



fitbit blaze™



Toote juhend
Version 1.1

Sisukord

Sissejuhatus	1
Karbi sisu	1
Käesoleva dokumendi sisu	1
Fitbit Blaze'i seadistamine	2
Aktiivsusmonitori seadistamine mobiilseadme abil	2
Aktiivsusmonitori seadistamine Windowsi arvutis (ainult Windows 10).....	2
Aktiivsusmonitori seadistamine Windowsi arvutis (Windows 8.1 ja vanemad versioonid).....	3
Aktiivsusmonitori seadistamine Macis	3
Aktiivsusmonitori andmete sünkroniseerimine Fitbiti kontoga.....	4
Fitbit Blaze'i tundmaõppimine	5
Paigutus randmel	5
Igapäevane ja treeningul kandmine.....	5
Domineeriv või mittedomineeriv käsi	6
Navigeerimine	6
Aku kestvus ja laadimine	8
Aku laetustaseme vaatamine	8
Aktiivsusmonitori laadimine	9
Aku säästmine	10
Hooldamine	10
Rihma vahetamine	10
Rihma eemaldamine	10
Uue rihma paigaldamine.....	11
Automaatne jälgimine Fitbit Blaze'iga	12
Päevase statistika vaatamine	12
Pulsisagedustsoonide kasutamine	12
Vaikimisi pulsisagedustsoonid	12

Kohandatud pulsisagedustsoonid	13
Une jälgimine	13
Päevase aktiivsuseesmärgi jälgimine	14
Eesmärgi valimine	14
Eesmärgi edenemise vaatamine	14
Treeningu jälgimine Fitbit Blaze'iga	15
SmartTracki kasutamine	15
Menüü Exercise (Treening) kasutamine	15
Märguanded ja muusikaesituse juhtimine	17
Menüü Exercise (Treening) suvandite kohandamine	17
Vaiksete alarmide kasutamine	18
Vaiksete alarmide seadistamine	18
iOS-i rakendus Fitbit	18
Androidi rakendus Fitbit	18
Windows 10 rakendus Fitbit	18
Vaiksete alarmide lubamine ja keelamine	19
Vaiksete alarmide sulgemine või edasilükkamine	19
Telefonikõnede, sõnumite ja kalendrisündmuste märguanded	20
Kalendrinõuded	20
Märguannete lubamine	20
iOS-i rakendus Fitbit	20
Androidi rakendus Fitbit	21
Saabuvate märguannete vaatamine	21
Märguannete haldamine	21
Märguannete keelamine	22
Telefonikõnede vastuvõtmine ja tagasilükkamine	22
Muusikaesituse juhtimine	23
Muusikaesituse juhtimise lubamine	23

Muusikaesituse juhtimine Fitbit Blaze'iga.....	23
Fitbit Blaze'i kohandamine.....	25
Kellakuva muutmine	25
iOS-i rakendus Fitbit	25
Androidi rakendus Fitbit.....	25
Windows 10 rakendus Fitbit	26
Heleduse muutmine.....	26
Quick View' sisse või välja lülitamine	26
Pulsianduri reguleerimine.....	26
Fitbit Blaze'i püsivara uuendamine	27
Fitbit Blaze'i veaotsing	28
Kui pulsisignaal puudub.....	28
Ootamatu talitlus	28
Fitbit Blaze'i üldine teave ja tehnilised andmed.....	30
Andurid.....	30
Materjalid	30
Traadita side tehnoloogia	30
Haptiline tagasiside.....	30
Aku	30
Mälu	31
Ekraan.....	31
Suurus.....	31
Keskkonnatingimused.....	31
Abi	32
Tagastamiseeskirjad ja garantii	32
Regulatiivsed ja ohutusalsed märkused	33
USA	33
Kanada.....	34

Euroopa Liit	34
Austraalia ja Uus-Meremaa.....	35
Iisrael.....	35
Mehhiko	35
Jaapan	35
Omaan	35
Singapur	36
Lõuna-Aafrika Vabariik	36
Lõuna-Korea.....	36
Serbia.....	37
Taiwan	37
Araabia Ühendemiraadid.....	38
Ohutusteatis	38
Olulised ohutusjuhised	38
Ettevaatusteatised	38
Nõuanded hooldamiseks ja kandmiseks	39
Sisseehitatud akuga seotud ettevaatusabinõud	39
Kasutusest kõrvaldamise ja ringlusseviimise teave	40

Sissejuhatus

Teid tervitab Fitbit Blaze™ – nutikas aktiivsusmonitor, mis aitab teil end stiilselt vormis hoida.

Karbi sisu

Fitbit Blaze'i karbis on järgmised esemed.



Fitbit Blaze



Laadimiskaabel

Lisarihmasid müüakse eraldi. Ekraani saab laadimiseks rihmast eemaldada.

Käesoleva dokumendi sisu

Alustamiseks aitame teil luua Fitbit®-i konto ja seadistada aktiivsusmonitori kogutud andmete sünkroniseerimiseks teie Fitbiti juhtpaneeliga. Juhtpaneelil saate oma andmeid analüüsida, ajaloolisi trende vaadata, eesmärke seada, toidu- ja veepäevikut pidada, sõpradega sidet pidada ja muud huvitavat teha. Kohe pärast aktiivsusmonitori seadistamist on see valmis teie liikumist jälgima.

Järgmiseks selgitame, kust leiate teid huvitavad funktsioonid, kuidas neid kasutada ning kuidas eelistusi muuta. Lisateavet, nõuandeid ja veaotsingujuhiseid leiate meie põhjalikest artiklitest saidil <http://help.fitbit.com>.

Fitbit Blaze'i seadistamine

Kõigi Blaze'i võimaluste kasutamiseks installige tasuta rakendus Fitbit, mis on saadaval operatsioonisüsteemiga iOS®, Android™, ja Windows® 10 seadmetele. Kui teil ei ole ühilduvat mobiilseadet, võite kasutada hoopis arvutit, kuid teatud oluliste funktsioonide, näiteks märguannete, muusikaesituse juhtimise ja ühendatud GPS-i kasutamiseks on vaja mobiilseadet.

Aktiivsusmonitori seadistamine mobiilseadme abil

Rakendus Fitbit on saadaval rohkem kui 200 mobiilseadmele, mis toetavad operatsioonisüsteemi iOS, Android või Windows 10.

Alustamiseks toimige järgmiselt.

1. Veenduge, et rakendus Fitbit ühildub teie mobiilseadmega, avades lehe <http://www.fitbit.com/devices>.
2. Leidke rakendus Fitbit ühest järgmistest kohtadest, olenevalt teie seadmest.
 - Apple App Store®, kui teil on iOS-seade, näiteks iPhone või iPad.
 - Google Play™ pood, kui teil on Android-seade, näiteks Samsung® Galaxy S5 või Motorola Droid Turbo.
 - Windows®-i pood, kui teil on Windows 10 mobiilseade, näiteks Lumia telefon või Surface'i tahvelarvuti.
3. Installige rakendus. Teil on selleks vaja rakendustepoe kontot; seda on vaja ka tasuta rakenduste, näiteks Fitbiti allalaadimiseks.
4. Kui rakendus on installitud, siis avage see ja puudutage **Join Fitbit** (Liitu Fitbitiga), et alustada. Teid juhendatakse Fitbiti konto loomisel ja Blaze'i ühendamisel (paaristamisel) teie mobiilseadmega. Paaristamine tagab, et aktiivsusmonitor ja mobiilseade oskavad omavahel sidet pidada (andmeid sünkroniseerida).

Selles etapis küsitakse teilt teatud isikuandmeid, mida on vaja teie puhkeoleku ainevahetuse kiiruse (BMR) arvutamiseks, millest omakorda lähtutakse teie hinnangulise kalorikulu arvutamisel. See teave on privaatne, välja arvatud juhul kui avate oma privaatsusseaded ning seadistate vanuse, pikkuse või kehakaalu jagamise oma Fitbiti sõpradega.

Pärast seadistamist on aktiivsusmonitor valmis teie liikumise jälgimiseks.

Aktiivsusmonitori seadistamine arvutis (ainult Windows 10)

Kui teil ei ole mobiilseadet, võite aktiivsusmonitori seadistada ja sünkroniseerida operatsioonisüsteemiga Windows 10 arvutis, kasutades sama rakendust Fitbit, mida kasutatakse Windowsi mobiilseadmetes.

Rakenduse installimiseks klõpsake Start-nupul ja avage Windows®-i pood (nimetatakse ka lihtsalt Poeks). Otsige rakendust nimega „Fitbit app”. Kui te ei ole kunagi varem Poest rakendust arvutisse alla laadinud, palutakse teil luua konto.

Avage rakendus ning järgige juhiseid, et luua Fitbiti konto ja oma Blaze seadistada. Kui teie arvutil on Bluetooth, saate seadistada ja sünkroniseerida juhtmevabalt; vastasel juhul peate aktiivsusmonitori laadimiskaabli abil otse arvutiga ühendama. Aktiivsusmonitori ühendamine kaabliga võib olla kiirem, kui Bluetooth on küll olemas, aga signaal on nõrk või katkendlik.

