



fitbit charge 3™



Kasutusjuhend
Version 1.0

Sisukord

Sissejuhatus	6
Dokumendi sisu.....	6
Karbi sisu.....	6
Fitbit Charge 3 seadistamine	8
Aktiivsusemonitori laadimine.....	8
Seadistamine mobiilis või tahvelarvutis.....	10
Seadistamine Windows 10-ga arvutis.....	10
Andmete sünkroniseerimine Fitbiti kontoga.....	11
Charge 3 kandmine	12
Paigutus igapäevaseks ja treeningul kandmiseks.....	12
Randmerihma vahetamine	14
Randmerihma eemaldamine.....	14
Uue randmerihma paigaldamine.....	15
Kasutamine	16
Charge 3 navigeerimine.....	16
Üldine navigeerimine.....	16
Kiirseadistused.....	18
Seadistuste muutmine.....	19
Aku laetuse vaatamine.....	19
Charge 3 hooldamine.....	20
Märguanded	21
Märguannete seadistamine.....	21
Saabuvate märguannete vaatamine.....	21
Märguannete haldamine.....	22
Märguannete keelamine.....	22
Ajaarvestus	24
Alarmi lubamine või keelamine.....	24
Alarmi lõpetamine või edasilükkamine.....	25

Aja võtmine stopperiga.....	26
Taimeri seadistamine.....	27
Aktiivsus ja uni.....	29
Statistika vaatamine.....	29
Päevase aktiivsuseesmärgi jälgimine.....	29
Eesmärgi valimine.....	29
Eesmärgi edenemise vaatamine.....	30
Tegevuse tunnipõhine jälgimine.....	30
Une jälgimine.....	30
Unega seotud eesmärgi seadmine.....	31
Magamamineku teavituse seadmine.....	31
Uneharjumuste tundmaõppimine.....	31
Pulsisageduse vaatamine.....	31
Pulsisageduse seadistuse muutmine.....	32
Hingamisharjutused.....	32
Vorm ja treening.....	35
Automaatne treeningu jälgimine.....	35
Treeningu jälgimine ja analüüs rakenduse Exercise abil.....	35
GPS-i nõuded.....	35
Treeningu jälgimine.....	36
Treeninguseadistuste kohandamine.....	37
Treeningu kokkuvõtte vaatamine.....	38
Treeningueesmärgi seadmine.....	40
Pulsisageduse vaatamine.....	41
Vaikimisi pulsisagedustsoonid.....	41
Kohandatud pulsisagedustsoonid.....	42
Aktiivsuse jagamine.....	43
Aeroobse treenituse skoori jälgimine.....	43
Ilm.....	44
Ilma vaatamine.....	44
Linna lisamine ja eemaldamine.....	44
Taaskäivitamine, andmete kustutamine, tarkvara uuendamine.....	46

Charge 3 taaskäivitamine.....	46
Charge 3 andmete kustutamine.....	46
Charge 3 tarkvara uuendamine.....	46
Veaotsing.....	48
Pulsisageduse signaal puudub.....	48
GPS-signaal puudub.....	48
Seadme ootamatu talitus.....	49
Üldine teave ja tehnilised andmed.....	50
Andurid.....	50
Materjalid.....	50
Traadita side tehnoloogia.....	50
Haptiline tagasiside.....	50
Aku 50 Mälu.....	51
Ekraan.....	51
Randmerihma suurus.....	51
Keskkonnatingimused.....	51
Lisateave.....	52
Tagastamiseeskirjad ja garantii.....	52
Regulatiivsed ja ohutusalsed märkused.....	53
USA: USA sideameti (Federal Communications Commission, FCC) teatis.....	53
Kanada: Industry Canada (IC) teatis.....	54
Euroopa Liit (EL).....	55
Argentina.....	56
Hiina.....	56
India.....	57
Indoneesia.....	58
israel.....	58
Jaapan.....	58
Mehhiko.....	59
Maroko.....	59
Nigeeria.....	59
Omaan.....	60

Filipiinid.....	60
Serbia.....	60
Lõuna-Korea.....	61
Taiwan.....	61
Araabia Ühendemiraadid.....	63
Vietnam.....	63
Ohutusteatis.....	64

Sissejuhatus

Õppige Fitbit Charge 3 abil paremini tundma oma keha, tervist ning arengut. Leidke endale hetk aega, et lugeda üksikasjalikku ohutusalaat teavet lehel [fitbit.com/safety](https://www.fitbit.com/safety).

Dokumendi sisu

Aitame teil luua Fitbit®-i konto ja seadistada aktiivsusmonitori kogutud andmete edastamiseks juhtpaneelile. Juhtpaneelil saate seada eesmäärke, analüüsida kogutud andmeid, vaadelda trende, pidada toidu- ja veepäevikut, sõpradega sidet hoida ja teha palju muud. Kohe pärast Charge 3 seadistamist võite alustada liikumist.

Järgmiseks selgitame, kuidas leida ja kasutada teid huvitavaid funktsioone ning eelistusi muuta. Lisateavet, nõuandeid ja veaotsingujuhiseid leiate meie põhjalikest artiklitest lehel help.fitbit.com.

Karbi sisu

Teie Fitbit Charge 3 karbis on järgmised esemed:



Aktiivsusmonitor väikese randmerihmaga (värv ja materjal varieeruvad)



Laadimisjuhe



Lisaks suur randmerihm (värv ja materjal varieeruvad)

Charge 3 laia materjali- ja värvivalikuga randmerihmu müüakse eraldi.

Fitbit Charge 3 seadistamine

Parimate kogemuste huvides soovime Fitbit rakendust kasutada iPhone'i, iPadi, Androidi telefoni või Windows 10 seadmega. Kui teil ei ole nutitelefoni ega tahvelarvutit, on võimalik kasutada ka Windows 10 arvutit, millel on aktiveeritud Bluetoothi liides. Mobiilseadet on siiski vaja, kui soovite helistada, saata sõnumeid või lubada kalendrimärguandeid.

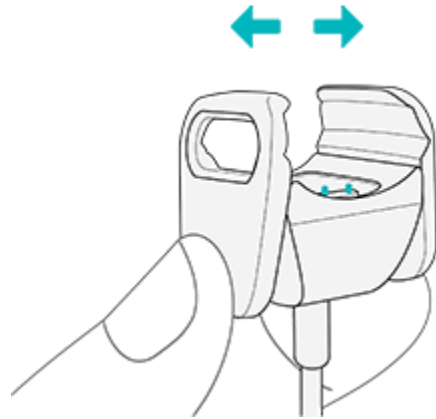
Teie Fitbiti kontol palutakse sisestada andmed, näiteks pikkus, kehakaal ja sugu, et rakendus saaks arvutada teie sammupikkust ja läbitud vahemaid, baasainevahetuse energiakulu ning kalorikulu. Konto seadistamise järgselt on teie nimi ja fotod nähtavad kõigile teistele Fitbiti kasutajatele. Soovi korral võite avalikult jagada ka muud informatsiooni, kuid vaikimisi hoitakse teie esitatud teave privaatsena.

Aktiivsusmonitori laadimine

Täielikult laetud Charge 3 aku kestab kuni 7 päeva. Aku eluiga ja laadimistsüklid sõltuvad kasutusviisist ning teistest teguritest, tegelikud tulemused varieeruvad.

Aktiivsusmonitori laadimiseks toimige järgmiselt.:

1. Sisestage laadimisjuhe arvuti või UL-sertifikaadiga USB-laadija USB-porti.
2. Pistke laadimiskaabli teine pistik aktiivsusmonitori tagaküljel olevasse porti. Laadimiskaabli kontaktid peavad kindlalt porti lukustuma.



3. Tehke kindlaks, et aktiivsusmonitoril olev nupp oleks joondatud laadimiskaabli nupuavaga. Turvalisest ühendusest annab teada aktiivsusmonitori ekraanile tekkinud akuikoon.



4. Täielikuks laadimiseks kulub 1-2 tundi. Aktiivsusmonitori laadimise ajal saate nupule vajutades aku laetust kontrollida. Täielikult laetud aktiivsusmonitor kuvab naeratusega akuikooni.



Seadistamine mobiilis või tahvelarvutis

Tasuta rakendus Fitbit ühildub enamiku iPhone'ide, iPadide, Androidi telefonide ning Windows 10 seadmetega. Kui te ei ole kindel, kas rakendus Fitbit teie seadmega ühildub, vaadake fitbit.com/devices.

