Apple Watch, snel aan de slag

Hans Segers en Louis Pool, Koninklijke Visio



De Apple Watch heeft, net als alle andere Apple producten, voorzieningen om hem (makkelijker) te gebruiken als je slechtziend of blind bent.

In dit artikel nemen we je mee in de mogelijkheden, instellingen en bediening zodat je snel van je Apple Watch kunt genieten. Daarna kun je verder met specifieke toepassingen in het vervolg: [Apple Watch, zo gebruik je hem](https://kennisportaal.visio.org/nl-nl/documenten/apple-watch-zo-gebruik-je-hem)

## Aandachtspunten vooraf

* Deze instructie gaat ervan uit dat de basishandleiding die bij de Apple Watch wordt meegeleverd al is uitgevoerd zodat de Apple Watch gekoppeld is aan de iPhone.
* De instructie is geschreven voor WatchOS 11 maar zal voor oudere versies ook bruikbaar zijn. Niet alle beschreven items werken op iedere Apple Watch, ook al kun je WatchOS 11 installeren.
* Om de Watch te kunnen bedienen zonder te hoeven kijken gebruik je VoiceOver. Als dit op jou van toepassing is gaan we ervan uit dat je al enige ervaring met VoiceOver de iPhone hebt en dat je de basisbewegingen beheerst.
* Vrijwel alle genoemde instellingen in dit artikel kun je zowel instellen in de Watch app op een iPhone als op een Watch zelf in de Instellingen.

# Wat doen de knoppen op de Apple Watch?

## Digital Crown

De Dikke knop aan de zijkant van de Apple Watch noemt met de Digital Crown en heeft meerdere functies.

* Een keer drukken op de Digital Crown activeert de wijzerplaat.
* Een keer drukken op de Digital Crown in een app; keer je terug in het App-beginscherm.
* Twee keer drukken op de Digital Crown opent de Appkiezer.
* Door aan de Digital Crown te draaien navigeer je door lijsten en schermen.

## Zij-knop

Naast de Digital Crown zit een langwerpige knop verscholen in de kast. Deze knop noemt men de Zij-knop.

* Een keer drukken op de Zij-knop in een app; activeert de vorige app.
* Twee keer drukken op de Zij-knop ontgrendelt het slotje in een dialoogvenster op een Mac.
* Zij-knop enkele seconden ingedrukt houden; toont opties om de Apple Watch uit te schakelen, je medische gegevens te tonen of een SOS-hulpdienst te bellen.
* Digital Crown en Zij-knop gelijktijdig indrukken; activeert de herstart van je Apple Watch.

# Hoe bedien ik de Apple Watch?

De tik en veegbewegingen komen in grote lijnen overeen met de tik- en veegbewegingen van de iPhone en iPad. Dit geldt ook als je slechtziend of blind bent en de schermlezer VoiceOver gebruikt. Een kort overzicht:

**Wijzerplaat activeren**

Tik met 1 vinger op het scherm of druk 1 keer op de Digital Crown.

**Wijzerplaat deactiveren of geluid dempen**

Druk even met de binnenkant van je handpalm op het scherm.

**Door de apps of een venster navigeren (lijstweergave)**

Veeg telkens met 1 vinger omhoog of omlaag over het scherm. VoiceOver gebruikers doen dit met 2 vingers. Dit kan ook door aan de Digital Crown te draaien.

**Volgend item selecteren in lijst of venster. (VoiceOver gebruikers)**

Veeg met 1 vinger naar rechts over het scherm.

**Vorig item selecteren in lijst of venster. (VoiceOver gebruikers)**

Veeg met 1 vinger naar links over het scherm.

**Item activeren**

Tik met 1 vinger op het item op het scherm. VoiceOver gebruikers vegen eerst naar rechts of links op het scherm om het item te selecteren en geven een dubbeltik met 1 vinger op het scherm.

**Terug naar het vorige venster**

Tik linksboven in het scherm op de Terug-knop. VoiceOver gebruikers vegen naar links naar de Terug-knop en geven een dubbeltik.

**Terug naar de App lijst**

Druk 1 keer op de Digital Crown.