Aktiivsusmonitori seadistamine arvutis (Windows 8.1 ja vanemad versioonid)

Kui teil ei ole ühilduvat mobiilseadet, saate aktiivsusmonitori arvuti abil seadistada ja Fitbiti statistikat veebisaidil fitbit.com vaadata. Selle meetodi kasutamiseks peate esmalt installima tasuta programmi nimega Fitbit Connect, mis võimaldab Blaze'il sünkroniseerida andmeid teie juhtpaneeliga saidil fitbit.com.

Märkus. Kui te ei lähe üle operatsioonisüsteemile Windows 10, peate aktiivsusmonitori seadistamiseks ostma traadita sünkroniseerimise dongli aadressil fitbit.com/store.

Fitbit Connecti installimiseks ja aktiivsusmonitori seadistamiseks toimige järgmiselt.

1. Installige traadita sünkroniseerimise dongel.
2. Avage leht <http://www.fitbit.com/setup>.
3. Kerige alla ja klõpsake allalaadimisnupul. Kui nupu juures ei kuvata teie arvuti tüüpi õigesti (näiteks kuvatakse Download for Mac, aga teil on Windowsi arvuti), siis valige esmalt õige tüüp.
4. Salvestage fail (FitbitConnect_Win.exe), kui avaneb vastav dialoogiaken.
5. Leidke fail ja topeltklõpsake sellele; avaneb installer.
6. Klõpsake nupul **Continue** (Jätka), et installeri juhistes edasi liikuda.
7. Valige **Set up a New Fitbit Device** (Uue Fitbit-seadme seadistamine), kui kuvatakse selle valikuga dialoogiaken.
8. Järgige ekraanil kuvatavaid juhiseid, et luua Fitbiti konto ja oma Blaze ühendada.

Konto loomise käigus küsitakse teilt teatud isikuandmeid, mida on vaja teie puhkeoleku ainevahetuse kiiruse (BMR) arvutamiseks, millest omakorda lähtutakse teie hinnangulise kalorikulu arvutamisel. See teave on privaatne, välja arvatud juhul kui avate oma privaatsusseaded ning seadistate vanuse, pikkuse või kehakaalu jagamise oma Fitbiti sõpradega.

Aktiivsusmonitori seadistamine Macis

Kui teil ei ole ühilduvat mobiilseadet, saate aktiivsusmonitori arvuti abil seadistada ja Fitbiti statistikat veebisaidil fitbit.com vaadata. Selle meetodi kasutamiseks peate esmalt installima tasuta programmi nimega Fitbit Connect, mis võimaldab Blaze'il sünkroniseerida andmeid teie juhtpaneeliga saidil fitbit.com.

Fitbit Connecti installimiseks ja aktiivsusmonitori seadistamiseks toimige järgmiselt.

1. Avage leht <http://www.fitbit.com/setup>.
2. Kerige alla ja klõpsake allalaadimisnupul. Kui nupu juures ei kuvata teie arvuti tüüpi õigesti (näiteks kuvatakse Download for PC, aga teil on Maci arvuti), siis valige esmalt õige tüüp.
3. Salvestage fail (Fitbit Connect.pkg), kui avaneb vastav dialoogiaken.
4. Leidke fail ja topeltklõpsake sellele; avaneb installer.
5. Klõpsake nupul **Continue** (Jätka), et installeri juhistes edasi liikuda.
6. Valige **Set up a New Fitbit Device** (Uue Fitbit-seadme seadistamine), kui kuvatakse selle valikuga dialoogiaken.
7. Järgige ekraanil kuvatavaid juhiseid, et luua Fitbiti konto ja oma Blaze ühendada. Kui teie arvutil on Bluetooth, saate seadistada juhtmevabalt. Kui ei, palutakse teil asetada aktiivsusmonitor laadimisdokki ja sisestada selle pistik arvuti USB-porti.

Konto loomise käigus küsitakse teilt teatud isikuandmeid, mida on vaja teie puhkeoleku ainevahetuse kiiruse (BMR) arvutamiseks, millest omakorda lähtutakse teie hinnangulise kalorikulu arvutamisel. See teave on privaatne, välja arvatud juhul kui avate oma privaatsusseaded ning seadistate vanuse, pikkuse või kehakaalu jagamise oma Fitbiti sõpradega.

Aktiivsusmonitori andmete sünkroniseerimine Fitbiti kontoga

Kui olete Blaze'i seadistanud ja seda kasutama hakanud, peate tagama, et see edastab korrapäraselt andmeid Fitbitile (sünkroniseerib), et saaksite jälgida oma treeninguajalugu, teenida saavutusmärke, analüüsida unelogsid ja kasutada muid Fitbiti juhtpaneeli võimalusi. Soovitame igapäevast sünkroniseerimist, kuid see ei ole nõutav; aktiivsusmonitor suudab salvestada andmeid sünkroniseerimiste vahel kuni seitse päeva.

Fitbiti rakendused kasutavad Fitbiti aktiivsusmonitoriga sünkroniseerimiseks tehnoloogiat Bluetooth Low Energy (BLE). Iga kord, kui rakenduse avate, sünkroniseerib see lähedalasuva aktiivsusmonitoriga. Samuti sünkroniseerib see muudel aegadel päeva jooksul, kui jooksva sünkroniseerimise seade on lubatud. Kui käitate rakendust Fitbit operatsioonisüsteemiga Windows 10 arvutis, milles ei ole Bluetoothi, siis peate ühendama aktiivsusmonitori arvutiga laadimiskaabli abil.

Mac®-i puhul kasutab Fitbit Connect sünkroniseerimiseks ka Bluetooth-ühendust (kui see on saadaval); vastasel juhul peate ühendama aktiivsusmonitori arvutiga laadimiskaabli abil. Windowsi arvuti puhul tuleb Fitbit Connect ühendada arvutiga laadimiskaabli abil. Võite sundida Fitbit Connecti soovitud ajal sünkroniseerima, aga programm teeb seda ise automaatselt iga 15 minuti järel.

- Aktiivsusmonitor peab olema arvutist maksimaalselt 6 meetri kaugusel ja selles peab olema sünkroniseeritavaid andmeid.
- Arvuti peab olema sisse lülitatud, ärkvel ja internetiga ühendatud.

Nõuanne. Kui teil on mõni teine Fitbiti aktiivsusmonitor, millega on kaasas traadita sünkroniseerimise dongel, siis saate kasutada Blaze'i sünkroniseerimiseks Fitbit Connectiga seda donglit ega pea aktiivsusmonitori Blaze iga kord laadimiskaabliga ühendama. Donglid on saadaval saidil fitbit.com.

Fitbit Blaze'i tundmaõppimine

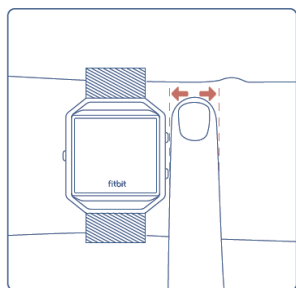
Selles jaotises käsitletakse aktiivsusmonitori kandmist, selle kasutajaliideses navigeerimist ja selle laadimist. Lisaks antakse siin juhiseid rihma vahetamiseks, juhuks kui olete ostnud lisarihma.

Paigutus randmel

Lugege need nõuanded läbi ja veenduge, et kannate aktiivsusmonitori õigesti.

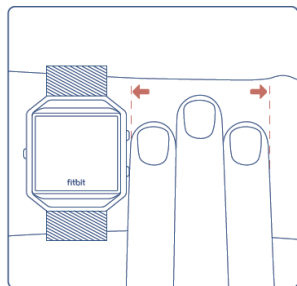
Igapäevane ja treeningul kandmine

Igapäevasel kandmisel (kui te ei tee parajasti trenni) peaks Fitbit Blaze istuma sõrmelaiuse jagu randmeliigesest kõrgemal (nagu käekell tavaliselt).



Pulsisageduse võimalikult täpseks jälgimiseks pidage silmas järgmisi nõuandeid.

1. Proovige kanda aktiivsusmonitori trenni ajal kõrgemal randmel. Kuna kõrgemal läbib käsivarre veresoone rohkem verd, võib aktiivsusmonitor mõni sentimeeter kõrgemal tugevama pulsisignaali saada. Samuti võib mõni tegevus, näiteks käteköverduste tegemine, põhjustada randme sagedast paindumist, mis võib üsna tõenäoliselt häirida pulsisignaali, kui aktiivsusmonitor on randmel madalal.



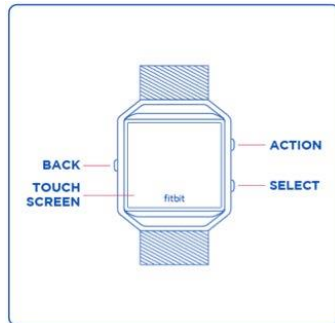
2. Ärge tõmmake rihma liiga pingule, kuna see võib verevoolu takistada ja seetõttu pulsisignaali mõjutada. Siiski peaks aktiivsusmonitori trenni ajaks randmel veidi pingutama (et see istuks tihedalt, aga mitte verevoolu takistavalt).
3. Intensiivse intervalltreeningu ja muude randme aktiivset ja ebakorrapärast liikumist põhjustavate tegevuste puhul võib liikumine takistada pulsisageduse täpset mõõtmist. Samuti võivad teatud tegevuste, näiteks jõutõstmise või aerutamise puhul randmelihased pingulduda nii, et rihm ei ole tegevuse ajal ühtlaselt randmega kontaktis. Proovige ranne lõdvestada ja korraks paigal püsida (ligikaudu 10 sekundit); seejärel peaks pulsisageduse näit ühtlustuma.

