

fitbit alta™



Návod na obsluhu
Verzia 1.0

Obsah

Začíname	1
Čo sa nachádza v balení	1
Obsah tohto dokumentu	1
Nastavenie Fitbit Alta	2
Nastavenie fitnes náramku pomocou mobilného zariadenia	2
Nastavenie fitnes náramku na PC (len Windows 10)	2
Nastavenie fitnes náramku na PC (len Windows 8.1 a starší)	3
Nastavenie fitnes náramku na počítači Mac	3
Synchronizácia fitnes náramku s účtom Fitbit	4
Zoznámenie s fitnes náramkom Fitbit Alta	5
Pripnutie na zápästie	5
Voľba zápästia a dominantnej ruky	5
Nasadenie náramku	5
Navigácia	7
Klepnutie na náramok	8
Výdrž batérie a nabíjanie	9
Určenie aktuálneho stavu batérie	9
Nabíjanie náramku	9
Starostlivosť o náramok	10
Výmena remienka	10
Zloženie remienka	10
Pripevnenie nového remienka	11
Automatické sledovanie aktivít pomocou Fitbit Alta	12
Prezeranie celodenných štatistík	12
Sledovanie spánku	12

Sledovanie denných cieľov aktivity	13
Voľba cieľa	13
Zobrazenie pokroku v plnení cieľa	13
Sledovanie cvičenia	13
Sledovanie hodinovej aktivity	14
Používanie tichých budíkov	15
Nastavenie tichých budíkov	15
Aplikácia Fitbit pre iOS	15
Aplikácia Fitbit pre Android	15
Aplikácia Fitbit pre Windows 10	15
Zrušenie alebo odloženie tichých budíkov	16
Prijímanie oznámení hovorov, textových správ a udalostí kalendára	17
Požiadavky na kalendár	17
Aktivácia oznámení	17
Aplikácia Fitbit pre iOS	17
Aplikácia Fitbit pre Android	18
Prezeranie prichádzajúcich oznámení	18
Prispôsobenie Fitbit Alta	19
Zmena ciferníka a orientácia	19
Aplikácia Fitbit pre iOS	19
Aplikácia Fitbit pre Android	19
Aplikácia Fitbit pre Windows 10	19
Zapnutie alebo vypnutie funkcie Quick View	20
Aplikácia Fitbit pre iOS	20
Aplikácia Fitbit pre Android	20
Aplikácia Fitbit pre Windows 10	20
Aktualizácia Fitbit Alta	21

Riešenie problémov s Fitbit Alta	22
Všeobecné informácie a špecifikácie Fitbit Alta	23
Senzory, bezdrôtový prenos a hmatová spätná väzba	23
Materiály	23
Batéria	23
Pamäť	23
Displej	23
Veľkosť	23
Podmienky okolitého prostredia	24
Asistencia	24
Pravidlá pri vrátení tovaru a záruka	24
Zákonné a bezpečnostné upozornenia	25
Európska únia (EÚ)	25
Vyhlásenie o bezpečnosti	26
Dôležité bezpečnostné pokyny	26
Upozornenie	26
Tipy týkajúce sa starostlivosti a nosenia	27
Preventívne opatrenia ohľadne vstavanej batérie	27
Informácie o likvidácii a recyklácii	27

Začíname

Vitajte vo svete Fitbit Alta™, prispôsobiteľného fitnes náramku, ktorý je rovnako univerzálny ako váš osobný štýl.

Čo sa nachádza v balení

Balenie Fitbit Alta obsahuje:



Fitbit Alta



Nabíjací kábel



Bezdrôtový synchronizačný kľúč

Fitbit Alta má dve časti: snímateľný náramok a displej.

Obsah tohto dokumentu

Pomôžeme vám rýchle vytvoriť účet Fitbit® a zaistiť, aby fitnes náramok mohol synchronizovať zhromažďované dáta s ovládacím panelom Fitbit. Ovládací panel je miesto, kde môžete dáta analyzovať, sledovať historické trendy, stanovovať si ciele, zaznamenávať si jedlo a pitie, udržiavať krok s priateľmi a mnoho ďalšieho. Hneď ako budete s nastavením fitnes náramku hotoví, budete pripravení dať sa do pohybu.

Ďalej vám vysvetlíme, ako nájsť a používať funkcie, ktoré vás zaujímajú, a prispôbiť náramok svojim potrebám. Ak chcete zistiť ďalšie informácie, tipy a riešenia problémov, prejdite si, prosím, naše obsiahle články na <http://help.fitbit.com>.

Nastavenie Fitbit Alta

Aby ste z fitnes náramku Alta získali maximum, použite bezplatnú aplikáciu Fitbit, ktorá je k dispozícii pre mobilné zariadenia s operačným systémom iOS®, Android™ a Windows® 10. Ak nemáte kompatibilné mobilné zariadenie, môžete namiesto toho použiť počítač a fitbit.com, ale majte na pamäti, že na oznámenie hovorov, textových správ a kalendára je potrebné mobilné zariadenie.

Nastavenie fitnes náramku pomocou mobilného zariadenia

Aplikácia Fitbit je kompatibilná s viac než 200 mobilnými zariadeniami, ktoré podporujú operačné systémy iOS, Android a Windows 10.

Ak chcete začať:

1. Kontrolou na <http://www.fitbit.com/devices> sa uistite, že je aplikácia Fitbit kompatibilná s vaším mobilným zariadením.
2. Aplikáciu Fitbit nájdete v závislosti od svojho zariadenia na jednom z týchto miest:
 - Apple® App Store® pre zariadenia s iOS, ako je iPhone® alebo iPad®.
 - Google Play™ Store pre zariadenia s Androidom, ako je Samsung® Galaxy® S5 a Motorola Droid Turbo.
 - Microsoft® Windows Store pre mobilné zariadenia s Windows 10, ako je telefón Lumia™ alebo tablet Surface™.
3. Nainštalujte si aplikáciu. Upozorňujeme, že kým si budete môcť stiahnuť i bezplatnú aplikáciu ako Fitbit, budete potrebovať účet v príslušnom obchode.
4. Keď je aplikácia nainštalovaná, začnete tak, že ju otvoríte a klepnete na **Join Fitbit (Pripojiť sa k Fitbit)**. Budete prevedení procesom vytvorenia účtu Fitbit a pripojenia („spárovania“) Alta k vášmu mobilnému zariadeniu. Spárovanie zaisťuje, aby spolu mohli fitnes náramok a mobilné zariadenie vzájomne komunikovať (synchronizovať si dáta).

Upozorňujeme, že osobné údaje, o ktoré ste počas nastavenia požiadani, sa používajú na výpočet bazálneho metabolizmu (BMR), ktorý pomáha určiť váš odhadovaný výdaj kalórií. Informácie sú súkromné, ak v Privacy settings (Nastavenia osobných údajov) ne zvolíte, že sa v rámci Fitbit chcete podeliť o svoj vek, výšku alebo váhu s priateľmi.

Po nastavení ste pripravení na pohyb.

