

fitbit charge 5



Instrukcja użytkowania
Wersja 1.4

Spis treści

Spis treści	3
Start	7
Zawartość opakowania	7
Ładowanie trackera	7
Konfiguracja Charge 5	9
Wyświetlanie danych w aplikacji Fitbit	9
Odblokowanie Fitbit Premium.....	10
Noszenie Charge 5.....	11
Zakładanie do codziennego użytku i do ćwiczeń	11
Zapinanie opaski.....	12
Ręka.....	13
Wskazówki dotyczące noszenia i pielęgnacji	13
Zmiana opaski	14
Odpinanie opaski	14
Zakładanie opaski	15
Podstawy.....	16
Obsługa Charge 5	16
Podstawowa obsługa.....	16
Szybkie ustawienia.....	18
Dostosowanie ustawień	19
Wyświetlacz	20
Tryby ciche.....	20
Inne ustawienia	20
Sprawdź poziom baterii.....	21
Ustawienie blokady urządzenia	22
Wyświetlanie na wyłączonym ekranie	22
Wyłączanie ekranu	23
Aplikacje i tarcze zegara	24
Zmiana tarczy zegara.....	24
Uruchamianie aplikacji.....	24
Powiadomienia z telefonu.....	25
Konfiguracja powiadomień	25

Wyświetlanie przychodzących powiadomień	25
Zarządzanie powiadomieniami	26
Wyłączanie powiadomień	26
Odbieranie i odrzucanie rozmów telefonicznych	27
Odpowiadanie na wiadomości (telefony Android)	28
Pomiary czasu	29
Korzystanie z funkcji Alarmy	29
Odrzucanie alarmu i drzemka.....	29
Korzystanie z Timera	30
Aktywność i wellness	31
Zobacz swoje statystyki.....	31
Śledzenie dziennego celu aktywności	31
Wybór celu.....	32
Śledzenie aktywności godzinowej.....	32
Monitoruj swój sen	32
Ustal cel snu.....	33
Jak dowiedzieć się więcej o swoim śnie	33
Zarządzanie stresem	33
Korzystanie z aplikacji EDA Scan.....	33
Sprawdź swój Wynik zarządzania stresem	34
Zaawansowane metryki zdrowotne	35
Ćwiczenie i serce	36
Automatyczne śledzenie ćwiczeń	36
Śledzenie i analiza ćwiczeń w trybie Ćwiczenie	36
Wymogi dotyczące GPS w telefonie	36
Personalizacja ustawień ćwiczenia	38
Podsumowanie treningów	39
Monitorowanie tętna	39
Spersonalizowane strefy tętna.....	41
Otrzymywanie powiadomień o tętnie.....	42
Sprawdź swój wynik codziennej gotowości	42
Wynik cardio fitness	43
Udostępnianie aktywności	43
Fitbit Pay	44
Korzystanie z kart kredytowych i debetowych	44
Konfiguracja Fitbit Pay.....	44

Zakupy	45
Zmiana domyślnej karty	46
Opłata za przejazdy	46
Aktualizacja, ponowne uruchamianie i usuwanie danych	47
Aktualizacja Charge 5	47
Ponowne uruchamianie Charge 5	47
Usuwanie danych z Charge 5	48
Rozwiązywanie problemów	49
Brak sygnału tętna.....	49
Brak sygnału GPS.....	50
Inne problemy	51
Informacje ogólne i dane techniczne.....	52
Czujniki i części	52
Materiały	52
Technologia bezprzewodowa	52
Technologia haptyczna.....	52
Bateria	52
Pamięć.....	52
Wyświetlacz.....	53
Rozmiar opaski	53
Czynniki środowiskowe	53
Więcej.....	53
Polityka zwrotów i gwarancja	53
Informacje dotyczące przepisów i bezpieczeństwa	54
USA: Federal Communications Commission (FCC) statement.....	54
Canada: Industry Canada (IC) statement	55
European Union (EU).....	56
Argentina	57
Australia and New Zealand	57
Belarus.....	57
Customs Union	58
Indonesia	58
Israel	58
Japan	58
Kingdom of Saudi Arabia	59
Mexico	59

Morocco	59
Nigeria	60
Oman	60
Paraguay.....	60
Philippines	60
Serbia.....	61
Singapore	61
South Korea	61
Taiwan	61
United Arab Emirates	64
United Kingdom	64
Vietnam	65
About the Battery.....	65
IP Rating	65
Safety Statement.....	66
Regulatory Markings	66

Start

Przedstawiamy Fitbit Charge 5 — nasz najbardziej zaawansowany tracker zdrowotny i fitnessowy, stworzony z myślą o kontrolowaniu stresu, gotowości fizycznej, kondycji serca i ogólnego dobrostanu.

Poświęć chwilę na zapoznanie się z informacjami dotyczącymi bezpieczeństwa na fitbit.com/safety.
Urządzenie Charge 4 nie dostarcza danych do celów medycznych ani naukowych.

Zawartość opakowania

Twoje opakowanie Charge 5 zawiera:



Tracker z małą opaską
(w różnych wersjach kolorystycznych i materiałowych)



Kabel zasilający



Dodatkowa duża opaska

Wymienne opaski Charge 5 są dostępne w różnych kolorach i materiałach i są sprzedawane osobno.

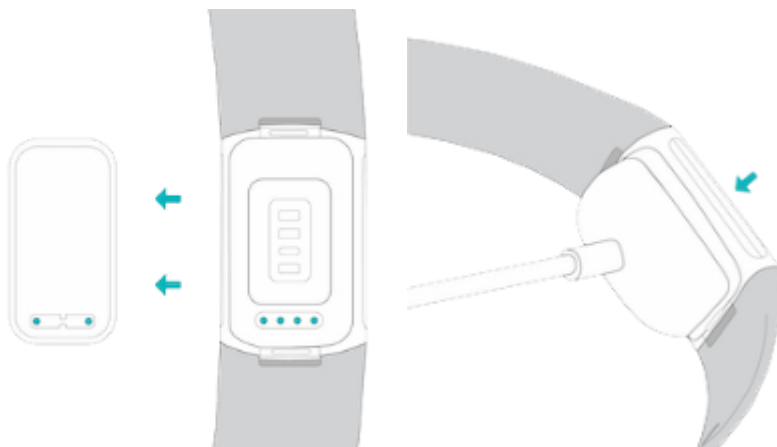
Ładowanie trackera

W pełni naładowana bateria urządzenia Fitbit Charge 5 wytrzymuje do 7 dni. Żywotność baterii i cykle ładowania różnią się w zależności od częstotliwości korzystania oraz innych czynników.

Aby naładować Charge 5:

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 trackera, aż wskoczy magnetycznie. Upewnij się, że styki kabla przylegają do portu na tyle trackera.



Pełne naładowanie trwa ok. 1-2 godz. Podczas ładowania Charge 5 dotknij dwa razy ekranu, aby włączyć urządzenie i sprawdzić poziom naładowania baterii. Aby rozpocząć korzystanie z Charge 5, przesunij palcem w prawo po ekranie baterii. Na w pełni naładowanym trackerze wyświetla się ikona pełnej baterii.




Konfiguracja Charge 5

Skonfiguruj Charge 5 z aplikacją Fitbit. Aplikacja Fitbit jest kompatybilna z większością popularnych telefonów. Wejdź na fitbit.com/devices, aby sprawdzić, czy Twój telefon jest obsługiwany.



Aby rozpocząć:

1. Pobierz aplikację Fitbit:
 - [Apple App Store](#) dla iPhone
 - [Google Play Store](#) dla telefonów z systemem Android
2. Zainstaluj aplikację i uruchom ją
 - Jeżeli 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 5 ze swoim kontem.

