health** depuis la liste des applications.

2 Appuyez sur **Suivi du cycle**.

3 Appuyez sur **Entrer règles**.

4 Balayez l'écran vers le haut ou le bas pour définir la date de début de la période.

5 Appuyez sur **Enregistrer**.

Pour vérifier des informations supplémentaires liées au suivi de cycle, balayez l'écran vers le haut ou le bas.

Eau

Enregistrez et suivez le nombre de verres d'eau que vous buvez.

Enregistrer votre consommation d'eau

1 Appuyez sur **Health** depuis la liste des applications.

2 Appuyez sur **Eau**.

3 Appuyez sur **+250 ml** lorsque vous buvez un verre d'eau.
Si vous souhaitez modifier la taille du verre, appuyez sur **Définition de la taille des tasses** et sélectionnez une option ou définissez votre propre taille de verre.

Supprimer des journaux de données

1 Appuyez sur **Health** depuis la liste des applications.

2 Appuyez sur **Eau** → **Supprimer**.

3 Sélectionnez des données à supprimer, puis appuyez sur **Supprimer**.

Définir votre objectif de consommation

1 Appuyez sur **Health** depuis la liste des applications.

2 Appuyez sur **Eau** → **Définir object.**

3 Balayez l'écran vers le haut ou le bas pour définir l'objectif quotidien.

4 Appuyez sur **OK**.

Oxygène dans le sang

Mesurez le taux d'oxygène dans le sang pour vérifier si votre sang fournit correctement de l'oxygène aux différentes parties de votre corps.

Cette fonction est uniquement conçue à des fins de bien-être général et de remise en forme. Par conséquent, ne l'utilisez pas à des fins médicales, telles que le diagnostic de symptômes, et le traitement ou la prévention de maladies.

Respectez les consignes suivantes avant de mesurer votre taux d'oxygène dans le sang :

- Se reposer pendant 5 minutes avant de prendre les mesures.
- En hiver ou par temps froid, restez au chaud pour mesurer le taux d'oxygène dans le sang.
- Les mesures du taux d'oxygène dans le sang peuvent varier en fonction de la méthode de mesure et de l'environnement dans lequel elles sont effectuées.

Mesurer manuellement votre taux d'oxygène dans le sang

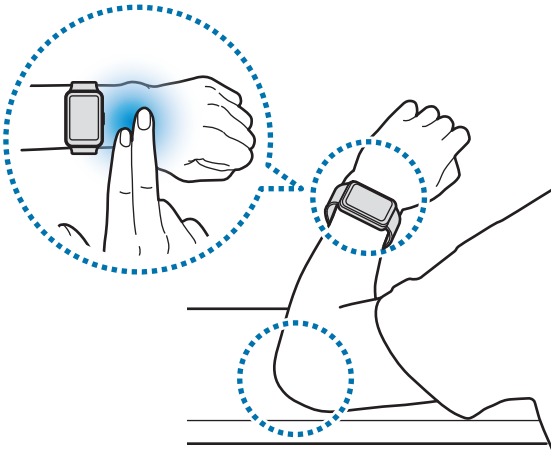
1 Appuyez sur **Health** depuis la liste des applications.

2 Appuyez sur **Oxygène dans le sang**.

3 Appuyez sur **Mesurer** pour commencer à mesurer le niveau d'oxygène dans le sang.

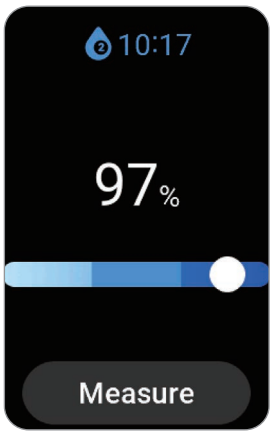
Position de mesure correcte

- Pour obtenir des mesures précises, portez la Fit correctement ajustée autour de l'avant-bras, juste au-dessus du poignet, en ménageant un espace suffisant pour glisser deux doigts en dessous, comme indiqué sur la figure ci-après. Placez également votre coude sur la table en plaçant le poignet près de votre cœur.



- Ne bougez pas et restez dans la bonne position jusqu'à la fin de la mesure.
- Vous pouvez apprendre à mesurer votre niveau d'oxygène dans le sang en détail à l'écran en appuyant sur **Comment mesurer**.

Vérifiez la mesure de votre taux d'oxygène dans le sang à l'écran. Si au repos, votre taux d'oxygène dans le sang est compris entre 95 % et 100 %, il est supposé être dans la plage normale.



Mesurer votre taux d'oxygène dans le sang alors que vous dormez

Paramétrez l'appareil pour mesurer votre taux d'oxygène dans le sang en continu pendant votre sommeil.

1 Appuyez sur **Health** depuis la liste des applications.

2 Appuyez sur **Paramètres**.

3 Appuyez sur **Sommeil**, puis sur le curseur **Oxygène ds sang durant sommeil** pour activer la fonction.
Votre taux d'oxygène dans le sang sera mesuré en même temps que les autres enregistrements effectués lors de votre sommeil si vous dormez avec votre Fit au poignet.

- Si le niveau d'oxygène dans le sang est mesuré en permanence pendant votre sommeil, la batterie se décharge plus rapidement.
- Lors de la mesure de votre taux d'oxygène dans le sang, une lumière due au clignotement du capteur de fréquence cardiaque optique est visible.
- La Fit peut mesurer votre taux d'oxygène dans le sang même si vous ne dormez pas, car elle peut détecter que vous êtes en train de dormir, alors que vous lisez un livre, regardez la télévision ou un film.
- Portez la Fit correctement, en veillant à ce qu'il n'y ait pas d'espace entre votre poignet et la Fit lorsque vous vous retournez pendant votre sommeil.

Partage

Comparez votre nombre de pas avec celui de vos amis qui utilisent aussi la fonction Partage de l'application Samsung Health. Lorsque vous lancez des défis de nombre de pas parcourus avec vos amis, vous pouvez vérifier le statut du défi sur votre Fit.

1 Appuyez sur **Health** depuis la liste des applications.

2 Appuyez sur **Partage**.

Appuyez sur **Aff. sur tél.** pour vérifier les informations détaillées liées à la fonction Partage sur le téléphone connecté.

Activez la fonction Partage dans l'application Samsung Health sur votre téléphone pour vérifier les informations de partage sur votre Fit.

Paramètres

Configurez les différents paramètres relatifs aux exercices physiques et à la remise en forme.

Depuis la liste des applications, appuyez sur **Health**, puis sur **Paramètres**.

- **Mesure** : réglez la façon de mesurer votre fréquence cardiaque et votre stress, et activez ou désactivez les fonctions supplémentaires qui peuvent être mesurées pendant le sommeil.
- **Détecter auto. entraînements** : réglez la fonction de détection automatique des exercices et configurez les paramètres, comme la sélection des types d'exercices à détecter.
- **Durée d'inactivité** : activez cette fonction pour recevoir des alertes après 50 minutes d'inactivité, et définissez l'heure et les jours où vous souhaitez être informé.

La disponibilité de certaines fonctions dépend de votre région, de votre opérateur ou de votre modèle.

