



fitbit flex 2™



Podręcznik użytkownika
Wersja 1.1

SPI STREŚCI

Podręcznik użytkownika.....	1
Wprowadzenie.....	1
Co zawiera pudełko.....	1
Co zawiera niniejszy dokument.....	1
Nakładanie urządzenia Fitbit Flex 2.....	2
Przenoszenie zatrzasku z paska mniejszego do większego.....	2
Wstawianie modułu w opaskę.....	2
Zapinanie paska.....	3
Konfiguracja urządzenia Fitbit Flex 2.....	5
Konfiguracja trackera na urządzeniu mobilnym.....	5
Konfiguracja trackera na komputerze z systemem operacyjnym Windows 10.....	5
Konfiguracja trackera na komputerze Mac.....	6
Synchronizacja danych trackera z kontem Fitbit.....	6
Poznajemy urządzenie Fitbit Flex 2.....	8
Wybór nadgarstka i ręki dominującej.....	8
Zrozumienie wskaźników świetlnych.....	8
Pierwsza konfiguracja.....	8
Ładowanie.....	8
Aktualizacja.....	8
Monitorowanie celu aktywności.....	9
Alarmy.....	9
Powiadomienia o połączeniach.....	9
Powiadomienia o wiadomościach tekstowych.....	9
Przypomnienia o ruchu.....	9
Niski poziom naładowania baterii.....	9
Czas pracy baterii i ładowanie.....	9
Jak sprawdzić aktualny poziom naładowania baterii.....	9
Ładowanie trackera.....	11
Pielęgnacja.....	11
Automatyczne monitorowanie z Fitbit Flex 2.....	12
Monitorowanie snu.....	12

Monitorowanie celu aktywności dziennej.....	12
Wybieranie celu	12
Obserwacja postępu celu.....	12
Monitorowanie ćwiczenia	14
Monitorowanie aktywności godzinnej.....	14
Korzystanie z alarmów w trybie cichym	16
Powiadomienia o przychodzącym połączeniu i wiadomości tekstowej	17
Włączanie powiadomień	17
Rozpoznawanie powiadomień przychodzących.....	17
Aktualizacja urządzenia Fitbit Flex 2	19
Rozwiązywanie problemów z urządzeniem Fitbit Flex 2.....	20
Informacje ogólne i dane techniczne urządzenia Fitbit Flex 2	21
Czujniki	21
Materiały	21
Technologia łączności bezprzewodowej	21
Informacje zwrotne.....	21
Bateria	21
Pamięć.....	21
Wyświetlacz.....	22
Rozmiar.....	22
Warunki środowiskowe.....	22
Dowiedz się więcej.....	22
Polityka zwrotów i gwarancji	22
Ostrzeżenia prawne i dotyczące bezpieczeństwa	23
USA: Oświadczenie zgodności z przepisami Federalnej Komisji Łączności (FCC) ...	23
Kanada: Oświadczenie zgodności z przepisami Ministerstwa Przemysłu Kanady (IC)	24
.....	24
Unia Europejska (WE)	24
Australia i Nowa Zelandia	26
Chiny	26
Meksyk.....	33
Izrael.....	33
Japonia	34

Oman	34
Serbia	34
Republika Filipin	34
Singapur.....	36
Korea Południowa.....	36
Tajwan Fitbit Model FB403	37
Zjednoczone Emiraty Arabskie.....	38
Oświadczenie o bezpieczeństwie	38

Wprowadzenie

Witamy w podręczniku użytkownika urządzenia Fitbit Flex 2™, czyli opaski typu smartband monitorującej aktywność i sen, która modnie wpasowuje się w koncepcję fitness. Zachęcamy do poświęcenia czasu na przejrzanie informacji dotyczących bezpieczeństwa na stronie <http://www.fitbit.com/safety>.

Co zawiera pudełko

Pudełko z urządzeniem Fitbit Flex 2 zawiera:



Tracker



Kabel ładujący



Opaska w wersji
małej i dużej

Odwiedź stronę sklepu na fitbit.com, aby znaleźć akcesoria do urządzenia Flex 2 w innych stylach i kolorach, które są sprzedawane oddzielnie.

Co zawiera niniejszy dokument

Pomagamy użytkownikowi zacząć przygodę z opaską przez stworzenie konta Fitbit® i zapewnienie, że tracker jest w stanie przesyłać dane, które pobiera z urządzenia na pulpit nawigacyjny Fitbit. Pulpit nawigacyjny to miejsce, gdzie można ustawiać cele, analizować dane zebrane do tej pory, określać trendy, wprowadzać elementy diety, wodę, podążać za znajomymi i wiele więcej. W momencie zakończenia konfiguracji urządzenia, tracker jest gotowy do rozpoczęcia pracy.

W dalszej kolejności tłumaczymy, jak znaleźć i korzystać z konkretnych funkcji, a także jak dopasować swoje preferencje. Aby uzyskać więcej informacji, wskazówek i sposobów wykrywania i rozwiązywania problemów, przeczytaj wyczerpujące artykuły na stronie <http://help.fitbit.com>.

Nakładanie urządzenia Fitbit Flex

2

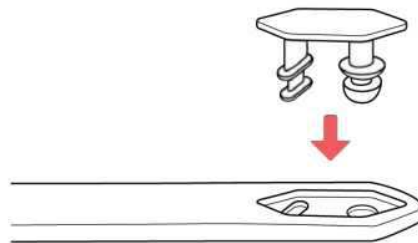
Urządzenie Fitbit Flex 2 wyposażone jest w pasek w wersji małej oraz dużej. Jeśli chcesz użyć wersji większej, będziesz musiał przenieść zatrzask z paska z wersji mniejszej.

Jeśli potrzebujesz pomocy odnośnie umieszczania trackera w takim akcesorium jak wisiołek, odwiedź stronę help.fitbit.com.

Przenoszenie zatrzasku z paska mniejszego do większego

Jeśli wybierasz pasek w wersji większej, będziesz musiał usunąć zatrzask z paska w wersji mniejszej i przełożyć go do większej.