Alustamiseks toimige järgnevalt:

1. Leidke Fitbit rakendus ühest järgmistest kohtadest, olenevalt teie seadmest:
 - Apple App Store, kui teil on iPhone või iPad;
 - Google Play Store, kui teil on Androidi seade;
 - Microsoft Store, kui teil on Windows 10 seade.
2. Installige rakendus.
3. Kui rakendus on installitud, avage see ja puudutage valikut **Join Fitbit** (Liitu Fitbitiga), mille järel aidatakse teil rea suunavate küsimuste abil konto luua.
4. Järgige edasisi ekraanil kuvatud juhiseid, et ühendada Charge 3 Fitbiti kontoga.

Kui olete seadistamise lõpetanud, lugege läbi käesolev juhend, et oma uue aktiivsusmonitori kohta rohkem teada saada ning seejärel uurige rakendust Fitbit.

Seadistamine Windows 10-ga arvutis

Kui teil ei ole nutitelefoni, saate Charge 3 seadistada ning seda rakendusega Fitbit sünkroniseerida Bluetoothi liidesega arvutis, millel on operatsioonisüsteem Windows 10.

Rakenduse Fitbit arvutisse installimiseks toimige järgmiselt:

1. Klõpsake arvuti Start-nupul ning avage Microsoft Store (Microsofti pood).
2. Tehke otsing märksõnaga „Fitbit app”, klõpsake tulemusel ning klõpsake seejärel nupul **Free** (tasuta), et rakendus arvutisse alla laadida.
3. Kui teil on Microsofti konto olemas, klõpsake nupul **Microsoft account** (Microsofti konto), et sellega sisse logida. Kui teil ei ole veel Microsofti kontot, järgige selle loomiseks ekraanil kuvatavaid juhiseid.
4. Avage rakendus ning logige sisse kontole või klõpsake **Join Fitbit** (liitu Fitbitiga), mille järel aidatakse teil rea suunavate küsimuste abil konto

luua.


5. Järgige edasisi ekraanil kuvatud juhiseid, et ühendada Charge 3 Fitbiti kontoga.

Kui olete seadistamise lõpetanud, lugege läbi käesolev juhend, et oma uue aktiivsusmonitori kohta rohkem teada saada ning seejärel uurige Fitbiti juhtpaneeli.

Andmete sünkroniseerimine Fitbiti kontoga

Sünkroniseerige Charge 3, et saata andmeid Fitbiti rakendusse, kus saate vaadata oma treeninguajalugu, unetsükleid, kirja panna tarbitud toitu ja vett, osaleda väljakutsetes jne. Soovitame sünkroniseerida vähemalt korra päevas.

Kui avate Fitbiti rakenduse ja aktiivsusmonitor on läheduses, toimub sünkroniseerimine automaatselt. Juhul kui valitud on kogu päeva vältel sünkroniseerimise suvand, toimub Charge 3 sünkroniseerimine rakendusega perioodiliselt päeva jooksul. Suvandi lubamiseks toimige järgmiselt:

Puudutage Fitbiti rakenduse juhtpaneelil Account (konto) ikooni () > Charge 3 ruuduke > **All- Day Sync** (sünkroniseerimine kogu päeva vältel).

Samuti võite alati kasutada rakenduse suvandit **Sync Now** (Sünkroniseeri).

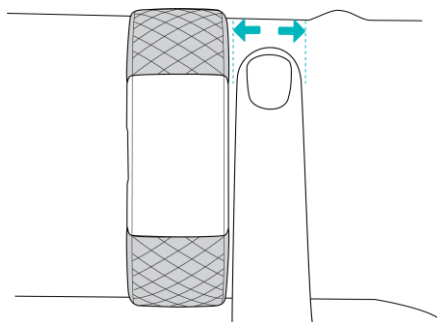
Lisateavet seadme sünkroniseerimise kohta leiate lehelt help.fitbit.com.

Charge 3 kandmine

Asetage Charge 3 ümber randme. Kui teil on vaja teistsuguse suurusega randmerihma või kui soetasite randmerihma lisavarustusena, tutvuge juhendiga „Randmerihma vahetamine“ 14. leheküljel.

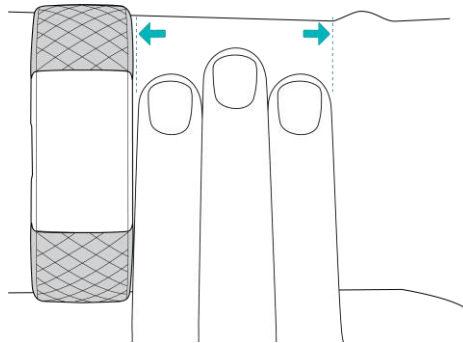
Paigutus igapäevaseks ja treeningul kandmiseks

Kui te ei tee parajasti trenni, kandke Charge 3 sõrmelaiuse jagu randmeliigesest allpool.



Pulsisageduse optimaalseks jälgimiseks pidage silmas järgmisi nõuandeid:

- Proovige kanda aktiivsusmonitori treeningu ajal randmel kõrgemal, et see istuks paremini ning et pulsisageduse näit oleks täpsem. Mitmed treeningtegevused, näiteks rattasõit või hantlite tõstmine, võivad põhjustada randme sagedast paindumist, mis võib häirida pulsisignaali, kui aktiivsusmonitor on asetatud randmel madalale.



- Veenduge, et aktiivsusmonitor oleks otseses kontaktis nahaga.
- Ärge tõmmake aktiivsusmonitori randmerihma liiga pingule, kuna see võib vereringet takistada ja seetõttu pulsisignaali mõjutada. Siiski peaks aktiivsusmonitori treeningu ajaks võrreldes treeninguvälise ajaga randmel veidi pingutama (et see istuks tihedalt, aga mitte vereringet takistavalt).
- Intensiivse intervalltreeningu ja muude randme aktiivset ja ebakorrapärast liikumist põhjustavate tegevuste puhul võib liikumine piirata anduri võimet pulsisagedust täpselt mõõta. Kui aktiivsusmonitor ei kuva pulsisageduse näitu, proovige ranne lõdvestada ja korraks liikumatuna püsida (ligikaudu 10 sekundit). Seejärel peaks pulsisageduse näit taastuma.

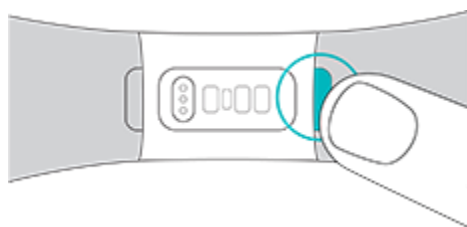
Randmerihma vahetamine

Aktiivsusmonitoriga Charge 3 on kaasas väiksem seadme külge kinnitatud randmerihm, lisaks on karpis suurem alumine rihm. Nii ülemist kui ka alumist rihma saab vahetada eraldi lisavarustusena müüdavate rihmade vastu. Randmerihma mõõtudega tutvuge jaotuses „[Randmerihma suurus](#)“ 51. leheküljel.

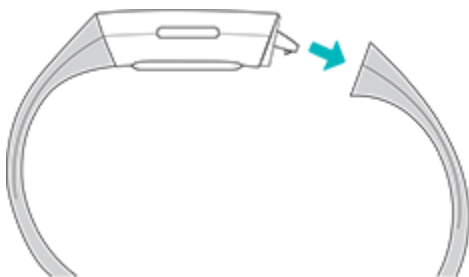
Randmerihma eemaldamine

Randmerihma eemaldamiseks toimige järgmiselt:

1. Pöörake Charge 3 ümber ja leidke rihmaosade kinnitid – üks on kummaski otsas, korpuse ja rihma ühenduskohas.
2. Kinniti vabastamiseks vajutage rihmaosal olevale lapikule nupule.



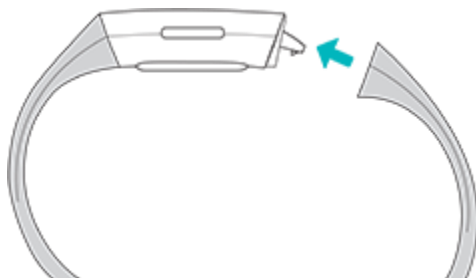
3. Tõmmake rihmaosa õrnalt aktiivsusmonitori küljest eemale, et see vabastada.



4. Tehke sama teise rihmaotsaga.

Uue randmerihma paigaldamine

Uue rihma kinnitamiseks suruge seda aktiivsusmonitori külgmisse otsa, kuni tunnete, et see lukustub.



Kui teil on raskusi rihma kinnitamisega või kui see tundub olevat lahtine, liigutage rihma õrnalt edasi-tagasi veendumaks, et see on aktiivsusmonitori küljes kinni.

