



fitbit charge 3™



Používateľská
príručka Verzia 1.0

Obsah

Začíname	6
Čo táto príručka obsahuje.....	6
Čo je v balení.....	6
Nastavenie náramku Fitbit Charge 3	8
Nabíjanie zariadenia	8
Spárovanie s telefónom či tabletom.....	9
Spárovanie s počítačom s operačným systémom Windows 10.....	10
Synchronizácia dát s účtom v aplikácii Fitbit.....	10
Nosenie náramku Charge 3	12
Poloha pri celodennom nosení / poloha pri cvičení.....	12
Výmena remienka	14
Odopnutie remienka	14
Pripevnite nový remienok	15
Základy	16
Ovládanie náramku Charge 3	16
Základné ovládanie systému.....	16
Rýchle nastavenia	18
Úprava nastavení	19
Kontrola úrovne nabitia batérie	19
Starostlivosť o náramok Charge 3	19
Oznámenia	21
Nastavenie oznámení	21
Zobrazenie prichádzajúcich oznámení.....	21
Správa oznámení.....	23
Vypnutie oznámení	23
Časomiera	25
Dočasné zapnutie alebo vypnutie budíkov	25
Vypnutie alebo odloženie budíka.....	26
Stopovanie času na stopkách	27
Nastavenie časovača	28
Aktivita a spánok	29
Zobrazenie štatistík.....	29

Sledovanie denného cieľa pre aktivitu	29
Vyberte si cieľ	29
Plnenie cieľa.....	30
Sledovanie hodinovej aktivity.....	30
Sledovanie spánku.....	30
Nastavenie cieľa pre spánok.....	31
Nastavenie pripomenutia, že máte ísť spať	31
Informácie o spánkových návykoch.....	31
Zobrazenie srdcovej frekvencie.....	31
Nastavenie sledovania srdcovej frekvencie.....	32
Trénovanie riadeného dýchania.....	32
Fyzická kondícia a cvičenie	34
Automatické sledovanie cvičenia	34
Sledovanie a analýza cvičenia s aplikáciou Exercise	34
Požiadavky na GPS.....	34
Sledovanie cvičenia	35
Prispôsobenie nastavení pre cvičenie	36
Zobrazenie prehľadu cvičenia.....	36
Nastavenie cieľa pre cvičenie	37
Kontrola srdcovej frekvencie.....	39
Automatické rozpätia srdcovej frekvencie	39
Vlastné rozpätie pre srdcovú frekvenciu.....	40
Zdieľanie aktivity	40
Sledovanie skóre kardiovaskulárnej kondície	40
Počasié.....	41
Kontrola počasia.....	41
Pridanie alebo odobranie miesta.....	42
Reštart, formátovanie a aktualizácia	43
Reštart náramku Charge 3.....	43
Formátovanie náramku Charge 3.....	43
Aktualizácia náramku Charge 3	43
Odstraňovanie porúch.....	45
Zariadenie nesníma srdcovú frekvenciu	45
Zariadenie nemá GPS signál	45
Neočakávané správanie	46

Obecné informácie a špecifikácie.....	47
Snímače.....	47
Materiály.....	47
Bezdrôtová technológia.....	47
Hmatová odozva.....	47
Batéria.....	47
Pamäť.....	47
Displej.....	48
Veľkosť remienka.....	48
Podmienky prostredia.....	48
Ďalšie informácie.....	48
Pravidlá pre vrátenie tovaru a záruka.....	48
Oznámenia týkajúce sa platných právnych predpisov a bezpečnosti.....	49
USA: Prehlásenie úradu Federal Communications Commission (FCC).....	49
Kanada: Prehlásenie Industry Canada (IC).....	50
Európska únia (EU).....	51
Argentína.....	51
Čína.....	51
India.....	52
Indonézia.....	52
Izrael.....	53
Japonsko.....	53
Mexiko.....	53
Maroko.....	53
Nigéria.....	53
Omán.....	54
Filipíny.....	54
Srbsko.....	54
Južná Kórea.....	54
Taiwan.....	54
Spojené arabské emiráty.....	55
Vietnam.....	56
Prehlásenie o bezpečnosti.....	56

Začíname

Získajte viac informácií o svojom tele, zdraví a svojich pokrokoch s inteligentným náramkom Fitbit Charge 3. Venujte, prosím, chvíľu prečítaniu úplných bezpečnostných informácií na adrese [fitbit.com/safety](https://www.fitbit.com/safety).

Čo táto príručka obsahuje

Vysvetlíme vám, ako si môžete založiť účet v aplikácii Fitbit® a uistiť sa, že vaše zariadenie zasiela zhromaždené údaje na hlavnú stránku. Na hlavnej stránke si môžete nastaviť svoje ciele, analyzovať historické údaje, identifikovať trendy, zaznamenať príjem potravy a vody, porovnávať svoje výsledky s priateľmi a oveľa viac. Akonáhle nastavíte svoj náramok Charge 3, môžete začať cvičiť.

Ďalej vám vysvetlíme, ako nájsť a používať funkcie, ktoré vás zaujímajú, a ako upraviť svoje preferencie. Pre viac informácií, odporúčaní a odstraňovanie porúch si prezrite našu podrobnú nápoved' na adrese help.fitbit.com.

Čo je v balení

Balenie vášho náramku Fitbit Charge 3 obsahuje:



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



Nabíjací kábel



Ďalší veľký remienok (farba a materiál sa môžu líšiť)

Odnímateľné remienky Charge 3 sú vyrábané v širokej škále farieb a rôznych materiálov a sú predávané samostatne.

Nastavenie náramku Fitbit Charge 3

Pre najlepší zážitok používajte aplikáciu Fitbit pre iPhone, iPad, telefóny s operačným systémom Android a zariadenia s operačným systémom Windows 10. Ak nevlastníte inteligentný telefón či tablet, môžete použiť aj počítač s Windows 10 a pripojením Bluetooth. Majte na pamäti, že funkcie upozornenia na hovory, SMS správy a udalosti v kalendári vyžadujú na svoje fungovanie telefón.

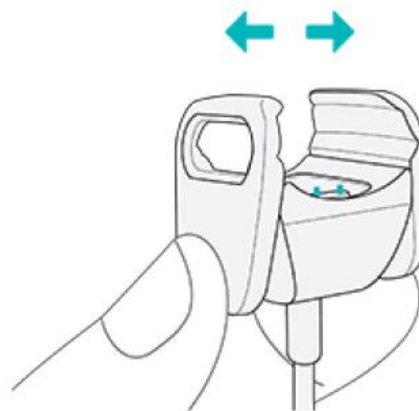
Váš účet v aplikácii Fitbit si vyžiada údaje, ako je napríklad vaša výška, váha a pohlavie, za účelom výpočtu dĺžky kroku a odhadu vzdialenosti, bazálnej rýchlosti metabolizmu a spaľovania kalórií. Po nastavení účtu bude vaše meno a fotografia viditeľné pre ostatných používateľov produktov Fitbit. Máte možnosť zdieľať ďalšie údaje, ale väčšina zadaných údajov je automaticky nastavená ako súkromné.

Nabíjanie zariadenia

Výdrž batérie je pri plne nabitom náramku Charge 3 až 7 dní. Výdrž batérie a nabíjacie cykly sa líšia podľa používania a ďalších faktorov. Skutočné výsledky sa budú líšiť.

Ako nabiť náramok Charge 3:

1. Nabíjací kábel zapojte do USB portu svojho počítača či nabíjačky s certifikáciou UL.
2. Druhý koniec nabíjacieho kábla pripnite k zadnej strane zariadenia. Kolíky nabíjacieho kábla sa musia bezpečne zacvaknúť do portu.



