

# fitbit charge 5



Uživatelská příručka  
Verze 1.0

# Obsah

---

<b>Obsah</b> .....	<b>2</b>
<b>Začínáme</b> .....	<b>7</b>
Obsah balení.....	7
Nabíjení sledovacího zařízení.....	7
Nastavení náramku Charge 5.....	8
Zobrazení údajů v aplikaci Fitbit.....	9
<b>Odemknutí předplatného Fitbit Premium</b> .....	<b>10</b>
<b>Nošení náramku Charge 5</b> .....	<b>11</b>
Umístění při celodenním nošení a při cvičení.....	11
Zapínání řemínku.....	12
Dominantní ruka.....	13
Tipy na nošení a péči.....	13
Výměna řemínku.....	13
Odepnutí řemínku.....	14
Připojení řemínku.....	15
<b>Základní informace</b> .....	<b>16</b>
Procházení náramkem Charge 5.....	16
Základní procházení.....	16
Rychlá nastavení.....	17
Úprava nastavení.....	19
Displej.....	19
Tiché režimy.....	19
Další nastavení.....	20
Kontrola stavu baterie.....	20
Nastavení zámku zařízení.....	21
Úprava vždy zapnutého displeje.....	22
Vypnutí obrazovky.....	22
<b>Aplikace a ciferníky</b> .....	<b>23</b>
Změna ciferníku.....	23
Otevření aplikace.....	23
<b>Upozornění z telefonu</b> .....	<b>24</b>
Nastavení upozornění.....	24

Zobrazení příchozích upozornění .....	24
Správa upozornění .....	25
Vypnutí upozornění .....	25
Přijmutí nebo odmítnutí telefonních hovorů .....	26
Odpovídání na zprávy (telefony se systémem Android) .....	27
<b>Měření času .....</b>	<b>28</b>
Použití aplikace Budíky .....	28
Vypnutí nebo odložení budíku .....	28
Použití aplikace Časovače .....	29
<b>Aktivita a kvalita života .....</b>	<b>30</b>
Zobrazení statistik .....	30
Sledování denního cíle pro aktivitu .....	30
Výběr cíle .....	30
Sledování hodinové aktivity .....	31
Sledování spánku .....	31
Stanovení spánkového cíle .....	32
Informace o spacích návycích .....	32
Zvládání stresu .....	32
Použití aplikace Snímání EDA .....	32
Prohlídka skóre zvládání stresu .....	33
Rozšířené zdravotní metriky .....	33
<b>Cvičení a zdravotní stav srdce .....</b>	<b>34</b>
Automatické sledování cvičení .....	34
Sledování a analýza cvičení prostřednictvím aplikace Cvičení .....	34
Požadavky na GPS telefonu .....	34
Přizpůsobení nastavení cvičení .....	366
Kontrola přehledu tréninku .....	37
Kontrola srdečního tepu .....	37
Vlastní zóny srdečního tepu .....	38
Příjem upozornění k srdečnímu tepu .....	40
Zobrazení skóre kondice srdce .....	40
Sdílení aktivity .....	41
<b>Fitbit Pay .....</b>	<b>42</b>
Použití kreditní a debetní karty .....	42
Nastavení služby Fitbit Pay .....	42
Nakupování .....	42

Změna výchozí karty .....	44
Placení za dopravu .....	44
<b>Aktualizace, restartování a vymazání.....</b>	<b>45</b>
Aktualizace náramku Charge 5.....	45
Restartování náramku Charge 5.....	45
Vymazání náramku Charge 5 .....	46
<b>Poradce při potížích .....</b>	<b>47</b>
Chybí signál srdečního tepu .....	47
Chybí signál GPS .....	48
Jiné problémy .....	48
<b>Obecné informace a parametry .....</b>	<b>49</b>
Snímače a součásti .....	49
Materiály .....	49
Bezdrátová technologie .....	49
Haptická odezva .....	49
Baterie .....	49
Paměť .....	49
Displej.....	50
Velikost řemínku .....	50
Podmínky okolního prostředí.....	50
Další informace.....	50
Podmínky vrácení a záruka .....	50
<b>Regulační a bezpečnostní oznámení .....</b>	<b>51</b>
USA: prohlášení Federální komise pro komunikaci (FCC) .....	51
Kanada: prohlášení úřadu Industry Canada (IC) .....	52
Evropská unie (EU) .....	53
Argentina.....	54
Austrálie a Nový Zéland .....	54
Bělorusko.....	54
Celní unie.....	55
Indonésie .....	55
Izrael .....	55
Japonsko.....	55
Království Saúdská Arábie .....	56
Mexiko.....	56
Maroko .....	56

Nigérie .....	57
Omán .....	57
Filipíny .....	57
Srbsko .....	57
Singapur .....	57
Jižní Korea.....	57
Tchaj-wan.....	58
Spojené arabské emiráty.....	60
Velká Británie .....	61
Vietnam .....	61
Informace o baterii.....	61
Stupeň krytí .....	62
Prohlášení o bezpečnosti .....	62
Povinná označení .....	62

## Začínáme

---

Seznamte se s náramkem Fitbit Charge 5, naším nejmodernějším zařízením pro sledování zdraví a kondice, se kterým si snadno udržíte přehled o případném stresu, své fyzické připravenosti, srdečním zdravím a celkovém stavu.

Vyhradte si chvíli a přečtěte si bezpečnostní informace v plném znění na adrese [fitbit.com/safety](https://fitbit.com/safety). Náramek Charge 5 neslouží k poskytování vědeckých ani lékařských údajů.

### Obsah balení

V balení s náramkem Charge 5 najdete:



Sledovací zařízení s malým řemínkem  
(barevné provedení a materiál se  
mohou lišit)



Nabíjecí kabel



Velký řemínek

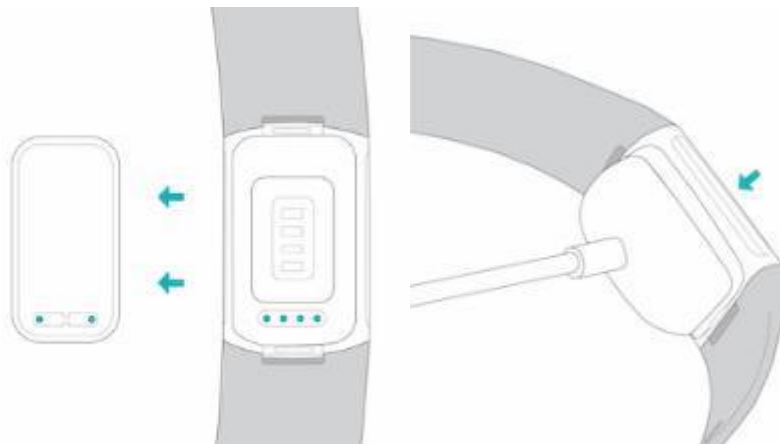
Odnímatelné řemínky k náramku Charge 5 jsou k dostání v různých barevných provedeních a z různého materiálu a prodávají se samostatně.

### Nabíjení sledovacího zařízení

Plně nabitý náramek Charge 5 vydrží až 7 dní. Výdrž baterie a nabíjecí cykly se liší v závislosti na používání a jiných faktorech. Skutečné výsledky proto budou odlišné.

Jak náramek Charge 5 nabít:

1. Zastrčte nabíjecí kabel do USB portu na počítači, síťové USB nabíječky s certifikací UL nebo do jiného nabíjecího zařízení s nízkým výkonem.
2. Držte druhý konec nabíjecího kabelu u portu na zadní straně sledovacího zařízení, dokud se nepřichytí pomocí magnetu. Ujistěte se, že jsou kontakty na nabíjecím kabelu zarovnané s portem na zadní straně sledovacího zařízení.



Plné nabití trvá přibližně 1–2 hodiny. Během nabíjení náramku Charge 5 můžete stav baterie zkontrolovat tak, že dvojitým klepnutím zapnete obrazovku. Kdykoli budete chtít náramek Charge 5 používat, přejeďte po obrazovce s baterií doprava. Když je sledovací zařízení plně nabité, zobrazí se ikona plné baterie.




## Nastavení náramku Charge 5

Nastavte si náramek Charge 5 prostřednictvím aplikace Fitbit. Aplikace Fitbit je kompatibilní s většinou oblíbených telefonů. Kompatibilitu konkrétního telefonu můžete ověřit na adrese [fitbit.com/devices](https://fitbit.com/devices).



Jak začít:

1. Stáhněte si aplikaci Fitbit:
  - [Apple App Store](#) – iPhone,
  - [obchod Google Play](#) – telefony se systémem Android.
2. Nainstalujte aplikaci a otevřete ji.
  - Pokud už účet Fitbit máte, přihlaste se k němu > klepněte na kartu Dnes  > váš profilový obrázek > **Nastavit zařízení**.
  - Jestliže účet Fitbit nemáte, po klepnutí na **Přidejte se ke službě Fitbit** a zodpovězení série otázek si účet Fitbit vytvoříte.
3. Řiďte se pokyny na obrazovce a propojte náramek Charge 5 se svým účtem.

Po dokončení nastavení si projděte příručku, abyste se lépe obeznámili s novým sledovacím zařízením, a pak prozkoumejte aplikaci Fitbit.

Další informace najdete [v souvisejícím článku s nápovědou](#).

## Zobrazení údajů v aplikaci Fitbit

Otevřete si aplikaci Fitbit na telefonu a prohlédněte si údaje o svých aktivitách, zdravotních metrikách a spánku, zaznamenejte si jídlo a vodu, zapojte se do výzev a tak podobně.



## Odemknutí předplatného Fitbit Premium

---

Fitbit Premium je vašim potřebám přizpůsobený zdroj v aplikaci Fitbit, který vám pomáhá zůstat aktivní, kvalitně spát a zvládat stres. Předplatné Premium nabízí programy šité na míru vašim zdravotním a kondičním cílům, personalizované přehledy, stovky tréninků od fitness značek, vedené meditace a tak podobně.

Způsobilí zákazníci v určitých zemích dostanou náramek Charge 5 s šestiměsíčním předplatným Fitbit Premium.

Další informace najdete [v souvisejícím článku s nápovědou](#).

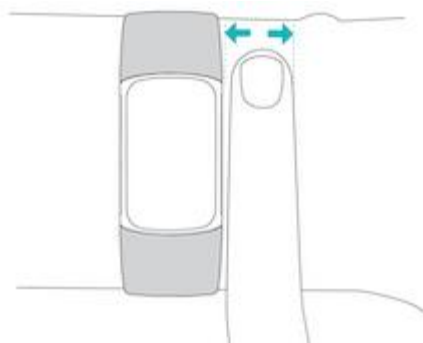
## Nošení náramku Charge 5

Noste náramek Charge 5 na zápěstí. Pokud potřebujete připojit řemínek jiné velikosti nebo jste si koupili jiný řemínek, přečtěte si pokyny v části „Výměna řemínku“ na stránce 13.