**Berichtenvenster openen**

Activeer de wijzerplaat. Veeg met 1 vinger vanaf de bovenrand van het scherm naar beneden. VoiceOver gebruikers vegen met 2 vingers.

**Bedieningspaneel openen**

Druk 1 keer op de Zij-knop.

# Hoe kan ik de Apple Watch instellingen wijzigen?

In de basis kun je de instellingen aanpassen op de Apple Watch of in de Watch-app op de iPhone. Sommige instellingen kun je alleen op de Apple Watch of alleen op de iPhone aanpassen. Na aanpassing worden de instellingen gesynchroniseerd naar beide toestellen. Omdat het instellen via de iPhone wat makkelijker gaat, door het grotere scherm, heeft dit de voorkeur.

Om een indruk te krijgen hoe je de instellingen aanpast op een Apple Watch of in de Watch-app op de iPhone, wordt voor Lijstweergave beide methoden beschreven.

# Lijstweergave instellen op de Apple Watch

De apps op de Apple Watch worden standaard in een honingraad weergegeven. Dit is erg onoverzichtelijk. Het is beter om voor lijstweergave kiezen. De apps worden op de Watch op alfabetische volgorde weergegeven.

## Lijstweergave instellen via de iPhone

1. Open op het beginscherm de Watch-app.
2. Activeer het tabblad Mijn Watch.
3. Ga naar Appweergave en activeer.
4. Activeer Lijstweergave.
5. Activeer de Terug-knop om terug te keren naar Instellingen.

## Lijstweergave instellen via Apple Watch

1. Druk twee keer op de Digital Crown.
2. Ga naar de Instellingen app en activeer.
3. Activeer Appweergave.
4. Activeer Lijstweergave.
5. Activeer de Terug-knop om terug te keren naar Instellingen.

# Hoe stel ik Toegankelijkheid in op de Apple Watch?

Alle opties voor toegankelijkheid bijvoorbeeld voor slechtziende of blinde mensen vind je bij elkaar gegroepeerd in de Watch app.

# Hoe stel ik VoiceOver in op de Apple Watch?

Als je geen VoiceOver wil instellen, sla dit onderdeel dan over.

Activeer op de iPhone de Watch app – tabblad Mijn Watch – Toegankelijkheid - VoiceOver.

De volgende opties kun je nu onder andere instellen:

## VoiceOver

1. Activeer VoiceOver.
2. Zet de schakelaar VoiceOver Aan. Let op: VoiceOver is nu alleen actief op de Apple Watch.

## Spreeksnelheid

1. Ga naar Spreeksnelheid en pas eventueel de spreeksnelheid met de schuifregelaar op de gebruikelijke wijze aan.

## VoiceOver volume aanpassen

1. Ga naar Audio.
2. Pas het volume met de schuifregelaar op de gebruikelijke wijze aan.

## Voelen

1. Ga naar Audio – Horen en voelen.
2. Zet schakelaar Voelen; Aan, als je meldingen behalve via geluid ook met trillingen op de pols wil voelen. Deze optie zit alleen op de Apple Watch SE en Apple Watch 4 of nieuwer.

## Braille

Als je eventueel een Braille leesregel wil koppelen aan je Apple Watch.

Activeer Braille.

1. Ga naar VoiceOver - Braille.
2. Stel je Braille leesregel naar wens in.

## Spreek hints uit.

Zet Schakelaar Zet Hints Aan; Aan, als je feedback suggesties wil ontvangen op de Apple Watch wanneer VoiceOver aan staat.

## Navigatie met Digital Crown

Zet schakelaar Navigatie Met Digital Crown; Aan, om snel door lijsten te navigeren door aan de Digital Crown te draaien.

## Schermgordijn

Zet schakelaar Schermgordijn Aan; als je het scherm van je Apple Watch wil uitschakelen als je dat niet nodig hebt of de batterij van de Watch wil sparen. VoiceOver op de Apple Watch blijft verder actief.

## Spreek seconden uit

Activeer de optie Spreek seconden uit; en bepaal hier of naast de uren en minuten ook de seconden uitgesproken worden.

