

# fitbit inspire 2



Uživatelská příručka  
Verze 1.0

# Obsah

---

<b>Začínáme</b> .....	<b>6</b>
Obsah balení .....	6
<b>Nastavení náramku Inspire 2</b> .....	<b>7</b>
Nabíjení sledovacího zařízení .....	7
Nastavení prostřednictvím telefonu nebo tabletu .....	8
Zobrazení údajů v aplikaci Fitbit .....	9
<b>Odemknutí předplatného Fitbit Premium</b> .....	<b>10</b>
Rozšířené zdravotní metriky .....	10
Prémiové připomínky ke zdraví a kvalitě života .....	10
<b>Nošení náramku Inspire 2</b> .....	<b>11</b>
Umístění při celodenním nošení a při cvičení .....	11
Dominantní ruka .....	11
Nošení náramku Inspire 2 v klipu .....	12
Umístění klipu .....	12
<b>Výměna řemínku</b> .....	<b>13</b>
Odepnutí řemínku .....	13
Připojení řemínku .....	13
<b>Základní informace</b> .....	<b>14</b>
Procházení náramkem Inspire 2 .....	14
Základní procházení .....	14
Rychlá nastavení .....	15
Úprava nastavení .....	17
Kontrola stavu baterie .....	18
Vypnutí obrazovky .....	18
Péče o náramek Inspire 2 .....	18
<b>Změna ciferníku</b> .....	<b>19</b>
<b>Upozornění z telefonu</b> .....	<b>20</b>
Nastavení upozornění .....	20
Zobrazení příchozích upozornění .....	20
Vypnutí upozornění .....	21
<b>Měření času</b> .....	<b>22</b>

Použití aplikace Budíky .....	22
Vypnutí nebo odložení budíku.....	22
Použití aplikace Časovače .....	22
<b>Aktivita a kvalita života .....</b>	<b>23</b>
Zobrazení statistik .....	23
Sledování denního cíle pro aktivitu .....	23
Výběr cíle .....	23
Sledování hodinové aktivity .....	24
Sledování spánku .....	24
Stanovení spánkového cíle.....	24
Informace o spacích návycích.....	25
Zobrazení srdečního tepu.....	25
Trénink řízeného dýchání.....	25
<b>Cvičení a zdravotní stav srdce.....</b>	<b>26</b>
Automatické sledování cvičení .....	26
Sledování a analýza cvičení prostřednictvím aplikace Cvičení .....	26
Požadavky na GPS.....	26
Sledování cvičení .....	27
Přizpůsobení nastavení a zkratk u cvičení .....	27
Kontrola přehledu tréninku .....	28
Kontrola srdečního tepu.....	28
Vlastní zóny srdečního tepu .....	29
Získání minut v aktivní zóně .....	29
Sdílení aktivity .....	30
Zobrazení skóre kondice srdce.....	30
<b>Aktualizace, restartování a vymazání .....</b>	<b>31</b>
Aktualizace náramku Inspire 2 .....	31
Restartování náramku Inspire 2 .....	31
Vymazání náramku Inspire 2.....	32
<b>Poradce při potížích.....</b>	<b>33</b>
Chybí signál srdečního tepu.....	33
Chybí signál GPS .....	33
Jiné problémy .....	34

<b>Obecné informace a parametry</b> .....	<b>35</b>
Snímače a součásti .....	35
Materiály .....	35
Bezdrátová technologie .....	35
Haptická odezva .....	35
Baterie .....	35
Paměť.....	35
Displej .....	35
Velikost řemínku .....	36
Podmínky okolního prostředí .....	36
Další informace.....	36
Podmínky vrácení a záruka .....	36
<b>Regulační a bezpečnostní oznámení.....</b>	<b>37</b>
USA: prohlášení Federální komise pro komunikaci (FCC) .....	37
Kanada: prohlášení úřadu Industry Canada (IC) .....	38
Evropská unie (EU).....	39
Stupeň krytí.....	40
Argentina.....	40
Austrálie a Nový Zéland .....	40
Bělorusko.....	40
Celní unie .....	41
Čína.....	41
Indonésie .....	42
Izrael .....	42
Japonsko .....	42
Království Saúdská Arábie.....	42
Mexiko.....	43
Maroko.....	43
Nigérie .....	43
Omán.....	43
Pákistán.....	44
Filipíny .....	44
Srbsko.....	44

Singapur.....	44
Jižní Korea .....	44
Tchaj-wan.....	45
Spojené arabské emiráty .....	48
Vietnam.....	48
Zambie.....	48
Prohlášení o bezpečnosti .....	49

## Začínáme

---

Vypěstujte si zdravé návyky s pomocí snadno použitelného fitness sledovacího zařízení Fitbit Inspire 2, které nabízí nepřetržité sledování srdečního tepu, minut v aktivní zóně, aktivity a spánku a až 10denní výdrž baterie.

Vyhradte si chvílku a přečtěte si bezpečnostní informace v plném znění na adrese [fitbit.com/safety](https://www.fitbit.com/safety). Zařízení Inspire 2 neslouží k poskytování vědeckých ani lékařských údajů.

### Obsah balení

V balení s náramkem Inspire 2 najdete:



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



Nabíjecí kabel



Velký řemínek (barevné provedení a materiál se mohou lišit)

Odnímatelné řemínky k náramku Inspire 2 jsou k dostání v různých barevných provedeních a z různého materiálu a prodávají se samostatně.

# Nastavení náramku Inspire 2

---

Nejllepších výsledků dosáhnete, když budete používat aplikaci Fitbit pro iPhone a iPad nebo pro telefony se systémem Android.



