

fitbit sense



Instrukcja użytkowania
Wersja 1.0

Spis treści

Start	7
Zawartość opakowania	7
Naładuj swój zegarek	8
Konfiguracja Sense	9
Połącz z Wi-Fi	9
Wyświetlanie danych w aplikacji Fitbit	10
Odblokowanie Fitbit Premium	11
Zaawansowane metryki zdrowotne	11
Przypomnienia Premium dotyczące zdrowia i samopoczucia	11
Noszenie Sense	12
Zakładanie do codziennego użytku i do ćwiczeń	12
Zapinanie opaski	13
Ręka	14
Zmiana opaski	14
Odpinanie opaski	14
Zakładanie opaski	15
Podstawy	16
Obsługa Sense	16
Podstawowa obsługa	16
Skróty klawiszowe	17
Widgety	19
Dostosowanie ustawień	20
Wyświetlacz	20
Wibracje i dźwięki	20
Przypomnienia o celach	21
Tryby ciche	21
Skróty	21
Sprawdź poziom baterii	21
Ustawienie blokady urządzenia	22
Wyświetlanie na wyłączonym ekranie	23
Wyłączanie ekranu	24

Pielęgnacja Sense.....	24
Aplikacje i tarcze zegara	25
Zmiana tarczy zegara	25
Uruchamianie aplikacji.....	25
Organizacja aplikacji	26
Pobieranie dodatkowych aplikacji.....	26
Usuwanie aplikacji.....	26
Aktualizacja aplikacji.....	26
Dostosowanie ustawień i uprawnienia.....	27
Asystent głosowy	28
Konfiguracji wbudowanej Alexy.....	28
Interakcja z Alexą.....	28
Sprawdzanie alarmów Alexy, powiadomień i timerów	29
Styl życia	30
Starbucks.....	30
Terminarz	30
Pogoda.....	30
Sprawdź pogodę.....	30
Dodawanie lub usuwanie miasta.....	31
Znajdź telefon.....	31
Powiadomienia z telefonu	32
Konfiguracja powiadomień.....	32
Wyświetlanie przychodzących powiadomień.....	32
Zarządzanie powiadomieniami	33
Wyłączanie powiadomień.....	33
Odbieranie i odrzucanie rozmów telefonicznych.....	34
Odpowiadanie na wiadomości (telefony Android).....	34
Pomiary czasu.....	35
Korzystanie z funkcji Alarmy	35
Odrzucanie alarmu i drzemka	35
Korzystanie z Timera	36
Aktywność i wellness.....	37
Zobacz swoje statystyki	37
Śledzenie dziennego celu aktywności	37

Wybór celu	38
Śledzenie aktywności godzinowej.....	38
Monitoruj swój sen.....	38
Ustal cel snu	39
Jak dowiedzieć się więcej o swoim śnie.....	39
Monitorowanie temperatury skóry.....	39
Zarządzanie stresem.....	41
Korzystanie z aplikacji EDA Scan	41
Prowadzone sesje oddechowe.....	42
Sprawdź swój Wynik zarządzania stresem.....	43
Ćwiczenie i serce	44
Automatyczne śledzenie ćwiczeń	44
Śledzenie i analiza ćwiczeń w trybie Ćwiczenie.....	44
Śledzenie ćwiczenia.....	45
Personalizacja ustawień ćwiczenia	45
Podsumowanie treningów.....	46
Monitorowanie tętna.....	46
Spersonalizowane strefy tętna	47
Zbieranie minut w strefie aktywnej.....	47
Otrzymywanie powiadomień o tętnie.....	48
Korzystanie z aplikacji Fitbit EKG.....	49
Wynik cardio fitness.....	49
Treningi z Fitbit Coach.....	49
Udostępnianie aktywności.....	49
Muzyka	50
Podłączanie słuchawek lub głośników bluetooth	50
Sterowanie muzyką na urządzeniu Sense	50
Wybieranie źródła muzyki.....	50
Sterowanie muzyką.....	51
Sterowanie muzyką z aplikacją Spotify - Connect & Control	51
Słuchanie muzyki przez aplikację Pandora (tylko USA).....	51
Słuchanie muzyki przez aplikację Deezer.....	52
Fitbit Pay	53
Korzystanie z kart kredytowych i debetowych.....	53

Konfiguracja Fitbit Pay	53
Zakupy	53
Zmiana domyślnej karty	55
Opłata za przejazdy	55
Aktualizacja, ponowne uruchamianie i usuwanie danych	56
Aktualizacja Sense	56
Ponowne uruchamianie Sense	56
Wyłączanie Sense	56
Usuwanie danych z Sense.....	57
Rozwiązywanie problemów	58
Brak sygnału tętna.....	58
Brak sygnału GPS.....	58
Nie można połączyć się z siecią Wi-Fi.....	59
Inne problemy.....	60
Informacje ogólne i dane techniczne	61
Czujniki i części	61
Materiały	61
Technologia bezprzewodowa	61
Technologia haptyczna.....	61
Bateria	61
Pamięć.....	62
Wyświetlacz	62
Rozmiar opaski.....	62
Czynniki środowiskowe	62
Więcej.....	62
Polityka zwrotów i gwarancja	62
Informacje dotyczące przepisów i bezpieczeństwa	63
USA: Oświadczenie Federalnej Komisji Łączności (FCC)	63
Kanada: Oświadczenie Ministerstwa Przemysłu (IC)	64
Unia Europejska (UE).....	65
Stopień ochrony	66
Argentyna	66
Australia i Nowa Zelandia	66
Białoruś	66

Chiny	67
Unia celna	68
Indonezja	68
Izrael	68
Japonia	68
Królestwo Arabii Saudyjskiej	68
Meksyk	69
Oman	69
Serbia	69
Singapur	69
Korea Południowa	69
Tajwan	70
Zjednoczone Emiraty Arabskie	73
Oświadczenie dotyczące bezpieczeństwa	73

Start

Fitbit Sense to zaawansowany zegarek sportowy, który dzięki narzędziom takim jak monitorowanie tętna, zarządzanie stresem czy śledzenie trendów temperatury skóry pomoże Ci prawdziwie wsłuchać się w swój organizm.

Poświęć chwilę na zapoznanie się z informacjami dotyczącymi bezpieczeństwa na [fitbit.com/safety](https://www.fitbit.com/safety). Urządzenie Sense nie dostarcza danych do celów medycznych ani naukowych.

Zawartość opakowania

Twoje opakowanie Sense zawiera:



Zegarek z małą opaską
(kolor i materiał się różnią)



Kabel zasilający



Dodatkowa duża opaska

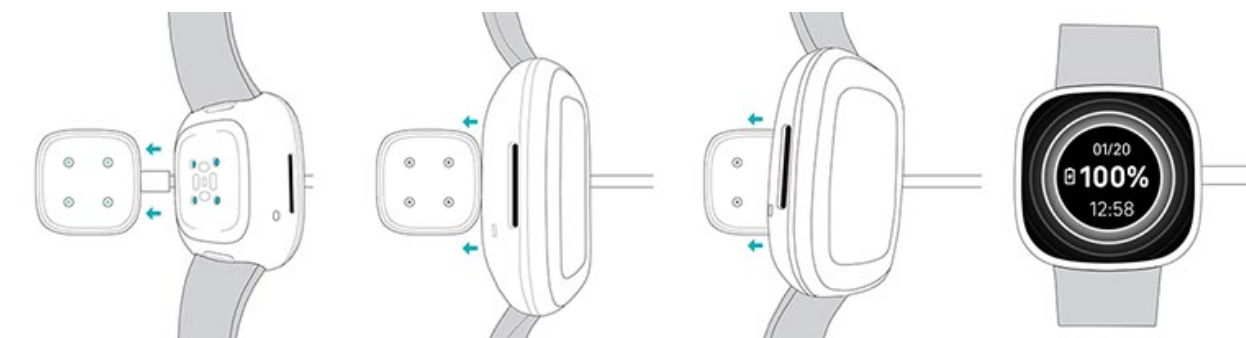
Wymienne opaski Sense są dostępne w różnych kolorach i materiałach i są sprzedawane osobno.

Naładuj swój zegarek

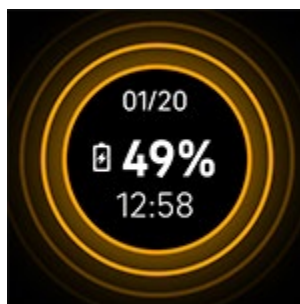
W pełni naładowana bateria urządzenia Sense wytrzyma 6+ dni. Żywotność baterii i cykle ładowania różnią się w zależności od częstotliwości korzystania oraz innych czynników.

Aby naładować Sense:

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. Przybliż koniec kabla do ładowania do tyłu zegarka, aż wskoczy magnetycznie. Upewnij się, że styki kabla przylegają do portu na tyle zegarka.



Ładuj urządzenie Sense przez 12 minut, aby bateria wytrzymała 24 h. Podczas ładowania dotknij ekran dwa razy albo wybudź ekran przyciskiem. Na kilka sekund wyświetli się poziom baterii, a następnie zniknie, aby podczas ładowania można było korzystać z zegarka. Pełne naładowanie trwa ok. 1-2 h.




Konfiguracja Sense

Konfiguracja Sense z aplikacją Fitbit dla telefonów iPhone, urządzeń iPad i telefonów Android. Aplikacja Fitbit jest kompatybilna z większością popularnych telefonów i tabletów.



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 zgodnie z instrukcjami wyświetlanymi na ekranie, aby połączyć Sense ze swoim kontem.

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

Więcej informacji na stronie help.fitbit.com.

Połącz z Wi-Fi

Podczas konfiguracji pojawi się prośba o połączenie Sense z siecią Wi-Fi. Przez sieć Wi-Fi urządzenie Sense może szybciej przesyłać muzykę z Pandora czy Deezer, pobierać aplikacje z Galerii aplikacji Fitbit oraz przeprowadzać dokładniejsze aktualizacje systemowe.

Urządzenie Sense może się łączyć z sieciami otwartymi, WEP oraz osobistymi WPA i WPA2. Zegarek nie połączy się z sieciami 5GHz, WPA ani publicznymi, które do logowania wymagają czegoś więcej niż hasło — na przykład loginów, subskrypcji czy profili. Jeśli przy łączeniu z siecią Wi-Fi na komputerze widzisz pola na nazwę użytkownika lub domenę, sieć nie jest obsługiwana.

Najlepiej połączyć się z siecią domową Wi-Fi. Zanim to zrobisz, upewnij się, że pamiętasz hasło.

Więcej informacji na stronie help.fitbit.com.

Wyświetlanie danych w aplikacji Fitbit

Uruchom aplikację Fitbit w telefonie, aby wyświetlić swoją aktywność, dane dotyczące snu, zapisać jedzenie, wodę, wziąć udział w wyzwaniu i nie tylko.

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 dane dotyczące zdrowia, szczególnie dotyczące snu, temperaturę skóry, wynik zarządzania stresem, spersonalizowane programy i ponad 150 treningów od największych światowych marek.