Nastavenie fitnes náramku na PC (len Windows 10)

Ak nemáte mobilné zariadenie, môžete si fitnes náramok nastaviť a synchronizovať na PC s Windows 10 pomocou rovnakej aplikácie Fitbit, ktorá je k dispozícii pre mobilné zariadenia s Windows.

Ak chcete aplikáciu získať, kliknite na tlačidlo Štart a otvorte Windows® Store (s názvom Store). Vyhľadajte „Fitbit app“. Upozorňujeme, že ak ste si nikdy nestiahli nejakú aplikáciu z obchodu do svojho počítača, budete vyzvaní na vytvorenie účtu.

Otvorte aplikáciu a postupujte podľa pokynov na vytvorenie účtu Fitbit a nastavte si náramok Alta. Nastavenie a synchronizáciu môžete vykonávať bezdrôtovo, ak je váš počítač vybavený funkciou Bluetooth®, inak budete musieť použiť kľúč pre bezdrôtovú synchronizáciu, ktorý bol dodaný v krabici spolu s fitnes náramkom Alta.

Nastavenie fitnes náramku na PC (len Windows 8.1 a starší)

Ak nemáte kompatibilné mobilné zariadenie, môžete si fitnes náramok nastaviť pomocou počítača a vidieť svoje štatistiky Fitbit na fitbit.com. Pri použití tejto metódy nastavenia si najprv nainštalujte bezplatnú softvérovú aplikáciu s názvom Fitbit Connect, ktorá umožní náramku Alta synchronizovať dáta s ovládacím panelom fitbit.com.

Inštalácia Fitbit Connect a nastavenie fitnes náramku:

1. Prejdite na <http://www.fitbit.com/setup>.
2. Posuňte obraz dolu a kliknite na voľbu stiahnutia. Ak tlačidlo nezobrazí správne váš typ počítača, napríklad ak ukazuje „Download for PC“ („Stiahnutie pre PC“), zvolte najskôr správny typ a potom kliknite na tlačidlo.
3. Po výzve uložte súbor, ktorý sa objaví.
4. Dvakrát na súbor kliknite (FitbitConnect_Win.exe). Otvorí sa inštalačný program Fitbit Connect.
5. Pre pohyb medzi pokynmi inštalačného programu kliknite na **Continue (Pokračovať)**.
6. Po výzve zvolte **Set up a New Fitbit Device (Nastaviť nové zariadenie Fitbit)**.
7. Postupujte podľa pokynov na obrazovke, aby ste si vytvorili účet Fitbit a pripojili si Alta. Ak má váš počítač Bluetooth, môže nastavenie prebehnúť i bezdrôtovo. Ak to tak nie je, budete vyzvaní na pripojenie kľúča pre bezdrôtovú synchronizáciu, ktorý bol dodaný spolu s náramkom Alta.

Upozorňujeme, že osobné údaje, o ktoré ste počas nastavenia požiadaní, sa používajú na výpočet bazálneho metabolizmu (BMR), ktorý pomáha určiť váš odhadovaný výdaj kalórií. Informácie sú súkromné, ak v Privacy settings (Nastavenia osobných údajov) nezvolíte, že sa v rámci Fitbit chcete podeliť o svoj vek, výšku alebo váhu s priateľmi.

Nastavenie fitnes náramku na počítači Mac

Ak nemáte kompatibilné mobilné zariadenie, môžete si fitnes náramok nastaviť pomocou počítača a vidieť svoje štatistiky Fitbit na fitbit.com. Pri použití tejto metódy si najprv nainštalujte bezplatnú softvérovú aplikáciu s názvom Fitbit Connect, ktorá umožní náramku Alta synchronizovať dáta s vaším ovládacím panelom fitbit.com.

Inštalácia Fitbit Connect a nastavenie fitnes náramku:

1. Prejdite na <http://www.fitbit.com/setup>.
2. Posuňte obraz dolu a kliknite na voľbu stiahnutia. Ak tlačidlo nezobrazí správne váš typ počítača, napríklad ak ukazuje „Download for Mac“ („Stiahnutie pre Mac“), zvolte najprv správny typ a potom kliknite na tlačidlo.
3. Po výzve uložte súbor, ktorý sa objaví.
4. Dvakrát na súbor kliknite (Install Fitbit Connect.pkg). Otvorí sa inštalačný program Fitbit Connect.
5. Pre pohyb medzi pokynmi inštalačného programu kliknite na **Continue (Pokračovať)**.
6. Po výzve zvolte **Set up a New Fitbit Device (Nastaviť nové zariadenie Fitbit)**.

7. Postupujte podľa pokynov na obrazovke, aby ste si vytvorili účet Fitbit a pripojili si Alta.

Upozorňujeme, že osobné údaje, o ktoré ste počas nastavenia požiadaní, sa používajú na výpočet bazálneho metabolizmu (BMR), ktorý pomáha určiť váš odhadovaný výdaj kalórií. Informácie sú súkromné, ak v Privacy settings (Nastavenia osobných údajov) nezvolíte, že sa v rámci Fitbit chcete podeliť o svoj vek, výšku alebo váhu s priateľmi.

Synchronizácia fitnes náramku s účtom Fitbit

Potom, čo ste Alta nastavili a začali používať, sa budete musieť uistiť, že pravidelne prenáša (synchronizuje) dáta do Fitbit, aby ste mohli v ovládacom paneli Fitbit sledovať svoje pokroky, vidieť históriu cvičenia, získavať medaily, analyzovať svoje záznamy spánku a ďalšie. Denná synchronizácia sa odporúča, ale nevyžaduje.

Aplikácia Fitbit využíva na synchronizáciu s fitnes náramkom Fitbit technológiu Bluetooth Low Energy (BLE). Vždy, keď aplikáciu otvoríte, sa vykoná synchronizácia, ak je fitnes náramok v blízkosti, a aplikácia vykonáva synchronizáciu i pravidelne v priebehu dňa, ak máte aktivované nastavenie celodennej synchronizácie.

Fitbit Connect na počítači Mac® využíva na synchronizáciu aj Bluetooth (ak je k dispozícii), inak budete musieť do počítača pripojiť kľúč pre bezdrôtovú synchronizáciu. Fitbit Connect na počítači vyžaduje pripojenie kľúča pre bezdrôtovú synchronizáciu. Môžete si vynútiť, aby Fitbit Connect vykonal synchronizáciu kedykoľvek, alebo sa tak stane automaticky každých 15 minút, ak:

- je náramok vo vzdialenosti do 9 m od vášho počítača,
- je počítač zapnutý, prebudený a pripojený k internetu.

Zoznámenie s fitnes náramkom Fitbit Alta

Táto kapitola vám povie, ako najlepšie náramok nosiť, dobíjať a pohybovať sa v jeho prostredí. Ak ste si kúpili doplnkový remienok, nájdete tu aj pokyny na zloženie pôvodného remienka a nasadenie iného.

Pripnutie na zápästie

Prejdite si tieto tipy, aby ste sa uistili, že nosíte náramok správne.

