



fitbit alta HR™



Podręcznik użytkownika
Wersja 1.1

Spis treści

Wprowadzenie	4
Co zawiera pudełko	4
Co zawiera niniejszy dokument.....	4
Konfiguracja urządzenia Fitbit Alta HR	5
Konfiguracja trackera na urządzeniu mobilnym	5
Konfiguracja trackera na komputerze z systemem operacyjnym Windows 10.....	5
Konfiguracja trackera na komputerze Mac	6
Synchronizacja danych trackera z kontem Fitbit.....	7
Poznajemy urządzenie Fitbit Alta HR.....	8
Jak nosić opaskę.....	8
Umieszczenie urządzenia do noszenia całodziennego i podczas ćwiczeń.....	8
Wybór nadgarstka i ręki dominującej	10
Korzystanie z ekranu dotykowego	10
Ładowanie baterii	12
Jak sprawdzić aktualny poziom naładowania baterii.....	12
Instrukcje ładowania	14
Pielęgnacja	14
Zmiana paska.....	15
Usuwanie paska	15
Mocowanie nowego paska	16
Automatyczne monitorowanie z Fitbit Alta HR	17
Wyświetlanie statystyk całodziennych.....	17
Wyświetlanie tętna	18
Korzystanie ze stref tętna	18
Niestandardowe strefy tętna	20
Monitorowanie celu aktywności dziennej.....	20

Wybieranie celu.....	20
Obserwacja postępu celu	20
Monitorowanie ćwiczenia.....	20
Monitorowanie aktywności godzinnej.....	21
Monitorowanie snu.....	22
Ustawianie celów snu	22
Ustawianie przypomnień pory do spania.....	22
Uczenie się nawyków snu.....	22
Korzystanie z alarmów w trybie cichym	23
Odbieranie połączeń, wiadomości SMS i powiadomień kalendarza	24
Wymagania dotyczące kalendarza	24
Włączanie powiadomień.....	24
Wyświetlanie powiadomień przychodzących.....	25
Aktualizacja urządzenia Fitbit Alta HR	26
Zmiana tarczy zegara i orientacji	26
Korzystanie z funkcji Quick View	26
Dostosowanie pulsometru	26
Aktualizacja urządzenia Fitbit Alta HR	27
Rozwiązywanie problemów z urządzeniem Fitbit Alta HR	28
Zanik sygnału pomiaru tętna.....	28
Zachowanie niespodziewane.....	28
Informacje ogólne i dane techniczne urządzenia Fitbit Alta HR	30
Czujniki	30
Materiały	30
Technologia łączności bezprzewodowej	30
Wyczuwalne potwierdzenie akcji.....	30
Bateria	30
Pamięć.....	30
Wyświetlacz	31

Rozmiar	31
Warunki środowiskowe	32
Dowiedz się więcej	32
Polityka zwrotów i gwarancji	32
Ostrzeżenia prawne i dotyczące bezpieczeństwa	33
USA: Oświadczenie zgodności z przepisami Federalnej Komisji Łączności (FCC)	33
Kanada: Oświadczenie zgodności z przepisami Ministerstwa Przemysłu Kanady (IC)	34
Unia Europejska (WE)	34
Australia i Nowa Zelandia	35
Chiny	35
Izrael	36
Japonia	36
Meksyk	37
Oman	37
Republika Filipin	37
Serbia	37
Singapur	38
Republika Południowej Afryki	38
Korea Południowa	38
Tajwan	40
Zjednoczone Emiraty Arabskie	40
Oświadczenie o bezpieczeństwie	40

Wprowadzenie

Witamy w podręczniku użytkownika urządzenia Fitbit Alta HR™, czyli mierzącej tętno opaski fitness typu smartband, która pomaga z klasą osiągnąć postawione sobie cele. Zachęcamy do poświęcenia czasu na przejrzanie informacji dotyczących bezpieczeństwa na stronie <http://www.fitbit.com/safety>.

Co zawiera pudełko

Pudełko z urządzeniem Fitbit Alta HR zawiera:



Tracker



Kabel ładujący

Pasek opaski fitness można odłączyć w części górnej i dolnej i wymieniać na paski sprzedawane oddzielnie, w różnych kolorach i z różnych materiałów.

Co zawiera niniejszy dokument

Pomagamy użytkownikowi zacząć przygodę z opaską przez stworzenie konta Fitbit® i zapewnienie, że tracker jest w stanie przysyłać dane, które pobiera z urządzenia na pulpit nawigacyjny. Pulpit nawigacyjny to miejsce, gdzie można ustawiać cele, analizować dane zebrane do tej pory, określać trendy, wprowadzać elementy diety, wodę, podążać za znajomymi i wiele więcej. W momencie zakończenia konfiguracji urządzenia, tracker jest gotowy do rozpoczęcia pracy.

W dalszej kolejności tłumaczymy, jak znaleźć i korzystać z konkretnych funkcji, a także jak dopasować swoje preferencje. Aby uzyskać więcej informacji, wskazówek i sposobów wykrywania i rozwiązywania problemów, przeczytaj wyczerpujące artykuły na stronie help.fitbit.com.

Konfiguracja urządzenia Fitbit Alta HR

Zalecamy korzystanie z aplikacji Fitbit dla systemów iOS, Android lub Windows 10. Jeśli nie posiadasz urządzenia mobilnego, możesz włączyć transmisję Bluetooth® na swoim komputerze z systemem Windows 10 lub na komputerze Mac. Opcje niezwiązane z Bluetooth opisane zostały na stronie help.fitbit.com.

Konto Fitbit prosi użytkownika o podanie takich informacji jak wzrost, waga oraz płeć, aby dokonywać różnych obliczeń, takich jak długość kroku do oszacowania odległości oraz podstawowej przemiany materii, aby oszacować spalane kalorie. Domyślnie, twoja nazwa oraz średnia dzienna liczba kroków są widoczne dla znajomych Fitbit. Istnieje opcja udostępnienia wieku, wzrostu czy wagi znajomym Fitbit, ale informacje, które podaje użytkownik domyślnie są prywatne.

Konfiguracja trackera na urządzeniu mobilnym

Darmowa aplikacja Fitbit jest zgodna z ponad 200 urządzeniami mobilnymi, które działają na systemach operacyjnych iOS, Android oraz Windows 10.

Aby zacząć:

1. Upewnij się, że aplikacja Fitbit jest kompatybilna z urządzeniem mobilnym stosowanym przez ciebie, sprawdzając na <http://www.fitbit.com/devices>.
2. Znajdź aplikację Fitbit w następujących lokalizacjach, zależnie od używanego urządzenia:
 - Apple® App Store® dla urządzeń iOS, takich jak iPhone® czy iPad®.
 - Sklep Google Play™ dla urządzeń z Androidem, takich jak Samsung® Galaxy® S6 czy Motorola Droid Turbo 2.
 - Sklep Microsoft® Windows dla urządzeń mobilnych z Windows 10, takich jak telefony Lumia™ czy tablety Surface™.
3. Zainstaluj aplikację. Pamiętaj, że w przypadku braku konta w sklepie, konieczne będzie jego utworzenie przed rozpoczęciem pobierania aplikacji.
4. Po zainstalowaniu aplikacji otwórz ją i wybierz **Join Fitbit** (pol. dołącz do Fitbit), a aplikacja przeprowadzi cię przez serię pytań, które pomogą w stworzeniu konta Fitbit lub zaloguj się na istniejące konto.
5. Kontynuuj zgodnie z instrukcjami na ekranie, aby połączyć lub sparować opaskę Alta HR z urządzeniem mobilnym. Parowanie zapewnia, że tracker i urządzenie mobilne mogą komunikować się ze sobą (synchronizować dane w obydwie strony).

Po zakończeniu parowania, przeczytaj podręcznik o trackerze, a następnie zapoznaj się z pulpitem nawigacyjnym.

Konfiguracja trackera na komputerze z systemem operacyjnym Windows 10

Jeśli nie posiadasz urządzenia mobilnego, możesz dokonać konfiguracji trackera korzystając z komputera z systemem Windows 10 z włączoną transmisją Bluetooth. Ta sama aplikacja, która dostępna jest na urządzeniu mobilne z systemem Windows 10, dostępna jest na komputer osobisty.