Při vytváření účtu Fitbit budete vyzváni k zadání svého data narození, výšky, váhy a pohlaví. Na základě těchto údajů se vypočítá vaše délka kroku a odhadovaná vzdálenost, bazální metabolický výdej a počet spálených kalorií. Po vytvoření účtu se všem ostatním uživatelům aplikace Fitbit zobrazí vaše jméno, poslední iniciála a profilový obrázek. Můžete sdílet i další údaje, ale většina informací, které během vytváření účtu zadáte, je ve výchozím nastavení soukromá.

## Nabíjení sledovacího zařízení

Plně nabitý náramek Inspire 2 vydrží 10 dní. Výdrž baterie a nabíjecí cykly se liší v závislosti na používání a jiných faktorech. Skutečné výsledky proto budou odlišné.

Postup nabití zařízení Inspire 2:

1. Zastrčte nabíjecí kabel do USB portu na počítači, síťové USB nabíječky s certifikací UL nebo do jiného nabíjecího zařízení s nízkým výkonem.
2. Zarovnejte kontakty na druhém konci nabíjecího kabelu s pozlacenými konektory na zadní straně zařízení Inspire 2. Jemně tlačte na zařízení Inspire 2 do nabíječky, dokud nezapadne na své místo.

Postup sejmutí zařízení Inspire 2 z nabíjecího kabelu:

1. Držte zařízení Inspire 2 a zasuňte nehet palce mezi nabíječku a zadní stranu sledovacího zařízení v jednom z rohů.
2. Jemně tlačte na nabíječku, dokud se neoddělí od sledovacího zařízení.

Plné nabití trvá přibližně 1-2 hodiny. Během nabíjení sledovacího zařízení můžete stav baterie zkontrolovat stisknutím tlačítka. Když je sledovací zařízení plně nabité, zobrazí se ikona plné baterie s úsměvem.




## Nastavení prostřednictvím telefonu nebo tabletu

Nastavte si náramek Inspire 2 prostřednictvím aplikace Fitbit. Aplikace Fitbit je kompatibilní s většinou oblíbených telefonů a tabletů.



Jak začít:

1. Stáhněte si aplikaci Fitbit:
  - [Apple App Store](#) - iPhone a iPad,
  - [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  > 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 Inspire 2 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 na adrese [help.fitbit.com](http://help.fitbit.com).



## Zobrazení údajů v aplikaci Fitbit

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

# Odemknutí předplatného Fitbit Premium

---

Předplatné Fitbit Premium vám pomůže vypěstovat si zdravé návyky, protože nabízí na míru šité tréninky, přehledy dopadů vašeho chování na vaše zdraví a personalizované plány, které vám usnadní dosáhnout vytyčených cílů. Součástí předplatného Fitbit Premium jsou také informace a rady týkající se zdraví, rozšířené zdravotní metriky, údaje o spánku, přizpůsobené programy a více než 150 tréninků od fitness značek.

Způsobilí zákazníci v určitých zemích dostanou náramek Inspire 2 s roční bezplatnou zkušební verzí předplatného Fitbit Premium.

Další informace najdete na adrese [help.fitbit.com](https://help.fitbit.com).

## Rozšířené zdravotní metriky

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

Mezi tyto metriky patří:

- 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 vašeho zdraví se obraťte na svého lékaře. Pokud se domníváte, že potřebujete naléhavou lékařskou pomoc, zavolejte záchrannou službu.

## Prémiové připomínky ke zdraví a kvalitě života

V aplikaci Fitbit si můžete nastavit prémiové připomínky ke zdraví a kvalitě života. Sledovací zařízení vám pak bude zobrazovat připomínky, které vám pomohou, abyste si osvojili a udrželi zdravé návyky. Další informace najdete na stránce [help.fitbit.com](https://help.fitbit.com).


## Nošení náramku Inspire 2

---

Náramek Inspire 2 můžete nosit na zápěstí nebo v klipu (prodáván samostatně). Pokud potřebujete odepnout řemínek nebo připojit jiný, přečtěte si pokyny v části „Výměna řemínku“ na stránce 13.

---

Jestliže sledovací zařízení Inspire 2 nosíte na řemínku, ujistěte se, že je nastaveno na

**Na zápěstí** . Pokud zařízení Inspire 2 nosíte v klipu, ujistěte se, že je nastaveno na

**V klipu** . Další informace najdete v části „Procházení náramkem Inspire 2“ na stránce 14.

---

## Umístění při celodenním nošení a při cvičení


Když zrovna necvičíte, noste náramek Inspire 2 na šířku jednoho prstu nad zápěstními kůstkami.

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).

## Dominantní ruka



Abyste získali co nejpřesnější výsledky, musíte označit, zda náramek Inspire 2 nosíte na dominantní nebo nedominantní ruce. Dominantní ruka je ta, kterou píšete a jíte. Ve výchozím nastavení Zápěstí je nastavena nedominantní ruka. Pokud náramek Inspire 2 nosíte na dominantní ruce, změňte nastavení Zápěstí v aplikaci Fitbit:

Na kartě Dnes  v aplikaci Fitbit klepněte na svůj profilový obrázek > dlaždici Inspire 2 > **Zápěstí** > **Dominantní**.

## Nošení náramku Inspire 2 v klipu

Zařízení Inspire 2 můžete nosit přichycené k oblečení. Sejměte řemínek a vložte sledovací zařízení do klipu. Další informace najdete v části „Výměna řemínku“ na stránce 13.

Postup umívrožení zařízení Inspire 2 do klipu:

1. Pokud jste předtím zařízení Inspire 2 nosili na zápěstí, změňte nastavení zařízení na **V klipu** . Další informace najdete v části „Procházení náramkem Inspire 2“ na stránce 14. **Poznámka:** Když sledovací zařízení Inspire 2 nosíte na řemínku, ujistěte se, že je nastavena možnost **Na zápěstí** .
2. Držte sledovací zařízení displejem směrem k sobě. Ujistěte se, že se čas nezobrazuje vzhůru nohama.
3. Držte příslušenství klipu otvorem směrem k sobě a klipem na zadní straně směrem dolů.
4. Umístěte horní část sledovacího zařízení do otvoru klipu a zasuňte jeho spodní část na místo. Zařízení Inspire 2 je bezpečně upevněno, když všechny strany klipu těsně přiléhají ke sledovacímu zařízení.

