

# fitbit inspire HR™



Používateľská príručka  
Verzia 1.1

## Obsah

---

Začínáme .....	5
Čo je v balení .....	5
Nastavenia zariadenia Inspire HR .....	6
Nabíjanie zariadenia .....	6
Spárovanie s telefónom či tabletom .....	7
Spárovanie s počítačom s operačným systémom Windows 10.....	8
Prezeranie vašich údajov v aplikácii Fitbit.....	8
Nosenie zariadenia Inspire .....	9
Poloha pri celodennom nosení / poloha pri cvičení .....	9
Dominantná ruka .....	10
Výmena remienka .....	11
Odopnutie remienka .....	11
Pripnutie remienka.....	11
Základy .....	13
Ovládanie zariadenia Inspire HR .....	13
Základné ovládanie systému .....	13
Rýchle nastavenia .....	15
Úprava nastavení .....	15
Starostlivosť o zariadenie Inspire HR.....	16
Zmena nastavenia dizajnu hodín .....	17
Oznámenia.....	18
Nastavenie oznámení .....	18
Zobrazenie prichádzajúcich oznámení.....	18
Vypnutie oznámení.....	19
Časomiera.....	21
Dočasné zapnutie alebo vypnutie budíkov.....	21
Vypnutie alebo odloženie budíka .....	22
Stopovanie času na stopkách .....	23
Nastavenie časovača .....	23
Aktivita a spánok .....	25
Zobrazenie štatistík .....	25
Sledovanie denného cieľa pre aktivitu .....	25
Vyberte si cieľ.....	25
Plnenie cieľa.....	26
Sledovanie hodinovej aktivity.....	26
Sledovanie spánku .....	26
Nastavenie cieľa pre spánok .....	27

Nastavenie pripomenutia, že máte ísť spať .....	27
Informácie o spánkových návykoch .....	27
Zobrazenie tepovej frekvencie .....	27
Nastavenie sledovania tepovej frekvencie .....	28
Trénovanie riadeného dýchania.....	28
Fyzická kondícia a cvičenie .....	30
Automatické sledovanie cvičenia .....	30
Sledovanie a analýza cvičenia s aplikáciou Exercise ( <i>Cvičenie</i> ) .....	30
Požiadavky na GPS.....	30
Sledovanie cvičenia.....	31
Prispôsobenie nastavení pre cvičenie a skratky .....	32
Zobrazenie prehľadu cvičenia.....	33
Kontrola tepovej frekvencie .....	33
Automatické rozpätia tepovej frekvencie.....	33
Vlastné rozpätie pre tepovú frekvenciu .....	34
Sledovanie skóre kardiovaskulárnej kondície .....	35
Aktualizácie, reštart a vymazávanie.....	36
Aktualizácia zariadenia Inspire HR .....	36
Reštart zariadenia Inspire HR.....	36
Vymazanie zariadenia Inspire HR.....	37
Odstraňovanie porúch .....	38
Zariadenie nesníma tepovú frekvenciu .....	38
Zariadenie nemá GPS signál .....	38
Iné problémy.....	39
Všeobecné informácie a špecifikácie.....	40
Snímače .....	40
Materiály.....	40
Bezdrôtová technológia .....	40
Hmatová odozva.....	40
Batéria.....	40
Pamäť .....	41
Displej .....	41
Veľkosť remienka .....	41
Podmienky prostredia.....	41
Ďalšie informácie .....	41
Pravidlá pre vrátenie tovaru a záruka .....	42
Oznámenia týkajúce sa platných právnych predpisov a bezpečnosti.....	43
Spojené štáty americké: Prehlásenie úradu Federal Communications Commission (FCC) .....	43

Kanada: Prehlásenie Industry Canada (IC).....	44
Austrália a Nový Zéland.....	45
Japonsko.....	45
Prehlásenie o bezpečnosti.....	45

## Začíname

---

Fitbit Inspire HR je komfortné fitness zariadenie na každodenné nosenie, ktoré používateľovi pomáha vytvoriť si zdravé návyky a sledovať tepovú frekvenciu. Venujte, prosím, chvíľu prečítaniu úplných bezpečnostných informácií na adrese [fitbit.com/safety](https://fitbit.com/safety). Zariadenie Inspire HR neslúži na poskytovanie údajov lekárskej alebo vedeckej povahy.

### Čo je v balení

Balenie zariadenia Inspire HR obsahuje:



Zariadenie s malým remienkom  
(farba a materiál sa môžu líšiť)



Nabíjací kábel



Náhradný dlhší remienok  
(farba a materiál sa môžu líšiť)

Odnímateľné remienky k zariadeniu Inspire HR sa vyrábajú v širokej škále farieb a z rôznych materiálov a predávajú sa samostatne.

## Nastavenia zariadenia Inspire HR

---

Pre čo najlepší zážitok používajte aplikáciu Fitbit pre iPhone, iPad, telefóny s operačným systémom Android a zariadenia s operačným systémom Windows 10. Ak nevlastníte kompatibilný telefón či tablet, môžete použiť aj počítač s Windows 10 a pripojením Bluetooth. Majte na pamäti, že ak chcete využívať funkciu upozornenia na hovory, SMS správy, udalosti v kalendári alebo aplikáciu pre inteligentné telefóny, budete na to potrebovať telefón.

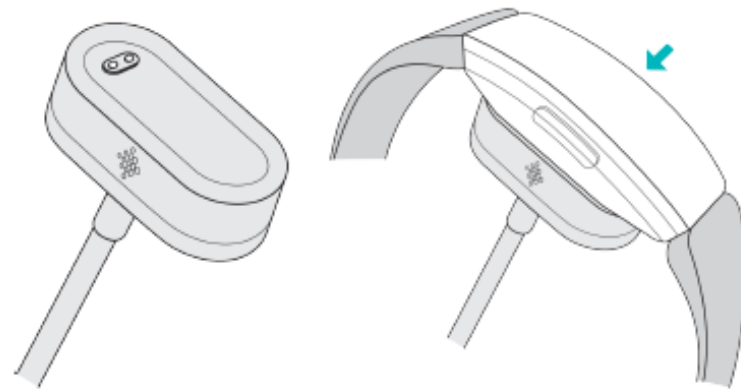
Pri zakladaní účtu Fitbit si od vás systém vyžiada údaje o vašej výške, váhe a pohlaví, podľa ktorých vypočíta dĺžku kroku a bude odhadovať vzdialenosti, bazálne rýchlosti metabolizmu a spaľovanie kalórií. Po nastavení účtu ostatní užívatelia produktov Fitbitvidia vaše krstné meno, prvé písmeno priezviska a fotografie. Máte možnosť zdieľať ďalšie údaje, ale väčšina zadaných údajov je automaticky nastavená ako súkromná.

### Nabíjanie zariadenia

Výdrž batérií pri plne nabitom zariadení Inspire HR je až 5 dní. Výdrž batérie a nabíjacie cykly sa líšia podľa používania a ďalších faktorov. Skutočné výsledky sa budú líšiť.

Ako sa zariadenie Inspire HR nabíja:

1. Nabíjací kábel zapojte do USB portu svojho počítača či nabíjačky s certifikáciou UL.
2. Druhý koniec nabíjacieho kábla priblížte k zadnej strane zariadenia a počkajte, kým sa nadviaže spojenie magnetom. Uistite sa, že výstupky na konci nabíjačky doliehajú k portu na zadnej strane zariadenia.



