



Instrukcja obsługi  
wersja 1.0

## Spis treści

Zaczynamy .....	4
Zawartość opakowania .....	4
Zawartość instrukcji .....	4
Instalacja Fitbit Alta .....	5
Instalacja przy pomocy urządzenia mobilnego .....	5
Instalacja przy pomocy komputera PC z systemem Windows 10.....	5
Instalacja przy pomocy komputera PC z systemem Windows 8.1 lub starszym.....	6
Instalacja przy pomocy komputera Mac .....	6
Synchronizacja z kontem Fitbit .....	7
Jak korzystać z Fitbit Alta.....	8
Jak nosić Fitbit Alta.....	8
Określenie dominującej ręki .....	8
Jak założyć Fitbit Alta .....	8
Obsługa wyświetlacza .....	11
Ładowanie i żywotność baterii.....	11
Sprawdzanie poziomu baterii .....	11
Ładowanie urządzenia .....	12
Czyszczenie Fitbit Alta .....	12
Wymiana paska .....	13
Zdjęcie starego paska.....	13
Założenie nowego paska.....	14
Funkcja automatycznego monitorowania .....	15
Monitorowanie codziennej aktywności .....	15
Monitorowanie snu.....	16
Monitorowanie postępu .....	16
Wybór celu.....	16
Monitorowanie postępu do celu .....	16
Monitorowanie ćwiczeń.....	17
Monitorowanie godzinnej aktywności.....	17
Cichy alarm .....	18
Ustawienie cichego alarmu .....	18
Aplikacja Fitbit dla iOS: .....	18
Aplikacja Fitbit dla Android:.....	18
Aplikacja Fitbit dla Windows 10:.....	18
Odrzucenie cichego alarmu.....	19

Powiadomienia o połączeniach, wiadomościach sms i wydarzeniach z kalendarza .....	20
Wymagania dotyczące kalendarza .....	20
Włączenie powiadomień.....	20
Aplikacja Fitbit dla iOS .....	21
Aplikacja Fitbit dla Android.....	21
Odbieranie przychodzących powiadomień .....	21
Personalizacja Fitbit Alta .....	23
Zmiana wyglądu zegara i orientacji.....	23
Aplikacja Fitbit dla iOS .....	23
Aplikacja Fitbit dla Android.....	23
Aplikacja Fitbit dla Windows 10.....	23
Włączanie i wyłączanie Quick View.....	24
Aplikacja Fitbit dla iOS .....	24
Aplikacja Fitbit dla Android.....	24
Aplikacja Fitbit dla Windows 10.....	24
Aktualizacje Fitbit Alta.....	25
Rozwiązywanie problemów.....	26
Informacje ogólne i specyfikacja Fitbit Alta .....	27
Czujniki, technologia bezprzewodowa i wibracje .....	27
Materiały.....	27
Bateria.....	27
Pamięć.....	27
Wyświetlacz.....	27
Wymiary .....	28
Warunki środowiskowe.....	28
Pomoc .....	28
Zasady zwrotu i gwarancja.....	28
Informacje na temat bezpieczeństwa .....	29
Unia Europejska .....	29
Deklaracja bezpieczeństwa .....	29
Informacje na temat bezpieczeństwa.....	29
Czyszczenie i noszenie urządzenia .....	30
Uwagi na temat wbudowanej baterii .....	31
Informacje na temat likwidacji i recyklingu .....	31

## Zaczynamy

---

Fitbit Alta™ to inteligentna opaska fitness do monitorowania aktywności fizycznej.

### Zawartość opakowania

Wewnątrz zestawu Fitbit Alta znajdują się:



opaska Fitbit Alta



kabel ładujący



bezprzewodowa wtyczka  
do synchronizacji

Fitbit Alta składa się z dwóch części: wymiennego paska i wyświetlacza.

### Zawartość instrukcji

Niniejsza instrukcja wyjaśnia krok po kroku, jak korzystać z opaski Fitbit Alta. Zaczynamy od założenia konta Fitbit i ustawienia synchronizacji danych między nim, a urządzeniem Fitbit Alta. Po zalogowaniu się do panelu użytkownika Fitbit możesz przeglądać i analizować swoje dane, ustawiać cele, wprowadzać spożyte potrawy i wypite napoje, sprawdzać aktywność znajomych i o wiele więcej.

Następnie wyjaśniamy, gdzie znaleźć poszczególne funkcje urządzenia, do czego służą i jak z nich korzystać. Szczegółowe informacje, wskazówki i porady przy rozwiązywaniu problemów można znaleźć na stronie <https://help.fitbit.com>.

## Instalacja Fitbit Alta

---

Aby móc w pełni korzystać z możliwości Fitbit Alta, pobierz darmową aplikację Fitbit dla systemu iOS®, Android™ lub Windows® 10. Jeśli nie posiadasz kompatybilnego urządzenia mobilnego, możesz skorzystać z komputera, ale weź pod uwagę, że funkcja powiadomień o połączeniach, wiadomościach i wydarzeniach nie będzie na nim działać.

### Instalacja przy pomocy urządzenia mobilnego

Aplikacja Fitbit jest dostępna dla ponad 200 urządzeń mobilnych z systemami operacyjnymi iOS, Android i Windows 10.

1. Odwiedź stronę [www.fitbit.com/devices](http://www.fitbit.com/devices) i sprawdź, czy aplikacja Fitbit jest kompatybilna z Twoim urządzeniem.
2. Pobierz aplikację Fitbit w jednym z następujących sklepów, w zależności od posiadanego urządzenia:
  - Apple App Store® – dla urządzeń iOS
  - Sklep Google Play™ – dla urządzeń Android
  - Windows® Store – dla urządzeń mobilnych Windows 10
3. Zainstaluj aplikację (uwaga: do pobrania aplikacji – nawet darmowej – potrzebne jest konto w danym sklepie).
4. Po zainstalowaniu aplikacji otwórz ją i wybierz **Join Fitbit**. Aplikacja poprowadzi Cię przez proces zakładania konta Fitbit i parowania Fitbit Alta z urządzeniem mobilnym. Sparowanie obu urządzeń jest konieczne, aby mogły się ze sobą komunikować i synchronizować dane.

Dane osobiste wprowadzane podczas konfiguracji Fitbit Alta służą do wyliczenia podstawowej przemiany materii (*basal metabolic rate*, BMR), co ułatwia oszacowanie spalania kalorii. Podane informacje są widoczne tylko dla Ciebie, chyba że zdecydujesz się udostępnić znajomym swój wiek, wzrost lub wagę zmieniając ustawienia prywatności Fitbit.

### Instalacja przy pomocy komputera PC z systemem Windows 10

Jeśli nie posiadasz urządzenia mobilnego, możesz przeprowadzić instalację i synchronizację Fitbit Alta na komputerze z systemem Windows 10 za pomocą tej samej aplikacji Fitbit, z której korzystają urządzenia mobilne Windows.

