



fitbit charge 3™



РЪКОВОДСТВО
на
потребителя
Версия 1.0

Съдържание

Да започнем	6
Какво включва това ръководство.....	6
Какво има в кутията.....	6
Конфигуриране Fitbit Charge 3	8
Зареждане устройство за проследяване.....	8
Конфигуриране с помощта на телефона или таблета Ви.....	10
Конфигуриране с помощта на компютъра със система Windows 10.....	10
Синхронизиране на данните с профила Fitbit.....	11
Как носим Charge 3	12
Поставяне за носене през деня vs по време на упражнения.....	12
Смяна на гривната	14
Смъкване на гривната.....	14
Закачане на нова гривна.....	15
Основни елементи	16
Сърфиране Charge 3.....	16
Основно сърфиране.....	16
Бързи настройки.....	18
Настройване на настройките.....	19
Проверка нивото на батерията.....	19
Грижи Charge 3.....	20
.....	20
Съобщения	21
Конфигуриране на съобщенията.....	21
Визуализиране на получените съобщения.....	21
Управление на съобщенията.....	22
Спиране на съобщенията.....	22
Режим време	24
Активиране или деактивиране на аларма.....	24
Анулиране или отлагане на аларма.....	25

Измерване на събития с помощта на хронометъра.....	26
Конфигуриране на хронометъра за обратно броене.....	27
Дейност и Сън.....	29
Визулизиране на статистики.....	29
Проследяване на ежедневна цел за активност.....	29
Избор на цел.....	29
Визуализиране на напредъка на целта.....	30
Проследяване на часовата активност.....	30
Проследяване на съня.....	30
Конфигуриране на цел за сън.....	31
Конфигуриране на бележка за часа на лягане.....	31
Разберете за вашите навици на спане.....	31
Визуализиране на сърдечния ритъм.....	31
Настройване на настройките за сърдечен ритъм.....	32
Практикуване на насочено дишане.....	32
Фитнес и упражнения.....	35
Автоматично проследяване на упражненията.....	35
Проследяване и анализиране на упражненията с помощта на приложението за упражнения.....	35
GPS изисквания.....	35
Проследяване на дадено упражнение.....	36
Персонализиране на настройките за упражнения.....	37
Проверка на резюмето на упражненията.....	38
Конфигуриране на цел на упражнения.....	40
Проверка на сърдечния ритъм.....	41
Интервали на сърдечния ритъм по подразбиране.....	41
Персонализирани интервали на сърдечния ритъм.....	42
Подялба на дейността.....	43
Проследяване на резултата ви от фитнес кардио.....	43
Времето.....	44
Проверете времето.....	44
Добавяне или премахване на град.....	44
Рестартиране, Изтриване и Актуализиране.....	46

Рестартиране Charge 3.....	46
Изтриване Charge 3.....	46
Актуализиране Charge 3.....	46
Отстраняване на неизправности.....	48
Липса на сигнал за сърдечен ритъм.....	48
Липса на GPS сигнал.....	48
Неочаквано поведение.....	49
Обща информация и спецификации.....	50
Сензори.....	50
Материали.....	50
Wireless технология.....	50
Обратна връзка Haptic.....	50
Батерия.....	50
Памет.....	51
Екран.....	51
Размер на гривната.....	51
Условия на среда.....	51
Научи повече.....	52
Политика за връщане и гаранция.....	52
Съобщения за регламентиране и безопасност.....	53
USA: Декларация на Федералната комисия по комуникации (FCC).....	53
Canada: Декларация Industry Canada (IC).....	54
Европейски съюз (EU).....	55
Аржентина.....	56
Китай.....	56
Индия.....	57
Индонезия.....	58
Израел.....	58
Япония.....	58
Мексико.....	59
Мароко.....	59
Нигерия.....	59
Оман.....	60

Филипини.....	60
Сърбия.....	60
Южна корейя.....	61
Тайван.....	61
Обединени арабски емирства.....	63
Виетнам.....	63
Декларация за безопасност.....	64

Да започнем

Получете по-задълбочено разбиране за вашето тяло, здраве и напредък с Fitbit Charge 3. Отделете малко време, за да прегледате нашата пълна информация за безопасност на страница fitbit.com/safety.

Какво включва това ръководство

Ще ви обясним как да създадете Fitbit® профил и да се уверите, че вашето устройство за проследяване може да прехвърля данните, които събира в таблото ви за управление. Таблото за управление е мястото, където ще задавате цели, анализирате историческите данни и ще идентифицирате тенденциите, регистрирате храна и вода, няма да изоставяте от приятелите и др. Веднага след като приключите с настройването на Charge 3, сте готови да започнете движението.

След това ще ви обясним как да намерите и използвате функциите, които ви интересуват, и как да коригирате предпочитанията си. За повече информация, съвети и отстраняване на неизправности вижте пълната информация за поддръжка на адрес help.fitbit.com.

Какво има в кутията

Вашата кутия Fitbit Charge 3 включва:



Устройство за проследяване с малка гривна (цветът и материалът могат да варират)



Кабел за зареждане



голяма допълнителна гривна (цветът и материалът варират)

Свалящите се гривни на устройството Charge 3 се предлагат в различни цветове и материали, продавани отделно.

Конфигуриране Fitbit Charge 3

За най-доброто изживяване използвайте приложението Fitbit за телефони iPhone и iPads, телефони с Android или устройства с Windows 10. Ако не притежавате смартфон или таблет, можете да използвате и компютър с Windows 10 с възможност за Bluetooth. Имайте предвид, че е необходим телефон за обаждания, текстови съобщения и уведомления в календара.

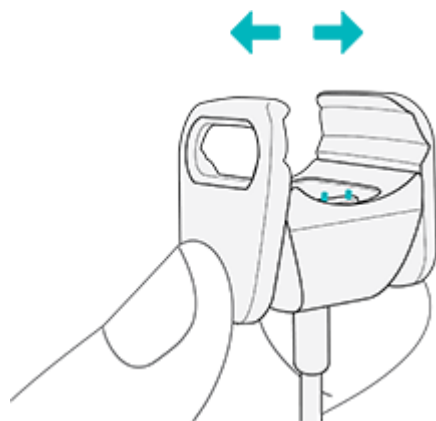
Вашият FitBit профил изисква информация като височина, тегло и пол, за да се изчисли дължината на стъпката ви и да се оцени разстоянието, базовия метаболизъм и изгарянето на калории. Когато конфигурирате профила си, вашите имена и снимки се виждат от всички останали потребители на Fitbit. Имате опцията да споделяте друга информация, но по-голямата част от предоставената от вас информация е поверителна по подразбиране.

Зареждане на устройството ви за проследяване

Напълно зареденото устройство Charge има продължителност на живот на батерията до 7 дни. Животът на батерията и циклите на зареждане варират в зависимост от употребата и от други фактори; реалните резултати могат да варират.

За зареждане на Charge 3:

1. Свържете кабела за зареждане в USB порта на вашия компютър или в UL сертифицирано USB стенно зарядно.
2. Закрепете другия край на кабела за зареждане в порта отзад на устройството за проследяване.
Щифтовете (иглите) на кабела за зареждане трябва да се закрепят безопасно с порта.



3. Уверете се, че бутонът върху устройството ви за проследяване е изравнено с отвора за бутон върху кабеля за зареждане. Ще знаете, че връзката е сигурна, когато забележите пиктограма на батерията върху екрана.



4. Цялостното зареждане продължава приблизително 1-2 часа. Докато устройството за проследяване се зарежда, можете да натиснете бутон, за да проверите нивото на батерията. Едно напълно заредено устройство за проследяване показва пиктограма на пълна батерия с усмивка.



Конфигуриране с помощта на телефона или на таблета

Безплатното приложение Fitbit е съвместимо с повечето устройства iPhone и iPad, телефони Android и устройства Windows 10. Ако не сте сигурни дали приложението Fitbit е съвместимо с вашето устройство, консултирайте се с fitbit.com/devices.

