



# fitbit charge 3™



Uživatelská příručka  
Verze 1.0

# Obsah

---

Začínáme.....	6
Co tato příručka obsahuje.....	6
Co je v balení.....	6
Nastavení náramku Fitbit Charge 3 .....	8
Nabíjení zařízení .....	8
Spárování s telefonem či tabletem.....	9
Spárování s počítačem s operačním systémem Windows 10.....	10
Synchronizace dat s účtem v aplikaci Fitbit .....	10
Nošení náramku Charge 3 .....	12
Poloha při celodenním nošení / poloha při cvičení.....	12
Výměna řemínku .....	14
Odepnutí řemínku.....	14
Připevněte nový řemínek.....	15
Základy.....	16
Ovládání náramku Charge 3.....	16
Základní ovládání systému.....	16
Rychlé nastavení.....	18
Úprava nastavení .....	19
Kontrola úrovně nabití baterie.....	19
Péče o náramek Charge 3 .....	19
Oznámení.....	20
Nastavení oznámení.....	20
Zobrazení příchozích oznámení .....	20
Správa oznámení.....	22
Vypnutí oznámení.....	22
Časomíra.....	24
Dočasné zapnutí nebo vypnutí budíků .....	24
Vypnutí nebo odložení budíku .....	25
Stopování času na stopkách.....	26
Nastavení časovače.....	27
Aktivita a spánek.....	28

Zobrazení statistik .....	28
Sledování denního cíle pro aktivitu .....	28
Vyberte si cíl .....	28
Plnění cíle.....	29
Sledování hodinové aktivity .....	29
Sledování spánku .....	29
Nastavení cíle pro spánek .....	29
Nastavení připomenutí, že máte jít spát .....	30
Informace o spánkových návycích.....	30
Zobrazení tepové frekvence .....	30
Nastavení sledování tepové frekvence .....	30
Trénování řízeného dýchání.....	31
<b>Fyzická kondice a cvičení .....</b>	<b>33</b>
Automatické sledování cvičení.....	33
Sledování a analýza cvičení s aplikací Exercise.....	33
Požadavky na GPS.....	33
Sledování cvičení .....	34
Přizpůsobení nastavení pro cvičení.....	35
Zobrazení přehledu cvičení.....	35
Nastavení cíle pro cvičení.....	36
Kontrola tepové frekvence .....	38
Automatická rozpětí tepové frekvence.....	38
Vlastní rozpětí pro tepovou frekvenci .....	39
Sdílení aktivity .....	39
Sledování skóre kardiovaskulární kondice .....	39
<b>Počasí.....</b>	<b>40</b>
Kontrola počasí .....	40
Přidání či odebrání město .....	41
<b>Restart, formátování a aktualizace.....</b>	<b>42</b>
Restart náramku Charge 3.....	42
Formátování náramku Charge 3 .....	42
Aktualizace náramku Charge 3 .....	42
<b>Odstraňování poruch .....</b>	<b>44</b>
Zařízení nesnímá tepovou frekvenci .....	44

Zařízení nemá GPS signál.....	44
Neočekávané chování.....	45
<b>Obecné informace a specifikace.....</b>	<b>46</b>
Snímače.....	46
Materiály.....	46
Bezdrátová technologie .....	46
Hmatová odezva .....	46
Baterie.....	46
Paměť .....	46
Displej.....	47
Velikost řemínku.....	47
Podmínky prostředí.....	47
Další informace .....	47
Pravidla pro vrácení zboží a záruka .....	47
<b>Oznámení týkající se platných právních předpisů a bezpečnosti .....</b>	<b>48</b>
USA: Prohlášení úřadu Federal Communications Commission (FCC) ...	48
Kanada: Prohlášení Industry Canada (IC).....	49
Evropská unie (EU).....	50
Argentina .....	50
Čína.....	50
Indie .....	51
Indonésie.....	51
Izrael.....	52
Japonsko.....	52
Mexico.....	52
Morocco.....	52
Nigeria.....	52
Omán.....	53
Filipíny.....	53
Srbsko .....	53
Jižní Korea.....	53
Taiwan.....	53
Spojené arabské emiráty .....	54

Vietnam .....	55
Prohlášení o bezpečnosti.....	55

# Začínáme

---

Získejte více informací o svém tělu, zdraví a svých pokrocích s chytrým náramkem Fitbit Charge 3. Věnujte prosím chvíli přečtení úplných bezpečnostních informací na adrese [fitbit.com/safety](https://fitbit.com/safety).

## Co tato příručka obsahuje

Vysvětlíme vám, jak si můžete založit účet v aplikaci Fitbit® a ujistit se, že vaše zařízení zasílá nashromážděné údaje na hlavní stránku. Na hlavní stránce si můžete nastavit své cíle, analyzovat historické údaje, identifikovat trendy, zaznamenat příjem potravy a vody, porovnávat své výsledky s přáteli a mnohem více. Jakmile nastavíte svůj náramek Charge 3, můžete začít cvičit.

Dále vám vysvětlíme, jak najít a používat funkce, které vás zajímají a jak upravit své preference. Pro více informací, doporučení a odstraňování poruch si projděte naši podrobnou nápovědu na adrese [help.fitbit.com](https://help.fitbit.com).

## Co je v balení

Balení vašeho náramku Fitbit Charge 3 obsahuje:



Zařízení s malým  
řemínkem  
(barva a materiál se  
mohou lišit)



Nabíjecí kabel



Další velký řemínek  
(barva a materiál se  
mohou lišit)

Odnímatelné řemínky Charge 3 jsou vyráběny v široké škále barev a

různých materiálů a jsou prodávány samostatně.

# Nastavení náramku Fitbit Charge 3

---

Pro nejlepší zážitek používejte aplikaci Fitbit pro iPhone, iPad, telefony s operačním systémem Android a zařízení s operačním systémem Windows 10. Pokud nevlastníte chytrý telefon či tablet, můžete také použít počítač s Windows 10 a připojením Bluetooth. Mějte na paměti, že funkce upozornění na hovory, SMS zprávy a události v kalendáři vyžadují ke svému fungování telefon.

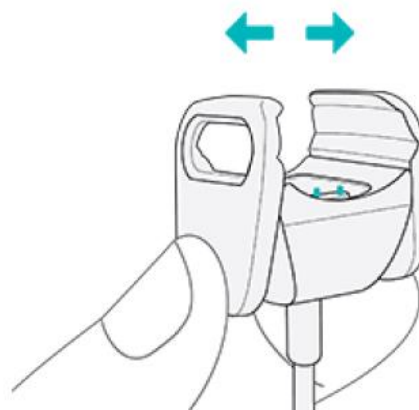
Váš účet v aplikaci Fitbit si vyžádá údaje, jako je například vaše výška, váha a pohlaví, za účelem výpočtu délky kroku a odhadu vzdálenosti, bazální rychlosti metabolismu a spalování kalorií. Po nastavení účtu bude vaše jméno a fotografie viditelné pro ostatní uživatele produktů Fitbit. Máte možnost sdílet další údaje, ale většina zadaných údajů je automaticky nastavena jako soukromé.

## Nabíjení zařízení

Výdrž baterií u plně nabitého náramku Charge 3 je až 7 dní. Výdrž baterie a nabíjecí cykly se liší podle používání a dalších faktorů. Skutečné výsledky se budou lišit.

Jak nabít náramek Charge 3:

1. Zapojte nabíjecí kabel do USB portu svého počítače či nabíječky s certifikací UL.
2. Připněte druhý konec nabíjecího kabelu k zadní straně zařízení. Kolíky nabíjecího kabelu se musí bezpečně zacvaknout do portu.



3. Ujistěte se, že tlačítko zařízení pasuje do otvoru na tlačítko v nabíjecím



kabelu. Bezpečné připojení poznáte tak, že se na obrazovce objeví ikona baterie.



4. Plné nabití trvá 1-2 hodiny. Zatímco se zařízení nabíjí, můžete zmáchnout tlačítko a zkontrolovat stav baterie. Plně nabité zařízení ukazuje ikonu usmívající se plné baterie.



## Spárování s telefonem či tabletem

Bezplatná aplikace Fitbit je kompatibilní s většinou zařízení iPhone, iPad, telefonů s operačním systémem Android a zařízení s operačním systémem Windows 10. Pokud si nejste jistí, jestli je aplikace Fitbit kompatibilní s vaším zařízením, navštivte stránku [fitbit.com/devices](https://fitbit.com/devices).

Jak začít:

1. Najděte aplikaci Fitbit v jednom z níže uvedených obchodů s aplikacemi, v závislosti na vašem zařízení:
  - Apple App Store pro zařízení iPhone a iPad,
  - Google Play Store pro zařízení s operačním systémem Android,
  - Microsoft Store pro zařízení s operačním systémem Windows 10.
2. Nainstalujte aplikaci.
3. Po nainstalování aplikaci spusťte, zvolte možnost **Join Fitbit** (*Přidejte se k Fitbit*) a odpovězte na sérii otázek, které vám pomohou s vytvořením účtu.

