

 fitbit surge™

Fitness Super Watch



Kasutusjuhend

Version 1.0

Sisukord

Alustamine	1
Mis on karbis	1
Millest käesolev dokument räägib.....	2
Fitbit Surge seadistamine	3
Surge seadistamine mobiilseadmega	3
Aktiivsusmonitori seadistamine Maci või PC-arvutiga.....	3
Nõuded Macile & PC-arvutile	3
Fitbit Connect allalaadimine	3
Fitbit Connect installeerimine ja aktiivsusmonitori paaristamine.....	4
Juhtmevaba sünkroniseerimine arvutiga	4
Fitbit Surge kasutamine	5
Surge kandmine.....	5
Kandmine domineerival või mittedomineerival käel.....	6
Surge kasutamine niiskes keskkonnas.....	6
Surge aktiivsusmonitor	6
Kella vaate muutmine	7
Pulsi mõõtmine	8
Vaikimisi pulsitsoonid.....	8
Pulsitsoonide määramine	9
Signaali puudumine	9
GPSi kasutamine	10
Aku kestvus ja laadimine.....	11
Aktiivsusmonitori hooldamine	12
Automaatne jälgimine	13

Päevane statistika	13
Une jälgimine	13
Päevase eesmärgi jälgimine.....	14
Tähistatava eesmärgi valimine.....	14
Eesmärgi väärtuse muutmine.....	15
Jooksmise jälgimine	16
Jooksmise jälgimine.....	16
Teiste Surge funktsioonide kasutamine jooksu ajal	17
Treeningute jälgimine	18
Treeningute jälgimine	18
Jälgitavate treeningute valimine	19
Statistika vaatamine treeningu ajal.....	20
Teiste Surge funktsioonide kasutamine treeningu ajal	20
Vaikne märguanne	21
Vaikse märguande seadistamine.....	21
Vaikse märguande väljalülitamine ja edasilükkamine	21
Vaikse märguane keelamine või lubamine.....	22
Kõnemärguannete ja tekstisõnumite vastuvõtmine	23
Kõnemärguannete ja tekstisõnumite lubamine.....	23
Kõnemärguannete ja tekstisõnumite kuvamine.....	23
Kõnemärguannete ja tekstisõnumite keelamine.....	24
Muusika valimine	25
Muusika valimise lubamine	25
Muusika valimine.....	26
Fitbit Surge seadete muutmine	27
Pulsi mõõtmine	27
Taustavalgus.....	28
Märguanded	28

Bluetooth Classic.....	28
Välja lülitamine.....	28
Regulatoorne info.....	28
Fitbit.com paneeli kasutamine.....	29
Veebibrauseri nõuded.....	29
Paneeli kasutamine.....	29
Seadme info	30
Seadete muutmine Fitbit.com paneelis.....	30
Fitbit Surge uuendamine	31
Fitbit Surge taaskäivitamine.....	32
Fitbit Surge üldinfo & täpsustused	33
Andurid ja mootorid.....	33
Aku.....	33
Mälu	33
Ekraan	34
Keskkonnatingimused.....	34
Tugi.....	34
Tagastamine ja garantii	34
Regulatiivne & ohutusalane teave	35
USA: FCC ühilduvuse teade	35
Canada: Industry Canada (IC) teade.....	35
Euroopa Liit (EL).....	36
Austraalia ja Uus-Meremaa	36
Mehhiko.....	37
Iisrael.....	37
Lõuna-Aafrika.....	37
Lõuna-Korea.....	37
Singapur.....	38

Taiwan	38
Venemaa	39
Araabia Ühendemiraadid	39
Ohutusjuhised	39
Olulised ohutusjuhised.....	39
Hoiatused.....	39
Nippe hoolduseks ja kandmiseks.....	40
Ettevaatusabinõud sisseehitatud aku puhul	41
Jäätmekäitlus	41

Alustamine

Saage tuttavaks Fitbit Surge aktiivsusmonitoriga – kõrgtehnoloogilise superkellaga, mis aitab teil saavutada oma treeningeesmärke.

Mis on karpis

Teie Fitbit Surge karp sisaldab:



Surge
Fitness Super Watch



USB laadimiskaabel



Juhtmevaba
sünkroniseerimisseade

Millest käesolev dokument räägib

Kasutusjuhend aitab teil oma aktiivsusmonitori kiirelt ja lihtsalt 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.

Järgnevalt tutvustab kasutusjuhend teile Surge aktiivsusmonitori ehk täpsemalt, kuidas kasutada selle nuppe ja puuteekraani oma statistika leidmiseks ning jooksu või muu treeningu jälgimiseks.

Ülejäänud juhendis peatutakse Surge 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 Surge ja otsige seejärel iOS, Android või Windows Phone kategooriaid.

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

Valige Surge 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!

Fitbit Surge seadistamine

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

Surge seadistamine mobiilseadmega

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

Kui teie mobiilne seade ei toeta Bluetooth 4.0 kaudu sünkroniseerimist, saate Fitbit rakendusest siiski oma andmeid ja edusamme jälgida — selleks peate oma Surge aktiivsusmonitori Mac või PC-arvutiga seadistama ja sünkroniseerima.

Aktiivsusmonitori seadistamine Maci või PC-arvutiga

Surge seadistamisel arvutiga installeerige esmalt Fitbit Connect. Fitbit Connect on tarkvararakendus, mis ühendab (“paaristab”) teie seadme Fitbit.com paneeliga, kust näete edaspidi oma andmeid, salvestatud toidukordi ja muud.

Nõuded Macile & PC-arvutile



Tarkvara
Mac OS 10.6 või hilisem Interneti-ühendus

Riistvara
USB-pesa



Tarkvara
Windows Vista või hilisem Internetiühendus

Riistvara
USB-pesa

Fitbit Connect allalaadimine

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

Fitbit Connect installeerimine ja aktiivsusmonitori paaristamine

1. Sisestage juhtmevaba sünkroniseerimisseade oma arvuti USB-pesasse ja hoidke oma laetud ja sisselülitatud 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, sünkroniseerib teie Surge automaatselt ja juhtmevabalt andmed paneeli iga 15-20 minuti järel, kui:

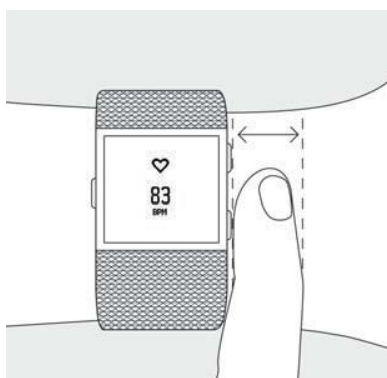
- Surge asub 4-6 meetri kaugusel teie arvutist ja vahepeal on tekkinud üleslaadimiseks uut infot (kui te vahepeal liikunud pole, ei toimu ka sünkroniseerimist).
- Arvuti on sisselülitatud, aktiivne ja Internetiga ühendatud.
- Juhtmevaba sünkroniseerimisseade on sisestatud USB-pesasse ja arvuti on selle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

Surge manuaalseks sünkroniseerimiseks paneeliga klõpsake arvutis ikoonil Fitbit Connect (kuupäeva ja kellaaja kõrval) ning seejärel **Sync Now** (Sünkroniseeri kohe).

