

fitbit chargeHR™

Heart Rate + Activity Wristband



Kasutusjuhend

Version 1.0

Sisukord

Alustamine	1
Mis on karbis	1
Millest see dokument räägib.....	1
Charge HR seadistamine	3
Charge HR seadistamine mobiilseadmega	3
Charge HR seadistamine Maci või PC-arvutiga	3
Nõuded Macile ja PC-arvutile.....	3
Fitbit Connect allalaadimine	3
Fitbit Connect installeerimine ja aktiivsusmonitori paaristamine	3
Juhtmevaba sünkroniseerimine arvutiga	4
Fitbit Charge HR kasutamine	5
Fitbit Charge HR kandmine	5
Kandmine domineerival või mittedomineerival käel	5
Charge HR kasutamine niiskes keskkonnas.....	5
Pulsi mõõtmine	6
Pulsitsoonid	6
Pulsitsoonide määramine	6
Aku kestvus ja laadimine.....	7
Hooldamine	8
Automaatne jälgimine Fitbit Charge HR aktiivsusmonitoriga	9
Päevane statistika	9
Une jälgimine	9
Päevase eesmärgi seadmine	14
Eesmärgi muutmine	14

Eesmärgi väärtuse muutmine	14
Treeningute jälgimine	11
Vaikne märguanne	12
Vaikse märguande seadistamine	12
Vaikse märguande väljalülitamine	12
Kõne märguannete vastuvõtmine	13
Kõne märguannete lubamine	13
Kõne märguannete haldamine	13
Fitbit.com paneeli kasutamine	14
Veebibrauseri nõuded	14
Paneeli kasutamine	14
Seadme andmed	15
Aktiivsusmonitori juhtimine Fitbit.com paneelist	15
Fitbit Charge HR uuendamine	16
Charge HR aktiivsusmonitori taaskäivitamine	17
Charge HR üldinfo & täpsustused	18
Andurid ja mootorid	18
Aku	18
Mälu	18
Möödud	19
Keskkonnatingimused	19
Tugi	19
Tagastamispoliitika ja garantii	19
Regulatiivne ja ohutusala teave	21
USA: FCC ühilduvuse teade	21
Canada: Industry Canada (IC) teade	21
Euroopa Liit (EL)	22
Austraalia ja Uus-Meremaa	22

Mehhiko.....	23
Israael.....	23
Lõuna-Aafrika.....	23
Lõuna-Korea.....	24
Singapur.....	24
Taiwan.....	24
Venemaa	25
Araabia Ühendemiraadid	25
Ohutusjuhised	26
Olulised ohutusjuhised.....	26
Hoiatused.....	26
Nippe hoolduseks ja kandmiseks.....	26
Ettevaatusabinõud sisseehitatud aku puhul.....	27
Jäätmekäitlus	28

Alustamine

Charge HR aktiivsusmonitoriga on iga pulsilöök arvel — täiustatud aktiivsusmonitor, mis salvestab randmelt teie pulsilööke ja aktiivsust — kogu päeva vältel, nii treeningutel kui treeninguvälisel ajal.

Mis on karpis

Teie Fitbit Charge HR juhtmevaba pulsi- ja aktiivsusmonitori karp sisaldab:



Charge HR randmepael



Laadimiskaabel



Juhtmevaba sünkroniseerimisseade

Millest see dokument räägib

Käesolev kasutusjuhend aitab teil oma aktiivsusmonitori kiirelt seadistada. Aktiivsusmonitor sünkroniseerib andmed Fitbit.com lehe või Fitbit mobiilirakendusega, kust näete detailset statistikat ja trende oma liikumisest, saate salvestada oma toitumist jne. Kohe, kui seadistus on lõpetatud, hakkab aktiivsusmonitor teie liikumist salvestama.

Ülejäänud juhendis peatutakse Charge HR iga funktsiooni juures eraldi ja õpetatakse, kuidas aktiivsusmonitori uuendada, kui uuendused on saadaval. Kasutusjuhendi lugemisel panete kindlasti tähele, et tegevuste puhul, mida saab sooritada Fitbit.com lehel või Fitbit mobiilirakenduses, ilmuvad vaid Fitbit.com õpetused. Kui teil on Fitbit rakendus iOS, Android, või Windows Phone mobiiltelefoni jaoks, leiate samad tegevused lihtsalt üles oma rakendusest, ilma, et peaksite käesolevat kasutusjuhendit samm-sammult jälgima. Kõigi meie mobiilirakenduste kohta saate täpsemalt lugeda: <https://help.fitbit.com>. Valige Charge HR ja otsige seejärel iOS, Android või Windows telefonide kategooriaid.

Kasutusjuhend lõppeb õpetusega, kuidas Charge HR aktiivsusmonitori taaskäivitada, kui sellel peaks tõrkeid tekkima. Kõik muud veaotsingu soovitused ja detailse info aktiivsusmonitori toimimisest leiate aadressilt: <https://help.fitbit.com>.

Valige Charge HR ja seejärel soovitud kategooria või sisestage otsisõna vastavale väljale. Oleme väga tänulikud, kui hindate loetud artikleid — nii saame teile õigel ajal infot veelgi operatiivsemalt edastada!

Charge HR seadistamine

Seadistage Charge HR aktiivsusmonitor, kasutades arvutit või oma iOS, Android või Windows Phone seadmele installeeritud Fitbit rakendust.

Charge HR seadistamine mobiilseadmega

Enam kui 120 mobiilset seadet, mis toetavad Bluetooth 4.0 tehnoloogiat, võimaldavad teil oma Charge HR aktiivsusmonitori seadistada ja juhtmevabalt sünkroniseerida. Oma mobiilse seadme ühilduvust Charge HR aktiivsusmonitoriga saate kontrollida veebilehelt www.fitbit.com/devices. Kui leiate nimekirjast oma seadme, saate meie tasuta iOS, Android, või Windows Phone rakenduse alla laadida ja järgida rakendusest installeerimisprotsessi. Kui teie seade nimekirjas puudub, hoidke nimekirjal pidevalt silm peal, kuna lisame sageli uusi seadmeid.