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

Więcej informacji w [artykule dotyczącym pomocy](#).

Wyświetlanie danych w aplikacji Fitbit

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

Odblokowanie Fitbit Premium

Fitbit Premium to spersonalizowane narzędzie aplikacji Fitbit, które pomaga utrzymać wysoki poziom aktywności, lepiej spać i skuteczniej radzić sobie ze stresem. Subskrypcja Premium obejmuje programy dopasowane do Twojego stanu zdrowia i celów sportowych, spersonalizowane wskazówki, setki treningów od znanych marek fitnessowych, wspomagane medytacje i wiele innych funkcji.

Spełniający warunki klienci w wybranych krajach otrzymują Charge 5 z bezpłatną 6-miesięczną wersją próbną Fitbit Premium.

Więcej informacji w [artykule dotyczącym pomocy](#).

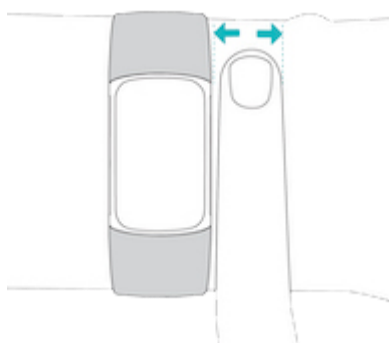
Noszenie Charge 5

Noś Charge 5 na nadgarstku. 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

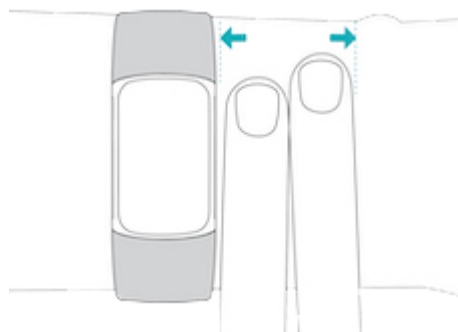
Na czas, gdy nie ćwiczysz, zakładaj Charge 5 na szerokość palca powyżej kości nadgarstka.

Ważne jest, by regularnie dawać nadgarstkowi odpocząć i po dłuższym noszeniu ściągać tracker na około pół godziny. Zalecamy ściągnięcie trackera na czas kąpieli. Choć można się w nim kąpać, zdjęcie trackera zmniejsza ryzyko narażenia na działanie mydła, szamponów i odżywek, które mogą spowodować długotrwałe jego uszkodzenie i podrażnienie skóry.



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 ciaśniej na czas treningu i luzować ją, kiedy kończysz. Opaska powinna przylegać ciasno, ale nie ścisnąć skóry (zbyt mocno ściśnięta będzie ograniczać przepływ krwi, co może zaburzać sygnał tętna).

Uwaga: jeśli Twoje urządzenie Charge 5 ma problem z połączeniem z GPS, przeczytaj [artykuł dotyczący pomocy](#).

Zapinanie opaski

1. Załóż Charge 5 na nadgarstek.
2. Przewiń dolną opaskę przez pierwszą pętlę w górnej opasce.

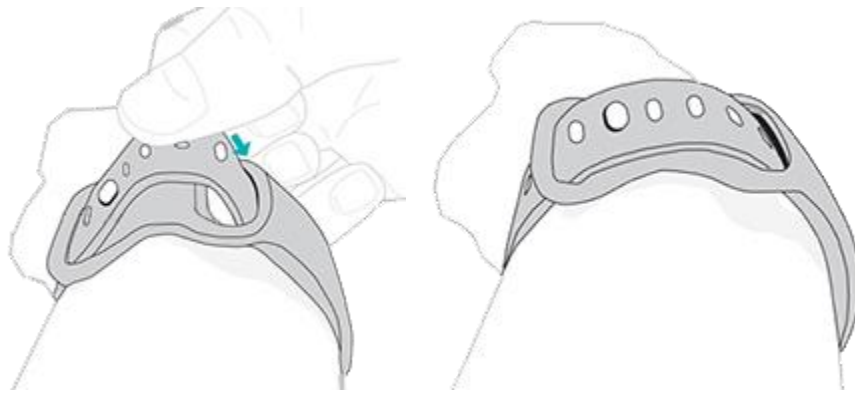


3. Zaciśnij opaskę, tak, aby było Ci wygodnie i zapnij.




4. Przewiń luźny koniec opaski przez drugi otwór, aż będzie leżał płasko na nadgarstku. Upewnij się, że opaska nie jest zapięta zbyt ciasno. Załóż opaskę na tyle luźno, aby mogła przesuwać się w

przód i w tył na nadgarstku.



Ręka

Większą dokładność pomiaru uzyskasz, podając, czy nosisz Charge 5 na rękę dominującą czy niedominującą. Ręka dominująca to ta, którą piszesz i jesz. Domyślnie w ustawieniach sekcji Nadgarstek wybrana jest opcja ręki niedominującej. Jeśli nosisz Charge 5 na rękę dominującą, zmień ustawienia sekcji Nadgarstek w aplikacji Fitbit:

W zakładce Dzisiaj  w aplikacji Fitbit, dotknij zdjęcia profilowego > kafelek Charge 5 > **Nadgarstek** > **Dominująca**.

Wskazówki dotyczące noszenia i pielęgnacji

- Regularnie myj opaskę i nadgarstek środkiem czyszczącym niezawierającym mydła.
- Jeśli tracker się zmoczy, zdejmij go po ćwiczeniu i dokładnie wysusz.
- Zdejmuj swój tracker od czasu do czasu.

Zmiana opaski

Urządzenie Charge 5 wyposażone jest w małą przypiętą opaskę i dodatkową dużą, dolną opaskę. Zarówno opaskę 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 53.

Odpinanie opaski

1. Odwróć Charge 5 i znajdź zapięcie.



2. Aby zwolnić zatrzask, naciśnij płaski przycisk paznokciem w stronę opaski.
3. Delikatnie pociągnij i wyjmij opaskę z trackera.



4. Powtórz po drugiej stronie.

Zakładanie opaski

Aby przypiąć opaskę, wsuń ją na końcu trackera, aż poczujesz, że wskoczyła na miejsce. Opaskę z dziurkami należy przymocować na górze trackera.



Podstawy

Naucz się zarządzać ustawieniami, ustawiać swój własny kod PIN, poruszać się po ekranie i sprawdzać poziom naładowania baterii.



Obsługa Charge 5

Charge 5 posiada kolorowy wyświetlacz dotykowy AMOLED.