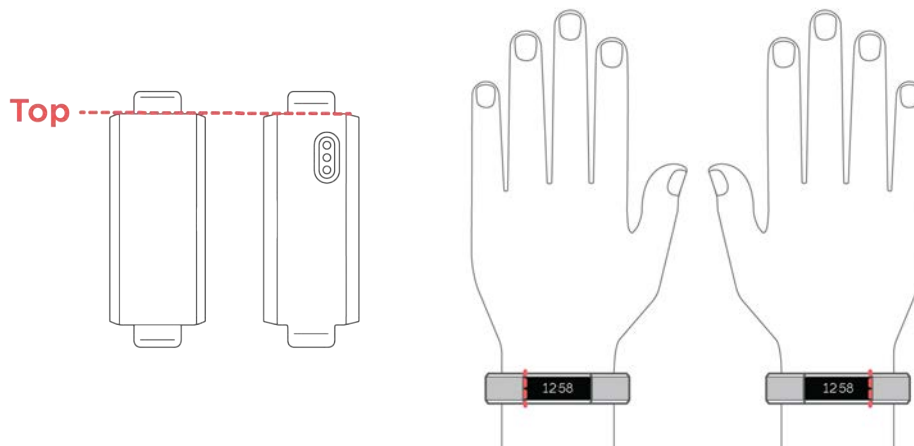
Voľba zápästia a dominantnej ruky

Pre väčšiu presnosť a ľahkosť použitia náramok Alta potrebuje vedieť, na ktorom zápästí ho budete nosiť (vpravo alebo vľavo) a ktorú ruku považujete za dominantnú (pravú alebo ľavú). Vaša dominantná ruka je tá, ktorou obvykle píšete alebo hádzete.

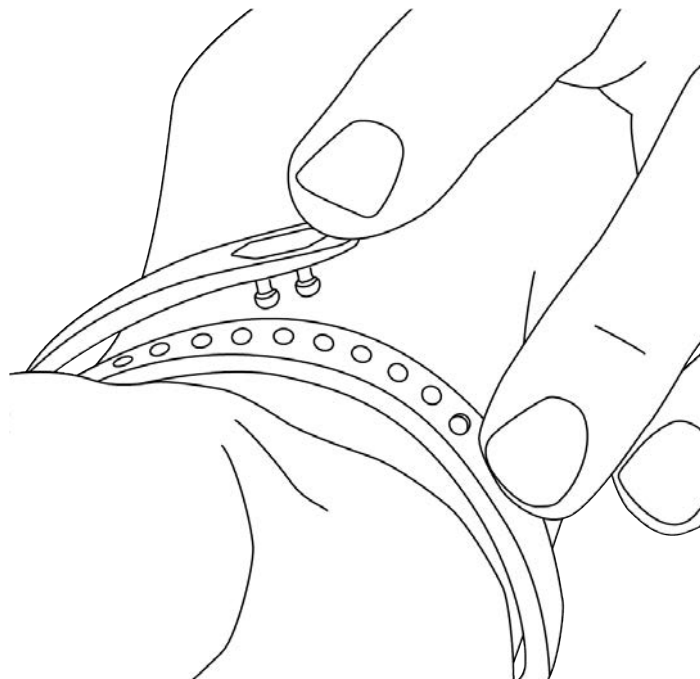
Počas inštalácie budete požiadaní, aby ste si vybrali zápästie, na ktorom budete náramok Alta nosiť. Ak sa neskôr rozhodnete presunúť náramok Alta na druhé zápästie, zmeňte nastavenie Wrist (Zápästie). Môžete si aj kedykoľvek zmeniť dominantnú ruku spolu s nastavením Handedness (Dominantná ruka). Obe nastavenia sú uvedené v časti Account (Účet) aplikácie Fitbit.

Nasadenie náramku

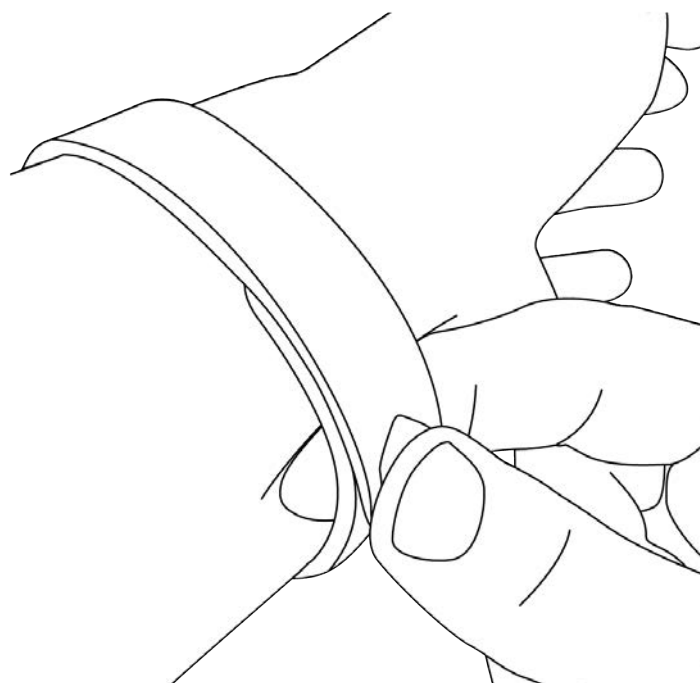
1. Nasadte si náramok Alta okolo zápästia. Horná časť náramku je stranou s nabíjacím portom. Horná časť náramku by mala byť na vonkajšej strane alebo vrchnej strane zápästia.



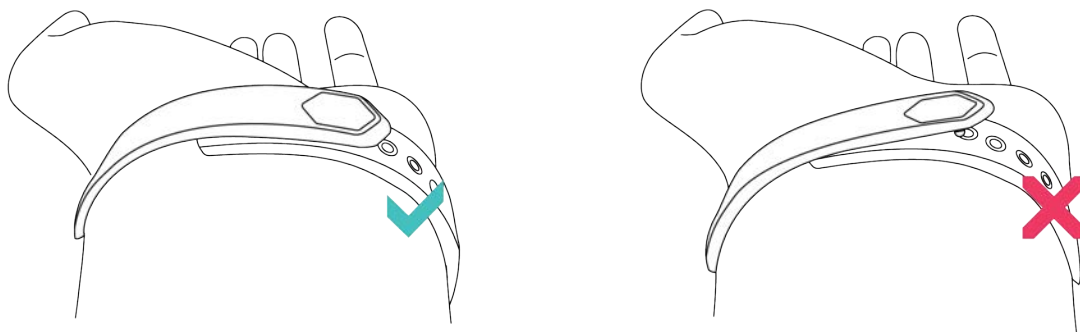
2. Zarovnajte oba konce náramku tak, aby sa navzájom priamo prekryvali so sponou cez dva otvory, ktoré vám najlepšie pasujú na zápästie.