Kui teie mobiilne seade ei toeta Bluetoothi kaudu sünkroniseerimist, saate oma andmete vaatamiseks ja saavutuste jälgimiseks kasutada rakendust Fitbit App, kuid selleks tuleb seadistamine Maci või PC-arvuti kaudu lõpuni viia.

Charge HR seadistamine Maci või PC-arvutiga

Charge HR seadistamisel arvutiga installeerige esmalt Fitbit Connect. Fitbit Connect on tarkvararakendus, mis ühendab ("paaristab") teie seadme Fitbit.com paneeliga, kus näete edaspidi oma andmeid, salvestatud toidukordi ja muud.

Nõuded Macile ja PC-arvutile



Tarkvara
Mac OS 10.6 või hilisem Interneti-ühendus

Riistvara
USB-pesa



Tarkvara
Windows Vista, 7, 8
Internetiühendus

Riistvara
USB-pesa

Fitbit Connect allalaadimine

1. Minge lehele <http://www.fitbit.com/setup>.
2. Veenduge, et olete valinud ja märgistanud arvuti tüübi (Mac või PC) ning klõpsake valikul **Download Here** (Laadi alla siin).

Fitbit Connect installeerimine ja aktiivsusmonitori paaristamine

1. Sisestage juhtmevaba sünkroniseerimiseseade oma arvuti USB pesasse ja hoidke oma laetud aktiivsusmonitor lähedal.

2. Otsige kaustast allalaaditud fail ja tutvuge installeerimisprogrammiga:
 - Mac: [Install Fitbit Connect.pkg](#)
 - Windows: [FitbitConnect_Win.exe](#)
3. Topeltklõpsake Fitbit Connect installeerimiseks faili nimel.
4. Järgige seadistamise lõpetamiseks ekraanil toodud juhiseid. Olete valmis alustama.

Juhtmevaba sünkroniseerimine arvutiga

Kui Fitbit Connect on installeeritud, sünkroniseerub Charge HR automaatselt ja juhtmevabalt teie arvutiga iga 20 minuti järel, kui järgnevad tingimused on täidetud:

- Charge HR asub 4-6 meetri kaugusel teie arvutist ja vahepeal on tekkinud üleslaadimiseks uut infot (kui te vahepeal liikunud pole, ei toimu ka sünkroniseerimist).
- Arvuti on sisselülitatud, aktiivne ja Internetiga ühendatud.
- Juhtmevaba sünkroniseerimisseade on sisestatud USB pesasse ja arvuti on selle tuvastanud.

Charge HR manuaalseks sünkroniseerimiseks paneeliga klõpsake arvutis ikoonil Fitbit Connect (kuupäeva ja kellaaja kõrval) ning seejärel [Sync Now](#) (Sünkroniseeri kohe)

Fitbit Charge HR kasutamine

Fitbit Charge HR kandmine

Teie Charge HR töötab kõige paremini, kui kannate seda randmel. Kuigi samme ja treppe saab loendada ka seljakotis, on randmemonitor kõige täpsem, kui kannate seda randmel. Kui kannate Charge HR randmemonitori kogu päeva, peaks see asetsema randmest sentimeetri võrra allpool, samamoodi nagu käekell.

Täpsemaks pulsi mõõtmiseks võite proovida kanda Charge HR aktiivsusmonitori randmest veidi kõrgemal, seda eriti treeningutel. Kuna treeningu ajal verevool randmes suureneb, võib abi olla monitori nihutamisest veidi kõrgemale. Paljudel treeningutel, nagu näiteks spinningu puhul, tuleb rannet sageli painutada, mis võib pulsimõõtmist segada. Ärge pingutage Charge HR randmepaela liigselt; pinges pael takistab verevoolu ja võib mõjutada pulsi mõõtmist.

Kandmine domineerival või mittedomineerival käel

Veelgi täpsemaks pulsi mõõtmiseks aktiivsusmonitoriga soovime, et täpsustaksite, kas kannate Charge HR seadet oma domineeriva või mittedomineeriva käe randmel. Domineeriv käsi on see, mida kasutate igapäevaste toimingute juures sagedamini (nt kirjutamine või palli viskamine). Seadistage see Fitbit rakenduses või Fitbit.com veebilehel.

Valiku tegemine Fitbit.com lehel:

1. Logige sisse veebilehele Fitbit.com.
2. Klõpsake paneeli ülemises paremas nurgas olevale valikule Gear (Lisad).
3. Klõpsake **Settings** (Seaded).
4. Valige ja täpsustage navigeerimisväljade abil **Dominant Hand** (Domineeriv käsi).
5. Sünkroniseerige seadete uuendamiseks oma Charge HR.
 - a. Klõpsake ikoonil Fitbit Connect kella ja kuupäeva kõrval.
 - b. Veenduge, et teie aktiivsusmonitor on lähedal ka klõpsake **Sync Now** (Sünkroniseeri kohe).

Charge HR kasutamine niiskes keskkonnas

Teie Charge HR on pritsme- ja vihmakindel ning peab vastu isegi kõige higisemale treeningule. Charge HR aktiivsusmonitor ei ole siiski mõeldud ujumisel kandmiseks. Samuti soovime aktiivsusmonitori enne duši alla minekut eemaldada. Seade on küll veekindel, kuid selle kandmine ööpäevaringselt ei lase teie nahal hingata. Kuivatage aktiivsusmonitor märjaks saamise järel hoolikalt, enne kui selle tagasi käele panete. Lisainfo: <https://www.fitbit.com/productcare>.