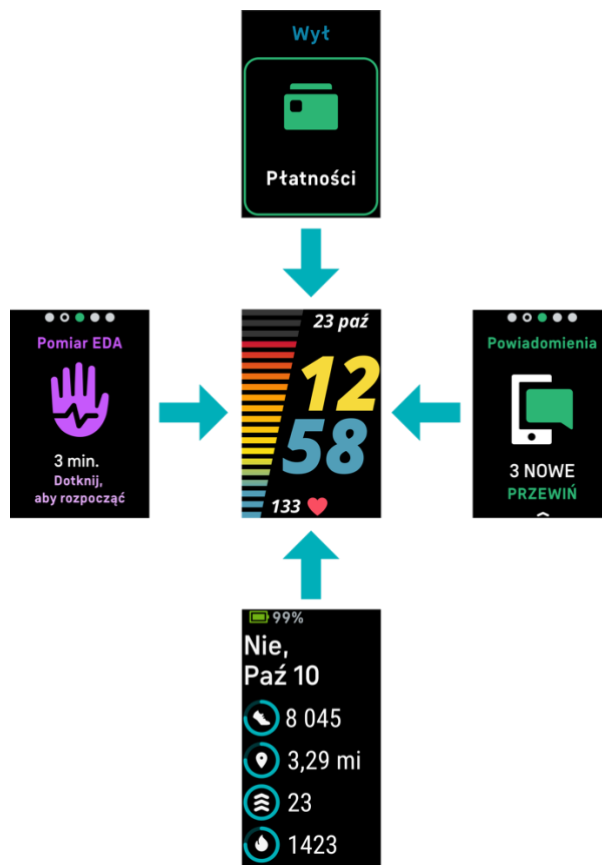
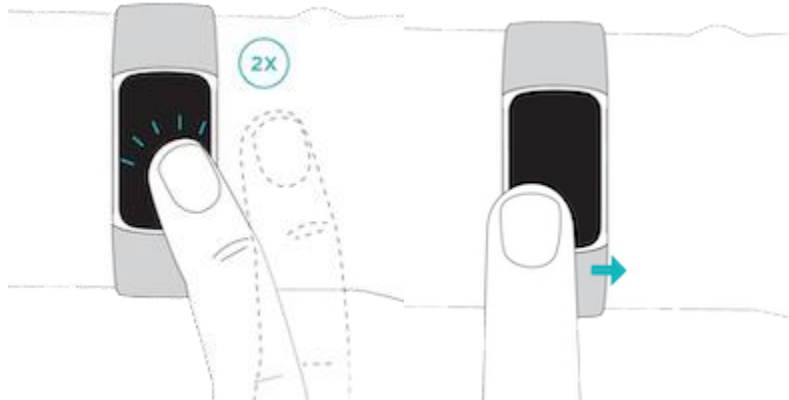
Charge 5 obsługuje się, dotykając ekranu i przesuając palcem na boki oraz w górę i dół. Aby oszczędzać baterię, ekran trackera wyłącza się, gdy nie jest używany.

Podstawowa obsługa

Ekranem początkowym jest zegar.








- Aby wybudzić Charge 5, mocno dotknij ekran dwa razy, albo odwróć rękę do siebie.
- Aby przejść do szybkich ustawień, sekcji Płatności  lub sekcji Ustawienia  przesunij palcem z góry na dół ekranu. Z szybkich ustawień do tarczy zegara możesz wrócić, przesuując palcem w prawo.
- Przesunij w górę, aby wyświetlić dzienne statystyki. Aby powrócić do tarczy zegara, przesunij palcem w prawo.
- Aby wyświetlić aplikacje na trackerze, przesunij palcem w lewo.









- Przesuń palcem w prawo, aby powrócić do poprzedniego ekranu. Mocno dotknij dwa razy ekran, aby powrócić do tarczy zegara.





Szybkie ustawienia

Aby szybciej wejść w konkretne ustawienia, przesunąć palcem w dół po tarczy zegara. Dotknij ustawienia, aby je dostosować. Po wyłączeniu ustawienia ikona będzie zaciemniona i przecięta linią.

Płatności 	Wykonuj płatności bezdotykowe za pomocą Fitbit Pay.
Tryb Nie przeszkadzać 	<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 ustawienia Nie przeszkadzać i Uśpienia jednocześnie.</p>
Tryb uśpienia 	<p>W przypadku włączenia trybu uśpienia:</p> <ul style="list-style-type: none">• Powiadomienia, świętowanie celu i przypomnienia są wyciszone.• Ekran jest przyciemniony.• Po odwróceniu nadgarstka ekran pozostaje wygaszony. Aby wybudzić Charge 5, mocno stuknij w ekran dwa razy.• Ikona trybu uśpienia świeci się  w szybkich ustawieniach. <p>Jeśli ustawisz grafik, tryb uśpienia włączy się automatycznie. Więcej informacji w sekcji Dostosowanie ustawień na stronie .19</p> <p>Nie można włączyć ustawienia Nie przeszkadzać i Uśpienia jednocześnie.</p>
Wybudzanie ekranu 	Jeśli ustawisz automatyczne wybudzanie ekranu  , ekran włączy się za każdym razem, gdy odwrócisz do siebie nadgarstek.

	<p>Jeśli ustawisz ręczne wybudzanie ekranu , musisz mocno dotknąć dwa razy ekran, aby włączyć urządzenie.</p>
<p>Blokada wody </p>	<p>Kiedy będziesz w wodzie, na przykład biorąc prysznic czy pływając, włączaj blokadę wody, aby przez przypadek nie aktywować ekranu. Przy blokadzie wody ekran jest zablokowany, a na dole pojawia się ikona blokady. Na ekranie trackera wyświetlają się powiadomienia i alarmy, ale trzeba odblokować ekran, aby na nie zareagować.</p> <p>Aby włączyć blokadę wody, przesun w dół po tarczy zegara  dotknij Blokada wody   mocno dotknij dwa razy ekran. Aby wyłączyć blokadę wody, mocno stuknij dwukrotnie palcem w środek ekranu. Jeśli na ekranie nie pojawi się napis "Odblokowano", spróbuj stuknąć mocniej. Do wyłączenia tej funkcji używany jest akcelerometr, którego aktywacja wymaga więcej siły.</p> <p>Pamiętaj, że po rozpoczęciu pływania w sekcji Ćwiczenie, blokada wody włączy się automatycznie. .</p>
<p>Ustawienia </p>	<p>Dotknij sekcji Ustawienia  aby otworzyć. Więcej informacji znajdziesz w sekcji „Dostosowanie ustawień” na stronie 19.</p>



Dostosowanie ustawień

Podstawowymi ustawieniami zarządza się w sekcji Ustawienia . Przesun palcem w dół po tarczy zegara i dotknij sekcji Ustawienia,  aby ją otworzyć. Dotknij ustawienia, aby je dostosować. Przewiń, aby zobaczyć pełną listę ustawień.

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. Więcej informacji w sekcji Włączanie funkcji Zawsze na ekranie na stronie 22.

Tryby ciche

Skupienie na ćwiczeniu	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. Aby ustawić grafik: <ol style="list-style-type: none">1. Otwórz sekcję Ustawienia i dotknij Tryby ciche > Tryb uśpienia > Harmonogram > Interwał.2. 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.

Inne ustawienia

Tętno	Włącz lub wyłącz monitorowanie tętna.
Powiadomienia o strefach tętna	Włącz lub wyłącz powiadomienia o strefach tętna, które otrzymujesz w trakcie codziennych aktywności. Więcej w artykule na help.fitbit.com .
Wibracje	Dostosuj siłę wibracji trackera.
GPS	Wybierz tryb GPS. Więcej informacji w artykule dotyczącym pomocy .

Informacje o urządzeniu	<p>Sprawdź informacje dotyczące przepisów regulacyjnych oraz datę aktywacji, od której biegnie termin gwarancji. Datą aktywacji jest dzień skonfigurowania urządzenia.</p> <p>Dotknij Informacje o urządzeniu > Informacje o systemie, aby sprawdzić datę aktywacji.</p> <p>Więcej informacji w artykule dotyczącym pomocy.</p>
Uruchom ponownie urządzenie	<p>Dotknij Uruchom ponownie urządzenie > Uruchom ponownie urządzenie, aby zrestartować tracker.</p>

Sprawdź poziom baterii

Przesuń palcem w górę po tarczy zegara. Poziom baterii znajduje się na górze ekranu.

Jeśli bateria trackera jest słaba (została jej mniej niż doba), wskaźnik baterii zacznie się świecić na czerwono. Gdy bateria będzie krytycznie słaba (zostanie mniej niż 4 godziny) na tarczy zegara pojawi się ostrzeżenie, a wskaźnik baterii będzie migał. Przesuń palcem w prawo, aby wyłączyć ostrzeżenie.



