



fitbit charge 4™



Kasutusjuhendi
versioon 1.0

Sisukord

Alustama	6
Mis on karbis	6
Seadistage Charge 4	7
Laadige oma jälgijat	7
Seadistage oma telefoni või tahvelarvuti	8
Vaadake oma andmeid rakenduses Fitbit	9
Avage Fitbit Premium	10
Charge 4 kandmine	11
Paigutus kogu päeva kandmiseks ja treenimiseks	11
Töökindlus	12
Vahetage riba	13
Eemaldage riba	13
Kinnitage uus riba	14
Põhitõed	15
Navigeerige Charge 4	15
Põhiline navigeerimine	15
Kiirseaded	17
Seadistage	18
Kontrollige aku taset	19
Seadme lukustuse seadistamine	19
Lülitage ekraan välja	20
Charge 4. eest hoolitsemine	20
Rakendused ja kella näod	21
Muutke kella nägu	21
Avage rakendused	21
Laadige alla täiendavad rakendused	21
Rakenduste eemaldamine	21
Eluviis	23

Päevakord.....	23
Ilm.....	23
Kontrollige ilma.....	23
Lisage või eemaldage linn.....	24
Teated.....	25
Seadistage teatised.....	25
Vaadake saabuval teatisi.....	25
Halda teatisi.....	26
Lülitage märguanded välja.....	26
Telefonikõnedele vastamine või nendest keeldumine.....	27
Vastake sõnumitele.....	28
Ajaarvestus.....	29
Kasutage rakendust Alarmid.....	29
Äratuse ärajätmine või edasilükkamine.....	29
Kasutage taimerite rakendust.....	30
Aktiivsus ja uni.....	31
Vaadake oma statistikat.....	31
Jälgige igapäevase tegevuse eesmärki.....	31
Valige eesmärk.....	32
Jälgige oma tegevust tundide kaupa.....	32
Jälgige oma und.....	32
Seadke une eesmärk.....	33
Lugege oma uneharjumuste kohta.....	33
Vaadake oma pulssi.....	33
Harjutage juhendatud hingamist.....	34
Fitness ja treenimine.....	35
Jälgige treeningut automaatselt.....	35
Jälgige ja analüüsige treeningut treeningrakenduse abil.....	35
Jälgige treeningut.....	35
Kohandage treeningu sätteid ja otseteid.....	37
Kontrollige treeningu kokkuvõtet.....	38
Kontrollige oma pulssi.....	38

Kohandatud pulsisageduse tsoonid.....	39
Teeni aktiivsete tsoonide minuteid.....	40
Jagage oma tegevust.....	41
Vaadake oma kardiotreeningu tulemust.....	41
Juhtige muusikat rakendusega Spotify.....	42
Fitbit Pay.....	43
Kasutage krediit- ja deebetkaarte.....	43
Seadistage Fitbit Pay.....	43
Tehke ostud.....	44
Vaikekaardi asetamine.....	45
Makske transiidi eest.....	45
Uuendamine, taaskäivitamine ja kustutamine.....	46
Värskenda Charge 4.....	46
Taaskäivita Charge 4.....	46
Kustuta Charge 4.....	47
Veaotsing.....	48
Südame löögisageduse signaal puudub.....	48
GPS signaal puudub.....	48
Teised probleemid.....	49
Üldteave ja tehnilised andmed.....	50
Andurid.....	50
Materjalid.....	50
Traadita tehnoloogia.....	50
Haptiline tagasiside.....	50
Aku.....	50
Mäku.....	51
Ekraan.....	51
Võru suurus.....	51
Keskkonnatingimused.....	51
Lisateave.....	52
Tagastamispoliitika ja garantii.....	52
Normatiivsed ja ohutusteatised.....	53

USA: Föderaalne Kommunikatsioonikomisjoni avaldus.....	53
Kanada: Industry Canada (IC) avaldus.....	54
Euroopa Liit (EL).....	55
IP hinnang.....	56
Argentiina.....	56
Austraalia ja Uus-Meremaa.....	57
Valgevene.....	57
Tolliliit.....	57
Hiina.....	57
India.....	59
Indoneesia.....	59
Iisrael.....	59
Jaapan.....	59
Mehhiko.....	60
Maroko.....	60
Nigeeria.....	60
Omaan.....	60
Filipiinid.....	61
Taiwan.....	61
Araabia Ühendemiraadid.....	64
Vietnam.....	65
Sambia.....	65
Ohutusavaldus.....	65

Alustama

Sisseehitatud GPS-i, isikupäraste pulsisageduse, kuni 7-päevase aku kestvuse ja muu funktsiooniga Fitbit Charge 4 saate oma eesmärged veelgi kaugemale viia. Vaadake natuke aega meie täieliku ohutusteabe ülevaatomiseks saidil [fitbit.com/safety](https://www.fitbit.com/safety). Charge 4 ei ole ette nähtud meditsiiniliste või teaduslike andmete esitamiseks.

Mis on karbis

Teie Charge 4 pakend sisaldab:



Väikese ribaga jälgija
(värv ja materjal
varieeruvad)



Laadimiskaabel



Täiendav suur riba
(värv ja materjal
varieeruvad)

Charge 4 eemaldatavad ribad on saadaval erinevates värvides ja materjalides, neid müüakse eraldi.

Seadistage Charge 4

Parima kogemuse saamiseks kasutage rakendust Fitbit iPhones ja iPads või Android-telefonides.



Fitbiti konto loomiseks palutakse teil sisestada oma sünnikuupäev, pikkus, kaal ja sugu, et arvutada sammu pikkus ning hinnata vahemaad, ainevahetuse kiirust ja kalorikulu. Pärast konto seadistamist on teie ees- ja perekonnanimi ning profiilipilt kõigile teistele Fitbiti kasutajatele nähtavad. Teil on võimalus jagada muud teavet, kuid suurem osa konto loomiseks esitatud teabest on vaikimisi privaatne.

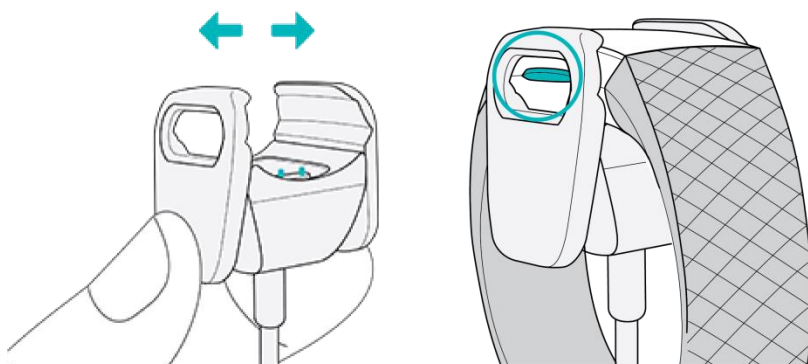
Laadige oma jälgijat

Täislaetud Charge 4 aku kestab kuni 7 päeva. Aku eluiga ja laadimistsüklid sõltuvad kasutamisest ja muudest teguritest; tegelikud tulemused varieeruvad.

Märkus. Charge 4 laadimiskaabli klambri põhjas on hall pistik. Charge 3 laadija ei tööta Charge 4-ga.

4. Charge laadimine:

1. Ühendage laadimiskaabel arvuti USB-porti või UL-sertifikaadiga seinalaadijasse või muusse vähese energiatarbimisega seadmesse.
2. Kinnitage laadimiskaabli teine ots laadija 4 tagaküljel asuvasse pessa. Laadimisklambri tihvtid peavad olema kindlalt lukustatud jälgija taga olevate kuldsete kontaktidega. Charge 4 vibreerib ja ekraanile ilmub akuikoon.



Täielik laadimine võtab umbes 1-2 tundi. Kuni jälgija laadib, võite aku taseme kontrollimiseks nuppu vajutada. Täislaetud jälgija näitab kindla akuikooni naeratusega.




Seadistage oma telefoni või tahvelarvutiga

Seadistage Charge 4 rakendusega Fitbit. Rakendus Fitbit ühildub kõige populaarsemate telefonide ja tahvelarvutitega. Lisateavet leiate aadressilt fitbit.com/devices.



Alustamiseks:

1. Laadige alla rakendus Fitbit:
 - Apple App Store iPhone'idele ja iPadidele
 - Google Play pood Androidi telefonidele
2. Installige rakendus ja avage see.
 - Kui teil on juba Fitbiti konto, logige oma kontole sisse ja puudutage vahekaarti Täna  > teie profiilipilt > **Set Up a Device**.
 - Kui teil pole Fitbiti kontot, koputage **Join Fitbit** Fitbiti konto loomiseks juhendatakse läbi paljude küsimuste.
3. Jätkake ekraanil kuvatavate juhiste järgimist, et Charge 4 konto oma arvutiga ühendada.

Kui olete seadistamisega lõpule jõudnud, lugege juhendit oma uue jälgija kohta lisateabe saamiseks ja uurige siis rakendust Fitbit.

Lisateavet leiate aadressilt help.fitbit.com.

Vaadake oma andmeid rakenduses Fitbit

Sünkrooni Charge 4 andmete edastamiseks rakendusse Fitbit, kus saate vaadata oma tegevuse ja une andmeid, sisestadada toitu ja vee tarbimise, osaleda väljakutsetes ja palju muud.

