

fitbit charge 6



Instrukcja użytkowania
Wersja 1.0

Spis treści

Spis treści	3
Start	6
Zawartość opakowania	6
Ładowanie trackera	7
Skonfiguruj	8
Wyświetlanie danych w aplikacji Fitbit.....	8
Odblokowanie Fitbit Premium	9
Noszenie Charge 6	10
Zakładanie do codziennego użytku i do ćwiczeń.....	10
Zapinanie opaski	11
Ręka	12
Wskazówki dotyczące noszenia i pielęgnacji.....	12
Zmiana opaski.....	12
Odpinanie opaski	13
Zakładanie opaski	13
Podstawy	15
Obsługa Charge 6	15
Podstawowa obsługa.....	15
Szybkie ustawienia	16
Skróty klawiszowe.....	18
Dostosowanie ustawień	18
Wyświetlacz.....	18
Tryby ciche.....	18
Inne ustawienia	19
Sprawdź poziom baterii.....	20
Ustawienie blokady urządzenia	21
Wyświetlanie na wyłączonym ekranie	21
Wyłączanie ekranu.....	22
Tarcze zegara i aplikacje	23
Zmiana tarczy zegara	23
Uruchamianie aplikacji.....	23
Znajdź telefon	24

Powiadomienia z telefonu	25
Konfiguracja powiadomień	25
Wyświetlanie przychodzących powiadomień	25
Zarządzanie powiadomieniami	26
Wyłączanie powiadomień	26
Odbieranie i odrzucanie rozmów telefonicznych	27
Odpowiadanie na wiadomości (telefony Android)	27
Pomiary czasu	29
Ustaw alarm	29
Odrzucanie alarmu i drzemka	29
Korzystanie z timera i stopera	30
Aktywność i wellness	31
Zobacz swoje statystyki	31
Śledzenie dziennego celu aktywności	31
Wybór celu	32
Śledzenie aktywności godzinowej	32
Monitoruj swój sen	32
Ustal cel snu	33
Poznaj swoje długofalowe nawyki senne	33
Jak dowiedzieć się więcej o swoim śnie	33
Zarządzanie stresem	33
Korzystanie z aplikacji EDA Scan	33
Sprawdź swój Wynik zarządzania stresem	34
Zaawansowane metryki zdrowotne	35
Ćwiczenie i serce	36
Automatyczne śledzenie ćwiczeń	36
Śledzenie i analiza ćwiczeń w trybie Ćwiczenie	36
Personalizacja ustawień ćwiczenia	39
Podsumowanie treningów	40
Monitorowanie tętna	40
Spersonalizowane strefy tętna	41
Zbieranie minut w strefie aktywnej	41
Otrzymywanie powiadomień o tętnie	42
Wyświetlaj swoje tętno na urządzeniu i w aplikacjach	43
Sprawdź swój wynik codziennej gotowości	44
Wynik cardio fitness	44
Udostępnianie aktywności	44

Płatności zbliżeniowe	45
Korzystanie z kart kredytowych i debetowych	45
Skonfiguruj płatności zbliżeniowe	45
Zakupy	45
Zmiana domyślnej karty	47
Opłata za przejazdy	47
Styl życia	48
Sterowanie muzyką za pomocą elementów sterowania YouTube Music	48
Mapy Google	49
Aktualizacja, ponowne uruchamianie i usuwanie danych	50
Aktualizacja urządzenia Charge 6.....	50
Ponowne uruchamianie urządzenia Charge 6.....	50
Usuwanie danych z urządzenia Charge 6	51
Rozwiązywanie problemów	52
Brak sygnału tętna	52
Brak sygnału GPS	52
Inne problemy	53
Informacje ogólne i dane techniczne	54
Czujniki i części	54
Materiały	54
Technologia bezprzewodowa	54
Technologia haptyczna.....	54
Bateria.....	54
Pamięć	55
Wyświetlacz.....	55
Rozmiar opaski	55
Czynniki środowiskowe.....	55
Więcej	55
Polityka zwrotów i gwarancja.....	56
Informacje dotyczące przepisów i bezpieczeństwa	56

Start

Popracuj nad swoimi nawykami dzięki urządzeniu Fitbit Charge 6*, jedynemu trackerowi aktywności z wbudowaną funkcjonalnością Google. Dzięki narzędziom treningowym, które pomogą Ci zachować motywację i dążyć do realizacji wyznaczonych celów, zaplanowanie swojego dnia i nawyków treningowych będzie naprawdę proste.

Poświęć chwilę na zapoznanie się z informacjami dotyczącymi bezpieczeństwa na support.google.com. Urządzenie Charge 6 nie dostarcza danych do celów medycznych ani naukowych.

*Urządzenie Fitbit Charge 6 działa z większością telefonów z systemem Android 9.0 lub nowszym bądź z systemem iOS 15 lub nowszym. Aby można było z niego korzystać, trzeba mieć konto Google, aplikację mobilną Fitbit i dostęp do Internetu. Niektóre funkcje wymagają aplikacji mobilnej Fitbit i/lub płatnej subskrypcji. Więcej informacji można znaleźć na stronie internetowej fitbit.com/devices.

Zawartość opakowania

Twoje opakowanie Charge 6 zawiera:



Tracker z małą opaską
(w różnych wersjach
kolorystycznych i
materiałowych)



Kabel zasilający



Dodatkowa duża opaska

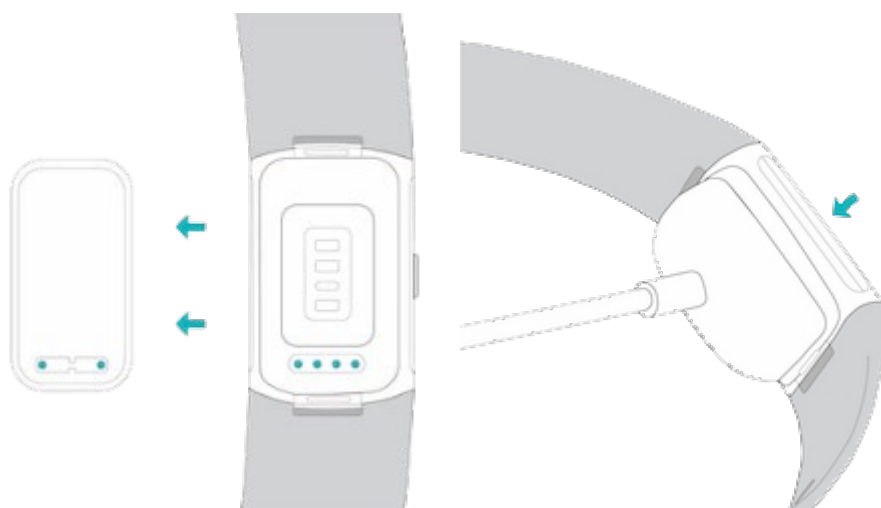
Wymienne opaski Charge 6 są dostępne w różnych kolorach i materiałach i są sprzedawane osobno.

Ładowanie trackera

W pełni naładowana bateria urządzenia Fitbit Charge 6 wytrzyma do 7 dni. Żywotność baterii i cykle ładowania różnią się w zależności od częstotliwości korzystania oraz innych czynników.

Aby naładować urządzenie Charge 6:

1. Podłącz kabel ładujący do portu USB w komputerze lub do ładowarki sieciowej USB z certyfikatem UL, albo do innego energooszczędnego urządzenia do ładowania.
2. Przybliż koniec kabla do ładowania do tyłu trackera, aż wskoczy magnetycznie. Upewnij się, że styki kabla przylegają do portu na tyle trackera.



Pełne naładowanie zajmuje ok. 1-2 godz. Podczas ładowania Charge 5 dotknij dwa razy ekranu lub naciśnij przycisk, aby włączyć urządzenie i sprawdzić poziom naładowania baterii. Aby rozpocząć korzystanie z Charge 6, przesunij palcem w prawo po ekranie baterii. Na w pełni naładowanym trackerze wyświetla się ikona pełnej baterii.



Skonfiguruj

Skonfiguruj Charge 6 z aplikacją Fitbit dla telefonów iPhone lub telefonów z systemem Android. Aplikacja Fitbit jest kompatybilna z większością popularnych telefonów. Wejdź na stronę fitbit.com/devices, aby sprawdzić, czy Twój telefon jest obsługiwany.



Aby rozpocząć:

1. Pobierz aplikację Fitbit:
 - [Apple App Store](#) dla iPhone
 - [Google Play Store](#) dla telefonów z systemem Android
2. Zainstaluj aplikację i uruchom ją
3. Dotknij **Zarejestruj się z Google** i postępuj zgodnie ze wskazówkami na ekranie, aby skonfigurować urządzenie.

Po zakończeniu konfiguracji przeczytaj poradnik, aby dowiedzieć się więcej o swoim nowym trackerze i lepiej poznać aplikację Fitbit.

Więcej informacji znajdziesz w [artykule dotyczącym pomocy](#).

Wyświetlanie danych w aplikacji Fitbit

Uruchom aplikację na telefonie, aby widzieć swoje metryki zdrowotne, dane dotyczące aktywności i snu, wybierać treningi lub sesje medytacyjne, i nie tylko.

Odblokowanie Fitbit Premium

Fitbit Premium to spersonalizowane narzędzie aplikacji Fitbit, które pomaga utrzymać wysoki poziom aktywności, lepiej spać i skuteczniej radzić sobie ze stresem. Subskrypcja Premium obejmuje programy dopasowane do Twojego stanu zdrowia i celów sportowych, spersonalizowane wskazówki, setki treningów od znanych marek fitnessowych, wspomagane medytacje i wiele innych funkcji.