Plné nabitie trvá 1-2 hodiny. Keď sa zariadenie nabíja, môžete stlačením tlačidla skontrolovať stav batérie. Úplne nabité zariadenie ukazuje ikonu usmievajúcej sa plnej batérie.

### Spárovanie s telefónom či tabletom

Bezplatná aplikácia Fitbit je kompatibilná s väčšinou zariadení iPhone, iPad, telefónov s operačným systémom Android a zariadení s operačným systémom Windows 10. Ak si nie ste istí, či je aplikácia Fitbit kompatibilná s vaším zariadením, navštívte stránku [fitbit.com/devices](https://fitbit.com/devices).

Ako začať:

1. V závislosti na vašom zariadení nájdite aplikáciu Fitbit v jednom z nižšie uvedených obchodov s aplikáciami:
  - Apple App Store pre zariadenia iPhone a iPad,
  - Google Play Store pre zariadenia s operačným systémom Android,
  - Microsoft Store pre zariadenia s operačným systémom Windows 10.
2. Nainštalujte aplikáciu.
3. Po nainštalovaní aplikáciu spustíte, zvolíte možnosť **Join Fitbit** (*Pridajte sa k Fitbit*) a odpovedzte na sériu otázok, ktoré vám pomôžu s vytvorením účtu.
4. Na obrazovke sa potom zobrazia pokyny pre prepojenie vášho zariadenia Inspire HR s vaším účtom v aplikácii Fitbit.

Po dokončení nastavenia si prečítajte sprievodcu, aby ste sa dozvedeli o svojom novom zariadení viac, a potom sa pustíte do objavovania aplikácie Fitbit.

## Spárovanie s počítačom s operačným systémom Windows 10

Ak nemáte kompatibilný telefón, môžete zariadenie Inspire HR spárovať a synchronizovať s počítačom s operačným systémom Windows 10 vybaveným Bluetooth pripojením a aplikáciou Fitbit.

Ako stiahnuť aplikáciu Fitbit na váš počítač:


1. Kliknite na tlačidlo Start a otvorte Microsoft Store.
2. Vyhľadajte „Fitbit app“. Po nájdení aplikácie kliknite na tlačidlo **Free** (*Zdarma*) pre stiahnutie aplikácie na váš počítač.
3. Kliknite na **Microsoft account** (*Účet Microsoft*) a prihláste sa na svoj už existujúci Microsoft účet. Ak účet Microsoft nemáte, založte si ho podľa zobrazených inštrukcií.
4. Potom spustíte aplikáciu a prihláste sa na svoj účet alebo kliknite na tlačidlo **Join Fitbit** (*Pripojiť sa k Fitbit*) a odpovedzte na sériu otázok, ktoré vám pomôžu s vytvorením účtu.
5. Na obrazovke sa potom zobrazia pokyny pre prepojenie vášho zariadenia Inspire HR s vaším účtom v aplikácii Fitbit.

Po dokončení nastavenia si prečítajte sprievodcu, aby ste sa dozvedeli o svojom novom zariadení viac, a potom sa pustíte do objavovania aplikácie Fitbit.

## Prezeranie vašich údajov v aplikácii Fitbit

Ak svoje zariadenie Inspire HR synchronizujete, prevedú sa vaše údaje do aplikácie Fitbit. Tam potom môžete sledovať informácie o cvičení a spánku, zaznamenávať si príjem potravy a vody, zúčastniť sa výziev a mnoho ďalšieho. Zariadenie odporúčame synchronizovať aspoň raz denne.

Ak sa zariadenie Inspire HR nachádza v dosahu príslušného zariadenia, synchronizuje sa automaticky vždy, keď otvoríte aplikáciu Fitbit. Zariadenie Inspire HR sa tiež synchronizuje periodicky pomocou funkcie All-Day Sync (*Celodenná synchronizácia*). Ako túto funkciu zapnúť:

Na hlavnej stránke aplikácie Fitbit ťuknite na ikonu Account (*Účet*) () > Inspire HR > **All-Day Sync** (*Celodenná synchronizácia*).

V aplikácii tiež môžete kedykoľvek použiť možnosť **Sync Now** (*Synchronizovať teraz*).



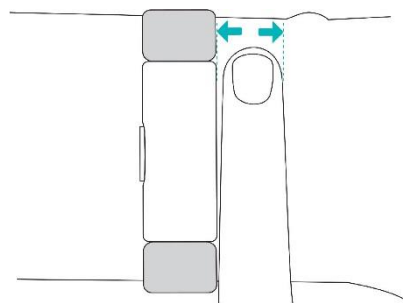
## Nosenie zariadenia Inspire

---

Zariadenie Inspire HR umiestnite na zápästie. Ak potrebujete pripevniť remienok inej veľkosti alebo ak ste si zakúpili doplnkový remienok, riadte sa pokynmi uvedenými v časti „Výmena remienka“ na strane 11. Upozorňujeme, že prívesok s klipsou nie je navrhnutý pre zariadenie Inspire HR.

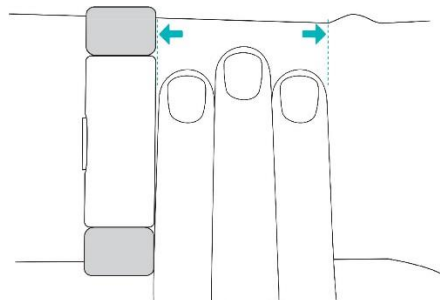
### Poloha pri celodennom nosení / poloha pri cvičení

Ak práve necvičíte, náramok Inspire HR noste asi na šírku prstu nad zápästnými kosťami.



Pre optimalizáciu sledovania tepovej frekvencie pri cvičení:

- Náramok Inspire HR skúste pri cvičení nosiť vyššie na zápästí, aby lepšie sedel a presnejšie snímal tepovú frekvenciu. Pri mnohých cvičeniach, ako je napríklad jazda na bicykli či dvíhanie čínok, často ohýbate zápästie, čo môže narušiť snímanie tepovej frekvencie v prípade, že je zariadenie príliš nízko.



- Uistite sa, že sa zariadenie dotýka kože.
- Remienok príliš neťahajte, pretože utiahnutý remienok obmedzuje prietok krvi a tým môže mať vplyv na snímanie tepovej frekvencie. Napriek tomu by mal byť náramok pri cvičení trochu viac utiahnutý (mal by dobre priliehať, ale nemal by škrtiť) než pri celodennom nosení.
- Pri intenzívnom intervalovom tréningu či iných aktivitách, pri ktorých sa vaše zápästia pohybujú energicky a ne-rytmicky, môže pohyb obmedzovať schopnosť snímača poskytovať údaje o srdcovom tepe. Ak zariadenie neukazuje údaje o srdcovom tepe, skúste uvoľniť zápästie a chvíľu sa nehýbať.

## Dominantná ruka

Aby bolo meranie čo najpresnejšie, musíte zadať, či náramok Inspire HR nosíte na svojej dominantnej ruke. Dominantná ruka je tá, ktorou píšete a jete. Zariadenie je prednastavené na nedominantnú ruku. Ak ho budete nosiť na dominantnej ruke, zmeňte v aplikácii Fitbit príslušné nastavenie.