Contrôleur média

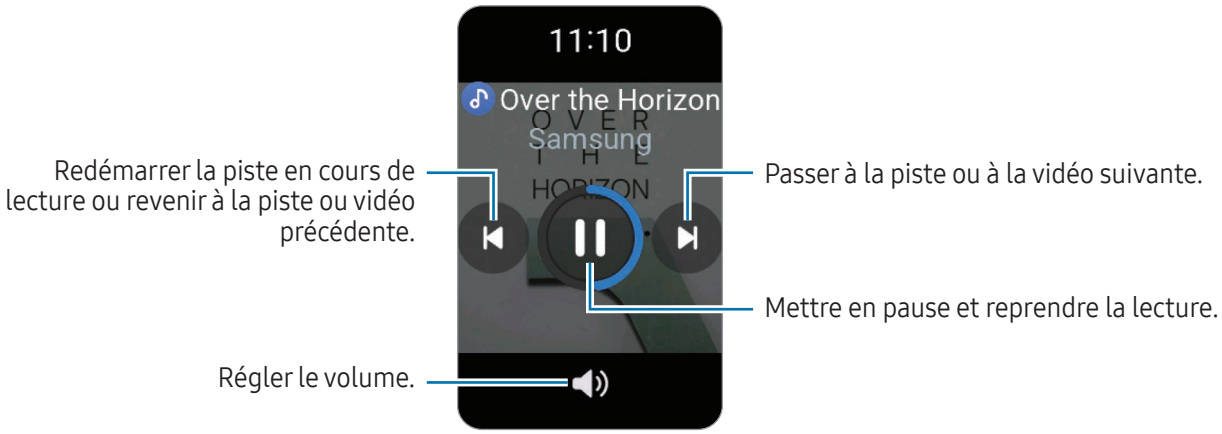
Contrôlez l'application multimédia installée sur le téléphone connecté pour lire ou mettre en pause la musique ou les vidéos.

Pour ouvrir cette application automatiquement à partir de votre Fit lorsque vous écoutez de la musique ou des vidéos sur le téléphone connecté, depuis la liste des applications, appuyez sur **Paramètres** → **Écran**, puis sur le curseur **Afficher les contrôles média** pour activer la fonction.

1 Écoutez la musique ou regardez les vidéos sur le téléphone connecté.

2 Depuis la liste des applications, appuyez sur **Contrôleur média**.

3 Contrôlez le lecteur de musique ou de vidéos à l'aide de votre Fit.



Calendrier

Vous pouvez consulter sur votre Fit les programmes des événements sur 7 jours que vous avez enregistrés sur votre téléphone.

Depuis la liste des applications, appuyez sur **Calendrier** pour vérifier les programmes des événements que vous avez enregistrés sur votre téléphone.

Pour ajouter votre programme, appuyez sur **Aff. sur tél.**, puis ajoutez-le au téléphone connecté.

Météo

Consultez les informations météo sur la Fit pour le lieu défini sur le téléphone connecté.

Depuis la liste des applications, appuyez sur **Météo**.

Pour consulter les informations météo, heure par heure ou sur une base hebdomadaire, balayez l'écran vers le haut ou le bas.

Alarme

Réglez et gérez individuellement les alarmes de la Fit et du téléphone.

Lorsque votre Fit est connectée à votre téléphone via Bluetooth, vous pouvez vérifier toutes les listes d'alarmes sur votre téléphone à partir de la Fit.

Créer une alarme

1. Depuis la liste des applications, appuyez sur **Alarme**.
2. Appuyez sur **Aj. sur bracelet** pour définir des alarmes qui se désactivent uniquement sur votre Fit.
   Vous pouvez également ajouter une alarme à partir du téléphone connecté en appuyant sur **Ajouter sur tél.**
3. Balayez l'écran vers le haut ou le bas pour définir l'heure d'alarme, puis appuyez sur **Suivant**.
4. Définissez d'autres options d'alarme, telles que la date à laquelle vous souhaitez la supprimer et la possibilité de répéter l'alarme, puis appuyez sur **Enregistrer**.
   L'alarme sélectionnée est ajoutée à la liste des alarmes.

Pour activer ou désactiver des alarmes, appuyez sur le curseur situé en regard de l'alarme dans la liste des alarmes.

Désactiver les alarmes

Pour désactiver une alarme, faites glisser votre doigt sur l'icône .

Si vous souhaitez utiliser la fonction de répétition d'alarme, faites glisser l'icône à l'extérieur du cercle.

Supprimer une alarme

Dans la liste des alarmes, maintenez le doigt enfoncé sur une alarme, puis appuyez sur **Supprimer**.

Horloge monde

Depuis la liste des applications, appuyez sur **Horloge monde** pour consulter les horloges mondiales ajoutées à partir du téléphone.

Pour ajouter une horloge mondiale, appuyez sur **Ajouter sur tél.** Si vous avez déjà ajouté des horloges mondiales, appuyez sur **Modif. sur téléphone**, puis ajoutez ou supprimez une horloge mondiale sur le téléphone connecté.

Minuteur

Paramétrer un minuteur

1 Depuis la liste des applications, appuyez sur **Minuteur**.

2 Appuyez sur .

3 Balayez l'écran vers le haut ou le bas pour définir la durée, puis appuyez sur .

Si vous sélectionnez un préréglage, le minuteur démarre immédiatement. Vous pouvez également vérifier davantage de préréglages en balayant l'écran vers le haut ou le bas.

Désactiver un minuteur

Une fois la durée du minuteur est écoulée, faites glisser l'icône en dehors du grand cercle.

Pour redémarrer le minuteur, faites glisser l'icône en dehors du grand cercle.

Chronomètre

1 Depuis la liste des applications, appuyez sur **Chronomètre**.

2 Sélectionnez le type de chronomètre en balayant l'écran vers la gauche ou la droite.
Pour modifier le style de chronomètre, maintenez le doigt enfoncé sur l'écran.

3 Appuyez sur **Démarrer** pour commencer à chronométrer.
Pour enregistrer des temps intermédiaires lors du chronométrage d'un événement, appuyez sur .

4 Appuyez sur pour arrêter le chronométrage.
- Pour redémarrer le chronomètre, appuyez sur .
- Pour effacer les temps intermédiaires, appuyez sur .

Localisation de téléphone

Si vous ne retrouvez plus votre téléphone, la Fit peut vous aider à le localiser.

1 Depuis la liste des applications, appuyez sur **Localisation de téléphone**.

2 Appuyez sur **Démarrer**.
Le téléphone émet un son et vibre, puis son écran s'allume.
Pour arrêter le son et la vibration, appuyez sur et faites glisser l'icône sur le téléphone, ou appuyez sur **Arrêter** sur la Fit.

Recherche de mon bracelet

Si vous avez perdu votre Fit, utilisez l'application Galaxy Wearable sur le téléphone connecté pour vous aider à la retrouver.

1 Ouvrez l'application **Galaxy Wearable** sur votre téléphone et appuyez sur **Recherche de mon bracelet**.

2 Appuyez sur **Démarrer**.
La Fit vibre et l'écran s'allume.

Pour arrêter les vibrations, appuyez sur sur la Fit. Vous pouvez également appuyer sur **Arrêter** sur le téléphone.

Envoyer un message SOS

Introduction

En cas d'urgence, notamment lorsque vous êtes blessé à la suite d'une chute, passez un appel d'urgence et envoyez un message SOS contenant vos données de localisation à des contacts préalablement enregistrés. Vous pouvez également configurer votre Fit pour qu'elle affiche vos données médicales après l'envoi du SOS.

- Selon votre zone géographique ou votre situation, il est possible que vos informations de localisation ne soient pas envoyées.
- La disponibilité de certaines fonctions dépend de la version logicielle du téléphone connecté et de son modèle.

Prédéfinir des messages SOS

Saisir des données médicales

Saisissez vos données médicales, comme votre nom et votre groupe sanguin. Il est possible d'accéder à ces données directement sur votre Fit en cas d'urgence.

1 Ouvrez l'application **Galaxy Wearable** sur votre téléphone et appuyez sur **Paramètres du bracelet** → **Sécurité et urgence**.

2 Appuyez sur **Infos médicales**, saisissez vos données, puis appuyez sur **Enregistrer**.

Lors de l'envoi d'un SOS, les données médicales saisies apparaissent sur l'écran SOS de votre Fit.

Enregistrer les contacts d'urgence

Ajoutez des contacts qui peuvent vous aider lors du partage d'une urgence.

1 Ouvrez l'application **Galaxy Wearable** sur votre téléphone et appuyez sur **Paramètres du bracelet** → **Sécurité et urgence**.

