

fitbit inspire 2



Instrukcja użytkowania
Wersja 1.0

Spis treści

Start	6
Zawartość opakowania.....	6
Konfiguracja Inspire 2	7
Ładowanie trackera.....	7
Konfiguracja na telefonie lub tablecie.....	8
Wyświetlanie danych w aplikacji Fitbit	9
Odblokowanie Fitbit Premium	10
Zaawansowane metryki zdrowotne.....	10
Przypomnienia Premium dotyczące zdrowia i samopoczucia	10
Noszenie Inspire 2	11
Zakładanie do codziennego użytku i do ćwiczeń	11
Ręka.....	11
Noszenie Inspire 2 w klipsie	11
Przypinanie klipsa	12
Zmiana opaski	13
Odpinanie opaski.....	13
Zakładanie opaski	13
Podstawy	14
Obsługa Inspire 2	14
Podstawowa obsługa	14
Szybkie ustawienia	15
Dostosowanie ustawień.....	17
Sprawdź poziom baterii.....	18
Wyłączanie ekranu	18
Pielęgnacja Inspire 2	18
Zmiana tarczy zegara	19
Powiadomienia z telefonu	20
Konfiguracja powiadomień.....	20
Wyświetlanie przychodzących powiadomień.....	20
Wyłączanie powiadomień.....	21
Pomiary czasu	22

Korzystanie z funkcji Alarmy	22
Odrzucanie alarmu i drzemka	22
Korzystanie z Timera	22
Aktywność i wellness.....	23
Zobacz swoje statystyki	23
Śledzenie dziennego celu aktywności	23
Wybór celu	23
Śledzenie aktywności godzinowej.....	24
Monitoruj swój sen	24
Ustal cel snu	24
Jak dowiedzieć się więcej o swoim śnie	24
Monitorowanie tętna.....	25
Prowadzone sesje oddechowe	25
Ćwiczenie i serce	26
Automatyczne śledzenie ćwiczeń	26
Śledzenie i analiza ćwiczeń w trybie Ćwiczenie.....	26
Wymogi GPS.....	26
Śledzenie ćwiczenia	27
Personalizacja ustawień ćwiczenia i skrótów	27
Podsumowanie treningów.....	28
Monitorowanie tętna.....	28
Spersonalizowane strefy tętna	29
Zbieranie minut w strefie aktywnej.....	29
Udostępnianie aktywności.....	30
Wynik cardio fitness.....	30
Aktualizacja, ponowne uruchamianie i usuwanie danych	31
Aktualizacja Inspire 2.....	31
Ponowne uruchamianie Inspire 2	31
Usuwanie Inspire 2.....	32
Rozwiązywanie problemów	33
Brak sygnału tętna.....	33
Brak sygnału GPS.....	33
Inne problemy.....	34
Informacje ogólne i dane techniczne	35

Czujniki i części	35
Materiały	35
Technologia bezprzewodowa	35
Technologia haptyczna.....	35
Bateria	35
Pamięć.....	35
Wyświetlacz	35
Rozmiar opaski.....	36
Czynniki środowiskowe	36
Więcej.....	36
Polityka zwrotów i gwarancja	36
Informacje dotyczące przepisów i bezpieczeństwa	37
USA: Oświadczenie Federalnej Komisji Łączności (FCC)	37
Kanada: Oświadczenie Ministerstwa Przemysłu (IC)	38
Unia Europejska (UE).....	39
Stopień ochrony	40
Argentyna	40
Australia i Nowa Zelandia	40
Białoruś	40
Unia celna	41
Chiny	41
Indonezja	42
Izrael.....	42
Japonia.....	42
Królestwo Arabii Saudyjskiej	42
Meksyk.....	43
Maroko.....	43
Nigeria	43
Oman.....	43
Pakistan.....	44
Filipiny	44
Serbia	44
Singapur.....	44
Korea Południowa.....	44

Tajwan	45
Zjednoczone Emiraty Arabskie.....	48
Wietnam	48
Zambia.....	48
Oświadczenie dotyczące bezpieczeństwa.....	49

Start

Zmień swoje nawyki na zdrowsze z Fitbit Inspire 2, prostym w obsłudze trackerem sportowym z całodobowym monitorowaniem tętna, minut w strefie aktywnej, aktywności i snu, bez konieczności ładowania baterii nawet do 10 dni.

Poświęć chwilę na zapoznanie się z informacjami dotyczącymi bezpieczeństwa na fitbit.com/safety. Inspire 2 nie dostarcza danych do celów medycznych ani naukowych.

Zawartość opakowania

Opakowanie Inspire 2 zawiera:



Tracker z małą opaską
(kolor i materiał się różnią)



Kabel zasilający



Dodatkowa duża opaska
(kolor i materiał się różnią)

Wymienne opaski Inspire 2 są dostępne w różnych kolorach i materiałach i są sprzedawane osobno.

Konfiguracja Inspire 2

Aby w pełni wykorzystać potencjał urządzenia, zalecamy używanie aplikacji Fitbit na telefonach iPhone, Android oraz urządzeniach iPad.



Przy tworzeniu konta Fitbit pojawi się prośba o podanie daty urodzenia, wzrostu, wagi i płci, aby obliczyć długość kroku i oszacować odległość, podstawowe tempo metabolizmu i spalanie kalorii. Po utworzeniu konta Twoje imię, pierwsza litera nazwiska i zdjęcie profilowe będą widoczne dla wszystkich użytkowników Fitbit. Masz możliwość udostępniania również innych informacji, ale większość tych, które podajesz przy tworzeniu konta, pozostaje domyślnie prywatna.

Ładowanie trackera

W pełni naładowana bateria urządzenia Inspire 2 wytrzyma 10 dni. Żywotność baterii i cykle ładowania różnią się w zależności od częstotliwości korzystania oraz innych czynników.

Aby naładować Inspire 2:

1. Podłącz kabel ładujący do portu USB w komputerze lub do ładowarki sieciowej USB z certyfikatem UL, albo do innego energooszczędnego urządzenia do ładowania.
2. Przyłóż ładowarkę stykami do złotych styków na tyle urządzenia Inspire 2. Dzięki magnesom ładowarka wskoczy na miejsce automatycznie.

Aby wyjąć Inspire 2 z ładowarki:

1. Przytrzymaj Inspire 2 i wsuń paznokieć kciuka pomiędzy ładowarkę i tylną część trackera w jednym z narożników.
2. Delikatnie naciśnij ładowarkę i odsuń od trackera.

Pełne naładowanie trwa ok. 1-2 h. Podczas ładowania można naciskać przyciski, aby sprawdzić stan naładowania. Na trackerze w pełni naładowanym ikona baterii jest pełna i uśmiechnięta.




Konfiguracja na telefonie lub tablecie

Konfiguracja Inspire 2 z aplikacją Fitbit. Aplikacja Fitbit jest kompatybilna z większością popularnych telefonów i tabletów.