Kasutamine

Õppige aktiivsusmonitoris parimal viisil navigeerima, aku laetust kontrollima ning seadet hooldama.

Charge 3 navigeerimine

Aktiivsusmonitoril Charge 3 on OLED-puutekraan ja üks nupp.

Charge 3 navigeerimiseks toksake ekraani, libistage sõrmega küljelt küljele või üles-alla või vajutage nuppu. Aku säästmiseks lülitub Charge 3 ekraan välja, kui seda hetkel ei kasutata.

Üldine navigeerimine

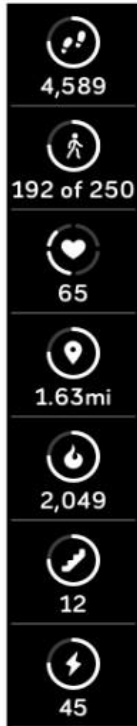
Avakuva on kell. Kellakuval saate teha järgnevaid toiminguid:

- Libistage sõrmega alla, et vaadata teateid.
- Libistage sõrmega üles, et vaadata igapäevaseid nippe ja statistikat.
- Libistage sõrmega vasakule, et kerida läbi aktiivsusmonitori erinevate rakenduste.

SWIPE DOWN TO SEE NOTIFICATIONS



SWIPE LEFT TO SEE APPS

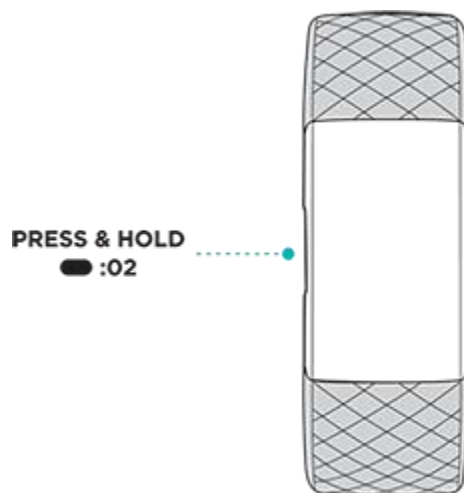


SWIPE UP TO SEE FITBIT TODAY

Rakenduse avamiseks libistage sõrmega, et rakendus leida, seejärel toksake seda.

Kiirseadistused

Vajutage ja hoidke Charge 3 nuppu Fitbit Pay (Maksa Fitbitiga) funktsiooni kiiremaks kasutamiseks (nendel seadmetel, kus Fitbit Pay on lubatud) ja muudetavatesse seadistustesse sisenemiseks.



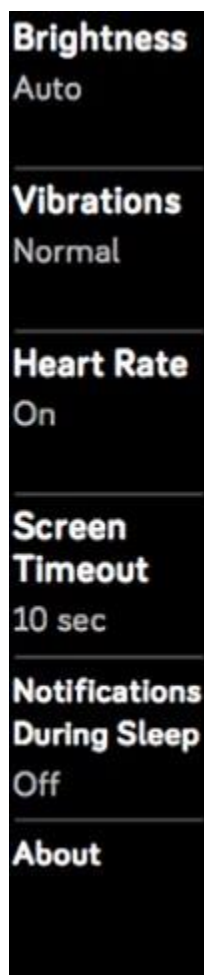
Kiirseadistuste ekraanil toimige järgnevalt:

- Kui Screen Wake (Ekraani äratamine) funktsioon on lubatud, keerake ekraani aktiveerimiseks rannet enda poole.
- Kui Notifications (Märguanded) funktsioon on aktiveeritud, näitab Charge 3 teie mobiilseadmest märguandeid. Lisateabe saamiseks märguannete haldamise kohta tutvuge jaotusega „[Märguanded](#)“ 21. leheküljel.



Seadistuste muutmine

Muutke peamisi seadistusi, nagu ekraaniheledus, pulsisagedus ja nupu tundlikkus otse aktiivsusmonitorist. Avage Settings (Seaded) rakendus ning toksake seadistust, et seda muuta. Libistage sõrmega üles, et vaadata seadistuste täielikku loetelu.



Aku laetuse vaatamine

Kontrollige aku laetust mis tahes ajal – libistage kellakuval sõrmega üles. Aku laetuse ikoon on ekraani ülemises vasakus nurgas.

Teie aktiivsusmonitor jätkab tegevuste jälgimist, kuni aku saab tühjaks.

Charge 3 hooldamine

Aktiivsusmonitori Charge 3 peab regulaarselt puhastama ja kuivatama. Täpsemad juhised ning lisateave on lehel fitbit.com/productcare.

Märguanded

Charge 3 võimaldab teie kursis hoidmiseks kuvada mobiilseadmest kõnede, sõnumite, kalendri ja rakenduste märguandeid. Pidage meeles, et mobiilseade ja aktiivsusmonitor peavad teavituste edastamiseks olema üksteisest maksimaalselt 9 meetri kaugusel.

Märguannete seadistamine

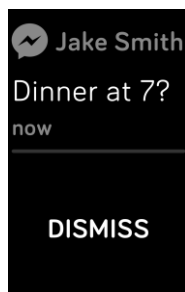
Kontrollige, et teie mobiilseadme Bluetooth on aktiveeritud ja mobiilseadmes on märguannete saatmine lubatud (asub tihti menüüs Settings (Seaded) > Notifications (Märguanded)). Seejärel toimige märguannete seadistamiseks allpool toodud sammude järgi:

1. Samal ajal, kui aktiivsusmonitor on lähedal, toksake Fitbiti rakenduse juhtpaneelil Account (Konto) ikoonil () > Charge 3 ruuduke.
2. Toksake **Notifications (Märguanded)**. Kui teil palutakse Charge 3 paaristada, järgige ekraanil toodud juhiseid. Pärast aktiivsusmonitori ühendamist ilmub telefoniga ühendatud Bluetoothi seadmete loetellu Charge 3. Kõne, sõnumite ja kalendri märguanded on seejärel automaatselt aktiveeritud.
3. Telefoni installitud rakenduste, näiteks Fitbit ja WhatsApp, teavituste lubamiseks toksake **App Notifications (Rakenduste märguanded)** ning lubage sealt konkreetset märguanded, mida näha soovite.
4. Toksake **Notifications (Märguanded)** > **Charge 3** ülemises vasakus nurgas seadme seadistustesse naasmiseks. Sünkroniseerige aktiivsusmonitor muudatuste salvestamiseks.

Täpsemateks märguannete seadistamise juhisteks vaadake lehte help.fitbit.com.

Saabuvate märguannete vaatamine

Kui teie telefon ja Charge 3 on üksteisest piisaval kaugusel, siis märguande saabumisel aktiivsusmonitor vibreerib. Kui te ei loe märguannet kohe selle saabumisel, on seda võimalik vaadata hiljem, libistades kellakuval sõrmega alla.



Märguannete haldamine

Charge 3 salvestab kuni 10 märguannet, seejärel vahetatakse kõige vanemad uute saabudes välja. Märguanded kustutatakse automaatselt 24 tunni möödudes.

Märguannete haldamiseks toimige järgnevalt:

- Libistage kellakuval märguannete vaatamiseks sõrmega alla ja toksake märguandel selle avamiseks.
- Märguande kustutamiseks toksake sellel, et seda avada. Seejärel libistage sõrmega alla ning toksake **Clear** (Kustuta).
- Kõikide märguannete korraga kustutamiseks libistage sõrmega, kuni jõuate märguannete nimekirja ülaossa ja toksake **Clear All** (Kustuta kõik).

Märguannete keelamine


Saate keelata kõik Charge 3 märguanded või Fitbiti rakendust kasutades konkreetseid märguandeid.

Kõikide märguannete keelamiseks toimige järgnevalt:

1. Vajutage aktiivsusmonitori nuppu ning hoidke seda all, et jõuda kiirseadistuste ekraanile.
2. Märguannete keelamiseks toksake **Notifications** (Märguanded).



Konkreetsete märguannete keelamiseks toimige järgnevalt:

1. Samal ajal, kui aktiivsusmonitor on läheduses, toksake Fitbiti rakenduse juhtpaneelil Account (Konto) ikoonil () > Charge 3 ruuduke > **Notifications** (Märguanded).
2. Keelake märguanded, mida te enam ei soovi aktiivsusmonitoril vastu võtta.
3. Toksake **Notifications** (Märguanded) > **Charge 3** ülemises vasakus nurgas seadme seadistustesse naasmiseks. Sünkroniseerige aktiivsusmonitor muudatuste salvestamiseks.