## Výmena remienka

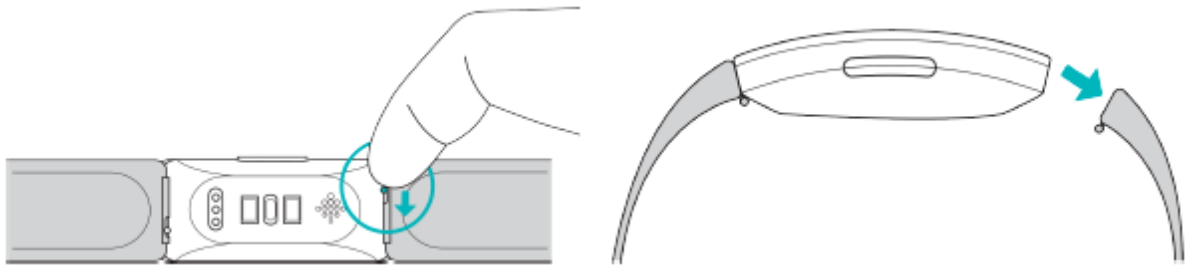
---

Zariadenie Inspire HR sa dodáva s pripevneným malým remienkom, v balení sa tiež nachádza ďalší, väčší remienok. Oba sa dajú vymeniť za doplnkové remienky, ktoré sa predávajú samostatne. Rozmery remienkov nájdete v časti „Veľkosť remienka“ na strane 41.

### Odopnutie remienka

Ako odopnúť remienok:

1. Na zadnej strane nájdete páčku pre rýchle odopnutie.
2. Stlačte ju a remienok opatrne vytiahnite.

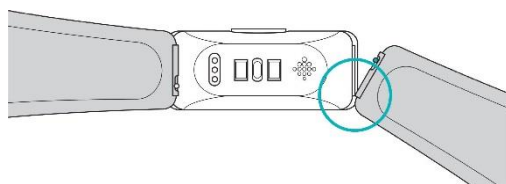


3. Postup zopakujte na druhej strane.

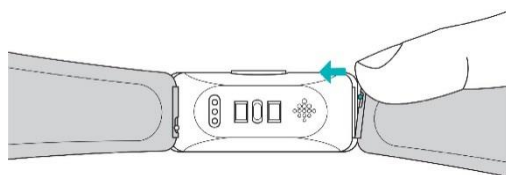
### Pripnutie remienka

Pripnutie remienka:

1. Vložte osku (výčnelok na opačnej strane, než je páčka pre rýchle odopnutie) do otvoru na zariadení. Remienok prichyťte sponou k hornej časti zariadenia.



2. Stlačte páčku pre rýchle odopnutie smerom dovnútra a zasuňte druhý koniec remienka.



3. Hneď ako vložíte oba konce osky, páčku môžete pustiť.

## Základy

---

Zistite, ako najlepšie zariadenie ovládať, sledovať úroveň nabitia batérie a starať sa o neho.

### Ovládanie zariadenia Inspire HR

Zariadenie Inspire HR má dotykový OLED displej a 1 tlačidlo.

Zariadenie Inspire HR sa ovláda ťukaním na displej, posúvaním obrazovky prstom nahor a nadol alebo stlačením tlačidla. Ak nie je používaný, displej sa za účelom šetrenia batérie vypne.

### Základné ovládanie systému

Domovskou obrazovkou sú hodiny. Na obrazovke s hodinami:

- Na prechádzanie aplikácií nainštalovaných na zariadení posuňte obrazovku nadol. Pre spustenie aplikácie ju najskôr nájdite posúvaním obrazovky a potom na ňu ťuknite.
- Na zobrazenie denných štatistík posuňte obrazovku dohora.

Settings  
Alarms  
Timers  
Relax  
Exercise



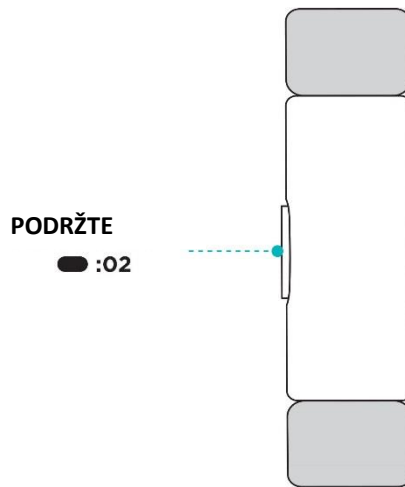
12  
58  
2,000



8,605  
98  
1,817 cal  
35 min  
4.2 mi  
63 steps  
10:50

## Rýchle nastavenia

K niektorým nastaveniam sa dá rýchlo dostať podržaním tlačidla na zariadení. Nastavenia možno zmeniť ťuknutím. Keď je nastavenie vypnuté, ikona stmavne.



Na obrazovke Quick Settings (*Rýchle nastavenia*):

- Kontrola úrovne nabitia batérie.
- Zmena nastavenia Screen Wake (*Budenie displeja*). Keď je zapnutá funkcia Screen Wake (*Budenie displeja*), displej sa zapne, keď zápästie otočíte smerom k sebe.
- Zapnutie a vypnutie oznámení. Keď je zapnutá funkcia Notifications (*Oznámenia*), zariadenie Inspire HR zobrazuje oznámenia z telefónu, ak sa nachádza v blízkosti. Viac informácií o tom, ako spravovať oznámenia, nájdete v časti „[Oznámenia](#)“ na strane 18.
- Uistite sa, že zariadenie Inspire HR je nastavené na On Wrist (*Na zápästí*). Prívesok s klipsou nie je navrhnutý pre zariadenie Inspire HR.

## Úprava nastavení

Základné nastavenia vrátane nastavení sledovania srdcového tepu a GPS telefónu možno spravovať priamo v zariadení. Spustíte aplikáciu Settings (*Nastavenia*) a ťuknete na nastavenia, ktoré chcete upraviť. Posuňte obrazovku dohora pre zobrazenie kompletného zoznamu nastavení.

## Starostlivosť o zariadenie Inspire HR

Je dôležité zariadenie Inspire HR pravidelne čistiť a sušiť. Pokyny a ďalšie informácie nájdete na [fitbit.com/productcare](https://fitbit.com/productcare).




## Zmena nastavenia dizajnu hodín

---

Vo Fitbit Clocks Gallery (*Galéria hodín pre Fitbit*) si môžete vybrať z rôznych dizajnov hodín.

Ak chcete dizajn hodín zmeniť:

1. Keď je zariadenie v dosahu telefónu, na hlavnej stránke aplikácie Fitbit ťuknite na ikonu Account (*Účet*)  
() > Inspire HR.
2. Ťuknite na **Clock Faces** (*Dizajn hodín*) > **All Clocks** (*Všetky hodiny*).
3. Prezrite si dostupné dizajny hodín. Vyberte si svoj dizajn a ťuknutím ho nainštalujte.
4. Ťuknite na Select (*Vybrať*), čím zvolený dizajn pridáte do zariadenia Inspire HR.