Upozorňujeme, že při nastavení režimu **V klipu**  jsou vypnuté některé funkce zařízení Inspire 2, mimo jiné sledování srdečního tepu, automatické sledování cvičení,

minuty v aktivní zóně a zámek vody .

### Umístění klipu

Noste zařízení Inspire 2 na svém těle nebo v jeho těsné blízkosti tak, aby displej směřoval ven. Přichyťte klip pevně ke kapse na košili, podprsence, kapse na kalhotách, opasku nebo lemu v pase. Vyzkoušejte různá místa a zjistěte, kde je jeho umístění nejpříjemnější a nejbezpečnější.

Pokud při nošení zařízení Inspire 2 na podprsence nebo lemu v pase dojde k podráždění pokožky, přichyťte ho k vnějšímu oblečení, například opasku nebo kapse.



## Výměna řemínku

---

Náramek Inspire 2 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 36.

U zařízení Inspire 2 není možné použít většinu řemínků určených pro zařízení Inspire a Inspire HR. Na webu [fitbit.com](https://www.fitbit.com) ale najdete některé řemínky, které vyhovují všem zařízením z řady Inspire. U zařízení Inspire 2 není možné použít klip k zařízení Inspire.

## Odepnutí řemínku

1. Otočte náramek Inspire 2 a najděte západku pro rychlé odepnutí.
2. Zmáčkněte západku pro rychlé odepnutí směrem dovnitř a jemným zatažením řemínek odpojte od sledovacího zařízení.
3. Stejný postup zopakujte na druhé straně.

## Připojení řemínku

1. Pokud chcete řemínek připojit, držte ho a umístěte západku (naproti západce pro rychlé odepnutí) do otvoru na sledovacím zařízení.
2. Zmáčkněte západku pro rychlé odepnutí směrem dovnitř a zasuňte druhý konec pásku na své místo.
3. Jakmile zasunete západku do obou otvorů, pusťte západku pro rychlé odepnutí.

# Základní informace

---

Přečtěte si, jak procházet sledovacím zařízením, kontrolovat stav baterie a pečovat o něj.

## Procházení náramkem Inspire 2

Náramek Inspire 2 má dotykovou obrazovku s pasivní matricí a dvěma tlačítky.

Procházet náramkem Inspire 2 můžete klepnutím na obrazovku, přejetím prstem nahoru či dolů nebo stisknutím tlačítek. Obrazovka sledovacího zařízení se při nečinnosti vypne, aby šetřila baterii.

### Základní procházení

Výchozí obrazovkou je ciferník.

- Přejetím dolů budete procházet mezi aplikacemi na náramku Inspire 2. Aplikaci otevřete tak, že na ni klepnete.
- Přejetím nahoru si zobrazíte denní statistiky.

SWIPE DOWN TO  
SEE APPS












SWIPE UP TO  
SEE FITBIT TODAY




## Rychlá nastavení

K určitým nastavením se dostanete rychleji, když na náramku Inspire 2 stisknete a podržíte tlačítka. Klepnutím na nastavení toto nastavení zapnete nebo vypnete. Pokud dané nastavení vypnete, příslušná ikona ztmavne a zobrazí se přeškrtnutá.

Na obrazovce s rychlými nastaveními:


<p>DND (Nerušit) </p>	<p>Když je aktivní režim Nerušit:</p> <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> <p>Režim Nerušit a režim spánku nemohou být zapnuté současně.</p>
<p>Nastavení Na zápěstí  V klipu </p>	<p>Pokud máte sledovací zařízení Inspire 2 na zápěstí, ujistěte se, že je nastavena možnost <b>Na zápěstí</b> . Pokud chcete zařízení Inspire 2 umístit do klipu, nastavte možnost <b>V klipu</b> .</p>
<p>Spánek </p>	<p>Když je zapnuté nastavení režimu spánku:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Upozornění a připomínky jsou ztlumené.</li><li>• Jas obrazovky je ztlumený.</li><li>• Obrazovka zůstane tmavá, když obrátíte zápěstí.</li></ul> <p>Režim spánku se vypne automaticky, když si nastavíte plán. Postup nastavení plánu:</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Otevřete aplikaci Nastavení  a klepněte na <b>Režim spánku</b>.</li><li>2. Klepnutím na <b>Plán</b> tuto funkci zapnete.</li><li>3. Klepněte na <b>Interval spánku</b> a nastavte plán režimu spánku. Režim spánku se v naplánovanou dobu automaticky vypne, dokonce i když ho zapnete ručně.</li></ol> <p>Režim Nerušit a režim spánku nemohou být zapnuté současně.</p>
<p>Probuzení obrazovky </p>	<p>Když je zapnuté nastavení probuzení obrazovky, obrazovku zapnete obrácením zápěstí směrem k sobě.</p>



<p>Zámek vody </p>	<p>Když jste ve vodě, například když se sprchujete nebo plavete, zapněte nastavení zámku vody, a zabraňte tak aktivaci tlačítek na sledovacím zařízení. Když je zámek vody zapnutý, obrazovka i tlačítka se uzamknou. 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, 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>
---	--

## Úprava nastavení

Správa základních nastavení v aplikaci Nastavení  :

