

# fitbit inspire 3



Uživatelská příručka  
Verze 1.3

# Obsah

---

<b>Začínáme .....</b>	<b>6</b>
Obsah balení.....	6
Nabíjení sledovacího zařízení.....	6
Nastavení náramku Inspire 3.....	8
Zobrazení údajů v aplikaci Fitbit .....	9
<b>Odemknutí předplatného Fitbit Premium .....</b>	<b>10</b>
<b>Nošení náramku Inspire 3.....</b>	<b>11</b>
Umístění při celodenním nošení a při cvičení .....	11
Dominantní ruka.....	12
Nošení náramku Inspire 3 v klipu .....	13
Umístění klipu.....	14
Tipy na nošení a péči.....	14
Výměna řemínku .....	14
Odepnutí řemínku.....	14
Připojení řemínku .....	15
<b>Základní informace.....</b>	<b>16</b>
Procházení náramkem Inspire 3.....	16
Základní procházení.....	16
Rychlá nastavení .....	17
Úprava nastavení .....	20
Nastavení displeje.....	20
Tiché režimy.....	20
Další nastavení .....	21
Kontrola stavu baterie .....	21
Úprava vždy zapnutého displeje .....	22
Vypnutí obrazovky.....	22
<b>Ciferníky a aplikace .....</b>	<b>23</b>
Změna ciferníku.....	23
Otevření aplikace.....	23
Najítí telefonu.....	24
<b>Upozornění z telefonu.....</b>	<b>25</b>
Nastavení upozornění .....	25
Zobrazení příchozích upozornění .....	25

Správa upozornění.....	26
Vypnutí upozornění.....	26
Přijmutí nebo odmítnutí telefonních hovorů.....	27
Odpovídání na zprávy (telefony se systémem Android).....	28
<b>Měření času .....</b>	<b>29</b>
Nastavení budíku .....	29
Vypnutí nebo odložení budíku.....	29
Použití časovače nebo stopek.....	30
<b>Aktivita a kvalita života .....</b>	<b>31</b>
Zobrazení statistik.....	31
Sledování denního cíle pro aktivitu .....	31
Výběr cíle.....	32
Sledování hodinové aktivity .....	32
Sledování spánku.....	33
Stanovení spánkového cíle .....	33
Získání přehledu o dlouhodobém chování ve spánku.....	33
Informace o spacích návycích .....	33
Zvládání stresu .....	34
Trénink řízeného dýchání.....	34
Prohlídka skóre zvládání stresu.....	35
Rozšířené zdravotní metriky .....	35
<b>Cvičení a zdravotní stav srdce .....</b>	<b>36</b>
Automatické sledování cvičení .....	36
Sledování a analýza cvičení prostřednictvím aplikace Cvičení.....	36
Požadavky na GPS .....	37
Přizpůsobení nastavení cvičení .....	38
Kontrola přehledu tréninku.....	39
Kontrola srdečního tepu .....	40
Výchozí zóny srdečního tepu.....	40
Vlastní zóny srdečního tepu .....	41
Získávání minut v aktivní zóně .....	41
Příjem upozornění k srdečnímu tepu .....	43
Kontrola skóre každodenní připravenosti.....	44
Zobrazení skóre kondice srdce .....	44
Sdílení aktivity.....	44
<b>Aktualizace, restartování a vymazání .....</b>	<b>45</b>

Aktualizace náramku Inspire 3 .....	45
Restartování náramku Inspire 3 .....	45
Vymazání náramku Inspire 3 .....	46
<b>Poradce při potížích.....</b>	<b>47</b>
Chybí signál srdečního tepu.....	47
Chybí signál GPS.....	48
Jiné problémy .....	48
<b>Obecné informace a parametry .....</b>	<b>49</b>
Snímače a součásti.....	49
Materiály.....	49
Bezdrátová technologie.....	49
Haptická odezva .....	49
Baterie.....	49
Paměť .....	49
Displej.....	50
Velikost řemínku .....	50
Podmínky okolního prostředí.....	50
Další informace .....	50
Podmínky vrácení a záruka.....	50
<b>Regulatory and Safety Notices .....</b>	<b>51</b>
USA: Federal Communications Commission (FCC) statement .....	51
Canada: Industry Canada (IC) statement.....	52
European Union (EU).....	53
Argentina .....	55
Australia and New Zealand.....	55
Ghana .....	55
Indonesia.....	55
Israel .....	55
Japan .....	56
Kingdom of Saudi Arabia .....	56
Malaysia.....	56
Mexico.....	56
Morocco .....	57
Nigeria.....	57
Oman .....	57
Paraguay .....	57
Philippines .....	58

Serbia ..... 58  
Singapore..... 58  
South Korea ..... 58  
Taiwan..... 59  
Thailand ..... 62  
United Arab Emirates..... 62  
United Kingdom ..... 63  
About the Battery ..... 63  
IP Rating..... 64  
Safety Statement ..... 64  
Regulatory Markings ..... 64

## Začínáme

---

Představujeme sledovací zařízení Fitbit Inspire 3, které vám pomůže nacházet energii, dělat, co vás baví, a cítit se co nejlépe. Stačí, když je budete nosit.

Vyhradte si chvílku a přečtěte si bezpečnostní informace v plném znění na adrese [fitbit.com/safety](https://www.fitbit.com/safety). Zařízení Inspire 3 neslouží k poskytování vědeckých ani lékařských údajů.

### Obsah balení

V balení s náramkem Inspire 3 najdete:



Odnímatelné řemínky k náramku Inspire 3 jsou k dostání v různých barevných provedeních a z různého materiálu a prodávají se samostatně.

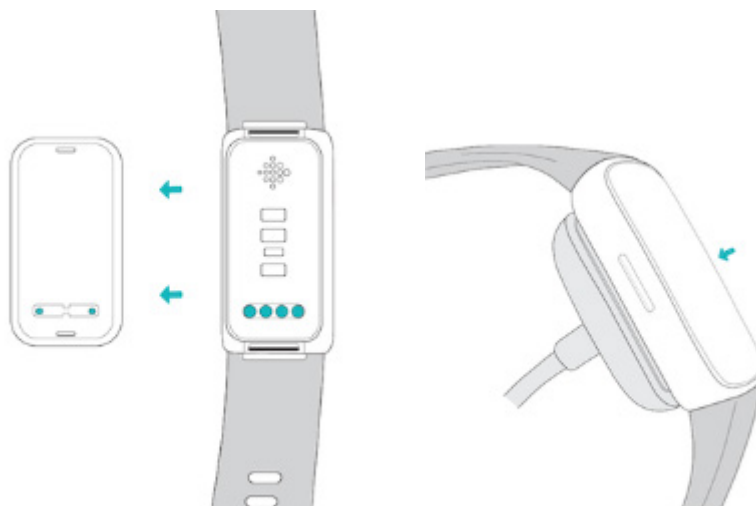
### Nabíjení sledovacího zařízení

Plně nabitý náramek Inspire 3 vydrží až 10 dní. Výdrž baterie a nabíjecí cykly se liší v závislosti na používání a jiných faktorech. Skutečné výsledky proto budou odlišné.

Poznámka: Nabíječka k náramku Inspire 2 není kompatibilní s náramkem Inspire 3.