За да започне:

1. Намерете приложението Fitbit в едно от местоположенията по-долу, в зависимост от вашето устройство.
 - ┆ Магазин приложения Apple за iPhone и iPad.
 - ┆ Магазин Google Play за устройства Android
 - ┆ Магазин Microsoft за устройства Windows 10.
2. Инсталирайте приложението.
3. Когато приложението е инсталирано, отворете го и докоснете **Свързване с Fitbit**, за да бъдете насочени с редица въпроси, които ще ви помогнат да си създадете профил.
4. Продължете да следвате инструкциите от екрана, за да свържете Charge 3 с вашия Fitbit профил.

След като приключите конфигурирането, прочетете ръководството, за да разберете повече за новото устройство за проследяване, а после изследвайте приложението Fitbit.

Конфигуриране с помощта на компютър със система Windows 10

Ако нямате смарт телефон, можете да конфигурирате и синхронизирате Charge 3 с компютър с Windows 10, съвместим с Bluetooth и с приложението Fitbit.

За да получите приложението Fitbit за вашия компютър:

1. Кликнете върху бутон Start от PC и отворете магазин Microsoft.
2. Търсете "приложението Fitbit". След като го намерите, кликнете върху **Безплатно**, за да свалите приложението на компютъра.
3. Кликнете върху **профила Microsoft**, за да се свържете с вашия съществуващ Microsoft профил. Ако още нямате профил в Microsoft, следвайте инструкциите


- от екрана, за да си създадете нов профил.
4. Отворете приложението и се свържете с вашия профил или кликнете върху **Свързване с Fitbit**, за да бъдете насочени с редица въпроси, които ще ви помогнат да създадете профил.
 5. Продължете да следвате инструкциите от екрана, за да свържете Charge 3 с вашия Fitbit профил.

След като завършите конфигурирането, прочетете ръководството, за да научите повече за вашето ново устройство за проследяване, а после изследвайте таблото за управление Fitbit.

Синхронизиране на данни с вашия Fitbit профил

Синхронизирайте Charge 3, за да прехвърляте данни в приложението Fitbit, където можете да преглеждате историята на физическите ви упражнения, можете да разглеждате етапите на съня, да регистрирате храни и вода, за участвате в провокации и много други. Препоръчваме ви синхронизиране поне веднъж на ден.

Всеки път, когато отворите приложението Fitbit, Charge 3 се синхронизира автоматично, когато е на близо. Charge 3 се синхронизира също с приложението периодично, с помощта на опции за синхронизиране през целия ден. За да активирате тази функция:

От таблото за управление на приложението Fitbit, докоснете пиктограмата Профил  > икона Charge 3 > **Синхронизиране през целия ден**.

Също така, можете да използвате опцията **Синхронизиране сега** от приложението във всеки един момент.

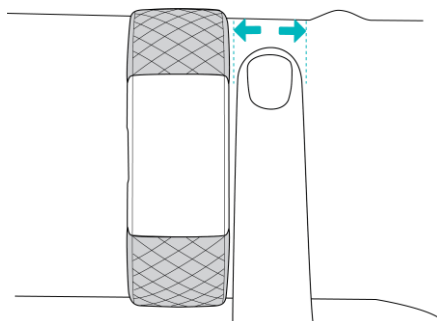
За да научите повече за синхронизиране на устройството ви, консултирайте help.fitbit.com.

Как да носим Charge 3

Поставете Charge 3 около китката на ръката. Ако трябва да приложите различна гривна или ако сте закупили допълнителна гривна, ще намерите инструкции в глава “Смяна на гривната” на стр. 14.

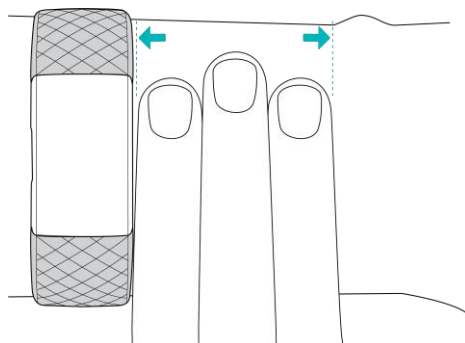
Поставяне за носене през целия ден VS по време на упражненията

Когато не правите упражнения, носете Charge 3 с ширина един пръст под костта на китката.



За оптимизирано проследяване на сърдечния ритъм по време на упражненията, имайте предвид тези съвети:

- Опитайте да носите Charge 3 по-горе на китката на ръката по време на упражнението за по-добро закрепяне и по-прецизно разчитане на сърдечния ритъм. Много упражнения, като карането на колело или вдигането на тежести, изискват често сгъване на китката на ръката, което може да попречи на сърдечния ритъм, ако устройството за проследяване е поставено по-долу на китката на ръката.



- † Уверете се, че устройството за проследяване е в контакт с кожата.
- † Не носете устройството за проследяване много стегнато; стегнатата лента ограничава кръвния поток, възможно засягайки и сигнала на сърдечния ритъм. Въпреки това, устройството за проследяване трябва да бъде леко по-стегнато (достатъчно удобно, но не стегнато) по време на физическите упражнения, отколкото по време на носене през деня.
- † При тренировки с висок интензитет или при други дейности, при които китката на ръката ви се движи енергично и неритмично, движението може да ограничава способността на сензора да предоставя разчитане на сърдечния ритъм. Ако вашето устройство за проследяване не посочва разчитане на сърдечния ритъм, опитайте да релаксирате китката на ръката си и да останете неподвижни за кратко време (приблизително 10 секунди). Трябва да се появи разчитане на сърдечния ритъм.

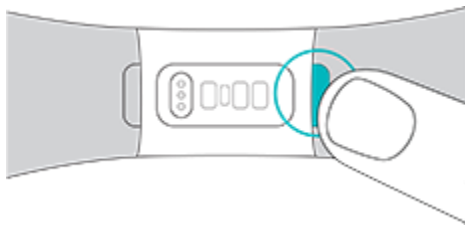
Смяна на гривната

Charge 3 се предлага с малка прикрепена гривна и с допълнителна долна голяма гривна. Както горната гривна, така и долната могат да се сменят с помощни гривни, продавани отделно. За размерите на гривната, консултирайте [‘Размер на гривната’](#) на стр. 51.

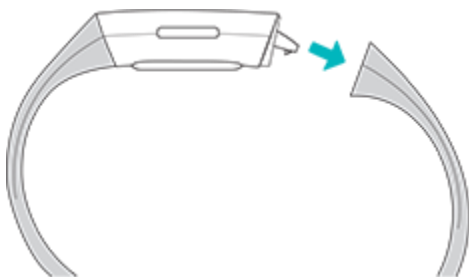
Сваляне на гривната

За да свалите гривната:

1. Завъртете Charge 3 с лице надолу и намерете закопчалката на гривната – има по една на всеки край, на мястото, където гривната се среща с рамката.
2. За да освободите закопчалката, натиснете надолу плоския бутон върху колана.



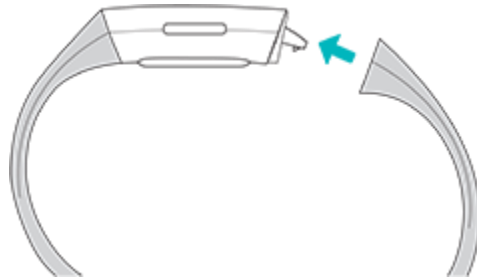
3. Свалете лесно гривната от устройството за проследяване, за да я освободите.



4. Повторете от другата страна.

Прикрепване на нова гривна

За да прикрепите нова гривна, натиснете я в края на устройството за проследяване докато усетите, че се закрепва на позицията.



Ако имате проблеми с прикрепването на гривната или ако се усеща доста широка, раздвижете леко гривната напред и назад, за да се уверите, че е прикрепена за устройството за проследяване.

Основни елементи

Разберете как да сърфирате най-добре, да проверявате нивото на батерията и да се грижите за устройството за проследяване.

Сърфиране в устройството Charge 3

Charge 3 има OLED екран с докосване и един бутон.