Spełniający warunki klienci w wybranych krajach otrzymują Sense z bezpłatną 6-miesięczną wersją próbną Fitbit Premium.

Więcej informacji na stronie help.fitbit.com.

Zaawansowane metryki zdrowotne

Poznaj lepiej swój organizm dzięki danym dotyczącym zdrowia w aplikacji Fitbit. Funkcja metryk pozwala na monitorowanie najważniejszych danych przez urządzenie Fitbit, aby można było obserwować trendy i zachodzące zmiany.

Metryki obejmują:

- Nasycenie tlenem
- Temperatura skóry
- Zmienność rytmu serca
- Tętno spoczynkowe
- Częstość oddechów

Pamiętaj: ta funkcja nie jest przeznaczona do diagnozowania ani leczenia jakiegokolwiek stanu chorobowego i nie powinna być wykorzystywana do żadnych celów medycznych. Jej zadaniem jest dostarczanie informacji, które pomagają dbać o organizm i zdrowie. Jeśli martwisz się stanem swojego zdrowia, skontaktuj się z lekarzem. Jeśli odczuwasz niepokojące objawy, skontaktuj się z pogotowiem.

Przypomnienia Premium dotyczące zdrowia i samopoczucia

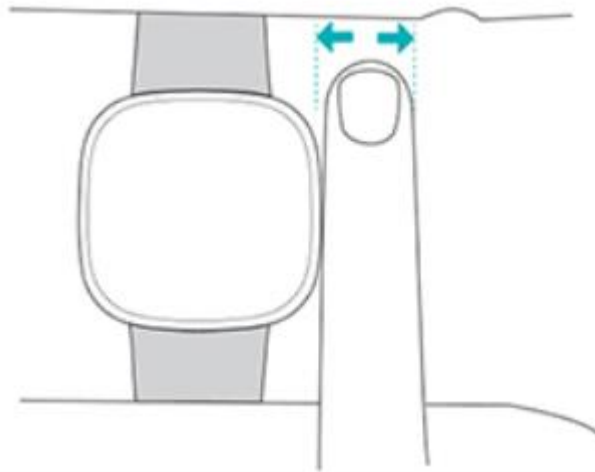
Ustaw w aplikacji Fitbit przypomnienia Premium o zdrowiu i samopoczuciu i otrzymuj przypomnienia na tracker zachęcające do wypracowania zdrowych nawyków. Więcej informacji na help.fitbit.com.

Noszenie Sense

Założ Sense na nadgarstek. Jeśli chcesz zmienić rozmiar opaski albo wymienić ją na inną, dokupioną osobno, sprawdź wskazówki w sekcji [Zmiana opaski](#) na stronie 14.

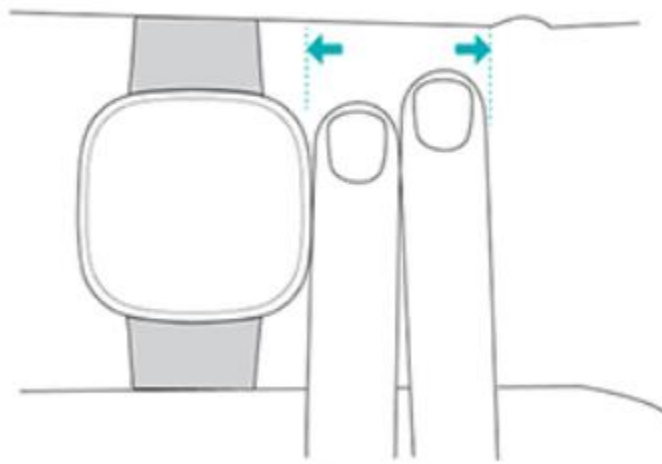
Zakładanie do codziennego użytku i do ćwiczeń

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



Dla optymalnego monitoringu tętna podczas ćwiczeń:

- Podczas treningu staraj się zakładać opaskę wyżej na nadgarstku, aby lepiej przylegała. Jeśli jest Ci niewygodnie, poluźnij opaskę, a jeśli to nie pomoże, zdejmij ją na chwilę.



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

Zapinanie opaski

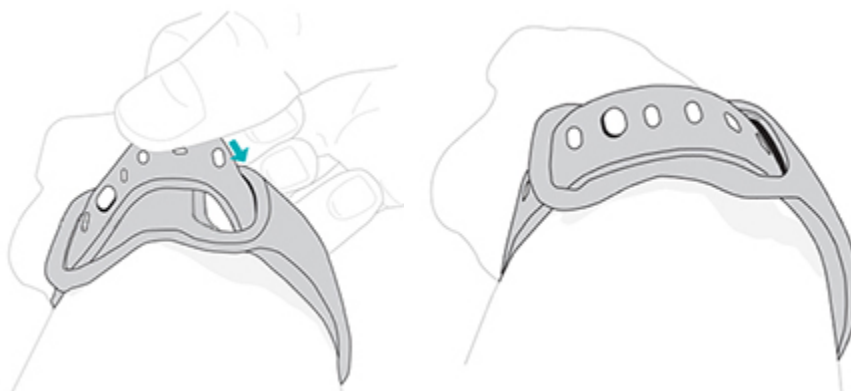
1. Załóż Sense na nadgarstek.
2. Przewiń dolną opaskę przez pierwszą pętlę w górnej opasce.



3. Zaciśnij opaskę, tak, aby było Ci wygodnie i zapnij.




4. Przewiń luźną końcówkę przez drugą opaskę, tak by leżała płasko na nadgarstku.



Ręka

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

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

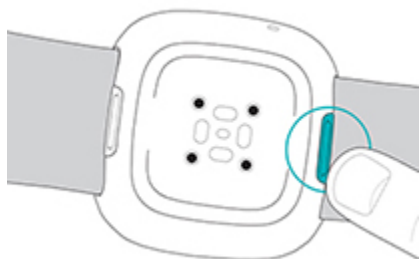
Zmiana opaski

Urządzenie Sense wyposażone jest w małą przypiętą opaskę i dodatkową dużą, dolną opaskę. Zarówno dolną, jak i górną, można wymienić na inne, dokupione osobno na [fitbit.com](https://www.fitbit.com). Aby wybrać właściwy rozmiar, sprawdź sekcję [Rozmiar opaski](#) na stronie 62.

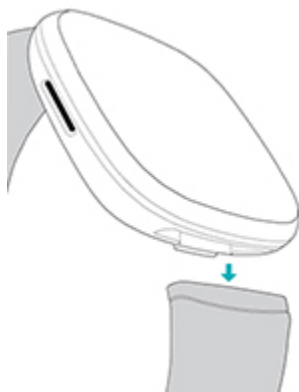
Do urządzenia Sense pasują opaski Fitbit Versa 3.

Odpinanie opaski

1. Odwróć urządzenie Sense i znajdź zapięcie.



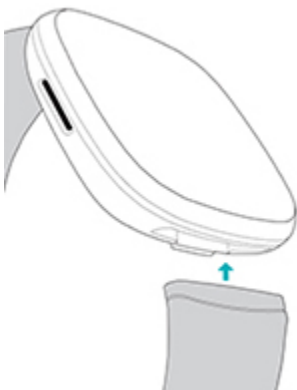
2. Aby zwolnić zatrzask, popchnij płaski przycisk w stronę opaski.
3. Delikatnie odłącz opaskę od zegarka.



4. Powtórz po drugiej stronie.

Zakładanie opaski

Aby przypiąć opaskę, wsuń ją na końcu zegarka, aż poczujesz, że wskoczyła na miejsce. Opaska z dziurkami idzie na górę urządzenia.



Podstawy

Naucz się zarządzać ustawieniami, ustawiać swój własny kod PIN, poruszać się po ekranie oraz dbać o swój zegarek.

Obsługa Sense

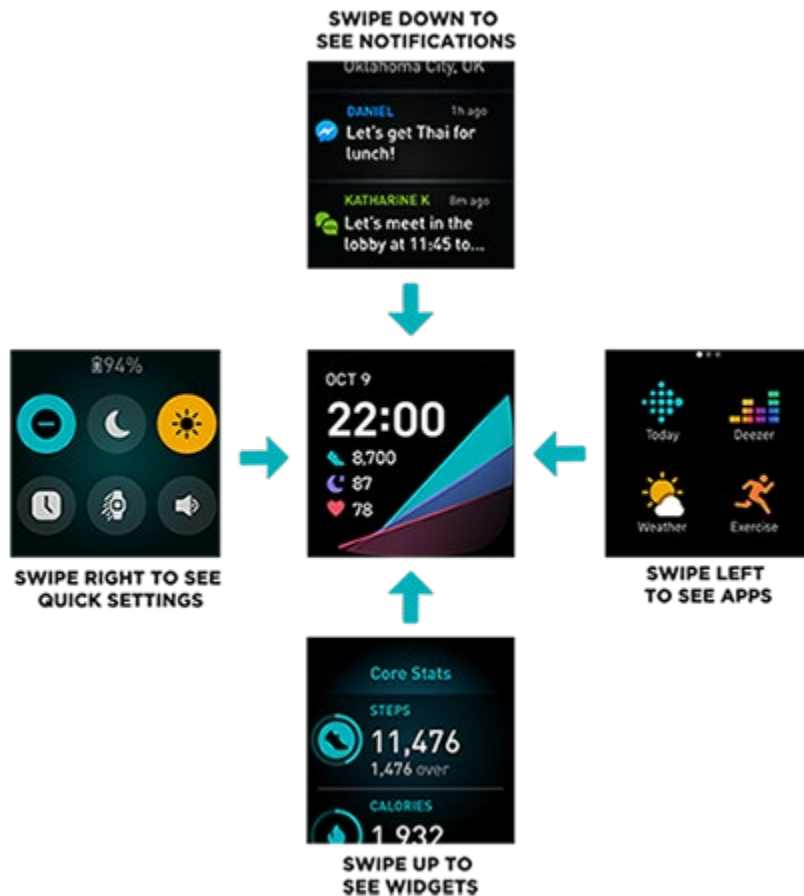
Sense posiada wyświetlacz dotykowy AMOLED i 1 przycisk.

Urządzenie Sense obsługuje się, dotykając ekranu i przesuwając palcem na boki oraz w górę i dół lub naciskając przycisk. Aby oszczędzać baterię, ekran zegarka wyłącza się, gdy nie jest używany, chyba że zostanie włączona funkcja Zawsze na ekranie. Więcej informacji w sekcji [Włączanie funkcji Zawsze na ekranie](#) na stronie 23.

Podstawowa obsługa

Ekranem początkowym jest zegar.

- Przesuń w dół, aby wyświetlić powiadomienia.
- Przesuń palcem w górę, aby wyświetlić dzienne statystyki, pogodę i skróty, uruchomić aplikację Relaks oraz aplikację EDA Scan.
- Przesuń w lewo, aby zobaczyć na zegarku aplikacje.
- Przesuń palcem w prawo, aby otworzyć szybkie ustawienia lub wrócić do poprzedniego ekranu aplikacji.
- Naciśnij przycisk, aby wrócić do tarczy zegara.




