

 fitbit charge 2™



Podręcznik użytkownika

Wersja 1.1

Spis treści

Spis treści	2
Wprowadzenie.....	1
Co zawiera pudełko	1
Co zawiera niniejszy dokument	1
Konfiguracja urządzenia Fitbit Charge 2.....	2
Konfiguracja trackera na urządzeniu mobilnym	2
Konfiguracja trackera na komputerze z systemem operacyjnym Windows 10	2
Konfiguracja trackera na komputerze Mac	3
Synchronizacja danych trackera z kontem Fitbit	5
Poznajemy urządzenie Fitbit Charge 2.....	6
Położenie nadgarstka	6
Całodzienne noszenie i ćwiczenia.....	6
Wybór nadgarstka i ręki dominującej	7
Nawigacja	7
Ponowne uruchomienie wygaszonego ekranu.....	7
Korzystanie z zegara i menu	8
Używanie dotyku	9
Czas pracy baterii i ładowanie.....	9
Jak sprawdzić aktualny poziom naładowania baterii.....	9
Ładowanie trackera	10
Pielęgnacja	11
Zmiana paska	11
Usuwanie paska	11
Mocowanie nowego paska	12
Automatyczne monitorowanie z Fitbit Charge 2.....	13
Wyświetlanie statystyk całodziennych.....	13
Wyświetlanie tętna.....	13
Korzystanie ze stref tętna	13
Domyślne strefy tętna	14
Niestandardowe strefy tętna.....	15
Monitorowanie celu aktywności dziennej	15
Wybieranie celu	15
Obserwacja postępu celu	15
Monitorowanie aktywności godzinnej	15
Monitorowanie snu	17
Ustawianie celów snu	17
Ustawianie przypomnień pory do spania.....	17
Uczenie się nawyków snu	17
Ćwiczenie z Fitbit Charge 2.....	18
Korzystanie z funkcji SmartTrack	18
Korzystanie z menu Ćwiczenia	18
Wymagania GPS.....	18
Monitorowanie ćwiczenia.....	19
Ćwiczenie oddechu kierowanego z urządzeniem Charge 2.....	21

Korzystanie z alarmów w trybie cichym	22
Włączanie lub wyłączenie alarmów w trybie cichym	22
Aby porzucić alarm	22
Odbieranie połączeń, wiadomości SMS i powiadomień kalendarza	23
Wymagania dotyczące kalendarza.....	23
Włączanie powiadomień.....	23
Wyświetlanie powiadomień przychodzących	24
Dostosowywanie urządzenia Fitbit Charge 2	26
Zmiana tarczy zegara	26
Korzystanie z funkcji Quick View.....	26
Dostosowanie pulsometru	26
Aktualizacja urządzenia Fitbit Charge 2	27
Rozwiązywanie problemów z urządzeniem Fitbit Charge 2	28
Zanik sygnału pomiaru tętna	28
Zachowanie niespodziewane	28
Informacje ogólne i dane techniczne urządzenia Fitbit Charge 2	30
Czujniki	30
Materiały	30
Technologia łączności bezprzewodowej	30
Wyczuwalne potwierdzenie akcji.....	30
Bateria	30
Pamięć.....	30
Wyświetlacz.....	31
Rozmiar	31
Warunki środowiskowe	31
Dowiedz się więcej	32
Polityka zwrotów i gwarancji.....	32
Ostrzeżenia prawne i dotyczące bezpieczeństwa	33
USA: Oświadczenie zgodności z przepisami Federalnej Komisji Łączności (FCC)	33
Kanada: Oświadczenie zgodności z przepisami Ministerstwa Przemysłu Kanady (IC).....	34
Unia Europejska (WE)	34
Australia i Nowa Zelandia.....	36
Chiny.....	36
Izrael	36
Japonia	37
Meksyk.....	37
Oman	37
Republika Filipin	37
Serbia	38
Singapur	38
Republika Południowej Afryki	38
Korea Południowa	38
Tajwan	39
Zjednoczone Emiraty Arabskie.....	40
Oświadczenie o bezpieczeństwie.....	40

Wprowadzenie

Witamy w podręczniku użytkownika urządzenia Fitbit Charge 2™, czyli opaski fitness typu smartband, która pomaga z klasą osiągnąć postawione sobie cele. Zachęcamy do poświęcenia czasu na przejrzenie informacji dotyczących bezpieczeństwa na stronie <http://www.fitbit.com/safety>.

Co zawiera pudełko

Pudełko z urządzeniem Fitbit Charge 2 zawiera:



Tracker



Kabel ładujący

Górny i dolny pasek opaski fitness można wymieniać na paski sprzedawane oddzielnie, w różnych kolorach i z różnych materiałów.

Co zawiera niniejszy dokument

Pomagamy zacząć przygodę Twoją z opaską przez stworzenie konta Fitbit® i zapewnienie, że Twój tracker jest w stanie przysyłać dane, które pobiera z urządzenia na pulpit nawigacyjny. Pulpit nawigacyjny to miejsce, gdzie można ustawiać cele, analizować dane zebrane do tej pory, określać trendy, zapisywać stosowaną dietę i ilość spożytej wody, podążać za znajomymi i wiele więcej. W momencie zakończenia konfiguracji urządzenie tracker jest gotowy do rozpoczęcia pracy.

W dalszej kolejności, wyjaśniamy jak wyszukać konkretne funkcje i korzystać z nich, a także jak dopasować swoje preferencje. Więcej informacji, wskazówek i sposobów wykrywania i rozwiązywania problemów, można znaleźć w wyczerpujących artykułach na stronie help.fitbit.com.

Konfiguracja urządzenia Fitbit Charge 2

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

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

Konfiguracja trackera na urządzeniu mobilnym

Darmowa aplikacja Fitbit jest obsługiwana przez ponad 200 urządzeń mobilnych, które działają na systemach operacyjnych iOS, Android oraz Windows 10.

Aby zacząć:

1. Upewnij się, że aplikacja Fitbit jest kompatybilna z urządzeniem mobilnym stosowanym przez ciebie, sprawdzając na stronie <http://www.fitbit.com/devices>.
2. Znajdź aplikację Fitbit w następujących lokalizacjach, w zależności od używanego urządzenia:
 - Apple® App Store® dla urządzeń iOS, takich jak iPhone® czy iPad®.
 - Sklep Google Play™ dla urządzeń z Androidem, takich jak Samsung® Galaxy® S5 czy Motorola Droid Turbo.
 - Sklep Microsoft® Windows dla urządzeń mobilnych z Windows 10, takich jak telefony Lumia™ czy tablety Surface™.
3. Zainstaluj aplikację. Należy zauważyć, że w przypadku braku konta w sklepie, konieczne będzie jego utworzenie przed rozpoczęciem pobierania aplikacji.
4. Kiedy aplikacja została już zainstalowana, otwórz ją i wybierz **Join Fitbit** (pol. dołącz do Fitbit), a następnie odpowiedz na serię pytań, które pomogą w stworzeniu konta Fitbit lub zaloguj się na istniejące konto.
5. Kontynuuj zgodnie z instrukcjami na ekranie, aby połączyć lub **sparować** opaskę Charge 2 z urządzeniem mobilnym. Parowanie zapewnia, że tracker i urządzenie mobilne mogą komunikować się ze sobą (synchronizować dane w obydwie strony).