## Rotorstemmen

1. Activeer de optie Spraak; als je een andere rotorstem wil instellen dan je op je iPhone hebt gebruikt. Standaard is de taal Nederlands.
2. Activeer Voeg Rotorstem Toe, als je een andere taal wil toevoegen. Kies dan een taal en stem uit de lijst en activeer die.

# Hoe kan ik alles vergroten op de Apple Watch?

Ook de Apple Watch biedt de mogelijkheid om de items op het scherm te vergroten. Deze optie heet Zoom.

Activeer op de iPhone de Watch app – tabblad Mijn Watch – Toegankelijkheid.

## Optie zoom in

1. Activeer de optie Zoom In.
2. Zet de schakelaar Zoom In; Aan, als je van vergroting op de Apple Watch gebruik wil maken.
3. Stel met de schuifregelaar de gewenste maximale zoomfactor in.

# Hoe maak ik teksten vet op de Apple Watch?

Je kunt teksten vetgedrukt weergeven om de leesbaarheid te verbeteren.

Activeer op de iPhone de Watch app – tabblad Mijn Watch – Toegankelijkheid.

* Zet de schakelaar Vette tekst; Aan, als je de tekst op het kleine scherm wat beter zichtbaar wil maken.

# Labels voor aan/uit wijzigen op Apple Watch

Met deze optie kun je de leesbaarheid van aan/uit knoppen (enigszins) verbeteren.

Activeer op de iPhone de Watch app – tabblad Mijn Watch – Toegankelijkheid.

* Zet de schakelaar Labels voor Aan/uit; Aan, om makkelijker te zien of een instelling in- of uitgeschakeld is.

# Hoe stel ik de Apple Watch in op zwart wit?

Deze optie kun je gebruiken als je liever zonder kleuren op de Apple Watch werkt.

Activeer op de iPhone de Watch app – tabblad Mijn Watch – Toegankelijkheid.

* Zet de schakelaar Grijstinten; Aan.

**Opmerking**

* Bovenstaande instellingen kunnen ook op de Apple Watch uitgevoerd worden.
* Druk twee keer op de Digital Crown en activeer Instellingen - Toegankelijkheid.
* De overige handelingen zijn verder hetzelfde als op de iPhone.

# Hoe maak ik knoppen beter zichtbaar op de Apple Watch?

Dit kun je doen met de optie Knoppen minder doorzichtig maken.

Activeer op de iPhone de Watch app – tabblad Mijn Watch – Toegankelijkheid.

* Zet de schakelaar Maak minder doorzichtig; Aan, om de contrastweergave te verbeteren op de Apple Watch.

# De optie Verminder beweging instellen

Activeer op de iPhone de Watch app – tabblad Mijn Watch – Toegankelijkheid.

* Eventueel, activeer en zet de schakelaar Aan, als je last hebt van veel bewegingen binnen een app. Het beeld wordt dan rustiger.

# Is het mogelijk om op vaste momenten een melding van de tijd te krijgen op een Apple Watch?

Als je elk kwartier, half uur of uur een melding wil ontvangen zonder telkens je Apple Watch moeten activeren om te zien of horen hoe laat het is, kan dit met een geluidje en tik op de pols kenbaar gemaakt worden.

Activeer op de iPhone de Watch app – tabblad Mijn Watch – Toegankelijkheid.

1. Activeer de optie Klokslagen.
2. Zet de schakelaar Buisklokken; Aan.
3. Activeer Schema en maak de keuze of je elk kwartier, half uur of uur een geluidsignaal wil horen.
4. Ga terug naar Buisklokken.
5. Activeer Geluiden en maak een keuze welk geluid dit moet worden, Klokken of Vogels. In het laatste geval maak je van je Apple Watch een soort Koekoeksklok.

# Ik moet te snel drukken op de zij-knop op de Watch, hoe verander ik de druksnelheid?

Wanneer de standaard druksnelheid van de Zij-knop te snel is kan je deze aanpassen.

Activeer op de iPhone de Watch app – tabblad Mijn Watch – Toegankelijkheid.

1. Activeer de optie Druksnelheid Zij-knop.
2. Maak een keuze tussen Standaard, Traag of Traagst.

# Wat is aangepaste aanraking op de Apple Watch?

Wanneer je problemen hebt met de tik, veeg en druk opties, kan je bij de optie Aangepaste Aanraking dit naar wens aanpassen.