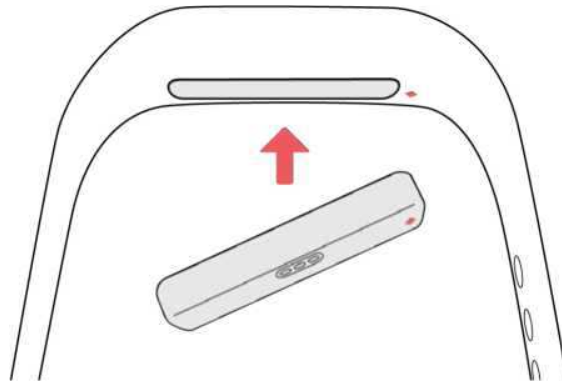
1. Wypchnij zatrzask z wewnętrznej strony paska. Pomocne może być usunięcie w pierwszej kolejności kołka kwadratowego, a później okrągłego.
2. Wyciągnij zatrzask.
3. Wprowadź zatrzask do innego paska przez ułożenie kołka kwadratowego w otworze kwadratowym, a okrągłego w otworze okrągłym, dociskając mocno obydwie kołki, w taki sposób, aby przeszły całkowicie przez otwory i wskoczyły na miejsce.



UWAGA: Może zaistnieć potrzeba poruszania kołkami tam i z powrotem, aby wskoczyły na miejsce. Jeśli po wewnętrznej stronie paska, pomiędzy dwoma wewnętrznymi zębami zatrzasku pojawi się wypukłość, należy poszukać niedużego przedmiotu, jak np. karta kredytowa, aby ją zniwelować.

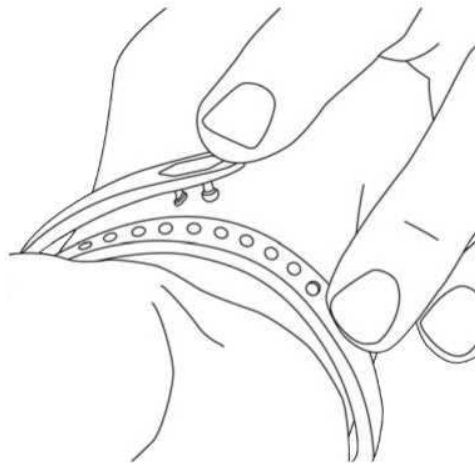
Wstawianie modułu w opaskę

Trzymaj tracker w ręce z tylną stroną modułu monitorującego skierowaną do góry. Znajdź kropkę z tyłu modułu monitorującego. Włóż ten koniec, który ma odpowiadającą kropkę do boku opaski.

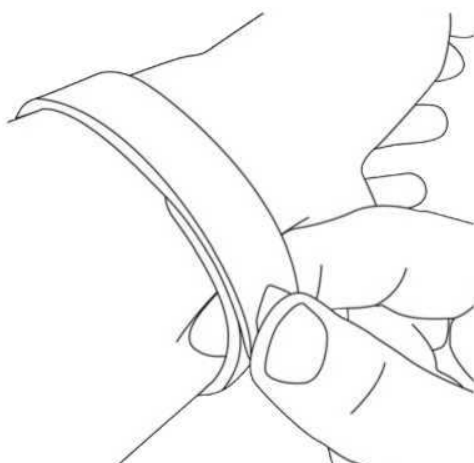


Zapinanie paska

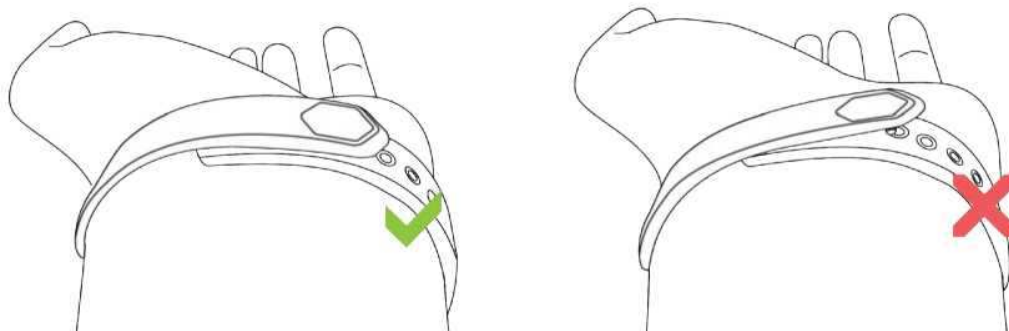
1. Nałożyć opaskę w taki sposób, aby kolorowe światło LED było najbliżej zewnętrznej strony nadgarstka.
2. Ustawić oba końce paska w taki sposób, żeby bezpośrednio się na siebie nakładały, z zatrzaskiem nad dwoma otworami, które najlepiej pasują do nadgarstka użytkownika.



3. Ściśnij zatrzask i pasek kciukiem i palcem wskazującym, aż usłyszysz kliknięcie.



Jeśli obydwa końce paska będą dobrze dociśnięte, oznacza to, że urządzenie Flex 2 jest dobrze zapięte.



UWAGA: W razie problemów, spróbuj zapiąć opaskę poza nadgarstkiem, aby sprawdzić, jak powinno wyglądać poprawne zapięcie, a później to samo wykonaj na nadgarstku.

Konfiguracja urządzenia Fitbit Flex 2

Zalecamy używanie aplikacji Fitbit dla systemów operacyjnych iOS, Android lub Windows 10, aby skonfigurować swój tracker i jak najlepiej wykorzystać urządzenie Fitbit. Jeśli nie posiadasz urządzenia mobilnego, możesz włączyć transmisję Bluetooth® na swoim komputerze z systemem Windows 10 lub na komputerze Mac. Aby sprawdzić opcje synchronizacji w razie braku urządzenia mobilnego lub komputera osobistego z systemem Windows 10 lub komputera Mac, odwiedź stronę help.fitbit.com

Podczas tworzenia konta Fitbit wyświetlona zostanie prośba o podanie informacji osobistych, takich jak wzrost, waga i płeć. Informacje te wykorzystywane są do różnych obliczeń, takich jak długość kroku, aby oszacować odległość oraz podstawową przemianę materii, aby oszacować spalane kalorie. Istnieje opcja udostępnienia wieku, wzrostu czy wagi znajomym Fitbit, ale informacje, które podaje użytkownik domyślnie są prywatne.

Konfiguracja trackera na urządzeniu mobilnym

Darmowa aplikacja Fitbit jest zgodna z ponad 200 urządzeniami mobilnymi, które działają na systemach operacyjnych iOS, Android oraz Windows 10.

