



fitbit charge 3™



Felhasználói
kézikönyv 1.0

Tartalom

Lássunk hozzá	6
Mit tartalmaz a kézikönyv	6
Mit tartalmaz a doboz	6
A Fitbit Charge 3 beállítása	8
Számláló betöltése	8
Beállítás telefonnal vagy táblagéppel	10
Beállítás Windows 10-es rendszerű számítógéppel	10
Adatok szinkronizálása a Fitbit-fiókkal	11
Hogyan viseljük a Charge 3-at	12
Elhelyezés nappali viselésre vs. gyakorlat közbeni viselésre	12
Karkötő cseréje	14
Karkötő eltávolítása	14
Új karkötő csatolása	15
Alapismeretek	16
Navigálás a Charge 3 eszközzel	16
Navigálási alapismeretek	16
Gyors beállítások	18
Beállítások testre szabása	19
Töltés ellenőrzése	19
Charge 3 karbantartása	20
Értesítések	21
Értesítések beállítása	21
Beérkező értesítések	21
Értesítések kezelése	22
Értesítések leállítása	22
Időmodul	24
Riasztás be- vagy kikapcsolása	24
Riasztás törlése vagy késleltetése	25

Események mérése a stopperórával.....	26
Visszaszámláló stopperóra beállítása.....	27
Tevékenység és Alvás.....	29
Statisztikák megjelenítése.....	29
Napi céltevékenység követése.....	29
Célkitűzés kiválasztása.....	29
Célkitűzés követésének megjelenítése.....	30
Tevékenység követése óránként.....	30
Alvás követése.....	30
Alváscél beállítása.....	31
Lefekvés idő emlékeztető beállítása.....	31
Ismerje meg alvási szokásait.....	31
Szívritmus megjelenítése.....	31
Szívritmus-beállítások módosítása.....	32
Írányított légzés megkezdése.....	32
Fitness és Gyakorlatok.....	35
Gyakorlatok automatikus követése.....	35
Gyakorlatok követése és elemzése a Gyakorlatok applikációval.....	35
GPS-követelmények.....	35
Egy gyakorlat követése.....	36
Gyakorlatok egyéni beállítása.....	37
Gyakorlatok összesítésének ellenőrzése.....	38
Gyakorlat célértékének beállítása.....	40
Szívritmus ellenőrzése.....	41
Meghatározott szívritmus-intervallumok.....	41
Egyéni szívritmus-intervallumok.....	42
Tevékenység megosztása.....	43
Személyes fitness-kardió eredmény követése.....	43
Időjárás.....	44
Ellenőrizze az időjárást.....	44
Város hozzáadása vagy eltávolítása.....	44
Újraindítás, Törlés és Frissítés.....	46

Charge 3 újraindítás.....	46
Charge 3 törlés.....	46
Charge 3 frissítés.....	46
Hibaelhárítás.....	48
Szívritmusjelző hiánya.....	48
GPS-jel hiánya.....	48
Rendhagyó működés.....	49
Általános tudnivalók és megjegyzések.....	50
Szenzorok.....	50
Anyagok.....	50
Wireless-technológia.....	50
Érintés-visszajelzés.....	50
Elem.....	50
Memória.....	51
Kijelzés.....	51
Karkötő mérete.....	51
Környezeti körülmények.....	51
További tudnivalók.....	52
Visszaküldés és garancia.....	52
Beállítási & biztonsági értesítések.....	53
USA: Szövetségi Kommunikációs Bizottság (FCC) nyilatkozata.....	53
Kanada: Industry Canada (IC) nyilatkozata.....	54
Európai Unió (EU)	55
Argentína.....	56
Kína.....	56
India.....	57
Indonézia.....	58
Izrael.....	58
Japán.....	58
Mexikó.....	59
Marokkó.....	59
Nigéria.....	59
Omán.....	60
Fülöp-szigetek.....	60
Szerbia.....	60
Dél-Korea.....	61
Tajván.....	61
Egyesült Arab Emírségek.....	63
Vietnam.....	63
Biztonsági nyilatkozat.....	64

Lássunk hozzá

Ismerje meg alaposabban saját testét, egészségét és eredményeit a Fitbit Charge 3 segítségével. Fordítson egy kevés időt az összes biztonsági információnk tanulmányozására az alábbi címen: fitbit.com/safety.

A kézikönyv tartalma

Elmagyarázzuk, hogyan hozzon létre Fitbit®-fiókot, és miként ellenőrizheti, hogy az előzmények átkerültek az ön Fitbit-vezérlőjéhez. A vezérlőn tudja beállítani célkitűzéseit, elemezni előzményeit, azonosíthatja a trendjeit, bejegyezheti étel- és vízadatait, lépést tarthat barátaival és még sok egyebet. Mihelyt befejezte a Charge3 beállítását, kezdheti is a mozgást.

A továbbiakban elmagyarázzuk, miként találja meg és alkalmazza az önt érdeklő egyes funkciókat, és a kedvelt műveleteket. További tudnivalók, tanácsok és javítási útmutatók, teljes segédlet az alábbi címen help.fitbit.com.

Mit tartalmaz a doboz

Az Ön Fitbit Charge 3 dobozában a következők találhatóak:



Kis karkötős követési eszköz
(szín és anyag változó)



Töltőkábel



Nagy töltőkábel (szín
és anyag változó)

A Charge 3 eszköz lecsatolható karkötői külön szín- és anyagvariációban kerülnek forgalomba.

Fitbit Charge 3 beállítása

Leginkább ajánlott az iPhone, az iPad, az Android-telefonok vagy a Windows-eszközök Fitbit-applikációinak használata. Amennyiben Önnek nincs smartphone-ja vagy táblagépe, egy Bluetooth-kompatibilis Windows 10-es programmal működő komputert is használhat. Ne feledje, hogy a hívásokhoz, szöveges üzenetekhez és naptárértesítésekhez telefon szükséges.

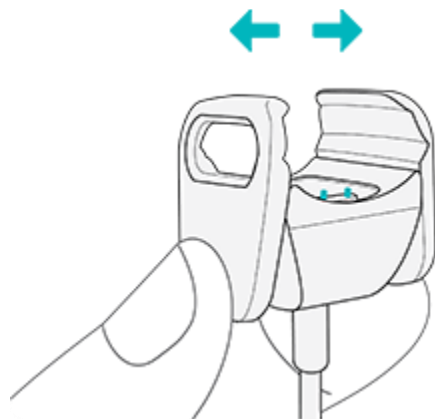
Az Ön Fitbit-fiókjának a távolság, az alap-anyagcsere és a kalóriaégetés kiszámításához olyan adatokra lesz szüksége, mint a magassága, a testsúlya, a neme. Amikor beállítja a fiókját, az Ön neve és fényképei a Fitbit összes többi felhasználója számára láthatóak. Választhatja azt az opciót, hogy megoszt más információkat is, ám az Ön által megadott információk többsége elve bizalmas.

A követési eszköz feltöltése

A Charge 3 készülék akkumulátorának élettartama teljesen feltöltve 7 nap. Az akkumulátor élettartama és a töltési ciklusok változnak a felhasználástól és más tényezőktől függően, a reális eredmények változóak lesznek.

A Charge3 feltöltéséhez:

1. csatlakoztassa a töltőkábelt számítógépe USB-csatlakozójához vagy UL-címkés fali USB-töltőjéhez
2. a kábel másik végét illessze a követő eszköz hátoldalán található portba. A töltőkábel villáinak pontosan kell illeszkedniük a csatlakozóba.



3. ellenőrizze, hogy a követő eszköz gombja egy vonalban legyen a töltőkábel gombnyílásával. A helyes csatlakoztatás után a képernyőn elemet mutató piktogram jelenik meg.



4. a teljes feltöltés körülbelül 1-2 órát tart. A töltés állását töltés közben a gomb megnyomásával ellenőrizheti. A teljesen feltöltött követési eszközön mosolygó, feltöltött elem piktogramja jelenik meg.



Beállítás telefontal vagy táblagéppel

Az ingyenes Fitbit applikációs a legtöbb iPhone és iPad eszközzel, Android telefontal és Windows 10-es eszközzel kompatibilis. Amennyiben nem biztos benne, hogy a Fitbit applikáció kompatibilis az Ön eszközzel, ellenőrizze az alábbi címen: fitbit.com/devices.

Így kezdjen hozzá:

1. Az alábbi felületek egyikén keresse meg az Ön készülékének megfelelő Fitbit applikációt
 - Apple applikációk iPhone-ra és iPad-re.
 - Google Play Android eszközökre
 - Microsoft Windows 10 eszközökre.
2. Telepítse az applikációt.
3. Telepítés után nyissa meg az applikációt, és érintse meg ezt: **Társítás Fitbithez**, ami után kérdéssorra kell válaszolnia, amelynek segítségével létrehozhatja a fiókját.
4. Kövesse tovább a képernyőn megjelenő utasításokat, hogy Charge 3 eszközét a Fitbithez csatlakoztassa.