Aby pobrać aplikację, kliknij przycisk Start i otwórz sklep Windows® Store, a następnie wyszukaj wyrażenie „Fitbit app”. Jeśli pobierasz aplikację ze sklepu Windows po raz pierwszy, musisz najpierw założyć konto.

Otwórz aplikację i postępuj zgodnie z poleceniami na ekranie, aby założyć konto Fitbit i skonfigurować opaskę Fitbit Alta. Jeśli komputer obsługuje funkcję Bluetooth, konfiguracja i synchronizacja może się odbyć bezprzewodowo. W przeciwnym wypadku należy użyć bezprzewodowej wtyczki do synchronizacji dołączonej do zestawu.

## Instalacja przy pomocy komputera PC z systemem Windows 8.1 lub starszym

Jeśli nie posiadasz urządzenia mobilnego, możesz przeprowadzić instalację Fitbit Alta na komputerze i przeglądać statystyki na panelu fitbit.com. W tym celu należy najpierw zainstalować darmową aplikację Fitbit Connect, która umożliwi synchronizację danych między opaską Fitbit Alta a panelem fitbit.com.

Aby zainstalować Fitbit Connect i skonfigurować opaskę Fitbit Alta:

1. Wejdź na stronę <http://www.fitbit.com/setup>.
2. Kliknij przycisk „Download for Windows”. Jeśli strona błędnie rozpoznała system operacyjny (np. pokazuje przycisk „Download for Mac”), wybierz najpierw odpowiedni typ systemu.
3. Zapisz plik instalacyjny (FitbitConnect\_Win.exe).
4. Znajdź i dwukrotnie kliknij zapisany plik, aby otworzyć kreatora instalacji.
5. Kliknij **Continue**, aby przeprowadzić instalację Fitbit Connect.
6. Gdy pojawi się odpowiednie polecenie, wybierz **Set up a New Fitbit Device**.
7. Postępuj zgodnie z instrukcjami na ekranie, aby stworzyć konto Fitbit i połączyć je z opaską Fitbit Alta. Jeśli komputer obsługuje funkcję Bluetooth, konfiguracja i synchronizacja może się odbyć bezprzewodowo. W przeciwnym wypadku należy użyć bezprzewodowej wtyczki do synchronizacji dołączonej do zestawu.

Dane osobiste wprowadzane podczas konfiguracji Fitbit Alta służą do wyliczenia podstawowej przemiany materii (*basal metabolic rate*, BMR), co ułatwia oszacowanie spalania kalorii. Podane informacje są widoczne tylko dla Ciebie, chyba że zdecydujesz się udostępnić znajomym swój wiek, wzrost lub wagę zmieniając ustawienia prywatności Fitbit.

## Instalacja przy pomocy komputera Mac

Jeśli nie posiadasz kompatybilnego urządzenia mobilnego, możesz przeprowadzić instalację Fitbit Alta na komputerze i przeglądać statystyki na panelu fitbit.com. W tym celu należy najpierw zainstalować darmową aplikację Fitbit Connect, która umożliwi synchronizację danych między opaską Fitbit Alta a panelem fitbit.com.

Aby zainstalować Fitbit Connect i skonfigurować opaskę Fitbit Alta:

1. Wejdź na stronę <http://www.fitbit.com/setup>.
2. Kliknij przycisk „Download for Mac”. Jeśli strona błędnie rozpoznała system operacyjny (np. pokazuje przycisk „Download for Windows”), wybierz najpierw odpowiedni typ systemu.
3. Zapisz plik instalacyjny (Install Fitbit Connect.pkg).
4. Znajdź i dwukrotnie kliknij zapisany plik, aby otworzyć kreatora instalacji.
5. Kliknij **Continue**, aby przeprowadzić instalację Fitbit Connect.
6. Gdy pojawi się odpowiednie polecenie, wybierz **Set up a New Fitbit Device**.
7. Postępuj zgodnie z instrukcjami na ekranie, aby stworzyć konto Fitbit i połączyć je z opaską Fitbit Alta.

Dane osobiste wprowadzane podczas konfiguracji Fitbit Alta służą do wyliczenia podstawowej przemiany materii (*basal metabolic rate*, BMR), co ułatwia oszacowanie spalania kalorii. Podane informacje są widoczne tylko dla Ciebie, chyba że zdecydujesz się udostępnić znajomym swój wiek, wzrost lub wagę zmieniając ustawienia prywatności Fitbit.

## Synchronizacja z kontem Fitbit

Po skonfigurowaniu opaski Fitbit Alta należy ustawić regularną synchronizację danych, która umożliwi bieżące śledzenie postępów, historii ćwiczeń i zdobytych odznak na panelu fitbit.com. Zalecamy przeprowadzanie synchronizacji codziennie, ale nie jest to konieczne.

Aplikacja Fitbit przeprowadza synchronizację korzystając z technologii Bluetooth Low Energy. Każdorazowe otwarcie aplikacji uruchamia synchronizację, jeśli Fitbit Alta znajduje się w pobliżu. Oprócz tego jeśli użytkownik włączy opcję całodziennej synchronizacji, aplikacja regularnie przeprowadza synchronizację w ciągu dnia.

Aplikacja Fitbit Connect działająca na komputerach Mac także przeprowadza synchronizację za pomocą Bluetooth, dlatego w razie braku tej funkcji do komputera należy podłączyć bezprzewodową wtyczkę do synchronizacji. Aplikacja Fitbit Connect działająca na komputerach PC również wymaga podłączenia wtyczki do komputera. Synchronizację Fitbit Connect można uruchomić w dowolnym momencie, a oprócz tego zostanie automatycznie przeprowadzona co 15 minut, pod warunkiem, że:

- Fitbit Alta znajduje się w zasięgu 9 metrów od komputera.
- Komputer jest włączony (nie w stanie uśpienia) i ma dostęp do Internetu.

## Jak korzystać z Fitbit Alta

---

W tym rozdziale wyjaśniamy, jak nosić, obsługiwać i ładować opaskę Fitbit Alta, a także jak zdjąć oryginalny pasek i zmienić go na inny (dla osób, które kupiły dodatkowy pasek).

### Jak nosić Fitbit Alta

Zakładając opaskę Fitbit Alta zastosuj się do poniższych wskazówek.