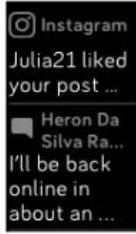
Сърфирайте в Charge 3, като докосвате екрана, плъзгайки странично (от една страна в друга) и нагоре, и надолу или натискайки бутона. За да пестите батерията, екранът Charge 3 се спира когато не се използва.

Основни елементи на сърфиране

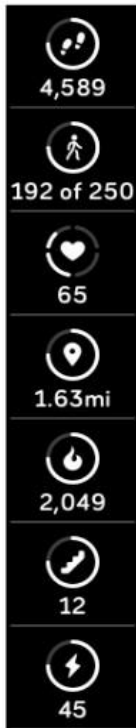
Екранът за включване е часовникът. Върху часовника:

- Приплъзнете надолу, за да видите съобщенията.
- Приплъзнете нагоре, за да видите ежедневните съвети и статистики.
- Приплъзнете наляво, за да превъртате из приложенията в устройството за проследяване.

SWIPE DOWN TO SEE NOTIFICATIONS



SWIPE LEFT TO SEE APPS

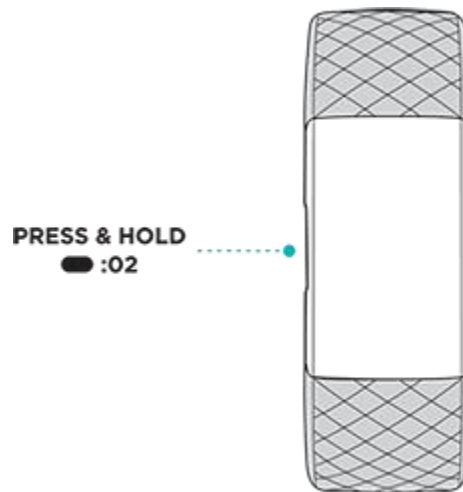


SWIPE UP TO SEE FITBIT TODAY

За да отворите дадено приложение, приплъзнете, за да намерите приложението, после го натиснете.

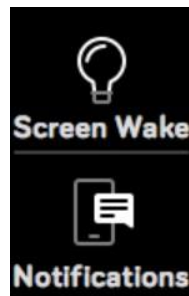
Бързи настройки

Натиснете и дръжте натиснат бутона върху Charge 3 за по-бързо използване на услугата Fitbit Плащане (в устройствата с активирано Fitbit Плащане) и влезте в избраните настройки.



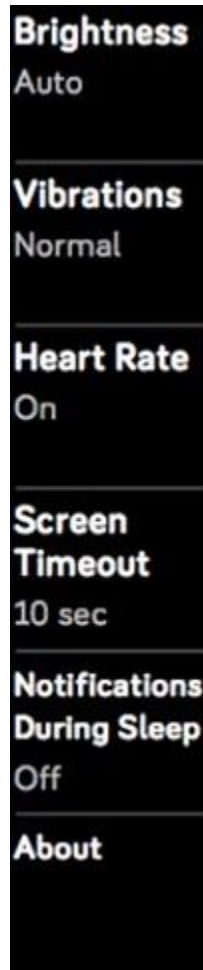
На екрана Бързи настройки:

- Когато функцията Screen Wake ("Събуждане екран") е активирана, завъртете китката си към вас, за да активирате екрана.
- Когато настройка Съобщения е активирана, Charge 3 показва съобщения на телефона ви. За допълнителна информация за управление на съобщенията, консултирайте раздел ["Съобщения"](#) на [стр. 21](#).



Настройване на настройките

Управлявайте основните настройки, включително осветеността, сърдечния ритъм и чувствителността на бутона директно от устройството за проследяване. Отворете приложението Настройки и докоснете дадена настройка, за да я настроите. Приплъзнете нагоре, за да видите пълния списък на настройките.



Проверка на нивото на батерията

Проверявайте нивото на батерията във всеки един момент: от предната част на часовника, приплъзгвайки нагоре. Пиктограмата на нивото на батерията е в горния ляв ъгъл на екрана.

Вашето устройство за проследяване продължава да мониторира дейността ви до изтощаване на батерията.

Грижа за устройството Charge 3

Важно е да почиствате и да подсушавате редовно вашето устройство Charge 3. За инструкции и повече информация, консултирайте fitbit.com/productcare.

Съобщения

Charge 3 може да показва съобщения за обаждания, текстови съобщения, календар и съобщения на приложенията от телефона, за да ви държи в течение. Запомнете, че телефонът и устройството за проследяване трябва да са на по-малко от 30 фута един от друг, за да получавате съобщения.

Конфигуриране на съобщенията

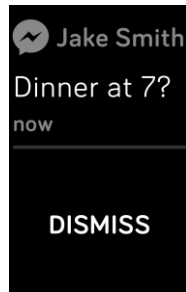
Проверете дали функцията Bluetooth на телефона е включена, телефонът ви може да получава съобщения (често в Настройки > Съобщения). После следвайте стъпките по-долу, за да конфигурирате съобщенията:

1. С устройството за проследяване наблизо, от борт таблото на приложението Fitbit, докоснете пиктограмата Профил () > икона Charge 3.
2. Натиснете **Съобщения**. Когато ви бъде поискано да свържите Charge 3, следвайте инструкциите от екрана. След като сте свързали вашето устройство за проследяване, съобщения "Charge 3" ще се покаже в списъка на устройствата Bluetooth свързани към телефона ви. Запомнете, че съобщенията за повиквания, текстови съобщения и календар са активирани автоматично.
3. За да активирате съобщенията от приложенията, инсталирани в телефона, включително и Fitbit, и WhatsApp, докоснете **Съобщения на приложението**, и активирайте специфичните съобщения, които искате да виждате.
4. Натиснете **Съобщения > Charge 3** в горния ляв ъгъл, за да се върнете в Настройки на устройството. Синхронизирайте вашето устройство за проследяване, за да запазите промените.

За подробни инструкции за конфигуриране на съобщенията, консултирайте help.fitbit.com.

Визуализиране на получените съобщения

Когато телефонът ви и Charge 3 са в обсега на покритие, едно съобщение определя вибрацията на устройството за проследяване. Ако не четете съобщението при получаване, можете да го проверите по-късно, приплъзгвайки надолу по екрана на часовника.



Управление на съобщенията

Charge 3 съхранява до 10 съобщения, след което най-старите се заменят с новите. Съобщенията се изтриват автоматично след 24 часа.

За управление на съобщенията:

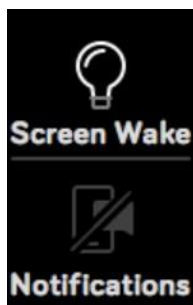
- ▮ От часовника, приплъзнете надолу, за да видите съобщенията и натиснете всяко съобщение, за да го разширите.
- ▮ За да изтриете дадено съобщение, натиснете, за да го разширите. После приплъзнете надолу и докоснете опция Изтрий.
- ▮ За да изтриете едновременно всички съобщения, приплъзнете в горната част на съобщенията и натиснете опция Изтрий всичко.

Спиране на съобщенията


Можете да деактивирате всички съобщения в Charge 3 или да деактивирате някои съобщения, като използвате приложението Fitbit.

За да деактивирате всички съобщения:

1. Натиснете и дръжте натиснат бутона върху вашето устройство за проследяване, за да достигнете до екрана с бързи настройки.
2. Натиснете **Съобщения**, за да ги деактивирате.



За да деактивирате някои съобщения:

1. С устройството за проследяване наблизо, от таблото за управление на приложението Fitbit, докоснете пиктограмата Профил () > икона Charge 3 > **Съобщения**.
2. Деактивирайте съобщенията, които не искате повече да получавате на устройството за проследяване.
3. Натиснете **Съобщения > Charge 3** от горния ляв ъгъл, за да се върнете в настройките на устройството. Синхронизирайте устройството ви за проследяване, за да запазите промените.

Запомнете, че ако използвате настройка **Не безпокойте** от вашия телефон, съобщенията са деактивирани докогато деактивирате тази настройка.

