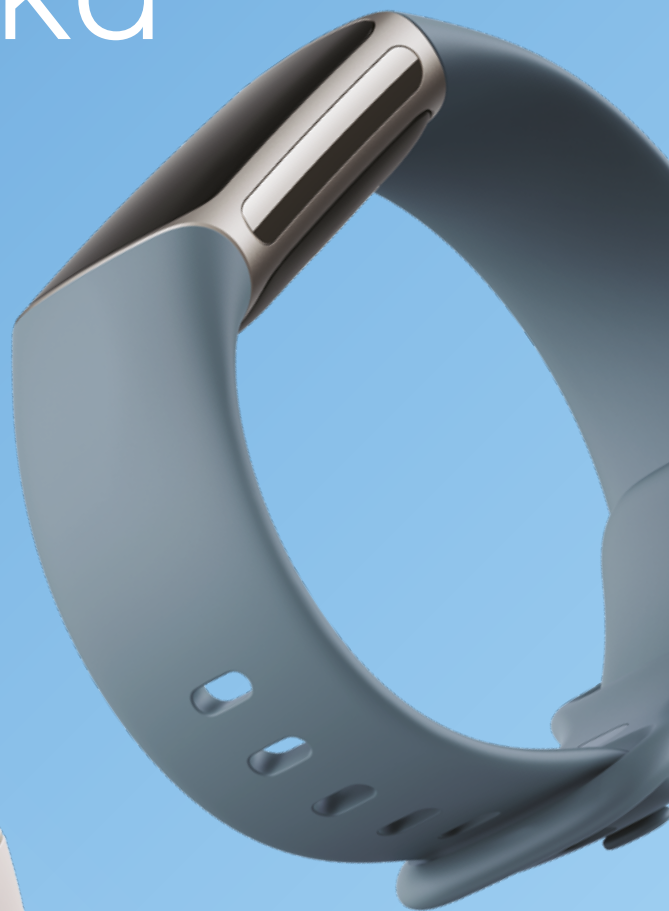




fitbit charge 5

Používateľská príručka



Obsah

- 03. AKO NASTAVIŤ VÁŠ CHARGE 5**
- 04. FITBIT PREMIUM**
- 05. AKO POUŽÍVAŤ CHARGE 5**
 - 06. Fitbit – základné funkcie
 - 07. Denný cieľ
 - 07. Pripomenutie k pohybu
 - 08. Cvičenie a GPS
 - 08. Tepová frekvencia
 - 09. Sledovanie spánku a skóre spánku
 - 09. Tiché alarmy a časovače
 - 10. Rýchle nastavenia
 - 11. Upozornenia
 - 11. Ciferníky
 - 12. Snímanie EDA
 - 12. Nabíjanie zariadenia
 - 13. Tipy na nosenie a starostlivosť
- 14. ČASTO KLADENÉ OTÁZKY**
- 16. BEZPEČNOSTNÉ INFORMÁCIE**
- 17. OBMEDZENÁ ZÁRUKA NA VÝROBOK**
- 18. INFORMÁCIE O DUŠEVNOM VLASTNÍCTVE**
- 19. REGULAČNÉ INFORMÁCIE**
- 20. VIAC INFORMÁCIÍ**

Ako nastaviť váš Charge 5

1 Stiahnite si a nainštalujte aplikáciu Fitbit z jedného z nasledujúcich zdrojov:

- Zariadenia Apple – Apple App Store
- Zariadenia so systémom Android – Obchod Google Play

*Používajte kompatibilné zariadenie iPhone, iPad alebo telefón so systémom Android: [fitbit.com/devices](https://www.fitbit.com/devices)