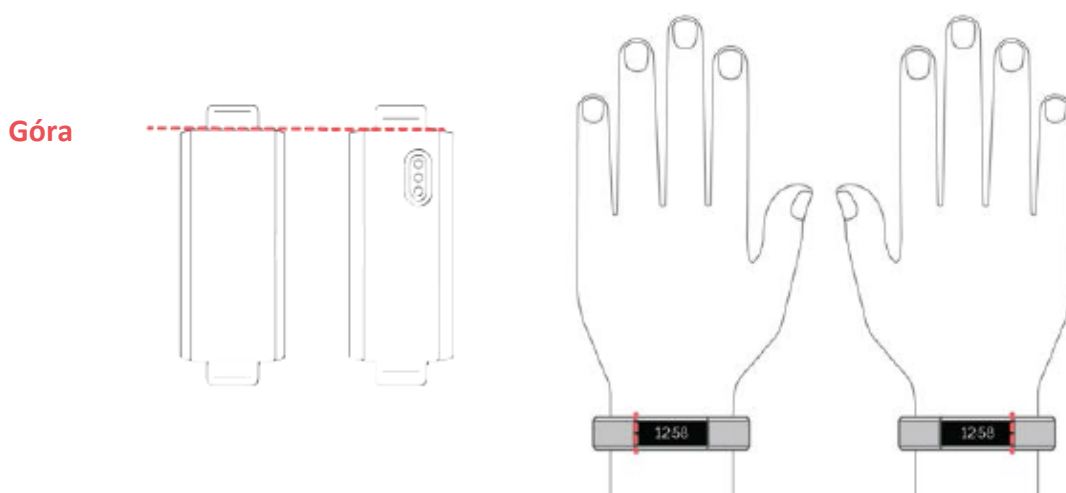
#### Określenie dominującej ręki

Aby zwiększyć dokładność pomiarów Fitbit Alta, należy określić, czy urządzenie jest noszone na dominującej ręce. Dominująca ręka to ta, którą wykonujesz większość czynności w ciągu dnia, takich jak mycie zębów czy pisanie.

Podczas konfiguracji opaski użytkownik zostanie poproszony o określenie, na którym nadgarstku będzie ją nosił. Jeśli po jakimś czasie użytkownik zdecyduje się nosić urządzenie na drugim nadgarstku, wystarczy dopasować to ustawienie w menu Wrist lub Handedness. Oba ustawienia znajdują się w aplikacji Fitbit w sekcji Account.

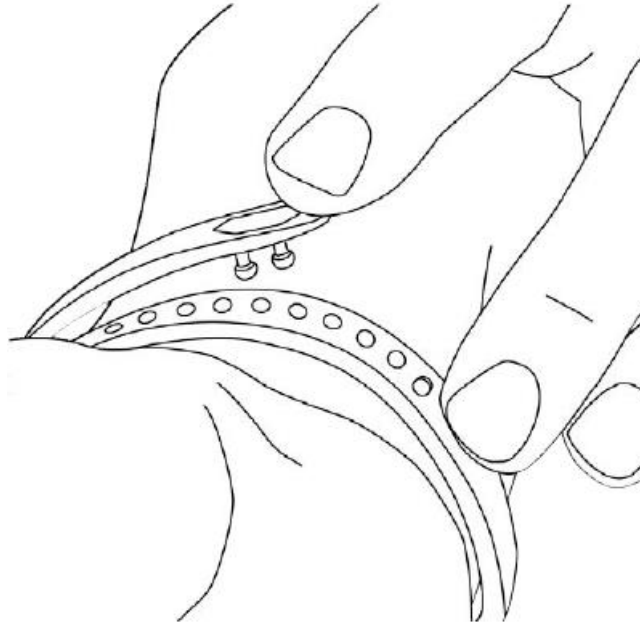
#### Jak założyć Fitbit Alta

1. Załóż opaskę Fitbit Alta na nadgarstek. Górna część opaski (strona z portem ładującym) powinna znajdować się na zewnętrznej stronie nadgarstka.

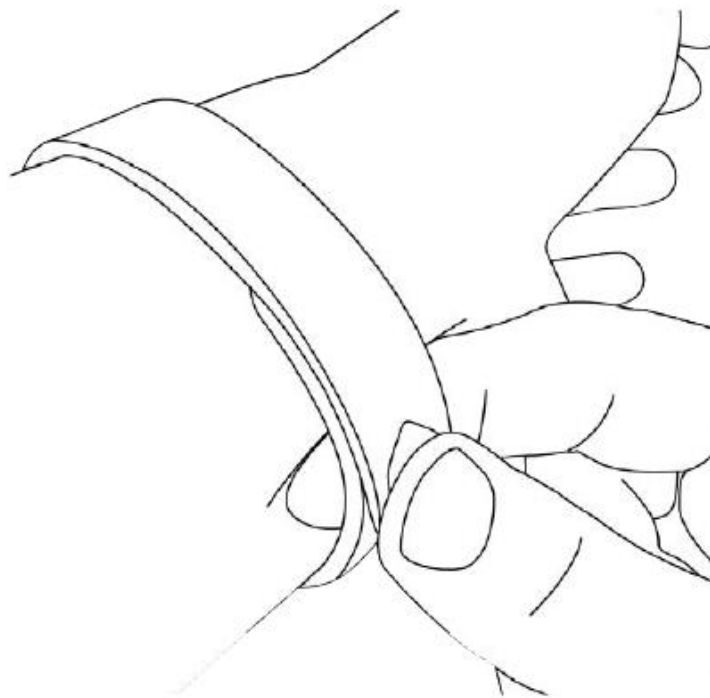




2. Nałóż jeden koniec paska na drugi i wsuń dwie wypustki w dowolne dwa otwory tak, aby jak najlepiej dopasować opaskę do rozmiaru Twojego nadgarstka.



3. Ściśnij wypustki i pasek między kciukiem i palcem wskazującym, aż poczujesz, że pasek został prawidłowo zapięty.



Opaska Fitbit Alta jest prawidłowo zapięta, jeśli obie wypustki znajdują się w otworach.  
Uwaga: opaski Fitbit Alta nie należy zapinać zbyt ciasno.



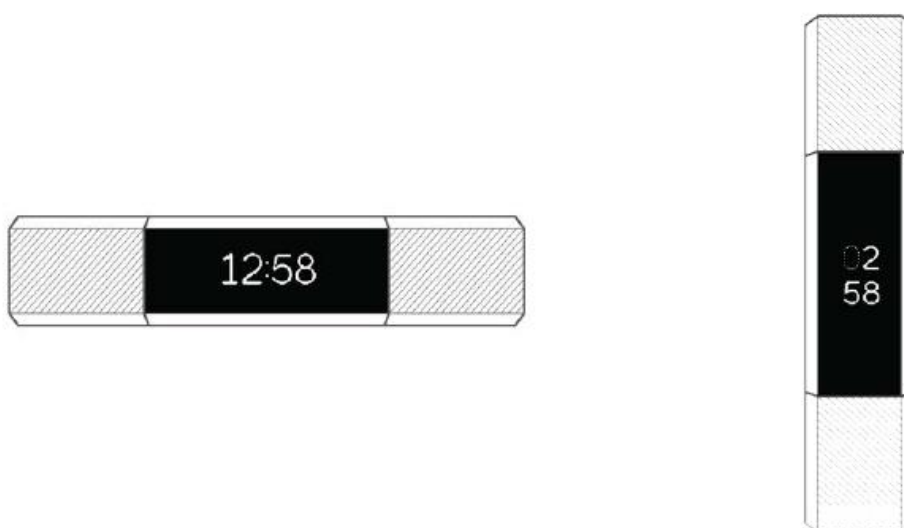
---

**WSKAZÓWKA:** W razie problemów spróbuj najpierw zapiąć opaskę „na sucho”, żeby zobaczyć, jak działa mechanizm zapinający.

