

fitbit charge 4



Instrukcja użytkowania
Wersja 1.2

Spis treści

Start	6
Zawartość opakowania	6
Konfiguracja Charge 4	7
Ładowanie trackera	7
Konfiguracja na telefonie lub tablecie	8
Wyświetlanie danych w aplikacji Fitbit	9
Odblokowanie Fitbit Premium	10
Noszenie Charge 4	11
Zakładanie do codziennego użytku i do ćwiczeń	11
Ręka	12
Zmiana opaski	13
Odpinanie opaski	13
Wymiana opaski	14
Podstawy	15
Obsługa Charge 4	15
Podstawowa obsługa	15
Szybkie ustawienia	17
Dostosowanie ustawień	18
Sprawdź poziom baterii	18
Ustawienie blokady urządzenia	18
Wyłączanie ekranu	19
Pielęgnacja Charge 4	19
Aplikacje i tarcze zegara	20
Zmiana tarczy zegara	20
Uruchamianie aplikacji	20
Pobieranie dodatkowych aplikacji	20
Usuwanie aplikacji	20
Styl życia	21
Terminarz	21
Pogoda	21
Sprawdź pogodę	21

Dodawanie lub usuwanie miasta.....	22
Powiadomienia	23
Konfiguracja powiadomień.....	23
Wyświetlanie przychodzących powiadomień.....	23
Zarządzanie powiadomieniami	24
Wyłączanie powiadomień.....	24
Odbieranie i odrzucanie rozmów telefonicznych	25
Odpowiadanie na wiadomości.....	25
Pomiary czasu.....	26
Korzystanie z funkcji Alarmy	26
Odrzucanie alarmu i drzemka	26
Korzystanie z Timera	26
Aktywność i sen	27
Zobacz swoje statystyki	27
Śledzenie dziennego celu aktywności	27
Wybór celu	27
Śledzenie aktywności godzinowej.....	28
Monitoruj swój sen.....	28
Ustal cel snu	28
Jak dowiedzieć się więcej o swoim śnie	28
Monitorowanie tętna.....	29
Prowadzone sesje oddechowe	29
Fitness i Ćwiczenie	30
Automatyczne śledzenie ćwiczeń	30
Śledzenie i analiza ćwiczeń w trybie Ćwiczenie.....	30
Wymogi dla GPS w telefonie.....	30
Śledzenie ćwiczenia	31
Personalizacja ustawień ćwiczenia i skrótów	32
Podsumowanie treningów.....	33
Monitorowanie tętna.....	33
Spersonalizowane strefy tętna	34
Zbieranie minut w strefie aktywnej.....	34
Udostępnianie aktywności.....	35
Wynik cardio fitness.....	35

Sterowanie muzyką z aplikacją Spotify	36
Fitbit Pay	37
Korzystanie z kart kredytowych i debetowych.....	37
Konfiguracja Fitbit Pay	37
Zakupy	37
Zmiana domyślnej karty	38
Opłata za przejazdy	38
Aktualizacja, ponowne uruchamianie i usuwanie danych	39
Aktualizacja Charge 4	39
Ponowne uruchamianie Charge 4.....	39
Usuwanie danych z Charge 4	40
Rozwiązywanie problemów	41
Brak sygnału tętna.....	41
Brak sygnału GPS.....	41
Inne problemy.....	42
Informacje ogólne i dane techniczne	43
Czujniki.....	43
Materiały	43
Technologia bezprzewodowa.....	43
Technologia haptyczna.....	43
Bateria	43
Pamięć	43
Wyświetlacz	43
Rozmiar opaski.....	44
Czynniki środowiskowe	44
Więcej.....	44
Polityka zwrotów i gwarancja	44
Informacje dotyczące przepisów i bezpieczeństwa	45
USA: Oświadczenie Federalnej Komisji Łączności (FCC)	45
Kanada: Oświadczenie Ministerstwa Przemysłu (IC)	46
Unia Europejska (UE).....	47
Stopień ochrony	48
Argentyna	48
Australia i Nowa Zelandia	48

Białoruś	48
Unia celna	48
Chiny	48
Indie	50
Indonezja	50
Izrael	50
Japonia	50
Meksyk.....	50
Maroko.....	51
Nigeria	51
Oman.....	51
Pakistan.....	51
Filipiny	52
Tajwan	52
Zjednoczone Emiraty Arabskie.....	55
Wietnam	55
Zambia.....	55
Oświadczenie dotyczące bezpieczeństwa.....	55

Start

Pobijaj własne cele z Charge 4, trackerem wyposażonym we wbudowany czujnik GPS, spersonalizowane funkcje pomiaru tętna, baterię, która wytrzyma do 7 dni i wiele innych funkcji. Poświęć chwilę na przeczytanie pełnej informacji na temat bezpieczeństwa na stronie [fitbit.com/safety](https://www.fitbit.com/safety). Charge 4 nie służy do zbierania danych medycznych ani naukowych.

Zawartość opakowania

Twoje opakowanie Charge 4 zawiera:



Tracker z małą opaską
(kolor i materiał się różnią)



Kabel zasilający



Dodatkowa duża opaska
(kolor i materiał się różnią)

Wymienne opaski Charge 4 są dostępne w różnych kolorach i materiałach i są sprzedawane osobno.

Konfiguracja Charge 4

Aby w pełni wykorzystać potencjał urządzenia, zalecamy używanie aplikacji Fitbit na telefonach iPhone, Android oraz urządzeniach iPad.



Przy tworzeniu konta Fitbit pojawi się prośba o podanie daty urodzenia, wzrostu, wagi i płci, aby obliczyć długość kroku i oszacować odległość, podstawowe tempo metabolizmu i spalanie kalorii. Po utworzeniu konta Twoje imię, pierwsza litera nazwiska i zdjęcie profilowe będą widoczne dla wszystkich użytkowników Fitbit. Masz możliwość udostępniania również innych informacji, ale większość tych, które podajesz przy tworzeniu konta, pozostaje domyślnie prywatna.

Ładowanie trackera

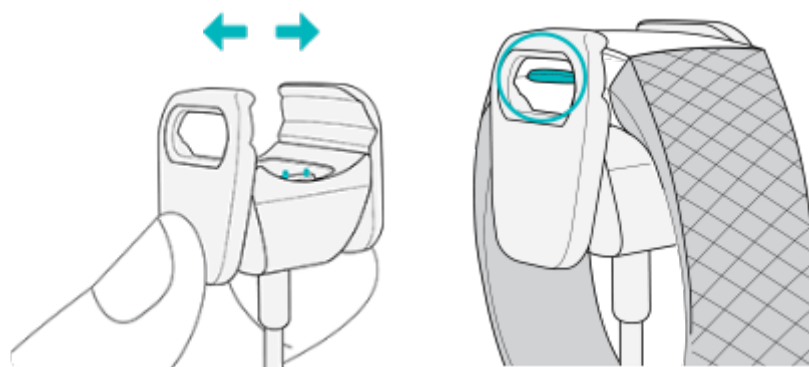
W pełni naładowana bateria urządzenia Fitbit Charge 4 wytrzyma do 7 dni. Żywotność baterii i cykle ładowania różnią się w zależności od częstotliwości korzystania oraz innych czynników.

Pamiętaj: kabel do ładowania posiada szare złącze u podstawy klipsa. Ładowarka Charge 3 nie działa z urządzeniem Charge 4.

Aby naładować Charge 4:

1. Podłącz kabel ładujący do portu USB w komputerze lub do ładowarki sieciowej USB z certyfikatem UL, albo do innego energooszczędnego urządzenia do ładowania.

2. Drugi koniec kabla podłącz do portu z tyłu urządzenia Charge 4, upewniając się, że styki kabla i złote punkty na tyle urządzenia do siebie przylegają. Charge 4 zacznie wówczas wibrować, a na ekranie pojawi się ikona baterii.



Pełne naładowanie trwa ok. 1-2 h. Podczas ładowania można nacisnąć przycisk, aby sprawdzić stan naładowania. Na trackerze w pełni naładowanym ikona baterii jest pełna i uśmiechnięta.




Konfiguracja na telefonie lub tablecie

Skonfiguruj Charge 4 z aplikacją Fitbit. Aplikacja Fitbit jest kompatybilna z większością popularnych telefonów i tabletów. Więcej informacji na stronie fitbit.com/devices.



Aby rozpocząć:

1. Pobierz aplikację Fitbit:
 - [Apple App Store](#) dla iPhone i iPad
 - [Google Play Store](#) dla telefonów z systemem Android
2. Zainstaluj aplikację i uruchom ją
 - Jeśli masz już konto Fitbit, zaloguj się do niego > dotknij zakładki Dzisiaj  > Twoje zdjęcie profilowe > **Skonfiguruj urządzenie.**
 - Jeśli nie masz konta Fitbit, dotknij **Dołącz do Fitbit** aby otrzymać wskazówki i odpowiedzieć na pytania celem utworzenia konta Fitbit.
3. Postępuj dalej zgodnie z instrukcjami wyświetlanymi na ekranie, aby połączyć Charge 4 ze swoim kontem.

Po zakończeniu konfiguracji przeczytaj poradnik, aby dowiedzieć się więcej o swoim nowym trackerze i lepiej poznać aplikację Fitbit.

Więcej informacji na stronie help.fitbit.com.

Wyświetlanie danych w aplikacji Fitbit

Zsynchronizuj Charge 4, aby przenieść dane do aplikacji Fitbit, gdzie można między innymi wyświetlać dane dotyczące aktywności i snu, zapisywać jedzenie i wodę oraz brać udział w wyzwaniach.