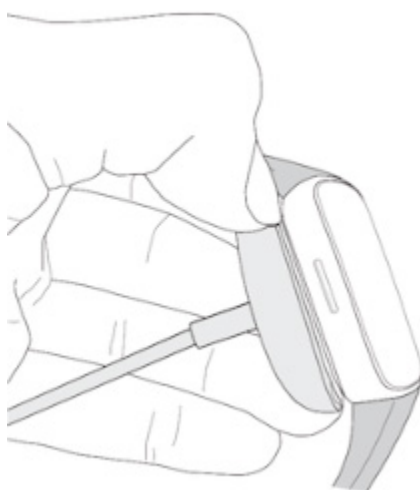
Jak Inspire 3 nabít:

1. Zastrčte nabíjecí kabel do USB portu na počítači, síťové USB nabíječky s certifikací UL nebo do jiného nabíjecího zařízení s nízkým výkonem.
2. Zarovnejte kontakty na druhém konci nabíjecího kabelu s pozlacenými kontakty na zadní straně zařízení Inspire 3. Jemně tlačte na zařízení Inspire 3 do nabíječky, dokud nezapadne na své místo.



Jak Inspire 3 odpojit od nabíjecího kabelu:

1. Držte zařízení Inspire 3 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 náramku Inspire 3 můžete stav baterie zkontrolovat tak, že dvojnásobným klepnutím zapnete obrazovku. Kdykoli budete chtít náramek Inspire 3 používat, přejeďte po obrazovce s baterií doprava. Když je sledovací zařízení plně nabité, zobrazí se ikona plné baterie.



## Nastavení náramku Inspire 3

Nastavte si hodinky Inspire 3 prostřednictvím aplikace Fitbit pro iPhone a iPad nebo pro telefony se systémem Android. Aplikace Fitbit je kompatibilní s většinou oblíbených telefonů. Kompatibilitu konkrétního telefonu s aplikací Fitbit můžete ověřit na adrese [fitbit.com/devices](https://fitbit.com/devices).





Jak začít:

1. Stáhněte si aplikaci Fitbit:
  - [Apple App Store](#) - iPhone,
  - [obchod Google Play](#) - telefony se systémem Android.
2. Nainstalujte aplikaci a otevřete ji.
3. Klepněte na **Přihlásit se přes Google** a řiďte se pokyny na obrazovce k nastavení zařízení.

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

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

## Zobrazení údajů v aplikaci Fitbit

Otevřete si aplikaci Fitbit na telefonu a prohlédněte si údaje o svých zdravotních metrikách, aktivitách a spánku, , vyberte si trénink či relaci vnímavosti a tak podobně.

# Odemknutí předplatného Fitbit Premium

---

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

Zákazníci si mohou v aplikaci Fitbit vyzkoušet bezplatnou zkušební verzi předplatného Fitbit Premium.

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


## Nošení náramku Inspire 3


---

Náramek Inspire 3 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 14.

---

Jestliže sledovací zařízení Inspire 3 nosíte na řemínku, ujistěte se, že je nastaveno na

**NOŠENO na zápěstí** . Pokud zařízení Inspire 3 nosíte v klipu, ujistěte se, že je

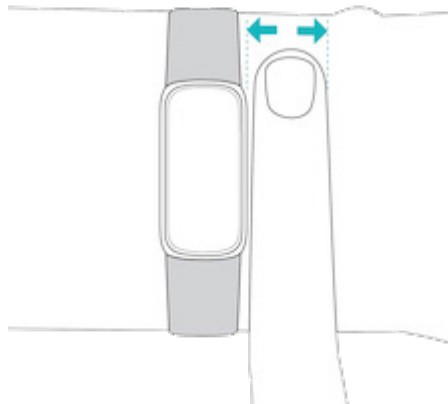
nastaveno na **PŘIPNUTO k oblečení** . Další informace najdete v části „Procházení náramkem Inspire 3“ na stránce 16.

---

### Umístění při celodenním nošení a při cvičení

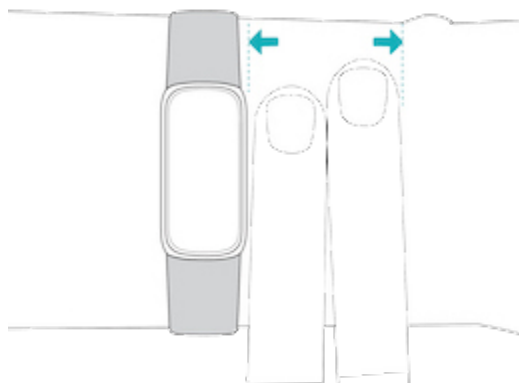
Když zrovna necvičíte, noste náramek Inspire 3 na šířku jednoho prstu nad zápěstními kůstkami.

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



Za účelem optimalizace sledování srdečního tepu při cvičení:


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



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


## Dominantní ruka

Abyste získali co nejpřesnější výsledky, musíte označit, zda náramek Inspire 3 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 3 nosíte na dominantní ruce, změňte nastavení Zápěstí v aplikaci Fitbit:



Na kartě Dnes  v aplikaci Fitbit klepněte na ikonu v levém horním rohu > dlaždici Inspire 3 > **Zápěstí** > **Dominantní**.

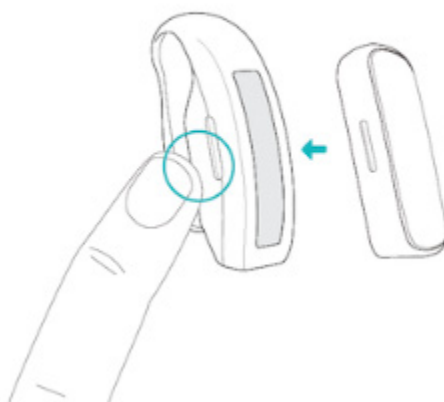
## Nošení náramku Inspire 3 v klipu

Zařízení Inspire 3 můžete nosit přichycené k oblečení. Odepněte řemínky a vložte sledovací zařízení do klipu. Další informace najdete v části „[Výměna řemínku](#)“ na stránce 14.

Upozorňujeme, že při nastavení režimu **PŘIPNUTO k oblečení**  jsou některé funkce náramku Inspire 3 vypnuté, například sledování srdečního tepu, automatické sledování cvičení a minuty v aktivní zóně.

Jak zařízení Inspire 3 umístit do klipu:

1. Pokud jste předtím zařízení Inspire 3 nosili na zápěstí, změňte nastavení zařízení na **PŘIPNUTO k oblečení** . Další informace najdete v části „[Procházení náramkem Inspire 3](#)“ na stránce 16. **Poznámka:** Když sledovací zařízení Inspire 3 nosíte na řemínku, ujistěte se, že je nastavena možnost **NOŠENO 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 3 je bezpečně upevněno, když všechny strany klipu těsně přiléhají ke sledovacímu zařízení.



## Umístění klipu

Noste zařízení Inspire 3 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 3 na podprsence nebo lemu v pase dojde k podráždění pokožky, přichyťte ho k vnějšímu oblečení, například opasku nebo kapse.



## Tipy na nošení a péči

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

Další informace najdete na stránce [Fitbit - nošení a péče](#).

## Výměna řemínku

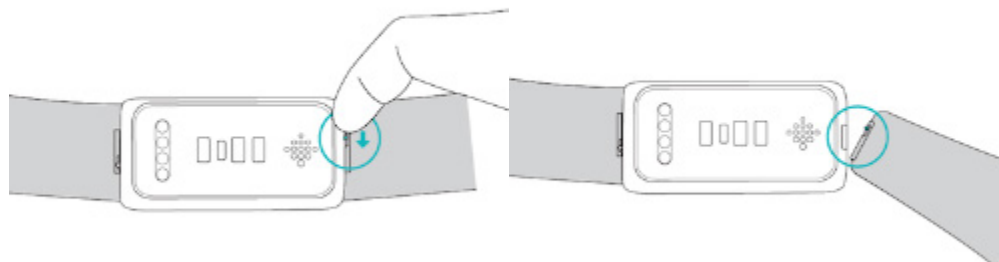
Náramek Inspire 3 se dodává s malým připevněným řemínkem a velkým spodním řemínkem, který je součástí balení. Vrchní i spodní řemínek je možné vyměnit za doplňkové řemínky, které se prodávají samostatně na webu [fitbit.com](https://www.fitbit.com). Rozměry řemínku najdete v části „Velikost řemínku“ na stránce 50.