Aby rozpocząć:

1. Pobierz aplikację Fitbit:
 - [Apple App Store](#) dla iPhone i iPad
 - [Google Play Store](#) dla telefonów z systemem Android
2. Zainstaluj aplikację i uruchom ją
 - Jeśli masz już konto Fitbit, zaloguj się do niego > dotknij zakładki Dzisiaj  > Twoje zdjęcie profilowe > **Skonfiguruj urządzenie.**
 - Jeśli nie masz konta Fitbit, dotknij **Dołącz do Fitbit** aby otrzymać wskazówki i odpowiedzieć na pytania celem utworzenia konta Fitbit.
3. Postępuj zgodnie z instrukcjami wyświetlanymi na ekranie, aby połączyć Inspire 2 ze swoim kontem.

Po zakończeniu konfiguracji przeczytaj poradnik, aby dowiedzieć się więcej o swoim nowym trackerze i lepiej poznać aplikację Fitbit.

Więcej informacji na stronie help.fitbit.com.

Wyświetlanie danych w aplikacji Fitbit

Uruchom aplikację Fitbit w telefonie, aby wyświetlić swoją aktywność, dane dotyczące snu, zapisać jedzenie, wodę, wziąć udział w wyzwaniu i nie tylko.

Odblokowanie Fitbit Premium

Fitbit Premium pomaga wypracowywać zdrowe nawyki, oferując dopasowane treningi, dane pokazujące, jak Twoje zachowania odbijają się na zdrowiu oraz spersonalizowane plany, które pomogą Ci osiągnąć swoje cele. Abonament Fitbit Premium obejmuje statystyki i pomoc zdrowotną, zaawansowane dane dotyczące zdrowia, szczegóły dotyczące snu, spersonalizowane programy i 150+ treningów od największych światowych marek.

Spełniający warunki klienci w wybranych krajach otrzymują Inspire 2 z bezpłatną roczną wersją Fitbit Premium.

Więcej informacji na stronie help.fitbit.com.

Zaawansowane metryki zdrowotne

Poznaj lepiej swój organizm dzięki danym dotyczącym zdrowia w aplikacji Fitbit. Funkcja metryk pozwala na monitorowanie najważniejszych danych przez urządzenie Fitbit, aby można było obserwować trendy i zachodzące zmiany.

Metryki obejmują:

- Zmienność rytmu serca
- Tętno spoczynkowe
- Częstość oddechów



Pamiętaj: ta funkcja nie jest przeznaczona do diagnozowania ani leczenia jakiegokolwiek stanu chorobowego i nie powinna być wykorzystywana do żadnych celów medycznych. Jej zadaniem jest dostarczanie informacji, które pomagają dbać o organizm i zdrowie. Jeśli martwisz się stanem swojego zdrowia, skontaktuj się z lekarzem. Jeśli odczuwasz niepokojące objawy, skontaktuj się z pogotowiem.

Przypomnienia Premium dotyczące zdrowia i samopoczucia

Ustaw w aplikacji Fitbit przypomnienia Premium o zdrowiu i samopoczuciu i otrzymuj przypomnienia na tracker zachęcające do wypracowywanie zdrowych nawyków. Więcej informacji na help.fitbit.com.

Noszenie Inspire 2

Urządzenie Inspire 2 można nosić na nadgarstku albo w klipsie (do kupienia osobno). Jeśli chcesz zdjąć lub wymienić opaskę, przeczytaj instrukcje w sekcji [Zmiana opaski](#) na stronie 13.

Kiedynosisz Inspire 2 w opasce, upewnij się, że tracker jest ustawiony na **Na nadgarstku** . Jeślinosisz Inspire 2 w klipsie, upewnij się, że tracker jest ustawiony na **W klipsie** . Więcej informacji w sekcji [Obsługa Inspire 2](#) na stronie 14.

Zakładanie do codziennego użytku i do ćwiczeń


Na czas, gdy nie ćwiczysz, zakładaj Inspire 2 na szerokość palca powyżej kości nadgarstka.

Dla optymalnego monitoringu tętna podczas ćwiczeń:

- Na czas treningu spróbuj założyć tracker wyżej, aby było Ci wygodniej. Wiele ćwiczeń, takich jak jazda na rowerze czy podnoszenie ciężarów, powoduje częste zginanie nadgarstka, co może zakłócać sygnał dźwiękowy, jeśli tracker będzie założony zbyt nisko.
- Załóż tracker na nadgarstek i upewnij się, że tył urządzenia styka się ze skórą.
- Spróbuj zakładać opaskę ciasniej na czas treningu i luzować ją, kiedy kończysz. Opaska powinna przylegać ciasno, ale nie ścisnąć skóry (zbyt mocno ściśnięta będzie ograniczać przepływ krwi, co może zaburzać sygnał tętna).

Ręka



Większą dokładność pomiaru uzyskasz, podając, czynosisz Inspire 2 na rękę dominującą. Ręka dominująca to ta, którą piszesz i jesz. Domyślnie w ustawieniach sekcji Nadgarstek wybrana jest opcja ręki niedominującej. Jeślinosisz Inspire 2 na rękę dominującą, zmień ustawienia sekcji Nadgarstek w aplikacji Fitbit.



W zakładce Dzisiaj  w aplikacji Fitbit dotknij zdjęcia profilowego > Inspire 2 > **Nadgarstek > Dominująca**.

Noszenie Inspire 2 w klipsie

Noś urządzenie Inspire przypięte do ubrania. Zdejmij opaskę i umieść tracker w klipsie. Więcej informacji w sekcji [Zmiana opaski](#) na stronie 13.

Aby umieścić Inspire 2 w klipsie:

1. Jeśli urządzenie Inspire 2 było wcześniej noszone na nadgarstku, zmień ustawienia urządzenia na **W klipsie** . Więcej informacji w sekcji [Obsługa Inspire 2](#) na stronie 14. **Uwaga:** upewnij się, że włączone jest ustawienie **Na nadgarstku** , jeśli nosisz tracker w opasce.
2. Skieruj tarczę trackera do siebie. Upewnij się, że godzina nie wyświetla się do góry nogami.
3. Trzymaj klips otworem skierowanym do siebie i zapięciem z tyłu.
4. Umieść górną część trackera w otworze klipsa i wsuń dolną część trackera. Inspire 2 jest bezpieczny, gdy wszystkie krawędzie klipsa przylegają płasko do trackera.

Pamiętaj, że gdy urządzenie Inspire 2 jest ustawione na **W klipsie** , niektóre funkcje, takie jak monitorowanie tętna, automatyczne śledzenie ćwiczeń, minuty w strefie aktywnej czy blokada wody, są wyłączone .

Przypinanie klipsa

Noś Inspire 2 na skórze albo blisko ciała z ekranem skierowanym na zewnątrz. Zaciśnij klips mocno na kieszeni koszuli, biustonosza, kieszeni spodni albo w pasie. Spróbuj przypiąć go w różne miejsca i sprawdź, gdzie jest Ci najwygodniej i gdzie wydaje się najbezpieczniejszy.