3. Stlačte sponu a náramok medzi palcom a ukazovákom, kým neucítite, že do seba zapadnú.



Budete vedieť, že je náramok Alta pevne pripevnený, keď sú oba kolíky na spone úplne zasunuté. Nenoste náramok Alta príliš upnutý.



TIP: Ak máte ťažkosti, skúste si zapnúť náramok mimo zápästia, aby ste vedeli, ako ho bezpečne zaistiť, a potom to isté skúste priamo na zápästí.

Navigácia

Alta má dotykový OLED displej, ktorý môže byť orientovaný vodorovne alebo zvisle. Môžete si vybrať z niekoľkých ciferníkov, každý s unikátnym dizajnom.



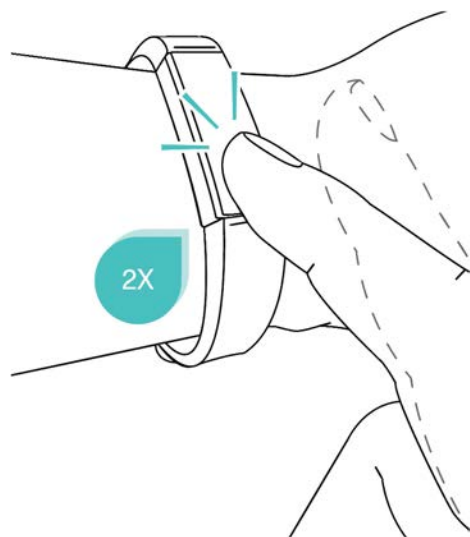
Keď náramok Alta nepoužívate, je displej vypnutý. Na jeho prebudenie:

- dvakrát na fitness náramok poklepkajte,
- otočte zápästie smerom k sebe. Toto správanie, známe ako Quick View, možno v nastavení náramku vypnúť.

Jednoduchým klepnutím si prezriete štatistiky. V štatistikách sa zaznamenávajú kroky, nachodená vzdialenosť, množstvo spálených kalórií a aktívne minúty.

Klepnutie na náramok

Na dosiahnutie najlepších výsledkov klepnite na displej v mieste, kde sa napája na remienok, ako je ukázané nižšie. Ak chcete náramok prebudiť, poklepkajte na neho dvakrát, štatistikami listujte jednoduchým klepnutím.



Alta nereaguje na ťahy prstov, na náramok sa musí poklepkáť.

Výdrž batérie a nabíjanie

Úplne nabitý náramok Alta má výdrž batérie až 5 dní. Upozorňujeme, že výdrž batérie a počet cyklov nabitia sa líši podľa spôsobu použitia, nastavenia a mnohých ďalších faktorov. Skutočné výsledky sa budú líšiť.

Určenie aktuálneho stavu batérie

Ak klepaním listujete štatistikami vášho fitness náramku Alta a ak je batéria vybitá, prvá obrazovka zobrazí ikonu slabšej batérie. Ak uvidíte ikonu kriticky nízkeho stavu batérie, nebudete môcť prechádzať vaše štatistiky.

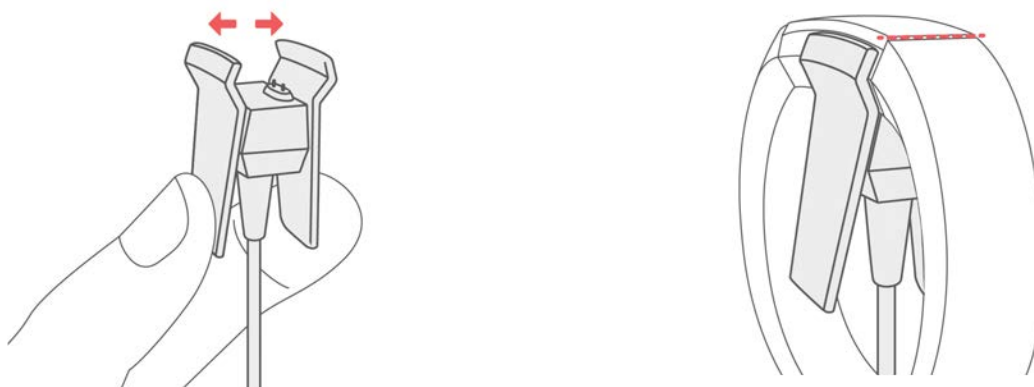


Kriticky nízky stav batérie

Stav batérie môžete skontrolovať aj na ovládacom paneli Fitbit.

Nabíjanie náramku

Na nabíjanie fitness náramku Alta zapojte nabíjací kábel do USB portu počítača alebo sieťovej nabíjačky USB s certifikáciou UL, a potom zapojte druhý koniec do portu na zadnej strane náramku Alta. Kolíky na nabíjacom kábli musia byť zarovnané s nabíjacím portom na náramku Alta a bezpečne zaistené na svojom mieste. O zaistenom spojení vás informuje ikona batérie na displeji Alta.



Úplné nabitie trvá jednu až dve hodiny. Pri nabíjaní náramku klepnutím na neho môžete skontrolovať stav batérie. Úplne nabitý náramok signalizuje vyplnená ikona batérie. Ak ste si náramok ešte nenastavili, klepnutím na neho zobrazíte správu, ktorá vás presmeruje na <http://www.fitbit.com/setup>.

Starostlivosť o náramok

Je dôležité fitness náramok Alta pravidelne čistiť a nechať ho vyschnúť. Pokyny a ďalšie informácie nájdete na <http://www.fitbit.com/productcare>.

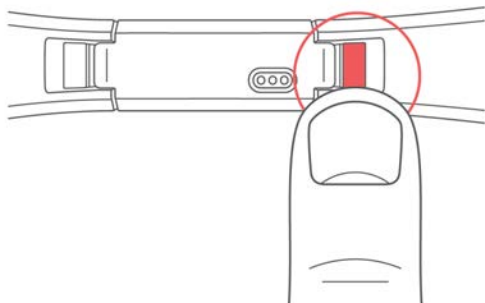
Výmena remienka

Náramok má dva oddelené remienky (horný a dolný), ktoré môžete nahradiť doplnkovými remienkami samostatne predávanými ako príslušenstvo.

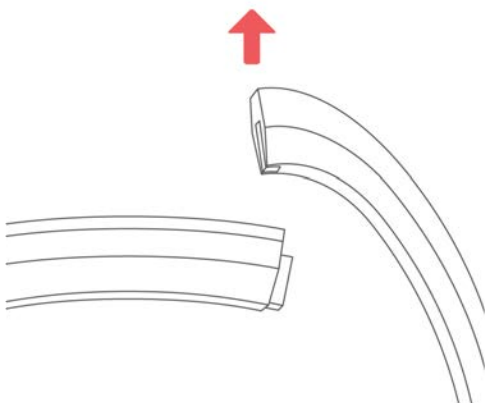
Zloženie remienka

Zloženie remienka:

1. Otočte náramok Alta a vyhľadajte západky remienka, je tu jeden na každom konci, kde sa remienok spája s rámčekom.
2. Západku uvoľníte zatlačením na ploché kovové tlačidlo na remienku.