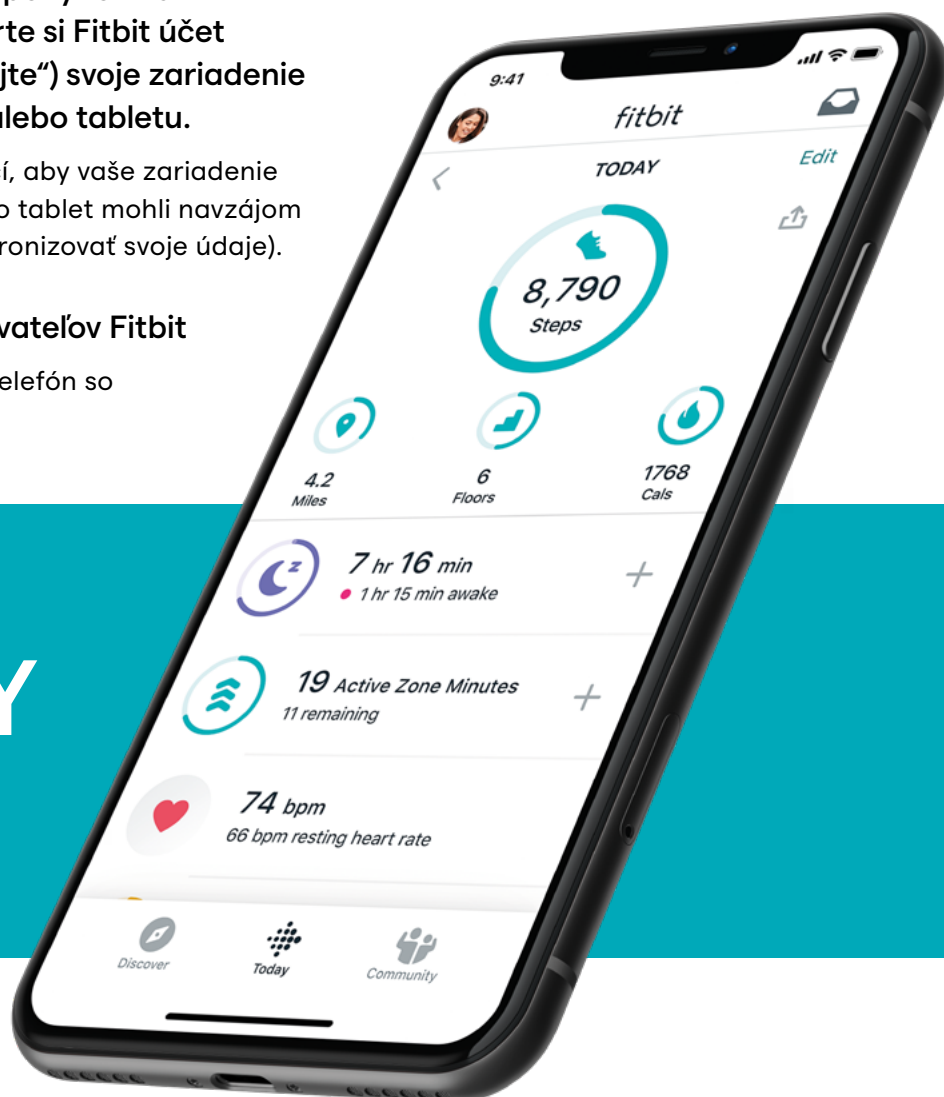
2 Otvorte aplikáciu Fitbit a ťuknite na Pripojiť sa k Fitbit.

3 Postupujte podľa pokynov na obrazovke, vytvorte si Fitbit účet a pripojte („spárujte“) svoje zariadenie Fitbit k telefónu alebo tabletu.

Párovanie zabezpečí, aby vaše zariadenie Fitbit a telefón alebo tablet mohli navzájom komunikovať (synchronizovať svoje údaje).

Pre nových používateľov Fitbit

iPhone, iPad alebo telefón so systémom Android.