Iga kord, kui avate rakenduse Fitbit, sünkroonib Charge 4 automaatselt, kui see läheduses on. Samuti saate igal ajal rakenduses suvandit **Sünkrooni nüüd** kasutada.

Avage Fitbit Premium

Fitbit Premium aitab teil tervislikke harjumusi kujundada, pakkudes kohandatud treeninguid, teadmisi sellest, kuidas teie käitumine mõjutab teie tervist, ja isikupärastatud kavasad eesmärkide saavutamiseks. Fitbit Premiumi tellimus sisaldab tervisealaseid teadmisi ja juhiseid, täiustatud unerežiimi tööriistu, kohandatud programme ja fitnessibrändide 150+ treeningut.

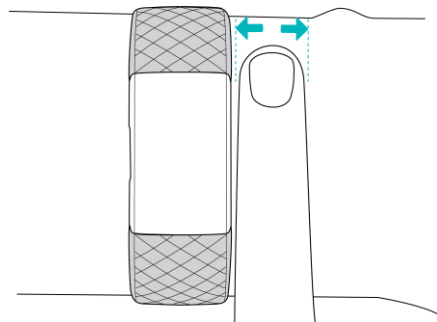
Lisateavet leiate aadressilt help.fitbit.com.

Kuidas kanda Charge 4

Asetage Charge 4 randme ümber. Kui peate kinnitama erineva suurusega riba või kui ostsite teise riba, lugege juhiseid jaotises "Riba vahetamine" lk 13.

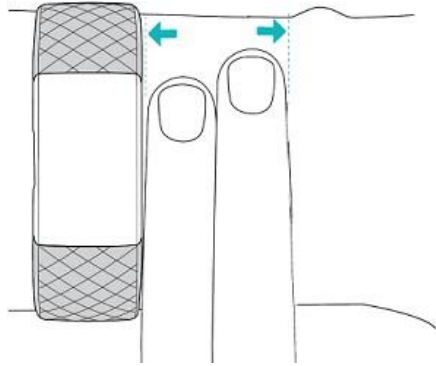
Paigutus kogu päeva kandmiseks ja treenimiseks

Kui te ei tee trenni, kandke Charge 4 sõrme laiust randmeluust kõrgemal.



Optimeeritud pulsi jälgimiseks treeningu ajal:


- Treeningu ajal proovige oma treenerit parema sobivuse tagamiseks kanda randmel kõrgemal (2 sõrme laiust). Paljud harjutused, näiteks rattasõit või raskuste tõstmine, põhjustavad randme sageli painutamist, mis võib häirida pulsisignaali, kui jälgija on randmel madalam.



- Kandke oma jälgijat randme peal ja veenduge, et seadme tagaosaga puutuks kokku nahaga.
- Kaaluge enne treeningut riba pingutamist ja selle lödvendamist, kui olete tehtud. Võru peaks olema tihe, kuid mitte kitsendav (tihe riba piirab verevoolu, mõjutades potentsiaalselt pulsisignaali).

Töökindlus

Suurema täpsuse saavutamiseks peate selgeks tegema, kas kannate Charge 4 oma valitseval või mitte domineerival käel. Teie domineeriv käsi on see, mida kasutate kirjutamiseks ja söömiseks. Alustuseks seatakse Randmeseade mitte domineerivaks. Kui kannate oma valitseval käel Charge 4, muutke rakenduses Fitbit randmeseadet:

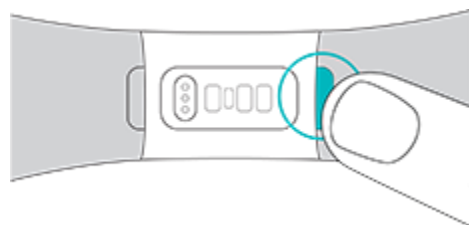
Vahekaardilt Täna  koputage rakenduses Fitbit oma profiilipilti > Charge 4 plaati > **Wrist > Dominant.**

Vahetage riba

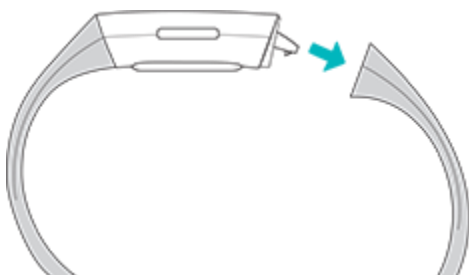
Charge 4 on lisatud väikese ribaga ja karbis täiendava suure alumise ribaga. Nii ülemist kui ka alumist riba saab vahetada abiribade vastu, neid müüakse eraldi saidil [fitbit.com](https://www.fitbit.com). Ribade mõõtmise kohta vaadake "Riba suurus" lk 51. 3. laadimisriba ühildub Charge 4.

Eemaldage riba

1. Pöörake Charge 4 üle ja leidke riba riivid.
2. Riivi vabastamiseks vajutage nuppu riba tasapinnal alla.



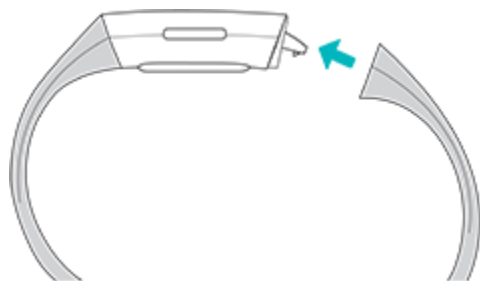
3. Tõmmake riba vabastamiseks ettevaatlikult jälitajast eemale.



4. Korda teisel küljel.

Kinnitage uus riba

Uue riba kinnitamiseks vajutage seda jäljeotsasse, kuni tunnete, et see klõpsatusega oma kohale kinnitub.



Kui teil on probleeme riba kinnitamisega või kui see tundub lõtv, liigutage riba õrnalt edasi-tagasi, veendumaks, et see on riba külge kinnitatud.

Põhitõed

Siit saate teada, kuidas hallata Charge 4 seadeid, isiklikku PIN-koodi seadistada, ekraanil navigeerida ja palju muud.

Navigeerige Charge 4

Charge 4 has a PMOLED touchscreen display and 1 button.

Navigeerige Charge 4, koputades ekraanile, libistades näpuga küljelt küljele ja üles ja alla või vajutades nuppu. Aku säästmiseks lülitatakse jälitaja ekraan välja, kui seda ei kasutata.

Põhiline navigeerimine

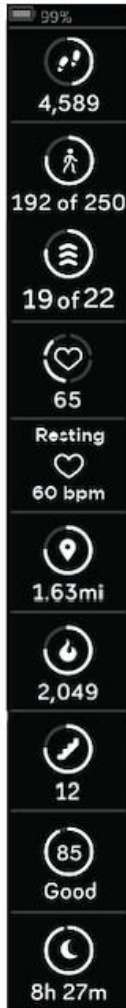
Avaekraan on kell.

- Märkuannete nägemiseks libistage alla.
- Pühkige üles, et näha oma igapäevast statistikat.
- Jälgija rakenduste nägemiseks libistage vasakule.
- Vajutage nuppu, et naasta eelmisele ekraanile või naasta kella poole.

SWIPE DOWN TO SEE NOTIFICATIONS



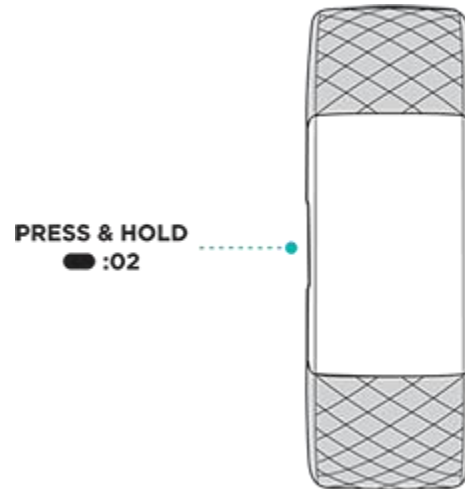
SWIPE LEFT TO SEE APPS







SWIPE UP TO SEE FITBIT TODAY

Kiirseaded

Teatud sätetele kiiremaks kasutamiseks vajutage ja hoidke nuppu all ja libistage Charge 4 vasakule. Toksake seadet selle sisse või välja lülitamiseks. Seade väljalülitamisel näib ikoon hämar ja joont läbi selle.



Kiirseadete ekraanil:

DND (ärge häirige) 	<p>Kui säte Ära häiri, on sisse lülitatud, ei põhjusta teated, eesmärgi tähistamine ja meeldetuletused kolimist, et jälgija vibreeriks või ekraan sisse lülitaks.</p> <p>Sa ei saa sisse lülitada ärge häirige ja puhkeolekut samal ajal.</p>
Puhkerežiim 	<p>Kui puhkerežiimi seade on sisse lülitatud:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Teavitused ei põhjusta jälgija vibreerimist ega ekraani sisselülitamist. • Ekraani heledus on hämar. • Randme pööramine ei lülita jälitaja ekraani sisse. <p>Puhkerežiim ei lülitu automaatselt välja, kui te pole puhkerežiimi ajakava määranud. Unerežiimi ajastamine teatud tundidel automaatseks sisselülitamiseks:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ava Settings appi  ja klikki Sleep Mode. 2. Klikki Schedule sisse lülitamiseks. 3. Klikki Sleep Interval ja määrake oma puhkerežiimi ajakava. Puhkerežiim lülitub teie kavandatud ajal automaatselt välja, isegi kui lülitasite selle käsitsi sisse. 4. Sa ei saa sisse lülitada ärge häirige ja puhkeolekut samal ajal.
Ekraani äratamine 	<p>Kui ekraani ärkveloleku seade on sisse lülitatud, keerake ekraani sisselülitamiseks randme enda poole.</p>

Seadistage

Hallake rakenduse Seaded .