---

## Nawigacja

Opaskę Fitbit Alta wyposażono w dotykowy ekran OLED, który wyświetla dane w orientacji poziomej lub pionowej. Oprócz tego użytkownik może wybrać jeden z dostępnych stylów zegara.



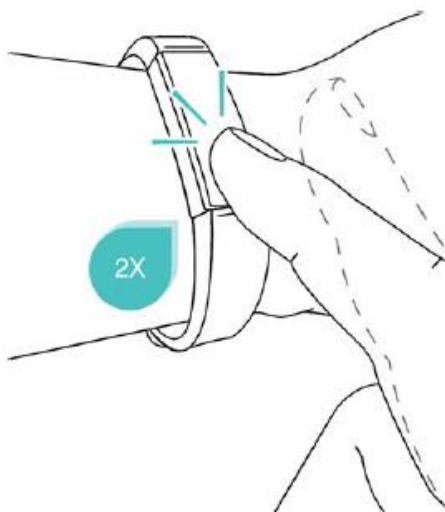
Gdy nie używasz opaski Fitbit Alta, wyświetlacz jest wygaszony. Aby go włączyć:

- Dwukrotnie dotknij wyświetlacz.
- Obróć nadgarstek ku sobie. Jest to funkcja Quick View, którą w razie potrzeby można wyłączyć w menu ustawień.

Dotknij wyświetlacza, aby przeglądać statystyki takie jak ilość zrobionych kroków, pokonana odległość, spalone kalorie i aktywne minuty.

## Obsługa wyświetlacza

Wyświetlacz najlepiej jest dotykać w miejscu, gdzie styka się z paskiem – tak jak pokazano na rysunku poniżej. Aby wybudzić Fitbit Alta, dotknij wyświetlacza dwukrotnie. Aby zobaczyć statystyki, dotknij go jednokrotnie.



Wyświetlacz opaski nie reaguje na przesuwanie palcem po ekranie – zamiast tego należy w niego puknąć.

## Ładowanie i żywotność baterii

W pełni naładowana opaska Fitbit Alta wystarcza na ok 5 dni. Rzeczywista wytrzymałość baterii może się różnić w zależności od sposobu użytkowania urządzenia i wybranych ustawień.

### Sprawdzanie poziomu baterii

Jeśli poziom baterii jest niski, po przejściu do widoku statystyk na wyświetlaczu pojawi się ikona przypominająca o konieczności naładowania Fitbit Alta. Jeśli poziom baterii jest krytyczny, statystyki nie pojawią się, dopóki nie naładujesz opaski.



Krytycznie niski poziom baterii

Poziom baterii można także sprawdzić na panelu [fitbit.com](https://fitbit.com).

## Ładowanie urządzenia

Aby naładować opaskę Fitbit Alta, podłącz jeden koniec kabła ładującego do portu USB na komputerze lub dowolnego standardowego zasilacza USB, a drugi koniec (z klipsem) przypnij do portu znajdującego się na spodzie opaski. Wypustki kabła ładującego powinny znajdować się w jednej linii z portem ładującym opaski, jak pokazano na obrazku poniżej. Po prawidłowym podłączeniu kabła ładującego na wyświetlaczu opaski pojawi się ikona baterii.



Pełne naładowanie baterii zajmuje ok. 1-2 godziny. W trakcie ładowania opaski można dotknąć wyświetlacza, aby sprawdzić aktualny poziom baterii. Po zakończeniu ładowania ikona baterii widoczna na wyświetlaczu jest całkowicie wypełniona. Jeśli opaska nie została jeszcze skonfigurowana, po dotknięciu wyświetlacza pojawi się komunikat przekierowujący użytkownika na stronę <http://www.fitbit.com/setup>.

## Czyszczenie Fitbit Alta

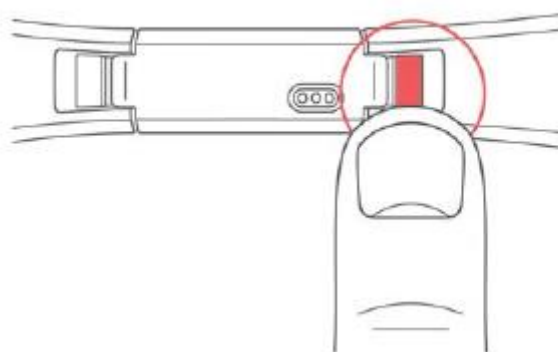
Opaskę Fitbit Alta należy regularnie czyścić. Więcej informacji na ten temat znajduje się na stronie <http://www.fitbit.com/productcare>.

## Wymiana paska

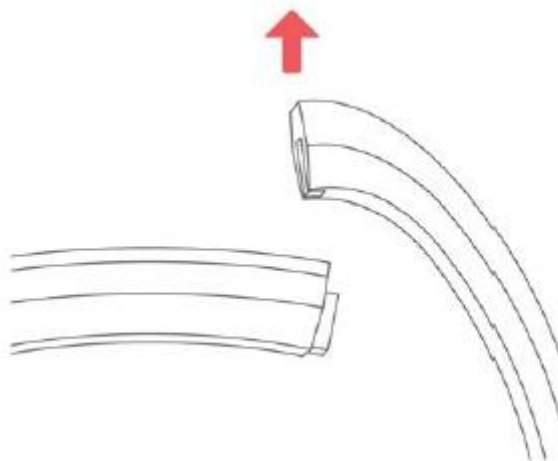
Pasek Fitbit Alta składa się z dwóch części (górnej i dolnej). Można wymienić go na jeden z pasków sprzedawanych oddzielnie.

### Zdjęcie starego paska

1. Obróć Fitbit Alta do dołu i znajdź dwa zaczepy mocujące pasek do wyświetlacza (jeden z każdej strony – w miejscu, gdzie obudowa styka się z paskiem).
2. Naciśnij płaski, metalowy przycisk, aby odblokować zaczep.



3. Przesuń pasek do góry i odłącz go od wyświetlacza.



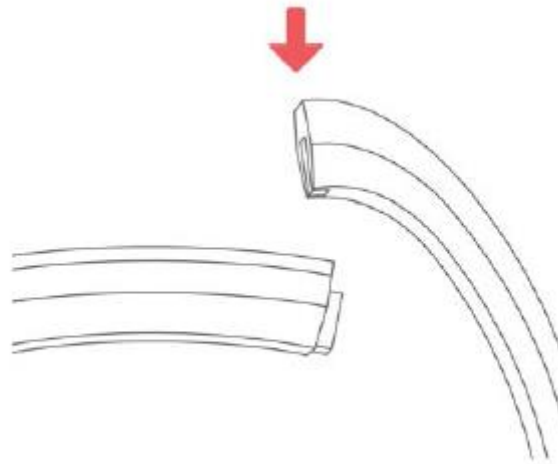
4. Zrób to samo z drugiej strony.