A beállítás után olvassa el az útmutatásokat, hogy mindent megtudjon az új követési eszközről, majd fedezze fel a Fitbit applikációt.

Beállítás Windows 10-es rendszerű számítógéppel

Amennyiben nincs okostelefonja, a Charge 3 beállítható és szinkronizálható a Windows 10-es, Bluetooth-kompatibilis számítógéppel és a Fitbit applikációval.

Hogy számítógépére telepítse a Fitbit applikációt:

1. kattintson a számítógép Start gombjára, és nyissa meg a Microsoft vásárlási felületet
2. Keresse meg a „Fitbit applikációt”. Ezután kattintson az **Ingyenes** gombra, majd tölts le az applikációt számítógépére.
3. Kattintson a **Microsoft-fiókra**, hogy kapcsolódjon a meglévő Microsoft-fiókjához. Amennyiben még nincs Microsoft-fiókja, kövesse a képernyőn megjelenő utasításokat, és hozzon létre új fiókot.
5. Nyissa meg az applikációt, és lépjen be a fiókjába, vagy kattintson erre: **Társítás Fitbit applikációhoz**, ami után kérdéssorra kell válaszolnia, amelynek segítségével létrehozhatja a fiókját.


4. Kövesse tovább a képernyőn megjelenő utasításokat, hogy Charge 3 eszközét a Fitbithez csatlakoztassa.

A beállítás után olvassa el az útmutatásokat, hogy mindent megtudjon az új követési eszközről, majd fedezze fel a Fitbit applikációt.

Adatszinkronizálás a Fitbit fiókkal

Szinkronizálja a Charge 3 eszközt, hogy átvigye adatait a Fitbit applikációba, ahol átnézheti az elvégzett fizikai gyakorlatokat, követheti az alvás-stádiumokat, étkezési és vízivási adatokat jegyezhet be, részt vehet kihívásokon és sok egyébben. Ajánljuk a legalább napi egyszeri szinkronizálást.

Ahányszor megnyitja a Fitbit applikációt, a Charge 3, ha a közelben van, automatikusan szinkronizálódik. A Charge 3 időről időre szinkronizálódik az applikációval az egész napi szinkronizálás opció segítségével. E funkció aktiválásához:

A Fitbit applikáció vezérlőjén érintse meg a Fiók  piktogramot > a Charge 3 ikont > **Szinkronizálás egész nap.**

Ugyanakkor az applikációból bármikor használhatja a

Szinkronizálás most opciót.

További tudnivalók az eszköz szinkronizálásáról az

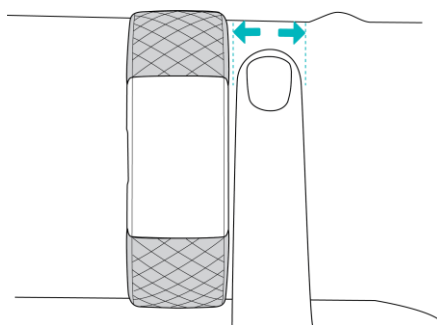
alábbi címen: help.fitbit.com.

A Charge 3 viselése

Helyezze csuklójára a Charge 3 eszközt. Ha más karkötőt kell használnia vagy ha pótkarkötőt vásárolt, a ["Karkötő cseréje"](#) fejezetben, a 14. oldalon talál útmutatást.

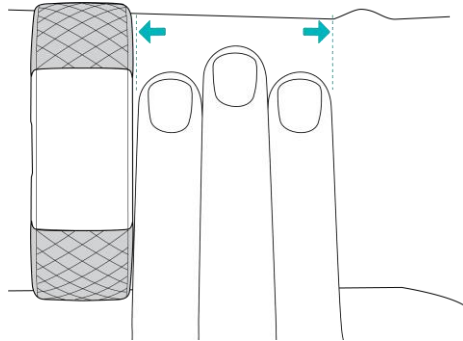
Elhelyezés nappali viselésre vs. gyakorlat közben viselésre

Amikor nem végez gyakorlatokat, helyezze a Charge 3 eszközt egy ujjnyival a csuklócsont alá.



Hogy gyakorlat közben optimális mértékben követhesse a szívritmust, tartsa be az alábbi tanácsokat:

- ▮ Gyakorlat közben a Charge 3 legyen fennebb a csuklón, így jobban lehet rögzíteni és pontosabban leolvasható a szívritmus. Sok gyakorlat, mint például a kerékpározás vagy a súlyemelés gyakori csuklómozgást igényel, és ha a követési eszköz a csuklóhoz közelebb áll, interferálhat a szívjellel.



- Ellenőrizze, hogy a követési eszköz érintkezik a bőrfelülettel.
- Ne viselje túl szorosan a követési eszközt, mert az nyomást gyakorol a vérkeringésre, ami befolyásolhatja a szívritmus jelzéseit. Mindemellett a követési készüléknek enyhén szorosabban (kényelmesen, nem szorosan) kell állnia a testgyakorlatok közben, mint az egész napos viseléskor.
- A nagyon intenzív intervall edzések vagy más olyan tevékenység esetén, amikor a csukló erőteljesen, de nem ritmikusan mozog, megtörténhet, hogy a szenzor nem képes kijelezni a szívritmust. Amennyiben a követési készülék nem jelzi a szívritmust, próbálja lazítani a csuklóját és álljon mozdulatlanul egy keveset (körülbelül 10 másodpercet). Ekkor a kijelzőn meg kell jelennie a leolvasható szívritmusnak.

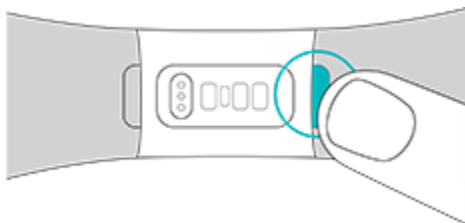
Karkötő cseréje

A Charge 3 eszköz egy gyárilag rákapcsolt kis karkötővel és egy nagy, alsó pótkarkötővel kerül forgalomba. Mind a felső, mind az alsó karkötő cserélhető tartozékként árusított karkötőkkel. A karkötő méreteiről az [51. oldalon](#) találnak információkat a „Karkötő mérete” fejezetben.

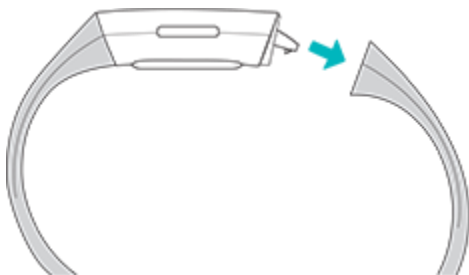
Karkötő eltávolítása

A karkötő eltávolításához:

1. Fordítsa lefelé a Charge 3 eszközt, ott találja a karkötő csatolóját – mindkét végén, a karkötő és a kártya találkozási pontjánál található egy-egy.
2. A csatoló kikapcsolásához nyomja lefelé a szíjon levő lapos gombot.



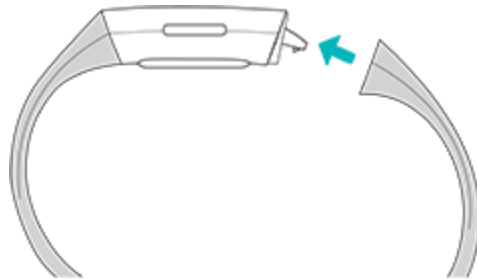
3. Távolítsa el óvatosan a karkötőt a követő készüléktől.



4. Ismételje meg a másik oldalon.

Új karkötő csatolása

Nyomja az új karkötőt a követő készülék végébe, amíg érezhető, hogy helyrerögzült.



Ha nem biztos abban, hogy rögzül a karkötő vagy ha túl tágnak érzi, mozgassa a karkötőt előre és hátra, hogy megbizonyosodjék: hozzákapcsolódott a követési készülékhez.

Alapismeretek

Ismerje meg, hogyan lehet legjobban navigálni, ellenőrizni az elem töltöttségét, kímélni a követési eszközt.

Navigálás a Charge 3 eszközzel

A Charge 3 eszközön van egy OLED érintőképernyő és egy gomb.

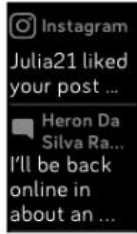
A navigálás a Charge 3-mal a képernyő érintésével történik, oldalra (egyik oldalról a másikra) és fel-le csúsztatással vagy a gomb nyomásával történik. A Charge 3 képernyője elemtakarékoság végett kialszik, amikor nincs használatban.