### Umístění při celodenním nošení a při cvičení

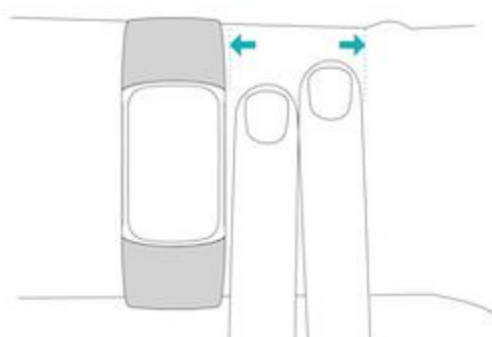
Když zrovna necvičíte, noste náramek Charge 5 na šířku jednoho prstu nad zápěstními kůstkami.

Je důležité, abyste po každém dlouhodobějším nošení nechali zápěstí odpočinout a sledovací zařízení si na přibližně jednu hodinu sundali. Doporučujeme vám, abyste si sledovací zařízení sundali, když se půjdete sprchovat. Přestože je sprchování se sledovacím zařízením možné, jeho sundáním snížíte riziko kontaktu s mýdly, šampony a kondicionéry, které by mohly způsobit trvalé poškození sledovacího zařízení a podráždit kůži.



Za účelem optimalizace sledování srdečního tepu při cvičení:

- Během tréninku zkuste sledovací zařízení nosit na zápěstí trošku výše, aby vám lépe sedělo. Celá řada cvičení, například jízda na kole nebo vzpírání, vyžaduje, abyste zápěstí často ohýbali, což může rušit signál srdečního tepu v případě, že je sledovací zařízení u zápěstí příliš blízko.



- Noste sledovací zařízení na vnější straně zápěstí a dbejte na to, aby se zařízení dotýkalo vaší kůže.
- Zvažte možnost, že řemínek před tréninkem utáhnete, a až skončíte, znovu ho povolíte. Řemínek by vám měl padnout těsně, ale neměl by vás omezovat (těsný řemínek omezuje krevní oběh, což může mít negativní dopad na signál srdečního tepu).

## Zapínání řemítku

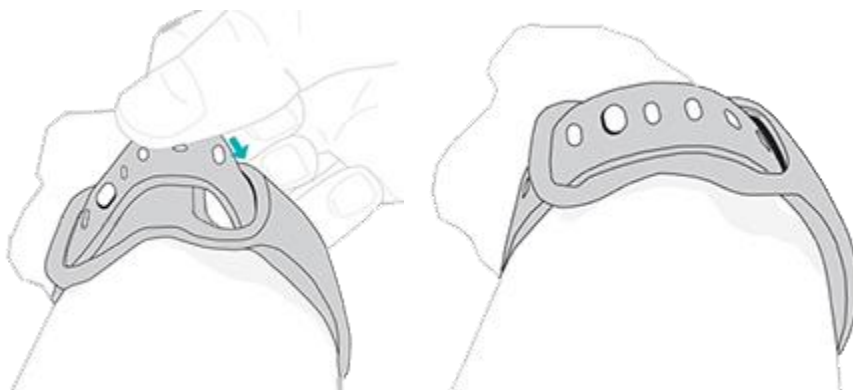
1. Umístěte náramek Charge 5 na zápěstí.
2. Provléčte spodní řemínek prvním očkem v horním řemítku.



3. Utáhněte řemínek, aby vám pohodlně seděl, a zatlačte trn do jedné z dírek v řemítku.




4. Protahujte volný konec řemínku druhým očkem, dokud nebude těsně přiléhat k zápěstí. Ujistěte se, že vás náramek neškrtí. Nenoste jej příliš napevno, aby se mohl na zápěstí lehce pohybovat.



## Dominantní ruka

Abyste získali co nejpřesnější výsledky, musíte označit, zda náramek Charge 5 nosíte na dominantní nebo nedominantní ruce. Dominantní ruka je ta, kterou píšete a jíte. Ve výchozím nastavení Zápěstí je nastavena nedominantní ruka. Pokud náramek Charge 5 nosíte na dominantní ruce, změňte nastavení Zápěstí v aplikaci Fitbit:

Na kartě Dnes  v aplikaci Fitbit klepněte na svůj profilový obrázek > dlaždice Charge 5 > Zápěstí > Dominantní.

## Tipy na nošení a péči

- Náramek a zápěstí si pravidelně umývejte čisticím prostředkem bez mýdla.
- Pokud se vám sledovací zařízení při nějaké aktivitě namočí, sejměte ho a úplně osušte.
- Čas od času si sledovací zařízení sejměte.

## Výměna řemínku

Náramek Charge 5 se dodává s malým připevněným řemínkem a velkým spodním řemínkem, který je součástí balení. Vrchní i spodní řemínek je možné vyměnit za doplňkové řemínky, které se prodávají samostatně na webu [fitbit.com](https://www.fitbit.com). Rozměry řemínku najdete v části „Velikost řemínku“ na stránce 50.

## Odepnutí řemínku

1. Otočte náramek Charge 5 a najděte zámky řemínku.



2. Zámek uvolněte zatlačením plochého tlačítka k řemínku nehtem.
3. Opatrným zatažením odpojte řemínek od sledovacího zařízení.



4. Stejný postup zopakujte na druhé straně.

## Připojení řemínku

Řemínek připojte tak, že ho budete nasouvat na konec sledovacího zařízení, dokud neuslyšíte zacvaknutí a nezapadne na místo. Řemínek se sponou se připojuje k horní části sledovacího zařízení.



# Základní informace

---

Přečtěte si, jak spravovat nastavení, nastavit osobní kód PIN, procházet obrazovku a zkontrolovat stav baterie.



## Procházení náramkem Charge 5

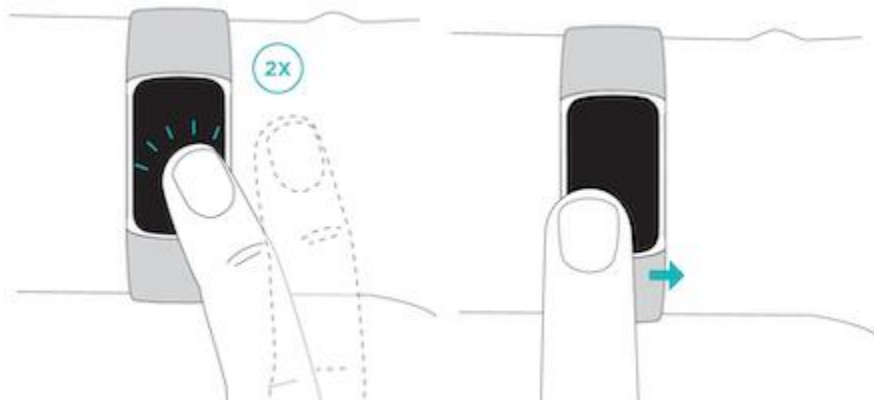
Náramek Charge 5 disponuje barevným dotykovým displejem s aktivní maticí.

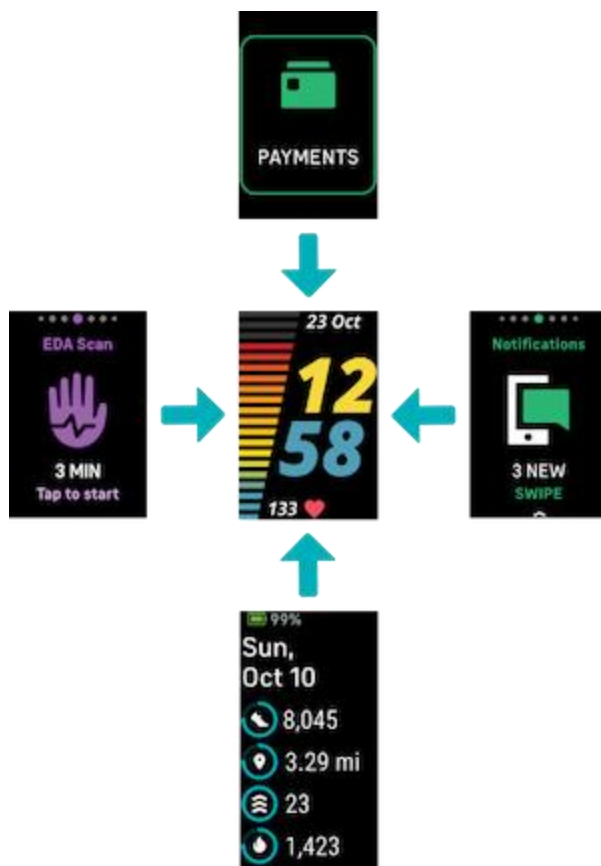
Procházet náramek Charge 5 můžete klepnutím na obrazovku a přejetím prstem ze strany na stranu a nahoru a dolů. Obrazovka sledovacího zařízení se při nečinnosti vypne, aby šetřila baterii.

### Základní procházení

Výchozí obrazovkou je ciferník.




- Náramek Charge 5 probudíte důrazným dvojitým klepnutím na obrazovku nebo otočením zápěstí.
- Přejetím shora dolů po obrazovce zobrazíte rychlá nastavení, aplikaci Platby  a aplikaci Nastavení . Na obrazovku s hodinami se z rychlých nastavení vrátíte přejetím prstem doprava.
- Přejetím nahoru si zobrazíte denní statistiky. Pokud se chcete vrátit na obrazovku s hodinami, přejeďte prstem doprava.
- Přejetím doleva a doprava si zobrazíte aplikace na sledovacím zařízení.
- Přejetím doprava se vrátíte na předchozí obrazovku. Důrazným dvojitým klepnutím na obrazovku se vrátíte na obrazovku s hodinami.
















## Rychlá nastavení

K určitým nastavením se dostanete rychleji, když po obrazovce s hodinami převedete prstem dolů. Klepnutím na nastavení toto nastavení upravíte. Pokud určité nastavení vypnete, příslušná ikona ztmavne a zobrazí se přeškrtnutá.



Platby 	Bezkontaktní platby můžete provádět přímo ze zápěstí pomocí aplikace Fitbit Pay.
Režim Nerušit 	Když je aktivní režim Nerušit: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Upozornění, oslavy cílů a připomínky jsou ztlumené.</li> <li>• Ikona Nerušit  se rozsvítí v rychlých nastaveních.</li> </ul>



	Nastavení Nerušit a režim spánku nemohou být zapnuté současně.
Režim spánku 	<p>Když je zapnuté nastavení režimu spánku:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Upozornění, oslavy cílů a připomínky jsou ztlumené.</li> <li>• Jas obrazovky je ztlumený.</li> <li>• Když obrátíte zápěstí, obrazovka zůstane tmavá. Náramek Charge 5 probudíte důrazným dvojím klepnutím na obrazovku.</li> <li>• Ikona režimu spánku  se rozsvítí v rychlých nastaveních.</li> </ul> <p>Režim spánku se vypne automaticky, když si nastavíte plán spánku. Další informace najdete v části „Úprava nastavení“ na stránce 19</p> <p>Nastavení Nerušit a režim spánku nemohou být zapnuté současně.</p>
Probuzení obrazovky 	<p>Když nastavíte automatické probuzení obrazovky , obrazovka se zapne pokaždé, když obrátíte zápěstí.</p> <p>Pokud máte nastavené ruční  probuzení obrazovky, zapnete displej dvojím klepnutím na obrazovku.</p>
Zámek vody 	<p>Když jste ve vodě, například když se sprchujete nebo plavete, zapněte nastavení zámku vody, a zabraňte tak aktivaci obrazovky. Když je zámek vody zapnutý, obrazovka se uzamkne a ve spodní části se zobrazí ikona zámku vody. Upozornění a budíky se na sledovacím zařízení budou zobrazovat i poté, ale abyste na ně mohli reagovat, budete muset obrazovku odemknout.</p> <p>Chcete-li zámek vody zapnout, přejeďte dolů po obrazovce s hodinami  &gt; klepněte na <b>Zámek vody</b>  &gt; dvakrát silně klepněte na obrazovku. Chcete-li zámek vody vypnout, znovu dvakrát klepněte na obrazovku.</p> <p>Upozorňujeme, že se zámek vody zapne automaticky, když spustíte plavání v aplikaci Cvičení .</p>

Aplikace Nastavení 	Klepněte na aplikaci Nastavení  a otevřete ji. Další informace najdete v části „Úprava nastavení“ na stránce 19.
--	---



## Úprava nastavení

Základní nastavení můžete spravovat v aplikaci Nastavení . Přejed'te dolů po obrazovce s hodinami a klepnutím na aplikaci Nastavení  tuto aplikaci otevřete. Klepnutím na nastavení toto nastavení upravíte. Přejetím si zobrazíte úplný seznam nastavení.