Aby uzyskać aplikację Fitbit na komputerze:

1. Kliknij przycisk Start na komputerze i otwórz Sklep Windows (nazwany „Sklep”).
2. Wyszukaj aplikację Fitbit, a następnie kliknij na **Bezpłatne**, aby pobrać aplikację na swój komputer.
3. Jeśli jest to pierwsza aplikacja pobierana ze Sklepu Windows, zostanie wyświetlony komunikat o konieczności utworzenia konta.
4. Kliknij na **konto Microsoft**, aby zalogować się przy użyciu już istniejącego konta Microsoft. W razie braku konta Microsoft, należy postępować zgodnie z instrukcjami na ekranie celem utworzenia konta.
5. Otwórz aplikację po jej pobraniu.
6. Kliknij **Join Fitbit** i odpowiedz na serię pytań, które pomogą w stworzeniu konta Fitbit lub zaloguj się na istniejące konto.
7. Kontynuuj zgodnie z instrukcjami na ekranie, aby połączyć lub sparować opaskę Alta HR z aplikacją na Windows 10. Parowanie zapewnia, że tracker i aplikacja mogą komunikować się ze sobą (synchronizować dane w obydwie strony).

Po zakończeniu parowania, przeczytaj podręcznik o trackerze, a następnie zapoznaj się z pulpitem nawigacyjnym.

Konfiguracja trackera na komputerze Mac

Jeśli nie posiadasz kompatybilnego urządzenia mobilnego, możesz skonfigurować swój tracker z komputerem Mac z włączoną transmisją Bluetooth i korzystać z pulpitu nawigacyjnego fitbit.com, aby sprawdzać swoje statystyki. Aby skorzystać z tej metody, należy zainstalować darmową aplikację Fitbit Connect, która umożliwi opasce Alta HR synchronizowanie danych z pulpitem nawigacyjnym fitbit.com.

Aby zainstalować Fitbit Connect i skonfigurować tracker:

1. Przejdź do strony <http://www.fitbit.com/setup>.
2. Przewiń w dół i kliknij odpowiednią opcję, aby ją pobrać. Jeśli przycisk nie pokazuje właściwie twojego rodzaju komputera (na przykład, jeśli pojawia się informacja „Pobierz wersję na komputer Mac”) wybierz właściwy rodzaj, a później kliknij na przycisk.
3. Pojawi się opcja otwarcia lub zapisania pliku; wybierz opcję otwórz. Po kilku sekundach, pojawi się opcja instalacji Fitbit Connect.



4. Kliknij dwukrotnie na Install (pol. zainstaluj) Fitbit Connect.pkg. Otworzy się instalator programu Fitbit Installer.
5. Kliknij **Continue** (pol. kontynuuj), aby przejść przez instalator.
6. Po wyświetleniu monitu, wybierz **Set up a New Fitbit Device** (pol. skonfiguruj nowe urządzenie Fitbit).
7. Postępuj zgodnie z instrukcjami na ekranie, aby stworzyć konto Fitbit lub zalogować się na istniejące konto i połączyć tracker z programem Fitbit Connect.

Po przejściu kroków konfiguracyjnych, Fitbit przeprowadzi cię przez wprowadzenie do nowego urządzenia Alta HR, a później przejdzie do pulpitu nawigacyjnego fitbit.com

Synchronizacja danych trackera z kontem Fitbit

Po rozpoczęciu korzystania z urządzenia Alta HR, należy regularnie przeprowadzać synchronizację z pulpitem nawigacyjnym Fitbit. Pulpit nawigacyjny to miejsce, gdzie śledzi się postępy, sprawdza się historię ćwiczeń, śledzi się schematy snu, uczestniczy w wyzwaniach i wiele więcej. Zalecamy synchronizację przynajmniej raz dziennie.

Aplikacje Fitbit, a także Fitbit Connect korzystają z technologii Bluetooth Low Energy (BLE) w celu synchronizacji z trackerem.

Przy każdym otwarciu aplikacji Fitbit, synchronizuje się ona automatycznie, jeśli w pobliżu znajduje się sparowany tracker. Można również skorzystać z opcji Sync Now (pol. synchronizuj teraz) w aplikacji w dowolnym momencie.

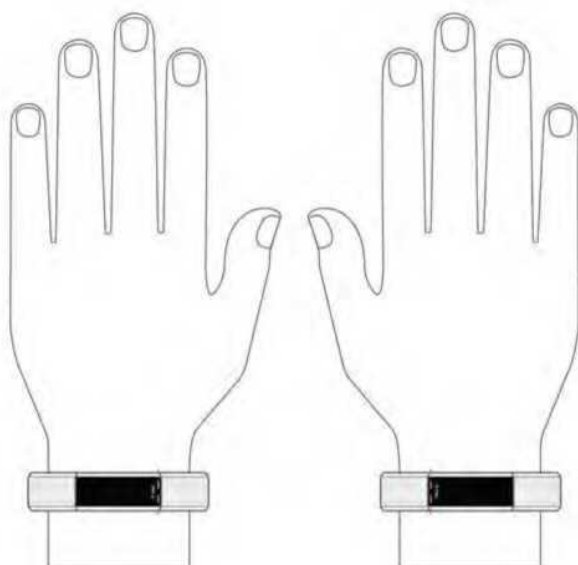
Fitbit Connect na komputerze Mac synchronizuje się co 15 minut, jeśli tracker jest w odległości 30 stóp od komputera. Celem wymuszenia synchronizacji, kliknij na ikonę Fitbit Connect, zlokalizowaną niedaleko daty i czasu na komputerze lub wybierz Sync Now.

Poznajemy urządzenie Fitbit Alta HR

W tej sekcji opisano najlepszy sposób noszenia, nawigacji oraz ładowania trackera. Jeśli dokupiono dodatkowy pasek, znajdują się tutaj również instrukcje dotyczące ściągania oryginalnego paska i zakładania zamiennika.

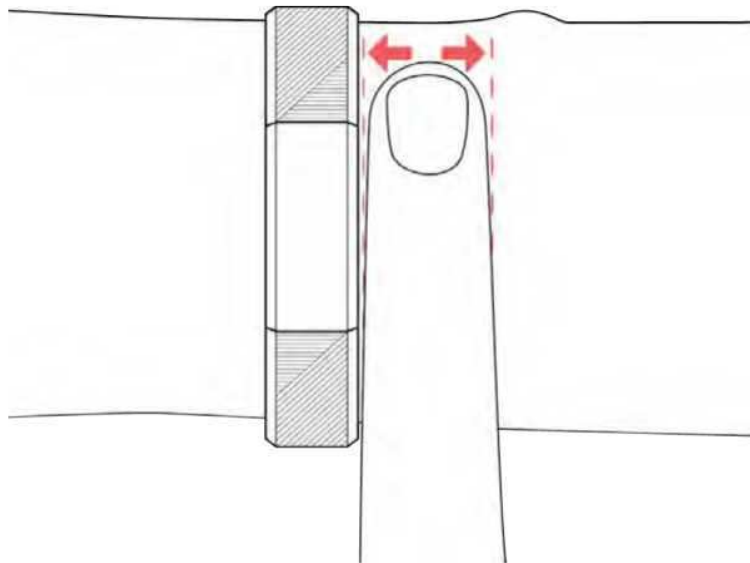
Jak nosić opaskę

Umieść opaskę Alta HR wokół nadgarstka. Strona trackera oznaczona „Fitbit” powinna być wewnątrz lub od spodu nadgarstka.



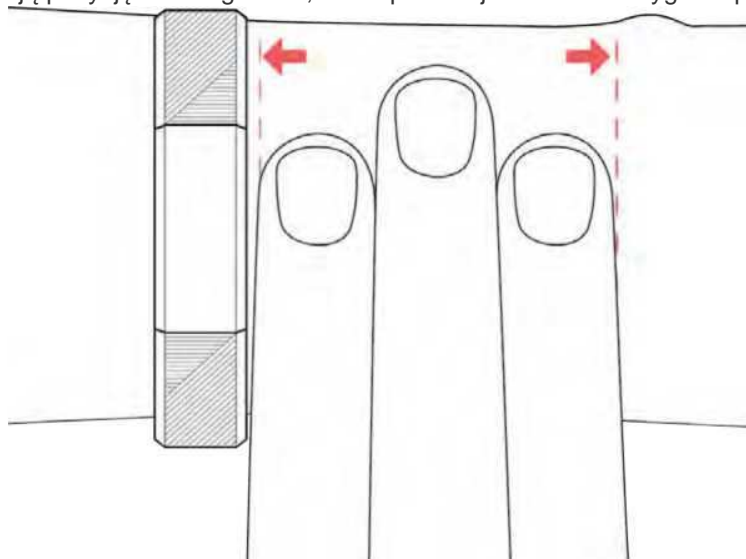
Umieszczenie urządzenia do noszenia całodziennego i podczas ćwiczeń

W trakcie noszenia całodziennego, kiedy użytkownik nie ćwiczy, opaska Alta HR powinna zazwyczaj spoczywać na szerokość palca poniżej kości nadgarstka i leżeć płasko, tak jak w przypadku zwykłego zegarka.