Řemínky a příslušenství klipu k zařízení Fitbit Inspire 2 nejsou kompatibilní se zařízením Fitbit Inspire 3.

## Odepnutí řemínku

1. Obraťte náramek Inspire 3 a najděte západku pro rychlé odepnutí.

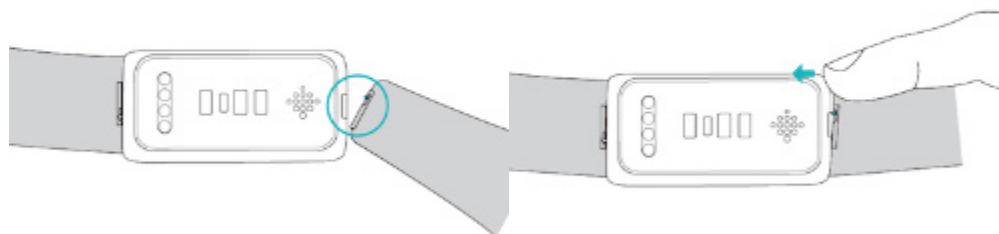
2. Zmáčkněte západku pro rychlé odepnutí směrem dovnitř a jemným zatažením řemínek odpojte od sledovacího zařízení.



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 spravovat nastavení, procházet obrazovku a kontrolovat stav baterie.

## Procházení náramkem Inspire 3

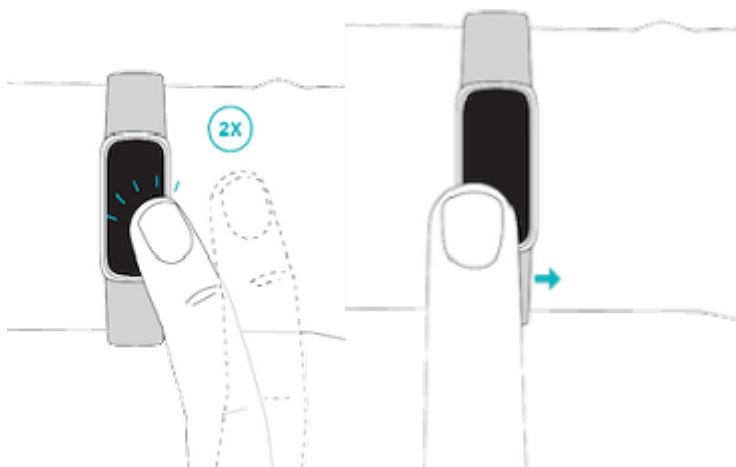
Náramek Fitbit Inspire 3 disponuje barevným dotykovým displejem s aktivní maticí (AMOLED) a dvěma tlačítky.

Procházet náramkem Inspire 3 můžete klepnutím na obrazovku, stisknutím tlačítek a přejetím prstem ze strany na stranu a nahoru a dolů. Obrazovka sledovacího zařízení se při nečinnosti vypne, aby šetřila baterii.

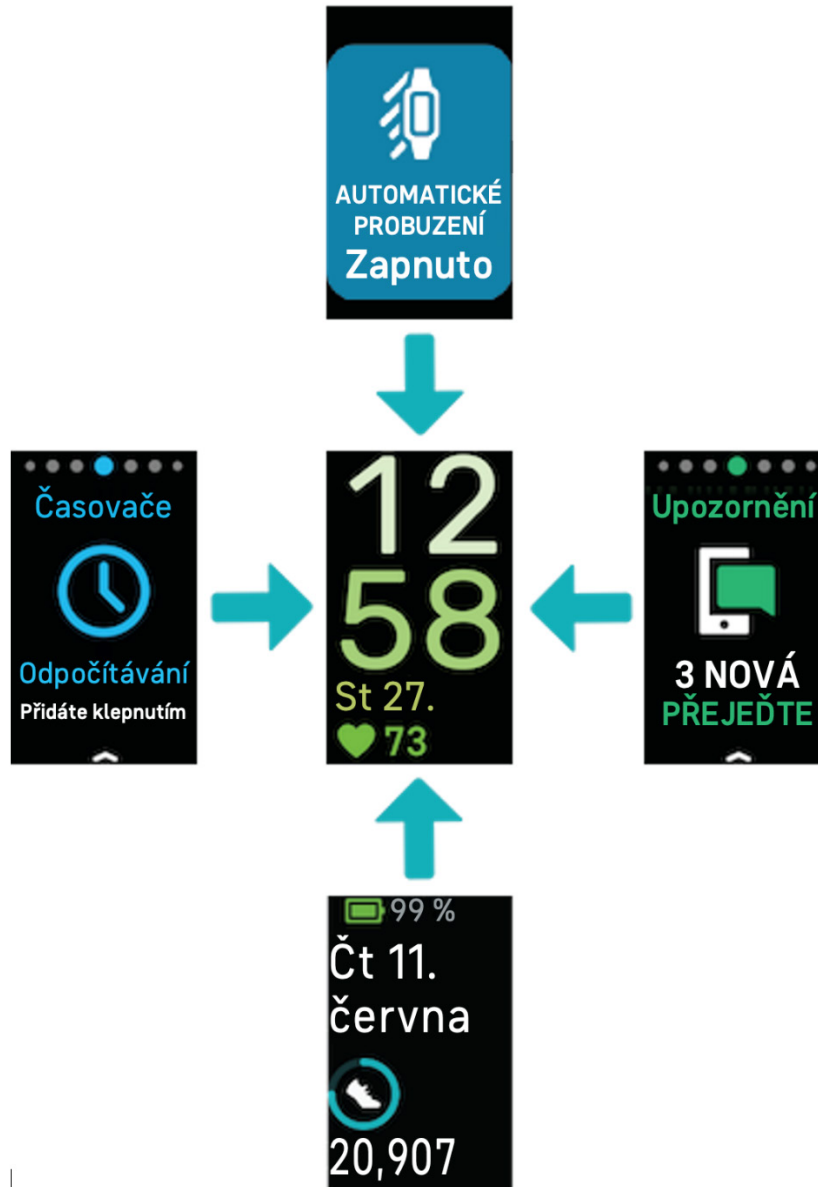
### Základní procházení

Výchozí obrazovkou je ciferník.

- Náramek Inspire 3 probudíte důrazným dvojitým klepnutím na obrazovku, stisknutím tlačítek nebo otočením zápěstí.
- Přejetím shora dolů po obrazovce zobrazíte rychlá nastavení, aplikaci Najít telefon 📶 a aplikaci Nastavení ⚙️. Na obrazovku s hodinami se z rychlých nastavení vrátíte přejetím prstem doprava nebo stisknutím tlačítek.
- Přejetím nahoru si zobrazíte denní statistiky.
- Přejetím doleva a doprava si zobrazíte aplikace na sledovacím zařízení.
- Přejetím doprava se vrátíte na předchozí obrazovku. Stisknutím tlačítek se vrátíte na obrazovku s hodinami.




