4. Pro propojení náramku Charge 3 s vaším účtem v aplikaci Fitbit se řiďte pokyny na obrazovce.

Po dokončení nastavení si přečtěte průvodce, abyste se dozvěděli více o svém novém zařízení a pak se pusťte do objevování aplikace Fitbit.

## Spárování s počítačem s operačním systémem Windows 10

Pokud nemáte chytrý telefon, můžete náramek Charge 3 spárovat a synchronizovat s počítačem s operačním systémem Windows 10 vybaveným Bluetooth připojením a aplikací Fitbit.

Jak stáhnout aplikaci Fitbit na váš počítač:


1. Klikněte na tlačítko Start a otevřete Microsoft Store.
2. Vyhledejte „Fitbit app“. Po nalezení aplikace klikněte na tlačítko **Free** ke stažení aplikace na váš počítač.
3. Klikněte na **Microsoft account** (*Účet Microsoft*) a přihlaste se na svůj stávající Microsoft účet. Pokud účet Microsoft nemáte, řiďte se zobrazenými instrukcemi k jeho založení.
4. Poté spusťte aplikaci a přihlaste se na svůj účet, nebo klikněte na tlačítko **Join Fitbit** a odpovězte na sérii otázek, které vám pomohou s vytvořením účtu.
5. Pro propojení náramku Charge 3 s vaším účtem v aplikaci Fitbit se řiďte pokyny na obrazovce.

Po dokončení nastavení si přečtěte průvodce, abyste se dozvěděli více o svém novém zařízení a pak se pusťte do objevování hlavní stránky aplikace Fitbit.

## Synchronizace dat s účtem v aplikaci Fitbit

Synchronizujte náramek Charge 3 pro převedení dat do aplikace Fitbit, kde můžete zhodnotit svou historii cvičení, sledovat fáze svého spánku, zaznamenat příjem potravy a vody, účastnit se výzev a mnoho dalšího. Doporučujeme zařízení synchronizovat alespoň jednou denně.

Pokud se náramek Charge 3 nalézá v dosahu, synchronizuje se automaticky vždy, když otevřete aplikaci Fitbit. Náramek Charge 3 se také synchronizuje periodicky pomocí funkce all-day sync (*celodenní synchronizace*). Jak tuto funkci zapnout:

Na hlavní stránce aplikace Fitbit ťukněte na ikonu Account (Účet) () > Charge 3 > **All-Day Sync** (*Celodenní synchronizace*).

V aplikaci také můžete kdykoli použít možnost **Sync Now** (*Synchronizovat nyní*).

Pro více informací o synchronizaci vašeho zařízení navštivte [help.fitbit.com](https://help.fitbit.com).

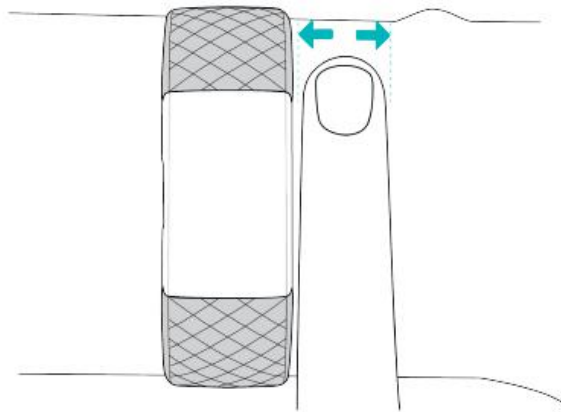
## Nošení náramku Charge 3

---

Náramek Charge 3 noste na zápěstí. Pokud potřebujete připevnit řemínek o jiné velikosti, nebo pokud jste zakoupili doplňkový řemínek, pokyny naleznete v části „[Výměna řemínku](#)“ na straně 14.

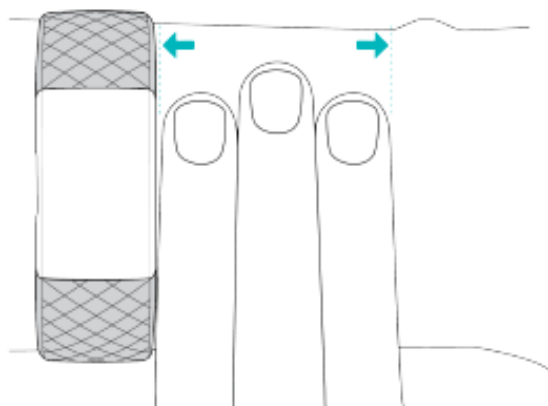
### Poloha při celodenním nošení / poloha při cvičení

Pokud právě necvičíte, noste náramek Charge 3 asi na šířku prstu pod zápěstními kůstkami.



Pro optimalizaci sledování tepové frekvence při cvičení se řiďte následujícími tipy:

- Zkuste při cvičení nosit náramek Charge 3 výše na zápěstí, aby lépe seděl a přesněji snímal tepovou frekvenci. Při mnoha cvičeních, jako je například jízda na kole či zvedání činek, často ohýbáte zápěstí, což může narušit snímání tepové frekvence, pokud je zařízení příliš nízko.



- Ujistěte se, že se zařízení dotýká kůže.
- Příliš řemínek neutahujte, protože utažený řemínek omezuje průtok krve a tím může mít vliv na snímání tepové frekvence. Přesto by měl být náramek při cvičení o něco utaženější (měl by dobře přiléhat, ale neměl by škrtit) než při celodenním nošení.
- Při intenzivním intervalovém tréninku či jiných aktivitách, při kterých se vaše zápěstí pohybují energicky a ne-rytmicky, může pohyb omezovat schopnost snímače poskytovat údaje o srdečním tepu. Pokud zařízení neukazuje údaje o srdečním tepu, zkuste uvolnit zápěstí a chvíli se nehýbat (zhruba 10 sekund). Údaje o srdečním tepu by se pak měly objevit.

# Výměna řemínku

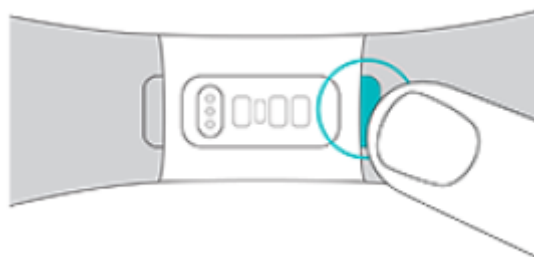
---

Náramek Charge 3 se dodává s připevněným malým řemínkem, v balení se také nachází další velká spodní část řemínku. Vrchní i spodní část řemínku se dají vyměnit za doplňkové řemínky, které se prodávají zvlášť. Rozměry řemínku naleznete v části „Velikost řemínku“ na straně 51.

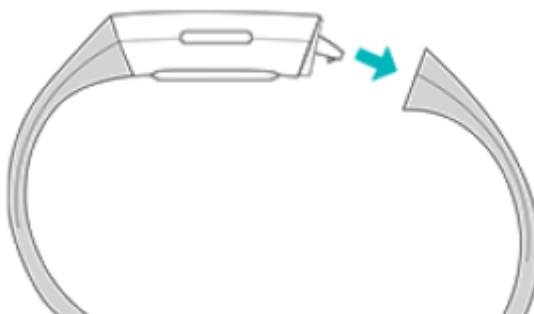
## Odepnutí řemínku

Jak odepnout řemínek:

1. Obráťte náramek Charge 3 a najděte zámky řemínku – zámky se nachází na obou koncích řemínku, tam, kde se řemínek dotýká těla přístroje.
2. K uvolnění zámku zmáčkněte ploché tlačítko na náramku.



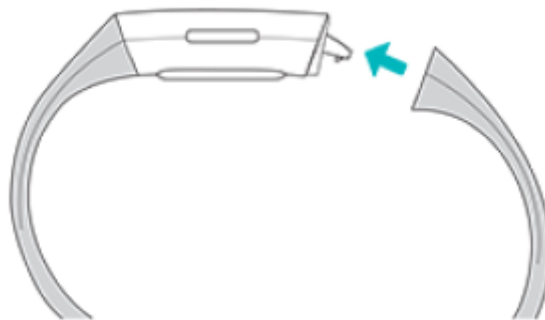
3. Uvolněte řemínek jeho opatrným vytažením ze zařízení.



4. Postup zopakujte na druhé straně.

## Přípevněte nový řemínek

Pro připevnění nový řemínek zatlačte na konec zařízení, dokud neucítíte, že se zacvakl.