Jeśli podczas noszenia Inspire 2 przy staniku albo w pasie pojawi się podrażnienie skóry, załóż klips na zewnętrzną część ubrania taką jak pasek czy kieszeń.



Zmiana opaski

Urządzenie Inspire 2 wyposażone jest w małą przypiętą opaskę i dodatkową dużą, dolną opaskę. Zarówno dolną, jak i górną, można wymienić na inne, dokupione osobno na [fitbit.com](https://www.fitbit.com). Aby wybrać właściwy rozmiar, sprawdź sekcję [Rozmiar opaski](#) na stronie 36.

Większość opasek modeli Inspire i Inspire HR nie pasuje do Inspire 2. Sprawdź [fitbit.com](https://www.fitbit.com), aby dowiedzieć się, które opaski z serii Inspire pasują. Klips Inspire nie jest kompatybilny z Inspire 2.

Odpinanie opaski

1. Odwróć urządzenie Inspire 2 i znajdź dźwignię szybkiego zwalniania.
2. Wciskając dźwignię szybkiego zwalniania do środka, delikatnie odciągnij opaskę od trackera, aby ją uwolnić.
3. Powtórz po drugiej stronie.

Zakładanie opaski

1. Aby założyć opaskę, przytrzymaj ją i wsuń bolec (strona przeciwna do dźwigni szybkiego zwalniania) w otwór trackera.
2. Popychając dźwignię szybkiego zwalniania do wewnątrz, wsuń drugi koniec opaski na miejsce.
3. Po włożeniu obu bolców, zwolnij dźwignię.

Podstawy

Dowiedz się, jak obsługiwać urządzenie, jak sprawdzać poziom baterii i jak dbać o swój tracker.

Obsługa Inspire 2

Inspire 2 posiada wyświetlacz dotykowy PMOLED i 2 przyciski.

Inspire 2 obsługuje się, dotykając ekranu i przesuwając palcem w górę i dół oraz naciskając przyciski. Aby oszczędzać baterię, ekran trackera wyłącza się, gdy nie jest używany.

Podstawowa obsługa

Ekranem początkowym jest zegar.

- Zjedź w dół, aby przejrzeć aplikacje na Inspire 2. Dotknij tej, którą chcesz uruchomić.
- Przesuń w górę, aby wyświetlić dzienne statystyki.

SWIPE DOWN TO
SEE APPS















SWIPE UP TO
SEE FITBIT TODAY

Szybkie ustawienia

Naciśnij i przytrzymaj przycisk na Inspire 2, aby szybciej wejść w konkretne ustawienia. Dotknij konkretne ustawienie, aby je włączyć lub wyłączyć. Po wyłączeniu ustawienia ikona będzie zaciemniona i przecięta linią.


Na ekranie szybkich ustawień:

<p>Nie przeszkadzać </p>	<p>Kiedy włączony jest tryb Nie przeszkadzać:</p> <ul style="list-style-type: none">• Powiadomienia, świętowanie celu i przypomnienia są wyciszone.• Ikona trybu Nie przeszkadzać  świeci się w szybkich ustawieniach. <p>Nie można włączyć trybów Nie przeszkadzać i Uśpienia jednocześnie.</p>
<p>Na nadgarstku  / W klipsie  ustawienie</p>	<p>Jeśli nosisz Inspire 2 na nadgarstku, upewnij się, że na trackerze włączona jest opcja Na nadgarstku . Jeśli masz Inspire 2 w klipsie, upewnij się na trackerze włączona jest opcja W klipsie .</p>
<p>Sen </p>	<p>W przypadku włączenia trybu uśpienia:</p> <ul style="list-style-type: none">• Powiadomienia i przypomnienia są wyciszone.• Ekran jest przyciemniony.• Po odwróceniu nadgarstka ekran pozostaje wygaszony. <p>Tryb uśpienia włącza się automatycznie, jeśli ustawisz grafik. Aby ustawić grafik:</p> <ol style="list-style-type: none">1. Otwórz Ustawienia  i dotknij Tryb uśpienia.2. Dotknij Grafik, aby go włączyć.3. Dotknij Interwał uśpienia i ustaw swój grafik trybu uśpienia. Tryb uśpienia wyłączy się o ustawionej porze, nawet jeśli został włączony ręcznie. <p>Nie można włączyć trybów Nie przeszkadzać i Uśpienia jednocześnie.</p>
<p>Wybudzanie ekranu </p>	<p>Przy włączeniu wybudzania ekranu, wystarczy nadgarstek odwrócić do siebie, a ekran się włączy.</p>

<p>Blokada wody </p>	<p>Kiedy będziesz w wodzie, na przykład biorąc prysznic czy pływając, włączaj blokadę wody, aby przez przypadek nie aktywować przycisków na trackerze. Przy blokadzie wody ekran i przyciski są zablokowane. Na ekranie trackera wyświetlają się powiadomienia i alarmy, ale trzeba odblokować ekran, aby na nie zareagować.</p> <p>Aby włączyć blokadę wody, dotknij Blokada wody  > mocno dotknij ekranu dwa razy. Aby wyłączyć blokadę wody, ponownie dotknij dwa razy ekran.</p> <p>Pamiętaj, że po rozpoczęciu pływania w sekcji Ćwiczenie, blokada wody włączy się automatycznie. .</p>
---	---

Dostosowanie ustawień

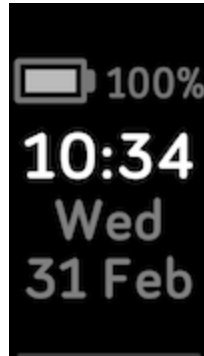
Zarządzaj podstawowymi ustawieniami w sekcji Ustawienia .

Przyciemniony ekran	Włącz przyciemnienie, aby zmniejszyć jasność ekranu.
Nie przeszkadzać	Wyłącz wszystkie powiadomienia albo włącz automatyczne uruchamianie trybu Nie przeszkadzać przy korzystaniu z aplikacji Ćwiczenie.  .
Dotknij dwukrotnie	Włącz lub wyłącz możliwość wybudzania trackera mocnym podwójnym dotknięciem. Aby to ustawienie było skuteczne, ekran musi być wyłączony przez przynajmniej 10 sek.
Powiadomienia o strefach tętna	Włącz lub wyłącz powiadomienia o strefach tętna. Więcej informacji na help.fitbit.com .
GPS w telefonie	Włącz lub wyłącz połączenie z GPS.
Tryb uśpienia	Dostosuj ustawienia trybu uśpienia, w tym ustawienie grafiku automatycznego włączania i wyłączania trybu.
Informacje o urządzeniu	Sprawdź datę aktywacji trackera i informacje na temat przepisów. Data aktywacji to dzień, w który zaczyna się Twoja gwarancja. Przypada na dzień konfiguracji Inspire 2. Więcej informacji na help.fitbit.com .

Dotknij ustawienia, aby je dostosować. Przesuń w górę, aby zobaczyć pełną listę ustawień.

Sprawdź poziom baterii

Przesuń palcem w górę po tarczy zegara. Ikona poziomu baterii znajduje się na górze ekranu.