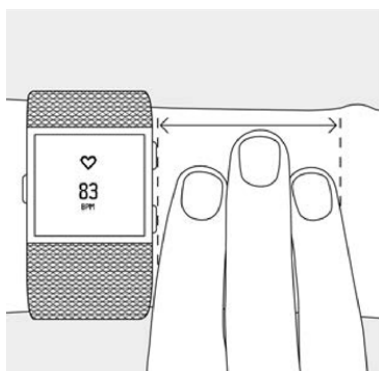
Fitbit Surge kasutamine

Surge kandmine

Surge aktiivsusmonitori tuleks kanda randmel. Kuigi samme ja treppe saab loendada ka seljakotis, on randmemonitor kõige täpsem, kui kannate seda randmel. Kui kannate Surge randmemonitori kogu päeva, peaks see asetsema randmeluust sentimeetri võrra allpool, samamoodi nagu käekell.



Täpsemaks pulsi mõõtmiseks võite proovida kanda Surge aktiivsusmonitori randmest veidi kõrgemal, seda eriti treeningutel. Kuna treeningu ajal verevool randmes suureneb, võib abi olla monitori nihutamisest veidi kõrgemale. Paljude treeningute nagu näiteks spinningu puhul, tuleb rannet sageli painutada, mis võib pulsi mõõtmist segada.



Ärge pingutage randmepaela liigselt; pinges pael takistab verevoolu ja võib mõjutada pulsi mõõtmist.

Kandmine domineerival või mittedomineerival käel

Veelgi täpsemaks pulsi mõõtmiseks soovime, et täpsustaksite, kas kannate aktiivsusmonitori oma domineerival või mittedomineerival käel. Domineeriv käsi on see, mida kasutate igapäevaste toimingute juures sagedamini, nagu näiteks kirjutamisel või hammaste harjamisel. Seadistage see Fitbit rakenduses või Fitbit.com veebilehel oma paneelis.

Fitbit.com paneelis valiku tegemine:

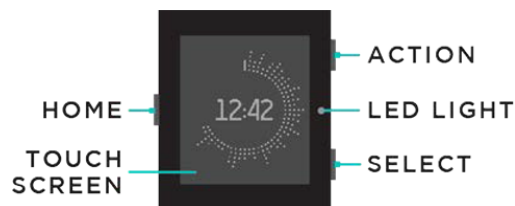
1. Logige sisse Fitbit.com veebilehele.
2. Klõpsake paneeli ülemises paremas nurgas olevale valikule **Settings** (Seaded).
3. Valige ja täpsustage vasakpoolsete navigeerimisväljade abil **Dominant Hand** (Domineeriv käsi).
4. Sünkroniseerige Surge seadete uuendamiseks:
 - a. Klõpsake ikoonil Fitbit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

Surge kasutamine niiskes keskkonnas

Teie Surge on pritsme- ja vihmakindel ning peab vastu isegi kõige higisemale treeningule. Surge aktiivsusmonitor ei ole siiski mõeldud ujumisel kandmiseks. Samuti soovitame aktiivsusmonitori enne duši alla minekut eemaldada. Seade on küll veekindel, kuid selle kandmine 24/7 ei lase teie nahal hingata. Kuivatage aktiivsusmonitor märjaks saamise järel hoolikalt, enne kui selle tagasi käele panete. Lisainfo: <https://www.fitbit.com/productcare>.

Surge aktiivsusmonitor

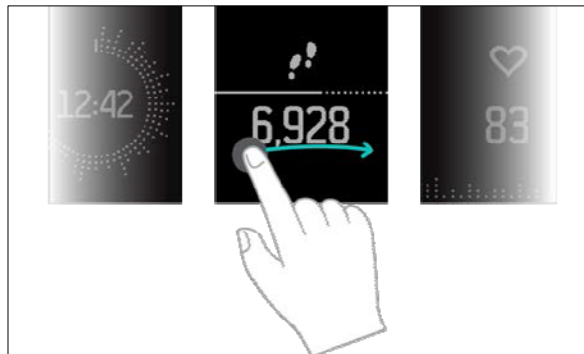
Fitbit Surge aktiivsusmonitoril on taustavalguse ja kolme nupuga puutekraan: Home (Kodu), Select (Vali) ja Action (Tegutse). Jätke nuppude nimed ja asetus meelde, kuna kasutusjuhendis tuleb nendest edaspidi sageli juttu.



Teie Surge aktiivsusmonitoril on kaks ekraanitasandit: **kell**, millelt näete kogu päeva statistikat ja **menüü**. Kahe tasandi vahel liikumiseks vajutage nupule Home (Kodu).

- Kella vaatamisel saate lohistada vasakule ja paremale, et näha:
 - Hetkepulssi
 - Käidud samme
 - Läbitud vahemaad
 - Põletatud kaloreid

- Ronitud treppe



- Menüü vaatamisel näete vasakule ja paremale lohistades erinevaid menüükirjeid. Valiku tegemiseks vajutage nupule Select (Vali) või toksake lihtsalt ekraanil. Run (Jooks), Exercise (Treening), Alarms (Märguanded) või Settings (Seaded) vaadetelt lahkumiseks vajutage nuppu Home (Kodu).



Select (Vali) ja Action (Tegutse) nuppude funktsioonid varieeruvad olenevalt sellest, mida te teete. Nupu kõrval olev ikoon näitab, mida see teeb, nagu näiteks seiskamine ja jätkamine või valiku tegemine.

Topeltklõpsuga Home (Kodu) nupul kuvatakse muusika taasesituse valik. Lisainfo: "Muusika valimine" lk. 25.

Kella vaate muutmise

Fitbit rakendusest või Fitbit.com paneelist saate valida endale meelepärase kella vaate. Kella vaate muutmisel muutub ka statistika kuvamine.

Kella vaate muutmise Fitbit.com paneelist:

1. Logige sisse leheküljel Fitbit.com.
2. Klõpsake ikoonil Gear (Lisad) lehe üleval paremas nurgas ning valige **Settings** (Seaded).

3. Leidke vasakul asuvate navigeerimisväljade abil **Clock Display** (Kella vaade) ja valige endale meelepärane. Vaikimisi määratud valik Flare kuvab teie aktiivsustaseme viimasel tunnil.



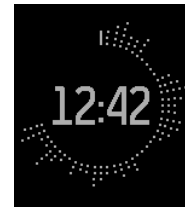
Orbit



Analog



Digital



Flare

4. Sünkroniseerige aktiivsusmonitor uuenduste rakendamiseks:
- Klõpsake kuupäeva ja kellaaaja kõrval asuval ikoonil Fitbit Connect.
 - Hoidke Surge aktiivsusmonitori lähedal ja klõpsake **Sync Now** (Sünkroniseeri kohe).