Aby zacząć:

1. Upewnij się, że aplikacja Fitbit jest kompatybilna z urządzeniem mobilnym stosowanym przez ciebie, sprawdzając na <http://www.fitbit.com/devices>.
2. Znajdź aplikację Fitbit w następujących lokalizacjach, zależnie od używanego urządzenia:
 - Sklep Apple® App Store® dla urządzeń z systemem iOS, takich jak iPhone® lub iPad®.
 - Sklep Google Play™ dla urządzeń z Androidem, takich jak Samsung® Galaxy® S5 czy Motorola Droid Turbo 2.
 - Sklep Microsoft® Windows Store dla urządzeń mobilnych z systemem Windows 10, takich jak telefon Lumia™ lub tablet Surface™.
3. Zainstaluj aplikację. Pamiętaj, że w przypadku braku konta w sklepie, konieczne będzie jego utworzenie przed rozpoczęciem pobierania aplikacji.
4. Po zainstalowaniu aplikacji otwórz ją i wybierz **Join Fitbit** (pol. dołącz do Fitbit), a aplikacja przeprowadzi cię przez serię pytań, które pomogą w stworzeniu konta Fitbit lub zaloguj się na istniejące konto.
5. Kontynuuj zgodnie z instrukcjami na ekranie, aby połączyć lub *sparować* opaskę Flex 2 z urządzeniem mobilnym. Parowanie zapewnia, że tracker i urządzenie mobilne mogą komunikować się ze sobą (synchronizować dane w obydwie strony).

Po zakończeniu parowania, przeczytaj podręcznik o trackerze, a następnie zapoznaj się z pulpitem nawigacyjnym.

Konfiguracja trackera na komputerze z systemem operacyjnym Windows 10

Jeśli nie posiadasz urządzenia mobilnego, możesz dokonać konfiguracji trackera korzystając z komputera z systemem Windows 10 z włączoną transmisją Bluetooth. Ta sama aplikacja, która dostępna jest na urządzeniach mobilnych z systemem Windows 10, dostępna jest na komputer osobisty.

Aby uzyskać aplikację Fitbit na komputerze:

Kliknij przycisk Start na komputerze i otwórz Sklep Windows (nazwany „Sklep”).

1. Wyszukaj aplikację Fitbit, a następnie kliknij na **Bezpłatne**, aby pobrać aplikację na swój komputer.
2. Jeśli jest to pierwsza aplikacja pobierana ze Sklepu Windows, zostanie wyświetlony komunikat o konieczności utworzenia konta.
3. Kliknij na **konto Microsoft**, aby zalogować się przy użyciu już istniejącego konta Microsoft. W razie braku konta Microsoft, należy postępować zgodnie z instrukcjami na ekranie celem utworzenia konta.
4. Otwórz aplikację po jej pobraniu.
5. Kliknij Join Fitbit i odpowiedz na serię pytań, które pomogą w stworzeniu konta Fitbit lub zaloguj się na istniejące konto.
6. Kontynuuj zgodnie z instrukcjami na ekranie, aby połączyć lub sparować opaskę Flex 2 z aplikacją na Windows 10. Parowanie zapewnia, że tracker i aplikacja mogą komunikować się ze sobą (synchronizować dane w obydwie strony).

Po zakończeniu parowania, przeczytaj podręcznik o trackerze, a następnie zapoznaj się z pulpitem nawigacyjnym.

Konfiguracja trackera na komputerze Mac

Jeśli nie posiadasz kompatybilnego urządzenia mobilnego, możesz skonfigurować swój tracker z komputerem Mac z włączoną transmisją Bluetooth i korzystać z pulpitu nawigacyjnego fitbit.com, aby sprawdzać swoje statystyki. Aby skorzystać z tej metody, należy zainstalować darmową aplikację Fitbit Connect, która umożliwi opasce Flex 2 synchronizowanie danych z pulpitem nawigacyjnym fitbit.com.



Aby zainstalować Fitbit Connect i skonfigurować tracker:

1. Przejdź do strony <http://www.fitbit.com/setup>.
2. Przewiń w dół i kliknij odpowiednią opcję, aby ją pobrać. Jeśli przycisk nie pokazuje właściwie twojego rodzaju komputera (na przykład, jeśli pojawia się informacja „Pobierz wersję na komputer Mac”) wybierz właściwy rodzaj, a później kliknij na przycisk.
3. Pojawi się opcja otwarcia lub zapisania pliku; wybierz opcję otwórz. Po kilku sekundach, pojawi się opcja instalacji Fitbit Connect.
4. Kliknij dwukrotnie na Install (pol. zainstaluj) Fitbit Connect.pkg. Otworzy się instalator programu Fitbit Installer.
5. Kliknij **Continue** (pol. kontynuuj), aby przejść przez instalator.
6. Po wyświetleniu monitu, wybierz **Set up a New Fitbit Device** (pol. skonfiguruj nowe urządzenie Fitbit).
7. Postępuj zgodnie z instrukcjami na ekranie, aby stworzyć konto Fitbit lub zalogować się na istniejące konto i połączyć tracker z programem Fitbit Connect.

Po przejściu kroków konfiguracyjnych, Fitbit przeprowadzi przez wprowadzenie do nowego urządzenia Flex 2, a później przejdzie do pulpitu nawigacyjnego fitbit.com

Synchronizacja danych trackera z kontem Fitbit

Po rozpoczęciu korzystania z urządzenia Flex 2, należy regularnie przeprowadzać synchronizację z pulpitem nawigacyjnym Fitbit. Pulpit nawigacyjny to miejsce, gdzie śledzi się postępy, sprawdza się historię ćwiczeń, śledzi się schematy snu, uczestniczy w wyzwaniach i wiele więcej. Zalecamy synchronizację przynajmniej raz dziennie.

Aplikacje Fitbit, a także Fitbit Connect korzystają z technologii Bluetooth Low Energy (BLE) w celu synchronizacji z trackerem.

Przy każdym otwarciu aplikacji Fitbit, synchronizuje się ona automatycznie, jeśli w pobliżu znajduje się sparowany tracker. Można również skorzystać z opcji **Sync Now** (pol. synchronizuj teraz) w aplikacji w dowolnym momencie.

Fitbit Connect synchronizuje się co 15 minut, jeśli tracker jest w odległości 20 stóp od komputera. Celem wymuszenia synchronizacji, kliknij na ikonę Fitbit Connect, zlokalizowaną niedaleko daty i czasu na komputerze lub wybierz **Sync Now**.

Poznajemy urządzenie Fitbit Flex

2

W tej sekcji opisano najlepszy sposób noszenia, nawigacji oraz ładowania trackera.