Klienci mogą uruchomić okres próbny Fitbit Premium w aplikacji Fitbit.¹

Więcej informacji w [artykule dotyczącym pomocy](#).

¹ Dotyczy tylko nowych i powracających użytkowników usługi Fitbit Premium. Wymagana jest aktywacja członkostwa w ciągu 60 dni od aktywacji urządzenia (wymagana jest ważna metoda płatności). Członkostwo odnawia się automatycznie po zakończeniu okresu próbnego i kosztuje 9,99 USD/miesiąc. Aby uniknąć naliczania tych opłat, należy anulować subskrypcję przed końcem okresu próbnego. Treści i funkcje mogą ulec zmianie i nie są dostępne we wszystkich regionach. Tego członkostwa nie można podarować innej osobie. Więcej szczegółów można znaleźć [tutaj](#). Obowiązuje Regulamin.

* W Zjednoczonym Królestwie opłata za odnowienie członkostwa wynosi 7,99 GBP/miesiąc.

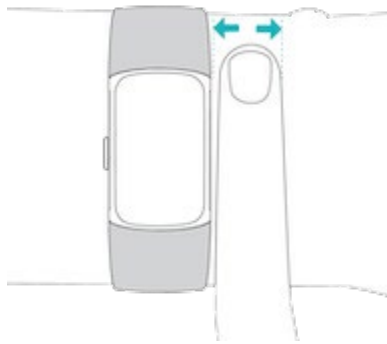
Noszenie Charge 6

Noś Charge 6 na nadgarstku. Jeśli chcesz zmienić rozmiar opaski albo wymienić ją na inną, dokupioną osobno, sprawdź wskazówki w sekcji [Zmiana opaski](#) na stronie 12.

Zakładanie do codziennego użytku i do ćwiczeń

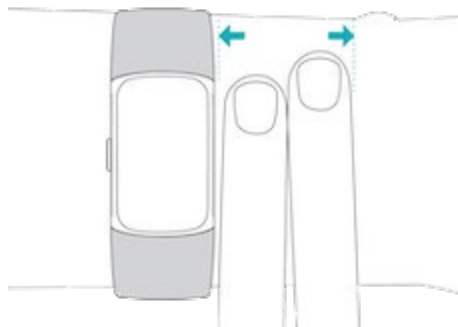
Na czas, gdy nie ćwiczysz, zakładaj Charge 6 na szerokość palca powyżej kości nadgarstka.

Ważne jest, by regularnie dawać nadgarstkowi odpocząć i po dłuższym noszeniu ściągać tracker na około pół godziny. Zalecamy ściągnięcie trackera na czas kąpieli. Chociaż można się w nim kąpać, zdjęcie trackera zmniejsza ryzyko narażenia na działanie mydła, szamponów i odżywek, które mogą spowodować długotrwałe jego uszkodzenie i podrażnienie skóry.



Dla optymalnego monitoringu tętna podczas ćwiczeń:

- Na czas treningu spróbuj założyć tracker wyżej, aby było Ci wygodniej. Wiele ćwiczeń, takich jak jazda na rowerze czy podnoszenie ciężarów, powoduje częste zginanie nadgarstka, co może zakłócać sygnał dźwiękowy, jeśli tracker będzie założony zbyt nisko.



- Załóż tracker na nadgarstek i upewnij się, że tył urządzenia styka się ze skórą.
- Spróbuj zakładać opaskę ciasniej na czas treningu i luzować ją, kiedy kończysz. Opaska powinna przylegać ciasno, ale nie ścisnąć skóry (zbyt mocno ściśnięta będzie ograniczać przepływ krwi, co może zaburzać sygnał tętna).

Zapinanie opaski

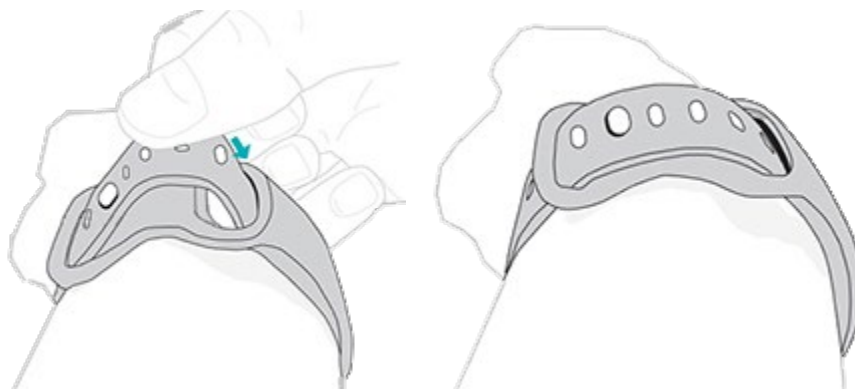
1. Załóż Charge 6 na nadgarstek.
2. Przewiń dolną opaskę przez pierwszą pętlę w górnej opasce.



3. Zaciśnij opaskę, tak, aby było Ci wygodnie i zapnij.



4. Przewiń luźny koniec opaski przez drugi otwór, aż będzie leżał płasko na nadgarstku. Upewnij się, że opaska nie jest zapięta zbyt ciasno. Załóż opaskę na tyle luźno, aby mogła przesuwać się w przód i w tył na nadgarstku.



Ręka

Większą dokładność pomiaru uzyskasz, podając, czy nosisz Charge 6 na rękę dominującej czy niedominującej. Ręka dominująca to ta, którą piszesz i jesz. Domyślnie w ustawieniach sekcji Nadgarstek wybrana jest opcja ręki niedominującej. Jeśli nosisz Charge 5 na rękę dominującą, zmień ustawienia sekcji Nadgarstek w aplikacji Fitbit:

W zakładce Dzisiaj w aplikacji Fitbit dotknij ikony w lewym górnym rogu > Charge 6 > **Nadgarstek** > **Dominująca**.

Wskazówki dotyczące noszenia i pielęgnacji

- Regularnie myj opaskę i nadgarstek środkiem czyszczącym niezawierającym mydła.
- Jeśli tracker się zmoczy, zdejmij go po ćwiczeniu i dokładnie wysusz.
- Zdejmuj swój tracker od czasu do czasu.

Więcej informacji na stronie [Wskazówki dotyczące noszenia i pielęgnacji](#).

Zmiana opaski

Urządzenie Charge 4 wyposażone jest w małą przypiętą opaskę i dodatkową dużą, dolną opaskę. Zarówno dolną, jak i górną, można wymienić na inne, dokupione

osobno na stronie [fitbit.com](https://www.fitbit.com). Aby wybrać właściwy rozmiar, sprawdź sekcję "Rozmiar opaski" na stronie .55

Do urządzenia Fitbit Charge 5 pasują opaski Fitbit Charge 6.

Odpinanie opaski

1. Odwróć urządzenie Charge 6 i znajdź zapięcie.



2. Aby zwolnić zatrzask, naciśnij płaski przycisk paznokciem w stronę opaski.
3. Delikatnie pociągnij i wyjmij opaskę z trackera.



4. Powtórz po drugiej stronie.

Zakładanie opaski

Aby przypiąć opaskę, wsuń ją na końcu trackera, aż poczujesz, że wskoczyła na miejsce. Opaskę z dziurkami należy przymocować na górze trackera.



Podstawy

Naucz się zarządzać ustawieniami, poruszać się po ekranie i sprawdzać poziom naładowania baterii.

Obsługa Charge 6

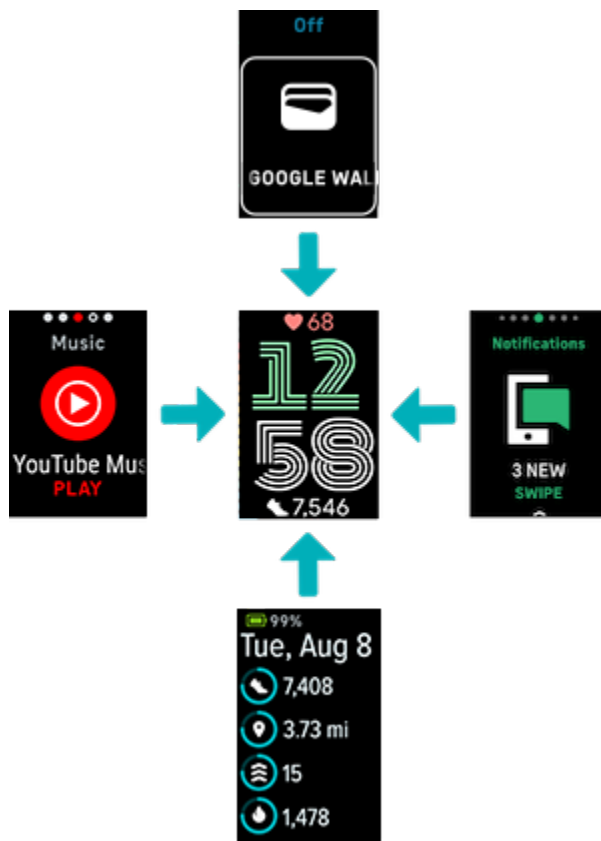
Urządzenie Charge 6 posiada wyświetlacz dotykowy AMOLED i 1 przycisk.