## Oznámenia

---

Zariadenie Inspire HR zobrazuje oznámenia o hovoroch, SMS správach, udalostiach v kalendári a oznámenia aplikácií. Aby zariadenie mohlo prijímať oznámenia, nesmie sa od telefónu vzdialiť na viac než 9 metrov.

### Nastavenie oznámení

Skontrolujte, že je na vašom telefóne zapnuté Bluetooth a že dokáže prijímať oznámenia (obvykle nájdete v Settings (*Nastavenia*) > Notifications (*Oznámenia*)). Potom nastavte oznámenia:

1. Keď je zariadenie v dosahu telefónu, na hlavnej stránke aplikácie Fitbit ťuknite na ikonu Account (*Účet*)  
() > Inspire HR.
2. Ťuknite na **Notifications** (*Oznámenia*).
3. Podľa pokynov na displeji spárujte svoje zariadenia. Potom sa v zozname Bluetooth zariadení pripojených k vášmu telefónu objaví „Inspire HR“. Zobrazovanie oznámení hovorov, SMS správ a udalostí v kalendári sa zapne automaticky.
4. Pre zapnutie zobrazovania oznámení aplikácií nainštalovaných na vašom telefóne, vrátane aplikácií Fitbit či WhatsApp, ťuknite na **App Notifications** (*Oznámenia aplikácií*) a zapnite oznámenia, ktoré si prajete zobrazovať.
5. Pre návrat do nastavení zariadenia ťuknite na **Notifications** (*Oznámenia*) > **Inspire HR** v ľavom hornom rohu.

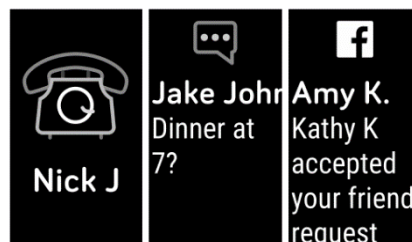
Ak máte iPhone, iPad alebo zariadenie s operačným systémom Windows 10, bude vám zariadenie Inspire HR zobrazovať oznámenia o všetkých udalostiach z kalendárov spárovaných s aplikáciou Calendar (*Kalendár*). Ak máte telefón s operačným systémom Android, bude vám zariadenie Inspire HR zobrazovať oznámenia z kalendára, ktorý ste určili pri nastavovaní zariadenia.

### Zobrazenie prichádzajúcich oznámení

Keď je zariadenie Inspire HR v dosahu vášho telefónu, zareaguje na prichádzajúce oznámenie vibrovaním:

- Hovory – na displeji raz prejde meno alebo číslo volajúceho. Ak chcete oznámenia vypnúť, stlačte tlačidlo.
- SMS – nad správou raz prejde meno odosielateľa. Ak si chcete prečítať celú SMS, posuňte obrazovku smerom nahor.
- Upozornenia z kalendára – pod miestom a časom udalosti raz prejde názov.
- Oznámenia z aplikácií – nad správou raz prejde názov aplikácie alebo meno odosielateľa. Ak si chcete prečítať celú SMS, posuňte obrazovku smerom nahor.

Poznámka: Vaše zariadenie zobrazuje prvých 250 znakov oznámenia. Celú správu si musíte prečítať na telefóne.



## Vypnutie oznámení

Oznámenia možno paušálne vypnúť v rýchlych nastaveniach cez zariadenie Inspire HR. Konkrétne oznámenia môžete vypnúť v aplikácii Fitbit.

Ako vypnúť všetky oznámenia:

1. Podržte tlačidlo na zariadení pre prístup do obrazovky rýchleho nastavenia.
2. Ťuknite na možnosť **Notifications** (*Oznámenia*) – tým sa vypnú. Ikona oznámení stmavne, čo znamená, že oznámenia sú vypnuté.

Ako vypnúť určité oznámenia:

1. Keď je zariadenie v dosahu telefónu, na hlavnej stránke aplikácie Fitbit ťuknite na ikonu Account (*Účet*) (☰) > Inspire HR > **Notifications** (*Oznámenia*).
2. Vypnite oznámenia, ktoré si už na svoje zariadenie neprajete dostávať.
3. Pre návrat do nastavení zariadenia ťuknite na **Notifications** (*Oznámenia*) > **Inspire HR** v ľavom hornom rohu. Pre uloženie zmien svoje zariadenie synchronizujte.

Majte na pamäti, že ak na svojom telefóne zapnete režim Do Not Disturb (*Nerušiť*), oznámenia sa nebudú zobrazovať, kým tento režim opäť nevypnete.

## Časomiera

---


Na svojom zariadení si môžete nastaviť budíky, ktoré vás prostredníctvom vibrácií zobudia alebo upozornia vo vopred nastavený čas. Môžete si nastaviť až 8 rôznych budíkov, ktoré sa spustia raz alebo sa budú opakovať niekoľkokrát týždenne. Na stopkách môžete tiež stopovať čas alebo nastaviť časovač.

Viac informácií o nastavení a spravovaní budíkov nájdete na [help.fitbit.com](https://help.fitbit.com).

### Dočasné zapnutie alebo vypnutie budíkov

Hneď ako si nastavíte budík, môžete ho dočasne vypnúť alebo zase zapnúť priamo na svojom zariadení Inspire HR bez toho, aby ste museli otvárať aplikáciu Fitbit. Budík si môžete nastaviť len v aplikácii Fitbit.

Ako dočasne zapnúť alebo vypnúť budík:

1. Na zariadení Inspire HR si otvoríte aplikáciu Alarms (*Budíky*) (.
2. Pohybom dole vyberte budík, ktorý chcete dočasne zapnúť alebo vypnúť.
3. Ťuknutím budík dočasne zapnete alebo vypnete.



## Vypnutie alebo odloženie budíka

Budík sa prejavuje vibrovaním zariadenia.




Ak chcete budík vypnúť, stlačte tlačidlo. Ak chcete budík odložiť o 9 minút, posuňte obrazovku nadol.

Budík môžete odložiť, koľkokrát budete chcieť. Budík na zariadení Inspire HR sa automaticky odloží, ak ho budete ignorovať dlhšie než 1 minútu.






## Stopovanie času na stopkách

Ako používať stopky:

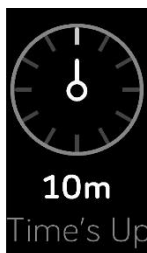
1. Na zariadení Inspire HR si otvoríte aplikáciu Timers (Časovače) ()
2. Ak ste predtým použili Countdown (Odpočítavanie), posuňte obrazovku nadol a vyberte funkciu Stopwatch (Stopky) ()
3. Stopky zapnete ťuknutím na ikonu štart ()
4. Stopky zastavíte ťuknutím na ikonu pauza.
5. Ak chcete stopky vynulovať, posuňte obrazovku nadol alebo stlačte tlačidlo v prípade, že chcete z aplikácie odísť.

## Nastavenie časovača

Ako používať Countdown (Odpočítavanie):

1. Na zariadení Inspire HR si otvorte aplikáciu Timers (Časovače) ()
2. Ak ste predtým použili Stopwatch (Stopky), posuňte obrazovku nahor a vyberte funkciu Countdown (Odpočítavanie) ()
3. Posunutím obrazovky zvolíte počet hodín a svoju voľbu potvrdíte ťuknutím. Ak chcete odpočítavať čas kratší ako jednu hodinu, nastavte hodiny na **00 hr**.
4. Posunutím obrazovky zvolíte počet minút a svoju voľbu potvrdíte ťuknutím.
5. Časovač zapnete ťuknutím na ikonu štart () . Hneď ako nastavený čas ubehne, zariadenie Inspire HR začne vibrovať.

