



fitbit inspire HR™



Használati
útmutató -
Verzió: 2.0

Tartalomjegyzék

Első lépések	6
A doboz tartalma	6
Az Inspire HR beállítása	7
Az aktivitásmérő töltése.....	7
Telefon vagy tablet beállítása	8
Windows 10 PC beállítása	9
Adatok megtekintése a Fitbit alkalmazásban	9
Az Inspire HR viselése	11
Egésznapos, illetve edzés közbeni viselés	11
Kezesség	12
A csuklósíj lecserélése	13
A csuklósíj eltávolítása	13
A csuklósíj rögzítése.....	13
Alapok	15
Navigálás	15
Alapvető navigálás	15
Gyors beállítások	17
Beállítások szabályozása	17
Az Inspire HR karbantartása	18
Az óra témájának megváltoztatása	19
Értesítések	20
Értesítések beállítása	20
Bejövő értesítések megjelenítése	20
Értesítések kikapcsolása	21
Időmérés	23
Ébresztés beállítása	23
Ébresztés kikapcsolása vagy szundi.....	24

Az Időmérő alkalmazás használata	25
Aktivitás és alvás	26
A statisztikák megtekintése	26
Kitűzött napi cél mérése	27
Cél kiválasztása	27
Óránkénti aktivitás mérése	27
Alvásmérés	28
Alváscél beállítása.....	28
Figyelmeztetés beállítása az alvásidőre	28
Az alvási szokások megismerése	29
Pulzusszám megtekintése.....	29
Pulzusszám beállítások személyre szabása.....	29
Irányított légzés gyakorlása.....	29
Fitnessz és Edzések.....	32
Az edzésed automatikus mérése.....	32
Kövess nyomon és elemezd az edzésed az Edzés alkalmazással.....	32
GPS követelmények.....	32
Egy edzés nyomon követése.....	33
Az edzésbeállítások és gyorsparancsok személyre szabása.....	34
Az edzésed összegzésének megtekintése	35
Pulzusszám megtekintése.....	35
Alapértelmezett pulzuszónák.....	35
Pulzuszónák beállítása.....	36
Aktivitásod megosztása.....	37
A kardiófitnessz pontszámod nyomon követése.....	37
Frissítés, újraindítás, törlés	38
Az Inspire HR frissítése	38
Az Inspire HR újraindítása	38
Az Inspire HR törlése.....	39
Hibaelhárítás.....	40
Hiányzó pulzusszám jel	40
Hiányzó GPS jel	40

Egyéb problémák	41
Általános információ és részletek	42
Érzékelők	42
Anyagok	42
Vezeték nélküli technológia	42
Tapintás alapú visszajelzés	42
Akkumulátor	42
Memória	43
Kijelző	43
Csuklósíj mérete	43
Működéshez szükséges környezeti feltételek	43
További információ	44
Áruvisszavétel és jótállás	44
Jogsabályi és biztonsági figyelmeztetések	45
USA: Federal Communications Commission (FCC) tanúsítvány	45
Kanada: Industry Canada (IC) tanúsítvány	46
Európai Unió (EU)	47
Argentína	48
Ausztrália és Új-Zéland	49
Kína	49
India	50
Izrael	51
Japán	51
Mexikó	51
Marokkó	52
Nigéria	52
Omán	52
Pakisztán	52
Fülöp-szigetek	53
Szerbia	53
Dél-Korea	54
Tajvan	54
Egyesült Arab Emirátusok	56
Zambia	56

Biztonsági tanúsítvány 57

Első lépések

A Fitbit Inspire HR egy mindennapi használatra szánt fitness aktivitás- és pulzusmérő, mely segít az egészséges szokások kialakításában. Kattints a linkre és szánj egy percet az összes biztonsági figyelmeztetés megismerésére: [fitbit.com/safety](https://www.fitbit.com/safety)! Az Inspire HR orvosi vagy tudományos felhasználásra nem alkalmas.

A doboz tartalma

Az Inspire HR doboza a következőket tartalmazza:



Aktivásmérő kicsi szíjjal (változó színben és anyagból)



Töltő kábel



Kiegészítő, nagy méretű szíj (változó színben és anyagból)

Az Inspire HR lecsatolható, különböző anyagból és színben készült szíjai külön kaphatók.

Az Inspire HR beállítása

A tökéletes felhasználói élmény érdekében használd az iPhone-hoz, iPad-hez vagy Android telefonokhoz való Fitbit alkalmazást! Az Inspire HR-t Windows 10-et futtató eszközökre is feltelépheted. Ha nincs kompatibilis telefonod vagy tableted, használj Bluetooth-kapcsolattal rendelkező, Windows 10-es PC-t! Ne feledd, hogy a hívás-, üzenet-, naptár- és alkalmazásértesítések használatához telefon szükséges!

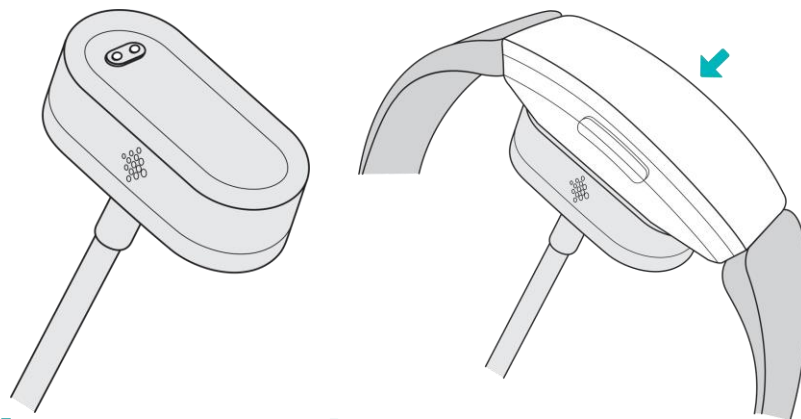
A Fitbit fiók létrehozásához meg kell adnod magasságodat, súlyodat és nemedet, hogy az eszköz ki tudja számolni a lépéshosszodat, és meg tudja becsülni a megtett távolságot, az alapanyagcserét és az elégetett kalóriák számát. A fiók beállítását követően utónevedet, családi neved kezdőbetűjét és fényképeidet minden Fitbit felhasználó láthatja. Lehetőséged van további információk megosztására is, de a fiók létrehozásához szükséges legtöbb információ alapértelmezett beállításként nem nyilvános.

Az aktivitásmérő töltése

Az Inspire HR teljesen feltöltött akkumulátora 5 napi üzemidőt biztosít. Az akkumulátor üzemidejét és a töltési ciklusokat a használat és egyéb tényezők befolyásolják, ezért a tényleges üzemidő eltérő lehet.