Skróty klawiszowe

Naciśnij przycisk, jeśli potrzebujesz szybkiego dostępu do Fitbit Pay, chcesz uruchomić asystenta głosowego, przejść do szybkich ustawień albo ulubionych aplikacji.





Naciśnij i przytrzymaj przycisk

Naciśnij i przytrzymaj przycisk przez 2 sekundy, aby uruchomić wybraną funkcję. Za pierwszym razem, gdy korzystasz ze skrótu, wybierasz funkcję, którą aktywuje.

Aby ją zmienić, otwórz Ustawienia  na zegarku i dotknij **Skróty**. Dotknij **Naciśnij i przytrzymaj**, i wybierz aplikację.






Naciśnij przycisk dwukrotnie






Naciśnij przycisk dwukrotnie, aby otworzyć skróty do 4 aplikacji lub funkcji.

Początkowo te 4 skróty to sterowanie muzyką , szybkie ustawienia , Twój asystent głosowy i Fitbit Pay . Aby je zmienić, otwórz Ustawienia  na zegarku i dotknij **Skróty**. W sekcji **Naciśnij dwa razy** dotknij skrótu, który chcesz zmienić.

Szybkie ustawienia

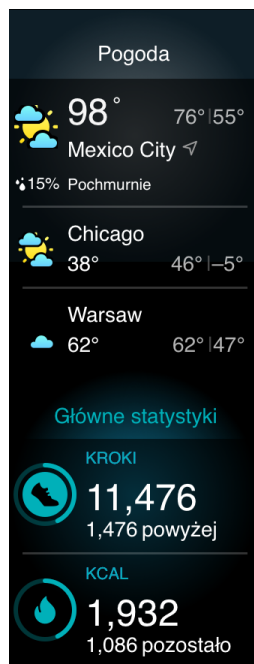
Przesuń palcem w lewo po tarczy zegara na zegarku, aby wejść w szybkie ustawienia.

<p>Nie przeszkadzać </p>	<p>Kiedy włączony jest tryb Nie przeszkadzać:</p> <ul style="list-style-type: none">• Powiadomienia, świętowanie celu i przypomnienia są wyciszone.• Ikona trybu Nie przeszkadzać  świeci się w szybkich ustawieniach. <p>Nie można włączyć trybów Nie przeszkadzać i Uśpienia jednocześnie.</p>
<p>Tryb uśpienia </p>	<p>W przypadku włączenia trybu uśpienia:</p> <ul style="list-style-type: none">• Powiadomienia, świętowanie celu i przypomnienia są wyciszone.• Ekran jest przyciemniony.• Tarcza Zawsze na ekranie jest wyłączona.• Po odwróceniu nadgarstka ekran pozostaje wygaszony.• Ikona trybu uśpienia świeci się  w szybkich ustawieniach. <p>Tryb uśpienia włącza się automatycznie, jeśli ustawisz grafik. Aby ustawić grafik:</p> <ol style="list-style-type: none">1. Otwórz ustawienia  i dotknij Tryby ciche.2. W Trybie uśpienia dotknij Tryb grafiku > Godz. nieaktywne.3. Naciśnij godzinę rozpoczęcia lub zakończenia, aby ustawić kiedy dany tryb ma być włączony, a kiedy wyłączony. Przesuwaj w górę lub w dół, aby zmienić czas i dotknij godziny, aby ją wybrać. Tryb uśpienia wyłącza się automatycznie o ustalonej godzinie, nawet jeśli został włączony ręcznie. <p>Nie można włączyć trybów Nie przeszkadzać i Uśpienia jednocześnie.</p>


<p>Wybudzanie ekranu </p>	<p>Jeśli ustawisz automatyczne wybudzanie ekranu , ekran włączy się za każdym razem, gdy odwrócisz do siebie nadgarstek.</p> <p>Jeśli ustawisz budzenie ekranu na ręczne, musisz nacisnąć przycisk albo dotknąć ekranu, aby włączyć ekran.</p>
<p>Jasność </p>	<p>Ustawianie jasności ekranu</p>
<p>Zawsze na ekranie </p>	<p>Włącz lub wyłącz funkcję Zawsze na ekranie. Więcej informacji w sekcji Włączanie funkcji Zawsze na ekranie na stronie 23.</p>
<p>Głośność muzyki </p>	<p>Dostosuj głośność muzyki odtwarzanej na słuchawkach lub głośnikach sparowanych z zegarkiem. Więcej informacji w sekcji Podłączanie słuchawek lub głośników bluetooth na stronie 50.</p>

Widżety


Dodaj widżety do zegarka, aby widzieć swoje dzienne statystyki, zapisywać wypitą wodę lub wagę, sprawdzać prognozę pogody czy rozpocząć sesję w aplikacji Relaks lub EDA Scan i nie tylko. Aby wyświetlić swoje widżety, przesun w górę po tarczy zegara.



Aby dodać nowy widget:

1. Na tarczy zegara przesun w górę do dołu widgetu i dotknij **Zarządzaj**.
2. W sekcji **Więcej widgetów** dotknij  ikony obok widgetu, który chcesz dodać.
3. Przesun do dołu strony i dotknij **Gotowe**.

Aby wyłączyć widget:

1. Na tarczy zegara przesun w górę do dołu widgetu i dotknij **Zarządzaj**.
2. Dotknij > ikony obok widgetu, który chcesz dostosować.
3. Dotknij ikony włącznika  obok **Pokaż Widget**, aby wyłączyć.
4. Przesun do dołu strony i dotknij **Gotowe**.

Aby dostosować informacje, które widzisz na widżecie:

1. Na tarczy zegara przesun w górę do dołu widgetu i dotknij **Zarządzaj**.
2. Dotknij > ikony widgetu, który chcesz dostosować.
3. Dostosuj ustawienia, które chcesz zmienić.
4. Przesun do dołu strony i dotknij **Gotowe**.

Aby zmienić kolejność widgetów:

1. Na tarczy zegara przesun w górę do dołu widgetu i dotknij **Zarządzaj**.
2. Naciśnij i przytrzymaj widget, który chcesz przesunąć i przeciągnij w górę lub w dół listy widgetów. Podnieś palec, gdy znajdziesz docelową lokalizację.
3. Przesun do dołu strony i dotknij **Gotowe**.

Dostosowanie ustawień

Zarządzaj podstawowymi ustawieniami w sekcji Ustawienia  :

Wyświetlacz

Jasność	Zmień jasność ekranu.
Wybudzanie ekranu	Ustaw, czy ekran ma się wybudzać po odwróceniu nadgarstka.
Czas włączenia wygaszacza	Ustaw czas, po jakim ekran ma się wyłączyć albo przejść do tarczy zegara Zawsze na ekranie.
Wyświetlanie na wyłączonym ekranie	Włącz lub wyłącz funkcję Zawsze na ekranie oraz rodzaj wyświetlanej tarczy.


Wibracje i dźwięki

Wibracje	Dostosuj siłę wibracji zegarka.
Mikrofon	Udziel dostępu do mikrofonu.
Bluetooth	Zarządzaj połączonymi urządzeniami Bluetooth.

Przypomnienia o celach

Cel minut w strefie aktywnej	Włącz lub wyłącz cotygodniowe powiadomienia o celu minut w strefie aktywnej.
------------------------------	--

Tryby ciche

Tryb skupienia	Wyłącz powiadomienia na czas korzystania z funkcji Ćwiczenie. 
Nie przeszkadzać	Wyłącz wszystkie powiadomienia.
Tryb uśpienia	Dostosuj ustawienia trybu uśpienia, w tym ustawienie grafiku automatycznego włączania i wyłączania trybu.
Powiadomienia Alexy	Wyłącz powiadomienia Amazon Alexa.

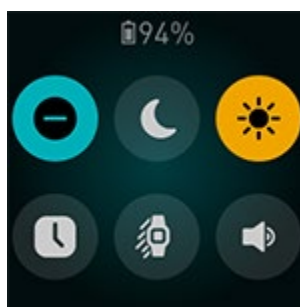
Skróty

Naciśnij i przytrzymaj	Wybierz aplikację lub funkcję, które chcesz uruchomić po naciśnięciu i przytrzymaniu przycisku.
Naciśnij dwa razy	Wybierz 4 aplikacje lub funkcje, które będą się wyświetlać jako skróty po dwukrotnym naciśnięciu przycisku.


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

Sprawdź poziom baterii

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



Jeśli bateria urządzenia Sense spadnie do 25% lub mniej, Wi-Fi nie będzie działać i nie będzie można przeprowadzić aktualizacji.

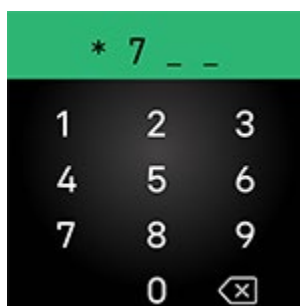
Jeśli bateria zegarka jest słaba (zostało mniej niż 24 h), pojawia się czerwony wskaźnik baterii  na tarczy. Gdy bateria jest krytycznie słaba (poniżej 4 h), wskaźnik baterii zaczyna świecić. Gdy bateria jest słaba:

- Ekran jest przyciemniony.
- Siła wibracji jest słaba.
- Jeśli śledzisz ćwiczenie za pomocą GPS, śledzenie GPS jest wyłączone.
- Funkcja Zawsze na ekranie jest wyłączona.
- Nie możesz korzystać z asystenta głosowego.
- Nie możesz korzystać z szybkich odpowiedzi.
- Nie możesz sterować muzyką.
- Nie otrzymasz powiadomień z telefonu.


Naładuj urządzenie Sense, aby korzystać z tych funkcji albo je dostosować.

Ustawienie blokady urządzenia

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



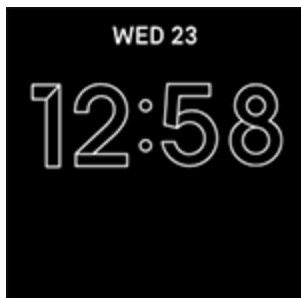
Włączanie blokady urządzenia lub resetowanie kodu PIN w aplikacji Fitbit:


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

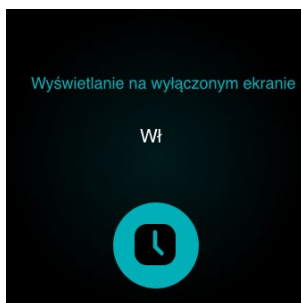
Więcej informacji na stronie help.fitbit.com.

Wyświetlanie na wyłączonym ekranie


Włącz Zawsze na ekranie, aby wyświetlać na zegarku godzinę, nawet jeśli nie używasz ekranu. Wiele tarcz zegara i niektóre aplikacje mają tryb Zawsze na ekranie.



Aby włączyć lub wyłączyć Zawsze na ekranie, przesunij w prawo po tarczy zegara, aby wejść do szybkich ustawień. Dotknij ikony Zawsze na ekranie .