Pokud se vám nedaří řemínek připojit, nebo se vám zdá uvolněný, jemně s ním zahýbejte sem a tam, abyste se ujistili, že je připevněný k zařízení.

# Základy

---

Zjistěte, jak nejlépe zařízení ovládat, sledovat úroveň nabití baterie a pečovat o něj.

## Ovládání náramku Charge 3

Náramek Charge 3 má dotykový OLED displej a jedno tlačítko.

Charge 3 se ovládá ťukáním na displej, posouváním obrazovky prstem do stran a nahoru a dolů či stisknutím tlačítka. Pokud není náramek Charge 3 používán, displej se vypne za účelem šetření baterie.

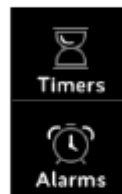
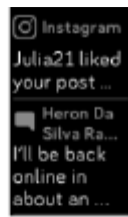
### Základní ovládání systému

Domovskou obrazovkou jsou hodiny. Na obrazovce s hodinami:

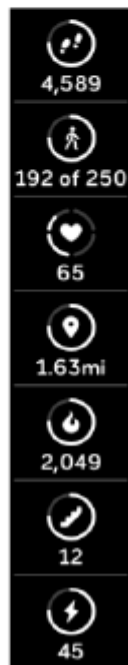
- Posuňte obrazovku dolů k zobrazení oznámení.
- Posuňte obrazovku nahoru k zobrazení denních tipů a statistik.
- Posuňte obrazovku doleva k procházení aplikací nainstalovaných na zařízení.



POSUŇTE OBRAZOVKU  
DOLŮ K ZOBRAZENÍ  
OZNÁMENÍ



POSUŇTE  
OBRAZOVKU  
DOLEVA K  
ZOBRAZENÍ  
APLIKACÍ

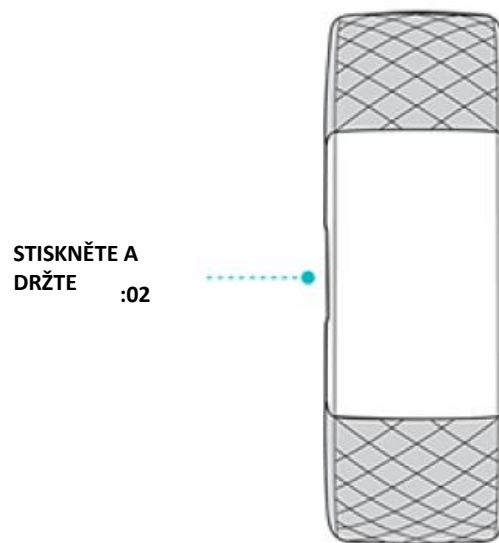


POSUŇTE OBRAZOVKU  
NAHORU K ZOBRAZENÍ  
FITBIT TODAY (*Fitbit pro  
dnešní den*)

Pro spuštění aplikace ji nejdříve najděte posouváním obrazovky a poté na ni ťukněte.

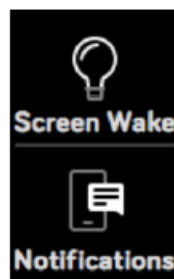
## Rychlé nastavení

Stiskněte a držte tlačítko na náramku Charge 3 pro rychlejší použití služby Fitbit Pay (na zařízeních s podporou Fitbit Pay) a přístup k vybraným nastavením.



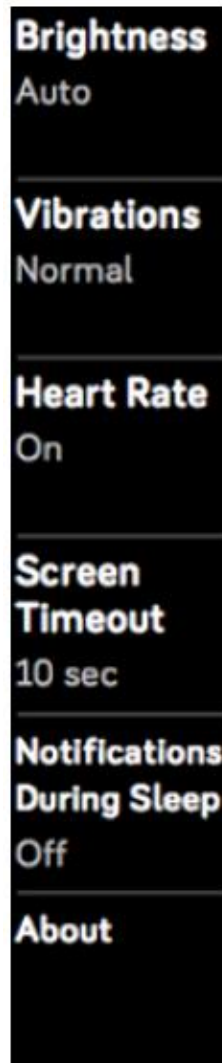
Na obrazovce Quick Settings (*Rychlé nastavení*):

- Když je zapnutá funkce Screen Wake (Buzení displeje), otočte zápěstí směrem k sobě k zapnutí displeje.
- Když je zapnutá funkce Notifications (Oznámení), náramek Charge 3 zobrazuje oznámení z telefonu. Více informací o tom, jak spravovat oznámení, naleznete v části „Oznámení“ na straně 21.



## Úprava nastavení

Spravujte základní nastavení včetně nastavení jasu, nastavení sledování srdečního tepu a nastavení citlivosti tlačítek přímo v zařízení. Spustěte aplikaci Settings (*Nastavení*) a ťukněte na nastavení, které chcete upravit. Posuňte obrazovku nahoru k zobrazení kompletního seznamu nastavení.



## Kontrola úrovně nabití baterie

Kdykoli zkontrolujete úroveň nabití baterie posunutím obrazovky s hodinami nahoru. Ikona úrovně nabití baterie se zobrazí v levém horním rohu obrazovky.

Zařízení pokračuje ve sledování vaší aktivity, dokud mu nedojde baterie.

## Péče o náramek Charge 3

Je důležité náramek Charge 3 pravidelně čistit a sušit. Pokyny a další informace naleznete na [fitbit.com/productcare](https://fitbit.com/productcare).

# Oznámení

---

Náramek Charge 3 vás informuje zobrazováním oznámení o hovorech, SMS zprávách, událostech v kalendáři a oznámení aplikací. Mějte na paměti, že aby zařízení mohlo přijímat oznámení, nesmí se od telefonu vzdálit na více než 9 metrů.

## Nastavení oznámení

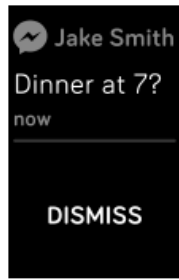
Zkontrolujte si, že je na vašem telefonu zapnuto Bluetooth a že dokáže přijímat oznámení (obvykle najdete v Nastavení > oznámení). Pro nastavení oznámení pak postupujte podle následujících kroků:

1. Když je zařízení v dosahu telefonu, na hlavní stránce aplikace Fitbit ťukněte na ikonu Account (Účet) (👤) > Charge 3.
2. ťukněte na **Notifications (Oznámení)**. Až budete vyzváni ke spárování náramku Charge 3, postupujte dle pokynů na obrazovce. Po připojení zařízení se v seznamu Bluetooth zařízení připojených k vašemu telefonu objeví „Charge 3“. Upozorňujeme, že zobrazování oznámení hovorů, SMS zpráv a událostí v kalendáři se zapne automaticky.
3. Pro zapnutí zobrazování oznámení aplikací nainstalovaných na vašem telefonu, včetně aplikací Fitbit či WhatsApp, ťukněte na **App Notifications (Oznámení aplikací)** a zapněte konkrétní oznámení, která si přejete zobrazovat.
4. Pro návrat do nastavení zařízení ťukněte na **Notifications (Oznámení)** > **Charge 3** v levém horním rohu. Pro uložení změn synchronizujte své zařízení.

Podrobné pokyny k nastavení oznámení naleznete na [help.fitbit.com](https://help.fitbit.com).

## Zobrazení příchozích oznámení

Když je náramek Charge 3 v dosahu vašeho telefonu, zareaguje na příchozí oznámení vibrováním. Pokud si oznámení nepřčtete ihned, můžete jej zobrazit později posunutím obrazovky s hodinami směrem dolů.



## Správa oznámení

Náramek Charge 3 zobrazí až deset oznámení. Po vyčerpání této kapacity jsou nejstarší oznámení nahrazena novými. Oznámení se po 24 hodinách automaticky mažou.

Jak spravovat oznámení:

- Obrazovku s hodinami posuňte dolů pro zobrazení oznámení a rozbalte jakékoli oznámení ťuknutím.
- Pro smazání oznámení jej rozbalte ťuknutím. Poté posuňte obrazovku dolů a ťukněte na možnost **Clear** (*Vyčistit*).
- Pokud si přejete smazat všechna oznámení najednou, posuňte obrazovku na začátek seznamu oznámení a ťukněte na tlačítko **Clear All** (Smazat vše).

## Vypnutí oznámení

V nastavení náramku Charge 3 můžete vypnout všechna oznámení. Určitá konkrétní oznámení můžete vypnout pomocí aplikace Fitbit.

Jak vypnout všechna oznámení:

1. Stiskněte a držte tlačítko na zařízení pro přístup do obrazovky rychlého nastavení.
2. Ťukněte na možnost **Notifications** (Oznámení) k jejich vypnutí.