2 Appuyez sur **Contacts d'urgence**.

3 Appuyez sur **Ajouter un contact d'urgence** et sélectionnez des contacts existants, puis appuyez sur **Terminé**.

Envoyer un message SOS

Paramétrer des messages SOS

1 Ouvrez l'application **Galaxy Wearable** sur votre téléphone et appuyez sur **Paramètres du bracelet** → **Sécurité et urgence**.

2 Appuyez sur **SOS d'urgence** → **paramètres du SOS d'urgence sur votre téléphone** et configurez les paramètres SOS de votre téléphone connecté.

Il se peut que vous ne puissiez pas configurer les paramètres SOS de votre téléphone connecté en raison de la version logicielle du téléphone connecté et de son modèle. Dans ce cas, configurez les paramètres SOS de l'application Galaxy Wearable.

Envoyer un message SOS

En cas d'urgence, appuyez cinq fois sur la touche Accueil de la Fit.

Un message SOS indiquant votre position actuelle sera envoyé aux numéros d'urgence.

- Pour envoyer manuellement un message SOS, faites glisser le bouton d'appel ou de message à l'extérieur du grand cercle dans l'écran du message SOS de votre téléphone.
- L'appel d'urgence peut ne pas être établi selon la version logicielle du téléphone connecté. Toutefois, un message SOS comprenant vos informations de localisation est envoyé quel que soit le logiciel du téléphone connecté. Si le message SOS n'est pas envoyé, ouvrez l'application **Galaxy Wearable** sur votre téléphone, appuyez sur **Paramètres du bracelet** → **Sécurité et urgence** → **SOS d'urgence** → **paramètres du SOS d'urgence sur votre téléphone**, puis sur le curseur **Envoi SOS aux contacts d'urgence** pour activer la fonction.

Envoyer un message SOS en cas de chute

Paramétrer un message SOS en cas de chute

1 Ouvrez l'application **Galaxy Wearable** sur votre téléphone et appuyez sur **Paramètres du bracelet** → **Sécurité et urgence**.

2 Appuyez sur **Détection des chutes brutales**, puis sur le curseur pour activer la fonction.

3 Appuyez sur **Quand détecter les chutes** et sélectionnez la condition dans laquelle votre Fit détectera la blessure causée par une chute.

Envoyer un message SOS en cas de chute

En cas de choc violent, la Fit peut détecter la blessure causée par la chute grâce au mouvement du bras. En l'absence de mouvement détecté pendant plus de 30 secondes après la chute, une alerte s'affiche et le vibreur se déclenche. S'il n'y a toujours pas de réponse au bout de 60 secondes, l'appel d'urgence est passé et un message SOS est envoyé automatiquement au contact enregistré précédemment après le compte à rebours.

- La Fit peut interpréter que vous avez été blessé dans une chute si vous effectuez un exercice à fort impact. Dans ce cas, annulez l'alerte pour ne pas envoyer le message SOS.
- Cette fonction peut fonctionner différemment selon la version du logiciel du téléphone connecté et son modèle.

Ne plus partager les informations de localisation

Pour arrêter de partager vos informations de localisation, ouvrez l'application **Galaxy Wearable** sur votre téléphone, appuyez sur **Paramètres du bracelet** → **Sécurité et urgence** → **SOS d'urgence** → **paramètres du SOS d'urgence sur votre téléphone** → **Paramètres du partage d'urgence**, puis sur **Arrêter le partage**.

Si vous ne pouvez pas arrêter le partage de vos informations de localisation sur votre téléphone connecté, appuyez sur la notification d'état de partage après avoir ouvert le volet des raccourcis de votre Fit et appuyez sur **Arrêter** → ✓.

Calculatrice

Vous pouvez réaliser des calculs.

Depuis la liste des applications, appuyez sur **Calculatrice**.

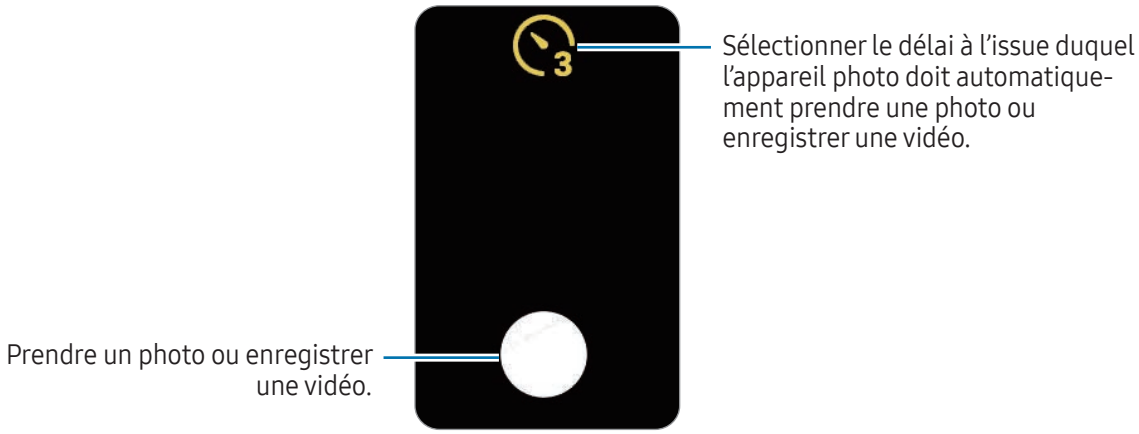
Télécommande de l’appareil photo

Vous pouvez télécommander l’appareil photo du téléphone connecté à la Fit, et prendre des photos ou enregistrer des vidéos à distance.

1 Depuis la liste des applications, appuyez sur **Télécommande de l’appareil photo**.

L’appareil photo du téléphone connecté s’ouvre.

2 Appuyez sur ◯ pour prendre une photo ou enregistrer une vidéo.



La disponibilité de cette application dépend du téléphone connecté.

Paramètres

Introduction

Personnalisez les paramètres de vos fonctions et applications. Paramétrez votre Fit en fonction de votre profil d'utilisation en configurant les divers paramètres.

Appuyez sur **Paramètres** depuis la liste des applications.

La disponibilité de certaines fonctions dans Paramètres dépend de votre région, de votre opérateur ou de votre modèle.

Modes

Sélectionnez le mode de votre Fit.

Depuis l'écran Paramètres, appuyez sur **Modes**.

- **Mode Sommeil** : activez le mode Sommeil pour réduire la fatigue oculaire avant de vous endormir et éviter que votre sommeil ne soit perturbé.
- **Mode Cinéma** : activez le mode Cinéma pour regarder des films.

Lorsque vous activez la fonction **Synchroniser les modes avec le téléphone** sur le téléphone connecté, le mode Théâtre peut être activé et configuré, mais uniquement via votre téléphone. Pour activer le mode Théâtre uniquement sur votre Fit, ouvrez l'application **Galaxy Wearable** sur votre téléphone, appuyez sur **Paramètres du bracelet** → **Modes**, puis sur le curseur **Synchroniser les modes avec le téléphone** pour activer la fonction.

Notifications

Modifiez les paramètres de notification.

Depuis l'écran Paramètres, appuyez sur **Notifications**.

- **Notifications de l'application** : sélectionnez une application sur le téléphone ou la Fit pour recevoir des notifications sur votre Fit.
- **Affichage des notifications du téléphone sur le bracelet** : paramétrez la Fit pour qu'elle affiche les notifications du téléphone selon l'état d'utilisation du téléphone.
- **Désactiver son notif. sur tél.** : paramétrez les notifications d'applications pour qu'elles soient muettes sur votre téléphone lorsqu'elles sont affichées sur la Fit.
- **Ne pas déranger** : paramétrez la Fit pour qu'elle coupe toutes les notifications, à l'exception de celles que vous autorisez.
- **Paramètres avancés** : configurez les paramètres avancés de notification.