Urządzenie Charge 6 obsługuje się, dotykając ekranu i przesuwając palcem na boki oraz w górę i dół lub naciskając przycisk. Aby oszczędzać baterię, ekran trackera wyłącza się, gdy nie jest używany, chyba że zostanie włączona funkcja Zawsze na ekranie. Więcej informacji można znaleźć w sekcji [Włączanie funkcji Zawsze na ekranie](#) na stronie²¹.

Podstawowa obsługa


Ekranem początkowym jest zegar.



- Mocno stuknij dwa razy w ekran, naciśnij przycisk albo odwróć nadgarstek, aby wybudzić urządzenie Charge 6.
- Przesuń palcem od góry ekranu, aby znaleźć szybkie ustawienia, aplikację Płatności, aplikację Znajdź telefon i aplikację Ustawienia. W szybkich ustawieniach przesuń palcem w prawo lub naciśnij przycisk, aby powrócić do ekranu zegara.
- Przesuń w górę, aby wyświetlić dzienne statystyki. Aby powrócić do ekranu zegara, przesuń palcem w prawo lub naciśnij przycisk.
- Aby wyświetlić aplikacje na trackerze, przesuń palcem w lewo.
- Przesuń palcem w prawo, aby powrócić do poprzedniego ekranu. Naciśnij przycisk, aby powrócić do ekranu zegara. Aby uzyskać jak najlepsze rezultaty, umieść kciuk i palec wskazujący po dowolnej stronie trackera i ściśnij, aby nacisnąć przycisk.




Szybkie ustawienia

Aby szybciej wejść w konkretne ustawienia, przesunij palcem w dół po tarczy zegara. Dotknij ustawienia, aby je dostosować. Po wyłączeniu ustawienia ikona będzie zaciemniona i przecięta linią.

Ustawienia	Dotknij sekcji Ustawienia  aby otworzyć. Więcej informacji znajdziesz w sekcji „Dostosowanie ustawień” na stronie 18.
Blokada wody	Kiedy będziesz w wodzie, na przykład biorąc prysznic czy pływając, włączaj blokadę wody, aby przez przypadek nie aktywować ekranu. Przy blokadzie wody ekran jest zablokowany, a na dole pojawia się ikona blokady. Na ekranie trackera wyświetlają się powiadomienia i alarmy, ale trzeba odblokować ekran, aby na nie zareagować.


	<p>Aby włączyć blokadę wody, przesuń w dół po tarczy zegara > dotknij opcji Blokada wody > i mocno dotknij dwa razy ekranu. Aby wyłączyć blokadę wody, mocno stuknij dwukrotnie palcem w środek ekranu. Jeśli na ekranie nie pojawi się napis "Odblokowano", spróbuj stuknąć mocniej. Do wyłączenia tej funkcji używany jest akcelerometr, którego aktywacja wymaga więcej siły.</p> <p>Pamiętaj, że po rozpoczęciu pływania w aplikacji Ćwiczenie, blokada wody włączy się automatycznie.</p>
Znajdź telefon	<p>Dotknij, aby znaleźć aplikację Znajdź telefon  . Więcej informacji w sekcji Znajdź telefon na stronie 24.</p>
Tętno na sprężce	<p>Włącz funkcję Tętno w urządzeniu, aby połączyć Charge 6 ze zgodnym urządzeniem treningowym i umożliwić wyświetlanie tętna w czasie rzeczywistym bezpośrednio na ekranie. Więcej informacji na ten temat zawiera sekcja "Monitorowanie tętna na urządzeniu i w aplikacjach" na stronie 43.</p>
Tryb uśpienia	<p>W przypadku włączenia trybu uśpienia:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Powiadomienia, świętowanie celu i przypomnienia są wyciszone. • Ekran jest przyciemniony. • Po odwróceniu nadgarstka ekran pozostaje wygaszony. Aby wybudzić Charge 6, mocno stuknij w ekran dwa razy. • Ikona trybu uśpienia świeci się  w szybkich ustawieniach. <p>Jeśli ustawisz grafik, tryb uśpienia włączy się automatycznie. Więcej informacji w sekcji Dostosowanie ustawień na stronie 18</p> <p>Nie można włączyć ustawienia Nie przeszkadzać i Uśpienia jednocześnie.</p>
Tryb Nie przeszkadzać	<p>Kiedy włączony jest tryb Nie przeszkadzać:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Powiadomienia, świętowanie celu i przypomnienia są wyciszone.

	<ul style="list-style-type: none"> Ikona trybu Nie przeszkadzać  świeci się w szybkich ustawieniach. <p>Nie można włączyć ustawienia Nie przeszkadzać i Uśpiania jednocześnie.</p>
Portfel Google	Dokonuj płatności zbliżeniowych za pomocą nadgarstka. Więcej informacji na ten temat zawiera sekcja " Płatności zbliżeniowe " na stronie 45 .

Skróty klawiszowe

Dwukrotnie naciśnij przycisk, aby otworzyć płatności zbliżeniowe.

Dostosowanie ustawień



Podstawowymi ustawieniami zarządza się w aplikacji Ustawienia . Przesuń palcem w dół po ekranie zegara i dotknij aplikacji Ustawienia, aby ją otworzyć. Dotknij ustawienia, aby je dostosować. Przewiń, aby zobaczyć pełną listę ustawień.

Wyświetlacz

Jasność	Zmień jasność ekranu.
Wybudzanie ekranu	Ustaw, czy ekran ma się wybudzać po odwróceniu nadgarstka.
Czas włączenia wygaszacza	Ustaw czas, po jakim ekran ma się wyłączyć albo przejść do tarczy zegara Zawsze na ekranie.
Wyświetlanie na wyłączonym ekranie	Włącz lub wyłącz funkcję Zawsze na ekranie. Więcej informacji w sekcji Włączanie funkcji Zawsze na ekranie na stronie 21 .

Tryby ciche

Nie przes	Wyłącz wszystkie powiadomienia.
-----------	---------------------------------

zkadzać	
Tryb uśpienia	<p>Dostosuj ustawienia trybu uśpienia, w tym ustawienie grafiku automatycznego włączania i wyłączenia trybu.</p> <p>Aby ustawić grafik:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Otwórz sekcję Ustawienia  i dotknij Tryby ciche > Tryb uśpienia > Harmonogram > Interwał. 2. Naciśnij godzinę rozpoczęcia lub zakończenia, aby ustawić kiedy dany tryb ma być włączony, a kiedy wyłączony. Przesuwaj w górę lub w dół, aby zmienić czas i dotknij godziny, aby ją wybrać. Tryb uśpienia wyłącza się automatycznie o ustalonej godzinie, nawet jeśli został włączony ręcznie.
Skupienie na ćwiczeniu	Wyłącz powiadomienia na czas korzystania z funkcji Ćwiczenie. 

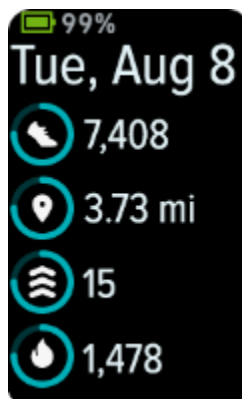
Inne ustawienia

Tętno	Włącz lub wyłącz monitorowanie tętna.
Powiadomienia MWSA	Włącz lub wyłącz powiadomienia o strefach tętna, które otrzymujesz w trakcie codziennych aktywności. Więcej w artykule na help.fitbit.com .
Blokada przycisku	Zapobiegnij działaniu przycisku w trackerze, gdy ekran jest wyłączony. Aby włączyć Blokadę przycisku, dotknij ustawienia > Włącz .
Wibracje	Dostosuj siłę wibracji trackera.
GPS	Wybierz tryb GPS. Więcej informacji w artykule dotyczącym pomocy .
USTAWIENIA POWIĘKSZENIA	Włącz opcję Powiększ , aby przybliżyć, gdy trzy razy dotkniesz ekranu. Wybierz 2-krotne lub 3-krotne powiększenie. Aby cofnąć powiększenie, ponownie dotknij ekranu.

Informacje o urządzeniu	<p>Sprawdź informacje dotyczące przepisów regulacyjnych oraz datę aktywacji, od której biegnie termin gwarancji. Datą aktywacji jest dzień skonfigurowania urządzenia.</p> <p>Dotknij Informacje o urządzeniu > Informacje o systemie, aby sprawdzić datę aktywacji.</p> <p>Więcej informacji znajdziesz w artykule dotyczącym pomocy.</p>
Uruchom ponownie urządzenie	<p>Dotknij Uruchom ponownie urządzenie > Uruchom ponownie urządzenie, aby zrestartować tracker.</p>

Sprawdź poziom baterii

Przesuń palcem w górę po tarczy zegara. Poziom baterii znajduje się na górze ekranu.



Jeśli bateria trackera jest słaba (pozostało 20% lub mniej), wskaźnik baterii zacznie się świecić na pomarańczowo i pojawi się ostrzeżenie. Gdy bateria będzie krytycznie słaba (pozostanie 8% lub mniej), pojawi się drugie ostrzeżenie, a wskaźnik baterii będzie migał.

Gdy bateria jest słaba:

- Jeśli śledzisz ćwiczenie za pomocą GPS, śledzenie GPS jest wyłączone.
- Funkcja Zawsze na ekranie zostanie wyłączona
- Nie możesz korzystać z szybkich odpowiedzi.
- Nie otrzymasz powiadomień z telefonu.

Ustawienie blokady urządzenia

Podczas konfigurowania płatności zbliżeniowych trzeba ustawić osobisty 4-cyfrowy kod PIN.