6. Ak chcete upozornenia vypnúť, stlačte tlačidlo.





## Aktivita a spánok

---

Zariadenie Inspire HR pri nosení nepretržite sleduje rôzne štatistiky. Pri každej synchronizácii zariadenia sú tieto informácie posielané aplikácii Fitbit.

### Zobrazenie štatistík

Na displeji hodínok sa posunutím nahor dostanete k svojim denným štatistikám, ako sú napríklad:

- Počet krokov
- Aktuálna tepová frekvencia a rozpätie tepovej frekvencie
- Počet spálených kalórií
- Počet minút aktivity
- Prekonaná vzdialenosť
- Koľko krokov ste prešli za aktuálnu hodinu a počet hodín, v ktorých ste splnili svoj hodinový cieľ pre aktivitu

V aplikácii Fitbit si môžete zobrazit' kompletnú históriu svojich záznamov a ďalšie informácie, ktoré vaše zariadenie automaticky zaznamenalo, napríklad údaje o spánku.

### Sledovanie denného cieľa pre aktivitu

Zariadenie Inspire HR sleduje, ako plníte svoj stanovený denný cieľ pre aktivitu. Keď svoj cieľ dosiahnete, zariadenie zavibruje a zobrazí sa gratulácia.

### Vyberte si cieľ

Nastavte si cieľ, ktorý vám pomôže začať žiť zdravšie a byť vo forme. Na začiatku je vaším cieľom prejsť 10 000 krokov každý deň. Tento počet môžete zmeniť alebo si namiesto toho nastaviť určitú vzdialenosť, počet spálených kalórií alebo minút aktivity.

## Plnenie cieľa

Návod na zobrazenie podrobných informácií o tom, ako svoj cieľ plníte, nájdete v časti „Zobrazenie štatistík“ na predchádzajúcej stránke.

## Sledovanie hodinovej aktivity

Zariadenie Inspire HR vám pomáha zostať aktívnymi po celý deň tým, že sleduje, kedy ste na jednom mieste, a pripomína vám, aby ste sa hýbali.

Zariadenie vám pripomína, aby ste každú hodinu prešli aspoň 250 krokov. Ak ste počas danej hodiny neprešli 250 krokov, 10 minút pred jej uplynutím pocítite zavibrovanie a na displeji sa zobrazí pripomenutie. Keď po tomto upozornení cieľ 250 krokov splníte, pocítite druhé zavibrovanie a zobrazí sa vám gratulácia.



Viac informácií o hodinovej aktivite, vrátane návodu, ako si môžete nastaviť hodiny, v ktorých dostávate pripomenutia, nájdete na [help.fitbit.com](http://help.fitbit.com).

## Sledovanie spánku

Ak budete zariadenie Inspire HR nosiť na spanie, bude automaticky sledovať, ako dlho spíte, a fázy vášho spánku (čas strávený v REM, ľahký spánok a hlboký spánok). Po prebudení zariadenie synchronizujte a potom si v aplikácii môžete zobraziť štatistiky o spánku.

Viac informácií o sledovaní spánku nájdete na [help.fitbit.com](http://help.fitbit.com).

## Nastavenie cieľa pre spánok

Váš cieľ pre spánok je automaticky nastavený na 8 hodín spánku denne. Môžete si ho prispôbiť podľa svojich potrieb.

Viac informácií o ciele pre spánok, vrátane návodu, ako ho môžete zmeniť, nájdete na [help.fitbit.com](https://help.fitbit.com).

## Nastavenie pripomenutia, že máte ísť spať

Aplikácia Fitbit vám môže odporúčať pravidelné časy, keď máte chodiť spať a budiť sa, aby ste dosiahli stabilnejší spánkový cyklus. Môžete si nastaviť, aby vám zariadenie pripomínalo, že je čas začať sa chystať do postele.

Viac informácií o tom, ako si môžete nastaviť pripomenutia, že máte ísť spať, nájdete na [help.fitbit.com](https://help.fitbit.com).

## Informácie o spánkových návykoch

Zariadenie Inspire HR sleduje niekoľko rôznych ukazovateľov týkajúcich sa spánku, napríklad kedy chodíte spať, ako dlho spíte a dobu, ktorú strávite v jednotlivých fázach spánku. V aplikácii Fitbit potom môžete porovnávať svoje spánkové fázy s ostatnými ľuďmi.

Viac informácií o fázach spánku nájdete na [help.fitbit.com](https://help.fitbit.com).

## Zobrazenie tepovej frekvencie

Zariadenie Inspire HR sleduje tepovú frekvenciu po celý deň. Posunutím obrazovky hodínok dohora sa vám v reálnom čase zobrazí vaša tepová frekvencia a jej rozpätie. Viac informácií o štatistikách na vašom zariadení nájdete v časti „Zobrazenie štatistík“ na strane 25.

Viac informácií o rozpätiach tepovej frekvencie na náramku Inspire HR nájdete v časti „Kontrola tepovej frekvencie“ na strane 33.

## Nastavenie sledovania tepovej frekvencie

Sledujte svoju tepovú frekvenciu vo dne aj v noci so zariadením Inspire HR. Ak chcete šetriť batériu, sledovanie tepovej frekvencie môžete vypnúť v časti Settings (*Nastavenia*) > **Heart Rate** (*Tepová frekvencia*).

Zelená LED na zadnej strane zariadenia Inspire HR bude stále blikať, aj keď sledovanie tepovej frekvencie vypnete.

## Trénovanie riadeného dýchania

V aplikácii Relax (*Odpočinok*) na náramku Inspire HR si môžete nastaviť tréning riadeného dýchania, ktoré vám pomôže sa počas dňa upokojiť. Môžete si vybrať medzi dvojminútovými a päťminútovými cyklami.

Ako na to:

1. V zariadení Inspire HR otvorte aplikáciu Relax.



2. Ako prvá sa objaví možnosť dvojminútového cvičenia. Päťminútový cyklus nastavíte posunutím obrazovky dohora.
3. Cvičenie zahájite ťuknutím na symbol štart a na displeji sa vám zobrazia pokyny.

Keď cvičenie dokončíte, zobrazí sa vám prehľad vašej úspešnosti (ako presne ste dokázali nasledovať pokyny na dýchanie), vaša tepová frekvencia na začiatku a na konci cvičenia a počas koľkých dní v aktuálnom týždni ste dokončili cvičenie riadeného dýchania.



Počas cvičenia sa automaticky vypnú všetky upozornenia.

Viac informácií o cvičeniach riadeného dýchania, vrátane priaznivých účinkov tréningu hlbokého dýchania a bezpečnostných informácií nájdete na [help.fitbit.com](https://help.fitbit.com).

## Fyzická kondícia a cvičenie

---

Zvoľte automatické sledovanie cvičenia alebo sledovanie aktivity pomocou aplikácie Exercise (*Cvičenie*) a nastavte cieľovú vzdialenosť, čas alebo kalórie.