Ztmavení obrazovky	Zapnutím nastavení pro ztmavení obrazovky snížíte jas obrazovky.
Nerušit	Vypnete všechna upozornění. Nebo si můžete zvolit, aby se režim Nerušit automaticky zapnul, když budete používat aplikaci Cvičení  .
Dvojit klepnutí	Zapnete nebo vypnete možnost probudit sledovací zařízení dvojitým silným klepnutím. Upozorňujeme, že aby se toto nastavení projevilo, obrazovka musí být alespoň 10 sekund vypnutá.
Upozornění na zóny srdečního tepu	Zapnete nebo vypnete upozornění na zóny srdečního tepu. Další informace najdete na adrese <a href="http://help.fitbit.com">help.fitbit.com</a> .
GPS telefonu	Zapnete nebo vypnete připojení k GPS.
Režim spánku	Upravíte nastavení režimu spánku i nastavení plánu, kdy se má tento režim automaticky zapnout a vypnout.
Informace o zařízení	Zobrazíte datum aktivace svého sledovacího zařízení a informace o předpisech. Datum aktivace je den, kterým začíná vaše záruční doba. Je stanoveno při nastavení zařízení Inspire 2. Další informace najdete na adrese <a href="http://help.fitbit.com">help.fitbit.com</a> .

Klepnutím na nastavení toto nastavení upravíte. Přejetím nahoru si zobrazíte úplný seznam nastavení.

## Kontrola stavu baterie

Přejedte nahoru po ciferníku. Ikona stavu baterie se nachází v horní části obrazovky.



## Vypnutí obrazovky

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


## Péče o náramek Inspire 2

Náramek Inspire 2 je důležité pravidelně čistit a vždy osušit. Další informace najdete na adrese [fitbit.com/productcare](https://fitbit.com/productcare).

## 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 Inspire 2.
2. Klepněte na **Ciferníky** > **Všechny hodiny**.
3. Projděte si dostupné ciferníky. Klepnutím na ciferník zobrazíte podrobný náhled.
4. Klepnutím na **Vybrat** ciferník přidejte do náramku Inspire 2.

# Upozornění z telefonu


---

Náramek Inspire 2 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.

V aplikaci Upozornění  na sledovacím zařízení se uloží až 10 upozornění.

## Nastavení upozornění

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

1. Na kartě Dnes  v aplikaci Fitbit klepněte na svůj profilový obrázek > dlaždici Inspire 2.
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 nebo iPad, bude náramek Inspire 2 zobrazovat upozornění ze všech kalendářů sesynchronizovaných s aplikací Kalendář. Jestliže používáte telefon se systémem Android, bude náramek Inspire 2 zobrazovat upozornění kalendáře z aplikace kalendáře, kterou jste vybrali během nastavování.

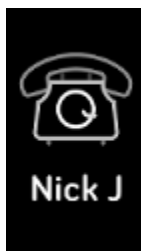
Další informace najdete na adrese [help.fitbit.com](http://help.fitbit.com).

## Zobrazení příchozích upozornění

Když budete mít náramek Inspire 2 v dosahu telefonu, při přijetí upozornění zařízení zavibruje.

- Telefonní hovory – jednou se zobrazí jméno nebo číslo volajícího. Stisknutím tlačítek upozornění zavřete.
- Textové zprávy – nad zprávou se jednou zobrazí jméno odesílatele. Přejetím nahoru si zobrazíte celou zprávu.
- Upozornění na události v kalendáři – nad časem a místem se jednou zobrazí název události.
- Upozornění aplikací – nad zprávou se jednou zobrazí název aplikace nebo jméno odesílatele. Přejetím nahoru si zobrazíte celou zprávu.

Pokud si upozornění chcete přečíst později, přejeďte dolů po ciferníku a klepněte na aplikaci Upozornění . Klepnutím na upozornění zprávu rozbalíte.




Poznámka: Na sledovacím zařízení se zobrazuje prvních 250 znaků upozornění. Celou zprávu si můžete přečíst na telefonu.

## Vypnutí upozornění

Můžete vypnout určitá upozornění v aplikaci Fitbit nebo všechna upozornění v rychlých nastaveních na náramku Inspire 2. 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 Inspire 2 > **Upozornění**.
2. Vypněte upozornění, která ve sledovacím zařízení nechcete přijímat.

Jak vypnout všechna upozornění:

1. Stiskněte a podržte tlačítka na sledovacím zařízení.
2. Klepnutím na **DND** zapnete režim Nerušit. Ikona DND se rozsvítí, což označuje, že byla vypnuta všechna upozornění, oslavy cílů a připomínky.




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

## 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.

Další informace najdete na adrese [help.fitbit.com](http://help.fitbit.com).

### Vypnutí nebo odložení budíku

Když se budík spustí, sledovací zařízení zavibruje. Chcete-li budík vypnout, stiskněte tlačítka. Chcete-li budík o 9 minut odložit, přejeďte dolů.

Budík můžete odložit, kolikrát chcete. Náramek Inspire 2 přejde automaticky do režimu odložení v případě, že budík budete déle než jednu minutu ignorovat.



### Použití aplikace Časovače

Další informace najdete na adrese [help.fitbit.com](http://help.fitbit.com).

# Aktivita a kvalita života

Kdykoli máte náramek Inspire 2 nasazený, nepřetržitě sleduje různé statistiky. Údaje se po celý den automaticky synchronizují a aplikací Fitbit.

## Zobrazení statistik

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

Srdeční tep	Aktuální srdeční tep a zóna srdečního tepu a srdeční tep v klidu
Klíčové statistiky	Dnes nachozené kroky, překonaná vzdálenost, spálené kilokalorie a minuty v aktivní zóně
Kroky za hodinu	Kroky, které jste danou hodinu nachodili, a počet hodin, v nichž jste dosáhli svého hodinového cíle.
Cvičení	Počet dní, v nichž jste tento týden dosáhli cíle cvičení.
Spánek	Délka spánku a skóre spánku
Menstruační zdraví	Informace o aktuální fázi vašeho menstruačního cyklu (pokud lze uplatnit)
Voda	Dnes zaznamenaný příjem vody a pokrok směrem ke splnění denního cíle
Hmotnost	Aktuální váha, pokrok směrem k dosažení cílové hmotnosti, případně kam vaše váha spadá v rámci zdravého rozsahu v případě, že si chcete váhu udržet.