Wybór nadgarstka i ręki dominującej

Dla większej dokładności, należy określić, na którym nadgarstku będzie noszona opaska Flex 2 (dominującym czy niedominującym). Ręka dominująca to ta, którą zazwyczaj pisze się lub rzuca.

Domyślnie, tracker ustawiony jest na nadgarstek ręki niedominującej. W razie późniejszej decyzji o zmianie nadgarstka, należy zmienić ustawienia nadgarstka (ang. Wrist) w sekcji Account aplikacji Fitbit lub sekcji Personal Info ustawień pulpitu nawigacyjnego fitbit.com.

Zrozumienie wskaźników świetlnych

Urządzenie Flex 2 posiada pięć wskaźników świetlnych, które świecą według różnych wzorów w zależności od tego, co robi tracker. Jedna dioda zmienia kolor, podczas gdy pozostałe cztery są zawsze białe.

Pierwsza konfiguracja

Za pierwszym razem, kiedy tracker zostanie umieszczony w ładowarce przed jego konfiguracją (parowaniem), urządzenie Flex 2 zamiga i zawibruje, aby przywitać użytkownika. Dioda na samej górze zmienia kolor kilka razy przed stałym świeceniem w kolorze niebieskim.

Gdy umieścisz moduł monitorujący w opasce i zaczniesz proces parowania, wszystkie diody będą świecić w zapętłonym wzorze do czasu wyświetlenia monitu, aby podwójnie stuknąć na ekranie trackera. Po zakończeniu parowania, wszystkie diody zamigają podwójnie, a urządzenie również podwójnie zawibruje.

Ładowanie

Podczas ładowania urządzenia Flex 2, każdy pulsujący wskaźnik świetlny reprezentuje postęp w kierunku całkowitego naładowania w odstępach co 25%. Gdy opaska Flex 2 jest całkowicie naładowana, miga zielona dioda, a następnie migają wszystkie diody na kilka sekund przed wyłączeniem.

Aktualizacja

Okazjonalnie dokonujemy darmowych ulepszeń funkcji i produktów dostępnych przez aktualizację oprogramowania sprzętowego. W trakcie aktualizacji, wszystkie diody na urządzeniu Flex 2 świecą się w schemacie od dołu do góry. Jeśli aktualizacja nie może się zakończyć, zobaczysz swój postęp w kierunku dzisiejszego celu i otrzymasz powiadomienie w aplikacji Fitbit.

Monitorowanie celu aktywności

Stuknij na ekranie Flex 2, aby sprawdzić swój postęp w kierunku swojego dziennego celu aktywności. Każde stałe białe światło prezentuje 25% celu, co oznacza na przykład, że jeśli ustawimy sobie na cel 10000 kroków, a świecą się cztery białe diody, przeszliśmy przynajmniej 7500 kroków. Kiedy osiągniesz swój cel, Flex 2 wibruje, a diody się świecą, aby to uczcić. Po osiągnięciu swojego celu i sprawdzeniu postępu swojego celu, ujrzysz świecąca diodę zieloną i cztery diody białe.

Alarmy

Urządzenie Flex 2 będzie wibrowało, aby cię obudzić, jeśli ustawisz alarm w trybie cichym. Zobaczysz również diodę żółtą i trzy diody białe przez 30 sekund lub do czasu odrzucenia alarmu.

Powiadomienia o połączeniach

Jeśli masz włączone powiadomienia o połączeniach i na telefon w pobliżu przyjdzie połączenie przychodzące, Flex 2 dwa razy zawibruje i zobaczysz wzór składający się z jednej diody niebieskiej i czterech białych, powtórzony cztery razy lub dopóki nie odbierzesz połączenia lub dwukrotnie nie stukniesz na ekranie urządzenia Flex 2, aby odrzucić powiadomienie.

Powiadomienia o wiadomościach tekstowych

Jeśli masz włączone powiadomienia o wiadomościach tekstowych i otrzymasz wiadomość SMS z telefonu w pobliżu, urządzenie Flex 2 zawibruje raz i pojawi się jedna dioda niebieska i jedna biała.

Przypomnienia o ruchu

Kiedy otrzymasz przypomnienie, aby się ruszyć z miejsca, Flex 2 dwukrotnie zawibruje i zapali się dioda w kolorze fuksji oraz dwie diody białe. Kiedy po przypomnieniu cel 250 kroków zostanie osiągnięty, urządzenie będzie wibrować po raz drugi i pojawi się wzór świetlny, aby to uczcić.

Niski poziom naładowania baterii

Gdy twój tracker jest w stanie niskiego naładowania baterii, zwykle, gdy pozostały poziom naładowania baterii wystarczy na dzień, po wyświetleniu postępu w kierunku celu, zobaczysz świecąca czerwoną diodę.

Czas pracy baterii i ładowanie

Czas pracy w pełni naładowanej opaski Flex 2 wynosi do pięciu dni. Czas pracy baterii oraz cykle ładowania różnią się zależnie od użytkowania i innych czynników; rzeczywiste wyniki będą się różnić.

Jak sprawdzić aktualny poziom naładowania baterii

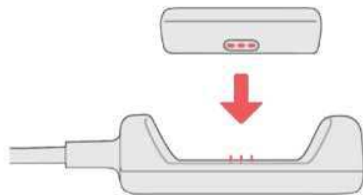
Gdy poziom naładowania baterii jest niski, po wyświetleniu postępu w kierunku celu, na swoim trackerze zobaczysz świecącą czerwoną diodę.

Można również sprawdzić poziom naładowania baterii w pulpicie nawigacyjnym Fitbit.

Ładowanie trackera

Aby naładować swój tracker:

1. Podłącz kabel ładujący do portu USB w komputerze lub do ładowarki ściennej USB z certyfikatem UL.
2. Wciśnij tracker do przegrody kabla ładującego. Styki kabla ładującego muszą wyrównać się z odpowiadającymi stykami na odwrocie trackera i pewnie zablokować się na miejscu. Poprawne podłączenie do ładowania wskazuje wibracja trackera, a także migające wskaźniki świetlne, wskazujące postęp w kierunku pełnego naładowania.



Pełny cykl ładowania trwa od dwóch do trzech godzin. W trakcie ładowania trackera, każde włączona biała dioda stanowi 25% maksymalnego stanu naładowania. Gdy opaska Flex 2 całkowicie się naładowała, świeci zielona dioda, a następnie migają wszystkie diody na kilka sekund przed wyłączeniem.

Jeśli nie widzisz żadnych świecących światełek, można dwukrotnie stuknąć na ekran trackera, aby sprawdzić postęp ładowania. Pełny stan naładowania baterii wskazuje jedna zielona i cztery białe diody.