Za każdym razem, gdy uruchomisz aplikację Fitbit, a urządzenie Charge 4 będzie się znajdowało w pobliżu, synchronizacja nastąpi automatycznie. Możesz też w każdej chwili użyć opcji **Synchronizuj teraz** w aplikacji.

Odblokowanie Fitbit Premium

Fitbit Premium pomaga wypracowywać zdrowe nawyki, oferując dopasowane treningi, dane pokazujące, jak Twoje zachowania odbijają się na zdrowiu oraz spersonalizowane plany, które pomogą Ci osiągnąć swoje cele. Abonament Fitbit Premium obejmuje statystyki i pomoc zdrowotną, zaawansowane narzędzia do analizy snu, spersonalizowane programy i 150+ treningów od największych światowych marek.

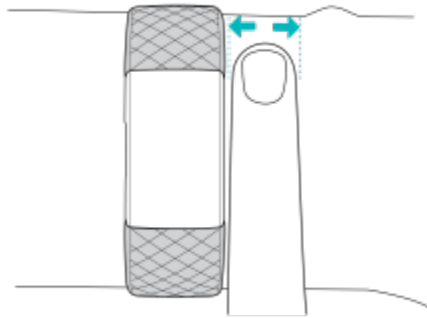
Więcej informacji na stronie help.fitbit.com.

Noszenie Charge 4

Założ Charge 4 na nadgarstek. Jeśli chcesz zmienić rozmiar opaski albo wymienić ją na inną, dokupioną osobno, sprawdź wskazówki w sekcji [Zmiana opaski](#) na stronie 13.

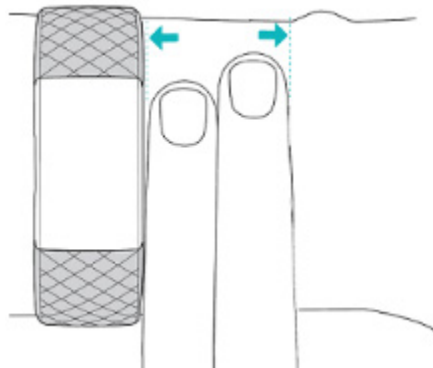
Zakładanie do codziennego użytku i do ćwiczeń

Na czas, gdy nie ćwiczysz, zakładaj Charge 4 na szerokość palca powyżej kości nadgarstka.



Dla optymalnego monitoringu tętna podczas ćwiczeń:

- Na czas treningu spróbuj założyć tracker wyżej, aby było Ci wygodniej. Wiele ćwiczeń, takich jak jazda na rowerze czy podnoszenie ciężarów, powoduje częste zginanie nadgarstka, co może zakłócać sygnał dźwiękowy, jeśli tracker będzie założony zbyt nisko.




- Załóż tracker na nadgarstek i upewnij się, że tył urządzenia styka się ze skórą.

- Spróbuj zakładać opaskę ciasniej na czas treningu i luzować ją, kiedy kończysz. Opaska powinna przylegać ciasno, ale nie ściskać skóry (zbyt mocno ściśnięta będzie ograniczać przepływ krwi, co może zaburzać sygnał tętna).

Ręka

Większą dokładność pomiaru uzyskasz, podając, czy nosisz Charge 4 na rękę dominującej. Ręka dominująca to ta, którą piszesz i jesz. Domyślnie w ustawieniach sekcji Nadgarstek wybrana jest opcja ręki niedominującej. Jeśli nosisz Charge 4 na rękę dominującej, zmień ustawienia sekcji Nadgarstek w aplikacji Fitbit.

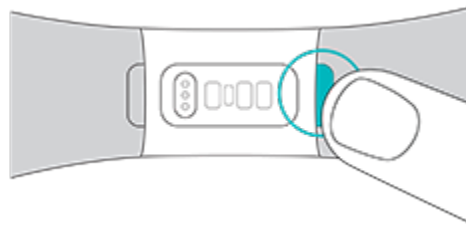
W zakładce Dzisiaj  w aplikacji Fitbit dotknij zdjęcia profilowego > Charge 4 > **Nadgarstek > Dominująca.**

Zmiana opaski

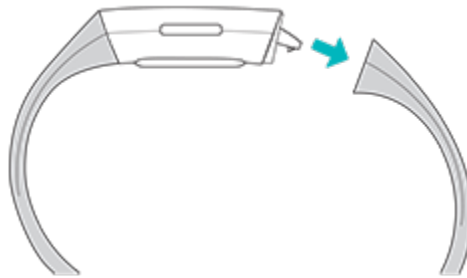
Urządzenie Charge 4 wyposażone jest w małą przypiętą opaskę oraz dodatkową dużą, dolną opaskę. Zarówno górną, jak i dolną, można wymienić na inne, dokupione osobno na [fitbit.com](https://www.fitbit.com). Aby wybrać właściwy rozmiar, sprawdź sekcję [Rozmiar opaski](#) na stronie [44](#). Opaski z Charge 3 pasują również do Charge 4.

Odpinanie opaski

1. Odwróć Charge 4 i znajdź zapięcie.
2. Aby zwolnić zatrzask, naciśnij płaski przycisk na opasce.



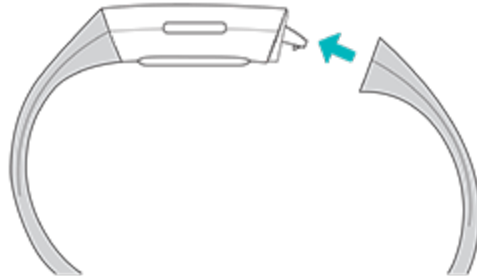
3. Delikatnie pociągnij i wyjmij opaskę z trackera.



4. Powtórz po drugiej stronie.

Wymiana opaski

Aby przypiąć opaskę, wsuń ją na końcu trackera, aż poczujesz, że wskoczyła na miejsce.



Jeśli masz problem z przymocowaniem opaski albo czujesz, że jest luźna, delikatnie poruszaj nią w przód i w tył, aby upewnić się, że została założona poprawnie.

Podstawy

Sprawdź, jak zarządzać ustawieniami Charge 4, ustawić własny PIN, poruszać się po ekranie i nie tylko.

Obsługa Charge 4

Charge 4 posiada wyświetlacz dotykowy PMOLED i 1 przycisk.

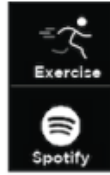
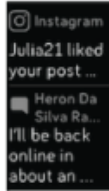
Charge 4 obsługuje się, dotykając ekranu i przesuwając palcem na boki oraz w górę i dół lub naciskając przycisk. Aby oszczędzać baterię, ekran trackera wyłącza się, gdy nie jest używany.

Podstawowa obsługa

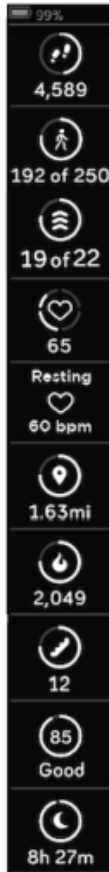
Ekranem początkowym jest zegar.

- Przesuń w dół, aby wyświetlić powiadomienia.
- Przesuń w górę, aby wyświetlić dzienne statystyki.
- Przesuń w lewo, aby zobaczyć aplikacje.
- Naciśnij przycisk, aby powrócić do poprzedniego ekranu albo do tarczy zegara.

SWIPE DOWN TO SEE NOTIFICATIONS



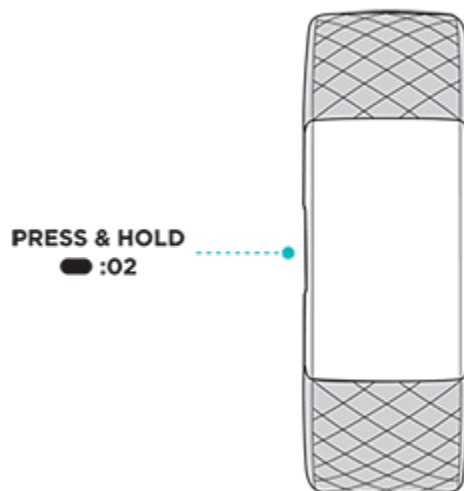
SWIPE LEFT TO SEE APPS






SWIPE UP TO SEE FITBIT TODAY


Szybkie ustawienia

Naciśnij i przytrzymaj przycisk, a potem przesuwaj w lewo na Charge 4, aby szybciej wejść w konkretne ustawienia. Dotknij konkretne ustawienie, aby je włączyć lub wyłączyć. Po wyłączeniu ustawienia ikona będzie zaciemniona i przecięta linią.




Na ekranie szybkich ustawień:

Nie przeszkadzać 	<p>Gdy ustawienie “Nie przeszkadzać” jest włączone, powiadomienia, świętowanie celów oraz przypomnienia o ruchu nie powodują wibracji trackera ani włączania się ekranu.</p> <p>Nie można włączyć trybów Nie przeszkadzać i Uśpienia jednocześnie.</p>
Tryb uśpienia 	<p>W przypadku włączenia trybu uśpienia:</p> <ul style="list-style-type: none">• Powiadomienia nie powodują wibracji trackera ani wybudzania ekranu.• Ekran jest przyciemniony.• Po odwróceniu nadgarstka do siebie, ekran się wybudzi. <p>Tryb uśpienia nie wyłączy się automatycznie, chyba że ustawisz Grafiki trybu uśpienia. Aby ustawić automatyczne włączanie się trybu uśpienia o konkretnych porach:</p> <ol style="list-style-type: none">1. Otwórz Ustawienia  i dotknij Tryb uśpienia.2. Dotknij Grafik, aby go włączyć.3. Dotknij Interwał uśpienia i ustaw swój Grafiki trybu uśpienia. Tryb uśpienia wyłączy się o ustalonej porze, nawet jeśli został włączony ręcznie. <p>Nie można włączyć trybów Nie przeszkadzać i Uśpienia jednocześnie.</p>

Wybudzanie ekranu 	Przy włączeniu wybudzania ekranu, wystarczy nadgarstek odwrócić do siebie, a ekran się włączy.
---	--

Dostosowanie ustawień

Zarządzaj podstawowymi ustawieniami w sekcji Ustawienia .