Activeer op de iPhone de Watch app – tabblad Mijn Watch – Toegankelijkheid.

1. Activeer de optie Aangepaste Aanraking.
2. Zet schakelaar Aangepaste Aanraking; Aan.
3. Zet schakelaar Vasthoudduur; Aan om vervolgens de gewenste vasthoudtijd in te stellen.
4. Zet de schakelaar Negeer Herhalingen; Aan om in te stellen hoeveel aanrakingen als één aanraking gezien moeten worden.
5. Onder Tikassistentie kun je instellen of de eerste of laatste aanraking gezien moet worden als aanraking.

# Hoe stel ik het geluid in op de Apple Watch?

Activeer op de iPhone de Watch app – tabblad Mijn Watch – Toegankelijkheid.

**Mono geluid**

* Zet onder Horen de schakelaar Mono Geluid; Aan, als stereo-geluid voor jou niet prettig is. Je hoort nu alle geluiden in Mono.

**Balansregelaar**

* Pas met de schuifregelaar het volume tussen linker en rechter kanaal zodanig aan zodat dit voor beide oren hetzelfde is.

# Wat zijn Koptelefoonmeldingen op de Apple Watch?

Om je gehoor te beschermen kan de Apple Watch je een melding sturen Als je lang naar te hard geluid op je koptelefoon luistert.

Activeer op de iPhone de Watch app – tabblad Mijn Watch – Toegankelijkheid.

* Zet de schakelaar Koptelefoonmeldingen; Aan.

# Wat is Snelheid voelbare tijd op de Apple Watch?

Wanneer je in de Watch app – tabblad Mijn Watch - Horen En Voelen de schakelaar Voelbare Meldingen hebt Aan gezet, kan je hier de snelheid van de trillingen instellen met de schuifregelaar.

Activeer op de iPhone de Watch app – tabblad Mijn Watch – Toegankelijkheid.

* Onder Snelheid Voelbare Tijd kan je met de schuifregelaar de snelheid van de trillingen aanpassen.

# VoiceOver of Zoom inschakelen met de Digital Crown

Activeer deze optie, als je een actie aan de Digital Crown wil koppelen. Door drie keer op de Digital Crown te drukken wordt VoiceOver, Zoom of Aangepaste aanraking in- of uitgeschakeld. In tegenstelling tot de iPhone kan je op de Watch maar één optie aan de Digital Crown koppelen.

Activeer op de iPhone de Watch app – tabblad Mijn Watch – Toegankelijkheid.

1. Activeer de optie Activeringsknop.
2. Selecteer een van de opties VoiceOver, Zoom of Aangepaste aanraking.

Druk drie keer op de Digital Crown om de optie te activeren. Door weer drie keer op de Digital Crown te drukken zet je de optie weer uit.

# Kan de Apple Watch mij vertellen hoe laat het is?

Ook als je geen VoiceOver gebruikt kan je toch de tijd horen op je Watch. Handig als je in de volle zon of om andere reden het display van de Watch niet of niet goed kunt kan aflezen.

Activeer op de iPhone de Watch app – tabblad Mijn Watch.

1. Scrol naar beneden en activeer Klok.
2. Zet schakelaar Spreek Tijd Uit; Aan.

Activeer de wijzerplaat en houdt twee vingers enkele seconden op de wijzerplaat. De actuele tijd wordt nu uitgesproken.

# Kun je op de Apple Watch ook voelen hoe laat het is?

Behalve de tijd zien en horen kun je op de Apple Watch de tijd ook voelen. Je krijgt dan elk uur een voelbaar trilsignaal. Ook kun je op elk moment de tijd opvragen en voelen hoe laat het is.

Je kan op drie manieren de tijd te voelen op je Apple Watch, namelijk Cijfers, Kort en Morse. Dit moet je wel nog even instellen.

Activeer op de iPhone de Watch app – tabblad Mijn Watch.

1. Scrol naar beneden en activeer de optie Klok.
2. Activeer de optie Voelbare Tijd.
3. Zet Schakelaar Voelbare Tijd; Aan. LET OP: dit kan alleen als de schakelaar Spreek Tijd Uit; uitgeschakeld is.
4. Maak een keuze tussen Cijfers, Kort of Morsecode.