Heledus	Ekraani heleduse muutmine.
Vibratsioon	Reguleerige oma jälitaja vibratsioonitugevust.
Südamerütm	Lülitage pulsisageduse jälgimine sisse või välja.
Mitte häirida	Reguleerige Mitte häirida seadeid, sealhulgas seda, kas režiim peaks rakenduse Treenimine kasutamisel automaatselt sisse lülituma.
Puhkerežiim	Reguleerige puhkerežiimi sätteid, sealhulgas määrake režiimi automaatse sisse- ja väljalülituse ajakava.
Südametsooni hoiatused	Südame löögisageduse tsooni hoiatuste sisse- või väljalülitamine.

Selle kohandamiseks puudutage seadet. Seadete täieliku loendi kuvamiseks pühkige üles.

Kontrollige aku taset

Pühkige kella esiküljel üles. Aku taseme ikoon on ekraani ülaservas.

Seadme lukustuse seadistamine

Jälitaja turvalisuse tagamiseks lülitage rakenduse Fitbit sisse seadme lukustus, mis soovib jälitaja avamiseks sisestada isikliku 4-kohalise PIN-koodi. Kui määrasite Fitbit Pay'i oma jälitajalt kontaktivabade maksete tegemiseks, lülitatakse seadme lukustus automaatselt sisse ja peate koodi määrama. Kui te ei kasuta Fitbit Pay, on seadme lukustamine valikuline.

Seadme lukustuse sisselülitamine või PIN-koodi lähtestamine rakenduses Fitbit:

Vahekaardilt Täna  koputage rakenduses Fitbit oma profiilipilti > Charge 4 plaati > **Device Lock**.

Lisateavet leiate jaotisest help.fitbit.com.

Lülitage ekraan välja

Charge 4 ekraani väljalülitamiseks, kui te seda ei kasuta, katke jälgija nägu korraks oma vastaskäega, vajutage nuppu või pöörake randme kehast eemale.


Charge 4. eest hoolitsemine

Tähtis on Charge 4 regulaarselt puhastada ja kuivatada. Lisateavet leiate jaotisest [fitbit.com/productcare](https://www.fitbit.com/productcare).

Rakendused ja kella näod

Fitbiti rakenduste galerii ja kellagalerii pakuvad rakendusi ja kellade külgi, et oma jälgijat isikupärastada ning täita mitmesuguseid tervise-, treenimis-, ajaarvestuse ja igapäevaseid vajadusi.


Muutke kella nägu

1. Vahekaardilt Täna  koputage rakenduses Fitbit oma profiilipilti > Charge 4 plaati.
2. Klik **Clock Faces** > **All Clocks**.
3. Sirvige saadaolevaid kellaosasid. Detailse vaate nägemiseks koputage kella esiküljele.
4. Kliki **Select** kella esikülje lisamiseks Charge 4-le.

Avage rakendused

Pühkige kella küljest vasakule, et näha oma jälgijasse installitud rakendusi. Rakenduse avamiseks puudutage seda.

Laadige alla täiendavad rakendused


1. Vahekaardilt Täna  koputage rakenduses Fitbit oma profiilipilti > Charge 4 plaati.
2. Tap **Apps** > **All Apps**.
3. Sirvige saadaolevaid rakendusi. Kui leiate installitava üksuse, koputage seda.
4. Kliki **Install** rakenduse lisamiseks Charge 4.

Lisateabe saamiseks vaadake

help.fitbit.com.

Rakenduste eemaldamine

Enamiku Charge 4 installitud rakendusi saate eemaldada:

- 
1. Vahekaardilt Täna koputage rakenduses Fitbit oma profiilipilti > Charge 4 plaati.
 2. Kliki **Apps**.
 3. Leidke vahekaardil Minu rakendused rakendus, mille soovite eemaldada.
Selle leidmiseks peate võib-olla pühkima üles.
 4. Kliki appi > **Remove**.

Eluviis

Kasutage rakendusi, et olla ühenduses sellega, mis teile kõige olulisem. Rakenduste lisamise ja kustutamise juhiseid leiate jaotisest "Rakendused ja kella näod" lk 21.


Lisateavet leiate jaotisest help.fitbit.com.

Päevakord


Ühendage oma telefoni kalender rakendusega Fitbit, et näha Agenda rakenduses täna ja homme tulevase kalendrisündmuse .

Lisateavet leiate jaotisest help.fitbit.com.

Ilm

Vaadake ilma oma praeguses asukohas, samuti 2 täiendavat asukohta, mille valite rakenduses Ilm  oma jälgijal.

Kontrollige ilma



Avage rakendus Ilm  praeguses asukohas olevate tingimuste nägemiseks. Pühkige vasakule, et vaadata ilmastiku lisamise kohta teistes kohtades.

Kui teie praeguse asukoha ilm ei ilmu, kontrollige, kas olete sisse lülitanud rakenduse Fitbit asukohateenused. Kui muudate asukohti või kui te ei näe praeguse asukoha värskendatud andmeid, süntoonige oma jälgija, et saaksite ilmarakenduses näha oma uut asukohta ja uusimaid andmeid.

Valige rakenduses Fitbit oma temperatuuri ühik. Lisateavet leiate jaotisest help.fitbit.com.



Lisage või eemaldage linn


1. Vahekaardilt Täna  koputage rakenduses Fitbit oma profiilipilti > Charge 4 plaati.
2. Kliki **Apps**.
3. Puudutage hammasrattaikooni  siis **Weather**. Rakenduse leidmiseks peate võib-olla pühkima üles.
4. Kliki **Add city** ja lisage kuni 2 täiendavat asukohta või koputage **Edit** > ikooni **X** asukoha kustutamiseks. Pange tähele, et te ei saa oma praegust asukohta kustutada.
5. Sünkroonige oma jälgija rakendusega Fitbit, et näha värskendatud asukohti.

Teated

Charge 4 võib teie telefonist kuvada kõne-, teksti-, kalendri- ja rakendusteatisi. Hoia oma jälgijat märguannete saamiseks 30 jala kaugusel telefonist.

Seadistage teatised

Veenduge, et teie telefoni Bluetooth on sisse lülitatud ja kas teie telefon saab märguandeid (sageli jaotises Settings > Notifications). Seejärel seadke teatised:

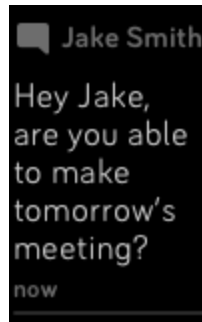
1. Vahekaardilt Täna  koputage rakenduses Fitbit oma profiilipilti > Charge 4 plaati.
2. Kliki **Notifications**.
3. Jälgija sidumiseks järgige ekraanil kuvatavaid juhiseid, kui te pole seda veel teinud. Kõne-, tekst- ja kalendriteatised lülitatakse automaatselt sisse.
4. Telefoni installitud rakenduste, sealhulgas Fitbiti ja WhatsApp, koputage **App Notifications** ja lülitage sisse teatised, mida soovite näha.

Pange tähele, et kui teil on iPhone või iPad, näitab Charge 4 kõigi kalendrirakendusega sünkroonitud kalendrite teatisi. Kui teil on Androidi telefon, näitab Charge 4 kalendriteatisi kalendrirakendusest, mille valisite installimise ajal.

Lisateavet leiate jaotisest help.fitbit.com.

Vaadake saabuval teatisi

Teade põhjustab teie jälgija vibreerimist. Kui te ei loe teatist selle saabumisel, saate seda hiljem kontrollida, pühkides ekraani ülaosast allapoole.



Halda teatise

Charge 4 salvestab kuni 10 teatist, mille järel vanimad asendatakse, kui saate uusi.


Märkuannete haldamiseks toimige järgmiselt:

- Oma märkuannete nägemiseks libistage ekraani ülaosast alla ja toksake selle laiendamiseks mis tahes teatist.
- Teate kustutamiseks koputage selle laiendamiseks, libistage alla ja klikige **Clear**.
- Kõigi teatiste korruga kustutamiseks libistage märkuannete ülaossa ja koputage **Clear All**.

Lülitage märkuanded välja


Lülitage rakenduses Fitbit välja teatud märkuanded või lülitage Charge 4 kiirseedetes välja kõik märkuanded. Kui kõik märkuanded on välja lülitatud, ei hakka teie jälgija vibreerima ja ekraan ei lülitu sisse, kui teie telefon saab teate.

Teatud märkuannete väljalülitamiseks toimige järgmiselt:

1. Vahekaardilt Täna  koputage oma telefoni Fitbiti rakenduses oma profiilipilti > Charge 4 plaati > **Notifications**.
2. Lülitage oma jälgijal välja teatiseid, mida te ei soovi enam saada.
3. Muudatuste salvestamiseks sünkroonige

oma jälgija. Kõigi märkuannete

väljalülitamiseks toimige järgmiselt:



1. Kiirseadete kuvale jõudmiseks vajutage ja hoidke all oma jälgija nuppu ja libistage vasakule.
2. Klikige **DND** sisse lülitada mitte häirida. DND ikoon  hämardub, et näidata seda kõike teatised, sealhulgas eesmärgi tähistamine ja meeldetuletused liikumise kohta on välja lülitatud.