## Rychlá nastavení

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

<p>Režim 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>Nastavení Nerušit a režim spánku nemohou být zapnuté současně.</p>
<p>Režim spánku </p>	<p>Když je zapnuté nastavení režimu spánku:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Upozornění, oslavy cílů a připomínky jsou ztlumené.</li> <li>• Jas obrazovky je ztlumený.</li> <li>• Když obrátíte zápěstí, obrazovka zůstane tmavá. Náramek Inspire 3 probudíte důrazným dvojitým klepnutím na obrazovku.</li> <li>• Ikona režimu spánku  se rozsvítí v rychlých nastaveních.</li> </ul> <p>Režim spánku se vypne automaticky, když si nastavíte plán spánku. Další informace najdete v části „<a href="#">Úprava nastavení</a>“ na stránce <a href="#">20</a>.</p> <p>Nastavení Nerušit a režim spánku nemohou být zapnuté současně.</p>
<p>Automatické probuzení </p>	<p>Pokud je nastavení Automatické probuzení  zapnuté, obrazovka se zapne pokaždé, když obrátíte zápěstí.</p>
<p>Najít telefonu </p>	<p>Klepnutím otevřete aplikaci Najít telefon . Další informace najdete v části „<a href="#">Najít telefon</a>“ na stránce <a href="#">24</a>.</p>
<p>NOŠENO na zápěstí  / PŘIPNUTO k oblečení </p>	<p>Pokud máte sledovací zařízení Inspire 3 na zápěstí, ujistěte se, že je nastavené jako <b>NOŠENO na zápěstí</b> . Jestliže je zařízení Inspire 3 umístěné v klipu, ujistěte se, že je nastavené jako <b>PŘIPNUTO k oblečení</b> . Pokud chcete přepnout mezi režimem na zápěstí a v klipu, klepněte na nastavení  a klepnutím na <b>ANO</b> je potvrďte.</p>

	<p>Upozorňujeme, že při nastavení režimu <b>PŘIPNUTO k oblečení</b>  jsou některé funkce náramku Inspire 3 vypnuté, například sledování srdečního tepu, automatické sledování cvičení a minuty v aktivní zóně.</p>
<p>Zámek vody </p>	<p>Když jste ve vodě, například když se sprchujete nebo plavete, zapněte nastavení zámku vody, a zabraňte tak aktivaci obrazovky a tlačítek na sledovacím zařízení. Když je zámek vody zapnutý, obrazovka a tlačítka se uzamknou a ve spodní části se zobrazí ikona zámku vody. Upozornění a budíky se na sledovacím zařízení budou zobrazovat i poté, ale abyste na ně mohli reagovat, budete muset obrazovku odemknout.</p> <p>Chcete-li zámek vody zapnout, přejeďte dolů po obrazovce s hodinami &gt; klepněte na <b>Zámek vody</b>  &gt; dvakrát důrazně klepněte na obrazovku. Chcete-li zámek vody vypnout, znovu důrazně dvakrát klepněte prstem doprostřed obrazovky. Pokud se vám nezobrazí nápis „Odemknuto“, zkuste poklepat silněji. Při vypínání této funkce se používá akcelerometr v zařízení, a proto je vyžadováno důraznější poklepaní.</p> <p>Upozorňujeme, že se zámek vody zapne automaticky, když spustíte plavání v aplikaci Cvičení .</p>
<p>Aplikace Nastavení </p>	<p>Klepněte na aplikaci Nastavení  a otevřete ji. Další informace najdete v části „Úprava nastavení“ na stránce 20.</p>




# Úprava nastavení

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

## Nastavení displeje

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

## Tiché režimy

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

## Další nastavení

Srdeční tep	Zapnete nebo vypnete sledování srdečního tepu.
Upozornění na MAZ	Zapnete nebo vypnete upozornění na zóny srdečního tepu, která dostáváte během svých každodenních aktivit. Další informace najdete <a href="#">v odpovídajícím článku nápovědy</a> .
Zámek tlačítka	Zapnutím nastavení <b>Zámek tlačítka</b> zabráníte aktivování tlačítek na sledovacím zařízení, když je vypnutý displej. Pokud chcete nastavení <b>Zámek tlačítka</b> zapnout, klepněte na nastavení > <b>Zapnout</b> .
Vibrace	Upravíte sílu vibračí sledovacího zařízení.
Informace o zařízení	Ve sledovacím zařízení si můžete zobrazit informace o předpisech a datum aktivace, které je dnem, kdy začíná platit záruka na sledovací zařízení. Datem aktivace je den, kdy jste si zařízení nastavili.  Datum aktivace zjistíte po klepnutí na <b>Informace o zařízení</b> > <b>Informace o systému</b> .  Další informace najdete <a href="#">v souvisejícím článku nápovědy</a> .
Restartovat zařízení	Klepnutím na tlačítko <b>Restartovat zařízení</b> > <b>Restart</b> restartujete sledovací zařízení.

## Kontrola stavu baterie

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

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



## Úprava vždy zapnutého displeje

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



Aktivace/deaktivace vždy zapnutého displeje:

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

---

Připomínáme, že zapnutí této funkce má vliv na výdrž baterie sledovacího zařízení. Když je režim vždy zapnutého displeje zapnutý, je náramek Inspire 3 třeba nabíjet častěji.

---

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

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

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

## Vypnutí obrazovky

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

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


# Ciferníky a aplikace

---

Přečtěte si, jak změnit ciferník a zobrazit si aplikace v zařízení Inspire 3.

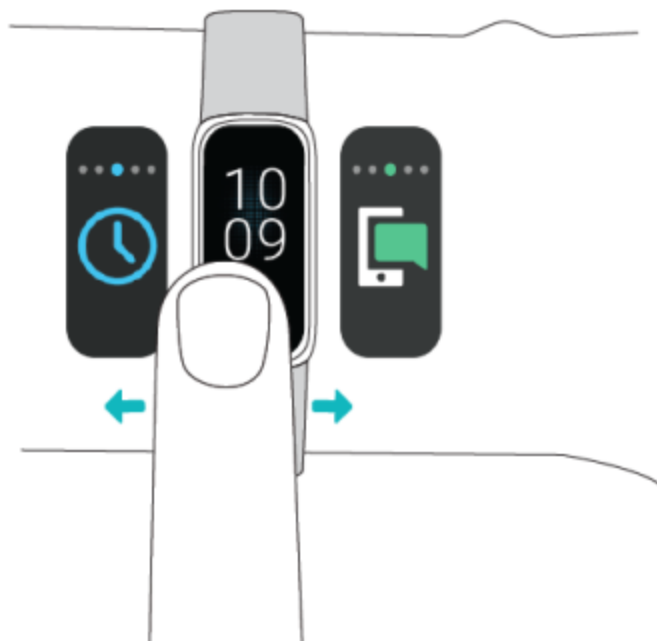
## Změna ciferníku

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

1. Na kartě Dnes  v aplikaci Fitbit klepněte na ikonu v levém horním rohu > dlaždici Inspire 3.
2. Klepněte na **Galerie** > kartu **Ciferníky**.
3. Projděte si dostupné ciferníky. Klepnutím na ciferník zobrazíte podrobný náhled.
4. Klepnutím na **Instalovat** ciferník přidejte do náramku Inspire 3.

## Otevření aplikace

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



## Najít telefonu

K najít svého telefonu můžete použít aplikaci Najít telefon .

Požadavky:

- Sledovací zařízení musí být připojeno k telefonu (spárováno), který chcete najít.
- Na telefonu musí být zapnutá funkce Bluetooth a telefon se musí nacházet do vzdálenosti 10 metrů od zařízení Fitbit.
- Na pozadí v telefonu vám musí běžet aplikace Fitbit.
- Telefon musí být zapnutý.

Postup najít telefonu:

1. Přejetím dolů po ciferníku si zobrazíte rychlá nastavení.
2. Otevřete aplikaci Najít telefon na sledovacím zařízení.
3. Klepněte na **Najít telefon**. Telefon hlasitě zazvoní.
4. Jakmile svůj telefon najdete, klepnutím na **Zrušit** zvonění ukončete.