Kui kasutate mobiilseadmel Do Not Disturb (Mitte häirida) režiimi, on märguanded tõkestatud, kuni režiim välja lülitatakse.

Ajaarvestus

Vaikne alarm kasutab vibratsiooni teie õrnalt äratamiseks või eelnevalt täpsustatud ajal teavitamiseks. Seadistage kuni 8 alarmi, mis annavad märku kas ühekordselt või mitmel päeval nädalas. Saate tegevuste ajal ka stopperiga aega võtta või seadistada pöördloendustaimerit.

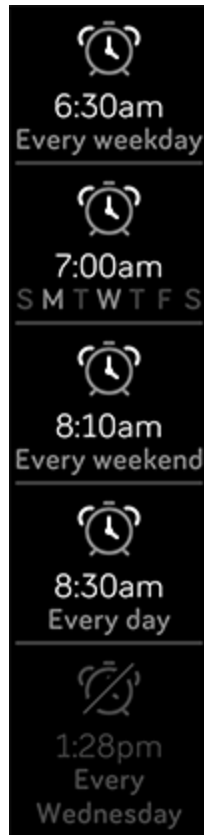
Täpsemad juhised alarmide seadistamise ja haldamise kohta on lehel help.fitbit.com.

Alarmi lubamine või keelamine

Pärast alarmi seadmist saate seda välja lülitada või uuesti sisse lülitada ilma Fitbiti rakendust avamata otse aktiivsusmonitoris. Fitbiti rakenduses saab alarmi vaid sisse seada.

Alarmi lubamiseks või keelamiseks toimige järgnevalt:

1. Libistage kellakuval sõrmega, kuni leiate rakenduse Alarm.
2. Kerige, kuni leiate alarmi, mida soovite lubada või keelata.
3. Toksake, et alarmi lubata või keelata.



Alarmi lõpetamine või edasilükkamine

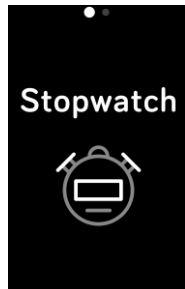
Kui vaikne alarm käivitub, hakkab aktiivsusmonitor vilkuma ja vibreerima. Et alarmi sulgeda, vajutage nuppu. Et alarmi 9 minutiks edasi lükata, toksake ZZZ ikooni. Alarmi võite toksates edasi lükata kui tahes palju kordi. Charge 3 läheb automaatselt edasilükkamise režiimi, kui ignoreerite alarmi kauem kui 1 minut.



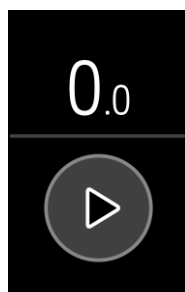
Aja võtmine stopperiga

Stopperi kasutamiseks toimige järgnevalt:

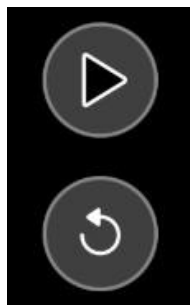
1. Avage Charge 3 rakendus Timers (Taimerid).
2. Kui kasutasite eelnevalt pöördloendusega taimerit, libistage sõrmega paremale, et valida stopperi funktsioon.



3. Stopperi käivitamiseks toksake käivitusnuppu.



4. Stopperi peatamiseks toksake pausinuppu.
5. Libistage sõrmega üles ja toksake lähtestamise ikooni, et stopperit nullida või vajutage nuppu väljumiseks.



Taimeri seadistamine

Pöördloendusega (nullini loendava) taimeri kasutamiseks toimige järgnevalt:

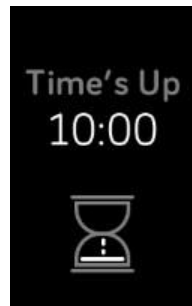
1. Avage Charge 3 rakendus Timers (Taimerid).
2. Kui kasutasite eelnevalt stopperit, libistage sõrmega vasakule, et valida pöördloenduse funktsioon.



3. Toksake taimeri ikooni
4. Taimeri seadmiseks toksake numbritel ja kerige sõrmega.
5. Pöördloenduse ekraanile naasmiseks vajutage nuppu.



6. Taimeri loenduse alustamiseks toksake käivitusnappu. Charge 3 vilgub ja vibreerib pärast määratud aja täitumist.
7. Alarmsignaali peatamiseks vajutage nappu.



Täpsemate juhiste lugemiseks taimeri kasutamise kohta vaadake lehte help.fitbit.com.

Aktiivsus ja uni

Kui kannate Charge 3, registreerib see pidevalt mitmesuguseid andmeid. Andmed edastatakse igal sünkroniseerimisel aktiivsusmonitorist Fitbiti rakendusse.

Statistika vaatamine

Kellakuval sõrmega üles libistades näete Fitbit Today (Tänane Fitbit) funktsiooni, kus kuvatakse igapäevaseid nippe ja statistikat, muuhulgas:

- Põhiline statistika: täna tehtud sammud, põletatud kalorid, läbitud distants, tõustud korrused ning aktiivsena veedetud minutid
- Tunnistatistika: viimasel tunnil tehtud sammud ning tundide arv, mille jooksul saavutasite püstitatud igatunnise aktiivsuse eesmärgi
- Pulsisagedus: pulsisagedus hetkel ning pulsisageduse tsoon
- Naise tervise jälgimine: teave teie menstruaaltsükli praeguse faasi kohta (kui te ei kasuta Fitbiti rakenduses naise tervise funktsiooni, siis seda ruudukest ei kuvata)

Teie tegevuste täielik ajalugu ning igasugune muu informatsioon, mida aktiivsusmonitor automaatselt tuvastab, näiteks unetsüklid, on leitav Fitbiti rakenduses.

Kõik Charge 3 andmed peale unestatistika nullitakse keskööl ning algab uue päeva arvestus.

Päevase aktiivsuseesmärgi jälgimine

Charge 3 jälgib teie valitud päevase aktiivsuseesmärgi edenemist. Eesmärgi saavutamisel aktiivsusmonitor vibreerib ja kuvab õnnitlusteate.

Eesmärgi valimine

Vaikimisi on eesmärk 10 000 sammu päevas, kuid on võimalik, et muutsite seda seadistamise etapis. Eesmärgiks on võimalik muuta läbitud distants, põletatud kalorid või aktiivsusae minutites ning seada vastav väärtus. Näiteks võite jätta eesmärgiks sammude arvu,

kuid valida 10 000 sammu asemel 20 000 sammu.

Täpsemateks juhisteks eesmärgi muutmise kohta vaadake lehte help.fitbit.com.

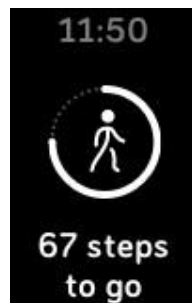
Eesmärgi edenemise vaatamine

Teavet selle kohta, kuidas vaadata üksikasjalikku edenemist eesmärgi suunas, on kirjeldatud jaotuses „Statistika vaatamine“ eelneval lehel.

Tegevuse tunnipõhine jälgimine

Charge 3 aitab teil läbi päeva aktiivsena püsida, märgates pikaajalist paigalpüsimist ja tuletades meelde, et peaksite liikuma.

Meeldetuletused annavad teile märku, et kõnniksite igas tunnis vähemalt 250 sammu. Kui te ei ole 250 sammu kõndinud, siis tunnete vibratsiooni ning näete ekraanil vastavat teavitust kümme minutit enne tunni lõppu. Kui täidate 250 sammu eesmärgi pärast meeldetuletust, siis tunnete teist vibratsiooni ja näete õnnitlusteadet.



Rohkem teavet igatunnise aktiivsuse, muuhulgas meeldetuletuse saamise kellaegade kohandamise kohta, on lehel help.fitbit.com.

Une jälgimine

Kandke aktiivsusmonitori Charge 3 voodis, et automaatselt jälgida uneaega ning -faase. Et vaadata oma unestatistikat, sünkroniseerige aktiivsusmonitor ärgates ning vaadake rakendust.

Täpsemateks juhisteks une jälgimise kohta vaadake lehte help.fitbit.com.

Unega seotud eesmärgi seadmine

Vaikimisi on unega seotud eesmärgiks seatud 8 tundi und öö jooksul. Kohandage eesmärki vastavalt vajadustele.

Täpsemat teavet unega seotud eesmärgi ja selle kohandamise kohta vaadake lehelt help.fitbit.com.

Magamamineku teavituse seadmine

Fitbiti rakendus saab soovitada teie unetsükli parandamiseks järjepidevat magamamineku ning ärkamise aega. Teil on võimalus saada igaõhtuseid teavitusi magamaminekuks sobival ajal.