Dla zoptymalizowanego monitorowania tętna, należy pamiętać:

- Eksperymentować, nosząc tracker wyżej na nadgarstku podczas ćwiczeń. Ze względu na zwiększenie przepływu krwi wraz z pokonywaniem kolejnych ćwiczeń, przesunięcie trackera o kilka centymetrów może poprawić sygnał pomiaru tętna. Co więcej, wiele ćwiczeń, takich jak jazda na rowerze lub podnoszenie ciężarów powoduje częste zginanie nadgarstka, przez co tracker obniży swoją pozycję na nadgarstku, a co spowoduje zakłócenie sygnału pomiaru tętna.



- Nie należy nosić trackera zbyt ciasno; ciasno ściągnięty pasek ogranicza przepływ krwi, potencjalnie wpływając na sygnał pomiaru tętna. W związku z tym, tracker powinien być lekko mocniej ściągnięty (w sposób wygodny, ale nie ograniczający) w trakcie ćwiczeń, niż w przypadku noszenia całodziennego.

- Przy treningach interwałowych o wysokiej intensywności lub innych aktywnościach, gdzie nadgarstek porusza się energicznie i nierytmicznie, ruch może ograniczać zdolność czujnika do zapewnienia odczytu tętna. Podobnie, przy ćwiczeniach takich jak podnoszenie ciężarów lub wioślarstwo, mięśnie wokół nadgarstka mogą napinać się w taki sposób, że opaska będzie się ściągać i obluźnywać. Jeśli tracker nie pokazuje odczytu tętna, spróbuj rozluźnić nadgarstek i pozostań nieruchomo przez krótki czas (ok. 10 sekund), po czym odczyt tętna powinien być możliwy.

Wybór nadgarstka i ręki dominującej

Dla większej dokładności i łatwości użycia, należy określić, na którym nadgarstku jest noszona opaska Alta HR (na prawym czy lewym) oraz którą rękę użytkownik uważa za dominującą (prawą czy lewą). Dominująca ręka jest to ta ręka, którą zazwyczaj piszą się lub rzuca.

W trakcie konfiguracji, użytkownik zostanie poproszony o wybranie nadgarstka, na którym opaska Alta HR będzie noszona. W razie późniejszej decyzji o zmianie nadgarstka, należy zmienić ustawienia nadgarstka (ang. Wrist). Można również zmienić rękę dominującą w dowolnym momencie, korzystając z ustawień ręki dominującej (ang. Handness). Obydwa ustawienia znajdują się w sekcji Account aplikacji Fitbit.

Korzystanie z ekranu dotykowego

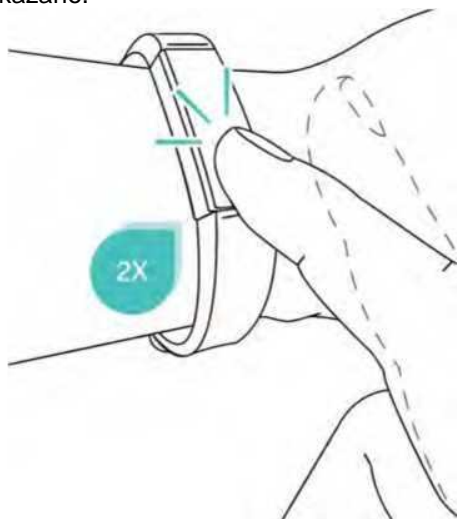
Alta HR posiada wyświetlacz dotykowy OLED, który może być zorientowany poziomo lub pionowo. Można wybierać spośród kilku tarczy zegara, z których każda ma swój niepowtarzalny design. Stuknij ekran jeden raz, aby przeglądać swoje statystyki.



Jeśli nie korzystasz z Alta HR, wyświetlacz pozostaje przyciemniony. Aby go uruchomić:

- Stuknij podwójnie swój tracker.
- Skieruj swój nadgarstek do siebie. To działanie, znane jako szybki podgląd (ang. Quick View), można wyłączyć w ustawieniach trackera.

Aby uzyskać najlepsze wyniki, należy stuknąć na wyświetlaczu w miejscu, gdzie ekran łączy się z paskiem, jak pokazano.

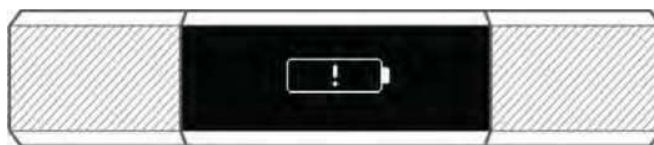


Ładowanie baterii

Czas pracy w pełni naładowanej opaski Alta HR wynosi do siedmiu dni. Czas pracy baterii oraz cykle ładowania różnią się zależnie od użytkowania i innych czynników; rzeczywiste wyniki będą się różnić.

Jak sprawdzić aktualny poziom naładowania baterii

Jeśli poziom naładowania baterii jest niski, po wybudzeniu opaski Alta HR po kilku sekundach ukaże się ikona niskiej baterii. Jeśli pojawi się ikona krytycznego poziomu naładowania baterii, nie będziesz w stanie nawigować pośród swoich statystyk do czasu aż tracker nie zostanie naładowany. Tracker kontynuuje monitorowanie twojej aktywności dopóki bateria się nie wyczerpie. Należy pamiętać, że monitorowanie tętna zostanie zatrzymane, gdy poziom naładowania baterii będzie na poziomie około pięciu procent.



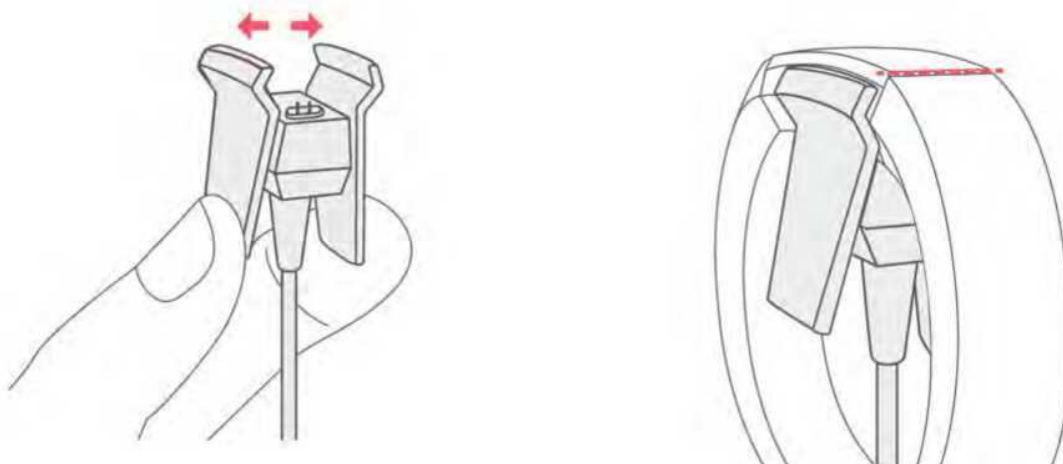
Krytycznie niski poziom naładowania baterii

Można sprawdzić poziom naładowania baterii w dowolnym momencie na ekranie poziomu baterii w urządzeniu lub na pulpicie nawigacyjnym Fitbit. Trzeba włączyć ekran baterii w aplikacji Fitbit, domyślnie nie znajduje się on na trackerze.

Instrukcje ładowania

Aby naładować swój tracker:

1. Podłącz kabel ładujący do portu USB w komputerze lub do ładowarki ściiennej USB z certyfikatem UL.
2. Klips na drugim końcu kabla ładującego zamocuj na odwrocie trackera, aby kabel został wprowadzony do portu ładowania. Styki kabla ładującego muszą pewnie schować się w porcie. Poprawne podłączenie do ładowania wskazuje wibracja trackera oraz ikona baterii na jego wyświetlaczu. Ikona baterii znika po trzech sekundach.