Jasność	Zmień jasność ekranu.
Wibracje	Dostosuj siłę wibracji trackera.
Czas włączenia wygaszacza	Wybierz, jak długo ekran ma pozostać włączony przy braku interakcji.
Tętno	Włącz lub wyłącz monitorowanie tętna.
Nie przeszkadzać	Wyłącz wszystkie powiadomienia. Możesz włączyć alerty dotyczące treningów w sekcji Ćwiczenia  nawet dla trybu Nie przeszkadzać.
Tryb uśpienia	Dostosuj ustawienia trybu uśpienia, w tym ustawienie Grafiki automatycznego włączania i wyłączania trybu.
Powiadomienia o minutach w strefie aktywnej	Włącz lub wyłącz powiadomienia o minutach w strefie aktywnej w trakcie codziennych aktywności. Więcej na help.fitbit.com .
Ustawienia GPS	Wybierz rodzaj GPS i zarządzaj innymi ustawieniami, aby w pełni wykorzystać potencjał GPS. Więcej informacji na help.fitbit.com .

Dotknij ustawienia, aby je dostosować. Przesuń w górę, aby zobaczyć pełną listę ustawień.

Sprawdź poziom baterii

Przesuń w górę po tarczy zegara. Ikona poziomu baterii znajduje się na górze ekranu.

Ustawienie blokady urządzenia

Aby zabezpieczyć swój tracker, włącz blokadę urządzenia w aplikacji Fitbit, podając osobisty 4-cyfrowy kod PIN, który będzie odblokowywał tracker. Jeśli w Fitbit Pay zostaną ustawione płatności zbliżeniowe na trackerze, blokada urządzenia zostanie włączona automatycznie, a Ciebie poprosimy o ustalenie kodu. Jeśli nie korzystasz z Fitbit Pay, blokada urządzenia jest opcjonalna.

Włączanie blokady urządzenia lub resetowanie kodu PIN w aplikacji Fitbit:

W zakładce Dzisiaj  w aplikacji Fitbit dotknij zdjęcia profilowego > Charge 4 > **Blokada urządzenia**.

Więcej informacji na stronie help.fitbit.com.

Wyłączanie ekranu

Aby wyłączyć ekran urządzenia Charge 4, gdy nie jest ono używane, należy na krótko zakryć ekran trackera przeciwną ręką, nacisnąć przycisk lub odwrócić nadgarstek od ciała.


Pielęgnacja Charge 4

Charge 4 należy regularnie myć i suszyć. Więcej informacji na stronie fitbit.com/productcare.

Aplikacje i tarcze zegara

W Galerii aplikacji Fitbit oraz Galerii zegara można znaleźć szereg aplikacji i tarcz zegara, aby spersonalizować swój tracker i dostosować go do różnych celów zdrowotnych, sportowych, terminarzowych oraz codziennych.


Zmiana tarczy zegara

1. W zakładce Dzisiaj  w aplikacji Fitbit dotknij zdjęcia profilowego > Charge 4.
2. Dotknij **Tarcze zegara** > **Wszystkie zegary**.
3. Przeglądaj dostępne tarcze zegara. Dotknij tarczy, aby zobaczyć szczegóły.
4. Dotknij **Wybierz**, aby dodać tarczę zegara do Charge 4.

Uruchamianie aplikacji

Po tarczy zegara przesunąć w lewo, aby zobaczyć aplikacje zainstalowane na trackerze. Aby otworzyć aplikację, dotknij jej.


Pobieranie dodatkowych aplikacji

1. W zakładce Dzisiaj  w aplikacji Fitbit dotknij zdjęcia profilowego > Charge 4.
2. Dotknij **Aplikacje** > **Wszystkie aplikacje**.
3. Przeglądaj wszystkie aplikacje. Kiedy znajdziesz tę, którą chcesz zainstalować, dotknij jej.
4. Dotknij **Zainstaluj**, aby dodać aplikację do Charge 4.

Więcej informacji na stronie help.fitbit.com.

Usuwanie aplikacji

Większość aplikacji zainstalowanych na Charge 4 możesz usunąć:

1. W zakładce Dzisiaj  w aplikacji Fitbit dotknij zdjęcia profilowego > Charge 4.
2. Dotknij **Aplikacje**.
3. W zakładce Moje aplikacje, znajdź tę, którą chcesz usunąć. Być może trzeba będzie przesunąć w górę, aby ją znaleźć.
4. Dotknij aplikację > **Usuń**.

Styl życia

Korzystaj z aplikacji, dzięki którym jesteś blisko tego, na czym Ci zależy. Zobacz [Aplikacje i tarcze zegara](#) na stronie, [20](#) aby dowiedzieć się, jak dodawać i jak usuwać aplikacje.


Więcej informacji na stronie help.fitbit.com.

Terminarz


Połącz kalendarz z telefonu z aplikacją Fitbit, aby widzieć nadchodzące wydarzenia na dziś i jutro w aplikacji Terminarz .

Więcej informacji na stronie help.fitbit.com.

Pogoda

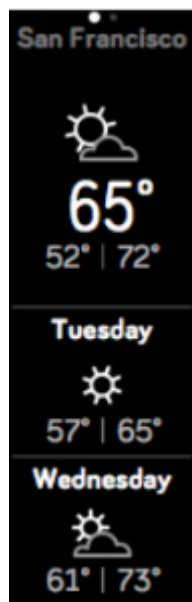
Pogodę w bieżącej lokalizacji oraz dwóch innych wybranych lokalizacjach można zobaczyć w sekcji Pogoda  na trackerze.

Sprawdź pogodę



Uruchom funkcję Pogoda , aby sprawdzić warunki pogodowe w bieżącej lokalizacji. Przesuń w lewo, aby sprawdzić pogodę w innych dodanych lokalizacjach.

Jeśli nie pojawi się pogoda dla bieżącej lokalizacji, sprawdź, czy w aplikacji Fitbit są włączone usługi lokalizacji. Jeśli zmienisz lokalizację lub nie widzisz aktualnych danych dla swojej obecnej lokalizacji, zsynchronizuj tracker, aby zobaczyć nową lokalizację i najnowsze dane w sekcji Pogoda.

Wybierz jednostkę temperatury w aplikacji Fitbit. Więcej informacji na stronie help.fitbit.com.



Dodawanie lub usuwanie miasta


1. W zakładce Dzisiaj  w aplikacji Fitbit dotknij zdjęcia profilowego > Charge 4.
2. Dotknij **Aplikacje**.
3. Dotknij ikony koła zębatego  obok aplikacji **Pogoda**. Aby ją znaleźć, być może trzeba będzie przesunąć palcem w górę.
4. Dotknij **Dodaj miasto**, aby dodać 2 dodatkowe lokalizacje albo dotknij **Edytuj** > ikona **X**, aby usunąć lokalizację. Pamiętaj, że nie można usunąć bieżącej lokalizacji.
5. Zsynchronizuj tracker z aplikacją Fitbit, aby zobaczyć uaktualnione lokalizacje na trackerze.

Powiadomienia

Charge 4 może pokazywać powiadomienia o rozmowach, wiadomościach, wydarzeniach z kalendarza oraz powiadomienia z innych aplikacji z telefonu. Aby otrzymywać powiadomienia, trzymaj telefon w odległości 9 m od trackera.

Konfiguracja powiadomień

Sprawdź, czy Bluetooth w telefonie jest włączony i czy telefon może otrzymywać powiadomienia (często w Ustawienia > Powiadomienia). Następnie skonfiguruj powiadomienia:

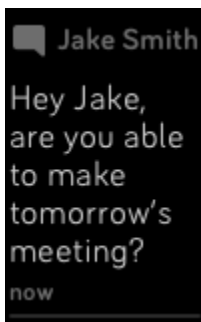
1. W zakładce Dzisiaj  w aplikacji Fitbit dotknij zdjęcia profilowego > Charge 4.
2. Dotknij **Powiadomienia**.
3. Postępuj zgodnie z instrukcjami wyświetlanymi na ekranie, aby podłączyć tracker. Powiadomienia o rozmowach, wiadomościach oraz wydarzeniach z kalendarza są włączone automatycznie.
4. Aby włączyć powiadomienia z aplikacji zainstalowanych na telefonie, w tym z Fitbit czy WhatsApp, dotknij **Powiadomienia z aplikacji** i włącz te, które mają się wyświetlać na trackerze.

Należy pamiętać, że jeśli posiadasz iPhone lub iPad, Charge 4 pokazuje powiadomienia ze wszystkich kalendarzy zsynchronizowanych z sekcją Kalendarz. Jeśli masz telefon z systemem Android, Charge 4 pokazuje powiadomienia z aplikacji kalendarzowej, którą wybierzesz podczas konfiguracji.

Więcej informacji na stronie help.fitbit.com.