Domineeriv või mittedomineeriv käsi

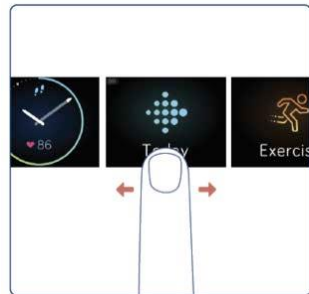
Täpsemate näitude andmiseks peab aktiivsusmonitor teadma, kummal randmel teda kantakse. Vaikimisi on selleks mittedomineeriva käe ranne. Kui kannate aktiivsusmonitori hoopis domineeriva käe (st kirjutamiskäe) randmel, võite muuta vastavat seadet rakenduse Fitbit jaotises Account (Konto) või saidil [fitbit.com](https://www.fitbit.com) juhtpaneeli seadete jaotises Devices (Seadmed).

Navigeerimine

Fitbit Blaze'il on värviline LCD-puutekraan ja kolm nuppu: Tee (Action), Vali (Select) ja Tagasi (Back).

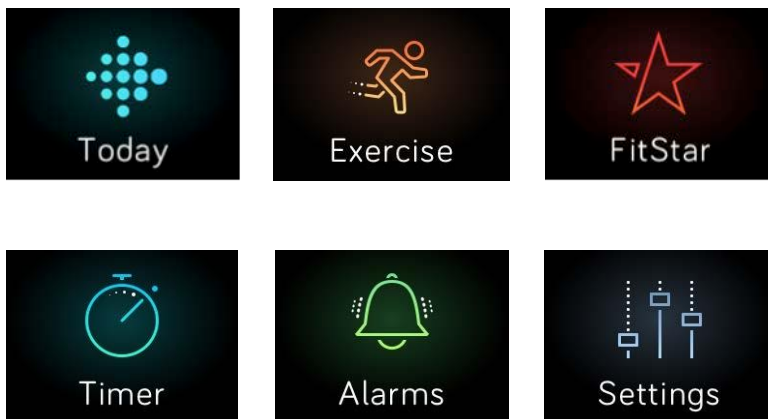


Blaze'is navigeerimine toimub horisontaal- ja vertikaalsihis nipsudega.



Avakuva on kellakuva. Kellakuval saate

- üles nipsates märguandeid vaadata;
- alla nipsates muusikaesitust juhtida ja märguandeid sisse või välja lülitada;
- vasakule nipsates ja seejärel puudutades erimenüüsid avada.
 - Today (Täna) – siin kuvatakse teie sammude arvu, pulsisagedust, läbitud vahemaad, põletatud kaloreid ja tõustud korruseid (kokku nimetatakse neid päevaseks statistikaks).
 - Exercise (Treening) – paremale nipsates saate otsida konkreetset treeningut.
 - FitStar™ – saate valida kolme FitStar-treeningu vahel.
 - Timer (Taimer) – paremale nipsates saate valida stopperi või mahalugemise.
 - Alarms (Alarmid) – siin saate enda määratud alarme keelata või lubada.
 - Settings (Seaded) – üles nipsates näete suvandeid.



Võite igal ajal nuppu Tagasi vajutada, et liikuda tagasi eelmisele kuvale ja lõpuks kellakuvale.

Märkus. Nuppude Vali ja Tee funktsioonid olenevad parajasti avatud kuvast. Üldiselt pakuvad need alternatiivi, kui te pigem ei puudutaks lähimat toimingukooni.

Aku kestvus ja laadimine

Blaze'i täislaetud aku kestab kuni viis päeva. Tegelikud tulemused võivad varieeruda olenevalt kasutamisiisist ja seadetest.

Aku laetustaseme vaatamine

Aku laetustaset saab ekraanil vaadata mitmes kohas.

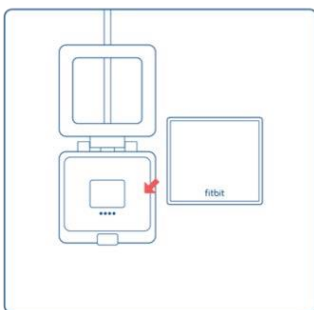
- Igal menüükuval näitab aku laetustaset väike ikoon vasakus ülemises nurgas.
- Kui aku hakkab tühjenema, ilmub kellakuval akuikoon.

Samuti saate aku laetustaset vaadata rakenduses Fitbit või saidi [fitbit.com](https://www.fitbit.com) juhtpaneelil.

Aktiivsusmonitori laadimine

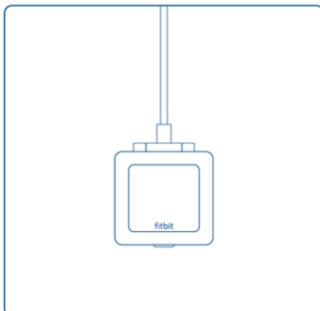
Blaze'i laadimiseks toimige järgmiselt.

1. Sisestage laadimiskaabel arvuti või standardse USB-laadija USB-porti.
2. Eemaldage aktiivsusmonitor rihmast. Selleks pöörake rihm ümber ja suruge õrnalt ekraanile, et see raamist eemaldada.
3. Pange aktiivsusmonitor laadimisdocki, ekraan teie poole.



Neli kuldset kontakti peaksid olema joondatud.

4. Sulgege doki kaas.



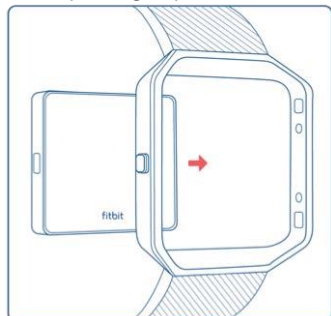
Kui aktiivsusmonitor on korralikult dokis, annab laadimise algusest märku suur akuikoon.

Kui aktiivsusmonitori aku laetustase on madal, võib aku täislaadimiseks kuluda üks kuni kaks tundi. Aktiivsusmonitori laadimise ajal saate ekraani puudutades kella vaadata, märguandeid kasutada ja muusikaesitust juhtida. Ekraani vasakus ülemises osas olev hele akuikoon näitab aku laetustaset. Laadimise ajal saate aku laetustaset vaadata ka dokki avades ja uuesti sulgedes – seejärel kuvatakse suurem ikoon.

Kui aku on täis, kuvatakse aktiivsusmonitori ekraanil roheline akuindikaator.

Laadimise järel pange aktiivsusmonitor tagasi rihma sisse järgmiselt.

1. Avage doki kaas ja eemaldage aktiivsusmonitor.
2. Joondage aktiivsusmonitori nupud tagantpoolt raamis olevate õnarustega.



3. Sisestage aktiivsusmonitor.

Aku säästmine

Kui teil on plaanis mõnda aega Blaze'i mitte kasutada, võite selle aku säästmiseks välja lülitada. Selleks nipsake kuvale Settings (Seaded) ja seejärel alla valikuni Shutdown (Lülita välja). Muid nippe aku säästmiseks leiate lehelt help.fitbit.com.

Hooldamine

Oluline on Blaze'i korrapäraselt puhastada ja kuivatada. Juhiseid ja lisateavet leiate lehelt <http://www.fitbit.com/productcare>.

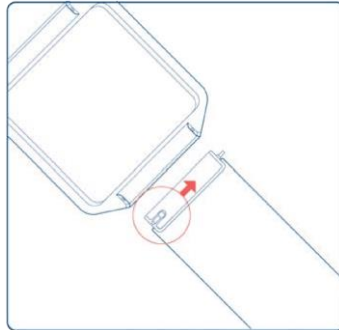
Rihma vahetamine

Rihm koosneb kahest eraldi rihmaosast (ülemine ja alumine), mis tuleb mõlemad eemaldada, et uus rihm paigaldada.

Rihma eemaldamine

1. Asetage Blaze ekraan allpool siledale pinnale ja leidke kaks rihmaosade eemaldamislüliti – need on rihma ja raami puutekohtades.
2. Luku vabastamiseks tõmmake eemaldamislüliti sõrmeotsa või sõrmeküüne abil õrnalt alla ja tõmmake seejärel rihm raami küljest lahti.

Commented [M1]: Nendest juhistest



3. Tehke sama teise rihmaosaga.

Uue rihma paigaldamine

Enne uue rihma paigaldamist tehke kindlaks ülemine ja alumine rihmaosa. Ülemise rihmaosa otsas on pannal. Alumises rihmaosas on avad.

Rihmaosa kinnitamiseks toimige järgmiselt.

1. Asetage Blaze ekraan allpool siledale pinnale. Kui ekraan on allpool, on vasakul kaks nuppu ja paremal üks nupp.
2. Leidke eemaldamislüliti vastas olev tihvt ja sisestage see raamis olevasse avasse.
3. Tõmmake lüliti, libistage rihmaosa oma kohale ning seejärel vabastage lüliti, et rihmaosa raami külge lukustada.