Synchronizujte svoj náramok Inspire HR s aplikáciou Fitbit a následne môžete svoju aktivitu zdieľať s priateľmi a rodinou, alebo môžete svoju celkovú fyzickú kondíciu porovnať so svojimi rovesníkmi, a mnoho ďalšieho.

### Automatické sledovanie cvičenia

Zariadenie Inspire HR automaticky rozpoznáva a zaznamenáva aktivity, pri ktorých sa veľa pohybujete po dobu aspoň 15 minút, vrátane behu, cvičenia na eliptickom trenažéri alebo plávania. Ak synchronizujete svoje zariadenie, vo svojej histórii cvičenia môžete sledovať základné štatistiky týkajúce sa cvičenia.

Viac informácií o sledovaní aktivity nájdete na [help.fitbit.com](http://help.fitbit.com).

### Sledovanie a analýza cvičenia s aplikáciou Exercise (*Cvičenie*)

V aplikácii Exercise (*Cvičenie*) môžete na náramku Inspire HR na svojom zápästí sledovať konkrétne druhy cvičenia, ako je napríklad beh, jazda na bicykli, plávanie alebo posilňovanie pomocou štatistík v reálnom čase, vrátane údajov o tepovej frekvencii, spálených kalóriách, dobe cvičenia a prehľadu po cvičení. Ak chcete mať kompletne štatistiky o cvičení a v prípade použitia GPS aj informácie o trase a rýchlosti, v aplikácii Fitbit sa pozrite na svoju históriu cvičenia.

---

Poznámka: Funkcia pripojenia k GPS na náramku Inspire HR funguje spolu so senzormi GPS na vašom telefóne, ktorý sa nachádza v blízkosti náramku.

---

### Požiadavky na GPS

Pripojenie k GPS je dostupné pre všetky podporované telefóny so senzormi GPS. Ak chcete používať pripojenie k GPS:

1. Na svojom telefóne zapnite Bluetooth a GPS.
2. Uistite sa, že ste v aplikácii Fitbit povolili prístup k použitiu GPS a zisťovaniu polohy.
3. Uistite sa, že je v zariadení Inspire HR povolené pripojenie k GPS (otvorte aplikáciu Settings (*Nastavenia*) > **Phone GPS** (*GPS pripojenie k telefónu*)).
4. Pri sledovaní cvičenia postupujte podľa nižšie uvedených pokynov. Počas cvičenia pri sebe majte svoj telefón.



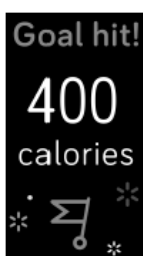
### Sledovanie cvičenia

Ak chcete sledovať cvičenie:

1. Na svojom zariadení otvorte aplikáciu Exercise (*Cvičenie*).
2. Posúvaním vyberte druh cvičenia a svoju voľbu potvrdíte ťuknutím.
3. Kliknutím na ikonu štart (▶) spustíte cvičenie alebo si prejdením prstom nahor nastavíte cieľový čas, vzdialenosť alebo kalórie v závislosti na aktivite.
4. Keď cvičenie dokončíte alebo si chcete dať pauzu, stlačte tlačidlo. (Pre ukončenie cvičenia znovu stlačte tlačidlo a ťuknite na **Finish** (*Ukončiť*) a sledovanie cvičenia sa zastaví.)
5. Ak sa chcete pozrieť na prehľad cvičenia, posuňte obrazovku dohora.
6. Prehľad sa zavrie stlačením tlačidla.

Poznámka:

- Ak nastavíte cieľ cvičenia, vaše zariadenie zavibruje, keď ste v polovici a keď dosiahnete svoj cieľ.



- Ak pri cvičení používate GPS, v ľavom hornom rohu uvidíte ikonu, pretože vaše zariadenie je pripojené k senzorum GPS na vašom telefóne. Akonáhle sa na displeji zobrazí „connected“ (*pripojené*) a Inspire HR zavibruje, zariadenie je pripojené k GPS.



### Prispôsobenie nastavení pre cvičenie a skratky

V aplikácii Fitbit si môžete prispôbiť nastavenia pre rôzne typy cvičenia a meniť alebo opätovne pridelovať skratky pre cvičenie. Napríklad môžete zapnúť alebo vypnúť pripojenie k GPS alebo rôzne signály alebo si pridať skratku na cvičenie jogy.

Ako prispôbiť nastavenia pre cvičenie:

1. Na hlavnej stránke aplikácie Fitbit ťuknite na ikonu Account (*Účet*) (☰) > Inspire HR  
**Exercise Shortcuts** (*Skratky pre cvičenie*).
2. Ťuknite na cvičenie, ktorého sledovanie chcete prispôbiť.
3. Vyberte nastavenia, ktoré chcete prispôbiť, a potom zariadenie synchronizujte.

Ďalšie informácie o zmenách alebo preskupovaní skratiek nájdete na stránke [help.fitbit.com](http://help.fitbit.com).



## Zobrazenie prehľadu cvičenia

Po dokončení cvičenia zobrazuje zariadenie Inspire HR súhrn štatistík pre cvičenie, ktoré ste si vybrali. Môže k nim patriť:

- Uplynulý čas
- Prekonaná vzdialenosť
- Priemerné tempo
- Priemerná tepová frekvencia
- Maximálna tepová frekvencia
- Počet spálených kalórií
- Počet krokov
- Počet kôl

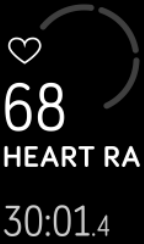
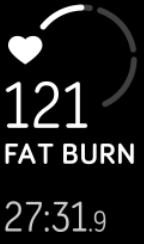

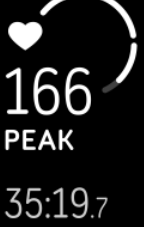
Pomocou synchronizácie zariadenia uložte cvičenie do histórie, kde môžete nájsť ďalšie štatistiky a zobraziť si svoju trasu a tempo (ak ste použili pripojenie k GPS).

## Kontrola tepovej frekvencie

Sledovanie rozpätia tepovej frekvencie vám pomôže nastaviť si intenzitu tréningu podľa svojich potrieb. Inspire HR vám vedľa vašej aktuálnej tepovej frekvencie zobrazí aktuálne rozpätie a posun k vašej maximálnej tepovej frekvencii. V aplikácii Fitbit sa môžete pozrieť na dobu, ktorú ste v jednotlivých rozpätiach v daný deň alebo pri danom cvičení strávili. V automatickom nastavení sú k dispozícii tri rozpätia na základe odporúčania Americkej kardiologickej asociácie (*American Heart Association*), alebo si môžete vytvoriť vlastné rozpätie, ak chcete dosiahnuť konkrétnu tepovú frekvenciu.

## Automatické rozpätia tepovej frekvencie

Automaticky nastavené rozpätia tepovej frekvencie sa vypočítavajú na základe odhadu vašej maximálnej tepovej frekvencie. Aplikácia Fitbit vypočíta vašu maximálnu tepovú frekvenciu pomocou bežného vzorca 220 mínus váš vek.