Az Inspire HR töltése:

1. Dugd a töltőkábelt a számítógép USB-portjába vagy UL-tanúsítvánnyal rendelkező fali USB-töltőbe!
2. A töltőkábel másik végét tartsd az aktivitásmérő hátoldalán lévő porthoz közel, míg a készülék mágneséhez nem kapcsolódik! Ellenőrizd, hogy a töltőkábel tűskéi csatlakoznak-e az aktivitásmérő hátoldalán lévő porthoz!




A teljes töltési idő 1-2 óra. Töltés során a gomb megnyomásával ellenőrizheted az akkumulátor töltöttségi szintjét. A teljesen feltöltött készülék kijelzőjén egy teli akkumulátor ikonja és egy mosolygós fej látható.

Telefon vagy tablet beállítása

Az ingyenes Fitbit alkalmazás a legtöbb iPhone, iPad, Android és Windows 10 készülékkel kompatibilis. Ha nem vagy benne biztos, hogy készüléked kompatibilis-e az aktivitásmérővel, látogass el az [fitbit.com/devices](https://www.fitbit.com/devices) oldalra!

Az első lépések:


1. Keresd meg a Fitbit alkalmazást az eszközödnek megfelelő helyen:
 - apple App Store iPhone és iPad esetében
 - google Play Store Android mobiltelefon esetében
 - microsoft Store Windows 10 eszközök esetében
2. Telepítsd fel és nyisd meg az alkalmazást!
 - ha már van Fitbit fiókod, jelentkezz be és nyomd meg a fiók ikonját!  >
 - Eszköz beállítása.**
 - ha nincs Fitbit fiókod, nyomd meg a **Csatlakozás a Fitbithez** feliratot, mire megjelennek a Fitbit fiók létrehozásához megválaszolandó kérdések!
3. Kövesd a kijelzőn megjelenő utasításokat, hogyan az Inspire HR-t csatlakoztasd a fiókodhoz!

A telepítést követően olvasd el a használati útmutatót, hogy többet tudj meg új aktivitásmérődről és felfedezd a Fitbit alkalmazást!

Windows 10 PC beállítása

Ha nincs kompatibilis telefonod, az Inspire-t Bluetooth-kapcsolattal rendelkező, Windows 10-es PC-vel és a Fitbit alkalmazással is beállíthatod, szinkronizálhatod.

Fitbit alkalmazás telepítése számítógépre:

1. Kattints a számítógép Start gombjára, majd nyisd meg a Microsoft Store-t!
2. Keresd meg a Fitbit alkalmazást! Miután megtaláltad, kattints az **Ingyenes** gombra az alkalmazás letöltéséhez!
3. A már meglévő Microsoft fiókkal történő bejelentkezéshez kattints a **Microsoft fiók** gombra! Ha még nem rendelkezel Microsoft fiókkal, kövesd a képernyőn megjelenő utasításokat a fiók létrehozásához!
4. Nyisd meg az alkalmazást!
 - ha már van Fitbit fiókod, jelentkezz be és nyomd meg a fiók ikonját!  >
Eszköz beállítása.
 - ha nincs Fitbit fiókod, nyomd meg a **Csatlakozás a Fitbithez** feliratot, mire megjelennek a Fitbit fiók létrehozásához megválaszolandó kérdések!
5. Kövesd a kijelzőn megjelenő utasításokat, hogyan az Inspire HR-t csatlakoztasd a fiókodhoz!

A telepítést követően olvasd el a használati útmutatót, hogy többet tudj meg új aktivitásmérődről és felfedezd a Fitbit alkalmazást!

Adatok megtekintése a Fitbit alkalmazásban

Szinkronizáld az Inspire-t, hogy adataid továbbításra kerüljenek a Fitbit alkalmazás felé, ahol megtekintheted aktivitási és alvási adataidat, a bevitt ételeket és vízmennyiséget, kihívásokban vehetsz részt, stb.! A legjobb eredmény érdekében hagyd bekapcsolva a egésznapos szinkronizálást, hogy az Inspire adott időközönként szinkronizálja az adatokat az alkalmazással!

Ha kikapcsolod az egésznapos szinkronizálást, javasoljuk, hogy legalább naponta egyszer szinkronizáld az adatokat! Ha megnyitod a Fitbit alkalmazást, az Inspire HR automatikusan szinkronizál, ha a közelben van. Az alkalmazásban bármikor használhatod a **Szinkronizálás most** opciót is.

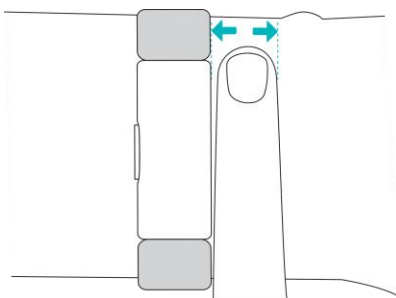
Az Inspire HR viselése

Tedd az Inspire HR-t a csuklód köré! Ha más méretű vagy kiegészítő szíjat szeretnél használni, kövesd a következő utasításokat: „Csuklósíj cseréje” a 13. oldalon!

A felcsíptethető tok nem az Inspire HR-hez készült!

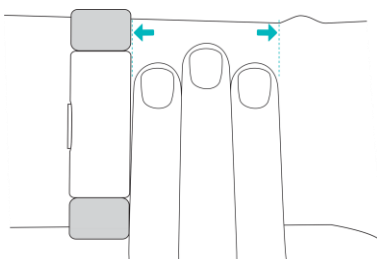
Egésznapos, illetve edzés közbeni viselés

Amikor nem edzel, az Inspire HR-t egy ujjal a csukló fölött viseld!



Hogy a pulzusszám mérése optimális legyen edzés közben:

- Próbáld az Inspire HR-t a csuklódon hordani a kényelmesebb viselés és a pontosabb mérés érdekében! Sok mozgásforma, mint például a biciklizés és a súlyemelés a csuklód behajlításával jár, ami zavarhatja a pulzusjelet, ha az aktivitás mérőt a csuklódnál lejjebb hordod.



- | Győződj meg róla, hogy az aktivitásmérő érintkezik a bőröddel!
- | Ne viseld túl szorosan a szíjat! A szíj elszoríthatja a vérkeringést és befolyásolhatja a pulzusjelet. Az aktivitásmérőt szorosan (de nem túl szorosan) kell hordani edzés közben.
- | Magas intenzitású intervallum edzés során vagy olyan tevékenységeknél, ahol a csukló erőteljesen és ütemtelenül mozog, a mozgás korlátozhatja az érzékelő pulzusszámmérő képességét. Ha az aktivitásmérő nem mutat pulzusszámot, próbáld meg pihentetni a csuklódat és maradj egyhelyben rövid ideig.