Wyświetlanie przychodzących powiadomień

Tracker sygnalizuje powiadomienia wibracją. Jeśli od razu nie przeczytasz powiadomienia, możesz to zrobić później, przesuwając palcem z góry ekranu w dół.



Zarządzanie powiadomieniami

Charge 4 przechowuje do 10 powiadomień, przy czym najstarsze są wymieniane na nowe w miarę przychodzenia kolejnych.


Aby zarządzać powiadomieniami:

- Przesuń palcem z góry w dół ekranu, aby wyświetlić swoje powiadomienia, a następnie stuknij dowolne powiadomienie, aby je rozwinąć.
- Aby usunąć powiadomienie, dotknij, aby je rozwinąć, następnie przesuń w dół i dotknij **Wyczyść**.
- Aby skasować wszystkie powiadomienia na raz, przesuń w górę powiadomień i dotknij **Wyczyść wszystko**.


Wyłączanie powiadomień

Wyłącz niektóre powiadomienia w aplikacji Fitbit lub wyłącz wszystkie powiadomienia w szybkich ustawieniach Charge 4. Przy wyłączonych powiadomieniach Twój tracker nie będzie wibrował, a ekran nie włączy się, gdy telefon otrzyma powiadomienie.

Aby wyłączyć niektóre powiadomienia:

1. W zakładce dzisiaj  w aplikacji Fitbit na telefonie dotknij swojego zdjęcia profilowego > Charge 4 > **Powiadomienia**.
2. Wyłącz powiadomienia, których nie chcesz już otrzymywać na trackerze.
3. Zsynchronizuj tracker, aby zapisać zmiany.

Aby wyłączyć wszystkie powiadomienia:

1. Naciśnij i przytrzymaj przycisk na trackerze, a następnie przesuń w lewo, aby przejść do ekranu szybkich ustawień.
2. Dotknij **Nie przeszkadzać**, aby włączyć tryb. Ikona Nie przeszkadzać  przyciemnia się, aby pokazywać, że wszystkie powiadomienia, w tym świętowanie celów i przypomnienia o ruchu, są wyłączone.



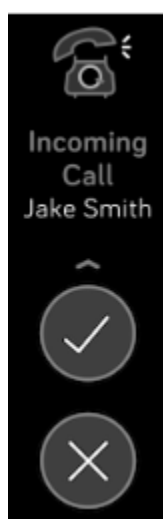
Pamiętaj, że jeśli używasz trybu Nie przeszkadzać na telefonie, tracker nie będzie otrzymywał żadnych powiadomień do chwili wyłączenia trybu.

Odbieranie i odrzucanie rozmów telefonicznych

Charge 4 powiązany z iPhone lub Android (8.0+) daje możliwość odbierania i odrzucania rozmów przychodzących. Jeśli Twój telefon ma starszą wersję systemu Android, możesz odrzucać, ale nie odbierać rozmowy na trackerze.

Aby odebrać rozmowę, dotknij haczyka ✓ na ekranie trackera. Pamiętaj, że nie możesz mówić do trackera—odebranie rozmowy oznacza odebranie na znajdującym się w pobliżu telefonie. Aby odrzucić rozmowę, dotknij ikony ✕ na ekranie trackera.

Imię i nazwisko osoby dzwoniącej pojawia się, jeśli znajduje się ona na Twojej liście kontaktów; w przeciwnym razie zobaczysz numer telefonu.



Odpowiadanie na wiadomości

Odpowiadaj bezpośrednio na wiadomości tekstowe i powiadomienia z wybranych aplikacji na trackerze za pomocą zaprogramowanych szybkich odpowiedzi. Funkcja ta jest obecnie dostępna na urządzeniach powiązanych z telefonem z systemem Android. Trzymaj swój telefon w pobliżu, a aplikacja Fitbit będzie działać w tle, odpowiadając na wiadomości z trackera.

Aby odpowiedzieć na wiadomość:


1. Dotknij powiadomienie na trackerze. Aby zobaczyć ostatnie wiadomości, przesun w dół po tarczy zegara.
2. Dotknij **Odtwórz ponownie**. Jeśli nie widzisz opcji ponownego odtworzenia, nie są możliwe odpowiedzi dla aplikacji, która wysłała powiadomienie.
3. Wybierz tekst odpowiedzi z listy szybkich odpowiedzi albo dotknij ikonę emotikonów 😊, aby wybrać emotikon.

Więcej informacji, w tym dotyczących personalizacji szybkich odpowiedzi, na stronie help.fitbit.com.

Pomiary czasu

Alarmy wibrują, aby obudzić lub zaalarmować użytkownika w ustawionym czasie. Możesz ustawić do 8 alarmów, aby uruchamiały się raz lub kilka razy dziennie. Możesz też mierzyć czas wydarzeń stoperem albo ustawić odliczanie.

Korzystanie z funkcji Alarmy

Ustaw jednorazowe lub powtarzające się alarmy w sekcji Alarmy . Po uruchomieniu alarmu tracker zaczyna wibrować.

Ustawiając alarm, włącz Smart Wake, a tracker sam wybierze najlepszą porę do pobudki w czasie do 30 minut przed ustawioną godziną. Dzięki temu nie wybudzisz się z fazy snu głębokiego i tym samym wstaniesz w lepszym nastroju. Jeśli Smart Wake nie znajdzie lepszego czasu na pobudkę, alarm włączy się o ustawionej godzinie.

Więcej informacji na stronie help.fitbit.com.


Odrzucanie alarmu i drzemka

Po uruchomieniu alarmu tracker zaczyna wibrować. Aby włączyć drzemkę na 9 minut, dotknij ikony ZZZ. Aby odrzucić alarm, naciśnij przycisk.

Możesz włączać drzemkę dowolną ilość razy. Charge 4 automatycznie przechodzi w tryb drzemki, jeśli ignorujesz alarm przez ponad minutę.



Korzystanie z Timera

Mierz czas wydarzeń za pomocą stopera albo ustaw odliczanie w aplikacji Timer  na trackerze. Możesz jednocześnie włączyć stoper i odliczanie.

Więcej informacji na stronie help.fitbit.com.

Aktywność i sen

Noszone urządzenie Charge 4 przez cały czas śledzi szereg statystyk. Dane są w ciągu dnia synchronizowane z aplikacją Fitbit, zawsze gdy tracker znajduje się w zasięgu.

Zobacz swoje statystyki

Przesuń w górę po tarczy zegara na trackerze, aby zobaczyć swoje dzienne statystyki, w tym:

Główne statystyki	Kroki zrobione i dzisiaj, dystans, pokonane piętra, spalone kalorie, oraz minuty aktywneminyuty w strefie aktywnej
Kroki na godzinę	Kroki zrobione w tej godzinie oraz liczba godzin, w których osiągnięto cel aktywności godzinowej
Tętno	Obecne tętno, strefa tętna oraz tętno spoczynkowe
Ćwiczenie	Liczba dni, kiedy osiągnięto cel aktywności tygodniowej
Śledzenie cyklu	Informacja na temat bieżącej fazy cyklu menstruacyjnego, jeśli jest dostępna
Sen	Czas trwania i jakość snu
Woda	Zapisana dzisiaj ilość wypitej wody
Waga	Obecna waga, postęp w drodze do celu wagowego oraz informacja, jak Twoja waga wypada na tle innych zdrowych osób, jeśli Twoim celem jest jej utrzymanie

Po ustawieniu celu w aplikacji Fitbit okrąg pokazuje postęp w dążeniu do niego.

Pełną historię oraz inne dane wykryte przez tracker znajdziesz w aplikacji Fitbit.

Śledzenie dziennego celu aktywności

Charge 4 śledzi postęp w dążeniu do wybranego celu aktywności dnia. Po osiągnięciu celu tracker wibruje i świętuje razem z Tobą.

Wybór celu

Aby rozpocząć podróż po zdrowie i dobrą formę, ustal swój cel. Na początek jest ustawiony na 10 000 kroków dziennie. Możesz zmienić liczbę kroków albo wybrać inny cel aktywności w zależności od swojego urządzenia.

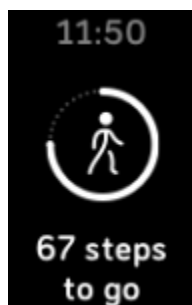
Więcej informacji na stronie help.fitbit.com.

Śledź postęp w drodze do swojego celu na Charge 4. Więcej informacji w sekcji [Zobacz swoje statystyki](#) na stronie 27.

Śledzenie aktywności godzinowej

Charge 4 pomaga w zachowaniu aktywności w ciągu dnia, monitorując, kiedy się nie ruszasz i przypominając Ci o konieczności ruchu.

Przypomnienia motywują Cię, by robić przynajmniej 250 kroków na godzinę. Jeśli nie zrobisz tylu kroków, poczujesz wibrację i zobaczysz przypomnienie na 10 minut przed upływem godziny. Jeśli po otrzymaniu przypomnienia zrobisz 250 kroków, poczujesz ponownie wibrację, a na ekranie pojawią się gratulacje.



Więcej informacji na stronie help.fitbit.com.

Monitoruj swój sen

Zakładaj Charge 4 do łóżka, aby automatycznie śledzić podstawowe statystyki dotyczące snu, takie jak czas snu, fazy snu (płytkiego, głębokiego i REM) oraz ocenę snu (jakość snu). Charge monitoruje również szacunkową zmienność zawartości tlenu w nocy, aby pomóc Ci wykryć problemy z oddychaniem. Aby zobaczyć statystyki dotyczące snu, zsynchronizuj swój tracker po obudzeniu i sprawdź aplikację Fitbit albo przesunij palcem w górę po tarczy zegara na trackerze, aby zobaczyć kafelek snu w sekcji Dzisiaj.