Pielęgnacja

Ważne jest, aby regularnie czyścić i osuszać opaskę Flex 2. Aby uzyskać instrukcje i więcej informacji, odwiedź stronę <http://www.fitbit.com/productcare>. Zawsze pamiętaj, aby utrzymać ją w czystości; przechowywać w stanie suchym; nie nosić zbyt ciasno; i dać odpocząć nadgarstkowi.

Mimo to, że Fitbit Flex 2 jest odporny na zanurzenie w trakcie pływania, ważne jest, aby dokładnie wysuszyć klasyczny elastomerowy pasek i tracker oraz usunąć wszelkie zanieczyszczenia z urządzenia po noszeniu w środowisku wodnym, aby uniknąć podrażnienia skóry. Należy pamiętać, że takie akcesoria, jak naszyjnik i bransoletka nie powinny być noszone w wodzie.

Automatyczne monitorowanie z Fitbit Flex

2

Opaska Flex 2 stale monitoruje kroki, odległość, spalone kalorie i aktywne minuty zawsze, gdy jest założona. Zsynchronizuj swój tracker i sprawdź swój pulpit nawigacyjny, aby zobaczyć te statystyki oraz wszystkie statystyki opisane poniżej.

Uwaga: Urządzenie Flex 2 resetuje się o północy i wtedy zaczyna nowy dzień.

Monitorowanie snu

Aby monitorować zarówno czas spędzony podczas snu, a także jakość snu, należy spać z opaską Flex 2 na rękę. Aby zobaczyć dane dotyczące snu, zsynchronizuj tracker po przebudzeniu się i sprawdź pulpit nawigacyjny.

Panel nawigacji Fitbit może polecić stałe pory snu i godziny pobudki, aby pomóc ulepszyć cykle snu. Można nawet wybrać opcję przypomnienia, że nadchodzi czas na sen.

Uwaga: Automatyczne monitorowanie snu można wyłączyć, kiedy stosuje się akcesorium w postaci wisiorka. Nie należy nosić wisiorka z urządzeniem Flex 2 podczas snu; zaleca się stosowanie klasycznych opasek w trakcie snu.

Monitorowanie celu aktywności dziennej

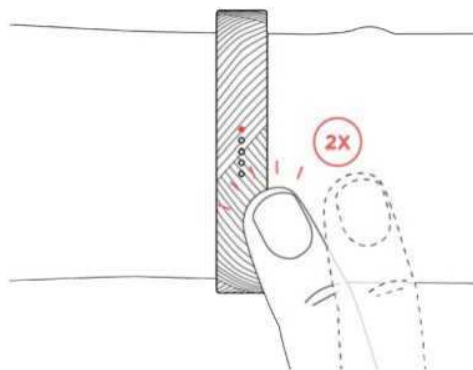
Twoja opaska Flex 2 śledzi postępy w stosunku do dziennej aktywności, którą wybierzesz. W przypadku osiągnięcia danego celu, tracker wibruje i świeci, aby to uczcić.

Wybieranie celu

Domyślnie cel ustawiono na 10000 kroków dziennie. Cel można zmienić na przebytą odległość, spalone kalorie lub minuty aktywności i wybrać odpowiadającą wartość, zgodnie z preferencjami. Na przykład, użytkownik może mieć ochotę zachować kroki jako cel, ale chce zmienić wartość docelową z 10000 do 20000 kroków.

Obserwacja postępu celu

Stuknij na ekranie Flex 2 dwukrotnie, aby sprawdzić swój postęp w kierunku swojego celu.



Każda biała dioda stanowi 25% całej wartości celu. Migająca dioda pokazuje bieżący segment celu, nad którym pracujesz.

Monitorowanie ćwiczenia

Funkcja SmartTrack™ na urządzeniu Flex 2 automatycznie monitoruje chodzenie, bieganie, jazdę na rowerze, ćwiczenia aerobowe i więcej. Podczas synchronizacji Flex 2 po treningu, wyniki znajdują się w sekcji historii ćwiczeń pulpitu nawigacyjnego Fitbit.

Domyślnie, SmartTrack wykrywa stały ruch o długości co najmniej 15 minut. Można zwiększyć lub zmniejszyć minimalny czas trwania lub wyłączyć funkcję SmartTrack dla jednego lub większej ilości rodzajów ćwiczeń. Aby uzyskać więcej informacji na temat dostosowywania i wykorzystania funkcji SmartTrack, odwiedź stronę help.fitbit.com.

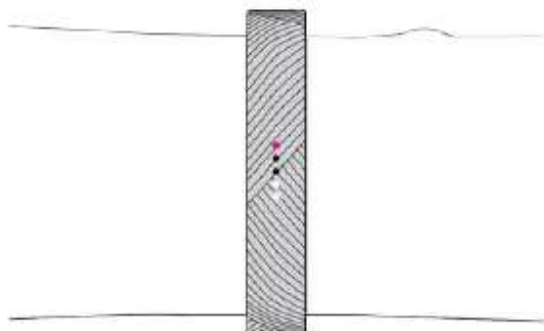
Uwaga: Przy stosowaniu modułu w naszyjniku niektóre funkcje, takie jak automatyczne monitorowanie snu i SmartTrack, można wyłączyć. Nie należy nosić urządzenia Flex 2 w naszyjniku podczas snu lub w trakcie aktywności o wysokiej intensywności. Klasyczne paski zalecane są do monitorowania treningów o wysokiej intensywności i snu. Należy pamiętać, że akcesoria nie wyprodukowane z elastomerów nie powinny być noszone w wodzie.

Monitorowanie aktywności godzinnej

Urządzenie Flex 2 pomaga w zachowaniu aktywności przez cały dzień poprzez monitorowanie czasu bez ruchu i przypominając o tym, aby zacząć się ruszać.

Jeśli np. nie przeszedłeś przynajmniej 250 kroków w przeciągu godziny, na dziesięć minut przed upływem godziny, urządzenie zacznie wibrować oraz pokaże się wzór świetlny, przypominając o spacerze. Kiedy po przypomnieniu cel 250 kroków zostanie osiągnięty, urządzenie będzie wibrować po raz drugi i pojawi się wzór świetlny, aby to uczcić.

Aby uzyskać więcej informacji na temat przypomnień o ruchu, w tym informacje o tym, jak je włączyć, odwiedź stronę help.fitbit.com.