Kezesség

A nagyobb pontosság érdekében meg kell adnod, hogy a domináns kezeden viseled-e az Inspire HR-t. A domináns kezettel írsz és eszel. A készülék alapértelmezett beállítása a nem domináns kézen történő viselet. Ha a domináns kezeden viseled az Inspire HR-t, állítsd át a kezességet a Fitbit alkalmazásban!

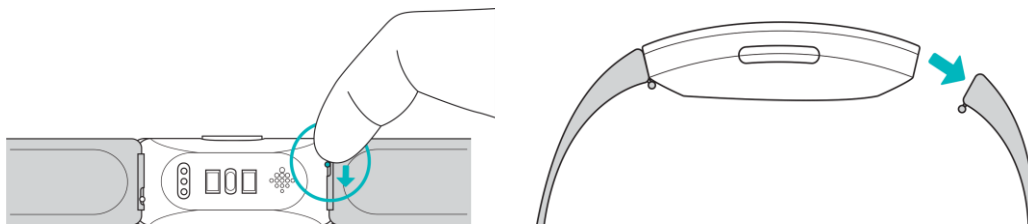
A csuklósíj cseréje

Az Inspire HR egy felszerelt, kicsi és egy kiegészítő, nagy, alsó csuklósíjjal kapható. A felső és alsó csuklósíjak egyaránt lecserélhetők a külön kapható, kiegészítő csuklósíjakra. A csuklósíj méreteket megtalálod itt: [„Csuklósíj méretek” a 43. oldalon.](#)

A csuklósíj eltávolítása

A csuklósíj eltávolításához:

1. Fordítsd meg az Inspire HR-t és keresd meg a gyorskioldót!
2. Nyomd a gyorskioldót befelé, közben pedig finoman húzd az aktivitásmérővel ellentétes irányba!

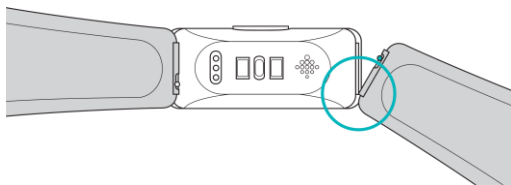


3. Ismételd meg a másik oldalon is!

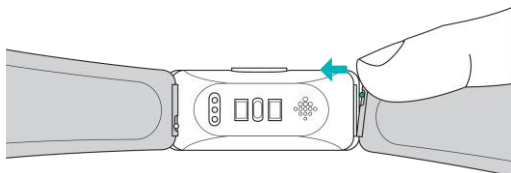
A csuklósíj rögzítése

A csuklósíj rögzítése:

1. Rögzítsd a csuklósíjat a kapoccsal az aktivitásmérő tetejéhez! Csúsztasd a csapot (a gyorskioldóval ellentétes oldalon) az aktivitásmérőn lévő vájatba!



2. Nyomd a gyorskioldót befelé, közben pedig csúsztasd a helyére a csuklósíj másik végét!



3. Mikor a csap mindkét vége a helyére került, engedd el a gyorskioldót!

Alapok

Navigálás, az akkumulátor töltöttségének ellenőrzése, karbantartás

Navigálás

Az Inspire HR OLED érintőkijelzővel és 1 gombbal rendelkezik.

Navigálni a kijelző megnyomásával, fel- és lehúzásával, valamint a gomb megnyomásával lehet. Az akkumulátor kímélése érdekében a kijelző használaton kívül kikapcsol.

Alapvető navigálás

Az üdvözlőképernyő az óra. Az órán:

- húzd a kijelzőt lefelé, hogy végiggörse az Inspire HR alkalmazásait! Egy alkalmazás megnyitásához húzd rá a kijelzőt, majd nyomd meg!
- húzd a kijelzőt felfelé, hogy megjelenítsd a napi statisztikát!

Settings
Alarms
Timers
Relax
Exercise



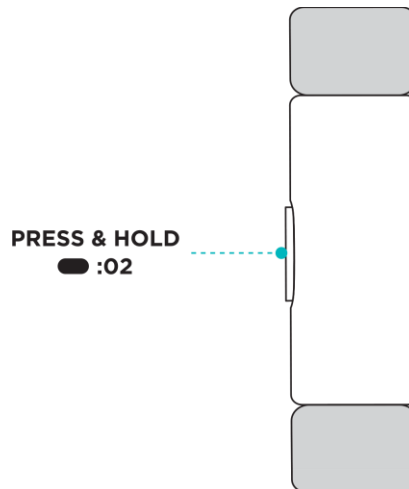
12
58
2,000



8,605
98 bpm
1,817 cal
35 min
4.2 mi
63 steps
10:50

Gyors beállítások

Nyomd meg és tartsd lenyomva a gombot, hogy gyorsabban el tudj érni bizonyos beállításokat! Valamelyik beállítás be- és kikapcsolásához nyomj rá! Ha egy beállítás ki van kapcsolva, az ikonja elhalványul és egy vonal húzza át.



A gyors beállítások kijelzőn:

- A töltöttség ellenőrzése.
- Kijelző felébresztésének beállítása. Ha a Kijelző felébresztése be van kapcsolva, a kijelző bekapcsolásához fordítsd magad felé a csuklót!
- Értesítések be- és kikapcsolása. Ha az értesítések be vannak kapcsolva, az Inspire HR-en megjelennek a telefon értesítései, ha az a közelben van. Bővebb információ: [„Értesítések” a 20. oldalon.](#)

Beállítások személyre szabása


Az alapbeállításokat (a pulzusmerést és a telefon GPS-t is ide értve) az aktivitásmérőn tudod beállítani. Nyisd meg a Beállítások alkalmazást és érints meg egy beállítást ahhoz, hogy módosítsd! Húzd a kijelzőt felfelé, hogy elolvassd a beállítások teljes listáját!

Az Inspire HR karbantartása

Ne felejtsd el rendszeresen megtisztítani és megszáritani az Inspire HR-t! Bővebb információ: fitbit.com/productcare.

Az óra témájának megváltoztatása

A Fitbit Clock Gallery-ben számos óra témát találsz. Az óra témájának megváltoztatásához:


1. Az aktivitásmérőt a közelben tartva, a Fitbit alkalmazás vezérlőpultján nyomd meg a  ikont! > Inspire HR ikont.
2. Nyomd meg: **Óra témák > Minden óra !**
3. Böngéssz az elérhető témák között! A részletes nézetért nyomj a témára!
4. Nyomd meg a **Kiválasztást** az Inspire óra témájának megváltoztatásához!

Értesítések

Az Inspire HR meg tudja jeleníteni a telefon hívás-, üzenet-, naptár- és alkalmazásértesítéseit, hogy ne maradj le semmiről! A telefonnak és az aktivitásmérőnek kb. 9 m-es távolságon belül kell lenniük az értesítések fogadásához.