Pulsi mõõtmine

Südamelöökidega teie kapillaarid laienevad ja tõmbuvad kokku. PurePulse™ LED tuled teie Charge HR tagaküljel peegelduvad nahale ja tuvastavad muutused verevoolus. Täpselt häälestatud algorütmid mõõdavad pulssi automaatselt ja pidevalt. Pulsiaundur on vaikimisi olekus alati aktiivne, kui kannate Charge HR aktiivsusmonitori oma randmel.

Pulsitsoonid

Pulsitsoonid aitavad teil treeningute optimeerimiseks valida erinevaid treeningtasemeid. Teie tsoonide arvestamine põhineb kalkuleeritud keskmisel maksimaalsel pulsisagedusel, mis on 220 miinus teie vanus.

Südameikoon aktiivsusmonitoril annab teile kiiret infot selle kohta, millises tsoonis te parajasti olete.

89  110  135  152 

Tsoonist väljas

Rasvapõletus

Kardio

Tipp

- Kui olete tsoonist väljas, mis tähendab, et teie pulss on 50% maksimumist, võib teie pulss olla küll kiirem, kuid mitte piisav, et lugeda seda treeninguks.
- Rasvapõletustsoon pulsiga 50% kuni 69% maksimumist on madala-keskmise intensiivsusega treeningtsoon ja sobib neile, kes treeningutega alles alustavad. Seda nimetatakse rasvapõletustsooniks kuna kaloreid põletatakse rohkem rasva arvelt. Samas on põletatud kaloreid hulk lõppkokkuvõttes väiksem.
- Kardiotsoon pulsiga 70% kuni 84% maksimumist on keskmise-suure intensiivsusega treeningtsoon. Tegu on töötsooniga, mis ei nõua veel väga suurt pingutust. Enamik inimesi treenib just selles tsoonis.
- Tipptsoon pulsiga 85% ja enam maksimumist on suure intensiivsusega treeningtsoon. Tipptsoonis viibitakse lühiajaliste intervallidega, mis parandavad võimekust ja kiirust.

Saate igal ajal oma paneelilt jälgida, kui kaua te mingis tsoonis olete viibinud.

Pulsitsoonide määramine

Vaikimisi määratud pulsitsoonide asemel saate määrata endale sobiva tsooni. Kui teie pulss on tsoonist väljas, kuvatakse ekraanil südame piirjoon, kuid kui teie pulss jääb teie määratud tsooni piiridesse, kuvatakse täidetud süda.

Määrake endale sobiv pulsitsoon paneelil [Fitbit.com](https://fitbit.com):

1. Logige veebilehel [Fitbit.com](https://fitbit.com) sisse.

2. Klõpsake ikoonil Gear (Lisad) lehe üleval paremas nurgas ning valige **Settings** (Seaded).
3. Leidke vasakul asuvate navigeerimisväljade abil Heart Rate Zones (Pulsitsoonid) ja määrake tsooni minimaalne ja maksimaalne pulss.
4. Synkroniseerige aktiivsusmonitori uuendamiseks oma Charge HR:
 - a. Klõpsake kuupäeva ja kellaaaja kõrval asuvale ikoonile Fitbit Connect.
 - b. Hoidke Charge HR lähedal ja klõpsake **Sync Now** (Sünkroniseeri kohe).

Saate igal ajal oma paneelilt jälgida, kui kaua te enda määratud tsoonis viibinud olete.

Lisainfot pulsi jälgimiseks, sh viited Ameerika Südameliidu teabele leiate meie artiklist "Heart rate FAQs" ("Pulsi KKK-d"), <https://help.fitbit.com>.

Aku kestvus ja laadimine

Charge HR aktiivsusmonitor sisaldab laetavat liitium-polümeerakut.

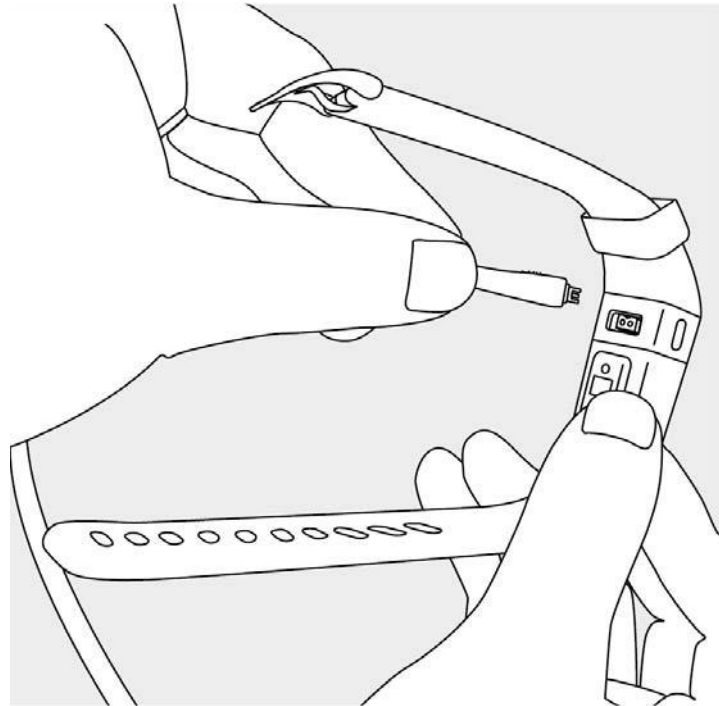
Tavapärasel kasutamisel peaks teie Charge HR täislaetud aku kestma umbes viis päeva. Aku laadimistaset saate kontrollida, kui logite sisse Fitbit.com lehele ja klõpsate üleval paremal nurgas asuvale ikoonile Gear (Lisad).

Kui klõpsate Charge HR aktiivsusmonitoril statistika töötlemise nuppu, ilmub madala laadimistaseme korral (aku kestvus kuni 1 päev) esmalt ekraanile tühjeneva aku ikoon.