Gdy bateria jest słaba:

- Jeśli śledzisz ćwiczenie za pomocą GPS, śledzenie GPS jest wyłączone.
- Funkcja Zawsze na ekranie jest wyłączona.
- Nie możesz korzystać z szybkich odpowiedzi.
- Nie otrzymasz powiadomień z telefonu.


Naładuj urządzenie Charge 5, aby korzystać z tych funkcji albo je dostosować.

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 > kafelek Charge 5 > **Blokada urządzenia**.


Więcej informacji w [artykule dotyczącym pomocy](#).

Wyświetlanie na wyłączonym ekranie

Włącz Zawsze na ekranie, aby wyświetlać czas na trackerze, nawet jeśli nie używasz ekranu.



Aby włączyć lub wyłączyć tryb Zawsze na ekranie:

1. Przesuń palcem w dół od tarczy zegara, aby wejść w szybkie ustawienia.
2. Dotknij **sekcji Ustawienia**  > **Ustawienia wyświetlania** > **Zawsze na ekranie**.

3. Dotknij **Zawsze na ekranie**, aby włączyć lub wyłączyć to ustawienie. Aby ustawić automatyczne wyłączenie w określonych godzinach, dotknij **Godziny wyłączenia**.

Pamiętaj, że włączenie tej funkcji będzie miało wpływ na baterię trackera. Przy włączonym trybie Zawsze na ekranie urządzenie Charge 5 będzie wymagało częstszego ładowania.

Tarcze zegara bez trybu Zawsze na ekranie pokazują tarczę zegara domyślną dla ustawienia Zawsze na ekranie.

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

Więcej informacji w [artykule dotyczącym pomocy](#).

Wyłączanie ekranu

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




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

Aplikacje i tarcze zegara

Dowiedz się, jak zmienić tarczę zegara i wejść do sekcji aplikacje w urządzeniu Charge 5.

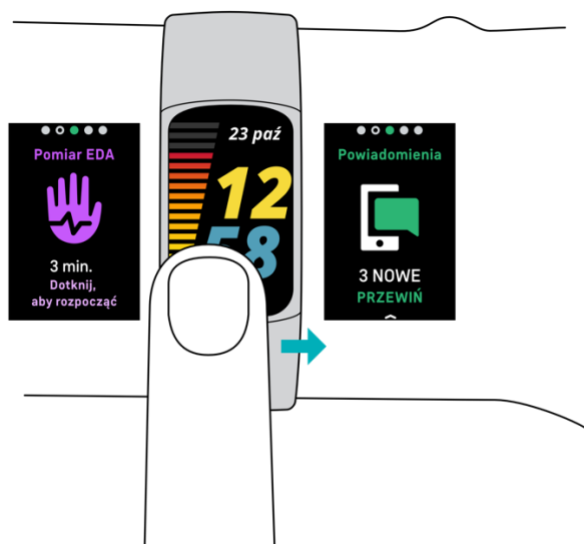
Zmiana tarczy zegara

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

1. W zakładce **Dzisiaj**  w aplikacji Fitbit dotknij zdjęcia profilowego  kafelek Charge 5.
2. Dotknij **Galeria**  **Zegary**.
3. Przeglądaj dostępne tarcze zegara. Dotknij tarczy, aby zobaczyć szczegóły.
4. Dotknij **Zainstaluj**, aby dodać tarczę zegara do Charge 5.

Uruchamianie aplikacji

Po tarczy zegara przesuwaj w lewo i prawo, aby wyświetlić aplikacje zainstalowane na trackerze. Przesuń palcem w górę albo dotknij aplikacji, którą chcesz uruchomić. Przesuń palcem w prawo albo dotknij ekranu dwa razy, aby powrócić do ekranu zegara.




Powiadomienia z telefonu

Charge 5 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 > kafelek Charge 5.
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 telefon iPhone, Charge 5 pokazuje powiadomienia ze wszystkich kalendarzy zsynchronizowanych z sekcją Kalendarz. Jeśli masz telefon z systemem Android, Charge 5 pokazuje powiadomienia z aplikacji kalendarzowej, którą wybierzesz podczas konfiguracji.

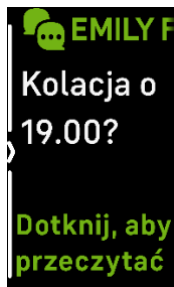
Więcej informacji w [artykule dotyczącym pomocy](#).

Wyświetlanie przychodzących powiadomień

Tracker sygnalizuje powiadomienia wibracją. Aby rozwinąć wiadomość, dotknij powiadomienia.


Jeśli nie przeczytasz powiadomienia w chwili jego otrzymania, możesz je sprawdzić później w aplikacji

Powiadomienia  . Przesuń palcem w prawo lub w lewo do aplikacji Powiadomienia , a następnie w górę, aby ją uruchomić. Twój tracker wyświetla pierwsze 250 znaków powiadomienia. Cały tekst możesz sprawdzić w telefonie.



Zarządzanie powiadomieniami

Charge 5 przechowuje do 10 powiadomień, przy czym najstarsze są wymieniane na nowe w miarę przychodzenia kolejnych.




Powiadomieniami można zarządzać w aplikacji Powiadomienia  :

- Przesuń palcem w górę, aby przewinąć powiadomienia, a jeśli chcesz któreś rozwinąć, dotknij je.
- Aby usunąć powiadomienie, dotknij, aby je rozwinąć, następnie przesuń w dół i dotknij **Wyczyść**.
- Aby skasować wszystkie powiadomienia na raz, przesuń w górę powiadomień, aż dojdiesz do końca i dotknij **Wyczyść wszystko**.
- Aby wyjść z ekranu powiadomień, przewiń w prawo.


Wyłączanie powiadomień

Wyłącz niektóre powiadomienia w aplikacji Fitbit lub wyłącz wszystkie powiadomienia w szybkich ustawieniach Charge 5. 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  kafelek Charge 5  **Powiadomienia**.
2. Wyłącz powiadomienia, których nie chcesz już otrzymywać na trackerze.

Aby wyłączyć wszystkie powiadomienia:

1. Przesuń palcem w dół po tarczy, aby wejść do szybkich ustawień.
2. Włącz **Tryb Nie przeszkadzać** . Wszystkie powiadomienia i przypomnienia będą wyłączone.



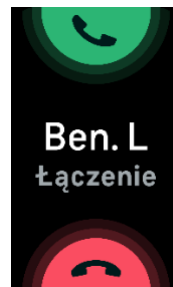
Pamiętaj, że jeśli używasz trybu Nie przeszkadzać na telefonie, tracker nie będzie otrzymywał żadnych powiadomień do chwili wyłączenia trybu.

Odbieranie i odrzucanie rozmów telefonicznych

Charge 5 powiązany z iPhone lub telefonem z systemem operacyjnym Android daje możliwość odbierania i odrzucania rozmów przychodzących.

Aby odebrać rozmowę, dotknij ikony zielonego telefonu 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 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 trackerze za pomocą zaprogramowanych szybkich odpowiedzi. Trzymaj swój telefon w pobliżu, a aplikacja Fitbit będzie działać w tle, odpowiadając na wiadomości z trackera.

Aby odpowiedzieć na wiadomość:


1. Otwórz powiadomienie, na które chcesz odpowiedzieć.
2. Wybierz, jak chcesz odpowiedzieć na 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, w [artykule dotyczącym pomocy](#).

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.