Jak vypnout určitá oznámení:

1. Když je zařízení v dosahu telefonu, na hlavní stránce aplikace Fitbit ťukněte na ikonu Account (*Účet*) (👤) > Charge 3 > **Notifications** (*Oznámení*).
2. Vypněte oznámení, která si již na své zařízení nepřejete dostávat.
3. Pro návrat do nastavení zařízení ťukněte na **Notifications** (*Oznámení*) > **Charge 3** v levém horním rohu. Pro uložení změn synchronizujte své zařízení.

Mějte na paměti, že pokud na svém telefonu zapnete režim Do Not Disturb (Nevyrušovat), oznámení se nebudou zobrazovat, dokud režim Nevyrůšovat opět nevypnete.

# Časomíra

---

Tichý budík využívá vibrace, které vás příjemným způsobem probudí nebo ve stanovený čas na cokoli upozorní. Můžete si nastavit až 8 různých budíků, které se spustí jednou nebo se budou opakovat několikrát týdně. Na stopkách můžete také stopovat čas nebo nastavit časovač.

Více informací o nastavení a upravování budíků naleznete na [help.fitbit.com](https://help.fitbit.com).

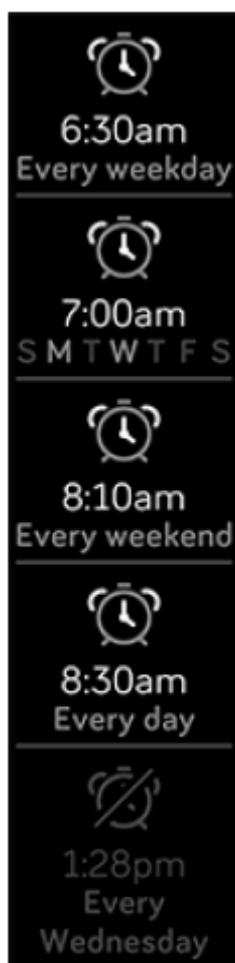
## Dočasné zapnutí nebo vypnutí budíků

Jakmile si nastavíte budík, můžete ho dočasně vypnout nebo zase zapnout přímo na svém náramku Charge 3, aniž byste museli otevírat aplikaci Fitbit. Budík si můžete nastavit pouze v aplikaci Fitbit.

Jak dočasně zapnout nebo vypnout budík:

1. Prstem se posouvejte z obrazovky s hodinami, dokud nenaleznete aplikaci Alarms (*Budíky*).
2. Pohybem dolů vyberte budík, který chcete dočasně zapnout nebo vypnout.
3. Ťuknutím budík dočasně zapnete nebo vypnete.





## Vypnutí nebo odložení budíku

Když se tichý budík spustí, zařízení začne blikat a vibrovat. Pokud chcete budík vypnout, stiskněte tlačítko. Pokud chcete budík odložit o 9 minut, ťukněte na ikonu ZZZ. Budík můžete odložit, kolikrát chcete. Budík na náramku Charge 3 se automaticky odloží, pokud jej budete ignorovat déle než 1 minutu.



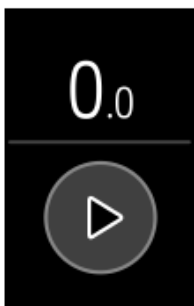
# Stopování času na stopkách

Jak používat stopky:

1. Na náramku Charge 3 si otevřete aplikaci Timers (Časovače).
2. Pokud jste předtím použili časovač, posuňte obrazovku doprava a vyberte funkci Stopwatch (Stopky).



3. Stopky zapnete ťuknutím na ikonu přehrát.



4. Stopky zastavíte ťuknutím na ikonu pauza.
5. Pokud chcete stopky vynulovat, posuňte obrazovku nahoru a ťukněte na ikonu resetovat, nebo stiskněte tlačítko, pokud chcete z aplikace odejít.



## Nastavení časovače

Jak používat časovač:

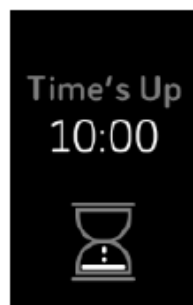
1. Na náramku Charge 3 si otevřete aplikaci Timers (Časovače).
2. Pokud jste předtím použili stopky, posuňte obrazovku doprava a vyberte funkci časovač.



3. Ťukněte na ikonu časovače.
4. Ťukněte na čísla a pohybem nahoru a dolů nastavte časovač.
5. Stisknutím tlačítka se vrátíte na hlavní obrazovku časovače.



6. Časovač zapnete ťuknutím na ikonu přehrát. Jakmile nastavený čas uběhne, Charge 3 začne blikat a vibrovat.
7. Stisknutím tlačítka upozornění vypnete.



Více informací o tom, jak používat časovač, naleznete na [help.fitbit.com](https://help.fitbit.com).

# Aktivita a spánek

---

Charge 3 nepřetržitě sleduje různé statistiky, kdykoli ho máte na sobě. Při každé synchronizaci zařízení jsou tyto informace posílány aplikaci Fitbit.

## Zobrazení statistik

Na displeji hodinek se posunutím nahoru dostanete k funkci Fitbit Today, kde naleznete denní tipy a statistiky, například:

- o základní statistiky: kolik kroků jste dnes ušli, kolik jste spálili kalorií, jakou vzdálenost jste urazili, kolik pater jste vyšli a kolik minut jste strávili aktivně,
- o hodinové statistiky: kolik kroků jste ušli za aktuální hodinu a počet hodin, ve kterých jste splnili svůj hodinový cíl pro aktivitu,
- o tepová frekvence: aktuální tepová frekvence a rozpětí tepové frekvence,
- o sledování ženského zdraví: informace o aktuální fázi vašeho menstruačního cyklu (pokud funkci pro ženské zdraví v aplikaci Fitbit nevyžíváte, tyto statistiky se nezobrazí).

V aplikaci Fitbit si můžete zobrazit kompletní historii svých záznamů a další informace, které vaše zařízení automaticky zaznamenalo, například fáze spánku.

---

Všechny statistiky sledované zařízením Charge 3 – kromě spánku – se o půlnoci vynulují a začínou se počítat od nového dne.

---

## Sledování denního cíle pro aktivitu

Charge 3 sleduje, jak plníte svůj stanovený denní cíl pro aktivitu. Jakmile svého cíle dosáhnete, zařízení zavibruje a zobrazí se gratulace.

### Vyberte si cíl

Váš cíl je automaticky nastaven na 10 000 kroků za den, ale při nastavování jste si ho mohli změnit. Můžete jej změnit na vzdálenost, kterou urazíte, na spálené kalorie nebo na počet minut strávených aktivně a zvolit hodnotu těchto cílů. Například si jako svůj cíl můžete ponechat kroky, ale změnit

jejich počet z 10 000 na 20 000 kroků.

Návod, jak změnit svůj cíl, naleznete na [help.fitbit.com](https://help.fitbit.com).

## Plnění cíle

Návod k zobrazení podrobných informací o tom, jak svůj cíl plníte, naleznete v části „Zobrazení statistik“ na předchozí stránce.

## Sledování hodinové aktivity

Charge 3 vám pomáhá zůstat aktivní po celý den tím, že sleduje, kdy jste na jednom místě, a připomíná vám, abyste se hýbali.

Zařízení vám připomíná, abyste každou hodinu ušli alespoň 250 kroků. Pokud jste během dané hodiny neušli 250 kroků, 10 minut před jejím uplynutím ucítíte zavibrování a na displeji se zobrazí připomenutí. Jakmile po tomto upozornění cíl 250 kroků splníte, ucítíte druhé zavibrování a zobrazí se vám gratulace.



Více informací o hodinové aktivitě, včetně návodu, jak si můžete nastavit hodiny, ve kterých dostáváte připomenutí, naleznete na [help.fitbit.com](https://help.fitbit.com).

## Sledování spánku

Pokud budete chodit spát s náramkem Charge 3, bude automaticky měřit délku vašeho spánku a sledovat jeho fáze. Statistiky o spánku si po probuzení můžete zobrazit v aplikaci, jakmile zařízení synchronizujete.

Více informací o sledování spánku naleznete na [help.fitbit.com](https://help.fitbit.com).

## Nastavení cíle pro spánek

Váš cíl pro spánek je automaticky nastaven na 8 hodin spánku denně.

Můžete si ho přizpůsobit podle svých potřeb.

Více informací o cíli pro spánek, včetně návodu, jak ho můžete změnit, naleznete na [help.fitbit.com](https://help.fitbit.com).

## Nastavení připomenutí, že máte jít spát

Aplikace Fitbit vám může doporučovat pravidelné časy, kdy máte chodit spát a budit se, abyste dosáhli stabilnějšího spánkového cyklu. Můžete si nastavit, aby vám zařízení připomínalo, že je čas začít se chystat do postele.

Více informací o tom, jak si můžete nastavit připomenutí, že máte jít spát, naleznete na [help.fitbit.com](https://help.fitbit.com).