Automaatne jälgimine Fitbit Blaze'iga

Blaze jälgib kandmise ajal automaatselt mitmesugust statistikat. Uusimad aktiivsusmonitori kogutud andmed laaditakse teie Fitbiti juhtpaneelile üles igal sünkroniseerimisel.

Päevase statistika vaatamine

Nipsake kellakuval vasakule kuvale Today (Täna). Puudutage seda ja nipsake üles, et vaadata järgmist päevast statistikat.

- Sammude arv
- Praegune pulsisagedus ja -tsoon
- Läbitud vahemaa
- Põletatud kalorit
- Tõustud korrused

Teie Fitbiti juhtpaneelil on saadaval ka muud aktiivsusmonitori salvestatud andmed, sh järgmised andmed.

- Üksikasjalik pulsisageduse ajalugu, sh pulsisagedustsoonides veedetud aeg
- Aktiivsusminutid
- Unetundide arv ja unerütm

Blaze alustab päevase statistika jälgimist keskööl, lähtuvalt teie ajavööndist. Ehkki päevane statistika nullitakse keskööl, ei lähe eelmise päeva andmed kaotsi. Need andmed laaditakse teie Fitbiti kontole järgmisel korral, kui aktiivsusmonitori sünkroniseerite.

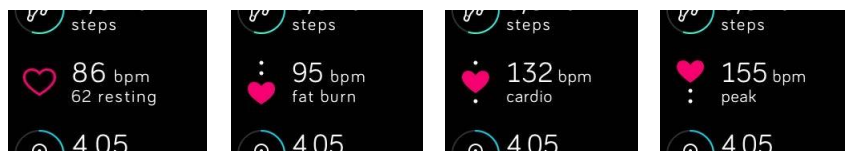
Pulsisagedustsoonide kasutamine

Pulsisagedustsoonid aitavad teil treenida valitud intensiivsustsoonis. Aktiivsusmonitor kuvab praegust tsooni pulsisageduse kõrval. Fitbiti juhtpaneelil saate vaadata, kui kaua aega veetsite mõnel päeval või mõne treeningu jooksul konkreetses tsoonis. Vaikimisi on saadaval kolm organisatsiooni American Heart Association soovitusel põhinevat tsooni, aga soovi korral võite luua kohandatud tsooni.

Vaikimisi pulsisagedustsoonid

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

Pulsitsooni näitab pulsisageduse kõrval kuvatav südameikoon.



Puhkeolek

Rasvapõletus

Kardio

Tipp

- Puhkeolekus on teie pulsisagedus vähem kui 50% teie maksimaalsest pulsisagedusest – isegi kui see on tavapärasest veidi kõrgem, ei loeta seda füüsiliseks koormuseks.
- Rasvapõletustsoonis on teie pulsisagedus 50% kuni 69% maksimaalsest. See on madala kuni mõõduka intensiivsusega treeningtsoon ning sellest peaksid alustama algajad. Rasvapõletustsooniks nimetatakse seda seetõttu, et selles tsoonis kasutatakse energia saamiseks suure osas rasvavarusid, kuigi kalorite põletamise kiirus on suhteliselt madal.
- Kardiotsoonis on teie pulsisagedus 70% kuni 84% maksimaalsest. See on mõõduka kuni kõrge intensiivsusega treeningtsoon. Selles tsoonis te küll pingutate, aga mitte maksimaalse piirini. Suurema osa inimeste jaoks on see sobivaim treeningtsoon.
- Tipptsoonis on teie südame löögisagedus vähemalt 85% maksimaalsest. See on kõrge intensiivsusega treeningtsoon. Tipptsoon on mõeldud lühiajaliste intervalltreeningute jaoks, mis arendavad jõudu ja kiirust.

Kohandatud pulsisagedustsoonid

Võite vaikimisi pulsisagedustsoonide kasutamise asemel seadistada rakenduses Fitbit või saidil fitbit.com juhtpaneelil kohandatud pulsisagedustsooni. Selles tsoonis kuvatakse täidetud südameikoon. Kui te olete sellest tsoonist väljas, kuvatakse südameikooni kontuur.

Pulsisageduse jälgimist puudutavat lisateavet ning linke asjaomaste American Heart Association'i artiklite juurde leiate lehelt <https://help.fitbit.com>.

Une jälgimine

Blae jälgib automaatselt teie uneaega ja öist liikumist, et anda teile teavet teie unerütmi kohta. Une jälgimiseks piisab sellest, et te ei võta magama minnes Blaze'i randmelt. Et aidata teil tervislikku unetsükli järgida, on vaikimisi une-eesmärk 8 tundi öö kohta. Rakenduses Fitbit või saidil fitbit.com juhtpaneelil saate une-eesmärgi kohandada olenevalt oma individuaalsest unevajadusest.

Unelogi vaatamiseks sünkroniseerige aktiivsusmonitor pärast ärkamist. Fitbiti juhtpaneelil näete oma unelogi ja üksikasjalikumad teavet oma unetsükli ja selle muutumise kohta.

Päevase aktiivsuseesmärgi jälgimine

Blaze jälgib teie valitud päevase eesmärgi saavutamise edenemist. Eesmärgi saavutamisel aktiivsusmonitor vibreerib ja vilgub.

Eesmärgi valimine

Vaikimisi on eesmärk 10 000 sammu päevas. Rakenduses Fitbit või saidi fitbit.com juhtpaneelil saate valida mõne teise eesmärgi, näiteks läbitud vahemaa, põletatud kalorit või tõustud korrused, ning vastava väärtuse. Näiteks võite jätta eesmärgiks sammude arvu, kuid valida 20 000 sammu, mitte 10 000 sammu.

Eesmärgi edenemise vaatamine

Mõnedel kellakuvadel esitatakse motivatsiooni hoidmiseks edenemisrõngast või -riba. Näiteks allkujutatud kellakuval Original näitab joone täidetud osa, et eesmärk on rohkem kui pooles ulatuses täidetud.



Eesmärgi edenemist saate vaadata ka menüüs Today (Täna).

Treeningu jälgimine Fitbit Blaze'iga

Blaze tuvastab automaatselt paljusid füüsilisi tegevusi ja salvestab need teie treeninguajalukku, kasutades funktsiooni SmartTrack™. Võite aktiivsusmonitorile treeningu algusest ja lõpust märku anda, kui soovite kohe oma randmel reaajas statistikat ja treeningu kokkuvõtet näha. Kõik treeningud lisatakse teie treeninguajalukku, kus neid saab põhjalikumalt analüüsida ja võrrelda.

SmartTracki kasutamine

Funktsioon SmartTrack tuvastab automaatselt ja salvestab valitud füüsilisi tegevusi (treeninguid), et need teie füüsilise aktiivsuse logis kajastuksid. Kui sünkroniseerite aktiivsusmonitori pärast SmartTracki tuvastatud treeningut, siis lisatakse teie treeninguajalukku hulk statistikat, sh treeningu kestus, põletatud kalorit, mõju päevakavale ja muud.

Vaikimisi tuvastab SmartTrack füüsilisi tegevusi, mis kestavad järjest vähemalt 15 minutit. Võite seda miinimumkestust pikendada või siis SmartTracki mõne tegevuse jaoks keelata.

Lisateavet SmartTracki kohandamise ja kasutamise kohta leiate lehelt help.fitbit.com.

Menüü Exercise (Treening) kasutamine

Menüüs Exercise (Treening) saate seadistada Blaze'i mitmesuguste treeningute, sh jooksu, jõutreeningu, veloergomeetri, jooksuergomeetri, golfi ja muu jälgimiseks. Kui soovite kasutada treeningu jälgimiseks GPS-i, võtke telefon kaasa. Aktiivsusmonitor kasutab ühendatud GPS-i funktsiooni teie liikumistee kaardistamiseks. Pange tähele, et Windows 10 rakendusega Fitbit ei ole ühendatud GPS praegu saadaval.

Treeningu jälgimiseks toimige järgmiselt.

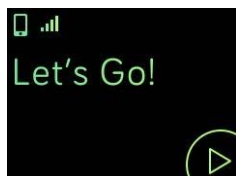
1. Kui kavatsete kasutada ühendatud GPS-i Androidi seadmega, siis peavad telefonikõnede, sõnumite ja kalendrisündmuste märguanded lubatud olema.
2. Kui kavatsete kasutada ühendatud GPS-i, peavad teie telefoni Bluetooth ja GPS lubatud olema.
3. Nipsake aktiivsusmonitoris kuvale Exercise (Treening), puudutage seda ja nipsake soovitud treeninguni.

Kui näete all vasakul hammasrattaikooni, siis võimaldab treening kasutada ühendatud GPS-i. Kui puudutate hammasrattaikooni, kuvatakse suvand GPS-i sisse- või väljalülitamiseks. Treeningu juurde naasmiseks vajutage nuppu Tagasi (vasakul).

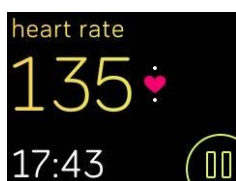
4. Puudutage treeningut, et see valida. Ilmub kuva Let's Go! (Läks!).

Kui valisite ühendatud GPS-iga treeningu, kuvatakse üleval vasakul telefoniikooni.

Täpid näitavad, et aktiivsusmonitor otsib GPS-signaali. Kui telefoniikoon muutub heledaks ja aktiivsusmonitor vibreerib, on GPS ühendatud.