Pamiętaj, że włączenie tej funkcji będzie miało wpływ na baterię. Przy włączeniu trybu Zawsze na ekranie urządzenie Sense będzie wymagało częstszego ładowania.

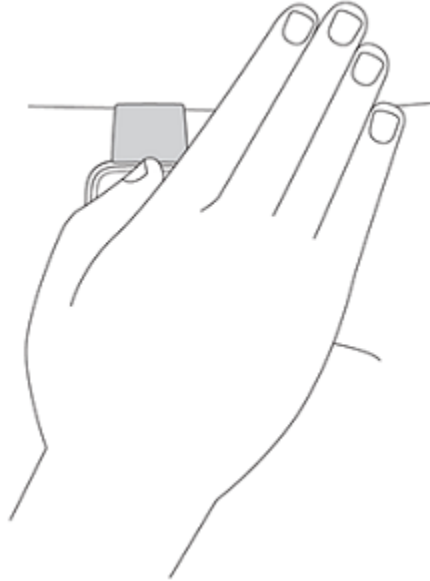
Tarcze zegara bez trybu Zawsze na ekranie wykorzystują domyślnie tarczę zegara Zawsze na ekranie. Możesz wybrać tarczę analogową lub cyfrową. Otwórz Ustawienia  > **Wyświetlacz**. W sekcji **Zawsze na ekranie** dotknij **Analogowy** lub **Cyfrowy**.

Przy krytycznie niskim poziomie baterii tryb Zawsze na ekranie zostaje automatycznie wyłączony.

Więcej informacji na stronie help.fitbit.com.

Wyłączanie ekranu

Aby wyłączyć ekran zegarka, gdy nie jest on używany, należy na krótko zakryć ekran przeciwną ręką, nacisnąć przycisk lub odwrócić nadgarstek od ciała.



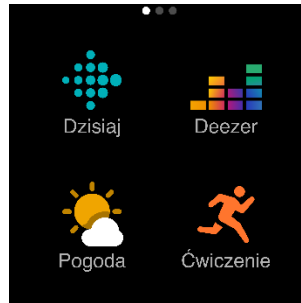
Pamiętaj, że jeśli włączony jest tryb Zawsze na ekranie, ekran się nie wyłączy.

Pielęgnacja Sense

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


Aplikacje i tarcze zegara

W [Galerii Fitbit](#) można znaleźć szereg aplikacji i tarcz zegara, aby spersonalizować zegarek i dostosować go do różnych celów zdrowotnych, sportowych, terminarzowych oraz codziennych.





Zmiana tarczy zegara

W Galerii zegarów Fitbit znajdziesz mnóstwo tarcz zegara, aby spersonalizować swój zegarek.

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

Zapisz maksymalnie 5 tarcz zegara, z których chcesz korzystać:

- Po wybraniu nowej tarczy zegara zostaje ona zapisana automatycznie, chyba że masz już zapisanych 5 innych tarcz.
- Aby wyświetlić zapisane tarcze zegara na zegarku, otwórz Zegary  i przewiń palcem, aby znaleźć tę, z której chcesz korzystać. Dotknij, aby wybrać.
- Aby wyświetlić zapisane tarcze zegara w aplikacji Fitbit, dotknij zakładki Dzisiaj  > zdjęcie profilowe > zdjęcie urządzenia > **Tarcze zegara**. Zapisane tarcze zegara znajdziesz w sekcji **Moje tarcze zegara**.
 - Aby usunąć tarczę zegara, dotknij tarczy zegara > **Usuń tarczę zegara**.
 - Aby przełączyć na zapisaną tarczę zegara, dotknij tarczy zegara > **Wybierz**.


Uruchamianie aplikacji

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

Organizacja aplikacji

Aby zmienić miejsce aplikacji w Sense, naciśnij i przytrzymaj na ekranie aplikację, a następnie przesun w nowe miejsce. Aplikacja zostanie wybrana, kiedy się powiększy, a zegarek zacznie wibrować.


Pobieranie dodatkowych aplikacji

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

Więcej informacji na stronie help.fitbit.com.

Usuwanie aplikacji


Większość aplikacji zainstalowanych na Sense możesz usunąć:

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

Aktualizacja aplikacji

Aplikacje aktualizują się w miarę potrzeb przy połączeniu z siecią Wi-Fi. Urządzenie Sense sprawdza dostępne aktualizacje przy podłączeniu do ładowania i gdy znajduje się w zasięgu sieci Wi-Fi.


Aplikacje można też aktualizować ręcznie:

1. W zakładce Dzisiaj  w aplikacji Fitbit dotknij zdjęcia profilowego > Sense.
2. Dotknij **Aplikacje**.
3. W zakładce Moje aplikacje, dotknij tę, którą chcesz usunąć. Być może trzeba będzie przesunąć w górę, aby ją znaleźć.
4. Dotknij różowego przycisku **Aktualizuj** obok aplikacji.

Dostosowanie ustawień i uprawnienia

Wiele aplikacji ma opcje włączenia powiadomień, udzielenia uprawnień i dostosowania tego, co jest widoczne na wyświetlaczu. Pamiętaj, że wyłączenie jakichkolwiek uprawnień może spowodować przerwanie funkcjonowania.


Aby wejść do ustawień:

1. Trzymając zegarek w pobliżu, w aplikacji Fitbit dotknij zakładki Dzisiaj  > Twoje zdjęcie profilowe > obraz Twojego urządzenia.
2. Dotknij **Aplikacje** lub **Tarcze zegara**.
3. Dotknij aplikacji lub tarczy zegara, których ustawienia chcesz zmienić. Aby zobaczyć aplikacje, musisz przesunąć palcem w górę.
4. Dotknij **Ustawienia** lub **Uprawnienia**.
5. Dotknij **Wstecz** lub **Szczegóły** po skończeniu wprowadzania zmian.


Asystent głosowy

Sprawdzaj pogodę, ustawiaj timery i alarmy, steruj urządzeniami domowymi i nie tylko, wydając zegarkowi polecenia głosowe.


Konfiguracji wbudowanej Alexy

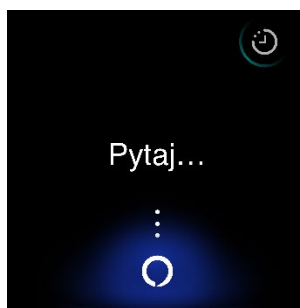
1. W zakładce Dzisiaj  w aplikacji Fitbit dotknij zdjęcia profilowego > Sense.
2. Dotknij **Amazon Alexa** > **Zarejestruj się przez Amazon**.
3. Dotknij **Rozpocznij**.
4. Zaloguj się do konta Amazon albo utwórz nowe.
5. Postępuj zgodnie ze wskazówkami wyświetlanymi na ekranie i dowiedz się, co potrafi Alexa. Dotknij **Zamknij**, aby powrócić do ustawień urządzenia w aplikacji Fitbit.

Aby zmienić język rozpoznawany przez Alexę albo odłączyć konto Amazon:

1. W zakładce Dzisiaj  w aplikacji Fitbit dotknij zdjęcia profilowego > Sense.
2. Dotknij **Amazon Alexa**.
3. Dotknij obecnego języka, aby go zmienić albo dotknij **Wyloguj**, aby przestać korzystać z Alexy na zegarku.

Interakcja z Alexą

1. Otwórz aplikację Alexa  na zegarku. Pamiętaj, że aplikacja Fitbit musi być uruchomiona w tle na telefonie.
2. Wydaj polecenie.



Przed poleceniem nie musisz mówić "Alexa". Na przykład:

- Ustaw timer na 10 minut.
- Ustaw alarm na 8:00 rano.
- Jaka jest temperatura na zewnątrz?
- Przypomnij mi, żeby zrobić obiad na 18:00.
- Ile białka jest w jajku?

- Poproś Fitbit o rozpoczęcie biegu.*
- Rozpocznij jazdę na rowerze z Fitbit.*




*Aby móc prosić Alexę o uruchomienie Ćwiczenia na zegarku, najpierw musisz skonfigurować umiejętności Fitbit dla Alexy. Więcej informacji na stronie help.fitbit.com. Komendy są obecnie dostępne w językach angielskim, niemieckim, francuskim, włoskim, hiszpańskim i japońskim.



Pamiętaj, że samo wymówienie słowa “Alexa” nie aktywuje Alexy na zegarku—musisz otworzyć aplikację Alexa na zegarku i dopiero wtedy włączy się mikrofon. Mikrofon wyłącza się po zamknięciu Alexy albo po wygaszeniu ekranu zegarka.

Dla lepszej funkcjonalności zainstaluj Amazon Alexa na telefonie. Z aplikacją zegarek będzie miał dostęp do dodatkowych umiejętności Alexy.

Więcej informacji na stronie help.fitbit.com.

Sprawdzanie alarmów Alexy, powiadomień i timerów

1. Uruchom aplikację Alexa  na zegarku.
2. Dotknij ikonę alertów  i przesunij palcem w górę, aby wyświetlić alarmy, przypomnienia i timery.
3. Dotknij alarmu, aby go włączyć albo wyłączyć. Aby dostosować albo anulować przypomnienie albo timer, dotknij ikony Alexa  i wydaj polecenie.


Pamiętaj, że alarmy i timery Alexy to osobne funkcje, poza sekcją Alarmy  czy Timer .

Styl życia

Korzystaj z aplikacji, dzięki którym jesteś blisko tego, na czym Ci zależy. Zobacz [Aplikacje i tarcze zegara](#) na stronie, [25](#) aby dowiedzieć się, jak dodawać i jak usuwać aplikacje.


Więcej informacji na stronie help.fitbit.com.

Starbucks

Dodaj swoją kartę Starbucks albo numer programu Starbucks Rewards w Galerii aplikacji Fitbit, a potem korzystaj z aplikacji Starbucks , żeby płacić nadgarstkiem.


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  na zegarku.

Więcej informacji na stronie help.fitbit.com.

Pogoda

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

Sprawdź pogodę



Uruchom funkcję Pogoda, aby sprawdzić warunki pogodowe w bieżącej lokalizacji. Przesuń w górę, aby sprawdzić pogodę w innych dodanych lokalizacjach. Dotknij lokalizacji, aby wyświetlić więcej szczegółów.

Możesz też dodać widget pogody w zegarku. Więcej informacji w sekcji [Widgety](#) na stronie [19](#).

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 zegarek, aby zobaczyć nową lokalizację i najnowsze dane w sekcji Pogoda lub w widżecie.

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 > Sense.
2. Dotknij **Aplikacje**.
3. W zakładce Moje aplikacje 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.

Znajdź telefon

Skorzystaj z funkcji Znajdź mój telefon , aby zlokalizować swój telefon.