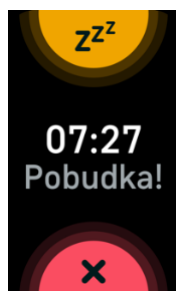
Ustawiając alarm, włącz Smart Wake, a tracker sam wybierze najlepszą porę do pobudki w czasie do 30 minut przed ustawioną godziną. Dzięki temu nie wybudzisz się z fazy snu głębokiego i tym samym wstaniesz w lepszym nastroju. Jeśli Smart Wake nie znajdzie lepszego czasu na pobudkę, alarm włączy się o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

Więcej informacji w [artykule dotyczącym pomocy](#).


Odrzucanie alarmu i drzemka

Po uruchomieniu alarmu tracker zaczyna wibrować. Aby odrzucić alarm, przesunij palcem z dołu do góry i dotknij ikony odrzucania . Aby włączyć drzemkę na 9 minut, przesunij palcem z góry na dół ekranu.

Możesz włączać drzemkę dowolną ilość razy. Charge 5 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.

W trybie Zawsze na ekranie tracker nadal wyświetla stoper lub odliczanie timera, dopóki się ono nie zakończy lub dopóki nie wyjdiesz z aplikacji.

Więcej informacji w [artykule dotyczącym pomocy](#).

Aktywność i wellness

Noszone urządzenie Charge 5 przez cały czas śledzi szereg statystyk. Dane są w ciągu dnia automatycznie synchronizowane z aplikacją Fitbit.

Zobacz swoje statystyki

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

Główne statystyki	Kroki zrobione dzisiaj, dystans, spalone kalorie oraz minuty w strefie aktywnej
Tętno	Obecne tętno, strefa tętna oraz tętno spoczynkowe
Ćwiczenie	Liczba dni, kiedy osiągnięto cel aktywności tygodniowej
Sen	Czas snu
Aktywność godzinowa	Liczba godzin, w których udało się osiągnąć cel aktywności godzinowej
Cykl miesięczkowy	Informacja na temat bieżącej fazy cyklu menstruacyjnego, jeśli jest dostępna
Nasylenie tlenem(tylko aplikacja Dzisiaj)	Ostatnie pomiary spoczynkowe i zakres SpO2

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 5 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 w [artykule dotyczącym pomocy](#).

Śledź postęp w drodze do swojego celu na Charge 5. Więcej informacji w sekcji [Zobacz swoje statystyki](#) na stronie [31](#).

Śledzenie aktywności godzinowej

Charge 5 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 w [artykule dotyczącym pomocy](#).

Monitoruj swój sen

Zakładaj Charge 5 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 5 monitoruje również szacunkową zmienność tlenu w nocy, aby pomóc w wykryciu potencjalnych zaburzeń oddychania oraz poziomu SpO2, który pozwala oszacować ilość tlenu we krwi.

Aby zobaczyć statystyki dotyczące snu, zsynchronizuj swój tracker po obudzeniu i sprawdź aplikację Fitbit albo przesunij palcem w górę po tarczy zegara na trackerze.

Więcej informacji w [artykule dotyczącym pomocy](#).

Ustal cel snu

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

Więcej informacji w [artykule dotyczącym pomocy](#).

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 w [artykule dotyczącym pomocy](#).


Zarządzanie stresem

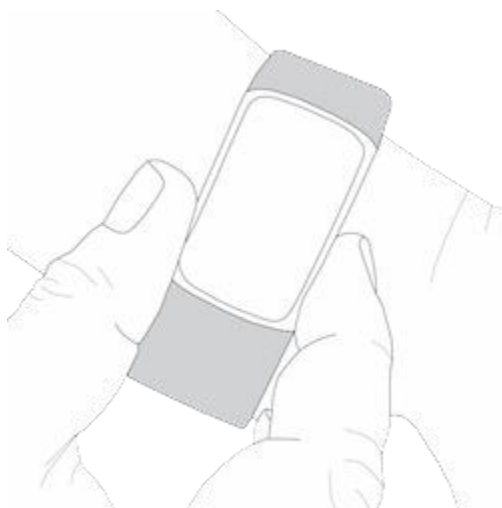
Monitoruj poziom stresu i zarządzaj z funkcjami relaksacyjnymi.

Korzystanie z aplikacji EDA Scan

Aplikacja EDA Scan  w urządzeniu Charge 5 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.

1. Na trackerze przesunij palcem w lewo lub prawo do aplikacji EDA Scan  i dotknij jej, aby ją uruchomić.
2. Aby rozpocząć skan o takiej samej długości jak Twój poprzedni skan, dotknij ikonę odtwarzania. Aby zmienić zakres czasu objęty skanem, przewiń w górę i dotknij **Edytuj długość** > . Przytrzymaj do osiągnięcia pożądanej liczby minut.
3. Delikatnie przytrzymaj boki trackera kciukiem i palcem wskazującym.
4. Nie zmieniaj pozycji i pozostaw palce na trackerze do momentu zakończenia skanu.
5. Jeśli zdejmiesz palce, skanowanie zostanie wstrzymane. Aby wznowić skanowanie, umieść palce z powrotem na bokach trackera. Aby zakończyć sesję, dotknij **Zakończ sesję**.
6. Po zakończeniu skanowania dotknij **Nastrój**, aby pokazać, jak się czujesz, albo dotknij **Pomiń**.
7. Przesunij w górę, aby wyświetlić podsumowanie skanu, w tym ilość odpowiedzi EDA, tętno na początku i na końcu sesji oraz nastrój, jeśli został odnotowany.
8. Dotknij **Gotowe**, aby zamknąć ekran podsumowania.


9. Aby wyświetlić więcej szczegółów dotyczących sesji, uruchom aplikację Fitbit na telefonie. W zakładce Dzisiaj  dotknij **Medytacje** > **Twoja podróż**.



Więcej informacji w [artykule dotyczącym pomocy](#).

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, załóż tracker do spania, a rano uruchom 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 w [artykule dotyczącym pomocy](#).

Zaawansowane metryki zdrowotne

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


Metryki obejmują:

- Nasycenie tlenem (SpO2)
- Wariacje temperatury 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.

Więcej informacji w [artykule dotyczącym pomocy](#).



Ćwiczenie i serce

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

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


Automatyczne śledzenie ćwiczeń

Charge 5 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 w [artykule dotyczącym pomocy](#).

Śledzenie i analiza ćwiczeń w trybie Ćwiczenie

Śledź konkretne ćwiczenia z trybem Ćwiczenie  na Charge 5, 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.


Więcej informacji o śledzeniu aktywności z GPS w [artykule dotyczącym pomocy](#).

Dynamic GPS w Charge 5 umożliwia trackerowi ustawienie typu GPS na początku ćwiczenia. Charge 5 próbuje połączyć się z czujnikami GPS w telefonie, aby oszczędzać baterię. Jeśli telefon nie znajduje się w pobliżu lub jest w ruchu, Charge 5 wykorzystuje wbudowany GPS. Ustawieniami GPS możesz zarządzać w aplikacji Ustawienia . Więcej informacji w [artykule dotyczącym pomocy](#).






Wymogi dotyczące GPS w telefonie

Możliwość podłączenia GPS jest dostępna dla wszystkich obsługiwanych telefonów z czujnikami GPS. Więcej informacji w [artykule dotyczącym pomocy](#).



1. Włącz Bluetooth i GPS w telefonie
2. Upewnij się, że Charge 5 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.
 1. Otwórz aplikację Ćwiczenie i przesun palcem w górę, aby znaleźć ćwiczenie.
 2. Dotknij ćwiczenia, a następnie przewiń w górę i upewnij się, że **tryb GPS** jest włączony.
5. Upewnij się, że tryb GPS w urządzeniu Charge 5 ma wybraną opcję **Dynamiczną** lub **GPS w telefonie** (otwórz aplikację Ustawienia  > **GPS** > **Tryb GPS**).
6. Podczas ćwiczeń trzymaj telefon przy sobie.