### Displej

Jas	Změníte jas obrazovky.
Probuzení obrazovky	Změníte, jestli se má obrazovka zapnout, když obrátíte zápisť.
Časový limit obrazovky	Upravíte délku času před vypnutím obrazovky nebo přepnutím na ciferník Vždy zapnutý displej.
Vždy zapnutý displej	Zapnete nebo vypnete nastavení Vždy zapnutý displej. Další informace najdete v části „Úprava vždy zapnutého displeje“ na stránce 22.

### Tiché režimy

Klid na cvičení	Vypnete upozornění během používání aplikace Cvičení  .
Nerušit	Vypnete všechna upozornění.
Režim spánku	<p>Upravíte nastavení režimu spánku  i nastavení plánu, kdy se má tento režim automaticky zapnout a vypnout.</p> <p>Postup nastavení plánu:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Otevřete aplikaci Nastavení a klepněte na <b>Tiché režimy</b> &gt; <b>Režim spánku</b> &gt; <b>Plán</b> &gt; <b>Interval</b>.</li> <li>2. Klepněte na čas zahájení a ukončení a upravte, kdy se má režim zapnout a vypnout. Přejetím nahoru nebo dolů změňte čas a klepnutím na čas tento čas vyberte. Režim spánku se v naplánovanou dobu automaticky vypne, dokonce i když ho zapnete ručně.</li> </ol>

## Další nastavení

Srdeční tep	Zapnete nebo vypnete sledování srdečního tepu.
Upozornění na zóny srdečního tepu	Zapnete nebo vypnete upozornění na zóny srdečního tepu, která dostáváte během svých každodenních aktivit. Další informace najdete <a href="#">v odpovídajícím článku s nápovědou</a> .
Vibrace	Upravíte sílu vibrací sledovacího zařízení.
GPS	Zvolte režim GPS. Další informace najdete <a href="#">v souvisejícím článku s nápovědou</a> .
Informace o zařízení	<p>Ve sledovacím zařízení si můžete zobrazit informace o předpisech a datum aktivace, které je dnem, kdy začíná platit záruka na sledovací zařízení. Datem aktivace je den, kdy jste si zařízení nastavili.</p> <p>Datum aktivace zjistíte po klepnutí na <b>Informace o zařízení</b> &gt; <b>Informace o systému</b>.</p> <p>Další informace najdete <a href="#">v souvisejícím článku s nápovědou</a>.</p>
Restartovat zařízení	Klepnutím na tlačítko <b>Restartovat zařízení</b> > <b>Restart</b> restartujete sledovací zařízení.

## Kontrola stavu baterie

Přejedte nahoru po ciferníku. Stav baterie se zobrazuje v horní části obrazovky.

Pokud je úroveň nabití baterie sledovacího zařízení nízká (výdrž je méně než 24 hodin), indikátor baterie zčervená. V případě, že bude baterie sledovacího zařízení téměř vybitá (výdrž je méně než 4 hodiny), na ciferníku se zobrazí varování a indikátor baterie bude blikat.



Když je baterie slabá:

- Pokud sledujete cvičení prostřednictvím GPS, sledování přes GPS se vypne.

- Vždy zapnutý displej se vypne.
- Nemůžete používat rychlé odpovědi.
- Nebudete dostávat upozornění z telefonu.


Nabijte náramek Charge 5, abyste tyto funkce mohli používat nebo upravovat.

## Nastavení zámku zařízení

Chcete-li své sledovací zařízení zabezpečit, zapněte zámek zařízení v aplikaci Fitbit. K odemknutí sledovacího zařízení pak budete muset zadat osobní 4místný kód PIN. Jestliže nastavíte funkci Fitbit Pay, aby prováděla bezkontaktní platby ze sledovacího zařízení, zámek zařízení se zapne automaticky a vy budete muset nastavit kód. Pokud funkci Fitbit Pay nepoužíváte, zámek zařízení je volitelný.



Jak zapnout zámek zařízení nebo resetovat kód PIN v aplikaci Fitbit:

Na kartě Dnes  v aplikaci Fitbit klepněte na svůj profilový obrázek > dlaždici Charge 5 > **Zámek zařízení**.


Další informace najdete [v souvisejícím článku s nápovědou](#).

## Úprava vždy zapnutého displeje

Po zapnutí režimu vždy zapnutého displeje se na sledovacím zařízení bude zobrazovat čas, i když právě nebudete pracovat s obrazovkou.



Aktivace/deaktivace vždy zapnutého displeje:

1. Přejetím dolů po ciferníku si zobrazíte rychlá nastavení.
2. Klepněte na tlačítko **aplikace Nastavení**  > **Nastavení displeje** > **Vždy zapnutý displej**.
3. Klepnutím na možnost **Vždy zapnutý displej** nastavení aktivujete nebo deaktivujete. Pokud chcete nechat displej automaticky vypnout během určitých hodin, klepněte na možnost **Doba nepoužívání**.

---

Připomínáme, že zapnutí této funkce má vliv na výdrž baterie sledovacího zařízení. Když je režim vždy zapnutého displeje zapnutý, je náramek Charge 5 třeba nabíjet častěji.

---

Na cifernících se mimo režim vždy zapnutého displeje zobrazuje výchozí ciferník pro režim vždy zapnutého displeje.

Vždy zapnutý displej se automaticky vypne, když bude baterie sledovacího zařízení téměř vybitá.

Další informace najdete [v souvisejícím článku s nápovědou](#).

## Vypnutí obrazovky

Pokud chcete vypnout obrazovku sledovacího zařízení, když ji nepoužíváte, krátce zakryjte ciferník druhou rukou nebo obraťte zápěstí směrem od sebe.

Připomínáme, že když nastavení Vždy zapnutý displej zapnete, obrazovka se nevypne.


# Aplikace a ciferníky

---

Zjistěte, jak měnit ciferník a získat přístup k aplikacím náramku Charge 5.

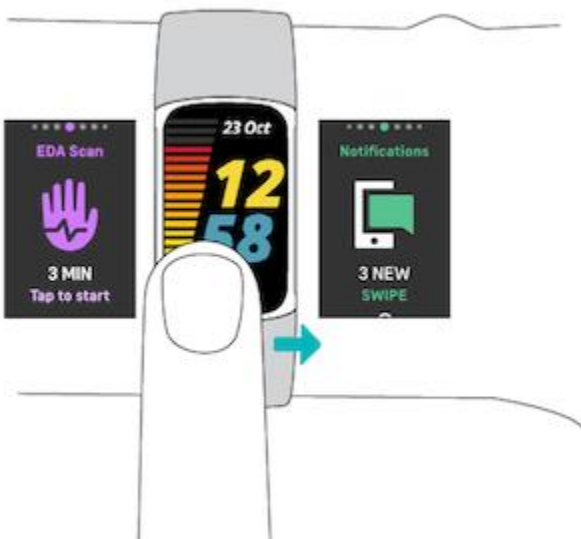
## Změna ciferníku

Galerie ciferníků Fitbit nabízí širokou škálu ciferníků, kterými svému sledovacímu zařízení můžete dodat osobitost.

1. Na kartě Dnes  v aplikaci Fitbit klepněte na svůj profilový obrázek > dlaždici Charge 5.
2. Klepněte na **Ciferníky**.
3. Projděte si dostupné ciferníky. Klepnutím na ciferník zobrazíte podrobný náhled.
4. Klepnutím na **Instalovat** přidejte ciferník do náramku Charge 5.

## Otevření aplikace

Přejetím po ciferníku doleva a doprava si můžete zobrazit aplikace, které máte na sledovacím zařízení nainstalované. Chcete-li otevřít nějakou aplikaci, přejeďte nahoru nebo na ni klepněte. Přejetím doprava se můžete vrátit na předchozí obrazovku a poklepáním se vrátíte na obrazovku s hodinami.




# Upozornění z telefonu

---

Náramek Charge 5 zobrazuje upozornění na hovory, textové zprávy, události v kalendáři a aplikace z vašeho telefonu, abyste měli o všem přehled. Pokud chcete upozornění dostávat, udržujte sledovací zařízení do vzdálenosti 9 metrů od telefonu.

## Nastavení upozornění

Zkontrolujte, zda máte v telefonu zapnutou funkci Bluetooth a zda váš telefon může přijímat upozornění (často v části Nastavení > Upozornění). Pak upozornění nastavte:

1. Na kartě Dnes  v aplikaci Fitbit klepněte na svůj profilový obrázek > dlaždici Charge 5.
2. Klepněte na **Upozornění**.
3. Řiďte se pokyny na obrazovce a spárujte sledovací zařízení, pokud jste tak ještě neučinili. Upozornění na hovory, textové zprávy a události v kalendáři se zapnou automaticky.
4. Pokud chcete zapnout upozornění z aplikací nainstalovaných v telefonu, včetně aplikací Fitbit a WhatsApp, klepněte na **Upozornění aplikací** a zapněte upozornění, která chcete dostávat.


Upozorňujeme, že v případě, že používáte iPhone, bude náramek Charge 5 zobrazovat upozornění ze všech kalendářů sesynchronizovaných s aplikací Kalendář. Jestliže používáte telefon se systémem Android, bude náramek Charge 5 zobrazovat upozornění kalendáře z aplikace kalendáře, kterou jste vybrali během nastavování.

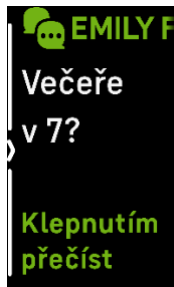
Další informace najdete [v souvisejícím článku s nápovědou](#).

## Zobrazení příchozích upozornění

Sledovací zařízení při přijetí nového upozornění zavibruje. Chcete-li zprávu rozbalit, klepněte na toto upozornění.

Pokud si upozornění nepřečtete ihned, můžete to udělat později v aplikaci Upozornění . Přejděte

přejetím doleva nebo doprava k aplikaci Upozornění  a pak ji přejetím nahoru otevřete. Na sledovacím zařízení se zobrazuje prvních 250 znaků upozornění. Celou zprávu si můžete přečíst na telefonu.