Pełny cykl ładowania trwa od jednej do dwóch godzin. Podczas ładowania trackera, można stuknąć na nim, aby sprawdzić poziom naładowania baterii. W pełni naładowany tracker pokazuje pełną ikonę baterii.

Pielęgnacja

Ważne jest, aby regularnie czyścić i osuszać opaskę Alta HR. Aby uzyskać instrukcje i więcej informacji, odwiedź stronę <http://www.fitbit.com/productcare>.

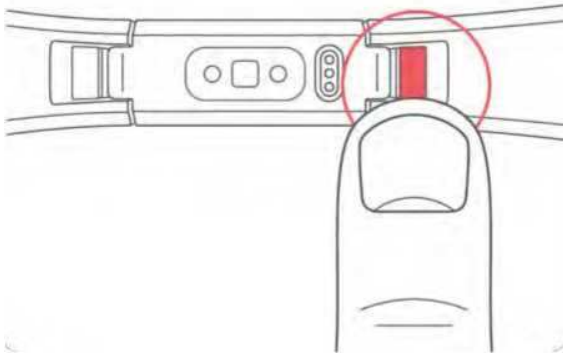
Zmiana paska

Pasek opaski fitness składa się z dwóch oddzielnych części (górnej i dolnej), które można zamieniać na inne, sprzedawane oddzielnie.

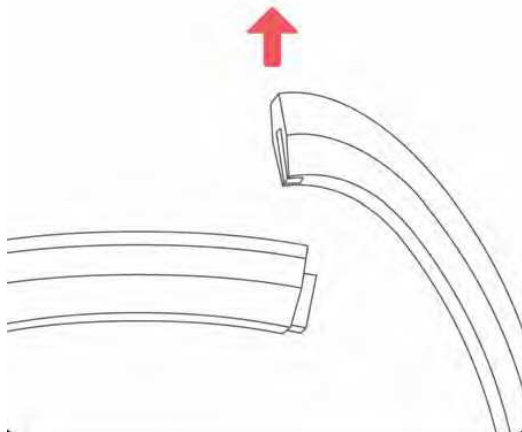
Usuwanie paska

Aby usunąć pasek:

1. Odwróć swoją opaskę Alta HR i znajdź zatrzaski paska – znajdziesz po jednym na każdej stronie w miejscu, gdzie pasek łączy się z ramką.
2. Aby uwolnić zatrzask, przyciśnij płaski metalowy przycisk na pasku.



3. Wsuń pasek, aby uwolnić go z trackera.

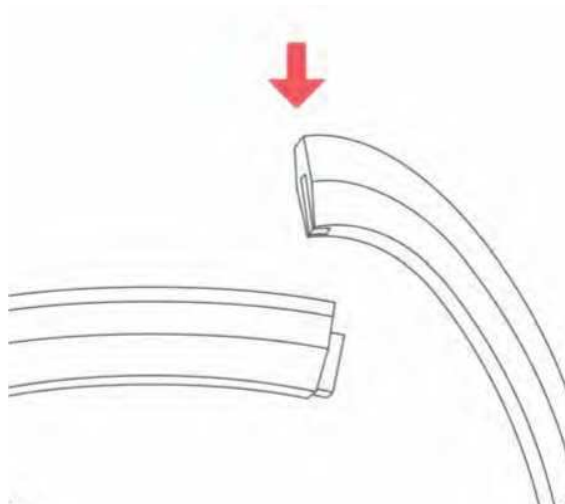


4. Powtórz po drugiej stronie.

Jeśli pojawią się problemy z usunięciem paska lub wydaje się, że się zaciął, delikatnie poruszaj paskiem w przód i w tył, aby go uwolnić.

Mocowanie nowego paska

Aby zamocować pasek, zsuwaj go w dół przy końcu trackera do czasu, aż poczujesz, że zaskoczył na miejsce.



Automatyczne monitorowanie z Fitbit Alta HR

Twoja opaska Alta HR stale monitoruje różne statystyki zawsze, gdy jest założona. Dane przekazywane są do panelu nawigacyjnego przy każdej synchronizacji trackera.

Wyświetlanie statystyk całodziennych

Stuknij ekran Alta HR, aby zobaczyć następujące statystyki całodziennie:

- Ilość kroków
- Tętno
- Tętno spoczynkowe (opcjonalnie)
- Przebyta odległość
- Spalone kalorie
- Minuty aktywności

Na pulpicie nawigacyjnym Fitbit można znaleźć inne dane przechwycone przez tracker, takie jak:

- Historia snu, w tym przespane godziny i schematy snu
- Godziny w ciągu dnia, w których użytkownik pozostawał bez ruchu kontra godziny aktywne (przejsie przynajmniej 250 kroków)
- Historia ćwiczeń i postęp w kierunku tygodniowego celu ćwiczeń
- Liczba uderzeń na minutę (BPM), średnia spoczynkowa częstość rytmu serca oraz czas spędzony w strefach tętna

Uwaga: Urządzenie Alta HR resetuje się o północy i wtedy zaczyna nowy dzień.

Dwukrotnie stuknij ekran Alta HR, aby go wybudzić. Gdy pojawi się zegar, stuknij, aby zobaczyć wszystkie statystyki po kolei. Jeśli ustawiono alarm, pojawi się również czas następnego alarmu.

Domyślne strefy tętna



Kroki



Tętno



Tętno spoczynkowe (ekran opcjonalny)



Odległość



Kalorie



Minuty aktywności





Wyświetlanie tętna

Urządzenie Alta HR pozwala na wyświetlanie tętna w czasie rzeczywistym oraz tętna spoczynkowego na trackerze. Aby zobaczyć swoje tętno, stuknij ekran tyle razy, aż wyświetli się ekran tętna, gdzie pokaże się bieżące tętno. Stuknij ponownie, aż dojdiesz do ekranu tętna spoczynkowego, aby zobaczyć swoje tętno spoczynkowe. Należy włączyć w aplikacji Fitbit opcję ekranu tętna spoczynkowego.

Korzystanie ze stref tętna

Strefy tętna pomagają w ustaleniu docelowej intensywności tętna w trakcie treningów. Tracker pokazuje bieżącą strefę tętna, w której znajduje się użytkownik poniżej wartości tętna, a w panelu nawigacyjnym Fitbit można sprawdzić czas spędzony w strefach w trakcie konkretnego dnia lub ćwiczenia. Domyślnie dostępne są trzy strefy rekomendowane przez Amerykańskie Towarzystwo Kardiologiczne. Można również stworzyć niestandardową strefę, jeśli użytkownik posiada indywidualne tętno docelowe.

Domyślne strefy tętna obliczane są przy użyciu szacunkowego tętna maksymalnego. Fitbit oblicza maksymalne tętno użytkownika w oparciu o powszechny wzór, czyli 220 odjąć wiek danej osoby.

Ikona	Strefa	Obliczanie	Opis
	Poza strefą	Poniżej 50% maksymalnego tętna.	Tętno może ulec podwyższeniu, ale nie w takim stopniu, aby urządzenie uznało ruch za ćwiczenie.
	Spalanie tłuszczu	Pomiędzy 50% a 60% maksymalnego tętna.	Strefa ćwiczeń o intensywności niskiej do średniej. Strefa ta może być odpowiednią pozycją dla osób zaczynających ćwiczyć. Nazwano ją strefą Spalania tłuszczu, ponieważ z tłuszczu spala się wyższy odsetek kalorii, ale łączna ilość spalonych kalorii jest niższa.
	Cardio	Pomiędzy 70% a 84% maksymalnego tętna.	Strefa ćwiczeń o intensywności średniej do wysokiej. W tej strefie osoba ćwicząca daje z siebie więcej, ale nie obciąża się nadmiernie. Dla większości osób to właśnie ta strefa jest miejscem docelowym.
	Strefa szczytowa	Powyżej 85% maksymalnego tętna.	Strefa ćwiczeń o wysokiej intensywności. Ta strefa dotyczy krótkich, acz intensywnych sesji, które polepszają wydajność i szybkość.

Niestandardowe strefy tętna

Zamiast korzystać z domyślnych stref tętna, można skonfigurować niestandardowe tętno maksymalne, jeśli użytkownik ma na uwadze konkretną wartość docelową. Na przykład, zawodowi sportowcy mogą mieć wartość docelową różną od zaleceń Amerykańskiego Towarzystwa Kardiologicznego, które dotyczą przeciętnych ludzi. Jeśli użytkownik znajduje się w niestandardowej strefie, na trackerze pojawi się wypełnione serce. Jeśli użytkownik znajduje się poza strefą, pojawi się jedynie puste serce.

