

fitbit charge 5



Uživatelská příručka
Verze 1.8

Obsah

Začínáme	7
Obsah balení.....	7
Nabíjení sledovacího zařízení.....	8
Nastavení náramku Charge 5.....	9
Zobrazení údajů v aplikaci Fitbit	10
Odemknutí předplatného Fitbit Premium	11
Nošení náramku Charge 5.....	12
Umístění při celodenním nošení a při cvičení	12
Zapínání řemínku	13
Dominantní ruka.....	14
Tipy na nošení a péči.....	15
Výměna řemínku	15
Odepnutí řemínku.....	15
Připojení řemínku	16
Základní informace.....	17
Procházení náramkem Charge 5.....	17
Základní procházení.....	17
Rychlá nastavení	18
Úprava nastavení	20
Displej.....	21
Tiché režimy.....	21
Další nastavení	22
Kontrola stavu baterie	22
Nastavení zámku zařízení.....	23
Úprava vždy zapnutého displeje	23
Vypnutí obrazovky.....	24
Ciferníky a aplikace	25
Změna ciferníku.....	25
Otevření aplikace.....	25
Najítí telefonu.....	26
Upozornění z telefonu.....	27
Nastavení upozornění	27
Zobrazení příchozích upozornění	28

Správa upozornění.....	28
Vypnutí upozornění.....	29
Přijmutí nebo odmítnutí telefonních hovorů.....	29
Odpovídání na zprávy (telefony se systémem Android).....	30
Měření času	31
Nastavení budíku	31
Vypnutí nebo odložení budíku.....	31
Použití časovače nebo stopek.....	32
Aktivita a kvalita života	33
Zobrazení statistik.....	33
Sledování denního cíle pro aktivitu	34
Výběr cíle	34
Sledování hodinové aktivity	34
Sledování spánku.....	35
Stanovení spánkového cíle	35
Informace o spacích návycích	35
Zvládání stresu	35
Použití aplikace Snímání EDA	36
Prohlídka skóre zvládání stresu.....	37
Rozšířené zdravotní metriky	37
Cvičení a zdravotní stav srdce	38
Automatické sledování cvičení	38
Sledování a analýza cvičení prostřednictvím aplikace Cvičení.....	38
Požadavky na GPS telefonu.....	39
Přizpůsobení nastavení cvičení	40
Kontrola přehledu tréninku.....	42
Kontrola srdečního tepu	42
Vlastní zóny srdečního tepu	44
Získávání minut v aktivní zóně	44
Příjem upozornění k srdečnímu tepu	45
Kontrola skóre každodenní připravenosti.....	46
Zobrazení skóre kondice srdce	46
Sdílení aktivity.....	46
Bezkontaktní platby	47
Použití kreditní a debetní karty	47
Nastavení bezkontaktních plateb	47

Nakupování	48
Změna výchozí karty	49
Placení za dopravu.....	49
Aktualizace, restartování a vymazání	50
Aktualizace náramku Charge 5	50
Restartování náramku Charge 5	50
Vymazání náramku Charge 5.....	51
Poradce při potížích.....	52
Chybí signál srdečního tepu	52
Chybí signál GPS.....	53
Jiné problémy	54
Obecné informace a parametry	55
Snímače a součásti.....	55
Materiály.....	55
Bezdrátová technologie.....	55
Haptická odezva	55
Baterie.....	56
Paměť	56
Displej.....	56
Velikost řemínku	56
Podmínky okolního prostředí.....	57
Další informace	57
Podmínky vrácení a záruka.....	57
Regulatory and Safety Notices	58
USA: Federal Communications Commission (FCC) statement	58
Canada: Industry Canada (IC) statement.....	59
European Union (EU)	60
Argentina	62
Australia and New Zealand.....	62
Belarus	63
Customs Union	63
Ghana	63
Indonesia.....	63
Israel	64
Japan.....	64
Kingdom of Saudi Arabia	65

Malaysia	65
Mexico	65
Morocco	66
Nigeria.....	66
Oman	67
Paraguay	67
Philippines	68
Serbia	68
Singapore.....	68
South Korea	68
Taiwan.....	69
Thailand.....	73
United Arab Emirates.....	73
United Kingdom	74
Vietnam	74
About the Battery	75
IP Rating.....	76
Safety Statement.....	76
Regulatory Markings	76

Začínáme

Seznamte se s náramkem Fitbit Charge 5, naším nejmodernějším zařízením pro sledování zdraví a kondice, se kterým si snadno udržíte přehled o případném stresu, své fyzické připravenosti, srdečním zdraví a celkovém stavu.

Vyhradte si chvílku a přečtěte si bezpečnostní informace v plném znění na adrese fitbit.com/safety. Náramek Charge 5 neslouží k poskytování vědeckých ani lékařských údajů.

Obsah balení

V balení s náramkem Charge 5 najdete:



Sledovací zařízení s malým
řemínkem
(barevné provedení a materiál
se mohou lišit)



Nabíjecí kabel



Velký řemínek

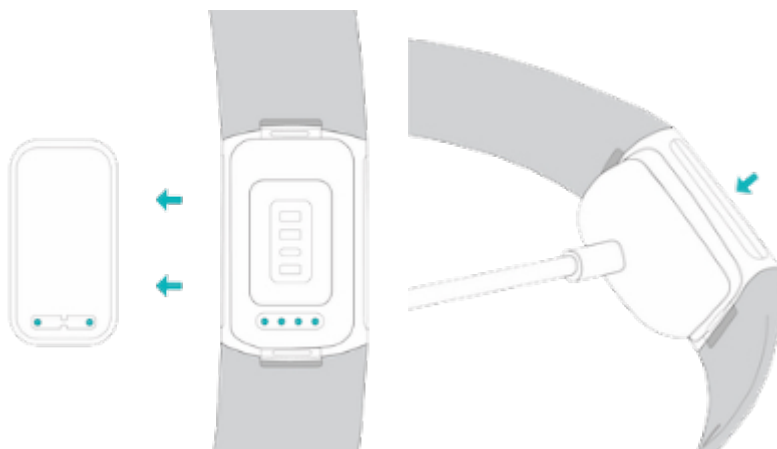
Odnímatelné řemínky k náramku Charge 5 jsou k dostání v různých barevných provedeních a z různého materiálu a prodávají se samostatně.

Nabíjení sledovacího zařízení

Plně nabitý náramek Charge 5 vydrží až 7 dní. Výdrž baterie a nabíjecí cykly se liší v závislosti na používání a jiných faktorech. Skutečné výsledky proto budou odlišné.

Jak náramek Charge 5 nabít:

1. Zastrčte nabíjecí kabel do USB portu na počítači, síťové USB nabíječky s certifikací UL nebo do jiného nabíjecího zařízení s nízkým výkonem.
2. Držte druhý konec nabíjecího kabelu u portu na zadní straně sledovacího zařízení, dokud se nepřichytí pomocí magnetu. Ujistěte se, že jsou kontakty na nabíjecím kabelu zarovnané s portem na zadní straně sledovacího zařízení.



Plné nabití trvá přibližně 1-2 hodiny. Během nabíjení náramku Charge 5 můžete stav baterie zkontrolovat tak, že dvojným klepnutím zapnete obrazovku. Kdykoli budete chtít náramek Charge 5 používat, přejeďte po obrazovce s baterií doprava. Když je sledovací zařízení plně nabité, zobrazí se ikona plné baterie.



Nastavení náramku Charge 5

Nastavte si hodinky Charge 5 prostřednictvím aplikace Fitbit pro iPhone a iPad nebo pro telefony se systémem Android. Aplikace Fitbit je kompatibilní s většinou oblíbených telefonů. Kompatibilitu konkrétního telefonu s aplikací Fitbit můžete ověřit na adrese fitbit.com/devices.



Jak začít:

1. Stáhněte si aplikaci Fitbit:
 - [Apple App Store](#) - iPhone,
 - [obchod Google Play](#) - telefony se systémem Android.
2. Nainstalujte aplikaci a otevřete ji.
3. Klepněte na **Přihlásit se přes Google** a řiďte se pokyny na obrazovce k nastavení zařízení.

Po dokončení nastavení si projděte příručku, abyste se lépe obeznámili s novým sledovacím zařízením, a pak prozkoumejte aplikaci Fitbit.

Další informace najdete [v souvisejícím článku nápovědy](#).

Zobrazení údajů v aplikaci Fitbit

Otevřete si aplikaci Fitbit na telefonu a prohlédněte si údaje o svých zdravotních metrikách, aktivitách a spánku, vyberte si trénink či relaci vnímavosti a tak podobně.

Odemknutí předplatného Fitbit Premium

Fitbit Premium je vašim potřebám přizpůsobený zdroj v aplikaci Fitbit, který vám pomáhá zůstat aktivní, kvalitně spát a zvládat stres. Předplatné Premium nabízí programy šité na míru vašim zdravotním a kondičním cílům, personalizované přehledy, stovky tréninků od fitness značek, vedené meditace a tak podobně.

Zákazníci si mohou v aplikaci Fitbit vyzkoušet bezplatnou zkušební verzi předplatného Fitbit Premium.

Další informace najdete [v souvisejícím článku nápovědy](#).

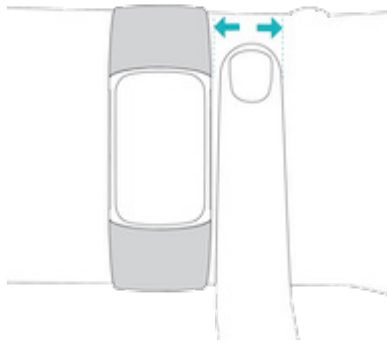
Nošení náramku Charge 5

Noste náramek Charge 5 na zápěstí. Pokud potřebujete připojit řemínek jiné velikosti nebo jste si koupili jiný řemínek, přečtěte si pokyny v části „Výměna řemínku“ na stránce 15.

Umístění při celodenním nošení a při cvičení

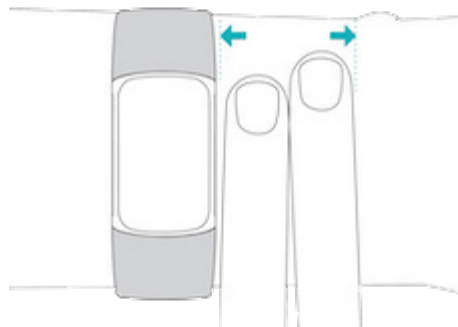
Když zrovna necvičíte, noste náramek Charge 5 na šířku jednoho prstu nad zápěstními kůstkami.

Je důležité, abyste po každém dlouhodobějším nošení nechali zápěstí odpočinout a sledovací zařízení si na přibližně jednu hodinu sundali. Doporučujeme vám, abyste si sledovací zařízení sundali, když se půjdete sprchovat. Přestože je sprchování se sledovacím zařízením možné, jeho sundáním snížíte riziko kontaktu s mýdly, šampony a kondicionéry, které by mohly způsobit trvalé poškození sledovacího zařízení a podráždit kůži.