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

Konfiguracja trackera na komputerze z systemem operacyjnym Windows 10

Jeśli nie posiadasz urządzenia mobilnego, możesz dokonać konfiguracji trackera

korzystając z komputera z systemem Windows 10 z włączoną transmisją Bluetooth. Ta sama aplikacja, która dostępna jest na urządzenia mobilne z systemem Windows 10, dostępna jest na komputer.

Aby uzyskać aplikację Fitbit na komputerze:

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

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

Konfiguracja trackera na komputerze Mac

Jeśli nie posiadasz kompatybilnego urządzenia mobilnego, możesz skonfigurować swój tracker z komputerem Mac z włączoną transmisją Bluetooth i korzystać z pulpitu nawigacyjnego fitbit.com, aby sprawdzać swoje statystyki. Aby skorzystać z tej metody, należy zainstalować darmową aplikację Fitbit Connect, która umożliwia opasce Charge 2 synchronizowanie danych z pulpitem nawigacyjnym fitbit.com.

Aby zainstalować Fitbit Connect i skonfigurować tracker:

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



4. Kliknij dwukrotnie na Install (pol. zainstaluj) Fitbit Connect.pkg. Otworzy się instalator programu Fitbit Installer.
5. Kliknij **Continue** (pol. kontynuuj), aby przejść przez instalator.

6. Po wyświetleniu monitu, wybierz **Set up a New Fitbit Device** (pol. skonfiguruj nowe urządzenie Fitbit).
7. Postępuj zgodnie z instrukcjami na ekranie, aby stworzyć konto Fitbit lub zalogować się na istniejące konto i połączyć tracker z programem Fitbit Connect.

Po zakończeniu konfiguracji, Fitbit przeprowadzi przez wprowadzenie do nowego urządzenia Charge 2, a później przejdzie do pulpitu nawigacyjnego fitbit.com

Synchronizacja danych trackera z kontem Fitbit

Po rozpoczęciu korzystania z urządzenia Charge 2, należy regularnie przeprowadzać synchronizację z pulpitem nawigacyjnym Fitbit. Pulpit nawigacyjny to miejsce, gdzie możesz śledzić postępy, sprawdzić historię ćwiczeń, śledzić cykl snu, uczestniczyć w wyzwaniach i wiele więcej. Zalecamy synchronizację przynajmniej raz dziennie.

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

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

Fitbit Connect synchronizuje się co 15 minut, jeśli tracker jest w odległości 6 m od komputera. Aby wymusić synchronizację, kliknij na ikonę Fitbit Connect zlokalizowaną niedaleko panelu czasu i daty na komputerze lub wybierz **Sync Now**.

Poznajemy urządzenie Fitbit Charge 2

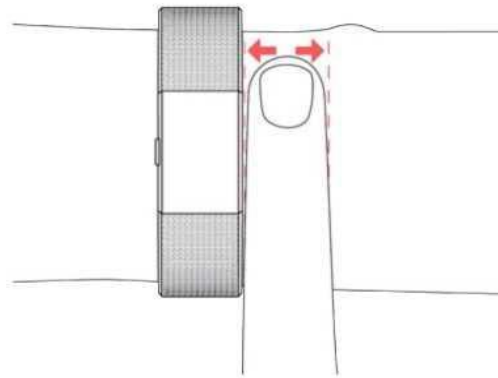
W tej sekcji opisano najlepszy sposób noszenia, nawigacji oraz ładowania trackera. Jeśli dokupiono dodatkowy pasek, znajdą się tutaj również instrukcje dotyczące ściągania oryginalnego paska i zakładania zamiennika.

Położenie nadgarstka

Przejrzyj niniejsze porady, aby upewnić się, że tracker noszony jest w sposób pozwalający na osiągnięcie optymalnych wyników.

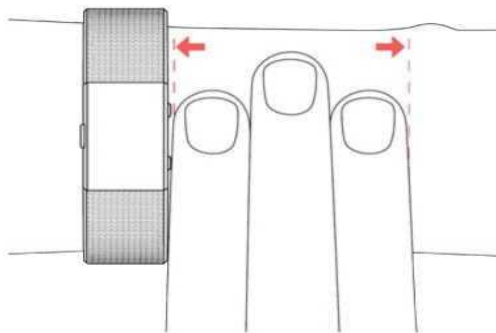
Całodzienne noszenie i ćwiczenia

W trakcie noszenia całodziennego, kiedy użytkownik nie ćwiczy, opaska Charge 2 powinna zazwyczaj spoczywać na szerokość palca poniżej kości nadgarstka i leżeć płasko, tak jak w przypadku zwykłego zegarka.



Dla zoptymalizowanego monitorowania tętna, należy pamiętać poniższe porady:

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



2. Nie należy nosić trackera zbyt ciasno. Ciasno zapięty pasek ogranicza przepływ krwi, potencjalnie wpływając na odbiór sygnału pomiaru tętna. W związku z tym, pasek trackera powinien być zaciśnięty nieco mocniej (w sposób wygodny, ale nie ograniczający) w trakcie ćwiczeń, niż w przypadku noszenia całodziennego.
3. Przy treningach interwałowych o wysokiej intensywności lub innych aktywnościach, gdzie nadgarstek porusza się energicznie i nierytmicznie, ruch może ograniczać zdolność czujnika do odczytywania tętna. Podobnie, przy ćwiczeniach takich jak podnoszenie ciężarów lub wioślarstwo, mięśnie wokół nadgarstka mogą napinać się w taki sposób, że opaska będzie się napinać i obluźnywać podczas wykonywania ćwiczenia. Jeśli tracker nie pokazuje odczytu tętna, spróbuj rozluźnić nadgarstek i pozostań nieruchomo przez krótki czas (ok. 10 sekund). Po tym czasie odczyt tętna powinien być możliwy.

Wybór nadgarstka i ręki dominującej

Dla większej dokładności pomiaru, należy określić na którym nadgarstku noszony tracker (prawy czy lewy) oraz którą rękę użytkownik uważa za dominującą (prawa czy lewa). Dominującą ręką, jest ta, której używa się zazwyczaj do pisania czy rzucania.