ZÍSKANIE PODPORY

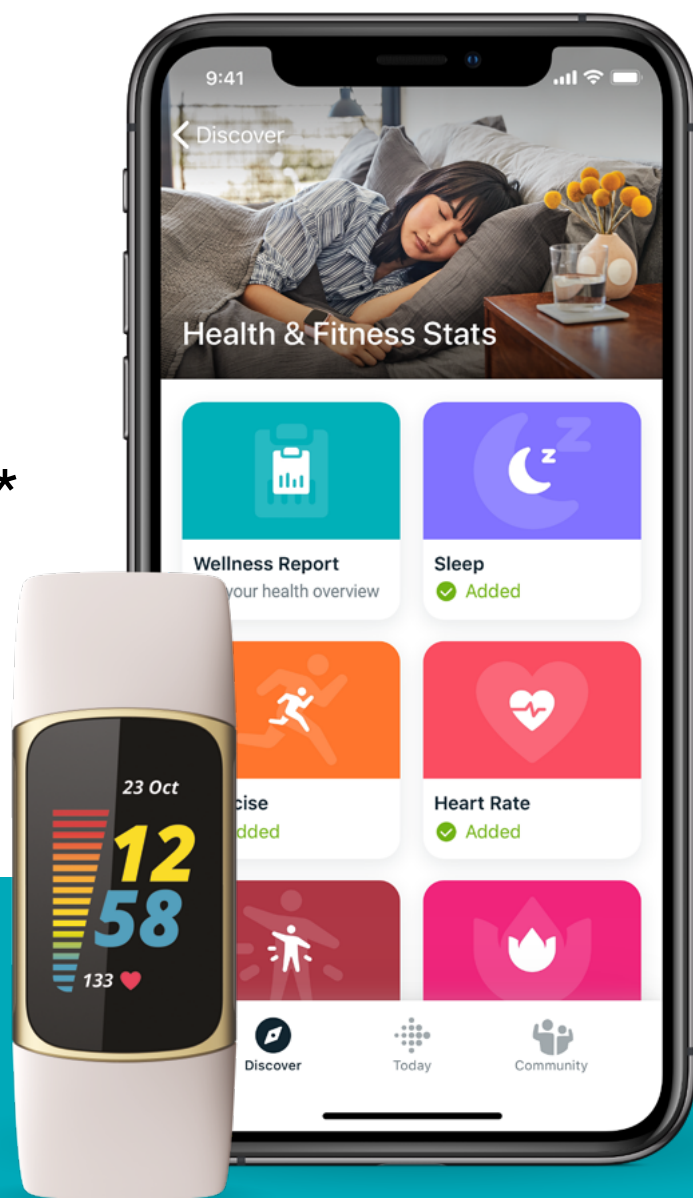
Môžete sa s nami spojiť na stránke help.fitbit.com.

Fitbit Premium

Váš Charge 5 obsahuje 6-mesačné členstvo Fitbit Premium.*

Získajte viac zo svojich zážitkov vďaka Fitbit Premium.

Zaznamenávajúte štatistiky na svojom zápästí a vytvorte si prehľad presne pre vás. Vďaka pokročilým nástrojom na sledovanie spánku, rôznym výzvam, hrám a obsahu zameranému na mentálne schopnosti vám Premium pomáha formovať zdravšie návyky a žiť zdravší život.



*Táto ponuka je určená pre nových a vracajúcich sa používateľov. 6-mesačné členstvo Fitbit Premium možno aktivovať iba pri aktivácii zariadenia. Vyžaduje sa platný spôsob platby. Bezplatnú skúšobnú verziu musíte aktivovať do 60 dní od aktivácie zariadenia. Zrušte službu pred ukončením bezplatnej skúšobnej verzie, aby ste sa vyhli poplatkom za jej ďalšie využívanie. Obsah a funkcie sa môžu líšiť v závislosti od jazyka a môžu sa zmeniť. Celé znenie zmluvných podmienok nájdete [tu](#). Pomoc získate [tu](#).

Ako používať Charge 5

Objavte všetky tie úžasné veci, ktoré môžete s náramkom Charge 5 robiť!



Fitbit – základné funkcie

Noste svoj Charge 5 každý deň a sledujte rôzne štatistiky.



Počet krokov



Minúty v Aktívnej zóne s miernou alebo intenzívnou aktivitou



Prejdená vzdialenosť



Spálené kalórie (spolu za deň vrátane odpočinku)



Celodenná tepová frekvencia a tepové zóny



Pozrite si svoje štatistiky v Charge 5



Potiahnite po ciferníku prstom nahor a pozrite si dnešné štatistiky pre zdravie a kondíciu.