Navigálási alapismeretek

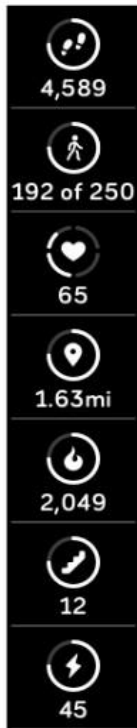
Az indítóképernyő az óra. Végezze az alábbi műveleteket az órán:

- görgessen lefelé az értesítések megjelenítéséért.
- görgessen felfelé a napi tanácsok és statisztikák megjelenítéséért.
- görgessen balra a követési eszközön lévő applikációkban való közlekedéshez.

SWIPE DOWN TO SEE NOTIFICATIONS



SWIPE LEFT TO SEE APPS

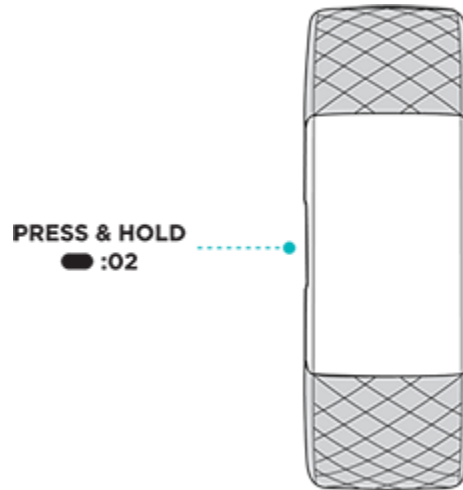


SWIPE UP TO SEE FITBIT TODAY

Az applikációk megnyitásáért görgetéssel keresse meg az applikációt, majd nyomja meg.

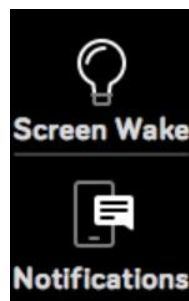
Gyors beállítások

Tartsa lenyomva a Charge 3 gombját a Fitbit fizetés sebesebb alkalmazásáért (amennyibe aktiválta eszközén a Fitbit fizetést) és alkalmazza a kiválasztott beállításokat.



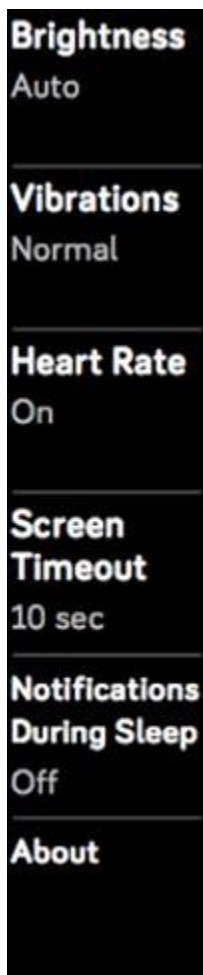
A gyors beállítások képernyőjén:

- amikor aktív a Screen Wake („Képernyőébredés”) funkció, a csukló magunk felé fordításával aktiválható a képernyő.
- amikor az Értesítések beállítás aktív, a Charge 3 kijelzi az ön telefonján lévő értesítéseket. További információk az értesítések kezeléséről az [„Értesítések”](#) fejezetben, a [21. oldalon](#).



Beállítások testre szabása

Az alapbeállításokat, beleértve a kijelző fényerejét, a szívritmust és a gomb érzékenységet módosíthatja közvetlenül a követő készülék gombjával. Nyissa meg a Beállítások applikációt, és érintse meg a módosítani kívánt beállítást. Görgessen felfelé a beállítások teljes listájának megtekintéséhez.



Töltöttség ellenőrzése

Bármikor ellenőrizheti az akkumulátor töltöttségét: az óra felületén felfelé görgetve. A töltöttség szintjét mutató piktogram a képernyő bal felső sarkában jelenik meg.

A követő készülék az akkumulátor teljes lemerüléséig követi az ön tevékenységét.

A Charge 3 eszköz karbantartása


Fontos, hogy rendszeresen tisztítsa és szárítsa meg Charge 3 eszközét. Utasításokért és további tudnivalóért keresse fel az alábbi honlapot: fitbit.com/productcare.

Értesítések

A Charge 3 naprakész értesítéseket továbbíthet a telefonra érkező hívásokról, szöveges üzenetekről, naptárról és telefonos applikációkról. Ne feledje, hogy az értesítések továbbításához a telefonnak és a követési készüléknek 30 lábnyi távolságon belül kell lennie egymástól.

Értesítések beállítása

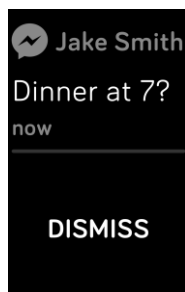
Ellenőrizze a telefon Bluetooth funkcióját, ha az működik, telefonja képes fogadni az értesítéseket (leggyakrabban Beállítások > Értesítések). Ezután folytassa az értesítések beállítását az alábbi lépésekkel:

1. A követési készülék legyen a közelben, a Fitbit applikáció vezérlőjében érintse meg a Fiók piktogramot () > a Charge 3 ikont.
2. Nyomja meg az **Értesítéseket**. Amikor kéri a Charge 3 csatlakozását, kövesse a képernyőn megjelenő utasításokat. A követési eszköz csatlakozása után a „Charge 3” üzenet jelenik meg a telefonhoz kapcsolódott Bluetooth eszközök listáján. Ne feledje, hogy a hívások, szöveges üzenetek és naptári értesítések automatikusan aktiválódnak.
3. A telefonra telepített applikációk aktiválásáért, beleértve a Fitbitet és a WhatsApp-ot is, érintse meg az **Applikáció értesítéseit** és aktiválja a megjeleníteni kívánt applikációt.
4. Ha visszatérne az eszköz beállításaihoz, nyomja meg a képernyő bal felső sarkában: **Értesítések > Charge 3**. A módosítások rögzítéséért szinkronizálja követési eszközét.

Az értesítések beállításával kapcsolatos részletes útmutatásért keresse fel az alábbi honlapot: help.fitbit.com.

Beérkező értesítések megjelenítése

Ha a telefon és a Charge 3 eszköz a lefedettségi zónában található, amikor értesítés érkezik a követési készülék rezgéssel kezd jelezni. Ha az értesítést nem olvassa el bejövetelkor, ezt később is megteheti az óra képernyőjét lefelé görgetve.



Értesítések kezelése

Charge 3 10 értesítést képes tárolni, ezután a régebbieket egyenként helyettesíti az újabban érkezőkkel. Az értesítések 24 óra után automatikusan törlődnek.

Az értesítések kezelése az alábbiak szerint történik:

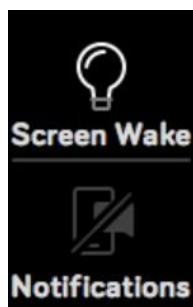
- ▮ Az órán görgessen lefelé az értesítések megjelenítéséért, majd érintse meg a kinyitni kívánt értesítést.
- ▮ A törölni kívánt értesítést nyomással nyissa meg, majd görgessen lefelé, és érintse meg a Törlés opciót.
- ▮ Az összes értesítés egyszerre történő törléséhez görgessen az értesítések felső részéhez és nyomja meg a Mindent töröl opciót.

Értesítések leállítása


A Fitbit applikációval leállíthatja a Charge 3 minden értesítését, vagy csak bizonyos értesítéseket.

Az összes értesítés leállítása:

1. Tartsa lenyomva a követési eszköz gombját, amíg megjelenik a gyors beállítások képernyője.
2. A leállításhoz nyomja meg az **Értesítéseket**.



Bizonyos értesítések leállítása:

1. A követési eszköz közelében a Fitbit applikáció vezérlőjében érintse meg: Fiók piktogram () > Charge 3 ikon > **Értesítések**.
2. Kapcsolja ki az értesítéseket, amelyeket nem szeretné, ha a követési eszköz jelezné.
3. Nyomja meg a bal felső sarokban: **Értesítések > Charge 3**, ezzel visszatér az eszköz beállításaihoz. A módosítások rögzítéséhez szinkronizálja a követési eszközt.

Ne feledje, ha a **Ne zavarjanak** beállítást alkalmazza, az értesítések leállnak mindaddig, amíg újra kikapcsolja ezt a beállítást.

Időmodul

Néma riasztó rezgésekkel jelez önnek, hogy könnyebben ébredjen vagy hogy figyelmeztesse a megadott időpontban. 8 riasztás állítható be egyszerre, amelyek a hét egy bizonyos napján, illetve több napon át jelentkeznek. A stopperóra segítségével mérheti az események idejét vagy beállíthatja a visszaszámlálást.