## Správa upozornění

V náramku Charge 5 se uloží až 10 upozornění. Poté nově přijaté upozornění nahradí nejstarší upozornění.


Správa upozornění v aplikaci Upozornění :

- Přejetím nahoru můžete upozorněními procházet a klepnutím na některé z nich toto upozornění rozbalíte.
- Pokud chcete upozornění odstranit, klepnutím je rozbalte, přejeďte dolů a klepněte na **Smazat**.
- Jestliže chcete smazat všechna upozornění najednou, přejeďte nahoru, dokud se nedostanete na konec části s upozorněními, a klepněte na **Všechno smazat**.
- Pokud se chcete vrátit na obrazovku s upozorněním, přejeďte prstem doprava.

## Vypnutí upozornění


Můžete vypnout určitá upozornění v aplikaci Fitbit nebo všechna upozornění v rychlých nastaveních na náramku Charge 5. Po vypnutí všech upozornění sledovací zařízení nezavibruje a obrazovka se nezapne, když na váš telefon dojde upozornění.

Jak vypnout určitá upozornění:

1. Na kartě Dnes  v aplikaci Fitbit v telefonu klepněte na svůj profilový obrázek > dlaždici Charge 5 > **Upozornění**.
2. Vypněte upozornění, která ve sledovacím zařízení nechcete přijímat.



Jak vypnout všechna upozornění:

1. Přejedte dolů po ciferníku a zobrazte si rychlá nastavení.
2. Zapněte **Režim Nerušit** . Vypnou se všechna upozornění a připomínky.



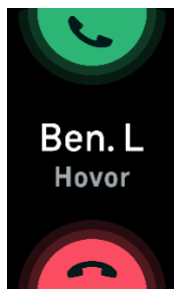
Upozorňujeme, že jestliže na telefonu používáte nastavení Nerušit, dokud toto nastavení nevympnete, sledovací zařízení nebude žádná upozornění přijímat.

## Přijmutí nebo odmítnutí telefonních hovorů

Pokud náramek Charge 5 spárujete s iPhoneem nebo telefonem se systémem Android, umožní vám přijímat nebo odmítat příchozí telefonní hovory.

Telefonní hovor přijmete klepnutím na zelenou ikonu telefonu na obrazovce sledovacího zařízení. Upozorňujeme, že přes sledovací zařízení nemůžete telefonovat – přijetím telefonního hovoru přijmete telefonát na svém telefonu. Telefonní hovor odmítnete klepnutím na červenou ikonu telefonu. Volající pak bude přesměrován do hlasové schránky.



Jméno volajícího se zobrazí v případě, že je dotyčná osoba uložena v seznamu kontaktů. Pokud tomu tak není, zobrazí se telefonní číslo.



## Odpovídání na zprávy (telefony se systémem Android)

Reagujte na textové zprávy a upozornění přímo z určitých aplikací na sledovacím zařízení pomocí přednastavených rychlých odpovědí. Pokud chcete odpovídat na zprávy ze sledovacího zařízení, mějte svůj telefon s aplikací Fitbit spuštěnou na pozadí poblíž.

Jak odpovědět na zprávu:

1. Otevřete upozornění, na které chcete zareagovat.
2. Vyberte si, jak na zprávu odpovíte:
  - Klepněte na ikonu textu  a odpovězte na zprávu výběrem ze seznamu rychlých odpovědí.
  - Klepněte na ikonu emoji  a odpovězte na zprávu prostřednictvím emoji.


Další informace včetně rad, jak si rychlé odpovědi přizpůsobit, najdete [v souvisejícím článku s nápovědou](#).

# Měření času

---

Budíky vibrují, aby vás vzbudily nebo upozornily v nastavenou dobu. Můžete nastavit až 8 budíků, které se spustí jednou nebo během více dní v týdnu. Také můžete měřit čas na stopkách nebo nastavovat odpočítávání.


## Použití aplikace Budíky

Nastavte jednorázový nebo opakující se budík v aplikaci Budíky . Když se budík spustí, sledovací zařízení zavibruje.

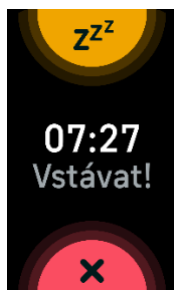
Když při nastavování budíku zapnete Chytré probuzení, sledovací zařízení vám během 30 minut před nastaveným budíkem najde nejpříhodnější dobu na probuzení. Tím zabráníte, aby vás probudil z hlubokého spánku, takže se s vyšší pravděpodobností budete probouzet odpočatí. Pokud se Chytrému probuzení nejpříhodnější dobu na probuzení najít nepodaří, budík vás upozorní v nastavený čas.

Další informace najdete [v souvisejícím článku s nápovědou](#).


## Vypnutí nebo odložení budíku

Když se budík spustí, sledovací zařízení zavibruje. Chcete-li budík vypnout, přejeďte odspodu obrazovky nahoru a stiskněte ikonu zrušení . Jestliže chcete budík o 9 minut odložit, přejeďte po obrazovce shora dolů.

Budík můžete odložit, kolikrát chcete. Náramek Charge 5 přejde automaticky do režimu odložení v případě, že budík budete déle než jednu minutu ignorovat.



## Použití aplikace Časovače

Měřte čas na stopkách nebo nastavujte odpočítávání v aplikaci Časovače  na sledovacím zařízení. Stopky i odpočítávání můžete používat současně.

S aktivním režimem vždy zapnutého displeje se stopky nebo odpočítávání na obrazovce budou zobrazovat, dokud neskončí nebo dokud příslušnou aplikaci nezavřete.

Další informace najdete [v souvisejícím článku s nápovědou](#).

## Aktivita a kvalita života

Kdykoli máte náramek Charge 5 na ruce, nepřetržitě sleduje různé statistiky. Údaje se po celý den automaticky synchronizují s aplikací Fitbit.

### Zobrazení statistik

Přejetím nahoru po ciferníku si zobrazíte denní statistiky, mezi které patří:

Klíčové statistiky	Dnes nachozené kroky, překonaná vzdálenost, spálené kilokalorie a minuty v aktivní zóně
Srdeční tep	Aktuální srdeční tep a zóna srdečního tepu a srdeční tep v klidu.
Cvičení	Počet dní, v nichž jste tento týden dosáhli cíle cvičení.
Spánek	Délka spánku
Hodinová aktivita	Dnešní počet hodin, v nichž jste dosáhli svého hodinového cíle pro aktivitu.
Menstruační zdraví	Informace o aktuální fázi vašeho menstruačního cyklu (pokud lze uplatnit)
Saturace krve kyslíkem (pouze aplikace Dnes)	Nejnovější průměrná hodnota a rozmezí SpO2 v klidu

Pokud si v aplikaci Fitbit nastavíte cíl, na kroužku můžete sledovat svůj pokrok směrem k jeho splnění.

Úplnou historii a další informace zjišťované sledovacím zařízením najdete v aplikaci Fitbit.

### Sledování denního cíle pro aktivitu

Náramek Charge 5 sleduje váš pokrok směrem ke splnění zvoleného denního cíle pro aktivitu. Jakmile tohoto cíle dosáhnete, sledovací zařízení zavibruje a zobrazí oslavu.

#### Výběr cíle

Stanovte si cíl, který vám pomůže vykročit po cestě k upevnění zdraví a kondice. Na začátku je vaším cílem ujít 10 000 kroků za den. Počet kroků můžete změnit nebo si v závislosti na zařízení, které máte, můžete vybrat jiný cíl pro aktivitu.

Další informace najdete [v souvisejícím článku s nápovědou](#).

Sledujte svůj pokrok směrem ke splnění cíle na náramku Charge 5. Další informace najdete v části „Zobrazení statistik“ na stránce 30.

## Sledování hodinové aktivity

Náramek Charge 5 vám pomáhá zůstat aktivní po celý den, protože sleduje, kdy jste v nečinnosti, a připomíná vám, abyste se hýbali.

Připomenutí vás nutí ujít alespoň 250 kroků za hodinu. Pokud 250 kroků za hodinu neujdete, 10 minut před jejím uplynutím ucítíte zavibrování a uvidíte připomenutí na obrazovce. Jestliže po připomenutí cíl ujít 250 kroků splníte, ucítíte druhé zavibrování a uvidíte zprávu s blahopřáním.



Další informace najdete [v souvisejícím článku s nápovědou](#).

## Sledování spánku

Pokud si náramek Charge 5 ponecháte na ruce, když půjdete spát, bude automaticky sledovat základní statistiky vašeho spánku, například čas spánku, fáze spánku (čas strávený ve fázi REM, lehkém spánku a hlubokém spánku) a skóre spánku (kvalitu vašeho spánku).

Náramek Charge 5 také po celou noc sleduje vaši odhadovanou variaci vdechovaného kyslíku, což může pomoci odhalit potenciální poruchy dýchání a hladiny SpO2, které přibližně odpovídají množství kyslíku ve vaší krvi.

Jestliže si chcete zobrazit spánkové statistiky, po probuzení synchronizujte sledovací zařízení a zkontrolujte aplikaci Fitbit nebo přejeďte prstem nahoru po ciferníku na sledovacím zařízení.

Další informace najdete [v souvisejícím článku s nápovědou](#).

## Stanovení spánkového cíle

Ve výchozím nastavení je spánkovým cílem 8 hodin spánku za noc. Tento cíl můžete přizpůsobit svým potřebám.

Další informace najdete [v souvisejícím článku s nápovědou](#).

## Informace o spacích návycích


S předplatným Fitbit Premium se dozvíte podrobnější údaje o svém skóre spánku i o tom, jak si vedete v porovnání s ostatními. Díky těmto informacím budete moct svůj spánek zkvalitnit, abyste se probouzeli plní energie.


Další informace najdete [v souvisejícím článku s nápovědou](#).

## Zvládání stresu

Sledujte a zvládejte stres s funkcemi vnímavosti.

## Použití aplikace Snímání EDA

Aplikace Snímání EDA  na náramku Charge 5 rozpoznává elektrodermální aktivitu, která může ukazovat odezvu vašeho těla na stres. Protože je vylučování potu řízeno autonomní nervovou soustavou, tyto změny mohou znázorňovat tendence, jak vaše tělo reaguje na stres.

1. Na náramku Charge 5 vyhledejte přeježděním doleva nebo doprava aplikaci Snímání EDA  a klepnutím ji otevřete.
2. Pokud budete chtít zahájit snímání o stejné délce jako předchozí snímání, klepněte na ikonu přehrávání. Budete-li chtít změnit dobu snímání, přejeďte prstem nahoru a klepněte na možnost **Upravit délku** > klepněte na požadovaný počet minut.
3. Palcem a ukazováčkem opatrně přidržujte boky sledovacího zařízení.
4. Zůstaňte nehybní a ponechte prsty na sledovacím zařízení, dokud nebude snímání dokončeno.
5. Když prsty dáte pryč, snímání se pozastaví. Pokud budete chtít pokračovat, přiložte prsty zpět na boky sledovacího zařízení. Relaci ukončíte klepnutím na tlačítko **Ukončit relaci**.
6. Po dokončení snímání klepněte na pocit, který odpovídá tomu, jak se cítíte, nebo klepněte na tlačítko **Přeskočit**.
7. Přejetím nahoru si zobrazíte přehled snímání, včetně počtu odezev EDA, srdečního tepu na začátku a na konci relace a zamyšlení v případě, že jste zamyšlení zaznamenali.
8. Klepnutím na **Hotovo** zavřete obrazovku s přehledem.
9. Podrobnější údaje o relaci si zobrazíte otevřením aplikace Fitbit na telefonu. Na kartě Dnes klepněte na dlaždici **Vnímavost** > **Vaše cesta**.