3. Uistite sa, že tlačidlo zariadenia pasuje do otvoru na tlačidlo v

nabíjacom kábli. Bezpečné pripojenie spoznáte tak, že sa na obrazovke objaví ikona batérie.



4. Plné nabitie trvá 1-2 hodiny. Kým sa zariadenie nabíja, môžete stlačiť tlačidlo a 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 vašim zariadením, navštívte stránku fitbit.com/devices.

Ako začať:

1. V závislosti od vášho zariadenia 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. Pre prepojenie náramku Charge 3 s vaším účtom v aplikácii Fitbit sa riadte pokynmi na obrazovke.

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 inteligentný telefón, náramok Charge 3 môžete 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** 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, riadte sa zobrazenými inštrukciami na jeho založenie.
4. Potom spustíte aplikáciu a prihláste sa na svoj účet alebo kliknite na tlačidlo **Join Fitbit** a odpovedzte na sériu otázok, ktoré vám pomôžu s vytvorením účtu.
5. Pre prepojenie náramku Charge 3 s vaším účtom v aplikácii Fitbit sa riadte pokynmi na obrazovke.

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

Synchronizácia dát s účtom v aplikácii Fitbit

Náramok Charge 3 synchronizujte, aby ste previedli dáta do aplikácie Fitbit, kde môžete zhodnotiť svoju históriu cvičenia, sledovať fázy svojho spánku, zaznamenať príjem potravy a vody, zúčastniť sa výziev a mnoho ďalšieho. Zariadenie odporúčame synchronizovať aspoň raz denne.

Ak sa náramok Charge 3 nachádza v dosahu, synchronizuje sa automaticky vždy, keď otvoríte aplikáciu Fitbit. Náramok Charge 3 sa taktiež

synchronizuje periodicky pomocou funkcie all-day sync (*celodenná synchronizácia*). Ako túto funkciu zapnúť:

Na hlavnej stránke aplikácie Fitbit ťuknite na ikonu Account (Účet) (☰) > Charge 3 > **All-Day Sync** (*Celodenná synchronizácia*).

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

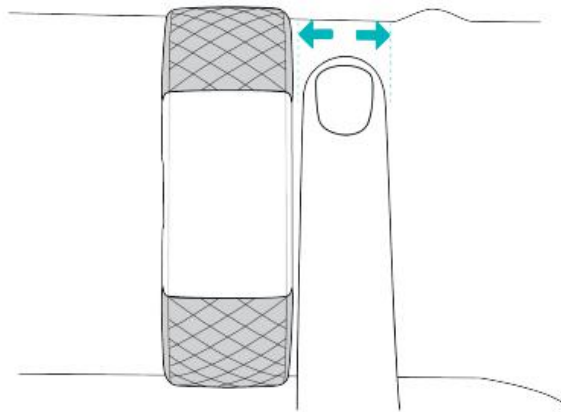
Pre viac informácií o synchronizácii vášho zariadenia navštívte help.fitbit.com.

Nosenie náramku Charge 3

Náramok Charge 3 noste na zápästí. Ak potrebujete pripevniť remienok s inou veľkosťou alebo ak ste zakúpili doplnkový remienok, pokyny nájdete v časti „[Výmena remienka](#)“ na strane 14.

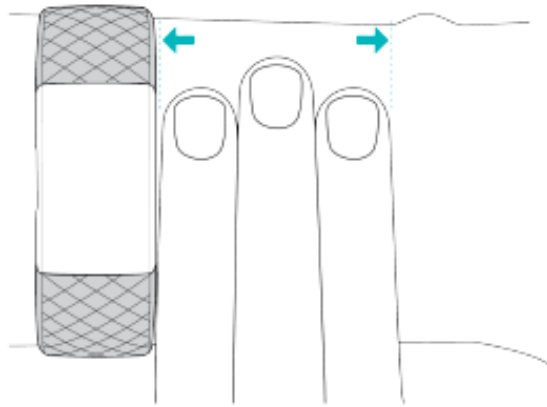
Poloha pri celodennom nosení / poloha pri cvičení

Ak práve necvičíte, náramok Charge 3 noste asi na šírku prstu pod zápästnými kosťami.



Pre optimalizáciu sledovania srdcovej frekvencie pri cvičení sa riad'te nasledujúcimi tipmi:

- Náramok Charge 3 skúste pri cvičení nosiť vyššie na zápästí, aby lepšie sedel a presnejšie snímal srdcovú frekvenciu. Pri mnohých cvičeniach, ako je napríklad jazda na bicykli či dvíhanie číniek, často ohýbate zápästie, čo môže narušiť snímanie srdcovej frekvencie v prípade, že je zariadenie príliš nízko.



- Uistite sa, že sa zariadenie dotýka kože.
- Remienok príliš neuťahujte, pretože utiahnutý remienok obmedzuje prietok krvi a tým môže mať vplyv na snímanie srdcovej 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 (zhruba 10 sekúnd). Údaje o srdcovom tepe by sa potom mali objaviť.

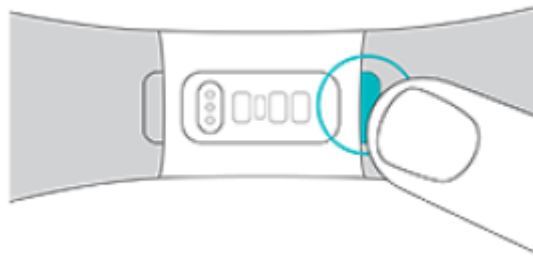
Výmena remienka

Náramok Charge 3 sa dodáva s pripevneným malým remienkom, v balení sa nachádza aj ďalšia veľká spodná časť remienka. Vrchná a spodná časť remienka sa dajú vymeniť za doplnkové remienky, ktoré sa predávajú zvlášť. Rozmery remienka nájdete v časti „[Veľkosť remienka](#)“ na strane 51.

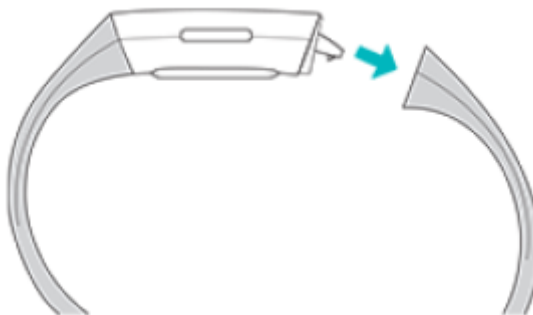
Odopnutie remienka

Ako odopnúť remienok:

1. Náramok Charge 3 obráťte a nájdite zámky remienka – zámky sa nachádzajú na oboch koncoch remienka, teda tam, kde sa remienok dotýka tela prístroja.
2. Na uvoľnenie zámku stlačte ploché tlačidlo na náramku.



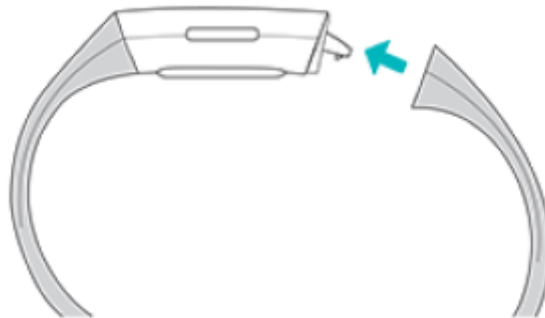
3. Uvoľnite remienok pomocou jeho opatrného vytiahnutia zo zariadenia.