Więcej informacji na stronie help.fitbit.com.

Ustal cel snu

Na początek cel snu wynosi 8 godzin na noc. Możesz go dostosować do własnych potrzeb.

Więcej informacji na stronie help.fitbit.com.

Jak dowiedzieć się więcej o swoim śnie

Z Fitbit Premium możesz sprawdzać szczegóły dotyczące oceny snu oraz swój wynik na tle znajomych, aby wypracować zdrowsze nawyki i lepiej się wysypiać.

Więcej informacji na stronie help.fitbit.com.


Monitorowanie tętna


Charge 4 przez cały dzień monitoruje Twoje tętno. Przesuń w górę po tarczy zegara, aby sprawdzić aktualne tętno oraz tętno spoczynkowe. Więcej informacji w sekcji 'Sprawdź swoje statystyki' na stronie 27. Niektóre tarcze zegara pokazują bieżące tętno na ekranie.

W czasie treningu Charge 4 pokazuje strefę tętna i wibruje za każdym razem, gdy wchodzisz w inną strefę, pomagając Ci dobrać odpowiednią intensywność.

Więcej informacji w sekcji [Sprawdź swoje tętno](#) na stronie 33.

Prowadzone sesje oddechowe

Funkcja Relaks  w Charge 4 udostępnia spersonalizowane prowadzone sesje oddechowe, aby pomóc Ci znaleźć w ciągu dnia chwilę odprężenia. Dostępne są sesje 2 i 5-minutowe.


1. W Charge 4 uruchom funkcję Relaks .
2. Pierwszą opcją jest sesja 2-minutowa. Przesuń, jeśli chcesz wybrać sesję 5-minutową.
3. Dotknij ikony odtwarzania , aby rozpocząć sesję i postępuj zgodnie ze wskazówkami na ekranie.

Po zakończeniu ćwiczenia pojawi się podsumowanie pokazujące wyrównanie oddechu (czy udało Ci przestrzegać zaleceń), Twoje tętno początkowe i końcowe oraz ilość dni, kiedy wykonano prowadzoną sesję oddechową.

Na czas sesji wszystkie powiadomienia są automatycznie wyłączone.

Więcej informacji na stronie help.fitbit.com.

Fitness i Ćwiczenie

Możesz wybrać automatyczne śledzenie ćwiczenia albo śledzić je z funkcją Ćwiczenie , aby widzieć statystyki w czasie rzeczywistym oraz podsumowanie końcowe.


Zsynchronizuj Charge 4 z aplikacją Fitbit i udostępniaj swoją aktywność znajomym i rodzinie oraz sprawdzaj, jak Twój całodzienny poziom sprawności fizycznej wypada na tle innych.

Automatyczne śledzenie ćwiczeń

Charge 4 automatycznie rozpoznaje i zapisuje wiele intensywnych ćwiczeń trwających ponad 15 minut. Zsynchronizuj swoje urządzenie, aby zobaczyć podstawowe statystyki dotyczące swojej aktywności w sekcji Ćwiczenie w aplikacji Fitbit.

Więcej informacji, w tym dotyczących zmiany minimalnego czasu, po jakim wykrywana jest aktywność, na stronie help.fitbit.com.

Śledzenie i analiza ćwiczeń w trybie Ćwiczenie

Śledź konkretne ćwiczenia z trybem Ćwiczenie  na Charge 4, aby widzieć statystyki w czasie rzeczywistym, otrzymywać powiadomienia o strefach tętna, oraz analizować podsumowanie treningów na nadgarstku. Dodatkowe statystyki oraz mapę (jeśli był użyty GPS) zobaczysz w sekcji Ćwiczenie w aplikacji Fitbit.

Więcej informacji o śledzeniu aktywności z GPS na stronie help.fitbit.com.


Uwaga: Dynamic GPS w Charge 4 umożliwia trackerowi ustawienie typu GPS na początku ćwiczenia. Charge 4 próbuje połączyć się z czujnikami GPS w telefonie, aby oszczędzać baterię. Jeśli telefon nie znajduje się w pobliżu lub jest w ruchu, Charge 4 wykorzystuje wbudowany GPS. Ustawieniami GPS możesz zarządzać w aplikacji

Ustawienia .





Wymogi dla GPS w telefonie

GPS w telefonie jest dostępny dla wszystkich obsługiwanych telefonów z czujnikami GPS.

1. Włącz Bluetooth i GPS w telefonie
2. Upewnij się, że Charge 4 jest sparowany z telefonem.
3. Upewnij się, że aplikacja Fitbit posiada zgodę na korzystanie z GPS lub usług lokalizacji.

4. Sprawdź, czy GPS został włączony dla ćwiczenia.
 - a. Uruchom sekcję Ćwiczenie  i przesuważ palcem, znajdź ćwiczenie, które chcesz śledzić.
 - b. Przesuń w górę i upewnij się, że **GPS** jest ustawiony na **Wł.**
5. Podczas ćwiczeń trzymaj telefon przy sobie.

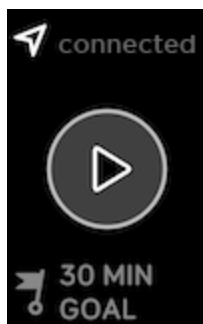
Śledzenie ćwiczenia

1. W Charge 4 uruchom Ćwiczenie  i przewiń, aby znaleźć ćwiczenie.
2. Dotknij wybranego ćwiczenia.
3. Dotknij **Start**  lub **Wyznacz cel** . Po wyznaczeniu celu ćwiczenia naciśnij przycisk, aby powrócić i dotknij **Start**.
4. Dotknij ikony odtwarzania , aby rozpocząć. Jeśli przy aktywności będzie używany GPS, poczekaj na sygnał połączenia albo zacznij aktywność, a GPS połączy się, gdy znajdzie sygnał. Pamiętaj, że znalezienie sygnału może chwilę potrwać.
5. Dotknij środka ekranu, aby sprawdzać swoje statystyki w czasie rzeczywistym.
6. Kiedy skończysz trening albo chcesz go przerwać na chwilę, naciśnij przycisk.
7. Aby zakończyć trening, naciśnij ponownie przycisk i dotknij **Zakończ**. Przesuń w górę, aby wyświetlić podsumowanie treningu. Dotknij haczyka, aby zamknąć ekran podsumowania.
8. Aby wyświetlić dane z GPS, zsynchronizuj tracker i dotknij kafelka Ćwiczenie w aplikacji Fitbit.

GPS Uwaga:

- Jeśli ćwiczenie korzysta z sygnału GPS, po znalezieniu sygnału w lewym górnym rogu pokazuje się ikona. Kiedy na ekranie pojawia się informacja “połączony”, a Charge 4 wibruje, GPS jest połączony.
- W przypadku dłuższych aktywności, takich jak golf czy piesze wędrówki, trzymaj telefon w pobliżu, aby mieć pewność, że dzięki Dynamic GPS lub GPS w telefonie zostanie zarejestrowany cały trening.
- Dla większej precyzji upewnij się, że naładowanie baterii w trackerze przekracza 80%, zanim zdecydujesz się na śledzenie aktywności trwającej ponad 2 h wbudowanym GPS-em. Synchronizuj Charge 4 regularnie z aplikacją Fitbit, aby ograniczyć czas potrzebny na łączenie z satelitami GPS.

Więcej informacji na stronie help.fitbit.com.




Korzystanie z wbudowanego modułu GPS rozładowuje baterię trackera. Jeśli regularnie korzystasz ze śledzenia GPS, bateria Charge 4 wytrzyma około 4 dni.



Personalizacja ustawień ćwiczenia i skrótów

Spersonalizuj na trackerze różne ustawienia dla każdego rodzaju ćwiczenia. Te ustawienia to:

GPS	Śledzenie trasy za pomocą GPS
Auto-Pauza	Automatyczne przerwanie biegu, kiedy przestajesz się ruszać
Wykrywanie biegu	Automatyczne śledzenie biegu bez uruchamiania trybu Ćwiczenie
Alert o strefach tętna	Otrzymuj alert wejścia w konkretną strefę tętna podczas treningu. Więcej informacji znajdziesz na help.fitbit.com
Długość basenu	Ustawienie długości basenu
Jednostka	Zmiana jednostki miary długości basenu

1. W Charge 4 uruchom Ćwiczenie .
2. Przewijaj ćwiczenia, aż znajdziesz to, które chcesz spersonalizować.
3. Przesuń w górę, a potem przewiń w górę listę ustawień.
4. Dotknij ustawienia, aby je dostosować.
5. Kiedy skończysz, naciśnij przycisk, aby powrócić do ekranu ćwiczenia i rozpocząć trening.

Aby zmienić skróty ćwiczeń albo ich kolejność w sekcji Ćwiczenie:

1. W zakładce Dzisiaj  w aplikacji Fitbit dotknij zdjęcia profilowego > Charge 4.
2. Dotknij **Skróty ćwiczeń**.
 - Aby dodać nowy skrót ćwiczenia, dotknij ikony + i wybierz ćwiczenie.
 - Aby usunąć skrót ćwiczenia, przesuń w lewo po skrótce.
 - Aby zmienić miejsce skrótu ćwiczenia, dotknij **Edytuj** (tylko iPhone) i naciśnij oraz przytrzymaj ikonę trzech kresek , a następnie przeciągnij w dół.