Za účelem optimalizace sledování srdečního tepu při cvičení:

- Během tréninku zkuste sledovací zařízení nosit na zápěstí trošku výše, aby vám lépe sedělo. Celá řada cvičení, například jízda na kole nebo vzpírání, vyžaduje, abyste zápěstí často ohýbali, což může rušit signál srdečního tepu v případě, že je sledovací zařízení u zápěstí příliš blízko.



- Noste sledovací zařízení na vnější straně zápěstí a dbejte na to, aby se zařízení dotýkalo vaší kůže.
- Zvažte možnost, že řemínek před tréninkem utáhnete, a až skončíte, znovu ho povolíte. Řemínek by vám měl padnout těsně, ale neměl by vás omezovat (těsný řemínek omezuje krevní oběh, což může mít negativní dopad na signál srdečního tepu).

Poznámka: Pokud se vám na náramku Charge 5 nedaří připojit k GPS, přečtěte si [příslušný článek nápovědy](#).

Zapínání řemínku

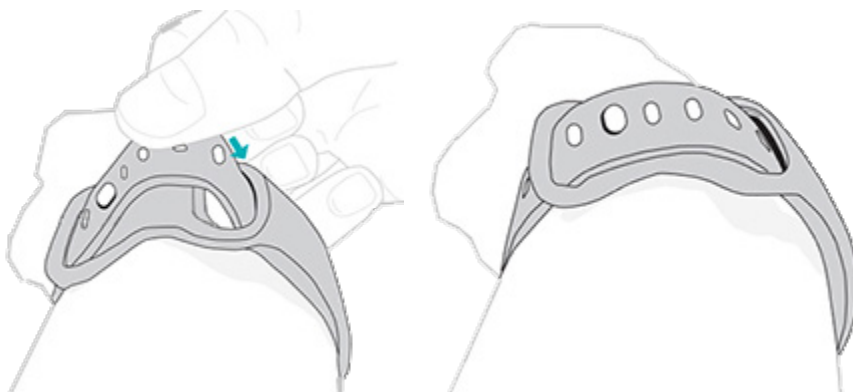
1. Umístěte náramek Charge 5 na zápěstí.
2. Provlečte spodní řemínek prvním očkem v horním řemínku.



3. Utáhněte řemínek, aby vám pohodlně seděl, a zatlačte trn do jedné z dírek v řemínku.




4. Protahujte volný konec řemínku druhým očkem, dokud nebude těsně přiléhat k zápěstí. Ujistěte se, že vás náramek neškrtí. Nenoste jej příliš napevno, aby se mohl na zápěstí lehce pohybovat.



Dominantní ruka

Abyste získali co nejpřesnější výsledky, musíte označit, zda náramek Charge 5 nosíte na dominantní nebo nedominantní ruce. Dominantní ruka je ta, kterou píšete a jíte. Ve výchozím nastavení Zápěstí je nastavena nedominantní ruka. Pokud náramek Charge 5 nosíte na dominantní ruce, změňte nastavení Zápěstí v aplikaci Fitbit:

Na kartě Dnes  v aplikaci Fitbit klepněte na ikonu v levém horním rohu > dlaždici Charge 5 > Zápěstí > Dominantní.

Tipy na nošení a péči

- Náramek a zápěstí si pravidelně umývejte čisticím prostředkem bez mýdla.
- Pokud se vám sledovací zařízení při nějaké aktivitě namočí, sejměte ho a úplně osušte.
- Čas od času si sledovací zařízení sejměte.

Další informace najdete na stránce [Fitbit – nošení a péče](#).

Výměna řemínku

Náramek Charge 5 se dodává s malým připevněným řemínkem a velkým spodním řemínkem, který je součástí balení. Vrchní i spodní řemínek je možné vyměnit za doplňkové řemínky, které se prodávají samostatně na webu [fitbit.com](https://www.fitbit.com). Rozměry řemínku najdete v části „[Velikost řemínku](#)“ na stránce [56](#).

Odepnutí řemínku

1. Otočte náramek Charge 5 a najděte zámky řemínku.



2. Zámek uvolněte zatlačením plochého tlačítka k řemínku nehtem.

3. Opatrným zatažením odpojte řemínek od sledovacího zařízení.



4. Stejný postup zopakujte na druhé straně.

Připojení řemínku

Řemínek připojíte tak, že ho budete nasouvat na konec sledovacího zařízení, dokud neuslyšíte zacvaknutí a nezapadne na místo. Řemínek se sponou se připojuje k horní části sledovacího zařízení.



Základní informace

Přečtěte si, jak spravovat nastavení, nastavit osobní kód PIN, procházet obrazovku a zkontrolovat stav baterie.




Procházení náramkem Charge 5

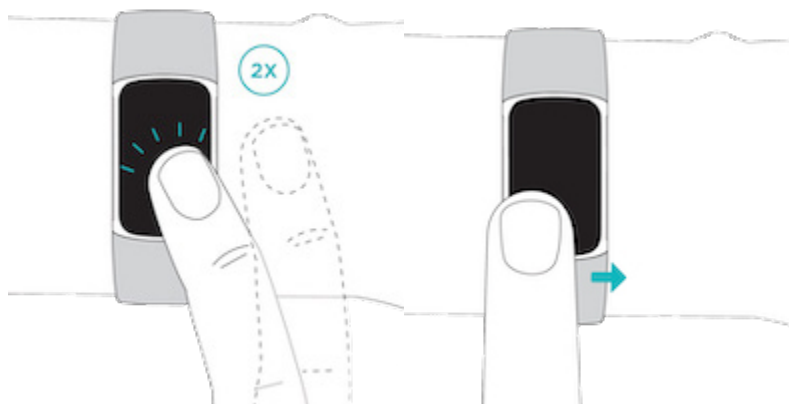
Náramek Charge 5 disponuje barevným dotykovým displejem s aktivní maticí (AMOLED).

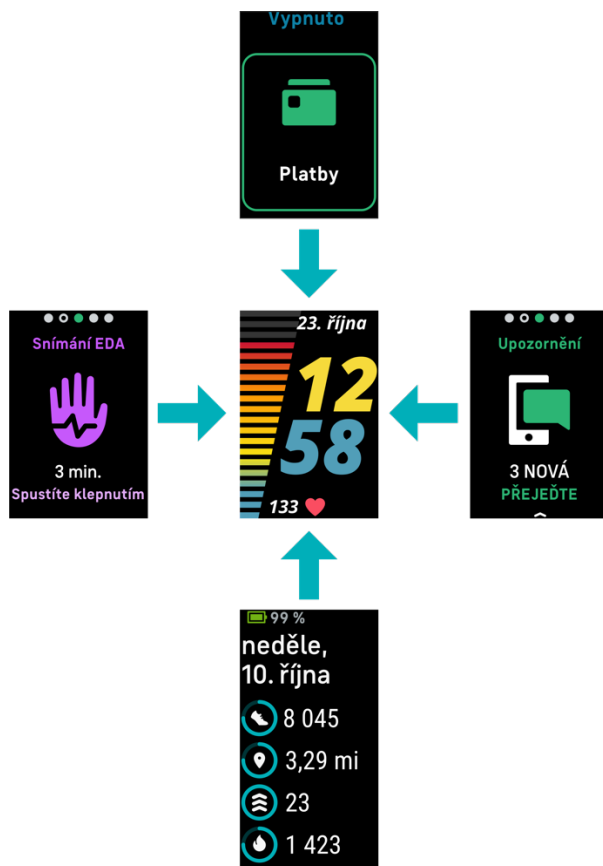
Procházet náramek Charge 5 můžete klepnutím na obrazovku a přejetím prstem ze strany na stranu a nahoru a dolů. Obrazovka sledovacího zařízení se při nečinnosti vypne, aby šetřila baterii.

Základní procházení

Výchozí obrazovkou je ciferník.









- Náramek Charge 5 probudíte důrazným dvojitým klepnutím na obrazovku nebo otočením zápěstí.
- Přejetím shora dolů po obrazovce zobrazíte rychlá nastavení, aplikaci Platby , aplikaci Najít telefon  a aplikaci Nastavení . Na obrazovku s hodinami se z rychlých nastavení vrátíte přejetím prstem doprava.
- Přejetím nahoru si zobrazíte denní statistiky. Pokud se chcete vrátit na obrazovku s hodinami, přejeďte prstem doprava.
- Přejetím doleva a doprava si zobrazíte aplikace na sledovacím zařízení.
- Přejetím doprava se vrátíte na předchozí obrazovku. Důrazným dvojitým klepnutím na obrazovku se vrátíte na obrazovku s hodinami.














Rychlá nastavení

K určitým nastavením se dostanete rychleji, když po obrazovce s hodinami převedete prstem dolů. Klepnutím na nastavení toto nastavení upravíte. Pokud určité nastavení vypnete, příslušná ikona ztmavne a zobrazí se přeškrtnutá.

Platby 	Bezkontaktní platby můžete provádět přímo ze zápěstí pomocí aplikace Fitbit Pay.
Režim Nerušit 	Když je aktivní režim Nerušit: <ul style="list-style-type: none"> • Upozornění, oslavy cílů a připomínky jsou ztlumené. • Ikona Nerušit  se rozsvítí v rychlých nastaveních. Nastavení Nerušit a režim spánku nemohou být zapnuté současně.
Režim spánku 	Když je zapnuté nastavení režimu spánku: <ul style="list-style-type: none"> • Upozornění, oslavy cílů a připomínky jsou ztlumené. • Jas obrazovky je ztlumený. • Když obrátíte zápěstí, obrazovka zůstane tmavá. Náramek Charge 5 probudíte důrazným dvojím klepnutím na obrazovku. • Ikona režimu spánku  se rozsvítí v rychlých nastaveních. Režim spánku se vypne automaticky, když si nastavíte plán spánku. Další informace najdete v části „ Úprava nastavení “ na stránce 20 <p>Nastavení Nerušit a režim spánku nemohou být zapnuté současně.</p>
Probuzení obrazovky 	Když nastavíte automatické probuzení obrazovky  , obrazovka se zapne pokaždé, když obrátíte zápěstí. <p>Pokud máte nastavené ruční  probuzení obrazovky, zapnete displej dvojím klepnutím na obrazovku.</p>

<p>Najít telefonu </p>	<p>Klepnutím otevřete aplikaci Najít telefon . Další informace najdete v části „Najít telefon“ na stránce 26.</p>
<p>Zámek vody </p>	<p>Když jste ve vodě, například když se sprchujete nebo plavete, zapněte nastavení zámku vody, a zabraňte tak aktivaci obrazovky. Když je zámek vody zapnutý, obrazovka se uzamkne a ve spodní části se zobrazí ikona zámku vody. Upozornění a budíky se na sledovacím zařízení budou zobrazovat i poté, ale abyste na ně mohli reagovat, budete muset obrazovku odemknout.</p> <p>Chcete-li zámek vody zapnout, přejeďte dolů po obrazovce s hodinami > klepněte na Zámek vody  > dvakrát silně klepněte na obrazovku. Chcete-li zámek vody vypnout, znovu silně dvakrát klepněte doprostřed obrazovky. Pokud se vám nezobrazí nápis „Odemknuto“, zkuste poklepat silněji. Při vypínání této funkce se používá akcelerometr, a proto je vyžadováno silnější poklepání.</p> <p>Upozorňujeme, že se zámek vody zapne automaticky, když spustíte plavání v aplikaci Cvičení .</p>
<p>Aplikace Nastavení </p>	<p>Klepněte na aplikaci Nastavení  a otevřete ji. Další informace najdete v části „Úprava nastavení“ na stránce 20.</p>




Úprava nastavení

Základní nastavení můžete spravovat v aplikaci Nastavení . Přejeďte dolů po obrazovce s hodinami a klepnutím na aplikaci Nastavení  tuto aplikaci otevřete. Klepnutím na nastavení toto nastavení upravíte. Přejetím si zobrazíte úplný seznam nastavení.

