

Inhoudsopgave

1	Eerste kennismaking	1
	Kennismaking	2
	Gebruiksklaar maken	6
	Wijzerplaten	13
2	Aan de slag	23
	Aan en uit	24
	Ontgrendelen	27
	Statuspictogrammen	33
	Bedieningspaneel	35
3	Apps	41
	Werken met de standaardapps	42
	Overzicht van standaardapps	43
4	Communicatie	61
	Invoer	62
	Siri	64
	Contacten	69
	Telefoon	74
	Berichten	81
	Mail	87
	Apple Pay en Wallet	92
5	Locaties	97
	Locatie	98
	Zoeken	100
	Agenda	105
	Klok	111

6 Media	119
Muziek en meer afspelen	120
Muziek	122
Muziek toevoegen	126
Podcasts	134
Camera	136
Foto's	138
7 Gezondheid	143
De app Gezondheid	144
Uitgelicht: het dock	151
Hartslag	152
Ecg	155
Slaap	161
Activiteit en Conditie	167
Work-out	173
8 Toegankelijkheid	185
Toegankelijkheid	186
Zien	187
VoiceOver	189
Motorisch	193
Horen	194
Index	197



Eerste kennismaking

Hebt u net uw eerste Apple Watch aangeschaft of cadeau gekregen? Gefeliciteerd! In dit hoofdstuk ontdekt u hoe u uw Apple Watch gebruiksklaar maakt en hoe u deze bedient. Verder komen de verschillen in functionaliteit van de verschillende modellen Apple Watch aan de orde.

Kennismaking

De Apple Watch is een smartwatch die samenwerkt met de iPhone. In dit boek gaan we uit van een Apple Watch met daarop het besturingssysteem watchOS 7 of watchOS 8; hiervoor is de Apple Watch Series 3 en nieuwer geschikt. Hiervoor hebt u een iPhone nodig met het besturingssysteem iOS 14 of iOS 15; deze versies van iOS werken op de iPhone 6s en nieuwer. De besturingssystemen iOS 15 en watchOS 8 worden in het najaar van 2021 verwacht. Voordat u de Apple Watch kunt gebruiken, zult u deze moeten koppelen aan uw iPhone, daarna kunt u de Apple Watch naar uw eigen smaak instellen. Vervolgens kunt u met uw Apple Watch bijvoorbeeld meldingen ontvangen, uw volgende afspraak bekijken, routeaanwijzingen krijgen, uw trainingen vastleggen, uw hartslag meten, een telefoongesprek voeren – mits uw iPhone in de buurt is – en nog veel meer. Natuurlijk kunt u ook zien hoe laat het is...



De Apple Watch.



Zwemmen De Apple Watch Series 3 en nieuwer is waterbestendig tot 50 meter. U kunt dus met uw slimme horloge zwemmen en ook zwemtrainingen vastleggen. Echter, uw horloge is niet geschikt voor duiken of activiteiten met een hoge watersnelheid, zoals waterskiën.

Uiterlijk

De Apple Watch is verkrijgbaar in twee maten: 40 millimeter en 44 millimeter. De Series 3 heeft een kast van 38 millimeter en 42 millimeter. De kast van de Apple Watch is verkrijgbaar in verschillende kleuren. Het scherm is aanraakgevoelig, met aan de zijkant een grote knop – de *digital crown* – en daaronder een verzonken knop, de zijknop. Verder zitten in de zijkant een microfoon, luidspreker en ventilatieopeningen. Aan de achterkant zitten de sensoren voor onder andere de hartslag en boven en beneden zitten de ontgrendelknoppen voor het bandje. Onder en bovenaan de kast zit een gleuf waarin u eenvoudig het uiteinde van het bandje schuift; dit wordt automatisch vergrendeld. Wilt u het bandje verwijderen, druk dan met uw nagel de bijbehorende ontgrendelknop in en schuif het bandje uit de gleuf.



De sensors zitten aan de achterkant. Daar ziet u ook welk type Apple Watch het is en wat het formaat is.