Podsumowanie treningów

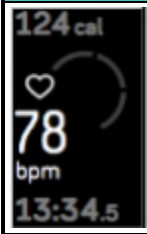


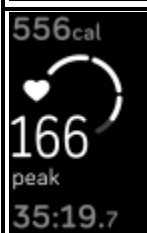
Po zakończeniu treningu Charge 4 wyświetla podsumowanie Twoich statystyk.

Zsynchronizuj tracker i dotknij kafelka Ćwiczenie w aplikacji Fitbit, aby zobaczyć dodatkowe statystyki i mapę intensywności treningu, jeśli był używany GPS.

Monitorowanie tętna

Charge 4 personalizuje strefy tętna na bazie rezerwy tętna, która jest różnicą pomiędzy maksymalnym tętnem a tętnem spoczynkowym. Aby osiągnąć wybraną intensywność, sprawdzaj podczas ćwiczeń swoje tętno oraz strefy tętna na trackerze. Charge 4 informuje o wejściu w konkretne strefy tętna.

Więcej informacji na stronie help.fitbit.com.

Ikona	Strefa	Wyliczenie	Opis:
	Poniżej stref	Poniżej 40% rezerwy tętna	Poniżej strefy spalania tłuszczu Twoje serce bije wolniej. Jesteś w strefie odpoczynku.
	Strefa spalania tłuszczu	Pomiędzy 40% a 59% rezerwy tętna	W strefie spalania tłuszczu wykonujesz prawdopodobnie ćwiczenia o umiarkowanym stopniu intensywności, takie jak spacer. Twoje tętno i oddech mogą być przyspieszone, ale dalej możesz rozmawiać.
	Strefa cardio	Pomiędzy 60% a 84% rezerwy tętna	W strefie cardio prawdopodobnie wykonujesz ćwiczenia o wysokim stopniu intensywności, takie jak bieg czy spinning.
	Strefa szczytu	Powyżej 85% rezerwy tętna	W strefie szczytu wykonujesz prawdopodobnie krótkie, bardzo intensywne ćwiczenia takie jak sprint czy intensywny trening interwałowy.

Spersonalizowane strefy tętna

Zamiast używać tych 3 stref tętna, możesz w aplikacji Fitbit stworzyć własne, aby osiągnąć konkretne zakresy tętna.

Więcej informacji na stronie help.fitbit.com.


Zbieranie minut w strefie aktywnej

Minuty w strefie aktywnej otrzymujesz za czas spędzony w strefach spalania tłuszczu, cardio oraz szczytu. Za każdą minutę w strefie cardio i szczytu otrzymujesz 2 minuty w strefie aktywnej. Strefy tętna są dostosowane do Twojego poziomu sprawności i wieku.

1 minuta w strefie spalania tłuszczu = 1 minuta w strefie aktywnej

1 minuta w strefach cardio i szczytu = 2 aktywne minuty w strefie aktywnej

Charge 4 powiadamia Cię o minutach w strefie aktywnej na 2 sposoby:

- Po chwili od wejścia do kolejnej strefy tętna w sekcji Ćwiczenie , aby Ci pokazać efekty Twojej pracy. Liczba wibracji pokazuje w której jesteś strefie:

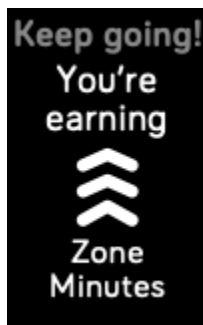
1 wibracja = strefa spalania tłuszczu

2 wibracje = strefa cardio

3 wibracje = strefa szczytu



- 7 minut po wejściu w strefę tętna w ciągu dnia (na przykład podczas szybkiego spaceru)



Więcej informacji na stronie help.fitbit.com.

Udostępnianie aktywności

Po zakończeniu treningu zsynchronizuj tracker z aplikacją Fitbit, aby udostępnić swoje statystyki znajomym i rodzinie.

Więcej informacji na stronie help.fitbit.com.


Wynik cardio fitness

Sprawdź ogólną kondycję swojego układu sercowo-naczyniowego w aplikacji Fitbit. Zobacz swój wynik cardio fitness pokazujący, jak wypadasz na tle innych.

W aplikacji Fitbit dotknij kafelka tętna i przesunij w lewo po wykresie tętna, aby wyświetlić swoje szczegółowe statystyki dotyczące poziomu cardio fitness.

Więcej informacji na stronie help.fitbit.com.

Sterowanie muzyką z aplikacją Spotify

Korzystaj z aplikacji Spotify-Connect & Control  na Charge 4, aby sterować Spotify na telefonie, komputerze albo innym urządzeniu kompatybilnym ze Spotify Connect. Zmieniaj playlisty, polubiaj utwory i przełączaj się między urządzeniami z trackera. Pamiętaj, że obecnie aplikacja Spotify-Connect & Control pozwala sterować tylko muzyką odtwarzaną na sparowanym urządzeniu, tak więc urządzenie musi być w pobliżu oraz mieć połączenie z Internetem. Aby z niej korzystać, wymagana jest wersja Spotify Premium. Więcej informacji o Spotify Premium na [Spotify.com](https://www.spotify.com).

Instrukcje na stronie help.fitbit.com.

Fitbit Pay

Urządzenie Charge 4 jest wyposażone we wbudowany czip NFC, dzięki czemu możesz na trackerze korzystać ze swoich kart kredytowych i płatniczych.


Korzystanie z kart kredytowych i debetowych

Skonfiguruj Fitbit Pay w sekcji Portfel w aplikacji Fitbit i używaj trackera do zakupów w sklepach, które akceptują płatności zbliżeniowe.

Do naszej listy partnerów cały czas dodajemy nowe lokalizacje oraz nowych wystawców kart. Aby sprawdzić, czy Fitbit Pay obsługuje Twoją kartę, sprawdź fitbit.com/fitbit-pay/banks.

Konfiguracja Fitbit Pay

Aby korzystać z Fitbit Pay, dodaj przynajmniej 1 kartę kredytową lub płatniczą wydaną przez bank partnerski do sekcji Portfel w aplikacji Fitbit. W sekcji Portfel możesz dodawać i usuwać karty, ustawiać domyślną kartę dla trackera, edytować metodę płatności oraz sprawdzać ostatnie zakupy.

1. W zakładce Dzisiaj  w aplikacji Fitbit dotknij zdjęcia profilowego > Charge 4.
2. Dotknij **Portfel**.
3. Postępuj zgodnie z instrukcjami wyświetlanymi na ekranie, aby dodać kartę płatniczą. W niektórych przypadkach Twój bank może wymagać dodatkowej weryfikacji. Jeśli dodajesz kartę po raz pierwszy, może się pojawić prośba o ustalenie 4-cyfrowego kodu PIN dla trackera. Pamiętaj, że na telefonie musi być również włączona blokada hasłem.
4. Po dodaniu karty postępuj zgodnie ze wskazówkami wyświetlanymi na ekranie, aby włączyć powiadomienia na telefonie (jeśli nie są włączone), aby dokończyć konfigurację.

Do portfela możesz dodać maksymalnie 5 kart i wybrać, którą ustawić jako domyślną dla trackera.

Zakupy

Z Fitbit Pay możesz płacić we wszystkich sklepach, które akceptują płatności zbliżeniowe. Aby dowiedzieć się, czy dany sklep akceptuje takie płatności, szukaj poniższego symbolu w pobliżu terminala płatniczego:



Wszyscy klienci poza klientami w Australii:

1. Aby zapłacić, naciśnij i przytrzymaj przycisk na trackerze przez 2 sekundy.
2. Gdy pojawi się prośba, podaj swój 4-cyfrowy kod PIN trackera. Domyślna karta pojawi się na ekranie.
3. Aby zapłacić domyślną kartą, przybliź nadgarstek do terminala. Aby zapłacić inną kartą, dotknij, aby znaleźć kartę, której chcesz użyć, i przyłóż nadgarstek do terminala.

Klienci w Australii:

1. Aby zapłacić, w przypadku gdy Twoja karta płatnicza lub debetowa została wydana przez bank australijski, przytrzymaj tracker w pobliżu terminala płatniczego. Jeśli kartę wydał bank spoza Australii albo jeśli chcesz zapłacić kartą, która nie jest Twoją kartą domyślną, wykonaj kroki 1-3 z sekcji poniżej.
2. Gdy pojawi się prośba, podaj swój 4-cyfrowy kod PIN.
3. Jeśli kwota zakupu przekracza 100 AUD, postępuj zgodnie z instrukcjami z terminala płatniczego. Jeśli pojawi się prośba o podanie kodu PIN, podaj kod PIN karty (nie trackera).


Po dokonaniu płatności tracker zacznie wibrować, a na ekranie pojawi się potwierdzenie.

Jeśli terminal płatniczy nie rozpozna Fitbit Pay, upewnij się, że tarcza trackera znajduje się w pobliżu czytnika, a sprzedawca wie, że używasz płatności zbliżeniowej.

Dla większego bezpieczeństwa urządzenie Charge 4 należy podczas korzystania z Fitbit Pay mieć założone na nadgarstku.

Więcej informacji na stronie help.fitbit.com.

Zmiana domyślnej karty

1. W zakładce Dzisiaj  w aplikacji Fitbit dotknij zdjęcia profilowego > Charge 4.
2. Dotknij **Portfel**.
3. Znajdź kartę, którą chcesz ustawić jako domyślną.
4. Dotknij **Ustaw jako domyślną na Charge 4**.