Értesítések beállítása

Ellenőrizd, hogy a Bluetooth be van-e kapcsolva a telefonodon és hogy a telefonod képes-e értesítéseket fogadni! (általában: Beállítások > Értesítések) Ezután állítsd be az értesítéseket:

1. Az aktivitásmérőt a közelben tartva, a Fitbit alkalmazás vezérlőpultján nyomd meg a  ikont! > Inspire HR ikont.
2. Nyomd meg az **Értesítéseket!**
3. Kövesd a kijelzőn megjelenő utasításokat az aktivitásmérő párosításához! Az Inspire HR megjelenik a telefonodhoz csatlakoztatott Bluetooth-eszközök listáján. A hívás-, üzenet-, naptár- és alkalmazásértesítések automatikusan bekapcsolnak.
4. A telefonra telepített többi alkalmazás értesítéseinek bekapcsolásához (Fitbit, WhatsApp, stb.) nyomd meg az **Alkalmazásértesítéseket**, majd kapcsold be a megjeleníteni kívántakat!

Ne feledd: iPhone, iPad vagy Windows 10-es eszköznél az Inspire HR a Naptár alkalmazással szinkronizált összes naptár értesítését megjeleníti! Androidot futtató eszköz esetén az Inspire HR a telepítés során kiválasztott naptáralkalmazás értesítéseit jeleníti meg.

További információ: help.fitbit.com.

Bejövő értesítések megjelenítése

Ha a telefon megfelelő távolságban van az Inspire-höz képest, az értesítés hatására az aktivitásmérő rezegni kezd:

- telefonhívások — a hívó fél neve és száma végigfut egyszer. Az értesítés kikapcsolásához nyomd meg a gombot!

szöveges üzenetek – a feladó neve végigfut egyszer az üzenet fölött.

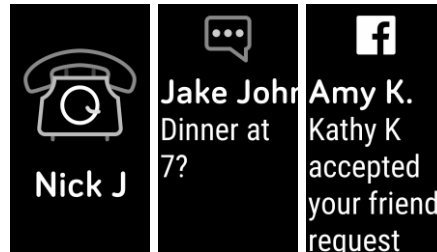
Húzd a kijelzőt felfelé, hogy elolvasd a teljes üzenetet!

naptár értesítések – az esemény elnevezése végigfut egyszer az időpont és a helyszín

alkalmazásértesítések – a feladó vagy az alkalmazás neve végigfut egyszer az üzenet fölött.

Húzd a kijelzőt felfelé, hogy elolvasd a teljes üzenetet!

Megjegyzés: A készülék az értesítés első 250 karakterét jeleníti meg. A teljes üzenet megjelenítéséhez használd a telefont!




Értesítések kikapcsolása

Az Inspire HR gyors beállításai között kikapcsolhatod az összes értesítést, vagy a Fitbit alkalmazásban az egyes értesítéseket.

Az összes értesítés kikapcsolásához:

1. Nyomd meg és tartsd lenyomva az aktivitásmérő gombját, hogy megjelenjen a gyors beállítások kijelzője!
2. Nyomd meg az **Értesítések** a kikapcsoláshoz! Az értesítések ikon elhomályosulása jelzi, hogy az értesítések ki vannak kapcsolva.

Bizonyos értesítések kikapcsolásához:


1. Az aktivitásmérőt a közelben tartva, a Fitbit alkalmazás vezérlőpultján nyomd meg a  > Inspire HR ikont
2. Kapcsold ki azokat az alkalmazásokat, melyek értesítéseit nem akarod többé látni az aktivitásmérőn!
3. Nyomd meg az **Értesítések > Inspire**-t a bal felső sarokban, hogy visszatérj az eszköz beállításaihoz! A beállítások mentéséhez szinkronizáld az eszközt!

Fontos: ha a telefon „Ne zavarjanak!” üzemmódban van, nem kapsz értesítéseket.

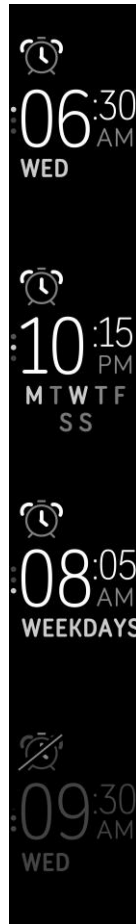
Időmérés

Ébresztéskor a készülék rezegni kezd egy általad beállított időpontban, hogy felébresszen vagy figyelmeztessen. 8 ébresztőt állíthatsz be a hét bizonyos napjaira vagy minden napra. Az időméréshez pedig a stopper és visszaszámlálás funkciókat használhatod.

Ébresztés beállítása

Ébresztés beállítása és törlése a Fitbit alkalmazásban. Ébresztés be- vagy kikapcsolása az Inspire Ébresztés alkalmazásában. 

További információ: help.fitbit.com.

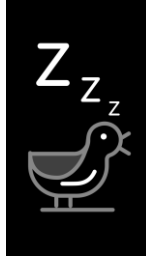


Ébresztés kikapcsolása vagy szundi

Ébresztéskor az aktivitásmérő rezegni kezd.

Az ébresztés kikapcsolásához nyomd meg a gombot! 9 perces szundi beállításához húzd lefelé a kijelzőt!

Egymás után bármennyi szundit beállíthatsz. Ha 1 percen keresztül nem reagálsz az ébresztésre, az Inspire HR automatikusan szundi üzemmódba kapcsol.



Az Időmérők alkalmazás használata

Az Időmérők alkalmazásban stopperrel mérheted egy esemény idejét, vagy beállíthatsz  egy visszaszámlálást.

További információ: help.fitbit.com.

Aktivitás és alvás

Az Inspire HR több adatot is folyamatosan mér, ha viseled. Az adatok automatikusan szinkronizálásra kerülnek a nap folyamán a Fitbit alkalmazással.

A statisztikák megtekintése

Óra nézetben húzd a kijelzőt felfelé, hogy megjelenítsd a napi statisztikát:

Törzsadatok	A mai napon megtett lépések és elégetett kalóriák száma, megtett távolság és aktív percek
Óránkénti lépésszám	Az adott órában megtett lépések és azon órák száma, melyekben sikerült teljesítened az óránkénti aktivitásra kitűzött célt (az adatok közti váltáshoz)
Pulzusszám	Jelenlegi pulzusszám és pulzuszónák
Edzések	Azon napok száma a héten, amikor sikerült teljesítened az edzésre kitűzött célt
Ciklus nyomon követés	A menstruációs ciklus aktuális helyzetével kapcsolatos információ (ha releváns)
Alvás	Alvással töltött idő
Víz	Napi bevitt vízmennyiség
Súly	Aktuális testsúly, a testsúlyra kitűzött cél megvalósulása, vagy ha a testsúly megtartása a cél, az egészséges határok megjelenítése

Ha a Fitbit alkalmazásban beállítasz egy célt, annak megvalósulását egy karika jelzi.