Vibreur

Modifiez les paramètres de vibration.

Depuis l'écran Paramètres, appuyez sur **Vibreur**.

- **Vibreur** / **Muet** : paramétrez l'utilisation du mode Vibreur ou le mode Muet sur la Fit.
- **Vibreur** : paramétrez la durée et l'intensité de vibration.
- **Vibration si appel** : changez le modèle du vibreur pour les appels.
- **Notification par vibreur** : changez le modèle du vibreur pour les notifications.
- **Vibration système** : sélectionnez les actions pour recevoir un retour d'information par vibration.

Écran

Modifiez les paramètres d'affichage de l'écran.

Depuis l'écran Paramètres, appuyez sur **Écran**.

- **Luminosité** : réglez la luminosité de l'écran.
- **Luminosité adaptative** : paramétrez la Fit pour qu'elle adapte automatiquement les réglages de luminosité aux conditions d'éclairage.
- **Always On Display** : paramétrez la Fit pour afficher des informations, telles que l'heure et la date, alors que l'écran est éteint et que vous portez votre Fit au poignet. Cependant, lorsque vous utilisez cette fonction, la batterie se décharge plus rapidement que d'habitude.
- **Activation écran** : sélectionnez la façon dont l'écran s'allume. Pour en savoir plus, reportez-vous à la section Allumer l'écran.
- **Afficher les contrôles média** : paramétrez la Fit pour ouvrir automatiquement l'application **Contrôleur média** en cas de diffusion de musique ou de vidéos sur le téléphone connecté.
- **Veille de l'écran** : paramétrez le délai à l'issue duquel le rétroéclairage de l'écran de la Fit doit s'éteindre automatiquement.
- **Voir dern. app.** : paramétrez la durée pendant laquelle la dernière application utilisée reste affichée après l'extinction de l'écran. Si vous rallumez l'écran dans le délai que vous avez défini après l'avoir éteint, l'écran de la dernière application utilisée s'affiche à la place de l'écran de la montre.
- **Afficher les infos sur le niveau de charge** : paramétrez la Fit afin qu'elle affiche les informations de chargement lorsque l'écran est éteint en cours de chargement.

Health

Configurez les différents paramètres relatifs aux exercices physiques et à la remise en forme.

Depuis l'écran Paramètres, appuyez sur **Health**.

- **Mesure** : réglez la façon de mesurer votre fréquence cardiaque et votre stress, et activez ou désactivez les fonctions supplémentaires qui peuvent être mesurées pendant le sommeil.
- **Détecter auto. entraînements** : réglez la fonction de détection automatique des exercices et configurez les paramètres, comme la sélection des types d'exercices à détecter.
- **Durée d'inactivité** : activez cette fonction pour recevoir des alertes après 50 minutes d'inactivité, et définissez l'heure et les jours où vous souhaitez être informé.

Sécurité/confid.

Vérifiez l'état de la sécurité de la Fit et modifiez les paramètres.

Depuis l'écran Paramètres, appuyez sur **Sécurité/confid.**

- **Type verrouill.** : modifiez la méthode de déverrouillage de l'écran. Pour en savoir plus, reportez-vous à la section Écran de verrouillage.
- **Détection du poignet** : paramétrez la Fit pour qu'elle détecte si vous la portez ou non.

Sécurité et urgence

Gérez vos informations médicales et vos contacts d'urgence. Vous pouvez également paramétrer une demande de SOS lorsque vous êtes dans une situation d'urgence. Pour en savoir plus, reportez-vous à la section Envoyer un message SOS.

Depuis l'écran Paramètres, appuyez sur **Sécurité et urgence**.

- **Infos médicales** : configurez ou vérifiez vos informations médicales.
- **Contacts d'urgence** : ajoutez vos contacts d'urgence.
- **SOS d'urgence** : configurez le message SOS en suivant les instructions depuis l'écran Paramètres de cette fonction.
- **Détection des chutes brutales** : paramétrez votre Fit pour générer un SOS en cas de détection d'une chute.

Fonctions avancées

Activer les fonctions avancées.

Depuis l'écran Paramètres, appuyez sur **Fonctions avancées**.

- **Alertes de déconnexion** : paramétrez la réception d'alertes lorsque votre Fit perd sa connexion Bluetooth avec votre téléphone lorsque vous la portez.
- **Verrouillage dans l'eau** : activez le mode Verrouillage eau avant d'entrer dans l'eau. Lorsque le mode Verrouillage dans l'eau est activé, l'écran tactile n'est pas disponible.
- **Appuyer 2 fois sur tche Accueil** : sélectionnez l'application ou la fonction à exécuter lorsque vous appuyez à deux reprises sur la touche Accueil.
- **Indicateurs d'état** : modifiez les paramètres d'affichage des icônes d'information en haut de l'écran de la montre.

Général

Personnalisez les paramètres généraux de votre Fit. Vous pouvez également réinitialiser la Fit.

Depuis l'écran Paramètres, appuyez sur **Général**.

- **Orientation** : réglez la Fit en fonction du poignet auquel vous la portez, qu'il soit gauche ou droit, et l'orientation de la touche Accueil après avoir porté votre Fit.
- **Réinitialiser** : supprimez toutes les données de votre Fit.

À propos du bracelet

Accédez à des informations supplémentaires sur la Fit.

Depuis l'écran Paramètres, appuyez sur **À propos du bracelet**.

- **Informations sur le statut** : vérifiez les informations telles que l'adresse Bluetooth et le numéro de série.
- **Informations légales** : accédez aux mentions légales de la Fit. Vous pouvez également envoyer les informations de diagnostic de la Fit à Samsung.
- **Informations sur logiciel** : accédez à la version du logiciel.
- **Informations sur batterie** : vérifiez les informations sur la batterie.

Application Galaxy Wearable

Introduction

Pour connecter votre Fit à un téléphone, vous devez installer l'application Galaxy Wearable sur le téléphone. Vous pouvez vérifier l'autonomie de la Fit et configurer ses paramètres à l'aide de l'application Galaxy Wearable.

Ouvrez l'application **Galaxy Wearable** sur votre téléphone.

Pour rechercher des paramètres en saisissant des mots clés, appuyez sur . Vous pouvez également rechercher des paramètres en sélectionnant une balise sous **Suggestions**.

La disponibilité de certaines fonctions dépend du type de téléphone connecté.



Appuyez sur ☰ pour utiliser les options complémentaires suivantes :

- ⚙ : configurez les paramètres de l'application Galaxy Wearable.
- **Connecter nouvel appareil** : connectez un appareil supplémentaire. Suivez les instructions qui s'affichent à l'écran pour établir la connexion. Pour savoir comment connecter une autre Fit, reportez-vous à la section Connecter la Fit à un téléphone via Bluetooth.
- **Suppression de l'appareil** : sélectionnez un appareil et appuyez sur **Suppression**.

La disponibilité de certaines fonctions dépend de votre région, de votre opérateur ou de votre modèle.

Cadrans

Vous pouvez changer le cadran qui s'affiche sur l'écran de la montre.

Sur l'écran Galaxy Wearable du téléphone, appuyez sur **Cadrans**.

Sélectionnez le cadran de votre choix.

Si vous sélectionnez certains cadrans, comme **Photos**, vous pouvez les personnaliser avec, par exemple, un type d'horloge en appuyant sur **Personnaliser**.

Créer des cadrans photos

Remplacez le cadran par une photo prise auparavant ou une photo enregistrée sur votre téléphone connecté.

1 Sur l'écran Galaxy Wearable du téléphone, appuyez sur **Cadrans**.

2 Appuyez sur **Photos**.

3 Appuyez sur **Personnaliser** → **Arrière-plan** → **App. photo**.
Pour sélectionner une photo enregistrée sur votre téléphone, appuyez sur **Galerie**.