Aby uzyskać więcej informacji na temat śledzenia akcji serca, w tym linki do odpowiednich informacji Amerykańskiego Towarzystwa Kardiologicznego, odwiedź stronę help.fitbit.com.

Monitorowanie celu aktywności dziennej

Twoja opaska Alta HR śledzi postępy w stosunku do dziennej aktywności, którą wybierzesz. W przypadku osiągnięcia danego celu, tracker wibruje i pokazuje animację świętowania celu.

Wybieranie celu

Domyślnie celem jest 10000 kroków dziennie, ale można ten cel zmienić po skonfigurowaniu konta. Cel można zmienić na przebytą odległość, spalone kalorie lub minuty aktywności i wybrać odpowiadającą wartość, zgodnie z preferencjami. Na przykład, użytkownik może mieć ochotę zachować kroki jako cel, ale chce zmienić wartość docelową z 10000 do 20000 kroków.

Obserwacja postępu celu

Pasek postępu celu pomaga utrzymywać motywację. Wypełniona część paska pokazana poniżej wskazuje, że cel osiągnięto w więcej niż połowie.



Monitorowanie ćwiczenia

SmartTrack zapewnia, że użytkownik otrzymuje wyrazy uznania za wszystkie najaktywniejsze chwile dnia. Przy synchronizacji trackera po ćwiczeniu wykrytym przez funkcję SmartTrack, można odnaleźć kilka statystyk w historii ćwiczeń, włączając czas trwania, spalone kalorie, wpływ na dzień i inne.

Domyślnie, SmartTrack wykrywa stały ruch o długości co najmniej 15 minut. Można zwiększyć lub zmniejszyć minimalny czas trwania lub wyłączyć funkcję SmartTrack dla jednego lub większej ilości rodzajów ćwiczeń. Aby uzyskać więcej informacji na temat dostosowywania i wykorzystania funkcji SmartTrack, odwiedź stronę help.fitbit.com.

Monitorowanie aktywności godzinnej

Urządzenie Alta HR pomaga w zachowaniu aktywności przez cały dzień poprzez monitorowanie czasu bez ruchu i przypominając o tym, aby zacząć się ruszać.

Jeśli np. nie przeszedłeś przynajmniej 250 kroków w przeciągu godziny, na dziesięć minut przed upływem godziny urządzenie zacznie wibrować, przypominając o spacerze. Kiedy po przypomnieniu cel 250 kroków zostanie osiągnięty, urządzenie będzie wibrować po raz drugi i pojawi się wiadomość z gratulacjami. Aby uzyskać więcej informacji, w tym jak dostosować godziny, w których otrzymamy przypomnienia, odwiedź stronę help.fitbit.com.



Monitorowanie snu

Aby monitorować zarówno czas spędzony podczas snu, a także jakość snu, należy spać z opaską Alta HR na rękę. Aby zobaczyć dane dotyczące snu, zsynchronizuj tracker po przebudzeniu się i sprawdź pulpit nawigacyjny.

Więcej informacji na temat monitorowania snu dostępnych jest na stronie help.fitbit.com.

Ustawianie celów snu

Domyślnie ustawiono możliwy do zmiany 8-godzinny cel snu na dobę. Aby uzyskać więcej informacji na temat celów snu, w tym jak je zmieniać, zobacz stronę help.fitbit.com.

Ustawianie przypomnień pory do spania

Panel nawigacji Fitbit może polecić stałe pory snu i godziny pobudki, aby pomóc polepszenie stałości cykli snu. Można nawet wybrać opcję przypomnienia, że nadchodzi czas na sen.

Aby uzyskać więcej informacji na temat ustawiania przypomnień pory snu, odwiedź stronę help.fitbit.com.



Uczenie się nawyków snu

Urządzenie Alta HR monitoruje kilka parametrów snu, włączając to jak długo się śpi czy czas spędzony w każdej fazie snu. Jeśli urządzenie zastosuje się z pulpitem nawigacyjnym Fitbit, Alta HR może pomóc w zrozumieniu jak schemat snu danego użytkownika ma się w porównaniu do innych osób, które są w podobnym wieku, tej samej płci itp. Aby uzyskać więcej informacji na temat tego co dzieje się w czasie, kiedy śpisz, odwiedź stronę help.fitbit.com.

Korzystanie z alarmów w trybie cichym

Urządzenie Alta HR może delikatnie wibrować, aby obudzić lub zawiadomić użytkownika, przy użyciu opcji alarmu w trybie cichym. Można skonfigurować do ośmiu alarmów powtarzających się codziennie lub wyłącznie w określonych dniach w tygodniu. Kiedy alarm się uruchomi, wystarczy dwukrotnie stuknąć, aby go porzucić.

Aby uzyskać więcej informacji na temat dostosowywania alarmów w trybie cichym, odwiedź stronę help.fitbit.com.



Odbieranie połączeń, wiadomości SMS i powiadomień kalendarza

Ponad 200 urządzeń mobilnych z iOS i Androidem, kompatybilnych z Alta HR pozwoli na odbieranie przychodzących połączeń, wiadomości SMS i powiadomień o wydarzeniach z kalendarza na opasce Charge 2, kiedy urządzenie mobilne będzie w pobliżu. Aby określić czy dane urządzenie obsługuje tę funkcję, przejdź na stronę <http://www.fitbit.com/devices>. Należy zauważyć, że powiadomienia nie są dostępne w przypadku aplikacji Fitbit dla Windows 10.

Wymagania dotyczące kalendarza

Jeśli powiadomienia kalendarza zostaną włączone, tracker pokaże wydarzenia z kalendarza, a wszystkie informacje zostaną przesłane z aplikacji obsługującej kalendarz na urządzenie mobilne. Należy zauważyć, że jeśli aplikacja obsługująca kalendarz nie przesyła powiadomień na urządzenie mobilne, użytkownik nie dostanie powiadomień na trackera.



W przypadku urządzenia z systemem iOS, opaska Alta HR pokazuje powiadomienia ze wszystkich kalendarzy zsynchronizowanych z domyślną aplikacją obsługującą kalendarz iOS. W przypadku innej aplikacji z kalendarzem, która nie jest zsynchronizowana z aplikacją kalendarza iOS, użytkownik nie zobaczy powiadomień z tego kalendarza.


W przypadku urządzenia z Androidem, urządzenie Alta HR pokazuje powiadomienia kalendarza z aplikacji obsługi kalendarza, którą wybierze się podczas instalacji. Można wybrać domyślną aplikację na urządzeniu mobilnym lub kilka aplikacji obsługujących kalendarz pochodzącej z zewnątrz.

Włączanie powiadomień

Przed włączeniem powiadomień w aplikacji Fitbit, upewnij się, że na urządzeniu mobilnym włączono transmisję Bluetooth oraz że urządzenie mobilne jest w stanie przestać powiadomienia (często Ustawienia > Powiadomienia).

Aby uzyskać więcej informacji na temat upewnienia się czy urządzenie mobilne zezwala na powiadomienia, odwiedź stronę help.fitbit.com.

Powiadomienia dotyczące połączeń i wiadomości SMS są włączone domyślnie. Aby włączyć powiadomienia kalendarza:

1. Z trackerem znajdującym się w pobliżu, w panelu nawigacyjnym Fitbit, stuknąć ikonę konta ().
2. Stuknij na płycie Alta HR.
3. Stuknij **Notifications** (pol. powiadomienia) i włącz lub wyłącz każdą kombinację powiadomień o wiadomościach SMS, połączeniach lub wydarzeń z kalendarza.
4. Postępuj zgodnie z instrukcjami na ekranie, aby połączyć urządzenie mobilne z trackerem.

Po włączeniu powiadomień, „Alta HR” pojawia się na liście urządzeń Bluetooth sparowanych z urządzeniem mobilnym.

Uwaga: Jeśli konfigurujesz powiadomienia na urządzeniu mobilnym z Androidem po raz pierwszy, aby uzyskać szczegółowe instrukcje, odwiedź stronę help.fitbit.com.