Wzór świetlny przypomnienia o ruchu

Korzystanie z alarmów w trybie cichym

Urządzenie Flex 2 może delikatnie wibrować, aby obudzić lub zawiadomić użytkownika, przy użyciu opcji alarmu w trybie cichym. Można skonfigurować do ośmiu alarmów powtarzających się codziennie lub wyłącznie w określonych dniach w tygodniu. Kiedy alarm się uruchomi, wystarczy dwukrotnie stuknąć, aby go porzucić.

Aby uzyskać więcej informacji na temat dostosowywania alarmów w trybie cichym, odwiedź stronę help.fitbit.com.

Powiadomienia o przychodzącym połączeniu i wiadomości tekstowej


Ponad 200 urządzeń mobilnych z iOS i Androidem kompatybilnych z Flex 2 pozwoli na odbieranie przychodzących połączeń, wiadomości SMS na opasce Flex 2, kiedy urządzenie mobilne będzie w pobliżu. Aby określić czy dane urządzenie obsługuje tę funkcję, przejdź na stronę <http://www.fitbit.com/devices>. Należy zauważyć, że powiadomienia nie są dostępne w przypadku aplikacji Fitbit dla Windows 10.

Włączanie powiadomień

Przed włączeniem powiadomień w aplikacji Fitbit, upewnij się, że na urządzeniu mobilnym włączono transmisję Bluetooth oraz, że urządzenie mobilne jest w stanie przesłać powiadomienia (często Ustawienia > Powiadomienia).

Aby uzyskać więcej informacji na temat włączania powiadomień na urządzeniu mobilnym, odwiedź stronę help.fitbit.com.

Aby włączyć powiadomienia o rozmowie lub wiadomości tekstowej:

1. Z trackerem znajdującym się w pobliżu, w panelu nawigacyjnym Fitbit, stuknąć ikonę ).
2. Stuknij na płytce Flex 2.
3. Stuknij **Notifications** (pol. powiadomienia) i włącz lub wyłącz każdą kombinację powiadomień o wiadomościach SMS i połączeniach.
4. Postępuj zgodnie z instrukcjami na ekranie, aby połączyć urządzenie mobilne z trackerem.

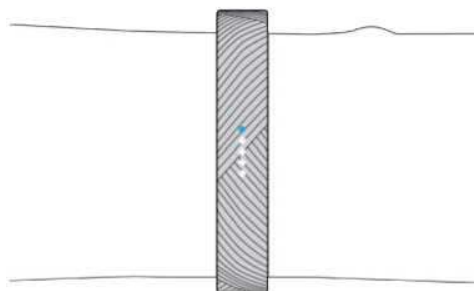
Po włączeniu powiadomień, „Flex 2” pojawia się na liście urządzeń Bluetooth sparowanych z urządzeniem mobilnym.

Uwaga: Jeśli konfigurujesz powiadomienia na urządzeniu mobilnym z Androidem po raz pierwszy, aby uzyskać szczegółowe instrukcje, odwiedź stronę help.fitbit.com

Rozpoznawanie powiadomień przychodzących

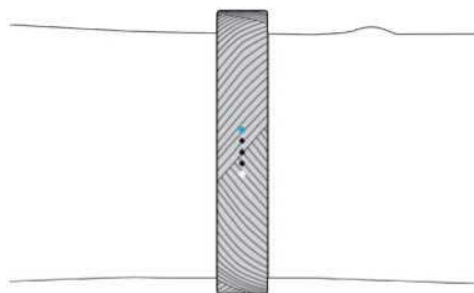
Jeśli tracker oraz urządzenie mobilne znajdują się w odległości 30 stóp od siebie, połączenie lub wiadomość SMS powoduje, że tracker wyświetla wzór świetlny i wibruje.

Dla połączeń telefonicznych, Flex 2 zawibruje dwukrotnie lub dopóki nie odbierzesz połączenia lub dwukrotnie nie stukniesz na ekranie trackera. Gdy telefon zadzwoni, zapali się niebieska dioda i cztery białe. Wzór powtórzy się do czterech razy.



Wzór świetlny powiadomienia o połączeniach

W przypadku wiadomości tekstowych, Flex 2 zawibruje raz i powtórzy trzykrotnie wzór świetlny jednej diody niebieskiej i jednej białej. Aby odrzucić powiadomienie, dwukrotnie stuknij na ekranie trackera.



Wzór świetlny powiadomienia o wiadomościach tekstowych

Aktualizacja urządzenia Fitbit Flex 2

Okazjonalnie dokonujemy darmowych ulepszeń funkcji i produktów dostępnych przez aktualizacje oprogramowania sprzętowego. Zalecamy aktualizowanie opaski Flex 2.

Kiedy aktualizacja oprogramowania sprzętowego jest dostępna, użytkownikowi zostanie pokazane powiadomienie w aplikacji Fitbit, nalegające na wykonanie aktualizacji. Gdy rozpoczyna się aktualizacja, diody na Flex 2 migają, a w aplikacji pojawia się pasek postępu. Kiedy aktualizacja zostanie ukończona, w aplikacji wyświetli się komunikat potwierdzający.

Uwaga: Aktualizacja opaski fitness Flex 2 trwa do kilku minut i może dla baterii okazać się wymagająca. Z tego względu, rekomenduje się wykonanie aktualizacji, kiedy tracker jest w pełni naładowany lub podłączony do ładowania.

Rozwiązywanie problemów z urządzeniem Fitbit Flex 2

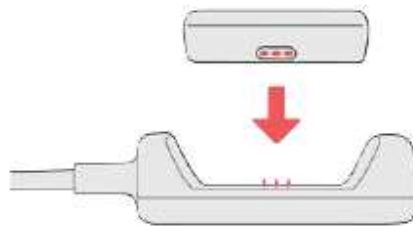
W razie wystąpienia jednego z poniższych problemów, uruchomienie ponowne urządzenia może pomóc:

- Brak synchronizacji pomimo udanej konfiguracji
- Stuknięcie ekranu nie przynosi efektu, pomimo naładowania baterii
- Brak monitorowania kroków lub innych danych

Uwaga: Ponowne uruchomienie trackera powoduje ponowny rozruch urządzenia, ale nie powoduje usunięcia żadnych danych.