Další informace najdete [v souvisejícím článku s nápovědou](#).

## Prohlídka skóre zvládání stresu

Skóre zvládání stresu, které vychází z vašich údajů o srdečním tepu, cvičení a spánku, vám každodenně pomáhá zjišťovat, zda vaše tělo vykazuje známky stresu. Toto skóre může být v rozsahu od 1 do 100. Čím je získané číslo vyšší, tím méně fyzických známek stresu vaše tělo vykazuje. Pokud si své denní skóre zvládání stresu chcete zobrazit, mějte sledovací zařízení nasazené během spánku a následující den ráno

si otevřete aplikaci Fitbit na telefonu. Na kartě Dnes  klepněte na dlaždici Zvládání stresu.

Zaznamenávejte si, jak se v průběhu dne cítíte, abyste získali lepší přehled o tom, jak vaše mysl a tělo reagují na stres. S předplatným Fitbit Premium získáte přístup k podrobnému rozboru skóre.

Další informace najdete [v souvisejícím článku s nápovědou](#).

## Rozšířené zdravotní metriky

Využijte nové zdravotní metriky v aplikaci Fitbit a poznejte své tělo lépe. Tato funkce vám pomáhá zobrazovat si klíčové metriky, které zařízení Fitbit průběžně sleduje, abyste si mohli prohlédnout tendence a posoudit, co se změnilo.

Mezi tyto metriky patří:

- saturace krve kyslíkem (SpO2),
- odchylka v teplotě kůže,
- variabilita srdečního tepu,
- srdeční tep v klidu,
- dechová frekvence.


Poznámka: Tato funkce není určena k diagnostikování ani léčbě žádného zdravotního problému. Nelze se na ni spoléhat v souvislosti se žádnými lékařskými účely. Jejím cílem je poskytovat informace, které vám mohou pomoci se zkvalitněním vašeho života. V případě jakýchkoli nejasností ohledně svého zdraví se obraťte na lékaře. Pokud se domníváte, že potřebujete naléhavou lékařskou pomoc, zavolejte záchrannou službu.

Další informace najdete [v souvisejícím článku s nápovědou](#).



## Cvičení a zdravotní stav srdce



---

Automaticky sledujte cvičení nebo sledujte aktivitu prostřednictvím aplikace Cvičení  a prohlížejte si statistiky v reálném čase a přehled po cvičení.

Podívejte se do aplikace Fitbit a sdílejte svou aktivitu s přáteli a rodinou, sledujte, jakou máte celkovou úroveň kondice v porovnání s ostatními, a mnoho dalšího.


### Automatické sledování cvičení

Náramek Charge 5 automaticky rozpoznává a zaznamenává spoustu aktivit se zvýšeným pohybem, které trvají aspoň 15 minut. Základní statistiky aktivity si můžete prohlédnout v aplikaci Fitbit na telefonu.

Přejděte na kartu Dnes  a klepněte na dlaždici Cvičení .


Další informace najdete [v souvisejícím článku s nápovědou](#).

### Sledování a analýza cvičení prostřednictvím aplikace Cvičení

Sledujte konkrétní cvičení prostřednictvím aplikace Cvičení  na náramku Charge 5 a zobrazujte si statistiky v reálném čase, jako jsou mimo jiné údaje o srdečním tepu, spálené kilokalorie, uplynulý čas a přehled po cvičení přímo na zápěstí. Kompletní statistiky tréninků a mapu intenzity tréninků v případě, že používáte GPS, zobrazíte klepnutím na dlaždici Cvičení v aplikaci Fitbit.

Další informace o sledování cvičení pomocí GPS najdete [v souvisejícím článku s nápovědou](#).

---


Díky dynamickému GPS v náramku Charge 5 může sledovací zařízení nastavit typ GPS na začátku cvičení. Náramek Charge 5 se pokusí připojit ke snímačům GPS v telefonu, aby šetřil výdrž baterie. Pokud se váš telefon nenachází poblíž nebo není v pohybu, náramek Charge 5 použije zabudovaný GPS. Nastavení GPS můžete spravovat v aplikaci Nastavení . Další informace najdete [v souvisejícím článku s nápovědou](#).

---






### Požadavky na GPS telefonu

Funkce GPS telefonu je dostupná u všech podporovaných telefonů se snímači GPS. Další informace najdete [v souvisejícím článku s nápovědou](#).



1. Zapněte na svém telefonu funkci Bluetooth a GPS.
2. Ujistěte se, že je náramek Charge 5 spárovaný s telefonem.

3. Ujistěte se, že má aplikace Fitbit oprávnění používat GPS nebo služby zjišťování polohy.
4. Před cvičením zkontrolujte, zda je funkce GPS zapnutá.
  - a. Otevřete aplikaci Cvičení a pak přejížděním nahoru vyhledejte cvičení.
  - b. Klepněte na cvičení a přejetím prstu nahoru se ujistěte, že je funkce **GPS** zapnuta.
5. Nezapomeňte jako režim GPS použít **Dynamický** nebo **GPS telefonu** (otevřete aplikaci Nastavení  > **GPS** > **Režim GPS**).
6. Během cvičení mějte telefon u sebe.

#### Sledování cvičení:

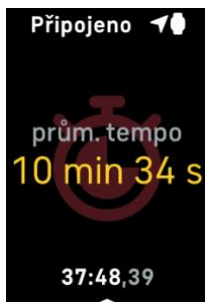
1. Otevřete na náramku Charge 5 aplikaci Cvičení  přejížděním doleva nebo doprava a pak přejížděním nahoru vyhledejte cvičení.
2. Cvičení vyberte klepnutím. Jestliže cvičení používá GPS, můžete počkat na připojení signálu nebo spustit cvičení. GPS se připojí, jakmile bude signál dostupný. Upozornujeme, že připojení GPS může několik minut trvat.
3. Klepnutím na ikonu přehrávání  zahájíte cvičení a přejetím nahoru si zvolíte cíl cvičení nebo upravíte nastavení. Další informace o nastavení najdete v části „[Přizpůsobení nastavení cvičení](#)“ na stránce 36.
4. Po klepnutí doprostřed obrazovky si můžete procházet statistiky v reálném čase. Trénink pozastavíte přejetím nahoru a klepnutím na **Pozastavit** .
5. Až trénink dokončíte, přejeďte nahoru a klepněte na **Pozastavit**  > **Dokončit** . Zobrazí se váš přehled tréninku.
6. Přejeďte nahoru a klepnutím na **Hotovo** zavřete obrazovku s přehledem.

#### Poznámky:

- Jestliže si stanovíte cíl cvičení, sledovací zařízení vás upozorní, když se dostanete do poloviny cesty k cíli a když cíl splníte.
- Pokud cvičení používá GPS, v horní části obrazovky se zobrazí zpráva „GPS se připojuje“ ...“.  
Jakmile se na obrazovce objeví nápis „GPS připojen“ , náramek Charge 5 je připojen.
- U aktivit, které trvají delší dobu, například golfu nebo pěší túry, mějte svůj telefon poblíž. Zajistíte tak, aby prostřednictvím GPS zaznamenal celý trénink.

- Nejlepších výsledků dosáhnete, když před sledováním cvičení s pomocí zabudovaného GPS, které bude trvat déle než 2 hodiny, zkontrolujete, že je úroveň nabití baterie sledovacího zařízení vyšší než 80 %.

Další informace najdete [v souvisejícím článku s nápovědou](#).



Používání zabudovaného GPS má vliv na výdrž baterie sledovacího zařízení. Pokud sledování přes GPS používáte pravidelně, výdrž baterie náramku Charge 5 je přibližně 4 dny.



## Přizpůsobení nastavení cvičení


Přizpůsobte nastavení pro každý typ cvičení na zařízení nebo v aplikaci Fitbit. Změňte nebo přeskočte zkratky ke cvičení v aplikaci Fitbit.




Mezi tato nastavení patří:

Upozornění na zóny srdečního tepu	Dostávejte upozornění, když se během tréninku dostanete do cílové zóny srdečního tepu. Další informace najdete <a href="#">v souvisejícím článku s nápovědou</a> .
Kola	Dostávejte upozornění, když během tréninku dosáhnete určitého milníku.
GPS	Sleduje vaši trasu pomocí GPS.
Automaticky pozastavit	Automaticky pozastaví běh, když se přestanete pohybovat.
Rozpoznání běhu	Automaticky sleduje běhy bez nutnosti otevření aplikace Cvičení.
Vždy zapnutý displej	Obrazovka zůstane během cvičení zapnutá.
Délka bazénu	Nastaví délku bazénu.
Jednotka	Změní měrnou jednotku, kterou používáte pro délku bazénu.
Interval	Nastavuje intervaly pohybu a odpočinku používané při intervalovém tréninku.

Jak přizpůsobit nastavení pro jednotlivé typy cvičení na sledovacím zařízení:

1. Přejděte k aplikaci Cvičení  a pak přejížděním nahoru vyhledejte cvičení.
2. Cvičení vyberte klepnutím.
3. Procházejte nastavení cvičení přejížděním nahoru. Klepnutím na nastavení toto nastavení upravíte.
4. Až budete mít hotovo, přejíždějte dolů, dokud nevidíte ikonu přehrávání .

Jak přizpůsobit určitá nastavení cvičení a změnit nebo přeskupit zkratky aplikace Cvičení  v aplikaci Fitbit:

1. Na kartě Dnes  v aplikaci Fitbit klepněte na svůj profilový obrázek  dlaždici Charge 5.
2. Klepněte na **Zkratky ke cvičení**.
  - Novou zkratku ke cvičení přidáte klepnutím na ikonu + a výběrem cvičení.
  - Zkratku ke cvičení odstraníte přejetím doleva po zkratce.
  - Zkratku ke cvičení přeskupíte klepnutím na **Upravit** (pouze u iPhonů) a stisknutím a podržením ikony nabídky . Poté ji přetáhněte nahoru nebo dolů.
  - Chcete-li si nějaké nastavení cvičení přizpůsobit, klepněte na cvičení a upravte nastavení.

Na náramku Charge 5 můžete mít až 6 zkratek ke cvičení.

Další informace najdete [v souvisejícím článku s nápovědou](#).





## Kontrola přehledu tréninku

Po dokončení tréninku se na náramku Charge 5 zobrazí přehled statistik.

Podívejte se na dlaždici Cvičení v aplikaci Fitbit, kde najdete další statistiky a mapu intenzity tréninků v případě, že jste použili GPS.