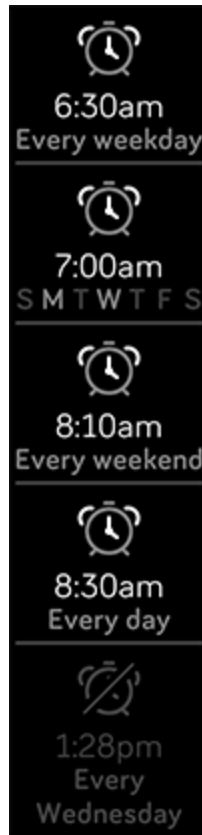
További tudnivalók a riasztások beállításáról és kezeléséről az alábbi címen: help.fitbit.com.

Riasztás be- és kikapcsolása

A beállított riasztás ki- és bekapcsolása lehetséges közvetlenül a Charge 3-ról, a Fitbit applikáció megnyitása nélkül. A Fitbit applikációban csak a riasztás beállítása lehetséges.

A riasztás be- vagy kikapcsolása:

1. Görgessen végig az óra képernyőjén, amíg megtalálja a Riasztások applikációt.
2. Görgessen addig, amíg megtalálja a be- vagy kikapcsolni kívánt riasztást.
3. Érintse meg a be- vagy kikapcsolni kívánt riasztást.



Riasztás törlése vagy késleltetése

A csendes riasztás indulásakor a követési eszköz villogással és rezgéssel kezd jelezni. A riasztás törléséhez nyomja meg a gombot. A riasztás 9 perccel történő késleltetéséhez nyomja meg a ZZZ piktogramot. A riasztás többször is késleltethető. A Charge 3 automatikusan késleltetési módra áll, ha Ön 1 percnél több ideig nem reagál a riasztásra.



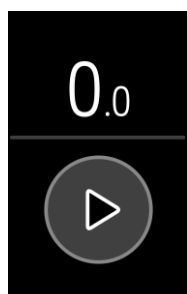
Események mérése a stopperórával

A stopperóra használata:

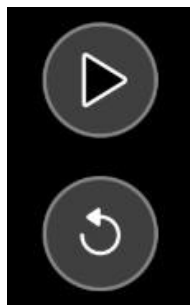
1. Nyissa meg a Charge 3 Stopperek applikációját.
2. Ha korábban a visszaszámláló stopperórát használta, görgessen jobbra a stopperóra funkcióhoz.



3. A stopperóra elindításához érintse meg a kijelzés piktogramot.



4. A stopperóra leállításához nyomja meg a szünetel piktogramot.
5. A stopperóra visszaállításához görgessen fölfelé és nyomja meg a visszaállítás piktogramot, vagy a kilépéshez nyomja meg a gombot.



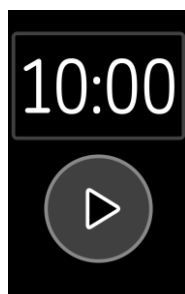
A visszaszámláló stopperóra beállítása

A visszaszámláló stopperóra beállításához:

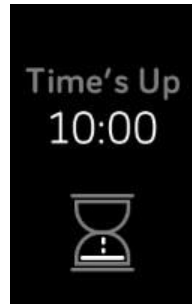
1. Nyissa meg a Charge 3 Stopperórák applikációját.
2. Ha korábban a stopperórát használta, görgessen balra és válassza ki a visszaszámláló funkciót.



3. Nyomja meg a stopperóra piktogramot.
4. Érintse meg a számokat és görgetve állítsa be a stopperórát.
5. A visszaszámlálás képernyőre való visszatéréshez nyomja meg a gombot.



6. A stopperóra indításához érintse meg a kijelzés piktogramot. Amikor a megszabott idő lejár, a Charge 3 villogással és rezgéssel jelez.
7. A riasztás leállításához nyomja meg a gombot.



A stopperóra használatával kapcsolatos további tudnivalókért látogassa meg az alábbi honlapot: help.fitbit.com.

Tevékenység és Alvás

Akárhányszor viseli, a Charge 3 többféle statisztikát követ, és az információkat a követési eszköz szinkronizálásakor minden alkalommal továbbítja a Fitbit applikációhoz.

Statisztikák megjelenítése

Az óralapról görgessen fel a Fitbit Ma ablakhoz, hogy megjelenítse a napi ajánlásokat és statisztikákat, beleértve az alábbiakat is:

- Alapstatisztikák: ma megtett lépések száma, elégetett kalóriák, megtett távolság, emeletek és aktív percek
- Óránkénti tevékenység: az adott óra alatt megtett lépések és az óraszám, amennyi alatt a kitűzött időre megszabott célt teljesítette
- Szívritmus: aktuális szívfrekvencia és a szívritmus-intervallum
- Női egészségi állapot követése: a menstruációs ciklus napi állása (ha nem alkalmazza a Fitbit női egészségállapot funkcióját, ez az ikon nem jelenik meg)

A teljes előzménylistát és a követési eszköz által automatikusan észlelt más információkat, mint például az alvászakaszokat, a Fitbit applikációban találja meg.

A Charge 3 minden statisztikája, kivéve az alvásra vonatkozót, éjfélkor nullára áll, és új napot indít.

Napi céltevékenység követése

A Charge 3 követi, miként halad Ön a kiválasztott napi céltevékenységben. Amikor eléri a célt, a követési eszköz rezgéssel jelez, és ünneplő képet jelenít meg.

Célkitűzés kiválasztása

Alapértelmezetten a cél napi 10.000 lépés, ám megtörténhet, hogy a beállítás során módosult ez a cél. Módosíthatja a célkitűzést megtett távolságra, égetett kalóriákra, vagy aktív percekre, és tetszőleges értéket választhat.

Például, ha azt szeretné, ha célkitűzésként megmaradna a lépések száma, de a célt 10.000-ról 20.000-re szeretné változtatni.

A célkitűzés módosításával kapcsolatos útmutatásokért keresse fel az alábbi honlapot: help.fitbit.com.

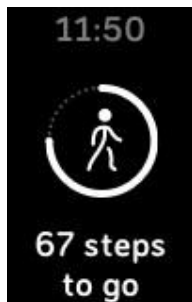
A célkitűzés követésének megjelenítése

A kitűzött cél elérésében való haladással kapcsolatos információk az [előző, Statisztikák megjelenítése](#) oldalon.

Tevékenység követése óránként

A Charge 3 segítségével egész nap aktív lehet, hiszen azt is követi, viselője mikor áll le, és emlékeztet, hogy mozogni kell.

Az emlékeztetők arra készítetik önt, hogy tegyen meg legalább 250 lépést óránként. Ha nem tette meg a 250 lépést, az óra lejárta előtt 10 perccel rezgést érez és a képernyőn megjelenik az emlékeztető. Amikor az emlékeztető megjelenése után elérte a kitűzött célt, a 250 lépést, ismét rezgést érez majd, és a képernyőn gratuláló üzenet jelenik meg.



Az óránkénti tevékenységgel, és az emlékeztetők küldési idejének személyre szabásával kapcsolatos további tudnivalók az alábbi címen: help.fitbit.com.

Alvás követése

Viselje alvás közben a Charge 3 eszközt, így az automatikusan követi az alvásidőt és az alvási szakaszokat. Az alvási statisztikák megjelenítéséhez ébredéskor szinkronizálja a követési eszközt és ellenőrizze az applikációban a statisztikákat.

Az alvás követésével kapcsolatos további információk az alábbi címen: help.fitbit.com.

Alváscél beállítása

Alapértelmezetten éjszakánként 8 óra alvás a célkitűzés. Ezt szükség szerint személyre szabhatja.

További információk az alváscélról, annak módosításáról az alábbi címen: help.fitbit.com.

Lefekvési idő emlékeztető beállítása

A Fitbit applikáció folyamatosan ajánlhat lefekvési és ébredési időpontokat, így segítve Önt az egyenletes alvási ciklus javításában. Akár azt is választhatja, hogy minden este kapjon értesítést, hogy készülhet a lefekvéshez.

A lefekvési emlékeztetők beállításával kapcsolatos további információk az alábbi címen: help.fitbit.com.

Ismerje meg alvási szokásait

A Charge 3 több alvással kapcsolatos mutatót követ, beleértve a lefekvés óráját, az alvás időtartamát és minden egyes alvási szakasz időtartamát. Kövesse alvását a Charge 3-mal, és a Fitbit applikációban összehasonlíthatja a saját alvási mintáit az azonos nemű és életkorú más emberekével.

További információk az alvási szakaszokról az alábbi címen: help.fitbit.com.