4 Appuyez sur ◯ pour prendre une photo, puis sur **OK**.

5 Faites glisser la partie de la photo que vous souhaitez utiliser dans le cadre ou ajustez la taille de la photo, puis appuyez sur **Terminé**.
Vous pouvez également retoucher la photo, par exemple en changeant sa luminosité.

6 Appuyez sur **Enregistrer**.
La photo s'affiche dans le cadran.

Écran Applis

Réorganiser des applications depuis la liste des applications.

Sur l'écran Galaxy Wearable du téléphone, appuyez sur **Écran Applis**.

Pour réorganiser des applications, maintenez le doigt appuyé sur à côté de l'application à déplacer, faites-la glisser jusqu'à l'emplacement souhaité, puis appuyez sur **Enregistrer**.

Cartes

Personnalisez les cartes sur la Fit. Vous pouvez également réorganiser les cartes.

Sur l'écran Galaxy Wearable du téléphone, appuyez sur **Cartes**.

Ajouter ou supprimer des cartes

Appuyez sur les cartes que vous souhaitez ajouter sous **Ajout de cartes** ou appuyez sur sur les cartes à retirer, puis appuyez sur **Enregistrer**.

Réorganiser les cartes

Maintenez le doigt appuyé sur la carte à supprimer, puis faites-la glisser jusqu'à l'emplacement souhaité et appuyez sur **Enregistrer**.

Volet des raccourcis

Sélectionnez les icônes de paramétrage rapide affichées sur le volet des raccourcis de votre Fit. Vous pouvez également réorganiser les icônes de paramétrage rapide.

Sur l'écran Galaxy Wearable du téléphone, appuyez sur **Volet des raccourcis**.

Ajouter ou supprimer des icônes de paramétrage rapide

Appuyez sur sur l'icône à ajouter sous **Touches disponibles** ou appuyez sur sur l'icône à retirer, puis appuyez sur **Enregistrer**.

Réorganiser les icônes de paramétrage rapide

Maintenez le doigt appuyé sur l'icône à déplacer, puis faites-la glisser jusqu'à l'emplacement souhaité et appuyez sur **Enregistrer**.

Paramètres du bracelet

Introduction

Vérifiez le statut de votre Fit et configurez ses paramètres.

Sur l'écran Galaxy Wearable du téléphone, appuyez sur **Paramètres du bracelet**.

Compte Samsung

Enregistrez le compte Samsung sur votre téléphone connecté ou vérifiez le compte Samsung précédemment enregistré.

Sur l'écran Galaxy Wearable du téléphone, appuyez sur **Paramètres du bracelet** → **Compte Samsung**. Pour en savoir plus, reportez-vous à la section Enregistrer un compte Samsung sur votre Fit.

Modes

Configurez la synchronisation des paramètres des modes de votre Fit et de votre téléphone.

Sur l'écran Galaxy Wearable du téléphone, appuyez sur **Paramètres du bracelet** → **Modes**.

- **Synchroniser les modes avec le téléphone** : paramétrez pour synchroniser les paramètres des modes de votre Fit et de votre téléphone. Lors de l'activation de cette fonction, tous les nouveaux modes ajoutés ou les paramètres des modes modifiés sur le téléphone connecté sont synchronisés avec la Fit, de même que l'état d'exécution des modes.

Seules certaines fonctions de synchronisation des modes peuvent être prises en charge selon la version logicielle du téléphone connecté.

Notifications

Modifiez les paramètres de notification.

Sur l'écran Galaxy Wearable du téléphone, appuyez sur **Paramètres du bracelet** → **Notifications**. Pour en savoir plus sur les autres fonctions que celles énumérées, reportez-vous à la section Notifications du chapitre Applications et fonctions.

- **Synch. Ne pas déranger avec tél.** : paramétrez le mode Ne pas déranger sur votre Fit et le téléphone connecté.

Vibreur

Modifiez les paramètres de vibration.

Sur l'écran Galaxy Wearable du téléphone, appuyez sur **Paramètres du bracelet** → **Vibreur**. Pour en savoir plus, reportez-vous à la section Vibreur du chapitre Applications et fonctions.

Écran

Modifiez les paramètres d'affichage de l'écran.

Sur l'écran Galaxy Wearable du téléphone, appuyez sur **Paramètres du bracelet** → **Écran**. Pour en savoir plus, reportez-vous à la section Écran du chapitre Applications et fonctions.

Samsung Health

Configurez les différents paramètres relatifs aux exercices physiques et à la remise en forme.

Sur l'écran Galaxy Wearable du téléphone, appuyez sur **Paramètres du bracelet** → **Samsung Health**. Pour en savoir plus, reportez-vous à la section Health du chapitre Applications et fonctions.

Sécurité et urgence

Gérez vos informations médicales et vos contacts d'urgence. Vous pouvez également paramétrer une demande de SOS lorsque vous êtes dans une situation d'urgence.

Sur l'écran Galaxy Wearable du téléphone, appuyez sur **Paramètres du bracelet** → **Sécurité et urgence**. Pour en savoir plus, reportez-vous aux sections Envoyer un message SOS ou Sécurité et urgence du chapitre Applications et fonctions.

Comptes et sauvegarde

Vous pouvez utiliser diverses fonctions de la Fit après avoir enregistré votre compte Samsung sur le téléphone connecté. Vous pouvez également sauvegarder régulièrement les données de votre Fit, automatiquement ou manuellement, et enregistrer la sauvegarde sur Samsung Cloud pour les restaurer à tout moment.

Sur l'écran Galaxy Wearable du téléphone, appuyez sur **Paramètres du bracelet** → **Comptes et sauvegarde**.

- Sauvegardez régulièrement vos données, automatiquement ou manuellement, sur Samsung Cloud, afin de pouvoir les restaurer en cas d'altération ou de perte des données lors d'une réinitialisation imprévue des paramètres par défaut.
- Pour l'application Health, seuls les enregistrements des 7 jours précédents sont sauvegardés sur votre Fit. Pour vérifier les enregistrements sauvegardés depuis plus de 7 jours, installez l'application Samsung Health sur le téléphone connecté et sauvegardez les données automatiquement.

- **Compte Samsung** : enregistrez le compte Samsung sur votre téléphone connecté ou vérifiez le compte Samsung précédemment enregistré. Pour en savoir plus, reportez-vous à la section Enregistrer un compte Samsung sur votre Fit.
- **Samsung Cloud** : paramétrez les données de la Fit pour les sauvegarder automatiquement sur Samsung Cloud. Vous pouvez également sauvegarder les données de votre Fit et restaurer manuellement les données de la Fit précédente à l'aide de Samsung Cloud, même si vous n'avez plus la Fit précédente. Pour en savoir plus, reportez-vous à la section Samsung Cloud.

Samsung Cloud

Sauvegardez les données de votre Fit sur Samsung Cloud et restaurez-les ultérieurement.

Sauvegarder automatiquement les données sur Samsung Cloud

Vous pouvez paramétrer les données de votre Fit pour les sauvegarder automatiquement sur Samsung Cloud.

1. Sur l'écran Galaxy Wearable du téléphone, appuyez sur **Paramètres du bracelet** → **Comptes et sauvegarde**.
2. Appuyez sur le curseur **Sauvegarde automatique** pour activer la fonction.

Sauvegarder manuellement les données sur Samsung Cloud

Vous pouvez sauvegarder les données de votre Fit sur Samsung Cloud.

1 Sur l'écran Galaxy Wearable du téléphone, appuyez sur **Paramètres du bracelet** → **Comptes et sauvegarde**.

2 Appuyez sur **Sauvegarder les données** → **Sauvegarde**.

3 Appuyez sur **Terminé**.

Restaurer des données depuis Samsung Cloud

Vous pouvez restaurer vos données sauvegardées depuis Samsung Cloud vers votre Fit.