## Informace o spánkových návycích

Charge 3 sleduje několik různých ukazatelů týkajících se spánku, například kdy chodíte spát, jak dlouho spíte a dobu, kterou strávíte v jednotlivých fázích spánku. S náramkem Charge 3 můžete svůj spánek sledovat a v aplikaci Fitbit můžete své spánkové vzorce porovnat s ostatními lidmi stejného pohlaví a věkové kategorie.

Více informací o fázích spánku naleznete na [help.fitbit.com](https://help.fitbit.com).

## Zobrazení tepové frekvence

Charge 3 během dne sleduje vaši tepovou frekvenci pomocí technologie PurePulse.

Posunutím obrazovky hodinek nahoru se vám v reálném čase zobrazí vaše tepová frekvence a její rozpětí.

Více informací o statistikách na vašem zařízení naleznete v části „[Zobrazení statistik](#)“ na straně 29.

Při cvičení vám Charge 3 zobrazí rozpětí vaší tepové frekvence, které vám pomůže nastavit si intenzitu tréninku podle svých potřeb.

Více informací o rozpětích tepové frekvence na náramku Charge 3 naleznete v části „[Kontrola tepové frekvence](#)“ na straně 41.

## Nastavení sledování tepové frekvence

Na náramku Charge 3 si pro sledování tepové frekvence můžete nastavit

dvě možnosti:

- Off – sledování tepové frekvence je vypnuto.
- On – sledování tepové frekvence je zapnuto, pokud máte zařízení na zápěstí.

Pokud chcete na náramku Charge 3 změnit nastavení sledování tepové frekvence, ťukněte v aplikaci Settings (*Nastavení*) na možnost > **Heart Rate** (*Tepová frekvence*).

Více informací o tom, jak můžete nastavit sledování tepové frekvence, naleznete na [help.fitbit.com](http://help.fitbit.com).

## Trénování řízeného dýchání

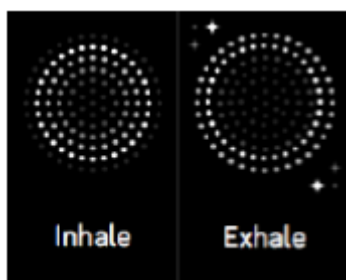
V aplikaci Relax (*Odpočinek*) na náramku Charge 3 si můžete nastavit trénování řízeného dýchání, které vám pomůže se během dne zklidnit. Můžete si vybrat mezi dvouminutovými a pětiminutovými cvičeními.

Jak cvičení zahájit:

1. Na náramku Charge 3 si otevřete aplikaci Relax (*Odpočinek*).

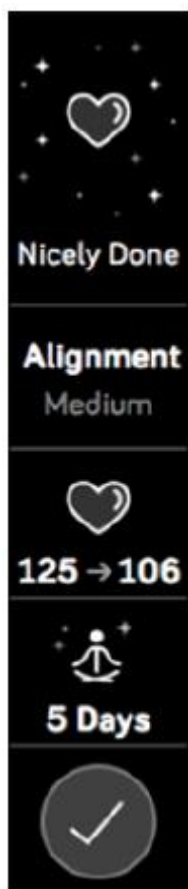


2. Možnost dvouminutového cvičení se zobrazí jako první. Posunutím obrazovky doleva si můžete zvolit pětiminutové cvičení.
3. Cvičení zahájíte ťuknutím na symbol přehrát a na displeji se vám zobrazí pokyny.



Jakmile cvičení dokončíte, zobrazí se vám přehled vaší úspěšnosti (jak přesně jste dokázali následovat pokyny k dýchání), vaše tepová frekvence

na začátku a na konci cvičení a během kolika dní v aktuálním týdnu jste dokončili cvičení řízeného dýchání.



Během cvičení se automaticky vypnou všechna upozornění. Pokud jste si nastavili budík, Charge 3 ve stanovený čas zavibruje.

Více informací o cvičeních řízeného dýchání, včetně příznivých účinků trénování hlubokého dýchání a bezpečnostních informací naleznete na [help.fitbit.com](https://help.fitbit.com).



# Fyzická kondice a cvičení

---

Prostřednictvím aplikace Exercise (*Cvičení*) můžete sledovat svoji aktivitu a nastavit si cíle pro cvičení týkající se vzdálenosti, času nebo spálených kalorií. Synchronizujte svůj náramek Charge 3 s aplikací Fitbit a následně můžete svoji aktivitu sdílet s přáteli a rodinou, kteří vám pomůžou plnit vaše předsevzetí, nebo můžete svoji celkovou fyzickou kondici porovnat se svými vrstevníky, a mnoho dalšího.

## Automatické sledování cvičení

Náramek Charge 3 prostřednictvím funkce SmartTrack automaticky pozná a zaznamenává významnější pohybové aktivity o délce alespoň 15 minut, včetně běhání, intervalového tréninku, plavání a jógy. Pokud synchronizujete své zařízení, můžete sledovat základní statistiky týkající se cvičení ve své historii cvičení.

Více informací o sledování aktivity naleznete na [help.fitbit.com](https://help.fitbit.com).

## Sledování a analýza cvičení s aplikací Exercise

V aplikaci Exercise (*Cvičení*) můžete na náramku Charge 3 na svém zápěstí sledovat konkrétní druhy cvičení, jako je například běh, jízda na kole, plavání nebo posilování pomocí statistik v reálném čase, včetně údajů o tepové frekvenci, spálených kaloriích, době cvičení a přehledu po cvičení. Pokud chcete mít kompletní statistiky o cvičení a v případě použití GPS i informace o trase a rychlosti, podívejte se na svou historii cvičení v aplikaci Fitbit.

---

Poznámka: Funkce připojení k GPS na náramku Charge 3 funguje spolu se senzory GPS na vašem telefonu, který se nachází poblíž náramku.

---

## Požadavky na GPS

Připojení k GPS je dostupné pro všechny podporované telefony se senzory GPS. Více informací o nastavení připojení GPS naleznete na [help.fitbit.com](https://help.fitbit.com).

1. Pro připojení k GPS zapněte na svém telefonu Bluetooth a GPS.
2. Ujistěte se, že jste v aplikaci Fitbit povolili přístup k použití GPS a

- zjišťování polohy.
3. Zkontrolujte, že jste pro cvičení zapnuli připojení k GPS.
    - a. Otevřete aplikaci Exercise (*Cvičení*) a posuňte obrazovku doleva, kde si zvolíte typ cvičení, který chcete sledovat.
    - b. Posuňte obrazovku nahoru a ujistěte se, že možnost **Use Phone GPS** (*Použít GPS na telefonu*) je **On** (*zapnuta*).
  4. U cvičení si telefon nechte u sebe.

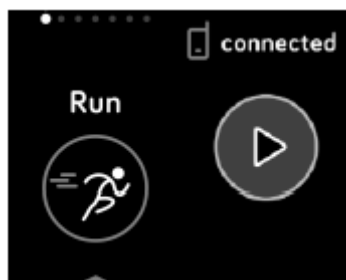
## Sledování cvičení

### Jak sledovat cvičení

1. Otevřete na svém zařízení aplikaci Exercise (*Cvičení*).
2. Posuňte obrazovku doleva a zvolte typ cvičení.
3. Ťuknutím cvičení zvolíte.
4. Ťukněte na **Start** a zařízení začne sledovat cvičení, nebo ťukněte na možnost **Set Goal** (*Nastavit cíl*), kde si můžete zvolit cíl týkající se času, vzdálenosti nebo spálených kalorií v závislosti na dané aktivitě.

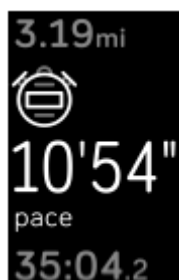


Poznámka: Pokud aplikace Exercise používá GPS, v levém horním rohu uvidíte ikonu telefonu, protože vaše zařízení je připojeno k senzorům GPS na vašem telefonu. Jakmile se na displeji zobrazí „connected“ (*připojeno*) a Charge 3 zavibruje, zařízení je připojeno k GPS.



5. Ťukněte na ikonu přehrát a začněte sledovat cvičení. Charge 3

zobrazuje několik různých statistik v reálném čase, včetně tepové frekvence, spálených kalorií a doby cvičení. Pokud chcete zobrazit další statistiky, ťukněte na statistiku uprostřed



6. Jakmile cvičení dokončíte, nebo si chcete dát pauzu, stiskněte tlačítko.
7. Pro ukončení cvičení znovu stiskněte tlačítko a ťukněte na **Finish** (*Ukončit*) a sledování cvičení se zastaví.
8. Pokud se chcete podívat na přehled cvičení, posuňte obrazovku nahoru.
9. Ťukněte na symbol zatržítka a přehled se zavře.