Er zijn twee maten bandjes, eentje voor de kast van 42 of 44 millimeter en eentje voor de kast van 38 of 40 millimeter. De bandjes zijn uitwisselbaar en geschikt voor alle modellen – mits van de juiste maat. Dus een bandje voor de 44-millimeter kast past ook op de 42-millimeter kast van de Series 3, net zoals een bandje voor de 40-millimeter bandjes ook past op de 38-millimeter kast. Er zijn zes typen bandjes:

- **Solobandje** Dit is een rekbaar bandje van siliconenrubber zonder sluiting.
- **Gevlochten solobandje** Rekbaar bandje van garen met siliconendraad zonder sluiting.
- **Sportbandje** Bandje van fluorelastomeer met een pinsluiting.
- **Geweven sportbandje** Geweven nylonbandje met verstelbare klittenbandsluiting. Dankzij de klittenbandsluiting zult u met dit bandje niet ongemerkt uw Apple Watch verliezen.



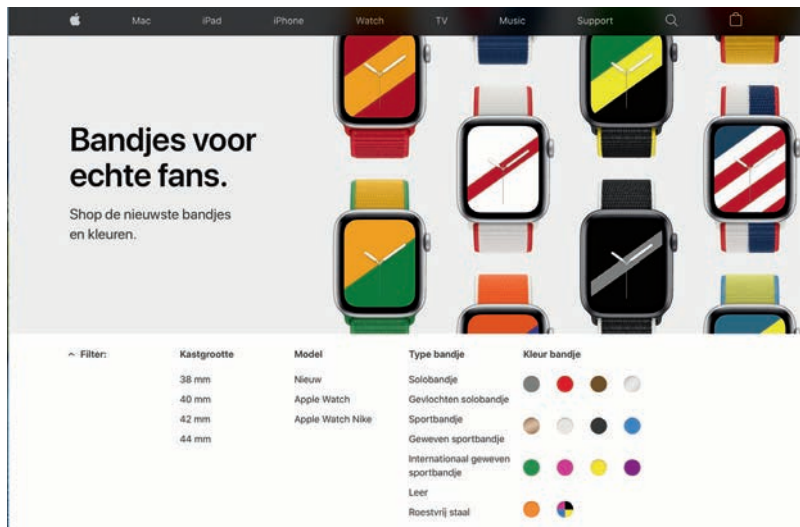
Een geweven sportbandje. Het bandje heeft een klittenbandsluiting en past om vrijwel iedere pols. De maat staat aan de binnenkant bij het uiteinde.

- **Leer** Een klassiek leren bandje met een magnetische of roestvrijstalen sluiting. Dit bandje is niet waterdicht. Een magnetische sluiting kan het kompas van de Apple Watch verstoren.
- **Roestvrij staal** Zoals de naam al aangeeft, een bandje gemaakt van roestvrij staal met een magnetische sluiting of vlindersluiting. Er zijn ook schakelarmbanden van roestvrij staal. Ook deze bandjes zijn niet waterdicht en een magneet-sluiting kan het kompas van de Apple Watch verstoren.

I. Eerste kennismaking

De solobandjes en de sportbandjes – al dan niet gevlochten of geweven – zijn eenvoudig schoon te houden. De bandjes zijn verwisselbaar en ze zijn te koop in allerlei kleuren. Bij sommige bandjes kunt u ook een bijpassende wijzerplaat downloaden.

Op de site van Apple kunt u bandjes uitkiezen en met de Apple Watch Studio kunt u zelf combinaties uitproberen.