3. Posunutím nahor remienok z náramku uvoľníte.



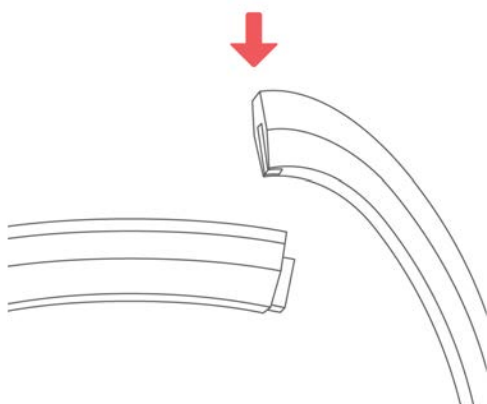
4. Zopakujte postup na druhej strane.

Ak máte pri skladaní remienka problémy alebo ak je zaseknutý, jemným pohybom dopredu a dozadu remienok uvoľníte.

Pripevnenie nového remienka

Pred pripewnením nového remienka najprv zistite, ktorá časť remienka je horná a ktorá dolná. Horná časť remienka má zárezy a mala by byť pripojená na strane najbližšie k nabíjaciemu portu. Na spodnom remienku je spona.

Remienok pripewnite jeho zasunutím dolu na konci náramku, kým neucítite, že zapadol do správnej polohy.



Automatické sledovanie aktivít pomocou Fitbit Alta

Náramok Alta automaticky sleduje celý rad štatistík, nech ho nosíte kdekoľvek. Najnovšie dáta z fitness náramku sa nahrávajú pri každej synchronizácii do ovládacieho panelu Fitbit.

Prezeranie celodenných štatistík

Klepnutím na náramok Alta zobrazíte tieto celodenné štatistiky:

- počet krokov,
- prekonanú vzdialenosť,
- spálené kalórie,
- minúty aktívnej činnosti.

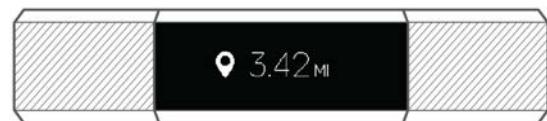
Ostatné štatistiky zaznamenané fitness náramkom sú k dispozícii v ovládacom paneli Fitbit a zahŕňajú:

- hodiny spánku a spánkové režimy,
- hodinovú aktivitu a čas v pokoji,
- cvičenie ako beh, cykloturistiku, eliptické, športové a aeróbne aktivity.

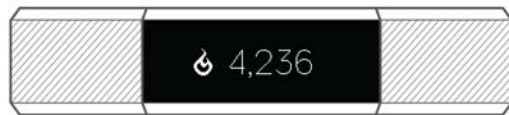
Poklepaním náramok Alta prebudíte. Keď vidíte hodiny, klepnutím postupne zobrazíte svoje jednotlivé štatistiky. Ak máte nastavený budík, uvidíte aj ďalší čas budenia.



Kroky



Vzdialenosť



Kalórie



Minúty aktívnej činnosti

Alta začína sledovať štatistiky na ďalší deň o polnoci na základe vášho časového pásma. I keď sa vaše štatistiky o polnoci vynulujú, nie sú údaje z predchádzajúceho dňa zmazané. Tieto údaje budú zaznamenané do vášho účtu Fitbit pri nasledujúcej synchronizácii náramku.

Sledovanie spánku

Náramok Alta automaticky sleduje čas, ktorý strávite spánkom, a váš pohyb počas noci, aby vám pomohol pochopiť vaše spánkové režimy. Ak chcete sledovať spánok, jednoducho noste náramok Alta do postele. Vo východiskovom nastavení máte prispôsobiteľnú cieľovú hodnotu spánku 8 hodín za noc.

Synchronizujte si náramok, keď sa prebudíte. Tým na ovládacom paneli Fitbit zobrazíte údaje o spánku za minulú noc.

Sledovanie denných cieľov aktivity

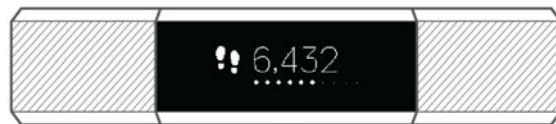
Alta sleduje vaše pokroky smerom k cieľu dennej činnosti podľa vášho výberu. Keď svoj cieľ dosiahnete, náramok na oslavu zavibruje a zabliká.

Voľba cieľa

Vo východiskovom nastavení je váš cieľ 10 000 krokov za deň. Môžete zmeniť cieľovú nachodenú vzdialenosť, spálené kalórie alebo minúty aktívnej činnosti a zvoliť príslušnú hodnotu, ktorú uprednostňujete. Napríklad môžete ponechať ako cieľový počet krokov, ale zmeniť si cieľ z 10 000 na 20 000 krokov.

Zobrazenie pokroku v plnení cieľa

Postupová lišta dosahovania cieľa pomáha udržať si motiváciu. Bodky v lište zobrazené nižšie ukazujú, že ste viac než na pol ceste k cieľu.



Sledovanie cvičenia

Funkcia SmartTrack™ automaticky deteguje zvolené cvičenia a zaznamenáva detaily v histórii cvičenia.

Vo východiskovom nastavení SmartTrack rozpoznáva nepretržitý pohyb trvajúci aspoň 15 minút. Môžete zvýšiť alebo znížiť minimálne trvanie alebo funkciu SmartTrack deaktivovať pre jeden alebo viac typov cvičení.

Viac informácií o prispôsobení a používaní funkcie SmartTrack nájdete na help.fitbit.com.

Sledovanie hodinovej aktivity

Pripomienky pohybu pomáhajú udržať sa aktívnym po celý deň na dosiahnutie lepšieho zdravia a kondície. Ak ste nenachodili najmenej 250 krokov v danú hodinu, desať minút pred koncom hodiny ucítite zavibrovanie, ktoré vám pripomenie, aby ste nachodili ďalšie kroky. Ak včas urobíte dosť krokov, zobrazí sa vám správa s blahoprianím.

Vo východiskovom nastavení sa upomienky aktivujú medzi 9.00 a 18.00 každý deň, ale môžete si vybrať hodiny a dni, ktoré uprednostňujete.



Pohybové upomienky

O svojej hodinovej činnosti a pokojových obdobiach môžete zistiť viac informácií v ovládacom paneli Fitbit.

Používanie tichých budíkov

Alta vás môže jemnou vibráciou prebudiť alebo upozorniť prostredníctvom tichej funkcie alarmu. Môžete nastaviť až osem budíkov, ktoré sa budú opakovať každý deň alebo len v určitých dňoch v týždni.

Nastavenie tichých budíkov

Ak chcete nastaviť tichý budík, zvolte oddiel nižšie.

Aplikácia Fitbit pre iOS

1. V ovládacom paneli aplikácie Fitbit klepnite na dlaždicu fitness náramku.
2. Klepnite na dlaždicu Alta.
3. Klepnite na **Silent Alarms (Tiché budíky)**.
4. Klepnite na **Set a New Alarm (Nastavenie nového budíka)**. Zvoľte čas budíka, potom klepnite na **Save (Uložiť)**.