<b>Ikona</b>	<b>Rozpätie</b>	<b>Výpočet</b>	<b>Popis</b>
 <p>68 HEART RATE 30:01.4</p>	Mimo sledované rozpätie	Pod 50 % vašej maximálnej tepovej frekvencie	Vaša tepová frekvencia môže byť zvýšená, ale nie natoľko, aby vaša aktivita mohla byť považovaná za cvičenie.
 <p>121 FAT BURN 27:31.9</p>	Spaľovanie tukov	Medzi 50 % a 69 % vašej maximálnej tepovej frekvencie	Toto rozpätie zodpovedá cvičeniu nižšej až strednej intenzity. Jedná sa o možné vhodné rozpätie pre osoby, ktoré s cvičením začínajú. Toto rozpätie sa označuje ako rozpätie spaľovania tukov, pretože sa z nich spaľuje vyššie percento kalórií, hoci je celkové množstvo spálených kalórií nižšie.
 <p>132 CARDIO 35:19.7</p>	Kardio tréning (aeróbne cvičenie)	Medzi 70 % a 84 % vašej maximálnej tepovej frekvencie	Toto rozpätie zodpovedá cvičeniu strednej až vysokej intenzity. V tomto rozpätí využívate svoju silu, ale nepreťažujete sa. Pri väčšine ľudí sa jedná o rozpätie, ktoré chcú pri cvičení dosiahnuť.
 <p>166 PEAK 35:19.7</p>	Vrchol	Nad 85 % vašej maximálnej tepovej frekvencie	Toto rozpätie zodpovedá cvičeniu vysokej intenzity. Toto rozpätie zodpovedá krátkemu, intenzívnemu cvičeniu pre zlepšenie výkonnosti a rýchlosti.

### Vlastné rozpätie pre tepovú frekvenciu

V aplikácii Fitbit si môžete nastaviť aj vlastné rozpätie alebo maximálnu tepovú frekvenciu, ak chcete dosiahnuť konkrétny cieľ. Napríklad ciele profesionálnych športovcov sa môžu líšiť od odporúčaní Americkej kardiologickej asociácie určených pre bežnú populáciu.

Viac informácií, vrátane odkazov na príslušné informácie Americkej kardiologickej asociácie, nájdete na [help.fitbit.com](http://help.fitbit.com).

## Sledovanie skóre kardiovaskulárnej kondície

S náramkom Inspire HR môžete sledovať svoju celkovú kardiovaskulárnu kondíciu. Na hlavnej stránke aplikácie Fitbit zvolte možnosť tepová frekvencia, potom posuňte obrazovku doľava a zobrazí sa vám skóre kardiovaskulárnej kondície (známe aj ako funkcia VO2 Max) a úroveň vašej kardiovaskulárnej kondície, vďaka ktorej sa môžete porovnať s rovesníkmi.

Viac informácií o kardiovaskulárnej kondícii, vrátane tipov, ako si môžete zlepšiť skóre, nájdete na [help.fitbit.com](http://help.fitbit.com).

## Aktualizácie, reštart a vymazávanie

---

Tu nájdete návod, ako zariadenie Inspire HR aktualizovať, reštartovať alebo vymazať

### Aktualizácia zariadenia Inspire HR

Aktualizáciou zariadenia získate najnovšie vylepšenia a aktualizácie výrobku.

Ak je k dispozícii aktualizácia, v aplikácii Fitbit sa objaví oznámenie vyzývajúce vás k vykonaniu aktualizácie. Po zahájení aktualizácie sa na obrazovke zariadenia Inspire HR a v aplikácii Fitbit objaví ukazovateľ priebehu. V priebehu aktualizácie majte zariadenie a svoj telefón blízko pri sebe.

---

Poznámka: Aktualizácia zariadenia Inspire HR môže trvať niekoľko minút a mať veľké nároky na batériu. Odporúčame vám pred spustením aktualizácie zapojiť zariadenie do nabíjačky.

---

Ak sa počas aktualizácie zariadenia vyskytol nejaký problém, navštívte [help.fitbit.com](http://help.fitbit.com).

### Reštart zariadenia Inspire HR

Ak zariadenie Inspire HR nemôžete synchronizovať, máte problém s pripojením k GPS, nevidíte svoje štatistiky alebo vaše zariadenie nereaguje, reštartujte ho:

1. Nabíjací kábel zapojte do USB portu svojho počítača či nabíjačky s certifikáciou UL.
2. Druhý koniec nabíjacieho kábla priblížte k zadnej strane zariadenia a počkajte, kým sa nadviaže spojenie magnetom. Kolíky nabíjacieho kábla sa musia bezpečne zapojiť do portu.
3. Podržte tlačidlo na zariadení po dobu 5 sekúnd. Uvoľnite tlačidlo. Ak vidíte emotikon s úsmevom a zariadenie Inspire HR zavibruje, prebieha reštart.

Reštartovanie vyvolá reboot zariadenia, ale nezmaže žiadne dáta.

## Vymazanie zariadenia Inspire HR

Ak chcete zariadenie Inspire HR venovať niekomu inému alebo si ho prajete vrátiť, najskôr vymažte svoje osobné údaje:

V zariadení Inspire HR spustíte aplikáciu Settings (*Nastavenia*) a ďalej vyberte **Clear User Data (Vymazať dáta používateľa)**.

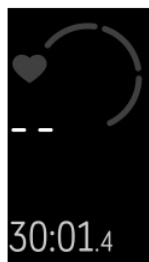
## Odstraňovanie porúch

---

Ak vaše zariadenie nepracuje správne, prečítajte si nasledujúce pokyny pre odstraňovanie porúch. Viac informácií nájdete na [help.fitbit.com](http://help.fitbit.com).

### Zariadenie nesníma tepovú frekvenciu

Náramok Inspire HR priebežne sleduje vašu tepovú frekvenciu, keď cvičíte aj v priebehu dňa. Výnimočne sa môže stať, že senzor tepovej frekvencie vo vašom zariadení bude mať problém so snímaním. V takom prípade uvidíte namiesto tepovej frekvencie prerušovanú čiaru.



Ak tepovú frekvenciu nevidíte, najprv sa uistite, že je sledovanie tepovej frekvencie zapnuté v Settings (*Nastavenia*) vášho zariadenia. Uistite sa, že zariadenie nosíte správne, a to buď jeho posunutím vyššie alebo nižšie na zápästí, alebo povolením či utiahnutím remienka. Náramok Inspire HR by sa mal dotýkať kože. Natiahnite ruku a chvíľu s ňou nehýbte, srdcový tep by sa mal znovu objaviť.

### Zariadenie nemá GPS signál

Faktory okolitého prostredia, ako sú vysoké budovy, hustý les, strmé kopce a tiež vysoká oblačnosť, môžu narušiť schopnosť vášho telefónu spojiť sa so satelitmi systému GPS. Ak váš telefón v priebehu cvičenia vyhľadáva GPS signál, v dolnej časti obrazovky sa objaví ikona.



Pre zaistenie čo najlepších výsledkov začnite s cvičením až potom, čo telefón nájde GPS signál.

### Iné problémy

Ak má vaše zariadenie niektorý z nasledujúcich problémov, reštartujte ho:

- Nedarí sa synchronizácia
- Nereaguje na ťuknutie, posunutie obrazovky alebo stlačenie tlačidla
- Nezaznamenáva kroky alebo iné dáta

Pokyny na reštartovanie vášho zariadenia nájdete v časti „[Reštart zariadenia Inspire HR](#)“ na strane 36.