W trakcie konfiguracji, użytkownik zostanie poproszony o wybranie nadgarstka, na którym tracker będzie noszony. W razie decyzji o zmianie nadgarstka, należy zmienić ustawienia nadgarstka (ang. Wrist). Można również zmienić rękę dominującą w dowolnym momencie, korzystając z ustawień ręki dominującej (ang. Handedness). Obydwa ustawienia można znaleźć w sekcji konto (ang. Account) aplikacji Fitbit lub w sekcji dane personalne (ang. Personal Info) ustawień pulpitu nawigacyjnego fitbit.com

Nawigacja

Charge 2 posiada wyświetlacz dotykowy OLED i jeden przycisk.

Ponowne uruchomienie wygaszonego ekranu

Jeśli nie korzystasz z Charge 2, wyświetlacz pozostaje wyłączony. Aby go uruchomić:

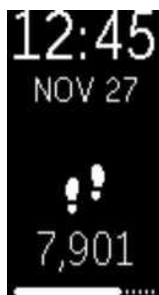
- Naciśnij przycisk

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

Korzystanie z zegara i menu

Ekran domyślny lub startowy stanowi zegar, który dostępny jest w kilku stylach. Na ekranie zegara można:

- Stuknąć, aby sprawdzić ilość kroków, tętno, odległość, spalone kalorie, ilość pięt, minuty aktywności oraz aktywność godzinową.
- Poruszać się po menu po przyciśnięciu przycisku.
- Nacisnąć i przytrzymać przycisk, aby wyłączyć powiadomienia, w tym przypomnienie o ruchu.



Możesz dostosować zarówno statystyki, jak i menu pokazywane na trackerze. Aby dowiedzieć się więcej, wejdź na stronę help.fitbit.com.

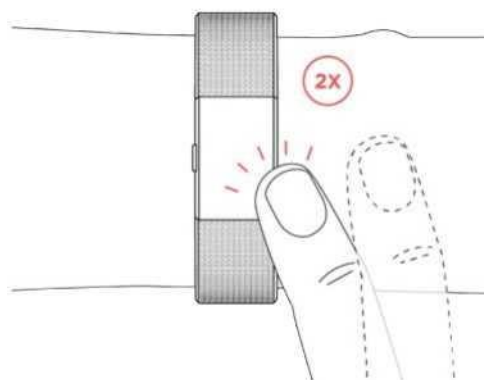
Po wyświetleniu ekranu zegara, możesz przełączać się między różnymi pozycjami menu, aby sprawdzić informacje lub korzystać z funkcji trackera. Dostępne są następujące pozycje menu:

- Tętno—Pokazuje bieżące tętno. Stuknij, aby zobaczyć tętno w stanie spoczynku.
- Ćwiczenia—Stuknij, aby przejść przez wybór ćwiczeń, następnie naciśnij i przytrzymaj przycisk, aby rozpocząć wybrane ćwiczenie. Aby zakończyć ćwiczenie, ponownie naciśnij przycisk i przytrzymaj go.
- Relaks—Stuknij, aby wybrać sesję oddychania kierowanego. Naciśnij i przytrzymaj przycisk, aby rozpocząć sesję.
- Stoper—Naciśnij i przytrzymaj przycisk, aby uruchomić stoper. Naciśnij przycisk, aby zatrzymać i wznowić stoper. Naciśnij i przytrzymaj przycisk ponownie, aby wyzerować stoper.
- Alarmy—Stuknij, aby przewijać pośród wszystkich alarmów, które zostały ustawione. Naciśnij i przytrzymaj przycisk, aby wyłączyć lub włączyć dowolny alarm. Ekran alarmów pokazuje się wyłącznie, kiedy ustawiono jakikolwiek alarm.
- Powiadomienia—Naciśnij i przytrzymaj przycisk, aby włączyć lub wyłączyć powiadomienia. Jeśli powiadomienia zostaną wyłączone, tracker nie powiadomi użytkownika w razie rozmowy telefonicznej, wiadomości SMS lub alarmu kalendarzowego na urządzeniu mobilnym. Użytkownik nie zobaczy również przypomnień o ruchu.
- Bateria—Pokazuje procent naładowania baterii trackera. Ekran baterii pojawia się wyłącznie, jeśli zostanie włączony w ustawieniach trackera.



Sterowanie dotykowe

Aby uzyskać najlepsze wyniki, należy stuknąć na wyświetlaczu w miejscu, gdzie ekran łączy się z paskiem, jak pokazano na obrazku poniżej. Aby wybudzić tracker, stuknij palcem podwójnie; aby przeglądać statystyki lub menu, stuknij palcem raz.



Urządzenie Charger 2 nie reaguje na gesty przewijania. Aby przewijać menu, należy użyć przycisku lub mocno i szybko stuknąć w ekran.

Czas pracy baterii i ładowanie

Czas pracy w pełni naładowanej opaski Charge 2 wynosi do pięciu dni. Czas pracy baterii oraz cykle ładowania różnią się zależnie od użytkowania i innych czynników; rzeczywiste wyniki będą się różnić.

Jak sprawdzić aktualny poziom naładowania baterii

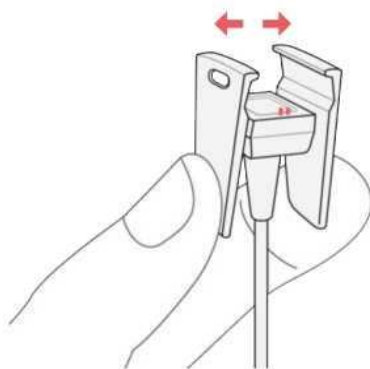
Jeśli poziom naładowania baterii jest niski, po wybudzeniu opaski Charge 2 po kilku sekundach ukaże się ikona niskiej baterii. Jeśli pojawi się ikona krytycznego poziomu naładowania baterii, nie będziesz w stanie nawigować pośród żadnych ekranów trackera do czasu aż tracker nie zostanie naładowany. Tracker kontynuuje monitorowanie twojej aktywności do momentu wyczerpania się baterii.

Możesz sprawdzić poziom naładowania baterii w dowolnym momencie na ekranie poziomu baterii w urządzeniu lub na pulpicie nawigacyjnym Fitbit. Aby zobaczyć ekran poziomu baterii, należy wejść w pozycję menu odpowiadającą baterii w aplikacji Fitbit.