Zarządzaj swoim kodem PIN w aplikacji Fitbit:

W zakładce Dzisiaj w aplikacji Fitbit dotknij ikony w lewym górnym rogu > Charge 6 > **Blokada urządzenia.**


Więcej informacji znajdziesz w [artykule dotyczącym pomocy](#).

Wyświetlanie na wyłączonym ekranie

Włącz Zawsze na ekranie, aby wyświetlać czas na trackerze, nawet jeśli nie używasz ekranu.



Aby włączyć lub wyłączyć tryb Zawsze na ekranie:

1. Przesuń palcem w dół od tarczy zegara, aby wejść w szybkie ustawienia.
2. Dotknij **sekcji Ustawienia**  > **Ustawienia wyświetlania** > **Zawsze na ekranie.**

3. Dotknij opcji **Zawsze na ekranie**, aby włączyć lub wyłączyć to ustawienie. Aby ustawić automatyczne wyłączanie ekranu w konkretnych godzinach, dotknij opcji **Godziny nieaktywne**. Pamiętaj, że jeśli masz skonfigurowany harmonogram snu w ustawieniach trybu uśpienia, nie możesz zmienić godzin nieaktywnych.

Włączenie tej funkcji będzie miało wpływ na baterię trackera. Przy włączonym trybie Zawsze na ekranie urządzenie Charge 6 będzie wymagało częstszego ładowania.

Przy krytycznie niskim poziomie baterii trackera tryb Zawsze na ekranie zostaje automatycznie wyłączony.

Więcej informacji znajdziesz w [artykule dotyczącym pomocy](#).

Wyłączanie ekranu

Aby wyłączyć ekran trackera, gdy nie jest on używany, należy na krótko zakryć ekran trackera przeciwną ręką, nacisnąć przycisk na tarczy zegara lub odwrócić nadgarstek od ciała.

Pamiętaj, że jeśli włączony jest tryb Zawsze na ekranie, ekran się nie wyłączy.

Tarcze zegara i aplikacje

Dowiedz się, jak zmienić tarczę zegara i uzyskać dostęp do aplikacji w urządzeniu Charge 6.

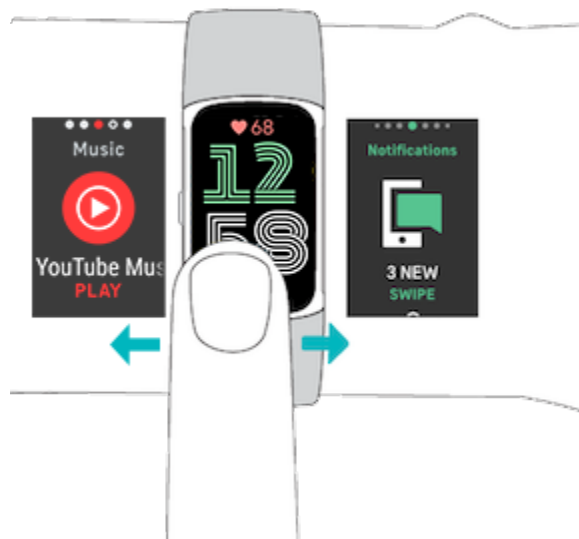
Zmiana tarczy zegara

W Galerii Fitbit znajdziesz mnóstwo tarcz zegara, aby spersonalizować swój tracker.

1. W zakładce Dzisiaj w aplikacji Fitbit dotknij ikony w lewym górnym rogu > Charge 6.
2. Dotknij **Galeria** > **Zegary**.
3. Przeglądaj dostępne tarcze zegara. Dotknij tarczy, aby zobaczyć szczegóły.
4. Dotknij opcji **Zainstaluj**, aby dodać tarczę zegara do urządzenia Charge 6.

Uruchamianie aplikacji

Po tarczy zegara przesuwaj w lewo i prawo, aby wyświetlić aplikacje zainstalowane na trackerze. Przesuń palcem w górę albo dotknij aplikacji, aby ją uruchomić. Przesuń palcem w prawo, aby powrócić do poprzedniego ekranu lub naciśnij przycisk, aby powrócić do ekranu zegara.



Znajdź telefon

Skorzystaj z funkcji Znajdź mój telefon , aby zlokalizować swój telefon.

Wymagania:

- Tracker musi być połączony („sparowany“) z telefonem, który chcesz znaleźć.
- Telefon musi mieć włączoną funkcję Bluetooth i znajdować się 30 stóp (10m) od urządzenia Fitbit.
- Aplikacja Fitbit musi być uruchomiona w tle na telefonie.
- Telefon musi być włączony

Aby znaleźć telefon:

1. Przesuń palcem w dół od tarczy zegara, aby wejść w szybkie ustawienia.
2. Uruchom aplikację Znajdź telefon na trackerze.
3. Dotknij **Znajdź telefon**. Telefon głośno zadzwoni.
4. Kiedy znajdziesz telefon, dotknij **Anuluj**, aby wyłączyć dzwonienie.

Powiadomienia z telefonu

Charge 6 może pokazywać powiadomienia o rozmowach, wiadomościach, wydarzeniach z kalendarza oraz powiadomienia z aplikacji z telefonu. Aby otrzymywać powiadomienia, trzymaj telefon w odległości 9 m od trackera.

Konfiguracja powiadomień

Sprawdź, czy Bluetooth w telefonie jest włączony i czy telefon może otrzymywać powiadomienia (często w Ustawienia > Powiadomienia). Następnie skonfiguruj powiadomienia:

1. W zakładce Dzisiaj w aplikacji Fitbit dotknij ikony w lewym górnym rogu > Charge 6.
2. Dotknij **Powiadomienia**.
3. Postępuj zgodnie z instrukcjami wyświetlanymi na ekranie, aby podłączyć tracker. Powiadomienia o rozmowach, wiadomościach oraz wydarzeniach z kalendarza są włączone automatycznie.
4. Aby włączyć powiadomienia z aplikacji zainstalowanych na telefonie, w tym z Fitbit czy WhatsApp, dotknij **Powiadomienia z aplikacji** i włącz te, które mają się wyświetlać na trackerze.


Pamiętaj, że jeśli posiadasz telefon iPhone, Charge 6 pokazuje powiadomienia ze wszystkich kalendarzy zsynchronizowanych z aplikacją Kalendarz. Jeśli masz telefon z systemem Android, Charge 6 pokazuje powiadomienia z aplikacji Kalendarz, którą wybierzesz podczas konfiguracji.

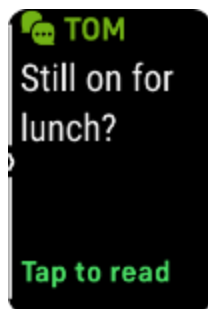
Więcej informacji znajdziesz w [artykule dotyczącym pomocy](#).

Wyświetlanie przychodzących powiadomień

Tracker sygnalizuje powiadomienia wibracją. Aby rozwinąć wiadomość, dotknij powiadomienia.

Jeśli nie przeczytasz powiadomienia w chwili jego otrzymania, możesz je sprawdzić

później w aplikacji Powiadomienia . Przesuń palcem w prawo lub w lewo do aplikacji Powiadomienia, a następnie w górę, aby ją uruchomić.



Zarządzanie powiadomieniami

Charge 6 przechowuje do 10 powiadomień, przy czym najstarsze są wymieniane na nowe w miarę przychodzenia kolejnych.

Powiadomieniami można zarządzać w aplikacji Powiadomienia :

- Przesuń palcem w górę, aby przewinąć powiadomienia, a jeśli chcesz któreś rozwinąć, dotknij je.
- Aby usunąć powiadomienie, dotknij, aby je rozwinąć, następnie przesuń w dół i dotknij **Wyczyść**.
- Aby skasować wszystkie powiadomienia na raz, przesuń w górę powiadomień, aż dojdiesz do końca i dotknij **Wyczyść wszystko**.
- Aby wyjść z ekranu powiadomień, naciśnij przycisk albo przesuń palcem w prawo.

Wyłączanie powiadomień

Wyłącz niektóre powiadomienia w aplikacji Fitbit lub wyłącz wszystkie powiadomienia w szybkich ustawieniach urządzenia Charge 6. Przy wyłączonych powiadomieniach Twój tracker nie będzie wibrował, a ekran nie włączy się, gdy telefon otrzyma powiadomienie.

Aby wyłączyć niektóre powiadomienia:

1. W zakładce Dzisiaj w aplikacji Fitbit na telefonie dotknij ikony w lewym górnym rogu > Charge 6 > **Powiadomienia**.
2. Wyłącz powiadomienia, których nie chcesz już otrzymywać na trackerze.

Aby wyłączyć wszystkie powiadomienia:

1. Przesuń palcem w dół po tarczy, aby wejść do szybkich ustawień.

2. Włącz **Tryb Nie przeszkadzać** . Wszystkie powiadomienia i przypomnienia będą wyłączone.



Pamiętaj, że jeśli używasz trybu Nie przeszkadzać na telefonie, tracker nie będzie otrzymywał żadnych powiadomień do chwili wyłączenia trybu.

Odbieranie i odrzucanie rozmów telefonicznych

Jeśli urządzenie Charge 6 jest powiązane z telefonem iPhone lub telefonem z systemem operacyjnym Android, wówczas daje możliwość odbierania i odrzucania rozmów przychodzących.

Aby odebrać rozmowę, dotknij ikony zielonego telefonu na ekranie trackera. Pamiętaj, że nie możesz mówić do trackera—odebranie rozmowy oznacza odebranie na znajdującym się w pobliżu telefonie. Aby odrzucić rozmowę, dotknij ikony czerwonego telefonu, aby odesłać dzwoniącego do poczty głosowej.