# Upozornění z telefonu

---

Náramek Inspire 3 zobrazuje upozornění na hovory, textové zprávy, události v kalendáři a aplikace z vašeho telefonu, abyste měli o všem přehled. Pokud chcete upozornění dostávat, udržujte sledovací zařízení do vzdálenosti 9 metrů od telefonu.

## Nastavení upozornění

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

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



Upozorňujeme, že v případě, že používáte iPhone, bude náramek Inspire 3 zobrazovat upozornění ze všech kalendářů sesynchronizovaných s aplikací Kalendář. Jestliže používáte telefon se systémem Android, bude náramek Inspire 3 zobrazovat upozornění kalendáře z aplikace kalendáře, kterou jste vybrali během nastavování.

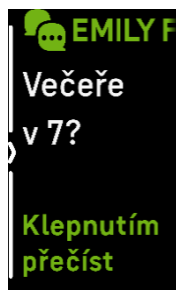
Další informace najdete [v souvisejícím článku nápovědy](#).

## Zobrazení příchozích upozornění

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


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

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



## Správa upozornění

V náramku Inspire 3 se uloží až 10 upozornění. Poté nově přijaté upozornění nahradí nejstarší upozornění.


Správa upozornění v aplikaci Upozornění  :

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


## Vypnutí upozornění

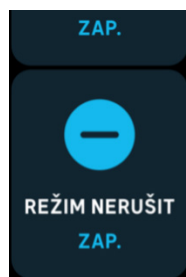
Můžete vypnout určitá upozornění v aplikaci Fitbit nebo všechna upozornění v rychlých nastaveních na náramku Inspire 3. Po vypnutí všech upozornění sledovací zařízení nezavibruje a obrazovka se nezapne, když na váš telefon dojde upozornění.

Jak vypnout určitá upozornění:

1. Na kartě Dnes  v aplikaci Fitbit na svém telefonu klepněte na ikonu v levém horním rohu > dlaždici Inspire 3 > **Upozornění**.
2. Vypněte upozornění, která ve sledovacím zařízení nechcete přijímat.

Jak vypnout všechna upozornění:

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



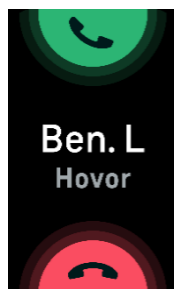
Upozorňujeme, že jestliže na telefonu používáte nastavení Nerušit, dokud toto nastavení nevypnete, sledovací zařízení nebude žádná upozornění přijímat.

## Přijmutí nebo odmítnutí telefonních hovorů

Pokud zařízení Inspire 3 spárujete s iPhonem nebo telefonem se systémem Android, umožní vám přijímat nebo odmítat příchozí telefonní hovory.

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



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



## Odpovídání na zprávy (telefony se systémem Android)

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

Jak odpovědět na zprávu:

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


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

# 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.


## Nastavení budíku

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

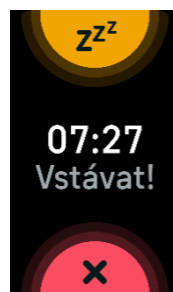
Když při nastavování budíku zapnete Chytré probuzení, sledovací zařízení vám během 30 minut před nastaveným budíkem najde nejpříhodnější dobu na probuzení. Tím zabráníte, aby vás probudil z hlubokého spánku, takže se s vyšší pravděpodobností budete probouzet odpočatí. Pokud se Chytrému probuzení nejpříhodnější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

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


## Vypnutí nebo odložení budíku

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

Budík můžete odložit, kolikrát chcete. Náramek Inspire 3 přejde automaticky do režimu odložení v případě, že budík budete déle než jednu minutu ignorovat.



## Použití časovače nebo stopek

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

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

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

## Aktivita a kvalita života

Kdykoli máte náramek Inspire 3 nasazený, nepřetržitě sleduje různé statistiky. Údaje se po celý den automaticky synchronizují s aplikací Fitbit.

### Zobrazení statistik

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

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

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

### Sledování denního cíle pro aktivitu

Náramek Inspire 3 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 můžete vybrat jiný cíl pro aktivitu.

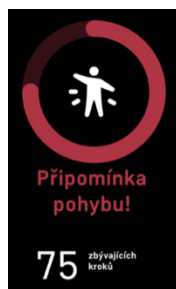
Další informace najdete [v souvisejícím článku nápovědy](#).

Sledujte svůj pokrok směrem ke splnění cíle na náramku Inspire 3. Další informace najdete v části „[Zobrazení statistik](#)“ na stránce 31.

## Sledování hodinové aktivity

Náramek Inspire 3 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 ujití 250 kroků splníte, ucítíte druhé zavibrování a uvidíte zprávu s blahopřáním.



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



## Sledování spánku

Pokud si náramek Inspire 3 ponecháte na ruce, když půjdete spát, bude automaticky sledovat základní statistiky vašeho spánku, například čas spánku, fáze spánku (čas strávený ve fázi REM, lehkém spánku a hlubokém spánku) a skóre spánku (kvalitu vašeho spánku).

Náramek Inspire 3 také po celou noc sleduje zaznamenané kolísání kyslíku, což může pomoci odhalit potenciální poruchy dýchání, teplotu kůže, aby zjistil, jak se liší od vaší základní teploty, a hodnoty SpO2, které představují odhadované množství kyslíku ve vaší krvi.

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

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

### Stanovení spánkového cíle

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

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

### Získání přehledu o dlouhodobém chování ve spánku

U předplatného Premium získáte díky měsíčnímu spánkovému profilu přehled o svých spánkových návycích a budete moci podniknout různé kroky, které vám pomohou je vylepšit. Mějte zařízení Fitbit nasazené během spánku aspoň 14 nocí z každého měsíce. 1. den každého měsíce v aplikaci Fitbit najdete rozbor spánku za celý předchozí měsíc s deseti metrikami a zvíře podle spánku, které bude odrazem dlouhodobých trendů u vašeho chování ve spánku.

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

### 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 moci svůj spánek zkvalitnit, abyste se probouzeli plní energie.


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

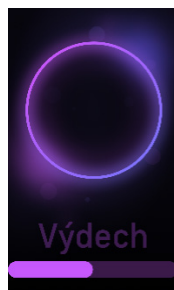
# Zvládání stresu

Sledujte a zvládejte stres s funkcemi vnímavosti.

## Trénink řízeného dýchání

Aplikace Relax  na náramku Inspire 3 vám nabízí personalizované relace řízeného dýchání, které vám pomohou užít si během dne chvíle klidu. Veškerá upozornění jsou během relace automaticky zakázána.

1. Vyhledejte na náramku Inspire 3 aplikaci Relax  přejetím doleva nebo doprava a klepnutím ji otevřete.
2. Relaci stejné délky, jako byla ta předchozí, zahájíte klepnutím na **Spustit**.  
Nastavení vlastní délky relace:
  1. Přejeďte nahoru a klepněte na **Vlastní**.
  2. Přejetím nahoru nebo dolů zvolte počet minut a pak tento počet nastavte klepnutím.
  3. Klepněte na **Spustit**.
3. Řiďte se pokyny na obrazovce. Až budete mít hotovo, zobrazte si přehled a klepnutím na **Hotovo** aplikaci zavřete.



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

## Prohlídka skóre zvládání stresu

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

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

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

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

## Rozšířené zdravotní metriky

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

Mezi tyto metriky patří:

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

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

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

## Cvičení azdravotní stav srdce

---

Automaticky sledujte cvičení nebo sledujte aktivitu prostřednictvím aplikace Cvičení



a prohlížejte si statistiky v reálném čase a přehled po cvičení.