Aby śledzić ćwiczenie:

1. W urządzeniu Charge przesun palcem w lewo lub w prawo do aplikacji Ćwiczenie , a następnie w górę, 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 przesun w górę, aby wybrać cel ćwiczenia albo dostosować ustawienia. Więcej informacji o ustawieniach w sekcji [Personalizacja ustawień ćwiczenia](#) na stronie 38.
4. Dotknij środka ekranu, aby przejrzeć swoje bieżące statystyki. Aby zatrzymać trening, przesun palcem w górę i dotknij **Pauza** .
5. Po zakończonym treningu przesun palcem w górę i dotknij **Pauza**  > **Zakończ**  Wyświetli się podsumowanie treningu.
6. Przesun palcem w górę i 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 komunikat "Łączenie z GPS ...". Urządzenie Charge 5 jest połączone z GPS, gdy na ekranie pojawia się komunikat "Połączono z GPS .
- W przypadku dłuższych aktywności, takich jak golf czy piesze wędrówki, korzystaj z połączenia GPS, trzymając telefon w pobliżu, aby mieć pewność, że cały trening zostanie zarejestrowany za pomocą GPS.
- Dla większej precyzji upewnij się, że naładowanie baterii w trackerze przekracza 80%, zanim zdecydujesz się na śledzenie aktywności trwającej ponad 2h wbudowanym GPS-em.

Więcej informacji w [artykule dotyczącym pomocy](#).

Uwaga: Jeśli masz problem z połączeniem z GPS albo wydaje Ci że, że dystans jest nieprawidłowy, sprawdź "[Brak sygnału GPS](#)" na stronie 50.



Korzystanie z wbudowanego modułu GPS rozładowuje baterię trackera. Jeśli regularnie korzystasz ze śledzenia GPS, bateria Charge 5 wytrzyma około 4 dni.



Personalizacja ustawień ćwiczenia


Spersonalizuj ustawienia dla każdego rodzaju ćwiczenia na urządzeniu lub w aplikacji Fitbit. Zmień lub ćwiczenia lub kolejność skrótów ćwiczeń w aplikacji Fitbit.




Te ustawienia to:

Powiadomienia o strefach tętna	Otrzymuj powiadomienia o wejściu w docelową strefę tętna podczas treningu. Więcej informacji znajdziesz w artykule dotyczącym pomocy
Etapy	Otrzymuj powiadomienia po osiągnięciu konkretnych etapów podczas treningu.
GPS	Śledzenie trasy za pomocą GPS
Auto-Pauza	Automatyczne przerwanie biegu, kiedy przestajesz 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
Jednostka	Zmiana jednostki miary długości basenu
Interwał	Ustaw czas ruchu i odpoczynku w trakcie treningu interwałowego

Aby spersonalizować na trackerze różne ustawienia dla każdego rodzaju ćwiczenia:

1. Przewiń do aplikacji Ćwiczenie , a następnie przesuwaj palcem w górę, aby znaleźć ćwiczenie.
2. Dotknij wybranego ćwiczenia.
3. Przesuń w górę po ustawieniach ćwiczenia. Dotknij ustawienia, aby je dostosować.
4. Kiedy skończysz, przesuwaj w dół, aż zobaczysz ikonę odtwarzania .

Aby spersonalizować ustawienia ćwiczenia i zmienić skróty ćwiczeń lub ich kolejność  w aplikacji Fitbit:

1. W zakładce Dzisiaj  w aplikacji Fitbit dotknij zdjęcia profilowego  kafelek Charge 5.
2. Dotknij **Skróty ćwiczeń**.
 - Aby dodać nowy skrót ćwiczenia, dotknij ikony + i wybierz ćwiczenie.
 - Aby usunąć skrót ćwiczenia, przesuwaj w lewo po skrótach.
 - Aby zmienić miejsce skrótu ćwiczenia, dotknij **Edytuj** (tylko iPhone) i naciśnij oraz przytrzymaj ikonę menu , a następnie przeciągnij w dół.
 - Aby spersonalizować ustawienie ćwiczenia, dotknij ćwiczenia i dostosuj ustawienia.

Możesz mieć maks. 6 skrótów do ćwiczeń w urządzeniu Charge 5.

Więcej informacji znajdziesz w [artykule dotyczącym pomocy](#).

Podsumowanie treningów

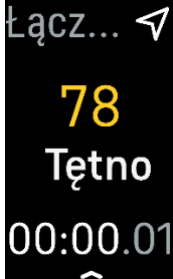
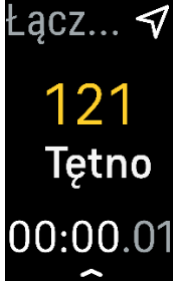
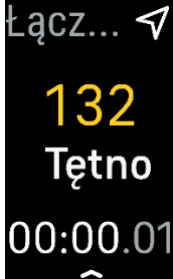
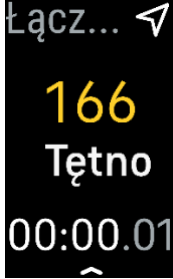
Po zakończeniu treningu Charge 5 wyświetla podsumowanie Twoich statystyk.

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

Monitorowanie tętna

Charge 5 personalizuje strefy tętna na podstawie rezerwy tętna, która jest różnicą pomiędzy maksymalnym tętnem a tętnem spoczynkowym. Aby osiągnąć wybraną intensywność, sprawdzaj swoje

tętno oraz strefy tętna na trackerze podczas ćwiczeń. Charge 5 informuje o wejściu w określone strefy tętna.

Ikona	Strefa	Wyliczenie	Opis:
	Poniżej strefy	Poniżej 40% rezerwy tętna	Poniżej strefy spalania tłuszczu Twoje serce bije wolniej.
	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 w [artykule dotyczącym pomocy](#).

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

Charge 5 powiadamia Cię o minutach w strefie aktywnej na 2 sposoby:

- Po chwili od wejścia do kolejnej strefy tętna w trakcie ćwiczenia, korzystając z funkcji 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).

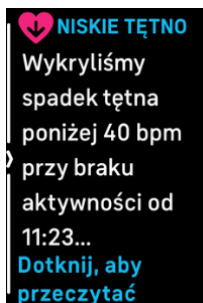


Na początek Twój cel tygodnia został ustawiony na 150 minut w strefie aktywnej. Kiedy osiągniesz swój cel, otrzymasz powiadomienie.




Więcej informacji w [artykule dotyczącym pomocy](#).

Otrzymywanie powiadomień o tętnie

Otrzymuj powiadomienia, gdy Charge 5 wykryje tętno wyższe lub niższe od Twoich progów przy braku aktywności trwającej minimum 10 minut.



Aby wyłączyć tę funkcję albo dostosować progi:



1. W zakładce Dzisiaj  w aplikacji Fitbit w telefonie dotknij zdjęcia profilowego  kafelek Charge 5.
2. W sekcji Aktywność & Wellness dotknij **Ustawienia tętna**  **Wysokie/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 znajdziesz w [artykule dotyczącym pomocy](#).

Sprawdź swój wynik codziennej gotowości

Dowiedz się, co jest najlepsze w danym dniu dla Twojego organizmu dzięki wynikowi codziennej gotowości, który jest dostępny w wersji Premium. Sprawdzaj aplikację Fitbit codziennie rano, aby wyświetlić swój wynik w przedziela 1-100 oparty na Twojej aktywności, śnie i zmienności rytmu serca. Wysoki wynik oznacza gotowość do ćwiczeń, a niski sugeruje konieczność regeneracji.