Pulsi mõõtmine

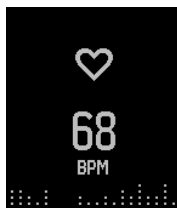
Südamelöökidega teie kapillaarid laienevad ja tõmbuvad kokku. PurePulse™ LED tuled teie Surge tagaküljel peegelduvad nahale ja tuvastavad muutused verevoolus. Täpselt häälestatud algorütmid mõõdavad pulssi automaatselt ja pidevalt.

Kella vaatamisel lohistage sõrmega üle ekraani, et kuvada hetkepulss (lööki minutis) ja pulsitsoon.

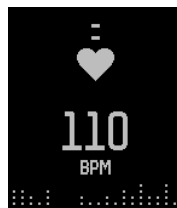
Vaikimisi pulsitsoonid

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

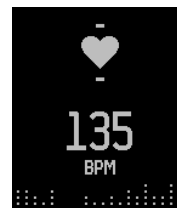
Südameikoon aktiivsusmonitoril annab teile kiiret infot, millises tsoonis te viibite:



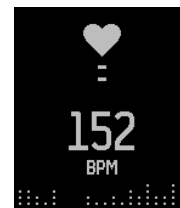
Tsoonist väljas



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-tugeva intensiivsusega treeningtsoon. Tegu on töötsooniga, mis ei nõua veel väga suurt pingutust. Enamik inimesi treenib just selles tsoonis.
- Tiptsoon pulsiga 85% ja enam maksimumist on suure intensiivsusega treeningtsoon. Tiptsoonis viibitakse lühiajaliste intervallidega, mis parandavad võimekust ja kiirust.

Igal ajal saate oma paneelist 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 määratud tsooni piiridesse, kuvatakse täidetud süda.

Määrake endale sobiv pulsitsoon paneelis Fitbit.com:

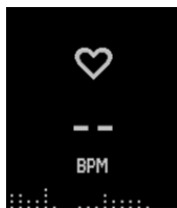
1. Logige veebilehel Fitbit.com sisse.
2. Klõpsake ikoonil Gear (Lisad) lehe üleval paremas nurgas ning valige **Settings** (Seaded).
3. Leidke vasakul asuvate navigeerimisväljade abil Heart Rate Zones (Pulsitsoonid) ja määrake tsooni minimaalne ja maksimaalne pulss.
4. Sünkroniseerige seadete uuendamiseks oma Surge:
 - a. Klõpsake kuupäeva ja kellaaja kõrval asuval ikoonil Fitbit Connect.
 - b. Hoidke Surge aktiivsusemonitori lähedal ja klõpsake **Sync Now** (Sünkroniseeri kohe).

Jälgige mistahes ajal oma paneelist, 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>.

Signaali puudumine

Surge jälgib teie pulssi pidevalt nii treeningul kui treeninguvälisel ajal. Siiski võib ette tulla olukordi, kui pulsiandur ei saa korralikku signaali, et seda kuvada. Sellisel juhul näete ekraanil järgnevat pilti:

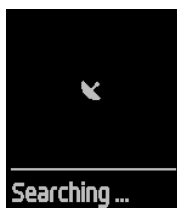


Kui pulsisignaali puudub, veenduge esmalt, et kannate aktiivsusmonitori vastavalt juhistele, liigutades seda randmel kõrgemale-madalamale või pinguldades-lõdvendades randmepaela. Mõne hetke möödudes peaksite pulssi taas nägema. Kui sellegipoolest signaali ei leita, kontrollige Heart Rate Tracking (Pulsi jälgimine) seadeid; Lisainfo: "Fitbit Surge seadete muutmise" lk. 27.

GPSi kasutamine

Fitbit Surge aktiivsusmonitori GPS vastuvõtja jälgib teie marsruuti erinevate tegevuste ajal, sh Free Run (Vaba jook), Lap Run (Ringjooks), Walk (Kõndimine) ja Hike (Matkamine). Oma paneelist näete GPS andmeid ja statistikat kaardi kujul.

Kui valite jooksu või treeningu, mis kasutab GPSi, hakkab Surge kohe GPS signaali otsima. Nagu kõigi teistegi GPS seadmete puhul, leitakse signaal kiiremini, kui olete õues, soovitatavalt lagedal väljal ja seisate paigal.



Parimate tulemuste saavutamiseks ärge enne liikuma hakake, kui signaal on leitud.



Kui GPS signaali mõne sekundi jooksul ei leita, ilmub valik Quick Start (Kiire alustamine).



Kui te ei soovi GPS signaali leidmist oodata, võite alustamiseks ja aktiivsuse vaatele liikumiseks vajutada nuppu Select (Vali). Surge jätkab GPS signaali otsimist, kuid see võtab kauem aega, kui paigal seistes.

Liikumise alustamisel enne GPS signaali leidmist, kasutab Surge teie sammuarvestit, et kalkuleerida, kui kaugemale te enne GPS signaali jõudmist jõudsite. Seega võib arvestatud kogudistants olla veidi ebatäpsem kui siis, kui oleksite oodanud GPS signaali leidmist enne liikuma hakkamist.

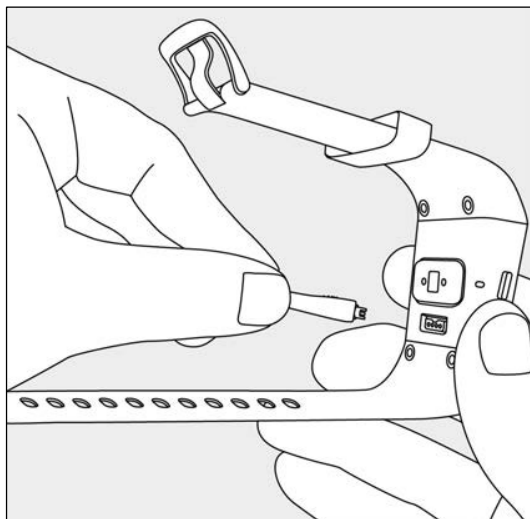
MÄRKUS: Aktiivsusmonitor salvestab max 35 h GPS andmeid. Kui kasutate ilma andmeid sünkroniseerimata GPSi jälgimist pikemalt, kustutatakse vanad andmed, et uutele ruumi teha. Veendumaks, et kõik GPSi andmed saaksid Fitbit.com paneeli salvestatud, sünkroniseerige oma Surge aktiivsusmonitori regulaarselt.

Aku kestvus ja laadimine

Aku kestvus sõltub seadme kasutamisest:

- Kui te ei jälgi jookse või treeninguid, mis kasutavad GPSi, kestab teie Surge täislaetud aku pideva pulsi mõõtmise ja aktiivsuse jälgimise puhul ca 7 päeva või enam.
- Täislaetud Surge akuga saab jälgida maksimaalselt 5 h GPSi kasutamisega tegevusi. Selleks, et saaksite alati oma aktiivsust jälgida, soovitame laadida aktiivsusmonitori alati peale GPSi kasutamist.