Aby uruchomić ponownie swój tracker:

1. Podłącz kabel ładujący do portu USB w komputerze lub do ładowarki ściiennej USB z certyfikatem UL.
2. Usuń moduł monitorujący z opaski i wsuń moduł w przegrodę kabla ładującego. Styki kabla ładującego muszą wyrównać się z odpowiadającymi stykami na odwrocie trackera i pewnie zablokować się na miejscu. Poprawne podłączenie do ładowania wskazuje wibracja trackera, a także migające wskaźniki świetlne, wskazujące postęp w kierunku pełnego naładowania. Twoje urządzenie rozpocznie ładowanie.



3. Znajdź przycisk na kablu ładującym i naciśnij go trzy razy w ciągu pięciu sekund. Przycisk znajduje się pod przegrodą na moduł monitorujący.

Moduł wibruje przy każdym naciśnięciu przycisku. Po trzecim naciśnięciu przycisku, odczekaj około pięciu sekund, aż wszystkie diody zaświecą się jednocześnie, co będzie oznaczało, że tracker został ponownie uruchomiony.

Należy pamiętać, że diody zaświecą się na krótko, a więc można to przeoczyć. Tracker wznowia ładowanie po ponownym uruchomieniu i widać normalne miganie wskaźników świetlnych, wskazujące postęp w kierunku całkowitego naładowania.

Po ponownym uruchomieniu trackera, odłącz kabel ładujący i nałóż opaskę fitness. Aby znaleźć dodatkowe procedury rozwiązywania problemów lub opcje kontaktu z obsługą klienta, odwiedź stronę help.fitbit.com.

Informacje ogólne i dane techniczne urządzenia Fitbit Flex 2

Czujniki

Urządzenie Fitbit Flex 2 wyposażone jest w 3-osiowy miernik przyspieszenia MEMS, który monitoruje schematy ruchowe

Materiały

Pasek, który jest w zestawie Flex 2 wykonany jest z elastycznego, wytrzymałego materiału elastomerowego, podobnego do tego, który stosuje się w zegarkach sportowych. Nie zawiera lateksu.

Zatrząsek urządzenia Flex 2 wykonany jest z nierdzewnej stali chirurgicznej. Podczas gdy stal nierdzewna zawiera śladowe ilości niklu, które mogą wywoływać reakcję alergiczną u osób uczulonych na nikiel, ilość niklu w produktach Fitbit spełnia rygorystyczne wymagania Dyrektywy Niklowej WE.

Dodatkowe bransolety, opaski oraz wisiorki sprzedawane oddzielnie, dostępne są z wytrzymałego elastomeru i stali nierdzewnej.

Technologia łączności bezprzewodowej

Urządzenie Flex 2 posiada wbudowany aparat nadawczo-odbiorczy technologii Bluetooth 4.0

Informacje zwrotne

Flex 2 zawiera silnik wibracyjny, który pozwala urządzeniu wibrować podczas alarmów, celów i powiadomień.

Bateria

Urządzenie Flex 2 zawiera ładowalną baterię litowo-polimerową.

Pamięć

Urządzenie Flex 2 przechowuje większość ze statystyk minuta po minucie oraz dane SmartTrack przez siedem dni. Przechowuje łączne podsumowania przez 30 dni. Przechowywane dane składają się z kroków, odległości, spalonych kalorii, minut aktywności, ćwiczenia, snu oraz godzin bez wysiłku w stosunku do godzin aktywności. Zalecamy synchronizację trackera przynajmniej raz dziennie.

Wyświetlacz

Urządzenie Flex 2 posiada wyświetlacz dotykowy LED.

Rozmiar

Opaska mała, sprzedawana z urządzeniem Flex 2, pasuje na nadgarstek pomiędzy 5,5 i 6,7 cala w obwodzie.

Opaska duża, sprzedawana z urządzeniem Flex 2, pasuje na nadgarstek pomiędzy 6,7 i 8,1 cala w obwodzie.

Akcesoria sprzedawane osobno mogą różnić się rozmiarem.

Warunki środowiskowe

Temperatura robocza 14° do 113° F (-10° do 45° C)

Temperatura poza trybem pracy -4° do 95° F (-20° do 35° C)

Wodoodporność Wodoodporność w trakcie pływania do 50m.

Maksymalna wysokość robocza 30000 stóp (10000 m)

Dowiedz się więcej

Aby uzyskać więcej informacji na temat opaski oraz pulpitu nawigacyjnego, odwiedź stronę <http://help.fitbit.com>.

Polityka zwrotów i gwarancji

Informacje na temat gwarancji oraz polityki zwrotów fitbit.com dostępne są na stronie <http://www.fitbit.com/returns>.

Ostrzeżenia prawne i dotyczące bezpieczeństwa

Nazwa modelu: FB403

USA: Oświadczenie zgodności z przepisami Federalnej Komisji Łączności (FCC)

Ostrzeżenie dla użytkownika: Identyfikatory FCC, a także Ministerstwa Przemysłu Kanady można również sprawdzić na urządzeniu. Aby sprawdzić informacje dot. zgodności z przepisami:

- Podczas gdy tracker jest w trybie ładowania, naciśnij przycisk i przewiń do ekranu przepisów regulacyjnych.

Niniejsze urządzenie spełnia wymagania rozdziału 15 przepisów Federalnej Komisji Łączności (FCC). Niniejsze urządzenie spełnia wymogi określone w części 15 przepisów FCC.

W czasie pracy, urządzenie musi spełniać następujące dwa warunki:

1. Urządzenie nie może powodować szkodliwych zakłóceń, oraz
2. Urządzenie musi dopuszczać wszelkie odbierane zakłócenia, łącznie z zakłóceniami, które mogą powodować niepożądane działanie

Ostrzeżenie FCC

Zmiany lub modyfikacje, niezatwierdzone przez Fitbit, Inc., mogą doprowadzić do utraty prawa użytkownika do posługiwania się tym sprzętem.

Uwaga: Niniejsze urządzenie zostało zbadane i stwierdzono jego zgodność z ograniczeniami dla urządzeń cyfrowych Klasy B, zgodnie z treścią Części 15 Przepisów FCC. Ograniczenia te wprowadzono dla zapewnienia właściwej ochrony przed szkodliwymi zakłóceniami w obiektach mieszkalnych. Niniejsze urządzenie wytwarza, wykorzystuje i może emitować energię o częstotliwościach radiowych i, jeśli nie zostało ono zamontowane oraz nie jest użytkowane zgodnie z instrukcją, może powodować szkodliwe zakłócenia komunikacji radiowej. Jednak nie ma żadnej gwarancji, że zakłócenia te nie wystąpią w konkretnym miejscu. Jeśli niniejsze urządzenie wytwarza szkodliwe zakłócenia w odbiorze radiowym i telewizyjnym, które można stwierdzić, wyłączając i ponownie włączając urządzenie, wówczas zalecamy skorzystanie z co najmniej jednego z poniższych środków, aby naprawić zakłócenia:

- Zmienić położenie lub przenieść antenę odbiorczą w inne miejsce.
- Zwiększyć odległość pomiędzy urządzeniem a odbiornikiem.
- Podłączyć urządzenie do gniazdka sieciowego znajdującego się w innym obwodzie elektrycznym niż podłączony odbiornik.
- Skonsultuj się z dostawcą urządzenia lub doświadczonym technikiem radiowo-telewizyjnym.