W razie trudności z wypięciem paska delikatnie poruszaj nim w te i z powrotem, aby wysunąć go z zaczepu.

## Założenie nowego paska

Przed założeniem nowego paska sprawdź, która część jest dolna, a która górna. Dolna część paska ma zatrzaski, a górna otwory (tą część należy przypiąć od strony portu ładującego) .

Aby przypiąć nowy pasek, wsuń go od góry na zaczep z brzegu wyświetlacza.



## Funkcja automatycznego monitorowania

---

Fitbit Alta automatycznie śledzi różne aktywności użytkownika i przesyła najnowsze dane do panelu fitbit.com przy każdej synchronizacji.

### Monitorowanie codziennej aktywności

Dotknij wyświetlacza, aby zobaczyć następujące statystyki:

- ilość zrobionych kroków,
- przebyta odległość,
- spalone kalorie,
- aktywne minuty.

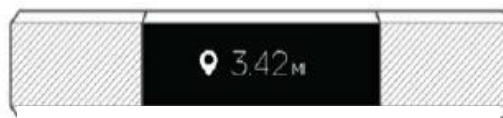
Poza informacjami widocznymi na wyświetlaczu Fitbit Alta śledzi również dane, które można zobaczyć na panelu fitbit.com. Są to:

- przespane godziny i informacje o jakości snu,
- czas aktywności i bezczynności,
- ćwiczenia takie jak bieganie, jazda na rowerze, aerobik i in.

Dwukrotnie dotknij wyświetlacz, aby wybudzić urządzenie. Gdy pojawi się widok zegara, ponownie dotknij wyświetlacz, aby zobaczyć wszystkie statystyki po kolei. Jeśli masz ustawiony alarm, możesz także sprawdzić jego najbliższą godzinę.



Kroki



Odległość



Kalorie



Aktywne minuty

Śledzenie danych na nowy dzień rozpoczyna się o północy w strefie czasowej użytkownika. Choć o tej godzinie następuje reset danych, nie są one usuwane; zamiast tego Fitbit Alta przesyła je do konta fitbit.com podczas najbliższej synchronizacji zegarka.

## Monitorowanie snu

Fitbit Alta automatycznie śledzi przespane godziny, aby zebrać przydatne dane na temat jakości snu użytkownika. Nie trzeba naciskać żadnych przycisków ani przestawiać urządzenia w tryb snu – wystarczy założyć opaskę Fitbit Alta przed pójściem do łóżka.

Domyślny cel pomagający w utrzymaniu zdrowego cyklu okołodobowego to 8 godzin snu dziennie. To ustawienie można zmienić w aplikacji Fitbit lub na panelu fitbit.com, aby dopasować je do własnych potrzeb związanych z ilością snu.

Aby zobaczyć szczegółowe dane dotyczące snu, zsynchronizuj Fitbit Alta i zaloguj się na panelu fitbit.com.

## Monitorowanie postępu

Fitbit Alta na bieżąco śledzi postępy użytkownika, a po osiągnięciu określonego celu przez chwilę świeci i wibruje.

### Wybór celu

Domyślny cel to 10 tys. kroków dziennie, ale możesz wybrać inną ilość zrobionych kroków albo zmienić cel na przebytą odległość, spalone kalorie lub aktywne minuty i ustawić własną wartość docelową.

### Monitorowanie postępu do celu

Pasek widoczny na wyświetlaczu Fitbit Alta pokazuje postęp do celu, aby motywować Cię w ciągu dnia. Na przykład na opasce pokazanej poniżej kropki składające się na pasek postępu informują, że użytkownik pokonał już ponad połowę drogi do celu.





## Monitorowanie ćwiczeń

Funkcja SmartTrack™ umożliwia automatyczne rozpoznawanie i rejestrowanie wielu rodzajów ćwiczeń.

Domyślnie SmartTrack wykrywa nieprzerwany ruch trwający co najmniej 15 minut. Możliwe jest zwiększenie lub zmniejszenie tej wartości albo wyłączenie funkcji SmartTrack dla jednego lub kilku rodzajów ćwiczeń.

Więcej informacji o ustawieniach i personalizacji funkcji SmartTrack znajduje się na stronie [help.fitbit.com](http://help.fitbit.com).

## Monitorowanie godzinnej aktywności

Funkcja Reminders to Move motywuje Cię do większej aktywności w ciągu dnia. Jeśli użytkownik nie zrobił co najmniej 250 kroków w ciągu godziny, 10 minut przed upływem pełnych 60 minut opaska Fitbit Alta zacznie wibrować. Jeśli użytkownik zdąży zrobić odpowiednią ilość kroków na czas, na wyświetlaczu pojawi się komunikat z gratulacjami.

Domyślnie funkcja przypomnień jest włączona codziennie w godzinach 9:00-18:00, ale to ustawienie można też spersonalizować.



Przypomnienie wyświetlane po godzinnej bezczynności

Więcej informacji o okresach aktywności i bezczynności można znaleźć na panelu Fitbit.

## Cichy alarm

---

Fitbit Alta wyposażono w funkcję cichego alarmu, która polega na delikatnym wibrowaniu urządzenia o określonej godzinie. Cichy alarm można ustawić jednorazowo lub tak, aby powtarzał się w określone dni tygodnia. Fitbit Alta pozwala skonfigurować do 8 alarmów naraz.

### Ustawienie cichego alarmu

Postępuj zgodnie z poniższymi instrukcjami, aby ustawić cichy alarm.

#### Aplikacja Fitbit dla iOS:

1. Dotknij kafelek urządzenia w aplikacji Fitbit.
2. Dotknij kafelek Alta.
3. Dotknij **Silent Alarms** > **Set a New Alarm**.
4. Wybierz czas alarmu i dotknij **Save**.

Aby powtórzyć ustawiony alarm, dotknij **Repeat** i wybierz dni tygodnia.

#### Aplikacja Fitbit dla Android:

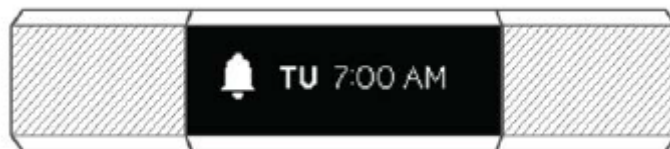
1. Dotknij kafelek urządzenia w aplikacji Fitbit.
2. Dotknij kafelek Alta.
3. Dotknij **Silent Alarm**.
4. Dotknij ikonę **+**.
5. Wybierz czas i ustawienia alarmu.
6. Dotknij **Save**.