Szívritmus megjelenítése

A Charge 3 a PurePulse technológia segítségével egész napon át követi az Ön szívritmusát. Az óra képernyőjén görgessen fölfelé, hogy reális időben láthassa a szívfrekvenciát és a szívritmust. További információk a követési eszközzel elérhető statisztikákról a „[Statisztikák megjelenítése](#)” fejezetben, a 29. oldalon.

A Charge 3 edzés közben is mutatja a szívritmus-intervallumot, így segít ellenőrzés alatt tartani a kiválasztott edzés intenzitását.

További tudnivalók a Charge 3-mal mért szívfrekvencia-intervallumokról az „Ellenőrizze a szívfrekvenciát” fejezetben, a [41.oldalon](#).

A szívritmus-beállítások módosítása

A Charge 3 szívritmus-beállítása két opciót ad:

- ▮ Off / Leállítás – a szívritmust követő funkció leáll.
- ▮ On / Indítás – a szívritmust követő funkció elindul, amikor az eszköz a csuklón van.

A Charge 3 szívritmus-beállításának módosításáért érintse meg a Beállítások > **Szívritmus** applikációt. További információk az eszköz szívritmus-követésének beállításáról az alábbi címen: help.fitbit.com.

Irányított légzés megkezdése

A Charge 3 Relax applikációjában található egyéni irányított légzési gyakorlatok, hogy a nap folyamán tudjon beiktatni nyugalmi pillanatokot. Kétperces és ötperces gyakorlatok választhatók.

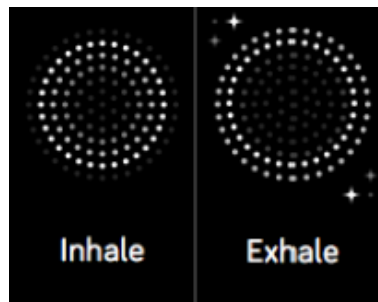
A gyakorlat megkezdése:

1. Nyissa ki a Charge 3 eszköz Relax applikációját.

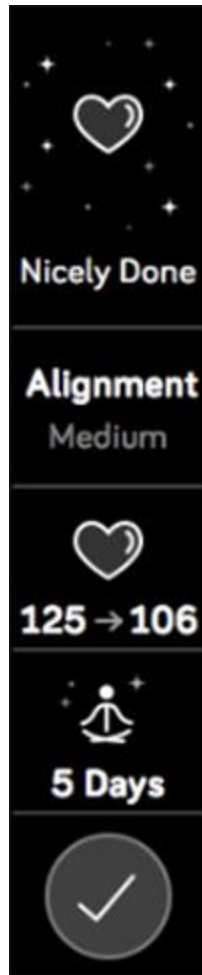


2. A kétperces gyakorlat az első választás. Az ötperces gyakorlat kiválasztásához görgessen balra.

3. A gyakorlat elindításához nyomja meg a kijelző szimbólumot, majd kövesse a képernyőn megjelenő utasításokat.



A gyakorlat után a képernyőn összesítés jelenik meg a beilleszkedésről (mennyire sikerült követnie a légzési parancsot), a szívritmusról az ülészak indításakor és befejezésekor, valamint a napok számáról, amikor a hét folyamán irányított légzési gyakorlatokat végzett.



A gyakorlat közben automatikusan kikapcsolódik minden értesítés. Ha riasztást állított be, a Charge 3 az adott pillanatban rezgéssel jelez.

Az irányított légzési gyakorlatokkal, valamint a mélylégzéssel és a biztonsági kérdésekkel kapcsolatos további információk az alábbi címen: help.fitbit.com.

Fitnessz és Gyakorlatok

A Gyakorlatok applikációval kövesse a tevékenységet, és jelölje ki az edzési célokat távolság, időtartam vagy kalóriák szerint. Szinkronizálja a Charge 3 eszközt a Fitbit applikációval, majd ossza meg tevékenységét barátaival és családjával, az ő segítségükkel nem tud majd eltérni a kitűzött céltól, és összehasonlíthatja saját általános fitnessz-szintjét az azonos korú személyekével, és sok egyebet is megtudhat.

Az edzések automatikus követése

A Charge 3 a SmartTrack összetevőnek köszönhetően automatikusan felismeri és regisztrálja a legalább 15 perces intenzív mozgást – beleértve a szaladást, intervall edzéseket, úszást és jógát is. Szinkronizálja eszközét, hogy a gyakorlatik előzményeiben látható váljanak az Ön tevékenységével kapcsolatos alapstatisztikák.

A követési tevékenységgel kapcsolatos további információk az alábbi címen: help.fitbit.com.

Gyakorlatok követése és elemzése a Gyakorlatik applikációval

Kövesse a specifikus gyakorlatokat – például futás, kerékpározás, úszás vagy súlyozás – a Charge 3 Gyakorlatok applikációjával, hogy reális időben nézhesse meg csuklóján a statisztikákat, beleértve a szívritmus, az elégetett kalóriák és a letelt idő adatait, valamint az edzés utáni összesítést. Az edzések teljes statisztikáit, az útvonal és a ritmus adatait GPS-használat esetén a Fitbit applikációban nézheti meg az előzmények fejezetben.

Megjegyzés: a Charge 3 eszközhöz csatlakoztatott GPS-elem a közelben levő telefon GPS-szenzorjaival működik.

GPS-követelmények

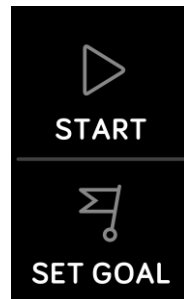
Csatlakoztatott GPS elérhető minden, GPS-szenzorral kompatibilis telefontal. További információk a GPS beállításáról az alábbi címen: help.fitbit.com.

1. A csatlakoztatott GPS használatához kapcsolja be a telefon Bluetooth- és GPS-funkcióját.
2. Ellenőrizze, hogy a Fitbit applikációnál engedélyezett a GPS vagy helymeghatározó szolgálat alkalmazása.
3. Ellenőrizze, hogy a csatlakoztatott GPS aktív a gyakorlatokra.
 - a. Nyissa meg a Gyakorlatok applikációt, és görgessen balra a követni kívánt gyakorlatért.
 - b. Görgessen felfelé, és ellenőrizze, hogy a **Telefon GPS használata** funkció be van kapcsolva.
4. Edzés közben tartsa magánál a telefont.

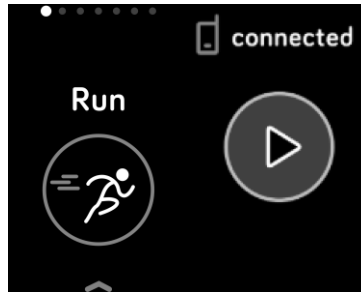
Gyakorlat követése

Egy gyakorlat követéséhez:

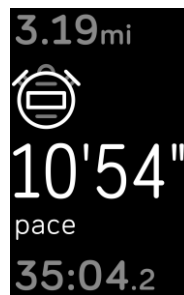
1. Nyissa meg a követő eszközön a Gyakorlatok applikációt.
2. A gyakorlat kikereséséhez görgessen balra.
3. Nyomja meg a gyakorlatot, hogy kiválassza.
4. Nyomja meg a **Start**-ot, hogy megkezdje a gyakorlatot, vagy érintse meg a **Cél beállítását**, az idő-, távolság- vagy kalóriacél kiválasztásához.



Megjegyzés: Ha a gyakorlat közben működik a GPS, balra fent telefon piktogramja jelenik meg, amíg a követő eszköz csatlakozik a telefon GPS-szenzorjaihoz. Amikor a képernyőn a „csatlakoztatva” üzenet jelenik meg, és a Charge 3 rezgéssel jelez, azt jelenti, a GPS-csatlakozott.



5. A gyakorlat követésének megkezdéséhez érintse meg a kijelzés piktogramot. A Charge 3 több statisztikát mutat fel reális időben, beleértve a szívritmust, az elégetett kalóriákat és a letelt időt. További statisztikák megtekintéséhez érintse meg a középső statisztikákat.




6. Az edzés végeztekor, vagy ha szünetet szeretne tartani, nyomja meg a gombot.
7. Az edzés lezárásakor nyomja meg újra a gombot, és nyomja meg a **Befejezést**.
8. Az edzés összesítését felfelé görgetéssel tekintheti meg.
9. Az összesítő képernyő kikapcsolásához nyomja meg a „láttam” ikont.

Gyakorlatok egyéni beállítása

Állítsa be saját adatait a különféle gyakorlatokra. Például bekapcsolhatja vagy kikapcsolhatja a csatlakoztatott GPS-funkciót. Automatikus követést állíthat be a futásra, anélkül hogy megnyitná a Gyakorlatok applikációt (futás-érzékelés néven is ismert), és választhatja valamely tevékenység automatikus megszakítását, amikor megáll (automatikus szünetelés néven is ismert). A futás GPS-es követésekor a telefonnak a közelben kell lennie.