Täpsemat teavet magamamineku teavituste seadmise kohta vaadake lehelt help.fitbit.com.

Uneharjumuste tundmaõppimine

Charge 3 jälgib mitmesugust unestatistikat, muuhulgas seda, millal magama lähete, kui kaua magate ning iga unefaasi pikkust. Jälgige uneaega Charge 3 abil ning vaadake Fitbiti rakendust, et mõista, millised on teie unemustrid võrreldes teiste samast soost ja vanuserühmast kasutajatega.

Täpsemat teavet unefaaside kohta vaadake lehelt help.fitbit.com.

Pulsisageduse vaatamine

Charge 3 jälgib päeva jooksul teie pulsisagedust, kasutades PurePulse tehnoloogiat. Libistage kellakuval sõrmega üles, et näha reaajas pulsisagedust ning pulsisagedustsooni. Lisateavet aktiivsusmonitori statistika kohta on kirjeldatud jaotuses „[Statistika vaatamine](#)“ 30. leheküljel.

Treeningu jooksul näitab Charge 3 teie pulsisagedustsooni, et aidata saavutada teie valitud treeningu intensiivsuse eesmäärke.

Lisateavet Charge 3 pulsisagedustsoonide kohta on kirjeldatud jaotuses „Pulsisageduse vaatamine“ 41. leheküljel.

Pulsisageduse seadistuse muutmine

Charge 3 funktsioonil Heart Rate (Pulsisagedus) on kaks võimalikku väärtust:

- Off (Väljas) – pulsisagedust ei jälgita.
- On (Sees) – pulsisagedust jälgitakse, kui aktiivsusmonitor on randmel.

Charge 3 funktsiooni Heart Rate (Pulsisagedus) muutmiseks toksake

Settings (Seaded) rakendust > **Heart Rate** (Pulsisagedus).

Lisateavet Charge 3 pulsisageduse seadistuse muutmise kohta vaadake lehelt help.fitbit.com.

Hingamisharjutused

Charge 3 rakendus Relax (Paus) aitab teha juhendatud hingamise harjutusi, et saaksite päeva jooksul võtta rahunetki. Valida saate kahe- või viieminutilise seansi vahel.

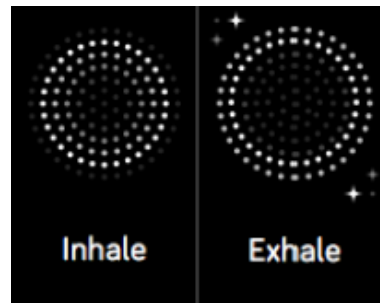
Seansi alustamiseks toimige järgnevalt:

1. Avage Charge 3 rakendus Relax (Paus).

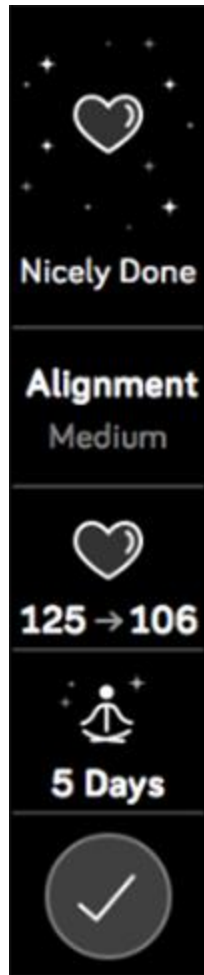


2. Esimene valik on kaheminutiline seanss. Sõrmega vasakule libistades saate valida viieminutilise seansi.

3. Toksake seansi alustamiseks käivitusnuppu ning järgige ekraanil toodud juhiseid.



Pärast harjutust näete kokkuvõtet, mis näitab kattuvust (kui täpselt järgisite hingamist suunavaid juhiseid), pulsisagedust sessiooni alguses ja lõpus ning kui mitme päeva jooksul sel nädalal lõpetasite edukalt juhendatud hingamise seansi.



Seansi ajal on kõik märguanded automaatselt keelatud. Kui olete seadistanud vaikse alarmi, vibreerib Charge 3 märgitud ajal.

Hingamisharjutuste, sügava hingamise harjutamise kasulikkuse ja ohutusküsimuste kohta leiate lisateavet lehel help.fitbit.com.

Vorm ja treening

Jälgige aktiivsust läbi rakenduse Exercise (Treening) ning seadke treeningeesmärke distantsi, aja või kalorite alusel. Sünkroniseerige Charge 3 Fitbiti rakendusega ning jagage aktiivsust sõprade ja perekonnaga, et eesmärkide saavutamises järjel püsida ning jälgida, kuidas teie üldine treenituse tase on võrreldav teiste kasutajatega jne.

Automaatne treeningu jälgimine

Charge 3 tuvastab ja salvestab SmartTrack funktsiooni abil automaatselt suure liikumise määraga tegevusi, mis kestavad vähemalt 15 minutit – sinna kuuluvad muuhulgas jooksmine, intervalltreening, ujumine ja jooga. Sünkroniseerige seade, et vaadata treeninguajaloos peamist statistikat oma tegevuste kohta.

Treeningu jälgimise kohta leiate lisateavet lehelt help.fitbit.com.

Treeningu jälgimine ja analüüs rakenduse Exercise abil

Jälgige konkreetseid treeninguid, nagu jooks, rattasõit, ujumine või raskuste tõstmine, Charge 3 rakenduse Exercise (Treening) abil, et jälgida randmel reaajas statistikat muuhulgas pulsisageduse, põletatud kalorite ja kulunud aja kohta ning treeningujärgset kokkuvõtet. Treeningu täielikku statistikat ning kui kasutasite GPS-i funktsiooni, siis ka läbitud teekonna ja kiiruse alast informatsiooni saab vaadata Fitbiti rakenduses treeninguajaloost.

NB: Ühendatud GPS funktsioneerib koostöös GPS-anduritega, mis on teie lähedalasetsevas mobiilseadmes.

GPS-i nõuded

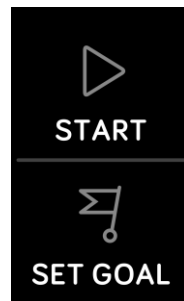
Ühendatud GPS on kõigis GPS-anduritega varustatud mobiilseadmetes. Lisateavet ühendatud GPS-i seadistamiseks leiate lehelt help.fitbit.com.

1. Ühendatud GPS-i kasutamiseks aktiveerige mobiilseadmel Bluetooth ja GPS.
2. Veenduge, et rakendus Fitbit on luba GPS-i või asukohateenuste kasutamiseks.
3. Veenduge, et ühendatud GPS on treeningu ajal sisse lülitatud.
 - a. Avage rakendus Exercise (Treening) ning libistage sõrmega vasakule, et leida treening, mida soovite jälgida.
 - b. Libistage sõrmega üles ning veenduge, et **Use Phone GPS** (Kasuta telefoni GPS-i) on seatud **On (Sees)** režiimile.
4. Hoidke telefon treeningu vältel enda läheduses.

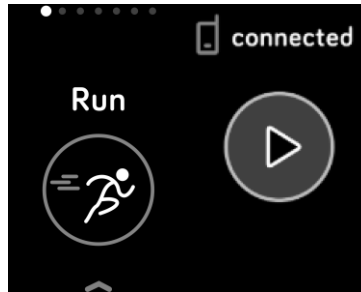
Treeningu jälgimine

Treeningu jälgimiseks toimige järgnevalt:

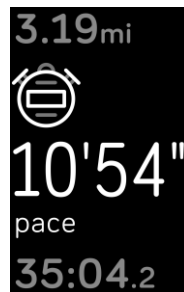
1. Avage aktiivsusmonitoris rakendus Exercise (Treening).
2. Libistage treeningu otsimiseks sõrmega vasakule.
3. Toksake treeningule, et seda valida.
4. Toksake **Start** treeningu alustamiseks või **Set Goal** (Sea eesmärk), et sõltuvalt tegevusest valida aja, distantsi või kaloritega seotud eesmärk.



NB: Kui rakendus Exercise (Treening) kasutab GPS-i, kuvatakse ekraani ülemises vasakus nurgas telefoni ikoon, kuna aktiivsusmonitor loob ühendust telefoni GPS-anduritega. Kui ekraanil kuvatakse “connected” („ühendatud“) ning Charge 3 vibreerib, on GPS-ühendus loodud.



5. Toksake treeningu jälgimise alustamiseks käivitusikooni. Charge 3 näitab reaajas mitmeid statistilisi näitajaid, muuhulgas pulsisagedust, põletatud kaloreid ning kulunud aega. Toksake keskmist näitajat, et vaadata täiendavat statistikat.