- Nabitie batérie v percentách
- Základné štatistiky: počet krokov dnes, spálené kalórie, prejdená vzdialenosť, počet minút v aktívnej zóne
- Počet krokov za hodinu: počet krokov za túto hodinu a počet hodín, kedy ste prešli aspoň 250 krokov
- Tepová frekvencia: aktuálna tepová frekvencia a priemerná kľudová tepová frekvencia
- Spánok: doba spánku za minulú noc a skóre spánku
- Cvičenie: počet dní, kedy ste cvičili
- Sledovanie menštruačného cyklu: počet dní menštruácie, počet dní do menštruácie alebo plodné dni

Prezerajte si históriu svojich štatistik z aplikácie Fitbit.

Denný cieľ



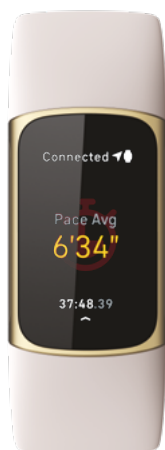
Charge 5 oslávi, keď dosiahnete svoj hlavný cieľ. Na úvod je nastavených 10 000 krokov a počet krokov sa vynuluje každý deň o polnoci. Cieľ môžete zmeniť v aplikácii Fitbit.

Pripomenutie k pohybu



Pripomenutia k pohybu vám pomôžu hýbať sa každú hodinu. Po celý deň sa pokúste urobiť každú hodinu aspoň 250 krokov. Nastavte si časy pripomenutí v aplikácii Fitbit.

Cvičenie a GPS



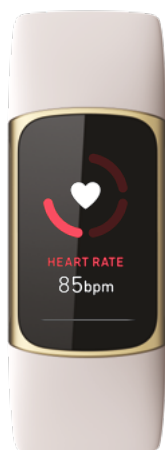
Potiahnite prstom po obrazovke doľava alebo doprava a vyhľadajte aplikáciu Cvičenie. Sleduje štatistiky v reálnom čase pre konkrétne cvičenia, vrátane tepovej frekvencie. Pri aktivitách vonku vrátane behu, jazdy na bicykli, výletov a ďalších máte možnosť mapovať svoju trasu pomocou vstavanej GPS.

Tempo a vzdialenosť v reálnom čase

Pri behu či jazde sledujte štatistiky, ako sú kroky, vzdialenosť, kolá alebo tepová frekvencia, v reálnom čase.

Viac informácií nájdete [tu](#).

Tepová frekvencia



Charge 5 vďaka technológii PurePulse® sleduje vašu aktuálnu a kľudovú tepovú frekvenciu. Ak sledujete tréning pomocou aplikácie Cvičenie, zobrazí sa vaša zóna tepovej frekvencie (napr. spaľovanie tukov, kardio alebo maximum). Otvorte si aplikáciu Fitbit a porovnajte svoju celkovú kardio kondíciu s ostatnými.

Sledovanie spánku a skóre spánku



Charge 5 vám poskytuje údaje bez rušenia. Stačí si ho vziať do postele a zobudiť sa s novými štatistikami.

Fázy spánku

V aplikácii Fitbit sa dozviete, koľko času ste strávili v ľahkom, hlbokom a REM spánku.

Skóre spánku

Zistite, ako spíte, s každodenným skóre kvality spánku. Pozrite si všetky svoje spánkové štatistiky v prehľadnom režime.

Režim spánku

Vaše zariadenie má režim spánku, ktorý umožňuje stmaviť displej a stíšiť oznámenia.

Tiché alarmy a časovače

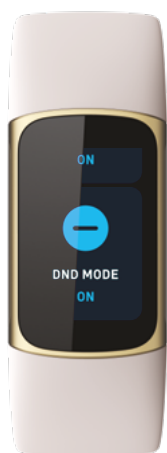


Tichý alarm

Nastavte si tichý alarm a prebudíte sa na jemné vibrácie na zápästí.

Potiahnutím prstom doľava alebo doprava vyhľadajte aplikáciu Časovač alebo Alarmy. Vďaka tichému alarmu vaše zariadenie jemne zavibruje, aby vás ráno zobudilo alebo upozornilo v určitú dennú dobu. Inteligentný budík Smart Wake vás po nastavení prebudí počas ľahkého spánku, v priebehu 30 minút pred nastaveným časom budenia. Ak alarm nezrušíte, o 9 minút znova zavibruje.