Pri nastavovaní budíka na viac než jeden deň klepnite na **Repeat (Opakovať)** a vyberte deň (dni), ktorým má tento budík zodpovedať.

Aplikácia Fitbit pre Android

1. V ovládacom paneli aplikácie Fitbit klepnite na dlaždicu fitness náramku.
2. Klepnite na dlaždicu Alta.
3. Klepnite na **Silent Alarm (Tichý budík)**.
4. Klepnite na ikonu **+**.
5. Vykonajte nastavenie času a budíka.
6. Klepnite na **Save (Uložiť)**.

Aplikácia Fitbit pre Windows 10

1. V ovládacom paneli aplikácie Fitbit klepnite na **Account (Účet)**.
2. Klepnite na dlaždicu Alta.
3. Klepnite na **Silent Alarms (Tiché budíky)**.
4. Klepnite na **Add Alarm (Pridať budík)**.
5. Zvoľte čas budíka. Klepnite na ikonu odškrtnutia.
6. Zvoľte si opakovanie/uprednostňované dni. Klepnite na **Save (Uložiť)**.

Zrušenie alebo odloženie tichých budíkov

Náramok zabliká a zavibruje, keď sa budík spustí. Budík utíšite tak, že na náramok dvakrát klepnete. Ak počas budíka dvakrát na náramok neklepnete, bude sa automaticky ešte raz opakovať.

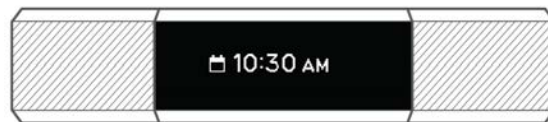


Prijímanie oznámení hovorov, textových správ a udalostí kalendára

Prijímať na ALTA oznámenia o prichádzajúcich telefonických hovoroch, textových správach a udalostiach kalendára vám umožní viac než 200 kompatibilných mobilných zariadení s operačnými systémami iOS a Android. Ak chcete zistiť, či vaše zariadenie túto funkciu podporuje, prejdite na <http://www.fitbit.com/devices>. Upozorňujeme, že oznámenia nie sú k dispozícii v prípade Fitbit aplikácie pre Windows.

Požiadavky na kalendár

Náramok bude ukazovať udalosti kalendára a všetky informácie odoslané z vašej kalendárnej aplikácie do mobilného zariadenia. Upozorňujeme, že ak kalendárna aplikácia neodosiela oznámenia do mobilného zariadenia, nebudete oznámenia dostávať ani na fitness náramku.



Ak máte zariadenie s iOS, ukazuje Alta oznámenia zo všetkých kalendárov synchronizovaných s východiskovou kalendárnou aplikáciou iOS. Ak máte kalendárnu aplikáciu tretej strany, ktorá nie je s východiskovou aplikáciou synchronizovaná, oznámenia z tejto aplikácie neuvidíte.

Ak máte zariadenie s Androidom, ukazuje Alta oznámenia kalendára z kalendárnej aplikácie, ktorú si zvolíte počas inštalácie. Môžete si vybrať východiskovú kalendárnu aplikáciu na svojom mobilnom zariadení alebo kalendárnu aplikáciu nejakej tretej strany.

Aktivácia oznámení

Ak chcete zapnúť oznámenia, najprv sa uistite, že je funkcia Bluetooth na mobilnom zariadení zapnutá a že je vaša Alta v dosahu. Upozorňujeme, že ak máte zariadenie so systémom iOS, oznámenia hovorov sú vo východiskovom nastavení.

Potom, čo sú oznámenia povolené, sa „Alta“ objaví v zozname zariadení Bluetooth spárovaných s vaším mobilným zariadením.

Aplikácia Fitbit pre iOS

Ak chcete zapnúť textové oznámenia alebo oznámenia kalendára:

1. Otvorte aplikáciu Fitbit a klepnite na dlaždicu Alta.
2. Klepnite na **Notifications (Oznámenia)** a zapnite alebo vypnite akúkoľvek kombináciu oznámení textových správ, hovorov alebo kalendára.
3. Na vytvorenie väzby (spojenia) vášho mobilného zariadenia s náramkom postupujte podľa pokynov na obrazovke.

Ďalšie informácie a pokyny na nastavenie toho, aby vaše mobilné zariadenie umožnilo upozornenia, nájdete na help.fitbit.com.

Aplikácia Fitbit pre Android

Ak chcete zapnúť oznámenia hovorov, textové oznámenia alebo oznámenia kalendára:

1. Otvorte aplikáciu Fitbit a klepnite na dlaždicu Alta.
2. Klepnite znovu na dlaždicu Alta.
3. Klepnite na **Notifications (Oznámenia)** a zapnite alebo vypnite akúkoľvek kombináciu oznámení textových správ, hovorov alebo kalendára.
4. Na vytvorenie väzby (spojenia) vášho mobilného zariadenia s fitnes náramkom postupujte podľa pokynov na obrazovke.

Podrobnejšie pokyny na nastavenie upozornení nájdete na help.fitbit.com

Prezeranie prichádzajúcich oznámení

Ak je fitnes náramok a mobilné zariadenie vo vzdialenosti 90 cm od seba, volania, textové správy alebo udalosť v kalendári spôsobí, že náramok zavibruje a na displeji Alta sa objaví upozornenie. Ak je displej vypnutý, otočte zápästie smerom k sebe alebo ho poklepaním prebudíte. Oznámenie vidieť len jednu minútu.

V prípade telefonických hovorov sa oznámenie trikrát posunie s menom alebo číslom volajúceho.



Pri textových správach a udalostiach kalendára sa oznámenie posunie jedenkrát.



Maximálny počet znakov na oznámenie je 40. Upozorňujeme, že všetky oznámenia sú zobrazené horizontálne, i keď je orientácia hodín obvykle vertikálna.

Prispôsobenie Fitbit Alta

Táto kapitola vysvetľuje, ako upraviť zobrazenie a zmeniť určité správanie fitnes náramku.

Zmena ciferníka a orientácia

Alta sa dodáva s niekoľkými ciferníkmi dostupnými v horizontálnom i vertikálnom štýle.

Upozorňujeme, že oznámenia hovorov, textových správ a udalostí v kalendári a pripomenutia pohybu sú zobrazené horizontálne, i keď je orientácia hodín vertikálna.

Aplikácia Fitbit pre iOS

Zmena ciferníka hodín:

1. Otvorte aplikáciu Fitbit a klepnite na dlaždicu Alta.
2. Klepnite na **Clock Face (Ciferník)**.
3. Vyberte orientáciu a štýl hodín.
4. Po synchronizácii náramku uvidíte zmenu.

Aplikácia Fitbit pre Android

Zmena ciferníka hodín:

1. Otvorte aplikáciu Fitbit a klepnite na dlaždicu Alta.
2. Klepnite na dlaždicu Alta.
3. Klepnite na **Clock Face (Ciferník)**.
4. Vyberte orientáciu a štýl hodín.
5. Po synchronizácii náramku uvidíte zmenu.