Wyświetlanie powiadomień przychodzących

Jeśli tracker oraz urządzenie mobilne znajdują się w odległości 30 stóp od siebie, połączenie, wiadomość SMS oraz wydarzenia z kalendarza powodują, że tracker wibruje. Ekran pozostanie wyłączony do czasu wybudzenia opaski fitness, aby wyświetlić powiadomienie. Aby wybudzić tracker i wyświetlić powiadomienie, skieruj nadgarstek w swoją stronę i podwójnie stuknij ekran trackera. Powiadomienie jest dostępne przez jedną minutę po jego odebraniu. Jeśli na urządzeniu znajduje się więcej niż jedno nieprzeczytane powiadomienie, pokaże się znak (+), który o tym powie.

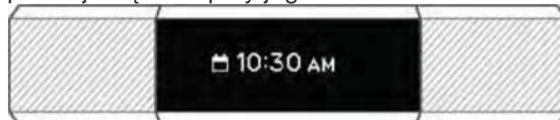
W przypadku połączeń telefonicznych, powiadomienie przewija się trzykrotnie, pokazując nazwę i numer osoby dzwoniącej.



W przypadku wiadomości SMS, przewija się nazwisko nadawcy, a następnie wiadomość.



Dla wydarzeń z kalendarza, przewija się data przy jego nazwie.



Limit znaków dla powiadomień wynosi 40. Należy zauważyć, że dla czytelności, wszystkie powiadomienia są wyświetlane poziomo, nawet jeśli orientacja zegara jest ustawiona na pionową.

Aktualizacja urządzenia Fitbit Alta HR

Niniejsza sekcja wyjaśnia, jak zmienić tarczę zegara i zmodyfikować konkretne akcje trackera.

Zmiana tarczy zegara i orientacji

Urządzenie Alta HR posiada kilka tarcz zegara, dostępnych w orientacji poziomej i pionowej.

Można zmienić tarczę zegara, korzystając z aplikacji Fitbit lub pulpitu nawigacyjnego fitbit.com. Aby dowiedzieć się więcej, wejdź na stronę help.fitbit.com.

Należy zauważyć, że wszystkie powiadomienia i przypomnienia są wyświetlane poziomo, nawet jeśli orientacja zegara jest ustawiona na pionową.

Korzystanie z funkcji Quick View

W celu ochrony baterii, ekran wyłącza się, jeśli nie jest używany. Automatycznie wybudza się, kiedy nadgarstek zostanie zwrócony w stronę użytkownika (funkcja znana jako Quick View) lub można go wybudzić stukając podwójnie ekran trackera.

Aby uzyskać więcej informacji na temat włączania lub wyłączania funkcji Quick View, odwiedź stronę help.fitbit.com.

Należy zauważyć, że Quick View działa najlepiej, gdy nosimy tracker prawidłowo, jak opisano w [Wybór nadgarstka i dominującej ręki](#).

Dostosowanie pulsometru

Urządzenie Alta HR korzysta z technologii PurePulse®, aby monitorować tętno w sposób automatyczny i stały. Ustawienia dla tętna (ang. Heart Rate) zawiera trzy opcje:

- Auto (domyślnie)—Monitorowanie tętna aktywne jest podczas noszenia opaski.
- Off—Monitorowanie tętna jest wyłączone.
- On—Monitorowanie tętna jest włączone bez względu czy tracker jest noszony czy nie.

Aby uzyskać więcej informacji na temat dostosowywania pulsometru, odwiedź stronę help.fitbit.com.

Aktualizacja urządzenia Fitbit Alta HR

Okazjonalnie dokonujemy darmowych ulepszeń funkcji i produktów dostępnych przez aktualizacje oprogramowania sprzętowego. Zalecamy aktualizowanie opaski Alta HR.

Kiedy aktualizacja oprogramowania sprzętowego jest dostępna, użytkownikowi zostanie pokazane powiadomienie w aplikacji Fitbit, nalegające na wykonanie aktualizacji. Kiedy aktualizacja się rozpoczyna, na trackerze pojawia się pasek postępu. Pasek widać również w aplikacji Fitbit do czasu zakończenia aktualizacji.

Trzymaj tracker i urządzenie mobilne w bliskiej odległości podczas procesu aktualizacji.

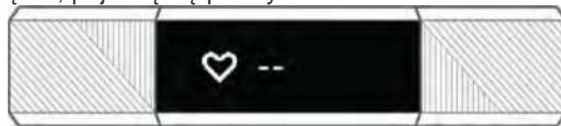
Uwaga: Aktualizacja opaski fitness Alta HR trwa do kilku minut i może dla baterii okazać się wymagająca. Z tego względu, rekomenduje się wykonanie aktualizacji, kiedy tracker jest w pełni naładowany lub podłączony do ładowania.

Rozwiązywanie problemów z urządzeniem Fitbit Alta HR

Jeśli tracker nie działa poprawnie, zapoznaj się z naszymi wskazówkami dotyczącymi rozwiązywania problemów poniżej. Odwiedź stronę help.fitbit.com, aby uzyskać więcej informacji.

Zanik sygnału pomiaru tętna

Urządzenie Alta HR stale monitoruje tętno podczas ćwiczeń i w trakcie dnia. Okazjonalnie, pulsometr może mieć trudności z uzyskaniem dobrego sygnału. Kiedy tak się dzieje, w miejscu, gdzie zazwyczaj pojawia się bieżący pomiar tętna, pojawią się przerywane linie.



W razie zaniku sygnału pomiaru tętna upewnij się najpierw, czy poprawnie nosisz tracker. Przesuń go do pozycji wyższej lub niższej na nadgarstku lub zacieśnij lub poluzuj pasek. Po przytrzymaniu ręki nieruchomo w pozycji prostej przez krótki czas, tętno powinno się pojawić ponownie. Jeśli dalej występuje brak sygnału pomiaru tętna, sprawdź ustawienia tętna (ang. Heart Rate) na pulpicie nawigacyjnym Fitbit i upewnij się, że został ustawiony na opcję On lub Auto.

Zachowanie niespodziewane

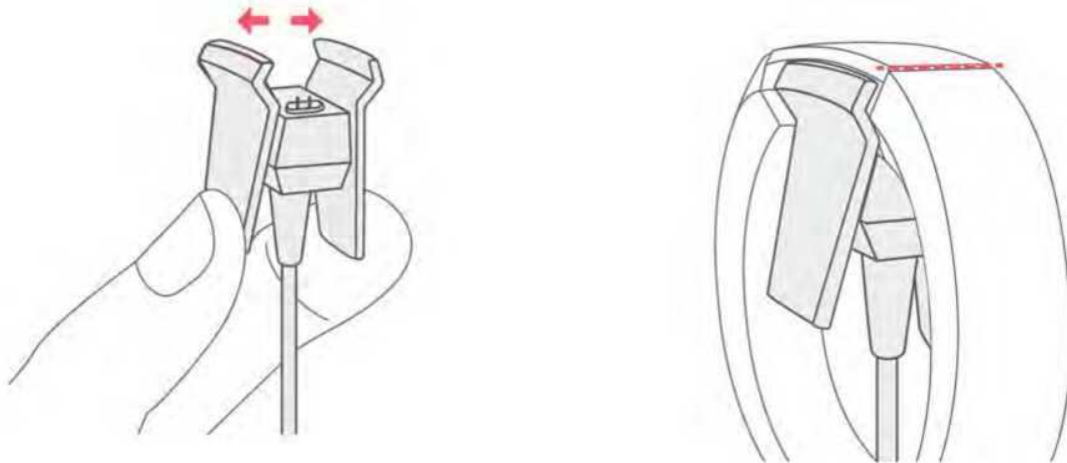
W razie wystąpienia jednego z poniższych problemów, ponowne uruchomienie urządzenia może pomóc:

- Brak synchronizacji pomimo udanej konfiguracji
- Stuknięcie ekranu nie przynosi efektu, pomimo naładowania baterii
- Brak monitorowania kroków lub innych danych

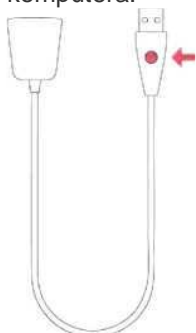
Uwaga: Ponowne uruchomienie trackera powoduje ponowny rozruch urządzenia, ale nie powoduje usunięcia żadnych danych.