Rýchle nastavenia



Potiahnutím prstom nadol z hornej časti obrazovky zobrazíte bežné nastavenia:

Nerušiteľ!

Režim stíši hovory a upozornenia, aby vás nevyrušovalo prípadné vibrovanie náramku Charge 5.

Režim spánku

Stmaví displej a stlmí prichádzajúce oznámenia, aby ste mohli nerušene spať. Ak je zapnutý režim spánku, obrazovka sa nezapne zdvihnutím zápästia.

Prebudenie obrazovky

Umožňuje prebudenie obrazovky a zobrazenie času, ak otočíte zápästie smerom k sebe. Prebudenie obrazovky nebude fungovať, ak je zapnutý režim spánku.

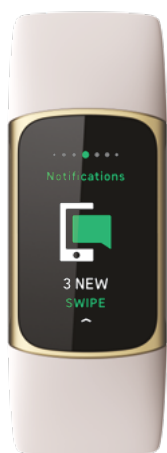
Vodný zámok

Zapnite vodný zámok (Water Lock), keď ste vo vode, napríklad pri sprchovaní alebo plávaní, aby ste zabránili náhodnej aktivácii obrazovky. Ak chcete zapnúť vodný zámok, dvakrát klepnite na obrazovku, keď sa zobrazí ikona vodného zámku. Ak chcete vypnúť zámok, znova dvakrát silno klepnite na displej.

Platby

Fitbit Pay je jednoduchý spôsob bezkontaktných platieb bez nutnosti karty či mobilu! Do aplikácie Fitbit si načítajte karty a potom jednoducho zaplaťte ťuknutím na displej.

Upozornenia



Prichádzajúce upozornenie spôsobí, že zariadenie jemne zavibruje. Ak chcete získať prístup k upozorneniam, potiahnite prstom doľava alebo doprava, kým sa nezobrazí položka Upozornenia. Ťuknutím na položku zobrazíte hovory, textové správy, udalosti v kalendári a oznámenia z iných aplikácií. Keď bude váš mobil v dosahu Charge 5, budete dostávať prichádzajúce upozornenia. Ťuknutím na upozornenie získate prístup k zoznamu rýchlych odpovedí (len systém Android).

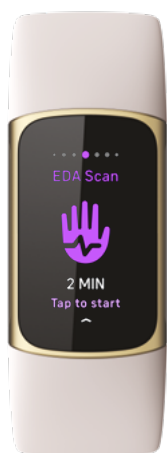
Ciferníky



Charge 5 ponúka rôzne štýly ciferníkov, z ktorých si vždy vyberiete. Podľa nálady, životného štýlu alebo vášho vzhľadu. Zmeňte svoj ciferník v aplikácii Fitbit.



Snímanie EDA



Potiahnutím prstom doľava alebo doprava po obrazovke vyhľadajte aplikáciu Snímanie EDA. Spustíte reláciu, aby ste zistili elektrodermálnu aktivitu, ktorá môže naznačovať reakciu vášho tela na stres.

Nabíjanie



Koniec nabíjacieho kábla držte v blízkosti portu na zadnej strane hodínok, kým sa magneticky nespoja. Ak sa vaše zariadenie nabíja, na obrazovke sa zobrazí logo Fitbit alebo percentuálny podiel nabitia batérie.

Ak vidíte prázdnu obrazovku, vyberte zariadenie z nabíjačky a skúste to znova.

Nabíjanie môže trvať až 2 hodiny, v závislosti od aktuálnej úrovne nabitia batérie.

Plne nabitá batéria Fitbit Charge 5 vydrží až 7 dní. Upozorňujeme, že výdrž batérie a nabíjacie cykly sa líšia podľa použitia, nastavenia a mnohých ďalších faktorov; skutočné výsledky sa budú líšiť.

Tipy na nosenie a starostlivosť



Remienok a zápästie pravidelne čistite čistiacim prípravkom bez saponátov.

Ak zariadenie zmokne, po ukončení aktivity ho zložte a dôkladne osušte.