5. Treeningu jälgimise alustamiseks puudutage ekraanil esitusikooni või vajutage nuppu Vali (alumine parem). Ilmub stopper, mis näitab treeningu algusest möödunud aega. Puudutades või üles-alla nipsates saate järjest oma reaalajalist statistikat või kella vaadata.



6. Kui olete treeningu lõpetanud või soovite pausi teha, siis puudutage pausiikooni või vajutage nuppu Vali (alumine parem).
7. Tulemuste kokkuvõtte nägemiseks puudutage lipuikooni või vajutage nuppu Tee (ülemine parem).



8. Kokkuvõttekuva sulgemiseks puudutage Done (Valmis) või vajutage nuppu Tagasi (vasak).

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

Märguanded ja muusikaesituse juhtimine

Saate treeningu ajal telefonikõnede, sõnumite ja kalendrisündmuste märguandeid vastu võtta või muusikaesitust juhtida. Kui mõni märguanne jääb vahele ja soovite seda hiljem uuesti vaadata, siis hoidke nuppu Vali (alumine parem) kolm sekundit all.

Märguannete sisse või välja lülitamiseks või muusikaesituse juhtimiseks hoidke nuppu Tee (ülemine parem) kolm sekundit all. Võite esitamise peatada, seda jätkata, loo vahele jätta või lugu korrata. Helitugevuse reguleerimiseks vajutage muusikaesituse juhtimise kuval nuppu Tee (ülemine parem) või Vali (alumine parem).

Menüü Exercise (Treening) suvandite kohandamine

Vaikimisi saab menüüs Exercise (Treening) valida kuute tüüpi treeningute vahel. Võite treeninguid lisada või eemaldada või muuta nende kuvamise järjestust.

Menüü Exercise muutmise iOS-seadme rakenduses Fitbit

1. Puudutage rakenduse Fitbit juhtpaneelil paani Blaze.
2. Puudutage **Exercise Shortcuts** (Valmistreeningud).
3. Uue valmistreeningu lisamiseks puudutage valikut **Exercise Shortcut** (Valmistreening) ja valige treening.
4. Valmistreeningu eemaldamiseks nipsake vasakule ja puudutage **Delete** (Kustuta).

Menüü Exercise muutmise Android-seadme rakenduses Fitbit

1. Puudutage rakenduse Fitbit juhtpaneelil aktiivsusmonitori paani.
2. Puudutage paani Blaze.
3. Puudutage **Exercise Shortcuts** (Valmistreeningud).
4. Uue valmistreeningu lisamiseks puudutage valikut **More Exercises** (Veel treeninguid) ja valige treening.
5. Valmistreeningu eemaldamiseks hoidke treeningut all ja lohistage see ekraani ülaosas alale Remove from Blaze (Eemalda Blaze'ist).

Menüü Exercise muutmise Windows 10 rakenduses Fitbit

1. Puudutage rakenduse Fitbit juhtpaneelil valikut **Account** (Konto).
2. Puudutage paani Blaze.
3. Puudutage **Exercise Shortcuts** (Valmistreeningud).
4. Uue valmistreeningu lisamiseks puudutage ikooni **+** (Veel treeninguid) ja valige treening.
5. Valmistreeningu eemaldamiseks puudutage

prügikastiikooni.

Sünkroniseerige Blaze, et uus treeningute loend rakenduks.

Nõuanne. Kui te ei leia soovitud treeninguliiki, kasutage üldtreeningut Workout. Hiljem saate oma treeninguajaloos valida meie suuremast andmebaasist õige nime (sõudmine, pilates jne).

Vaiksete alarmide kasutamine

Võimalik on seadistada kuni 8 vaikset alarmi, mis vibreerivad valitud ajal õrnalt, et teid hommikul äratada või mõnda kohustust õigel ajal meelde tuletada. Alarmi saab seadistada korduma iga päev või konkreetsel nädalapäevadel.

Vaiksete alarmide seadistamine

Vaikse alarmi seadistamiseks järgige allolevaid juhiseid. Vaikseid alarme saate seadistada ka saidil fitbit.com juhtpaneelil. Lihtsalt klõpsake hammasrattaikoonil ja avage oma seadme seaded.

iOS-i rakendus Fitbit

1. Puudutage rakenduse Fitbit juhtpaneelil aktiivsusmonitori paani.
2. Puudutage paani Blaze.
3. Puudutage valikut **Silent Alarms** (Vaiksed alarmid) > **Set a New Alarm** (Uus alarm).
4. Valige alarmi kellaeg ja puudutage valikut **Save** (Salvesta).

Kui soovite määrata alarmi rohkem kui üheks päevaks, puudutage valikut **Repeat** (Korda) ja valige päevad.

Androidi rakendus Fitbit

1. Puudutage rakenduse Fitbit juhtpaneelil aktiivsusmonitori paani.
2. Puudutage paani Blaze.
3. Puudutage valikut **Silent Alarm** (Vaikne alarm).
4. Puudutage ikooni **+**.
5. Tehke alarmi aja ja seadete valikud.
6. Puudutage valikut **Save** (Salvesta).

Windows 10 rakendus Fitbit

1. Puudutage rakenduse Fitbit juhtpaneelil valikut **Account** (Konto).
2. Puudutage paani Blaze.
3. Puudutage valikut **Silent Alarms** (Vaiksed alarmid) > **Add a New Alarm** (Uus alarm).
4. Valige alarmi kellaeg ja puudutage linnukeseikooni.
5. Valige nädalapäevad, millal alarm kordub, ja puudutage **Save** (Salvesta).

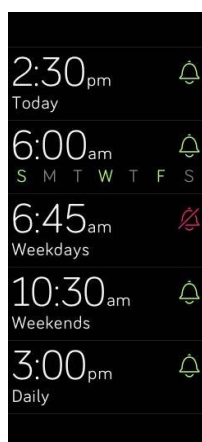
Vaiksete alarmide lubamine ja keelamine

Seadistatud alarmi saab keelata või uuesti lubada otse Blaze'is, rakendust Fitbit avamata.

1. Nipsake kuvale Alarms (Alarmid) ja puudutage seda.



2. Nipsake üles, kuni leiate otsitava alarmi.



3. Alarmi keelamiseks või lubamiseks puudutage kellukeseikooni.

Vaiksete alarmide sulgemine või edasilükkamine

Vaikse alarmi aktiveerumisel aktiivsusmonitor vilgub ja vibreerib. Alarmi sulgemiseks puudutage linnukest või vajutage nuppu Vali (alumine parem). Ikooni ZZZ puudutades või nuppu Tee (ülemine parem) vajutades saate alarmi 9 minutiks edasi lükata. Edasilükkamiste arv ei ole piiratud. Pange tähele, et aktiivsusmonitor lükkab alarmi automaatselt edasi, kui te ei reageeri alarmile ühe minuti jooksul.

Telefonikõnede, sõnumite ja kalendrisündmuste märguanded

Blaze võimaldab telefonikõnede, sõnumite ja kalendrisündmuste märguandeid vastu võtta rohkem kui 200 ühilduvast iOS- ja Android-mobiilseadmest. Ühilduvate seadmete loendi leiате lehelt <http://www.fitbit.com/devices>. Windows 10 seadmetel ei ole märguanded saadaval.

Kalendrinõuded

Aktiivsusmonitor kuvab kalendrisündmusi ja muud teavet, mida teie kalendrirakendus teie mobiilseadmesse saadab. Pidage meeles, et kui teie kalendrirakendus mingil põhjusel märguandeid teie mobiilseadmesse ei saada, ei edastata neid märguandeid ka aktiivsusmonitori.

Kui teil on iOS-seade, kuvab Blaze märguandeid kõigist kalendrirakendustest, mis on sünkroniseeritud iOS-i vaikerakendusega Calendar. Kui teil on teise tootja kalendrirakendus, mis ei sünkroniseeru teie vaikerakendusega, siis selle rakenduse märguandeid ei kuvata.

Kui teil on Android, kuvab Blaze kalendrisündmuste märguandeid sellest kalendrirakendusest, mille seadistamise käigus valisite. Võite valida oma mobiilseadme vaike-kalendrirakenduse või siis mitu teise tootja kalendrirakendust.

Märguannete lubamine

Aktiivsusmonitori seadistamisel ei lubata märguandeid vaikimisi; tehke seda järgmiselt. Enne seadistamist veenduge järgmises.

- Teie mobiilseadmes on Bluetooth lubatud.
- Teie mobiilseadmes on märguanded lubatud (tihti menüüs Seaded > Märguanded).
- Teie Blaze on mobiilseadme lähedal.

iOS-i rakendus Fitbit

Märguannete seadistamine iOS-seadmes

1. Nipsake Blaze'i kellakuval üles ja vaadake, et märguanded oleksid sisse lülitatud. Märguannete seade avamiseks võite ka mõnel teisel kuval nuppu Tee (ülemine parem) all hoida.
2. Puudutage rakenduse Fitbit juhtpaneelil paani Blaze.
3. Puudutage valikut **Notifications** (Märguanded) ja lülitage sõnumite, telefonikõnede või kalendrisündmuste märguanded sisse.
4. Järgige ekraanil kuvatavaid juhiseid, et mobiilseade oma aktiivsusmonitoriga paaristada.