4. Postup zopakujte na druhej strane.

Pripevnite nový remienok

Nový remienok pripevníte tak, že ho zatlačíte na koniec zariadenia pokým neucítite, že sa zacvakol.



Ak sa vám remienok nedarí pripojiť alebo sa vám zdá uvoľnený, jemne s ním hýbte sem a tam, aby ste sa uistili, že je pripevnený k zariadeniu.

Základy

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

Ovládanie náramku Charge 3

Náramok Charge 3 má dotykový OLED displej a jedno tlačidlo.

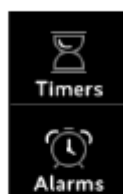
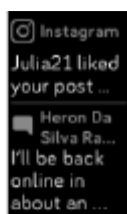
Charge 3 sa ovláda ťukaním na displej, posúvaním obrazovky prstom do strán a hore a dole alebo stlačením tlačidla. Ak nie je náramok Charge 3 používaný, displej sa vypne za účelom šetrenia batérie.

Základné ovládanie systému

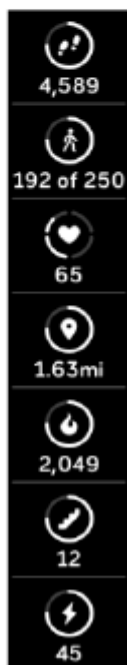
Domovskou obrazovkou sú hodiny. Na obrazovke s hodinami:

- Na zobrazenie oznámení posuňte obrazovku dole.
- Na zobrazenie denných tipov a štatistík posuňte obrazovku dohora.
- Na prechádzanie aplikácií nainštalovaných na zariadení posuňte obrazovku doľava.

NA ZOBRAZENIE
OZNÁMENÍ POSUŇTE
OBRAZOVKU DOLE



NA ZOBRAZENIE
APLIKÁCIÍ
POSUŇTE
OBRAZOVKU
DOĽAVA

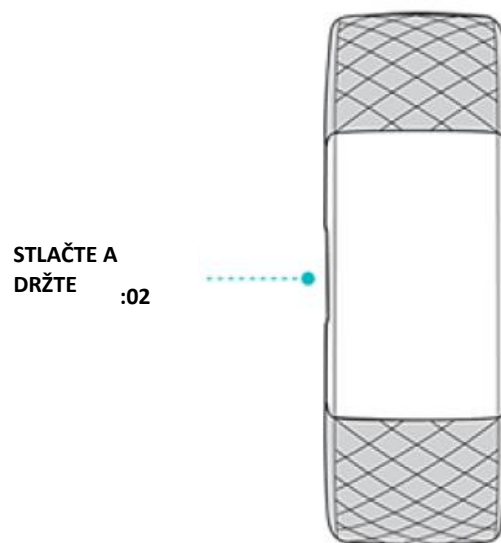


NA ZOBRAZENIE FITBIT
TODAY (*Fitbit pre
dnešný deň*) POSUŇTE
OBRAZOVKU DOHORA

Pre spustenie aplikácie ju najskôr nájdite posúvaním obrazovky a potom na ňu ťuknite.

Rýchle nastavenia

Na náramku Charge 3 stlačte a držte tlačidlo pre rýchlejšie použitie služby Fitbit Pay (na zariadeniach s podporou Fitbit Pay) a prístup k vybraným nastaveniam.



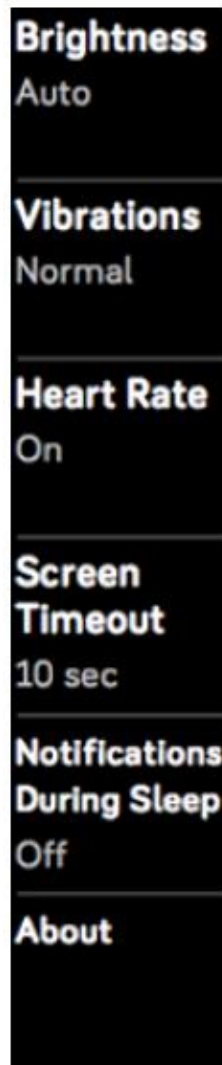
Na obrazovke Quick Settings (*Rýchle nastavenia*):

- Keď je zapnutá funkcia Screen Wake (Budenie displeja), pre zapnutie displeja otočte zápästie smerom k sebe.
- Keď je zapnutá funkcia Notifications (Oznámenia), náramok Charge 3 zobrazuje oznámenia z telefónu. Viac informácií o tom, ako spravovať oznámenia, nájdete v časti „Oznámenia“ na strane 21.



Úprava nastavení

Spravujte základné nastavenia vrátane nastavenia jasů, nastavenia sledovania srdcového tepu a nastavenia citlivosti tlačidiel priamo v zariadení. Spustíte aplikáciu Settings (*Nastavenia*) a ťuknite na nastavenia, ktoré chcete upraviť. Posuňte obrazovku dohora pre zobrazenie kompletného zoznamu nastavení.



Kontrola úrovně nabitia batérie

Úroveň nabitia batérie kedykoľvek skontrolujete posunutím obrazovky s hodinami dohora. Ikona úrovně nabitia batérie sa zobrazí v ľavom hornom rohu obrazovky.

Zariadenie pokračuje v sledovaní vašej aktivity dovtedy, kým sa mu nespotrebuje batéria.

Starostlivosť o náramok Charge 3


Je dôležité náramok Charge 3 pravidelne čistiť a sušiť. Pokyny a ďalšie informácie nájdete na [fitbit.com/productcare](https://www.fitbit.com/productcare).

Oznámenia

Náramok Charge 3 vás informuje zobrazovaním oznámení o hovoroch, SMS správach, udalostiach v kalendári a oznámením aplikácií. Majte na pamäti, že aby zariadenie mohlo prijímať oznámenia, nesmie sa od telefónu vzdialiť na viac než 9 metrov.

Nastavenie oznámení

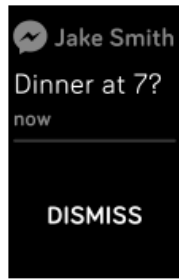
Skontrolujte si, že je na vašom telefóne zapnuté Bluetooth a že dokáže prijímať oznámenia (obvykle nájdete v Nastavenia > oznámenia). Pre nastavenie oznámení potom postupujte podľa nasledujúcich krokov:

1. Keď je zariadenie v dosahu telefónu, na hlavnej stránke aplikácie Fitbit ťuknite na ikonu Account (Účet) () > Charge 3.
2. Ťuknite na **Notifications** (Oznámenia). Keď budete vyzvaní na spárovanie náramku Charge 3, postupujte podľa pokynov na obrazovke. Po pripojení zariadenia sa v zozname Bluetooth zariadení pripojených k vášmu telefónu objaví „Charge 3“. Upozorňujeme, že zobrazovanie oznámení hovorov, SMS správ a udalostí v kalendári sa zapne automaticky.
3. Pre zapnutie zobrazovania oznámení aplikácií nainštalovaných na vašom telefóne, vrátane aplikácií Fitbit či WhatsApp, ťuknite na **App Notifications** (Oznámenie aplikácií) a zapnite konkrétne oznámenia, ktoré si prajete zobrazovať.
4. Pre návrat do nastavení zariadenia ťuknite na **Notifications** (Oznámenia) > **Charge 3** v ľavom hornom rohu. Pre uloženie zmien svoje zariadenie synchronizujte.

Podrobné pokyny pre nastavenie oznámení nájdete na help.fitbit.com.