Aplikácia Fitbit pre Windows 10

Zmena ciferníka hodín:

1. V ovládacom paneli aplikácie Fitbit klepnite na **Account (Účet)**.
2. Klepnite na dlaždicu Alta.
3. Klepnite na **Clock Face (Ciferník)**.
4. Vyberte orientáciu a štýl hodín.
5. Po synchronizácii náramku uvidíte zmenu.

Zapnutie alebo vypnutie funkcie Quick View

Vo východiskovom nastavení sa displej Alta prebudí, keď otočíte zápästie smerom k sebe. Toto nastavenie, známe ako Quick View, možno zapnúť alebo vypnúť.

Upozorňujeme, že aby funkcia Quick View fungovala, musíte mať náramok riadne nasadený, ako je uvedené v časti venovanej nasadzovaniu na zápästie.

Aplikácia Fitbit pre iOS

Zapnutie alebo vypnutie funkcie Quick View:

1. Otvorte aplikáciu Fitbit a klepnite na dlaždicu Alta.
2. Klepnite na **Quick View**.
3. Upravte nastavenie.

Aplikácia Fitbit pre Android

Zapnutie alebo vypnutie funkcie Quick View:

1. Otvorte aplikáciu Fitbit a klepnite na dlaždicu Alta.
2. Klepnite na dlaždicu Alta.
3. Klepnite na **Quick View**.
4. Upravte nastavenie.

Aplikácia Fitbit pre Windows 10

Zapnutie alebo vypnutie funkcie Quick View:

1. V ovládacom paneli aplikácie Fitbit klepnite na **Account (Účet)**.
2. Klepnite na dlaždicu Alta.
3. Klepnite na **Quick View**.
4. Upravte nastavenie.

Aktualizácia Fitbit Alta

Bezplatné rozšírenia funkcií a vylepšenia výrobku sú občas sprístupňované prostredníctvom aktualizácie firmvéru. Odporúčame, aby ste si fitness náramok Alta udržiavali aktuálny.

Keď je k dispozícii aktualizácia, budete na to upozornení v aplikácii Fitbit. Po spustení aktualizácie uvidíte na náramku a v aplikácii Fitbit ukazovateľ priebehu, kým sa proces nedokončí, potom nasleduje potvrdzovacia správa.

Upozorňujeme, že aktualizácia Alta trvá niekoľko minút a môže byť náročná na výdrž batérie. Z tohto dôvodu odporúčame pred aktualizáciou pripojiť náramok k nabíjaciemu káblu.

Riešenie problémov s Fitbit Alta

Ak sa stretnete s jedným z nasledujúcich problémov, možno ho odstrániť pomocou reštartu náramku:

- i napriek úspešnej inštalácii neprebíha synchronizácia,
- nereagovanie na klepnutie,
- náramok nereaguje, i keď bol nabitý,
- neprebíha sledovanie krokov alebo iných dát.

Poznámka: Reštartovaním sa v náramku nezmažú žiadne dáta.

Ak chcete fitness náramok reštartovať:

1. Zapojte nabíjací kábel do USB portu počítača.
2. Vložte druhý koniec do portu na zadnej strane náramku Alta. Náramok Alta sa začne nabíjať.
3. Stlačte tlačidlo na nabíjacom kábli trikrát počas ôsmich sekúnd, pričom medzi jednotlivými stlačeniami urobte krátku pauzu. Tlačidlo je na konci nabíjacieho kábla, ktorý je zapojený do počítača.

Osem sekúnd po prvom stlačení tlačidla sa na displeji zobrazí logo Fitbit. Tým je fitness náramok reštartovaný.

4. Potom, čo sa zobrazí logo, môžete náramok Alta od nabíjacieho kábla odpojiť.

Ďalšie riešenia problémov alebo kontakt na zákaznícku podporu nájdete na <http://help.fitbit.com>.

Všeobecné informácie a špecifikácie Fitbit Alta

Senzory, bezdrôtový prenos a hmatová spätná väzba

Fitbit Alta obsahuje nasledujúce senzory a akčné členy:

- trojosový akcelerometer MEMS, ktorý sleduje vaše pohybové šablóny,
- rádiový vysielač Bluetooth 4.0,
- vibračný motorček, ktorý umožňuje Alta vibrovať pri alarmoch, cieľoch, oznámeniach a pripomenutiach.

Materiály

Remienok, ktorý sa s produktom Alta dodáva, je vyrobený z pružného odolného elastoméru podobného tomu, ktorý sa používa u mnohých športových hodínok. Neobsahuje latex. Remienky, ktoré sú k dispozícii ako príslušenstvo, sú kožené a z nerezovej ocele.

Spona a rámček na náramku Alta sú vyrobené z chirurgickej nerezovej ocele. Zatiaľ čo všetky nerezové ocele obsahujú stopové množstvo niklu a môžu vyvolať u osoby s citlivosťou na nikel alergickú reakciu, množstvo niklu vo všetkých výrobkoch Fitbit spĺňa prísnu smernicu Európskej únie ohľadom niklu.

Batéria

Alta obsahuje dobíjajúcu lítium-polymérovú batériu.

Pamäť

Alta ukladá podrobné informácie minútu po minúte na obdobie päť dní, údaje o spánku na obdobie siedmich dní, údaje SmartTrack na dva dni a úhrnné súčty na 30 dní.

Uložené dáta tvoria nachodené kroky, nachodená vzdialenosť, spálené kalórie, minúty aktívneho pohybu, hodinová aktivita, cvičenie SmartTrack a spánok.

Displej

Alta má dotykový OLED displej.

Veľkosť

Veľkosti remienkov sú uvedené nižšie. Upozorňujeme, že remienky predávané zvlášť ako príslušenstvo sa môžu mierne líšiť. Kovové remienky sú jednej veľkosti, ktorá padne všetkým.

Malý náramok	Hodí sa na zápästie s obvodom 14 až 17 cm
Veľký náramok	Hodí sa na zápästie s obvodom 17 až 19,5 cm
Mimoriadne veľký náramok	Hodí sa na zápästie s obvodom 19,5 až 23,5 cm

Podmienky okolitého prostredia

Prevádzková teplota -10 až 45 °C
(14 až 113 °F)

Neprevádzková teplota -20 až 60 °C
(-4 až 140 °F)

Vodoodolný Odolný voči striekajúcej vode. So zariadením sa nespρχujete a neplávajte s ním.

Max. prevádzková nadmorská výška 9.144 m

Asistencia

Riešenie problémov a pomoc pre Fitbit Alta možno nájsť na <http://help.fitbit.com>.

Pravidlá pri vrátení tovaru a záruka

Záručné informácie a pravidlá obchodu fitbit.com pre vrátenie tovaru možno nájsť on-line na <http://www.fitbit.com/returns>.

Zákonné a bezpečnostné upozornenia

Názov modelu: FB406

Európska únia (EÚ)

Vyhlásenie o zhode s ohľadom na smernicu EÚ 1999/5/ES.