Aby uruchomić ponownie swój tracker:

1. Podłącz kabel ładowający do portu USB w komputerze lub do ładowarki ściennej USB z certyfikatem UL.
2. Klips na drugim końcu kabla ładowającego zamocuj na odwrocie trackera, aby kabel został wprowadzony do portu ładowania. Styki kabla ładowającego muszą pewnie schować się w porcie. Poprawne podłączenie do ładowania wskazuje wibracja trackera oraz ikona baterii na jego wyświetlaczu. Ikona baterii znika po trzech sekundach.



3. Naciśnij przycisk na kablu ładowania trzy razy w ciągu czterech sekund, robiąc krótkie przerwy między naciśnięciami. Przycisk jest na końcu kabla ładowania, który jest podłączony do komputera.



Kiedy zobaczysz logo Fitbit, a tracker zacznie wibrować, oznacza to, że urządzenie zostało uruchomione ponownie.

Po uruchomieniu ponownym trackera, odłącz kabel ładujący i nałóż opaskę fitness. Aby znaleźć dodatkowe procedury rozwiązywania problemów lub opcje kontaktu z obsługą klienta, odwiedź stronę help.fitbit.com.

Informacje ogólne i dane techniczne urządzenia Fitbit Alta HR

Czujniki

Urządzenie Fitbit Alta HR posiada następujące czujniki i mechanizmy:

- 3-osiowy miernik przyspieszenia MEMS, który monitoruje schematy ruchowe
- Optyczny pulsometr

Materiały

Pasek, który jest w zestawie Alta HR wykonany jest z elastycznego, wytrzymałego materiału elastomerowego, podobnego do tego, który stosuje się w zegarkach sportowych. Nie zawiera lateksu. Dodatkowe paski dostępne są z prawdziwej skóry.

Ramka urządzenia Alta HR wykonana jest z nierdzewnej stali chirurgicznej. Sprzączka wykonana jest z aluminium. Podczas gdy stal nierdzewna zawiera śladowe ilości niklu, które mogą wywoływać reakcję alergiczną u osób uczulonych na nikiel, ilość niklu w produktach Fitbit spełnia rygorystyczne wymagania Dyrektywy Niklowej WE.

Technologia łączności bezprzewodowej

Urządzenie Alta HR posiada wbudowany aparat nadawczo-odbiorczy technologii Bluetooth 4.0

Wyczuwalne potwierdzenie akcji

Urządzenie Alta HR posiada silnik wibracyjny dla alarmów, celów, powiadomień i przypomnień.

Bateria

Urządzenie Alta HR zawiera ładowalną baterię litowo-polimerową.

Pamięć

Odnieś się do poniższej tabeli, aby dowiedzieć się jak długo urządzenie Alta HR przechowuje statystyki i dane pomiędzy przeprowadzaniem synchronizacji trackera. Przechowywane dane składają się z kroków, odległości, spalonych kalorii, minut aktywności, tętna, snu oraz godzin bez wysiłku kontra godzin aktywności.

Zalecamy synchronizację trackera przynajmniej raz dziennie.

Rodzaj danych	Dni przechowywania
Statystyki minuta po minucie	6
Dane dot. snu	7
Fazy snu	1
Dane SmartTrack	7
Łączne podsumowanie	30

Wyświetlacz

Urządzenie Alta HR posiada wyświetlacz dotykowy OLED.

Rozmiar

Rozmiary pasków opaski fitness pokazano poniżej. Należy zauważyć, że dodatkowe paski sprzedawane oddzielnie, mogą nieznacznie różnić się rozmiarem.

Pasek mały	Pasuje na nadgarstek pomiędzy 5,5 i 6,7 cala w obwodzie
Pasek duży	Pasuje na nadgarstek pomiędzy 6,7 i 8,1 cala w obwodzie
Pasek bardzo duży	Pasuje na nadgarstek pomiędzy 8,1 i 9,3 cala w obwodzie

Warunki środowiskowe

Temperatura robocza 14° do 113° F (-10° do 45° C)

Temperatura poza trybem pracy
-4° do 14° F (-20 do -10 C°)
113° do 140° F (45° do 60° C)

Wodoodporność Urządzenie odporne na zachlapania. Nie wchodzić z urządzeniem pod prysznic i nie zanurzać w wodzie.

Maksymalna wysokość robocza 30000 stóp (9 144 m)

Dowiedz się więcej

Aby uzyskać więcej informacji na temat opaski oraz pulpitu nawigacyjnego, odwiedź stronę <http://help.fitbit.com>.

Polityka zwrotów i gwarancji

Informacje na temat gwarancji oraz polityki zwrotów fitbit.com dostępne są na stronie <http://www.fitbit.com/returns>.

Ostrzeżenia prawne i dotyczące bezpieczeństwa

Nazwa modelu: FB408

USA: Oświadczenie zgodności z przepisami Federalnej Komisji Łączności (FCC)

Ostrzeżenie do użytkownika: Identyfikatory FCC, a także Ministerstwa Przemysłu Kanady można również sprawdzić na urzędzeniu. Aby sprawdzić informacje dot. zgodności z przepisami:

- Podczas gdy tracker jest w trybie ładowania, naciśnij przycisk na kablu ładowania sześciokrotnie, aby wyświetlić ekran przepisów regulacyjnych.

Niniejsze urządzenie spełnia wymagania rozdziału 15 przepisów Federalnej Komisji Łączności (FCC).
Niniejsze urządzenie spełnia wymogi określone w części 15 przepisów FCC.

W czasie pracy, urządzenie musi spełniać następujące dwa warunki:

1. Urządzenie nie może powodować szkodliwych zakłóceń, oraz
2. Urządzenie musi dopuszczać wszelkie odbierane zakłócenia, łącznie z zakłóceniami, które mogą powodować niepożądane działanie

Ostrzeżenie FCC

Zmiany lub modyfikacje, niezatwierdzone przez Fitbit, Inc., mogą doprowadzić do utraty prawa użytkownika do posługiwania się tym sprzętem.

Uwaga: Niniejsze urządzenie zostało zbadane i stwierdzono jego zgodność z ograniczeniami dla urządzeń cyfrowych Klasy B, zgodnie z treścią Części 15 Przepisów FCC. Ograniczenia te wprowadzono dla zapewnienia właściwej ochrony przed szkodliwymi zakłóceniami w obiektach mieszkalnych. Niniejsze urządzenie wytwarza, wykorzystuje i może emitować energię o częstotliwościach radiowych i, jeśli nie zostało ono zamontowane oraz nie jest użytkowane zgodnie z instrukcją, może powodować szkodliwe zakłócenia komunikacji radiowej. Jednak nie ma żadnej gwarancji, że zakłócenia te nie wystąpią w konkretnym miejscu. Jeśli niniejsze urządzenie wytwarza szkodliwe zakłócenia w odbiorze radiowym i telewizyjnym, które można stwierdzić, wyłączając i ponownie włączając urządzenie, wówczas zalecamy skorzystanie z co najmniej jednego z poniższych środków, aby naprawić zakłócenia:

- Zmienić położenie lub przenieść antenę odbiorczą w inne miejsce.
- Zwiększyć odległość pomiędzy urządzeniem a odbiornikiem.
- Podłączyć urządzenie do gniazdka sieciowego znajdującego się w innym obwodzie elektrycznym niż podłączony odbiornik.
- Skonsultuj się z dostawcą urządzenia lub doświadczonym technikiem radiowo-telewizyjnym.

Niniejsze urządzenie spełnia wymagania FCC dla narażenia na częstotliwości radiowe w środowisku użyteczności publicznej lub w środowiskach niekontrolowanych.

Identyfikator FCC: XRAFB408

Kanada: Oświadczenie zgodności z przepisami Ministerstwa Przemysłu Kanady (IC)

Niniejsze urządzenie spełnia wymagania IC dla narażenia na częstotliwości radiowe w środowisku użyteczności publicznej lub w środowiskach niekontrolowanych.