## Přizpůsobení nastavení pro cvičení

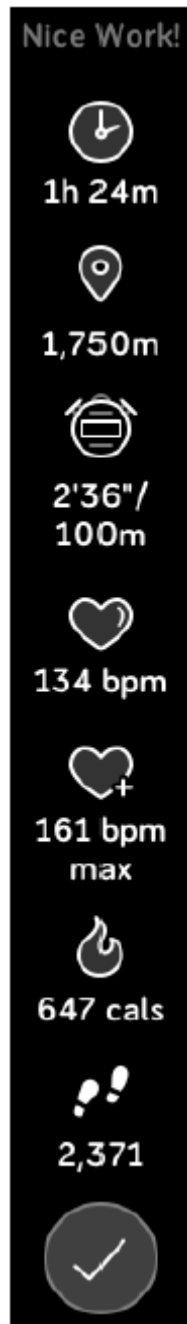
Pro různé typy cvičení si můžete přizpůsobit nastavení. Například můžete zapnout nebo vypnout připojení k GPS, automaticky sledovat běhání, aniž byste museli otevírat aplikaci Exercise (funkce známá jako detekce běhu) nebo automaticky pozastavit sledování, když se přestanete hýbat (funkce známá jako automatická pauza). Pokud chcete sledovat běhání pomocí GPS, musíte mít telefon u sebe.

Jak přizpůsobit nastavení pro cvičení:

1. Na hlavní stránce aplikace Fitbit ťukněte na ikonu Account (*Účet*) (👤) > Charge 3 > Exercise Shortcuts (*Zkratky pro cvičení*).
2. Ťukněte na cvičení, jehož sledování chcete přizpůsobit.
3. Vyberte si nastavení, které chcete přizpůsobit, například připojení GPS nebo upozornění (Cues).
4. Synchronizujte svoje zařízení pro zobrazení změn nastavení na náramku Charge 3.

## Zobrazení přehledu cvičení

Jakmile docvičíte, na náramku Charge 3 se vám zobrazí přehled vašich statistik.



Synchronizujte své zařízení s aplikací Fitbit pro uložení cvičení do vaší historie cvičení. V ní naleznete další statistiky a můžete si prohlédnout svou trasu nebo zdolané převýšení, pokud jste použili připojení k GPS.

## Nastavení cíle pro cvičení

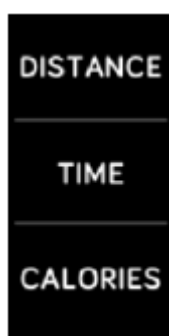
Nastavte cíl týkající se času, vzdálenosti nebo kalorií v závislosti na typu cvičení.

Jak nastavit cíl pro cvičení:

1. Vyberte si cvičení a ťukněte na **Set Goal** (*Nastavit cíl*).



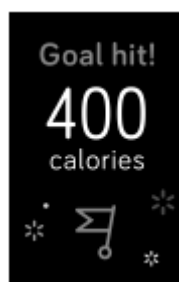
2. Posuňte obrazovku nahoru a vyberte si cíl pro cvičení, například vzdálenost, čas nebo kalorie.



3. Jakmile si nastavíte cíl, ťukněte na ikonku přehrát a můžete začít cvičit.



4. Jakmile dosáhnete svého cíle, Charge 3 jemně zavibruje a displej blikne.




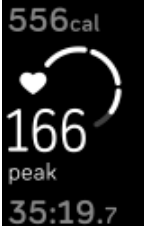
## Kontrola tepové frekvence

Sledování rozpětí tepové frekvence vám pomůže nastavit si intenzitu tréninku podle svých potřeb. Charge 3 vám vedle vaší aktuální tepové frekvence zobrazí aktuální rozpětí a posun k vaší maximální tepové frekvenci. V aplikaci Fitbit se můžete podívat na dobu, kterou jste v jednotlivých rozpětích daný den nebo při daném cvičení strávili. V automatickém nastavení jsou k dispozici tři rozpětí na základě doporučení Americké kardiologické asociace (*American Heart Association*), nebo si můžete vytvořit vlastní rozpětí, pokud chcete dosáhnout konkrétní tepové frekvence.

## Automatická rozpětí tepové frekvence

Automaticky nastavená rozpětí tepové frekvence jsou vypočítána na základě odhadu vaší maximální tepové frekvence. Aplikace Fitbit vypočítá vaši maximální tepovou frekvenci za použití běžného vzorce 220 mínus váš věk.

Ikona	Rozpětí	Výpočet	Popis
	Mimo Rozpětí	Pod 50 % vaší maximální tepové frekvence	Vaše tepová frekvence může být zvýšená, ale ne natolik, aby vaše aktivita mohla být považována za cvičení.
	Spalování tuků	Mezi 50 % a 69 % vaší maximální tepové frekvence	Toto rozpětí odpovídá cvičení nižší až střední intenzity. Jedná se o možné vhodné rozpětí pro osoby, které se cvičením začínají. Toto rozpětí se označuje jako rozpětí spalování tuků, protože se z nich spaluje vyšší procento kalorií, ačkoli celkové množství spálených kalorií je nižší.

	kardio trénink (aerobní cvičení)	Mezi 70 % a 84 % vaší maximální tepové frekvence	Toto rozpětí odpovídá cvičení střední až vysoké intenzity. V tomto rozpětí využíváte svou sílu, ale nepřetěžujete se. Pro většinu lidí jde o rozpětí, kterého chtějí při cvičení dosáhnout.
	Vrchol	Nad 85 % vaší maximální tepové frekvence	Toto rozpětí odpovídá cvičení vysoké intenzity. Toto rozpětí odpovídá krátkému, intenzivnímu cvičení pro zlepšení výkonnosti a rychlosti.

## Vlastní rozpětí pro tepovou frekvenci

Místo automaticky nastavených rozpětí pro tepovou frekvenci si můžete nastavit i vlastní rozpětí nebo maximální tepovou frekvenci, pokud chcete dosáhnout konkrétního cíle. Například cíle profesionálních sportovců se mohou lišit od doporučení Americké kardiologické asociace určených pro běžnou populaci. Pokud jste ve své nastaveném rozpětí, zobrazí se vám na zařízení plné srdce. Pokud nejste ve svém rozpětí, uvidíte obrys srdce.

Více informací o sledování tepové frekvence, včetně odkazů na příslušné informace Americké kardiologické asociace, naleznete na [help.fitbit.com](http://help.fitbit.com).

## Sdílení aktivity

Jakmile docvičíte, synchronizujte svoje zařízení s aplikací Fitbit a můžete svoje statistiky sdílet s přáteli a rodinou.

Více informací o tom, jak můžete svoje aktivity sdílet, naleznete na [help.fitbit.com](http://help.fitbit.com).

## Sledování skóre kardiovaskulární kondice

S náramkem Charge 3 můžete sledovat svoji celkovou kardiovaskulární kondici. Na hlavní stránce aplikace Fitbit zvolte možnost tepová frekvence, pak posuňte obrazovku doleva a zobrazí se vám skóre kardiovaskulární kondice (také známé jako funkce VO2 Max) a úroveň vaší kardiovaskulární kondice, díky které se můžete porovnat s vrstevníky.

Více informací o kardiovaskulární kondici, včetně tipů, jak si můžete zlepšit skóre, najdete na [help.fitbit.com](http://help.fitbit.com).

# Počasí

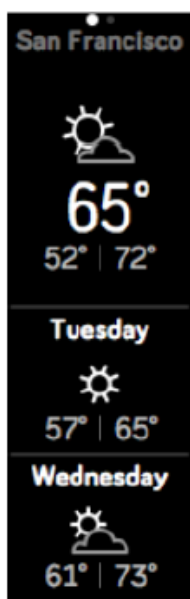
---

Aplikace Weather (Počasí) na náramku Charge 3 ukazuje počasí v místě vaší současné polohy a dvou dalších místech, která si můžete zvolit.

## Kontrola počasí

Pokud chcete zkontrolovat počasí, spusťte aplikaci Weather na svém zařízení. Ve výchozím nastavení ukazuje aplikace počasí v místě vaší současné polohy. Pokud chcete zobrazit počasí v dalších místech, které jste zvolili, posuňte obrazovku doleva.



Pokud se neobjeví počasí v místě vaší současné polohy, zkontrolujte, zda jste v aplikaci Fitbit zapnuli zjišťování polohy. Pokud změníte místa, pro která chcete v aplikaci Weather zobrazovat počasí, synchronizujte zařízení.