Bediening

U bedient uw Apple Watch met het aanraakgevoelige scherm, de digital crown en de zijknop:

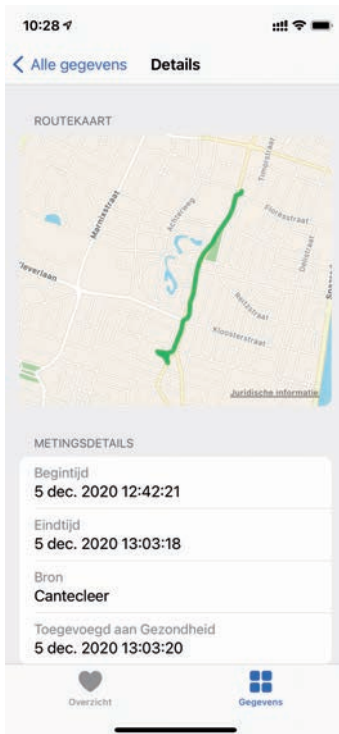
- **Digital crown** Deze grote knop kunt u zowel indrukken als draaien. Druk bijvoorbeeld op de digital crown om de apps zichtbaar te maken of om terug te keren naar de wijzerplaat. Draai aan de digital crown om te scrollen.
- **Zijknop** Deze knop drukt u in. Bijvoorbeeld, om uw Apple Watch voor de eerste maal in te schakelen, houdt u de zijknop ingedrukt totdat het Apple-logo verschijnt.
- **Tik** Tik met één vinger licht op het scherm.
- **Dubbeltik** Tik tweemaal snel achter elkaar op het scherm.
- **Veeg** Een snelle beweging met één vinger over scherm. Dit kan omhoog, omlaag, naar links of naar rechts. Scrol bijvoorbeeld door de inhoud van een scherm met een veeg omhoog of omlaag.
- **Sleep** Zet uw vinger op het scherm en houd uw vinger op het scherm terwijl u in de gewenste richting over het scherm beweegt.

Notatie U hebt naast de Apple Watch ook regelmatig uw iPhone nodig. U gebruikt bijvoorbeeld de app Watch op uw iPhone voor het aanpassen of controleren van de instellingen van uw Apple Watch. Dat doet u als volgt: ontgrendel de iPhone, tik op **Watch**, tik daarna onderaan in het scherm op **Mijn Watch**. Tik nu op **Algemeen** en tik dan op **Info**. Deze reeks van handelingen wordt voortaan samengevat als: Open op uw iPhone de app **Watch**, **Mijn Watch**, **Algemeen**, **Info**.



Alle modellen zijn voorzien van GNSS – *Global Navigation Satellite System* –, een locatiesysteem dat gebruikmaakt van satellieten, zoals GPS, Galileo en GLONASS. Daarmee wordt bijvoorbeeld de route van uw wandeling of fietstochtje vastgelegd wanneer u de bijpassende workout start. Hierbij is de hoogtemeter ook handig voor het vastleggen van hoogteverschillen. GNSS wordt ook gebruikt in de app Kaarten voor de navigatie. Voor de draadloze communicatie met de iPhone – en meer – beschikt de Apple Watch over wifi en Bluetooth.

Sensoren en meer



De route van een vastgelegde workout kunt u op uw iPhone bekijken.

Met SOS-noodmelding kunt u in noodgevallen het nationale alarmnummer 112 bellen. Dit werkt internationaal en daarmee belt u het lokale alarmnummer. Dus bent u in Nederland dan is dat 112, maar in het Verenigd Koninkrijk is dat bijvoorbeeld 999. Daarvoor moet dan wel uw iPhone in de buurt zijn of uw Apple Watch moet verbinding hebben met een bekend wifinetwerk terwijl de optie **Bellen via wifi** is ingeschakeld.

I. Eerste kennismaking

Help! Druk op de zijknop van uw Apple Watch en tik op SOS-noodmelding.



Cellular Er zijn ook zogenoemde *cellular* modellen van de Apple Watch. Deze zijn voorzien van een e-sim voor mobiele data. Deze modellen zijn niet te koop in Nederland en er zijn hier ook geen providers die met deze e-sim voor Apple Watch werken. Daarom wordt er verder geen aandacht aan de cellular modellen in dit boek besteed.