Wymagania:

- Zegarek musi być połączony („sparowany”) z telefonem, który chcesz znaleźć.
 - Telefon musi mieć włączoną funkcję Bluetooth i znajdować się 30 stóp (10m) od urządzenia Fitbit.
 - Aplikacja Fitbit musi być uruchomiona w tle na telefonie.
 - Telefon musi być włączony

Aby znaleźć telefon:


- Uruchom funkcję Znajdź telefon na zegarku.
- Dotknij **Znajdź telefon**. Telefon głośno zadzwoni.
- Kiedy znajdziesz telefon, dotknij **Anuluj**, aby wyłączyć dzwonienie.

Powiadomienia z telefonu

Sense 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 zegarka.

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 > Sense.
2. Dotknij **Powiadomienia**.
3. Postępuj zgodnie z instrukcjami wyświetlanymi na ekranie, aby podłączyć zegarek. 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, Sense pokazuje powiadomienia ze wszystkich kalendarzy zsynchronizowanych z sekcją Kalendarz. Jeśli masz telefon z systemem Android, Sense pokazuje powiadomienia z aplikacji kalendarzowej, którą wybierzesz podczas konfiguracji.

Więcej informacji na stronie help.fitbit.com.

Wyświetlanie przychodzących powiadomień

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



Przy krytycznie słabej baterii urządzenie Sense nie będzie wibrować ani włączać ekranu przy powiadomieniach.

Zarządzanie powiadomieniami

Sense przechowuje do 30 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 dotknij 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

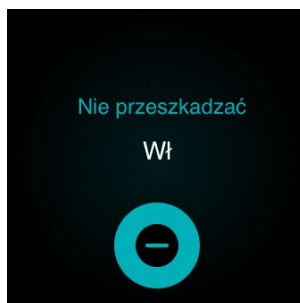
Wyłącz niektóre powiadomienia w aplikacji Fitbit lub wyłącz wszystkie powiadomienia w szybkich ustawieniach Sense. Przy wyłączonych powiadomieniach Twój zegarek nie będzie wibrował, a ekran nie włączy się, gdy telefon otrzyma powiadomienie.

Aby wyłączyć niektóre powiadomienia:

1. W zakładce Dzisiaj  w aplikacji Fitbit na telefonie dotknij swojego zdjęcia profilowego > Sense > **Powiadomienia**.
2. Wyłącz powiadomienia, których nie chcesz już otrzymywać na zegarku.

Aby wyłączyć wszystkie powiadomienia:

1. Przesuń palcem w prawo po tarczy zegara, aby wejść do szybkich ustawień.
2. Dotknij ikony Nie przeszkadzać . Wszystkie powiadomienia, w tym gratulacje za osiągnięcie celów, zostaną wyłączone.



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

Odbieranie i odrzucanie rozmów telefonicznych

Sense 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 zegarku.

Aby odebrać rozmowę, dotknij ikony zielonego telefonu na ekranie zegarka. Pamiętaj, że nie możesz mówić do zegarka—odebranie rozmowy oznacza odebranie na znajdującym się w pobliżu telefonie. Aby odrzucić rozmowę, dotknij ikony czerwonego telefonu, aby odesłać dzwoniącego do poczty głosowej.




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



Odpowiadanie na wiadomości (telefony Android)

Odpowiadaj bezpośrednio na wiadomości tekstowe i powiadomienia z wybranych aplikacji na zegarku za pomocą zaprogramowanych szybkich odpowiedzi. Trzymaj swój telefon w pobliżu, a aplikacja Fitbit będzie działać w tle, odpowiadając na wiadomości z zegarka.

Aby odpowiedzieć na wiadomość:

1. Otwórz powiadomienie, na które chcesz odpowiedzieć.
2. Wybierz, jak chcesz odpowiedzieć na wiadomość:
 - Dotknij ikony mikrofonu,  aby odpowiedzieć na wiadomość głosem. Aby zmienić język rozpoznany przez mikrofon, dotknij **Język**. Po tym, jak przewidyjesz odpowiedź, dotknij **Wyślij** albo dotknij **Spróbuj ponownie**. Jeśli po wysłaniu wiadomości zauważysz błąd, dotknij **Cofnij** w ciągu 3 sekund, aby anulować wiadomość.
 - Dotknij ikony tekstu,  aby odpowiedzieć na wiadomość z listy szybkich odpowiedzi.
 - Dotknij ikonę emotikonu,  aby odpowiedzieć na wiadomość za pomocą emotki.


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.

Pamiętaj, że alarmy i timery ustawiane za pomocą asystenta głosowego funkcjonują osobno od tych ustawionych w sekcjach Alarmy i Timer. Więcej informacji w sekcji [Asystent głosowy](#) na stronie 28.



Korzystanie z funkcji Alarmy

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

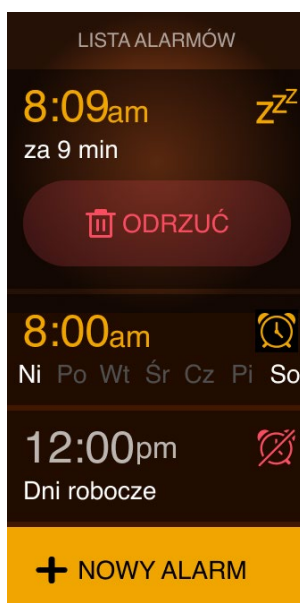
Ustawiając alarm, włącz Smart Wake, a zegarek sam wybierze najlepszą porę do pobudki w czasie do 30 minut przed ustawioną godziną. Dzięki temu nie wybudzisz się z fazy snu głębokiego i tym samym wstaniesz w lepszym nastroju. Jeśli Smart Wake nie znajdzie lepszego czasu na pobudkę, alarm włączy się o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

Więcej informacji na stronie help.fitbit.com.

Odrzucanie alarmu i drzemka

Kiedy alarm zostaje uruchomiony, zegarek zaczyna wibrować. Aby odrzucić alarm, dotknij ikony alarmu . Aby włączyć drzemkę na 9 minut, dotknij ikony drzemki .

Możesz włączać drzemkę dowolną ilość razy. Sense 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.



Po wyłączeniu ekranu zegarek dalej wyświetla stoper lub odliczanie timera, dopóki się nie zakończy albo nie wyjdiesz z aplikacji.

Więcej informacji na stronie help.fitbit.com.

Aktywność i wellness

Noszone urządzenie Sense przez cały czas śledzi szereg statystyk. Dane są w ciągu dnia automatycznie synchronizowane z aplikacją Fitbit.

Zobacz swoje statystyki

Otwórz Dzisiaj  albo przesunij w górę po tarczy zegara, aby wyświetlić dzienne statystyki, takie jak:

Kroki	Zrobione dzisiaj kroki i postępy w drodze do celu
Tętno	Obecne tętno oraz strefa tętna lub tętno spoczynkowe (jeśli nie jesteś w strefie)
Spalone kalorie	Spalone dzisiaj kalorie i postępy w drodze do celu
Piętra	Pokonane dziś piętra i postępy w drodze do celu
Dystans	Pokonany dystans i postępy w drodze do celu
Minuty w strefie aktywnej	Minuty w strefie aktywnej zebrane dzisiaj oraz liczba minut w strefie aktywnej zbieranych obecnie na minutę
Ćwiczenie	Liczba dni, kiedy osiągnięto cel aktywności tygodniowej
Sen	Czas trwania snu oraz ocena snu
Aktywność godzinowa	Liczba godzin, w których udało się osiągnąć cel aktywności godzinowej
Jedzenie	Kalorie spożyte i pozostałe dziś do spożycia
Cykl miesięczkowy	Informacja na temat bieżącej fazy cyklu menstruacyjnego, jeśli jest dostępna
Woda	Zapisana dzisiaj woda i postęp w drodze do celu
Waga	Obecna waga oraz postępy w drodze do celu wagowego
Temperatura ciała	Ostatnia zapisana temperatura

Dotknij kafelka, aby wyświetlić więcej szczegółów albo zapisać wodę, wagę czy temperaturę ciała.

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

Śledzenie dziennego celu aktywności

Sense śledzi postęp w dążeniu do wybranego celu aktywności dnia. Po osiągnięciu celu zegarek 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 Sense. Więcej informacji w sekcji [Zobacz swoje statystyki](#) na stronie 37.

Śledzenie aktywności godzinowej

Sense 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 Sense do łóżka, aby automatycznie śledzić podstawowe statystyki dotyczące snu, takie jak czas snu, fazy snu (płytkiego, głębokiego i REM) oraz ocenę snu (jakość snu). Sense monitoruje również szacunkową zmienność zawartości tlenu w nocy, aby pomóc Ci wykryć potencjalne problemy z oddychaniem, oraz temperaturę skóry, aby sprawdzić, czy odbiega od Twojej osobistej wartości bazowej. Aby zobaczyć statystyki dotyczące snu, zsynchronizuj swój tracker po obudzeniu i sprawdź aplikację Fitbit albo przesunij palcem w górę po tarczy zegara na zegarku, aby wyświetlić statystyki dotyczące snu.

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.

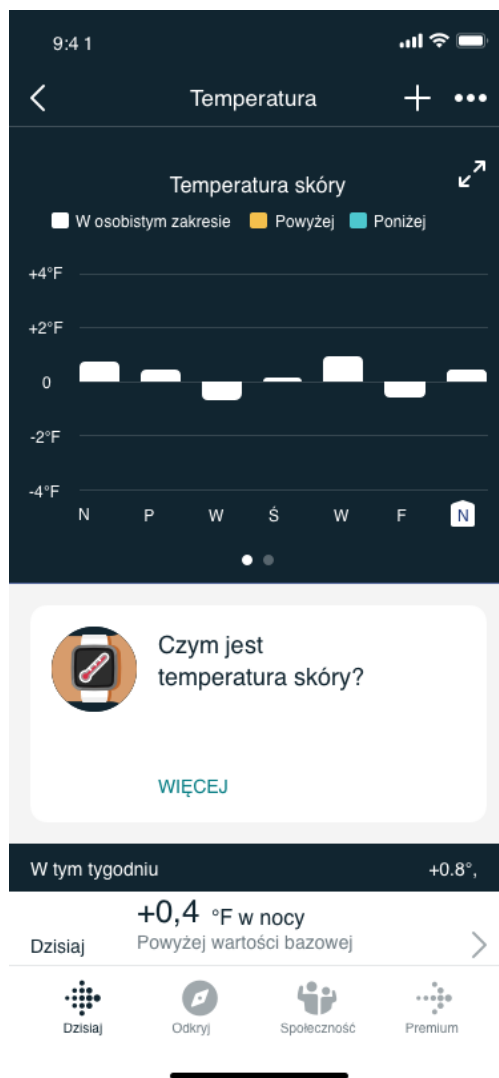
Monitorowanie temperatury skóry

Sense zapisuje co noc Twoją temperaturę skóry, aby pokazać Ci, czy różni się od Twojej osobistej wartości bazowej. Poznając wahania nocnej temperatury skóry, możesz zrozumieć zmiany zachodzące swoim organizmie i dostrzec trendy. Aby wyświetlić zmiany w nocnej temperaturze skóry, otwórz aplikację Fitbit na telefonie.