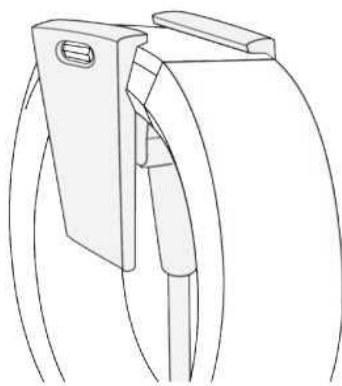
Ładowanie trackera

Aby naładować swój tracker:

1. Podłącz kabel ładujący do portu USB w komputerze lub do ładowarki ściennej USB z certyfikatem UL.
2. Do tylnej strony trackera zamocuj klips znajdujący się na drugim końcu kabla ładującego tak, aby kabel został wprowadzony do portu ładowania. Styki kabla ładującego muszą być prawidłowo dopasowane do portu.



3. Upewnij się, że przycisk na trackerze jest wyrównany z otworem przycisku na kablu ładującym. Prawidłowe podłączenie do ładowania jest zasygnalizowane wibracją trackera oraz pojawieniem się ikony baterii na wyświetlaczu. Ikona baterii znika po trzech sekundach.



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

Czyszczenie

Ważne jest, aby regularnie czyścić i osuszać opaskę Charge 2. Aby uzyskać instrukcje i więcej informacji, odwiedź stronę <http://www.fitbit.com/productcare>.

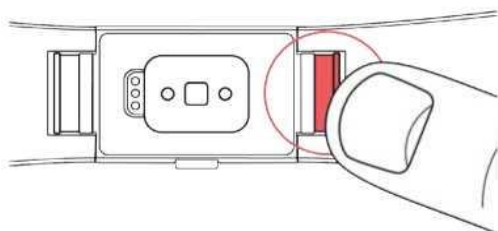
Wymiana paska

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

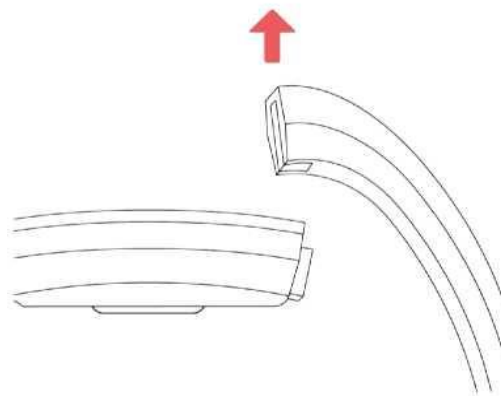
Usuwanie paska

Aby usunąć pasek:

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



3. Wsuń pasek, aby uwolnić go z trackera.



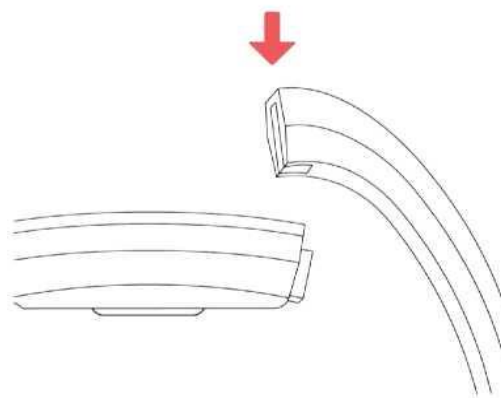
4. Powtórz czynność na drugim zatrzasku.

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

Montowanie nowego paska

Przed zamontowaniem nowego paska, najpierw zidentyfikuj pasek górny i dolny. Pasek górny zakończony jest sprzączką. Pasek dolny posiada otwory i powinien być zamocowany bliżej portu ładowania.

Aby zamocować pasek, przesuwaj go w dół przy końcu trackera do momentu, zaskoczy na swoje miejsce.



Automatyczne monitorowanie z Fitbit Charge 2

Twoja opaska Charge 2 stale monitoruje różne statystyki zawsze, gdy jest założona. Dane przekazywane są do panelu nawigacyjnego przy każdej synchronizacji trackera.

Wyświetlanie statystyk całodziennych

Naciśnij przycisk, aby wybudzić urządzenie Charge 2 i zobaczyć porę dnia. Stuknij na ekranie, aby zobaczyć każdą z poniższych statystyk całodziennych:

- Ilość kroków
- Bieżące tętno
- Przebyta odległość
- Spalone kalorie
- Ilość pięt
- Minuty aktywności
- Aktywność godzinowa

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

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

Uwaga: Urządzenie Charge 2 resetuje się o północy i zaczyna nowy dzień.

Wyświetlanie tętna

Charge 2 pozwala na wyświetlanie tętna w czasie rzeczywistym oraz tętna spoczynkowego na trackerze. Aby zobaczyć swoje tętno, naciśnij przycisk do czasu, aż wyświetli się ekran tętna, gdzie pokaże się bieżące tętno. Stuknij, aby zobaczyć tętno w stanie spoczynku.

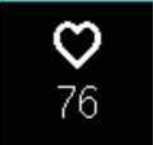



Korzystanie ze stref tętna

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

Domyślne strefy tętna

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

Ikona serca, którą widać nad bieżącym tętnem przedstawia aktualną strefę. W poniższej tabeli opisane zostały różne strefy tętna.

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

Niestandardowe strefy tętna

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

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

Monitorowanie celu aktywności dziennej

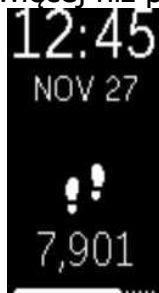
Twoja opaska Charge 2 śledzi postępy w stosunku do dziennej aktywności, którą wybierzesz. W przypadku osiągnięcia danego celu, tracker wibruje i pokazuje animację świętowania celu.

Wybieranie celu

Domyślnie cel ustawiono na 10 000 kroków dziennie. Cel można zmienić na przebytą odległość, spalone kalorie, minuty aktywności lub ilość pięter i wybrać odpowiadającą wartość, zgodnie z preferencjami. Na przykład, użytkownik może zachować kroki jako cel, ale wartość docelową z 10 000 do 20 000 kroków.

Obserwacja postępu celu

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



Monitorowanie aktywności godzinnej

Charge 2 pomaga w zachowaniu aktywności przez cały dzień poprzez monitorowanie czasu bez ruchu oraz przypominając o ćwiczeniach.

Jeśli nie zostało pokonane przynajmniej 250 kroków w przeciągu godziny, na dziesięć minut przed upływem godziny urządzenie zacznie wibrować, przypominając o spacerze.

Kiedy po przypomnieniu cel 250 kroków zostanie osiągnięty, urządzenie będzie wibrować po raz drugi i pojawi się wiadomość z gratulacjami.

Przy osiągnięciu celu w każdej godzinie, pojawi się również animacja świętowania celu dziennego



Animacja świętowania celu godzinnego



Animacja świętowania celu dziennego

Monitorowanie snu

Aby monitorować zarówno czas, jak i jakość snu, należy spać z opaską Charge 2 na rękę. Aby zobaczyć dane dotyczące snu, zsynchronizuj tracker po przebudzeniu się i sprawdź pulpit nawigacyjny.