Режим време

Една тиха аларма използва вибрации, за да ви събуди леко или за да ви предупреди в посочения момент. Конфигурирайте до 8 аларми, които се появяват веднъж или в няколко дена от седмицата. Също така, можете да измервате събития с помощта на хронометъра или да настроите обратно броене.

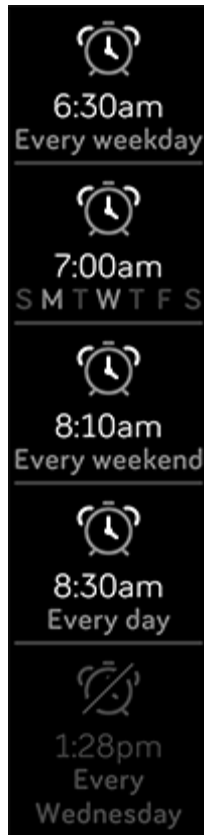
За повече информация за настройката и управлението на алармата, консултирайте help.fitbit.com.

Активиране или деактивиране на аларма

След като сте настроили една аларма, можете да я деактивирате или активирате повторно директно от Charge 3, без да отваряте приложението Fitbit. В приложението Fitbit можете само да настройвате алармите.

За да активирате или деактивирате аларми:

1. От екрана с часовник, приплъзнете докато намерите приложението Аларми.
2. Превъртете докато намерите алармата, която искате да активирате или деактивирате.
3. Докоснете, за да активирате или деактивирате аларма.



Анулиране или отлагане на аларма

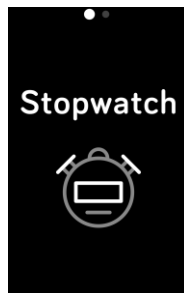
Когато се включи тиха аларма, устройството за проследяване мига и вибрира. За да анулирате алармата, натиснете бутона. За да отложите алармата за 9 минути, натиснете пиктограмата ZZZ. Можете да отлагате алармата колкото пъти поискате. Charge 3 влиза автоматично в режим отлагане, ако игнорирате алармата за повече от 1 минута.



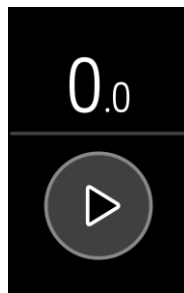
Измерване на събития с помощта на хронометъра

За да използвате хронометъра:

1. В Charge 3, отворете приложението Хронометри.
2. Ако сте използвали преди това хронометъра за обратно броене, приплъзнете надясно, за да изберете функцията хронометър.



3. Докоснете пиктограмата за възпроизвеждане, за да включите хронометъра.



4. Натиснете пиктограмата пауза, за да спрете хронометъра.
5. Приплъзнете нагоре и натиснете пиктограмата за нулиране, за да нулирате хронометъра или натиснете бутона, за да излезете.



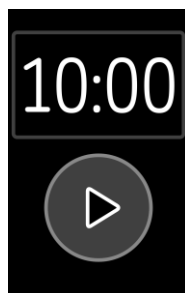
Конфигуриране на хронометър за обратно броене

За да използвате хронометъра за обратно броене:

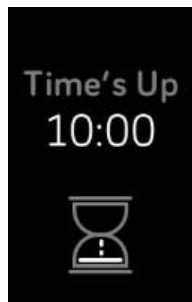
1. В Charge 3, отворете приложението Хронометри.
2. Ако сте използвали хронометъра преди това, приплъзнете наляво, за да изберете функцията обратно броене.



3. Натиснете пиктограмата хронометър.
4. Докоснете числата и превъртете, за да настроите хронометъра.
5. Натиснете бутона, за да се върнете на екрана обратно броене.



6. Докоснете пиктограмата за възпроизвеждане, за да включите хронометъра. Charge 3 мига и вибрира когато определеното време е свършило.
7. Натиснете бутона, за да спрете предупреждението.



Заповече информация за това, как да използвате хронометъра, консултирайте help.fitbit.com.

Дейност и сън

Charge 3 проследява непрекъснато разнообразие от статистики или колкото пъти го носите. Информацията се предава в приложението Fitbit всеки път, когато синхронизирате устройството за проследяване.

Визуализиране на вашите статистики.

От лицевата страна на часовника, приплъзнете нагоре до Fitbit Днес, за да видите ежедневните препоръки и статистики, включително и:

- Основни статистики: извървяни стъпки днес, изгорени калории, обхванато разстояние, изкачени етажи и активни минути
- Часова дейност: стъпките, извървяни в този час и броят часове, в които сте изпълнили часовата цел на дейност
- Сърдечен ритъм: актуална сърдечна честота и интервал на сърдечен ритъм
- Проследяване на sǎnǎtǎġii feminine: информация за текущото състояние на менструалния цикъл (ако не използвате функцията женско здраве в приложението Fitbit, тази икона няма да се появи)

Ще намерите пълната си история и друга информация, уловена автоматично от вашето устройство за проследяване, като етапи на сън, в приложението Fitbit.

Всички статистики Charge 3 с изключение на съня, се нулират в полунощ, за да започне нов ден.

Проследяване на ежедневна цел на дейност

Charge 3 проследява напредъка ви към дадена ежедневна цел на дейност по избор. Когато докоснете целта, устройството за проследяване вибрира и показва даден празник.

Избор на цел

По подразбиране целта ви е 10 000 стъпки на ден, но може да сте

променили тази цел по време на конфигурирането. Можете да променят целта за изминато разстояние, изгорени калории или активни минути и да избирате подходяща стойност.

Например, може да искате да запазите стъпките като цел, но да промените целта от 10.000 на 20.000 стъпки.

За инструкции относно промяна на целта, консултирайте help.fitbit.com.

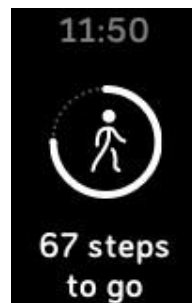
Визуализиране на напредъка на целта

За информация за начина, по който можете да видите подробния напредък към постигане на целта ви, консултирайте "Визуализиране на вашите статистики" на преходната страница.

Проследяване на часова дейност

Charge 3 ви помага да останете активни през целия ден, проследявайки ви когато сте спрели и напомняйки ви да се движите.

Напомнянията ви подканват да правите поне 250 стъпки на час. Ще почувствате вибрация и ще видите напомняне на екрана 10 минути преди изтичането на часа, ако не сте извървели 250 стъпки. Когато докоснете целта на 250-те стъпки, след получаване на напомнянето, ще почувствате втора вибрация и ще видите поздравително съобщение.



За повече информация за часовата дейност, включително и начина на персонализиране на часовете за получаване на напомняния, консултирайте help.fitbit.com.

Проследяване на съня

Носете Charge 3 в леглото, за да проследявате автоматично времето на сън и етапите на съня. За да видите статистиките за съня, синхронизирайте вашето устройство за проследяване когато се събудите и проверете приложението, за да видите статистиките.

За повече информация за проследяване на съня, консултирайте help.fitbit.com.

Конфигуриране на цел на сън

По подразбиране, имате цел на сън от 8 часа на нощ. Можете да персонализирате тази цел, за да отговаря на нуждите ви.

За повече информация за вашата цел на сън, включително и за промяната ѝ, консултирайте help.fitbit.com.

Конфигуриране на напомняне за часа на лягане

Приложението Fitbit може да ви препоръча времена за лягане и часове за събуждане постоянно, за да ви помогне да подобрите консистенцията на цикъла на съня ви. Можете да изберете да бъдете уведомявани всяка вечер когато е време да започнете да се приготвяте за сън.

За повече информация за начина на настройване на напомнянията за лягане, консултирайте help.fitbit.com.

Намерете информация относно навиците ви на сън

Charge 3 проследява няколко индикатора на сън, включително и часа на лягане, времето на сън и времето, прекарано във всеки етап от съня. Проследете съня си с Charge 3 и проверете приложението Fitbit, за да разберете как се сравняват вашия сън спрямо на хора от същия пол и възраст.

За повече информация за етапите на сън, консултирайте help.fitbit.com.