Ďalšie postupy odstraňovania problémov a kontakt na zákaznícku podporu nájdete na [help.fitbit.com](http://help.fitbit.com).

## Všeobecné informácie a špecifikácie

---

### Snímače

Náramok Fitbit Inspire HR obsahuje nasledujúce snímače a motory:

- Trojosový akcelerometer MEMS, ktorý sleduje pohybové vzory.
- Optický sledovač tepovej frekvencie

### Materiály

Šasi zariadenia Inspire HR je z plastu. Klasický remienok zariadenia Inspire HR je vyrobený z prémiového pohodlného silikónu podobného materiálu, ktorý sa používa pri množstve športových hodínok. Pracka je z eloxovaného hliníka. Aj keď eloxovaný hliník môže obsahovať stopy niklu, ktorý môže vyvolať alergickú reakciu osôb citlivých na nikel, množstvo niklu vo výrobkoch Fitbit spĺňa prísnu smernicu Európskej únie o nikli.

### Bezdrôtová technológia

Zariadenie Inspire HR obsahuje vysielač/prijímač Bluetooth 4.0.

### Hmatová odozva

Zariadenie Inspire HR obsahuje vibračný motor pre signalizáciu budíka, splnenia cieľov, oznámení a upomienok.

### Batéria

Zariadenie Inspire HR obsahuje nabíjajúcu lítium-polymérovú batériu.



## Pamäť

Zariadenie Inspire HR uchováva vaše dáta, vrátane denných štatistík, informácií o spánku a histórie cvičenia, počas 7 dní. Pre dosiahnutie tých najlepších výsledkov ho synchronizujte každý deň.

## Displej

Zariadenie Inspire HR má OLED displej.

## Veľkosť remienka

Rozmery remienkov nájdete nižšie. Majte na pamäti, že samostatne predávané doplnkové remienky sa môžu mierne líšiť.

Malý remienok	Sedí na zápästie s obvodom 140 až 180 mm
Veľký remienok	Sedí na zápästie s obvodom 180 až 220 mm

## Podmienky prostredia

Prevádzková teplota	14° až 113° F (-10° až 45° C)
Teploty nevhodné pre prevádzku	-4° až 14° F (-20° až -10° C)  113° až 140° F (45° až 60° C)
Vodeodolnosť	Vodeodolnosť až do hĺbky 50 metrov
Maximálna prevádzková nadmorská výška	28 000 stôp (8,534 m)

## Ďalšie informácie

Pre viac informácií o zariadení a hlavnej stránke navštívte [help.fitbit.com](http://help.fitbit.com).

## Pravidlá pre vrátenie tovaru a záruka

Informácie o záruke a pravidlá pre vrátenie tovaru fitbit.com nájdete na [fitbit.com/legal/returns-and-warranty](https://fitbit.com/legal/returns-and-warranty).

## Oznámenia týkajúce sa platných právnych predpisov a bezpečnosti

---

Poučenie používateľa: Obsah týkajúci sa právnych predpisov platných vo vybraných oblastiach pre FB413 je možné zobraziť priamo vo vašom zariadení. Pre zobrazenie obsahu: Settings (*Nastavenia*)> Device Info (*Informácie o zariadení*)

Spojené štáty americké: Prehlásenie úradu Federal Communications Commission (FCC)

Model FB413

FCC ID: XRAFB413

**Poučenie používateľa: FCC ID môže byť zobrazené aj vo vašom zariadení. Pre zobrazenie obsahu:**

**Settings (*Nastavenia*)> Device Info (*Informácie o zariadení*)**

**Zodpovedná osoba – USA Kontaktné údaje**

**199 Fremont Street, 14<sup>th</sup> Floor  
San Francisco, CA  
94105**

[www.fitbit.com](http://www.fitbit.com)

Toto zariadenie spĺňa požiadavky Časti 15 Pravidiel FCC.

Prevádzka zariadenia podlieha nasledujúcim podmienkam:

1. zariadenie nesmie produkovať škodlivé rušenie a
2. zariadenie musí prijať akékoľvek rušenie vrátane rušenia, ktoré môže spôsobiť nežiaduci chod zariadenia.

Upozornenie FCC

Zmeny či úpravy, ktoré neboli výslovne schválené stranou zodpovednou za dodržiavanie platných právnych predpisov môžu viesť k strate oprávnenia používateľa na prevádzkovanie zariadenia.

**Poznámka:** Toto zariadenie bolo testované a spĺňa limity pre digitálne zariadenie Triedy B podľa Časti 15 Pravidiel FCC. Tieto limity boli navrhnuté tak, aby poskytovali primeranú ochranu proti škodlivému rušeniu v bytových objektoch. Zariadenie vytvára, používa a môže vyžarovať energiu na rádiovú frekvenciu, a ak nie je nainštalované a používané v súlade s pokynmi, môže spôsobiť nežiaduce rušenie rádiového spojenia. Neexistuje však žiadna záruka, že v konkrétnom prípade k rušeniu nedôjde. Ak toto zariadenie spôsobí škodlivé rušenie príjmu rádiového či televízneho signálu, čo sa dá zistiť vypnutím a zapnutím zariadenia, používateľovi sa odporúča rušenie vyriešiť pomocou nasledujúcich opatrení:

- otočte alebo premiestnite anténu prijímača,
- postavte zariadenie a prijímač ďalej od seba,
- pripojte zariadenie do zásuvky na inom obvode, než na akom je pripojený prijímač,
- požiadajte o pomoc predajcu alebo skúseného rádiového/televízneho technika.

Toto zariadenie spĺňa požiadavky FCC a IC týkajúce sa vystavenia rádiovým vlnám vo verejných a nekontrolovaných prostrediach.

Kanada: Prehlásenie Industry Canada (IC)

Model FB413:

IC: 8542A-FB413

**Poučenie používateľa: IC ID môže byť zobrazené aj vo vašom zariadení. Pre zobrazenie obsahu:**

**Settings (Nastavenia) > Device Info (Informácie o zariadení)**

Toto zariadenie spĺňa požiadavky IC týkajúce sa vystavenia rádiovým vlnám vo verejných a nekontrolovaných prostrediach.

Poučenie IC pre používateľov v anglickom/francúzskom jazyku podľa aktuálneho vydania RSS GEN:

Toto zariadenie je v súlade s normou/normami RSS nepodliehajúcimi licenciou Industry Canada.

Prevádzka zariadenia podlieha nasledujúcim podmienkam:

1. zariadenie nesmie produkovať rušenie a
2. zariadenie musí prijať akékoľvek rušenie vrátane rušenia, ktoré môže spôsobiť nežiaduci chod zariadenia.

Austrália a Nový Zéland



Japonsko

**Poučenie používateľa: Obsah týkajúci sa platných právnych predpisov tohto regiónu je možné zobrazit' priamo vo vašom zariadení. Pre zobrazenie obsahu:**

**Settings (*Nastavenia*) > Device Info (*Informácie o zariadení*)**

Prehlásenie o bezpečnosti

Toto zariadenie prešlo testami potvrdzujúcimi súlad s bezpečnostnou certifikáciou podľa požiadaviek normy EN: EN60950-1:2006 + A11:2009 + A1:2010 + A12: 2011 + A2:2013.