#### Aplikacja Fitbit dla Windows 10:

1. Dotknij **Account** w aplikacji Fitbit.
2. Dotknij kafelek Alta.
3. Dotknij **Silent Alarms** > **Add Alarm**.
4. Wybierz czas alarmu i dotknij ikonę potwierdzenia (✓).
5. Wybierz dni, w które alarm ma się powtarzać i dotknij **Save**.

## Odrzucenie cichego alarmu

Włączenie się cichego alarmu powoduje wibrowanie i migotanie wyświetlacza. Aby odrzucić alarm, dwukrotnie dotknij wyświetlacz. Jeśli użytkownik nie zareaguje na czas, alarm powtórzy się jednokrotnie.



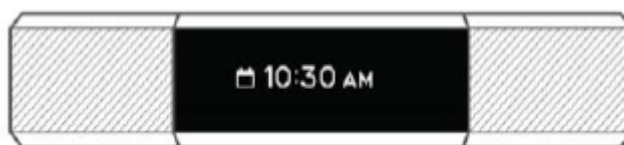
## Powiadomienia o połączeniach, wiadomościach sms i wydarzeniach z kalendarza

---

Obecnie opaska Fitbit Alta jest kompatybilna z ponad 200 urządzeniami mobilnymi iOS i Android, które pozwalają wyświetlać powiadomienia o przychodzących połączeniach, wiadomościach sms i wydarzeniach z kalendarza na wyświetlaczu Fitbit. Pełna lista kompatybilnych urządzeń znajduje się na stronie <http://www.fitbit.com/devices>. Uwaga: ta funkcja nie jest dostępna dla urządzeń korzystających z systemu Windows.

### Wymagania dotyczące kalendarza

Na wyświetlaczu Fitbit Alta pojawiają się wydarzenia z kalendarza i wszelkie inne informacje wysłane z aplikacji kalendarza do urządzenia mobilnego. Jeśli aplikacja kalendarza nie przesyła powiadomień do urządzenia mobilnego, Fitbit Alta także nie wyświetli powiadomień.



W przypadku urządzeń iOS na wyświetlaczu Fitbit Alta pojawiają się powiadomienia z wszystkich kalendarzy zsynchronizowanych z domyślną aplikacją kalendarza iOS. Jeśli dana aplikacja kalendarza nie została zsynchronizowana z aplikacją domyślną, wysłane przez nią powiadomienia nie będą wyświetlane.

W przypadku urządzeń Android na wyświetlaczu Fitbit Alta pojawiają się powiadomienia z aplikacji kalendarza wybranej podczas konfiguracji. Można więc wybrać aplikację domyślną lub aplikację innego producenta.

### Włączenie powiadomień

Aby włączyć powiadomienia, postępuj zgodnie z poniższymi instrukcjami i sprawdź, czy:

- Funkcja Bluetooth na urządzeniu mobilnym jest włączona.
- Fitbit Alta znajduje się w pobliżu.

Uwaga: w przypadku urządzeń iOS powiadomienia o przychodzących połączeniach są domyślnie włączone.

Po włączeniu powiadomień na liście urządzeń Bluetooth sparowanych z urządzeniem mobilnym pojawi się pozycja „Alta”.

## Aplikacja Fitbit dla iOS

Aby otrzymywać powiadomienia o wiadomościach sms lub wydarzeniach z kalendarza:

1. Otwórz aplikację Fitbit i dotknij kafelek Alta.
2. Dotknij **Notifications** i włącz dowolną kombinację powiadomień o połączeniach, wiadomościach sms i wydarzeniach z kalendarza.
3. Postępuj zgodnie z poleceniami na ekranie, aby połączyć urządzenie mobilne z Fitbit Alta.

Więcej informacji na temat funkcji powiadomień znajduje się na stronie [help.fitbit.com](http://help.fitbit.com).

## Aplikacja Fitbit dla Android

Aby otrzymywać powiadomienia o połączeniach, wiadomościach sms lub wydarzeniach z kalendarza:

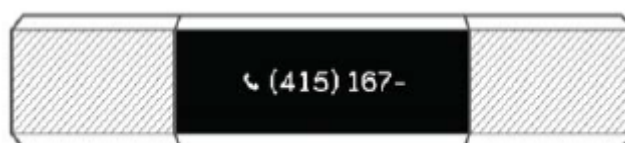
1. Otwórz aplikację Fitbit i dotknij kafelek Alta.
2. Ponownie dotknij kafelek Alta.
3. Dotknij **Notifications** i włącz dowolną kombinację powiadomień o połączeniach, wiadomościach sms i wydarzeniach z kalendarza.
4. Postępuj zgodnie z poleceniami na ekranie, aby połączyć urządzenie mobilne z Fitbit Alta.

Więcej informacji na temat funkcji powiadomień znajduje się na stronie [help.fitbit.com](http://help.fitbit.com).

## Odbieranie przychodzących powiadomień

Jeśli Fitbit Alta i urządzenie mobilne znajdują się w odległości maksymalnie 9 metrów od siebie, przychodzące powiadomienia o połączeniach, wiadomościach sms i wydarzeniach z kalendarza będą sygnalizowane wibracjami opaski i komunikatem na wyświetlaczu. Jeśli wyświetlacz jest wyłączony, dotknij go dwukrotnie lub obróć nadgarstek do siebie. Powiadomienie wyświetla się tylko przez minutę.

W przypadku połączeń powiadomienie przesuwa się po ekranie trzy razy, wyświetlając nazwisko dzwoniącej osoby lub numer telefonu.



W przypadku wiadomości sms i wydarzeń z kalendarza powiadomienie przesuwa się po ekranie jeden raz.



Każde powiadomienie wyświetla maksymalnie 40 znaków.

Uwaga: wszystkie powiadomienia pojawiają się w pozycji poziomej, nawet jeśli normalna orientacja wyświetlacza jest pionowa.

## Personalizacja Fitbit Alta

---

W tym rozdziale wyjaśniono, jak zmienić wygląd wyświetlacza i niektóre funkcje.

### Zmiana wyglądu zegara i orientacji

Opaska Fitbit Alta oferuje różne style zegarów, które mogą być wyświetlane w pozycji pionowej lub poziomej.

Uwaga: powiadomienia o połączeniach, wiadomościach sms i wydarzeniach z kalendarza oraz przypomnienia o godzinnej bezczynności wyświetlają się w pozycji poziomej bez względu na ustawioną orientację zegara.

### Aplikacja Fitbit dla iOS

Aby zmienić styl zegara:

1. Otwórz aplikację Fitbit i dotknij kafelek Alta.
2. Dotknij **Clock Face**.
3. Wybierz styl i orientację zegara.
4. Zsynchronizuj Fitbit Alta, aby zobaczyć zmiany.