Zobrazenie prichádzajúcich oznámení

Keď je náramok Charge 3 v dosahu vášho telefónu, zareaguje na prichádzajúce oznámenie vibrovaním. Ak si oznámenie neprečítate hneď, môžete ho zobraziť neskôr posunutím obrazovky s hodinami smerom dole.



Správa oznámení

Náramok Charge 3 zobrazí až desať oznámení. Po vyčerpaní tejto kapacity sú najstaršie oznámenia nahradené novými. Oznámenia sa po 24 hodinách automaticky mažú.

Ako spravovať oznámenia:

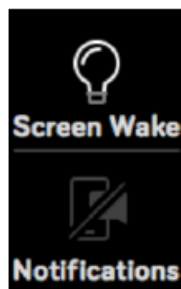
- Pre zobrazenie oznámení posuňte obrazovku s hodinami dole a rozbaľte akékoľvek oznámenie ťuknutím.
- Pre zmazanie oznámenia ho rozbaľte ťuknutím. Potom posuňte obrazovku dole a ťuknite na možnosť **Clear** (*Vyčistiť*).
- Ak si prajete zmazať všetky oznámenia naraz, posuňte obrazovku na začiatok zoznamu oznámení a ťuknite na tlačidlo **Clear All** (Zmazať všetko).

Vypnutie oznámení

V nastavení náramku Charge 3 môžete vypnúť všetky oznámenia. Určité konkrétne oznámenia môžete vypnúť pomocou aplikácie Fitbit.

Ako vypnúť všetky oznámenia:

1. Stlačte a držte tlačidlo na zariadení pre prístup do obrazovky rýchleho nastavenia.
2. Ťuknite na možnosť **Notifications** (Oznámenia) pre ich vypnutie.



Ako vypnúť určité oznámenia:

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

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

Časomiera

Tichý budík využíva vibrácie, ktoré vás príjemným spôsobom prebudia alebo v stanovený čas na čokoľvek upozornia. 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.

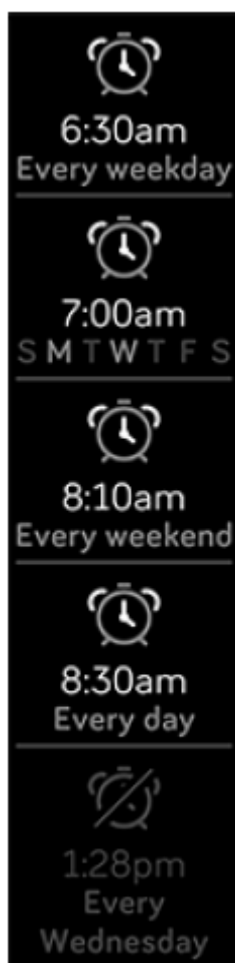
Viac informácií o nastavení a upravovaní budíkov nájdete na help.fitbit.com.

Dočasné zapnutie alebo vypnutie budíkov

Akonáhle si nastavíte budík, môžete ho dočasne vypnúť alebo zase zapnúť priamo na svojom náramku Charge 3 bez toho, aby ste museli otvárať aplikáciu Fitbit. Budík si môžete nastaviť len v aplikácii Fitbit.

Ako dočasne zapnúť alebo vypnúť budík:

1. Prstom sa posúvajte z obrazovky s hodinami, kým nenájdete 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

Keď sa tichý budík spustí, zariadenie začne blikať a vibrovať. Ak chcete budík vypnúť, stlačte tlačidlo. Ak chcete budík odložiť o 9 minút, ťuknite na ikonu ZZZ. Budík môžete odložiť, koľkokrát chcete. Budík na náramku Charge 3 sa automaticky odloží, ak ho budete ignorovať dlhšie než 1 minútu.



Stopovanie času na stopkách

Ako používať stopky:

1. Na náramku Charge 3 si otvorte aplikáciu Timers (Časovače).
2. Ak ste predtým použili časovač, posuňte obrazovku doprava a vyberte funkciu Stopwatch (Stopky).



3. Stopky zapnete ťuknutím na ikonu prehrať.



4. Stopky zastavíte ťuknutím na ikonu pauza.
5. Ak chcete stopky vynulovať, posuňte obrazovku dohora a ťuknite na ikonu resetovať alebo stlačte tlačidlo v prípade, že chcete z aplikácie odísť.



Nastavenie časovača

Ako používať časovač:

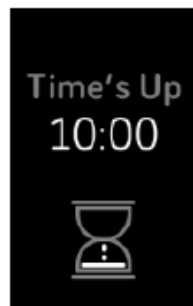
1. Na náramku Charge 3 si otvorte aplikáciu Timers (Časovače).
2. Ak ste predtým použili stopky, posuňte obrazovku doprava a vyberte funkciu časovač.



3. Ťuknite na ikonu časovača.
4. Ťuknite na čísla a pohybom hore a dole nastavte časovač.
5. Stlačením tlačidla sa vrátite na hlavnú obrazovku časovača.



6. Časovač zapnete ťuknutím na ikonu prehrať. Keď nastavený čas ubehne, Charge 3 začne blikať a vibrovať.
7. Stlačením tlačidla upozornenie vypnete.



Viac informácií o tom, ako časovač používať, nájdete na help.fitbit.com.

Aktivita a spánok

Charge 3 nepretržite sleduje rôzne štatistiky, kedykoľvek ho máte na sebe. Pri každej synchronizácii zariadenia sú tieto informácie posielané aplikácii Fitbit.

Zobrazenie štatistík

Na displeji hodínok sa posunutím dohora dostanete k funkcii Fitbit Today, kde nájdete denné tipy a štatistiky, napríklad:

- o základné štatistiky: koľko krokov ste dnes prešli, koľko ste spálili kalórií, akú vzdialenosť ste prekonal, koľko poschodí ste vyšli a koľko minút ste strávili aktívne,
- o hodinové štatistiky: koľko krokov ste prešli za aktuálnu hodinu a počet hodín, v ktorých ste splnili svoj hodinový cieľ pre aktivitu,
- o srdcová frekvencia: aktuálna srdcová frekvencia a rozpätie srdcovej frekvencie,
- o sledovanie ženského zdravia: informácie o aktuálnej fáze vášho menštruačného cyklu (ak funkciu pre ženské zdravie v aplikácii Fitbit nevyužívate, tieto štatistiky sa nezobrazia).

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

Všetky štatistiky sledované zariadením Charge 3 – okrem spánku – sa o polnoci vynulujú a začínajú sa počítať od nového dňa.

Sledovanie denného cieľa pre aktivitu

Charge 3 sleduje, ako plníte svoj stanovený denný cieľ pre aktivitu. Keď svoj cieľ dosiahnete, zariadenie zavibruje a zobrazí sa gratulácia.

Vyberte si cieľ

Váš cieľ je automaticky nastavený na 10 000 krokov za deň, ale pri nastavovaní ste si ho mohli zmeniť. Môžete ho zmeniť na vzdialenosť, ktorú prejdete, na spálené kalórie alebo na počet minút strávených aktívne a

zvoliť hodnotu týchto cieľov. Napríklad si ako svoj cieľ môžete ponechať kroky, ale ich počet zmeníte z 10 000 na 20 000 krokov.

Návod, ako zmeniť svoj cieľ, nájdete na help.fitbit.com.

Plnenie cieľa

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

Sledovanie hodinovej aktivity

Charge 3 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.

Sledovanie spánku

Ak budete chodiť spať s náramkom Charge 3, bude automaticky merať dĺžku vášho spánku a sledovať jeho fázy. Štatistiky o spánku si po prebudení môžete zobrazit' v aplikácii, akonáhle zariadenie synchronizujete.