Aan de achterkant zit een optische hartslagsensor voor het meten van uw hartslag. De Series 4, 5 en 6 hebben ook een elektrische hartslagsensor, waarmee ook een hartfilmpje of ECG – *elektrocardiogram* – kan worden gemaakt. Verder behoren een versnellingsmeter, gyroscoop en omgevingslichtsensor tot de standaarduitrusting. De overige verschillen tussen de modellen ziet u in de volgende tabel.

Apple Watch Series	6	SE	5	4	3
Kompas	✓	✓	✓	-	-
Zuurstofsaturatiesensor	✓	-	-	-	-
Valdetectie	✓	✓	✓	-	-
Geheugencapaciteit (GB)	32	32	32	16	8
Always-on display	✓	-	✓	-	-
Bluetoothversie	5.0	5.0	5.0	5.0	4.2

Gebruiksklaar maken

Voordat u de Apple Watch in gebruik neemt, is het handig om deze eerst op te laden. Hiervoor gebruikt u de speciale oplaadkabel. Klik de magnetische oplader met de holle kant op de achterkant van de Watch en steek de USB-stekker in een USB-poort van een computer of USB-lichtnetadapter, bijvoorbeeld van de iPhone. De Apple Watch geeft een geluidje en u ziet op de wijzerplaat een bliksemschicht, rood als de Apple Watch stroom nodig heeft en de bliksemschicht kleurt groen tijdens het oplaadproces. Als de batterij vrijwel leeg is, duurt het even voordat u een reactie ziet.



De oplaadkabel voor uw Apple Watch.

Waar is de adapter? De oplaadkabel wordt meegeleverd bij de Apple Watch, maar er zit geen lichtnetadapter in de doos. Dat is geen probleem, want u gebruikt gewoon de adapter van uw iPhone.



1. Wanneer de Apple Watch voldoende is opgeladen, doet u de Apple Watch om uw pols. Zorg ervoor dat het horloge nauw op uw pols aansluit, zodat de Watch niet verschuift, zonder dat het bandje te strak zit. De sensoren op de achterkant moeten goed contact maken.
2. Druk op de zijknop totdat het Apple-logo op het scherm verschijnt. Als de Apple Watch is ingeschakeld, verschijnt er een melding op het scherm dat u uw iPhone in de buurt van de Apple Watch moet houden om een koppeling tot stand te brengen.

Koppelingsproblemen Ziet u deze melding niet, maar wel een wijzerplaat? Dan is de Apple Watch al gekoppeld met een iPhone. Een Watch kan met slechts één iPhone tegelijk gekoppeld zijn, dus ontkoppel de Apple Watch van de andere iPhone. Voor deze en andere koppelingsproblemen, zie de paragraaf *Koppelingsproblemen* verderop in dit hoofdstuk.



3. Houd uw iPhone dicht bij de Apple Watch en wacht totdat het koppelingscherm op de iPhone verschijnt en tik op **Ga door**.
 - Of: open de app **Watch** op uw iPhone en tik op **Start koppeling**.



Uw iPhone heeft de Apple Watch ontdekt. Volg de aanwijzingen om te koppelen.

I. Eerste kennismaking

- U krijgt nu de vraag of u de Apple Watch voor uzelf of voor een gezinslid wilt configureren. Tik op **Configureer voor mezelf**.



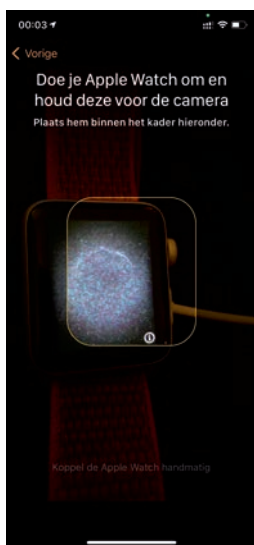
Alleen voor cellular modellen **Configureer voor een gezinslid** werkt alleen op een Apple Watch die geschikt is voor mobiele netwerken en met een actief abonnement. Deze modellen zijn in Nederland niet verkrijgbaar en er zijn ook geen Nederlandse providers die daarmee werken. Aan deze optie zal dus verder geen aandacht worden gegeven.