### Aplikacja Fitbit dla Android

Aby zmienić styl zegara:

1. Otwórz aplikację Fitbit i dotknij kafelek Alta.
2. Ponownie dotknij kafelek Alta.
3. Dotknij **Clock Face**.
4. Wybierz styl i orientację zegara.
5. Zsynchronizuj Fitbit Alta, aby zobaczyć zmiany.

### Aplikacja Fitbit dla Windows 10

Aby zmienić styl zegara:

1. Otwórz aplikację Fitbit i dotknij **Account**.
2. Dotknij kafelek Alta.
3. Dotknij **Clock Face**.
4. Wybierz styl i orientację zegara.
5. Zsynchronizuj Fitbit Alta, aby zobaczyć zmiany.

## Włączanie i wyłączanie Quick View

Wyświetlacz opaski domyślnie wybudza się po obróceniu nadgarstka do siebie. Ta funkcja nosi nazwę Quick View i może zostać włączona lub wyłączona.

Uwaga: funkcja Quick View zadziała tylko, jeśli opaska jest noszona w odpowiedni sposób (jak opisano w sekcji „Jak nosić Fitbit Alta”).

### Aplikacja Fitbit dla iOS

Aby włączyć lub wyłączyć funkcję Quick View:

1. Otwórz aplikację Fitbit i dotknij kafelek Alta.
2. Dotknij **Quick View**.
3. Zmień ustawienie według uznania.

### Aplikacja Fitbit dla Android

Aby włączyć lub wyłączyć funkcję Quick View:

1. Otwórz aplikację Fitbit i dotknij kafelek Alta.
2. Ponownie dotknij kafelek Alta.
3. Dotknij **Quick View**.
4. Zmień ustawienie według uznania.

### Aplikacja Fitbit dla Windows 10

Aby włączyć lub wyłączyć funkcję Quick View:

1. Otwórz aplikację Fitbit i dotknij **Account**.
2. Dotknij kafelek Alta.
3. Dotknij **Quick View**.
4. Zmień ustawienie według uznania.



## Aktualizacje Fitbit Alta

---

Fitbit regularnie udostępnia darmowe aktualizacje swoich produktów. Zalecamy ich regularne instalowanie, aby zapewnić optymalne funkcjonowanie Fitbit Alta.

W aplikacji Fitbit na bieżąco pojawiają się powiadomienia o dostępności nowych aktualizacji. Po uruchomieniu aktualizacji na wyświetlaczu Fitbit Alta oraz w aplikacji Fitbit pojawi się pasek pokazujący postęp procesu instalacji. Po pomyślnym zakończeniu instalacji na ekranie pojawi się komunikat z potwierdzeniem.

Przeprowadzenie aktualizacji Fitbit Alta zajmuje tylko kilka minut, ale może zużyć dużo mocy baterii. Z tego względu przed rozpoczęciem aktualizacji warto podłączyć opaskę do kabla ładującego.

## Rozwiązywanie problemów

---

Zrestartuj urządzenie Fitbit Alta, aby naprawić następujące problemy:

- Urządzenie nie przeprowadza synchronizacji pomimo udanej instalacji.
- Wyświetlacz urządzenia nie odpowiada.
- Urządzenie nie odpowiada pomimo pełnego naładowania baterii.
- Urządzenie nie rejestruje kroków lub innych danych.

---

**Uwaga:** Zrestartowanie Fitbit Alta nie spowoduje usunięcia żadnych danych.

---

Aby zrestartować urządzenie:

1. Podłącz kabel ładowający do portu USB komputera.
2. Przytnij drugi koniec kabla ładowającego do portu na opasce. Fitbit Alta zacznie się ładować.
3. W ciągu 8 sekund trzykrotnie naciśnij przycisk znajdujący się na kablu ładowającym, robiąc krótkie przerwy między jednym naciśnięciem a drugim. Przycisk znajduje się z tej strony kabla, która została podłączona do komputera.

Po upływie 8 sekund na wyświetlaczu opaski pojawi się logo Fitbit. Oznacza to, że urządzenie zostało prawidłowo zrestartowane.

4. Po pojawieniu się logo Fitbit można odłączyć kabel ładowający.

Aby znaleźć więcej informacji o rozwiązywaniu problemów lub skontaktować się z działem obsługi klienta Fitbit, odwiedź stronę <http://help.fitbit.com>.

# Informacje ogólne i specyfikacja Fitbit Alta

---

## Czujniki, technologia bezprzewodowa i wibracje

Fitbit Alta wyposażono w następujące czujniki:

- trójosiowy przyspieszeniometer MEMS do śledzenia ruchu,
- nadawczo-odbiorcze urządzenie radiowe Bluetooth 4.0,
- silnik wibracyjny informujący użytkownika o osiągniętym celu, powiadomieniach i alarmach za pomocą wibracji.

## Materiały

Pasek dołączony do Fitbit Alta został wykonany z elastycznego, wytrzymałego materiału elastomerowego zbliżonego właściwościami do pasków zegarków sportowych. Nie zawiera lateksu i jest dostępny z wykończeniem z prawdziwej skóry oraz stali nierdzewnej.

Zatrzaski i obudowę Fitbit Alta wykonano ze stali nierdzewnej klasy chirurgicznej. Każda stal nierdzewna zawiera ślady niklu mogące wywołać u niektórych osób reakcję alergiczną, ale wszystkie produkty Fitbit spełniają rygorystyczne wymagania unijnej dyrektywy o dopuszczalnej zawartości niklu.

## Bateria

Fitbit Alta wyposażono w akumulator litowo-polimerowy.

## Pamięć

Fitbit Alta przechowuje szczegółowe informacje minuta po minucie z ostatnich 5 dni, informacje o jakości snu z ostatnich 7 dni, dane SmartTrack z ostatnich 2 dni oraz podsumowania dziennych aktywności z ostatnich 30 dni.

Fitbit Alta zapisuje ilość zrobionych kroków, przebytą odległość, spalone kalorie, aktywne minuty, aktywność godzinna, ćwiczenia SmartTrack oraz dane snu.

## Wyświetlacz

Fitbit Alta wyposażono w wyświetlacz dotykowy OLED.

## Wymiary

Poniższa tabela przedstawia dostępne rozmiary pasków. Uwaga: rozmiar pasków sprzedawanych oddzielnie może się nieco różnić. Paski metalowe są w rozmiarze uniwersalnym.

Mały pasek	Do nadgarstka o obwodzie 13,97 - 17,02 cm
Średni pasek	Do nadgarstka o obwodzie 17,02 – 20,57 cm
Duży pasek	Do nadgarstka o obwodzie 20,57 – 23,62 cm

## Warunki środowiskowe

Temperatura działania	-10° do 45 °C
Temperatura przechowywania	-20° do 60 °C
Wodoodporność	Urządzenie odporne na zachlapania. Nie należy pływać, ani kąpać się z opaską Fitbit Alta.
Maksymalna wysokość działania	9144 m

## Pomoc

Porady dotyczące rozwiązywania problemów oraz dalszą pomoc można uzyskać pod adresem <http://help.fitbit.com>.