Displej

Jas	Změníte jas obrazovky.
Probuzení obrazovky	Změníte, jestli se má obrazovka zapnout, když obrátíte záěstí.
Časový limit obrazovky	Upravíte délku času před vypnutím obrazovky nebo přepnutím na ciferník Vždy zapnutý displej.
Vždy zapnutý displej	Zapnete nebo vypnete nastavení Vždy zapnutý displej. Další informace najdete v části „ Úprava vždy zapnutého displeje “ na stránce 23.

Tiché režimy

Klid na cvičení	Vypnete upozornění během používání aplikace Cvičení  .
Nerušit	Vypnete všechna upozornění.
Režim spánku	<p>Upravíte nastavení režimu spánku  i nastavení plánu, kdy se má tento režim automaticky zapnout a vypnout.</p> <p>Postup nastavení plánu:</p> <ol style="list-style-type: none">1. Otevřete aplikaci Nastavení  a klepněte na Tiché režimy > Režim spánku > Plán > Interval.2. Klepněte na čas zahájení a ukončení a upravte, kdy se má režim zapnout a vypnout. Přejetím nahoru nebo dolů změňte čas a klepnutím na čas tento čas vyberte. Režim spánku se v naplánovanou dobu automaticky vypne, dokonce i když ho zapnete ručně.

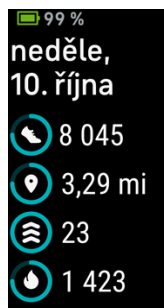
Další nastavení

Srdeční tep	Zapnete nebo vypnete sledování srdečního tepu.
Upozornění na zóny srdečního tepu	Zapnete nebo vypnete upozornění na zóny srdečního tepu, která dostáváte během svých každodenních aktivit. Další informace najdete v odpovídajícím článku nápovědy .
Vibrace	Upravíte sílu vibrací sledovacího zařízení.
GPS	Zvolte režim GPS. Další informace najdete v souvisejícím článku s nápovědou .
Informace o zařízení	<p>Ve sledovacím zařízení si můžete zobrazit informace o předpisech a datum aktivace, které je dnem, kdy začíná platit záruka na sledovací zařízení. Datem aktivace je den, kdy jste si zařízení nastavili.</p> <p>Datum aktivace zjistíte po klepnutí na Informace o zařízení > Informace o systému.</p> <p>Další informace najdete v souvisejícím článku nápovědy.</p>
Restartovat zařízení	Klepnutím na tlačítko Restartovat zařízení > Restart restartujete sledovací zařízení.

Kontrola stavu baterie

Přejedte nahoru po ciferníku. Stav baterie se zobrazuje v horní části obrazovky.

Pokud je úroveň nabití baterie sledovacího zařízení nízká (výdrž je méně než 24 hodin), indikátor baterie zčervená. V případě, že bude baterie sledovacího zařízení téměř vybitá (výdrž je méně než 4 hodiny), na ciferníku se zobrazí varování a indikátor baterie bude blikat. Přejetím doprava budete varování ignorovat.



Když je baterie slabá:

- Pokud sledujete cvičení prostřednictvím GPS, sledování přes GPS se vypne.
- Vždy zapnutý displej se vypne.
- Nemůžete používat rychlé odpovědi.
- Nebudete dostávat upozornění z telefonu.


Nabijte náramek Charge 5, abyste tyto funkce mohli používat nebo upravovat.

Nastavení zámku zařízení

Chcete-li své sledovací zařízení zabezpečit, zapněte zámek zařízení v aplikaci Fitbit. K odemknutí sledovacího zařízení pak budete muset zadat osobní 4místný kód PIN. Pokud si na sledovacím zařízení nastavíte bezkontaktní platby, zámek zařízení se zapne automaticky a vy budete muset nastavit kód. Pokud bezkontaktní platby nepoužíváte, zámek zařízení je volitelný.



Jak zapnout zámek zařízení nebo resetovat kód PIN v aplikaci Fitbit:

Na kartě Dnes  v aplikaci Fitbit klepněte na ikonu v levém horním rohu > dlaždici Charge 5 > **Zámek zařízení**.

Další informace najdete [v souvisejícím článku nápovědy](#).

Úprava vždy zapnutého displeje

Po zapnutí režimu vždy zapnutého displeje se na sledovacím zařízení bude zobrazovat čas, i když právě nebudete pracovat s obrazovkou.



Aktivace/deaktivace vždy zapnutého displeje:

1. Přejetím dolů po ciferníku si zobrazíte rychlá nastavení.
2. Klepněte na tlačítko **aplikace Nastavení**  > **Nastavení displeje** > **Vždy zapnutý displej**.
3. Klepnutím na možnost **Vždy zapnutý displej** nastavení aktivujete nebo deaktivujete. Pokud chcete nechat displej automaticky vypnout během určitých hodin, klepněte na možnost **Doba nepoužívání**.

Připomínáme, že zapnutí této funkce má vliv na výdrž baterie sledovacího zařízení. Když je režim vždy zapnutého displeje zapnutý, je náramek Charge 5 třeba nabíjet častěji.

Na cifernících se mimo režim vždy zapnutého displeje zobrazuje výchozí ciferník pro režim vždy zapnutého displeje.

Vždy zapnutý displej se automaticky vypne, když bude baterie sledovacího zařízení téměř vybitá.

Další informace najdete [v souvisejícím článku s nápovědou](#).

Vypnutí obrazovky

Pokud chcete vypnout obrazovku sledovacího zařízení, když ji nepoužíváte, krátce zakryjte ciferník druhou rukou nebo obraťte zápěstí směrem od sebe.


Připomínáme, že když nastavení Vždy zapnutý displej zapnete, obrazovka se nevypne.

Ciferníky a aplikace

Zjistěte, jak měnit ciferník a získat přístup k aplikacím náramku Charge 5.

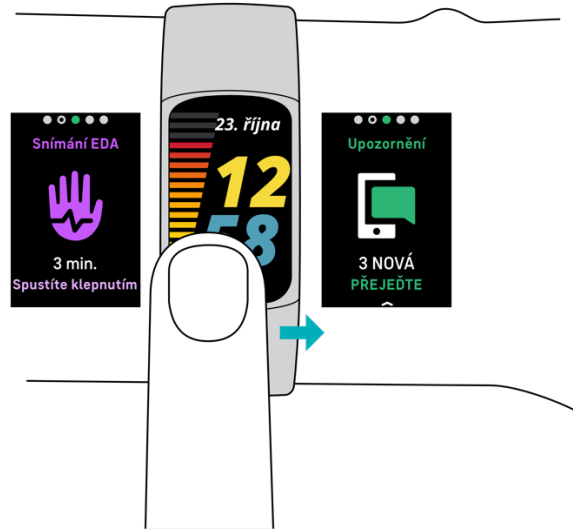
Změna ciferníku

Galerie Fitbit nabízí širokou škálu ciferníků, kterými svému sledovacímu zařízení můžete dodat osobitost.

1. Na kartě Dnes  v aplikaci Fitbit klepněte na ikonu v levém horním rohu > dlaždici Charge 5.
2. Klepněte na **Galerie** > kartu **Ciferníky**.
3. Projděte si dostupné ciferníky. Klepnutím na ciferník zobrazíte podrobný náhled.
4. Klepnutím na **Instalovat** přidejte ciferník do náramku Charge 5.

Otevření aplikace

Přejetím po ciferníku doleva a doprava si můžete zobrazit aplikace, které máte na sledovacím zařízení nainstalované. Chcete-li otevřít nějakou aplikaci, přejeďte nahoru nebo na ni klepněte. Přejetím doprava se můžete vrátit na předchozí obrazovku a poklepáním se vrátíte na obrazovku s hodinami.



Najít telefonu

K najetí svého telefonu můžete použít aplikaci Najít telefon .

Požadavky:

- Sledovací zařízení musí být připojeno k telefonu (spárováno), který chcete najít.
- Na telefonu musí být zapnutá funkce Bluetooth a telefon se musí nacházet do vzdálenosti 10 metrů od zařízení Fitbit.
- Na pozadí v telefonu vám musí běžet aplikace Fitbit.
- Telefon musí být zapnutý.

Postup najetí telefonu:


1. Přejetím dolů po ciferníku si zobrazíte rychlá nastavení.
2. Otevřete aplikaci Najít telefon na sledovacím zařízení.
3. Klepněte na **Najít telefon**. Telefon hlasitě zazvoní.
4. Jakmile svůj telefon najdete, klepnutím na **Zrušit** zvonění ukončete.

Upozornění z telefonu

Náramek Charge 5 zobrazuje upozornění na hovory, textové zprávy, události v kalendáři a aplikace z vašeho telefonu, abyste měli o všem přehled. Pokud chcete upozornění dostávat, udržujte sledovací zařízení do vzdálenosti 9 metrů od telefonu.

Nastavení upozornění

Zkontrolujte, zda máte v telefonu zapnutou funkci Bluetooth a zda váš telefon může přijímat upozornění (často v části Nastavení > Upozornění). Pak upozornění nastavte:

1. Na kartě Dnes  v aplikaci Fitbit klepněte na ikonu v levém horním rohu > dlaždici Charge 5.
2. Klepněte na **Upozornění**.
3. Řiďte se pokyny na obrazovce a spárujte sledovací zařízení, pokud jste tak ještě neučinili. Upozornění na hovory, textové zprávy a události v kalendáři se zapnou automaticky.
4. Pokud chcete zapnout upozornění z aplikací nainstalovaných v telefonu, včetně aplikací Fitbit a WhatsApp, klepněte na **Upozornění aplikací** a zapněte upozornění, která chcete dostávat.



Upozorňujeme, že v případě, že používáte iPhone, bude náramek Charge 5 zobrazovat upozornění ze všech kalendářů sesynchronizovaných s aplikací Kalendář. Jestliže používáte telefon se systémem Android, bude náramek Charge 5 zobrazovat upozornění kalendáře z aplikace kalendáře, kterou jste vybrali během nastavování.

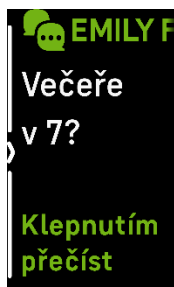
Další informace najdete [v souvisejícím článku nápovědy](#).