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

### Automatické sledování cvičení

Náramek Inspire 3 automaticky rozpoznává a zaznamenává spoustu aktivit se zvýšeným pohybem, které trvají aspoň 15 minut. Základní statistiky aktivity si můžete


prohlédnout v aplikaci Fitbit na telefonu. Přejděte na kartu Dnes  a klepněte na

dlaždici Cvičení



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

### Sledování a analýza cvičení prostřednictvím aplikace Cvičení

Sledujte konkrétní cvičení prostřednictvím aplikace Cvičení  na náramku Inspire 3 a zobrazujte si statistiky v reálném čase, třeba údaje o srdečním tepu, spálených kilokaloriích, uplynulém času, a přehled po cvičení přímo na zápěstí. Kompletní statistiky tréninků a mapu intenzity tréninků (v případě, že používáte GPS) si zobrazíte klepnutím na dlaždici Cvičení v aplikaci Fitbit.


---

Náramek Inspire 3 k záznamu údajů GPS využívá snímače GPS na telefonu.







---

## Požadavky na GPS

Připojení k GPS telefonu je dostupné u všech podporovaných telefonů se snímači GPS. Další informace najdete [v souvisejícím článku nápovědy](#).

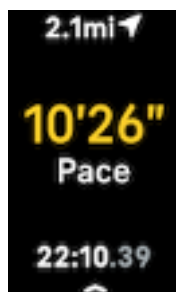
1. Zapněte na svém telefonu funkci Bluetooth a GPS.
2. Ujistěte se, že je náramek Inspire 3 spárován s telefonem.
3. Ujistěte se, že má aplikace Fitbit oprávnění používat GPS nebo služby zjišťování polohy.
4. Před cvičením zkontrolujte, zda je funkce GPS zapnutá.
  1. Otevřete aplikaci Cvičení  a pak přejížděním nahoru vyhledejte cvičení.
  2. Klepněte na cvičení a přejetím prstu nahoru se ujistěte, že je funkce **GPS** zapnuta.
5. Během cvičení mějte telefon u sebe.

Sledování cvičení:

1. Otevřete na náramku Inspire 3 aplikaci Cvičení přejížděním doleva nebo doprava  a pak přejížděním nahoru vyhledejte cvičení. Naposledy použitá cvičení a zkratky ke cvičení se zobrazují nahoře. Klepnutím na možnost **Další** otevřete kompletní seznam všech cvičení.
2. Cvičení vyberte klepnutím. Jestliže cvičení používá GPS, můžete počkat na připojení signálu nebo spustit cvičení. GPS se připojí, jakmile bude signál dostupný. Upozorňujeme, že připojení GPS může několik minut trvat.
3. Klepnutím na ikonu přehrávání  zahájíte cvičení a přejetím nahoru si zvolíte cíl cvičení nebo upravíte nastavení. Další informace o nastavení najdete v části „[Přízpůsobení nastavení cvičení](#)“ na stránce 38.
4. Po klepnutí doprostřed obrazovky si můžete procházet statistiky v reálném čase. Trénink pozastavíte přejetím nahoru a klepnutím na **Pozastavit** .
5. Až trénink dokončíte, přejeďte nahoru a klepněte na **Pozastavit**  .
6. **Dokončit** . Zobrazí se váš přehled tréninku.
6. Přejeďte nahoru a klepnutím na **Hotovo** zavřete obrazovku s přehledem.

Poznámky:

- Jestliže si stanovíte cíl cvičení, sledovací zařízení vás upozorní, když se dostanete do poloviny cesty k cíli a když cíl splníte.
- Pokud cvičení používá GPS, v horní části obrazovky se zobrazí zpráva „GPS se připojuje...“. Jakmile se na obrazovce objeví nápis „GPS připojen“ a náramek Inspire 3 zavibruje, GPS je připojen.





## Řízení nastavení cvičení

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

Mezi tato nastavení patří:




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

Jak přizpůsobit nastavení pro jednotlivé typy cvičení na sledovacím zařízení:

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

Jak přizpůsobit určitá nastavení cvičení a změnit nebo přeskupit zkratky aplikace

Cvičení  v aplikaci Fitbit:

1. Na kartě Dnes  v aplikaci Fitbit klepněte na ikonu v levém horním rohu  dlaždici Inspire 3.
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.
  - Chcete-li si nějaké nastavení cvičení přizpůsobit, klepněte na cvičení a upravte nastavení.

Na náramku Inspire 3 můžete mít až 6 zkratek ke cvičení.

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

## Kontrola přehledu tréninku

Po dokončení tréninku se na náramku Inspire 3 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 3 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 3 vás upozorní, když se dostanete do zóny srdečního tepu.


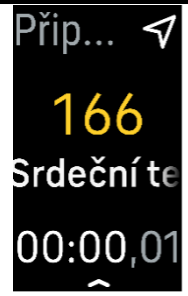
Zóny srdečního tepu vám pomohou dosahovat takové intenzity tréninku, jakou chcete. Jsou k dispozici tři zóny, které vycházejí z doporučení Americké kardiologické asociace. Nebo si můžete vytvořit vlastní zónu, pokud potřebujete dosáhnout konkrétního srdečního tepu.

### Výchozí zóny srdečního tepu

Výchozí zóny srdečního tepu se vypočítávají na základě vašeho odhadovaného maximálního srdečního tepu. Fitbit maximální srdeční tep vypočítává podle běžného vzorce 220 minus váš věk.

Ikona	Zóna	Výpočet	Popis
	Pod zónou	Méně než 50 % vašeho maximálního srdečního tepu	Pod zónou spalování tuků vám srdce bije pomaleji.
	Zóna spalování tuků	Mezi 50 % a 69 % vašeho maximálního 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 70 % a 84 % vašeho maximálního srdečního tepu	V zóně kardia pravděpodobně vykonáváte intenzivní aktivitu, jako je například běh nebo spinning.
	Zóna vrcholu	Více než 85 % vašeho maximálního srdečního tepu	V zóně vrcholu pravděpodobně vykonáváte krátkou intenzivní aktivitu, která zvyšuje výkon a rychlost, jako je například sprint nebo vysoce intenzivní intervalový trénink.

## Vlastní zóny srdečního tepu

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


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

## Získávání 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 3 vás o minutách v aktivní zóně informuje dvěma způsoby:

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

1 zavibrování = zóna spalování tuků

2 zavibrování = zóna kardia


3 zavibrování = zóna vrcholu



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



Upozornění na zóny srdečního tepu jsou ve výchozím nastavení vypnutá. Zapnete je následovně:

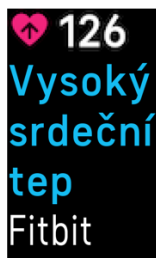
- Upozornění na zóny srdečního tepu během cvičení v aplikaci Cvičení  - viz část „Sledování a analýza cvičení prostřednictvím aplikace Cvičení“ na stránce 36
- Upozornění na zóny srdečního tepu během každodenních aktivit - viz část „Úprava nastavení“ na stránce 20

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


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

## Příjem upozornění k srdečnímu tepu

Buďte v obraze, když náramek Inspire 3 zjistí, že se váš srdeční tep nachází nad nebo pod vašimi hraničními hodnotami, přestože jste se podle všeho minimálně 10 minut nehýbali.



Postup vypnutí této funkce nebo změny hraničních hodnot:

1. Na kartě Dnes  v aplikaci Fitbit na svém telefonu klepněte na ikonu v levém horním rohu > dlaždici Inspire 3.
2. Klepněte na **Vysoký a nízký srdeční tep**.
3. Zapněte nebo vypněte **Upozornění na vysoký srdeční tep** nebo **Upozornění na nízký srdeční tep** nebo upravte hraniční hodnotu klepnutím na **Vlastní**.