Androidi rakendus Fitbit

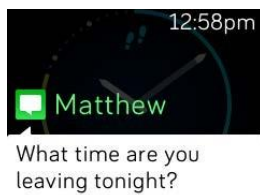
Enne alustamist avage oma mobiilseadmes menüü Seaded ja vaadake, et märguannete kuvamine oleks lubatud.

1. Puudutage rakenduse Fitbit juhtpaneelil paani Blaze.
2. Puudutage uuesti paani Blaze.
3. Puudutage valikut **Notifications** (Märguanded) ja lülitage sõnumite, telefonikõnede või kalendrisündmuste märguanded sisse.
4. Järgige ekraanil kuvatavaid juhiseid, et mobiilseade oma aktiivsusmonitoriga paaristada. Üksikasjalikud juhised leiate saidilt help.fitbit.com

Kui teie Blaze on märguannete saamiseks paaristatud, kuvatakse seda Bluetooth-seadmete loendis ühendatud seadmena nimega Blaze.

Saabuvate märguannete vaatamine

Kui teie aktiivsusmonitor ei ole mobiilseadmest kaugemal kui 6 meetrit, siis telefonikõne, sõnumi või kalendrisündmuse saabumisel aktiivsusmonitor vibreerib. Kui saabunud märguanne jääb nägemata, saate seda hiljem vaadata kellakuval üles nipsates või nuppu Vali (alumine parem) all hoides.



Sõnumimärguanne



Kalendrimärguanne

Märguannete haldamine

Blaze salvestab kuni 30 märguannet; seejärel kustutatakse uue märguande saabumisel vanim märguanne. Märguanded kustuvad automaatselt 24 tunni möödumisel või aktiivsusmonitori taaskäivitamisel. Aktiivsusmonitor kuvab teemariidu kuni 32 tähemärgi ulatuses ja sõnumeid kuni 160 tähemärgi ulatuses.

Märguannete haldamiseks toimige järgmiselt.

- Kellakuval saate üles nipsates märguanded kuvada ja märguannet puudutades selle üksikasjad avada.
- Kui nipsate märguandel paremale, siis see kustutatakse.
- Kõigi märguannete korraka kustutamiseks nipsake alla märguannete lõpuni ja puudutage valikut Clear All (Kustuta kõik).
- Kui sõnumimärguanne on pikk, võite alla nipsata, et kogu sõnumi sisu lugeda.

- Märkuannete kuvalt väljumiseks vajutage nuppu Tagasi (vasakul).

Märkuannete keelamine

Märkuandeid saab keelata rakenduses Fitbit või Blaze'is. Aktiivsusmonitoris nipsake selleks kellakuval alla või hoidke mõnel teisel kuval nuppu Tee (ülemine parem) all. Muutke seade Notifications (Märkuanded) olekuks Off (Väljas).

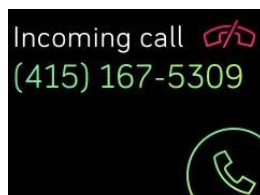
NB! Kui aktiveerite oma telefonis seade Do not Disturb (Mitte häirida), siis märkuanded keelatakse, kuni selle seade välja lülitate.

Telefonikõnede vastuvõtmine ja tagasilükkamine

Kui teil on iOS-seade, võimaldab Blaze saabuvasid kõnesid vastu võtta või tagasi lükata.

Kõne vastuvõtmiseks puudutage rohelist telefoniikooni. (Pange tähele, et aktiivsusmonitori ei saa kasutada telefonitoruna – telefonikõne võetakse vastu teie mobiilseadmes). Telefonikõne tagasilükkamiseks puudutage punast telefoniikooni; võimalik on saata helistajale häälsonum.

Kui helistaja number on teie kontaktide hulgas, siis kuvatakse tema nimi; vastasel juhul näete telefoninumbrit.



Muusikaesituse juhtimine

Kui esitate muusikat ühilduvast iOS-, Android- või Windows 10 mobiilseadmest, saate Blaze'i kasutada muusikaesituse peatamiseks/jätkamiseks ning järgmise loo valimiseks. Ühilduvate seadmete loendi leiate lehelt <http://www.fitbit.com/devices>.

Muusikaesituse juhtimise osas on oluline teada järgmist.

- Blaze kasutab muusikaesituse juhtimiseks AVRCP Bluetooth-profiili ning seetõttu peab muusika esitamiseks kasutatav rakendus AVRCP-d toetama.
- Kuna mõned ühilduvad muusika voogedastusrakendused ei edasta lugude teavet, ei kuvata Blaze'i ekraanil lugude nimesid. Kui muusikarakendus toetab AVRCP-d, saate loo peatada või vahele jätta ka juhul, kui selle nime ei kuvata.
- Windowsi mobiilseadme kasutamisel ei kuvata lugude nimesid kunagi.

Muusikaesituse juhtimise lubamine

Kui teil on rakendus Fitbit installitud iOS8-ga või uuema iOS-i operatsioonisüsteemiga seadmes, siis ei ole seadistamiseks vaja midagi teha.

Kui teil on rakendus Fitbit installitud Android-seadmes või Windows 10 seadmes, siis toimige järgmiselt.

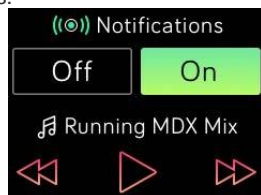
1. Blaze'is
 - a. Nipsake kuvani Settings (Seaded).
 - b. Nipsake valikuni Bluetooth Classic.
 - c. Puudutage valikut Bluetooth Classic, kuni seadeks saab Pair (Paarista).
2. Mobiilseadmes toimige järgmiselt.
 - a. Navigeerige kuvale Bluetooth Settings (Bluetooth-seaded), kus on loetletud paaristatud seadmed.
 - b. Veenduge, et mobiilseade on avastatavas režiimis ja otsib seadmeid.
 - c. Kui näete saadavalolevate seadmete loendis seadet Fitbit Blaze, valige see.
 - d. Oodake, kuni ilmub kuuekohaline numbriga sõnum.
3. Tehke lühikese aja jooksul järgmised kaks toimingut.
 - a. Kui teie Fitbit Blaze'is kuvatakse sama kuuekohalist numbrit, puudutage valikut Yes (Jah).
 - b. Valige mobiilseadmes Pair (Paarista).

Muusikaesituse juhtimine Fitbit Blaze'iga

Muusikaesituse juhtimiseks Blaze'ist toimige järgmiselt.

1. Käivitage mobiilseadmes loo esitamine.

2. Esitatava loo teabe kuvamiseks nipsake aktiivsusmonitori kellakuval alla või hoidke nuppu Tee (ülemine parem) all. Kui kasutatav rakendus ei edasta lugude teavet, siis ei kuvata seda teavet Blaze'is.



3. Ikonide abil saate lugusid peatada või vahele jätta. Helitugevust saate juhtida nuppudega Tee (ülemine parem) ja Vali (alumine parem).
4. Eelmisele kuvale naasmiseks vajutage nuppu Tagasi või nipsake üles.

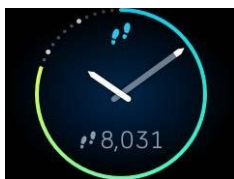
MÄRKUS. Kui katkestate mobiilseadmes ühenduse seadmega „Fitbit Blaze” (iOS-i kasutajad) või „Fitbit Blaze (Classic)” (Androidi ja Windowsi kasutajad), et mõni teine Bluetooth-seade ühendada, siis peate järgmine kord muusikaesituse juhtimiseks aktiivsusmonitori Bluetooth-seadmete loendis uuesti ühendama.

Fitbit Blaze'i kohandamine

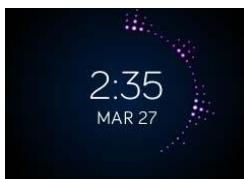
Selles jaotises kirjeldatakse, kuidas ekraani seadistada ja aktiivsusmonitori teatud funktsioone muuta.

Kellakuva muutmine

All on näited Blaze'i jaoks saadavalolevatest kellakuvadest.



Original



Flare



Zone



Pop

Kellakuva saate vahetada rakenduses Fitbit või saidi [fitbit.com](https://www.fitbit.com) juhtpaneelil.

iOS-i rakendus Fitbit

1. Puudutage juhtpaneelil paani Blaze.
2. Puudutage valikut **Clock Face** (Kellakuva).
3. Valige kellakuva stiil.

Androidi rakendus Fitbit

1. Puudutage juhtpaneelil aktiivsusmonitori paani.
2. Puudutage paani Blaze.
3. Puudutage valikut **Clock Face** (Kellakuva).
4. Valige kellakuva stiil.

Windows 10 rakendus Fitbit

1. Puudutage juhtpaneelil valikut **Account** (Konto).
2. Puudutage paani **Blaze**.
3. Puudutage valikut **Clock Face** (Kellakuva).
4. Valige kellakuva stiil.

Muudatus rakendub pärast aktiivsusmonitori sünkroniseerimist.