Zobrazení příchozích upozornění

Sledovací zařízení při přijetí nového upozornění zavibruje. Chcete-li zprávu rozbalit, klepněte na toto upozornění.

Pokud si upozornění nepřečtete ihned, můžete to udělat později v aplikaci

Upozornění . Přejděte přejetím doleva nebo doprava k aplikaci Upozornění  a pak ji přejetím nahoru otevřete. Na sledovacím zařízení se zobrazuje prvních 250 znaků upozornění. Celou zprávu si můžete přečíst na telefonu.



Správa upozornění

V náramku Charge 5 se uloží až 10 upozornění. Poté nově přijaté upozornění nahradí nejstarší upozornění.


Správa upozornění v aplikaci Upozornění :

- Přejetím nahoru můžete upozorněními procházet a klepnutím na některé z nich toto upozornění rozbalíte.
- Pokud chcete upozornění odstranit, klepnutím je rozbalte, přejedte dolů a klepněte na **Smazat**.
- Jestliže chcete smazat všechna upozornění najednou, přejíždějte nahoru, dokud se nedostanete na konec části s upozorněními, a klepněte na **Všechno smazat**.
- Pokud se chcete vrátit na obrazovku s upozorněním, přejedte prstem doprava.


Vypnutí upozornění

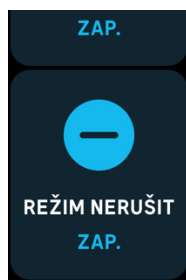
Můžete vypnout určitá upozornění v aplikaci Fitbit nebo všechna upozornění v rychlých nastaveních na náramku Charge 5. Po vypnutí všech upozornění sledovací zařízení nezavibruje a obrazovka se nezapne, když na váš telefon dojde upozornění.

Jak vypnout určitá upozornění:

1. Na kartě Dnes  v aplikaci Fitbit na svém telefonu klepněte na ikonu v levém horním rohu > dlaždici Charge 5 > **Upozornění**.
2. Vypněte upozornění, která ve sledovacím zařízení nechcete přijímat.

Jak vypnout všechna upozornění:

1. Přejedte dolů po ciferníku a zobrazte si rychlá nastavení.
2. Zapněte **Režim Nerušit** . Vypnou se všechna upozornění a připomínky.



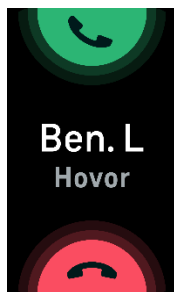
Upozorňujeme, že jestliže na telefonu používáte nastavení Nerušit, dokud toto nastavení nevympnete, sledovací zařízení nebude žádná upozornění přijímat.

Přijmutí nebo odmítnutí telefonních hovorů

Pokud náramek Charge 5 spárujete s iPhoneem nebo telefonem se systémem Android, umožní vám přijímat nebo odmítat příchozí telefonní hovory.

Telefonní hovor přijmete klepnutím na zelenou ikonu telefonu na obrazovce sledovacího zařízení. Upozorňujeme, že přes sledovací zařízení nemůžete telefonovat – přijetím telefonního hovoru přijmete telefonát na svém telefonu. Telefonní hovor odmítnete klepnutím na červenou ikonu telefonu. Volající pak bude přeměřován do hlasové schránky.



Jméno volajícího se zobrazí v případě, že je dotyčná osoba uložena v seznamu kontaktů. Pokud tomu tak není, zobrazí se telefonní číslo.



Odpovídání na zprávy (telefony se systémem Android)

Reagujte na textové zprávy a upozornění přímo z určitých aplikací na sledovacím zařízení pomocí přednastavených rychlých odpovědí. Pokud chcete odpovídat na zprávy ze sledovacího zařízení, mějte svůj telefon s aplikací Fitbit spuštěnou na pozadí poblíž.

Jak odpovědět na zprávu:


1. Otevřete upozornění, na které chcete zareagovat.
2. Vyberte si, jak na zprávu odpovíte:
 - Klepněte na ikonu textu  a odpovězte na zprávu výběrem ze seznamu rychlých odpovědí.
 - Klepněte na ikonu emoji  a odpovězte na zprávu prostřednictvím emoji.

Další informace včetně rad, jak si rychlé odpovědi přizpůsobit, najdete [v souvisejícím článku nápovědy](#).

Měření času

Budíky vibrují, aby vás vzbudily nebo upozornily v nastavenou dobu. Můžete nastavit až 8 budíků, které se spustí jednou nebo během více dní v týdnu. Také můžete měřit čas na stopkách nebo nastavovat odpočítávání.

Nastavení budíku


Nastavte jednorázový nebo opakující se budík v aplikaci Budíky . Když se budík spustí, sledovací zařízení zavibruje.

Když při nastavování budíku zapnete Chytré probuzení, sledovací zařízení vám během 30 minut před nastaveným budíkem najde nejpříhodnější dobu na probuzení. Tím zabráníte, aby vás probudil z hlubokého spánku, takže se s vyšší pravděpodobností budete probouzet odpočatí. Pokud se Chytrému probuzení nejpříhodnější dobu na probuzení najít nepodaří, budík vás upozorní v nastavený čas.

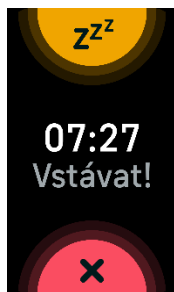
Další informace najdete [v souvisejícím článku nápovědy](#).

Vypnutí nebo odložení budíku


Když se budík spustí, sledovací zařízení zavibruje. Chcete-li budík vypnout, přejeďte

odspodu obrazovky nahoru a stiskněte ikonu zrušení . Jestliže chcete budík o 9 minut odložit, přejeďte po obrazovce shora dolů.

Budík můžete odložit, kolikrát chcete. Náramek Charge 5 přejde automaticky do režimu odložení v případě, že budík budete déle než jednu minutu ignorovat.



Použití časovače nebo stopek

Měřte čas na stopkách nebo nastavujte odpočítávání v aplikaci Časovače  na sledovacím zařízení. Stopky i odpočítávání můžete používat současně.

S aktivním režimem vždy zapnutého displeje se stopky nebo odpočítávání na obrazovce budou zobrazovat, dokud neskončí nebo dokud příslušnou aplikaci nezavřete.

Další informace najdete [v souvisejícím článku nápovědy](#).

Aktivita a kvalita života

Kdykoli máte náramek Charge 5 na ruce, nepřetržitě sleduje různé statistiky. Údaje se po celý den automaticky synchronizují s aplikací Fitbit.

Zobrazení statistik

Přejetím nahoru po ciferníku si zobrazíte denní statistiky, mezi které patří:

Klíčové statistiky	Dnes nachozené kroky, překonaná vzdálenost, spálené kilokalorie a minuty v aktivní zóně
Cvičení	Počet dní, v nichž jste tento týden dosáhli cíle cvičení.
Srdeční tep	Aktuální srdeční tep a zóna srdečního tepu a srdeční tep v klidu.
Hodinová aktivita	Dnešní počet hodin, v nichž jste dosáhli svého hodinového cíle pro aktivitu.
Menstruační zdraví	Informace o aktuální fázi vašeho menstruačního cyklu (pokud lze uplatnit)
Saturace krve kyslíkem	Nejnovější průměrná hodnota a rozmezí SpO2 v klidu
Připravenost (pouze pro předplatné Premium)	Vaše skóre každodenní připravenosti
Spánek	Délka spánku a skóre spánku

Pokud si v aplikaci Fitbit nastavíte cíl, na kroužku můžete sledovat svůj pokrok směrem k jeho splnění.

Úplnou historii a další informace zjišťované sledovacím zařízením najdete v aplikaci Fitbit.

Sledování denního cíle pro aktivitu

Náramek Charge 5 sleduje váš pokrok směrem ke splnění zvoleného denního cíle pro aktivitu. Jakmile tohoto cíle dosáhnete, sledovací zařízení zavibruje a zobrazí oslavu.

Výběr cíle

Stanovte si cíl, který vám pomůže vykročit po cestě k upevnění zdraví a kondice. Na začátku je vaším cílem ujít 10 000 kroků za den. Počet kroků můžete změnit nebo si můžete vybrat jiný cíl pro aktivitu.

Další informace najdete [v souvisejícím článku s nápovědou](#).

Sledujte svůj pokrok směrem ke splnění cíle na náramku Charge 5. Další informace najdete v části „[Zobrazení statistik](#)“ na stránce [33](#).

Sledování hodinové aktivity

Náramek Charge 5 vám pomáhá zůstat aktivní po celý den, protože sleduje, kdy jste v nečinnosti, a připomíná vám, abyste se hýbali.

Připomenutí vás nutí ujít alespoň 250 kroků za hodinu. Pokud 250 kroků za hodinu neujdete, 10 minut před jejím uplynutím ucítíte zavibrování a uvidíte připomenutí na obrazovce. Jestliže po připomenutí cíl ujití 250 kroků splníte, ucítíte druhé zavibrování a uvidíte zprávu s blahopřáním.



Další informace najdete [v souvisejícím článku nápovědy](#).

Sledování spánku

Pokud si náramek Charge 5 ponecháte na ruce, když půjdete spát, bude automaticky sledovat základní statistiky vašeho spánku, například čas spánku, fáze spánku (čas strávený ve fázi REM, lehkém spánku a hlubokém spánku) a skóre spánku (kvalitu vašeho spánku).

Hodinky Charge 5 také po celou noc sledují zaznamenané kolísání kyslíku, což může pomoci odhalit potenciální poruchy dýchání, teplotu kůže, aby zjistily, jak se liší od vaší základní teploty, a hodnoty SpO2, které představují odhadované množství kyslíku ve vaší krvi.

Jestliže si chcete zobrazit spánkové statistiky, po probuzení synchronizujte sledovací zařízení a zkontrolujte aplikaci Fitbit nebo přejeďte prstem nahoru po ciferníku na sledovacím zařízení.

Další informace najdete [v souvisejícím článku s nápovědou](#).

Stanovení spánkového cíle

Ve výchozím nastavení je spánkovým cílem 8 hodin spánku za noc. Tento cíl můžete přizpůsobit svým potřebám.

Další informace najdete [v souvisejícím článku s nápovědou](#).

Informace o spacích návycích


S předplatným Fitbit Premium se dozvíte podrobnější údaje o svém skóre spánku i o tom, jak si vedete v porovnání s ostatními. Díky těmto informacím budete moci svůj spánek zkvalitnit, abyste se probouzeli plní energie.



Další informace najdete [v souvisejícím článku nápovědy](#).

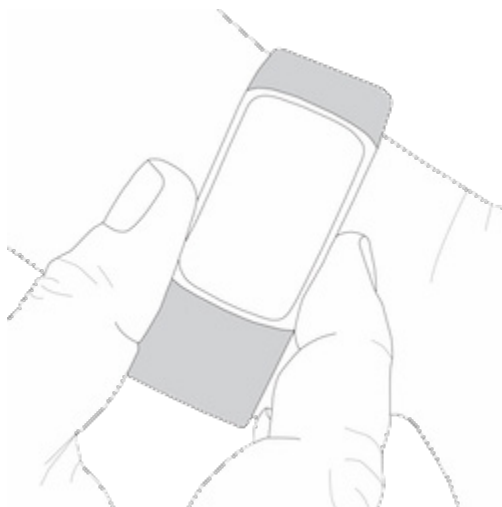
Zvládání stresu

Sledujte a zvládejte stres s funkcemi vnímavosti.