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

## Kontrola skóre každodenní připravenosti

Skóre každodenní připravenosti, které je k dispozici v rámci předplatného Fitbit Premium, vám pomůže získat přehled o tom, co je pro vaše tělo nejpříznivější. Skóre se pohybuje v rozmezí od 1 do 100 a vychází z vaší aktivity, spánku a variability srdečního tepu. Vysoké skóre znamená, že jste připraveni pustit se do cvičení, zatímco nízké skóre naznačuje, že byste se měli raději soustředit na regeneraci.

Když se na své skóre podíváte, uvidíte podrobný rozbor faktorů, které toto skóre ovlivnily, na míru šitý cíl pro aktivitu v daný den a doporučené tréninky nebo relace regenerace.

Mějte hodinky nasazené celý den (alespoň 14 hodin), včetně nočního spánku. Pak stačí jen přejet prstem nahoru po ciferníku a vyhledat skóre připravenosti v denních statistikách.

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

## Zobrazení skóre kondice srdce

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

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

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

## Sdílení aktivity

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

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

# Aktualizace, restartování a vymazání

---

Některé kroky při řešení potíží mohou vyžadovat, abyste sledovací zařízení restartovali. Pokud chcete náramek Inspire 3 dát někomu jinému, je vhodné je vymazat. Aktualizujte sledovací zařízení a získejte nejnovější firmware.

## Aktualizace náramku Inspire 3

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 3 a v aplikaci Fitbit indikátory průběhu, dokud se aktualizace nedokončí. Během aktualizace ponechejte sledovací zařízení v blízkosti telefonu.

---


Pokud chcete náramek Inspire 3 aktualizovat, stav baterie sledovacího zařízení musí být aspoň 20 %. Aktualizace náramku Inspire 3 může být náročná na výdrž baterie. Před zahájením aktualizace vám doporučujeme sledovací zařízení zastrčit do nabíječky.

---

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

## Restartování náramku Inspire 3

Jestliže náramek Inspire 3 nemůžete synchronizovat nebo máte potíže se sledováním statistik nebo příjmem upozornění, restartujte sledovací zařízení na zápis:



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

Pokud náramek Inspire 3 nereaguje:

1. Připojte náramek Inspire 3 k nabíjecímu kabelu. Pokyny najdete v části „[Nabíjení sledovacího zařízení](#)“ na stránce 6.
2. Stiskněte a držte tlačítka na sledovacím zařízení po dobu 10 sekund. Uvolněte tlačítka. Jakmile náramek Inspire 3 zavibruje a uvidíte logo Fitbit, restart sledovacího zařízení proběhl úspěšně.

## Vymazání náramku Inspire 3

Pokud chcete náramek Inspire 3 dát někomu jinému nebo ho chcete vrátit, nejprve vymažte své osobní údaje:

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

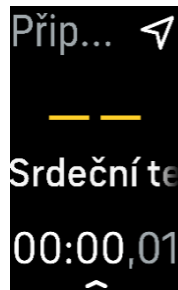
# Poradce při potížích


---

Jestliže náramek Inspire 3 nefunguje správně, nahlédněte do části s řešením potíží níže.

## Chybí signál srdečního tepu

Náramek Inspire 3 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.

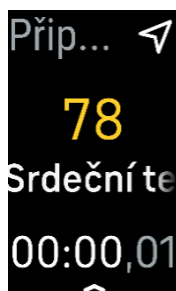


Pokud sledovací zařízení nedetekuje signál srdečního tepu, nejprve zkontrolujte, zda je sledování srdečního tepu zapnuté v aplikaci Nastavení  na sledovacím zařízení a zda je zařízení Inspire 3 nastavené na **NOŠENO na zápěstí**. Poté zkontrolujte, že máte náramek nasazený správně. Posuňte jej na zápěstí výš či níž nebo utáhněte či uvolněte řemínek. Je třeba, aby se náramek Inspire 3 dotýkal vaší kůže. Když paži ponecháte chvíli v klidu a nataženou, srdeční tep by se měl znovu zobrazit.

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

## 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**.



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

## Jiné problémy

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

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

Pokyny najdete v části „[Restartování náramku Inspire 3](#)“ na stránce [45](#).



# Obecné informace a parametry

---

## Snímače asoučásti

Náramek Fitbit Inspire 3 disponuje těmito snímači a motorky:

- optický monitor srdečního tepu,
- červené a infračervené senzory k monitorování saturace krve kyslíkem SpO2,
- tříosý akcelerometr, který sleduje vzorce pohybu,
- senzor okolního světla,
- vibrační motorek.

## Materiály

Klasický řemínek náramku Inspire 3 je vyroben z flexibilního a odolného silikonu podobného materiálu, z jakého se vyrábí řada sportovních hodinek. Kryt a spona na náramku Inspire 3 jsou z plastu.

## Bezdrátová technologie

Náramek Inspire 3 je vybaven rádiovým vysílačem Bluetooth 5.0.

## Haptická odezva

Náramek Inspire 3 má vibrační motorek pro budíky, cíle, upozornění, připomínky a aplikace.

## Baterie

Náramek Inspire 3 obsahuje dobíjecí lithium-polymerovou baterii.

## Paměť

Náramek Inspire 3 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 3 disponuje barevnou obrazovkou s aktivní matricí.

## Velikost řemínku

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	32 až 104 °F (0 až 40 °C)
Teplota pro uložení na dobu 3 měsíců	-4 až 104 °F (-20 až 40 °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](#).

# Regulatory and Safety Notices

---

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

**Settings > Device Info > Regulatory Info**

## USA: Federal Communications Commission (FCC) statement

Model FB424

FCC ID: XRAFB424

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

**Settings > Device Info > Regulatory Info**

### Supplier's Declaration of Conformity

**Unique Identifier:** FB424

### Responsible Party – U.S. Contact Information

Google LLC  
1600 Amphitheatre Parkway  
Mountain View, CA 94043

### 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 FB424

IC: 8542A-FB424

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

**Settings > Device Info > Regulatory 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 > Informations réglementaires**

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)

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

**Settings > Device Info > Regulatory Info**

### **Frequency Bands and Power**

Data given here is the maximum radio-frequency power transmitted in the frequency band(s) in which the radio equipment operates.

Bluetooth 2400-2483.5 MHz < 13 dBm EIRP

### **Simplified EU Declaration of Conformity**

Hereby, Fitbit LLC declares that the radio equipment type Model FB424 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 LLC erklärt hiermit, dass die Funkgerätypen Modell FB424 die Richtlinie 2014/53/EU erfüllen. Der vollständige Wortlaut der EU-Konformitätserklärungen kann unter folgender Internetadresse abgerufen werden: [www.fitbit.com/safety](http://www.fitbit.com/safety)

### **Declaración UE de Conformidad simplificada**

Por la presente, Fitbit LLC declara que el tipo de dispositivo de radio Modelo FB424 cumple con la Directiva 2014/53/UE. El texto completo de la declaración de conformidad de la UE está disponible en la siguiente dirección de Internet: [www.fitbit.com/safety](http://www.fitbit.com/safety)

### **Déclaration UE de conformité simplifiée**

Fitbit LLC déclare par la présente que les modèles d'appareils radio FB424 sont conformes à la Directive 2014/53/UE. Les déclarations UE de conformité sont disponibles dans leur intégralité sur le site suivant : [www.fitbit.com/safety](http://www.fitbit.com/safety)

### **Dichiarazione di conformità UE semplificata**

Fitbit LLC dichiara che il tipo di apparecchiatura radio Modello FB424 è conforme alla Direttiva 2014/53/UE. Il testo completo della dichiarazione di conformità UE è disponibile al seguente indirizzo Internet: [www.fitbit.com/safety](http://www.fitbit.com/safety)