Наблюдавайте сърдечния си ритъм

Charge 3 проследява сърдечния ви ритъм през целия ден с помощта на технологията PurePulse. Приплъзнете нагоре по екрана на часовника, за да видите сърдечната честота и интервала на сърдечния ритъм в реално време. За повече информация за статистиките, налични във вашето устройство за проследяване, консултирайте "[Визуализиране на статистиките](#)" на стр. 29.

По време на тренировка, Charge 3 ви показва интервала на сърдечния ритъм, за да ви помогне да контролирате интензитета на тренировка, избран от вас.

За повече информация за интервалите на сърдечна честота в Charge 3, консултирайте ["Проверете сърдечната честота"](#) на стр. 41.

Настройване на настройките за сърдечен ритъм

Настройването на сърдечния ритъм в Charge 3 има две опции:

- ▮ Off / Изключено—Функцията за проследяване на сърдечния ритъм е изключена *опри*а.
- ▮ On / Включено — Функцията за проследяване а на сърдечния ритъм е включена когато устройството е върху китката на ръката ви.

За да настроите настройката на сърдечния ритъм в Charge 3, докоснете приложението **Настройки > Сърдечен ритъм**. За повече информация за настройването на устройството за проследяване на сърдечния ритъм, консултирайте help.fitbit.com.

Практикуване на насочено дишане

Приложението Релаксиране на устройството Charge 3 предлага персонализирани сесии на насочено дишане, за да ви помогне да намерите моменти на спокойствие през деня. Можете да избирате между 2-минутни и 5-минутни сесии.

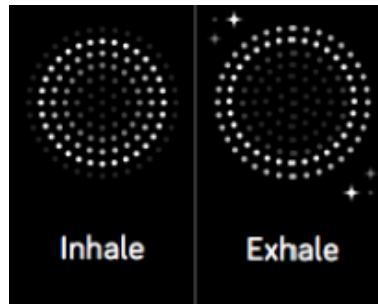
За да започнете една сесия:

1. В устройството Charge 3, отворете приложението Релаксиране.

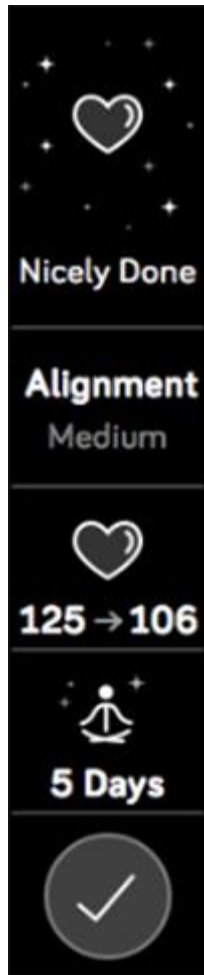


2. 2-минутната сесия е първата опция. Приплъзнете наляво, за да изберете 5-минутната сесия.

3. Натиснете символа за възпроизвеждане, за да започне сесията и следвайте инструкциите от екрана.



След упражнението, ще видите резюме, което ви показва приравняването ви (колко добре сте следвали съвета за дишане), сърдечния ритъм в началото на сесията и броя дни, в които сте реализирали сесия на насочено дишане през тази седмица.



Всички съобщения са деактивират автоматично по време на сесията. Ако настроите аларма, Charge 3 ще вибрира в посочения момент.

За повече информация за сесиите на насочено дишане, включително и за ползите от практикуването на дълбоко дишане, и информация относно безопасността, консултирайте help.fitbit.com.

Фитнес и упражнения

Проследете дейността посредством приложението Упражнения и определете целите на тренировката въз основа на разстоянието, на времето или на калориите. Синхронизирайте Charge 3 с приложението Fitbit, а после споделете дейността с приятелите и семейството, за да ви помогнат да не се отклонявате от целта, за да сравнявате общото си фитнес ниво с това на хора на същата възраст като вашата и много други.

Автоматично проследяване на тренировките

Charge 3 разпознава и регистрира автоматично дейности с интензивно движение от поне 15 минути - включително и бягане, тренировки с интервали, плуване и йога – посредством характеристиката SmartTrack. Синхронизирайте устройството си, за да видите основните статистики за вашата дейност в историята на упражненията.

За повече информация за дейността на проследяване, консултирайте help.fitbit.com.

Проследяване и анализ на упражненията с помощта на приложението Упражнения

Следете специфични упражнения – като бягане, каране на колело, плуване или упражненията с тежести - с помощта на приложението Упражнения от Charge 3, за да видите статистики в реално време, включително и данни относно сърдечния ритъм, изгорените калории и изтеклото време, и следтренировъчно резюме върху китката на ръката ви. За пълни статистики за тренировки и информация за трасето и ритъма, ако сте използвали GPS-а, консултирайте историята на упражненията в приложението Fitbit.

Забележка: характеристиката свързано GPS от устройството Charge 3 функционира с GPS сензорите от вашия телефон, намиращ се наблизо.

GPS изисквания

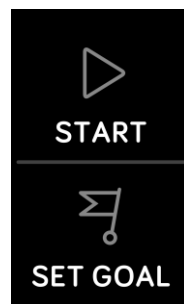
Свързаният GPS е наличен за всички телефони, съвместими с GPS сензори. За повече информация за конфигуриране на свързания GPS, консултирайте help.fitbit.com.

1. За да използвате свързания GPS, активирайте функциите Bluetooth и GPS от вашия телефон.
2. Уверете се, че приложението Fitbit има позволенията да използва GPS услугите или за локализиране.
3. Проверете дали свързаният GPS е активиран за упражнения.
 - a. Отворете приложението Упражнения и приплъзнете наляво, за да намерите упражнението, които искате да проследите.
 - b. Приплъзнете нагоре и се уверете, че функцията **Използвайте GPS-а на телефона** е активирана.
4. Телефонът ви трябва да е с вас докато тренирате.

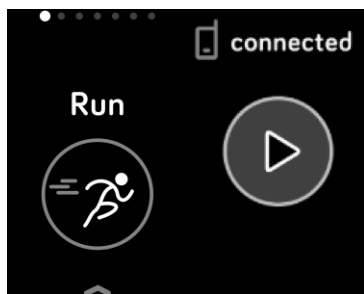
Проследяване на упражнение

За да проследите дадено упражнение:

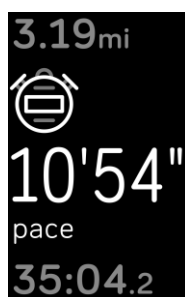
1. В устройството ви за проследяване, отворете приложението Упражнения.
2. Приплъзнете наляво, за да намерите дадено упражнение.
3. Натиснете върху упражнението, за да го изберете.
4. Натиснете **Start**, за да започне упражнението или докоснете **Настройка на цел**, за да изберете цел на време, разстояние или калории, в зависимост от дейността.



Забележка: ако упражнението използва GPS, ще видите пиктограма телефон в горната лява част, доколкото устройството ви за проследяване се свързва към GPS сензорите на телефона. Когато екранът показва съобщението "свързано", а Charge 3 вибрира, GPS-ът е свързан.



5. Докоснете пиктограмата за възпроизвеждане, за да започне проследяване на упражнението. Charge 3 показва няколко статистики в реално време, включително и сърдечния ритъм, изгорените калории и изминатото време. Докоснете средните статистики, за да видите допълнителните статистики.




6. Когато сте завършили тренировката или искате да направите почивка, натиснете бутона.
7. Натиснете отново бутона и натиснете **Свършване**, за да завършите тренировката.
8. Приплъзнете нагоре, за да видите резюмето на тренировката.
9. Натиснете икона "видяно", за да затворите обзорния екран.

Персонализиране на настройките за упражнения

Персонализирайте настройките за различни упражнения. Например, можете да активирате или деактивирате функцията свързан GPS, можете да проследявате бягането автоматично, без да отваряте приложението Упражнения (известно и под името улавяне на бягане) и можете да прекъснете автоматично дадена дейност, когато спрете да се движите (известно под името автоматична пауза). За да проследите бягането с помощта на GPS-а, телефонът трябва да е наблизо.