Použití aplikace Snímání EDA

Aplikace Snímání EDA  na náramku Charge 5 rozpoznává elektrodermální aktivitu, která může ukazovat odezvu vašeho těla na stres. Protože je vylučování potu řízeno autonomní nervovou soustavou, tyto změny mohou znázorňovat tendence, jak vaše tělo reaguje na stres.

1. Na sledovacím zařízení vyhledejte přejížděním doleva nebo doprava aplikaci Snímání EDA  a klepnutím ji otevřete.
2. Pokud budete chtít zahájit snímání o stejné délce jako předchozí snímání, klepněte na ikonu přehrávání. Budete-li chtít změnit dobu snímání, přejeďte prstem nahoru a klepněte na možnost **Upravit délku** > klepněte na požadovaný počet minut.
3. Palcem a ukazováčkem opatrně přidržujte boky sledovacího zařízení.
4. Zůstaňte nehybní a ponechte prsty na sledovacím zařízení, dokud nebude snímání dokončeno.
5. Když prsty dáte pryč, snímání se pozastaví. Pokud budete chtít pokračovat, přiložte prsty zpět na boky sledovacího zařízení. Relaci ukončíte klepnutím na tlačítko **Ukončit relaci**.
6. Po dokončení snímání klepněte na pocit, který odpovídá tomu, jak se cítíte, nebo klepněte na tlačítko **Přeskočit**.
7. Přejetím nahoru si zobrazíte přehled snímání, včetně počtu odezvy EDA, srdečního tepu na začátku a na konci relace a zamyšlení v případě, že jste zamyšlení zaznamenali.
8. Klepnutím na **Hotovo** zavřete obrazovku s přehledem.
9. Podrobnější údaje o relaci si zobrazíte otevřením aplikace Fitbit na telefonu. Na kartě Dnes  klepněte na dlaždici **Vnímavost** > **Vaše cesta**.



Další informace najdete [v souvisejícím článku s nápovědou](#).

Prohlídka skóre zvládání stresu

Skóre zvládání stresu, které vychází z vašich údajů o srdečním tepu, cvičení a spánku, vám každodenně pomáhá zjišťovat, zda vaše tělo vykazuje známky stresu. Toto skóre může být v rozsahu od 1 do 100. Čím je získané číslo vyšší, tím méně fyzických známek stresu vaše tělo vykazuje. Pokud si své denní skóre zvládání stresu chcete zobrazit, mějte sledovací zařízení nasazené během spánku a následující den ráno si

otevřete aplikaci Fitbit na telefonu. Na kartě Dnes  klepněte na dlaždici Zvládání stresu.

Zaznamenávejte si, jak se v průběhu dne cítíte, abyste získali lepší přehled o tom, jak vaše mysl a tělo reagují na stres. S předplatným Fitbit Premium získáte přístup k podrobnému rozboru skóre.

Další informace najdete [v souvisejícím článku nápovědy](#).

Rozšířené zdravotní metriky

Využijte nové zdravotní metriky v aplikaci Fitbit a poznejte své tělo lépe. Tato funkce vám pomáhá zobrazovat si klíčové metriky, které zařízení Fitbit průběžně sleduje, abyste si mohli prohlédnout tendence a posoudit, co se změnilo.


Mezi tyto metriky patří:

- saturace krve kyslíkem (SpO2),
- odchylka v teplotě kůže,
- variabilita srdečního tepu,
- Srdeční tep v klidu
- dechová frekvence.

Poznámka: Tato funkce není určena k diagnostikování ani léčbě žádného zdravotního problému. Nelze se na ni spoléhat v souvislosti se žádnými lékařskými účely. Jejím cílem je poskytovat informace, které vám mohou pomoci se z kvalitním vašeho života. V případě jakýchkoli nejasností ohledně svého zdraví se obraťte na lékaře. Pokud se domníváte, že potřebujete naléhavou lékařskou pomoc, zavolejte záchrannou službu.



Další informace najdete [v souvisejícím článku s nápovědou](#).

Cvičení a zdravotní stav srdce

Automaticky sledujte cvičení nebo sledujte aktivitu prostřednictvím aplikace Cvičení  a prohlížejte si statistiky v reálném čase a přehled po cvičení.


Podívejte se do aplikace Fitbit a sdílejte svou aktivitu s přáteli a rodinou, sledujte, jakou máte celkovou úroveň kondice v porovnání s ostatními, a mnoho dalšího.

Automatické sledování cvičení


Náramek Charge 5 automaticky rozpoznává a zaznamenává spoustu aktivit se zvýšeným pohybem, které trvají aspoň 15 minut. Základní statistiky aktivity si můžete prohlédnout v aplikaci Fitbit na telefonu. Přejděte na kartu Dnes  a klepněte na dlaždici Cvičení .

Další informace najdete [v souvisejícím článku nápovědy](#).

Sledování a analýza cvičení prostřednictvím aplikace Cvičení


Sledujte konkrétní cvičení prostřednictvím aplikace Cvičení  na náramku Charge 5 a zobrazujte si statistiky v reálném čase, jako jsou mimo jiné údaje o srdečním tepu, spálené kilokalorie, uplynulý čas a přehled po cvičení přímo na zápěstí. Kompletní statistiky tréninků a mapu intenzity tréninků v případě, že používáte GPS, zobrazíte klepnutím na dlaždici Cvičení v aplikaci Fitbit.

Další informace o sledování cvičení pomocí GPS najdete [v souvisejícím článku s nápovědou](#).






Díky dynamickému GPS v náramku Charge 5 může sledovací zařízení nastavit typ GPS na začátku cvičení. Náramek Charge 5 se pokusí připojit ke snímačům GPS v telefonu, aby šetřil výdrž baterie. Pokud se váš telefon nenachází poblíž nebo není v pohybu, náramek Charge 5 použije zabudovaný GPS. Nastavení GPS můžete spravovat v aplikaci Nastavení . Další informace najdete [v souvisejícím článku s nápovědou](#).

Požadavky na GPS telefonu



Funkce GPS telefonu je dostupná u všech podporovaných telefonů se snímači GPS. Další informace najdete [v souvisejícím článku s nápovědou](#).

1. Zapněte na svém telefonu funkci Bluetooth a GPS.
2. Ujistěte se, že je náramek Charge 5 spárovaný s telefonem.
3. Ujistěte se, že má aplikace Fitbit oprávnění používat GPS nebo služby zjišťování polohy.
4. Před cvičením zkontrolujte, zda je funkce GPS zapnutá.
 1. Otevřete aplikaci Cvičení a pak přejížděním nahoru vyhledejte cvičení.
 2. Klepněte na cvičení a přejetím prstu nahoru se ujistěte, že je funkce **GPS** zapnuta.
5. Nezapomeňte jako režim GPS použít **Dynamický** nebo **GPS telefonu** (otevřete aplikaci Nastavení  > **GPS** > **Režim GPS**).
6. Během cvičení mějte telefon u sebe.

Sledování cvičení:

1. Otevřete na náramku Charge 5 aplikaci Cvičení přejížděním doleva nebo doprava  a pak přejížděním nahoru vyhledejte cvičení. Naposledy použitá cvičení a zkratky ke cvičení se zobrazují nahoře. Klepnutím na možnost **Další** otevřete kompletní seznam všech cvičení.
2. Cvičení vyberte klepnutím. Jestliže cvičení používá GPS, můžete počkat na připojení signálu nebo spustit cvičení. GPS se připojí, jakmile bude signál dostupný. Upozorňujeme, že připojení GPS může několik minut trvat.
3. Klepnutím na ikonu přehrávání  zahájíte cvičení a přejetím nahoru si zvolíte cíl cvičení nebo upravíte nastavení. Další informace o nastavení najdete v části „[Přízpůsobení nastavení cvičení](#)“ na stránce 40.
4. Po klepnutí doprostřed obrazovky si můžete procházet statistiky v reálném čase. Trénink pozastavíte přejetím nahoru a klepnutím na **Pozastavit** .
5. Až trénink dokončíte, přejeďte nahoru a klepněte na **Pozastavit**  > **Dokončit** . Zobrazí se váš přehled tréninku.
6. Přejeďte nahoru a klepnutím na **Hotovo** zavřete obrazovku s přehledem.

Poznámky:

- Jestliže si stanovíte cíl cvičení, sledovací zařízení vás upozorní, když se dostanete do poloviny cesty k cíli a když cíl splníte.
- Pokud cvičení používá GPS, v horní části obrazovky se zobrazí zpráva „GPS se připojuje“ . Jakmile se na obrazovce objeví nápis „GPS připojen“ , náramek Charge 5 je připojen.
- U aktivit, které trvají delší dobu, například golfu nebo pěší túry, mějte svůj telefon poblíž. Zajistíte tak, aby se prostřednictvím GPS zaznamenal celý trénink.
- Nejlepších výsledků dosáhnete, když před sledováním cvičení s pomocí zabudovaného GPS, které bude trvat déle než 2 hodiny, zkontrolujete, že je úroveň nabití baterie sledovacího zařízení vyšší než 80 %.

Další informace najdete [v souvisejícím článku nápovědy](#).

Poznámka: Pokud máte potíže s připojením k GPS nebo si všimnete, že údaj o vámi překonané vzdálenosti pravděpodobně není přesný, přečtěte si část „[Chybí signál GPS](#)“ na stránce [53](#).



Používání zabudovaného GPS má vliv na výdrž baterie sledovacího zařízení. Pokud sledování přes GPS používáte pravidelně, výdrž baterie náramku Charge 5 je přibližně 4 dny.



Přizpůsobení nastavení cvičení

Přizpůsobte nastavení pro každý typ cvičení na zařízení nebo v aplikaci Fitbit. Změňte nebo přeskočte zkratky ke cvičení v aplikaci Fitbit.


Mezi tato nastavení patří:




Vždy zapnutý displej	Obrazovka zůstane během cvičení zapnutá.
Automaticky pozastavit	Automaticky pozastaví běh, když se přestanete pohybovat.
GPS	Sleduje vaši trasu pomocí GPS.
Upozornění na zóny srdečního tepu	Dostáváte upozornění, když se během tréninku dostanete do cílové zóny srdečního tepu. Další informace najdete v souvisejícím článku nápovědy .
Interval	Nastavuje intervaly pohybu a odpočinku používané při intervalovém tréninku.
Délka bazénu	Nastaví délku bazénu.
Rozpoznání běhu	Automaticky otevře aplikaci Cvičení, když sledovací zařízení rozpozná běh.
Kola	Dostáváte upozornění, když během tréninku dosáhnete určitého milníku.
Jednotka	Změní měrnou jednotku, kterou používáte pro délku bazénu.