Viac informácií o sledovaní spánku nájdete na 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 celi pre spánok, vrátane návodu, ako ho môžete zmeniť, nájdete na 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.

Informácie o spánkových návykoch

Charge 3 sleduje niekoľko rôznych ukazovateľov týkajúcich sa spánku, napríklad kedy chodíte spať, ako dlho spíte a dobu, ktorú strávite v jednotlivých fázach spánku. S náramkom Charge 3 môžete svoj spánok sledovať a v aplikácii Fitbit môžete svoje spánkové vzorce porovnať s ostatnými ľuďmi rovnakého pohlavia a vekovej kategórie.

Viac informácií o fázach spánku nájdete na help.fitbit.com.

Zobrazenie srdcovej frekvencie

Charge 3 počas dňa sleduje vašu srdcovú frekvenciu pomocou technológie PurePulse.

Posunutím obrazovky hodínok dohora sa vám v reálnom čase zobrazí vaša srdcová frekvencia a jej rozpätie.

Viac informácií o štatistikách na vašom zariadení nájdete v časti „Zobrazenie štatistík“ na strane 29.

Pri cvičení vám Charge 3 zobrazí rozpätie vašej srdcovej frekvencie, ktoré vám pomôže nastaviť si intenzitu tréningu podľa svojich potrieb.

Viac informácií o rozpätiach srdcovej frekvencie na náramku Charge 3 nájdete v časti „Kontrola srdcovej frekvencie“ na strane 41.

Nastavenie sledovania srdcovej frekvencie

Na náramku Charge 3 si pre sledovanie srdcovej frekvencie môžete nastaviť dve možnosti:

- Off – sledovanie srdcovej frekvencie je vypnuté.
- On – sledovanie srdcovej frekvencie je zapnuté, ak máte zariadenie na zápästí.

Ak chcete na náramku Charge 3 zmeniť nastavenia sledovania srdcovej frekvencie, ťuknite v aplikácii Settings (*Nastavenia*) na možnosť > **Heart Rate** (*Srdcová frekvencia*).

Viac informácií o tom, ako môžete nastaviť sledovanie srdcovej frekvencie, nájdete na help.fitbit.com.

Trénovanie riadeného dýchania

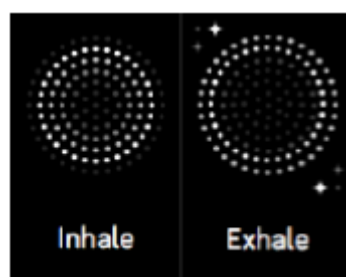
V aplikácii Relax (*Odpočinok*) na náramku Charge 3 si môžete nastaviť tréning riadeného dýchania, ktoré vám pomôže sa počas dňa upokojiť. Môžete si vybrať medzi dvojminútovými a päťminútovými cvičeniami.

Ako cvičenie zahájiť:

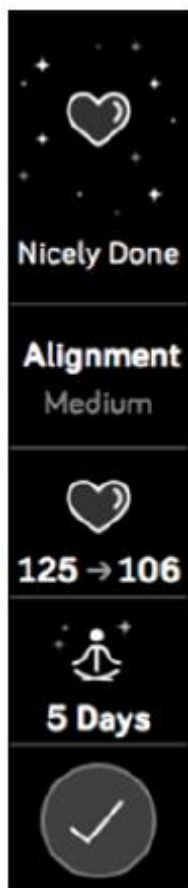
1. Na náramku Charge 3 si otvorte aplikáciu Relax (*Odpočinok*).



2. Možnosť dvojminútového cvičenia sa zobrazí ako prvá. Posunutím obrazovky doľava si môžete zvoliť päťminútové cvičenie.
3. Cvičenie zahájite ťuknutím na symbol prehrať 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 srdcová 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. Ak ste si nastavili budík, Charge 3 v stanovený čas zavibruje.

Viac informácií o cvičeniach riadeného dýchania, vrátane priaznivých účinkov tréningu hlbokého dýchania a bezpečnostných informácií nájdete na help.fitbit.com.

Fyzická kondícia a cvičenie

Prostredníctvom aplikácie Exercise (*Cvičenie*) môžete sledovať svoju aktivitu a nastaviť si ciele pre cvičenie týkajúce sa vzdialenosti, času alebo spálených kalórií. Synchronizujte svoj náramok Charge 3 s aplikáciou Fitbit a následne môžete svoju aktivitu zdieľať s priateľmi a rodinou, ktorí vám pomôžu plniť vaše predsavzatia, alebo môžete svoju celkovú fyzickú kondíciu porovnať so svojimi rovesníkmi, a mnoho ďalšieho.

Automatické sledovanie cvičenia

Náramok Charge 3 prostredníctvom funkcie SmartTrack automaticky rozpoznáva a zaznamenáva významnejšie pohybové aktivity s dĺžkou aspoň 15 minút, vrátane behania, intervalového tréningu, plávania a jogy. 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.

Sledovanie a analýza cvičenia s aplikáciou Exercise

V aplikácii Exercise (*Cvičenie*) môžete na náramku Charge 3 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 srdcovej 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 Charge 3 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. Viac informácií o nastavení pripojenia GPS nájdete na help.fitbit.com.

1. Pre pripojenie k GPS zapnite na svojom telefóne Bluetooth a GPS.
2. Uistite sa, že ste v aplikácii Fitbit povolili prístup k použitiu GPS a

- zist'ovaniu polohy.
3. Skontrolujte, že ste pre cvičenie zapli pripojenie k GPS.
 - a. Otvorte aplikáciu Exercise (*Cvičenie*) a posuňte obrazovku doľava, kde si zvolíte typ cvičenia, ktorý chcete sledovať.
 - b. Posuňte obrazovku dohora a uistite sa, že možnosť **Use Phone GPS** (*Použiť GPS na telefóne*) je **On** (*zapnutá*).
 4. Pri cvičení si telefón nechajte pri sebe.

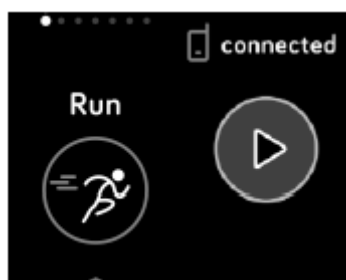
Sledovanie cvičenia

Ako sledovať cvičenie

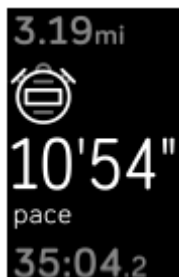
1. Otvorte na svojom zariadení aplikáciu Exercise (*Cvičenie*).
2. Posuňte obrazovku doľava a zvolíte typ cvičenia.
3. Ťuknutím zvolíte cvičenie.
4. Ťuknite na **Start** (*Štart*) a zariadenie začne sledovať cvičenie, alebo ťuknite na možnosť **Set Goal** (*Nastaviť cieľ*), kde si môžete zvoliť cieľ týkajúci sa času, vzdialenosti alebo spálených kalórií v závislosti na danej aktivite.



Poznámka: Ak aplikácia Exercise používa GPS, v ľavom hornom rohu uvidíte ikonu telefónu, pretože vaše zariadenie je pripojené k senzorom GPS na vašom telefóne. Akonáhle sa na displeji zobrazí „connected“ (*pripojené*) a Charge 3 zavibruje, zariadenie je pripojené k GPS.