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

Ustawianie celów snu

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

Ustawianie przypomnień pory spania

Panel nawigacji Fitbit może polecić stałe pory snu i godziny pobudki, aby pomóc polepszyć stałość cykli snu. Można również wybrać opcję przypomnienia, że nadchodzi pora spania.

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

Uczenie się prawidłowych nawyków spania

Urządzenie Charge 2 monitoruje kilka parametrów snu, czas snu i czas każdej fazy snu. Jeśli urządzenie zastosuje się z pulpitem nawigacyjnym Fitbit, Charge 2 może pomóc w porównaniu cyklu snu danego użytkownika do innych osób, które są w podobnym wieku, tej samej płci itp. Aby uzyskać więcej informacji na temat tego co dzieje się w czasie, kiedy śpisz, odwiedź stronę help.fitbit.com.

Ćwiczenie z Fitbit Charge 2

Opaska Charge 2 korzysta z funkcji SmartTrack™, aby automatycznie wykrywać i zapisywać wybrane ćwiczenia. Celem uzyskania większej precyzji oraz sprawdzania statystyk w czasie rzeczywistym oraz podsumowania treningu bezpośrednio z nadgarstka, można zawiadomić tracker o początku i zakończeniu treningu. Wszystkie treningi pojawiają się w historii ćwiczeń, co umożliwia dogłębną analizę i porównanie.

Korzystanie z funkcji SmartTrack

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

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

Korzystanie z menu Ćwiczenia

Celem dostosowania menu Ćwiczenia można wybrać swoje ulubione rodzaje ćwiczeń z kilkudziesięciu dostępnych. Niektóre ćwiczenia, jak np. bieganie, jazda na rowerze, piesze wycieczki, posiadają opcję GPS.

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

Uwaga: Urządzenie Charge 2 nie posiada wbudowanego GPS. Funkcja *Connected* GPS (pol. połączono z GPS) opaski fitness współpracuje z czujnikami GPS na pobliskim urządzeniu mobilnym, celem prezentowania danych dotyczących tempa i odległości w czasie rzeczywistym, jak również zapisywania mapy trasy. Uruchomienie funkcji *Connected* GPS umożliwia bardziej precyzyjne monitorowanie statystyk ćwiczeń.

Funkcja *Connected* GPS dostępna jest w aplikacji Fitbit dla Windows 10.

Wymagania GPS

Funkcja *Connected* GPS dostępna jest także dla urządzeń mobilnych z systemami iOS oraz Android. Aby uzyskać więcej informacji na temat konfiguracji funkcji *Connected* GPS, odwiedź help.fitbit.com.

1. Jeśli użytkownik korzysta z funkcji Connected GPS, należy upewnić się, że włączona jest zarówno transmisja Bluetooth, jak i GPS na telefonie, a tracker został sparowany z telefonem.
2. Upewnij się, że aplikacja Fitbit posiada pozwolenie na wykorzystanie GPS lub usług lokalnych.
3. Dokonaj weryfikacji czy funkcja Connected GPS została włączona dla ćwiczenia w aplikacji Fitbit.
 - a. Znajdź Exercise shortcuts (pol. skróty ćwiczeń) w aplikacji Fitbit. Aby uzyskać więcej informacji, odwiedź help.fitbit.com.
 - b. Stuknij na ćwiczeniu, które chcesz monitorować i upewnij się, że funkcja Connected GPS została włączona.

Monitorowanie ćwiczenia

Aby monitorować ćwiczenie:

1. Naciśnij przycisk na trackerze do czasu pojawienia się ekranu Ćwiczenia, a później stuknij, aby odnaleźć ćwiczenie, które chcesz wybrać.
2. Naciśnij i przytrzymaj przycisk, aby rozpocząć ćwiczenie. Jeśli na górze pojawia się ikona telefonu, dane ćwiczenie oferuje funkcję Connected GPS, a twoje urządzenie jest połączone z sygnałem GPS. Jeśli ikona telefonu jest przekreślona, połączenie GPS nie jest dostępne. Animowana linia przerywana oznacza, że urządzenie próbuje odnaleźć sygnał GPS.



3. W trakcie treningu, stuknij w tracker, aby przewijać przez statystyki w czasie rzeczywistym lub wybierz porę dnia.
4. Aby zatrzymać trening, naciśnij przycisk. Następnie, ponownie naciśnij przycisk, aby wznowić ćwiczenie.
5. Po zakończonym treningu, naciśnij i przytrzymaj przycisk, aby zatrzymać zapisywanie. Pojawi się ikona przedstawiająca flagę i wiadomość gratulacyjna.
6. Naciśnij przycisk, aby zobaczyć podsumowanie swoich wyników. Z każdym naciśnięciem przycisku, przejdziesz do innego zestawu statystyk. Możesz

przeoglądać podsumowanie treningu jednokrotnie.

Synchronizacja trackera pomaga w przechowaniu treningu w historii ćwiczeń. Znajdziesz tam dodatkowe statystyki i sprawdzisz swoją trasę, przy korzystaniu z funkcji Connected GPS.

Ćwiczenie oddechu kierowanego z urządzeniem Charge 2

Urządzenie Charge 2 zapewnia spersonalizowane sesje oddechu kierowanego, aby pomóc w odnalezieniu momentu spokoju w ciągu dnia. Można wybierać między sesjami dwuminutowymi i pięciominutowymi.

Aby rozpocząć sesję:

1. Naciśnij przycisk do czasu aż zobaczysz ekran Relaksu.
2. Pierwszą opcją jest sesja dwuminutowa. Stuknij, aby wybrać sesję pięciominutową.
3. Naciśnij i przytrzymaj przycisk, aby rozpocząć.
4. Pozostań w pozycji nieruchomej i oddychaj głęboko w trakcie kalibracji, która trwa 30-40 sekund. Na ekranie trackera pojawi się fraza „sensing your breathing” (pol. wyczuwanie oddechu).
5. Po wyświetleniu monitu, wykonać głęboki wdech i wydech.



wdech



wydech

Na ekranie trackera pojawią się błyszczące elementy, aby wskazać jak blisko jest się od właściwego oddechu. Jeśli poczujesz zawroty głowy lub poczujesz się niekomfortowo, przerwij sesję oddechu kierowanego.

6. Po zakończeniu sesji naciśnij przycisk, aby powrócić do zegara.

Wszystkie powiadomienia są automatycznie wyłączone w trakcie sesji. Jeśli został ustawiony alarm w trybie cichym, urządzenie Charge 2 będzie wibrowało w określonym czasie.

Aby uzyskać więcej informacji na temat sesji oddechu kierowanego, w tym korzyści z praktykowania głębokiego oddychania oraz informacje dotyczące bezpieczeństwa, odwiedź stronę help.fitbit.com.