За да персонализирате дадена настройка на упражнение:

1. От таблото за управление на приложението Fitbit, докоснете

пиктограмата Профил ) > икона Charge 3 > **Бързи заявки за упражнения.**

2. Натиснете върху упражнението, което искате да персонализирате.
3. Изберете настройките, които искате да персонализирате, като свързан GPS и Предложения.
4. Синхронизирайте, за да видите персонализираните настройки в устройството Charge 3.

Проверете обобщението на тренировката ви.

След като сте приключили дадена тренировка, Charge 3 показва резюме на статистиките ви.

Nice Work!



1h 24m



1,750m



2'36"/
100m



134 bpm



161 bpm
max



647 cals



2,371

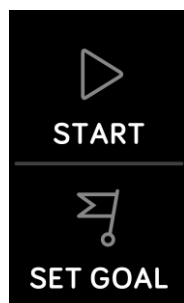


Синхронизирайте вашето устройство за проследяване с приложението Fitbit, за да запазите тренировката в историята на упражненията. Там, можете да намерите допълнителни статистики и можете да видите трасето, и надморската височина, на която сте се изкачили, ако използвате свързан GPS.

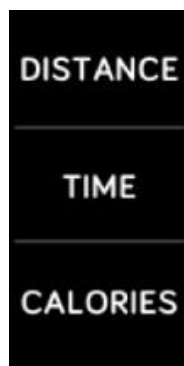
Конфигуриране на цел на упражнения

Определете цел на време, разстояние или калории, в зависимост от вида упражнение. За да настроите цел на упражнение:

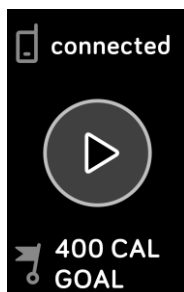
1. След като сте избрали дадено упражнение, докоснете Настройка цел.



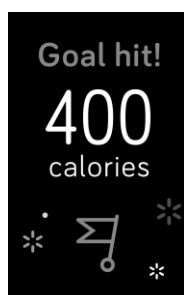
2. Приплъзнете нагоре, за да изберете целта на вашето упражнение, като разстояние, време или калории.



3. След като сте определили целта, докоснете пиктограмата за възпроизвеждане, за да започне упражнението.



4. Charge 3 вибрира леко и екранът мига когато докоснете целта.




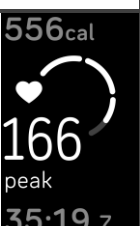


Проверка на сърдечния ви ритъм

Интервалите на сърдечния ви ритъм ви помагат да докоснете желания интензитет на тренировката. Charge 3 показва вашия текущ сърдечен интервал и напредъка към максималната ви сърдечна честота освен показването на сърдечния ритъм. В приложението Fitbit, можете да видите времето прекарано в интервали в определен ден или по време на определено упражнени. Три интервала, основани на препоръките на Американската сърдечна асоциация са налични по подразбиране или можете да създадете персонализиран интервал, ако имате определена сърдечна честота, която визирате.

Предварително установени интервали на сърдечен ритъм

Интервалите на сърдечен ритъм по подразбиране са изчислени с помощта на изчислената сърдечна честота. Fitbit изчислява максималната сърдечна честота с общата формула от 220 минус вашата възраст.

Икона	Зона	Изчисление	Описание
	Извън зоната	Под 50% от вашия максимален сърдечен ритъм	Вашият сърдечен ритъм може да бъде висок, но не е достатъчно, за да се смята за упражнение.
	Изгаряне на мазнини	Между 50% и 69% от вашия максимален сърдечен ритъм	Това е зона на упражнения с нисък до среден интензитет. Тази зона може да бъде добро място за намало за начинаещи. Нарича се интервал на изгаряне на мазнини, защото се изгаря по-висок процент мазнини, но общият дял на изгаряне на калории е по-малък.
	Кардио	Между 70% и 84% от вашия максимален сърдечен ритъм	Това е зона на упражнения със среден-висок интензитет. В този интервал се изразходват, но не се насилват. За повечето хора това е визираната зона за упражнения.
	Връх	Над 85% от вашия максимален сърдечен ритъм	Това е зона на упражнения с висок интензитет. Тази зона е за кратки интензивни сесии, които подобряват успеваемостта и скоростта.

Персонализирани интервали на сърдечен ритъм

Вместо да използвате стандартните диапазони на сърдечния ритъм, можете да настроите персонализиран диапазон или персонализиран максимален сърдечен ритъм, ако имате предвид конкретна цел. Например, елитните спортисти може да имат цел, която се различава от препоръките на American Heart Association за обикновени хора. Когато сте във вашата персонализираната зона, ще видите пълно сърце в устройство за проследяване. Когато не сте в зоната, ще видите контур на сърцето.

За повече подробности за проследяване на сърдечния ритъм, включително и връзки към релевантна информация на Американската асоциация за сърдечен ритъм, консултирайте help.fitbit.com.

Споделяне на дейността ви

След като приключите дадена тренировка, синхронизирайте устройство ви за проследяване с приложението Fitbit, за да споделите статистиките си с приятелите и семейството.

За повече информация за това, как да споделите дейността, консултирайте help.fitbit.com.

Проследяване на вашия фитнес кардио резултат

Следете общата ви сърдечно-съдова способност с Charge 3. От таблото за управление на Fitbit докоснете иконата за сърдечен ритъм и след това плъзнете наляво, за да видите резултата от сърдечния ритъм (известен също като VO2 Max) и нивото на сърдечния фитнес, които сравняват вашите статистически данни с тези на хора на същата възраст и пол.

За повече информация за фитнес кардио, включително и съвети за подобряване на резултата, консултирайте help.fitbit.com.

Времето

Приложението Метео в устройството Charge 3 показва времето във вашето населено място, както и в две допълнителни местоположения по ваш избор.

Проверете времето

За да проверите актуалното време, отворете приложението Метео от вашето устройство за проследяване. По подразбиране, приложението Метео показва текущото ви местоположение. Приплъзнете наляво, за да видите времето в допълнителните местоположения, които сте добавили.

Ако времето за вашето текущо местоположение не се появява, проверете дали сте активирали услугите за локализиране за приложението Fitbit. Ако промените местоположенията, синхронизирайте вашето устройство за проследяване, за да виждате новото местоположение в приложението Метео.



Добавяне или премахване на град

За да добавите или премахнете даден град:

1. Отворете приложението Fitbit и докоснете пиктограмата Профил  > икона Charge 3.
2. Натиснете **Приложения**.
3. Докоснете пиктограмата зъбчато колело  до **Време**. Възможно е да бъде необходимо да разтеглите надолу, за да намерите приложението.
4. Натиснете **Добави град**, за да добавите до 2 допълнителни местоположения или натиснете **Редактиране** > пиктограмата X, за да изтриете дадено местоположение. Запомнете, че не можете да изтривате вашето текущо местоположение.
5. Синхронизирайте вашето устройство за проследяване с приложението Fitbit, за да видите актуализирания списък на местоположенията от вашето устройство за проследяване.

За повече информация за конфигуриране на приложението Метео, консултирайте help.fitbit.com.

Рестартиране, изтриване и актуализиране

Рестартирайте Charge 3, за да преинициализирате вашето устройство, за да разрешите основните проблеми. Изтрийте устройството, ако искате да предоставите Charge 3 на друго лице.

Рестартиране Charge 3

Дръжте натиснат бутона върху устройството за проследяване за 8 секунди. Когато видите логото Fitbit, а устройството за проследяване вибрира, устройството за проследяване е рестартирано.

Рестартирането на устройството за проследяване реинициализира устройството, но не изтрива никакви данни.

Изтриване на устройството Charge 3

Фабричното рестартиране изтрива всички приложения и лични данни от устройството Charge 3. Ако искате да предоставите Charge 3 на друго лице или искате да го върнете, с цел рамбурсиране, първо рестартирайте фабрично:

От Charge 3, отворете приложението **Настройки > За > Изтриване данни потребител потребителя.**

Актуализиране на Charge 3

Предлагаме безплатни подобрения на характеристиките и подобрения на продуктите посредством актуализации на фърмуера. Препоръчваме ви да актуализирате устройството Charge 3.