Niniejsze urządzenie spełnia wymagania FCC dla narażenia na częstotliwości radiowe w środowisku użyteczności publicznej lub w środowiskach niekontrolowanych.

Identyfikator FCC: XRAFB403

Kanada: Oświadczenie zgodności z przepisami Ministerstwa Przemysłu Kanady (IC)

Niniejsze urządzenie spełnia wymagania IC dla narażenia na częstotliwości radiowe w środowisku użyteczności publicznej lub w środowiskach niekontrolowanych.

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

Ostrzeżenie IC skierowane do użytkowników zgodnie z obecnym brzmieniem RSS GEN (ogólne wymogi dot. zgodności sprzętu radiowego):

Niniejsze urządzenie jest zgodne z normami RSS (dot. sprzętu radiowego) IC, wyłączającymi konieczność posiadania zezwolenia. W czasie pracy, urządzenie musi spełniać następujące dwa warunki:

1. Urządzenie nie może powodować szkodliwych zakłóceń, oraz
2. Urządzenie musi dopuszczać wszelkie odbierane zakłócenia, łącznie z zakłóceniami, które mogą powodować niepożądane działanie

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

IC: 8542A-FB403

Unia Europejska (WE)

Uproszczona deklaracja zgodności WE

Niniejszym, firma Fitbit Inc. oświadcza, że niniejszy sprzęt radiowy typu Model FB403 jest zgodny z dyrektywą 2014/53/WE. Pełny tekst deklaracji zgodności WE dostępny jest pod następującym adresem internetowym: <http://www.fitbit.com/safety>.

Déclaration UE de conformité simplifiée

Fitbit, Inc. déclare par la présente que les modèles d'appareils radio FB403 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 FB403 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.

Vereinfachte EU-Konformitätserklärung

Fitbit, Inc. erklärt hiermit, dass die Funkgerätypen Modell FB403 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 FB403 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.



Australia i Nowa Zelandia



R-NZ

Chiny



部件名称	有毒和危险品					
Charge 2 Model FB407	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	○	○	○	○	○	○
电子	X	○	○	○	○	○
电池	○	○	○	○	○	○
充电线	X	○	○	○	○	○

本表格依据 SJ/T 11364 的规定编制

O: 表示该项目中涉及的所有物料, 其包含的有害物质的含量低于 GB/T 26572. 标准的限制要求.

X: 表示该项目中涉及的所有物料中至少有一种, 其包含的有害物质的含量高于 GB/T 26572. 标准的限制要求.

Meksyk



IFETEL: RCPFIFB16-1170

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

Izrael

המוצר של המודולארי בחלק טכני שינוי כל לבצע אי 51-56210 אישור התאמה

המוצר של המודולארי בחלק טכני שינוי כל לבצע אי

Japonia



201-160514

Oman

TRA/TA-R/3485/16
D090258



Typ zatwierdzony
Nr ESD-1613363C

Republi
ka

Serbia



VI 005 16|

Filipin

Singapur

Complies with IDA
Standards
DA00006A

Korea Południowa

Urządzenie zgodne z normami IDA
DA00006A

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

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



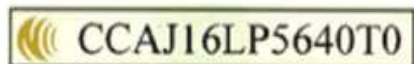
- 사용 주파수 (Used frequency): 2402 MHz-2480 MHz
- 채널수 (The number of channels): 40
- 공중선전계강도 (Antenna power): -2.0 dBi
- 변조방식 (Type of the modulation): GFSK
- 안테나타입 (Antenna type): Integral
- 출력 (Output power): 0.611mW/MHz EIRP.
- 안테나 종류 (Type of Antenna): Integral

KCC approval information

- 1) Equipment name (model name) : 무선데이터통신시스템용 특징소출력무선기기 **FB403**
- 2) Certificate number : **MSIP-CMM-XRA-FB403**
- 3) Applicant : **Fitbit, Inc.**
- 4) Manufacturer: **Fitbit, Inc.**
- 5) Manufacturer / Country of origin: **P.R.C.**

Tajwan

Fitbit Model FB403



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。

Artykuł 12

Bez zezwolenia, żadna spółka, przedsiębiorstwo lub użytkownik nie może zmieniać częstotliwości, zwiększać mocy lub zmienić parametrów i funkcji oryginalnego projektu licencjonowanego urządzenia elektrycznego o niższej częstotliwości napięcia sieciowego.

Artykuł 14

Zastosowanie urządzeń o niskiej częstotliwości napięcia sieciowego nie może wpływać na bezpieczeństwo systemów nawigacji, ani zakłócać prawnie dozwolonych środków łączności. W razie odkrycia zakłóceń, usługa zostanie zawieszona do czasu wprowadzenia ulepszenia, które wyeliminuje zakłócenia. Powyższy komunikat prawny odnosi się do bezprzewodowych środków łączności, działających na mocy prawa telekomunikacyjnego. Urządzenia o niskiej częstotliwości napięcia sieciowego powinny być w stanie znieść zakłócenie fali elektromagnetycznej urządzeń i wyposażenia dla prawnie dozwolonych środków łączności lub zastosowań przemysłu i nauki.

Zjednoczone Emiraty Arabskie

TRA Nr rejestracyjny: ER47954/16
Nr dealera: DA35294/14

Oświadczenie o bezpieczeństwie

Niniejsze urządzenie zostało zbadane pod kątem zgodności w zakresie bezpieczeństwa ze specyfikacjami normy EN: EN60950-1:2006 + A11:2009 + A1:2010 + A12: 2011 + A2:2013.

firmy Fitbit w Stanach Zjednoczonych i innych krajach. Pełniejszy wykaz znaków towarowych Fitbit dostępny jest na stronie internetowej <http://www.fitbit.com/legal/trademark-list>. Wymienione znaki towarowe stron trzecich są własnością ich odpowiednich właścicieli.