## Argentina



## Australia and New Zealand

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

**Settings > Device Info > Regulatory Info**



## Ghana

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

**Settings > Device Info > Regulatory Info**

## Indonesia

83422/SDPPI/2022  
3788

82710/SDPPI/2022  
3788

## Israel

מספר אישור אלחוטי של משרד התקשורת הוא 55-13659.  
אסור להחליף את האנטנה המקורית של המכשיר ולא לעשות בו כל שינוי טכני אחר

## Japan

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

**Settings > Device Info > Regulatory Info**



## Kingdom of Saudi Arabia

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

**Settings > Device Info > Regulatory Info**

## Malaysia

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

**Settings > Device Info > Regulatory Info**

## Mexico

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

**Settings > Device Info > Regulatory 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

IFT#: RCPFIFB22-3947

Morocco



AGREE PAR L'ANRT MAROC

Numéro d'agrément: MR00033173ANRT2022

Date d'agrément: 27/05/2022

Nigeria

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

Oman

TRA/TA-R/13912/22  
D202897

Paraguay



NR: 2022-06-I-0382

## Philippines



## Serbia



## Singapore

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

**Settings > Device Info > Regulatory Info**

## South Korea

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

**Settings > Device Info > Regulatory Info**

# Taiwan

用戶注意：您可以透過下面步驟取得臺灣 NCC 審驗合格標籤號碼及警

設置 > 設備信息 > 法規信息

Translation:

Notice to the User: You can obtain the Taiwan NCC verification label number and warnings through the following steps:

Settings > Device Info > Regulatory Info

低功率警語：

取得審驗證明之低功率射頻器材，非經核准，公司、商號或使用者均不得擅自變更頻率、加大功率或變更原設計之特性及功能。低功率射頻器材之使用不得影響飛航安全及干擾合法通信；經發現有干擾現象時，應立即停用，並改善至無干擾時方得繼續使用。前述合法通信，指依電信管理法規定作業之無線電通信。低功率射頻器材須忍受合法通信或工業、科學及醫療用電波輻射性電機設備之干擾。

Translation:

Low Power Warning:

For the low-power radio frequency equipment that has obtained the verification certificate, the company, organization or user shall not change the frequency, increase the power or change the features and functions of the original design without approval. The use of low-power radio frequency equipment shall not affect flight safety or interfere with legal communications. If any interference is detected, the device should be disabled immediately and the interference removed before continuing use. The aforesaid legal communication refers to the radio communication operated in accordance with the provisions of the Telecommunications Management Act. Low power radio frequency equipment must accept interference from legal communication or radio wave radiated electrical equipment for industrial, scientific and medical use.

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 歲幼兒不看螢幕，2 歲以上每天看螢幕不要超過 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 FB424	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。						

## Thailand



เครื่องวิทยุคมนาคมนี้ ได้รับยกเว้น ไม่ต้องได้รับ  
ใบอนุญาตให้มี ใช้ซึ่งเครื่องวิทยุคมนาคม  
หรือตั้งสถานีวิทยุคมนาคมตามประกาศ กสทช.  
เรื่อง เครื่องวิทยุคมนาคม และสถานีวิทยุ  
คมนาคมที่ได้รับยกเว้นไม่ต้องได้รับใบอนุญาต  
วิทยุคมนาคม ตามพระราชบัญญัติวิทยุ  
คมนาคม พ.ศ. 2498



**nano.** | โทรคมนาคม  
กำกับดูแลเพื่อประชาชน  
Call Center 1200 ( InswS )

## United Arab Emirates



**TDRA - UNITED ARAB Emirates**  
Mode Dealer ID Name: DA35294/14  
TARTE: ER10788/22  
Model Name: FB424  
Product Type: Bluetooth



## United Kingdom

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

**Settings > Device Info > Regulatory Info**

### Simplified UK Declaration of Conformity

Hereby, Fitbit LLC declares that the radio equipment type Model FB424 is in compliance with Radio Equipment Regulations 2017. The full text of the UK declaration of conformity is available at the following internet address:

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



### About the Battery

This unit contains a non-replaceable internal lithium-ion battery. The battery can burst or explode, releasing hazardous chemicals. To reduce the risk of fire or burns, do not disassemble, crush, puncture or dispose of in fire or water.

**CAUTION:** Risk of explosion if battery is replaced by an incorrect type. Dispose of used batteries according to the instructions.

- The battery must be recycled or disposed of properly
- Use the battery only in the specified equipment
- Do not leave the battery in an extremely high temperature environment that may result in an explosion or the leakage of flammable liquid or gas
- Do not subject battery to extremely low air pressure that may result in an explosion or the leakage of flammable liquid or gas

## IP Rating

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

**Settings > Device Info > Regulatory Info**

Model FB424 has a water resistance rating of IPX8 under IEC standard 60529, up to a depth of 50 meters.

Model FB424 has a dust ingress rating of IP6X under IEC standard 60529 which indicates the device is dust-tight.

## Safety Statement

This equipment has been tested to comply with safety certification in accordance with the specifications of: IEC 60950-1:2005 + A1:2009 + A1:2013, EN 60950-1:2006 + A11:2009 + A1:2010 + A12: 2011 + A2: 2013; IEC 62368-1:2014, EN 62368-1:2014 + A11:2017; BS EN 62368-1:2014 + A11:2017; IEC 62368-1:2018, EN IEC 62368-1:2020 + A11:2020; BS EN IEC 62368-1:2020 +A11:2020.

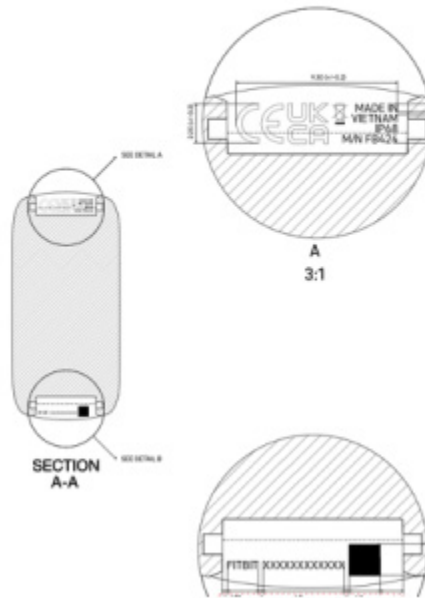
## Regulatory Markings

Device regulatory markings can be viewed on your device by removing the band. Markings are located in the band attach area.

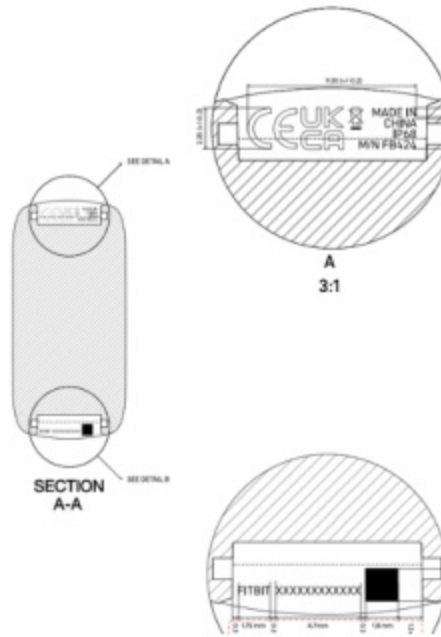


# Band Pocket View

## Made in Vietnam



Made in China



Back View



©2023 Fitbit LLC. Všechna práva vyhrazena. Fitbit a logo Fitbit jsou ochranné známky nebo registrované ochranné známky společnosti Fitbit v USA a dalších zemích. Kompletnější seznam ochranných známek společnosti Fitbit najdete v [Seznamu ochranných známek společnosti Fitbit](#). Zmíněné ochranné známky třetích stran jsou vlastnictvím příslušných vlastníků.