Kui soovite tühjenevast akust teavitust mobiiltelefonile või vastavasisulist e-kirja, käituge järgnevalt:

1. Logige sisse oma Fitbit.com lehele.
2. Klõpsake lehe üleval paremal servas asuvale ikoonile Gear (Lisad) ja valige **Settings** (Seaded).
3. Leidke vasakul asuvate navigeerimisväljade abil **Notifications** (Teated) ja tehke meelepärane valik.
4. Klõpsake **Save** (Salvesta).

Charge HR aktiivsusmonitori laadimiseks ühendage laadimiskaabli üks ots oma arvuti USB pesasse või AC laadimisadapterisse ning teine ots Charge HR tagaküljel asuvasse pesasse.



Aku täielik laadimine võtab aega 1 kuni 2 tundi.

Hooldamine

Puhastage ja kuivatage oma Charge HR aktiivsusmonitori regulaarselt, eriti randmepaela alt. Kasutage Fitbit tootega kokkupuutuval alal nahahooldustooteid. Lisainfot puhastamise ja randmepaela hooldamise kohta leiate: <https://www.fitbit.com/productcare>.

Soovitame aegajalt puhastada ka seadme tagaküljel asuvat laadimispesa, kuhu võib sattuda tolmu või ebemeid, mis võivad laadija head ühendust takistada. Kasutage laadimisühenduste puhastamiseks hambatikku või -harja; ärge kraapige ühenduskohti metallist riistadega, kuna need võivad pindu kahjustada ja tekitada korrosiooni.

Automaatne jälgimine Fitbit Charge HR aktiivsusmonitoriga

Charge HR jälgib teid nii päeval kui öösel.

Päevane statistika

Charge HR jälgib:

- Tehtud sammud
- Hetkepulss
- Läbitud vahemaa
- Põletatud kalorit
- Trepid

Lisaks aktiivsusmonitoril kuvatud statistikale kuvatakse Fitbit.com lehel või mobiilirakenduses ka järgmist statistikat:

- Detailne pulsinäit, sh erinevates pulsitsoonides viibitud aeg
- Aktiivsed minutid
- Une pikkus ja kvaliteet

Statistika vaatamiseks vajutage aktiivsusmonitori küljel olevat nuppu. Kuvatakse aeg, ikoon ja selle järel statistika. Kui te olete määranud märguande, kuvatakse ekraanil ka järgmise märguande aeg.



Sammud

Pulss

Vahemaa

Trepid

Kalorid

Charge HR sünkroniseerimisel laetakse kogu uus statistika teie Fitbit.com lehele.

Charge HR alustab päeva andmete kogumisega teie ajatsooni järgi keskkööl. Hoolimata sellest, et keskkööl nullitakse kogu eelnev statistika, ei tähenda see seda, et eelmiste päevade statistika kustutatakse. Andmed laaditakse Fitbit.com paneeli kohe, kui te oma aktiivsusmonitori sünkroniseerite.

Seadistage oma ajatsoon: www.fitbit.com/user/profile/edit.

Une jälgimine

Charge HR jälgib automaatselt teie unetunde ja aktiivsust une ajal, et aidata teil oma une kvaliteeti paremini analüüsida. Te ei pea magama minnes ühelegi nupule vajutama ega unerežiimi ise käivitama. Lihtsalt kandke oma Charge HR aktiivsusmonitori ka voodis.

Andmete nägemiseks sünkroniseerige aktiivsusmonitor ja külastage Fitbit.com

paneeli või mobiilirakendust. Paneelis kuvatakse uneaeg osadena või valige **Log > Sleep**. Mobiilirakenduses klõpsake soovitud uneperioodile.

Päevase eesmärgi seadmine

Charge HR on seadistatud nii, et toetada ja jälgida teid Fitbit.com paneelis määratud eesmärgi saavutamisel. Progressi kuvav riba motiveerib teid kogu päeva oma eesmärgini jõudma. Kui olete oma eesmärgi saavutanud, vibreerib ja vilgub Charge HR aktiivsusmonitor võidukalt.

Vaikimisi on päevaseks eesmärgiks seatud 10 000 sammu. Saate päevast eesmärgi määrata tehtud sammude, läbitud vahemaa, põletatud kalorite või ronitud treppide alusel.

Eesmärgi muutmine

Kui soovite oma päevast eesmärki muuta, valige Fitbit mobiilirakendusest või Fitbit.com paneelist uus eesmärk.

Eesmärgi seadmine paneelis:

5. Logige Fitbit.com lehele sisse.
6. Klõpsake üleval paremal nurgas asuval ikoonil Gear (Lisad).
7. Klõpsake **Settings** (Seaded).
8. Leidke ja muutke Daily Goal Progress (Päevane eesmärk) seadeid.
9. Sünkroniseerige Charge HR; uuendamise järel kuvatakse uus eesmärk:
 - a. Klõpsake kuupäeva ja kellaaja kõrval asuval ikoonil Fitbit Connect.
 - b. Hoidke Charge HR läheduses ja klõpsake **Sync Now** (Sünkroniseeri kohe).

Eesmärgi väärtuse muutmine

Muutke päevast väärtust Fitbit mobiilirakendusest või Fitbit.com paneelist. Näiteks kui vaikimisi päevaseks sammude eesmärgiks on seatud 10 000 sammu, võib eesmärki soovi korral tõsta 15 000 sammu peale. Väärtuse muutmine:

1. Logige Fitbit.com lehele sisse.
2. Valige soovitud eesmärk.
3. Klõpsake all vasakul nurgas asuval ikoonil Gear (Lisad).
4. Muutke oma päevase eesmärgi väärtus ja klõpsake **Save** (Salvesta)
5. Sünkroniseerige Charge HR, uuendamaks aktiivsusmonitori uue valitud väärtusega.
 - a. Klõpsake kuupäeva ja kellaaja kõrval asuval ikoonil Fitbit Connect.
 - b. Hoidke Charge HR läheduses ja klõpsake **Sync Now** (Sünkroniseeri kohe).