Wyłączanie ekranu


Aby wyłączyć ekran urządzenia Inspire 2, gdy nie jest ono używane, należy na krótko zakryć ekran trackera przeciwną ręką, nacisnąć przyciski lub odwrócić nadgarstek od ciała.

Pielęgnacja Inspire 2


Inspire 2 należy regularnie myć i suszyć. Więcej informacji na [fitbit.com/productcare](https://www.fitbit.com/productcare).

Zmiana tarczy zegara

W Galerii zegarów Fitbit znajdziesz mnóstwo tarcz zegara, aby spersonalizować swój tracker.


1. W zakładce Dzisiaj  w aplikacji Fitbit dotknij zdjęcia profilowego > Inspire 2.
2. Dotknij **Tarcze zegara** > **Wszystkie zegary**.
3. Przeglądaj dostępne tarcze zegara. Dotknij tarczy, aby zobaczyć szczegóły.
4. Dotknij **Wybierz**, aby dodać tarczę do Inspire 2.

Powiadomienia z telefonu

Inspire 2 może pokazywać powiadomienia o rozmowach, wiadomościach, wydarzeniach z kalendarza oraz powiadomienia z kalendarza z Twojego telefonu. Aby je otrzymywać, trzymaj telefon w odległości do 9 m od trackera. Do 10 powiadomień przechowywanych jest w sekcji Powiadomienia  na trackerze.

Konfiguracja powiadomień

Sprawdź, czy Bluetooth w telefonie jest włączony i czy telefon może otrzymywać powiadomienia (często w Ustawienia > Powiadomienia). Następnie skonfiguruj powiadomienia:

1. W zakładce Dzisiaj  w aplikacji Fitbit dotknij zdjęcia profilowego > Inspire 2.
2. Dotknij **Powiadomienia**.
3. Postępuj zgodnie z instrukcjami wyświetlanymi na ekranie, aby podłączyć tracker. Powiadomienia o rozmowach, wiadomościach oraz wydarzeniach z kalendarza są włączone automatycznie.
4. Aby włączyć powiadomienia z aplikacji zainstalowanych na telefonie, w tym z Fitbit czy WhatsApp, dotknij **Powiadomienia z aplikacji** i włącz te, które mają się wyświetlać na trackerze.


Należy pamiętać, że jeśli posiadasz iPhone lub iPad, Inspire 2 pokazuje powiadomienia ze wszystkich kalendarzy zsynchronizowanych z sekcją Kalendarz. Jeśli masz telefon z systemem Android, Inspire 2 pokazuje powiadomienia z aplikacji kalendarzowej, którą wybierzesz podczas konfiguracji.

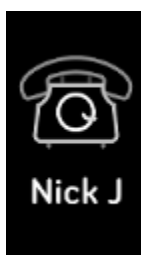
Więcej informacji na stronie help.fitbit.com.

Wyświetlanie przychodzących powiadomień

Kiedy telefon i Inspire 2 będą w zasięgu, tracker po otrzymaniu powiadomienia zacznie wibrować.

- Rozmowy telefoniczne—nazwa lub numer dzwoniącego przewijają się raz. Naciśnij przyciski, aby odrzucić powiadomienie.
- Wiadomości—nazwa nadawcy przewija się raz nad wiadomością. Przesuń w górę, aby przeczytać pełną wiadomość.
- Alerty z kalendarza—nazwa wydarzenia przewija się raz nad godziną i lokalizacją.
- Powiadomienia z aplikacji—nazwa aplikacji lub nadawca przewijają się raz nad wiadomością. Przesuń w górę, aby przeczytać pełną wiadomość.

Aby przeczytać powiadomienie później, przesun w dół po tarczy zegara i dotknij Powiadomienia . Dotknij powiadomienia, aby rozwinąć wiadomość.




Uwaga: Twój tracker pokazuje pierwsze 250 znaków powiadomienia. Pełną wiadomość przeczytasz na telefonie.

Wyłączanie powiadomień

Wyłącz niektóre powiadomienia w aplikacji Fitbit lub wyłącz wszystkie powiadomienia w szybkich ustawieniach Inspire 2. Przy wyłączonych powiadomieniach Twój tracker nie będzie wibrował, a ekran nie włączy się, gdy telefon otrzyma powiadomienie.

Aby wyłączyć niektóre powiadomienia:

1. W zakładce Dzisiaj  w aplikacji Fitbit na telefonie dotknij swojego zdjęcia profilowego > Inspire 2 > **Powiadomienia**.
2. Wyłącz powiadomienia, których nie chcesz już otrzymywać na trackerze.

Aby wyłączyć wszystkie powiadomienia:

1. Naciśnij i przytrzymaj przyciski na trackerze.
2. Dotknij **Nie przeszkadzać**, aby włączyć tryb. Ikona Nie przeszkadzać świeci się, aby pokazywać, że wszystkie powiadomienia, w tym świętowanie celów i przypomnienia o ruchu, są wyłączone.




Pamiętaj, że jeśli używasz trybu Nie przeszkadzać na telefonie, tracker nie będzie otrzymywał żadnych powiadomień do chwili wyłączenia trybu.

Pomiary czasu

Alarmy wibrują, aby obudzić lub zaalarmować użytkownika w ustawionym czasie. Możesz ustawić do 8 alarmów, aby uruchamiały się raz lub kilka razy dziennie. Możesz też mierzyć czas wydarzeń stoperem albo ustawić odliczanie.

Korzystanie z funkcji Alarmy

Ustaw jednorazowe lub powtarzające się alarmy w sekcji Alarmy . Po uruchomieniu alarmu tracker zaczyna wibrować.

Więcej informacji na stronie help.fitbit.com.

Odrzucanie alarmu i drzemka

Po uruchomieniu alarmu tracker zaczyna wibrować. Aby odrzucić alarm, naciśnij przyciski. Aby włączyć drzemkę na 9 min, przesun w dół.

Możesz włączać drzemkę dowolną ilość razy. Inspire 2 automatycznie przechodzi w tryb drzemki, jeśli ignorujesz alarm przez ponad minutę.



Korzystanie z Timera

Więcej informacji na stronie help.fitbit.com.

Aktywność i wellness

Noszone urządzenie Inspire 2 przez cały czas śledzi szereg statystyk. Dane są w ciągu dnia automatycznie synchronizowane z aplikacją Fitbit.

Zobacz swoje statystyki

Przesuń w górę po tarczy zegara na trackerze, aby zobaczyć swoje dzienne statystyki, w tym:

Tętno	Obecne tętno, strefa tętna oraz tętno spoczynkowe
Główne statystyki	Kroki zrobione dzisiaj, dystans, spalone kalorie oraz minuty w strefie aktywnej
Kroki na godzinę	Kroki zrobione w tej godzinie, oraz liczba godzin, w których osiągnięto cel aktywności godzinowej
Ćwiczenie	Liczba dni, kiedy osiągnięto cel aktywności tygodniowej
Sen	Czas trwania snu oraz ocena snu
Cykl miesięczkowy	Informacja na temat bieżącej fazy cyklu menstruacyjnego, jeśli jest dostępna
Woda	Zapisana dzisiaj woda i postęp w drodze do celu
Waga	Obecna waga, postęp w drodze do celu wagowego oraz informacja, jak Twoja waga wypada na tle innych zdrowych osób, jeśli Twoim celem jest jej utrzymanie

Po ustawieniu celu w aplikacji Fitbit okrąg pokazuje postęp w dążeniu do niego.