Fitbit Inc. je oprávnená použiť na fitness náramku ALTA, Model FB406, značku CE, čím deklaruje zhodu so základnými požiadavkami a ďalšími príslušnými ustanoveniami smernice 1999/5/ES a iných príslušných smerníc. Dokument ES pre tento produkt je k dispozícii na <http://www.fitbit.com/safety>.



V súlade so štandardom R&TTE 99/ES/05.

Vyhlásenie o bezpečnosti

Toto zariadenie bolo testované, aby vyhovovalo osvedčeniu o bezpečnosti v súlade s požiadavkami EN normy: EN60950-1:2006 + A11:2009 + A1:2010 + A12: 2011 + A2:2013.

Dôležité bezpečnostné pokyny



Upozornenie

- Dlhotrvajúci kontakt môže u niektorých používateľov prispieť k podráždeniu pokožky alebo k alergiám.
- Prístroj obsahuje elektrické zariadenie, ktoré by mohlo pri neopatrnom zaobchádzaní spôsobiť zranenia.
- Ak cítite pri alebo po nosení výrobku bolesť, brnenie, mravenčenie, pálenie alebo stuhnutosť v rukách alebo zápästiach, prestaňte ho, prosím, používať.
- Nevyhadzujte výrobok Fitbit do ohňa. Batéria by mohla explodovať.
- Pred začatím alebo úpravou akéhokoľvek cvičebného programu sa poraďte s lekárom.
- Ak máte nejaké predtým existujúce stavy, ktoré by mohli byť ovplyvnené užívaním tohto výrobku Fitbit, poraďte sa pred jeho použitím s lekárom.
- Nekontrolujte hovor alebo ďalšie oznámenie alebo iné aplikácie na displeji výrobku pri riadení alebo v iných situáciách, keď by mohlo byť rozptýlenie nebezpečné. Pri cvičení si vždy buďte vedomí svojho okolia.
- Tento výrobok nie je hračka. Nedovoľte deťom alebo domácim zvieratám, aby sa s výrobkom Fitbit hrali. Výrobok obsahuje malé súčasti, ktoré môžu predstavovať nebezpečenstvo udusenía.
- Látky obsiahnuté v tomto výrobku a jeho batérii môžu poškodiť životné prostredie alebo spôsobiť zranenia, ak sa s nimi zaobchádza alebo sa likvidujú nesprávne.
- Tento výrobok nie je zdravotnícky prostriedok a nie je určený na diagnózu, liečenie alebo predchádzanie akémukoľvek ochoreniu. S ohľadom na presnosť vyvinula spoločnosť Fitbit popredný hardvér a algoritmy na sledovanie fitness informácií a neustále vylepšuje svoje výrobky, aby vypočítavali merania čo najpresnejšie. Presnosť zariadení Fitbit nemá za cieľ zodpovedať zdravotníckym prostriedkom alebo vedeckým meracím prístrojom, ale poskytnúť vám čo najlepšie informácie dostupné v podobe nositeľného monitoru aktivity.
- Zvláštne upozornenia pre zariadenia s technológiou PurePulse: výrobky PurePulse majú funkciu sledovania tepovej frekvencie, ktorá môže predstavovať riziko pre používateľov s určitými zdravotnými stavmi. Pred použitím sa poraďte s lekárom, ak:
 - máte zdravotné alebo srdcové problémy,
 - užívate akékoľvek fotosenzitívne lieky,
 - máte epilepsiu alebo ste citliví na blikajúce svetlo,
 - máte znížený krvný obeh alebo sa vám ľahko tvoria modriny,
 - máte zápal šliach, syndróm karpálneho tunelu alebo iné poruchy pohybového aparátu.

Tipy týkajúce sa starostlivosti a nosenia

- Ak chcete znížiť podráždenie pokožky, dodržujte štyri jednoduché tipy na nosenie hodínok a starostlivosť o ne: (1) udržiavajte ich v čistote; (2) udržiavajte ich v suchu; (3) nenoste ich príliš natesno, a (4) nechajte zápästie odpočinúť tak, že si hodinky po dlhodobom nosení na hodinu dáte dole. Na oblasť kože, kde sa nachádza výrobok Fitbit, používajte šetrne produkty starostlivosti o pleť. Viac informácií nájdete na <http://www.fitbit.com/productcare>. Ak si všimnete akékoľvek podráždenie kože, zariadenie si dajte dole. Ak príznaky pretrvávajú dlhšie než 2 – 3 dni po zložení zariadenia, poraďte sa s lekárom.
- Konkrétne informácie týkajúce sa odolnosti proti vode nájdete na fitbit.com.
- Na čistenie výrobku Fitbit nepoužívajte abrazívne čistiace prostriedky.
- Ak sa výrobok Fitbit zdá byť teplý alebo studený, tak ho dajte dole.
- Nenoste výrobok Fitbit pri jeho nabíjaní.
- Nenabíjajte výrobok Fitbit, keď je vlhký.
- Nedávajte výrobok Fitbit do umývačky, pračky alebo sušičky.
- Nenechávajte výrobok Fitbit dlhší čas na priamom slnečnom svetle.
- Nevystavujte výrobok Fitbit extrémne vysokým alebo nízkym teplotám.
- Nepoužívajte výrobok Fitbit v saune alebo parnom kúpeli.
- Nepoužívajte výrobok Fitbit, ak má prasknutý displej.

Preventívne opatrenia ohľadne vstavanej batérie

- Nepokúšajte sa batériu vymeniť alebo otvoriť kryt alebo výrobok Fitbit demontovať. Viedlo by to k strate záruky a môže to viesť k ohrozeniu bezpečnosti.
- Batériu nabíjajte v súlade s pokynmi poskytnutými počas nastavenia. Používajte len počítač, napájaný rozbočovač alebo napájací zdroj, ktorý je certifikovaný uznávanou skúšobňou a autorizovaný nabíjací kábel Fitbit.
- Fitbit používa nabíjačku batérií v súlade s požiadavkami Kalifornskej energetickej komisie.



Informácie o likvidácii a recyklácii



Tento symbol na výrobku alebo jeho obale znamená, že výrobok musí byť na konci svojej životnosti zlikvidovaný oddelene od bežného domového odpadu, pretože obsahuje batériu a elektronické zariadenie. Zaisťte likvidáciu výrobku Fitbit v recyklačnom stredisku.

Každá krajina v Európskej únii má svoje vlastné zberné strediská pre recykláciu batérií a elektronických zariadení. Informácie o tom, kde recyklovať výrobok Fitbit, získate na miestnom úrade pre zaobchádzanie s odpadmi alebo u predajcu, kde ste výrobok zakúpili.

- Nevyhadzujte výrobok Fitbit s domovým odpadom.
- Likvidácia obalu a výrobku Fitbit by mala byť vykonaná v súlade s miestnymi predpismi.
- Batérie sa nesmú vyhadzovať do komunálneho odpadu a vyžadujú oddelený zber.