Treeningute jälgimine

Charge HR jälgib teie tegevusi automaatselt kogu päeva. Treeningrežiimi alt saate valida erinevate treeningute vahel.

Treeningrežiim töötab sarnaselt auto odomeetriga. Näiteks saate treeningrežiimil elliptilise masina kasutamisel vaadata just selle masinaga treenimise statistikat (pulss, põletatud kalorid). Treeningrežiimi lõpetamise ja andmete sünkroniseerimise järel kuvatakse teie paneelis sissekanne "Workout" (Treening). Sissekanne hõlmab endas treeningu statistika kokkuvõtet ja minutitäpsusega graafikut.

Treeningrežiimi kasutamine:

1. Vajutage ja hoidke nuppu all seni kuni ilmub stopperi ikoon. Aktiivsusmonitor vibreerib, aeg hakkab kohe jooksma ja ekraanil kuvatakse kulunud aeg.
2. Treeningu jooksul jälgitud statistika nägemiseks vajutage nupule. Statistika kuvatakse alltoodud järjekorras:
 - Kulunud aeg
 - Pulss ja pulsitsoon
 - Põletatud kalorid
 - Tehtud sammud
 - Läbitud vahemaa
 - Ronitud trepid
 - Aeg päevas
3. Kui olete tegevused lõpetanud, vajutage ja hoidke nuppu treeningrežiimi lõpetamiseks all.
4. Sünkroniseeriige treeningu arhiivist treeningu nägemiseks oma aktiivsusmonitor:
 - a. Klõpsake kuupäeva ja kellaaja kõrval asuval ikoonil Fitbit Connect.
 - b. Hoidke Charge HR läheduses ja klõpsake **Sync Now** (Sünkroniseeri kohe).

Vaikne märguanne

Funktsiooni Silent Alarm (vaikne märguanne) aktiveerimisel hakkab teie Charge HR õrnalt vibreerima, et teid äratada või millegi kohta märku anda. Märguandeid saab konfigureerida nii, et need korduksid iga päev või vaid teatud päevadel nädalas. Võimalik on seadistada kuni kaheksa märguannet.

Vaikse märguande seadistamine

Lisage, muutke ja kustutage vaikne märguanne Fitbit rakendusest oma mobiiltelefonilt või veebilehelt Fitbit.com.

Vaikse märguande aktiveerimine Fitbit.com lehel:

1. Logige sisse Fitbit.com veebilehel.
2. Klõpsake lehe ülemises paremas servas valikule Gear (Lisad).
3. Klõpsake **Settings** (Seaded) ja valige **Silent Alarms** (Vaikne märguanne).
4. Klõpsake **Add Alarm** (Lisa märguanne).
5. Sisestage soovitud märguande aeg.
6. Valige, kui sageli soovite märguande kordust:
 - a. Once (Üks kord) – Märguanne käivitub ühel konkreetsel korral ja ei kordu.
 - b. Repeats (Korduv) – Valige, millistel päevadel nädalas peab märguanne korduma.
7. Klõpsa **Save** (Salvesta).
8. Sünkroniseerige salvestatud märguannete aktiveerimiseks oma Charge HR:
 - a. Klõpsake ikoonil Fitbit Connect, mis asub teie arvutis kellaaja ja kuupäeva kõrval.
 - b. Klõpsake oma Charge HR ekraanil **Sync Now** (Sünkroniseeri).

Vaikse märguande väljalülitamine

Vaikse märguande väljalülitamisel hakkab teie Charge HR vibreerima ja vilkuma. Märguanne kordub seni, kuni see välja lülitatakse. Märguannet saab välja lülitada, vajutades Charge HR küljel asuvale nupule.

Kõne märguannete vastuvõtmine

Enam kui 120 mobiilseadet võimaldavad teil kõnesid vastu võtta oma Charge HR aktiivsusmonitorilt. Kontrollige, kas ka teie seade nimekirjas on: <http://www.fitbit.com/devices>.

Kõne märguannete lubamine

Kõne märguannete lubamiseks Charge HR aktiivsusmonitorilt:

1. Kontrollige, et Bluetooth on sisse lülitatud.
2. Avage oma mobiilseadmes Fitbit rakendus ja toksake lehe ülaosas aktiivsusmonitori osale.
3. Lubage Call Notifications (Kõne märguanded) ja järgige ekraanil toodud juhiseid.

Kõne märguannete haldamine





Kui keegi helistab, vibreerib teie Charge HR ühe korra ja ekraanil kuvatakse helistaja number või nimi (kui kontakt on teie aadresside hulgas).

Märguannet kuvatakse 10 sekundit või kuni kõne vastuvõtmiseni. Märguande kuvamise saate kustutada igal ajal, vajutades Charge HR küljel asuvale nupule.

Pange tähele, et sünkroniseerimise ajal kõnele vastates märguannet ei kuvata. Kuvamata jäänud märguannete tõenäosust saate vähendada kui blokerite mobiilirakenduses valiku All Day Sync (Sünkroniseerimine kogu päeva vältel).

Fitbit.com paneeli kasutamine

Veebibrauseri nõuded

Brauser	Mac	Windows
 Apple Safari	5.1.1 ja uuem	Ei toetata
 Google Chrome	12 ja uuem	12 ja uuem
 Microsoft Internet Explorer	Ei toetata	8 ja uuem
 Mozilla Firefox	3.6.18 ja uuem	3.6.18 ja uuem

Paneeli kasutamine

Fitbit pakub teile tasuta *online* Fitbit.com paneeli, mis aitab teil oma treeninguid jälgida, juhtida ja analüüsida. Paneelis kuvatakse teekond eesmärkideni, graafikud detailsete andmetega ja ülesmärgitud toidukorrad.