Jak přizpůsobit nastavení pro jednotlivé typy cvičení na sledovacím zařízení:

1. Přejděte k aplikaci Cvičení  a pak přejížděním nahoru vyhledejte cvičení.
2. Cvičení vyberte klepnutím.
3. Procházejte nastaveními cvičení přejížděním nahoru. Klepnutím na nastavení toto nastavení upravíte.
4. Až budete mít hotovo, přejíždějte dolů, dokud nevidíte ikonu přehrávání .

Jak přizpůsobit určitá nastavení cvičení a změnit nebo přeskupit zkratky aplikace

Cvičení  v aplikaci Fitbit:

1. Na kartě Dnes  v aplikaci Fitbit klepněte na ikonu v levém horním rohu  dlaždic Charge 5.
2. Klepněte na **Zkratky ke cvičení**.
 - Novou zkratku ke cvičení přidáte klepnutím na ikonu **+** a výběrem cvičení.
 - Zkratku ke cvičení odstraníte přejetím doleva po zkratce.
 - Zkratku ke cvičení přeskupíte klepnutím na **Upravit** (pouze u iPhonů) a stisknutím a podržením ikony nabídky . Poté ji přetáhněte nahoru nebo dolů.

- Chcete-li si nějaké nastavení cvičení přizpůsobit, klepněte na cvičení a upravte nastavení.

Na náramku Charge 5 můžete mít až 6 zkratek ke cvičení.

Další informace najdete [v souvisejícím článku nápovědy](#).



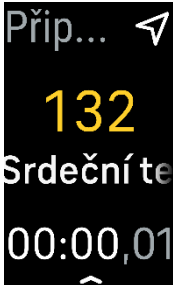
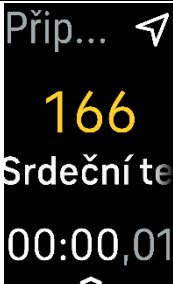
Kontrola přehledu tréninku

Po dokončení tréninku se na náramku Charge 5 zobrazí přehled statistik.

Podívejte se na dlaždici Cvičení v aplikaci Fitbit, kde najdete další statistiky a mapu intenzity tréninků v případě, že jste použili GPS.

Kontrola srdečního tepu

Náramek Charge 5 vám umožňuje přizpůsobit si zóny srdečního tepu pomocí rezervy srdečního tepu, což je rozdíl mezi maximálním srdečním tepem a srdečním tepem v klidu. Jestliže chcete dosáhnout požadované intenzity tréninku, kontrolujte během cvičení svůj srdeční tep a zónu srdečního tepu na sledovacím zařízení. Náramek Charge 5 vás uvědomí, když se dostanete do zóny srdečního tepu.

Ikona	Zóna	Výpočet	Popis
 <p>Přip... ↗ 78 Srdeční te 00:00,01 ^</p>	Pod zónou	Méně než 40 % vaší rezervy srdečního tepu	Pod zónou spalování tuků vám srdce bije pomaleji.
 <p>Přip... ↗ 121 Srdeční te 00:00,01 ^</p>	Zóna spalování tuků	Mezi 40 % a 59 % vaší rezervy srdečního tepu	V zóně spalování tuků pravděpodobně vykonáváte středně náročnou aktivitu, jako je například rychlá chůze. Můžete mít vyšší srdeční tep a rychleji dýchat, ale stále zvládáte konverzovat.
 <p>Přip... ↗ 132 Srdeční te 00:00,01 ^</p>	Zóna kardia	Mezi 60 % a 84 % vaší rezervy srdečního tepu	V zóně kardia pravděpodobně vykonáváte intenzivní aktivitu, jako je například běh nebo spinning.
 <p>Přip... ↗ 166 Srdeční te 00:00,01 ^</p>	Zóna vrcholu	Více než 85 % vaší rezervy srdečního tepu	V zóně vrcholu pravděpodobně vykonáváte krátkou intenzivní aktivitu, která zvyšuje výkon a rychlost, jako je například sprint nebo vysoce intenzivní intervalový trénink.

Vlastní zóny srdečního tepu

Místo těchto zón srdečního tepu si můžete vytvořit vlastní zónu, která bude zaměřená na konkrétní rozmezí srdečního tepu.


Další informace najdete [v souvisejícím článku s nápovědou](#).

Získávání minut v aktivní zóně

Získávejte minuty v aktivní zóně za dobu strávenou v zónách spalování tuků, kardia nebo vrcholu. Abyste svůj čas využili co nejefektivněji, za každou minutu v zóně kardia nebo vrcholu získáte 2 minuty v aktivní zóně.

1 minuta v zóně spalování tuků = 1 minuta v aktivní zóně
1 minuta v zóně kardia nebo vrcholu = 2 minuty v aktivní zóně

Náramek Charge 5 vás o minutách v aktivní zóně informuje dvěma způsoby:

- Chvilí poté, co se dostanete do jiné zóny srdečního tepu během cvičení, při kterém používáte aplikaci Cvičení , abyste měli přehled o tom, jaké úsilí vynakládáte. Počet zavibrování zařízení označuje, v jaké zóně se nacházíte:

1 zavibrování = zóna spalování tuků
2 zavibrování = zóna kardia
3 zavibrování = zóna vrcholu



- 7 minut poté, co se dostanete do zóny srdečního tepu během dne (například při rychlé chůzi).

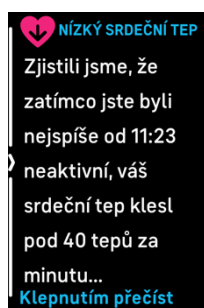


Váš týdenní cíl je pro začátek stanoven na 150 minut v aktivní zóně. Když svého cíle dosáhnete, dojde vám upozornění.


Další informace najdete [v souvisejícím článku s nápovědou](#).

Příjem upozornění k srdečnímu tepu

Budte v obraze, když náramek Charge 5 zjistí, že se váš srdeční tep nachází nad nebo pod vašimi hraničními hodnotami, přestože jste se podle všeho minimálně 10 minut nehýbali.



Postup vypnutí této funkce nebo změny hraničních hodnot:

1. Na kartě Dnes  v aplikaci Fitbit na svém telefonu klepněte na ikonu v levém horním rohu > dlaždici Charge 5.
2. Klepněte na **Vysoký a nízký srdeční tep**.
3. Zapněte nebo vypněte **Upozornění na vysoký srdeční tep** nebo **Upozornění na nízký srdeční tep** nebo upravte hraniční hodnotu klepnutím na **Vlastní**.

V aplikaci Fitbit si můžete prohlížet upozornění k srdečnímu tepu z minulosti, zaznamenávat možné příznaky a příčiny nebo odstraňovat upozornění. Další informace najdete [v souvisejícím článku nápovědy](#).

Kontrola skóre každodenní připravenosti

Skóre každodenní připravenosti, které je k dispozici v rámci předplatného Fitbit Premium, vám pomůže získat přehled o tom, co je pro vaše tělo nejpříznivější. Skóre se pohybuje v rozmezí od 1 do 100 a vychází z vaší aktivity, spánku a variability srdečního tepu. Vysoké skóre znamená, že jste připraveni pustit se do cvičení, zatímco nízké skóre naznačuje, že byste se měli raději soustředit na regeneraci.

Když se na své skóre podíváte, uvidíte podrobný rozbor faktorů, které toto skóre ovlivnily, na míru šitý cíl pro aktivitu v daný den a doporučené tréninky nebo relace regenerace.

Mějte hodinky nasazené celý den (alespoň 14 hodin), včetně nočního spánku. Pak stačí jen přejet prstem nahoru po ciferníku a vyhledat skóre připravenosti v denních statistikách.

Další informace najdete [v souvisejícím článku nápovědy](#).

Zobrazení skóre kondice srdce

Podívejte se v aplikaci Fitbit, jaká je vaše celková kardiovaskulární kondice. Zjistěte, jaké máte skóre kondice srdce i úroveň kondice srdce a jak jste na tom v porovnání s ostatními.

Klepněte v aplikaci Fitbit na dlaždici Srdeční tep a přejetím doleva po grafu srdečního tepu si zobrazte podrobnou statistiku své srdeční kondice.

Další informace najdete [v souvisejícím článku nápovědy](#).

Sdílení aktivity

Po dokončení tréninku otevřete aplikaci Fitbit a podělte se o své statistiky s přáteli a rodinou.

Další informace najdete [v souvisejícím článku s nápovědou](#).

Bezkontaktní platby

Náramek Charge 5 má zabudovaný čip NFC, díky kterému na sledovacím zařízení můžete používat kreditní a debetní karty.

Použití kreditní a debetní karty


V aplikaci Fitbit si nastavte Fitbit Pay a používejte sledovací zařízení k nákupům v obchodech, které přijímají bezkontaktní platby.

Naše seznamy partnerů neustále rozšiřujeme o nová místa a vydavatele karet. Pokud chcete vědět, zda je vaše platební karta se zařízením Fitbit kompatibilní, přejděte sem:

- Fitbit Pay: fitbit.com/fitbit-pay/banks

Nastavení bezkontaktních plateb

Pokud chcete používat bezkontaktní platby, přidejte si do aplikace Fitbit alespoň jednu kreditní nebo debetní kartu od zúčastněné banky. Aplikace Fitbit je místo, kde můžete přidávat nebo odebírat platební karty, nastavit výchozí kartu pro sledovací zařízení, upravit způsob platby a zkontrolovat poslední nákupy.

1. Na kartě Dnes  v aplikaci Fitbit klepněte na ikonu v levém horním rohu > dlaždici Charge 5.
2. Klepněte na dlaždici **Peněženka**.
3. Řiďte se pokyny na obrazovce a přidejte platební kartu. V některých případech může vaše banka vyžadovat další ověření. Pokud kartu přidáváte poprvé, můžete být vyzváni k nastavení 4místného kódu PIN pro sledovací zařízení. Upozorňujeme, že si také musíte aktivovat ochranu heslem v telefonu.
4. Po přidání karty podle pokynů na obrazovce zapněte upozornění pro telefon (pokud jste tak ještě neučinili) a dokončete nastavení.

Do části Peněženka můžete přidat až pět platebních karet. Také můžete zvolit, která z nich má být výchozím způsobem platby.


Nakupování

Poznámka: Pokud budete chtít používat bezkontaktní platby pomocí náramku Charge 5 v Austrálii a na Novém Zélandu, postupujte u všech typů karet podle níže následujících pokynů. Jestliže budete vyzváni k zadání PIN kódu, zadejte svůj 4místný PIN kód sledovacího zařízení (tj. ne PIN kód pro vaši kartu). Další informace o nastavení PIN kódu najdete [v souvisejícím článku s nápovědou](#).

Se zařízením Fitbit můžete nakupovat v kterémkoli obchodě, který přijímá bezkontaktní platby. Zda daný obchod bezkontaktní platby přijímá, poznáte podle toho, jestli se na platebním terminálu nachází tento symbol:



Všichni zákazníci včetně těch z Austrálie a Nového Zélandu:

1. Přejedte dolů po ciferníku a klepněte na tlačítko **Platby** .
2. Po vyzvání zadejte svůj 4místný kód PIN pro sledovací zařízení. Na obrazovce se objeví vaše výchozí karta.