Korzystanie z alarmów w trybie cichym

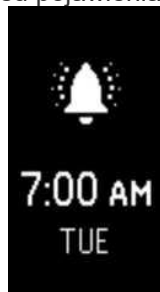
Urządzenie Charge 2 może delikatnie wibrować, aby obudzić lub zawiadomić użytkownika, przy użyciu opcji alarmu w trybie cichym. Można skonfigurować do ośmiu alarmów powtarzających się codziennie lub wyłącznie w określonych dniach w tygodniu.

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

Włączanie lub wyłączanie alarmów w trybie cichym

Kiedy alarm został już ustawiony, można go wyłączyć lub włączyć ponownie bezpośrednio z urządzenia Charge 2 bez otwierania aplikacji Fitbit. Alarm można skonfigurować wyłącznie w aplikacji Fitbit.

1. Naciśnij przycisk na trackerze do czasu pojawienia się ekranu z alarmami.



2. Stuknij na trackerze kilka razy do czasu, aż odnajdziesz konkretny alarm.
3. Naciśnij i przytrzymaj przycisk, aby wyłączyć lub włączyć alarm.

Odrzucanie cichego alarmu

Tracker miga i wibruje, kiedy alarm się uaktywni. Aby porzucić alarm, naciśnij przycisk na trackerze lub przejdź 50 kroków. Jeśli przycisk nie zostanie naciśnięty w trakcie alarmu, automatycznie zostanie on powtórzony jednokrotnie.

Odbieranie połączeń, wiadomości SMS i powiadomień kalendarza

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

Wymagania dotyczące kalendarza

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



Przy urządzeniu z systemem iOS, opaska Charge 2 pokazuje powiadomienia ze wszystkich kalendarzy zsynchronizowanych z domyślną aplikacją obsługującą kalendarz iOS. W razie innej aplikacji z kalendarzem, która nie jest zsynchronizowana z aplikacją kalendarza iOS, użytkownik nie zobaczy powiadomień z tego kalendarza.


W razie urządzenia z Androidem, urządzenie Charge 2 pokazuje powiadomienia kalendarza z aplikacji obsługi kalendarza, która zostanie wybrana podczas instalacji. Można wybrać domyślną aplikację na urządzeniu mobilnym lub kilka aplikacji obsługujących kalendarz pochodzących z zewnątrz.

Włączanie powiadomień

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

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

Powiadomienia dotyczące połączeń i wiadomości SMS są włączone domyślnie. Aby włączyć powiadomienia kalendarza z trackerem znajdującym się w pobliżu:

1. W panelu nawigacyjnym Fitbit, stuknij ikonę konta ().
2. Stuknij w panel Charge 2.
3. Stuknij Notifications (pol. powiadomienia) i włącz lub wyłącz każdą kombinację powiadomień o wiadomościach SMS, połączeniach lub wydarzeń z kalendarza.
4. Postępuj zgodnie z instrukcjami na ekranie, aby połączyć urządzenie mobilne z trackerem.

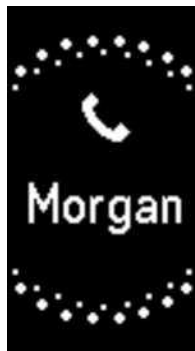
Po włączeniu powiadomień, „Charge 2” pojawia się na liście urządzeń Bluetooth sparowanych z urządzeniem mobilnym.

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

Wyświetlanie powiadomień przychodzących

Jeśli tracker oraz urządzenie mobilne znajdują się w odległości ok. 9 m od siebie, przychodzące połączenia, wiadomości SMS oraz wydarzenia z kalendarza powodują, że tracker wibruje. Ekran pozostanie wyłączony do czasu wybudzenia opaski, aby wyświetlić powiadomienie. Aby wybudzić tracker i wyświetlić powiadomienie, skieruj nadgarstek w swoją stronę i naciśnij przycisk. Powiadomienie jest dostępne wyłącznie przez jedną minutę po jego odebraniu. Jeśli na urządzeniu znajduje się więcej niż jedno nieprzeczytane powiadomienie, wyświetli się znak (+).

W przypadku połączeń telefonicznych, powiadomienie przewija się czterokrotnie, pokazując nazwę i numer osoby dzwoniącej w trakcie wyświetlania animacji. Aby porzucić powiadomienie, naciśnij przycisk.



Dla wiadomości SMS, wiadomość przewija się raz, a później znika. Nazwa nadawcy przewija się raz i pozostaje statyczna.

Dla wydarzeń z kalendarza, nazwa wydarzenia przewija się raz, a później znika. Data wydarzenia przewija się raz i pozostaje statyczna.

Jeśli wiadomość SMS, wydarzenie z kalendarza, nadawca lub data wydarzenia jest wystarczająco krótka i mieści się na wyświetlaczu, informacja nie przewija się. Limit znaków dla powiadomień wynosi 40.

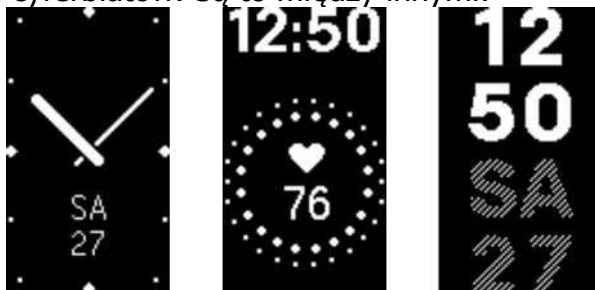


Dostosowywanie urządzenia Fitbit Charge 2

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

Zmiana tarczy zegara

Charge 2 posiada kilka cyferblatów. Są to między innymi:



Cyferblat można zmienić korzystając z aplikacji Fitbit lub pulpitu nawigacyjnego fitbit.com. Aby uzyskać więcej informacji, odwiedź stronę help.fitbit.com.

Korzystanie z funkcji Quick View

W celu oszczędności baterii, ekran wyłącza się, jeśli nie jest używany. Automatycznie wybudza się, kiedy nadgarstek zostanie zwrócony w stronę użytkownika (tzw. funkcja Quick View) lub naciskając przycisk lub stukając podwójnie.

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

Dostosowanie pulsometru

Urządzenie Charge 2 korzysta z technologii PurePulse, aby monitorować tętno w sposób automatyczny i stały. Ustawienia tętna (ang. Heart Rate) zawierają trzy opcje:

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

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

Aktualizacja urządzenia Fitbit Charge 2

Okazjonalnie dokonujemy darmowych ulepszeń funkcji i produktów dostępnych przez aktualizacje oprogramowania sprzętowego. Zalecamy aktualizowanie opaski Charge 2.