Opłata za przejazdy

Używaj Fitbit Pay do płatności za przejazdy na terminalach obsługujących zbliżeniowe karty kredytowe czy debetowe. Aby zapłacić trackerem, postępuj zgodnie ze wskazówkami z sekcji [Korzystanie z kart kredytowych i debetowych](#) na stronie [37](#).

Płać tą samą kartą na trackerze Fitbit, dotykając terminala przy rozpoczęciu i zakończeniu podróży. Przed rozpoczęciem podróży upewnij się, że urządzenie jest naładowane.

Aktualizacja, ponowne uruchamianie i usuwanie danych

Dowiedz się, jak aktualizować, uruchamiać ponownie i czyścić Charge 4.

Aktualizacja Charge 4

Zaktualizuj tracker, aby pobrać najnowsze usprawnienia funkcji i aktualizacje.

Regularnie synchronizuj Charge 4 z aplikacją Fitbit i zostawiaj aplikację Fitbit uruchomioną w tle na telefonie, co pozwoli na aktualizację oprogramowania partiami przy każdej synchronizacji trackera. Być może trzeba będzie dostosować ustawienia telefonu, aby móc zostawić aplikację Fitbit uruchomioną w tle.

Kiedy będzie dostępna aktualizacja, w aplikacji Fitbit pojawi się powiadomienie. Po rozpoczęciu aktualizacji w Charge 4 oraz w aplikacji Fitbit pojawi się pasek postępu pokazujący pobieranie, a następnie instalację. Podczas aktualizacji trzymaj tracker i telefon w pobliżu.

Pamiętaj: aby zaktualizować Charge 4, bateria musi być naładowana przynajmniej w 50%. Aktualizacja Charge 4 może rozładować baterię. Zalecamy, by przed przeprowadzeniem aktualizacji podłączyć tracker do ładowania.

Więcej informacji na stronie help.fitbit.com.

Ponowne uruchamianie Charge 4

Jeśli nie możesz zsynchronizować trackera albo masz problem ze śledzeniem statystyk, uruchom ponownie tracker z nadgarstka:

Otwórz Ustawienia  i dotknij **Informacje > Zrestartuj urządzenie**.

Jeśli Charge 4 nie odpowiada:


1. Podłącz Charge 4 do kabla zasilającego. Instrukcje znajdziesz w sekcji [Ładowanie trackera](#) na stronie 7.
2. Naciśnij i przytrzymaj przycisk na trackerze przez 8 sekund. Zwolnij przycisk. Kiedy zobaczysz uśmiechniętą buźkę, a Charge 4 zacznie wibrować, tracker został zrestartowany.

Zrestartowanie trackera uruchamia ponownie urządzenie, ale nie powoduje usunięcia żadnych danych.

Charge 4 wyposażony jest na tyle w mały otwór (na wysokościomierz). Nie próbuj restartować urządzenia, wkładając tam inne przedmioty takie jak spinacz, aby nie uszkodzić trackera.

Usuwanie danych z Charge 4

Jeśli chcesz podarować Charge 4 komuś innemu albo oddać, wyczyść najpierw swoje dane osobowe:

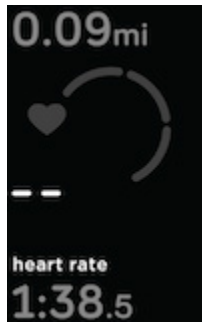
1. W Charge 4 uruchom Ustawienia  > Informacje > **Wyczyść dane użytkownika.**
2. Przewiń w górę i dotknij haczyka, aby wyczyścić swoje dane.


Rozwiązywanie problemów

Jeśli Charge 4 nie działa prawidłowo, sprawdź nasze wskazówki dotyczące rozwiązywania problemów. Wejdź na help.fitbit.com, aby dowiedzieć się więcej.

Brak sygnału tętna

Charge 4 stale monitoruje Twoje tętno, zarówno podczas ćwiczeń, jak i przez pozostałą część dnia. Jeśli czujnik tętna trackera ma problem z wykryciem sygnału, na ekranie pojawiają się dwie poziome kreski.

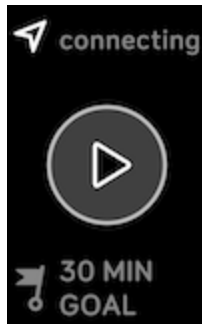


Jeśli tracker nie wykryje sygnału tętna, najpierw upewnij się, że w sekcji Ustawienia w trackerze  włączone jest śledzenie tętna. Następnie upewnij się, że tracker został założony prawidłowo, przesuwając go wyżej lub niżej na nadgarstku albo zaciskając lub rozluźniając opaskę. Charge 4 powinien się stykać ze skórą. Po uniesieniu ręki i wyprostowaniu jej na chwilę, sygnał tętna powinien powrócić.

Więcej informacji na stronie help.fitbit.com.

Brak sygnału GPS

Czynniki środowiskowe, takie jak wysokie budynki, gęsty las, strome wzgórza czy gęste zachmurzenie, mogą zakłócać zdolność trackera do łączenia się z satelitami GPS. Jeśli podczas ćwiczenia tracker szuka sygnału GPS, w górnej części ekranu pojawi się komunikat “łączenie”. Jeśli Charge 4 nie może połączyć się z satelitą GPS, po 10 minutach przestaje próbować do czasu następnego uruchomienia ćwiczenia z GPS.



Dla większej precyzji zaczekaj, aż Charge 4 znajdzie sygnał, zanim rozpoczniesz trening.

Więcej informacji na stronie help.fitbit.com.

Inne problemy

Jeśli pojawi się któryś z poniższych problemów, uruchom ponownie tracker:

- Urządzenie nie chce przeprowadzić synchronizacji.
- Urządzenie nie odpowiada na dotknięcia, próby przesuwania palcem ani naciskanie przycisku.
- Urządzenie nie śledzi kroków ani innych parametrów

Instrukcje znajdziesz w sekcji "[Ponowne uruchamianie Charge 4](#)" na stronie [39](#).

Więcej informacji oraz kontakt do Biura obsługi klienta na stronie help.fitbit.com.

Informacje ogólne i dane techniczne

Czujniki

Fitbit Charge 4 zawiera następujące czujniki i narzędzia:

- 3-osiowy przyspieszeniometer MEMS, który śledzi sekwencje ruchu
- Wysokościomierz, który śledzi zmiany wysokości
- Odbiornik GPS, który śledzi Twoją lokalizację podczas treningu
- Optyczne urządzenie śledzące tętno
- Silnik wibracyjny

Materiały

Opakowanie Charge 4 jest plastikowe. Standardowa opaska Charge została wykonana z elastycznego, wytrzymałego materiału elastomerowego podobnego do tego, z którego wykonane są inne zegarki sportowe, i jest wyposażona w zapięcie ze stali chirurgicznej.

Technologia bezprzewodowa

Charge 4 jest wyposażony w odbiornik radiowy Bluetooth 4.0 oraz czip NFC.

Technologia haptyczna

Charge 4 posiada silnik wibracyjny uruchamiany przy alarmach, celach, powiadomieniach, przypomnieniach i innych aplikacjach.

Bateria

Charge 4 zawiera litowo-polimerową baterię akumulatorową.

Pamięć

Charge 4 przechowuje Twoje dane, w tym dzienne statystyki, informacje dotyczące snu oraz historię ćwiczeń przez 7 dni. Zsynchronizuj swój tracker z aplikacją Fitbit, aby wyświetlić wcześniejsze dane.

Wyświetlacz

Charge 4 posiada wyświetlacz PMOLED.

Rozmiar opaski

Poniżej przedstawiono rozmiary opasek. Pamiętaj, że rozmiar opasek dokupywanych osobno może się nieznacznie różnić.

Mała opaska	Pasuje na nadgarstki o obwodzie 5,5 -7,1 ft (140 mm - 180 mm)
Duża opaska	Pasuje na nadgarstki o obwodzie 7,1 -8,7 ft (180 mm - 220 mm)

Czynniki środowiskowe

Temperatura pracy	14° do 104° F (-10° do 40° C)
Temperatura nieoperacyjna	-4° do 14° F (-20° do -10° C) 104° do 140° F (40° do 60° C)
Temperatura przechowywania przez 6 miesięcy	-4° do 95° F (-20° do 35° C)
Wodoodporność	Wodoodporność do 50 m
Maksymalna wysokość pracy	28000 ft (8534 m)

Więcej

Aby dowiedzieć się więcej o swoim trackerze oraz o tym, jak śledzić postępy w aplikacji Fitbit oraz jak wypracowywać zdrowe nawyki z Fitbit Premium, odwiedź help.fitbit.com.

Polityka zwrotów i gwarancja

Informacje na temat gwarancji oraz polityki zwrotów fitbit.com znajdziesz [na naszej stronie](#).

Informacje dotyczące przepisów i bezpieczeństwa

Informacja dla użytkownika: informacje ustawowe dla niektórych regionów można również wyświetlić na urządzeniu. Aby je wyświetlić:

Ustawienia > Informacje > Informacje dotyczące przepisów

USA: Oświadczenie Federalnej Komisji Łączności (FCC)

Model FB417

FCC ID: XRAFB417

Notice to the User: The FCC ID can also be viewed on your device. To view the content:

Settings > About > Regulatory Info

Supplier's Declaration of Conformity

Unique Identifier: FB417

Responsible Party - U.S. Contact Information

199 Fremont Street, 14th Floor
San Francisco, CA
94105
United States
877-623-4997

FCC Compliance Statement (for products subject to Part 15)

This device complies with Part 15 of the FCC Rules.