1 Sur l'écran Galaxy Wearable du téléphone, appuyez sur **Paramètres du bracelet** → **Comptes et sauvegarde**.

2 Appuyez sur **Restauration des données** et sélectionnez les données de la Fit que vous souhaitez restaurer.

3 Appuyez sur **Restaurer**.

4 Appuyez sur **Terminé**.

Fonctions avancées

Activer les fonctions avancées.

Sur l'écran Galaxy Wearable du téléphone, appuyez sur **Paramètres du bracelet** → **Fonctions avancées**. Pour en savoir plus, reportez-vous à la section Fonctions avancées du chapitre Applications et fonctions.

Météo

Configurez les paramètres de la fonction Météo de la Fit.

Sur l'écran Galaxy Wearable du téléphone, appuyez sur **Paramètres du bracelet** → **Météo**.

- **Paramètres** : modifiez les paramètres détaillés de la fonction Météo de la Fit.

Général

Personnalisez les paramètres généraux de votre Fit. Vous pouvez également réinitialiser la Fit.

Sur l'écran Galaxy Wearable du téléphone, appuyez sur **Paramètres du bracelet** → **Général**. Pour en savoir plus sur les autres fonctions que celles énumérées, reportez-vous à la section Général du chapitre Applications et fonctions.

- **Réponses rapides** : configurez les réponses rapides pour le message que vous avez reçu.
- **Refuser les appels en envoyant des messages** : configurez le message pour refuser les appels entrants.

Mise à jour logicielle bracelet

Mettez à jour le logiciel de votre Fit via le service FOTA (Firmware Over-The-Air). Vous pouvez également mettre à jour les paramètres.

Sur l'écran Galaxy Wearable du téléphone, appuyez sur **Paramètres du bracelet** → **Mise à jour logicielle bracelet**.

- **Téléchargement et installation** : recherchez et installez les mises à jour manuellement.
- **Mise à jour automatique** : paramétrez la Fit pour installer les mises à jour automatiquement.

À propos du bracelet

Accédez à des informations supplémentaires sur la Fit.

Sur l'écran Galaxy Wearable du téléphone, appuyez sur **Paramètres du bracelet** → **À propos du bracelet**. Pour en savoir plus, reportez-vous à la section À propos du bracelet du chapitre Applications et fonctions.

Recherche de mon bracelet

Retrouvez votre Fit perdue ou égarée.

Sur l'écran Galaxy Wearable du téléphone, appuyez sur **Recherche de mon bracelet**.

Appuyez sur **Démarrer** pour vérifier où se trouve votre Fit. Pour en savoir plus, reportez-vous à la section Recherche de mon bracelet du chapitre Applications et fonctions.

Consignes d’utilisation

Précautions à prendre pour utiliser l’appareil

Veuillez lire attentivement ce mode d’emploi pour utiliser votre appareil correctement et en toute sécurité.

- Les descriptions sont basées sur les paramètres par défaut de votre appareil.
- En fonction de votre zone géographique, des caractéristiques du modèle ou de la version logicielle, certains contenus peuvent différer par rapport à votre appareil.
- Samsung ne peut être tenu responsable des problèmes de performance ou des incompatibilités découlant de la modification des paramètres de registre par l’utilisateur. Toute tentative de personnalisation du système d’exploitation peut entraîner des problèmes de fonctionnement de l’appareil ou de ses applications.
- Les logiciels, sons, fonds d’écran, images, ainsi que les autres contenus multimédia fournis avec cet appareil sont concédés sous licence et leur usage est soumis à une utilisation limitée. L’extraction et l’utilisation de ces éléments à des fins commerciales ou autres constituent une infraction au regard des lois sur les droits d’auteur. Les utilisateurs sont entièrement responsables de toute utilisation illégale d’un contenu multimédia.
- Les applications fournies par défaut avec l’appareil peuvent être modifiées ou ne plus être disponibles, et ce, sans préavis.
- Le système d’exploitation de cet appareil est différent de certaines séries de la Galaxy Fit précédentes, et vous ne pouvez pas utiliser les contenus achetés précédemment en raison de problèmes de compatibilité.
- Toute modification du système d’exploitation de l’appareil ou installation de logiciels non officiels peut entraîner des dysfonctionnements et altérer vos données. Ces actions constituent des violations de l’accord de licence Samsung et annuleront votre garantie.
- Selon le fabricant et le modèle de téléphone que vous connectez à votre Fit, il est possible que certaines fonctions ne soient pas conformes à la description qu’en fait ce mode d’emploi.

- L’écran tactile est parfaitement visible, même en plein soleil, en ajustant automatiquement la plage de contraste en fonction de l’environnement. En raison de la nature du produit, l’affichage d’images fixes pendant des périodes prolongées peut entraîner l’apparition d’images rémanentes ou d’images fantômes.
  - Il est recommandé de ne pas utiliser d’images fixes sur tout ou partie de appuyez sur l’écran tactile pendant des périodes prolongées et de l’éteindre lorsque l’appareil n’est pas utilisé.
  - Réglez l’écran tactile afin qu’il s’éteigne lorsque vous ne vous l’utilisez pas. Dans la liste des applications de la Fit, appuyez sur **Paramètres** → **Écran** → **Veille de l’écran**, puis sélectionnez la durée à l’issue de laquelle l’écran tactile doit s’éteindre.
  - Pour paramétrer l’écran tactile afin que sa luminosité soit ajustée automatiquement en fonction de votre environnement, depuis la liste des applications de la Fit, appuyez sur **Paramètres** → **Écran**, puis sur le curseur **Luminosité adaptative** pour activer cette fonction.
- Selon votre zone géographique ou votre modèle, certains appareils doivent obligatoirement recevoir l’approbation de la FCC (Federal Communications Commission).

  Si votre appareil est approuvé par la FCC, vous pouvez obtenir l’identifiant FCC de la Fit. Depuis la liste des applications de la Fit, appuyez sur **Paramètres** → **À propos du bracelet** → **Informations sur le statut** pour accéder à l’identifiant FCC. Si votre appareil n’a pas d’identité FCC, cela signifie que sa vente n’a pas été autorisée aux États-Unis ou sur ses territoires et ne peut être apporté aux États-Unis que pour l’usage personnel de son propriétaire.
- Votre appareil contient des aimants. Maintenez-le à distance des cartes de crédit, des dispositifs médicaux implantés et autres appareils susceptibles d’être affectés par des aimants. Dans le cas des dispositifs médicaux, maintenez une distance de plus de 15 cm entre vos appareils. Arrêtez d’utiliser votre appareil si vous suspectez une interférence avec votre dispositif médical et consultez votre médecin ou le fabricant de votre dispositif médical.

Icônes d’instruction

Avertissement : situations susceptibles de vous blesser ou de blesser autrui

Attention : situations susceptibles d’endommager votre appareil ou d’autres équipements

Information : remarques, conseils d’utilisation ou informations complémentaires

Remarques sur le contenu du coffret et les accessoires

Reportez-vous au guide de prise en main rapide pour connaître le contenu du coffret.

- Les éléments fournis avec la Fit et les accessoires disponibles peuvent varier en fonction de votre zone géographique ou de votre opérateur.
- Les accessoires fournis ont été spécialement conçus pour votre appareil et peuvent ne pas fonctionner avec d’autres appareils.
- L’aspect et les caractéristiques du produit peuvent faire l’objet de modifications sans préavis.
- Vous pouvez acheter d’autres accessoires auprès de votre revendeur Samsung. Avant tout achat, assurez-vous qu’ils sont compatibles avec votre Fit.
- À l’exception de la Fit, certains accessoires, peuvent ne pas présenter les mêmes garanties en termes de résistance à l’eau et à la poussière.
- Utilisez des accessoires homologués par Samsung. L’utilisation d’accessoires non homologués peut entraîner des problèmes de performances, ainsi que des dysfonctionnements non couverts par la garantie.
- La disponibilité de l’ensemble des accessoires dépend entièrement des fabricants. Pour plus d’informations sur la disponibilité des accessoires, consultez le site Web Samsung.