## Přidání či odebrání města

Jak přidat či odebrat města:

1. Spusťte aplikaci Fitbit a ťukněte na ikonu Account (Účet) () > Charge 3.
2. Ťukněte na **Apps** (Aplikace).
3. Ťukněte na ikonu ozubeného kola () vedle možnosti **Weather**. Možná budete muset sjet dolů, než aplikaci najdete.
4. Pro přidání až dvou dalších míst ťukněte na **Add City** (Přidat město). Pro smazání místa ťukněte na **Edit** (Editovat) > a na ikonu **X**. Mějte na paměti, že nemůžete smazat místo své současné polohy.
5. Pro zobrazení aktualizovaného seznamu míst synchronizujte zařízení s aplikací Fitbit.

Více informací o nastavení aplikace Weather naleznete na [help.fitbit.com](https://help.fitbit.com).

# Restart, formátování a aktualizace

---

Restartujte náramek Charge 3 pro vyvolání rebootu zařízení a řešení jednoduchých problémů se zařízením. Zformátujte své zařízení, pokud chcete náramek Charge 3 dát další osobě.

## Restart náramku Charge 3

Zmáčknete a držete tlačítko na zařízení po dobu 8 sekund. Že se zařízení restartovalo, poznáte tak, že uvidíte logo Fitbit a zařízení zavibruje.

---

Restartování vyvolá reboot zařízení, ale nesmaže žádná data.

---

## Formátování náramku Charge 3

Návratem do továrního nastavení vymažete z náramku Charge 3 veškeré aplikace a osobní údaje. Pokud chcete náramek Charge 3 dát další osobě, nebo si jej přejete vrátit, nejprve proveďte návrat do továrního nastavení:

Spustíte aplikaci Settings a dále zvolte > **About** (O zařízení) > **Vymazat data uživatele**.

## Aktualizace náramku Charge 3

Poskytujeme bezplatná vylepšení výrobku a jeho funkcí prostřednictvím bezplatných aktualizací. Doporučujeme, abyste náramek Charge 3 pravidelně aktualizovali.

Pokud je k dispozici aktualizace, v aplikaci Fitbit se objeví oznámení vyzývající vás k provedení aktualizace. Po zahájení aktualizace se na obrazovce náramku Charge 3 a v aplikaci Fitbit objeví ukazatel průběhu. Pro zajištění co nejlepších výsledků se ujistěte, že je zařízení nabito a může se připojit k vaší Wi-Fi síti.

V průběhu aktualizace mějte zařízení a svůj telefon blízko u sebe.

---

Poznámka: Aktualizace náramku Charge 3 může trvat několik minut a mít velké nároky na baterii. Doporučujeme vám před spuštěním aktualizace

zapojit zařízení do nabíječky.

---

Pokud se během aktualizace zařízení vyskytl nějaký problém, navštivte [help.fitbit.com](https://help.fitbit.com).

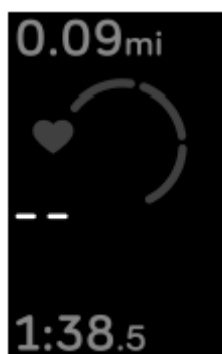
# Odstraňování poruch

---

Pokud vaše zařízení nepracuje správně, přečtěte si následující pokyny pro odstraňování poruch. Více informací naleznete na [help.fitbit.com](https://help.fitbit.com).

## Zařízení nesnímá tepovou frekvenci

Náramek Charge 3 průběžně sleduje vaši tepovou frekvenci, když cvičíte i v průběhu dne. Výjimečně se může stát, že senzor tepové frekvence ve vašem zařízení bude mít problém se snímáním. V takovém případě uvidíte namísto tepové frekvence přerušovanou čáru.



Pokud vaše zařízení nesnímá srdeční tep, ujistěte se, že zařízení nosíte správně, buď jeho posunutím výše či níže na zápěstí, či povolením nebo utáhnutím řemínku. Náramek Charge 3 by se měl dotýkat kůže. Natáhněte paži a chvíli s ní nehýbejte, srdeční tep by se pak měl znovu objevit.

## Zařízení nemá GPS signál

Faktory okolního prostředí, jako jsou vysoké budovy, hustý les, strmé kopce a také vysoká oblačnost, mohou narušit schopnost vašeho telefonu spojit se se satelity systému GPS. Pokud váš telefon v průběhu cvičení vyhledává GPS signál, v horní části obrazovky se objeví nápis „connecting“ (připojuji se).



Pro zajištění co nejlepších výsledků začněte se cvičením až poté, co telefon najde GPS signál.

## Neočekávané chování

Pokud se setkáte s jedním s následujících problémů, můžete je vyřešit restartováním zařízení.

- Zařízení nelze synchronizovat, ačkoli nastavení proběhlo úspěšně.
- Zařízení nereaguje na dotyk, i když je nabito
- Zařízení nesleduje počet kroků či další údaje.

Pokyny k restartování vašeho zařízení naleznete v části „Restart Charge 3“ na straně 46.

Další postupy odstraňování problémů a kontakt na zákaznickou podporu naleznete na [help.fitbit.com](https://help.fitbit.com).

Pokud vidíte logo Fitbit a zařízení vibruje, znamená to, že proběhl restart.

Až se vaše zařízení restartuje, můžete odpojit nabíjecí kabel a zařízení si opět nasadit na ruku. Další postupy odstraňování problémů a kontakt na zákaznickou podporu naleznete na [help.fitbit.com](https://help.fitbit.com).

# Obecné informace a specifikace

---

## Snímače

Náramek Fitbit Charge 3 obsahuje následující snímače a motory:

## Materiály

Pouzdro a spona náramku Charge 3 jsou vyrobeny z eloxovaného hliníku. I když eloxovaný hliník může obsahovat stopy niklu, který může vyvolat alergickou reakci u osob citlivých na nikl, množství niklu ve výrobcích Fitbit splňuje přísnou směrnici Evropské unie o niklu.

Klasický řemínek k náramku Fitbit Charge 3 je vyrobený z ohebného a odolného elastomerového materiálu podobného materiálu, který se používá u řady sportovních hodinek.

## Bezdrátová technologie

Náramek Charge 3 obsahuje vysílač/přijímač Bluetooth 4.0.

## Hmatová odezva

Náramek Charge 3 obsahuje vibrační motor pro signalizaci budíku, splnění cílů, oznámení, aplikací a připomínání.

## Baterie

Náramek Charge 3 obsahuje nabíjecí Lithium-polymerovou baterii.

## Paměť

Náramek Charge 3 ukládá vaše statistiky a údaje po dobu sedmi dnů mezi synchronizacemi zařízení. Uložená data obsahují Celodenní statistiky (ty zahrnují počet kroků, ušlou vzdálenost, spálené kalorie, minuty strávené aktivně, srdeční tep a hodiny klidu ve srovnání s hodinami aktivity), jakož i údaje o fázích spánků, aktivity SmartTrack a údaje o cvičení.

Doporučujeme zařízení synchronizovat alespoň jednou denně.

## Displej

Náramek Charge 3 má dotykový OLED displej.

## Velikost řemínku

Rozměry řemínků naleznete níže. Mějte na paměti, že samostatně prodávané doplňkové řemínky se mohou mírně lišit.

Malý řemínek	Sedí na zápěstí o obvodu 140 až 180 mm
Velký řemínek	Sedí na zápěstí o obvodu 180 až 220 mm

## Podmínky prostředí

Provozní teplota	-10 °C až 45 °C
Teploty nevhodné pro provoz	-20 °C až -10 °C 45 °C až 60 °C
Maximální provozní nadmořská výška	9144m

## Další informace

Pro více informací o zařízení a hlavní stránce navštivte [help.fitbit.com](https://help.fitbit.com).

## Pravidla pro vrácení zboží a záruka

Informace o záruce a pravidla pro vrácení zboží fitbit.com naleznete na [fitbit.com/legal/returns-and-warranty](https://fitbit.com/legal/returns-and-warranty).

# Oznámení týkající se platných právních předpisů a bezpečnosti

---

Název modelu: FB409 a FB410

Obsah týkající se platných právních předpisů ve vybraných oblastech lze zobrazit přímo ve vašem zařízení. Pro zobrazení obsahu:

Settings (Nastavení) > About (O zařízení) > Regulatory Info (Informace o platných právních předpisech)

## USA: Prohlášení úřadu Federal Communications Commission (FCC)

Model FB410:

FCC ID: XRA

Model FB409

FCC ID: XRAFB409

Poučení uživatele: FCC ID může být zobrazeno i ve vašem zařízení. Pokyny k zobrazení obsahu z nabídky:

Settings (Nastavení) > About (O zařízení) > Regulatory Info (Informace o platných právních předpisech)

Toto zařízení splňuje požadavky Části 15 Pravidel FCC.

Provoz zařízení podléhá následujícím podmínkám:

1. zařízení nesmí produkovat škodlivé rušení a
2. zařízení musí přijmout jakékoli rušení, včetně rušení, které může způsobit nežádoucí provoz zařízení.