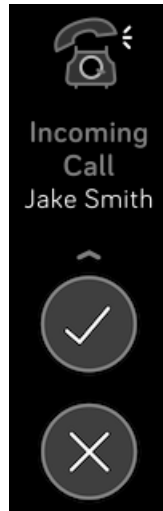


Pange tähele, et kui kasutate oma telefonis seadet Mitte häirida, ei saa te oma jälgijalt teatise enne, kui olete selle seade välja lülitanud.

Telefonikõnedele vastamine või nendest keeldumine

Kui see on ühendatud iPhone või Android (8.0+) telefoniga, võimaldab Charge 4 sissetulevate telefonikõnede vastuvõtmist või nendest keeldumist. Kui teie telefonis töötab Androidi OS-i vanem versioon, saate oma jälgija kõned tagasi lükata, kuid mitte vastu võtta.

Kõne vastuvõtmiseks koputage linnukest  oma jälgija ekraanil. Pange tähele, et te ei saa jälitajaga rääkida - telefonikõne vastu võtmine vastab teie läheduses asuva telefoni kõnele. Kõnest keeldumiseks koputage nuppu  ikooni jälgija ekraanil. Kui see isik on teie kontaktide loendis, kuvatakse helistaja nimi; vastasel juhul näete telefoninumbrit.



Vastake sõnumitele

Eelseatud kiirete vastustega reageerige otse oma jälgija valitud rakenduste tekstisõnumitele ja teatistele. See funktsioon on praegu saadaval seadmetes, mis on ühendatud Androidi telefoniga. Hoidke oma telefoni läheduses, kui rakendus Fitbit töötab taustal, et oma jälgija sõnumitele vastata.

Sõnumile vastamiseks toimige järgmiselt:

1. Puudutage jälgija märguannet. Viimaste teadete kuvamiseks libistage kellaosuti küljest alla.
2. Kliki **Reply**. Kui te ei näe sõnumile vastamise võimalust, siis vastuseid pole saadaval teatise saatnud rakenduse jaoks.
3. Valige kiirvastuste loendist tekstvastus või puudutage emotikonide ikooni




emotikoni valimiseks.

Lisateavet, sealhulgas ka kiirete vastuste kohandamise kohta leiate jaotisest help.fitbit.com.

Ajaarvestus

Alarmid vibreerivad, et teie valitud kellaajal äratada või märku anda. Seadistage kuni 8 häiret ühe korra või mitmel nädalapäeval. Samuti saate stopperiga sündmusi ajastada või taimerit seada.

Kasutage rakendust Alarmid

Seadistage rakendusega Alarmid ühekordseid või korduvaid äratusi . Kui äratus kustub, vibreerib teie jälgija.

Lisateavet leiate jaotisest help.fitbit.com.

Äratuse ärajätmine või edasilükkamine

Kui äratus kustub, vibreerija vibreerib. Äratuse edasilükkamiseks 9 minutit koputage ZZZ-i ikooni. Äratuse tühistamiseks vajutage nuppu.

Lükka äratus nii mitu korda kui soovite. Laadimine 4 läheb automaatselt edasilükkamise režiimi, kui te ignoreerite äratust rohkem kui 1 minut.



Kasutage taimerite rakendust

Ajastage sündmusi stopperiga või määrake taimerite rakendusega taimer oma jälgijal.

Saate stopperit ja taimerit korruga käivitada.

For more information, see help.fitbit.com.



Aktiivsus ja uni

Charge 4 jälgib mitmesugust statistikat pidevalt, kui seda kannate. Andmed sünkroonitakse Fitbiti rakenduse levialas kogu päeva jooksul automaatselt.

Vaadake oma statistikat

Pühkige oma jälgija kellast ülespoole, et näha teie igapäevast statistikat, sealhulgas:

Tuum statistika	Täna tehtud sammud, läbitud vahemaa, põrandal ronimised, põletatud kalorit ja aktiivse tsooni minutid
Tunnised sammud	Sellel tunnil tehtud sammud ja tundide arv, mille jooksul saavutasite oma tunni aktiivsuse eesmärgi
Südamerütm	Hetke pulss ja pulsisagedus ning puhkeolekus puhkeolekusagedus
Harjutus	Päevade arv, mille jooksul sel nädalal oma eesmärgi saavutasite
Tsükli jälgimine	Teave menstruaaltsükli praeguse staadiumi kohta, kui see on asjakohane
Uni	Une kestus ja kvaliteet
Vedelik	Vee tarbimise näidud
Kaal	Praegune kaal, edasimineku oma kaalu eesmärgi poole või kui teie kaal jääb tervislikku vahemikku, kui eesmärk on säilitada oma kaalu

Kui seate rakenduses Fitbit eesmärgi, näitab aktiivsusmonitor teie edusamme selle eesmärgi poole.

Fitbiti rakendusest leiate oma kogu ajaloo ja muu jälgija tuvastatud teabe.

Jälgige igapäevase tegevuse eesmärki

Charge 4 jälgib teie edusamme valitud igapäevase tegevuse eesmärgi poole. Kui olete eesmärgi saavutanud, vibreerib jälgija ja näitab tähistamist.

Valige eesmärk

Seadke eesmärk, mis aitab teil tervise- ja sporditeekonnaga alustada. Alustuseks on teie eesmärk teha 10 000 sammu päevas. Valige toimingute arvu muutmine või valige sõltuvalt seadmest mõni muu tegevuse eesmärk.

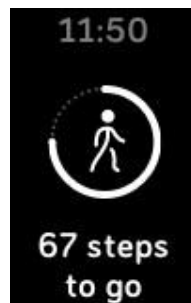
Lisateavet leiate jaotisest help.fitbit.com.

Jälgige oma eesmärgi saavutamist Charge 4-l. Lisateabe saamiseks lugege eelmise lehe jaotist "Vaadake oma statistikat".

Jälgige oma tegevust tundide kaupa

Charge 4 aitab teil kogu päeva aktiivsena püsida, jälgides liikumatult seismist ja meeldetuletust.

Meeldetuletused sunnivad teid kõndima vähemalt 250 sammu tunnis. Kui te pole veel 250 sammu kõndinud, tunnete vibratsiooni ja näete ekraanil meeldetuletust 10 minutit enne tundi lõppu. Kui saavutate pärast meeldetuletuse saamist 250-astmelise eesmärgi, tunnete teist võnget ja näete õnnitlussõnumit.



Lisateavet leiate jaotisest help.fitbit.com.

Jälgige oma und

Kandke Charge 4 voodisse, et automaatselt jälgida magama jäämise aega, uneetappe (REM-is veedetud aeg, kerge uni ja sügav uni), une skoori (teie une kvaliteet),

ja hinnanguline hapniku varieerumine (vere hapniku küllastumise taseme hinnangulised muutused). Magamisstatistika nägemiseks sünkroonige oma jälgija üles ärgates ja Fitbiti rakendust kontrollides või libistades üles oma jälgija kellast ülespoole, et kontrollida uneklippi Fitbit Today.

Lisateavet leiate jaotisest help.fitbit.com.

Seadke une eesmärk

Alustuseks on teil magamise eesmärk 8 tundi und öö kohta. Kohandage seda eesmärki vastavalt oma vajadustele.

Lisateavet leiate jaotisest help.fitbit.com.

Lugege oma uneharjumuste kohta

Charge 4 jälgib mitmeid une mõõdikuid, sealhulgas magama minnes, kui kaua magama jääte, igas unetapis veedetud aeg, une üldine kvaliteet ja hinnanguline hapnikuvariatsioon kogu öö. Jälgige oma und Charge 4 abil ja kontrollige rakendust Fitbit, et mõista, kuidas teie magamisharjumused on võrreldavad eakaaslastega. Fitbit Premiumi tellimusega saate oma unetulemuse kohta rohkem üksikasju, mis aitab teil paremat unerežiimi üles ehitada ja ärkab värskendatuna.

Lisateavet leiate jaotisest help.fitbit.com.


Vaadake oma pulssi



Charge 4 jälgib teie pulssi kogu päeva jooksul. Pühkige kellaosuti küljest üles, et näha reaajas pulssi ja puhkeolekut. Lisateabe saamiseks vaadake "Oma statistika vaatamine" lk 31. Teatud kellade küljed näitavad reaajas pulssi kella ekraanil.

Treeningu ajal näitab Charge 4 teie pulsiseduse tsooni ja vibreerib iga kord, kui sisenete teise tsooni, et aidata teil valitud treeningu intensiivsust suunata.

Lisateavet leiate jaotisest ["Check your heart rate" on page 38](#).

Harjutage juhendatud hingamist


Rakendus Lõdvestu  on Charge 4 pakub isikupärastatud juhendatud hingamisseansse, mis aitavad teil rahulikke hetki kogu päeva vältel leida. Võite valida 2-minutise ja 5-minutise seansi vahel.

1. Charge 4-l avage rakendust Relax .
2. 2-minutine seanss on esimene võimalus. 5-minutise seansi valimiseks pühkige.
3. Puudutage esitusikooni  seansi alustamiseks ja ekraanil kuvatavate juhiste järgimiseks.