## Kontrola srdečního tepu

Náramek Charge 5 vám umožňuje přizpůsobit si zóny srdečního tepu pomocí rezervy srdečního tepu, což je rozdíl mezi maximálním srdečním tepem a srdečním tepem v klidu. Jestliže chcete dosáhnout požadované intenzity tréninku, kontrolujte během cvičení svůj srdeční tep a zónu srdečního tepu na sledovacím zařízení. Náramek Charge 5 vás uvědomí, když se dostanete do zóny srdečního tepu.

Ikona	Zóna	Výpočet	Popis
	Pod zónou	Méně než 40 % vaší rezervy srdečního tepu	Pod zónou spalování tuků vám srdce bije pomaleji.
	Zóna spalování tuků	Mezi 40 % a 59 % vaší rezervy srdečního tepu	V zóně spalování tuků pravděpodobně vykonáváte středně náročnou aktivitu, jako je například rychlá chůze. Můžete mít vyšší srdeční tep a rychleji dýchat, ale stále zvládáte konverzovat.
	Zóna kardia	Mezi 60 % a 84 % vaší rezervy srdečního tepu	V zóně kardia pravděpodobně vykonáváte intenzivní aktivitu, jako je například běh nebo spinning.
	Zóna vrcholu	Více než 85 % vaší rezervy srdečního tepu	V zóně vrcholu pravděpodobně vykonáváte krátkou intenzivní aktivitu, která zvyšuje výkon a rychlost, jako je například sprint nebo vysoce intenzivní intervalový trénink.

## Vlastní zóny srdečního tepu


Místo těchto zón srdečního tepu si můžete vytvořit vlastní zónu, která bude zaměřená na konkrétní rozmezí srdečního tepu.

Další informace najdete [v souvisejícím článku s nápovědou](#).

Získávejte minuty v aktivní zóně za dobu strávenou v zónách spalování tuků, kardia nebo vrcholu. Abyste svůj čas využili co nejefektivněji, za každou minutu v zóně kardia nebo vrcholu získáte 2 minuty v aktivní zóně.

1 minuta v zóně spalování tuků = 1 minuta v aktivní zóně  
1 minuta v zóně kardia nebo vrcholu = 2 minuty v aktivní zóně

Náramek Charge 5 vás o minutách v aktivní zóně informuje dvěma způsoby:

- Chvilí poté, co se dostanete do jiné zóny srdečního tepu během cvičení, při kterém používáte aplikaci Cvičení , abyste měli přehled o tom, jaké úsilí vynakládáte. Počet zavibrování zařízení označuje, v jaké zóně se nacházíte:

1 zavibrování = zóna spalování tuků  
2 zavibrování = zóna kardia  
3 zavibrování = zóna vrcholu



- 7 minut poté, co se dostanete do zóny srdečního tepu během dne (například při rychlé chůzi).

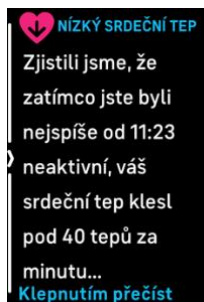


Váš týdenní cíl je pro začátek stanoven na 150 minut v aktivní zóně. Když svého cíle dosáhnete, dojde vám upozornění.


Další informace najdete [v souvisejícím článku s nápovědou](#).

## Přijem upozornění k srdečnímu tepu

Buďte v obraze, když náramek Charge 5 zjistí, že se váš srdeční tep nachází nad nebo pod vašimi hraničními hodnotami, přestože jste se podle všeho minimálně 10 minut nehýbali.



Postup vypnutí této funkce nebo změny hraničních hodnot:

1. Na kartě Dnes  v aplikaci Fitbit na telefonu klepněte na svůj profilový obrázek > dlaždici Charge 5.
2. V části Aktivita a kvalita života klepněte na **Nastavení srdečního tepu** > **Vysoký a nízký srdeční tep**.
3. Zapněte nebo vypněte **Upozornění na vysoký srdeční tep** nebo **Upozornění na nízký srdeční tep** nebo upravte hraniční hodnotu klepnutím na **Vlastní**.

V aplikaci Fitbit si můžete prohlížet upozornění k srdečnímu tepu z minulosti, zaznamenávat možné příznaky a příčiny nebo odstraňovat upozornění. Další informace najdete [v souvisejícím článku s nápovědou](#).

## Zobrazení skóre kondice srdce

Podívejte se v aplikaci Fitbit, jaká je vaše celková kardiovaskulární kondice. Zjistěte, jaké máte skóre kondice srdce i úroveň kondice srdce a jak jste na tom v porovnání s ostatními.

Klepněte v aplikaci Fitbit na dlaždici Srdeční tep a přejetím doleva po grafu srdečního tepu si zobrazte podrobnou statistiku své srdeční kondice.

Další informace najdete [v souvisejícím článku s nápovědou](#).

## Sdílení aktivity

Po dokončení tréninku otevřete aplikaci Fitbit a podělte se o své statistiky s přáteli a rodinou.

Další informace najdete [v souvisejícím článku s nápovědou](#).



# Fitbit Pay

---

Náramek Charge 5 má zabudovaný čip NFC, díky kterému na sledovacím zařízení můžete používat kreditní a debetní karty.


## Použití kreditní a debetní karty

Když si v části Peněženka v aplikaci Fitbit nastavíte Fitbit Pay, budete moci sledovací zařízení používat k nákupu v obchodech, které přijímají bezkontaktní platby.

Naše seznamy partnerů neustále rozšiřujeme o nová místa a vydavatele karet. Jestliže chcete zjistit, zda je vaše platební karta s funkcí Fitbit Pay kompatibilní, projděte si web [fitbit.com/fitbit-pay/banks](https://fitbit.com/fitbit-pay/banks).

## Nastavení služby Fitbit Pay

Pokud chcete funkci Fitbit Pay používat, přidejte aspoň jednu kreditní nebo debetní kartu od zúčastněné banky do části Peněženka v aplikaci Fitbit. Peněženka je místo, kde můžete přidat nebo odebrat platební karty, nastavit výchozí kartu pro sledovací zařízení, upravit způsob platby a zkontrolovat poslední nákupy.

1. Na kartě Dnes  v aplikaci Fitbit klepněte na svůj profilový obrázek > dlaždici Charge 5.
2. Klepněte na dlaždici **Peněženka**.
3. Řiďte se pokyny na obrazovce a přidejte platební kartu. V některých případech může vaše banka vyžadovat další ověření. Pokud kartu přidáváte poprvé, můžete být vyzváni k nastavení 4místného kódu PIN pro sledovací zařízení. Upozorňujeme, že si také musíte aktivovat ochranu heslem v telefonu.
4. Po přidání karty podle pokynů na obrazovce zapněte upozornění pro telefon (pokud jste tak ještě neučinili) a dokončete nastavení.

Do části Peněženka můžete přidat až pět platebních karet. Také můžete zvolit, která z nich má být výchozím způsobem platby.

## Nakupování

---


Poznámka: Pokud budete chtít používat bezkontaktní platby pomocí náramku Charge 5 v Austrálii, postupujte u všech typů karet podle níže následujících pokynů. Pokud budete vyzváni k zadání PIN kódu, zadejte svůj 4místný PIN kód sledovacího zařízení (tj. ne PIN kód pro vaši kartu). Další informace o nastavení PIN kódu najdete [v souvisejícím článku s nápovědou](#).

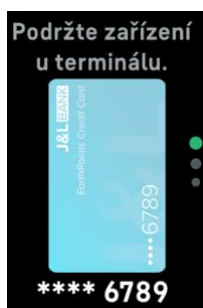
---

S funkcí Fitbit Pay můžete nakupovat v jakémkoli obchodě, který přijímá bezkontaktní platby. Zda daný obchod platby přes Fitbit Pay přijímá, poznáte podle toho, jestli se na platebním terminálu nachází tento symbol:



Všichni zákazníci včetně Austrálie:

1. Přejedte dolů po ciferníku a klepněte na tlačítko **Platby** .
2. Po vyzvání zadejte svůj 4místný kód PIN pro sledovací zařízení. Na obrazovce se objeví vaše výchozí karta.



3. Platbu výchozí kartou provedete tak, že přiložíte zápěstí k platebnímu terminálu. V případě platby jinou kartou přetažením vyhledejte kartu, kterou chcete použít, a přiložte zápěstí k platebnímu terminálu.

Když platba proběhne úspěšně, sledovací zařízení zavibruje a na obrazovce se objeví potvrzení.

Pokud platební terminál službu Fitbit Pay nerozpozná, ujistěte se, že se přední strana sledovacího zařízení nachází blízko čtečky a že pokladní ví, že provádíte bezkontaktní platbu.


---

Z bezpečnostních důvodů je nutné, abyste při používání služby Fitbit Pay měli náramek Charge 5 na zápěstí.

---

Další informace najdete [v souvisejícím článku s nápovědou](#).

## Změna výchozí karty

1. Na kartě Dnes  v aplikaci Fitbit klepněte na svůj profilový obrázek > dlaždici Charge 5.
2. Klepněte na dlaždici **Peněženka**.
3. Vyhledejte kartu, kterou chcete nastavit jako výchozí možnost.
4. Klepněte na **Nastavit jako výchozí na náramku Charge 5**.

## Placení za dopravu

Funkci Fitbit Pay můžete používat při nástupu a výstupu u terminálů ve veřejné dopravě, které přijímají bezkontaktní platby kreditní nebo debetní kartou. Pokud chcete platit prostřednictvím sledovacího zařízení, postupujte podle kroků uvedených v části „[Použití kreditní a debetní karty](#)“ na stránce 42.

---

Za veřejnou dopravu můžete platit stejnou kartou na sledovacím zařízení Fitbit. Stačí je na začátku a na konci cesty přiložit k terminálu ve veřejné dopravě. Než se vydáte na cestu, zkontrolujte, zda je zařízení nabitě.

---

# Aktualizace, restartování a vymazání

---

Některé kroky při řešení potíží mohou vyžadovat, abyste sledovací zařízení restartovali. Pokud chcete náramek Charge 5 dát někomu jinému, je vhodné je vymazat. Aktualizujte sledovací zařízení a získajte nejnovější firmware.

## Aktualizace náramku Charge 5

Aktualizujte sledovací zařízení a získajte nejnovější rozšířené funkce a aktualizace produktu.

Když je dostupná aktualizace, v aplikaci Fitbit se objeví upozornění. Po zahájení aktualizace sledujte na náramku Charge 5 a v aplikaci Fitbit indikátory průběhu, dokud se aktualizace nedokončí. Během aktualizace ponechte sledovací zařízení v blízkosti telefonu.

---



Pokud chcete náramek Charge 5 aktualizovat, stav baterie sledovacího zařízení musí být aspoň 20 %. Aktualizace náramku Charge 5 může být náročná na výdrž baterie. Doporučujeme vám před zahájením aktualizace zastrčit sledovací zařízení do nabíječky.

---

Další informace najdete [v souvisejícím článku s nápovědou](#).

## Restartování náramku Charge 5

Jestliže náramek Charge 5 nemůžete synchronizovat nebo máte potíže se sledováním statistik nebo přijmem upozornění, restartujte sledovací zařízení na zápis:

1. Přejedte dolů po obrazovce s hodinami a vyhledejte aplikaci Nastavení .
2. Otevřete aplikaci Nastavení  > **Restartovat zařízení** > **Restartovat**.