Operation is subject to the following two conditions:

1. This device may not cause harmful interference and
2. This device must accept any interference, including interference that may cause undesired operation of the device.

FCC Warning

Changes or modifications not expressly approved by the party responsible for compliance could void the user's authority to operate the equipment.

Note: This equipment has been tested and found to comply with the limits for a Class B digital device, pursuant to part 15 of the FCC Rules. These limits are designed to provide reasonable protection against harmful interference in a residential installation. This equipment generates, uses and can radiate radio frequency energy and, if not installed and used in accordance with the instructions, may cause harmful interference to radio communications. However, there is no guarantee that interference will not occur in a particular installation. If this equipment does cause harmful interference to radio or television reception, which can be determined by turning the equipment off and on, the user is encouraged to try to correct the interference by one or more of the following measures:

- Reorient or relocate the receiving antenna.
- Increase the separation between the equipment and receiver.
- Connect the equipment into an outlet on a circuit different from that to which the receiver is connected.
- Consult the dealer or an experienced radio/TV technician for help.

This device meets the FCC and IC requirements for RF exposure in public or uncontrolled environments.

Kanada: Oświadczenie Ministerstwa Przemysłu (IC)

Model/Modèle FB417

IC: 8542A-FB417

Notice to the User: The IC ID can also be viewed on your device. To view the content:

Settings > About > Regulatory Info

Avis à l'utilisateur: L'ID de l'IC peut également être consulté sur votre appareil. Pour voir le contenu:

Paramètres > À propos > Informations réglementaires

This device meets the IC requirements for RF exposure in public or uncontrolled environments.

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

IC Notice to Users English/French in accordance with current issue of RSS GEN:

This device complies with Industry Canada license exempt RSS standard(s).

Operation is subject to the following two conditions:

1. this device may not cause interference, and

2. this device must accept any interference, including interference that may cause undesired operation of the device.

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

Unia Europejska (UE)

Simplified EU Declaration of Conformity

Hereby, Fitbit, Inc. declares that the radio equipment type Model FB417 is in compliance with Directive 2014/53/EU. The full text of the EU declaration of conformity is available at the following internet address: www.fitbit.com/safety

Vereinfachte EU-Konformitätserklärung

Fitbit, Inc. erklärt hiermit, dass die Funkgerätypen Modell FB417 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 FB417 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

Déclaration UE de conformité simplifiée

Fitbit, Inc. déclare par la présente que les modèles d'appareils radio FB417 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 FB417 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



Stopień ochrony

Model FB417 posiada klasę wodoodporności IPX8 zgodnie z normą IEC 60529, do głębokości 50 metrów.

Model FB417 posiada stopień ochrony przed pyłem IP6X zgodnie z normą IEC 60529, co oznacza, że urządzenie jest pyłoszczelne.

Instrukcje dotyczące dostępu do stopnia ochrony produktu znajdują się na początku tej sekcji.

Argentyna



Australia i Nowa Zelandia



Białoruś



Unia celna



Chiny

Notice to the User: Regulatory content can also be viewed on your device.
Instructions to view content from your menu:

Settings > About > Regulatory Info

China RoHS

部件名称 Part Name	有毒和危险品 Toxic and Hazardous Substances or Elements					
Model FB417	铅 (Pb)	水银 (Hg)	镉 (Cd)	六价铬 (Cr(VI))	多溴化苯 (PBB)	多溴化二 苯醚 (PBDE)
表带和表扣 (Strap and Buckle)	○	○	○	○	○	○
电子 (Electronics)	--	○	○	○	○	○
电池 (Battery)	○	○	○	○	○	○
充电线 (Charging Cable)	○	○	○	○	○	○

本表格依据 SJ/T 11364 的规定编制

○ = 表示该有害物质在该部件所有均质材料中的含量均在 GB/T 26572规定的限量要求以下 (indicates that the content of the toxic and hazardous substance in all the Homogeneous Materials of the part is below the concentration limit requirement as described in GB/T 26572).

X = 表示该有害物质至少在该部件的某一均质材料中的含量超出 GB/T 26572规定的限量要求 (indicates that the content of the toxic and hazardous substance in at least one Homogeneous Material of the part exceeds the concentration limit requirement as described in GB/T 26572).



CMIIT ID 2020DJ2069

Frequency band: 2400-2483.5 MHz
 Transmitted power: Max EIRP, -1.77dBm
 Occupied bandwidth: BLE: 2MHz
 Modulation system: BLE: GFSK, NFC: ASK
 CMIIT ID displayed: On packaging and Device Electronic Labeling

Indie

Notice to the User: Regulatory content for this region can also be viewed on your device. To view the content:

Settings > About > Regulatory Info

Indonezja

66247/SDPPI/2020 3788

Izrael

מספר אישור אלחוטי של משרד התקשורת הוא . 51-71973
אסור להחליף את האנטנה המקורית של המכשיר ולא לעשות בו כל שינוי טכני אחר

Japonia

Notice to the User: Regulatory content for this region can also be viewed on your device. To view the content:

Settings > About > Regulatory Info



R 201-200103

Meksyk



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

Maroko



AGREE PAR L'ANRT MAROC

Numéro d'agrément: MR 22416 ANRT 2020

Date d'agrément: 24/01/2020

Nigeria

Connection and use of this communications equipment is permitted by the Nigerian Communications Commission.

Oman

TRA/TA-R/8940/20

D090258

Pakistan

PTA Approved

Model No.: FB417

TAC No.: 9.208/2020

Device Type: Bluetooth

Filipiny



Tajwan

用戶注意：某些地區的法規內容也可以在您的設備上查看。要查看內容：

設置 > 關於 > 法規信息

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。

Translation:

Notice to the User: Regulatory content for this region can also be viewed on your device. To view the content:

Settings > About > Regulatory Info

Article 12

Without permission, any company, firm or user shall not alter the frequency, increase the power, or change the characteristics and functions of the original design of the certified lower power frequency electric machinery.

Article 14

The application of low power frequency electric machineries shall not affect the navigation safety nor interfere a legal communication, if an interference is found, the service will be suspended until improvement is made and the interference no longer exists. The foregoing legal communication refers to the wireless telecommunication operated according to the telecommunications laws and regulations. The low power frequency electric machinery should be able to tolerate the interference of the electric wave radiation electric machineries and equipment for legal communications or industrial and scientific applications.

電池警語：

此裝置使用鋰電池。

若未遵照下列準則，則裝置內的鋰離子電池壽命可能會縮短或有損壞裝置、發生火災、化學品灼傷、電解液洩漏及／或受傷的風險。

- 請勿拆解、鑿孔或損壞裝置或電池。
- 請勿取出或嘗試取出使用者不可自行更換的電池。
- 請勿將電池曝露於火焰、爆炸或其他危險中。
- 請勿使用尖銳物品取出電池。

Translation:

Battery warning:

This device uses a lithium-ion battery.

If the following guidelines are not followed, the life of the lithium-ion battery in the device may be shortened or there is a risk of damage to the device, fire, chemical burn, electrolyte leakage and / or injury.

- Do not disassemble, puncture or damage the device or battery.
- Do not remove or try to remove the battery that the user cannot replace.
- Do not expose the battery to flames, explosions or other hazards.
- Do not use sharp objects to remove the battery.

Vision Warning

使用過度恐傷害視力

警語

- 使用過度恐傷害視力

注意事項

- 使用30分鐘請休息10分鐘。

未滿2歲幼兒不看屏幕，2歲以上每天看屏幕不要超過1小時

Translation:

Warning:

Excessive use may damage to vision

Attention:

Please take a 10 mins rest after 30mins use

kids below 2 are not recommended to watch the screen, kids above 2 don't watch the screen over 1hr in a day.

Taiwan RoHS

設備名稱：無線活動追蹤器 Part Name: Wireless Activity Tracker	限用物質及其化學符號 Restricted Substances and its chemical symbols					
Model FB417	鉛 (Pb)	汞 (Hg)	鎘 (Cd)	六價鉻 (Cr ⁺⁶)	多溴聯苯 (PBB)	多溴二苯醚 (PBDE)
錶帶和錶扣 (Strap and Buckle)	○	○	○	○	○	○
電子 (Electronics)	--	○	○	○	○	○
外殼 (Housing)	○	○	○	○	○	○
充電線 (Charging Cable)	○	○	○	○	○	○
備考1. “超出0.1 wt %” 及 “超出0.01 wt %” 係指限用物質之百分比含量超出百分比含量基準值。 備考2. “○” 係指該項限用物質之百分比含量未超出百分比含量基準值。 備考3. “--” 係指該項限用物質為排除項目。						

Zjednoczone Emiraty Arabskie

TRA Registered No.: ER78316/20

Dealer No.: DA35294/14

Wietnam



Zambia

ZMB / ZICTA / TA / 2020 / 2 / 44



Oświadczenie dotyczące bezpieczeństwa

Sprzęt ten został przetestowany pod kątem zgodności z certyfikatem bezpieczeństwa zgodnie ze specyfikacją normy EN: EN60950-1:2006 + A11:2009 + A1:2010 + A12:2011 + A2:2013 & EN62368-1:2014 + A11:2017.

©2020 Fitbit, Inc. Wszelkie prawa zastrzeżone. Fitbit i logo Fitbit są znakami towarowymi lub zastrzeżonymi znakami towarowymi Fitbit w USA i innych krajach. Pełna lista znaków towarowych Fitbit znajduje się na stronie <http://www.fitbit.com/legal/trademark-list>. Wymienione znaki towarowe osób trzecich są własnością ich odpowiednich właścicieli.