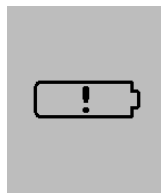
Surge aktiivsusmonitori laadimiseks ühendage laadimiskaabli üks ots oma arvuti USB-pesasse ja teine ots Surge tagaküljel asuvasse pesasse. Samuti saate laadimiskaabli ühendada mistahes standardsesse USB seinalaadijasse. Laadimine võtab keskmiselt aega 1 kuni 2 tundi.



Menüüs kuvatakse aktiivsusmonitori aku täituvus üleval vasakul ääres.



Kui aku on tühjenenud kriitilise tasemeni, laadige aktiivsusmonitori esimesel võimalusel.



Kriitiline tase

Aku laadimistaset saab kontrollida ka Fitbit rakendusest või Fitbit.com paneelist, klõpsates ikoonil Gear (Lisad) üleval parempoolses nurgas. Sellisel juhul kuvatakse aku tase seadme viimasel sünkroniseerimisel. Et näha õiget aku laadimistaset, sünkroniseerige oma Surge aktiivsusmonitor.

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

1. Logige sisse oma Fitbit.com paneeli.
2. Klõpsake lehe üleval parempoolses 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).

Kui te ei plaani aktiivsusmonitori pikemat aega kasutada, säästke aku kestvust ja lülitage see välja; vt. "Fitbit Surge seadete muutmine" lk. 27.

Aktiivsusmonitori hooldamine

Puhastage ja kuivatage oma Surge aktiivsusmonitori regulaarselt, eriti randmepaela alt. Kasutage Fitbit seadmega kokkupuutuval alal nahahooldustooteid. Lisainfo: <https://www.fitbit.com/productcare>.

Automaatne jälgimine

Surge aktiivsusmonitor jälgib kandmisel automaatselt erinevat statistikat. Surge sünkroniseerimisel laetakse andmed Fitbit.com lehele. Andmeid saate sünkroniseerimise järel vaadata Fitbit.com paneelist või Fitbit rakendusest.

Päevane statistika

Surge jälgib ja kuvab automaatselt järgmist statistikat:

- Käidud sammud
- Hetkepulss
- Läbitud vahemaa
- Põletatud kalorit
- Ronitud trepid

Statistika vaatamiseks kuvage kell ja lohistage sõrmega vasakule-paremale.

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

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

Seadistage oma ajatsoon: www.fitbit.com/user/profile/edit või kasutage Fitbit rakendust ajatsooni automaatselt määramiseks.

Une jälgimine

Surge 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 aktiivsusmonitori ka voodis. Surge kandmine une ajal annab lisaväärtust, mutes pulsi mõõtmise puhkeajal täpsemaks.

Uneandmete nägemiseks sünkroniseerige oma aktiivsusmonitor ja vaadake andmeid Fitbit.com paneelist või Fitbit rakendusest. Paneelis kuvatakse uneaeg osadena või valige **Log** > **Sleep**. Mobiilirakenduses klõpsake soovitud uneperioodil.

Päevase eesmärgi jälgimine

Surge on seadistatud nii, et toetada ja jälgida teid Fitbit.com paneelis või mobiilirakenduses määratud eesmärgi saavutamisel. Vaikimisi on päevaseks eesmärgiks seatud 10 000 sammu.

Progressiriba hoiab teid motiveerituna. Alltoodud pidevjoon näitab, et olete 10 000 sammu saavutamisel juba enam kui pool teed läbinud.



Eesmärgi saavutamist tähistab Surge vibreerimise ja vilkumisega.



Tähistatava eesmärgi valimine

Määrake tähistatav eesmärk Fitbit.com paneelis või Fitbit mobiilirakenduses. Eesmärgiks võite valida kõnnitud sammud (vaikimisi), läbitud vahemaa, põletatud kalorit või ronitud trepid.

Valige eesmärk, mida soovite tähistada:

1. Logige Fitbit.com lehele sisse.
2. Klõpsake esmalt üleval parempoolses ääres Gear (Lisad) ja valige **Settings** (Seaded).
3. Leidke vasakpoolsete navigeerimisväljade abil **Daily Goal Progress** (Päevase eesmärgi progress) ja valige oma eesmärk.
4. Sünkroniseerige eesmärgi uuendamiseks oma aktiivsusmonitor:
 - a. Klõpsake kuupäeva ja kellaaja kõrval asuval ikoonil Fitbit Connect.
 - b. Hoidke Surge läheduses ja klõpsake **Sync Now** (Sünkroniseeri kohe).

Eesmärgi väärtuse muutmine

Muutke päevase eesmärgi 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 vasakpoolses nurgas asuval ikoonil Gear (Lisad).
4. Muutke oma päevase eesmärgi väärtus ja klõpsake **Save** (Salvesta).
5. Sünkroniseerige Surge, uuendamaks aktiivsusmonitori uue valitud väärtusega:
 - a. Klõpsake kuupäeva ja kellaaja kõrval asuval ikoonil Fitbit Connect.
 - b. Hoidke aktiivsusmonitor läheduses ja klõpsake **Sync Now** (Sünkroniseeri kohe).

Jooksmise jälgimine

Valige, kas soovite jooksmisel kasutada ka GPS jälgimist.

Jooksmise jälgimine

Jooksmise jälgimiseks:

1. Kuvage aktiivsusmonitori menüü ja valige Run (Jooksmine).



2. Vajutage nuppu Select (Vali) või toksake ekraanil ning otsige sõrmega lehitsedes jooksutüübi, mida soovite jälgida. Kui jooks toetab GPS kasutamist, ilmub pulsinäidu ikooni kõrvale ka GPS ikoon.



Kasutab GPSi

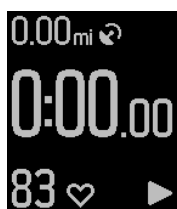


Ei kasuta GPSi

3. Soovitud jooksu kuvamisel vajutage nupule Select (Vali) või toksake ekraanil. Kui mõtlete ümber, vajutage väljumiseks nuppu Home (Kodu).

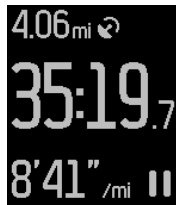
Kui jooksmisel kasutatakse GPSi, kuvatakse GPSi otsimise vaade. Parima tulemuse saamiseks oodake enne jooksu alustamist märguannet. Vt. "GPSi kasutamine" lk. 10.

Ekraanile ilmub stopper ja statistika ekraani üla- ja alaosas.

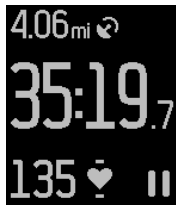


4. Jooksu alustamiseks vajutage nupule Select (Vali).

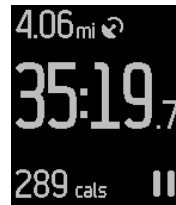
- Jooksu ajal on võimalik vaadata erinevat statistikat või kellaaega. Statistika on olenevalt jooksust erinev.