Sprawdzając wynik, zobaczysz również jego składowe, spersonalizowany cel aktywności na dany dzień oraz polecane treningi i sesje regeneracyjne.

Aby sprawdzić swój wynik codziennej gotowości, załóż tracker do snu, a rano uruchom aplikację Fitbit na telefonie. W zakładce Dzisiaj  dotknij kafelka Gotowość .

Więcej informacji w [artykule pomocniczym](#).

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 w [artykule dotyczącym pomocy](#).

Udostępnianie aktywności

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

Więcej informacji w [artykule dotyczącym pomocy](#).

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 > kafelek Charge 5.
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 płatniczych i wybrać, którą ustawić jako domyślną metodę płatności.


Zakupy

Uwaga: Aby dokonywać płatności zbliżeniowych za pomocą Charge 5 w Australii i Nowej Zelandii, postępuj zgodnie z poniższymi instrukcjami dla wszystkich typów kart. Jeśli pojawi się prośba o wprowadzenie kodu PIN, wprowadź 4-cyfrowy kod PIN trackera (nie kod PIN karty). Więcej informacji na temat ustawiania kodu PIN znajdziesz w [artykule dotyczącym pomocy](#).

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, w tym klienci w Australii i Nowej Zelandii:

1. Przesuń palcem w dół od tarczy zegara i dotknij **Płatności** .
2. Gdy pojawi się prośba, podaj swój 4-cyfrowy kod PIN trackera. Domyślna karta pojawi się na ekranie.



3. Aby zapłacić domyślną kartą, przybliż nadgarstek do terminala. Aby zapłacić inną kartą, przewiń, aby znaleźć kartę, której chcesz użyć, i przyłóż nadgarstek do terminala.


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 5 należy podczas korzystania z Fitbit Pay mieć założone na nadgarstku.

Więcej informacji w [artykule dotyczącym pomocy](#).

Zmiana domyślnej karty

1. W zakładce Dzisiaj  w aplikacji Fitbit dotknij zdjęcia profilowego > kafelek Charge 5.
2. Dotknij **Portfel**.
3. Znajdź kartę, którą chcesz ustawić jako domyślną.
4. Dotknij **Ustaw jako domyślną na Charge 5**.

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 44.

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

Rozwiązanie niektórych problemów może wymagać ponownego uruchomienia trackera, natomiast jeśli zamierzasz podarować Charge 5 komuś innemu, warto usunąć z niego dane. Zaktualizuj tracker, aby otrzymać najnowsze oprogramowanie.

Aktualizacja Charge 5

Zaktualizuj tracker, aby pobrać najnowsze usprawnienia funkcji i aktualizacje.



Kiedy będzie dostępna aktualizacja, w aplikacji Fitbit pojawi się powiadomienie. Po rozpoczęciu aktualizacji na Charge 5 i w aplikacji Fitbit wyświetlać się będzie pasek postępu pokazujący stan pobierania do chwili zakończenia aktualizacji. Podczas aktualizacji trzymaj tracker i telefon w pobliżu.

Aby zaktualizować Charge 4, bateria musi być naładowana przynajmniej w 20%. Aktualizacja Charge 5 może rozładować baterię. Zalecamy, by przed przeprowadzeniem aktualizacji podłączyć tracker do ładowania.

Więcej informacji w [artykule dotyczącym pomocy](#).

Ponowne uruchamianie Charge 5

Jeśli nie możesz zsynchronizować Charge 5 albo masz problem ze śledzeniem statystyk lub otrzymywaniem powiadomień, uruchom ponownie tracker z nadgarstka:

1. Przesuń palcem w dół po tarczy zegara, aby znaleźć Ustawienia .
2. Otwórz sekcję Ustawienia  > **Uruchom ponownie urządzenie** > **Uruchom ponownie**.

Jeśli Charge 5 nie odpowiada:

1. Podłącz Charge 5 do kabla zasilającego. Instrukcje znajdziesz w sekcji "[Ładowanie trackera](#)" na stronie 7.



2. Naciśnij przycisk na płaskim końcu ładowarki trzy razy, czekając po 1 sekundzie po każdym naciśnięciu. Następnie zaczekaj 10 sekund albo do chwili, gdy pojawi się logo Fitbit.



Zrestartowanie trackera nie powoduje usunięcia żadnych danych.

Usuwanie danych z Charge 5

Jeśli chcesz podarować Charge 5 komuś innemu albo oddać, wyczyść najpierw swoje dane osobowe:

1. Przesuń palcem w dół po tarczy zegara, aby znaleźć Ustawienia .
2. Otwórz sekcję Ustawienia  > **Informacje o urządzeniu** > **Wyczyść dane użytkownika**.
3. Przesuń palcem w górę, a następnie naciśnij **Trzymaj 3 sek** na 3 sekundy i puść..
4. Kiedy zobaczysz logo Fitbit, a Charge 5 zawibruje, Twoje dane zostały usunięte.

Rozwiązywanie problemów

Jeśli Charge 5 nie działa prawidłowo, sprawdź poniższe wskazówki dotyczące rozwiązywania problemów.

Brak sygnału tętna


Charge 5 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.

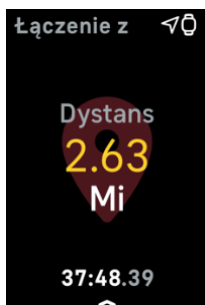


Jeśli tracker nie wykryje sygnału tętna, najpierw upewnij się, że tracker został założony prawidłowo, przesuwając go wyżej lub niżej na nadgarstku albo zaciskając lub rozluźniając opaskę. Charge 5 powinien się stykać ze skórą. Po uniesieniu ręki i wyprostowaniu jej na chwilę, sygnał tętna powinien powrócić.

Więcej informacji w [artykule dotyczącym pomocy](#).

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 z ". Jeśli Charge 5 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 5 znajdzie sygnał, zanim rozpoczniesz trening.

Jeśli masz problem z połączeniem z GPS albo zauważysz, że dystans wydaje się nieprawidłowy, spróbuj postępować zgodnie z następującymi wskazówkami, aby połączyć się z satelitami GPS:

- Do ćwiczeń zakładaj urządzenie zgodnie ze wskazówkami. Więcej informacji w sekcji [Noszenie Charge 5](#) na stronie 11.
- Spróbuj poluzować opaskę o jedno oczko.
- Upewnij się, że urządzenie nie dotyka kości nadgarstka.
- Unikaj zginania nadgarstka do tyłu.
- Aby szybciej złapać sygnał GPS, skieruj nadgarstek w stronę nieba (z dala od drzew i wysokich budynków).
- Nawiąż połączenie z GPS przed rozpoczęciem ćwiczenia.

- Trzymaj rękę równoległą do ciała, blisko głowy, w odległości co najmniej 2 cali.



Więcej informacji znajdziesz w [artykule dotyczącym pomocy](#).

Inne problemy

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

- Urządzenie nie chce przeprowadzić synchronizacji.
- Urządzenie nie odpowiada na dotknięcia czy próby przesuwania palcem.
- Urządzenie nie śledzi kroków ani innych parametrów
- Nie pokazuje powiadomień

Instrukcje znajdziesz w sekcji [Ponowne uruchamianie Charge 5](#) na stronie 47.