## Zasady zwrotu i gwarancja

Informacje na temat gwarancji oraz zasad zwrotu produktów Fitbit znajdują się na stronie <http://www.fitbit.com/returns>.

## Informacje na temat bezpieczeństwa

---

Nazwa modelu: FB406

### Unia Europejska

Deklaracja zgodności z Dyrektywą Unii Europejskiej 1999/5/WE

Fitbit Inc. ma prawo zastosować oznaczenie CE dla modelu ALTA FB406, potwierdzając tym samym jego zgodność z wymogami i przepisami Dyrektywy 1999/5/WE oraz innych stosownych dyrektyw.

Deklaracja zgodności CE dla tego produktu jest dostępna na stronie [fitbit.com/safety](http://fitbit.com/safety).



Zgodność ze standardem R&TT 99/CE/05

### Deklaracja bezpieczeństwa

Urządzenie Fitbit Alta przebadano pod kątem zgodności z certyfikatem bezpieczeństwa według specyfikacji standardów EN60950-1:2006 + A11:2009 + A1:2010 + A12: 2011 + A2:2013.

## Informacje na temat bezpieczeństwa



### Ostrzeżenia

- U niektórych osób długotrwały kontakt urządzenia ze skórą może doprowadzić do podrażnienia lub alergii.
- Urządzenie zawiera elementy elektroniczne, których nieprawidłowe użytkowanie może spowodować obrażenia.
- Jeśli zauważysz jakiegokolwiek zaczerwienienia, spuchnięcia, swędzenia lub inne oznaki podrażnienia skóry dłoni lub nadgarstka powstałe w wyniku noszenia urządzenia, zaprzestań jego użytkowania.
- Nie próbuj zutylizować urządzenia w ogniu – może to spowodować wybuch baterii.
- Przed rozpoczęciem treningów lub zmianą programu ćwiczeń skonsultuj się z lekarzem.

- Jeśli cierpisz na schorzenia, które mogą się pogorszyć w wyniku użytkowania Fitbit Alta, przed rozpoczęciem korzystania z urządzenia skonsultuj się z lekarzem.
- Nie sprawdzaj powiadomień na urządzeniu podczas jazdy rowerem lub w innych sytuacjach wymagających koncentracji.
- Niniejszy produkt nie jest zabawką i nie należy dawać go do zabawy dzieciom ani zwierzętom. Fitbit Alta zawiera małe części, które grożą zadławieniem.
- Bateria oraz materiały, z których wykonano urządzenie mogą być szkodliwe dla środowiska lub spowodować obrażenia, jeśli nie są odpowiednio używane i utylizowane.
- Fitbit Alta nie jest urządzeniem medycznym i nie służy do diagnozy, leczenia ani profilaktyki chorób. Produkt korzysta z nowoczesnych rozwiązań sprzętowych i algorytmów, aby zapewnić jak najdokładniejsze pomiary i wiarygodne dane dotyczące aktywności fizycznej, ale nie dorównuje dokładnością specjalistycznym wyrobom medycznym.

## Czyszczenie i noszenie urządzenia

- Aby ograniczyć podrażnienie skóry, zastosuj się do następujących wskazówek: (1) Regularnie czyść urządzenie; (2) Nie dopuść do zamoczenia urządzenia; (3) Noś urządzenie na tyle luźno, by umożliwić swobodny dostęp powietrza; (4) Od czasu do czasu zdejmuj urządzenie (na ok. godzinę), aby pozwolić skórze odpocząć. Ogranicz stosowanie produktów do pielęgnacji skóry w miejscach stykających się z urządzeniem. Więcej informacji znajdziesz na stronie <http://www.fitbit.com/productcare>. Jeśli zauważysz jakiegokolwiek podrażnienie skóry, zdejmij urządzenie. Objawy utrzymujące się przez dłużej niż 2-3 dni należy skonsultować z lekarzem.
- Dokładne informacje na temat wodoodporności urządzenia znajdziesz na stronie fitbit.com.
- Nie używaj ściernych środków czyszczących do mycia urządzenia Fitbit Alta.
- Natychmiast zdejmij urządzenie, jeśli za bardzo się nagrzeje.
- Nie noś urządzenia Fitbit Alta podczas ładowania.
- Nie ładuj urządzenia Fitbit Alta, jeśli jest wilgotne.
- Nie wkładaj urządzenia Fitbit Alta do zmywarki, pralki ani suszarki.
- Nie wystawiaj urządzenia Fitbit Alta na bezpośrednie, długotrwałe działanie promieni słonecznych.
- Nie wystawiaj urządzenia Fitbit Alta na działanie bardzo niskich lub bardzo wysokich temperatur.
- Nie korzystaj z urządzenia Fitbit Alta w saunie ani łaźni parowej.
- Nie używaj urządzenia, jeśli powierzchnia wyświetlacza jest pęknięta.

## Uwagi na temat wbudowanej baterii

- Fitbit Alta wyposażono we wbudowaną baterię, której nie da się wymienić. Próby modyfikacji produktu lub jego otworzenia spowodują unieważnienie gwarancji i mogą stanowić zagrożenie dla bezpieczeństwa użytkownika.
- Baterię należy ładować zgodnie ze wskazówkami dołączonymi do niniejszej instrukcji obsługi. Ładowanie powinno się odbywać wyłącznie za pomocą komputera, zasilanego huba lub zasilacza certyfikowanego przez renomowane laboratorium testów oraz kabla ładującego dołączonego do zestawu.
- Fitbit Alta używa ładowarki California Energy Commission.



## Informacje na temat likwidacji i recyklingu



Powyższy symbol znajdujący się na urządzeniu lub jego opakowaniu oznacza, że produktu nie wolno wyrzucić razem z innymi śmieciami pochodzącymi z gospodarstwa domowego. Dostarczenie zużytego sprzętu elektronicznego do punktu odbioru elektroodpadów należy do obowiązków osoby kupującej.

Każdy kraj członkowski Unii Europejskiej powinien dysponować siecią punktów odbioru elektroodpadów oraz ośrodkami likwidacji i recyklingu sprzętu elektronicznego. Informacje na temat najbliższego punktu odbioru elektroodpadów można uzyskać w lokalnym urzędzie miejskim lub w sklepie, w którym nabyto urządzenie.



- Nie wyrzucaj urządzenia Fitbit Alta razem z innymi śmieciami z gospodarstwa domowego.
- Likwidacja produktu oraz jego opakowania powinna zostać przeprowadzona zgodnie z lokalnymi przepisami.
- Baterii nie należy wyrzucać do obiegu odpadów komunalnych; wymagają one oddzielnej zbiórki.