Pärast treeningut ilmub kokkuvõte, mis näitab teie joondumist (kui tähelepanelikult jälgisite hingamisjuhiseid), pulssi treeningu alguses ja lõpus ning mitu päeva olete sellel nädalal juhendatud hingamisseansi lõpetanud.

Kõik teatised keelatakse seansi ajal automaatselt. Lisateavet leiate [jaotisest](#) help.fitbit.com.

Fitness ja treenimine

Valige treeningu automaatne jälgimine või treeningu rakenduse abil tegevuse jälgimine  ja vaadake reaajas statistikat ja treeningujärgset kokkuvõtet.


Sünkroonige Charge 4 rakendusega Fitbit ja jagage oma tegevust sõprade ja perega, vaadake, kuidas teie üldine treenitustase eakaaslastega võrreldes on, ja palju muud.

Jälgige treeningut automaatselt

Charge 4 tuvastab ja salvestab automaatselt paljud suure liikumisega tegevused, mis on vähemalt 15 minutit pikad. Sünkroonige oma seade, et näha Fitbiti rakenduse harjutuste paanil teie tegevuse põhistatistikat.




Lisateavet selle kohta, kuidas muuta minimaalset kestust enne tegevuse jälgimist, leiate jaotisest help.fitbit.com.


Jälgige ja analüüsige treeningrakenduse abil treeningut

Jälgige konkreetseid harjutusi rakenduse Treening abil  Charge 4-l, et näha reaajas statistikat, saada südametsoonide teatisi ja vaadata treeningujärgset kokkuvõtet randmel. Täpsema statistika ja treeningu intensiivsuse kaardi saamiseks, kui kasutasite GPS-i, koputage Fitbiti rakenduses treeningplaati.

GPS-i abil treeningu jälgimise kohta lisateabe saamiseks vaadake help.fitbit.com.

Jälgige treeningut

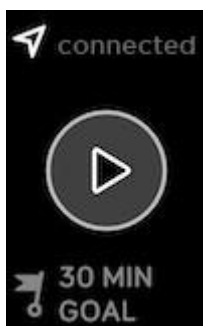
1. Laadimisvõimaluse 4 korral avage rakendus Treening  ja pühkige, et leida harjutus.
2. Selle valimiseks puudutage harjutust.
3. Kliki **Start**  või **Set Goal** . Kui seadisite treeningu eesmärgi, vajutage tagasi minemiseks nuppu ja koputage **Start**.

4. Puudutage esitusikooni  et alustada. Kui treening kasutab GPS-i, võite oodata signaali ühendamist või treeningu alustamist ja GPS loob ühenduse, kui signaal on saadaval. Pange tähele, et GPS-i ühenduse loomine võib võtta mõne minuti.
5. Reaalajas statistika sirvimiseks puudutage ekraani keskosa.
6. Kui olete treeninguga lõpule jõudnud või soovite pausi teha, vajutage nuppu. Kui püstitate eesmärgi, vibreerib ja vilgub jälgija, kui olete eesmärgi poolel teel ja kui jõuate eesmärgini.
7. Treeningu lõpetamiseks vajutage uuesti nuppu ja koputage **Finish**. Pühkige üles, et näha treeningu kokkuvõte. Koputage kokkuvõtte ekraani sulgemiseks linnukest.
8. GPS-andmete nägemiseks sünkroonige oma jälgija ja koputage Fitbiti rakenduses harjutuste plaati.

Märkused:

- Charge 4 näitab 3 reaalajas statistikat. Pühkige keskmist statistikat, et näha kogu reaalajas statistikat.
- Kui treening kasutab GPS-i, kuvatakse vasakus ülanurgas ikoon, kui jälgija loob ühenduse GPS-signaaliga. Kui ekraanil on teade “connected” ja Charge 4 vibreerib, on GPS ühendatud.
- Parimate tulemuste saamiseks veenduge, et teie jälgija aku on eelnevalt üle 80% laaditud, jälgige GPS-iga üle 2 tunni kestvat treeningut. Sünkrooni Charge 4 regulaarselt rakendusega Fitbit, et parandada GPS-satelliitidega ühenduse loomiseks kuluvat aega. Veenduge, et asukohateenused oleksid sisse lülitatud.

Lisateavet leiate jaotisest help.fitbit.com.




Sisseehitatud GPS-i kasutamine mõjutab jälgija aku tööaega. Kui kasutate GPS-i jälgimist regulaarselt, on Charge 4 aku kestvus umbes 4 päeva.



Kohandage treeningu sätteid ja otseteid

Kohandage oma jälgijal iga treenitustüübi jaoks erinevaid sätteid. Seadete hulka kuuluvad:

GPS	Jälgige oma marsruuti GPS-i abil
Automaatne paus	Kui peatate liikumise, peatub jälgija automaatselt
Jooksu tuvastamine	Jooksu jälgimine kulgeb automaatselt, ilma et avaksite treeningu rakendust
Südametsooni hoiatus	Saate teateid, kui ületate treeningu ajal teatud pulsisageduse tsoone
Basseini pikkus	Sisestage oma basseini pikkus
Ühik	Muutke basseini pikkuse mõõtühikut

1. Charge 4 korral avage rakendus **Treening** .
2. Libistage harjutusi läbi, kuni leiata selle, mida soovite kohandada.
3. Pühkige üles ja seejärel sirvige sätete loendist üles.
4. Selle kohandamiseks puudutage valitu.
5. Kui olete lõpetanud, vajutage nuppu, et naasta treeningu ekraanile ja alustada treeningut.

Treeningu otseteede muutmiseks või ümberkorraldamiseks rakenduses **Treening**:

1. Vahekaardilt Täna  koputage rakenduses Fitbit oma profiilipilti > Charge 4 plaati.
2. Kliki **Exercise Shortcuts**.
 - Uue treeningu otsetee lisamiseks puudutage ikooni **+** ja valige treening.
 - Treeningu otsetee eemaldamiseks libistage otsetee vasakule.
 - Treeningu otsetee ümberkorraldamiseks koputage **Edit** (Ainult iPhone'ides) ja hoidke hamburgeri ikooni all , siis lohistage seda üles või alla.

Kontrollige treeningu kokkuvõtet


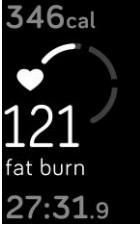

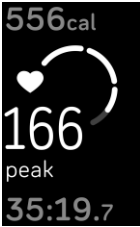
Pärast treeningu lõpuleviimist kuvab Charge 4 teie statistika kokkuvõtte.

Sünkroonige oma jälgija ja koputage Fitbiti rakenduses treeningplaati, et näha täiendavat statistikat ja treeningu intensiivsuse kaarti, kui kasutasite GPS-i.

Kontrollige oma pulssi

Charge 4 isikupärastab teie pulsisageduse tsoonide järgi, kasutades teie pulsisagedust, mis on maksimaalse pulsi ja puhkeolekusageduse vahelise erinevuse erinevus. Valitud treeningu intensiivsuse määramiseks kontrollige treeneri ajal oma pulssi ja pulsi tsooni. Laadimine 4 annab südame löögisageduse tsooni sisenemisel märku.

Lisateavet leiate jaotisest help.fitbit.com.

Ikoon	Tsoon	Arvutus	Kirjeldus
	Eesseisev tsoon	Alla 40% teie südame löögisageduse reservist	Rasvapõletustsooni all peksab süda tuksuma aeglasemalt. Olete nüüd puhata saanud.
	Rasvapõletuse tsoon	Vahemikus 40% ja 59% südame löögisageduse reservist	Rasvapõletustsoonis olete tõenäoliselt mõõdukas tegevuses, näiteks vilgas jalutuskäik. Teie pulss ja hingamine võivad olla kõrgemad, kuid saate siiski vestlust jätkata.
	Kardiotsoon	Vahemikus 60% ja 84% südame löögisageduse reservist	Südametsoonis teete tõenäoliselt jõulist tegevust, näiteks jooksete või ketrate.
	Tiipptsoon	Suurem kui 85% teie pulsisagedusest	Tiipptsoonis teete tõenäoliselt lühikese intensiivse treeningu, mis parandab jõudlust ja kiirust, näiteks sprintimine või suure intensiivsusega intervalltreening.

Kohandatud pulsisageduse tsoonid

Nende 3 pulsisageduse tsooni asemel saate luua kohandatud tsooni, et sihtida rakenduses Fitbit konkreetset pulsivahemikku.

Lisateavet leiate jaotisest help.fitbit.com.

Teeni aktiivsete tsoonide minuteid

Teeni aktiivse tsooni minuteid rasvapõletus-, südame- või pulsisageduse tsoonides veedetud aja eest. Teie aja maksimeerimiseks teenite 2 aktiivse tsooni minutit iga minuti eest, kui olete südame- või tipptsoonis. Südame löögisageduse tsoonid kohandatakse vastavalt teie treeningutasemele ja vanusele.

1 minut rasvapõletustsoonis = 1 aktiivse tsooni minut

1 minut kardio- või tipptsoonis = 2 aktiivse tsooni minutit on

2 võimalust, kuidas Charge 4 hoiatab teid aktiivse tsooni minutite kohta:

- Mõni hetk pärast seda, kui olete treeningrakenduses sisestanud mõne muu pulsisageduse tsooni, et te teaksite, kui kõvasti tööd teete. Teie seadme vibreerimise arv näitab, millises tsoonis olete:

1 sumin =

rasvapõletustsoon

2 suminat =

südametsoon

3 suminat =

tipptsoonzone



- 7 minutit pärast südame löögisageduse tsooni sisenemist kogu päeva jooksul (näiteks vilgas jalutuskäigu ajal)



Lisateavet leiate jaotisest help.fitbit.com.