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 Inspire 2 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 na adrese [help.fitbit.com](http://help.fitbit.com).

Sledujte svůj pokrok směrem ke splnění cíle na náramku Inspire 2. Další informace najdete v části „Zobrazení statistik“ na stránce 23.

## Sledování hodinové aktivity

Náramek Inspire 2 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 na adrese [help.fitbit.com](http://help.fitbit.com).

## Sledování spánku

Pokud si náramek Inspire 2 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). Abyste si spánkové statistiky mohli projít, po probuzení sledovací zařízení synchronizujte a potom zkontrolujte aplikaci Fitbit nebo si přejetím nahoru po ciferníku na sledovacím zařízení zobrazte statistiky spánku v aplikaci Fitbit Dnes.

Další informace najdete na adrese [help.fitbit.com](http://help.fitbit.com).

### Stanovení spánkového cíle

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

Další informace najdete na adrese [help.fitbit.com](http://help.fitbit.com).



## 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 na adrese [help.fitbit.com](https://help.fitbit.com).


## Zobrazení srdečního tepu

Náramek Inspire 2 sleduje váš srdeční tep po celý den. Přejetím nahoru po ciferníku si zobrazíte svůj srdeční tep v reálném čase a srdeční tep v klidu. Další informace najdete v části „[Zobrazení statistik](#)“ na stránce 23. Na některých cifernících se váš srdeční tep v reálném čase zobrazí na obrazovce s hodinami.

Během tréninku náramek Inspire 2 zobrazuje vaši zónu srdečního tepu a zavibruje pokaždé, když se dostanete do jiné zóny, aby vám pomohl dosáhnout takové intenzity tréninku, jakou si přejete.

Další informace najdete v části „[Kontrola srdečního tepu](#)“ na stránce 28.

## Trénink řízeného dýchání

Aplikace Relax  na náramku Inspire 2 vám nabízí personalizované relace řízeného dýchání, které vám pomohou užít si během dne chvíle klidu. Veškerá upozornění jsou během relace automaticky zakázána.


1. Otevřete na Inspire 2 aplikaci Relax .
2. První možností je 2minutová relace. Přejetím vyberete 5minutovou relaci.
3. Klepnutím na ikonu přehrávání  spustíte relaci a řiďte se pokyny na obrazovce.

Po cvičení se zobrazí přehled souladu (jak přesně jste pokyny ohledně dýchání splnili), srdečního tepu na začátku a na konci relace a počet dní v daném týdnu, během kterých jste relaci řízeného dýchání dokončili.

Další informace najdete na adrese [help.fitbit.com](https://help.fitbit.com).


# Cvičení a zdravotní stav srdce

---

Můžete si vybrat, zda chcete automaticky sledovat cvičení nebo sledovat aktivitu prostřednictvím aplikace Cvičení  a prohlížet 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 Inspire 2 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 dlaždici Cvičení.

Další informace najdete na adrese [help.fitbit.com](http://help.fitbit.com).

## Sledování a analýza cvičení prostřednictvím aplikace Cvičení

Sledujte konkrétní cvičení prostřednictvím aplikace Cvičení  na náramku Inspire 2 a zobrazujte si statistiky v reálném čase, dostávejte upozornění na zóny srdečního tepu a prohlížejte si přehledy po cvičení přímo na zápěstí. Další statistiky a mapu intenzity tréninků v případě, že používáte GPS, zobrazíte klepnutím na dlaždici Cvičení v aplikaci Fitbit.


---

Náramek Inspire 2 k záznamu údajů GPS využívá snímače GPS na telefonu.



---

## Požadavky na GPS

Funkce Připojení k GPS je dostupná u všech podporovaných telefonů se snímači GPS. Další informace najdete na adrese [help.fitbit.com](http://help.fitbit.com).

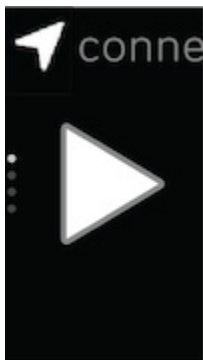
1. Zapněte na svém telefonu funkci Bluetooth a GPS.
2. Ujistěte se, že je náramek Inspire 2 spárován s telefonem.
3. Ujistěte se, že má aplikace Fitbit oprávnění používat GPS nebo služby zjišťování polohy.
4. Ujistěte se, že je připojení k GPS na náramku Inspire 2 zapnuté (otevřete aplikaci Nastavení  > **GPS telefonu**).
5. Během cvičení mějte telefon u sebe.

## Sledování cvičení

1. Na náramku Inspire 2 otevřete aplikaci Cvičení  a přejížděním vyhledejte cvičení.
2. Cvičení vyberte klepnutím.
3. Klepnutím na ikonu přehrávání  zahájíte cvičení. Přejetím nahoru nastavíte cílový čas, vzdálenost, minuty v zóně nebo kilokalorie v závislosti na dané aktivitě. Jestliže cvičení používá GPS, můžete počkat na připojení signálu nebo cvičení spustit. GPS se připojí, jakmile bude signál dostupný.
4. Klepnutím do středu obrazovky procházejte statistikami v reálném čase.
5. Až trénink dokončíte nebo si budete chtít udělat přestávku, stiskněte tlačítka.
6. Trénink ukončíte opětovným stisknutím tlačítek a klepnutím na **Dokončit**. Přejetím nahoru si zobrazíte přehled tréninku. Stisknutím tlačítek obrazovku s přehledem zavřete.
7. Pokud chcete zobrazit údaje GPS, klepněte na dlaždici Cvičení v aplikaci Fitbit.