Pełną historię oraz inne dane wykryte przez tracker znajdziesz w aplikacji Fitbit.

Śledzenie dziennego celu aktywności

Inspire 2 śledzi postęp w dążeniu do wybranego celu aktywności dnia. Po osiągnięciu celu tracker wibruje i świętuje razem z Tobą.

Wybór celu

Aby rozpocząć podróż po zdrowie i dobrą formę, ustal swój cel. Na początek jest ustawiony na 10 000 kroków dziennie. Możesz zmienić liczbę kroków albo wybrać inny cel aktywności w zależności od swojego urządzenia.

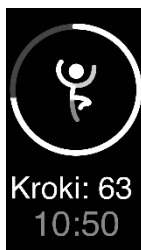
Więcej informacji na stronie help.fitbit.com.

Śledź postępy w drodze do celu na Inspire 2. Więcej informacji w sekcji [“Zobacz swoje statystyki”](#) na stronie 23.

Śledzenie aktywności godzinowej

Inspire 2 pomaga w zachowaniu aktywności w ciągu dnia, monitorując, kiedy się nie ruszasz i przypominając Ci o konieczności ruchu.

Przypomnienia motywują Cię, by robić przynajmniej 250 kroków na godzinę. Jeśli nie zrobisz tylu kroków, poczujesz wibrację i zobaczysz przypomnienie na 10 minut przed upływem godziny. Jeśli po otrzymaniu przypomnienia zrobisz 250 kroków, poczujesz ponownie wibrację, a na ekranie pojawią się gratulacje.



Więcej informacji na stronie help.fitbit.com.

Monitoruj swój sen

Zakładaj Inspire 2 do łóżka, aby automatycznie śledzić podstawowe statystyki dotyczące snu, takie jak czas snu, fazy snu (płytkiego, głębokiego i REM) oraz ocenę snu (jakość snu). Aby zobaczyć statystyki dotyczące snu, zsynchronizuj swój tracker po obudzeniu i sprawdź aplikację Fitbit albo przesunij palcem w górę po tarczy zegara na trackerze, aby zobaczyć statystyki snu w sekcji Dzisiaj.

Więcej informacji na stronie help.fitbit.com.

Ustal cel snu

Na początek cel snu wynosi 8 godzin na noc. Możesz go dostosować do własnych potrzeb.

Więcej informacji na stronie help.fitbit.com.

Jak dowiedzieć się więcej o swoim śnie

Z Fitbit Premium możesz sprawdzać szczegóły dotyczące oceny snu oraz swój wynik na tle znajomych, aby wypracować zdrowsze nawyki i lepiej się wysypiać.

Więcej informacji na stronie help.fitbit.com.


Monitorowanie tętna



Inspire 2 przez cały dzień monitoruje Twoje tętno. Przesuń w górę po tarczy zegara, aby sprawdzić aktualne tętno oraz tętno spoczynkowe. Więcej informacji w sekcji [Sprawdź swoje statystyki](#) na stronie 23. Niektóre tarcze zegara pokazują bieżące tętno na ekranie.

W czasie treningu Inspire 2 pokazuje strefę tętna i wibruje za każdym razem, gdy wchodzisz w inną strefę, pomagając Ci dobrać odpowiednią intensywność.

Więcej informacji w sekcji [Sprawdź swoje tętno](#) na stronie 28.

Prowadzone sesje oddechowe


Funkcja Relaks  w Inspire 2 udostępnia spersonalizowane prowadzone sesje oddechowe, aby pomóc Ci znaleźć w ciągu dnia chwilę odprężenia. Wszystkie powiadomienia na czas sesji zostają automatycznie wyłączone.

1. Na urządzeniu Inspire 2, uruchom funkcję Relaks .
2. Pierwszą opcją jest sesja 2-minutowa. Przesuń, jeśli chcesz wybrać sesję 5-minutową.
3. Dotknij ikony odtwarzania , aby rozpocząć sesję i postępuj zgodnie ze wskazówkami na ekranie.

Po zakończeniu ćwiczenia pojawi się podsumowanie pokazujące wyrównanie oddechu (czy udało Ci przestrzegać zaleceń), Twoje tętno początkowe i końcowe oraz ilość dni, kiedy wykonano prowadzoną sesję oddechową.

Więcej informacji na stronie help.fitbit.com.


Ćwiczenie i serce

Możesz wybrać automatyczne śledzenie ćwiczenia albo śledzić je z funkcją Ćwiczenie , aby widzieć statystyki w czasie rzeczywistym oraz podsumowanie końcowe.

Sprawdź aplikację Fitbit, aby udostępnić swoją aktywność znajomym i rodzinie oraz sprawdzaj, jak Twój całonocny poziom sprawności fizycznej wypada na tle innych.


Automatyczne śledzenie ćwiczeń

Inspire 2 automatycznie rozpoznaje i zapisuje wiele intensywnych ćwiczeń trwających ponad 15 minut. Podstawowe statystyki dotyczące swojej aktywności

znajdziesz w aplikacji Fitbit na telefonie. Poszukaj ich w zakładce Dzisiaj , kafelek Ćwiczenie.

Więcej informacji na stronie help.fitbit.com.


Śledzenie i analiza ćwiczeń w trybie Ćwiczenie

Śledź konkretne ćwiczenia z trybem Ćwiczenie  na Inspire 2, aby widzieć statystyki w czasie rzeczywistym, otrzymywać powiadomienia o strefach tętna, oraz analizować podsumowanie treningów na nadgarstku. Dodatkowe statystyki oraz mapę (jeśli był użyty GPS) zobaczysz w sekcji Ćwiczenie w aplikacji Fitbit.



Inspire 2 korzysta z GPS w Twoim telefonie, gdy ten znajduje się w pobliżu.

Wymogi GPS

Możliwość podłączenia GPS jest dostępna dla wszystkich obsługiwanych telefonów z czujnikami GPS. Więcej informacji na help.fitbit.com.

1. Włącz Bluetooth i GPS w telefonie
2. Upewnij się, że Inspire 2 jest sparowany z telefonem.
3. Upewnij się, że aplikacja Fitbit posiada zgodę na korzystanie z GPS lub usług lokalizacji.
4. Upewnij się, że na Inspire 2 jest włączona opcja Podłączono GPS (otwórz ustawienia  > **GPS w telefonie**).
5. Podczas ćwiczeń trzymaj telefon przy sobie.