Jagage oma tegevust

Pärast treeningu lõpuleviimist sünkroonige oma jälgija rakendusega Fitbit, et oma statistikat sõprade ja perega jagada.

Lisateavet leiate jaotisest help.fitbit.com.

Vaadake oma kardiotreeningu tulemust

Vaadake oma üldist kardiovaskulaarset võimekust rakenduses Fitbit. Vaadake oma kardioskvaliteedi skoori ja kardioskvaliteedi taset, mis näitab, kuidas võrdlete oma eakaaslastega.

Koputage rakenduses Fitbit pulsisageduse paani ja libistage vasakule, et näha oma üksikasjalikku kardiotreeningu statistikat.

Lisateavet leiate jaotisest help.fitbit.com.

Juhtige muusikat rakendusega Spotify

Kasutage rakendust Spotify-Connect & Control  Charge 4-1, et juhtida Spotify kasutamist oma telefonis, arvutis või muus Spotify Connecti seadmes. Liikuge esitusloendite, näiteks lugude vahel, ja vahetage oma jälgija vahel seadmeid. Pange tähele, et praegu kontrollib rakendus Spotify-Connect & Control ainult teie ühendatud seadmes oleva muusika mängimist, seega peab teie seade jääma läheduses ja Interneti-ühendusega. Selle rakenduse kasutamiseks vajate Spotify Premiumi tellimust. Spotify Premiumi kohta leiate lisateavet spotify.com.

Juhiseid leiate help.fitbit.com.

Fitbit Pay

Charge 4 sisaldab sisseehitatud NFC-kiipi, mis võimaldab teil oma jälgijal kasutada krediit- ja deebetkaarte.


Kasutage krediit- ja deebetkaarte

Seadistage Fitbiti rakenduse Fitbit jaotises Fitbit Pay ja kasutage oma jälgijat ostude tegemiseks poodides, kus võetakse vastu kontaktivabu makseid.

Me lisame oma partnerite loendisse alati uusi asukohti ja kaardi väljastajaid. Selle kohta, kas teie maksekaart töötab Fitbit Pay-ga, vaadake fitbit.com/fitbit-pay/banks.

Seadistage Fitbit Pay

Fitbit Pay'i kasutamiseks lisage Fitbiti rakenduse sektsiooni Wallet vähemalt üks osaleva panga krediit- või deebetkaart. Rahakott on koht, kus saate lisada ja eemaldada maksekaarte, seada jälgijale vaikimisi kaardi, redigeerida makseviisi ja vaadata hiljutisi oste.

1. Vahekaardilt Täna  koputage rakenduses Fitbit oma profiilipilti > Charge 4 plaati.
2. Koputage ikooni **Wallet** plaati.
3. Maksekaardi lisamiseks järgige ekraanil kuvatavaid juhiseid. Mõnel juhul võib teie pank vajada täiendavat kinnitust. Kui lisate kaardi esimest korda, võidakse teil paluda määrata jälgijale 4-kohaline PIN-kood. Pidage meeles, et teie telefoni jaoks on vaja ka pääsukoodi kaitset.
4. Pärast kaardi lisamist järgige teatiste sisselülitamiseks ekraanil kuvatavaid juhiseid oma telefoni jaoks (kui te pole seda veel teinud), et seadistamine lõpule viia.

Rahakotile saate lisada kuni 5 maksekaarti ja valida, millise kaardi vaikimisi maksevalikuks seada.

Tehke ostud

Tehke oste Fitbit Pay abil igas kaupluses, kus võetakse vastu kontaktivabu makseid. Otsimaks, kas kauplus aktsepteerib Fitbit Pay'i, otsige makseterminalist järgmist sümbolit:



Kõik kliendid peale Austraalia klientide:

1. Kui olete maksmiseks valmis, vajutage ja hoidke oma jälitaja nuppu 2 sekundit all.
2. Kui küsitakse, sisestage oma 4-kohaline jälgija PIN-kood. Teie vaikimisi kaart kuvatakse ekraanil.
3. Vaikekaardiga maksmiseks hoidke oma randmel makseterminali lähedal. Mõne muu kaardiga maksmiseks koputage, et leida kaart, mida soovite kasutada, ja hoidke oma randmel makseterminali lähedal.

Kliendid Austraalias:

1. Kui teil on Austraalia panga krediit- või deebetkaart, hoidke maksmiseks oma jälgijat makseterminali lähedal. Kui teie kaart pärineb väljaspool Austraaliat asuvast pangast või kui soovite maksta kaardiga, mis ei ole teie vaikekaart, siis täitke ülaltoodud jaotise juhised 1-3.
2. Kui küsitakse, sisestage oma 4-kohaline jälgija PIN-kood.
3. Kui ostusumma ületab 100 USA dollarit, järgige makseterminalis olevaid juhiseid. PIN-koodi küsimiseks sisestage oma kaardi (mitte jälgija) PIN-kood.


Kui makse õnnestub, siis jälgija vibreerib ja näete ekraanil kinnitust.

Kui makseterminal ei tuvasta Fitbit Pay-d, veenduge, et jälgija nägu oleks lugeja lähedal ja kassapidaja teaks, et kasutate kontaktivaba makse.

Turvalisuse suurendamiseks peate Fitbit Pay'i kasutamiseks kandma randmel Charge 4.

Lisateavet leiate jaotisest help.fitbit.com.

Vaikekaardi vahetamine

1. Vahekaardilt Täna  koputage rakenduses Fitbit oma profiilipilti > Charge 4 plaati.
2. Kliki **Wallet** plaati.
3. Leidke kaart, mille soovite vaikesuvandiks seada.
4. Kliki **Set as Default on Charge4**.

Makske transiidi eest

Fitbit Pay abil saate sisse ja välja lülitada transiidilugejaid, kes aktsepteerivad kontaktivabu krediit- või deebetkaardimakseid. Jälgijaga maksmiseks toimige järgmiselt: „Krediit- ja deebetkaartide kasutamine” lk 43.

Maksake sama kaardiga oma Fitbiti jälitajas, kui koputate reisi alguses ja lõpus transiidilugejat. Enne reisi alustamist veenduge, et seade on laetud.

Uuendamine, taaskäivitamine ja kustutamine

Siit saate teada, kuidas värskendada, taaskäivitada ja kustutada Charge 4.

Värskenda Charge 4

Värskendage oma jälgijat, et saada uusimaid funktsioonide täiustusi ja tootevärskendusi.

Sünkroonige Charge 4 regulaarselt Fitbiti rakendusega ja laske Fitbiti rakendusel oma telefoni taustal töötada, mis võimaldab väikest osa püsivara värskendusest iga kord sünkroonimise ajal oma jälitajasse alla laadida. Võimalik, et peate rakenduse Fitbit taustal töötama, et peate telefoni seadeid kohandama.


Kui värskendus on installimiseks valmis, kuvatakse rakendus Fitbit teade. Pärast värskenduse alustamist kuvatakse laadimisriba Charge 4 ja Fitbiti rakenduses värskenduse allalaadimisel ning seejärel installimine. Hoidke oma jälgija ja telefon värskenduse ajal üksteise lähedal.

Märkus. Charge 4 värskendamiseks peab jälgija aku olema vähemalt 50% laetud. Laen 4 värskendamine võib olla aku jaoks liiga keeruline. Enne värskenduse alustamist soovitame oma jälgija ühendada laadijaga.

Lisateavet leiate jaotisest help.fitbit.com.

Taaskäivitage Charge 4

Kui te ei saa Charge 4 sünkroonida või teil on statistika jälgimisega probleeme, taaskäivitage jälgija randmelt:

Avage rakendus Seaded  ja koputage **About > Reboot**

Device. Kui Charge 4 ei reageeri:


1. Ühendage Charge 4 laadimiskaabliga. Juhiseid leiate jaotisest "Jälgija laadimine" lk 7.
2. Vajutage ja hoidke oma jälitaja nuppu 8 sekundit all. Vabastage nupp. Kui näete naerunägu ja Charge 4 vibreerib, taaskäivitas jälgija.

Jälgija taaskäivitamine taaskäivitab seadme, kuid ei kustuta andmeid.

Charge 4-l on seadme tagaküljel väike auk (kõrgusemõõturi andur). Ärge proovige oma seadet taaskäivitada, sisestades sellesse auku mingeid esemeid, näiteks kirjaklambreid, kuna võite oma jälitajat kahjustada.

Kustuta Charge 4

Kui soovite anda Charge 4 teisele isikule või soovite selle tagastada, tühjendage kõigepealt oma isiklikud andmed:

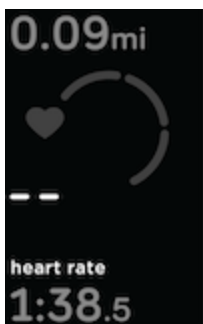
1. Laadige rakendust Seaded  > **About** > **Clear User Data**.
2. Pühkige üles ja puudutage andmete kustutamiseks linnukese ikooni.

Veaotsing

Kui Charge 4 ei tööta korralikult, lugege allpool meie tõrkeotsingu samme. Lisateavet leiate aadressilt help.fitbit.com.