Pokud náramek Charge 5 nereaguje:



1. Připojte náramek Charge 5 k nabíjecímu kabelu. Pokyny najdete v části „Nabíjení sledovacího zařízení“ na stránce 7.
2. Třikrát stiskněte tlačítko umístěné na plochem konci nabíječky. Před každým stisknutím vyčkejte 1 sekundu. Pak vyčkejte 10 sekund nebo čekejte, dokud se nezobrazí logo Fitbit.



Restartování sledovacího zařízení neodstraní žádné údaje.

## Vymazání náramku Charge 5

Pokud chcete náramek Charge 5 dát někomu jinému nebo ho chcete vrátit, nejprve vymažte své osobní údaje:

1. Přejedte dolů po obrazovce s hodinami a vyhledejte aplikaci Nastavení .
2. Otevřete aplikaci Nastavení  > **Informace o zařízení** > **Vymazat údaje o uživateli**.
3. Přejedte nahoru, 3 sekundy držte stisknutou možnost **Přidržet 3 s** a pak stisk uvolněte.
4. Když uvidíte logo Fitbit a náramek Charge 5 zavibruje, vymazání údajů proběhlo úspěšně.

## Poradce při potížích

---

Jestliže náramek Charge 5 nefunguje správně, nahlédněte do části s řešením potíží níže.

### Chybí signál srdečního tepu

Náramek Charge 5 nepřetržitě sleduje váš srdeční tep během cvičení i v průběhu celého dne. V případě, že bude mít snímač srdečního tepu na sledovacím zařízení potíže s detekováním signálu, zobrazí se přerušovaná čára.



Pokud zařízení nedetekuje signál srdečního tepu, zkontrolujte, že je máte nasazené správně. Posuňte je na zápěstí výš či níž nebo utáhněte či uvolněte řemínek. Je třeba, aby se náramek Charge 5 dotýkal vaší kůže. Když paži ponecháte chvíli v klidu a nataženou, srdeční tep by se měl znovu zobrazit.

Další informace najdete [v souvisejícím článku s nápovědou](#).

## Chybí signál GPS

Schopnost hodinek připojit se k satelitům GPS mohou narušit environmentální faktory, jako jsou vysoké budovy, hustý les, prudké kopce a silná vrstva mraků. Pokud sledovací zařízení hledá signál GPS během

cvičení, uvidíte v horní části obrazovky nápis „GPS se připojuje“ . Jestliže se náramek Charge 5 k satelitu GPS připojit nedokáže, přestane se o připojení pokoušet až do dalšího zahájení cvičení s GPS.



Nejllepších výsledků dosáhnete, když před zahájením tréninku počkáte, než náramek Charge 5 najde signál.

Další informace najdete [v souvisejícím článku s nápovědou](#).

## Jiné problémy

Pokud se setkáte s kterýmkoli z těchto problémů, restartujte sledovací zařízení:

- Neprovádí synchronizaci.
- Nereaguje na klepání ani přejíždění.
- Nesleduje kroky ani jiné údaje.
- Nezobrazuje upozornění.

Pokyny najdete v části „[Restartování náramku Charge 5](#)“ na stránce [45](#).

# Obecné informace a parametry

---

## Snímače a součásti

Náramek Fitbit Charge 5 disponuje těmito snímači a motoroky:

- tříosý akcelerometr, který sleduje vzorce pohybu,
- integrovaný přijímač GPS + GLONASS, který sleduje lokalitu během tréninku,
- optický monitor srdečního tepu,
- víceúčelové elektronické snímače, které jsou kompatibilní s aplikací Snímání EDA,
- senzor okolního světla,
- vibrační motorek.

## Materiály

Kryt náramku Charge 5 je z eloxovaného hliníku a chirurgické oceli. Řemínek dodávaný s náramkem Charge 5 je vyroben z flexibilního a odolného materiálu podobného silikonu, z něhož se vyrábí řada sportovních hodinek. Přestože chirurgická ocel a eloxovaný hliník mohou obsahovat stopy niklu, který může u osob citlivých na nikl vyvolat alergickou reakci, množství niklu ve všech výrobcích Fitbit je v souladu s přísnou směrnicí Evropské unie o niklu.

## Bezdrátová technologie

Náramek Charge 5 je vybaven také rádiovým vysílačem Bluetooth 5.0 a čipem NFC.

## Haptická odezva

Náramek Charge 5 má vibrační motorek pro budíky, cíle, upozornění, připomínky a aplikace.

## Baterie

Náramek Charge 5 obsahuje dobíjecí lithium-polymerovou baterii.

## Paměť

Náramek Charge 5 ukládá vaše údaje, včetně denních statistik, informací o spánku a historie cvičení, po dobu 7 dní. Historické údaje najdete v aplikaci Fitbit.



## Displej

Náramek Charge 5 disponuje barevnou obrazovkou s aktivní matricí.

## Velikost řemínku

Velikosti řemíneků jsou uvedeny níže. Upozorňujeme, že samostatně prodávané doplňkové řemínky mohou být mírně odlišné.

Malý řemínek	Pro zápěstí s obvodem 5,5–7,1 palců (140–180 mm)
Velký řemínek	Pro zápěstí s obvodem 7,1–8,7 palců (180–220 mm)

## Podmínky okolního prostředí

Provozní teplota	14 až 113 °F (-10 až 45 °C)
Neprovozní teplota	-4 až 14 °F (-20 až -10 °C)  113 až 140 °F (45 až 60 °C)
Voděodolnost	Voděodolné do 50 metrů
Maximální provozní nadmořská výška	28 000 stop (8 534 m)

## Další informace

Další informace o sledovacím zařízení, sledování dosaženého pokroku v aplikaci Fitbit a budování zdravých návyků pomocí předplatného Fitbit Premium najdete na adrese [help.fitbit.com](https://help.fitbit.com).

## Podmínky vrácení a záruka

Informace o záruce a podmínky vrácení fitbit.com najdete na [našem webu](#).

# Regulační a bezpečnostní oznámení

---

Upozornění pro uživatele: Regulační obsah pro určité oblasti si můžete zobrazit také na svém zařízení.  
Jak tento obsah zobrazit:

**Nastavení > Informace o zařízení > Informace o předpisech**

## USA: prohlášení Federální komise pro komunikaci (FCC)

Model FB421

FCC ID: XRAFB421

**Upozornění pro uživatele: Na zařízení můžete zobrazit také FCC ID. Jak tento obsah zobrazit:**

**Nastavení > Informace o zařízení > Informace o předpisech**

### Prohlášení dodavatele o shodě

**Jedinečný identifikátor:** FB421

### Odovědná strana – kontaktní údaje v USA

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

### Prohlášení o shodě s FCC (pro produkty podléhající části 15)

Toto zařízení splňuje požadavky části 15 pravidel FCC.

Provoz je podmíněn splněním těchto dvou podmínek:

1. Toto zařízení nesmí způsobovat škodlivé rušení.
2. Toto zařízení musí být schopné přijímat jakékoli rušení, například rušení, které by mohlo způsobit nežádoucí provoz tohoto zařízení.

### Varování FCC

Změny nebo úpravy, které strana odpovědná za soulad výslovně neschválí, by mohly zrušit oprávnění uživatele toto zařízení provozovat.

**Poznámka:** Toto zařízení prošlo patřičným testováním a bylo prokázáno, že splňuje požadavky na digitální zařízení třídy B uvedené v části 15 pravidel FCC. Cílem těchto požadavků je zajistit přiměřenou ochranu před škodlivým rušením při použití v obytných prostorech. Toto zařízení generuje, používá a může vyzařovat radiofrekvenční energii, a pokud není nainstalováno a používáno v souladu s pokyny, může způsobovat škodlivé rušení rádiové komunikace. Nelze však zajistit, že při konkrétním použití z žádnému rušení nedojde. Pokud toto zařízení způsobí škodlivé rušení rádiového nebo televizního přijímače, což lze zjistit vypnutím a zapnutím tohoto zařízení, doporučujeme uživateli, aby se toto rušení pokusil odstranit některým z následujících postupů, případně několika z nich:

- Změňte orientaci přijímací antény nebo ji přemístěte.
- Zvětšete vzdálenost mezi zařízením a přijímačem.
- Připojte zařízení do zásuvky v jiném okruhu, než ke kterému je připojený přijímač.
- Požádejte o radu prodejce nebo zkušeného technického odborníka na rádio/TV.

Toto zařízení splňuje požadavky FCC a IC na expozici RF ve veřejném nebo nekontrolovaném prostředí.

## Kanada: prohlášení úřadu Industry Canada (IC)

Model/Modèle FB421

IC: 8542A-FB421

**Upozornění pro uživatele: Na zařízení můžete zobrazit také IC ID. Jak tento obsah zobrazit:**

**Nastavení > Informace o zařízení > Informace o předpisech**

**Avis à l'utilisateur: L'ID de l'IC peut également être consulté sur votre appareil. Pour voir le contenu:**

**Paramètres > Informations sur l'appareil > Informations réglementaires**

Toto zařízení splňuje požadavky IC na expozici RF ve veřejném nebo nekontrolovaném prostředí.

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

Upozornění IC pro uživatele: Anglická/francouzská verze v souladu s aktuálním vydáním RSS GEN:

Toto zařízení je v souladu s bezlicenčními normami RSS úřadu Industry Canada.

Provoz je podmíněn splněním těchto dvou podmínek:

1. Toto zařízení nesmí způsobovat rušení.
2. Toto zařízení musí být schopné přijímat jakékoli rušení, například rušení, které by mohlo způsobit nežádoucí provoz tohoto zařízení.