Gyakorlatok egyéni beállítása:

1. A Fitbit vezérlőjében érintse meg a Fiók piktogramot ) > iCharge 3 ikon> Gyors parancsok gyakorlatokhoz.

2. Nyomja meg az egyéni beállításra kiválasztott gyakorlatot.
3. Válassza ki az egyéni módosításra szánt beállítást, mint mondjuk a csatlakoztatott GPS és az Ajánlatok.
4. Szinkronizáljon, hogy a Charge 3 eszközön megjelenjenek az egyéni beállítások.

Gyakorlatok összesítésének ellenőrzése

Miután lezárta az edzést, a Charge 3 kijelzőjén megjelenik a statisztikák összesítése.

Nice Work!



1h 24m



1,750m



2'36"/
100m



134 bpm



161 bpm
max



647 cals



2,371

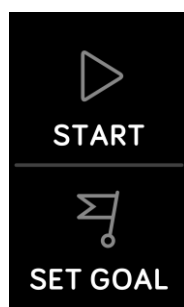


Szinkronizálja követési készülékét a Fitbit applikációval, hogy edzését rögzítse a gyakorlatok előzményeiben. Ott további statisztikákat is talál, és megtekintheti az útvonalat meg a szintmagasságot is, ha csatlakoztatott GPS-t használt.

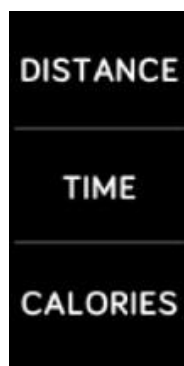
Gyakorlat célértékének beállítása

Állítson be idő-, távolság vagy kalória célértéket a gyakorlat típusától függően. Gyakorlat célértékének beállítása:

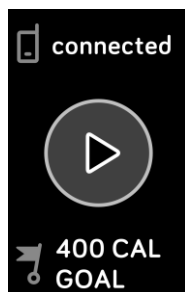
1. Miután kiválasztotta a gyakorlatot, érintse meg a Célérték beállítását.



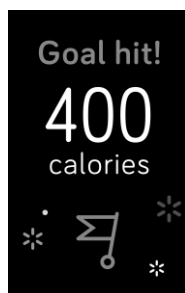
2. Görgessen fölfelé a gyakorlat célértékének kiválasztásához, például távolság, idő vagy kalóriák.



3. Miután megadta a célértéket, a gyakorlat indításához érintse meg a megjelenítés piktogramot.



4. Amikor eléri a célértéket, a Charge 3 enyhe rezgéssel jelez, a képernyő pedig villog.


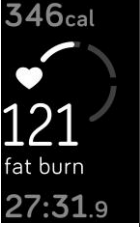

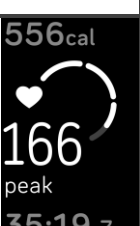


Szívritmus ellenőrzése

A szívritmus-intervallumok ismerete hozzásegít az edzés kívánt intenzitásának eléréséhez. A Charge 3 a szívritmus kijelzése mellett mutatja az Ön aktuális szívintervallumát és a haladást maximális szívfrekvencia eléréséig. A Fitbit applikációban látható az intervallumok ideje egy bizonyos napon vagy egy bizonyos gyakorlat alatt. Az Amerikai Szív-egyesület javaslatai alapján megállapított három intervallum alapértelmezetten elérhető, illetve Ön is meghatározhatja egyéni, elérni kívánt intervallumát.

Meghatározott szívritmus-intervallumok

Az alapértelmezett szívritmus-intervallumokat a becsült maximális szívfrekvencia alapján határozzák meg. Fitbit az egyszerű, 220 mínusz az Ön életkora képlettel számítja ki a maximális szívfrekvenciát.

Ikon	Zóna	Számítás	Leírás
	Zónán kívül	Maximális szívritmus 50%-a alatt	A szívritmus fokozható, de nem elegendő ahhoz, hogy gyakorlatnak lehessen tekinteni.
	Zsírégés	Maximális szívritmus 50%-a és 69%-a között	Ez az alacsonytól egészen közepes intenzitású gyakorlatok zónája. Ez megfelelhet a kezdők indulási zónájának. Azért nevezik zsírégetési intervallumnak, mert a zsírok nagyon kis kalóriaszázaléka ég el, de az össz kalóriaégetési arány alacsonyabb.
	Kardió	Maximális szívritmus 70%-a és 84%-a között	Ez a közepes-fokozott intenzitású gyakorlatok zónája. Ebben az intervallumban erőfeszítést tesz, de nem erőlteti meg magát. Az emberek többsége ezt választja gyakorlatok zónájaként.
	Csúcs	Maximális szívritmus 85%-a fölött	Ez a fokozott intenzitású gyakorlatok zónája. Ez rövid, intenzív, teljesítmény és sebességjavító gyakorlatoknak való.

Egyéni szívritmus-intervallumok

Ha nem óhajtja az előre meghatározott szívritmus-intervallumokat használni, beállíthatja a saját zónáját, vagy az egyéni szívfrekvenciáját a kiválasztott cél szerint. Az élsportolóknak például lehet olyan célkitűzésük, amely nem egyezik az Amerikai Szív-egyesület általánosan meghatározott ajánlataival. A meghatározott egyéni zónába érkezve a követési eszközön egy tele szív jelenik meg. Amikor kilépett a zónából, csak a szív körvonalait mutatja.

A szívritmus követésével kapcsolatos további részletekért, valamint az Amerikai Szívritmus-egyesület vonatkozó információihoz vezető linkért keresse fel az alábbi címet: help.fitbit.com.

Tevékenység megosztása

Az edzés befejezését követően szinkronizálja eszközét a Fitbit applikációval, hogy megoszthassa statisztikái a barátaival és a családdal.

További részletek a tevékenység megosztásáról az alábbi címen: help.fitbit.com.

Személyes kardió-fitnessz eredmény követése

Kövessen saját általános szív- és keringési teljesítményét a Charge 3-mal. A Fitbit applikáció vezérlőjében érintse meg a szívritmus-ikont, majd görgessen balra a saját szív-fitnessz eredménye (VO2 Max néven is ismert), valamint a szív-fitnessz szint megjelenítéséért, amely összehasonlítást is mutat az azonos életkorú és nemű személyek statisztikáival.

További információk a kardió-fitnesszről, valamint az eredmény javítását célzó tanácsok az alábbi címen: help.fitbit.com.

Időjárás

A Charge 3 eszköz Meteó applikációja arról a helyről ír ki időjárási adatokat, ahol Ön éppen tartózkodik, valamint két, tetszőlegesen kiválasztott helyszínről is.

Ellenőrizze az időjárást



Az aktuális időjárás ellenőrzéséhez nyissa meg a követő eszköz Meteó applikációját. Alapértelmezetten az applikáció az Ön aktuális helyét mutatja. A többi kiválasztott helyszín időjárásának kijelzéséért görgessen balra.

Amennyiben nem jelenik meg az aktuális helyszín időjárása, ellenőrizze, hogy bekapcsolta-e a Fitbit helymeghatározó szolgáltatását. Amikor helyszínt változtat, szinkronizálja követő készülékét, hogy láthassa az új helyszínt a Meteó applikációban.



Város hozzáadása vagy törlése

Egy város hozzáadása vagy törlése:

1. Nyissa meg a Fitbit applikációt, és érintse meg a Fiók piktogramot  > Charge 3 ikon.
2. Nyomja meg: **Applikációk**.
3. Érintse meg a fogaskerék piktogramot  az **Időjárás** mellett.
Előfordulhat, hogy lefelé kell görgetni az applikáció feltűnéséért.
4. Nyomja meg: **Város hozzáadása**, és 2 helyszínt adhat hozzá, illetve helyszínt törléséért nyomja meg: **Szerkesztés** > **X** piktogram. Ne feledje, az aktuális helyszín nem törölhető.
5. Szinkronizálja követő eszközét a Fitbit applikációval, hogy a követő eszközön megjelenjen a helyszínek frissített listája.

További tudnivalók a Meteó applikáció beállításáról az alábbi címen:
help.fitbit.com.

Újraindítás, Törlés, Frissítés

Az eszköz alaphelyzetbe való visszaállításához és az alapvető problémák megoldásáért indítsa újra a Charge 3-at. Törölje eszközét, ha a Charge 3-at át akarja adni másnak.