5. Ťuknite na ikonu prehrať a začnete sledovať cvičenie. Charge 3 zobrazuje niekoľko rôznych štatistík v reálnom čase, vrátane srdcovej frekvencie, spálených kalórií a doby cvičenia. Ak chcete zobrazit' ďalšie štatistiky, ťuknite na štatistiku uprostred




6. Keď cvičenie dokončíte alebo si chcete dať pauzu, stlačte tlačidlo.
7. Pre ukončenie cvičenia znovu stlačte tlačidlo a ťuknite na **Finish** (*Ukončiť*) a sledovanie cvičenia sa zastaví.
8. Ak sa chcete pozrieť na prehľad cvičenia, posuňte obrazovku dohora.
9. Ťuknite na symbol zaškrtnutia a prehľad sa zavrie.

Prispôsobenie nastavení pre cvičenie

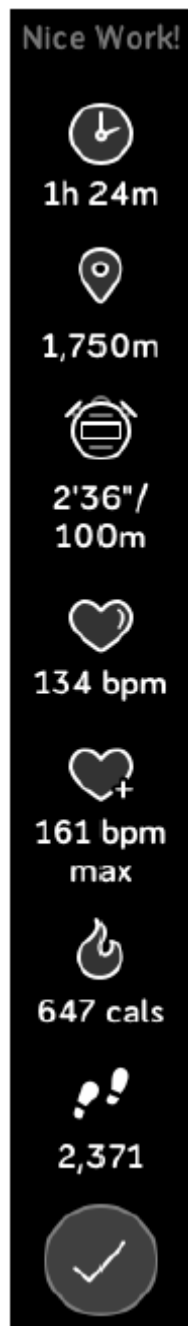
Pre rôzne typy cvičenia si môžete prispôbiť nastavenia. Napríklad môžete zapnúť alebo vypnúť pripojenie k GPS, automaticky sledovať behanie bez toho, aby ste museli otvárať aplikáciu Exercise (funkcia známa ako detekcia behu) alebo automaticky pozastaviť sledovanie, keď sa prestanete hýbať (funkcia známa ako automatická pauza). Ak chcete sledovať behanie pomocou GPS, telefón musíte mať pri sebe.

Ako prispôbiť nastavenia pre cvičenie:

1. Na hlavnej stránke aplikácie Fitbit ťuknite na ikonu Account (*Účet*) () > Charge 3 > Exercise Shortcuts (*Skratky pre cvičenie*).
2. Ťuknite na cvičenie, ktorého sledovanie chcete prispôbiť.
3. Vyberte si nastavenie, ktoré chcete prispôbiť, napríklad pripojenie GPS alebo upozornenie (Cues).
4. Synchronizujte svoje zariadenie pre zobrazenie zmenených nastavení na náramku Charge 3.

Zobrazenie prehľadu cvičenia

Keď docvičíte, na náramku Charge 3 sa vám zobrazí prehľad vašich štatistík.



Synchronizujte svoje zariadenie s aplikáciou Fitbit pre uloženie cvičenia do vašej histórie cvičenia. V nej nájdete ďalšie štatistiky a môžete si prehliadnuť svoju trasu alebo zdolané prevýšenie, ak ste použili pripojenie k GPS.

Nastavenie cieľa pre cvičenie

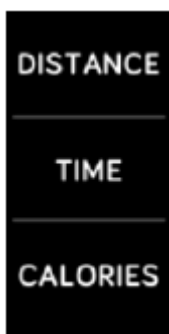
Nastavte cieľ týkajúci sa času, vzdialenosti alebo kalórií v závislosti na type cvičenia.

Ako nastaviť cieľ pre cvičenie:

1. Vyberte si cvičenie a ťuknite na **Set Goal** (*Nastaviť cieľ*).



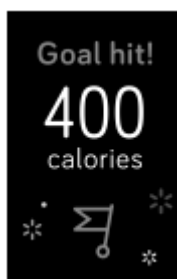
2. Posuňte obrazovku dohora a vyberte si cieľ pre cvičenie, napríklad vzdialenosť, čas alebo kalórie.



3. Keď si nastavíte cieľ, ťuknite na ikonku prehrať a môžete začať cvičiť.



4. Keď dosiahnete svoj cieľ, Charge 3 jemne zavibruje a displej blikne.

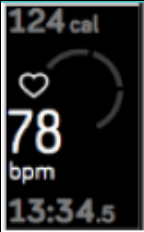
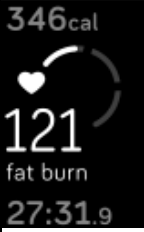

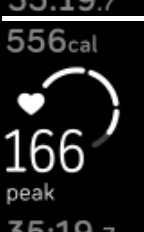


Kontrola srdcovej frekvencie

Sledovanie rozpätia srdcovej frekvencie vám pomôže nastaviť si intenzitu tréningu podľa svojich potrieb. Charge 3 vám vedľa vašej aktuálnej srdcovej frekvencie zobrazí aktuálne rozpätie a posun k vašej maximálnej srdcovej 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 srdcovú frekvenciu.

Automatické rozpätia srdcovej frekvencie

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

Ikona	Rozpätie	Výpočet	Popis
	Mimo Rozpätie	Pod 50 % vašej maximálnej srdcovej frekvencie	Vaša srdcová frekvencia môže byť zvýšená, ale nie natoľko, aby vaša aktivita mohla byť považovaná za cvičenie.
	Spalovanie tukov	Medzi 50 % a 69 % vašej maximálnej srdcovej frekvencie	Toto cvičenie 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.
	kardio tréning (aeróbne cvičenie)	Medzi 70 % a 84 % vašej maximálnej srdcovej frekvencie	Toto cvičenie 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.
	Vrchol	Nad 85 % vašej maximálnej srdcovej frekvencie	Toto rozpätie zodpovedá cvičeniu vysokej intenzity. Toto rozpätie zodpovedá krátkemu, intenzívnemu cvičeniu pre zlepšenie výkonnosti a rýchlosti.

Vlastné rozpätie pre srdcovú frekvenciu

Namiesto automaticky nastavených rozpätí pre srdcovú frekvenciu si môžete nastaviť aj vlastné rozpätie alebo maximálnu srdcovú frekvenciu, ak chcete dosiahnuť konkrétny cieľ. Napríklad ciele profesionálnych športovcov sa môžu líšiť od odporúčaní Americkej kardiologickej asociácie určených pre bežnú populáciu. Ak ste vo svojom nastavenom rozpätí, zobrazí sa vám na zariadení plné srdce. Ak nie ste vo svojom rozpätí, uvidíte obrys srdca.

Viac informácií o sledovaní srdcovej frekvencie, vrátane odkazov na príslušné informácie Americkej kardiologickej asociácie, nájdete na help.fitbit.com.

Zdieľanie aktivity

Keď docvičíte, synchronizujte svoje zariadenie s aplikáciou Fitbit a svoje štatistiky môžete zdieľať s priateľmi a rodinou.

Viac informácií o tom, ako môžete svoje aktivity zdieľať, nájdete na help.fitbit.com.

Sledovanie skóre kardiovaskulárnej kondície

S náramkom Charge 3 môžete sledovať svoju celkovú kardiovaskulárnu kondíciu. Na hlavnej stránke aplikácie Fitbit zvolte možnosť srdcová 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.

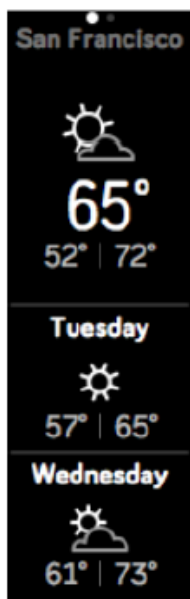
Počasie

Aplikácia Weather (Počasie) na náramku Charge 3 ukazuje počasie v mieste vašej súčasnej polohy a dvoch ďalších miestach, ktoré si môžete zvoliť.