Zariadenie z času na čas odložte.

Ak spozorujete podráždenie pokožky, zariadenie odložte.

Celé znenie tipov na nosenie a starostlivosť nájdete [tu](#).

Často kladené otázky

Ako synchronizujem zariadenie Fitbit?

Synchronizácia je proces, ktorý prenáša údaje, ktoré vaše zariadenie zhromažďuje, do vašej aplikácie Fitbit. Na synchronizáciu s telefónmi a tabletmi používajú zariadenia Fitbit technológiu Bluetooth.

Kontrolný zoznam:

- Je váš telefón/tablet kompatibilný? – fitbit.com/devices
- Aplikácia Fitbit a zariadenie Fitbit používajú najnovší softvér
- Sú nastavenia Bluetooth sú zapnuté
- Batéria vášho zariadenia Fitbit nie je vybitá

Potom skúste tieto kroky:

- Vykonajte nútené vypnutie aplikácie Fitbit (neodstraňujte ju)
- Vypnite a znova zapnite rozhranie Bluetooth v telefóne
- Otvorte aplikáciu Fitbit
- Ak sa vaše zariadenie nesynchronizovalo, reštartujte zariadenie Fitbit (ďalšie informácie nájdete v ďalšom kroku)

Ako reštartujem zariadenie Fitbit?

Ak sa vyskytne ktorýkoľvek z nasledujúcich problémov, reštartujte zariadenie:

- Nesynchronizuje sa.
- Nereaguje na ťuknutia ani potiahnutia prstom.
- Je nabité, ale nezapne sa.
- Nepočíta vaše kroky ani nesleduje iné štatistiky.
- Nezobrazuje upozornenia.

Reštartovaním náramok vypnete a zapnete bez odstránenia akýchkoľvek údajov o aktivite:

- Pripojte zariadenie k nabíjačke a stlačte trikrát tlačidlo na plochom konci nabíjačky. Medzi stlačeniami počkajte 1 sekundu. Potom počkajte 10 sekúnd alebo kým sa nezobrazí logo Fitbit.

Viac informácií

Viac informácií o rôznych často kladených otázkach nájdete na nasledujúcich odkazoch.

Fitbit Charge 5

- [Ako mám začať používať Fitbit Charge 5?](#)
- [Ako mám nosiť náramok Fitbit?](#)
- [Ako mám nabíjať náramok Fitbit?](#)
- [Riešenie problémov s nabíjaním zariadenia](#)
- [Minúty v aktívnej zóne](#)
- [Ako zariadenia Fitbit počítajú kroky?](#)
- [Ako Fitbit sleduje tepovú frekvenciu?](#)
- [Ako Fitbit sleduje spánok?](#)
- [Ako Fitbit sleduje kalórie?](#)
- [Ktoré cvičenia Fitbit zaznamenáva?](#)
- [Informácie o plávaní a sprchovaní s náramkom Fitbit](#)
- [Ako môžem sledovať a zvládať stres pomocou zariadenia Fitbit](#)
- [Dostupnosť služby Fitbit Pay vrátane podporovaných bánk v každej krajine](#)

Aplikácia Fitbit

- [Zariadenia kompatibilné s Fitbit](#)
- [Fitbit Premium](#)
- [Používanie aplikácie Fitbit v telefónoch so systémom Android](#)
- [Ako zmeniť jazyk](#)

Všeobecné informácie

- [Ako prijímať upozornenia z mobilných telefónov v zariadeniach Fitbit](#)
- [Informácie, ako reštartovať zariadenia Fitbit](#)
- [Informácie o záruke Fitbit](#)
- [Zásady ochrany osobných údajov spoločnosti Fitbit](#)

Bezpečnostné informácie

Celé znenie informácií o bezpečnosti a výrobku nájdete na stránkach www.fitbit.com/legal/safety-instructions.