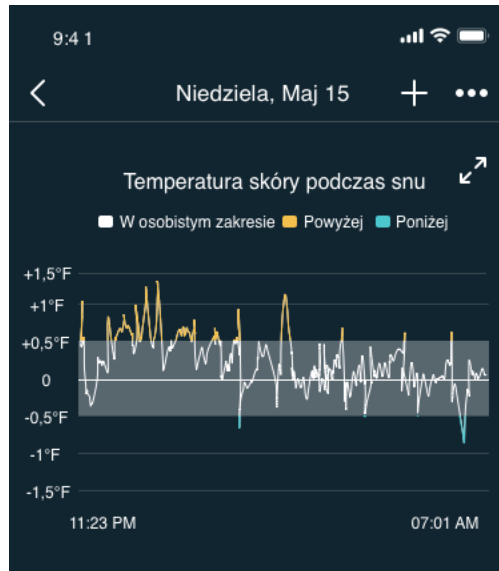
w zakładce Dzisiaj , dotknij kafelka temperatury.



Zobaczysz wykres wahań temperatury skóry wraz z ręcznie zapisanymi odczytami temperatury ciała.

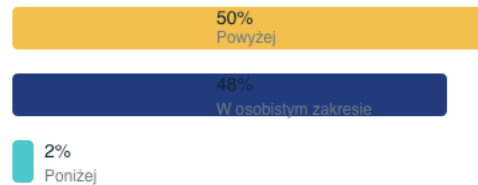


Z abonamentem Fitbit Premium możesz obserwować nocne zmiany temperatury skóry.



Temperatura skóry podczas snu

+1,4 °F




Pamiętaj, że aby ustalić własną temperaturę bazową, musisz zakładać Sense do snu przez minimum 3 noce.



Więcej informacji na stronie help.fitbit.com.

Zarządzanie stresem

Monitoruj poziom stresu i zarządzaj z funkcjami relaksacyjnymi.


Korzystanie z aplikacji EDA Scan


Aplikacja EDA Scan  wykrywa aktywność elektrodermalną, która może odzwierciedlać reakcję Twojego ciała na stres. Ponieważ Twój poziom potu jest kontrolowany przez współczulny układ nerwowy, te zmiany mogą pokazywać istotne trendy reakcji Twojego organizmu na stres. Wybierz 2-minutowe szybkie skanowanie lub sesję prowadzoną.

1. Na urządzeniu Fitbit Sense dotknij aplikacji EDA Scan .
2. Wybierz **Szybki reset**, aby wybrać 2-minutowe skanowanie albo **Sesję prowadzoną**, aby wybrać skanowanie trwające nawet do 60 min.
3. Jeśli wybierzesz sesję prowadzoną, pojawi się powiadomienie o konieczności uruchomienia aplikacji Fitbit. Wybierz sesję medytacyjną i dotknij **Odtwórz audio**. Pamiętaj: abonenci Premium mogą znaleźć dodatkowe prowadzone medytacje w aplikacji Fitbit.
4. Połóż dłoń na górze ekranu. Pamiętaj, by dłoń dotykała wszystkich 4 stron ramy.
5. Nie ruszaj się podczas skanowania. Przytrzymaj rękę na Sense przez 2 minuty.
6. Jeśli zdejmiesz rękę, skanowanie zostanie wstrzymane. Aby wznowić skanowanie, umieść dłoń z powrotem na ekranie. Aby zakończyć sesję, dotknij **Zakończ**.
7. Sense wibruje po zakończeniu skanowania. Dotknij **Zapisz nastrój**, aby odnotować swój nastrój albo dotknij **Pomiń**.
8. Przesuń w dół, aby wyświetlić podsumowanie skanu, w tym ilość odpowiedzi EDA, tętno na początku i na końcu sesji oraz nastrój, jeśli został odnotowany.
9. Aby wyświetlić więcej szczegółów dotyczących sesji, uruchom aplikację Fitbit  i dotknij kafelka Medytacje.

Więcej informacji na stronie help.fitbit.com.

Prowadzone sesje oddechowe

Funkcja Relaks  w Sense udostępnia spersonalizowane prowadzone sesje oddechowe, aby pomóc Ci znaleźć w ciągu dnia chwilę odprężenia. Wszystkie powiadomienia na czas sesji zostają automatycznie wyłączone.

1. W Sense uruchom funkcję Relaks .
2. Dotknij **Edytuj**, aby zmienić czas trwania sesji albo wyłączyć opcjonalną wibrację.
3. Dotknij **Start**, aby rozpocząć sesję. Postępuj zgodnie ze wskazówkami na ekranie.



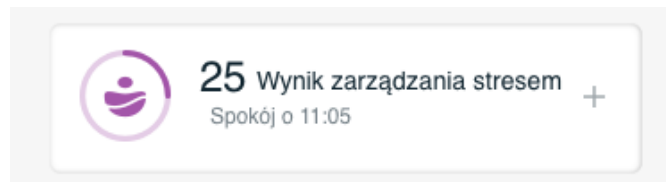
4. Po zakończeniu sesji dotknij **Zapisz**, aby zapisać nastrój albo dotknij **Pomiń**, aby pominąć ten krok.
5. Wyświetl podsumowanie i dotknij **Gotowe**, aby zamknąć aplikację.

Więcej informacji na stronie help.fitbit.com.

Sprawdź swój Wynik zarządzania stresem

Obliczony na podstawie danych dotyczących tętna, ćwiczeń i snu Twój wynik zarządzania stresem pomaga ci zobaczyć, czy Twoje ciało pokazuje na co dzień oznaki stresu. Wynik waha się od 1 do 100, gdzie wyższa liczba oznacza, że Twoje ciało wykazuje mniej oznak stresu fizycznego. Aby zobaczyć swój dzienny wynik



zarządzania stresem, otwórz aplikację Fitbit w telefonie. W zakładce Dzisiaj dotknij kafelka Zarządzanie stresem.






Zapisuj, jak się czujesz w ciągu dnia, aby zaobserwować, jak Twój umysł i ciało reagują na stres. Z abonamentem Fitbit Premium wyświetlisz szczegółowe rozbicie wyniku.


Więcej informacji na stronie help.fitbit.com.

Ćwiczenie i serce

Śledź aktywność z funkcją Ćwiczenie  i rób treningi z Trenerem Fitbit  prosto z nadgarstka.

Sprawdź aplikację Fitbit, aby udostępnić swoją aktywność znajomym i rodzinie oraz sprawdzaj, jak Twój całonocny poziom sprawności fizycznej wypada na tle innych.


W trakcie treningu możesz odtwarzać muzykę przez aplikację Pandora  albo Deezer  na zegarku, kontrolować muzykę odtwarzaną przez Spotify dzięki aplikacji Spotify - Connect & Control  albo sterować muzyką z telefonu.

1. Odtwórz muzykę w aplikacji albo na telefonie
2. Uruchom Ćwiczenie albo Trenera i rozpocznij trening. Aby sterować muzyką podczas ćwiczenia, naciśnij przycisk dwa razy. Pojawią się skróty.
3. Dotknij ikony sterowania muzyką .
4. Aby powrócić do treningu, naciśnij przycisk.

Pamiętaj, że aby odtworzyć muzykę z zegarka musisz sparować z Sense urządzenie audio Bluetooth, takie jak słuchawki albo głośnik.


Więcej informacji w sekcji [Muzyka](#) na stronie 50.

Automatyczne śledzenie ćwiczeń





Sense automatycznie rozpoznaje i zapisuje wiele intensywnych ćwiczeń trwających ponad 15 minut. Podstawowe statystyki dotyczące swojej aktywności znajdziesz w aplikacji Fitbit na telefonie. Poszukaj ich w zakładce Dzisiaj , kafelek Ćwiczenie.

Więcej informacji na stronie help.fitbit.com.

Śledzenie i analiza ćwiczeń w trybie Ćwiczenie

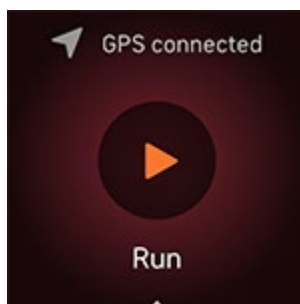
Śledź konkretne ćwiczenia z trybem Ćwiczenie  na Sense, aby na nadgarstku sprawdzać statystyki w czasie rzeczywistym, takie jak dane dotyczące tętna, spalone kalorie, czas trwania i potreningowe podsumowanie. Dodatkowe statystyki oraz mapę intensywności treningu (jeśli był użyty GPS) zobaczysz w sekcji Ćwiczenie w aplikacji Fitbit.

Śledzenie ćwiczenia

1. W Sense uruchom Ćwiczenie  i przewiń, aby znaleźć ćwiczenie.
2. Dotknij wybranego ćwiczenia. 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.
3. Dotknij ikonę odtwarzania , aby rozpocząć ćwiczenie albo przesuń w górę, aby wybrać cel ćwiczenia albo dostosować ustawienia. Więcej informacji o ustawieniach w sekcji [Personalizacja ustawień ćwiczenia](#) na stronie 45.
4. Dotknij dużej statystyki, aby przejrzeć swoje bieżące statystyki, Aby zatrzymać trening, przesuń w górę i dotknij ikony pauzy .
5. Kiedy skończysz trening, przesuń w górę i dotknij ikony końca  > **Koniec**. Pojawi się podsumowanie treningu.
6. Dotknij **Gotowe**, aby zamknąć ekran podsumowania.

Uwagi:

- Jeśli ustawisz cel ćwiczenia, tracker powiadomi Cię, gdy będziesz w połowie drogi do celu i kiedy go osiągniesz.
- Jeśli ćwiczenie korzysta z GPS, na górze ekranu pojawia się “Łączenie z GPS”. Jeśli na ekranie pojawia się komunikat “Połączono z GPS”, Sense wibruje, GPS jest podłączony.





Korzystanie z wbudowanego modułu GPS rozładowuje baterię. Przy włączonym module GPS Sense może śledzić do 12 h ciągłych ćwiczeń.

Personalizacja ustawień ćwiczenia

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

Powiadomienia o strefach tętna	Otrzymuj powiadomienia o wejściu w konkretną strefę tętna podczas treningu. Więcej informacji znajdziesz na help.fitbit.com
Etapy	Otrzymuj powiadomienia po osiągnięciu konkretnych etapów podczas treningu.

Pokaż statystyki	Wybierz, które statystyki chcesz widzieć podczas śledzenia ćwiczenia.
GPS	Śledzenie trasy za pomocą GPS
Auto-Pauza	Automatycznie zatrzymuj bieg lub jazdę na rowerze, kiedy przestaniesz się ruszać
Wykrywanie biegu	Automatyczne śledzenie biegu bez uruchamiania trybu Ćwiczenie
Zawsze na ekranie	Zostaw na czas ćwiczenia włączony ekran
Długość basenu	Ustawienie długości basenu
Interwał	Ustaw czas ruchu i odpoczynku w trakcie treningu interwałowego

1. W Sense otwórz Ćwiczenie .
2. Przewijaj, aż znajdziesz ćwiczenie.
3. Przesuń palcem od dołu w górę ekranu, a potem przewijaj w górę po liście ustawień.
4. Dotknij ustawienia, aby je dostosować.
5. Kiedy skończysz, przesuń w dół, aż zobaczysz ikonę odtwarzania .