Когато е налично актуализиране, ще видите съобщение в приложението Fitbit, което ви препоръчва актуализиране. Когато започне актуализирането, в Charge 3 и в приложението Fitbit се появява лента с напредъка докато актуализирането бъде завършено. За най-добри резултати, се уверете, че устройството за проследяване е заредено и може да се свърже към вашата Wi-Fi мрежа.

Дръжте устройството за проследяване и телефона близо един до друг по време на

процеса на актуализиране.

Забележка: Актуализирането на устройството Charge 3 продължава няколко минути и може да бъде изтощаващо за батерията. Препоръчваме ви да свържете устройството за проследяване към зарядно преди да започнете актуализиране.

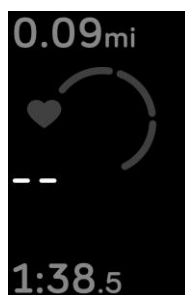
Ако срещнете проблеми при актуализиране на устройството за проследяване, консултирайте help.fitbit.com.

Отстраняване на неизправности

Ако устройството за проследяване не работи правилно, консултирайте насоките за отстраняване на неизправности по-долу. Влезте в help.fitbit.com за повече информация.

Липса на сигнала за сърдечен ритъм

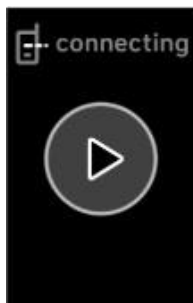
Charge 3 проследява непрекъснато вашия сърдечен ритъм докато тренирате и през деня. Случайно, сензорът за сърдечна честота от вашето устройство за проследяване може да срещне затруднения при намирането на добър сигнал. Когато това се случи, ще видите непрекъснати линии на мястото, на което се появява обичайно текущият сърдечен ритъм.



Ако не получавате сигнал за сърдечен ритъм, първо се уверете, че носите правилно устройството за проследяване, като го преместите нагоре или надолу по китката си или чрез затягане или разхлабване на гривната. Charge 3 трябва да бъде в контакт с кожата ви. След като държите ръката си в покой и изправена за кратък период от време, трябва отново да видите сърдечния ритъм.

Липса на GPS сигнал

Факторите на средата, включително високи сгради, гъсти гори, стръмни хълмове и дори плътно покритие на облаците, могат да повлияят на способността на вашия телефон да се свързва с GPS сателити. Ако телефонът ви търси GPS сигнал по време на упражнение, ще видите съобщението "свързване" в горната част на екрана.



За оптимални резултати, изчакайте телефонът да намери сигнал преди да започнете тренировката.

Неочаквано поведение

Ако се сблъскате с някои от следните проблеми, той може да бъде разрешен посредством рестартиране на вашето устройство за проследяване:

- ▮ Не се синхронизира въпреки успешната конфигурация
- ▮ Не отговаря на допири въпреки, че е заредено
- ▮ Не проследява стъпките ви или други данни

За инструкции за рестартиране на вашето устройство за проследяване, консултирайте "[Рестартиране на Charge 3](#)" на стр. 46. За допълнителни решения за отстраняване на проблеми или за връзка с помощ за клиенти, консултирайте help.fitbit.com.

Когато видите логото Fitbit, а устройството за проследяване вибрира, това означава, че устройството за проследяване е включено отново.

След като включите отново устройството за проследяване, можете да го изключите от кабела за зареждане и можете да го използвате. За допълнителни решения за отстраняване на проблеми или за да се свържете с помощ за клиенти, консултирайте help.fitbit.com.

Обща информация и спецификации

Сензори

Fitbit Charge 3 съдържа следните сензори и мотори:

Материали

Корпусът и катарамата на устройството Charge 3 са изработени от анодизиран алуминий. Щом анодизираният алуминий може да съдържа следи от никел, които могат да причинят алергична реакция на лице с чувствителност към никел, количеството никел във всички продукти на Fitbit отговаря на строгите директиви на ЕС за никел.

Класическата гривна Fitbit Charge 3 е изработена от гъвкав, издръжлив еластомерен материал, подобен на този, използван за много спортни часовници.

Wireless технология

Charge 3 съдържа радио приемно-предавателно устройство Bluetooth 4.0.

Обратна информация Haptic

Charge 3 съдържа мотор за вибрации за аларми, цели, съобщения, приложения и напомняния.

Батерия

Charge 3 съдържа една акумулаторна литиево-полимерна батерия.

Памет

Charge 3 съхранява статистиките и личните ви данни за 7 дни между часовете, когато синхронизирате вашето устройство за проследяване.

Съхраняваните данни се състоят от статистики от целия ден (включително стъпки, разстояние, изгорени калории, активни минути, сърдечен ритъм и фиксирани часове в сравнение с активните часове), както и етапи на сън, SmartTrack дейност и данни за упражнения.

Препоръчваме ви да синхронизирате проследяващото устройство поне веднъж на ден.

Екран

Charge 3 има OLED екран с докосване.

Размер на гривната

Размерите на гривните са представени по-долу. Запомнете, че гривните аксесоар се продават отделно и могат да варират леко.

Малка гривна	Подходяща за китка с размер между 5.5 - 7.1 inci (140 - 180 мм) в обиколка
Голяма гривна	Подходяща за китка с размер между 7.1 - 8.7 инча (180 - 220 мм) в обиколка

Условия на средата

Работна температура	между 14° - 113° F (между -10° - 45° C)
Температура на нефункциониране	Между -4° - 14° F (между -20° - -10° C) Между 113° - 140°F (между 45° - 60° C)
Максимална работна надморска височина	30,000 фута (9,144 м)

Научете повече

За да научите повече за устройството за проследяване и за таблото за управление, влезте в help.fitbit.com.

Политика за връщане и безопасност

Можете да намерите информация относно гаранцията и политиката за връщане на [fitbit.com](https://fitbit.com/legal/returns-and-warranty) на адрес fitbit.com/legal/returns-and-warranty.

Съобщения за регламентиране и безопасност

Наименование модел: FB409 si FB410

Съдържанието за регламентиране за избрани региони може да бъде, също, разгледано от устройството. За да разгледате съдържанието:

Настройки > За > Информация за регламентиране

САЩ: Декларация на Федералната комисия за комуникации (FCC)

Модел FB410:

FCC ID: XRA

Модел FB409

FCC ID: XRAFB409

Забележка за потребителя: FCC ID-то може да бъде, също, разгледано от устройството. Инструкции за визуализиране на съдържанието от менюто:

Настройки > За > Информация за регламентиране

Това устройство спазва раздел 15 от Правилата на FCC.

Функционирането е предмет на следните две условия:

1. Това устройство не може да причинява вредни смущения и
2. Това устройство трябва да приема всякакви смущения, включително и смущения, които могат да предизвикат нежелано функциониране на устройството.

Предупреждение на FCC

Промените или измененията, които не са одобрени изрично от страната, отговорна за съответствието, може да анулира правото на потребителя да използва оборудването.

Забележка: Това оборудване е тествано и е установено, че отговаря на ограниченията за цифрово устройство от клас В, съгласно раздел 15 от Правилата на FCC. Тези ограничения са предназначени да осигурят разумна защита срещу вредни смущения в жилищните инсталации. Това устройство генерира, използва и може да излъчва радиочестотна енергия и, ако не е инсталирано и използвано в съответствие с инструкциите, може да причини вредни смущения в радиокомуникациите. Въпреки това, няма гаранция, че няма да има смущения в дадена инсталация. Ако това устройство причинява вредни смущения в радиото или телевизионното приемане, които могат да се определят, като се изключи и включи оборудването, потребителят се насърчава да се опита да коригира смущенията чрез една или повече от следните мерки:

- ▮ Преориентиране или преместване на приемната антена.
- ▮ Увеличаване на разстоянието между устройството и приемника.
- ▮ Свързване на устройството в контакт от верига, различна от тази, към която е свързан приемника.
- ▮ Консултиране с доставчика или с опитен радио / TV техник за помощ.