A Charge 3 újraindítása

Tartsa lenyomva 8 másodpercig a követési eszköz gombját. Amikor megjelenik a Fitbit jele, és az eszköz rezgéssel jelez, az eszköz újraindult.

A követési eszköz újraindítása alaphelyzetbe állítja az eszközt, de nem töröl adatokat.

A Charge 3 eszköz törlése

A visszaállítás gyári beállításra törli a Charge 3 eszközben lévő minden egyéni applikációt és adatot. Ha a Charge 3 eszközt más személynek szeretné adni vagy vissza szeretné küldeni a forgalmazónak, előbb végezze el a gyári beállításához való visszatérést:

A Charge 3-ban nyissa meg a Beállítások applikációt > **Tudnivalók** > **Felhasználó adatainak törlése**

A Charge 3 frissítése

A termékek és jellemzőik feljavítását szolgáló ingyenes firmware frissítéseink érhetőek el. Ajánljuk, hogy frissítse Charge 3 eszközét.

Amikor elérhető egy frissítés, a Fitbit applikációban értesítés érkezik, amely felajánlja a frissítést. A frissítés indításakor a Charge 3-on és a Fitbit applikáción megjelenik a folyamat haladását mutató vonal, amíg a frissítés lezárul. Ellenőrizze, hogy a követési eszköz fel van töltve, és képes csatlakozni az Ön Wi-Fi hálózatához, így lehet biztos az eredményes frissítésben.

A frissítés közben tartsa egymás közelében a követési eszközt és a telefont.

Megjegyzés: A Charge 3 eszköz frissítése néhány percet vesz igénybe, és megterhelheti az elemet. Javasoljuk, hogy a frissítés megkezdése előtt a követési eszközt csatlakoztassa a töltőhöz.

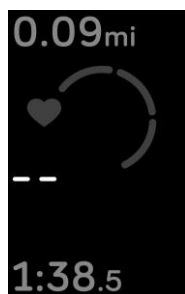
Amennyiben a követési eszköz frissítésével gondja adódik, keresse fel az alábbi címet: help.fitbit.com.

Hibaelhárítás

Amennyiben a követési eszköz nem működik rendeltetésszerűen, olvassa végig az alábbi hibaelhárítási tanácsokat. További tudnivalókért keresse fel az alábbi címet: help.fitbit.com.

Szívritmus-jelző hiánya

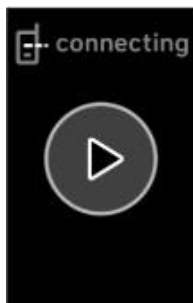
A Charge 3 edzés közben és egész nap folyamatosan követi a szívritmust. A követési eszköz szívfrekvencia-érzékelője esetenként nehezen találja a megfelelő jelt. Ilyen esetben szaggatott vonal jelenik meg ott, ahol általában az aktuális szívritmust jelzi ki.



Amennyiben nem látja a szívritmus-jelzőt, előbb ellenőrizze, hogy jól helyezte-e fel a követési eszközt, próbálja fennebb vagy lennebb csúsztatni a csuklón, vagy szorítson, illetve lazítson a karkötőn. A Charge 3-nak érintkeznie kell a bőrfelülettel. Rövid ideig tartsa egyenesen, mozdulatlanul karját, és ekkor újra meg kellene jelennie a szívritmusnak.

GPS-jel hiánya

Környezeti tényezők, beleértve a magasabb épületeket, sűrű erdőket, meredek lejtőket, sőt, a sűrű felhőzetet is, befolyásolhatják a telefon csatlakozását a GPS-műholdakhoz. Amennyiben a telefon gyakorlat közben GPS-jelt keres, a következő üzenetet jelzi a képernyő felső részén: „csatlakozás”.



Optimális eredmény eléréséért, az edzés megkezdése előtt várja meg, amíg telefonja megtalálja a jelt.

Rendhagyó működés

Amennyiben az alábbi esetek valamelyikével találkozik, a probléma a követési eszköz újraindításával oldható meg:

- Sikeres beállítás ellenére sem szinkronizálódik
- Bár teljesen feltöltött, nem reagál az érintésre
- Nem követi a lépéseket vagy más adatokat

A követési eszköz újraindításával kapcsolatos utasítások „[A Charge 3 újraindítása](#)” fejezetben, a [46. oldalon](#). További hibaelhárításért vagy az ügyfélszolgálatért keresse fel az alábbi címet: help.fitbit.com.

Amikor megjelenik a Fitbit jele és a követési készülék rezgéssel jelez, azt jelenti, hogy a követési készülék újraindult.

A követési készülék az újraindítás után lecsatlakoztatható a töltőkábelről és ismét használható. További hibaelhárítási tanácsok és az ügyfélszolgálat elérhetősége az alábbi címen: help.fitbit.com.

Általános tudnivalók és Megjegyzések

Szenzorok

A Fitbit Charge 3 az alábbi szenzorokat és motorokat tartalmazza:

Anyagok

A Charge 3 eszköz burkolata és csatja eloxált alumíniumból készült. Az eloxált alumínium nyomokban tartalmazhat nikkelt, mely nikkélérzékeny személyeknél allergiás reakciót válthat ki, a Fitbit összes termékének nikkeltartalma nem haladja meg az Európai Unió nikkelle vonatkozó szigorú előírányzatát.

A klasszikus Fitbit Charge 3 karkötő rugalmas, tartós, a több sportóra gyártásánál használthoz hasonló elasztomer anyagból készül.

Wireless-technológia

A Charge 3 Bluetooth 4.0 rádió adó-vevőt tartalmaz.

Érintés-visszajelzés

A Charge 3 beépített vibrációs motorral jelzi a riasztásokat, célértékeket, értesítéseket, applikációkat és emlékeztetőket.

Elem

A Charge 3 egy újratölthető lítium-polimer elemet tartalmaz.

Memória

A Charge 3 a követési eszköz két szinkronizálása között hét napig őrzi meg a statisztikákat és az adatokat. A megőrzött adatok az egész napi statisztikák (beleértve a lépések számát, a távolságot, az elégetett kalóriákat, az aktív percek számát, a szívritmust és a pihenőórák aktív órákkal való összevetését), valamint alvás-stádiumok, SmartTrack tevékenység és a gyakorlatok adatai.

Javasoljuk, hogy követési eszközét legalább naponta egyszer szinkronizálja.

Kijelzés

A Charge 3 érintőképernyős OLED kijelzéssel rendelkezik.

Karkötő méretei

A karkötők méretei az alábbi táblázatban találhatóak. Ne feledje, hogy a külön forgalmazott karkötők kis mértékben különbözhetnek.

Kis karkötő	Megfelel 5.5-7.1 hüvelyk (140-180 mm) kerületű csuklóra
Nagy karkötő	Megfelel 7.1-8.7 hüvelyk (180-220 mm) kerületű csuklóra

Környezeti feltételek

Működésre alkalmas hőmérséklet	14° - 113° F (-10° - 45° C) között
Működésre nem alkalmas hőmérséklet	-4° - 14° F (-20° - -10° C) között 113° - 140 °F (45° - 60° C) között
Működésre alkalmas maximális magasság	30,000 láb (9,144 m)

További tudnivalók

A követési készülékkel és a vezérlővel kapcsolatos további tudnivalók az alábbi címen: help.fitbit.com.

Visszaküldés és garancia

A garanciával és a Fitbit visszaküldési politikájával kapcsolatos információk az alábbi címen találhatóak: fitbit.com/legal/returns-and-warranty.

Szabályozók és biztonsági adatok

A modell neve: FB409 és FB410

A kiválasztott térségekre vonatkozó szabályozók úgyszintén megjeleníthetők az eszközön. A tartalom megjelenítése:

Beállítások > Tudnivalók > Tájékoztatás szabályozókról

USA: A Szövetségi Kommunikációs Bizottság (FCC) nyilatkozata

Modell: FB410:

FCC ID: XRA

Modell: FB409

FCC ID: XRAFB409

A felhasználónak: Az FCC ID is megjeleníthető az eszközön. Útmutatások a tartalom megjelenítéséhez a menüben:

Beállítások > Tudnivalók > Tájékoztatás szabályozókról

Ez a készülék megfelel az FCC szabályozó 15. fejezetének.

Működésének feltételei:

1. Ez az eszköz nem bocsáthat ki káros interferenciákat és
2. Ez az eszköz elfogad bármilyen interferenciát, beleértve a készülék nem kívánt működését előidéző interferenciákat is.

FCC-figyelmeztetés

A megfelelésért felelő fél által név szerint nem engedélyezett módosítások vagy változtatások érvényteleníthetik a felhasználó használati jogosultságát.