Nosenie a starostlivosť

U niektorých používateľov sa môže pri použití tohto výrobku vyskytnúť podráždenie kože. Ak chcete znížiť riziko podráždenia, postupujte podľa štyroch jednoduchých rád na nosenie a starostlivosť o zariadenie: ① udržiavajte ho čisté; ② udržiavajte ho v suchu; ③ nenoste ho príliš pevne; a ④ občas nechajte zápästie oddýchnuť tým, že náramok na hodinu dáte dole. Ďalšie rady na nosenie a starostlivosť nájdete na stránke www.fitbit.com/productcare. Dajte si výrobok dole, ak si všimnete podráždenie kože alebo cítite na rukách či zápästiach akékoľvek nepohodlie.

Batéria

Batériu nabíjajte v súlade s informáciami o bezpečnosti a výrobku. Batériu nikdy nenabíjajte, ak je váš výrobok mokrý ani počas toho, keď ho nosíte. Servis na batérii smie vykonávať len spoločnosť Fitbit alebo autorizovaný poskytovateľ servisných služieb, nepokúšajte sa batériu vymieňať ani opravovať sami. Látka v tomto výrobku a jeho batérii môžu byť škodlivé pre životné prostredie či spôsobiť zranenie, ak sa s nimi manipuluje alebo sa likvidujú nesprávne.

Rušenie zdravotníckych pomôcok

Tento výrobok a jeho nabíjací kábel môžu obsahovať magnety, ktoré môžu rušiť určité zdravotnícke pomôcky, ako sú kardiostimulátory a defibrilátory. Ak používate takúto zdravotnícku pomôcku, pred používaním tohto výrobku sa poraďte so svojím lekárom.

Vystavenie sa rádiovým frekvenciám

Inteligentné hodinky a sledovače kondície Fitbit sú určené na nosenie na zápästí alebo pripnutie na odev. Ak tieto výrobky nebudete používať tak, ako sa zamýšľa, výsledkom môže byť vystavenie sa rádiovým frekvenciám prekračujúcej odporúčanej hranice.

Vyvarujte sa poškodeniu sluchu

Aby ste predišli prípadnému poškodeniu sluchu, nepoužívajte naše výrobky na dlhodobé prehrávanie audia pri vysokej hlasitosti.

Obmedzená záruka na výrobok

Na stránkach www.fitbit.com/legal/returns-and-warranty nájdete viac informácií o našej obmedzenej záruke na výrobok. Ak sú ustanovenia tohto súhrnu v rozpore so zmluvnými podmienkami obmedzenej záruky na výrobok, smerodajná je obmedzená záruka na výrobok.

Spoločnosť Fitbit zaručuje pôvodnému kupujúcemu, že zahrnutý hardvérový výrobok a/alebo príslušenstvo značky Fitbit, ak je nové, bude pri normálnom používaní počas jedného roka od dátumu nákupu bez chýb v materiáloch a spracovaní. Výnimkou je záručné obdobie dva roky od dátumu nákupu pôvodným kupujúcim kdekoľvek v Európskom hospodárskom priestore a vo Švajčiarsku. Ak je zahrnutý hardvérový výrobok a/alebo príslušenstvo osvedčené spoločnosťou Fitbit, alebo v jej mene, ako repasované, príslušné záručné obdobie môže byť kratšie.

Spoločnosť Fitbit neposkytuje záruku proti bežnému opotrebeniu ani poškodeniu spôsobenému nehodou či nesprávnym použitím.

So žiadosťou o záručný servis sa obracajte na stránky podpory zákazníkov na www.help.fitbit.com. Ak v súlade s úplnými zmluvnými podmienkami a podrobnými záručnými informáciami na stránke www.fitbit.com/legal/returns-and-warranty predložíte podľa tejto záruky platnú reklamáciu, spoločnosť Fitbit podľa vlastného uváženia a v rozsahu povolenom právnymi predpismi opraví alebo nahradí chybný hardvérový výrobok alebo príslušenstvo. Táto záruka je platná len v jurisdikciách, v ktorých výrobok predáva spoločnosť Fitbit alebo jej autorizovaní predajcovia. Spoločnosť Fitbit si môže vyžiadať predloženie dokladu o nákupe a/alebo splnenie ďalších požiadaviek pred tým, ako vám poskytne záručný servis. Výhody tejto záruky dopĺňajú práva, na ktoré máte nárok podľa štatutárnych záručných práv.