Śledzenie ćwiczenia

1. W Inspire 2 uruchom Ćwiczenie  i przewiń, aby znaleźć ćwiczenie.
2. Dotknij wybranego ćwiczenia.
3. Dotknij ikony startu , aby rozpocząć ćwiczenie albo przesun w górę, aby utworzyć cel czasu, dystansu, minut w strefie lub kalorii, w zależności od ćwiczenia. Jeśli ćwiczenie korzysta z GPS, możesz poczekać na sygnał połączenia albo zacząć ćwiczenie, a GPS zostanie podłączony, gdy znajdzie zasięg.
4. Dotknij środka ekranu, aby sprawdzać swoje statystyki w czasie rzeczywistym.
5. Kiedy skończysz trening albo chcesz go przerwać na chwilę, naciśnij przyciski.
6. Aby zakończyć trening, naciśnij ponownie przyciski i dotknij **Zakończ**. Przesun w górę, aby wyświetlić podsumowanie treningu. Naciśnij przyciski, aby zamknąć ekran podsumowania.
7. Aby wyświetlić dane z GPS, dotknij kafelka Ćwiczenie w aplikacji Fitbit.

Uwagi:


- Jeśli ustawisz cel ćwiczenia, tracker powiadomi Cię, gdy będziesz w połowie drogi do celu i kiedy go osiągniesz.
- Jeśli ćwiczenie korzysta z sygnału GPS, po połączeniu trackera z odbiornikami GPS w telefonie w lewym górnym rogu pokazuje się ikona. Kiedy na ekranie pojawia się informacja "połączony", a Inspire 2 wibruje, GPS jest połączony.





Personalizacja ustawień ćwiczenia i skrótów

Spersonalizuj ustawienia dla każdego rodzaju ćwiczenia i zmień lub przegrupuj skróty ćwiczeń w aplikacji Fitbit. Możesz na przykład włączyć lub wyłączyć GPS czy wskazówki albo dodać skrót do jogi w Inspire 2.

Aby spersonalizować ustawienie ćwiczenia:

1. W zakładce Dzisiaj  w aplikacji Fitbit dotknij zdjęcie profilowe > Inspire 2 > **Skróty ćwiczeń**.
2. Dotknij ćwiczenia i dostosuj swoje ustawienia.

Aby zmienić skrótów ćwiczeń albo ich kolejność w sekcji Ćwiczenie:

1. W zakładce Dzisiaj  w aplikacji Fitbit dotknij zdjęcia profilowego > Inspire 2.
2. Dotknij **Skróty ćwiczeń**.
 - Aby dodać nowy skrót ćwiczenia, dotknij ikony + i wybierz ćwiczenie.
 - Aby usunąć skrót ćwiczenia, przesuń w lewo po skrótce.
 - Aby zmienić miejsce skrót ćwiczenia, dotknij **Edytuj** (tylko iPhone) i naciśnij oraz przytrzymaj ikonę menu , a następnie przeciągnij w dół.

Możesz mieć maks. 6 skrótów ćwiczeń na Inspire 2.

Więcej informacji na stronie help.fitbit.com.

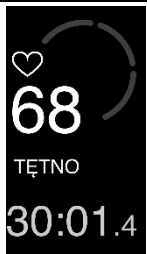

Podsumowanie treningów

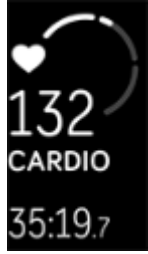

Po zakończeniu treningu, Inspire 2 wyświetla podsumowanie Twoich statystyk.

Sprawdź kafelek Ćwiczenie w aplikacji Fitbit, aby zobaczyć dodatkowe statystyki i mapę intensywności treningu, jeśli był używany GPS.

Monitorowanie tętna

Inspire 2 personalizuje strefy tętna na bazie rezerwy tętna, która jest różnicą pomiędzy maksymalnym tętnem a tętnem spoczynkowym. Aby osiągnąć wybraną intensywność, sprawdzaj podczas ćwiczeń swoje tętno oraz strefy tętna na trackerze. Inspire 2 powiadamia o wejściu w konkretne strefy tętna.

Ikona	Strefa	Wyliczenie	Opis:
	Poniżej strefy	Poniżej 40% rezerwy tętna	Poniżej strefy spalania tłuszczu Twoje serce bije wolniej.
	Strefa spalania tłuszczu	Pomiędzy 40% a 59% rezerwy tętna	W strefie spalania tłuszczu wykonujesz prawdopodobnie ćwiczenia o umiarkowanym stopniu intensywności, takie jak spacer. Twoje tętno i oddech mogą być przyspieszone, ale dalej możesz rozmawiać.

Ikona	Strefa	Wyliczenie	Opis:
	Strefa cardio	Pomiędzy 60% a 84% rezerwy tętna	W strefie cardio prawdopodobnie wykonujesz ćwiczenia o wysokim stopniu intensywności, takie jak bieg czy spinning.
	Strefa szczytu	Powyżej 85% rezerwy tętna	W strefie szczytu wykonujesz prawdopodobnie krótkie, bardzo intensywne ćwiczenia takie jak sprint czy intensywny trening interwałowy.

Spersonalizowane strefy tętna

Zamiast używać gotowych stref tętna możesz utworzyć własne w aplikacji Fitbit i osiągać samodzielnie zdefiniowane zakresy.


Więcej informacji na stronie help.fitbit.com.

Zbieranie minut w strefie aktywnej

Minuty w strefie aktywnej otrzymujesz za czas spędzony w strefach spalania tłuszczu, cardio oraz szczytu. Za każdą minutę w strefie cardio i szczytu otrzymujesz 2 minuty w strefie aktywnej.

1 min w strefie spalania tłuszczu = 1 Minuta w strefie aktywnej
1 min w strefie cardio lub szczytu = 2 Minuty w strefie aktywnej

Inspire 2 powiadamia Cię o minutach w strefie aktywnej na 2 sposoby:

- Po chwili od wejścia do kolejnej strefy tętna w sekcji Ćwiczenie , aby Ci pokazać efekty Twojej pracy. Liczba wibracji pokazuje w której jesteś strefie:

Lekka wibracja = poniżej strefy
1 wibracja = strefa spalania tłuszczu
2 wibracje = strefa cardio
3 wibracje = strefa szczytu



- 7 minut po wejściu w strefę tętna w ciągu dnia (na przykład podczas szybkiego spaceru)



Więcej informacji na stronie help.fitbit.com.

Udostępnianie aktywności

Po zakończeniu treningu otwórz aplikację Fitbit, aby udostępnić swoje statystyki znajomym i rodzinie.

Więcej informacji na stronie help.fitbit.com.

Wynik cardio fitness

Sprawdź ogólną kondycję swojego układu sercowo-naczyniowego w aplikacji Fitbit. Zobacz swój wynik cardio fitness pokazujący, jak wypadasz na tle innych.

W aplikacji Fitbit dotknij kafelka tętna i przesunij w lewo po wykresie tętna, aby wyświetlić swoje szczegółowe statystyki dotyczące poziomu cardio fitness.

Więcej informacji na stronie help.fitbit.com.