Това устройство отговаря на изискванията на FCC и IC за излагане на радио честоти в обществени или неконтролирани среди.

Канада: Декларация Industry Canada (IC)

Модел FB410:

IC: 8542A-FB410

Модел FB409:

IC: 8542A-FB409

Забележка за потребителя: IC ID-то може да бъде, също, разгледано от вашето устройство. Инструкции за визуализиране на съдържанието от менюто:

Настройки > За > Информация за регламентиране

Това устройство отговаря на изискванията на FCC и IC за излагане на радио честоти в обществени или неконтролирани среди.

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

Забележка IC за потребителя на английски / френски език в съответствие с текущото издание RSS GEN: Това устройство отговаря на стандартите на лиценз Industry Canada, бидейки освободено от стандартите RSS.

Функционирането е предмет на следните две условия:

1. Това устройство не може да причинява вредни смущения и
2. Това устройство трябва да приема всякакви смущения, включително и смущения, които могат да предизвикат нежелано функциониране на устройството.

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

Европейски съюз (ЕС)

Опростена декларация за съответствие UE

Следователно, Fitbit, Inc. заявява, че видът радио устройство модел FB409 е в съответствие с Директива 2014/53 / ЕС. Пълният текст на декларацията за съответствие на ЕС е достъпен на следния интернет адрес: www.fitbit.com/safety

Vereinfachte EU-Konformitätserklärung

Fitbit, Inc. erklärt hiermit, dass die Funkgerätypen Modell FB409 die Richtlinie 2014/53/EU erfüllen. Der vollständige Wortlaut der EU-Konformitätserklärungen kann unter folgender Internetadresse abgerufen werden: www.fitbit.com/safety

Declaración UE de Conformidad simplificada

Por la presente, Fitbit, Inc. declara que el tipo de dispositivo de radio Modelo FB409 cumple con la Directiva 2014/53/UE. El texto completo de la declaración de

conformidad de la UE está disponible en la siguiente dirección de Internet:
www.fitbit.com/safety

Déclaration UE de conformité simplifiée

Fitbit, Inc. déclare par la présente que les modèles d'appareils radio FB409 sont conformes à la Directive 2014/53/UE. Les déclarations UE de conformité sont disponibles dans leur intégralité sur le site suivant :
www.fitbit.com/safety

Dichiarazione di conformità UE semplificata

Fitbit, Inc. dichiara che il tipo di apparecchiatura radio Modello FB409 è conforme alla Direttiva 2014/53/UE. Il testo completo della dichiarazione di conformità UE è disponibile al seguente indirizzo Internet: www.fitbit.com/safety



Аржентина

Модел FB409:



C-21863

Модел FB410:



C-21864

Китай

СМІІТ ID: 2018DJ3954

Китай RoHS

部件名称 Име част Модел FB409	有毒和危险品 Токсични и опасни вещества или елементи					
	铅 (Pb)	水银 (Hg)	镉 (Cd)	六价铬 (Cr(VI))	多溴化苯 (PBB)	多溴化二苯 醚 (PBDE)
表带和表扣 (каишка и и катарама)	○	○	○	○	○	○
(Electronics)	--	○	○	○	○	○
(Battery)	○	○	○	○	○	○
充电线 (кабел за зареждане)	○	○	○	○	○	○

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(посочва, че съдържанието на токсичното и опасно вещество във всички хомогенни материали на частта е под границата на концентрация, описана в GB / Т 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 (посочва, че съдържанието на токсичното и опасно вещество във всички хомогенни материали на частта е под границата на концентрация, описана в GB / Т 26572).



Индия

Наименование модел FB409

Съдържанието за регламентиране за избрани райони може да бъде също разгледано от устройство. За да разгледате съдържанието:

Настройки > За > Информация за регламентиране

Индонезия

Наименование модел FB409

56621/SDPPI/2018 3788

Израел

Модел FB409

התאמה אישית 51-64667

המוצר של המודול יבחלק טכני שיוכל לבצע אין

Модел FB410

התאמה אישית 51-64668

המוצר של המודול יבחלק טכני שיוכל לבצע אין

Япония

Модел FB410

Съобщение за потребителя: Съдържанието за регламентиране за избрани райони може да бъде също разгледано от устройство. За да разгледате съдържанието:

Настройки > За > Информация за регламентиране

Мексико



Моделите FB409 и FB410

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

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

Мароко

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

Наименование модел FB409

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

Нигерия

Моделите FB409 и FB410

Свързването и използването на това комуникационно оборудване е разрешено от Комуникационната комисия на Нигерия.

Оман

Наименование модел

FB409 OMAN-

TRA/TA-R/5771/18

D100428

Наименование модел FB410

OMAN-TRA/TA-R/5773/18

D100428

Филипини

Модел FB410



Сърбия

Модел FB409 и FB410



И 005 18

Южна Корея

Модел FB410

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

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

Тайван

Модел FB410

注意!

依據 低功率電波輻射性電機管理辦法

第十二條

經型式認證合格之低功率射頻電機，非經許可，公司、商號或使用者均不得擅自變更頻率、加大功率或變更原設計之特性及功能

第十四條

低功率射頻電機之使用不得影響飛航安全及干擾合法通信；經發現有干擾現象時，應立即停用，並改善至無干擾時方得繼續使用。

前項合法通信，指依電信法規定作業之無線電通信。

低功率射頻電機須忍受合法通信或工業、科學及醫療用電波輻射性電機設備之干擾。

Превод: Член 12

Дружествата, фирмите или потребителите няма да променят честотата, да увеличат мощността или да променят функциите и характеристиките на оригиналния дизайн на сертифицирани електрически машини с малка мощност без разрешение.

Член 14

Експлоатацията на електрически машини с ниска честота няма да повлияе на сигурността на корабоплаването, нито ще пречи на правните съобщения, ако се установи намеса, услугата ще бъде преустановена, докато не бъдат

направени подобрения и намесата не изчезне. Споменатото по-горе правно съобщение се отнася до безжични / безжични телекомуникации, работещи в съответствие с телекомуникационните закони и разпоредби. Електрически машини с ниска честота трябва да могат да толерират смущения в електрическите машини и оборудване с радиация с електрически вълни за правна комуникация или промишлени и научни приложения.

使用過度恐傷害視力」

使用30分鐘請休息10分鐘。2歲以下幼兒不看螢幕，2歲以上每天看螢幕不要超過1小時。

Превод:

“Прекомерната употреба може да повреди
зрението

”Почивка от 10 минути след всеки 30 минути
употреба.

Децата под 2-годишна възраст да избягват
този продукт. Деца над 2-годишна възраст не
трябва да бъдат излагани на екрана повече от
един час.

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。┆

Превод :

Предупреждение

батерия :

Това устройство използва литиева батерия.

Ако не са спазени следните правила, животът на литиево-йонната батерия в устройството може да се съкрати или да има опасност от повреда на устройството, пожар, химически изгаряния, изтичане на електролит и / или нараняване.

Не разглобявайте, не пробивайте или не повреждайте устройството или батерията.

Не премахвайте и не опитвайте да махате батерията, която потребителят не може да замени.

Не излагайте батерията на пламъци, експлозии или други опасности.

Не използвайте остри предмети, за да извадите батерията.

Обединени арабски емирства

Модел FB410

Рег. № TRA: ER63686/18

№ доставчик DA35294/14

Модел FB409

Рег. № TRA: ER63685/18

№ доставчик: DA35294/14

Виетнам

Модел FB410



Декларация за безопасност

Това устройство е тествано, за да отговаря на сертификацията за безопасност съгласно стандарта EN: EN60950-1:2006 + A11:2009 + A1:2010 + A12: 2011 + A2:2013.

©2018 Fitbit, Inc. Всички права запазени. Fitbit и логото Fitbit са търговски марки или регистрирани търговски марки на Fitbit в САЩ и в други държави. Пълен списък на търговските марки Fitbit можете да намерите на <http://www.fitbit.com/legal/trademark-list>. Споменатите търговски марки на трети страни са тяхна собственост.