Informacje ogólne i dane techniczne

Czujniki i części

Fitbit Charge 5 zawiera następujące czujniki i narzędzia:

- 3-osiowy przyspieszoniomierz, który śledzi sekwencje ruchu
- Wbudowany odbiornik GPS + GLONASS, który śledzi Twoją lokalizację podczas treningu
- Optyczne urządzenie śledzące tętno
- Wielofunkcyjne czujniki elektryczne kompatybilne z aplikacją EDA Scan
- Czujnik światła otoczenia
- Silnik wibracyjny

Materiały

Obudowa Charge 5 jest wykonana z anodowanego aluminium i chirurgicznej stali nierdzewnej. Opaska urządzenia Charge 5 jest wykonana z wytrzymałego materiału silikonowego, z którego wykonanych jest wiele innych zegarków sportowych. Choć stal nierdzewna i anodowane aluminium mogą zawierać ślady niklu, które mogą powodować reakcję alergiczną u osób z nadwrażliwością na nikiel, ilość niklu we wszystkich produktach Fitbit spełnia rygorystyczne wymagania dyrektywy Unii Europejskiej dotyczącej niklu.

Technologia bezprzewodowa

Charge 5 jest wyposażony w odbiornik radiowy Bluetooth 4.0 oraz czip NFC.

Technologia haptyczna

Charge 5 posiada silnik wibracyjny uruchamiany przy alarmach, celach, powiadomieniach, przypomnieniach i innych aplikacjach.

Bateria

Charge 5 zawiera litowo-polimerową baterię akumulatorową.

Pamięć

Charge 5 przechowuje Twoje dane, w tym dzienne statystyki, informacje dotyczące snu oraz historię ćwiczeń przez 7 dni. Starsze dane znajdziesz w aplikacji Fitbit.

Wyświetlacz

Charge 5 ma kolorowy 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)
Wodoodporność	Wodoodporność do 50 m
Maksymalna wysokość pracy	28,000 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 [helpfitbit.com](https://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

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

Settings > **Device Info** > **Regulatory Info**

USA: Federal Communications Commission (FCC) statement

Model FB421

FCC ID: XRAFB421

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

Settings > **Device Info** > **Regulatory Info**

Supplier's Declaration of Conformity

Unique Identifier: FB421

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.

Canada: Industry Canada (IC) statement

Model/Modèle FB421

IC: 8542A-FB421

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

Settings > Device Info > Regulatory Info

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

Paramètres > Informations sur l'appareil > 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

European Union (EU)

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

Settings > Device Info > Regulatory Info

Frequency Bands and Power

Data given here is the maximum radio-frequency power transmitted in the frequency band(s) in which the radio equipment operates.

Bluetooth 2400-2483.5 MHz < 13 dBm EIRP

NFC 13.56 MHz < 42 dBuA/m at 10m

Simplified EU Declaration of Conformity

Hereby, Fitbit LLC declares that the radio equipment type Model FB421 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 LLC erklärt hiermit, dass die Funkgerätypen Modell FB421 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 LLC declara que el tipo de dispositivo de radio Modelo FB421 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 LLC déclare par la présente que les modèles d'appareils radio FB421 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 LLC dichiara che il tipo di apparecchiatura radio Modello FB421 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



Argentina



Australia and New Zealand

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

Settings > Device Info > Regulatory Info



Belarus

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

Settings > Device Info > Regulatory Info



Customs Union

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

[Settings](#) > [Device Info](#) > [Regulatory Info](#)



Indonesia

73244/SDPPI/2021
3788

76114/SDPPI/2021
3788

Israel

מספר אישור אלחוטי של משרד התקשורת הוא . 55-09000
אסור להחליף את האנטנה המקורית של המכשיר ולא לעשות בו כל שינוי טכני אחר

Japan

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

[Settings](#) > [Device Info](#) > [Regulatory Info](#)



201-210387



Kingdom of Saudi Arabia

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

Settings > **Device Info** > **Regulatory Info**

Mexico

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

Settings > **Device Info** > **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

Morocco



AGREE PAR L'ANRT MAROC

Numéro d'agrément: MR00029210ANRT2021

Date d'agrément: 23/06/2021

Nigeria

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

Oman

TRA/TA-R/11836/21

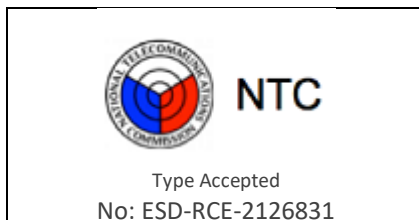
D090258

Paraguay



NR: 2022-01-I-0062

Philippines



Serbia



Singapore

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

Settings > Device Info > Regulatory Info

South Korea

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

Settings > Device Info > Regulatory Info

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：

設置 > 設備信息 > 法規信息

Translation:

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

Settings > Device Info > 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：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 FB421	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。						

United Arab Emirates

TDRA – United Arab Emirates

Dealer ID: DA35294/14

TA RTTE: ER98025/21

Model: FB421

Type: Wireless Activity Tracker

United Kingdom

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

Settings > **Device Info** > **Regulatory Info**

Simplified UK Declaration of Conformity

Hereby, Fitbit LLC declares that the radio equipment type Model FB421 is in compliance with Radio Equipment Regulations 2017. The full text of the UK declaration of conformity is available at the following internet address: www.fitbit.com/legal/safety-instructions



Vietnam



About the Battery

This unit contains a non-replaceable internal lithium-ion battery. The battery can burst or explode, releasing hazardous chemicals. To reduce the risk of fire or burns, do not disassemble, crush, puncture or dispose of in fire or water.

CAUTION: Risk of explosion if battery is replaced by an incorrect type. Dispose of used batteries according to the instructions.

- The battery must be recycled or disposed of properly
- Use the battery only in the specified equipment
- Do not leave the battery in an extremely high temperature environment that may result in an explosion or the leakage of flammable liquid or gas
- Do not subject battery to extremely low air pressure that may result in an explosion or the leakage of flammable liquid or gas

IP Rating

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

Settings > Device Info > Regulatory Info

Model FB421 has a water resistance rating of IPX8 under IEC standard 60529, up to a depth of 50 meters.

Model FB421 has a dust ingress rating of IP6X under IEC standard 60529 which indicates the device is dust-tight.

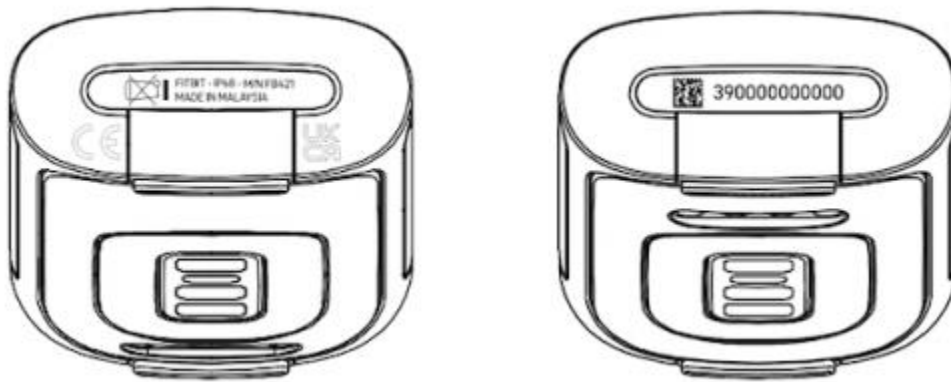
Safety Statement

This equipment has been tested to comply with safety certification in accordance with the specifications of: EN62368-1:2014 + A11:2017, BS EN62368-1:2014 + A11:2017.

Regulatory Markings

Device regulatory markings can be viewed on your device by removing the band. Markings are located in the band attach area.

Band Pocket View



©2022 Fitbit, LLC. 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 [Fitbit Trademark List](#). Wymienione znaki towarowe osób trzecich są własnością ich odpowiednich właścicieli.