Imię i nazwisko osoby dzwoniącej pojawia się, jeśli znajduje się ona na Twojej liście kontaktów; w przeciwnym razie zobaczysz numer telefonu.



Odpowiadanie na wiadomości (telefony Android)

Odpowiadaj bezpośrednio na wiadomości tekstowe i powiadomienia z wybranych aplikacji na trackerze za pomocą zaprogramowanych szybkich odpowiedzi. Trzymaj swój telefon w pobliżu, a aplikacja Fitbit będzie działać w tle, odpowiadając na wiadomości z trackera.

Aby odpowiedzieć na wiadomość:


1. Otwórz powiadomienie, na które chcesz odpowiedzieć.
2. Wybierz, jak chcesz odpowiedzieć na wiadomość:
 - Dotknij ikony tekstu,  aby odpowiedzieć na wiadomość z listy szybkich odpowiedzi.
 - Dotknij ikonę emotikonu,  aby odpowiedzieć na wiadomość za pomocą emotki.

Więcej informacji, w tym dotyczących personalizacji szybkich odpowiedzi, w [artykule dotyczącym pomocy](#).

Pomiary czasu

Alarmy wibrują, aby obudzić lub zaalarmować użytkownika w ustawionym czasie. Możesz ustawić do 8 alarmów, aby uruchamiały się raz lub kilka razy dziennie. Możesz też mierzyć czas wydarzeń stoperem albo ustawić odliczanie.


Ustaw alarm

Ustaw jednorazowe lub powtarzające się alarmy w sekcji Alarmy . Po uruchomieniu alarmu tracker zaczyna wibrować.

Ustawiając alarm, włącz Smart Wake, a tracker sam wybierze najlepszą porę do pobudki w czasie do 30 minut przed ustawioną godziną. Dzięki temu nie wybudzisz się z fazy snu głębokiego i tym samym wstaniesz w lepszym nastroju. Jeśli Smart Wake nie znajdzie lepszego czasu na pobudkę, alarm włączy się o ustawionej godzinie.

Więcej informacji znajdziesz w [artykule dotyczącym pomocy](#).

Odrzucanie alarmu i drzemka

Po uruchomieniu alarmu tracker zaczyna wibrować. Aby odrzucić alarm, przesunij palcem z dołu do góry i dotknij ikony odrzucania . Aby włączyć drzemkę na 9 minut, przesunij palcem z góry na dół ekranu lub naciśnij przycisk.

Możesz włączać drzemkę dowolną ilość razy. Charge 6 automatycznie przechodzi w tryb drzemki, jeśli ignorujesz alarm przez ponad minutę.



Korzystanie z timera i stopera

Mierz czas wydarzeń za pomocą stopera albo ustaw odliczanie w aplikacji Timer na trackerze. Możesz jednocześnie włączyć stoper i odliczanie.



W trybie Zawsze na ekranie tracker nadal wyświetla stoper lub odliczanie timera, dopóki się ono nie zakończy lub dopóki nie wyjdiesz z aplikacji.

Więcej informacji znajdziesz w [artykule dotyczącym pomocy](#).

Aktywność i wellness

Gdy urządzenie Charge 6 jest noszone, przez cały czas śledzi szereg statystyk, w tym aktywność godzinową, tętno i sen. Dane są w ciągu dnia automatycznie synchronizowane z aplikacją Fitbit.

Zobacz swoje statystyki

Przesuń w górę po tarczy zegara, aby zobaczyć swoje dzienne statystyki, w tym:

Główne statystyki	Liczba wykonanych kroków, pokonany dystans, aktywne minuty w strefie i liczba spalonych kalorii.
Ćwiczenie	Liczba dni, kiedy osiągnięto cel aktywności tygodniowej
Tętno	Obecne tętno oraz tętno spoczynkowe
Aktywność godzinowa	Liczba godzin, w których udało się osiągnąć cel aktywności godzinowej
Cykl miesięczkowy	Informacja na temat bieżącej fazy cyklu menstruacyjnego, jeśli jest dostępna
Nasycenie tlenem(SpO2)	Ostatnia średnia wartość SpO2 w spoczynku
Gotowość (tylko Premium)	Wynik codziennej gotowości
Sen	Czas trwania snu oraz ocena snu

Po ustawieniu celu w aplikacji Fitbit okrąg pokazuje postęp w dążeniu do niego.

Pełną historię oraz inne dane wykryte przez tracker znajdziesz w aplikacji Fitbit na swoim telefonie.

Śledzenie dziennego celu aktywności

Charge 6 śledzi postęp w dążeniu do wybranego celu aktywności dnia. Po osiągnięciu celu tracker wibruje i świętuje razem z Tobą.

Wybór celu

Aby rozpocząć podróż po zdrowie i dobrą formę, ustal swój cel. Na początek jest ustawiony na 10 000 kroków dziennie. Możesz zmienić liczbę kroków albo wybrać inny cel aktywności.

Więcej informacji w [artykule dotyczącym pomocy](#).

Śledź postęp w drodze do swojego celu za pomocą urządzenia Charge 6. Więcej informacji na ten temat zawiera sekcja [Zobacz swoje statystyki](#) na stronie 31.

Śledzenie aktywności godzinowej

Charge 6 pomaga w zachowaniu aktywności w ciągu dnia, monitorując, kiedy się nie ruszasz, i przypominając Ci o konieczności ruchu.

Przypomnienia motywują Cię, by robić przynajmniej 250 kroków na godzinę. Jeśli nie zrobisz tylu kroków, poczujesz wibrację i zobaczysz przypomnienie na 10 minut przed upływem godziny. Jeśli po otrzymaniu przypomnienia zrobisz 250 kroków, poczujesz ponownie wibrację, a na ekranie pojawią się gratulacje.



Więcej informacji w [artykule dotyczącym pomocy](#).

Monitoruj swój sen

Zakładaj Charge 6 do łóżka, aby automatycznie śledzić podstawowe statystyki dotyczące snu, takie jak czas snu, fazy snu (czas trwania fazy snu płytkiego, głębokiego i REM) oraz ocenę snu (jakość snu).

Charge 6 śledzi również szacunkową zmienność tlenu w nocy, aby pomóc w wykrywaniu potencjalnych zaburzeń oddychania. Urządzenie mierzy też temperaturę ciała, aby sprawdzić czy odbiega od Twojej osobistej wartości bazowej, oraz poziomy SpO2, czyli poziom natlenienia krwi.

Aby zobaczyć statystyki dotyczące snu, zsynchronizuj swój tracker po obudzeniu i sprawdź aplikację Fitbit albo przesunij palcem w górę po tarczy zegara na trackerze.

Więcej informacji znajdziesz w [artykule dotyczącym pomocy](#).

Ustal cel snu

Na początek cel snu wynosi 8 godzin na noc. Możesz go dostosować do własnych potrzeb.

Więcej informacji znajdziesz w [artykule dotyczącym pomocy](#).

Poznaj swoje długofalowe nawyki senne

Z wersją Premium możesz poprawić swoje nawyki senne dzięki miesięcznemu profilowi snu. Zakładaj urządzenie Fitbit do spania przez minimum 14 dni w miesiącu. 1 dnia każdego miesiąca sprawdź aplikację Fitbit, aby zobaczyć szczegółowe dane dotyczące swojego snu według 10 kategorii oraz poznać swojego zwierzaka sennego, który odzwierciedla Twoje długofalowe trendy i nawyki.

Więcej informacji znajdziesz w [artykule dotyczącym pomocy](#).

Jak dowiedzieć się więcej o swoim śnie


Z Fitbit Premium możesz sprawdzać szczegóły dotyczące oceny snu oraz swój wynik na tle znajomych, aby wypracować zdrowsze nawyki i lepiej się wysypiać.


Więcej informacji znajdziesz w [artykule dotyczącym pomocy](#).

Zarządzanie stresem

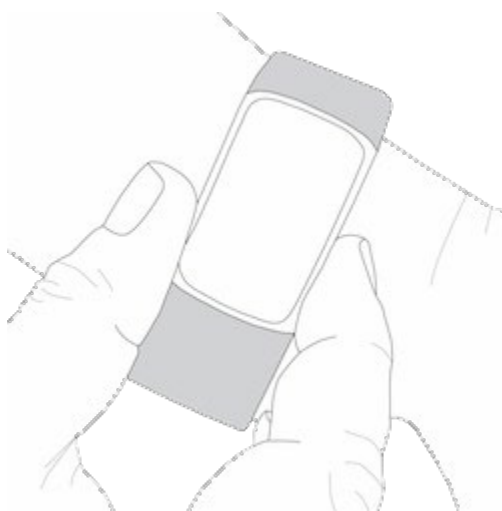
Monitoruj poziom stresu i zarządzaj z funkcjami relaksacyjnymi.

Korzystanie z aplikacji EDA Scan

Aplikacja EDA Scan  w urządzeniu Charge 6 wykrywa aktywność elektrodermalną, która może odzwierciedlać reakcję Twojego ciała na stres. Ponieważ Twój poziom potu jest kontrolowany przez współczulny układ nerwowy, te zmiany mogą pokazywać istotne trendy reakcji Twojego organizmu na stres.