Aktualizacja, ponowne uruchamianie i usuwanie danych

Dowiedz się, jak aktualizować, restartować i usuwać dane z Inspire 2.

Aktualizacja Inspire 2

Zaktualizuj tracker, aby pobrać najnowsze usprawnienia funkcji i aktualizacje.


Kiedy będzie dostępna aktualizacja, w aplikacji Fitbit pojawi się powiadomienie. Po rozpoczęciu aktualizacji na Inspire 2 i w aplikacji Fitbit wyświetlać się będzie pasek postępu pokazujący stan pobierania do chwili zakończenia aktualizacji. Podczas aktualizacji trzymaj tracker i telefon w pobliżu.

Aby zaktualizować Inspire 2, bateria musi być naładowana przynajmniej w 40%. Aktualizacja Inspire 2 może rozładować baterię. Zalecamy, by przed przeprowadzeniem aktualizacji podłączyć tracker do ładowania.

Więcej informacji na stronie help.fitbit.com.

Ponowne uruchamianie Inspire 2

Jeśli nie możesz zsynchronizować Inspire 2 albo masz problem ze śledzeniem statystyk lub otrzymywaniem powiadomień, uruchom ponownie tracker z nadgarstka:

Otwórz ustawienia  i dotknij **Zrestartuj urządzenie**.


Jeśli Inspire 2 nie odpowiada:

1. Podłącz Inspire 2 do ładowania. Instrukcje znajdziesz w sekcji [Ładowanie trackera](#) na stronie 7.
2. Naciśnij i przytrzymaj przyciski na trackerze przez 5 sek. Zwolnij przyciski. Kiedy zobaczysz uśmiechniętą buźkę, a Inspire 2 zacznie wibrować, tracker został zrestartowany.

Zrestartowanie trackera uruchamia ponownie urządzenie, ale nie powoduje usunięcia żadnych danych.

Usuwanie Inspire 2

Jeśli chcesz podarować Inspire 2 komuś innemu albo oddać, wyczyść najpierw swoje dane:

1. Na urządzeniu Inspire 2 otwórz ustawienia  > **Wyczyść dane użytkownika**.
2. Kiedy pojawi się informacja, naciśnij ekran przez 3 sekundy, a następnie zwolnij. Kiedy Inspire 2 zacznie wibrować i zobaczysz ekran zegara, Twoje dane zostały usunięte.

Rozwiązywanie problemów


Jeśli Inspire 2 nie działa prawidłowo, sprawdź nasze wskazówki dotyczące rozwiązywania problemów. Wejdź na help.fitbit.com, aby dowiedzieć się więcej.

Brak sygnału tętna

Inspire 2 stale monitoruje Twoje tętno, zarówno podczas ćwiczeń, jak i przez pozostałą część dnia. Jeśli czujnik tętna trackera ma problem z wykryciem sygnału, na ekranie pojawiają się dwie poziome kreski.




Jeśli tracker nie wykryje sygnału tętna, najpierw upewnij się, że w sekcji Ustawienia

w trackerze  włączone jest śledzenie tętna. Następnie upewnij się, że tracker został założony prawidłowo, przesuwając go wyżej lub niżej na nadgarstku albo zaciskając lub rozluźniając opaskę. Inspire 2 powinien się stykać ze skórą. Po uniesieniu ręki i wyprostowaniu jej na chwilę, sygnał tętna powinien powrócić.

Więcej informacji na stronie help.fitbit.com.

Brak sygnału GPS

Czynniki środowiskowe, takie jak wysokie budynki, gęsty las, strome wzgórza czy gęste zachmurzenie, mogą zakłócać zdolność trackera do łączenia się z satelitami GPS. Jeśli podczas ćwiczenia telefon szuka sygnału GPS, w górnej części ekranu pojawi się komunikat  **łączenie**.

Dla większej precyzji zaczekaj, aż telefon znajdzie sygnał, zanim rozpoczniesz trening.

Inne problemy

Jeśli pojawi się któryś z poniższych problemów, uruchom ponownie tracker:

- Urządzenie nie chce przeprowadzić synchronizacji.
- Urządzenie nie odpowiada na dotknięcia, próby przesuwania palcem ani naciskanie przycisku.
- Urządzenie nie śledzi kroków ani innych parametrów
- Nie pokazuj powiadomień

Instrukcje znajdziesz w sekcji [Ponowne uruchamianie Inspire 2](#) na stronie [31](#).

Więcej informacji na stronie help.fitbit.com.

Informacje ogólne i dane techniczne

Czujniki i części

Fitbit Inspire 2 zawiera następujące czujniki i narzędzia:

- 3-osiowy przyspieszeniomierz MEMS, który śledzi sekwencje ruchu
- Optyczne urządzenie śledzące tętno
- Silnik wibracyjny

Materiały

Klasyczna opaska Inspire 2 została wykonana z elastycznego wytrzymałego materiału elastomerowego podobnego do tego, z których wykonane są inne zegarki zegarki sportowe. Obudowa i zapięcie Inspire 2 wykonane są z plastiku.

Technologia bezprzewodowa

Inspire 2 wyposażony jest w odbiornik radiowy Bluetooth 4.0.

Technologia haptyczna

Inspire 2 posiada silnik wibracyjny uruchamiany przy alarmach, celach, powiadomieniach, przypomnieniach i innych aplikacjach.

Bateria

Inspire 2 zawiera litowo-polimerową baterię akumulatorową.

Pamięć

Inspire 2 przechowuje Twoje dane, w tym dzienne statystyki, informacje dotyczące snu oraz historię ćwiczeń przez 7 dni. Starsze dane znajdziesz w aplikacji Fitbit.

Wyświetlacz

Inspire 2 posiada wyświetlacz PMOLED.

Rozmiar opaski

Poniżej przedstawiono rozmiary opasek. Pamiętaj, że rozmiar opasek dokupywanych osobno może się nieznacznie różnić.

Mała opaska	Pasuje na nadgarstki o obwodzie 5,5 -7,1 ft (140 mm - 180 mm)
Duża opaska	Pasuje na nadgarstki o obwodzie 7,1 -8,7 ft (180 mm - 220 mm)

Czynniki środowiskowe

Temperatura pracy	14° do 113° F (-10° do 45° C)
Temperatura nieoperacyjna	-4° do 14° F (-20° do -10° C) 113° do 140° F (45° do 60° C)
Temperatura ładowania	32° do 109° F (0° do 43° C)
Wodoodporność	Wodoodporność do 50 m
Maksymalna wysokość pracy	28,000 ft (8534 m)

Więcej

Aby dowiedzieć się więcej o swoim trackerze oraz o tym, jak śledzić postępy w aplikacji Fitbit oraz jak wypracowywać zdrowe nawyki z Fitbit Premium, odwiedź help.fitbit.com.

Polityka zwrotów i gwarancja

Informacje na temat gwarancji oraz polityki zwrotów fitbit.com znajdziesz [na naszej stronie](#).