Cet appareil est conforme aux conditions de la IC en matière de RF dans des environnements publics ou incontrôlée

Ostrzeżenie IC skierowane do użytkowników zgodnie z obecnym brzmieniem RSS GEN (ogólne wymogi dot. zgodności sprzętu radiowego):

Niniejsze urządzenie jest zgodne z normami RSS (dot. sprzętu radiowego) IC, wyłączającymi konieczność posiadania zezwolenia. W czasie pracy, urządzenie musi spełniać następujące dwa warunki:

1. Urządzenie nie może powodować szkodliwych zakłóceń, oraz
2. Urządzenie musi dopuszczać wszelkie odbierane zakłócenia, łącznie z zakłóceniami, które mogą powodować niepożądane działanie

Cet appareil est conforme avec Industrie Canada RSS standard exempts de licence (s). Son utilisation est soumise à Les deux conditions suivantes:

1. Cet appareil ne peut pas provoquer d'interférences et
2. Cet appareil doit accepter Toute interférence, y compris les interférences qui peuvent causer un mauvais fonctionnement du dispositif

IC: 8542A-FB408

Unia Europejska (WE)

Uproszczona deklaracja zgodności WE

Niniejszym, firma Fitbit Inc. oświadcza, że niniejszy sprzęt radiowy typu Model FB408 jest zgodny z dyrektywą 2014/53/WE. Pełny tekst deklaracji zgodności WE dostępny jest pod następującym adresem internetowym: <http://www.fitbit.com/safety>.

Déclaration UE de conformité simplifiée

Fitbit, Inc. déclare par la présente que les modèles d'appareils radio FB408 sont conformes à la Directive 2014/53/UE. Les déclarations UE de conformité sont disponibles dans leur intégralité sur le site suivant: www.fitbit.com/safety.

Dichiarazione di conformità UE semplificata

Fitbit, Inc. dichiara che il tipo di apparecchiatura radio Modello FB408 è conforme alla Direttiva 2014/53/UE. Il testo completo della dichiarazione di conformità UE è disponibile al seguente indirizzo Internet: www.fitbit.com/safety.

Vereinfachte EU-Konformitätserklärung

Fitbit, Inc. erklärt hiermit, dass die Funkgerätypen Modell FB408 die Richtlinie 2014/53/EU erfüllen. Der vollständige Wortlaut der EU-Konformitätserklärungen kann unter folgender Internetadresse abgerufen werden: www.fitbit.com/safety.

Declaración UE de Conformidad simplificada

Por la presente, Fitbit, Inc. declara que el tipo de dispositivo de radio Modelo FB408 cumple con la Directiva 2014/53/UE. El texto completo de la declaración de conformidad de la UE está disponible en la siguiente dirección de Internet: www.fitbit.com/safety.



Australia i Nowa Zelandia

Ostrzeżenie do użytkownika: Zgodność dot. przepisów prawnych dla tego regionu można sprawdzić również na urządzeniu. Aby sprawdzić informacje dot. zgodności z przepisami:

- Podczas gdy tracker jest w trybie ładowania, naciśnij przycisk na kablu ładowania sześciokrotnie, aby wyświetlić ekran przepisów regulacyjnych.



Chiny

Ostrzeżenie do użytkownika: Zgodność dot. przepisów prawnych dla tego regionu można sprawdzić również na urządzeniu. Aby sprawdzić informacje dot. zgodności z przepisami:

- Podczas gdy tracker jest w trybie ładowania, naciśnij przycisk na kablu ładowania sześciokrotnie, aby wyświetlić ekran przepisów regulacyjnych.



部件名称	有毒和危险品					
	铅 (Pb)	水银 (Hg)	镉 (Cd)	六价铬 (Cr(VI))	多溴化苯 (PBB)	多溴化二苯醚 (PBDE)
Charge 2 Model FB407						
表带和表扣	○	○	○	○	○	○
电子	X	○	○	○	○	○
电池	○	○	○	○	○	○
充电线	X	○	○	○	○	○
<p>本表格依据 SJ/T 11364 的规定编制</p> <p>○: 表示该项目中涉及的所有物料, 其包含的有害物质的含量低于 GB/T 26572. 标准的限制要求.</p> <p>X: 表示该项目中涉及的所有物料中至少有一种, 其包含的有害物质的含量高于 GB/T 26572. 标准的限制要求.</p>						

Izrael

התאמה אישור 51-57868
המוצר של המודולארי בחלק טכני שינוי כל לבצע אי

Japonia

Ostrzeżenie do użytkownika: Zgodność dot. przepisów prawnych dla tego regionu można sprawdzić również na urządzeniu. Aby sprawdzić informacje dot. zgodności z przepisami:

- Podczas gdy tracker jest w trybie ładowania, naciśnij przycisk na kablu ładowania sześciokrotnie, aby wyświetlić ekran przepisów regulacyjnych.



201-163255

Meksyk



IFETEL: RCPFIFB16-2045

La operación de este equipo está sujeta a las siguientes dos condiciones:

1. Es posible que este equipo o dispositivo no cause interferencia perjudicial y
2. Este equipo o dispositivo debe aceptar cualquier interferencia, incluyendo la que pueda causar su operación no deseada

Oman

OMAN-TRA/TA-R/3338/16
D090258

Republika Filipin



Typ zatwierdzony
Nr ESD-1614033C

Serbia



И 005 16|

Singapur

Urządzenie zgodne z normami IMDA
DA00006A



Republika Południowej Afryki

TA2016/2940

Korea Południowa

Ostrzeżenie do użytkownika: Zgodność dot. przepisów prawnych dla tego regionu można sprawdzić również na urządzeniu. Aby sprawdzić informacje dot. zgodności z przepisami:

- Podczas gdy tracker jest w trybie ładowania, naciśnij przycisk na kablu ładowania sześciokrotnie, aby wyświetlić ekran przepisów regulacyjnych.

클래스 B 장치 (가정 사용을 위한 방송 통신 기기) : EMC 등록 주로 가정용 (B 급)으로하고, 모든 지역에서 사용할 수 있습니다
연율이 장치.

“ 해당 무선설비는 전파혼신 가능성이 있으므로 인명안전과 관련된 서비스는 할 수 없습니다. ”



- 사용 주파수 (Used frequency): 2402 MHz-2480 MHz

- 채널수 (The number of channels): 40

- 변조방식 (Type of the modulation): Digital

- 안테나타입 (Antenna type): Vertical

- 출력 (Output power): -2.22dBm

- 안테나 종류 (Type of Antenna): Stamped Metal

KCC 인증정보approval information

1) 기기명 Equipment name (model name) : 무선데이터통신시스템용 특정소출력무선기기 FB408

2) 인증번호Certificate number : MSIP-CMM-XRA-FB408

3) 상호 또는 성명 Applicant :	Fitbit, Inc.
4) 제조자 Manufacture:	Fitbit, Inc.
5) 제조 년월 Manufacture / Country of origin:	P.R.C.

Tajwan

Fitbit Model FB408



CCAJ16LP8650T2

注意！

依據 低功率電波輻射性電機管理辦法

第十二條 經型式認證合格之低功率射頻電機，非經許可，公司、商號或使用者均不得擅自變更頻率、加大功率或變更原設計之特性及功能

第十四條

低功率射頻電機之使用不得影響飛航安全及干擾合法通信；經發現有干擾現象時，應立即停用，並改善至無干擾時方得繼續使用。

前項合法通信，指依電信法規定作業之無線電通信。

低功率射頻電機須忍受合法通信或工業、科學及醫療用電波輻射性電機設備之干擾。

Artykuł 12

Bez zezwolenia, żadna spółka, przedsiębiorstwo lub użytkownik nie może zmieniać częstotliwości, zwiększać mocy lub zmienić parametrów i funkcji oryginalnego projektu licencjonowanego urządzenia elektrycznego o niższej częstotliwości napięcia sieciowego.

Artykuł 14

Zastosowanie urządzeń o niskiej częstotliwości napięcia sieciowego nie może wpływać na bezpieczeństwo systemów nawigacji, ani zakłócać prawnie dozwolonych środków łączności. W razie odkrycia zakłóceń, usługa zostanie zawieszona do czasu wprowadzenia ulepszenia, które wyeliminuje zakłócenia. Powyższy komunikat prawny odnosi się do bezprzewodowych środków łączności, działających na mocy prawa telekomunikacyjnego. Urządzenia o niskiej częstotliwości napięcia sieciowego powinny być w stanie znieść zakłócenie fali elektromagnetycznej urządzeń i wyposażenia dla prawnie dozwolonych środków łączności lub zastosowań przemysłu i nauki.

Zjednoczone Emiraty Arabskie

TRA Nr rejestracyjny: ER51305/17
Nr dealera: DA35294/14

Oświadczenie o bezpieczeństwie

Niniejsze urządzenie zostało zbadane pod kątem zgodności w zakresie bezpieczeństwa ze specyfikacjami normy EN: EN60950-1:2006 + A11:2009 + A1:2010 + A12: 2011 + A2:2013.