Heleduse muutmine

See seade muudab teksti ja kujutiste heledust Blaze'i ekraanil. Vaikeseade nimega Auto reguleerib heledust olenevalt välise valguse tugevusest. Kui eelistate, et heledus oleks muutumatu, võite valida seadeks

- Dim (Kõige tuhmim)
- Normal (Tavaline)
- Max (Heledaim)

Selle seade muutmiseks nipsake kuvale Settings (Seaded) ja puudutage ekraani. Nipsake, kuni leiate seade Brightness (Heledus).

Quick View' sisse või välja lülitamine

Quick View äratav Blaze'i, kui tõstate randme või keerate selle enda suunas. Kui Quick View on olekus Off (Väljas), saate aktiivsusmonitori äratada suvalist nuppu vajutades või ekraani topeltpuudutades. Selle seade muutmiseks nipsake kuvale Settings (Seaded) ja puudutage ekraani. Nipsake, kuni leiate seade Quick View.

Pulsianduri reguleerimine

Blaze'is on kasutusel PurePulse™-tehnoloogia, mis võimaldab pulssi pidevalt automaatselt registreerida, kui pulsiandur on sisse lülitatud. Seadel Heart Rate Tracking (Pulsisageduse jälgimine) on kolm võimalikku väärtust.

- Auto (Automaatne) (vaikeseade) – pulsisagedust jälgitakse vaid siis, kui Blaze on teie randmel.
- Off (Väljas) – pulsisagedust ei jälgita kunagi.
- On (Sees) – pulsisagedust jälgitakse kogu aeg. Võite seda valikut proovida, kui mingil põhjusel ei jälgi Blaze teie pulsisagedust, ehkki on teil randmel.

Selle seade muutmiseks nipsake kuvale Settings (Seaded) ja puudutage ekraani. Nipsake suvandini Heart Rate Tracking (Pulsisageduse jälgimine).

Fitbit Blaze'i püsivara uuendamine

Aeg-ajalt antakse püsivara uuenduste raames välja tasuta funktsioonitüüsti ja tooteparandusi. Soovitame Blaze'i püsivara korrapäraselt uuendada.

Kui uuendus on saadaval, annab rakendus Fitbit sellest märku. Pärast uuenduse käivitamist kuvatakse aktiivsusmonitori ekraanil edenemisriba. Kui uuendus on lõpule viidud, kuvatakse kinnitusteade.

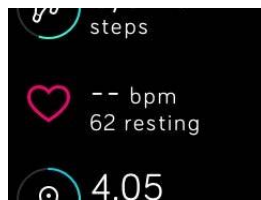
Blaze'i püsivara uuendamiseks kulub mitu minutit ja sel ajal võib aku kiiresti tühjeneda. Seetõttu soovitame enne uuenduse käivitamist aktiivsusmonitori laadimisdokki panna.

Fitbit Blaze'i veaotsing

Kui aktiivsusmonitor ei tööta korralikult, juhenduge probleemi lahendamiseks allolevast veaotsinguteabest. Kui teie probleemi ei ole siin kirjeldatud või kui soovite täpsemat teavet, külastage saiti <http://help.fitbit.com>.

Kui pulsisignaali puudub

Blaze jälgib teie pulsisagedust pidevalt treeningu ajal ja kogu päeva vältel. Vahel võib pulsiaanduril olla raskusi pulsisageduse kuvamiseks piisavalt hea signaali tuvastamisega.



Kui pulsisignaali puudub, siis proovige kohendada aktiivsusmonitori paigutust randmel: nihutage seda randmel kõrgemale või madalamale või lödvendage või pingutage rihma. Mõne aja pärast peaks pulsisageduse näit taastuma. Kui pulsisageduse näit ei taastu, siis avage aktiivsusmonitori menüüs Settings (Seaded) seade Heart Rate Tracking (Pulsisageduse jälgimine) ja veenduge, et see on olekus On (Sees) või Auto (Automaatne).

Ootamatu talitlus

Kui teil tekib üks järgmistest probleemidest, võib olla võimalik see lahendada aktiivsusmonitori taaskäivitades.

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

Märkus. Taaskäivitamine ei ole sama, mis aktiivsusmonitori väljalülitamine. Aktiivsusmonitori menüüs Settings (Seaded) olev valik Shut Down (Lülita välja) aitab akut säästa. Aktiivsusmonitori taaskäivitamine allkirjeldatud viisil tähendab füüsilist taaskäivitust. Aktiivsusmonitori taaskäivitamisel ei kustutata muid andmeid peale telefonikõnede, sõnumite ja kalendrisündmuste märguannete.

Aktiivsusmonitori taaskäivitamiseks toimige järgmiselt.

1. Hoidke nuppe Tagasi ja Vali (vasak ja ülemine parem) all, kuni ekraanil kuvatakse Fitbiti ikoon. Selleks peaks kuluma vähem kui 10 sekundit.
2. Vabastage nupud.

Aktiivsusmonitor peaks nüüd tavapäraselt töötama.

Täiendavaks veaotsinguks või klienditoega ühenduse võtmiseks külastage lehte <http://help.fitbit.com>.

Fitbit Blaze'i üldine teave ja tehnilised andmed

Andurid

Blaze'il on järgmised andurid.

- Kolmeteljeline aktseleromeeter MEMS, mis tuvastab teie liigutusi
- Altimeeter, mis registreerib kõrgust merepinnast
- Optiline pulsiandur
- Välise valgustugevuse andur
- Kolmeteljeline magnetomeeter

Materjalid

Sarnaselt paljudele spordikelladele on Blaze'i komplektis olev rihm valmistatud elastsest vastupidavast elastomeerist. See ei sisalda lateksit. Lisaks on saadaval ehtsast nahast ja roostevabast terasest rihmad.

Blaze'i pannaal ja raam on kirurgilisest roostevabast terasest. Ehkki igasugune roostevaba teras sisaldab vähesel määral niklit ja võib põhjustada nikli vastu ülitundlikel inimestel allergilist reaktsiooni, vastab kõigi Fitbiti toodete niklisisaldus Euroopa Liidu niklidirektiivi rangetele nõuetele.

Traadita side tehnoloogia

Bluetooth 4.0 raadiosaatja/-vastuvõtja.

Haptiline tagasiside

Blaze'is on vibratsioonimootor, mis võimaldab aktiivsusmonitoril vibreerides alarmidest, eesmärkidest ja märguannetest teada anda.

Aku

Blaze'il on liitiumpolümeeraku.

Mälu

Blaze salvestab üksikasjalikku minutipõhist teavet viimase 7 päeva kohta ja päevakokkuvõtteid 30 päeva kohta. Pulsisageduse andmeid salvestatakse treeningu ajal ühesekundilise intervalliga ja muul ajal viiesekundilise intervalliga.

Salvestatakse andmed sammude arvu, läbitud vahemaa, põletatud kaloreid, tõustud korruste, aktiivsusaja, pulsisageduse, treeninguliigi ja uneseisundi kohta.

Sünkroniseerige Blaze'i korrapäraselt, et teie Fitbiti juhtpaneelil oleks võimalikult üksikasjalikud andmed.

Ekraan

Blaze'il on värviline LCD-puutekraan.

Suurus

Rihmade suurus on loetletud all. Pange tähele, et eraldi müüdavate lisarihmade suurus võib veidi varieeruda.

Väike rihm	Sobib randmele ümbermõõduga 14 kuni 17 cm.
Suur rihm	Sobib randmele ümbermõõduga 17 kuni 20 cm.
Eriti suur rihm	Sobib randmele ümbermõõduga 20 kuni 23,5 cm.

Keskkonnatingimused

Kasutamistemperatuur	-10 kuni 45 °C (14 kuni 113 °F)
Säilitamiskeskonna temperatuur	-20 kuni 45 °C (-4 kuni 113 °F)

Veekindlus

Pritsmekindel. Seadet kandes ei tohi duši all käia ega ujuda.

Maksimaalne kõrgus merepinnast kasutamisel ^{8535 m}
(28 000 jalga)

Abi

Veaotsinguteavet ja muud abi seoses Blaze'iga leiate lehelt <http://help.fitbit.com>.

Tagastamiseeskirjad ja garantii

Garantiiteavet ja veebipoe fitbit.com tagastamiseeskirjad leiate lehelt <http://www.fitbit.com/returns>.

Regulatiivsed ja ohutusalsed märkused

Mudeli number: FB502

USA

USA föderaalne sideameti (FCC) ja Kanada tööstusjärelvalve Industry Canada ID-sid saate kuvada ka seadmes. Sisu vaatamiseks toimige järgmiselt.

1. Vajutage aktiivsusmonitori nuppu Tagasi (vasak).
2. Nipsake paremale menüüsse Settings (Seaded).
3. Nipsake üles, kuni näete menüüd Regulatory Info (Regulatiivne

teave) ja puudutage ekraani. Seade vastab FCC eeskirjade osale 15.

Kasutamisel kehtivad järgmised kaks tingimust.

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

FCC hoiatus

Kui toodet muudetakse või modifitseeritakse tootja Fitbit, Inc. heakskiiduta, võib seadme kasutusluba tühiseks muutuda.