Informacje dotyczące przepisów i bezpieczeństwa

Informacja dla użytkownika: informacje ustawowe dla niektórych regionów można również wyświetlić na urządzeniu. Aby je wyświetlić:

Ustawienia > Informacje o urządzeniu

USA: Oświadczenie Federalnej Komisji Łączności (FCC)

Model FB418

FCC ID: XRAFB418

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

Settings > Device Info

Supplier's Declaration of Conformity

Unique Identifier: FB418

Responsible Party - U.S. Contact Information

199 Fremont Street, 14th Floor
San Francisco, CA
94105
United States
877-623-4997

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.

Kanada: Oświadczenie Ministerstwa Przemysłu (IC)

Model/Modèle FB418

IC: 8542A-FB418

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

Settings > Device 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

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

Unia Europejska (UE)

Simplified EU Declaration of Conformity

Hereby, Fitbit, Inc. declares that the radio equipment type Model FB418 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, Inc. erklärt hiermit, dass die Funkgerätypen Modell FB418 die Richtlinie 2014/53/EU erfüllen. Der vollständige Wortlaut der EU-Konformitätserklärungen kann unter folgender Internetadresse abgerufen werden: www.fitbit.com/safety

Declaración UE de Conformidad simplificada

Por la presente, Fitbit, Inc. declara que el tipo de dispositivo de radio Modelo FB418 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, Inc. déclare par la présente que les modèles d'appareils radio FB418 sont conformes à la Directive 2014/53/UE. Les déclarations UE de conformité sont disponibles dans leur intégralité sur le site suivant : www.fitbit.com/safety

Dichiarazione di conformità UE semplificata

Fitbit, Inc. dichiara che il tipo di apparecchiatura radio Modello FB418 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



Stopień ochrony

Model FB418 posiada klasę wodoodporności IPX8 zgodnie z normą IEC 60529, do głębokości 50 metrów.

Model FB418 posiada stopień ochrony przed pyłem IP6X zgodnie z normą IEC 60529, co oznacza, że urządzenie jest pyłoszczelne.

Instrukcje dotyczące dostępu do stopnia ochrony produktu znajdują się na początku tej sekcji.

Argentyna



Australia i Nowa Zelandia

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

Settings > Device Info



Białoruś

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

Settings > Device Info



Unia celna

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

Settings > Device Info



Chiny

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

Settings > Device Info

China RoHS

部件名称 Part Name	有毒和危险品 Toxic and Hazardous Substances or Elements					
Model FB418	铅 (Pb)	水银 (Hg)	镉 (Cd)	六价铬 (Cr(VI))	多溴化苯 (PBB)	多溴化二 苯醚 (PBDE)
表带和表扣 (Strap and Buckle)	○	○	○	○	○	○
电子 (Electronics)	--	○	○	○	○	○
电池 (Battery)	○	○	○	○	○	○
充电线 (Charging Cable)	○	○	○	○	○	○

本表格依据 SJ/T 11364 的规定编制

○ = 表示该有害物质在该部件所有均质材料中的含量均在 GB/T 26572规定的限量要求以下 (indicates that the content of the toxic and hazardous substance in all the Homogeneous Materials of the part is below the concentration limit requirement as described in GB/T 26572).

X = 表示该有害物质至少在该部件的某一均质材料中的含量超出 GB/T 26572规定的限量要求 (indicates that the content of the toxic and hazardous substance in at least one Homogeneous Material of the part exceeds the concentration limit requirement as described in GB/T 26572).



CMIIT ID XXXXXX

Frequency band: 2400-2483.5 MHz
Transmitted power: Max EIRP, XXdBm
Occupied bandwidth: BLE: XXMHz
Modulation system: BLE: xxxx, BT: xxxx, NFC: xxxx
CMIIT ID displayed: On packaging and Device Electronic Labeling

Indonezja

xxxxx/SDPPI/20xx
xxxx

Izrael

מספר אישור אלחוטי של משרד התקשורת הוא . 51-74957
אסור להחליף את האנטנה המקורית של המכשיר ולא לעשות בו כל שינוי טכני אחר

Japonia

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

Settings > Device Info



201-200527

Królestwo Arabii Saudyjskiej

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

Settings > Device Info

Meksyk

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

Settings > Device 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

Maroko



AGREE PAR L'ANRT MAROC

Numéro d'agrément: XXX 2020

Date d'agrément: XXX

Nigeria

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

Oman

TRA/TA-R/XXXX/XX
D090258

Pakistan

PTA Approved

Model No.: FB418

TAC No.: XXXXXXXX

Device Type: Bluetooth

Filipiny

Serbia



M005 20

Singapur

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

Settings > Device Info

Korea Południowa

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

Settings > Device Info



본 제품의 전자파흡수율은 과학기술정보통신부의「전자파 인체보호기준」을 만족합니다.

본 제품은 국립전자파연구원의「전자파흡수율 측정기준」에 따라 최대출력 조건에서 머리에 근접하여 시험되었으며, 최대 전자파흡수율 측정값은 다음과 같습니다.

모델명 (Model)	머리 전자파흡수율 (Head SAR)
FB418	0.127 W/kg

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

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

Translation:

Class B devices (broadcast communications equipment for home use): EMC registration is mainly for household use (B class) and can be used in all areas get this device.

Taiwan

用戶注意：某些地區的法規內容也可以在您的設備上查看。要查看內容：

設置 > 設備信息

Translation:

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

Settings > Device Info

低功率警語:

- 經型式認證合格之低功率射頻電機，非經許可，公司、商號或使用者均不得擅自變更頻率、加大功率或變更原設計之特性及功能。
- 低功率射頻電機之使用不得影響飛航安全及干擾合法通信；經發現有干擾現象時，應立即停用，並改善至無干擾時方得繼續使用。前項合法通信，指依電信法規定作業之無線電通信。低功率射頻電機須忍受合法通信或工業、科學及醫療用電波輻射性電機設備之干擾。

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歲幼兒不看屏幕，2歲以上每天看屏幕不要超過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

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 FB418	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。						

Zjednoczone Emiraty Arabskie

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

Settings > Device Info

TRA - United Arab Emirates

Dealer ID: DA35294/14

TA RTTE: ER88845/ 20

Model: FB418

Type: Wireless Activity Tracker

Wietnam

TBD

Zambia

ZMB / ZICTA / TA / XXXX / X / XX



Oświadczenie dotyczące bezpieczeństwa

Sprzęt ten został przetestowany pod kątem zgodności z certyfikatem bezpieczeństwa zgodnie ze specyfikacją normy EN: EN60950-1:2006 + A11:2009 + A1:2010 + A12:2011 + A2:2013 & EN62368-1:2014 + A11:2017.

©2020 Fitbit, Inc. Wszelkie prawa zastrzeżone. Fitbit i logo Fitbit są znakami towarowymi lub zastrzeżonymi znakami towarowymi Fitbit w USA i innych krajach. Pełna lista znaków towarowych Fitbit znajduje się na stronie <http://www.fitbit.com/legal/trademark-list>. Wymienione znaki towarowe osób trzecich są własnością ich odpowiednich właścicieli.