Préserver la résistance de l'appareil à l'eau et à la poussière

- Cet appareil est résistant à l'eau et à la poussière, et est conforme aux normes internationales suivantes.
  - Certification de la classification de résistance à l'eau 5ATM : l'appareil a été testé en l'immergeant dans 50 m d'eau douce pendant 10 minutes, en le laissant immobile sans aucun mouvement, pour répondre aux exigences de la norme ISO 22810:2010.
  - Certification de la classification de résistance à l'eau IPX8 : l'appareil a été testé en l'immergeant dans 1,5 m d'eau douce pendant 30 minutes, en le laissant immobile sans aucun mouvement, pour répondre aux exigences de la norme IEC 60529.
  - Certification de la classification de résistance à la poussière IP6X : l'appareil a été testé pour répondre aux exigences de la norme IEC 60529.
- Vous pouvez utiliser cet appareil lorsque vous vous entraînez, lorsque vous vous lavez les mains ou un jour de pluie.
- Vous pouvez utiliser cet appareil lorsque vous nagez en piscine ou en mer, à condition que le niveau de l'eau ne soit pas trop profond.
- La résistance à l'eau de votre appareil Galaxy n'est pas permanente et peut diminuer avec le temps. Il est recommandé de faire tester la résistance à l'eau de votre appareil Galaxy une fois par an dans un centre de service après-vente Samsung ou un centre agréé.
- Vous devez suivre ces consignes afin de conserver la résistance à l'eau et à la poussière de votre appareil.
  - Après la baignade, et avant que l'eau de la piscine ou de la mer n'ait séché, rincez l'appareil à l'eau douce et séchez-le soigneusement avec un chiffon doux et propre pour préserver sa résistance à l'eau. La résistance à l'eau peut être affectée par les produits de désinfection de l'eau de piscine ou le sel de l'eau de mer.
  - Si l'appareil est mouillé par un liquide autre que de l'eau douce, comme du café, des boissons, de l'eau savonneuse, de l'huile, du parfum, de la crème solaire, du désinfectant pour les mains ou des produits chimiques tels que des cosmétiques, rincez l'appareil à l'eau douce et séchez-le soigneusement avec un chiffon doux et propre pour préserver sa résistance à l'eau.

- Ne restez pas sous l’eau, ne faites pas de plongée en apnée ou en scaphandre autonome, ne pratiquez pas de sports nautiques comme le ski nautique ou le surf, et ne nagez pas dans des eaux à fort courant, comme une rivière, lorsque vous portez votre appareil. Ne l’exposez pas non plus à des machines de nettoyage à haute pression ou autres. Cela entraînerait une augmentation considérable de la pression de l’eau, ce qui pourrait modifier la résistance à l’eau garantie par notre société.
- Si l’appareil est heurté ou endommagé, sa résistance à l’eau et à la poussière peut être compromise.
- Ne démontez pas votre appareil sans l’aide de conseils appropriés.
- Si vous séchez votre appareil avec un équipement qui dégage de l’air chaud, comme un sèche-cheveux, ou si vous utilisez votre appareil dans un environnement chaud comme un sauna, la résistance à l’eau pourrait être compromise par une variation brutale de la température de l’air ou de l’eau.

Précautions en cas de surchauffe

Si vous éprouvez un inconfort en raison d’une surchauffe lors de l’utilisation de l’appareil, cessez de l’utiliser immédiatement et retirez-le de votre poignet.

- Pour éviter tout problème comme un dysfonctionnement de l’appareil, une sensation d’inconfort ou de gêne sur la peau ou un déchargement excessif de la batterie, un avertissement s’affiche sur l’appareil si celui-ci atteint une température spécifique. Lorsque l’avertissement initial s’affiche, les fonctions de l’appareil sont désactivées jusqu’à ce que l’appareil refroidisse et atteigne une température spécifique.
- Si la température de l’appareil continue d’augmenter, un second avertissement apparaît. Dans ce cas, l’appareil s’éteint. N’utilisez pas l’appareil tant que sa température ne se situe pas dans la plage de température de fonctionnement recommandée.

Plage de température de fonctionnement recommandée

La plage de température de fonctionnement recommandée est comprise entre 0 °C et 35 °C. L’utilisation de l’appareil en dehors de la plage de températures recommandée peut endommager l’appareil ou réduire la durée de vie de la batterie.

Nettoyer et entretenir la Fit

Respectez ces conseils pour garantir le bon fonctionnement de la Fit et lui conserver son apparence. Le non-respect de ces conseils peut endommager la Fit et entraîner des irritations cutanées.

- Éteignez la Fit et retirez le bracelet avant de le nettoyer.
- Évitez d’exposer l’appareil à la poussière, la sueur, l’encre, l’huile et aux produits chimiques tels que des cosmétiques, vaporisateurs antibactériens, nettoyants pour les mains, détergents et insecticides. Les pièces externes et internes de la Fit pourraient être endommagées ou des problèmes de performance risquent de survenir. Si votre Fit a été exposée à l’une des substances mentionnées précédemment, utilisez un chiffon doux non pelucheux pour la nettoyer.
- N’utilisez pas de savon, d’agents nettoyants, de matériaux abrasifs et d’air comprimé pour nettoyer votre Fit, ni d’ondes à ultrasons ou de sources de chaleur externe. Vous risqueriez d’endommager la Fit. Les irritations cutanées peuvent être causées par des dépôts de savon, de détergent, de désinfectant ou d’agent nettoyant laissés sur la Fit.

- Pour enlever les traces de crème solaire, de lotion ou d’huile, utilisez un détergent sans savon, puis rincez et séchez soigneusement la Fit.
- Nettoyez votre poignet et le bracelet après tout entraînement afin d’ôter les traces de transpiration. Nettoyez le bracelet avec de l’eau douce, essuyez-le avec un peu d’alcool à friction et séchez votre Fit soigneusement.
- Pour enlever les taches et les traces d’autres matériaux sur le bracelet de la Fit, frottez-le avec une brosse à dents à poils souples humidifiée.

Le bracelet fourni dépend de votre zone géographique. Veillez à nettoyer et entretenir correctement votre bracelet.

Prenez toutes les précautions qui s’imposent si vous êtes allergique à des matériaux de la Fit

- Samsung a fait procéder à des tests sur les composés de la Fit pouvant s’avérer nocifs par des autorités de certification internes et externes, y compris des tests de tous les matériaux en contact avec la peau, des tests de toxicité et des tests de port de la Fit.
- La Fit contient du nickel. Prenez toutes les précautions qui s’imposent si votre peau est hypersensible ou si vous êtes allergique à l’un des composants de la Fit.
  - **Nickel** : la Fit contient une faible quantité de nickel, en deçà de la valeur de référence limite établie par la réglementation REACH européenne. Vous ne pouvez pas être exposé au nickel contenu à l’intérieur de la Fit, et la Fit a réussi les tests de certification internationaux correspondants. Toutefois, si vous êtes sensible au nickel, prenez toutes les précautions qui s’imposent quand vous utilisez la Fit.
- Seuls des matériaux respectant les normes de la Commission américaine pour la sécurité des produits de consommation (CPSC), les réglementations des pays membres de la Communauté européenne et les autres normes internationales ont été utilisés pour fabriquer la Fit.
- Pour en savoir plus sur la gestion des produits chimiques par Samsung, consultez le site Web Samsung.

Annexe

Dépannage

Avant de contacter un centre de service après-vente Samsung ou un centre agréé, essayez de mettre en œuvre les solutions suivantes. Il est possible que certaines situations ne s'appliquent pas à votre Fit.

Vous pouvez également utiliser Samsung Members pour résoudre les problèmes que vous pourriez rencontrer en utilisant votre appareil.