Südame löögisageduse signaal puudub

Charge 4 jälgib pidevalt teie pulssi treenimise ajal ja kogu päeva jooksul. Kui jälgija pulsianduril on signaali tuvastamisega raskusi, ilmuvad katkendlikud jooned.



Kui seade ei tuvasta pulsisignaali, veenduge kõigepealt, et pulsi jälgimine oleks sisse lülitatud seadme seadetes. Järgmisena veenduge, et kannate oma jälgijat õigesti, liigutades seda randmel kõrgemale või madalamale või pingutades või keerates riba. Charge 4 peaks olema nahaga kokkupuutes.

Pärast lühikest aega oma käe paigal hoidmist peaksite uuesti nägema oma pulssi.

Lisateavet leiate jaotisest help.fitbit.com.

GPS-signaal puudub

Keskkonnategurid, sealhulgas kõrged hooned, tihe mets, järsud künkad ja isegi paks pilvekate võivad häirida teie jälgija võimalusi GPS-satelliitidega ühenduse loomiseks. Kui teie jälgija otsib treeningu ajal GPS-signaali, näete seda

ekraanil, ülaserivas kuvatakse "connecting". Kui laadija 4 ei saa a-ga ühendust GPS-satelliit 10 minuti pärast lõpetab jälitaja ühenduse loomise, kuni järgmine kord GPS-i alustate.



Parimate tulemuste saamiseks oodake enne treeningu alustamist, kuni Charge 4 signaali leiab.

Teised probleemid

Kui teil on mõni järgmistest probleemidest, taaskäivitage seade:

- Ei sünkroonita
- Ei reageeri puudustele, libistamisele ega nupuvajutusele
- Ei jälgi samme ega muid andmeid

Vaadake jaotist "Restart Charge 4" lk 46 juhiste järgi, kuidas oma jälgijat taaskäivitada

Lisateavet leiate jaotisest help.fitbit.com.

Üldteave ja tehnilised andmed

Andurid

Fitbit Charge 4 sisaldab järgmisi andureid ja mootoreid:

- MEMS 3-teljeline kiirendusmõõtur, mis jälgib liikumisharjumusi
- Kõrgusemõõtja, mis jälgib kõrguse muutumist
- GPS-vastuvõtja, mis jälgib teie asukohta treeningu ajal
- Optiline pulsisageduse jälgija
- Vibratsioonimootor

Materjalid

Charge 4 korpus on plastikust. Klassikaline riba Charge 4 on valmistatud elastsest elastsest materjalist, mis sarnaneb paljudes spordikellades kasutatavaga, ja sisaldab kirurgilise kvaliteediga roostevabast terasest pannal.

Traadita tehnoloogia

Charge 4 sisaldab Bluetooth 4.0 raadiosaatjat ja NFC kiipi.

Haptiline tagasiside

Charge 4 sisaldab häirete, eesmärkide, teatiste, meeldetuletuste ja rakenduste vibratsioonimootorit.

Aku

Charge 4 sisaldab laetavat liitium-polümeer aku.

Mälu

Charge 4 salvestab teie andmed, sealhulgas igapäevase statistika, une teabe ja treeningute ajaloo 7 päeva jooksul. Ajaloolistele andmetele juurdepääsu saamiseks sünkroonige oma jälgija rakendusega Fitbit.

Ekraan

Charge 4-l on PMOLED ekraan.

Riba suurus

Ribade suurused on näidatud allpool. Pange tähele, et eraldi müüdavad lisaseadmete ribad võivad pisut erineda.

Väike bänd	Mahub randmele, mille ümbermõõt on vahemikus 5,5–7,1 tolli (140–180 mm)
Suur bänd	Mahub randmele, mille ümbermõõt on vahemikus 7,1–8,7 tolli (180–220 mm)

Keskkonnatingimused

Töötemperatuur	14° to 104° F (-10° to 40° C)
Mittetöötav temperatuur	-4° to 14° F (-20° to -10° C) 104° to 140°F (40° to 60° C)
Säilitustemperatuur 6 kuud	-4° to 95° F (-20° to 35° C)
Veekindlus	Veekindel kuni 50 meetrit
Maksimaalne töökõrgus	28 000 jalga (8,534 m)

Lisateave

Oma jälgija kohta lisateabe saamiseks, kuidas jälgida oma edusamme Fitbiti rakenduses ja kuidas luua tervislikke harjumusi Fitbit Premiumi abil, külastage help.fitbit.com.

Tagastamispoliitika ja garantii

Meie veebisaidilt leiate garantiiteavet ja fitbit.com tagastamise poliitikat.

Normatiivsed ja ohutusteatised

Teade kasutajale: teatud regioonide normatiivset sisu saab teie seadmes ka vaadata. Sisu kuvamiseks toimige järgmiselt:

Settings > About > Regulatory Info

USA: Föderaalsete Kommunikatsioonikomisjoni avaldus

Mudel FB417

FCC ID: XRAFB417

Teade kasutajale: FCC ID-d saab vaadata ka teie seadmes. Sisu kuvamiseks toimige järgmiselt:

Settings > About > Regulatory Info

Tarnija vastavusdeklaratsioon

Kordumatu identifikaator: FB417

Vastutav osapool - USA kontaktteave 199

Fremont Street, 14th Floor
San Francisco, CA
94105
United States
877-623-4997

FCC Compliance Statement (for products subject to Part 15)

See seade vastab FCC reeglite 15. osale.

Töötamine toimub järgmistel kahel tingimusel:

1. See seade ei tohi põhjustada kahjulikke häireid ja
2. See seade peab vastu võtma häireid, sealhulgas häireid, mis võivad põhjustada seadme soovimatut tööd.

FCC hoiatus

Muudatused või modifikatsioonid, mille täitmise eest vastutav isik ei ole selgesõnaliselt heaks kiitnud, võivad tühistada kasutaja volitused seadme käsitlemiseks.

Märkus. Seda seadet on testitud ja leitud, et see vastab B-klassi digitaalseadme piirangutele vastavalt FCC reeglite 15. osale. Need piirväärtused on kavandatud pakkuma mõistlikku kaitset kahjulike häirete eest elamutes. See seade genereerib, kasutab ja võib kiirata raadiosageduslikku energiat ning kui seadet ei paigaldata ega kasutata vastavalt juhistele, võib see põhjustada raadioside kahjulikke häireid. Siiski ei ole mingit garantiid, et konkreetses paigalduses häireid ei esine. Kui see seade põhjustab raadio- või televiisori vastuvõtu kahjulikke häireid, mida saab kindlaks teha seadme välja- ja väljalülitamise kaudu, soovitatakse kasutajal proovida häireid kõrvaldada ühe või mitme järgmise meetme abil:

- Pöörake vastuvõtuantenni ümber või paigutage see ümber.
- Suurendage seadme ja vastuvõtja vahelist kaugust.
- Ühendage seade vastuvõtja ühendatud vooluahelast erineva pistikupessa.
- Abi saamiseks pöörduge edasimüüja või kogenud raadio- / teletehniku poole.

See seade vastab FCC ja IC nõuetele raadiosagedusliku kiirguse kohta avalikus või kontrollimata keskkonnas.

Kanada: Industry Canada (IC) avaldus

Model/Modèle FB417

IC: 8542A-FB417

Märkus kasutajale: IC-ID-d saab vaadata ka teie seadmes. Sisu kuvamiseks toimige järgmiselt:

Settings > About > Regulatory Info

Kasutaja teatis: IC-ID-d saab vaadata ka teie seadmes. Sisu nägemiseks toimige järgmiselt:

Paramètres> À propos> Informations réglementaires

See seade vastab IC-sätetele raadiosagedusliku kiirguse kohta avalikus või kontrollimata keskkonnas.

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

IC-teatis kasutajatele Inglise / prantsuse keel vastavalt kehtivale RSS-i väljaandele GEN: See seade vastab Industry Canada litsentsist vabastatud RSS-i standarditele.

Operation is subject to the following two conditions:

1. see seade ei tohi põhjustada häireid ja
2. see seade peab vastu võtma häireid, sealhulgas häireid, mis võivad põhjustada seadme soovimatut tööd.

See seade vastab Industry Canada standardsele RSS-i litsentsivabastusele. Selle kasutamisel on kaks järgmist tingimust:

1. see seade ei tohi põhjustada häireid ja
2. See seade peab vastu võtma häireid, sealhulgas häireid, mis võivad põhjustada seadme soovimatut tööd.

Euroopa Liit (EL)

EL lihtsustatud vastavusdeklaratsioon

Sellela deklareerib Fitbit, Inc., et raadioseadme tüüp FB417 vastab direktiivile 2014/53 / EL. EL-i vastavusdeklaratsiooni täielik tekst on saadaval järgmisel Interneti-aadressil: www.fitbit.com/safety

Vereinfachte EU-Konformitätserklärung

Fitbit, Inc. erklärt hiermit, dass die Funkgerätypen Modell FB417 die Richtlinie 2014/53/EU erfüllen. Der vollständige Wortlaut der EU-Konformitätserklärungen kann unter folgender Internetadresse abgerufen werden: www.fitbit.com/safety

Declaración UE de Conformidad simplificada

Por la presente, Fitbit, Inc. declara que el tipo de dispositivo de radio Modelo FB417 cumple con la Directiva 2014/53/UE. El texto completo de la declaración de conformidad de la UE está disponible en la siguiente dirección de Internet: www.fitbit.com/safety

Déclaration UE de conformité simplifiée

Fitbit, Inc. déclare par la présente que les modèles d'appareils radio FB417 sont conformes à la Directive 2014/53/UE. Les déclarations UE de conformité sont disponibles dans leur intégralité sur le site suivant : www.fitbit.com/safety

Dichiarazione di conformità UE semplificata

Fitbit, Inc. dichiara che il tipo di apparecchiatura radio Modello FB417 è conforme alla Direttiva 2014/53/UE. Il testo completo della dichiarazione di conformità UE è disponibile al seguente indirizzo Internet: www.fitbit.com/safety

IP hinnang

Mudeli FB417 veekindluse reiting on IPX8 vastavalt IEC standardile 60529 kuni 50 meetri sügavusele.