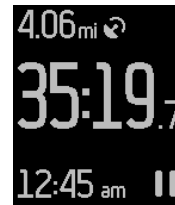
Tempo



Pulss



Kalorid



Kell

- Jooksu seiskamiseks või jätkamiseks vajutage nuppu Select (Vali).
- Ringjooksu puhul vajutage uue ringi alustamisel nuppu Action (Tegutse). Lõpetatud ringi kokkuvõtte ilmub mõne sekundi möödudes.
- Kui olete jooksu lõpetanud, vajutage seiskamiseks nuppu Select (Vali) ning seejärel kokkuvõtte nägemiseks nuppu Action (Tegutse). Ringjooksu puhul kuvatakse iga ringi kokkuvõtted enne kogu jooksu statistikat. Vajutage Laps (Ringid) vaates jooksu kokkuvõtte nägemiseks nuppu Action (Tegutse).



- Vajutage väljumiseks nuppu Action (Tegutse).

Aktiivsusmonitori sünkroniseerimise järel ilmub statistika ka teie Fitbit.com paneeli ja Fitbit rakendusse.

Teiste Surge funktsioonide kasutamine jooksu ajal

Jooksu ajal on võimalik vastu võtta kõnemärguandeid ja tekstisõnumeid või valida muusikat. Teadete nägemiseks vajutage nuppu Action (Tegutse) ja muusika valimiseks topeltklõpsake nupul Home (Kodu). Lisainfo: "Kõnemärguannete ja tekstisõnumite vastuvõtmine" lk. 21 või "Muusika valimine" lk. 25.

Aja nägemiseks lehitsege sõrmega mööda andmeid.

Treeningute jälgimine

Fitbit Surge võimaldab teil analüüsida erinevat tüüpi treeninguid, sh Stair Climbing (Treppidest ronimine), Hiking (Matkamine), Yoga (Jooga) ja palju muud. Mõne treeningu nagu matkamise puhul kasutatakse automaatselt GPSi, samas kui mõne puhul (nt jooga) seda ei kasutata.

Valige ise treeningud, mida soovite, et teie Surge aktiivsusmonitor jälgib; vt. "Jälgitavate treeningute valimine" lk. 19.

Treeningute jälgimine

Treeningute jälgimiseks:

1. Valige aktiivsusmonitori menüüst Exercise (Treeningud).



2. Vajutage nuppu Select (Vali) või toksake ekraanil ning valige sõrmega lehitsedes treening, mida soovite jälgida. Kui treening toetab GPSi, ilmub GPSi ikoon pulsinäidu ikoonist vasakul.

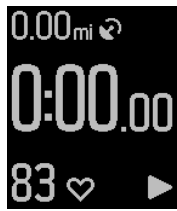


Kasutab GPSi Ei kasuta GPSi

3. Kui olete treeningu välja valinud, vajutage nuppu Select (Vali) või klõpsake ekraanil. Kui mõtlete ümber, vajutage väljumiseks nuppu Home (Kodu).

Kui treeningu jälgimiseks kasutatakse GPSi, kuvatakse GPSi otsimise vaade. Parima tulemuse saamiseks oodake enne jooksu alustamist märguannet. Vt. "GPSi kasutamine" lk. 10.

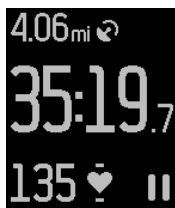
Ekraanile ilmub stopper ja statistika ekraani üla- ja alaosas.



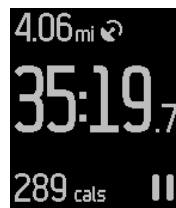
4. Treeningu alustamiseks vajutage nuppu Select (Vali).
5. Treeningu ajal on võimalik vaadata erinevat statistikat või kellaega. Statistika on olenevalt treeningust erinev.



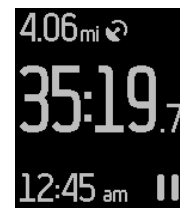
Tempo



Pulss



Kalorid



Kell

6. Treeningu seiskamiseks või jätkamiseks vajutage nuppu Select (Vali).
7. Kui olete treeningu lõpetanud, vajutage seiskamiseks nuppu Select (Vali) ning seejärel treeningu kokkuvõtte nägemiseks Action (Tegutse). Kerige allapoole, et näha kogu jälgitud statistikat.



8. Väljumiseks vajutage nuppu Action (Tegutse).

Jälgitavate treeningute valimine

Teie Surge pakub vaikimisi mitmeid treeningvalikuid. Valige oma aktiivsusmonitorist igal ajal 7 erineva treeningu vahel. Kui teile sobivat treeningut ei leidu, kasutage üldist treeningnimetust "Workout" (Treening).

Valige ja muutke teile sobivaid treeningvalikuid Fitbit.com paneelist või mobiilirakendusest.

Treeningute valimiseks või nende järjestuse muutmiseks Fitbit.com paneelis:

1. Logige sisse Fitbit.com lehele.
2. Klõpsake üleval parempoolses servas oleval ikoonil Gear (Lisad) ning valige seejärel **Settings** (Seaded).
3. Leidke vasakpoolsete navigeerimisväljade abil **Exercise Shortcuts** (Treeningute otseteed).

4. Valige oma seadmesse meelepärased treeningud, klõpsates **Edit Exercise Shortcuts** (Muuda treeningute otseteid) ning vajutage seejärel **Save** (Salvesta). Valige vähemalt üks treening.
5. Lohistage ümberpaigutamise sümboleid endale meelepärasel viisil.
6. Sünkroniseerige uuenduste rakendamiseks oma seade.

Treeninguid võite randmemonitoris muuta nii sageli kui soovite. Treeningu kustutamisel randmemonitorist säilib selle treeningu kohta varem salvestatud statistika, mida saate igal ajal oma paneelist vaadata.

Statistika vaatamine treeningu ajal

Lehitsege treeningu ajal statistikat ja vaadake kella. Mõõdetav statistika varieerub sõltuvalt treeningu tüübist.

Akiivsusmonitori sünkroniseerimise järel ilmub statistika teie Fitbit.com paneeli ja Fitbit mobiilirakendusse.

Teiste Surge funktsioonide kasutamine treeningu ajal

Treeningu ajal on võimalik vastu võtta kõnemärguandeid ja tekstisõnumeid või valida muusikat. Teadete nägemiseks vajutage nuppu Action (Tegutse) ja muusika valimiseks topeltklõpsake nupul Home (Kodu). Lisainfo: "Kõnemärguannete ja tekstisõnumite vastuvõtmine" lk. 21 või "Muusika valimine" lk. 25.

Kellaaja kuvamiseks lehitsege statistikat.