Märkus. Seadmega tehtud katsetes ilmnes, et seade vastab FCC eeskirjade 15. osas B-klassi digitaalseadmetele sätestatud piirmääradele. Need piirmäärad on mõeldud mõistliku kaitse tagamiseks elamukeskkonnas esineda võivate kahjulike häiringute vastu. Seade tekitab, kasutab ja võib kiirata raadiosageduslikku energiat ning võib põhjustada raadiosidet häirida võivaid häiringuid, kui seda ei paigaldata ja kasutada kooskõlas juhistega. Ka kõiki nõudeid täites ei ole võimalik tagada, et konkreetsetes paigaldistes häireid ei teki. Kui seade häirib raadio- või televisioonisignaali vastuvõtmist (seda saab kindlaks teha seadet välja ja sisse lülitades), võib kasutaja proovida häireid vältida ühe või mitme järgmise meetmega.

- Vastuvõtuanteri suuna või paigutuse muutmine
- Seadme ja vastuvõtva seadme vahekauguse suurendamine
- Seadme ühendamine toitekontuuriga, millega vastuvõtja ei ole ühendatud
- Abi otsimine seadme müüjalt või kogenud raadio-/televisioonitehnikult

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

FCC ID: XRAFB502

Kanada

Kanada: Industry Canada (IC) teatis

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 RSS GEN 3. väljaandega.

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

CAN ICES-3 (B)/NMB-3(B) IC

ID: 8542A-FB502

Euroopa Liit

ELi direktiivile 1999/5/EÜ vastavuse deklaratsioon

Tootjal Fitbit Inc. on luba CE-märgise kinnitamiseks seadmele BLAZE, Model FB502, mis tähendab, et seade vastab direktiivi 1999/5/EÜ ja muude kohaldatavate direktiivide põhinõuetele ja muudele asjaomastele sätetele.

Selle toote CE dokumentatsioon on saadaval aadressil fitbit.com/safety.



Vastab standardile R&TTE 99/CE/05 Conforme à la

norme R&TTE 99/CE/05

Austraalia ja Uus-Meremaa



lisrael

אישור התאמה 51--51909

המוצר של המודולארי בחלק טכני שינוי כל לבצע אי

Mehhiko



IFETEL: RCPFIFB15-1706

Jaapan



Omaan

OMAN-TRA/TA-R/2932/15

Singapur



Lõuna-Aafrika Vabariik



Lõuna-Korea

클래스 B 상지 (가성 사용불위한 방송 통신 기기) : EMC 능력 수로 가성비 (B 급)으로하고, 모든 지역에서 사용할 수 있습니다
얻을 이 장치.

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



- 사용 주파수 (kasutatav) 2400 MHz – 2480 MHz
- 채널수 (kanalite arv): 79/40
- 공중선전계강도 (kiirgusvõimsus): -1,12 dBi
- 변조방식 (modulatsiooni tüüp): digitaalne
- 안테나타입 (antenni tüüp): IFA
- 출력 (väljundvõimsus): -2,9 dBm
- 안테나 종류 (antenni tüüp): stantsitud metall

KCC heakskiidu teave

- 1) Seadme nimi (mudeli nimi) : 무선데이터통신시스템용 특정소출력무선기기 **FB502**
- 2) Sertifikaadi number : MSIP-CMM-XRA-FB502
- 3) Loa Fitbit, Inc.

4) Tootja:	Fitbit, Inc.
5) Tootmiskoha riik:	P.R.C.
5) Tootmiskoha riik:	P.R.C.

Serbia



Taiwan



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。

Araabia Ühendemiraadid



Ohutusteatis

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

Olulised ohutusjuhised



Ettevaatusteatised

- Pikaajaline kokkupuude võib põhjustada mõnel kasutajal nahaärritust või allergiat.
- Seade sisaldab elektrilisi komponente, mille mittenouetekohane käsitsemine võib põhjustada kehavigastusi.
- Kui tunnete toote kandmise ajal, et käed või randmed on valusad, kihelevad, muutuvad tuimaks, tulitavad või muutuvad kangeks, siis lõpetage kasutamine.
- Ärge visake Fitbiti toodet tulle. Aku võib plahvatada.
- Enne treeningkava alustamist või muutmist konsulteerige oma arstiga.
- Kui teil on mõni haigus, mida Fitbiti toote kasutamine võib mõjutada, konsulteerige enne kasutamist oma arstiga.
- Ärge vaadake toote ekraanil kuvatavaid telefonikõnede või muid märguandeid ega muid rakendusi autoroolis ega muudes olukordades, kus tähelepanu hajumine võib olla ohtlik. Treenides pange tähele, mis teie ümber toimub.
- Toode ei ole mänguasi. Ärge laske lastel ega lemmikloomadel Fitbiti tootega mängida. Toode sisaldab väikeseid komponente, mis võivad põhjustada lämbumisohtu.
- Tootes ja selle akus sisalduvad ained võivad vale kasutamise või kasutusest kõrvaldamise korral keskkonda kahjustada või kehavigastusi põhjustada.
- Toode ei ole meditsiiniseade ning ei ole mõeldud haiguste diagnoosimiseks, leevendamiseks, ravimiseks ega ennetamiseks. Mis puudutab täpsust, on Fitbit välja töötanud oma ala tippriistvara ja -algoritmid füüsilist vormi puudutava teabe jälgimiseks.

Samuti täiustab Fitbit oma tooteid pidevalt, et mõõtmistulemusi võimalikult täpselt arvutada. Fitbiti tooted ei ole mõeldud täpsuselt konkureerima meditsiiniseadmete või teaduslike mõõteseadmetega – need pakuvad teile parimat teavet, mida kompaktna ja hõlpsasti kasutatav aktiivsusmonitor pakkuda saab.

- Eriteatis seadmete kohta, milles on kasutusel PurePulse-tehnoloogia. PurePulse™ toodetel on pulsisageduse jälgimise funktsioon, mis võib olla teatud südamehaigustega kasutajatele ohtlik. Konsulteerige enne kasutamist arstiga järgmistel juhtudel.
 - Teil on mõni haigus, eriti südamehaigus.
 - Võtate mõnda valgustundlikku ravimit.
 - Teil on epilepsia või olete vilkuva valguse suhtes tundlik.
 - Teie vereringe on häiritud või teil tekivad kergesti verevalumid.
 - Teil on kõõlusepõletik, karpaalkanali sündroom või muu lihas-luukonna häire

Nõuanded hooldamiseks ja kandmiseks

- Nahaärrituse vältimiseks järgige nelja lihtsat hooldamise ja kandmisega seotud nõuannet. (1) Hoidke puhtana; (2) hoidke kuivana; (3) ärge kandke liiga pingul ja (4) laske randmel puhata, eemaldades pärast pikaajalist kandmist rihma tunniks ajaks. Vältige nahahooldustoodete kasutamist Fitbiti tootega kaetud nahal. Lisateavet leiате lehelt <http://www.fitbit.com/productcare>. Nahaärrituse sümptomite ilmnemisel eemaldage seade. Kui sümptomid kestavad kauem kui 2–3 päeva pärast seadme eemaldamist, pidage nõu arstiga.
- Teavet veekindluse kohta leiате saidilt fitbit.com.
- Ärge kasutage Fitbiti toote puhastamiseks abrasiivseid puhastusvahendeid.
- Eemaldage Fitbiti toode, kui see tundub soe või kuum.
- Ärge kandke Fitbiti toodet samal ajal, kui selle aku laeb.
- Ärge kandke Fitbiti toodet, kui see on märg.
- Ärge pange Fitbiti toodet nõudepesumasinasse, pesumasinasse ega pesukuivatisse
- Ärge jätke Fitbiti toodet pikaks ajaks otsese päikesevalguse kätte.
- Fitbiti toode ei talu äärmiselt kõrget ega madalat temperatuuri.
- Ärge kasutage Fitbiti toodet saunas ega aurusaunas.
- Ärge kasutage Fitbiti toodet, kui selle ekraan on pragunenud.

Sisseehitatud akuga seotud ettevaatusabinõud

- Ärge üritage akut vahetada, Fitbiti toote korpust avada ega toodet demonteerida. Vastasel juhul garantiitühistub ja toode võib muutuda ohtlikuks.
- Laadige akut kooskõlas toote seadistamisel antud juhistega. Laadige akut ainult arvutist, USB-jaoturist või laadijast, millele on väljastanud sertifikaadi tunnustatud katselabor, ning kasutades Fitbiti originaal-laadimiskaablit.

- Teie Fitbiti tootes on kasutusel California Energy Commission'i nõuetele vastav akulaadija



Kasutusest kõrvaldamise ja ringlusseviimise teave



Tootel või selle pakendil olev tingmärk näitab, et toode tuleb tööea lõpus kasutusest kõrvaldada olmejäätmetest eraldi, kuna toode sisaldab akut ja on elektroonikaseade. Viige Fitbiti toode kasutusea lõpus kindlasti jäätmekäitluskeskusesse.

Igas Euroopa Liidu riigis on patareisid ja akusid ning elektri- ja elektroonikaseadmeid ringlusse viivad jäätmekäitluskeskused. Teavet selle kohta, kus Fitbiti toode ringlusse viia, saate kohalikult jäätmekäitluses pädevalt ametiasutuselt või jaemüüjalt, kellelt toote ostsite.

- Ärge visake Fitbiti toodet olmejäätmete hulka.
- Kõrvaldage pakend ja Fitbiti toode kooskõlas kohalike eeskirjadega.
- Akusid ei tohi visata olmejäätmete hulka; need tuleb eraldi kokku koguda.