Minden adatodat és egyéb, az aktivitásmérő által mért információt (az alvásadatokat is) megtalálsz a Fitbit alkalmazásban.

További információ: help.fitbit.com.

Kitűzött napi cél mérése

Az Inspire HR méri egy kiválasztott napi cél elérésének folyamatát. A cél elérésekor az aktivitásmérő rezeg, a kijelzőn pedig ünneplő üzenet jelenik meg.

Cél kiválasztása

A cél kiválasztása segít megtenni az első lépéseket az egészséges, mozgásban gazdag életmód felé. Az alapértelmezett napi cél 10 000 lépés. A lépések számát növelheted vagy csökkentheted,

a célt módosíthatod aktív percekre, megtett távolságra vagy elégetett kalóriára. További

információ: help.fitbit.com.

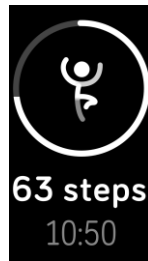
A cél megvalósulását nyomon követheted az Inspire HR-en. További információ: "[A statisztikák megtekintése](#)", az előző oldalon.

Óránkénti aktivitás mérése

Az Inspire HR segít, hogy a nap folyamán végig aktív maradj: ha passzív vagy, figyelmeztet a mozgásra.

Az emlékeztetők legalább óránként 250 lépés megtételére sarkallnak. Ha az adott órában nem tettél meg 250 lépést, az óra lejárta előtt 10 perccel a készülék rezegni kezd, a kijelzőn pedig egy emlékeztető jelenik meg.

Ha a figyelmeztetést követően teljesíted a 250 lépést, az aktivitásmérő ismét rezegni kezd, a kijelzőn pedig gratuláló üzenet jelenik meg.



További információ: help.fitbit.com.

Alvásmérés

Ha az Inspire HR-t alvás közben viseled, automatikusan méri az alvás idejét és az alvási fázisaidat (REM-ben eltöltött idő, könnyű alvás és mély alvás). Az alvással kapcsolatos statisztikák megtekintéséhez ébredés után nézd meg az alkalmazást! Az alvási statisztikák megtekintése eltarthat néhány percig, amíg a Fitbit alkalmazás elemzi az alvási adatokat.

További információ: help.fitbit.com.

Alváscél beállítása

Az alapértelmezett alváscél 8 óra éjszakai alvás. Ezt igény szerint személyre szabhatod.

További információ: help.fitbit.com.

Figyelmeztetés az alvásidőre

A Fitbit alkalmazás az optimális alvásciklus érdekében javaslatot tesz a fekvés és az ébredés idejére. Beállíthatod, hogy az aktivitásmérő jelezzen, ha ideje lefeküdnöd.

További információ: help.fitbit.com.

Az alvási szokások megismerése

Az Inspire HR több, alvással kapcsolatos adatot is mér, többek között azt, hogy mikor fekszel le, mennyi ideig alszol, illetve mennyi időt töltesz a különböző alvási fázisokban. Mérd alvásod adatait az Inspire HR-rel és használd a Fitbit alkalmazást az alvásmintád megtekintéséhez!

További információ: help.fitbit.com.

Pulzusszám megtekintése

Az Inspire HR egész nap méri a pulzusszámodat. Óra nézetben húzd a kijelzőt felfelé, hogy megjelenítsd a pulzusszámodat és a pulzuszónádat. További információ: "[A statisztikák megtekintése](#)", a 26..

Edzés közben, az Inspire HR mutatja a pulzuszónát, hogy segítsen a neked a megfelelő edzésintenzitás elérésében.

Bővebb információ: „[Pulzusszámod megtekintése](#)” a 35. oldalon.


Pulzusszám beállítások személyre szabása

Kövesd pulzusszámod az Inspire HR-rel, nappal és éjszaka is. Hogy az akkumulátor lassabban merüljön le, kapcsold ki a pulzusszám követést a Beállítások alkalmazásban > **Pulzusszám**.

Az Inspire HR hátoldalán lévő zöld LED továbbra is villog, hiába kapcsolod ki a pulzusszám követést.

További információ: help.fitbit.com.

Irányított légzés gyakorlása

A Pihenés alkalmazás  az Inspire HR-en személyre szabott irányított légzés gyakorlatokat kínál, nyugodt pillanatok biztosítva ezzel napközben. 2 perces

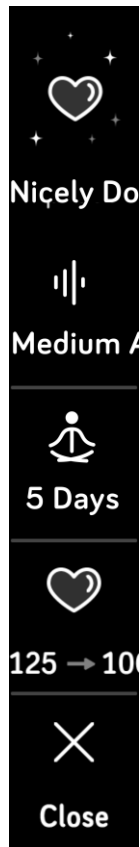
és 5 perces gyakorlatok közül választhatsz. A gyakorlat megkezdéséhez:

1. Nyisd meg a Pihenés alkalmazást az Inspire HR-en!



2. A 2 perces gyakorlat az első opció. A 5 perces gyakorlathoz görgess feljebb!
3. A gyakorlat elkezdéséhez nyomd meg az indítás ikont és kövesd a képernyőn megjelenő utasításokat!


A gyakorlat után megjelenik egy összegzés, mely megmutatja, hogy mennyire követted az utasításokat (milyen pontosan követted a légzési útmutatót), a pulzusodat a gyakorlat kezdetén és végén, valamint azt, hogy a héten hány nap teljesítetted az irányított légzés gyakorlatot.



Az értesítések automatikusan kikapcsolnak a gyakorlat idejére.

További információ: help.fitbit.com.

Fitnessz és Edzések

Válaszd ki az edzés automatikus nyomon követését vagy kövesd tevékenységedet az Edzés alkalmazással,  és állíts be célokat a távolság, idő vagy kalória alapján!

Szinkronizáld az Inspire HR-t a Fitbit alkalmazással és oszd meg tevékenységedet a barátaiddal és családdal, nézd meg, hogy az összesített fitnessszinted milyen a társaidéhoz és másokéhoz képest!

Edzés automatikus mérése

Az Inspire HR automatikusan felismeri és rögzíti a legalább 15 perc hosszúságú futás, elliptikus trénezés és úszás adatait. Szinkronizáld az eszközt, hogy az edzéstörténetben megtekintsd az edzésekkel kapcsolatos alap adatokat!

További információ: help.fitbit.com.