Kontrola počasia



Ak si chcete skontrolovať počasie, na svojom zariadení spustíte aplikáciu Weather. Vo východiskovom nastavení aplikácia ukazuje počasie v mieste vašej súčasnej polohy. Ak chcete zobrazit' počasie v ďalších miestach, ktoré ste zvolili, posuňte obrazovku doľava.

Ak sa neobjaví počasie v mieste vašej súčasnej polohy, skontrolujte, či ste v aplikácii Fitbit zapli zisťovanie polohy. Ak zmeníte miesta, pre ktoré chcete v aplikácii Weather zobrazovať počasie, zariadenie synchronizujte.



Pridanie alebo odobranie miesta

Ako pridať alebo odobrať mestá:

1. Spustíte aplikáciu Fitbit a ťuknete na ikonu Account (Účet) () > Charge 3.
2. Ťuknete na **Apps** (Aplikácie).
3. Ťuknete na ikonu ozubeného kola () vedľa možnosti **Weather**. Možno budete musieť zísť dole, aby ste aplikáciu našli.
4. Pre prídanie až dvoch ďalších miest ťuknete na **Add City** (Pridať mesto). Pre zmazanie miesta ťuknete na **Edit** (Editovať) > a na ikonu **X**. Majte na pamäti, že nemôžete zmazať miesto svojej súčasnej polohy.
5. Pre zobrazenie aktualizovaného zoznamu miest zariadenie synchronizujte s aplikáciou Fitbit.

Viac informácií o nastavení aplikácie Weather nájdete na help.fitbit.com.

Reštart, formátovanie a aktualizácia

Náramok Charge 3 reštartujte pre vyvolanie rebootu zariadenia a riešenie jednoduchých problémov so zariadením. Ak chcete dať náramok Charge 3 ďalšej osobe, svoje zariadenie sformátujte.

Reštart náramku Charge 3

Stlačte a držte tlačidlo na zariadení po dobu 8 sekúnd. Že sa zariadenie reštartovalo, spoznáte tak, že uvidíte logo Fitbit a zariadenie zavibruje.

Reštartovanie vyvolá reboot zariadenia, ale nezmaže žiadne dáta.

Formátovanie náramku Charge 3

Návratom do továrenského nastavenia vymažete z náramku Charge 3 všetky aplikácie a osobné údaje. Ak chcete dať náramok Charge 3 ďalšej osobe alebo ho chcete vrátiť, najskôr vykonajte návrat do továrenského nastavenia:

Spustíte aplikáciu Settings a ďalej zvolíte > **About** (O zariadení) > **Vymazať dáta používateľa**.

Aktualizácia náramku Charge 3

Poskytujeme bezplatné vylepšenia výrobu a jeho funkcií prostredníctvom bezplatných aktualizácií. Odporúčame, aby ste náramok Charge 3 pravidelne aktualizovali.

Ak je k dispozícii aktualizácia, v aplikácii Fitbit sa objaví oznámenie vyzývajúce vás k vykonaniu aktualizácie. Po zahájení aktualizácie sa na obrazovke náramku Charge 3 a v aplikácii Fitbit objaví ukazovateľ priebehu. Pre zaistenie čo najlepších výsledkov sa uistite, že je zariadenie nabité a môže sa pripojiť k vašej Wi-Fi sieti.

V priebehu aktualizácie majte zariadenie a svoj telefón blízko pri sebe.

Poznámka: Aktualizácia náramku Charge 3 môže trvať niekoľko minút a mať veľké nároky na batériu. Odporúčame vám pred spustením aktualizácie

zapojiť zariadenie do nabíjačky.

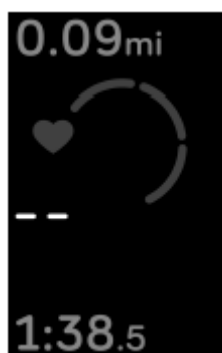
Ak sa počas aktualizácie zariadenia vyskytol nejaký problém, navštívte help.fitbit.com.

Odstraňovanie porúch

Ak vaše zariadenie nepracuje správne, prečítajte si nasledujúce pokyny pre odstraňovanie porúch. Viac informácií nájdete na help.fitbit.com.

Zariadenie nesníma srdcovú frekvenciu

Náramok Charge 3 priebežne sleduje vašu srdcovú frekvenciu, keď cvičíte aj v priebehu dňa. Výnimočne sa môže stať, že senzor srdcovej frekvencie vo vašom zariadení bude mať problém so snímaním. V takom prípade uvidíte namiesto srdcovej frekvencie prerušovanú čiaru.



Ak vaše zariadenie nesníma srdcový tep, uistite sa, že zariadenie nosíte správne, a to buď jeho posunutím vyššie alebo nižšie na zápästí, alebo povolením či utiahnutím remienka. Náramok Charge 3 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 hornej časti obrazovky sa objaví nápis „connecting“ (pripájam sa).



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

Neočakávané správanie

Ak sa stretnete s jedným z nasledujúcich problémov, môžete ho vyriešiť reštartovaním zariadenia.

- Zariadenie sa nedá synchronizovať, hoci nastavenie prebehlo úspešne.
- Zariadenie nereaguje na dotyk aj keď je nabité.
- Zariadenie nesleduje počet krokov a ďalšie údaje.

Pokyny na reštartovanie vášho zariadenia nájdete v časti „Restart Charge 3“ na strane 46.

Ďalšie postupy odstraňovania problémov a kontakt na zákaznícku podporu nájdete na help.fitbit.com.

Ak vidíte logo Fitbit a zariadenie vibruje, znamená to, že prebehol reštart.

Keď sa vaše zariadenie reštartuje, môžete odpojiť nabíjací kábel a zariadenie si opäť nasadiť na ruku. Ďalšie postupy odstraňovania problémov a kontakt na zákaznícku podporu nájdete na help.fitbit.com.

Obecné informácie a špecifikácie

Snímače

Náramok Fitbit Charge 3 obsahuje nasledujúce snímače a motory:

Materiály

Puzdro a spona náramku Charge 3 sú vyrobené 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.

Klasický remienok k náramku Fitbit Charge 3 je vyrobený z ohybného a odolného elastomerového materiálu podobného materiálu, ktorý sa používa u množstva športových hodínok.

Bezdrôtová technológia

Náramok Charge 3 obsahuje vysielač/prijímač Bluetooth 4.0.

Hmatová odozva

Náramok Charge 3 obsahuje vibračný motor pre signalizáciu budíka, splnenie cieľov, oznámení, aplikácií a pripomienok.

Batéria

Náramok Charge 3 obsahuje nabíjajúcu lítium-polymérovú batériu.

Pamäť

Náramok Charge 3 ukladá vaše štatistiky a údaje po dobu siedmich dní medzi synchronizáciami zariadenia. Uložené dáta obsahujú Celodenné štatistiky (tie zahŕňajú počet krokov, prejdenú vzdialenosť, spálené kalórie, minúty strávené aktívne, srdcový tep a hodiny pokoja v porovnaní s hodinami aktivity) a tiež údaje o fázach spánku, aktivity SmartTrack a údaje o cvičení.

Zariadenie odporúčame synchronizovať aspoň raz denne.

Displej

Náramok Charge 3 má dotykový 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	-10 °C až 45 °C
Teploty nevhodné pre prevádzku	-20 °C až -10 °C 45 °C až 60 °C
Maximálna prevádzková nadmorská výška	9144m

Ďalšie informácie

Pre viac informácií o zariadení a hlavnej stránke navštívte 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.