1. Na trackerze przesunij palcem w lewo lub prawo do aplikacji EDA Scan  i dotknij jej, aby ją uruchomić.

2. Aby rozpocząć skan o takiej samej długości jak Twój poprzedni skan, dotknij ikonę odtwarzania. Aby zmienić zakres czasu objęty skanem, przewiń w górę i dotknij **Edytuj długość** >. Przytrzymaj do osiągnięcia pożądanej liczby minut.
3. Delikatnie przytrzymaj boki trackera kciukiem i palcem wskazującym.
4. Nie zmieniaj pozycji i pozostaw palce na trackerze do momentu zakończenia skanu.
5. Jeśli zdejmiesz palce, skanowanie zostanie wstrzymane. Aby wznowić skanowanie, umieść palce z pownowie na bokach trackera. Aby zakończyć sesję, dotknij **Zakończ sesję**.
6. Po zakończeniu skanowania dotknij **Nastroj**, aby pokazać, jak się czujesz, albo dotknij **Pomiń**.
7. Przesuń w górę, aby wyświetlić podsumowanie skanu, w tym ilość odpowiedzi EDA, tętno na początku i na końcu sesji oraz nastroj, jeśli został odnotowany.
8. Dotknij **Gotowe**, aby zamknąć ekran podsumowania.
9. Aby wyświetlić więcej szczegółów dotyczących sesji, uruchom aplikację Fitbit na telefonie. W zakładce Dzisiaj dotknij kafelka Świadomość > **Tvoja podróż**.



Więcej informacji w [artykule dotyczącym pomocy](#).

Sprawdź swój Wynik zarządzania stresem

Twój wynik zarządzania stresem, obliczony na podstawie danych dotyczących tętna, ćwiczeń i snu, pomaga ci zobaczyć, czy Twoje ciało wykazuje na co dzień oznaki stresu. Wynik waha się od 1 do 100, gdzie wyższa liczba oznacza, że Twoje ciało wykazuje mniej oznak stresu fizycznego. Aby zobaczyć swój dzienny wynik zarządzania stresem, załóż tracker do spania, a rano uruchom aplikację Fitbit w telefonie. W zakładce Dzisiaj dotknij kafelka Zarządzanie stresem.

Zapisuj, jak się czujesz w ciągu dnia, aby zaobserwować, jak Twój umysł i ciało reagują na stres. Z abonamentem Fitbit Premium wyświetlisz szczegółowe rozbięcie wyniku.

Więcej informacji w [artykule dotyczącym pomocy](#).

Zaawansowane metryki zdrowotne

Poznaj lepiej swój organizm dzięki danym dotyczącym zdrowia w aplikacji Fitbit. Ta funkcja pozwala na monitorowanie najważniejszych danych przez urządzenie Fitbit, aby można było obserwować trendy i zachodzące zmiany.


Metryki obejmują:

- Nasycenie tlenem (SpO2)
- Wariacje temperatury skóry
- Zmienność rytmu serca
- Tętno spoczynkowe
- Częstość oddechów

Pamiętaj: ta funkcja nie jest przeznaczona do diagnozowania ani leczenia jakiegokolwiek stanu chorobowego i nie powinna być wykorzystywana do żadnych celów medycznych. Jej zadaniem jest dostarczanie informacji, które pomagają dbać o organizm i zdrowie. Jeśli martwisz się stanem swojego zdrowia, skontaktuj się z lekarzem. Jeśli odczuwasz niepokojące objawy, skontaktuj się z pogotowiem.

Więcej informacji w [artykule dotyczącym pomocy](#).

Ćwiczenie i serce

Możesz automatycznie śledzić ćwiczenia albo aktywność z funkcją Ćwiczenie , aby widzieć statystyki w czasie rzeczywistym oraz zobaczyć podsumowanie końcowe.



Sprawdź aplikację Fitbit, aby udostępnić swoją aktywność znajomym i rodzinie oraz sprawdzaj, jak Twój całokształtowy poziom sprawności fizycznej wypada na tle innych.

Podczas treningu możesz sterować muzyką odtwarzaną na Twoim telefonie za pomocą elementów sterowania YouTube Music na Twoim trackerze. Pamiętaj, że elementy sterowania YouTube Music działają, gdy w pobliżu znajduje się zgodny telefon, a użytkownik ma opłaconą subskrypcję YouTube Music Premium.

1. Otwórz aplikację YouTube Music na swoim telefonie.
2. Uruchom aplikację Ćwiczenie w urządzeniu Charge 6 i rozpocznij trening. Aby uzyskać dostęp do sterowania muzyką podczas ćwiczeń, przesun palcem w dół.
3. Aby powrócić do treningu, przesun palcem w górę lub naciśnij przycisk.


Więcej informacji na temat elementów sterowania YouTube Music zawiera [powiązany artykuł pomocy](#).

Automatyczne śledzenie ćwiczeń

Charge 6 automatycznie rozpoznaje i zapisuje wiele intensywnych ćwiczeń trwających co najmniej 15 minut. Podstawowe statystyki dotyczące swojej aktywności znajdziesz w aplikacji Fitbit na telefonie. W zakładce Dzisiaj dotknij kafelka Ćwiczenie. Aby ustawić, które aktywności mają być śledzone automatycznie, dotknij ikony koła zębatego  u góry. Dotknij aktywności, którą chcesz ustawić  **Automatyczne rozpoznawanie**.


Więcej informacji znajdziesz w [artykule dotyczącym pomocy](#).

Śledzenie i analiza ćwiczeń w trybie Ćwiczenie


Śledź konkretne ćwiczenia dzięki aplikacji Ćwiczenie  na urządzeniu Charge 6, aby na nadgarstku sprawdzać statystyki w czasie rzeczywistym, takie jak dane dotyczące tętna, spalone kalorie, czas trwania i potreningowe podsumowanie.

Dodatkowe statystyki oraz mapę intensywności treningu (jeśli był użyty GPS) możesz sprawdzić, dotykając kafelka Ćwiczenie w aplikacji Fitbit.

Więcej informacji o śledzeniu aktywności z GPS w [artykule dotyczącym pomocy](#).

Dynamic GPS w urządzeniu Charge 6 umożliwia trackerowi ustawienie typu GPS na początku ćwiczenia. Charge 6 próbuje połączyć się z czujnikami GPS w telefonie, aby oszczędzać baterię. Jeśli telefon nie znajduje się w pobliżu lub jest w ruchu, Charge 6 wykorzystuje wbudowany GPS. Ustawieniami GPS możesz zarządzać w aplikacji Ustawienia . Więcej informacji na ten temat zawiera [powiązany artykuł pomocy](#).

Możliwość podłączenia GPS jest dostępna dla wszystkich obsługiwanych telefonów z czujnikami GPS. Więcej informacji w [artykule dotyczącym pomocy](#).


1. Włącz Bluetooth i GPS w telefonie
2. Upewnij się, że urządzenie Charge 6 jest sparowane z telefonem.
3. Upewnij się, że aplikacja Fitbit posiada zgodę na korzystanie z GPS lub usług lokalizacji.
4. Upewnij się, że tryb GPS w urządzeniu Charge 6 ma wybraną opcję **Dynamiczną** lub **GPS w telefonie** (otwórz aplikację Ustawienia  > **GPS** > **Tryb GPS**).
5. Podczas ćwiczeń trzymaj telefon przy sobie.

Włącz wykrywanie spaceru, biegu czy jazdy na rowerze, aby automatycznie uruchamiać aplikację Ćwiczenie, kiedy zegarek rozpozna spacer, bieg lub jazdę na rowerze. Aby włączyć to ustawienie:

1. Uruchom aplikację Ćwiczenie .
2. Dotknij opcji spaceru, biegu lub jazdy na rowerze.
3. Przesuń palcem w górę i włącz **Wykrywanie spaceru**, **Wykrywanie biegu** albo **Wykrywanie roweru**. Kiedy Twój zegarek wykryje rodzaj treningu, aplikacja Ćwiczenie uruchomi się automatycznie.

Pamiętaj, że jeśli wyłączysz to ustawienie, podstawowe statystyki dotyczące spacerów, biegu i jazdy na rowerze będą nadal zapisywane w aplikacji Fitbit.

Aby ręcznie rozpocząć ćwiczenie:

1. Na urządzeniu Charge 6 przesuń palcem w prawo albo w lewo, aby znaleźć aplikację Ćwiczenie , a potem przewiń w górę, aby znaleźć ćwiczenie.

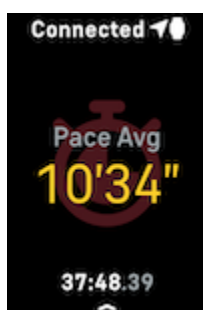
Ostatnie ćwiczenie znajduje się na szczycie listy. Dotknij opcji **Więcej**, aby znaleźć pełną listę ćwiczeń.

2. Dotknij wybranego ćwiczenia. Jeśli przy aktywności będzie używany GPS, poczekaj na sygnał połączenia albo zacznij aktywność, a GPS połączy się, gdy znajdzie sygnał. Pamiętaj, że znalezienie sygnału może chwilę potrwać.
3. Dotknij ikonę odtwarzania ▶, aby rozpocząć ćwiczenie albo przesun w górę, aby wybrać cel ćwiczenia albo dostosować ustawienia. Więcej informacji o ustawieniach w sekcji [Personalizacja ustawień ćwiczenia](#) na stronie 39.
4. Dotknij środka ekranu, aby przejrzeć swoje bieżące statystyki. Aby zatrzymać trening, przesun palcem w górę i dotknij **Pauza** ⏸.
5. Po zakończonym treningu przesun palcem w górę i dotknij **Pauza** ⏸ >
Zakończ . 📄 Wyświetli się podsumowanie treningu.
6. Przesun palcem w górę i dotknij **Gotowe**, aby zamknąć ekran podsumowania.