Megjegyzés: A készülék tesztvizsgálata nyomán megállapítást nyert, hogy értékei megfelelnek az FCC szabályozók 15. fejezetében leírt, digitális készülékekre vonatkozó B besorolásnak. Ezeket a határértékeket úgy határozták meg, hogy megfelelő védelmet nyújtsanak a káros interferencia ellen a lakókörnyezetben. Ez a készülék rádiófrekvenciás energiát állít elő, használ és bocsáthat ki, és amennyiben nem az utasításoknak megfelelően szerelik fel és alkalmazzák, rádiókommunikációt zavaró interferenciákat idézhet elő. Mindemellett nem garantálható, hogy az egyes készülékekben nem keletkeznek interferenciák. Amennyiben e készülék ki-be kapcsolásával rádió- vagy televíziós vételt károsító interferenciák észlelhetők, a felhasználónak ajánlott az alábbiak közül egy vagy több lépéssel javítania az interferenciákat:

:

- | A vevőantenna átirányítása vagy áthelyezése.
- | A készülék és a vevő közötti távolság növelése.
- | Csatlakoztassa a készüléket más áramkörhöz kötött aljzathoz, mint a vevő.
- | Forduljon segítségért tapasztalt rádió/tévéyszerelőhöz.

E készülék megfelel az FCC és az IC követelményeinek a közterületi vagy véletlenszerű rádiófrekvenciáknak való kitettség tekintetében

Kanada: az Industry Canada (IC) nyilatkozata

Modell: FB410:

IC: 8542A-FB410

Modell: FB409:

IC: 8542A-FB409

Megjegyzés a felhasználó számára: az IC ID megjeleníthető az Ön eszközén is. Útmutatások menü tartalmának megjelenítéséhez:

Beállítások > Tudnivalók > Szabályozási információk

E készülék megfelel az IC követelményeinek a közterületi vagy véletlenszerű rádiófrekvenciáknak való kitettség tekintetében.

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

IC-figyelmeztetés angol/francia nyelvű felhasználók számára, az RSSGEN időszéri kiadásának megfelelően: E készülék megfelel az Industry Canada licencének, és mentesül az RSS szabványok alól.

Működése a következő két feltétel mellett lehetséges:

1. e készülék nem okozhat interferenciákat és
2. e készüléknek minden interferenciát el kell fogadnia, beleértve a készülék nem kívánt működését okozó interferenciákat is.

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

Európai Unió (EU)

Egyszerűsített EU Megfelelőségi nyilatkozat

A Fitbit Inc. ennek ismeretében kijelenti, hogy az FB 409 típusú rádióberendezés megfelel az EU 2014/53. számú előirányzatának. Az EU Megfelelőségi nyilatkozatának teljes szövege elérhető az alábbi internetcímen:

www.fitbit.com/safety

Vereinfachte EU-Konformitätserklärung

Fitbit, Inc. erklärt hiermit, dass die Funkgerätypen Modell FB409 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 FB409 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 FB409 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 FB409 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 FB409:



C-21863

Model FB410:



C-21864

Kína

CMIIT ID: 2018DJ3954

China RoHS

部件名称	有毒和危险品					
Denumirea piesei Modell FB409	铅 (Pb)	Substante sau Elemente Toxice si Periculoase 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 (Karkötő és Csata)	○	○	○	○	○	○
(Electronics)	--	○	○	○	○	○
(Battery)	○	○	○	○	○	○
充电线 (kabel)	○	○	○	○	○	○

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 (a darab minden homogén anyagának mérgező- és veszélyesanyag-tartalma nem haladja meg a GB/T 26572 által megszabott határt).

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 (a darab legalább egy homogén anyagának mérgező- és veszélyesanyag-koncentrációja nem haladja meg a GB/T 26572 által megszabott határt).



India

Modell neve FB409

A kiválasztott térségekre vonatkozó szabályozók úgyszintén megjeleníthetők az eszközön. A tartalom megtekintése:

Beállítások > Tudnivalók > Tájékoztatás szabályozókról

Indonézia

Modell neve: FB409

56621/SDPPI/2018 3788

Izrael

Modell: FB409

התאמה א יש ור 51-64667

המ וצר של המ וד ולא ר י בחלק טכנ י ש ינ ו י כל לבצע א י ן

Modell: FB410

התאמה א יש ור 51-64668

המ וצר של המ וד ולא ר י בחלק טכנ י ש ינ ו י כל לבצע א י ן

Japán

Modell: FB410

Megjegyzés a felhasználó számára: A kiválasztott térségekre vonatkozó szabályozók úgyszintén megjeleníthetők az eszközön. A tartalom megtekintése:

Beállítások > Tudnivalók > Tájékoztatás szabályozókról

Mexikó



Modellek: FB409 és FB410

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

Marokkó

AGREE PAR L'ANRT MAROC Numéro d'agrément: MR 16935 ANRT 2018 Date d'agrément: 28/06/2018
--

Modell neve: FB409

AGREE PAR L'ANRT MAROC Numéro d'agrément: MR 16934 ANRT 2018 Date d'agrément: 28/06/2018
--

Nigéria

Modellek: FB409 si FB410

A nigériai Kommunikációs Bizottság engedélyezi e kommunikációs felszerelés alkalmazását.

Omán

Modell neve: FB409

OMAN-TRA/TA-

R/5771/18 D100428

Modell neve: FB410

OMAN-TRA/TA-R/5773/18

D100428

Fülöp-szigetek

Modell: FB410



Szerbia

Modellek: FB409 si FB410



И 005 18

Dél-Korea

Modell: FB410

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

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

Tajván

Modell: FB410

注意!

依據 低功率電波輻射性電機管理辦法

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

第十四條

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

前項合法通信，指依電信法規定作業之無線電通信。

低功率射頻電機須忍受合法通信或工業、科學及醫療用電波輻射性電機設備之干擾。

Fordítás:

12. cikk

A társaságok, cégek vagy felhasználók engedély nélkül nem módosíthatják a frekvenciát, nem fokozhatják vagy változtathatják a csökkentett frekvenciájú hitelesített elektromos gépek frekvenciáját.

14. cikk

Az alacsony frekvenciájú elektromos gépek működése nem befolyásolja a navigációs biztonságot és nem interferál törvényes kommunikációval, amennyiben interferálás észlelhető, a szolgálat felfüggesztendő a hiba elhárításáig és az interferencia megszűnéséig. A fent említett törvényes kommunikáció a távközlési törvények és szabályozók szerint működtetett vezeték nélküli/wireless távközlésre vonatkozik. Az alacsony frekvenciájú elektromos gépeknek összeférhetőeknek kell lenniük a törvényes kommunikációban vagy ipari és tudományos applikációkban alkalmazott elektromos gépek és felszerelések interferenciáival.

使用過度恐傷害視力」

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

Fordítás:

„Túlzott használat ronthatja a látást”.

Minden 30 perc használat után 10 perc

szünet tartandó.

Két év alatti gyermekek kerüljék e terméket. A kétéves vagy ennél nagyobb gyermekeknek nem kellene egy óránál többet képernyő előtt lenniük.

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。

Fordítás:

Figyelmeztetés

az elemről:

Ez az eszköz lítiumelemmel működik.

Az alábbi szabályok be nem tartása maga után vonhatja az eszköz lítium-in akkumulátora működési idejének lerövidülését, illetve a következő kockázatokkal jár: elromlik a készülék, tűzveszély, vegyi égések, elektrolit-szivárgás és/vagy sérülés.

- ▮ Ne szerelje szét, ne lyukassza ki vagy ne rongálja meg az eszközt vagy az elemet.
- ▮ Ne emelje ki és ne is próbálja kiemelni a felhasználó által nem cserélhető elemet.
- ▮ Ne tegye ki lángoknak, robbanásnak vagy más veszélyeknek az elemet.
- ▮ Ne használjon éles tárgyat az elem kiemelésére.

Egyesült Arab Emírségek

Modell: FB410

TRA bejegyzési szám: ER63686/18

Szolgáltató száma:

DA35294/14

Modell FB409

TRA bejegyzési szám: ER63685/18

Szolgáltató száma:

DA35294/14

Vietnam

Modell: FB410



Biztonsági nyilatkozat

E készülék az EN-előírások szerinti biztonsági tanúsítványnak megfelelő teszteknek volt alávetve: EN60950-1:2006 + A11:2009 + A1:2010 + A12: 2011 + A2:2013.

©2018 Fitbit, Inc. Minden jog fenntartva. A Fitbit és a Fitbit embléma védjegy vagy a Fitbit USA-ban és más országokban bejegyzett védjegye. A Fitbit védjegyeinek teljesebb listája az alábbi címen található: <http://www.fitbit.com/legal/trademark-list>. Harmadik felek említett védjegyei az illetők tulajdonát képezik.