Edzés nyomon követése és elemzése az Edzés alkalmazással

Kövesd bizonyos edzéseidet - pl.: futás, biciklizés vagy súlyzós edzés - az Edzés alkalmazással az Inspire HR-en, hogy előben lásd a statisztikáidat, a pulzusszám adatokat, az elégetett kalóriát, az edzéssel töltött időt és egy edzés utáni összeggést is beleértve. A teljes edzési statisztikáért és GPS használata esetén az útvonallal és tempóval kapcsolatos információkért nézd meg az edzéstörténeted a Fitbit alkalmazásban!

Megjegyzés: Az Inspire HR GPS eszközei a közelben lévő telefonod GPS érzékelőjét használják.

GPS követelmények

A GPS csatlakozás elérhető minden támogatott telefonnál, mely rendelkezik GPS érzékelővel. További információ: help.fitbit.com.



A csatlakoztatott GPS használatához:

1. Kapcsold be a Bluetooth-t és a GPS-t a telefonodon!
2. Győződj meg róla, hogy a Fitbit alkalmazás számára engedélyezett a GPS és a helymeghatározási szolgáltatások igénybevétele!
3. Győződj meg róla hogy, a csatlakozott GPS engedélyezve van az Inspire HR számára (nyisd meg a Beállítások alkalmazást) > **Telefon GPS**!
4. Kövesd a következő utasításokat, hogy nyomon követhesd az edzésedet! Edzés közben tartsd magadnál a telefonodat!



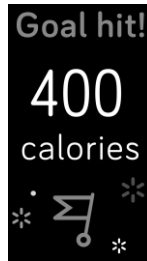
Edzés nyomon követése

Az edzés nyomon követéséhez:

1. Az aktivitásmérődn nyisd meg az Edzés alkalmazást !
2. Görgess addig, amíg nem találsz egy edzést, majd a kiválasztásához nyomd meg!
3. Nyomd meg az indítás ikont  az edzés elindításához, vagy görgess lejjebb az idő-, távolság- vagy kalóriaalapú cél kitűzéséhez, a tevékenységednek megfelelően!
4. Amikor végeztél vagy szünetet akarsz tartani, nyomd meg a gombot! (Az edzés befejezéséhez, nyomd meg a gombot újra és érintsd meg a **Befejezést!**)
5. Húzd a kijelzőt felfelé, hogy megjelenítsd az edzésed összegzését!
6. Az összesítő képernyő bezárásához nyomd meg a

gombot! Megjegyzés:

- 1. Az Inspire HR 3 kiválasztott, valós idejű statisztikát mutat. Görgess a középső statisztikára, hogy megtekintsd az összes valós idejű statisztikádat! Minden edzéshez beállíthatod a megjelenítendő statisztikákat.
- 1. Ha beállítasz egy célt, féltávon illetve a cél elérésekor az aktivitásmérő rezegve jelez.




- Ha az edzés során GPS-t használ, a bal felső sarokban megjelenik egy ikon, mely jelzi, hogy az aktivitásmérő csatlakozott a telefonod GPS érzékelőjéhez. Amikor a kijelzőn a „csatlakoztatva” felirat jelenik meg és az Inspire HR rezeg, a GPS csatlakoztatva van.



Az edzésbeállítások és gyorsparancsok személyre szabása

Szabd személyre a beállításaidat a különböző edzésfajtákra és változtasd meg, illetve rendezd át a Fitbit alkalmazásban lévő edzések gyorsparancsait! Például: kapcsold ki vagy be a GPS-t, vagy hozz létre az Inspire HR-en egy jóga gyorsparancsot!

Az edzés beállítások személyre szabásához:

1. A Fitbit alkalmazás vezérlőpultján nyomd meg a  > Inspire HR ikont > **Edzés gyorsparancsok ikont!**
2. Nyomj rá az edzésre, melyet személyre szeretnél szabni!
3. Válaszd ki a beállításokat, melyeket személyre akarsz szabni, majd

szinkronizáld az eszközöd! További információ: help.fitbit.com.

Edzés összegzésének megtekintése!

Miután befejezted az edzést, az Inspire HR mutat egy összegzést az általad kiválasztott edzés statisztikáiról. A statisztikák a következőket tartalmazhatják:

- Edzés ideje
- Megtett táv
- Átlagos sebesség
- Átlagos pulzusszám
- Maximum pulzusszám
- Elégetett kalória
- Megtett lépések
- Körök száma

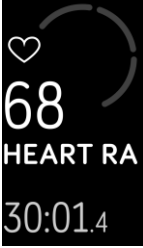
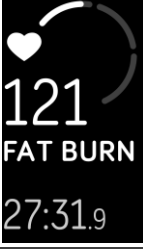

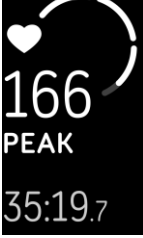
Szinkronizáld az aktivitásmérőt, hogy elmentse az edzést az edzéstörténetedben, ahol további statisztikákat tudsz megnézni és megtekintheted az útvonaladat és a sebességedet is, ha használtad a csatlakozott GPS-t!

Pulzusszám megtekintése

A pulzuszónák segítenek a neked megfelelő edzésintenzitás elérésében. Az Inspire HR mutatja a jelenlegi pulzuszónádat és azt, hogy milyen ütemben közeledsz a maximum pulzusszámhoz. A Fitbit alkalmazásban megnézheted, mennyi időt töltöttél az egyes zónákban egy adott nap vagy edzés közben. 3 zóna érhető el, melyek az Amerikai Szív Társaság (American Heart Association) ajánlásain alapulnak. Továbbá beállíthatod magadnak egy egyedi zónát is, ha egy konkrét pulzusszámot szeretnél elérni.

Alapértelmezett pulzuszónák

Az alap pulzuszónák a becsült maximum pulzusszámból kerülnek kiszámításra. A Fitbit a maximális pulzusszámodat az általános gyakorlat szerinti „220 - életkor” képlettel számolja ki.

Ikron	Zóna	Számolás	Leírás
 <p>68 HEART RA 30:01.4</p>	Zónán kívül	A maximális pulzusszámod 50%-a alatt	A pulzusszámod magas lehet, de nem annyira, hogy edzésnek minősüljön.
 <p>121 FAT BURN 27:31.9</p>	Zsírégetés	A maximális pulzusszám 50%-a és 69%-a között	Ez egy alacsony-közepes intenzitású edzészóna. Ez a zóna ideális lehet azoknak akik most kezdtek edzeni. Zsírégető zónának hívják, mivel a zsír nagyobb arányban kerül felhasználásra, de a kalóriaégetési aránya alacsonyabb.
 <p>132 CARDIO 35:19.7</p>	Kardió	A maximális pulzusszám 70%-a és 84%-a között	Ez egy közepes-magas intenzitású edzészóna. Ebben a zónában nagyobb erőt fejtesz ki, de a mozgás nem túl megerőltető. A legtöbb ember számára ez az edzészóna a cél.
 <p>166 PEAK 35:19.7</p>	Csúcspont	Magasabb, mint a maximális pulzusszám 85%-a.	Ez egy magas intenzitású edzészóna. Ez a zóna rövid, intenzív edzéshez javasolt, mely fejleszti a teljesítményt és a sebességet.