6. Kui olete treeningseansi lõpetanud või kui soovite teha pausi, vajutage nuppu.
7. Vajutage uuesti nuppu ning toksake **Finish** (Finiš), et treeningseanss lõpetada.
8. Treeningseansi kokkuvõtte vaatamiseks libistage sõrmega üles.
9. Kokkuvõttekuva sulgemiseks toksake linnukese märki.

Treeninguseadistuste kohandamine

Teil on võimalus kohandada seadistusi erinevate treeningute jaoks. Näiteks saate ühendatud GPS-i sisse või välja lülitada, jälgida jooksukordi automaatselt ilma rakendust Exercise (Treening) avamata (jooksu tuvastamine) ning liikumise lõpetamisel hetkeks automaatselt tegevust peatada (automaatne paus). GPS-i abil jooksude jälgimiseks peab teie mobiilseade olema vahetus läheduses.

Treeninguseadistuste kohandamiseks toimige järgnevalt:

1. Toksake Fitbiti rakenduse juhtpaneelil Account (konto) ikooni () > **Charge 3** ruuduke > **Exercise Shortcuts** (Treeningute otseteed).

2. Toksake treeningut, mida soovite kohandada.
3. Valige seadistused, mida soovite muuta, näiteks ühendatud GPS või Cues (Märguanded)
4. Sünkroniseerige Charge 3, et vaadata muudetud seadistusi.

Treeningu kokkuvõtte vaatamine

Pärast treeninguseansi lõpetamist näitab Charge 3 kokkuvõtet teie statistikast.

Nice Work!



1h 24m



1,750m



2'36"/
100m



134 bpm



161 bpm
max



647 cals



2,371



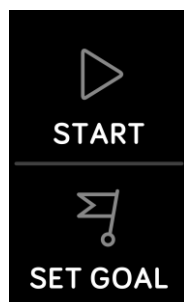
Aktiivsusmonitori sünkroniseerimisel Fitbiti rakendusega salvestatakse treening teie treeninguajalukku. Seal kuvatakse täiendavat statistikat ja, kui kasutasite ühendatud GPS-i, läbitud marsruuti ning tõusumeetreid.

Treeningueesmärgi seadmine

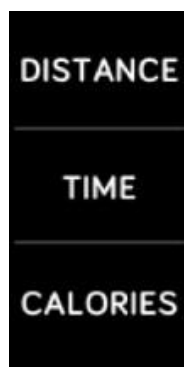
Olenevalt treeningu tüübist seadistage aja, distantssi või kaloritega seotud eesmärk.

Treeningueesmärgi seadmiseks toimige järgnevalt:

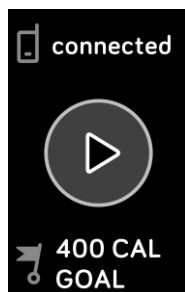
1. Pärast treeningu valimist toksake **Set Goal** (Sea eesmärk).



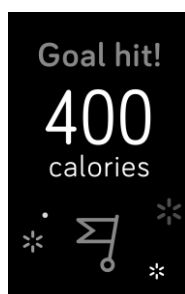
2. Libistage sõrmega üles, et valida treeningu eesmärk, nt distantss, aeg või kaloriid.



3. Pärast eesmärgi seadmist toksake treeningu alustamiseks käivitusikooni.



4. Charge 3 vibreerib õrnalt ja ekraan välgub, kui olete eesmärgi täitnud.


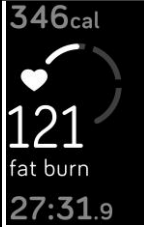
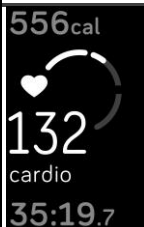
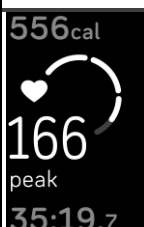


Pulsisageduse vaatamine

Pulsisagedustsoonid aitavad teil treenida soovitud intensiivsusega. Charge 3 kuvab tsooni, milles parasjagu olete ja edenemist maksimaalse pulsisageduse suunas pulsisageduse hetkenäidu kõrval. Fitbiti rakenduses saate vaadata, kui kaua aega veetsite konkreetses tsoonis mõnel päeval või mõne treeningu jooksul. Vaikimisi on saadaval kolm Ameerika Südameliidu soovitusel põhinevat tsooni, aga soovi korral võite luua kohandatud tsooni, kui üritate saavutada konkreetset pulsisagedust.

Vaikimisi pulsisagedustsoonid

Vaikimisi pulsisagedustsoonid arvutatakse teie hinnangulise maksimaalse pulsisageduse järgi. Teie maksimaalse pulsisageduse arvutab Fitbit tavapärase valemiga 220 miinus teie vanus.

Ikoon	Tsoon	Arvutus	Kirjeldus
	Puhke-olek	Vähem kui 50% max. pulsisageduses	Pulsisagedus võib olla tõusnud, kuid tegu ei ole treeninguga.
	Rasva-põletus	50% kuni 69% max. pulsisageduses	Madal kuni mõõdukas intensiivsus. See tsoon on sobilik algajatele. Rasvapõletustsooniks nimetatakse seda seetõttu, et energia saamiseks kasutatakse suures osas rasvavarusid, kuigi kaloreite põletamise kiirus on suhteliselt madal.
	Kardio	70% kuni 84% max. pulsisageduses	Mõõduka kuni suure intensiivsusega tsoon. Pingutate, aga mitte maksimaalselt. Suurema osa inimeste jaoks treeningul sobivaim tsoon.
	Tipp	Rohkem kui 85% max. pulsisagedusest	Väga intensiivse treeningu tsoon. See sobib lühikesteks intensiivseteks pingutusteks, mis parandavad sooritust ja kiirust.

Kohandatud pulsisagedustsoonid

Võite vaikumisi pulsisagedustsoonide kasutamise asemel seadistada kohandatud pulsisagedustsooni või kohandada maksimaalset pulsisagedust, kui sihite konkreetset eesmärki. Näiteks võivad professionaalsete sportlaste eesmärgid erineda Ameerika Südameliidu soovitustest, mis on mõeldud tavainimestele. Kohandatud tsoonis kuvatakse aktiivsusmonitori ekraanil täidetud südameikoon. Kui olete sellest tsoonist väljas, kuvatakse südameikooni kontuur.

Pulsisageduse jälgimist puudutavat lisateavet ning linke asjakohase Ameerika Südameliidu teabe juurde leiate lehelt help.fitbit.com.

Aktiivsuse jagamine

Pärast treeningseansi lõpetamist sünkroniseerige aktiivsusmonitor Fitbiti rakendusega, et jagada statistikat sõprade ja perega.

Lisateavet tegevuste jagamise kohta leiate lehelt help.fitbit.com.

Aeroobse treenituse skoori jälgimine

Teil on võimalik Charge 3 abil jälgida oma üleüldist kardiovaskulaarset treenituse taset. Toksake Fitbiti rakenduse juhtpaneelil pulsisageduse ruudukest ning seejärel libistage sõrmega vasakule, et näha aeroobse treenituse skoori (tuntud ka kui VO2 Max) ning aeroobse treenituse taset, mis võimaldab teil ennast kaaslastega võrrelda.

Lisateavet aeroobse treenituse ning selle kohta, kuidas skoori parandada, leiate lehelt help.fitbit.com.

Ilm

Charge 3 rakendus Weather (Ilm) kuvab teie hetkeasukoha ning veel lisaks kahe valitud asukoha ilma.

Ilma vaatamine



Et ilmateadet vaadata, avage aktiivsusmonitoril rakendus Weather (Ilm). Vaikimisi näitab rakendus teie hetkeasukoha ilma. Libistades sõrmega vasakule, on võimalik vaadata mis tahes muu asukoha ilma, mille olete lisanud.

Kui praeguse asukoha ilma ei kuvata, veenduge, et teil on Fitbiti rakenduse suhtes aktiveeritud asukohateenused. Kui vahetate asukohta, sünkroniseerige aktiivsusmonitor, et näha rakenduses Weather (Ilm) uue asukoha teavet.