Kiedy aktualizacja oprogramowania sprzętowego jest dostępna, wyświetli się powiadomienie w aplikacji Fitbit, zachęcające do wykonania aktualizacji. Kiedy aktualizacja się rozpoczyna, na trackerze pojawia się pasek postępu. Pasek jest widoczny również w aplikacji Fitbit do czasu zakończenia aktualizacji.

Tracker i urządzenie mobilne powinny znajdować się blisko siebie podczas aktualizacji.

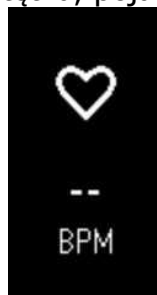
Uwaga: Aktualizacja opaski Charge 2 trwa do kilku minut i może zwiększyć zużycie baterii. Z tego względu, rekomenduje się wykonanie aktualizacji, kiedy tracker jest w pełni naładowany lub podłączony do ładowania.

Rozwiązywanie problemów z urządzeniem Fitbit Charge 2

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

Zanik sygnału pomiaru tętna

Charge 2 stale monitoruje tętno podczas ćwiczeń w trakcie dnia. Czasami pulsometr może mieć trudności z uzyskaniem dobrego sygnału. Kiedy tak się dzieje, w miejscu, gdzie zazwyczaj pojawia się bieżący pomiar tętna, pojawią się dwie kreski.



Zanik sygnału pomiaru tętna

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

Zachowanie niespodziewane

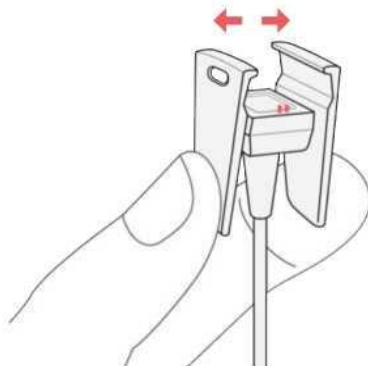
Uruchom ponownie tracker w przypadku wystąpienia jednego z poniższych problemów:

- Brak synchronizacji pomimo udanej konfiguracji
- Naciśnięcie przycisku lub stuknięcie ekranu nie przynosi efektu pomimo naładowanej baterii
- Brak monitorowania kroków lub innych danych

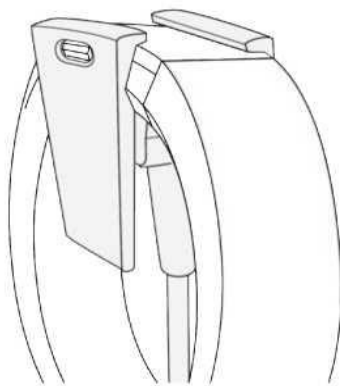
Uwaga: Ponowne uruchomienie trackera powoduje ponowny rozruch urządzenia, ale nie powoduje usunięcia żadnych danych.

Aby uruchomić ponownie swój tracker:

1. Podłącz kabel ładujący do portu USB w komputerze lub do ładowarki ściiennej USB z certyfikatem UL.
2. Do tylnej strony trackera zamocuj klips znajdujący się na drugim końcu kabła ładującego tak, aby kabel został wprowadzony do portu ładowania. Styki kabła ładującego muszą być prawidłowo dopasowane do portu.



3. Upewnij się, że przycisk na trackerze jest wyrównany z otworem przycisku na kablu ładującym. Prawidłowe podłączenie do ładowania jest zasygnalizowane wibracją trackera oraz pojawieniem się ikony baterii na wyświetlaczu. Twoje urządzenia rozpocznie ładowanie.



4. Naciśnij i przytrzymaj przycisk na trackerze przez cztery sekundy. Wyświetlenie logo Fitbit i wibracja oznaczają, że urządzenie zostało uruchomione ponownie.

Po uruchomieniu ponownym trackera, odłącz kabel ładujący i załóż opaskę. Aby znaleźć dodatkowe informacje na temat rozwiązywania problemów, lub aby skontaktować się z obsługą klienta, odwiedź stronę help.fitbit.com.

Informacje ogólne i dane techniczne urządzenia Fitbit Charge 2

Czujniki

Urządzenie Charge 2 posiada następujące czujniki:

- 3-osiowy miernik przyspieszenia MEMS, który monitoruje schematy ruchowe
- Wysokościomierz, który śledzi zmiany wysokości
- Optyczny pulsometr

Materiały

Pasek, który jest w zestawie Charge 2 wykonany jest z elastycznego, wytrzymałego materiału elastomerowego, podobnego do tego, który stosuje się w zegarkach sportowych. Nie zawiera lateksu. Dodatkowe paski dostępne są z prawdziwej skóry.

Sprzączka i ramka urządzenia Charge 2 wykonane są z nierdzewnej stali chirurgicznej. Podczas gdy stal nierdzewna zawiera śladowe ilości niklu, które mogą wywoływać reakcję alergiczną u osób uczulonych na nikiel, ilość niklu w produktach Fitbit spełnia rygorystyczne wymogi Dyrektywy Nikłowej WE.

Technologia łączności bezprzewodowej

Urządzenie Charge 2 posiada wbudowany aparat nadawczo-odbiorczy technologii Bluetooth 4.0.

Wyczuwalne potwierdzenie akcji

Urządzenie Charge 2 posiada silnik wibracyjny dla alarmów, celów, powiadomień i przypomnień.

Bateria

Urządzenie Charge 2 zawiera ładowalną baterię litowo-polimerową.

Pamięć

Urządzenie Charge 2 przechowuje większość ze statystyk minuta po minucie oraz dane

dotyczące ćwiczeń przez siedem dni. Urządzenie przechowuje również dane SmartTrack przez trzy dni oraz łączne wyniki podsumowań przez 30 dni. Dane dotyczące tętna przechowywane są w odstępach jednosekundowych w trakcie monitorowania parametrów ćwiczeń oraz w odstępach pięciosekundowych poza trybem ćwiczeń.

Przechowywane dane składają się z kroków, odległości, spalonych kalorii, pięter, minut aktywności, tętna, ćwiczeń, snu oraz godzin bez wysiłku w przeciwstawieniu do godzin aktywności. Urządzenie Charge 2 może przechowywać maksymalnie 10 godzin danych związanych z ćwiczeniami. Oznacza to, że jeśli wykonujemy ćwiczenia przez dłużej niż 10 godzin i nie dokonamy synchronizacji trackera, historia ćwiczeń nie obejmie całości. Zalecamy synchronizację trackera przynajmniej raz dziennie.

Wyświetlacz

Urządzenie Charge 2 posiada wyświetlacz dotykowy OLED.

Rozmiar

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

Pasek mały	Odpowiedni na nadgarstek o obwodzie od 5,5 do 6,7.
Pasek duży	Odpowiedni na nadgarstek o obwodzie od 6,7 do 8,1 cala.
Pasek bardzo duży	Odpowiedni na nadgarstek o obwodzie od 8,1 do 9,3 cala.