Egyéni pulzuszónák

Állíts be egy egyéni pulzuszónát vagy egyéni maximális pulzusszámot a Fitbitben, ha van egy konkrét célod! Például: az élsportolók céljai eltérhetnek az Amerikai Szív Társaság ajánlásaitól, melyek a legtöbb ember számára ideálisak.

További információ: help.fitbit.com.

Aktivitás megosztása

Az edzés befejeztével szinkronizáld az aktivitásmérődet a Fitbit alkalmazással, hogy megoszthasd a statisztikáidat barátaiddal és családdoddal!

További információ: help.fitbit.com.

Kövess nyomon a fitnessz eredményedet

Kövess nyomon az összesített szív- és érrendszeri állapotodat a Fitbit alkalmazásban! Nézd meg a kardiófitnessz eredményedet és szintedet, melyek megmutatják, hogy állsz a társaidhoz képest!

A Fitbit kezdőképernyőjén nyomj rá a pulzusszám ikonra és húzd balra a kardiófitnessz statisztikák megtekintéséhez!

További információ: help.fitbit.com.

Frissítés, újraindítás és törlés

Hogyan frissítsed, indítsad újra és töröld az Inspire HR-t?

Az Inspire HR frissítése

Frissítsd az aktivitásmérőt, hogy hozzáférj a termékfrissítésekhez és a legjobb felhasználói élményben lehessen részed.

Ha egy frissítés elérhetővé válik, a Fitbit alkalmazásban megjelenik egy értesítés. A frissítés elindításakor az Inspire HR-en és a Fitbit alkalmazásban egy csík jelenik meg, amely a frissítés végén tűnik el. A frissítés során az aktivitásmérőt és a telefont tartsd közel egymáshoz!

Megjegyzés: Az Inspire HR frissítése több percig is eltarthat, és megterhelheti az akkumulátort. Az aktivitásmérőt a frissítés előtt ajánlott a töltőhöz csatlakoztatni.

További információ: help.fitbit.com.

Az Inspire HR újraindítása

Ha nem tudod szinkronizálni az Inspire HR-t, problémád adódott a csatlakoztatott GPS-szel, nem látod az adatokat vagy ha a készülék nem válaszol, indítsd újra:

1. Csatlakoztasd az Inspire HR-t a töltőkábelhez! Bővebb információ: „Az aktivitásmérő töltése” a 7. oldalon.
2. Nyomd meg és tartsd lenyomva az aktivitásmérő gombját 5 másodpercig! Engedd el a gombot!

Ha a kijelzőn egy mosolygós fej jelenik meg és az Inspire HR rezegni kezd, a készülék újraindult.

Az újraindítás során az aktivitásmérő kikapcsol, majd újra bekapcsol, az adatok azonban nem törlődnek.

Az Inspire törlése

Ha másnak akarod adni az Inspire HR-t vagy vissza szeretnéd vinni az üzletbe, töröld le róla személyes adataidat:

1. Az Inspire HR Beállításaiiban válaszd a **Felhasználói Adatok Törlését!**
2. Nyomj a kijelzőre és tartsd lenyomva 3 másodpercig, majd engedd el! Ha az Inspire HR rezeg és a kijelzőn az óra látható, az adatok töröltek.

Hibaelhárítás

Ha az Inspire nem megfelelően működik, kövesd az alábbi, hibaelhárító lépéseket! További információért látogass el a : help.fitbit.com weboldalra!

Hiányzó pulzusjel

Az Inspire HR nyomon követi a pulzusszámodat edzés közben és végig a nap folyamán. Ha az aktivitásmérőd pulzusmérője nem tudja érzékelni a jelet, szaggatott vonalak jelennek meg a kijelzőn.



Ha az eszköz nem észlel pulzusjelet, először győződj meg arról, hogy a pulzusszámmérés be van-e kapcsolva az eszközön, a Beállítások menüben! Ezt követően győződj meg arról, hogy megfelelően viseled az eszközt! Helyezd alacsonyabbra, vagy magasabbra, szorítsd, illetve lazítsd meg a szíjat! Az Inspire HR-nek érintkeznie kell a bőröddel. Ha rövid ideig mozdulatlanul, nyújtva tartod a kezedet, a pulzusszámnak újra meg kell jelennie.

Hiányzó GPS jel

Környezeti tényezők, mint például magas épületek, sűrű erdők, meredek dombok, illetve sűrű felhőzet is akadályozhatja a telefonod GPS műholdhoz való csatlakozását.

Ha a telefonod GPS jelet keres edzés közben, a képernyő alján megjelenik egy ikon.



A legjobb eredmény elérésének érdekében várj az edzés elkezdésével, amíg a telefonod megtalálja a jelet!

Egyéb problémák

Ha az alábbiak bármelyikét tapasztalod, indítsd újra a készüléket:

- nem szinkronizál
- a gomb vagy a képernyő nyomására, húzására a készülék nem reagál
- nem számolja a lépéseket és nem méri az egyéb adatokat

Az aktivitásmérő újraindításához kövesd a következő lépéseket: „Az Inspire újraindítása” a

[38. oldalon!](#) További információ és az Ügyfélszolgálat elérhetősége: help.fitbit.com.

Általános információ és részletek

Érzékelők

A Fitbit Inspire HR a következő érzékelőket és eszközöket tartalmazza:

- MEMS 3 tengelyes gyorsulásmérő, mely méri a mozgásmintákat
- Optikai pulzusmérő

Anyagok

Az Inspire HR háza műanyagból készült. Az Inspire HR klasszikus csuklószíja rugalmas, tartós, gyakran sportóránál is használt szilikonból készült, csatja pedig anodizált alumíniumból. Bár minden anodizált alumíniumból készült termék nyomokban tartalmazhat nikkelt, mely érzékenység esetén allergiás reakciókat válthat ki, a Fitbit valamennyi terméke megfelel az Európai Unió nikkelfelhasználásra vonatkozó, szigorú irányelvének.

Vezeték nélküli technológia

Az Inspire Bluetooth 4.0 rádió adóvevővel rendelkezik.

Tapintás alapú visszajelzés

Az Inspire rezgőmotorral rendelkezik a riasztások, célok, értesítések és emlékeztetők jelzéséhez.

Akkumulátor

A Inspire HR lítium-polimer akkumulátorral rendelkezik.