Andmed on paneelis jagatud osade kaupa – iga osa kuvab erinevat statistikat. Lisage või kustutage osasid vastavalt sellele, kuidas soovite neid enda paneelis näha. Juba kustutatud osa saate igal ajal tagasi lisada.

Osa lisamiseks:

1. Klõpsake paneeli üleval vasakul asuval ikoonil Grid (Lisad).
2. Valige osa(d), mida soovite lisada ja klõpsake **Done** (Valmis).

Osa kustutamiseks:

1. Liikuge üle osa, kuni vasakul all ilmub ikoon Gear (Lisad).
2. Klõpsake ikoonil Gear (Lisad), seejärel klõpsake **Remove Tile** (Osa kustutamine).
3. Kinnitage, et soovite osa kustutada..

Seadme andmed

Selleks, et näha seadme viimast sünkroniseerimist, aku laadimistaset ja tulevasei märguandeid, klõpsake lehe üleval paremal asuval ikoonil Gear (Lisad).

Aktiivsusmonitori juhtimine Fitbit.com paneelist

Aktiivsusmonitori juhtimiseks Fitbit.com paneelist, klõpsake üleval paremal asuval ikoonil Gear (Lisad) ja valige vasakult menüüst **Settings** (Seaded).

Muutke navigeerimisväljade abil järgmisi seadeid:

- **Display Settings** (Kuvamisseaded): Otsustage, mida soovite aktiivsusmonitori OLED ekraanil kuvada. Lisaks saate ikoone üles-alla lohistada ja muuta nende järjekorda.
- **Daily Goal Progress** (Päeva eesmärk): Valige päevane eesmärk, mida soovite Charge HR abil jälgida. Eesmärgi väärtusi saate Fitbit mobiilirakendusest või Fitbit.com paneelist muuta.
- **Tap Gesture** (Toksamine): Kui soovite, et teie Charge HR reageeriks toksamisele, valige, millist statistikat soovite seadme kahekordsel toksamisel näha.
- **Clock Display** (Kellaekraan): Valige nelja erineva kellastiili vahel.
- **Domiating Hand** (Domineeriv käsi): Täpsemate andmete saamiseks, määrake käsi, kummal aktiivsusmonitori kannate.
- **Heart Rate Tracking** (Pulsi jälgimine): Täpsustage Auto (Automaatne) /On (Sees) / Off (Väljas). Vaikimisi määratud Auto sobib enamikule inimestele; see näitab, et pulsimonitor on seda kandes aktiivne ja mitteandes mitteaktiivne. Kui vahel juhtub, et kella kandes pulssi ei mõõdeta, saate alati valida On (Sees). Kui te mõnikord pulsi mõõtmist ei soovi või tahate pikendada aku kestvust, valige Off (Väljas).
- **Sleep Tracking** (Une jälgimine): Selle seadega saate muuta oma une jälgimise tundlikkust. Enamik inimesi kasutab vaikimisi seadistatud Normal (Normaalne) seadistust. Kui olete tugeva unega, võite valida Sensitive (Tundlik), et salvestada ka kõige pisemaid kehaliigutusi.
- **Silent Alarms** Vaiksed märguanded: Lisage, muutke ja kustutage vaiksed märguanded.
- **Heart Rate Zones** (Pulsitsoonid): nõustuge vaikimisi tsoonidega või määrake endale sobiv tsoon.

Muudetud seadete rakendamiseks peate aktiivsusmonitori sünkroniseerima.

Fitbit Charge HR uuendamine

Aegajalt on Fitbit Connect ja Fitbit mobiilirakenduse vahendusel saadaval tasuta tooteparandused ja uuendused. Soovitame Charge HR aktiivsusmonitori pidevalt uuendada.

Charge HR aktiivsusmonitori uuendamine kestab mitu minutit ja neelab palju aku võimsust. Soovitame aktiivsusmonitori enne uuendamist või uuendamise ajal laadida.

Charge HR uuendamine Fitbit Connect abil:

1. Veenduge, et juhtmevaba sünkroniseerimisseade on ühendatud ja aktiivsusmonitor on läheda.
2. Klõpsake kuupäeva ja kellaaja kõrval asuval ikoonil Fitbit Connect.
3. Klõpsake **Open Main Menu** (Ava peamenüü) ja valige **Check for device update** (Kontrollige seadme uuendusi).
4. Logige oma paneeli sisse ja oodake, kuni Fitbit Connect leiab teie Charge HR aktiivsusmonitori.

Uuenduse leidmisel alustab Fitbit Connect selle allalaadimise ja installeerimisega. Allalaadimise tase kuvatakse nii arvuti kui aktiivsusmonitori ekraanil.

Fitbit Connect kuvab uuenduse allalaadimise lõppemisel selle kohta kinnituse.

Charge HR aktiivsusmonitori taaskäivitamine

Kui Charge HR aktiivsusmonitoril tekib mõni alljärgnevatest tõrgetest, võib abi olla seadme taaskäivitamisest. Seadme taaskäivitamisel andmed ei kustu.

- Sünkroniseerimist ei toimu
- Seade ei reageeri liikumisele
- Seade ei reageeri isegi laadimisel
- Aku laeb, kuid tuluks ei põle
- Seade ei loenda samme
- Seade ei reageeri nupule vajutamisele

Charge HR aktiivsusmonitori taaskäivitamine:

1. Ühendage laadimiskaabel arvuti ja Charge HR aktiivsusmonitoriga.
2. Kui aktiivsusmonitor alustab laadimist, vajutage ja hoidke nuppu all 10 sekundit või kauem kuni kuvatakse Fitbit logo koos versiooni numbriga (näiteks "V88").
3. Vabastage nupp.