**Opmerking**

* Bij Cijfers; tikt de Watch lang voor elke 10 uur en kort voor elk volgend uur. Dan tikt de Watch lang voor elke 10 minuten en kort voor elke volgende minuut.
* Bij Kort; tikt de Watch lang voor elke 5 uur en kort voor elk volgend uur. Dan tikt de Watch lang voor elk kwartier.
* Bij Morsecode; tikt de Watch elk cijfer van de tijd in Morsecode.
* Bij alle drie de opties is de nodige oefening en concentratie nodig.

**Voorbeeld van de Cijfer-modus:**

Stel het is 23 uur en 59 minuten (23:59).

Dit wordt voelbaar weergegeven als:

2 lange tikken, voor 2 keer 10 uur.

3 korte tikken, voor 3 keer 1 uur.

Daarna weer:

5 lange tikken, voor 5 keer 10 minuten.

9 korte tikken, voor 9 keer 1 minuut.

# Hoe kan ik Siri gebruiken op de Apple Watch?

Net zoals op de iPhone kan je ook op de Apple Watch Siri commando's geven door op de Digital Crown te drukken of met het spraakcommando 'Hé Siri'.

Activeer op de iPhone de Watch app – tabblad Mijn Watch.

1. Scrol naar beneden en activeer Siri.
2. Zet schakelaar Luister Naar Hé Siri; Aan als je Siri wil activeren met een spraakcommando.
3. Zet schakelaar Druk Op De Digital Crown; Aan om Siri via de Digital Crown te activeren.
4. Activeer Gesproken Feedback en activeer Altijd Aan zodat je gesproken feedback krijgt in plaats van alleen tekst op het scherm.
5. Pas, indien nodig, het stemvolumen aan met de schuifregelaar.

# Hoe kan ik meldingen voelen of horen op de Apple Watch?

Meldingen van apps kan je niet alleen horen maar ook voelen op je pols.

Activeer op de iPhone de Watch app – tabblad Mijn Watch.

1. Scrol naar beneden en activeer Horen En Voelen.
2. Pas, indien nodig, met de schuifregelaar het Meldingsvolume aan.
3. Indien gewenst, zet schakelaar Stille Modus; Aan, als je tijdelijk geen voelbare en hoorbare meldingen wil ontvangen. Dit geldt niet voor Herinneringen en Timers.
4. Wanneer je je oren wil beschermen tegen te hard geluid op je koptelefoon, activeer dan de optie Koptelefoonveiligheid.
5. Activeer de schakelaar Verminder Harde Geluiden en pas met de schuifregelaar het maximale aantal decibel aan. Standaard is dit 85 dB.
6. Ga terug naar Horen En Voelen.
7. Zet schakelaar Voelbare Meldingen; Aan, als je meldingen met een tikken op de pols wil voelen.
8. Zet schakelaar Voelbare Signalen Via Crown; Aan, als je op je pols tikken wil voelen als je aan de Crown draait om te scrollen.
9. Zet schakelaar Voelbare Systeemsignalen; Aan, als je voelbare meldingen wil ontvangen van systeemregelaars en interacties.
10. Zet schakelaar Bedek Voor Stilhouden; Aan, als je snel onverwachte geluidsmeldingen wil stoppen. Zoals meldingen van apps of de telefoon die op een ongeschikt moment rinkelt.

# Waar vind ik meer informatie over de Apple Watch?

In het vervolgartikel op het Visio Kennisportaal gaan we dieper in op specifieke toepassingen.

[Ga naar het artikel: Apple Watch, zo gebruik je hem](https://kennisportaal.visio.org/nl-nl/documenten/apple-watch-zo-gebruik-je-hem)

# Heb je nog vragen?

Mail naar [kennisportaal@visio.org](mailto:kennisportaal@visio.org), of bel [088 585 56 66](tel:0885855666)

Meer artikelen, video’s en podcasts vind je op [kennisportaal.visio.org](https://kennisportaal.visio.org/)

**Koninklijke Visio**

expertisecentrum voor slechtziende en blinde mensen

[www.visio.org](http://www.visio.org)