Memória

Az Inspire 7 napig tárolja az adatokat, beleértve a napi statisztikákat, alvásinformációkat és edzéstörténetet. A korábbi adatok megtekintéséhez szinkronizáld az aktivitásmérőt a Fitbit alkalmazással! A legjobb eredmény érdekében hagyd bekapcsolva a egésznapos szinkronizálását!

Kijelző

Az Inspire OLED kijelzővel rendelkezik.

Csuklósíj mérete

A csuklósíjak méretei lent láthatók. A kiegészítő csuklósíjak külön kaphatók, és méretben kissé eltérhetnek.

Kicsi csuklósíj	140-180 mm-es csuklókerülethez
Nagy	180-220 mm-es csuklókerülethez

Működéshez szükséges környezeti feltételek

Üzemi hő mérsékletet	14-113 °F (-10-45°C)
Nem üzemi hő mérsékletet	-4°-14° F (-20 és -18°C között) 113°-140°F (45-60°C)
Vízállóság	50 méterig vízálló
Maximális magasság	működési 28 000 láb (8534 m)

További információ

Az aktivitásmérővel és a kezelőfelülettel kapcsolatos további információk: help.fitbit.com

Visszavételi szabályzat és garancia

A garancia információkat és a fitbit.com visszavételi szabályzatát a fitbit.com/legal/returns-and-warranty oldalon találhatod.

Jogszabályi és biztonsági figyelmeztetések

Megjegyzés a felhasználónak: A szabályozási tartalom a terület kiválasztásával kapcsolatban az FB413 számára az eszközön is megtekinthető. Tartalom megtekintése: Beállítások > Eszköz Infó

USA: Communications (FCC) statement

Model FB413

FCC ID: XRAFB413

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

Settings > Device Info

Unique Identifier: FB413

Responsible Party – U.S. Contact Information

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

www.fitbit.com

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.

Canada: Industry Canada (IC) statement

Model/Modèle FB413:

IC: 8542A-FB413

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

European Union (EU)

Model FB413

Simplified EU Declaration of Conformity

Hereby, Fitbit, Inc. declares that the radio equipment type Model FB413 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

Vereinfachte EU-Konformitätserklärung

Fitbit, Inc. erklärt hiermit, dass die Funkgerätypen Modell FB413 die Richtlinie 2014/53/EU erfüllen. Der vollständige Wortlaut der EU-Konformitätserklärungen kann unter folgender Internetadresse abgerufen werden: www.fitbit.com/safety

Declaración UE de Conformidad simplificada

Por la presente, Fitbit, Inc. declara que el tipo de dispositivo de radio Modelo FB413 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

Déclaration UE de conformité simplifiée

Fitbit, Inc. déclare par la présente que les modèles d'appareils radio FB413 sont conformes à la Directive 2014/53/UE. Les déclarations UE de conformité sont disponibles dans leur intégralité sur le site suivant : www.fitbit.com/safety

Dichiarazione di conformità UE semplificata

Fitbit, Inc. dichiara che il tipo di apparecchiatura radio Modello FB413 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



Argentina

Model FB413:

CNC COMISIÓN NACIONAL
DE COMUNICACIONES **C-22556**

Australia and New Zealand



China

Regulatory content can also be viewed on your device. To view the content: **Settings >**

Device Info

Model **FB413:**

Frequency band: 2400-2483.5 Transmitted

power: Max EIRP, 5.5dBm Occupied

bandwidth: 2MHz Modulation system:

GFSK

CMIIT ID displayed: On packaging **CMIT**

ID: 2018DJ8990

部件名称	有毒和危险品					
Part	Toxic and Hazardous Substances or					
Name	Elements					
Model	铅 (Pb)	水银 (Hg)	镉 (Cd)	六价铬 (Cr(VI))	多溴化苯 (PBB)	多溴化二苯 醚 (PBDE)
FB413))))))
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).



India

Model FB413

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

Settings > Device Info

Israel

Model FB413

התאמה אישור 55-01197

המוצר של המודולארי בחלק טכני שינוי כל לבצע אין.

Japan

Model FB413

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

Settings > Device Info



201-180694

Mexico

Model FB413



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

Morocco

Model FB413

AGREE PAR L'ANRT MAROC Numéro d'agrément: MR 18211 ANRT 2018 Date d'agrément: 11/12/2018
--

Nigeria

Model Name FB413

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

Oman

Model FB413

D090258 TRA/TA-R/6805/19

Pakistan

Model FB413

TAC No: 9.6040/2018



Model: FB413
Serial No: Refer to retail box
Year of Manufacture: 2018

Philippines

Model FB413



Serbia

Model FB413



South Korea

Model FB413

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

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

Taiwan

Model FB413



CCAF19LP0020T4

低功率警語:

依據 低功率電波輻射性電機管理辦法 第十二條

經型式認證合格之低功率射頻電機，非經許可，公司、商號或使用者均不得擅自變更頻率、加大功率或變更原設計之特性及功能

第十四條

低功率射頻電機之使用不得影響飛航安全及干擾合法通信；經發現有干擾現象時，應立即停用，並改善至無干擾時方得繼續使用。

前項合法通信，指依電信法規定作業之無線電通信。低功率射頻電機須忍受合法通信或工業、科學及醫療用電波輻射性電機設備之干擾。

Translation:

Low power warning:

According to the management method of low power radio wave radiating motor. Article 12

Low-power RF motors that have passed the type certification are not allowed to change the frequency, increase the power or change the characteristics and functions of the original design without permission.

Article 14

The use of low-power RF motors shall not affect flight safety and interfere with legal communications; if interference is found, it shall be immediately deactivated and improved until no interference is required.

Legal communication in the preceding paragraph refers to radio communications operating in accordance with the provisions of the Telecommunications Act. Low-power RF motors must withstand interference from legitimate communications or radiological electrical equipment for industrial, scientific, and medical use.

使用過度恐傷害視力」

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

Translation:

“Excessive use may cause damage to vision” 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.

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。

Translation: Battery

warning:

This device uses a lithium 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.

United Arab Emirates

Model FB413

TRA Registered No.: ER68013/18 Dealer

No: 35294/14

Zambia

Model FB413



ZMB / ZICTA / TA / 2019 / 1 / 9

Safety Statement

This equipment has been tested to comply with safety certification in accordance with the specifications of EN Standard: EN60950-1:2006 + A11:2009 + A1:2010 + A12: 2011 + A2:2013.

©2019 Fitbit, Inc. All rights reserved. Fitbit and the Fitbit logo are trademarks or registered trademarks of Fitbit in the US and other countries. A more complete list of Fitbit trademarks can be found at <http://www.fitbit.com/legal/trademark-list>. Third-party trademarks mentioned are the property of their respective owners.