Teie Charge HR aktiivsusmonitor peaks nüüd normaalselt töötama.

Veaotsingu või klienditoe kohta saate infot: <https://help.fitbit.com>.

Charge HR üldinfo & täpsustused

Andurid ja mootorid

Charge HR aktiivsusmonitor töötab MEMS 3-teljelise kiirendusmõõturiga, et jälgida teie liikumismustreid, loendada samme, mõõta läbitud vahemaad, põletatud kaloreid ja unekvaliteeti. Lisaks sisaldab Charge HR:

- Altimeetrit, mis salvestab ronitud trepid.
- Vibratsioonimootor, mis vibreerib märguande väljalülitumisel, eesmärgi saavutamisel ja kõne märguande korral.
- Optiline pulsimonitor, mis mõõdab lööke minutis nii puhkehetkel kui treeningul.

Aku

Charge HR aktiivsusmonitor sisaldab laetavat liitium-polümeerakut.

Mälu

Charge HR aktiivsusmonitor salvestab andmed minutitäpsusega viimase 7 päeva kohta ja kokkuvõtted viimase 30 päeva kohta. Pulss salvestatakse treeningrežiimil ühesekundilise intervalliga ja puhkehetkel viiesekundilise intervalliga.

Charge HR aktiivsusmonitor salvestab andmeid sammude arvu, läbitud vahemaa, põletatud kaloreid, treppidest kõndimise, treeningute, pulsi ja uneaja kohta.

Sünkroniseerige oma Charge HR aktiivsusmonitori regulaarselt, et saaksite Fitbit.com paneelilt oma edusammude kohta detailset ülevaadet vaadata.

Mõõdud

	Pikkus	Laius
Väike randmepael	140 – 170 mm	21 mm
Suur randmepael	161 – 194 mm	21 mm
Eriti suur randmepael	194 – 230 mm	21 mm

Keskkonnatingimused

Töötemperatuur	-20° kuni 45° C
Töövälise temperatuur	-30° kuni 60° C
Veekindlus	Pritsmekindel. Ärge kastke ega ujutage seadet.
Maksimaalne töökõrgus	9 144 m

Tugi

Veaotsingu ja klienditoe leiate: <http://help.fitbit.com>.

Tagastamispoliitika ja garantii

Teave garantii ja Fitbit.com Store tagastamispoliitika kohta: <http://www.fitbit.com/returns>.

Regulatiivne ja ohutusala teave

Mudel: FB405

USA: FCC ühilduvuse teade

Seade vastab FCC osa 15 FCC reeglitele. Seadme talitus peab vastama järgnevale:

1. Seade ei tohi põhjustada kahjulikke häireid.
2. Seade peab vastu võtma kõik häired, sealhulgas need, mis võivad põhjustada soovimatut talitlust.

FCC Hoiatus

Mistahes muudatused või modifikatsioonid, mida Fitbit, Inc. pole selgesõnaliselt heaks kiitnud, võivad tühistada kasutaja õiguse seadet kasutada.

Märkus: Seadet on testitud ning tunnistatud vastavalt FCC reeglite 15. Osale B-klassi digitaalseadmete kriteeriumidele vastavaks. Need kriteeriumid on välja töötatud selleks, et pakkuda mõistlikku kaitset kahjulike häirete vastu eluruumides. Seade tekitab, kasutab ja võib kiirata raadiosagedusel energiat ning kui seda ei ole paigaldatud ja ei kasutata vastavalt juhiste, võivad ilmned kahjulikud häired raadiosidele. Ei ole aga mingit garantiid, et häiret mingi konkreetse paigalduse puhul ei esine.

- Orienteerige või paigutage antenn ümber.
- Suurendage vahemaad seadme ja vasuvõtja vahel.
- Ühendage seade vastuvõtja omast erinevasse pistikusse või vooluvõrku.
- Konsulteerige teenusepakkujaga või kogenud radio- või teletehnikuga.

Seade vastab FCC nõuetele raadiosageduslainetega kokkupuutel avalikes või kontrollimata keskkondades.

FCC ID: XRAFB405

Canada: Industry Canada (IC) teade

Käesolev seade vastab IC nõuetele raadiosageduslainetega kokkupuutel avalikes või kontrollimata keskkondades.

Käesolev seade vastab Industry Canada standardi(te)le RSS. Seadme talitus peab vastama järgnevatele tingimustele:

1. Seade ei tohi põhjustada kahjulikke häireid.
2. Seade peab vastu võtma kõik häired, sealhulgas need, mis võivad põhjustada soovimatut talitlust.

IC ID: 8542A-FB405

Euroopa Liit (EL)

Vastavusdeklaratsioon, EL direktiiv 1999/5/EÜ

Fitbit Inc. on volitatud CE-märgise omistamiseks CHARGE HR aktiivsusmonitorile, mudel FB405, deklareerides seega vastavust vajalikele nõudmistele, direktiivile 1999/5/EÜ ja teistele direktiividele.



Vastab standardile R&TTE 99/CE/05

Austraalia ja Uus-Meremaa



R-NZ

Mehhiko



IFETEL: RCPFIFB14-1756

Israel

שוראי התאמה 51---44495
המוצר של המודולארי בחלק טכני שינוי כל לבצע אי

Lõuna-Aafrika



TA-2014/1713

APPROVED

Lõuna-Korea

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

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



- 사용 주파수 (Sagedus): 2402 MHz-2480 MHz

- 채널수 (Kanalite arv): 40

- 공중선전계강도 (Antenn): 1.7dBi

- 변조방식 (Modulatsioon): Digitaalne

- 안테나타입 (Antenn) Vertik.

- 출력 (Võimsus): 2.1dBm

- 안테나 종류 (Antenn): Metall

KCC tunnustamise teave

1) Seadme nimi (mudeli nimi): 무선데이터통신시스템용 특정소출력무선기기 FB405

2) Sertifikaadi number MSIP-CRM-XRA-FB405

3) Taotleja: Fitbit, Inc.