Warunki środowiskowe

Temperatura robocza	14 do 113° F (-10 do 45°C)
Temperatura poza trybem pracy	-4 do 140° F (-20 do 60°C)
Wodoodporność	Urządzenie odporne na zachlapania. Nie wchodzić z urządzeniem pod prysznic i nie zanurzać w wodzie.

Maksymalna wysokość robocza

30 000 stóp
(10 000 m)

Dowiedz się więcej

Aby uzyskać więcej informacji na temat opaski oraz pulpitu nawigacyjnego, odwiedź stronę help.fitbit.com.

Polityka zwrotów i gwarancji

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

Ostrzeżenia prawne i dotyczące bezpieczeństwa

Nazwa modelu: FB407

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

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

- Podczas gdy tracker jest w trybie ładowania, naciśnij przycisk i przewiń do ekranu ustawień.

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

W czasie pracy urządzenie musi spełniać następujące dwa warunki:

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

Ostrzeżenie FCC

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

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

- Zmienić położenie lub przenieść antenę odbiorczą w inne miejsce
- Zwiększyć odległość pomiędzy urządzeniem a odbiornikiem
- Podłączyć urządzenie do gniazdka sieciowego znajdującego się w innym obwodzie elektrycznym niż podłączony odbiornik

- Skonsultować się z dostawcą urządzenia lub doświadczonym technikiem radiowo-telewizyjnym

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

Identyfikator FCC: XRAFB407

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

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

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

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

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

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

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

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

IC: 8542A-FB407

Unia Europejska (WE)

Uproszczona deklaracja zgodności WE

Niniejszym, firma Fitbit Inc. oświadcza, że sprzęt radiowy typu Model FB407 jest zgodny z dyrektywą 2014/53/WE. Pełny tekst deklaracji zgodności WE dostępny jest pod następującym adresem internetowym: <http://www.fitbit.com/safety>.

Déclaration UE de conformité simplifiée

Fitbit, Inc. déclare par la présente que les modèles d'appareils radio FB407 sont conformes à la Directive 2014/53/UE. Les déclarations UE de conformité sont disponibles dans leur intégralité sur le site suivant: www.fitbit.com/safety.

Dichiarazione di conformità UE semplificata

Fitbit, Inc. dichiara che il tipo di apparecchiatura radio Modello FB407 è conforme alla Direttiva 2014/53/UE. Il testo completo della dichiarazione di conformità UE è disponibile al seguente indirizzo Internet: www.fitbit.com/safety.

Vereinfachte EU-Konformitätserklärung

Fitbit, Inc. erklärt hiermit, dass die Funkgerätypen Modell FB407 die Richtlinie 2014/53/EU erfüllen. Der vollständige Wortlaut der EU-Konformitätserklärungen kann unter folgender Internetadresse abgerufen werden: www.fitbit.com/safety.

Declaración UE de Conformidad simplificada

Por la presente, Fitbit, Inc. declara que el tipo de dispositivo de radio Modelo FB407 cumple con la Directiva 2014/53/UE. El texto completo de la declaración de conformidad de la UE está disponible en la siguiente dirección de Internet: www.fitbit.com/safety.



Australia i Nowa Zelandia

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

- Podczas gdy tracker jest w trybie ładowania, nacisnąć przycisk i przewinąć do ekranu ustawień.



R-NZ

Chiny



部件名称	有毒和危险品					
Charge 2 Model FB407	铅 (Pb)	水银 (Hg)	镉 (Cd)	六价铬 (Cr(VI))	多溴化苯 (PBB)	多溴化二苯醚 (PBDE)
表带和表扣	○	○	○	○	○	○
电子	X	○	○	○	○	○
电池	○	○	○	○	○	○
充电线	X	○	○	○	○	○

本表格依据 SJ/T 11364 的规定编制

O: 表示该项目中涉及的所有物料, 其包含的有害物质的含量低于 GB/T 26572. 标准的限制要求.

X: 表示该项目中涉及的所有物料中至少有一种, 其包含的有害物质的含量高于 GB/T 26572. 标准的限制要求.

Izrael

אישור התאמה 51-54765
אי לבצע כל שינוי טכני בחלק המודולארי של המוצר

Japonia

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

- Podczas gdy tracker jest w trybie ładowania, nacisnąć przycisk i przewinąć do ekranu ustawień.



201-160320

Meksyk



IFETEL: RCPFIFB16-0649

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

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

Oman

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

Republika Filipin

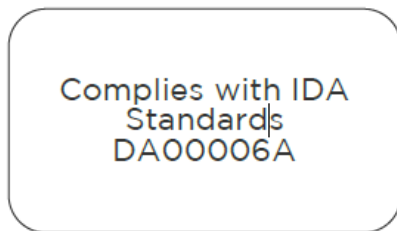


Typ zatwierdzony
Nr ESD-1612947C

Serbia



Singapur



Urządzenie zgodne z normami IDA
DA00006A

Republika Południowej Afryki

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

- Podczas gdy tracker jest w trybie ładowania, naciśnąć przycisk i przewinąć do ekranu ustawień.



TA-2016/1368

Korea Południowa

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

- Podczas gdy tracker jest w trybie ładowania, nacisnąć przycisk i przewinąć do ekranu ustawień.

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

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



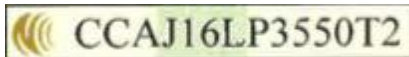
- 사용 주파수 (Used frequency): 2402 MHz-2480 MHz
- 채널수 (The number of channels): 40
- 공중선전계강도 (Antenna power): -2.0dBi
- 변조방식 (Type of the modulation): Digital
- 안테나타입 (Antenna type): Vertical
- 출력 (Output power): 0.032mW
- 안테나 종류 (Type of Antenna): Stamped Metal

KCC approval information

- 1) Equipment name (model name) : 무선데이터통신시스템용 특정소출력무선기기 FB407
- 2) Certificate number: MSIP-CMM-XRA-FB407
- 3) Applicant: Fitbit, Inc.
- 4) Manufacture: Fitbit, Inc.
- 5) Manufacture / Country of origin: P.R.C.

Taiwan

Fitbit Model FB407



注意！

依據 低功率電波輻射性電機管理辦法

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

第十四條

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

前項合法通信，指依電信法規定作業之無線電通信。

低功率射頻電機須忍受合法通信或工業、科學及醫療用電波輻射性電機設備之干擾。

Artykuł 12

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

Artykuł 14

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

Zjednoczone Emiraty Arabskie

TRA Nr rejestracyjny: ER46380/16 Nr dealera: DA35294/14

Oświadczenie o bezpieczeństwie

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