Mudeli FB417 tolmu sisselaskevõime on IP6X vastavalt IEC standardile 60529, mis näitab, et seade on tolmukindel.

Toote IP-reitingule juurdepääsu saamiseks lugege juhiseid selle jaotise alguses.

Argentiina

CNC COMISIÓN NACIONAL
DE COMUNICACIONES **C-24492**

Austraalia ja Uus-Meremaa



Valgevene



Tolliliit



Hiina

Teade kasutajale: Normatiivset sisu saab vaadata ka teie seadmes. Juhised oma menüü sisu vaatamiseks:

Settings > About > Regulatory Info

China RoHS

部件名称

有毒和危险品

Osa nimi

Mürgised ja ohtlikud ained või elemendid

Model FB417

水银

镉

六价铬

多溴化苯

多溴化二苯醚

(Pb)

(Hg)

(Cd)

(Cr(VI))

(PBB)

(PBDE)

表带和表扣

(Strap and

O Bt

○

○

○

○

○

电子

(Electronics) --

○

○

○

○

○

电池

(Battery)

○

○

○

○

○

○

充电线

(Charging Cable)

~

~

~

~

~

~

本表格依据 SJ/T 11364 的规定编制

○ = 表示该有害物质在该部件所有均质材料中的含量均在 GB/T 26572规定的限量要求以下 (näitab, et mürgise ja ohtliku aine sisaldus vähemalt ühes homogeenses materjalil ületab kontsentratsiooni piirnormi, nagu on kirjeldatud dokumendis GB / T 26572).

X = 表示该有害物质至少在该部件的某一均质材料中的含量超出 GB/T 26572规定的限量要求 (näitab, et mürgise ja ohtliku aine sisaldus vähemalt ühes homogeenses materjalis ületab kontsentratsiooni piirnormi, nagu on kirjeldatud dokumendis GB / T 26572).



CMIIT ID 2020DJ2069

Sagedusriba: 2400-2483,5 MHz

Edastatud võimsus: Max EIRP, -1,77dBm
Hõivatud ribalaius: BLE: 2MHz
Modulatsioonisüsteem: BLE: GFSK, NFC:
ASK
Kuvatakse CMIIT ID: pakendil ja seadme
elektroonilisel märgistusel

India

Teade kasutajale: Normatiivset sisu saab vaadata ka teie seadmes. Juhised oma menüü sisu vaatamiseks:

Settings > About > Regulatory Info

Indoneesia

66247/SDPPI/2020 3788

israel

מספר אישור אלחוטי של משרד התקשורת הוא . 51-71973
אסור להחליף את האנטנה המקורית של המכשיר ולא לעשות בו כל שינוי טכני אחר

Jaapan

Teade kasutajale: Normatiivset sisu saab vaadata ka teie seadmes. Juhised oma menüü sisu vaatamiseks:

Settings > About > Regulatory Info



R 201-200103

Mehhiko



La operación de este equipo está sujeta a las siguientes dos condiciones:

1. Es posible que este equipo o dispositivo no cause interferencia perjudicial y
2. Este equipo o dispositivo debe aceptar cualquier interferencia, incluyendo la que pueda causar su operación no deseada

Maroko



AGREE PAR L'ANRT MAROC

Numéro d'agrément: MR 22416 ANRT 2020

Date d'agrément: 24/01/2020

Nigeeria

Nigeeria kommunikatsioonikomisjon lubab selle sideseadme ühendamist ja kasutamist.

Ooman

TRA/TA-R/8940/20

D090258

Fillipiinid



Taiwan

用戶注意：某些地區的法規內容也可以在您的設備上查看。要查看內容： 設

置 > 關於 > 法規信息

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。

Tölge:

Teade kasutajale: Selle piirkonna normatiivset sisu saab vaadata ka teie seadmes. Sisu kuvamiseks toimige järgmiselt:

Seadistused> Teave> Regulaatiivne

Teade Artikkel 12

Ilma loata ei tohi ükski ettevõtte, ettevõtte ega kasutaja muuta sertifitseeritud madalama võimsusega elektrimasinate sagedust, suurendada võimsust ega muuta nende omadusi ja funktsioone.

Artikkel 14

Madala võimsusega sagedusega elektrimasinate kasutamine ei tohi mõjutada navigeerimise ohutust ega häirida legaalselt suhtlust, kui häireid leitakse, siis peatatakse teenus kuni paranduste tegemiseni ja häireid enam pole. Eelnev juriidiline suhtlus viitab traadita telekommunikatsioonile, mida juhitakse vastavalt telekommunikatsiooniseadustele ja -määrustele. Madala võimsusega sagedusega elektrimasinad peaksid olema võimelised taluma elektriliste lainekiirgusega elektrimasinate ja -seadmete häireid seaduslikuks sideks või tööstuslikuks ja teaduslikuks kasutamiseks.

電池警語：

此裝置使用鋰電池。

若未遵照下列準則，則裝置內的鋰離子電池壽命可能會縮短或有損壞裝置、發生火災、化學品灼傷、電解液洩漏及 / 或受傷的風險。

- 請勿拆解、鑿孔或損壞裝置或電池。
- 請勿取出或嘗試取出使用者不可自行更換的電池。
- 請勿將電池曝露於火焰、爆炸或其他危險中。
- 請勿使用尖銳物品取出電池。

Tõlge:

Aku hoiatus:

See seade kasutab liitium-ioon aku.

Kui järgmisi juhiseid ei järgita, võib seadme liitiumioonaku eluiga lüheneda või seade võib kahjustada, põhjustada tulekahju, keemilist põletust, elektrolüütide leket ja / või vigastada.

- Ärge demonteerige, torgake ega kahjustage seadet ega akut.
- Ärge eemaldage ega proovige eemaldada akut, mida kasutaja ei saa asendada.
- Ärge hoidke akut leekide, plahvatuste ega muude ohtude käes.
- Ärge kasutage aku eemaldamiseks teravaid esemeid.

Nägemise hoiatus

使用過度恐傷害視力

警語

- 使用過度恐傷害視力

注意事項

- 使用30分鐘請休息10分鐘。

未滿2歲幼兒不看屏幕，2歲以上每天看屏幕不要超過1小時

Tõlge:

Hoiatus:

Liigne kasutamine võib nägemist

kahjustada Tähelepanu:

Pärast 30-minutist kasutamist võtke 10 minutit puhkust

alla 2-aastastel lastel ei ole soovitatav ekraani vaadata, vanemad kui 2-aastased lapsed ei vaata ekraani üle 1 tunni päevas.

Taiwan RoHS

設備名稱：無線活動跟踪器 型號（型式）：FB417						
Product Name: Wireless Activity Tracker 型號名稱（Type）：FB417						
單元 單位	限用物質及其化學符號 限制物質及其化學符號					
	鉛 鉛 (鉛)	汞 水銀 (汞)	鎘 鎘 (光盤)	六價鉻 六 價鉻 (鉻 +6)	多溴聯苯 多 溴聯苯 (PBB)	多溴二苯醚 多溴二苯醚 (PBDE)
錶帶和表扣	0	0	0	0	0	0
電子	-	0	0	0	0	0
外殼	0	0	0	0	0	0
充電線	0	0	0	0	0	0
備考1. “超過0.1 wt%”及“超過0.01 wt%”係指限用物質之百分比含量超過百分含量基準值。 注1：“超過 0.1 wt%”和“超過 0.01 wt%”表示受限制物質 的百分比含量超過存在條件的參考百分比值。						
備考2. “0”係指指限用物質之百分比含量未超過百分比濃度基準值。 注2：“0”表示該受限物質的百分含量不 超過 存在的參考值的百分比。						
備考3. “-”係指該限制用物質為排除項目。 注3：“-”表示該限制物質符合豁免。						

Araabia Ühendemiraadid

TRA registrinumbr: ER78316 / 20

Edasimüüja nr: DA35294 / 14

Vietnam



Sambia

ZMB / ZICTA / TA / 2020 / 2 / 44



Ohutusavaldus

Seda seadet on katsetatud ohutussertifikaadi täitmiseks vastavalt EN standardi:
EN60950-1: 2006 + A11: 2009 + A1: 2010 + A12: 2011 + A2: 2013 ja EN62368-1:
2014 + A11: 2017 spetsifikatsioonidele.

© 2020 Fitbit, Inc. Kõik õigused kaitstud. Fitbit ja Fitbit logo on Fitbiti kaubamärgid või registreeritud kaubamärgid USA-s ja teistes riikides. Fitbiti kaubamärkide täielikuma loetelu leiate aadressilt <http://www.fitbit.com/legal/trademark-list>. Mainitud kolmandate osapoolte kaubamärgid on nende vastavate omanike omand.