Oznámenia týkajúce sa platných právnych predpisov a bezpečnosti

Názov modelu: FB409 a FB410

Obsah týkajúci sa platných právnych predpisov vo vybraných oblastiach je možné zobrazit' priamo vo vašom zariadení. Pre zobrazenie obsahu:

Settings (Nastavenia) > About (O zariadení) > Regulatory Info (Informácie o platných právnych predpisoch)

USA: Prehlásenie úradu Federal Communications Commission (FCC)

Model FB410:

FCC ID: XRA

Model FB409

FCC ID: XRAFB409

Poučenie používateľa: FCC ID môže byť zobrazené aj vo vašom zariadení. Pokyny pre zobrazenie obsahu z ponuky:

Settings (Nastavenia) > About (O zariadení) > Regulatory Info (Informácie o platných právnych predpisoch)

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 rádiovkej frekvencii, 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 FB410:

IC: 8542A-FB410

Model FB409:

IC: 8542A-FB409

Poučenie používateľa: IC ID môže byť zobrazené aj vo vašom zariadení. Pokyny pre zobrazenie obsahu z ponuky:

Settings (Nastavenia) > About (O zariadení) > Regulatory Info (Informácie o platných právnych predpisoch)

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

Text vo francúzskom jazyku

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

Toto zariadenie je v súlade s normou/normami RSS nepodliehajúcimi licencii 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.

Text vo francúzskom jazyku

Európska únia (EU)

Zjednodušené EU Prehlásenie o zhode

Spoločnosť Fitbit Inc. týmto prehlasuje, že typ rádiového zariadenia Model FB409 je v súlade so smernicou 2014/53/EU. Plné znenie EU Prehlásenia o zhode je k dispozícii na nasledujúcej adrese: www.fitbit.com/safety

Text v nemeckom, španielskom, francúzskom a talianskom jazyku



Argentína

Model FB409:



C-21863

Model FB410:



C-21864

Čína

CMIIT ID: 2018DJ3954

China RoHS (Čínska smernica o obmedzení používania niektorých nebezpečných látok)

Názov súčasti

Toxické a nebezpečné látky či prvky

Model FB409	(Pb)	(Hg)	(Cd)	(Cr(VI))	(PBB)	(PBDE)
(Remienok a spona)	○	○	○	○	○	○
(Elektronika)	--	○	○	○	○	○
(Batéria)	○	○	○	○	○	○
(Nabíjací kábel)	○	○	○	○	○	○

SJ/T 11364

O = *Text v čínskom jazyku GB/T 26572*

(znamená, že obsah toxických alebo nebezpečných látok obsiahnutých vo všetkých homogénnych materiáloch či súčiastiach je pod stanovenou medznou koncentráciou, ako je popísané v GB/T 26572).

X = *Text v čínskom jazyku GB/T 26572*

(znamená, že obsah toxických alebo nebezpečných látok obsiahnutých aspoň v jednom z homogénnych materiálov či súčastí prekračuje stanovenú medznú koncentráciu, ako je popísané v GB/T 26572).



India

Názov modelu: FB409

Obsah týkajúci sa platných právnych predpisov vo vybraných oblastiach je možné zobrazit' priamo vo vašom zariadení. Pre zobrazenie obsahu:

Settings (Nastavenia) > About (O zariadení) > Regulatory Info (Informácie o platných právnych predpisoch)

Indonézia

Názov modelu: FB409

56621/SDPPI/2018

3788

Izrael

Model FB409

51-64667 *Text v hebrejskom*

jazyku

Model FB410:

51-64668 *Text v hebrejskom*

jazyku

Japonsko

Model FB410:

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

Settings (Nastavenia) > About (O zariadení) > Regulatory Info (Informácie o platných právnych predpisoch)

Mexiko



Modely FB409 a FB410
Text v španielskom jazyku

Maroko

Text vo francúzskom jazyku

Názov modelu: FB409

Text vo francúzskom jazyku

Nigéria

Modely FB409 a FB410

Zapojenie a použitie tohoto komunikačného zariadenia je povolené úradom Communications Commission v Nigérii.

Omán

Názov modelu: FB409

OMAN-TRA/TA-R/5771/18

D100428

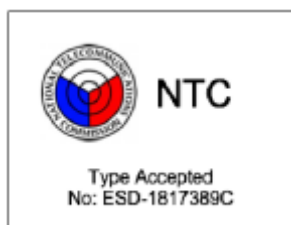
Názov modelu: FB410

OMAN-TRA/TA-R/5771/18

D100428

Filipíny

Model FB410:



Srbsko

Modely FB409 a FB410



И 005 18

Južná Kórea

Model FB410:

Text v kórejskom jazyku

Taiwan

Model FB410:

Text v čínskom jazyku

Preklad:

Článok 12

Bez súhlasu nesmie žiadna spoločnosť, subjekt či používateľ meniť

frekvenciu, zvyšovať výkon či meniť vlastnosti a funkcie pôvodného návrhu certifikovaného elektrického zariadenia s nízkym výkonom.

Článok 14

Použitie elektrických zariadení s nízkym výkonom neovplyvní bezpečnosť letovej prevádzky ani nebude rušiť oprávnenú komunikáciu; ak bude také rušenie zistené, poskytovanie služby bude pozastavené, pokiaľ nebude implementované zlepšenie a rušenie nebude odstránené. Vyššie uvedená oprávnená komunikácia sa týka bezdrôtovej komunikácie prevádzkovej v súlade s telekomunikačnými právnymi a správными predpismi. Elektrické zariadenia s nízkym výkonom by mali byť schopné tolerovať rušenie elektromagnetickým žiarením elektrického zariadenia a prístrojov pre oprávnenú komunikáciu či použitie v priemysle a vede.

Text v čínskom jazyku

Preklad:

„Nadmerné používanie môže viesť k poškodeniu zraku“

Po každých 30 minútach používania zariadenia ho na 10 minút odložte.

Deti mladšie než dva roky by výrobok nemali používať. Deti staršie než dva roky by nemali sledovať obrazovku dlhšie než jednu hodinu.

Text v čínskom jazyku

Preklad:

Varovanie ohľadom batérie:

Zariadenie používa lítiovú batériu. Ak nie sú tieto pokyny dodržiavané, životnosť lítium-iónovej batérie zariadenia môže byť skrátená alebo hrozí nebezpečenstvo poškodenia zariadenia, požiaru, chemických popálenín, úniku elektrolytu a/alebo zranenia.

- Nerozoberajte, neprepichujte ani nepoškodzujte zariadenie ani batériu.
- Nevyberajte ani sa nepokúšajte vybrať batériu nevymeniteľnú používateľom.
- Nevystavujte batériu ohňu, výbuchom ani inému nebezpečenstvu.
- Nevyberajte batériu pomocou ostrých predmetov.

Spojené arabské emiráty

Model FB410:

Registračné číslo Úradu pre reguláciu telekomunikácií (TRA): ER63686/18
Č. predajcu: DA35294/14

Model FB409

Registračné číslo Úradu pre reguláciu telekomunikácií (TRA): ER63685/18
Č. predajcu: DA35294/14

Vietnam

Model FB410:



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.

©2018 Fitbit, Inc. Všetky práva vyhradené. Obchodné meno Fitbit a logo Fitbit sú ochrannými známkami či registrovanými ochrannými známkami spoločnosti Fitbit v Spojených štátoch amerických a ďalších krajinách. Podrobnejší zoznam ochranných známk spoločnosti Fitbit nájdete na <http://www.fitbit.com/legal/trademark-list>. Zmienené ochranné známka tretích strán sú majetkom ich

príslušných vlastníkov.