Vaikne märguanne

Surge vaigse märguande õrn vibreerimine äratav teid või annab teile millegi kohta märku. Kuni kaheksat märguannet saate konfigurida nii, et need korduksid iga päev või vaid teatud päevadel nädalas.

Vaigse märguande seadistamine

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

Vaigse märguande aktiveerimine Fitbit.com lehel:

1. Logige sisse Fitbit.com lehel.
2. Klõpsake üleval parempoolses servas Gear (Lisad) ikoonile ja valige **Settings** (Seaded).
3. Vasakpoolsete navigeerimisväljade abil leidke **Silent Alarms** (Vaigse 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. Klõpsake **Save** (Salvesta).
8. Sünkroniseerige salvestatud märguannete aktiveerimiseks oma Surge:
 - a. Klõpsake ikoonil Fitbit Connect, mis asub teie arvutis kellaaja ja kuupäeva kõrval.
 - b. Klõpsake oma Surge ekraanil **Sync Now** (Sünkroniseeri).

Vaigse märguande väljalülitamine ja edasilükkamine

Vaigse märguande väljalülitamisel hakkab teie Surge vibreerima ja vilkuma. Märguanne jääb ekraanile, kuni vajutate väljalülitamiseks nuppu Action (Tegutse) või nuppu Select (Vali), et märguannet 9 minuti võrra edasi lükata. Lükake märguannet edasi nii mitu korda kui soovite.



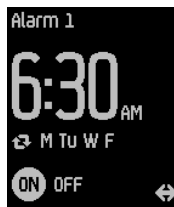
Vaikse märguane keelamine või lubamine

Valige, kas soovite aktiivsusmonitoril märguande keelata või lubada.

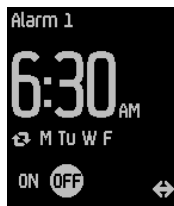
1. Otsige menüüst Alarms (Märguanded).



2. Vajutage nuppu Select (Vali) või toksake ekraanil, kuni jõuate soovitud märguandeni, mida soovite lubada või keelata.



3. Keelake/lubage märguanne, vajutades nuppu Select (Vali).



Kõnemärguannete ja tekstisõnumite vastuvõtmine

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

Teate saamisel teie Surge vibreerib ja helistaja andmed kuvatakse ekraani ülemisel ribal.



Kõnemärguannete ja tekstisõnumite lubamine

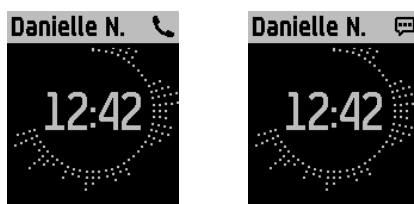
Kõnemärguannete ja tekstisõnumite lubamiseks ühendage (“paaristage”) oma Surge Fitbit rakendusega:

1. Leidke Surge menüüst Settings (Seaded) ja veenduge, et Notifications (Teated) on sisselülitatud olekus (On). Lisainfo: “Fitbit Surge seadete muutmise” lk. 27.
2. Veenduge, et mobiiltelefonis on lülitatud sisse Bluetooth.
3. Veenduge, et Surge asub 6 meetri raadiuses teie mobiilseadmest.
4. Avage oma mobiiltelefonis Fitbit rakendus ja toksake ekraani ülaseras Surge aktiivsusmonitori osal.
5. Lubage Notifications (Teated) ja järgige ekraanil toodud juhiseid.

Kui Surge on edukalt paaristatud, kuvatakse see Bluetooth seadmete nimekirjas “Surge” nimega.

Kõnemärguannete ja tekstisõnumite kuvamine

Surge võtab vastu teateid kuni 6 meetri ulatuses teie mobiilseadmest. Kõne või tekstisõnumi korral Surge vibreerib ja kuvab vastava teate 7 sekundiks ekraani ülaossa. Kui helistaja või sõnumi saatja on teie kontaktide hulgas olemas, kuvatakse tema nimi. Muul juhul kuvatakse helistaja või sõnumi saatja telefoninumber. Kõnest või sõnumist annab märku vastav ikoon kontakti kõrval.



7 sekundi möödudes nimi või number kaob, kuid sõnumi/kõne saabumisest jääb paremasse nurka alles vastav ikoon.



Teadete vaatamiseks vajutage nuppu Action (Tegutse). Kui teil on enam kui üks teade, lehitsege nende kõigi nägemiseks sõrmega vasakule ja paremale. Surge salvestab maksimaalselt 20 teadet. Kui saate enam kui 20 teadet, kustuvad uute teadete saabumisel vanimad.

Vajadusel saate allapoole kerides lugeda kogu tekstisõnumi sisu. Kuvatakse maksimaalselt 32 tähemärki teemaväljalt ja 160 tähemärki tekstisõnumist.



Teadete vaatest lahkumiseks vajutage nuppu Action (Tegutse) või Home (Kodu).

Selleks, et te teated kindlasti kätte saaksite, veenduge, et:

- Surge randmemonitoril on Notifications (Teated) lubatud (On)
- Fitbit rakenduses on Teadete seadistus lubatud
- “Surge” on teie mobiiltelefoni Bluetooth seadmete nimekirjas
- Surge asub kuni kuue meetri kaugusel teie mobiilseadmest
- Teie Surge ei sünkroniseeri kõnemärguande või tekstisõnumi vastuvõtmise ajal. Kuvamata jäänud märguannete tõenäosust saate vähendada kui blokeerite mobiilirakenduses valiku All Day Sync (Sünkroniseerimine kogu päeva vältel).

Kõnemärguannete ja tekstisõnumite keelamine

Kui soovite ajutiselt või lõplikult teadete saamise keelata, võite teha kumbagi järgnevast valikust:

- Keelake Fitbit rakenduses Notifications (Teated).
- Lülitage oma Surge aktiivsusmonitoril Notifications (Teated) välja (Off).

Kui soovite taas teateid saada, muutke seadeid.

Muusika valimine

Ühilduva iOS seadmega saate Surge aktiivsusmonitoriga muusikat seisata, seda jätkata ja lülitada järgmisele muusikapalale. Kontrollige, kas teie seade seda toetab: <http://www.fitbit.com/devices>. Surge kasutab muusika valimiseks AVRCP Bluetooth profiili; seetõttu peab muusikarakendus AVRCP-ga ühilduma. Mõned muusikarakendused ei edasta muusikapalade infot, mistõttu ei kuvata seda sellisel juhul ka teie Surge ekraanil. Kui rakendus toetab AVRCP-d, saate siiski muusikapalaseid seisata või järgmist lugu valida.

Muusika valimise lubamine

Muusika valimise lubamiseks Surge aktiivsusmonitorist kasutage oma telefoni Bluetooth rakendust ja ühendage (“paaristage”) oma Surge mobiilseadmega. Hoidke neid mõlemaid enne jätkamist üksteisele lähedal.