Linna lisamine ja eemaldamine

Linna lisamiseks või eemaldamiseks toimige järgnevalt:

1. Avage Fitbiti rakendus ning toksake Account (konto) ikooni () > Charge 3 ruuduke.
2. Toksake **Apps (Rakendused)**.
3. Toksake hammasratta ikooni () rakenduse **Weather (Ilm)** kõrval. Võimalik, et peate rakenduse leidmiseks allapoole kerima.
4. Toksake **Add City (Lisa linn)** kuni kahe täiendava asukoha lisamiseks või toksake **Edit (Muuda)** > **X** ikooni asukoha kustutamiseks. Teie hetkeasukohta ei ole võimalik kustutada.
5. Sünkroniseerige aktiivsusmonitor Fitbiti rakendusega, et näha aktiivsusmonitoris asukohtade uuendatud nimekirja.

Lisateavet Weather (Ilm) rakenduse seadistamise kohta leiate lehelt help.fitbit.com.

Taaskäivitamine, andmete kustutamine, tarkvara uuendamine

Taaskäivitage Charge 3, et lähtestada seade lihtsamate probleemide lahendamiseks. Kustutage andmed, kui soovite Charge 3 anda kellelegi teisele.

Charge 3 taaskäivitamine

Vajutage ja hoidke aktiivsusmonitori nuppu 8 sekundit all. Kui näete Fitbiti logo ning seade vibreerib, siis aktiivsusmonitor taaskäivitus.

Taaskäivitamine lähtestab seadme, kuid ei kustuta mingisuguseid andmeid.

Charge 3 andmete kustutamine

Tehasesätete taastamine kustutab kõik Charge 3 rakendused ning isiklikud andmed. Kui soovite Charge 3 anda teisele inimesele või seda tagastada, taastage eelnevalt tehasesätted:

Avage Charge 3 rakendus Settings (Seaded) > **About** (Teave seadme kohta) > **Clear User Data** (Kustuta kasutajaandmed).

Charge 3 tarkvara uuendamine

Anname aeg-ajalt välja püsivarauuendusi, millega täiustatakse toodet ja selle funktsioone. Soovitame kõik Charge 3 püsivarauuendused installida.

Kui saadaval on püsivarauuendus, kuvatakse rakenduses Fitbit sellekohane märguanne, milles küsitakse, kas soovite uuendada. Püsivara uuendamise ajal kuvatakse aktiivsusmonitori ekraanil ja rakenduses Fitbit edenemisriba, kuni uuendus on tehtud. Parimate tulemuste saavutamiseks veenduge, et aktiivsusmonitor oleks laetud ning ühenduks teie Wi-Fi võrku.

Hoidke aktiivsusmonitor ja mobiilseade uuendusprotsessi jooksul lähestikku.

Märkus: Charge 3 tarkvara uuendamiseks kulub mitu minutit ja sel ajal võib aku kiiresti tühjeneda. Seetõttu soovitame enne tarkvara uuendamist ühendada aktiivsusmonitori laadijaga.

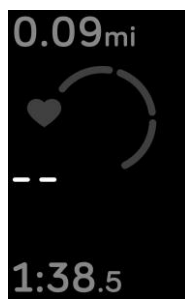
Kui teil tekib seadme tarkvara uuendamisel probleeme, vaadake lehte help.fitbit.com.

Veaootsing

Kui aktiivsusmonitor ei tööta korralikult, juhinduge probleemi lahendamiseks allolevast veaotsinguteabest. Lisateavet leiate lehel help.fitbit.com

Pulsisageduse signaal puudub

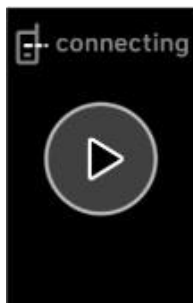
Charge 3 jälgib teie pulsisagedust treeningu ajal pidevalt ja kogu päeva vältel. Vahel võib aktiivsusmonitoril siiski olla raskusi piisavalt tugeva signaali tuvastamisega. Sel juhul kuvatakse praeguse pulsisageduse asemel punktiirjoont.



Kui pulsisageduse näit puudub, siis esiteks veenduge, et kannate seadet õigesti, nihutades seda randmel kõrgemale või madalamale, lödvendades või pingutades rihma. Veenduge, et Charge 3 on nahaga kontaktis. Kui olete kätt lühikese aja jooksul sirgelt paigal hoidnud, peaks pulsisageduse näit taastuma.

GPS-signaal puudub

Keskkonnategurid, nt kõrged ehitised, tihe mets, järsud künkad ja isegi tihedad pilved võivad mõjutada mobiilseadme ühendumist GPS-satelliitidega. Kui mobiilseade otsib treeningu jooksul GPS-signaali, näete ekraani ülaosas teadet “connecting” („ühendub“).



Parimate tulemuste saavutamiseks oodake, et mobiilseade leiaks signaali, enne kui treeningseansi alustate.

Seadme ootamatu talitus

Kui teil tekib üks järgmistest probleemidest, võib seda lahendada aktiivsusmonitori taaskäivitades.

- Seadistamine õnnestus, aga sünkroniseerimist ei toimu
- Seade ei reageeri nupuvajutustele ega puudutustele, ehkki aku on laetud
- Seade ei jälgi teie samme või salvesta muid andmeid

Juhistega seadme taaskäivitamiseks tutvuge jaotuses „[Charge 3 taaskäivitamine](#)“ 46. leheküljel.

Täiendav veaotsinguteave ning võimalus kontakteeruda klienditeenindusega on toodud lehel help.fitbit.com.

Kui näete Fitbiti logo ning seade vibreerib, siis aktiivsusmonitor taaskäivitus.

Pärast aktiivsusmonitori taaskäivitumist võite selle laadimisjuhtmest lahti ühendada ja uuesti käele panna. Täiendavaks veaotsinguks või klienditoega ühenduse võtmiseks külastage lehte help.fitbit.com.

Üldine teave ja tehnilised andmed

Andurid

Aktiivsusmonitoril Charge 3 on järgmised andurid ja mootorid.

Materjalid

Charge 3 korpus ja rihmapannal on valmistatud anodeeritud alumiiniumist. Ehkki anodeeritud alumiinium võib sisaldada vähesel määral niklit, mis võib põhjustada nikli vastu ülitundlikel inimestel allergilist reaktsiooni, vastab kõigi Fitbiti toodete niklisisaldus Euroopa Liidu niklidirektiivi rangetele nõuetele.

Sarnaselt paljudele spordikelladele on Charge 3 komplektis olev rihm valmistatud elastsest vastupidavast elastomeerist.

Traadita side tehnoloogia

Charge 3 sisaldab Bluetooth 4.0 vastuvõtjat.

Haptiline tagasiside

Charge 3 sisaldab alarmidest, eesmärkide saavutamisest, märguannetest, rakendustest ja meeldetuletustest teavitamiseks vibromootorit.

Aku

Charge 3 sisaldab taaslaetavat liitiumpolümeerakut.

Mälu

Sünkroniseerimiste vahelisel perioodil säilitab Charge 3 statistikat ja andmeid seitse päeva. Salvestatud andmete hulka kuulub päeva jooksul kogutud statistika (muuhulgas sammud, distants, põletatud kalorid, aktiivsed minutid, pulsisagedus ning paigaloldud ja aktiivsed tunnid) ning unefaaside, SmartTrack funktsiooni ning trenniandmed.

Soovitame aktiivsusmonitori sünkroniseerida vähemalt kord päevas.

Ekraan

Aktiivsusmonitoril Charge 3 on OLED-puuteekraan.

Randmerihma suurus

Rihmade suurused on välja toodud allpool. Pange tähele, et eraldi müüdavate lisarihmade suurus võib veidi varieeruda.

Väike randmerihm	Sobib randmele ümbermööduga 140 kuni 180 mm
Suur randmerihm	Sobib randmele ümbermööduga 180 kuni 220 mm

Keskkonnatingimused

Temperatuur kasutamisel	14° ... 113° F (-10° ... 45° C)
Temperatuur mittekasutamisel	-4° ... 14° F (-20° ... -10° C) 113° ... 140°F (45° ... 60° C)
Maksimaalne kõrgus merepinnast	30 000 jalga (9 144 m)

Lisateave

Aktiivsusmonitori ja juhtpaneeli kohta leiate lisateavet lehelt help.fitbit.com.

Tagastamiseeskirjad ja garantii

Garantiiteabe ja veebipoe fitbit.com tagastamiseeskirjad leiate lehelt fitbit.com/legal/returns-and-warranty.

Regulatiivsed ja ohutusalsed märkused

Mudel: FB409 ja FB410

Valitud regioonides kehtivat regulatiivset teavet saate lugeda ka seadmest. Sisu vaatamiseks toimige järgnevalt:

Settings (Seaded) > About (Teave seadme kohta) > Regulatory Info (Regulatiivne teave)

USA: USA sideameti (Federal Communications Commission, FCC) teatis

Mudel FB410:

FCC ID: XRA

Mudel FB409

FCC ID: XRAFB409

Märkus kasutajale: FCC ID-d saate kuvada ka seadmest. Sisu vaatamiseks toimige järgmiselt.