- Krijgt u de melding dat er een software-update beschikbaar is? Tik dan op **Sla update over en ga door**. Een software-update kunt u ook later uitvoeren. Een update is – meestal – een tijdrovend klusje waarvoor de Apple Watch aan de oplader moet liggen. Voltooi dus eerst de koppeling en instellingen voor de Watch en installeer daarna de software-update. Hoe u dat doet, leest u in de paragraaf *Up-to-date houden*.



Toegankelijkheid Ziet u de inhoud van het scherm van de Apple Watch of de iPhone niet zo goed? Dan kunt u de zoomfunctie of VoiceOver gebruiken, ook tijdens de configuratie! Hoe dat in zijn werk gaat, leest u in het hoofdstuk *Toegankelijkheid*.

- Op de Apple Watch verschijnt een bewegend patroon. Houd de Watch voor de camera van uw iPhone, zodat het patroon binnen het kader valt. Daarna start de koppeling, waarbij gegevens worden overgezet. Dit kan even duren.



Richt de camera van uw iPhone op het bewegend patroon op uw Watch om de koppeling te voltooien.

- Zodra de koppeling voltooid is, krijgt u een melding op uw iPhone. Als dit uw eerste Apple Watch is, dan tikt u op **Configureer als nieuwe Apple Watch**. Daarmee start de configuratie. U gebruikt hiervoor zowel de iPhone als de Watch.

- Hebt u al eerder een Apple Watch gekoppeld met uw iPhone, dan kunt u de gegevens en wijzerplaten terugzetten vanaf een reservekopie. Dat is de snelste manier om uw nieuwe Apple Watch net zo in te richten als de oude. Tik in dat geval op **Zet terug vanaf reservekopie**. U ziet dan de beschikbare reservekopieën. Tik op de gewenste kopie.
8. Als eerste zult u akkoord moeten gaan met de voorwaarden. Doet u dat niet, dan kunt u de Apple Watch niet gebruiken. Tik dus op **Akkoord**.
 9. Daarna tikt u op **OK** in het scherm **Gedeelde instellingen** zodat uw iPhone en Apple Watch dezelfde instellingen gebruiken voor locatievoorzieningen, Siri, Zoek mijn iPhone en dergelijke. Daarna wordt de app Conditie op uw iPhone geïnstalleerd, als die nog niet aanwezig is.
 10. Selecteer daarna uw leesvoorkeur voor uw Apple Watch in het venster **Vette tekst en grootte**. Versleep de regelaars om de tekstgrootte en duidelijkheid aan te passen.
 11. In het volgende scherm kunt u een toegangscode instellen voor uw Watch. U hebt de keuze uit **Maak code aan**, **Voeg lange toegangscode toe** en **Stel geen toegangscode in**. Stel in elk geval een code in, dat is wel zo veilig. U verzint een code en tikt deze in op de Apple Watch; daarna moet u de code nogmaals invoeren.
 - Met **Maak code aan** stelt u een viercijferige code in op de Apple Watch.
 - Met **Voeg lange toegangscode toe** maakt u een langere cijfercode, in elk geval meer dan vier cijfers maar u bepaalt hoeveel. Een langere code is moeilijker te raden en dus veiliger.
 - Hebt u een code ingesteld, dan wordt uw Apple Watch vergrendeld als u hem afdoet – of wanneer iemand de Apple Watch van uw arm zou grissen – en kan deze alleen ontgrendeld worden met de ingestelde toegangscode.



Beveilig uw Apple Watch met een toegangscode en liefst met een lange toegangscode.



Geen code? Uit veiligheidsoverwegingen werkt een aantal zaken niet wanneer er geen toegangscode voor uw Watch is ingesteld. Denk daarbij aan betalen met uw horloge, het automatisch ontgrendelen van uw iPhone, Apple-computer of – in watchOS 8 – het gebruik van de digitale huissleutel of dito autosleutel.