Muusika valimise lubamiseks:

1. Kui te pole veel kinnitanud, et teie seade ühildub muusika lubamisega, tehke seda aadressil: <http://www.fitbit.com/devices>.
2. Aktiivsusmonitoril:
 - a. Valige menüüst Settings (Seaded).
 - b. Otsige kirje Bluetooth Classic.
 - c. Kui seade on Off (Väljas) või On (Sees), vajutage nuppu Select (Vali), kuni jõuate valikuni Pair (Paarista).
3. Mobiilseadmel:
 - a. Avage Bluetooth'i seaded, kus on toodud paaristatud seadmete nimekiri.
 - b. Veenduge, et teie mobiilne seade on aktiivne ja otsib seadmeid.
 - c. Valige lähedalasuvate seadmete hulgast “Surge (Classic)”.
 - d. Ootake, kuni ilmub teade kuuekohalise numbriga.
4. Sooritage kohe üksteise järel järgnevad tegevused.
 - a. Kui aktiivsusmonitoril kuvatakse sama kuuekohaline number, vajutage nuppu Action (Tegutse).
 - b. Valige mobiilseadmest Pair (Paarista).

Eduka paaristamise järel peaks Bluetooth Classic seade teie aktiivsusmonitoril automaatselt olema On (Sees).

Muusika valimine

Peale seadme paaritamist muusika valimiseks, on teil igal ajal muusika valimise ekraanile ligipääs.

Muusika valimine aktiivsusmonitoril:

1. Avage oma mobiilseadmes muusikarakendus ja alustage muusika kuulamist.
2. Topeltklõpsake Surge nupul Home (Kodu), et näha hetkel mängiva loo andmeid. Kui teie kasutatav rakendus muusikapalade kohta andmeid ei kuva, ei ilmu need ka Surge ekraanile.
3. Kasutage muusika seiskamiseks nuppu Select (Vali) või järgmise loo mängima panemiseks nuppu Action (Tegutse).



4. Eelmisele vaatele tagasi jõudmiseks vajutage nuppu Home (Kodu).

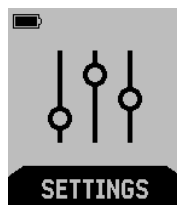
MÄRKUS: Nii nagu teistegi Bluetooth seadmetega, on teil Surge (Classic) aktiivsusmonitorist lahtiühendamisel võimalik ühenduda mõne teise Bluetooth seadmega. Järgmine kord, kui soovite muusikat valida, valige Bluetooth seadmete nimekirjast taas oma aktiivsusmonitor.

Fitbit Surge seadete muutmine

Mitmeid seadeid on võimalik muuta otse Surge aktiivsusmonitorilt. Seadete muutmiseks Fitbit.com paneelist tutvuge osaga “Seadete muutmine Fitbit.com paneelis” lk. 30.

Surge seadete muutmine:

1. Kuvage aktiivsusmonitori menüü ja valige Settings (Seaded).



2. Klõpsake nuppu Select (Vali) või toksake ekraanil. Kerige seadete vaatamiseks üles või alla.
3. Vajutage soovitud seadel nuppu Select (Vali), kuni leiate endale sobiva valiku.

Võimalikud valikud:

- Pulsi mõõtmine
- Taustavalgus
- Teated
- Bluetooth Classic
- Välja lülitamine
- Regulatiivne info

Pulsi mõõtmine

See seade määrab ära, millal teie aktiivsusmonitori pulsikell on aktiivne. Võimalikud valikud:

- Auto (Automaatne; vaikimisi) – pulsikell on aktiivne, kuid kannate oma Surge aktiivsusmonitori käel.
- Off (Väljas)– pulsikell ei ole kunagi aktiivne.
- On (Sees)– pulsikell on alati aktiivne; valige see, kui aktiivsusmonitor teie pulssi ei mõõda, olenemata sellest, et kannate monitori randmel.

Kui pulsikell vaatamata randmelt eemaldamisele (nt seljakotis või taskus) endiselt pulssi mõõdab, võivad tulemused olla väärad. Ennetage seda seade väljalülitamisega, valides Off (Väljas).

Taustavalgus

See seade määrab ära tingimused, mil teie Surge aktiivsusmonitori taustavalgus süttib. Võimalikud valikud:

- Auto (Automaatne, vaikimisi) – ekraani toksamise või nupuvajutuse korral süttib Surge taustavalguse süttimine ümbritsevast valgusest.
- On (Sees) – taustavalgus süttib ekraani toksamisel või nupuvajutusel alati.
- Off (Väljas) – taustavalgus ei sütti mitte ühelgi juhul.

Märguanded

Selle seadega saate valida, kas kõnede ja tekstisõnumite puhul on märguanded lubatud. Võimalikud valikud on On (Sees) ja Off (Väljas). Märguannete lubamiseks vaadake “Kõnemärguannete ja tekstisõnumite lubamine” lk. 23.

Bluetooth Classic

Selle seadega saate valida, kas muusika valimine aktiivsusmonitorilt on lubatud (vt. “Muusika valimine” lk. 25). Võimalikud valikud on Pair (Paarista), On (Sees) ja Off (Väljas). Kui te muusika valimise funktsiooni ei kasuta, lülitage aku kestvuse pikendamiseks seade välja (Off).

Välja lülitamine





Selle valikuga lülitub teie Surge välja. Enne väljalülitumist küsitakse teilt kinnitust. Aktiivsusmonitori taaskäivitamiseks vajutage mistahes nupule.

Regulatoorne info

Kuvatakse seadme tehnilised andmed.

Fitbit.com paneeli kasutamine

Veebibrauseri nõuded

Brauser	Mac	Windows
 Apple Safari	5.0.5 ja uuem	Ei toetata
 Google Chrome	12 ja uuem	12 ja uuem
 Microsoft Internet Explorer	Ei toetata	8 ja uuem
 Mozilla Firefox	3.6.18ja uuem	3.6.18ja uuem

Paneeli kasutamine

Fitbit pakub teile tasuta kasutamiseks *online* Fitbit.com paneeli, mis aitab teil oma treeninguid jälgida, juhtida ja analüüsida. Paneelis kuvatakse teekond eesmärkideni, graafikud detailsete andmetega ja ülesmääritud 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 Gear (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).
1. Kinnitage, et soovite osa kustutada.

Seadme info

Aktiivsusmonitori viimase sünkroniseerimise, aku laadimistaseme ja märguannete nägemiseks klõpsake ikoonil Gear (Lisad) lehe üleval parempoolses nurgas.

Seadete muutmise Fitbit.com paneelis

Aktiivsusmonitori seadete muutmiseks Fitbit.com paneelis klõpsake ikoonil Gear lehe üleval parempoolses nurgas ja valige vasakpoolsest ribalt **Settings** (Seaded).