### 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, po připojení sledovacího zařízení ke snímačům GPS na telefonu se vlevo nahoře zobrazí ikona. Jakmile se na obrazovce objeví nápis „připojeno“ a náramek Inspire 2 zavibruje, GPS je připojen.





## Přizpůsobení nastavení a zkratk u cvičení

Můžete přizpůsobit nastavení každému typu cvičení a změnit nebo přeskupit zkratky ke cvičení v aplikaci Fitbit. Můžete například zapnout či vypnout připojení k GPS a signály nebo na zařízení Inspire 2 přidat zkratku k józe.

Postup přizpůsobení nastavení cvičení:

1. Na kartě Dnes  v aplikaci Fitbit klepněte na svůj profilový obrázek > dlaždici Inspire 2 > **Zkratky ke cvičení**.
2. Klepněte na cvičení a upravte nastavení.

Jak změnit nebo přeskupit zkratky ke cvičení v aplikaci Cvičení:

1. Na kartě Dnes  v aplikaci Fitbit klepněte na svůj profilový obrázek > dlaždici Inspire 2.
2. Klepněte na **Zkratky ke cvičení**.
  - Novou zkratku ke cvičení přidáte klepnutím na ikonu **+** a výběrem cvičení.
  - Zkratku ke cvičení odstraní přejetím doleva po zkratce.
  - Zkratku ke cvičení přeskupíte klepnutím na **Upravit** (pouze u iPhoneů) a stisknutím a podržením ikony nabídky . Poté ji přetáhněte nahoru nebo dolů.

Na náramku Inspire 2 můžete mít až 6 zkratek ke cvičení.

Další informace najdete na adrese [help.fitbit.com](http://help.fitbit.com).



## Kontrola přehledu tréninku



Po dokončení tréninku se na náramku Inspire 2 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 Inspire 2 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 Inspire 2 vás upozorní, 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.

Ikona	Zóna	Výpočet	Popis
	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 na adrese [help.fitbit.com](http://help.fitbit.com).

## Získání minut v aktivní zóně

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 Inspire 2 vás o minutách v aktivní zóně informuje dvěma způsoby:

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

Lehké zavibrování = pod zónou  
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).



Další informace najdete na adrese [help.fitbit.com](https://help.fitbit.com).

## Sdílení aktivity

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

Další informace najdete na adrese [help.fitbit.com](https://help.fitbit.com).

## 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 na adrese [help.fitbit.com](https://help.fitbit.com).

# Aktualizace, restartování a vymazání

---

Zjistěte, jak aktualizovat, restartovat a vymazávat náramek Inspire 2.

## Aktualizace náramku Inspire 2

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

Když je dostupná aktualizace, v aplikaci Fitbit se objeví upozornění. Po zahájení aktualizace sledujte na náramku Inspire 2 a v aplikaci Fitbit indikátory průběhu, dokud se aktualizace nedokončí. Během aktualizace ponechejte sledovací zařízení v blízkosti telefonu.

---

Pokud chcete náramek Inspire 2 aktualizovat, stav baterie sledovacího zařízení musí být aspoň 40 % . Aktualizace náramku Inspire 2 může být náročná na výdrž baterie. Před zahájením aktualizace vám doporučujeme sledovací zařízení zastrčit do nabíječky.

---

Další informace najdete na adrese [help.fitbit.com](http://help.fitbit.com).

## Restartování náramku Inspire 2

Jestliže náramek Inspire 2 nemůžete synchronizovat nebo máte potíže se sledováním statistik nebo příjmem upozornění, restartujte sledovací zařízení na zápisť:

Otevřete aplikaci Nastavení  a klepněte na **Restartovat zařízení**.


Pokud náramek Inspire 2 nereaguje:

1. Připojte náramek Inspire 2 k nabíjecímu kabelu. Pokyny najdete v části „[Nabíjení sledovacího zařízení](#)“ na stránce 7.
2. Stiskněte a držte tlačítka na sledovacím zařízení po dobu 5 sekund. Uvolněte tlačítka. Když uvidíte smajlíka a náramek Inspire 2 zavibruje, restart sledovacího zařízení proběhl úspěšně.

Restartování sledovacího zařízení neodstraní žádné údaje.

## Vymazání náramku Inspire 2

Pokud chcete náramek Inspire 2 dát někomu jinému nebo ho chcete vrátit, nejprve vymažte své osobní údaje:

1. Otevřete na náramku Inspire 2 aplikaci Nastavení  > **Vymazat údaje o uživateli.**
2. Po výzvě tiskněte obrazovku po dobu 3 sekund a pak stisk uvolněte. Jakmile náramek Inspire 2 zavibruje a uvidíte obrazovku s hodinami, vaše údaje byly úspěšně vymazány.



# Poradce při potížích


---

Jestliže náramek Inspire 2 nefunguje správně, nahlédněte do části věnované řešení potíží níže. Další informace najdete na adrese [help.fitbit.com](http://help.fitbit.com).

## Chybí signál srdečního tepu


Náramek Inspire 2 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 sledovací zařízení nedetekuje signál srdečního tepu, nejprve zkontrolujte, zda je sledování srdečního tepu zapnuté v aplikaci Nastavení  na sledovacím zařízení. Poté zkontrolujte, že máte náramek nasazený správně. Posuňte jej na zápěstí výš či níž nebo utáhněte či uvolněte řemínek. Je třeba, aby se náramek Inspire 2 dotýkal vaší kůže. Když paži ponecháte chvíli v klidu a nataženou, srdeční tep by se měl znovu zobrazit.