12. In deze stap stelt u in of u updates van het besturingssysteem watchOS automatisch wilt laten installeren of dat u dat liever handmatig doet.
13. Als u Apple Pay gebruikt, kunt u dit ook instellen voor uw Apple Watch, zodat u voortaan ook met uw Watch kunt betalen. Wanneer u dit instelt, vergeet dan niet om later de toegevoegde kaart(en) te verifiëren op uw iPhone in de app Watch. Als u deze stap overslaat kunt u dit ook later instellen in de app Watch; u kunt dan meteen de kaarten verifiëren. Verificatie is een noodzakelijke stap voordat u Apple Pay kunt gebruiken met uw Watch. Apple Pay komt verderop in het boek nog uitgebreid aan de orde.



Apple Pay in combinatie met uw Apple Watch is een veilige manier van contactloos betalen.

14. Nu kunt u de SOS-noodmelding inschakelen. Daarmee kunt u eenvoudig met uw Apple Watch het nationale alarmnummer bellen als u uw iPhone bij u hebt of als de Apple Watch verbonden is met een bekend wifinetwerk en bellen met wifi is ingeschakeld. Houd de zijknop ingedrukt om het alarmnummer te bellen. Uw locatie wordt automatisch doorgegeven. Beschikt uw Apple Watch over valdetectie, dan kan uw Apple Watch ook het alarmnummer bellen als u een harde val maakt en een minuut niet beweegt of reageert.



Afhankelijk van welke Apple Watch u configureert, ziet u hier SOS-noodmelding (links) of SOS-noodmelding en valdetectie (rechts).

15. In het volgende scherm kiest u of u de apps op uw Watch als pictogrammen wilt zien of in een alfabetische lijst. Tik op de gewenste optie en tik dan op **Ga door**.
16. Nu start de synchronisatie wordt uw Apple Watch ingesteld en klaargemaakt voor gebruik. Dit kan even duren. Op de Apple Watch en op het synchronisatiescherm op de iPhone ziet u aan de ring om het Apple-symbool de voortgang van het proces. Tik op **Maak kennis met je Watch** als u tijdens het wachten alvast wat meer te weten wilt komen over de Watch.



Het synchronisatiescherm op de iPhone. Het aantal witte streepjes in de ring geeft de voortgang aan.

I. Eerste kennismaking

- 17.** Wanneer de synchronisatie voltooid is, krijgt u zowel op uw Watch als iPhone een melding. Op uw Watch staat dan onder de gereedmelding meer informatie over het scherm, de digital crown en de zijknop. U ziet rechtsboven een schuifbalk die aangeeft dat er meer informatie is die niet op het scherm past. Veeg omhoog over het scherm om meer onderdelen zichtbaar te maken en tik op een onderdeel voor meer informatie. Hebt u de informatie bekeken, druk dan op de digital crown om verder te gaan.

Als de synchronisatie klaar is, ziet u op de Watch een melding en meer informatie over de digital crown en de zijknop.



- 18.** Hiermee is uw Apple Watch gekoppeld aan uw iPhone en Apple ID. Tik op **OK** om uw Apple Watch verder in te richten.

Na de synchronisatie vervolgt u de rest van de configuratie, zoals het kiezen van een wijzerplaat.



Activeringsslot Na de koppeling aan uw iPhone is de Apple Watch – net zoals de iPhone en andere Apple-apparaten – aan uw Apple ID gekoppeld. Dat wil zeggen dat u het horloge kunt terugvinden met de functie **Zoek mijn** en dat het activeringslot is ingeschakeld. Met het activeringslot kan de Apple Watch alleen aan een nieuwe iPhone (en Apple ID) worden gekoppeld nadat de Apple Watch is losgekoppeld van uw iPhone. Daarvoor is zowel de iPhone als het wachtwoord van uw Apple ID nodig. En daarmee is een gestolen Watch in principe onbruikbaar, want deze kan niet gekoppeld worden aan een andere iPhone zolang het activeringslot actief is.