3. Platbu výchozí kartou provedete tak, že přiložíte zápěstí k platebnímu terminálu. V případě platby jinou kartou přetažením vyhledejte kartu, kterou chcete použít, a přiložte zápěstí k platebnímu terminálu.


Když platba proběhne úspěšně, sledovací zařízení zavibruje a na obrazovce se objeví potvrzení.

Pokud platební terminál zařízení Fitbit nerozpozná, zkontrolujte, jestli je ciferník sledovacího zařízení blízko čtečky a jestli pokladní ví, že provádíte bezkontaktní platbu.

Z bezpečnostních důvodů je nutné, abyste měli hodinky Charge 5 při používání bezkontaktních plateb na zápěstí.

Další informace najdete [v souvisejícím článku s nápovědou](#).

Změna výchozí karty

1. Na kartě Dnes  v aplikaci Fitbit klepněte na ikonu v levém horním rohu > dlaždici Charge 5.
2. Klepněte na dlaždici **Peněženka**.
3. Vyhledejte kartu, kterou chcete nastavit jako výchozí možnost.
4. Klepněte na **Nastavit jako výchozí na náramku Charge 5**.

Placení za dopravu

Bezkontaktní platby můžete používat při nástupu a výstupu u terminálů ve veřejné dopravě, které přijímají bezkontaktní platby kreditní nebo debetní kartou. Pokud chcete platit sledovacím zařízením, postupujte podle kroků uvedených v části „[Použití kreditní a debetní karty](#)“ na stránce 47.

Za veřejnou dopravu můžete platit stejnou kartou na sledovacím zařízením Fitbit. Stačí je na začátku a na konci cesty přiložit k terminálu ve veřejné dopravě. Než se vydáte na cestu, zkontrolujte, zda je zařízením nabitě.

Aktualizace, restartování a vymazání

Některé kroky při řešení potíží mohou vyžadovat, abyste sledovací zařízení restartovali. Pokud chcete náramek Charge 5 dát někomu jinému, je vhodné je vymazat. Aktualizujte sledovací zařízení a získajte nejnovější firmware.

Aktualizace náramku Charge 5

Aktualizujte sledovací zařízení a získajte nejnovější rozšířené funkce a aktualizace produktu.


Když je dostupná aktualizace, v aplikaci Fitbit se objeví upozornění. Po zahájení aktualizace sledujte na náramku Charge 5 a v aplikaci Fitbit indikátory průběhu, dokud se aktualizace nedokončí. Během aktualizace ponechejte sledovací zařízení v blízkosti telefonu.

Pokud chcete náramek Charge 5 aktualizovat, stav baterie sledovacího zařízení musí být aspoň 20 %. Aktualizace náramku Charge 5 může být náročná na výdrž baterie. Doporučujeme vám před zahájením aktualizace zastrčit sledovací zařízení do nabíječky.

Další informace najdete [v souvisejícím článku s nápovědou](#).

Restartování náramku Charge 5

Jestliže náramek Charge 5 nemůžete synchronizovat nebo máte potíže se sledováním statistik nebo příjmem upozornění, restartujte sledovací zařízení na zápis:

1. Přejedte dolů po obrazovce s hodinami a vyhledejte aplikaci Nastavení .
2. Otevřete aplikaci Nastavení  > **Restartovat zařízení** > **Restartovat**.

Pokud náramek Charge 5 nereaguje:

1. Připojte zařízení k nabíjecímu kabelu. Pokyny najdete v části [Jak se nabíjí zařízení Fitbit?](#)
2. Stiskněte tlačítko umístěné na plochem konci nabíječky třikrát během 8 sekund. Každé stisknutí přidržte přibližně 1 sekundu.
3. Vyčkejte 10 sekund nebo čekejte, dokud se nezobrazí logo Fitbit.



Poznámka: Pokud se zařízení nerestartuje, vyčkejte 15 sekund a zkuste to znovu.



Restartování sledovacího zařízení neodstraní žádné údaje.

Vymazání náramku Charge 5

Pokud chcete náramek Charge 5 dát někomu jinému nebo ho chcete vrátit, nejprve vymažte své osobní údaje:

1. Přejedte dolů po obrazovce s hodinami a vyhledejte aplikaci **Nastavení** .
2. Otevřete aplikaci **Nastavení**  > **Informace o zařízení** > **Vymazat údaje o uživateli**.
3. Přejedte nahoru, 3 sekundy držte stisknutou možnost **Přidržit 3 s** a pak stisk uvolněte.
4. Když uvidíte logo Fitbit a náramek Charge 5 zavibruje, vymazání údajů proběhlo úspěšně.


Poradce při potížích

Jestliže náramek Charge 5 nefunguje správně, nahlédněte do části s řešením potíží níže.

Chybí signál srdečního tepu

Náramek Charge 5 nepřetržitě sleduje váš srdeční tep během cvičení i v průběhu celého dne. V případě, že bude mít snímač srdečního tepu na sledovacím zařízení potíže s detekováním signálu, zobrazí se přerušovaná čára.




Pokud sledovací zařízení nedetekuje signál srdečního tepu, nejprve zkontrolujte, zda je sledování srdečního tepu zapnuté v aplikaci Nastavení  na sledovacím zařízení. Poté zkontrolujte, že máte náramek nasazený správně. Posuňte jej na zápěstí výš či níž nebo utáhněte či uvolněte řemínek. Je třeba, aby se náramek Charge 5 dotýkal vaší kůže. Když paži ponecháte chvíli v klidu a nataženou, srdeční tep by se měl znovu zobrazit.

Další informace najdete [v souvisejícím článku nápovědy](#).

Chybí signál GPS

Schopnost hodinek připojit se k satelitům GPS mohou narušit environmentální faktory, jako jsou vysoké budovy, hustý les, prudké kopce a silná vrstva mraků. Pokud sledovací zařízení hledá signál GPS během cvičení, uvidíte v horní části obrazovky

nápis „GPS se připojuje“ . Jestliže se náramek Charge 5 k satelitu GPS připojit nedokáže, přestane se o připojení pokoušet až do dalšího zahájení cvičení s GPS.



Nejlepších výsledků dosáhnete, když před zahájením tréninku počkáte, než náramek Charge 5 najde signál.

Pokud potíže s připojením k GPS přetrvávají nebo si všimnete, že údaj o vámi překonané vzdálenosti pravděpodobně není přesný, řiďte se tipy k připojení zařízení k satelitům GPS.

- Řiďte se doporučeními k nošení zařízení při cvičení. Další informace najdete v části „[Nošení náramku Charge 5](#)“ na stránce 12.
- Zkuste povolit náramek o jednu díрку.
- Ujistěte se, že se zařízení nedotýká vašich zápěstních kůstek.
- Neohýbejte zápěstí dozadu.
- Pokud chcete připojení k GPS navázat rychleji, namiřte zařízení k obloze (mimo hustý stromový porost a vysoké budovy).
- Než začnete cvičit, připojte se k GPS.
- Držte paži vodorovně s tělem ve výšce hlavy a v minimální vzdálenosti 5 cm.



Další informace najdete [v souvisejícím článku nápovědy](#).

Jiné problémy

Pokud se setkáte s kterýmkoli z těchto problémů, restartujte sledovací zařízení:

- Neprovedí synchronizaci.
- Nereaguje na klepání ani přejíždění.
- Nesleduje kroky ani jiné údaje.
- Nezobrazuje upozornění.

Pokyny najdete v části „[Restartování náramku Charge 5](#)“ na stránce [50](#).

Obecné informace a parametry

Snímače a součásti

Náramek Fitbit Charge 5 disponuje těmito snímači a motorky:

- optický monitor srdečního tepu,
- tříosý akcelerometr, který sleduje vzorce pohybu,
- senzor okolního světla,
- integrovaný přijímač GPS + GLONASS, který sleduje lokalitu během tréninku,
- víceúčelové elektronické snímače, které jsou kompatibilní s aplikací Snímání EDA,
- vibrační motorek.

Materiály

Kryt náramku Charge 5 je z eloxovaného hliníku a chirurgické oceli. Řemínek dodávaný s náramkem Charge 5 je vyroben z flexibilního a odolného materiálu podobného silikonu, z něhož se vyrábí řada sportovních hodinek. Přestože chirurgická ocel a eloxovaný hliník mohou obsahovat stopy niklu, který může u osob citlivých na nikl vyvolat alergickou reakci, množství niklu ve všech výrobcích Fitbit je v souladu s přísnou směrnicí Evropské unie o niklu.

Bezdrátová technologie

Náramek Charge 5 je vybaven také rádiovým vysílačem Bluetooth 5.0 a čipem NFC.

Haptická odezva

Náramek Charge 5 má vibrační motorek pro budíky, cíle, upozornění, připomínky a aplikace.

Baterie

Náramek Charge 5 obsahuje dobíjecí lithium-polymerovou baterii.

Paměť

Náramek Charge 5 ukládá vaše údaje, včetně denních statistik, informací o spánku a historie cvičení, po dobu 7 dní. Historické údaje najdete v aplikaci Fitbit.

Displej

Náramek Charge 5 disponuje barevnou obrazovkou s aktivní matricí.

Velikost řemínku

Velikosti řemínků jsou uvedeny níže. Upozorňujeme, že samostatně prodávané doplňkové řemínky mohou být mírně odlišné.

Malý řemínek	Pro zápěstí s obvodem 5,5–7,1 palců (140–180 mm)
Velký řemínek	Pro zápěstí s obvodem 7,1–8,7 palců (180–220 mm)

Podmínky okolního prostředí

Provozní teplota	14 až 113 °F (-10 až 45 °C)
Neprovozní teplota	-4 až 14 °F (-20 až -10 °C) 113 až 140 °F (45 až 60 °C)
Voděodolnost	Voděodolné do 50 metrů
Maximální provozní nadmořská výška	28 000 stop (8 534 m)

Další informace

Další informace o sledovacím zařízení, sledování dosaženého pokroku v aplikaci Fitbit a budování zdravých návyků pomocí předplatného Fitbit Premium najdete na adrese help.fitbit.com.

Podmínky vrácení a záruka

Informace o záruce a podmínky vrácení fitbit.com najdete na [našem webu](#).

Regulatory and Safety Notices

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

Settings > Device Info > Regulatory Info

USA: Federal Communications Commission (FCC) statement

Model FB421:

FCC ID: XRAFB421

Model FB423

FCC ID: XRAFB423

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

Settings > Device Info > Regulatory Info

Supplier's Declaration of Conformity

Unique Identifier: FB421

Unique Identifier: FB423

Responsible Party – U.S. Contact Information

Google LLC
1600 Amphitheatre Parkway
Mountain View, CA 94043

FCC Compliance Statement (for products subject to Part 15)

This device complies with Part 15 of the FCC Rules.

Operation is subject to the following two conditions:

1. This device may not cause harmful interference and
2. This device must accept any interference, including interference that may cause undesired operation of the device.

FCC Warning

Changes or modifications not expressly approved by the party responsible for compliance could void the user's authority to operate the equipment.