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

## Evropská unie (EU)

**Upozornění pro uživatele: Regulační obsah pro tuto oblast si můžete zobrazit také na svém zařízení. Jak tento obsah zobrazit:**

Nastavení > Informace o zařízení > Informace o předpisech

### Zjednodušené EU prohlášení o shodě

Společnost Fitbit LLC tímto prohlašuje, že je model FB421 typu rádiového zařízení v souladu se směrnicí 2014/53/EU. Úplný text prohlášení EU o shodě je dostupný na následující webové adrese:

[www.fitbit.com/safety](http://www.fitbit.com/safety)

### Vereinfachte EU-Konformitätserklärung

Fitbit LLC erklärt hiermit, dass die Funkgerätypen Modell FB421 die Richtlinie 2014/53/EU erfüllen. Der vollständige Wortlaut der EU-Konformitätserklärungen kann unter folgender Internetadresse abgerufen werden: [www.fitbit.com/safety](http://www.fitbit.com/safety)

### Declaración UE de Conformidad simplificada

Por la presente, Fitbit LLC declara que el tipo de dispositivo de radio Modelo FB421 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](http://www.fitbit.com/safety)

### Déclaration UE de conformité simplifiée

Fitbit LLC déclare par la présente que les modèles d'appareils radio FB421 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](http://www.fitbit.com/safety)

### Dichiarazione di conformità UE semplificata

Fitbit LLC dichiara che il tipo di apparecchiatura radio Modello FB421 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](http://www.fitbit.com/safety)



Argentina



RAMATEL  
C-26160

## Austrálie a Nový Zéland

Upozornění pro uživatele: Regulační obsah pro tuto oblast si můžete zobrazit také na svém zařízení. Jak tento obsah zobrazit:

[Nastavení](#) > [Informace o zařízení](#) > [Informace o předpisech](#)



## Bělorusko

Upozornění pro uživatele: Regulační obsah pro tuto oblast si můžete zobrazit také na svém zařízení. Jak tento obsah zobrazit:

[Nastavení](#) > [Informace o zařízení](#) > [Informace o předpisech](#)



## Celní unie

Upozornění pro uživatele: Regulační obsah pro tuto oblast si můžete zobrazit také na svém zařízení. Jak tento obsah zobrazit:

[Nastavení](#) > [Informace o zařízení](#) > [Informace o předpisech](#)



## Indonésie

73244/SDPPI/2021
3788

76114/SDPPI/2021
3788

## Izrael


מספר אישור אלחוטי של משרד התקשורת הוא . 55-09000  
אסור להחליף את האנטנה המקורית של המכשיר ולא לעשות בו כל שינוי טכני אחר

## Japonsko

Upozornění pro uživatele: Regulační obsah pro tuto oblast si můžete zobrazit také na svém zařízení. Jak tento obsah zobrazit:

[Nastavení](#) > [Informace o zařízení](#) > [Informace o předpisech](#)



 201-210387



## Království Saúdská Arábie

Upozornění pro uživatele: Regulační obsah pro tuto oblast si můžete zobrazit také na svém zařízení. Jak tento obsah zobrazit:

**Nastavení** > **Informace o zařízení** > **Informace o předpisech**

## Mexiko

Upozornění pro uživatele: Regulační obsah pro tuto oblast si můžete zobrazit také na svém zařízení. Jak tento obsah zobrazit:

**Nastavení** > **Informace o zařízení** > **Informace o předpisech**



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

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

## Maroko



AGREE PAR L'ANRT MAROC

Numéro d'agrément: MR00029210ANRT2021

Date d'agrément: 23/06/2021

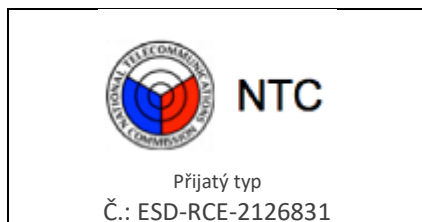
## Nigérie

Připojení a použití tohoto komunikačního zařízení povolila Nigerijská komise pro komunikaci.

## Omán

TRA/TA-R/11836/21  
D090258

## Filipíny



## Srbsko



## Singapur

Upozornění pro uživatele: Regulační obsah pro tuto oblast si můžete zobrazit také na svém zařízení. Jak tento obsah zobrazit:

[Nastavení](#) > [Informace o zařízení](#) > [Informace o předpisech](#)

## Jižní Korea

Upozornění pro uživatele: Regulační obsah pro tuto oblast si můžete zobrazit také na svém zařízení. Jak tento obsah zobrazit:



## Tchaj-wan

用戶注意：某些地區的法規內容也可以在您的設備上查看。要查看內容：

設置 > 設備信息 > 法規信息

Překlad:

Upozornění pro uživatele: Regulační obsah si můžete zobrazit také na svém zařízení. Pokyny, jak tento obsah zobrazit z nabídky:

Nastavení > Informace o zařízení > Informace o předpisech

低功率警語:

- 取得審驗證明之低功率射頻器材，非經核准，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。
- 低功率射頻器材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。前述合法通信，指依電信管理法規定作業之無線電通信。低功率射頻器材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。

Překlad:

Varování pro radiofrekvenční zařízení s nízkým výkonem:

- Bez povolení organizace NCC nesmí žádná společnost ani žádný uživatel měnit frekvenci schváleného radiofrekvenčního zařízení s nízkým výkonem, zvyšovat jeho vysílací výkon ani měnit jeho původní charakteristiky nebo výkon.
- Používání radiofrekvenčních zařízení s nízkým výkonem nesmí ovlivnit leteckou bezpečnost ani rušit legální komunikaci: pokud by takové rušení bylo zjištěno, zařízení je okamžitě nutné přestat používat a s jeho používáním je možné znovu začít až po provedení nápravy, aby již k rušení nedocházelo. Zmíněnou legální komunikací se zde rozumí rádiová komunikace provozovaná v souladu s ustanoveními telekomunikačního zákona. Radiofrekvenční zařízení s nízkým výkonem musí přijímat rušení způsobená legální komunikací nebo průmyslovými, vědeckými a zdravotnickými zařízeními, jež vysílají rádiové vlny.

電池警語：

此裝置使用鋰電池。

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

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

Překlad:

Upozornění ohledně baterie:

Toto zařízení používá lithium-iontovou baterii.

V případě nedodržení následujících pravidel může dojít ke zkrácení životnosti lithium-iontové baterie v zařízení nebo ke vzniku rizika poškození zařízení, požáru, chemického popálení, úniku elektrolytu nebo zranění.

- Nerozebírejte, nepropichujte a nepoškozujte zařízení ani baterii.
- Nevýjímajte baterii, ktorou užívateľ nemôže vymeniť, ani se o její vyjmutí nepokoušejte.
- Nevystavujte baterii plamenům, explozím ani jiným rizikům.
- Nepoužívejte ostré předměty k vyjmutí baterie.

Varování za účelem ochrany zraku

使用過度恐傷害視力

警語

- 使用過度恐傷害視力

注意事項

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

Překlad:

Nadměrné používání může poškodit váš zrak.

Varování:

- Nadměrné používání může poškodit váš zrak.

Upozornění:

- Po každých 30 minutách si udělejte 10minutovou přestávku na odpočinek.
- S tímto produktem by neměly být v kontaktu děti do 2 let. Dvouleté a starší děti by se na obrazovku neměly dívat více než 1 hodinu denně.

#### Tchaj-wan – RoHS

設備名稱：無線活動追蹤器 Part Name: Wireless Activity Tracker		限用物質及其化學符號 Restricted Substances and its chemical symbols				
Model FB421	鉛 (Pb)	汞 (Hg)	鎘 (Cd)	六價鉻 (Cr <sup>+6</sup> )	多溴聯苯 (PBB)	多溴二苯醚 (PBDE)
錶帶和錶扣 (Strap and Buckle)	○	○	○	○	○	○
電子 (Electronics)	--	○	○	○	○	○
外殼 (Housing)	○	○	○	○	○	○
充電線 (Charging Cable)	○	○	○	○	○	○

備考1. “超出0.1 wt %” 及 “超出0.01 wt %” 係指限用物質之百分比含量超出百分比含量基準值  
備考2. “○” 係指該項限用物質之百分比含量未超出百分比含量基準值。  
備考3. “-” 係指該項限用物質為排除項目。

## Spojené arabské emiráty

TRA – Spojené arabské emiráty

ID prodejce: DA35294/14

TA RTTE: ER98025/21

Model: FB421

Typ: zařízení pro bezdrátové sledování aktivity

## Velká Británie

Upozornění pro uživatele: Regulační obsah pro tuto oblast si můžete zobrazit také na svém zařízení. Jak tento obsah zobrazit:

Nastavení > Informace o zařízení > Informace o předpisech

### Zjednodušené prohlášení Velké Británie o shodě

Společnost Fitbit LLC tímto prohlašuje, že je model FB421 typu rádiového zařízení v souladu s předpisy o rádiových zařízeních z roku 2017. Úplný text prohlášení Velké Británie o shodě je dostupný na následující webové adrese: [www.fitbit.com/legal/safety-instructions](http://www.fitbit.com/legal/safety-instructions)



## Vietnam



## Informace o baterii

Tato jednotka obsahuje nevyměnitelnou interní lithium-iontovou baterii. Tato baterie by mohla prasknout nebo explodovat, a uvolnit tak nebezpečné chemické látky. Riziko požáru nebo popálení minimalizujete tím, že baterii nebudete demontovat, mačkat, propíchnout nebo likvidovat v ohni nebo vodě.

**UPOZORNĚNÍ:** Riziko exploze, pokud bude baterie nahrazena nesprávným typem. Použité baterie likvidujte předepsaným způsobem.

- Baterii je nutné recyklovat nebo řádně zlikvidovat.
- Baterii používejte pouze v příslušném výrobku.

- Neponechávejte baterii v prostředí s extrémně vysokou teplotou, protože by mohlo dojít k explozi nebo úniku hořlavé tekutiny či plynu.
- Nevystavujte baterii extrémně nízkému tlaku, protože by mohlo dojít k explozi nebo úniku hořlavé tekutiny či plynu.

## Stupeň krytí

Model FB421 má podle normy 60529 komise IEC u voděodolnosti hodnocení IPX8, až do 50 metrů.

Model FB421 má podle normy 60529 komise IEC u vniknutí prachu hodnocení IP6X, což znamená, že je zařízení prachotěsné.

Pokyny, jak zobrazit hodnocení IP u vašeho produktu, najdete na začátku této části.

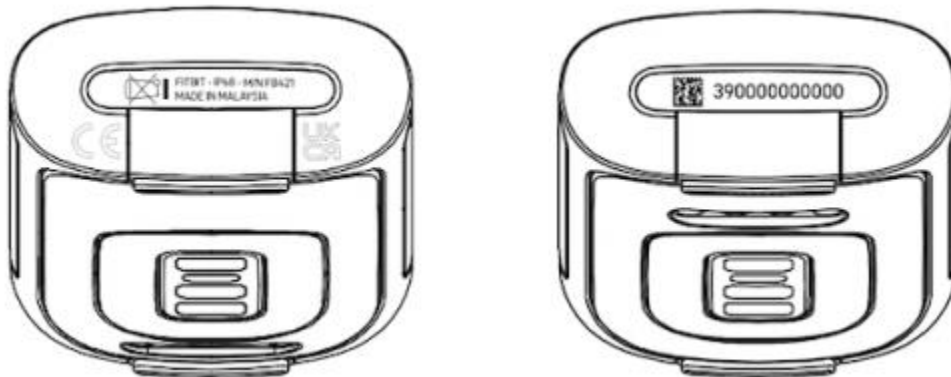
## Prohlášení o bezpečnosti

Toto zařízení prošlo příslušným testováním a splňuje bezpečnostní požadavky v souladu s ustanoveními těchto norem: IEC 60950-1:2005 + AMD1:2009 + AMD2:2013, EN60950-1:2006 + A11:2009 + A1:2010 + A12:2011 + A2:2013, IEC 62368-1:2014, EN62368-1:2014 + A11:2017, BS EN62368-1:2014 + A11:2017.

## Povinná označení

Povinná označení zařízení najdete po sundání řemínku. Nacházejí se v části, kterou řemínek překrývá.

Pohled na oddíl pod řemínkem



©2021 Fitbit LLC. Všechna práva vyhrazena. Fitbit a logo Fitbit jsou ochranné známky nebo registrované ochranné známky společnosti Fitbit v USA a dalších zemích. Kompletnější seznam ochranných známek společnosti Fitbit najdete v [Seznamu ochranných známek společnosti Fitbit](#). Zmíněné ochranné známky třetích stran jsou vlastnictvím příslušných vlastníků.