Podsumowanie treningów



Po zakończeniu treningu Sense wyświetla podsumowanie Twoich statystyk.

Sprawdź kafelek Ćwiczenie w aplikacji Fitbit, aby zobaczyć dodatkowe statystyki i mapę intensywności treningu, jeśli był używany GPS.

Monitorowanie tętna

Sense 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 zegarku. Sense powiadamia o wejściu w konkretne strefy tętna.

Ikona	Strefa	Wyliczenie	Opis:
	Poniżej strefy	Poniżej 40% rezerwy tętna	Poniżej strefy spalania tłuszczu Twoje serce bije wolniej.

Ikona	Strefa	Wyliczenie	Opis:
	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 gotowych stref tętna możesz utworzyć własne w aplikacji Fitbit i osiągać samodzielnie zdefiniowane zakresy.

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.

1 min w strefie spalania tłuszczu = 1 Minuta w strefie aktywnej
1 min w strefie cardio lub szczytu = 2 Minuty w strefie aktywnej

Po chwili od wejścia do kolejnej strefy tętna w trakcie ćwiczenia zegarek wibruje, aby Ci pokazać efekty Twojej pracy. Liczba wibracji pokazuje, w której jesteś strefie:

- 1 wibracja = poniżej strefy
- 2 wibracje = strefa spalania tłuszczu
- 3 wibracje = strefa cardio
- 4 wibracje = strefa szczytu

Na początek Twój cel tygodnia został ustawiony na 150 minut w strefie aktywnej. Kiedy osiągniesz swój cel, otrzymasz powiadomienie.


Więcej informacji na stronie help.fitbit.com.

Otrzymywanie powiadomień o tętnie

Otrzymuj powiadomienia, gdy Sense wykryje zbyt wysokie lub zbyt niskie tętno przy braku aktywności trwającej minimum 10 minut.



Aby wyłączyć tę funkcję albo dostosować progi:

1. W zakładce Dzisiaj  w aplikacji Fitbit na telefonie dotknij zdjęcia profilowego > Sense.
2. W sekcji Aktywność & Wellness dotknij **Ustawienia serca** > **Wysokie i niskie tętno**.
3. Włącz lub wyłącz **Powiadomienia o wysokim tętnie** albo **Powiadomienia o niskim tętnie** albo dotknij **Spersonalizuj**, aby dostosować próg.

Wyświetl wcześniejsze powiadomienia o wysokim tętnie, zapisz objawy i możliwe przyczyny albo usuń powiadomienia w aplikacji Fitbit. Więcej informacji na stronie help.fitbit.com.

Korzystanie z aplikacji Fitbit EKG

Oceń serce pod kątem migotania przedsionków (AFib) z aplikacją EKG i w prosty sposób przedstaw wyniki lekarzowi. Więcej informacji na help.fitbit.com.

Aplikacja Fitbit EKG jest dostępna tylko w wybranych krajach i nie zaleca się korzystania z niej osobom poniżej 22. roku życia. Więcej informacji na fitbit.com/ecg.

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.

Treningi z Fitbit Coach

Aplikacja Fitbit Coach  zapewnia prowadzone treningi z wykorzystaniem masy własnego ciała na nadgarstku, pomagając dbać o formę zawsze i wszędzie.

1. W Sense otwórz aplikację Fitbit Coach .
2. Przesunij, aby znaleźć trening.
3. Dotknij wybranego treningu. Aby wyświetlić podgląd treningu, dotknij ikonę menu . Naciśnij przycisk, aby powrócić do treningu.
4. Dotknij **Start**.

Więcej informacji na stronie help.fitbit.com.

Udostępnianie aktywności

Po zakończeniu treningu otwórz aplikację Fitbit, aby udostępnić swoje statystyki znajomym i rodzinie.

Więcej informacji na stronie help.fitbit.com.


Muzyka

Korzystaj z aplikacji w zegarku, aby słuchać muzyki przez słuchawki lub głośniki Bluetooth.

Podłączanie słuchawek lub głośników bluetooth


Podłącz do 8 urządzeń audio bluetooth, aby słuchać muzyki z zegarka.

Aby sparować nowe urządzenie audio bluetooth:

1. Aktywuj tryb parowania na słuchawkach lub głośnikach Bluetooth.
2. W urządzeniu Sense otwórz Ustawienia  > **Wibracje i dźwięk**.
3. W sekcji Bluetooth dotknij **Zarządzaj urządzeniami**.
4. Przesuń w górę, aby zobaczyć sekcję Inne urządzenia. Sense wyszukuje pobliskie urządzenia
5. Jeśli Sense znajdzie pobliskie urządzenie audio Bluetooth, wyświetli je na liście na ekranie. Dotknij nazwy urządzenia, które chcesz sparować.

Kiedy parowanie będzie zakończone, na ekranie pojawi się haczyk.

Aby słuchać muzyki przez inne urządzenie Bluetooth:




1. W urządzeniu Sense otwórz Ustawienia  > **Wibracje i dźwięk**.
2. W sekcji Bluetooth, dotknij urządzenia, którego chcesz użyć albo sparuj nowe urządzenie. Następnie zaczekaj chwilę, aż urządzenie zostanie połączone.

Więcej informacji na stronie help.fitbit.com.



Sterowanie muzyką na urządzeniu Sense

Steruj muzyką odtwarzaną z aplikacji na Sense lub na telefonie.

Wybieranie źródła muzyki


1. Naciśnij dwa razy przycisk na Sense. Pojawią się skróty.
2. Dotknij ikony sterowania muzyką .
3. Ikona w lewym górnym rogu pokazuje, czy źródłem muzyki jest obecnie telefon  czy zegarek . Dotknij, aby zmienić źródło muzyki, a następnie dotknij przycisk, aby powrócić do sterowania muzyką.

Sterowanie muzyką

1. Podczas odtwarzania muzyki naciśnij dwa razy przycisk. Pojawią się skróty.
2. Dotknij ikony sterowania muzyką .
3. Odtwarzaj, zatrzymaj albo przechodź do kolejnego lub poprzedniego utworu, dotykając ikon strzałek. Dotknij ikony głośności , aby ustawić jej poziom.




Sterowanie muzyką z aplikacją Spotify - Connect & Control

Korzystaj z aplikacji Spotify-Connect & Control  na Sense, aby sterować Spotify na telefonie, komputerze albo innym urządzeniu kompatybilnym ze Spotify Connect. Zmieniaj playlisty, polubiaj utwory i przełączaj się między urządzeniami z zegarka. 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.

Słuchanie muzyki przez aplikację Pandora (tylko USA)

Z aplikacją Pandora  na Sense, możesz pobrać nawet 3 najczęściej odtwarzane stacje Pandora albo popularne gotowe playlisty treningowe bezpośrednio na zegarek. Pamiętaj, że aby pobrać stacje, musisz mieć płatną wersję serwisu Pandora i połączenie z Internetem. Więcej informacji o abonamentach Pandora na help.pandora.com.

Instrukcje na stronie help.fitbit.com.

Słuchanie muzyki przez aplikację Deezer

Za aplikacją Deezer  na Sense możesz pobierać playlisty Deezer bezpośrednio na zegarek. Pamiętaj, że aby pobrać muzykę, musisz mieć płatną wersję serwisu Deezer oraz połączenie z Internetem. Więcej informacji o abonamentach Deezer na support.deezer.com.

Instrukcje na stronie help.fitbit.com.

Fitbit Pay

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


Korzystanie z kart kredytowych i debetowych

Skonfiguruj Fitbit Pay w sekcji Portfel w aplikacji Fitbit i używaj zegarka do robienia 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 zegarka, edytować metodę płatności oraz sprawdzać ostatnie zakupy.


1. W zakładce Dzisiaj  w aplikacji Fitbit dotknij zdjęcia profilowego > Sense.
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 zegarka. 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.

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. Uruchom Portfel  na zegarku.
2. Gdy pojawi się prośba, podaj swój 4-cyfrowy kod PIN zegarka. Domyślna karta pojawi się na ekranie.



3. Aby zapłacić domyślną kartą, przybliż 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 zegarek 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 zegarka).


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

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

Dla większego bezpieczeństwa urządzenie Sense 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 > Sense.
2. Dotknij **Portfel**.
3. Znajdź kartę, którą chcesz ustawić jako domyślną.
4. Dotknij **Ustaw jako domyślną na Sense**.

Opłata za przejazdy

Używaj Fitbit Pay do płatności za przejazdy na terminalach obsługujących zbliżeniowe karty kredytowe czy debetowe. Aby zapłacić zegarkiem, postępuj zgodnie ze wskazówkami z sekcji [Korzystanie z kart kredytowych i debetowych](#) na stronie [53](#).

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

Aktualizacja, ponowne uruchamianie i usuwanie danych

Rozwiązanie niektórych problemów może wymagać ponownego uruchomienia zegarka, natomiast jeśli zamierzasz podarować Sense komuś innemu, warto usunąć z niego dane. Zaktualizuj zegarek, aby otrzymać nowe aktualizacje systemowe Fitbit.

Aktualizacja Sense

Zaktualizuj zegarek, aby pobrać najnowsze usprawnienia funkcji i aktualizacje.

Kiedy będzie dostępna aktualizacja, w aplikacji Fitbit pojawi się powiadomienie. Po rozpoczęciu aktualizacji na Sense i w aplikacji Fitbit wyświetlać się będzie pasek postępu pokazujący stan pobierania do chwili zakończenia aktualizacji. Podczas aktualizacji trzymaj zegarek i telefon w pobliżu.

Aktualizacja Sense może zająć kilkanaście minut i może rozładować baterię. Zalecamy przed rozpoczęciem aktualizacji podłączyć zegarek do ładowania.

Więcej informacji na stronie help.fitbit.com.

Ponowne uruchamianie Sense

Jeśli nie możesz zsynchronizować Sense albo masz problem ze śledzeniem statystyk lub otrzymywaniem powiadomień, uruchom ponownie zegarek z nadgarstka:

Aby ponownie uruchomić zegarek, naciśnij i przytrzymaj przycisk przez 10 sekund, aż na ekranie pojawi się logo Fitbit, a następnie zwolnij przycisk.

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

Urządzenie Sense jest wyposażone na tyle w małe otwory na wysokościomierz, głośniki mikrofon. Nie próbuj restartować urządzenia, wkładając tam inne przedmioty takie jak spinacz, aby nie uszkodzić Sense.

Wyłączanie Sense

Aby wyłączyć zegarek, otwórz Ustawienia  > **Wyłącz**.

Aby włączyć zegarek, naciśnij przycisk.