Note: This equipment has been tested and found to comply with the limits for a Class B digital device, pursuant to part 15 of the FCC Rules. These limits are designed to provide reasonable protection against harmful interference in a residential installation. This equipment generates, uses and can radiate radio frequency energy and, if not installed and used in accordance with the instructions, may cause harmful interference to radio communications. However, there is no guarantee that interference will not occur in a particular installation. If this equipment does cause harmful interference to radio or television reception, which can be determined by turning the equipment off and on, the user is encouraged to try to correct the interference by one or more of the following measures:

- Reorient or relocate the receiving antenna.
- Increase the separation between the equipment and receiver.
- Connect the equipment into an outlet on a circuit different from that to which the receiver is connected.
- Consult the dealer or an experienced radio/TV technician for help.

This device meets the FCC and IC requirements for RF exposure in public or uncontrolled environments.

Canada: Industry Canada (IC) statement

Model/Modèle FB421

IC: 8542A-FB421

Model/Modèle FB423

IC: 8542A-FB423

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

Settings > Device Info > Regulatory Info

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

Paramètres > Informations sur l'appareil > Informations réglementaires

This device meets the IC requirements for RF exposure in public or uncontrolled environments.

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

IC Notice to Users English/French in accordance with current issue of RSS GEN:

This device complies with Industry Canada license exempt RSS standard(s).

Operation is subject to the following two conditions:

1. this device may not cause interference, and
2. this device must accept any interference, including interference that may cause undesired operation of the device.

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

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

European Union (EU)

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

Settings > Device Info > Regulatory Info

Frequency Bands and Power

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

Bluetooth 2400-2483.5 MHz < 13 dBm EIRP

NFC 13.56 MHz < 42 dBuA/m at 10m

Simplified EU Declaration of Conformity

Hereby, Fitbit LLC declares that the radio equipment type Models FB421 and FB423 is in compliance with Directive 2014/53/EU. The full text of the EU declaration of conformity is available at the following internet address: www.fitbit.com/safety

Vereinfachte EU-Konformitätserklärung

Fitbit LLC erklärt hiermit, dass die Funkgerätypen Modelle FB421 und FB423 die Richtlinie 2014/53/EU erfüllen. Der vollständige Wortlaut der EU-Konformitätserklärungen kann unter folgender Internetadresse abgerufen werden: www.fitbit.com/safety

Declaración UE de Conformidad simplificada

Por la presente, Fitbit LLC declara que el tipo de dispositivo de radio Modelos FB421 e FB423 cumple con la Directiva 2014/53/UE. El texto completo de la declaración de conformidad de la UE está disponible en la siguiente dirección de Internet: www.fitbit.com/safety

Déclaration UE de conformité simplifiée

Fitbit LLC déclare par la présente que les modèles d'appareils radio FB421 et FB423 sont conformes à la Directive 2014/53/UE. Les déclarations UE de conformité sont disponibles dans leur intégralité sur le site suivant : www.fitbit.com/safety

Dichiarazione di conformità UE semplificata

Fitbit LLC dichiara che il tipo di apparecchiatura radio Modelli FB421 e FB423 è conforme alla Direttiva 2014/53/UE. Il testo completo della dichiarazione di conformità UE è disponibile al seguente indirizzo Internet: www.fitbit.com/safety



Argentina

Model FB421:



Model FB423:



Australia and New Zealand

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

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



Belarus

Model FB421



Customs Union

Model FB421

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

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



Ghana

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

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

Indonesia

Model FB421

75668/SDPPI/2021
3788

76114/SDPPI/2021
3788

Model FB423

84387/SDPPI/2022
3788

84388/SDPPI/2022
3788

Israel

Model FB421

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

Model FB423

**מספר אישור אלחוטי של משרד התקשורת הוא . 55-14240
אסור להחליף את האנטנה המקורית של המכשיר ולא לעשות בו כל שינוי טכני אחר**

Japan

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

Settings > Device Info > Regulatory Info

Model FB421



201-210387

Model FB423



201-220559



Kingdom of Saudi Arabia

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

Settings > Device Info > Regulatory Info

Malaysia

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

Settings > Device Info > Regulatory Info

Mexico

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

Settings > Device Info > Regulatory Info



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

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

Model FB421

IFT#: RCPFIFB21-2010

Model FB423

Morocco



Model FB421

AGREE PAR L'ANRT MAROC
Numéro d'agrément: MR00029210ANRT2021
Date d'agrément: 23/06/2021

Model FB423

AGREE PAR L'ANRT MAROC
Numéro d'agrément: MR00033969ANRT2022
Date d'agrément: 04/08/2022

Nigeria

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

Oman

Model Name FB421

TRA/TA-R/11836/21
D090258

Model FB423

TRA/TA-R/14179/22
D172338

Paraguay

Model FB421



NR: 2022-01-I-0062

Model FB423



NR: 2022-08-I-0521

Philippines

Model FB421



Model FB423



Serbia



Singapore

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

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

South Korea

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

Settings > Device Info > Regulatory Info

Taiwan

用戶注意：您可以透過下面步驟取得臺灣 NCC 審驗合格標籤號碼及警

設置 > 設備信息 > 法規信息

Translation:

Notice to the User: You can obtain the Taiwan NCC verification label number and warnings through the following steps:

Settings > Device Info > Regulatory Info

低功率警語:

- 取得審驗證明之低功率射頻器材，非經核准，公司、商號或使用者均不得擅自變更頻率、加大功率或變更原設計之特性及功能。
- 低功率射頻器材之使用不得影響飛航安全及干擾合法通信；經發現有干擾現象時，應立即停用，並改善至無干擾時方得繼續使用。前述合法通信，指依電信管理法規定作業之無線電通信。低功率射頻器材須忍受合法通信或工業、科學及醫療用電波輻射性電機設備之干擾。

Translation:

Warning Statement for Low Power Radios:

- Without permission granted by the NCC, no company, enterprise, or user is allowed to change the frequency of an approved low power radio-frequency device, enhance its transmitting power or alter original characteristics or performance.

- The use of low power RF devices must not affect flight safety or interfere with legal communications: when interference is found, it should be immediately stopped and ameliorated not to interfere before continuing to use it. The legal communications mentioned here refer to radio communications operating in accordance with the provisions of the Telecommunication Law. Low power RF devices need to bear with interference from legal communications or industrial, scientific and medical radio wave radiating equipment

電池警語:

此裝置使用鋰電池。

若未遵照下列準則，則裝置內的鋰離子電池壽命可能會縮短或有損壞裝置、發生火災、化學品灼傷、電解液洩漏及 / 或受傷的風險。

- 請勿拆解、鑿孔或損壞裝置或電池。
- 請勿取出或嘗試取出使用者不可自行更換的電池。
- 請勿將電池曝露於火焰、爆炸或其他危險中。
- 請勿使用尖銳物品取出電池。

Translation:

Battery warning:

This device uses a lithium-ion battery.

If the following guidelines are not followed, the life of the lithium-ion battery in the device may be shortened or there is a risk of damage to the device, fire, chemical burn, electrolyte leakage and / or injury.

- Do not disassemble, puncture or damage the device or battery.
- Do not remove or try to remove the battery that the user cannot replace.
- Do not expose the battery to flames, explosions or other hazards.
- Do not use sharp objects to remove the battery.

Vision Warning

使用過度恐傷害視力

警語

- 使用過度恐傷害視力

注意事項

- 使用30分鐘請休息10分鐘。未滿2歲幼兒不看螢幕，2歲以上每天看螢幕不要超過1小時

Translation:

Excessive use may damage vision

Warning:

- Excessive use may damage vision

Attention:

- Rest for 10 minutes after every 30 minutes.
- Children under 2 years old should stay away from this product. Children 2 years old or more should not see the screen for more than 1 hour a day.

Taiwan RoHS

Model FB421

設備名稱：無線活動追蹤器 Part Name: Wireless Activity Tracker		限用物質及其化學符號 Restricted Substances and its chemical symbols				
Model FB421	鉛 (Pb)	汞 (Hg)	鎘 (Cd)	六價鉻 (Cr ⁺⁶)	多溴聯苯 (PBB)	多溴二苯醚 (PBDE)
錶帶和錶扣 (Strap and Buckle)	○	○	○	○	○	○
電子 (Electronics)	--	○	○	○	○	○
外殼 (Housing)	○	○	○	○	○	○
充電線 (Charging Cable)	○	○	○	○	○	○
備考1. "超出0.1 wt %" 及 "超出0.01 wt %" 係指限用物質之百分比含量超出百分比含量基準值 備考2. "○" 係指該項限用物質之百分比含量未超出百分比含量基準值。 備考3. "--" 係指該項限用物質為排除項目。						

Model FB423

設備名稱：無線活動追蹤器 Part Name: Wireless Activity Tracker		限用物質及其化學符號 Restricted Substances and its chemical symbols				
Model FB423	鉛 (Pb)	汞 (Hg)	鎘 (Cd)	六價鉻 (Cr ⁺⁶)	多溴聯苯 (PBB)	多溴二苯醚 (PBDE)
錶帶和錶扣 (Strap and Buckle)	○	○	○	○	○	○
電子 (Electronics)	--	○	○	○	○	○
外殼 (Housing)	○	○	○	○	○	○
充電線 (Charging Cable)	○	○	○	○	○	○
備考1. "超出0.1 wt %" 及 "超出0.01 wt %" 係指限用物質之百分比含量超出百分比含量基準值。 備考2. "○" 係指該項限用物質之百分比含量未超出百分比含量基準值。 備考3. "--" 係指該項限用物質為排除項目。						

Thailand



United Arab Emirates

Model FB421



Model FB423



TDRA - UNITED ARAB Emirates
Mode Dealer ID Nam DA35294/14
TARTTI ER12927/22
Model Name: FB423
Product Typ Wireless Activity Tracker

QR code area with approved product details published online

United Kingdom

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

Settings > Device Info > Regulatory Info

Simplified UK Declaration of Conformity

Hereby, Fitbit LLC declares that the radio equipment type Models FB421 and FB423 is in compliance with Radio Equipment Regulations 2017. The full text of the UK declaration of conformity is available at the following internet address:

www.fitbit.com/legal/safety-instructions



Vietnam

Model FB421



Model FB423



About the Battery

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

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

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

IP Rating

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

Settings > Device Info > Regulatory Info

Models FB421 and FB423 have a water resistance rating of IPX8 under IEC standard 60529, up to a depth of 50 meters.

Models FB421 and FB423 have a dust ingress rating of IP6X under IEC standard 60529 which indicates the device is dust-tight.

Safety Statement

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

Regulatory Markings

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

Band Pocket View



© 2023 Fitbit LLC. Všechna práva vyhrazena. Fitbit a logo Fitbit jsou ochranné známky nebo registrované ochranné známky společnosti Fitbit v USA a dalších zemích. Kompletnější seznam ochranných známek společnosti Fitbit najdete v [Seznamu ochranných známek společnosti Fitbit](#). Zmíněné ochranné známky třetích stran jsou vlastnictvím příslušných vlastníků.