Uwagi:

- Jeśli ustawisz cel ćwiczenia, tracker powiadomi Cię, gdy będziesz w połowie drogi do celu i kiedy go osiągniesz.
- Jeśli ćwiczenie korzysta z GPS, na górze ekranu pojawia się „Łączenie z GPS“. Urządzenie Charge 6 jest połączone z GPS, gdy na ekranie pojawia się komunikat "Połączono z GPS".
- W przypadku dłuższych aktywności, takich jak golf czy piesze wędrówki, korzystaj z połączenia GPS, trzymając telefon w pobliżu, aby mieć pewność, że cały trening zostanie zarejestrowany za pomocą GPS.
- Dla większej precyzji upewnij się, że naładowanie baterii w trackerze przekracza 80%, zanim zdecydujesz się na śledzenie aktywności trwającej ponad 2h wbudowanym GPS-em.

Więcej informacji w [artykule dotyczącym pomocy](#).





Korzystanie z wbudowanego modułu GPS rozładuje baterię trackera. Jeśli regularnie korzystasz ze śledzenia GPS, musisz częściej ładować urządzenie Charge 6.

Personalizacja ustawień ćwiczenia

Spersonalizuj na trackerze różne ustawienia dla każdego rodzaju ćwiczenia. Te ustawienia to:

Zawsze na ekranie	Zostaw na czas ćwiczenia włączony ekran
Automatyczne zatrzymanie	Automatycznie zatrzymuj bieg, spacer lub jazdę na rowerze, kiedy przestanę się ruszać
GPS	Śledzenie trasy za pomocą GPS
Powiadomienia o strefach tętna	Otrzymuj powiadomienia o wejściu w docelową strefę tętna podczas treningu. Więcej informacji znajdziesz w artykule dotyczącym pomocy
Ustaw interwał	Ustaw czas ruchu i odpoczynku w trakcie treningu interwałowego
Długość basenu	Ustawienie długości basenu
Wykrywanie biegu/spaceru/roweru	Uruchom aplikację Ćwiczenie automatycznie, kiedy tracker wykryje bieg, spacer albo jazdę na rowerze.
Ustaw etapy	Otrzymuj powiadomienia po osiągnięciu konkretnych etapów podczas treningu.
Jednostka	Zmiana jednostki miary długości basenu

Ustawienia różnią się w zależności od ćwiczenia. Aby spersonalizować na trackerze różne ustawienia dla każdego rodzaju ćwiczenia:

1. Przewiń do aplikacji Ćwiczenie , a następnie przesunij palcem w górę, aby znaleźć ćwiczenie.
2. Dotknij wybranego ćwiczenia.
3. Przesunij w górę po ustawieniach ćwiczenia. Dotknij ustawienia, aby je dostosować.
4. Kiedy skończysz, przesunij w dół, aż zobaczysz ikonę odtwarzania .

Podsumowanie treningów

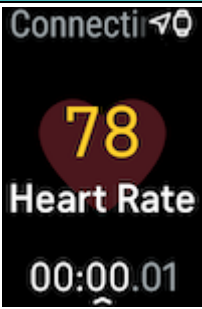

Po zakończeniu treningu urządzenie Charge 6 wyświetla podsumowanie Twoich statystyk.

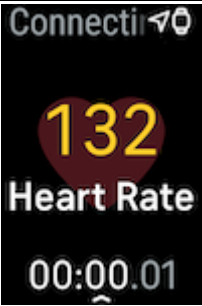

Sprawdź kafelek Ćwiczenie w aplikacji Fitbit, aby zobaczyć dodatkowe statystyki i mapę intensywności treningu, jeśli był używany GPS.

Monitorowanie tętna

Charge 6 personalizuje strefy tętna na podstawie rezerwy tętna, która jest różnicą pomiędzy maksymalnym tętnem a tętnem spoczynkowym. Aby osiągnąć wybraną intensywność, sprawdzaj swoje tętno oraz strefy tętna na trackerze podczas ćwiczeń. Charge 6 informuje o wejściu w określone strefy tętna.

Więcej informacji znajdziesz w [artykule dotyczącym pomocy](#).

Ikona	Strefa	Wyliczenie	Opis:
	Poniżej strefy	Poniżej 40% rezerwy tętna	Poniżej strefy spalania tłuszczu Twoje serce bije wolniej.
	Strefa spalania tłuszczu	Pomiędzy 40% a 59% rezerwy tętna	W strefie spalania tłuszczu wykonujesz prawdopodobnie ćwiczenia o umiarkowanym stopniu intensywności, takie jak spacer. Twoje tętno i oddech mogą być przyspieszone, ale dalej możesz rozmawiać.

Ikona	Strefa	Wyliczenie	Opis:
	Strefa cardio	Pomiędzy 60% a 84% rezerwy tętna	W strefie cardio prawdopodobnie wykonujesz ćwiczenia o wysokim stopniu intensywności, takie jak bieg czy spinning.
	Strefa szczytu	Powyżej 85% rezerwy tętna	W strefie szczytu wykonujesz prawdopodobnie krótkie, bardzo intensywne ćwiczenia takie jak sprint czy intensywny trening interwałowy.

Spersonalizowane strefy tętna

Zamiast używać gotowych stref tętna możesz utworzyć własne w aplikacji Fitbit i osiągać samodzielnie zdefiniowane zakresy.


Więcej informacji znajdziesz w [artykule dotyczącym pomocy](#).

Zbieranie minut w strefie aktywnej

Minuty w strefie aktywnej otrzymujesz za czas spędzony w strefach spalania tłuszczu, cardio oraz szczytu. Za każdą minutę w strefie cardio i szczytu otrzymujesz 2 minuty w strefie aktywnej.

1 min w strefie spalania tłuszczu = 1 Minuta w strefie aktywnej
 1 min w strefie cardio lub szczytu = 2 Minuty w strefie aktywnej

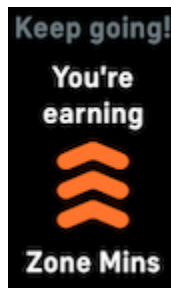
Charge 6 powiadamia Cię o minutach w strefie aktywnej na 2 sposoby:

- Po chwili od wejścia do kolejnej strefy tętna w trakcie ćwiczenia, korzystając z funkcji Ćwiczenie , aby Ci pokazać efekty Twojej pracy. Liczba wibracji pokazuje w której jesteś strefie:

1 wibracja = strefa spalania tłuszczu
2 wibracje = strefa cardio
3 wibracje = strefa szczytu



- 7 minut po wejściu w strefę tętna w ciągu dnia (na przykład podczas szybkiego spaceru).

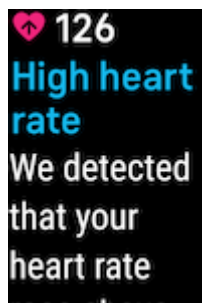


Na początek Twój cel tygodnia został ustawiony na 150 minut w strefie aktywnej. Kiedy osiągniesz swój cel, otrzymasz powiadomienie.

Więcej informacji znajdziesz w [artykule dotyczącym pomocy](#).

Otrzymywanie powiadomień o tętnie

Otrzymuj powiadomienia, gdy Charge 6 wykryje tętno wyższe lub niższe od Twoich progów przy braku aktywności trwającej minimum 10 minut.



Aby wyłączyć tę funkcję albo dostosować progi:

1. W zakładce Dzisiaj w aplikacji Fitbit na telefonie dotknij ikony w lewym górnym rogu > kafelek Charge 6.
2. Dotknij **Wysokie i niskie tętno**.
3. Włącz lub wyłącz **Powiadomienia o wysokim tętnie** albo **Powiadomienia o niskim tętnie** albo dotknij **Spersonalizuj**, aby dostosować próg.

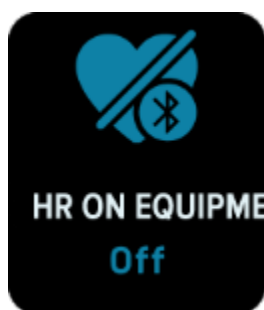
Wyświetl wcześniejsze powiadomienia o wysokim tętnie, zapisz objawy i możliwe przyczyny albo usuń powiadomienia w aplikacji Fitbit. Więcej informacji znajdziesz w [artykule dotyczącym pomocy](#).

Wyświetlaj swoje tętno na urządzeniu i w aplikacjach

Połącz urządzenie Charge 6 z kompatybilnymi urządzeniami i aplikacjami treningowymi, aby w czasie rzeczywistym sprawdzać swoje tętno bezpośrednio na wyświetlaczu. Ta funkcja jest kompatybilna z urządzeniami i aplikacjami treningowymi, które obsługują profil Bluetooth tętno, takimi jak najnowsze modele iFit, Nordictrack, Peloton, Concept2 i Strava. Jednak nie wszystkie urządzenia i aplikacje kompatybilne z Bluetooth będą zachowywać się podobnie.

1. Przesuń palcem w dół od tarczy zegara i dotknij opcji **Tętno na sprzęcie**.
2. Postępuj zgodnie z instrukcjami wyświetlanymi na urządzeniu treningowym, aby połączyć je z monitorem tętna Bluetooth.
3. Gdy urządzenie Charge 6 nawiąże połączenie, na trackerze pojawi się ekran z prośbą o udostępnienie Twojego pomiaru tętna. Dotknij opcji **Udostępnij**.
4. Dotknij opcji **Start** na trackerze, aby rozpocząć ćwiczenie.