Więcej informacji o dłuższym przechowywaniu Sense na help.fitbit.com.

Usuwanie danych z Sense

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

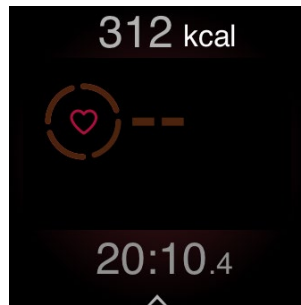
Na urządzeniu Sense otwórz Ustawienia  > **O Sense** > **Reset fabryczny**.

Rozwiązywanie problemów

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

Brak sygnału tętna

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

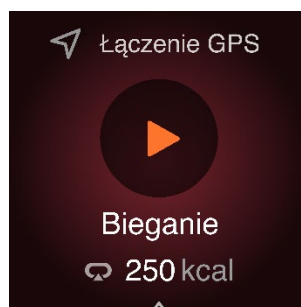


Jeśli urządzenie nie wykryje sygnału tętna, najpierw upewnij się, że zegarek został założony prawidłowo, przesuwając go wyżej lub niżej na nadgarstku albo zaciskając lub rozluźniając opaskę. Urządzenie Sense powinno stykać się ze skórą. Po uniesieniu ręki i wyprostowaniu jej na chwilę, sygnał tętna powinien 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 Sense nie może połączyć się z satelitą GPS, po 10 minutach przestaje próbować do czasu następnego uruchomienia ćwiczenia z GPS.



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


Jeśli Sense utraci sygnał GPS podczas treningu, na gorze ekranu pojawi się komunikat “Utracono sygnał GPS”. Zegarek będzie próbował ponownie znaleźć sygnał.



Więcej informacji na stronie help.fitbit.com.

Nie można połączyć się z siecią Wi-Fi

Jeśli urządzenie Sense nie może połączyć się z Wi-Fi, być może zostało podane nieprawidłowe hasło, albo hasło uległo zmianie.

1. W zakładce Dzisiaj  w aplikacji Fitbit dotknij zdjęcia profilowego > Sense.
2. Dotknij **Ustawienia Wi-Fi** > **Dalej**.
3. Dotknij sieci, której chcesz użyć > **Usuń**.
4. Dotknij **Dodaj sieć** i postępuj zgodnie ze wskazówkami wyświetlanymi na ekranie, aby ponownie połączyć się z siecią Wi-Fi.

Aby sprawdzić, czy Twoja sieć działa prawidłowo, podłącz do sieci inne urządzenie, jeśli się to uda, spróbuj ponownie połączyć z siecią zegarek.

Jeśli Sense nadal nie łączy się z siecią Wi-Fi, upewnij się, że próbujesz połączyć swój zegarek do kompatybilnej sieci. Aby uzyskać najlepsze rezultaty, użyj domowej sieci Wi-Fi. Sense nie może łączyć się z siecią Wi-Fi 5GHz, WPA klasy korporacyjnej ani z sieciami publicznymi, które wymagają logowania, subskrypcji lub profili. Lista kompatybilnych typów sieci znajduje się w sekcji [Połącz z Wi-Fi](#) na stronie 9.

Po sprawdzeniu, czy sieć jest kompatybilna, zrestartuj zegarek i spróbuj ponownie połączyć się z Wi-Fi. Jeśli na liście dostępnych sieci pojawiają się inne sieci, z których nie chcesz korzystać, przenieś zegarek bliżej routera.

Więcej informacji na stronie help.fitbit.com.

Inne problemy

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

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

Instrukcje znajdziesz w sekcji [Ponowne uruchamianie Sense](#) na stronie 56.

Więcej informacji na stronie help.fitbit.com.

Informacje ogólne i dane techniczne

Czujniki i części

Fitbit Sense zawiera następujące czujniki i narzędzia:

- 3-osiowy przyspieszeniomierz MEMS, który śledzi sekwencje ruchu
- Żyroskop
- Wysokościomierz, który śledzi zmiany wysokości
- Odbiornik GPS, który śledzi Twoją lokalizację podczas treningu
- Optyczne urządzenie śledzące tętno
- Wielofunkcyjne czujniki elektryczne
- Czujnik pomiaru temperatury na nadgarstku
- Czujnik światła otoczenia
- Mikrofon
- Głośnik
- Silnik wibracyjny

Materiały

Opaska Sense została wykonana z elastycznego wytrzymałego materiału elastomerowego podobnego do tego, z których wykonane są inne zegarki sportowe.

Obudowa i zapięcie Sense wykonane są z anodowanego aluminium. Choć anodowane aluminium może zawierać ślady niklu, które mogą powodować reakcję alergiczną u osób z wrażliwością na nikiel, ilość niklu we wszystkich produktach Fitbit spełnia rygorystyczne wymogi dyrektywy Unii Europejskiej dotyczącej niklu.

Technologia bezprzewodowa

Urządzenie Sense jest wyposażone w odbiornik radiowy Bluetooth 5.0, czip Wi-Fi oraz czip NFC.

Technologia haptyczna

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

Bateria

Sense zawiera litowo-polimerową baterię akumulatorową.

Pamięć

Sense przechowuje Twoje dane, w tym dzienne statystyki, informacje dotyczące snu oraz historię ćwiczeń przez 7 dni. Starsze dane znajdziesz w aplikacji Fitbit.

Wyświetlacz

Sense posiada wyświetlacz dotykowy AMOLED.

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 113° F (-10° do 45° C)
Temperatura nieoperacyjna	-4° do 14° F (-20° do -10° C) 113° do 140° F (45° do 60° C)
Temperatura ładowania	32° do 95° F (0° do 35° C)
Wodoodporność	Wodoodporność do 50 m
Zakres wilgotności	Choć z Fitbit Sense można korzystać w warunkach wilgotności pomiędzy 0% a 100%, zalecamy nie używać urządzenia w warunkach powyżej 60% przez dłuższy okres czasu.
Maksymalna wysokość pracy	28,000 ft (8534 m)

Więcej

Aby dowiedzieć się więcej o swoim zegarku 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 > o Sense > Informacje dotyczące przepisów

USA: Oświadczenie Federalnej Komisji Łączności (FCC)

Model FB512

FCC ID: XRAFB512

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

Settings > About Sense > Regulatory info

Supplier's Declaration of Conformity

Unique Identifier: FB512

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 FB512

IC: 8542A-FB512

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

Settings > About Sense > 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 de Sense > Mentions légales

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 FB512 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 FB512 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 FB512 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 FB512 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 FB512 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 FB512 posiada klasę wodoodporności IPX8 zgodnie z normą IEC 60529, do głębokości 50 metrów.

Model FB512 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

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

Settings > About Sense > Regulatory info



Białoruś

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

Settings > About Sense > Regulatory info



Chiny

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

Settings > About Sense > Regulatory Info

China RoHS	
部件名称	有毒和危险品
Part Name	Toxic and Hazardous Substances or Elements
Model FB512	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 2020DJ10177

Frequency band: 2400-2483.5 MHz NFC: 13.56MHz

Transmitted power: Max EIRP, 12.9dBm

Occupied bandwidth: BLE: 2MHz, BT: 1MHz, NFC: 2.3 kHz, WiFi: 20MHz

Modulation system: BLE: GFSK, BT: GFSK (BDR), n/4-DQPSK (EDR), 8PSK (EDR), NFC: ASK, WiFi: DSSS, OFDM

Unia celna

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

Settings > About Sense > Regulatory info



Indonezja

69638/SDPPI/2020
3788

Izrael

מספר אישור אלחוטי של משרד התקשורת הוא 51-75181.
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 Sense > Regulatory info



201-200608

Królestwo Arabii Saudyjskiej

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

Settings > About Sense > Regulatory info

Meksyk

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

Settings > About Sense > Regulatory info



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

TRA/TA-R/9917/20
D090258

Serbia



Singapur

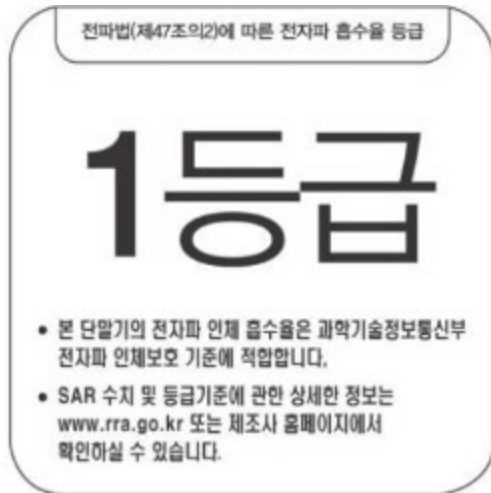
Notice to the User: Regulatory content for this region can also be viewed on your device. To view the content:

Settings > About Sense > Regulatory info

Korea Południowa

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

Settings > About Sense > Regulatory info



본 제품의 전자파흡수율은 과학기술정보통신부의「전자파 인체보호기준」을 만족합니다.

본 제품은 국립전자파연구원의「전자파흡수율 측정기준」에 따라 최대출력 조건에서 머리에 근접하여 시험되었으며, 최대 전자파흡수율 측정값은 다음과 같습니다.

모델명 (Model)	머리 전자파흡수율 (Head SAR)
FB512	0.127 W/kg

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

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

Translation:

Class B devices (broadcast communications equipment for home use): EMC registration is mainly for household use (B class) and can be used in all areas get this device.

Taiwan

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：

設定 > 關於 Sense > 法規資訊

Translation:

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

Settings > About Sense > Regulatory info

低功率警語:

- 取得審驗證明之低功率射頻器材，非經核准，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。
- 低功率射頻器材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。前述合法通信，指依電信管理法規定作業之無線電通信。低功率射頻器材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:

Warning Statement for Low Power Radios:

- Without permission granted by the NCC, no company, enterprise, or user is allowed to change the frequency of an approved low power radio-frequency device, enhance its transmitting power or alter original characteristics or performance.
- The use of low power RF devices must not affect flight safety or interfere with legal communications: when interference is found, it should be immediately stopped and ameliorated not to interfere before continuing to use it. The legal communications mentioned here refer to radio communications operating in accordance with the provisions of the Telecommunication Law. Low power RF devices need to bear with interference from legal communications or industrial, scientific and medical radio wave radiating equipment

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歲幼兒不看螢幕，2歲以上每天看螢幕不要超過1小時

Translation:

Excessive use may damage vision

Warning:

- Excessive use may damage vision

Attention:

- Rest for 10 minutes after every 30 minutes.
- Children under 2 years old should stay away from this product. Children 2 years old or more should not see the screen for more than 1 hour a day.

Taiwan RoHS

設備名稱: 智慧型手錶 Part Name: Smartwatch		限用物質及其化學符號 Restricted Substances and its chemical symbols				
Model FB512	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

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

Settings > About Sense > Regulatory info

TRA - United Arab Emirates

Dealer ID: DA35294/14

TA RTTE: ER89495/20

Model: FB512

Type: Smartwatch

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.