Settings (Seaded) > About (Teave seadme kohta) > Regulatory Info (Regulatiivne teave)

Seade vastab FCC eeskirjade osale 15.

Kasutamisel kehtivad järgmised kaks tingimust:

1. Seade ei tohi põhjustada kahjulikke häiringuid.
2. Seade peab taluma sellele toimivaid, sh talitlust mõjutada võivaid häiringuid.

FCC Hoiatus

Kui toodet muudetakse või modifitseeritakse ilma vastutava poole heakskiiduta, võidakse seadme kasutusluba tühistada.

Märkus: Seadmega tehtud katsetes ilmnes, et seade vastab FCC eeskirjade 15. osas B-klassi digitaalseadmetele sätestatud piirmääradele. Piirmäärad on mõeldud mõistliku kaitse tagamiseks elukeskkonnas esineda võivate kahjulike häiringute vastu. Seade tekitab, kasutab ja võib kiirata raadiosageduslikku energiat ning võib põhjustada raadioside häireid, kui seda ei paigaldata ja kasutata kooskõlas juhistega. Ka kõiki nõudeid täites ei ole võimalik tagada, et konkreetses paigaldises häireid ei teki. Kui seade häirib raadio- või televisioonisignaali vastuvõtmist (seda saab kindlaks teha seadet välja ja sisse lülitades), võib kasutaja proovida häireid korrigeerida mõne järgmise meetmega:

- vastuvõtuantenni suuna või paigutuse muutmise;
- seadme ja vastuvõtva seadme vahekauguse suurendamine;
- seadme ühendamine toitekontuuriga, millega vastuvõtja ei ole ühendatud;
- abi otsimine seadme müüjalt või kogunud raadio-/televisioonitehnikult.

Seade vastab FCC ja IC nõuetele seoses raadiosagedusliku kiirgusega üldkasutatavas või kontrollimata keskkonnas.

Kanada: Industry Canada (IC) teatis

Mudel FB410:

IC: 8542A-FB410

Mudel FB409:

IC: 8542A-FB409

Märkus kasutajale: IC ID-d saate kuvada ka seadmes. Sisu vaatamiseks toimige järgmiselt.

Settings (Seaded) > About (Teave seadme kohta) > Regulatory Info (Regulatiivne teave)

Seade vastab IC nõuetele seoses raadiosagedusliku kiirgusega üldkasutatavas või kontrollimata keskkonnas.

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

IC teatis kasutajatele kooskõlas praeguse RSS GEN-iga

Seade vastab Industry Canada litsentsita RSS-standardi(te)le.

Kasutamisel kehtivad järgmised kaks tingimust.

1. Seade ei tohi põhjustada kahjulikke häiringuid
2. Seade peab taluma sellele toimivaid häiringuid, sh talitlust mõjutada võivaid häiringuid.

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

Euroopa Liit (EL)

Lihtsustatud ELi vastavusdeklaratsioon

Käesolevaga kinnitab Fitbit Inc., et raadiotehnika mudel FB409 vastab direktiivi 2014/53/EL nõuetele Toote täismahuline ELi vastavusdeklaratsioon on saadaval lehel: 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

Mudel FB409:



C-21863

Mudel FB410:



C-21864

Hiina

CMIIT ID: 2018DJ3954

China RoHS

部件名称 Detaili Mudel FB409 nimi	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 (Rihm ja pannal)	○	○	○	○	○	○
电子 (Elektroonika)	○	○	○	○	○	○
电池 (Aku)	○	○	○	○	○	○
充电线 (Laadimis- juhe)	○	○	○	○	○	○

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 (tähistab, et toksiliste ja ohtlike ainete kogus nimetatud detaili moodustavates homogeensetes materjalides ei ületa lubatud kontsentratsioonilimiiti vastavalt GB/T 26572 kirjeldusele).

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 (tähistab, et toksiliste ja ohtlike ainete kogus vähemalt ühes nimetatud detaili moodustavas homogeenses materjalis ületab lubatud kontsentratsioonilimiidi vastavalt GB/T 26572 kirjeldusele).



India

Mudel FB409

Valitud regioonides kehtivat regulatiivset sisu saate lugeda ka seadmest. Sisu vaatamiseks toimige järgmiselt:

Settings (Seaded) > About (Teave seadme kohta) > Regulatory Info (Regulatiivne teave)

Indoneesia

Mudel FB409

56621/SDPPI/2018 3788

Israel

Mudel FB409

התאמה אישור 51-64667

המוצר של המודול יבחלק טכני שיוכל לבצע אין

Mudel FB410

התאמה אישור 51-64668

המוצר של המודול יבחלק טכני שיוכל לבצע אין

Jaapan

Mudel FB410

Märkus kasutajale: Regioonis kehtivat regulatiivset sisu saate lugeda ka seadmest. Sisu vaatamiseks toimige järgmiselt:

Settings (Seaded) > About (Teave seadme kohta) > Regulatory Info (Regulatiivne teave)

Mehhiko



Mudelid FB409 ja 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

Maroko

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

Mudel FB409

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

Nigeeria

Mudelid FB409 ja FB410

Kommunikatsiooniseadme ühendamine ja kasutamine on lubatud Nigeeria Kommunikatsioonikomisjoni poolt.

Omaan

Mudel FB409 OMAN-

TRA/TA-R/5771/18

D100428

Mudel FB410

OMAN-TRA/TA-R/5773/18

D100428

Filipiinid

Mudel FB410



Serbia

Mudelid FB409 ja FB410



И 005 18

Lõuna-Korea

Mudel 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."

Taiwan

Mudel 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。

Tõlge:

Artikkel 12

Sertifitseeritud madalpingeseadme sagedust, võimsust ega muid omadusi või funktsioone ei tohi ükski füüsiline ega juriidiline isik ilma loata muuta.

Artikkel 14

Madalpingeseadmete kasutamine ei tohi mõjutada navigatsiooniohutust ega raadiosidet; häirivate mõjude tuvastamisel tuleb seadme kasutamine lõpetada kuni probleemi lahendamiseni ja häiriva mõju kõrvaldamiseni. Eespool toodud juriidiline teatis kohaldub telekommunikatsiooni reguleerivates õigusaktides ja määrustes sätestatud korras käitatavatele traadita side seadmetele. Madalpingeseadmed peavad talitlushäireteta taluma teistest elektriseadmetest, raadiosideseadmetest ning tööstus- ja teadusaparatuurist pärinevaid radiohäiringuid.

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。

Tõlge:

Liigne kasutamine võib põhjustada

nägemiskahjustusi. Puhake 10 minutit pärast igat 30-

minutilist kasutamist.

Alla 2-aastased lapsed peaksid toote kasutamisest hoiduma. Rohkem kui 2 aasta vanused lapsed ei tohiks ekraani korraga üle 1 tunni vaadata.

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。

Tõlge:

Akuhoiatus:

Seade kasutab liitiumakut.

Kui järgnevaid juhiseid ei järgita, võib seadmes oleva liitiumioonaku eluiga lüheneda või on oht seadet kahjustada; võib tekkida tulekahju, keemiline põletus, elektrolüütide leke ja / või vigastus.

- Ärge võtke seadet või akut lahti, torgake seda läbi ega kahjustage seda.
- Ärge eemaldage ega proovige eemaldada akut, mis ei ole mõeldud kasutaja poolt vahetamiseks.
- Hoidke aku eemal leekidest, plahvatustest ja muudest ohuteguritest.
- Ärge kasutage teravaid esemeid aku eemaldamiseks.

Araabia Ühendemiraadid

Mudel FB410

TRA registreerimisnumber: ER63686/18

Edasimüüja number: DA35294/14

Mudel FB409

TRA registreerimisnumber: ER63685/18

Edasimüüja number: DA35294/14

Vietnam

Mudel FB410



Ohutusteatis

Katsete alusel on tõendatud seadme vastavus järgmises EN-standardis sätestatud ohutusnõuetele: EN60950-1:2006 + A11:2009 + A1:2010 + A12:2011 + A2:2013.

©2018 Fitbit, Inc. Kõik õigused on kaitstud. Fitbit ja Fitbiti logo on ettevõtte Fitbit USA-s ja teistes riikides registreeritud kaubamärgid. Fitbiti kaubamärkide täielikuma loendi leiate lehelt <http://www.fitbit.com/legal/trademark-list>. Mainitud muud kaubamärgid kuuluvad nende omanikele.