Další informace najdete na adrese [help.fitbit.com](http://help.fitbit.com).

## Chybí signál GPS

Schopnost telefonu připojit se k satelitům GPS mohou narušit environmentální faktory, jako jsou vysoké budovy, hustý les, prudké kopce a silná vrstva mraků. Pokud telefon hledá signál GPS během cvičení, uvidíte v horní části obrazovky nápis  **připojování**.

Nejllepších výsledků dosáhnete, když před zahájením tréninku počkáte, než telefon najde signál.

## Jiné problémy

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

- Nprovádí synchronizaci.
- Nereaguje na klepání, přejíždění ani stisknutí tlačítka.
- Nesleduje kroky ani jiné údaje.
- Nezobrazuje upozornění.

Pokyny najdete v části „[Restartování náramku Inspire 2](#)“ na stránce [31](#).

Další informace najdete na adrese [help.fitbit.com](http://help.fitbit.com).

# Obecné informace a parametry

---

## Snímače a součásti

Náramek Fitbit Inspire 2 disponuje těmito snímači a motorky:

- tříosý akcelerometr MEMS, který sleduje vzorce pohybu,
- optický monitor srdečního tepu,
- vibrační motorek.

## Materiály

Klasický řemínek náramku Inspire 2 je vyroben z flexibilního a odolného materiálu podobného elastomeru, z něhož se vyrábí řada sportovních hodinek. Kryt a spona na náramku Inspire 2 jsou z plastu.

## Bezdrátová technologie

Náramek Inspire 2 je vybaven rádiovým vysílačem Bluetooth 4.0.

## Haptická odezva

Náramek Inspire 2 má vibrační motorek pro budíky, cíle, upozornění, připomínky a aplikace.

## Baterie

Náramek Inspire 2 obsahuje dobíjecí lithium-polymerovou baterii.

## Paměť

Náramek Inspire 2 ukládá vaše údaje, včetně denních statistik, informací o spánku a historie cvičení, po dobu 7 dní. Historické údaje najdete v aplikaci Fitbit.

## Displej

Náramek Inspire 2 disponuje obrazovkou s pasivní matricí.

## Velikost řemínku

Velikosti řemínků 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)
Teplota při nabíjení	32 až 109 °F (0 až 43 °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**

USA: prohlášení Federální komise pro komunikaci (FCC)

Model FB418

FCC ID: XRAFB418

**Notice to the User: The FCC ID can also be viewed on your device. To view the content:**

**Settings > Device Info**

## **Supplier's Declaration of Conformity**

**Unique Identifier: FB418**

### **Responsible Party - U.S. Contact Information**

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

### **FCC Compliance Statement (for products subject to Part 15)**

This device complies with Part 15 of the FCC Rules.

Operation is subject to the following two conditions:

1. This device may not cause harmful interference and
2. This device must accept any interference, including interference that may cause undesired operation of the device.

### **FCC Warning**

Changes or modifications not expressly approved by the party responsible for compliance could void the user's authority to operate the equipment.

**Note:** This equipment has been tested and found to comply with the limits for a Class B digital device, pursuant to part 15 of the FCC Rules. These limits are designed to provide reasonable protection against harmful interference in a residential installation. This equipment generates, uses and can radiate radio frequency energy and, if not installed and used in accordance with the instructions, may cause harmful interference to radio communications. However, there is no guarantee that interference will not occur in a particular installation. If this equipment does cause harmful interference to radio or television reception, which can be determined by turning the equipment off and on, the user is encouraged to try to correct the interference by one or more of the following measures:

- Reorient or relocate the receiving antenna.
- Increase the separation between the equipment and receiver.
- Connect the equipment into an outlet on a circuit different from that to which the receiver is connected.
- Consult the dealer or an experienced radio/TV technician for help.

This device meets the FCC and IC requirements for RF exposure in public or uncontrolled environments.

## Kanada: prohlášení úřadu Industry Canada (IC)

Model/Modèle FB418

IC: 8542A-FB418

**Notice to the User: The IC ID can also be viewed on your device. To view the content:**

**Settings > Device Info**

**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**

This device meets the IC requirements for RF exposure in public or uncontrolled environments.

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

IC Notice to Users English/French in accordance with current issue of RSS GEN:

This device complies with Industry Canada license exempt RSS standard(s).

Operation is subject to the following two conditions:

1. this device may not cause interference, and
2. this device must accept any interference, including interference that may cause undesired operation of the device.

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)

### Simplified EU Declaration of Conformity

Hereby, Fitbit, Inc. declares that the radio equipment type Model FB418 is in compliance with Directive 2014/53/EU. The full text of the EU declaration of conformity is available at the following internet address: [www.fitbit.com/safety](http://www.fitbit.com/safety)

### Vereinfachte EU-Konformitätserklärung

Fitbit, Inc. erklärt hiermit, dass die Funkgerätypen Modell FB418 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, Inc. declara que el tipo de dispositivo de radio Modelo FB418 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, Inc. déclare par la présente que les modèles d'appareils radio FB418 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, Inc. dichiara che il tipo di apparecchiatura radio Modello FB418 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)



## Stupeň krytí

Model FB418 má podle normy 60529 komise IEC u voděodolnosti hodnocení IPX8, až do 50 metrů.

Model FB418 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.