4) Tootja: Fitbit, Inc.

5) Tootja / Päritoluriik: P.R.C.

Singapur

Vastab IDA
standarditele
DA00006A

Taiwan



CCAJ14LP4100T9

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。

Venemaa

TOLLILIIDU SERTIFITSEERIMINE

EAC

Araabia Ühendemiraadid



Ohutusjuhised

Seade on testitud ja vastab ohutussertifikaatsioonile, mis on vastavuses standarditega: EN60950-1:2006 + A11:2009 + A1:2010 + A12: 2011.

Olulised ohutusjuhised

Hoiatused

- Pikaajaline kokkupuude võib mõnel kasutajal põhjustada nahaärritust või allergiat. Kui märkate naha punetust, paistetust, sügelust või muud nahaärritust, lõpetage seadme kasutamine või asetage randmemonitor õhukese riidega kaetud käele. Kandmise jätkamine sümptomite kadumisel võib sümptomid uuesti esile kutsuda. Kui sümptomid ei kao, pöörduge arsti poole.
- Seade sisaldab elektrilisi osakesi, mis võivad valel käsitlemisel põhjustada vigastusi.
- Käesoleva seadme puhul ei ole tegu arstliku vahendiga haiguste diagnoosimiseks, raviks või ennetamiseks.
- Kaardid, juhised ja muud GPS- või navigatsioonandmed, sh teie praeguse asukohaga seotud teave, võib olla ebatäpne või puudulik.
- Enne treeningprogrammiga alustamist või selle muutmist soovitage konsulteerida oma perearstiga.
- Konsulteerige oma perearstiga, kui teil on eelnevalt esinenud seisundeid, mida Fitbit seadme kasutamine võiks mõjutada.
- Ärge kontrollige kõne märguandeid või muid andmeid autojuhtimise ajal või muude tegevuste ajal, mis nõuavad tähelepanu ja keskendumist.
- Toode ei ole mänguasi. Ärge lubage lastel või lemmikloomadel oma Fitbit seadmega mängida. Seade sisaldab väikesi osi, mis võivad põhjustada lämbumist.
- Teie Fitbit seade on pritsme- ja vihmakindel. Ärge kandke seadet duši all või ujudes ning ärge ujutage seda veega üle.
- PurePulse™ toodetel on pulsiandur, mis võib teatud terviseprobleemide korral olla ohtlik. Konsulteerige oma perearstiga, kui:
 - teil on mõni haigus või südamevaevused;
 - kasutate fototundlikkuse ravimeid;
 - teil on epilepsia või olete tundlik vilkuvatele tuledetele;
 - teie verevool on aeglustunud või teil tekivad kergesti verevalumid.

Nippe hoolduseks ja kandmiseks

- Puhastage ja kuivatage Fitbit seadet regulaarselt, eriti nahaka kokkupuutuvat piirkonda. Kasutage puhast niisket riiet. Ärge peske seadet kraani all.
- Veenduge, et Fitbit seadme ja käe vahele jääks "hingamisruumi".

- Kasutage Fitbit seadmega kokkupuutuval piirkonnal nahahooldustooteid.
- Võtke aegajalt seade käe pealt ära, et seda puhastada ja lasta nahal hingata.
- Ärge avage ega üritage seadet lahti monteerida.
- Mitte kasutada Fitbit seadet, mille ekraan on purunenud.
- Seadmes ja selle akus sisalduvad ained võivad ebaõigisel kasutamisel olla keskkonnale ohtlikud või põhjustada vigastusi.
- Ärge pange Fitbit seadet nõudepesumasinasse, pesumasinasse ega kuivatisse.
- Kaitske Fitbit seadet äärmuslike temperatuuride eest.
- Ärge kasutage Fitbit seadet saunas või kuuma auru täis ruumis.
- Kaitske Fitbit seadet otsese päikesevalguse eest pikema aja jooksul.
- Hoidke Fitbit seade tulest eemal. Aku võib plahvatada.
- Ärge kasutage Fitbit seadme puhastamisel abrasiivseid puhastusvahendeid.
- Ärge kandke Fitbit seadet laadimise ajal.
- Ärge laadige Fitbit seadet, kui see on märg.
- Eemaldage Fitbit seade, kui see muutub soojaks või tuliseks.

Ettevaatusabinõud sisseehitatud aku puhul

- Teie Fitbit seadmel on sisseehitatud aku, mida ei saa ise vahetada. Toote jõuga avamine võib muuta garantii kehtetuks ja olla ohtlik.
- Kasutage laadimiseks kaablit, mis on tootega kaasas.
- Kasutage aku laadimiseks arvutit või toiteallikat, mis on tunnustatud testlabori poolt sertifitseeritud.
- Laadige akut vastavalt käesolevas juhendis toodud juhistele.
- Toode kasutab California Energiakomisjoni laadijat.



Jäätmekäitlus



See sümbol tootel või pakendil tähendab, et toodet peab käitlema majapidamisjätmetest eraldi. Pidage palun meeles, et looduslike ressursside säilimise nimel on teie vastutusel käidelda elektroonikaseadmeid jäätmekäitluskeskustes.

Igal Euroopa Liidu riigil peaks olema oma kogumiskeskused elektroonikaseadmete käitlemiseks. Lisainfot seadmete kogumiskohtade kohta küsige kohalikult elektroonikaseadmete käitlemisega tegelevalt üksuselt või toote edasimüüjalt.

- Mitte käidelda Fitbit seadet koos majapidamisjätmetega.
- Fitbit toote ja selle pakendi käitlemine peab toimuma vastavalt kohalikule seadusandlusele.
- Akud tuleb käidelda eraldi, vastavalt kohalikule jäätmeseadusele.