Leidke ja muutke seadeid navigeerimisväljade abil:

- **Kella ekraan:** valige erinevate kella vaadete vahel.
- **Päevase eesmärgi progress:** valige eesmärk, mida soovite aktiivsusmonitori jälgimisel saavutada.
- **Domineeriv käsi:** täpseima info saamiseks määrake, kummal käel te aktiivsusmonitori kannate.
- **Treeningud:** valige kuni 7 treeningut, mille vahel aktiivsusmonitorilt valida.
- **Pulsi jälgimine:** valige režiim Auto (Automaatne), On (Sees) või Off (Väljas). Valiku saate teha ka oma aktiivsusmonitorilt.
- **Pulsitsoonid:** nõustuge vaikimisi määratud tsoonidega või kohandage endale sobiv tsoon.
- **Vaikne märguanne:** lisage, muutke ja kustutage vaikseid märguandeid.
- **Une jälgimine:** seadistage une jälgimise tundlikkus. Enamikule sobib valik Normal (Normaalne), mis on ka vaikimisi määratud. Tugeva unega inimesed võivad valida Sensitive (Tundlik), et tabada ka kõige väiksemaid kehaliigutusi.

Sünkroniseerige aktiivsusmonitor muudatuste rakendumiseks.

Fitbit Surge uuendamine

Aegajalt on Fitbit Connect või Fitbit rakenduse kaudu saadaval tooteuendused. Soovitame uuendused alati alla laadida.

Surge uuendamine võtab aega mitu minutit ja vähendab oluliselt aku täituvust. Soovitame enne uuenduste allalaadimist või allalaadimise ajal aktiivsusmonitori laadida.

Surge uuendamine Fitbit Connect abil:

1. Veenduge, et juhtmevaba sünkroniseerimisseade on ühendatud ja aktiivsusmonitor on lähedal.
2. Klõpsake kuupäeva ja kellaaja kõrval asuval ikoonil Fitbit Connect.
3. Klõpsake **Open Main Menu** (Ava peamenüü) ja seejärel **Check for device update** (Vaata seadme uuendusi).
4. Logige sisse ja oodake, kuni Fitbit Connect teie Surge tuvastab.

Uuenduse leidmisel alustab Fitbit Connect selle allalaadimist ja installeerimist. Olekuriba ilmub nii teie arvuti kui aktiivsusmonitori ekraanile.

Fitbit Connect kuvab uuenduse allalaadimise järel ekraanil kinnituse akna.

Fitbit Surge taaskäivitamine

Alljärgnevate probleemide korral võib abi olla aktiivsusmonitori taaskäivitamisest:

- Sünkroniseerimist ei toimu
- Ei reageeri liikumisele
- Ei reageeri isegi laadimisel
- Aku laeb, kuid indikaatortuli ei põle
- Sammuloendur ei tööta
- Seade ei reageeri nupuvajutustele, toksamisele ega lohistamisele

Surge taaskäivitamisel andmed ei kustu (v.a kõnede ja tekstisõnumite märguanded)

Surge taaskäivitamine:

1. Hoidke 10-15 sekundit all nuppe Home (Kodu) ja Select (vasakul ja all paremal) kuni ekraan vilgub või hakkab pimenema.
2. Laske nupud vabaks.
3. Oodake peale väljalülitumist 10 sekundit ja vajutage seejärel taaskäivitamiseks nuppu Home (Kodu).

Surge on nüüd taaskäivitatud ja peaks normaalselt töötama.

Veaotsing või klienditugi: <https://help.fitbit.com>.

Fitbit Surge üldinfo & täpsustused

Andurid ja mootorid

Surge andurid ja mootorid:

- MEMS 3-teljeline kiirendusmõõtur, mis jälgib teie liikumismustreid, loendab samme, mõõdab läbitud vahemaad, põletatud kaloreid ja jägib unekvaliteeti;
- Altimeeter, mis salvestab ronitud trepid;
- GPS vastuvõtja, mis jälgib treeningute ajal teie asukohta;
- Bluetooth 4.0 raadiovastuvõtja;
- Vibratsioonimootor, mis vibreerib märguande väljalülitumisel, eesmärgi saavutamisel, GPS signaali leidmisel ja kõne või tekstisõnumi märguande korral;
- Optiline pulsimonitor, mis mõõdab lööke minutis nii puhkehetkel kui treeningul;
- Ümbritseva valguse andur, mis määrab taustavalguse kasutamise vajaduse;
- 3-teljeline güroskoop
- 3-teljeline magnetomeeter

Aku

Surge sisaldab liitium-polümeerakut. Aku eluea kohta vaadake lisainfot osast "Aku kestvus ja laadimine" lk. 11.

Mälu

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

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

Sünkroniseerige oma Surge aktiivsusmonitori regulaarselt, et saaksite Fitbit.com paneelist oma edusammude kohta detailset ülevaadet vaadata.

Ekraan

Aktiivsusmonitoril on puutetundlik taustvalgusega LCD-ekraan.

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>.

Tagastamine ja garantii

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

Regulatiivne & ohutuslane teave

Mudel: FB501

USA: FCC ühilduvuse teade

Seade vastab FCC osa 15 FCC reeglitele.

Seadme talitlus 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 digitaalsete seadmete 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 voluvõrku.
- Konsulterige teenusepakujaga või kogunud radio- või teletehnikuga.

Seade vastab FCC nõuetele raadiosageduslaine kokkupuutel avalikes või kontrollimata keskkondades.

FCC ID: XRAFB501

Canada: Industry Canada (IC) teade

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

IC teade kasutajatele vastavalt RSS GEN nr. 3:

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

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

IC ID: 8542A-FB501

Euroopa Liit (EL)

Vastavusdeklaratsioon, EL direktiiv 1999/5/EÜ

Fitbit Inc. on volitatud CE- märgise omistamiseks SURGE aktiivsusmonitorile, mudel FB501, 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: RCPFIFB14-1757

lisrael

אישור התאמה 51---45135
המוצר של המודולארי בחלק טכני שינוי כל לבצע אין.

Lõuna-Aafrika



TA-2014/1755
APPROVED

Lõuna-Korea

클래스 B 장치 (가정 사용을 위한 방송 통신 기기) : EMC 등록 주로 가정용 (B 급)으로하고, 모든 지역에서 사용할 수 있습니다
업을이 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): -2.22dBi
- 변조방식 (Modulatsioon): Digitaalne
- 안테나타입 (Antenn): Vertik.
- 출력 (Võimsus): -2.22dBm

- 안테나 종류 (Antenn): Metall

KCC tunnustamise teave

1) Seadme nimi (mudel): 무선데이터통신시스템용 특정소출력무선기기 FB501

2) Sertifikaadi number MSIP-CMM-XRA-FB501

3) Taotleja : Fitbit, Inc.

4) Tootja: Fitbit, Inc.

5) Tootja / päritoluriik: P.R.C.

5) Tootja / päritoluriik: P.R.C.

Singapur

Vastab IDA
standarditele
DA00006A

Taiwan



CCAJ14LP4110T2

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



Araabia Ühendemiraadid



Ohutusjuhised

Seade on testitud ja vastab ohutussertifikatsioonile, 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 soovitame 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 ebaõigel 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 tuest 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.