Upozornění FCC

Změny či úpravy, které nebyly výslovně schváleny stranou odpovědnou za dodržování platných právních předpisů, mohou vést ke ztrátě oprávnění uživatele k provozování zařízení.

**Poznámka:** Toto zařízení bylo testováno a splňuje limity pro digitální zařízení Třídy B podle Části 15 Pravidel FCC. Tyto limity byly navrženy tak, aby poskytovaly přiměřenou ochranu proti škodlivému rušení v bytových



objektech. Zařízení vytváří, používá a může vyzařovat energii na rádiové frekvenci, a pokud není instalováno a používáno v souladu s pokyny, může způsobit nežádoucí rušení rádiového spojení. Nicméně neexistuje žádná záruka, že v konkrétním případě k rušení nedojde. Pokud toto zařízení způsobí škodlivé rušení příjmu rádiového či televizního signálu, což lze zjistit vypnutím a zapnutím zařízení, uživateli se doporučuje rušení vyřešit pomocí následujících opatření:

- otočte nebo přemístěte anténu přijímače,
- postavte zařízení a přijímač dál od sebe,
- připojte zařízení do zásuvky na jiném obvodu, než na jakém je připojen přijímač,
- požádejte o pomoc prodejce nebo zkušeného rádiového/televizního technika.

Toto zařízení splňuje požadavky FCC a IC týkající se vystavení rádiovým vlnám ve veřejných a nekontrolovaných prostředích.

## Kanada: Prohlášení Industry Canada (IC)

Model FB410:

IC: 8542A-FB410

Model FB409:

IC: 8542A-FB409

Poučení uživatele: IC ID může být zobrazeno i ve vašem zařízení. Pokyny k zobrazení obsahu z nabídky:

Settings (Nastavení) > About (O zařízení) > Regulatory Info  
(Informace o platných právních předpisech)

Toto zařízení splňuje požadavky IC týkající se vystavení rádiovým vlnám ve veřejných a nekontrolovaných prostředích.

### *Text ve francouzském jazyce*

Poučení IC pro uživatele v anglickém/francouzském jazyce dle aktuálního vydání RSS GEN:

Toto zařízení je v souladu s normou/normami RSS nepodléhajícími licenci Industry Canada.

Provoz zařízení podléhá následujícím podmínkám:

1. zařízení nesmí produkovat rušení a
2. zařízení musí přijmout jakékoli rušení, včetně rušení, které může způsobit nežádoucí provoz zařízení.

*Text ve francouzském jazyce*

## Evropská unie (EU)

### Zjednodušené EU Prohlášení o shodě

Společnost Fitbit Inc. tímto prohlašuje, že typ rádiového zařízení Model FB409 je v souladu se směrnicí 2014/53/EU. Plné znění EU Prohlášení o shodě je k dispozici na následující adrese: [www.fitbit.com/safety](http://www.fitbit.com/safety)

*Text v německém, španělském, francouzském a italském jazyce*



## Argentina

Model FB409:



C-21863

Model FB410:



C-21864

## Čína

CMIIT ID: 2018DJ3954

China RoHS (*Čínská směrnice o omezení používání některých nebezpečných látek*)

Název součásti	Toxické a nebezpečné látky či prvky					
Model FB409	(Pb)	(Hg)	(Cd)	(Cr(VI))	(PBB)	(PBDE)
(Řemínek a spona)	O	O	O	O	O	O
(Elektronika)	--	O	O	O	O	O
(Baterie)	O	O	O	O	O	O
(Nabíjecí kabel)	O	O	O	O	O	O

SJ/T 11364

O = *Text v čínšském jazyce GB/T 26572*

(značí, že obsah toxických nebo nebezpečných látek obsažených ve všech homogenních materiálech či součástech je pod stanovenou mezní koncentrací, jak je popsáno v GB/T 26572).

X = *Text v čínšském jazyce GB/T 26572*

(značí, že obsah toxických nebo nebezpečných látek obsažených alespoň v jednom z homogenních materiálů či součástí překračuje stanovenou mezní koncentraci, jak je popsáno v GB/T 26572).



## Indie

Název modelu: FB409

Obsah týkající se platných právních předpisů ve vybraných oblastech lze zobrazit přímo ve vašem zařízení. Pro zobrazení obsahu:

Settings (Nastavení) > About (O zařízení) > Regulatory Info  
(Informace o platných právních předpisech)

## Indonésie

Název modelu: FB409

56621/SDPPI/2018

3788

## Izrael

Model FB409

51-64667 *Text v hebrejském*

*jazyce*

Model FB410

51-64668 *Text v hebrejském*

*jazyce*

## Japonsko

Model FB410

Poučení uživatele: Obsah týkající se platných právních předpisů tohoto regionu lze zobrazit přímo ve vašem zařízení. Pro zobrazení obsahu:

Settings (Nastavení) > About (O zařízení) > Regulatory Info (Informace o platných právních předpisech)

## Mexico



Modely FB409 a FB410  
*Text ve španělském jazyce*

## Morocco

*Text ve francouzském jazyce*

Název modelu: FB409

*Text ve francouzském jazyce*

## Nigeria

Modely FB409 a FB410

Zapojení a použití tohoto komunikačního zařízení je povoleno úřadem Communications Commission v Nigérii.

## Omán

Název modelu: FB409

OMAN-TRA/TA-R/5771/18

D100428

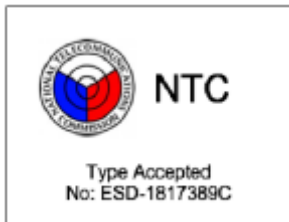
Název modelu: FB410

OMAN-TRA/TA-R/5773/18

D100428

## Filipíny

Model FB410



## Srbsko

Modely FB409 a FB410



И 005 18

## Jižní Korea

Model FB410

*Text v korejském jazyce*

## Taiwan

Model FB410

*Text v čínském jazyce*

Překlad:

Článek 12

Bez souhlasu nesmí žádná společnost, subjekt či uživatel měnit frekvenci, zvyšovat výkon či měnit vlastnosti a funkce původního návrhu

certifikovaného elektrického zařízení s nízkým výkonem.

#### Článek 14

Použití elektrických zařízení s nízkým výkonem neovlivní bezpečnost letového provozu ani nebude rušit oprávněnou komunikaci; pokud bude takové rušení zjištěno, poskytování služby bude pozastaveno, dokud nebude implementováno zlepšení a rušení nebude odstraněno. Výše uvedená oprávněná komunikace se týká bezdrátové telekomunikace provozované v souladu s telekomunikačními právními a správními předpisy. Elektrická zařízení s nízkým výkonem by měla být schopna tolerovat rušení elektromagnetickým zářením elektrického zařízení a přístrojů pro oprávněnou komunikaci či použití v průmyslu a vědě.

*Text v čínském jazyce*

Překlad:

„Nadměrné používání může vést k poškození zraku“

Po každých 30 minutách používání zařízení jej na 10 minut odložte.

Děti mladší dvou let by neměly výrobek používat. Děti starší dvou let by neměly sledovat obrazovku déle než jednu hodinu.

*Text v čínském jazyce*

Překlad:

Varování ohledně baterie:

Zařízení používá lithiovou baterii. Nejsou-li tyto pokyny dodržovány, životnost lithium-iontové baterie zařízení může být zkrácena, nebo hrozí nebezpečí poškození zařízení, požáru, chemických popálenin, úniku elektrolytu a/nebo zranění.

- Nerozebírejte, neprorážejte a nepoškozujte zařízení ani baterii.
- Nevyjímejte, ani se nepokoušejte vyjmout uživatelem nevyměnitelnou baterii.
- Nevystavujte baterii ohni, výbuchům a jiným nebezpečím.
- Nevyjímejte baterii pomocí ostrých předmětů.

## Spojené arabské emiráty

Model FB410

Registrační číslo Úřadu pro regulaci telekomunikací (TRA): ER63686/18  
Č. prodejce: DA35294/14

Model FB409

Registrační číslo Úřadu pro regulaci telekomunikací (TRA): ER63685/18  
Č. prodejce: DA35294/14

Vietnam

Model FB410



Prohlášení o bezpečnosti

Toto zařízení prošlo testy potvrzujícími soulad s bezpečnostní certifikací dle požadavků normy EN: EN60950-1:2006 + A11:2009 + A1:2010 + A12: 2011 + A2:2013.

©2018 Fitbit, Inc. Všechna práva vyhrazena. Obchodní firma Fitbit a logo Fitbit jsou ochrannými známkami či registrovanými ochrannými známkami společnosti Fitbit ve Spojených státech amerických a dalších zemích. Podrobnější seznam ochranných známek společnosti Fitbit naleznete na <http://www.fitbit.com/legal/trademark-list>. Zmíněné ochranné známky třetích stran jsou majetkem jejich příslušných vlastníků.