Austrálske právne predpisy o ochrane spotrebiteľa

Pre austrálskych spotrebiteľov: Náš tovar sa poskytuje so zárukami, ktoré podľa austrálskych právnych predpisov o ochrane spotrebiteľa nemožno vylúčiť. Máte nárok na náhradu alebo vrátenie peňazí za výraznú chybu a kompenzáciu za každú primerane predpokladateľnú stratu alebo škodu. Takisto máte nárok dať tovar opraviť či vymeniť, ak tovar nie je prijateľnej kvality a chyba nie je výraznej povahy. Túto obmedzenú záruku na výrobok poskytuje v Austrálii spoločnosť Fitbit (Australia) Pty Ltd, AMP Centre, Level 27, 50 Bridge Street, Sydney, NSW 2000. +1 (877) 623-4997. Na stránkach www.fitbit.com/legal/returns-and-warranty nájdete viac informácií o našej obmedzenej záruke na výrobok pre austrálskych spotrebiteľov.

Dostupnosť servisných služieb / náhradných dielov: Opravy alebo náhradné diely nemusia byť k dispozícii pre váš výrobok alebo vo vašej oblasti. Tovar predložený na opravu môže byť namiesto opravy nahradený renovovaným tovarom ekvivalentného typu. Ďalšie informácie nájdete na našej stránke s úplným znením Obmedzenej záruky na výrobok, ktorá je uvedená vyššie.

Informácie o duševnom vlastníctve

©Fitbit, Inc. Všetky práva vyhradené. Fitbit a logo Fitbit sú ochranné známky alebo registrované ochranné známky spoločnosti Fitbit, Inc. v USA a ďalších krajinách. Ďalšie ochranné známky spoločnosti Fitbit nájdete na stránke www.fitbit.com/legal/trademark-list. Ochranné známky tretích strán sú majetkom príslušných vlastníkov. Oznámenie o patente pod 35 U.S.C. § 287(a) možno nájsť na adrese pat.fpat.co. Oznámenia o otvorenom zdrojovom softvéri nájdete na stránke www.fitbit.com/legal.

Regulačné informácie

Vyhlasenie pre Federal Communications Commission (FCC)

Toto zariadenie je v súlade s časťou 15 FCC Rules.

Informácie pre Industry Canada (IC)

Toto digitálne zariadenie triedy B je v súlade s CAN ICES-3 (B)/NMB-3(B).

Zjednodušené vyhlásenie o zhode EÚ



Spoločnosť Fitbit, Inc. týmto vyhlasuje, že tento bezdrôtový výrobok (číslo modelu uvedené na UP) je v súlade so smernicou 2014/53/EÚ. Úplné znenie vyhlásenia EÚ o zhode vrátane frekvenčných pásem a maximálneho vysokofrekvenčného výkonu je k dispozícii na stránke www.fitbit.com/legal/safety-instructions.
Frekvenčné pásmo: 2400 – 2483,5 MHz Maximálny vysokofrekvenčný výkon: < 13dBm

• Zjednodušené vyhlásenie o zhode EÚ

Spoločnosť Fitbit, Inc. týmto vyhlasuje, že tento bezdrôtový výrobok (číslo modelu FB421) je v súlade so smernicou 2014/53/EÚ. Úplné znenie vyhlásenia EÚ o zhode je k dispozícii na stránke: www.fitbit.com/safety

• Vereinfachte EU-Konformitätserklärung

Fitbit, Inc. erklärt hiermit, dass die Funkgerätypen Modell FB421 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 FB421 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 FB421 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 FB421 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

Informácie o likvidácii a recyklácii



Li-ion



Symbol vyššie znamená, že tento výrobok sa musí likvidovať oddelene od bežného domového odpadu. Zaistite, aby ste tento výrobok zlikvidovali vo vhodnom recyklačnom stredisku alebo na zbernom mieste určenom miestnymi úradmi.



Viac informácií

Viac informácií nájdete v príručke k Charge 5
help.fitbit.com/manuals/manual_charge_5_en_US.pdf

Získať podporu

Ak sa chcete s nami spojiť, navštívte stránku <https://myhelp.fitbit.com/s/support>