## Argentina



## Austrálie a Nový Zéland

Notice to the User: Regulatory content for this region can also be viewed on your device. To view the content:

**Settings > Device Info**



## Bělorusko

Notice to the User: Regulatory content for this region can also be viewed on your device. To view the content:

**Settings > Device Info**





## Celní unie

Notice to the User: Regulatory content for this region can also be viewed on your device. To view the content:

Settings > Device Info



## Čína

Notice to the User: Regulatory content for this region can also be viewed on your device. To view the content:

Settings > Device Info

### China RoHS

部件名称 Part Name	有毒和危险品 Toxic and Hazardous Substances or Elements					
Model FB418	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 (Strap and Buckle)	○	○	○	○	○	○
电子 (Electronics)	--	○	○	○	○	○
电池 (Battery)	○	○	○	○	○	○
充电线 (Charging Cable)	○	○	○	○	○	○

本表格依据 SJ/T 11364 的规定编制

○ = 表示该有害物质在该部件所有均质材料中的含量均在 GB/T 26572规定的限量要求以下 (indicates that the content of the toxic and hazardous substance in all the Homogeneous Materials of the part is below the concentration limit requirement as described in GB/T 26572).

X = 表示该有害物质至少在该部件的某一均质材料中的含量超出 GB/T 26572规定的限量要求 (indicates that the content of the toxic and hazardous substance in at least one Homogeneous Material of the part exceeds the concentration limit requirement as described in GB/T 26572).



CMIIT ID XXXXXX

Frequency band: 2400-2483.5 MHz  
Transmitted power: Max EIRP, XXdBm  
Occupied bandwidth: BLE: XXMHz  
Modulation system: BLE: xxxx, BT: xxxx, NFC: xxxx  
CMIIT ID displayed: On packaging and Device Electronic Labeling

## Indonésie

xxxxx/SDPPI/20xx  
xxxx

## Izrael

מספר אישור אלחוטי של משרד התקשורת הוא . 51-74957  
אסור להחליף את האנטנה המקורית של המכשיר ולא לעשות בו כל שינוי טכני אחר

## Japonsko

Notice to the User: Regulatory content for this region can also be viewed on your device. To view the content:

**Settings > Device Info**



201-200527

## Království Saúdská Arábie

Notice to the User: Regulatory content for this region can also be viewed on your device. To view the content:

**Settings > Device Info**

## Mexiko

Notice to the User: Regulatory content for this region can also be viewed on your device. To view the content:

Settings > Device Info



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: XXX 2020

Date d'agrément: XXX

## Nigérie

Connection and use of this communications equipment is permitted by the Nigerian Communications Commission.

## Omán

TRA/TA-R/XXXX/XX  
D090258

## Pákistán

PTA Approved

Model No.: FB418

TAC No.: XXXXXXXX

Device Type: Bluetooth

## Filipíny

## Srbsko



M005 20

## Singapur

Notice to the User: Regulatory content for this region can also be viewed on your device. To view the content:

**Settings > Device Info**

## Jižní Korea

Notice to the User: Regulatory content for this region can also be viewed on your device. To view the content:

**Settings > Device Info**



본 제품의 전자파흡수율은 과학기술정보통신부의「전자파 인체보호기준」을 만족합니다.

본 제품은 국립전자파연구원의「전자파흡수율 측정기준」에 따라 최대출력 조건에서 머리에 근접하여 시험되었으며, 최대 전자파흡수율 측정값은 다음과 같습니다.

모델명 (Model)	머리 전자파흡수율 (Head SAR)
FB418	0.127 W/kg

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

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

Translation:

Class B devices (broadcast communications equipment for home use): EMC registration is mainly for household use (B class) and can be used in all areas get this device.

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

Translation:

Notice to the User: Regulatory content can also be viewed on your device.  
Instructions to view content from your menu:

### Settings > Device Info

低功率警語:

- 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。
- 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。

Translation:

Warning Statement for Low Power Radios:

- Without permission granted by the NCC, no company, enterprise, or user is allowed to change the frequency of an approved low power radio-frequency device, enhance its transmitting power or alter original characteristics or performance.
- The use of low power RF devices must not affect flight safety or interfere with legal communications: when interference is found, it should be immediately stopped and ameliorated not to interfere before continuing to use it. The legal communications mentioned here refer to radio communications operating in accordance with the provisions of the Telecommunication Law. Low power RF devices need to bear with interference from legal communications or industrial, scientific and medical radio wave radiating equipment

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。

Translation:

Battery warning:

This device uses a lithium-ion battery.

If the following guidelines are not followed, the life of the lithium-ion battery in the device may be shortened or there is a risk of damage to the device, fire, chemical burn, electrolyte leakage and / or injury.

- Do not disassemble, puncture or damage the device or battery.
- Do not remove or try to remove the battery that the user cannot replace.
- Do not expose the battery to flames, explosions or other hazards.
- Do not use sharp objects to remove the battery.

Vision Warning

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歲幼兒不看屏幕，2歲以上每天看屏幕不要超過1小時

Translation:

Excessive use may damage vision

Warning:

- Excessive use may damage vision

Attention:

- Rest for 10 minutes after every 30 minutes.
- Children under 2 years old should stay away from this product. Children 2 years old or more should not see the screen for more than 1 hour a day.

## Taiwan 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 FB418	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

Notice to the User: Regulatory content for this region can also be viewed on your device. To view the content:

### Settings > Device Info

TRA - United Arab Emirates

Dealer ID: DA35294/14

TA RTTE: ER88845/ 20

Model: FB418

Type: Wireless Activity Tracker

## Vietnam

TBD

## Zambia

ZMB / ZICTA / TA / XXXX / X / XX





## Prohlášení o bezpečnosti

Toto zařízení prošlo příslušným testováním a splňuje bezpečnostní požadavky v souladu s ustanoveními norem EN: EN60950-1:2006 + A11:2009 + A1:2010 + A12:2011 + A2:2013 a EN62368-1:2014 + A11:2017.

©2020 Fitbit, Inc. 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 na adrese <http://www.fitbit.com/legal/trademark-list>. Zmíněné ochranné známky třetích stran jsou vlastnictvím příslušných vlastníků.