La Fit ne s'allume pas

Lorsque la batterie est entièrement déchargée, il n'est pas possible d'allumer la Fit. Procédez au chargement complet de la batterie avant d'allumer la Fit.

Mauvaise réaction ou lenteur de l'écran tactile

- Si vous fixez sur l'écran tactile une protection d'écran ou tout autre accessoire en option, il est possible que l'écran ne fonctionne pas correctement.
- Si vous portez des gants, si vos mains ne sont pas parfaitement propres, ou si vous appuyez sur l'écran avec un objet pointu ou le bout de vos doigts, l'écran tactile risque de présenter des dysfonctionnements.
- L'humidité ou le contact avec l'eau peut provoquer des dysfonctionnements de l'écran tactile.
- Redémarrez votre Fit afin de mettre fin à d'éventuels problèmes logiciels temporaires.
- Assurez-vous que vous disposez bien de la version logicielle mise à jour de la Fit.
- Si l'écran tactile est endommagé ou rayé, contactez un centre de service après-vente Samsung ou un centre agréé.

Votre Fit se bloque ou un problème survient

Essayez les solutions suivantes. Si le problème persiste, contactez un centre de service après-vente Samsung ou un centre agréé.

Redémarrer la Fit

Si la Fit ne répond plus ou se bloque, vous devrez éventuellement fermer les applications, ou éteindre la Fit et la rallumer.

Forcer le redémarrage

Si votre Fit se bloque et ne répond plus, maintenez la touche Accueil enfoncée pendant plus de 11 secondes pour le redémarrer.

Réinitialiser la Fit

Si vous ne parvenez pas à résoudre le problème, procédez à la réinitialisation des paramètres par défaut.

Depuis la liste des applications, appuyez sur **Paramètres** → **Général** → **Réinitialiser** → **Réinitialiser**. Vous pouvez aussi ouvrir l'application **Galaxy Wearable** sur votre téléphone et appuyer sur **Paramètres du bracelet** → **Général** → **Réinitialiser** → **Réinitialiser**. Avant de rétablir les paramètres par défaut, n'oubliez pas d'effectuer des copies de sauvegarde de toutes les données importantes stockées sur la Fit.

Un autre appareil Bluetooth ne parvient pas à localiser la Fit

- Réinitialisez la Fit et réessayez.
- Assurez-vous que votre Fit et l'autre appareil Bluetooth se trouvent dans le rayon d'action Bluetooth (10 m). Cette distance peut varier selon les conditions d'utilisation des appareils.

Si les conseils ci-dessus ne résolvent pas le problème, contactez un centre de service après-vente Samsung ou un centre de réparation agréé.

Aucune connexion Bluetooth n'est établie ou la Fit et le téléphone sont déconnectés

- Vérifiez que la fonction Bluetooth est activée sur votre téléphone.
- Vérifiez l'absence d'obstacle entre les deux appareils, tels que des murs ou des équipements électriques.
- Vérifiez que le téléphone est bien équipé de la version la plus récente de l'application Galaxy Wearable. Si Galaxy Wearable n'est pas la dernière version de l'application, mettez à jour l'application Galaxy Wearable à la dernière version.
- Assurez-vous que votre Fit et l'autre appareil Bluetooth se trouvent dans le rayon d'action Bluetooth (10 m). Cette distance peut varier selon les conditions d'utilisation des appareils.
- Redémarrez les deux appareils, puis ouvrez l'application **Galaxy Wearable** sur le téléphone.

La Fit ne surveille pas votre fréquence cardiaque

- Portez la Fit fermement serrée sur l'avant-bras, au-dessus du poignet.
- Depuis la liste des applications, appuyez sur **Paramètres** → **Health** → **Fréquence cardiaque**, puis sélectionnez **Mesurer en permanence**.
- Sélectionnez un cadran incluant les informations de fréquence cardiaque.

Impossible de passer des appels

- Vérifiez que la Fit est connectée à un téléphone via Bluetooth.
- Vérifiez que vous n'avez pas activé la fonction de restriction d'appel pour le numéro entrant sur le téléphone.
- Vérifiez si certains modes sont activés. Si certains modes sont activés, les appels entrants peuvent être désactivés et l'écran peut ne pas s'allumer à la réception d'un appel entrant. Allumez l'écran et vérifiez l'appel entrant.

La batterie ne se charge pas correctement (pour les chargeurs homologués Samsung)

- Assurez-vous que la Fit est correctement connectée au câble de chargement.
- Contactez un centre de service après-vente Samsung ou un centre agréé, et faites remplacer la batterie.

La batterie se décharge de plus en plus rapidement

- Lorsque la Fit ou la batterie sont exposées à des températures extrêmes, la charge utile peut être réduite.
- La consommation d'énergie de la batterie augmente quand vous utilisez certaines applications.
- La batterie est un consommable dont la charge utile diminue avec le temps.

La Fit est chaude au toucher

Lorsque vous utilisez sur la Fit plusieurs applications simultanément ou sur une période prolongée, la Fit peut chauffer. Ce phénomène est normal et n'affecte ni la durée de vie, ni les performances de votre Fit.

Si la Fit surchauffe ou semble chaude pendant une période prolongée, cessez de l'utiliser pendant un moment. Si la Fit continue de surchauffer, contactez un centre de service après-vente Samsung ou un centre agréé.

Votre Fit ne parvient pas à détecter votre position

La Fit utilise les informations de localisation de votre téléphone. À certains endroits, comme à l'intérieur d'un bâtiment, les signaux GPS peuvent être faibles. Configurez l'utilisation du réseau Wi-Fi ou d'un réseau mobile du téléphone afin de trouver votre position.

Les données stockées sur la Fit ont été perdues

Effectuez toujours des copies des données importantes stockées sur la Fit. Dans le cas contraire, vous ne pourriez pas récupérer vos données altérées ou perdues. Samsung ne peut être tenu responsable de la perte des données stockées sur la Fit.

Un petit espace est apparu sur le bord externe du boîtier de la Fit

- Cet espace est une caractéristique de fabrication, et il est possible d'observer un jeu ou une vibration des pièces.
- Au fil du temps, la friction entre les pièces peut entraîner l'élargissement de cet espace.

L'espace de stockage de la Fit est insuffisant

Supprimez les données inutiles, les applications ou fichiers inutilisés afin de libérer de l'espace de stockage.

Retirer la batterie

- **Pour retirer la batterie, contactez un centre de service après-vente agréé. Pour obtenir les instructions de retrait de la batterie, rendez-vous à l'adresse www.samsung.com/global/ecodesign_energy.**
- Pour des raisons de sécurité, vous **ne devez pas tenter de retirer** la batterie vous-même. Si le retrait de la batterie n'est pas effectué correctement, ceci risque d'endommager la batterie et l'appareil, de provoquer des blessures corporelles et de rendre l'appareil dangereux.
- Samsung décline toute responsabilité en cas de dommage (en responsabilité contractuelle ou délictuelle, y compris en cas de négligence) pouvant provenir du non-respect de ces avertissements et instructions, excepté en cas de décès ou de blessures corporelles causés par une négligence de la part de Samsung.

Droits d’auteur

Copyright © 2024 Samsung Electronics Co., Ltd.

Ce mode d’emploi est protégé par les lois internationales sur les droits d’auteur.

Il est interdit de reproduire, distribuer, traduire ou transmettre sous quelque forme et par quelque moyen que ce soit, électronique ou mécanique, notamment par photocopie, enregistrement ou stockage dans un système de stockage et de recherche documentaire, tout ou partie de ce mode d’emploi.

Marques

- SAMSUNG et le logo SAMSUNG sont des marques déposées de Samsung Electronics Co., Ltd.
- Bluetooth® est une marque déposée de Bluetooth SIG, Inc.
- Toutes les autres marques et droits d’auteur demeurent la propriété de leurs propriétaires respectifs.