Zakończ ćwiczenie na urządzeniu Charge 6, aby przestać udostępniać swoje tętno.



Aby uzyskać więcej informacji na temat zgodności sprzętu oraz rozwiązywania problemów, zapoznaj się z [powiązaniem artykułem pomocy](#).

Sprawdź swój wynik codziennej gotowości

Dowiedz się, co jest najlepsze w danym dniu dla Twojego organizmu dzięki wynikowi codziennej gotowości, który jest dostępny w wersji Premium. W zależności od aktywności, snu i zmienności rytmu serca otrzymasz wynik między 1 a 100. Wysoki wynik oznacza gotowość do ćwiczeń, a niski sugeruje konieczność regeneracji.

Sprawdzając wynik, zobaczysz również jego składowe, spersonalizowany cel aktywności na dany dzień oraz polecane treningi i sesje regeneracyjne.

Noś zegarek przez cały dzień (min. 14 h), w tym podczas snu w nocy, a następnie przesunij palcem w górę po tarczy zegara, aby znaleźć wynik codziennej gotowości w statystykach dnia.

Więcej informacji w [artykule pomocniczym](#).

Wynik cardio fitness

Sprawdź ogólną kondycję swojego układu sercowo-naczyniowego w aplikacji Fitbit. Zobacz swój wynik cardio fitness pokazujący, jak wypadasz na tle innych.

W aplikacji Fitbit dotknij kafelka tętna i przesunij w lewo po wykresie tętna, aby wyświetlić swoje szczegółowe statystyki dotyczące poziomu cardio fitness.

Więcej informacji znajdziesz w [artykule dotyczącym pomocy](#).

Udostępnianie aktywności

Po zakończeniu treningu otwórz aplikację Fitbit, aby udostępnić swoje statystyki znajomym i rodzinie.

Więcej informacji znajdziesz w [artykule dotyczącym pomocy](#).

Płatności zbliżeniowe

Urządzenie Charge 6 jest wyposażone we wbudowany czip NFC, dzięki czemu możesz na trackerze korzystać ze swoich kart kredytowych i płatniczych.

Korzystanie z kart kredytowych i debetowych

Skonfiguruj usługę Google Wallet w aplikacji Fitbit i używaj swojego trackera do dokonywania zakupów w sklepach akceptujących płatności zbliżeniowe.

Do naszej listy partnerów cały czas dodajemy nowe lokalizacje oraz nowych wystawców kart. Aby sprawdzić, czy Twoje urządzenie Fitbit obsługuje Twoją kartę płatniczą, sprawdź: fitbit.com.

Skonfiguruj płatności zbliżeniowe


Aby korzystać z płatności zbliżeniowych, dodaj przynajmniej 1 kartę kredytową lub debetową wydaną przez bank partnerski współpracujący z Fitbit. W aplikacji Fitbit możesz dodawać i usuwać karty, ustawiać domyślną kartę dla trackera, edytować metodę płatności oraz sprawdzać ostatnie zakupy.

1. W zakładce Dzisiaj w aplikacji Fitbit dotknij ikony w lewym górnym rogu > Charge 6.
2. Dotknij kafelka **Portfel Google**.
3. Postępuj zgodnie z instrukcjami wyświetlanymi na ekranie, aby dodać kartę płatniczą. W niektórych przypadkach Twój bank może wymagać dodatkowej weryfikacji. Jeśli dodajesz kartę po raz pierwszy, może się pojawić prośba o ustalenie 4-cyfrowego kodu PIN dla trackera. Pamiętaj, że na telefonie musi być również włączona blokada hasłem.
4. Po dodaniu karty postępuj zgodnie ze wskazówkami wyświetlanymi na ekranie, aby włączyć powiadomienia na telefonie (jeśli nie są włączone), aby dokończyć konfigurację.

Zakupy

Urządzeniem Fitbit możesz płacić we wszystkich sklepach, które akceptują płatności zbliżeniowe. Aby dowiedzieć się, czy dany sklep akceptuje takie płatności, szukaj poniższego symbolu w pobliżu terminala płatniczego:



1. Przesuń palcem w dół od tarczy zegara i dotknij opcji **Portfel Google** .
2. Gdy pojawi się prośba, podaj swój 4-cyfrowy kod PIN trackera. Domyślna karta pojawi się na ekranie.



3. Aby zapłacić domyślną kartą, przybliż nadgarstek do terminala. Aby zapłacić inną kartą, przewiń, aby znaleźć kartę, której chcesz użyć, i przyłóż nadgarstek do terminala.



Po dokonaniu płatności tracker zacznie wibrować, a na ekranie pojawi się potwierdzenie.

Jeśli terminal płatniczy nie rozpozna urządzenia Fitbit, upewnij się, że tarcza trackera znajduje się w pobliżu czytnika, a sprzedawca wie, że używasz płatności zbliżeniowej.

Dla większego bezpieczeństwa urządzenie Charge 6 należy podczas korzystania z płatności zbliżeniowych mieć założone na nadgarstku.

Więcej informacji w [artykule dotyczącym pomocy](#).

Zmiana domyślnej karty

1. W zakładce Dzisiaj w aplikacji Fitbit dotknij ikony w lewym górnym rogu > Charge 6.
2. Dotknij kafelka **Portfel Google**.
3. Dotknij kartę, którą chcesz ustawić jako domyślną.
4. Dotknij opcji **Ustawienie domyślne dla płatności zbliżeniowych w zegarku**.

Opłata za przejazdy

Używaj płatności zbliżeniowe do płatności za przejazdy na terminalach obsługujących zbliżeniowe karty kredytowe czy debetowe. Aby zapłacić trackerem, postępuj zgodnie ze wskazówkami z sekcji [Korzystanie z kart kredytowych i debetowych](#) na stronie 45.

Płać tą samą kartą na trackerze Fitbit, dotykając terminala przy rozpoczęciu i zakończeniu podróży. Przed rozpoczęciem podróży upewnij się, że urządzenie jest naładowane.

Styl życia

Użyj aplikacji, aby mieć dostęp do tego, co lubisz najbardziej.

Sterowanie muzyką za pomocą elementów sterowania YouTube Music

Używaj elementów sterowania YouTube Music na urządzeniu Charge 6, aby sterować aplikacją YouTube Music na swoim telefonie. Przełączaj między playlistami, pomijaj lub powtarzaj piosenki i dostosowuj głośność z poziomu trackera. Pamiętaj, że elementy sterowania YouTube Music działają, gdy w pobliżu znajduje się zgodny telefon, a użytkownik ma opłaconą subskrypcję YouTube Music Premium. Więcej informacji na temat YouTube Music zawiera strona support.google.com.

1. Otwórz aplikację YouTube Music na swoim telefonie. Pamiętaj, że aplikacja Fitbit musi być uruchomiona w tle.
2. Przesuń palcem, aby znaleźć aplikację do sterowania YouTube Music, i dotknij jej, aby ją uruchomić.
 - Na ekranie głównym zobaczysz aktualny utwór i artystę. Dotknij, aby zatrzymać lub odtworzyć aktualny utwór.
 - Przesuń w dół, aby przeglądać dostępną muzykę, w tym najnowsze listy odtwarzania, utwory i albumy. Dotknij wybranej opcji, aby ją uruchomić.
 - Przesuń w lewo, aby uzyskać dostęp do elementów sterowania umożliwiających przełączenie na kolejny utwór, włączenie aktualnego utworu od początku lub powrót do poprzedniego utworu.
 - Ponownie przesuń palcem w lewo, aby uzyskać dostęp do elementów sterowania umożliwiających regulację głośności.



Więcej informacji znajdziesz w [artykule dotyczącym pomocy](#).

Mapy Google

Możliwość korzystania ze szczegółowych wskazówek od Map Google na trackerze.

1. Otwórz aplikację Google Maps na swoim telefonie, wyszukaj lokalizację, do której chcesz się udać, wybierz środek transportu i drogę, a następnie dotknij opcji **Start**, aby rozpocząć nawigację. Bardziej szczegółowe instrukcje dotyczące korzystania z aplikacji Google Maps na telefonie zawiera strona support.google.com. Pamiętaj, że aplikacja Fitbit musi być uruchomiona w tle.
2. Przesuń palcem, aby znaleźć aplikację Google Maps na trackerze i dotknij jej, aby ją uruchomić.
3. Podczas korzystania z nawigacji przesuń palcem w górę i dotknij przycisku pauzy, aby wstrzymać nawigację. Dotknij przycisku odtwarzania, aby wznowić nawigację, lub przycisku kończenia, aby ją zakończyć.
4. Gdy dotrzesz do celu podróży pieszo lub na rowerze, Twój zegarek wyświetli podsumowanie Twojej aktywności. Dotknij opcji **Gotowe**, aby zamknąć aplikację Google Maps.



Więcej informacji znajdziesz w [artykule dotyczącym pomocy](#).

Aktualizacja, ponowne uruchamianie i usuwanie danych

Rozwiązanie niektórych problemów może wymagać ponownego uruchomienia trackera, natomiast jeśli zamierzasz podarować Charge 6 komuś innemu, warto usunąć z niego dane. Zaktualizuj tracker, aby otrzymać najnowsze oprogramowanie.

Aktualizacja urządzenia Charge 6

Zaktualizuj tracker, aby pobrać najnowsze usprawnienia funkcji i aktualizacje.



Kiedy będzie dostępna aktualizacja, w aplikacji Fitbit pojawi się powiadomienie. Po rozpoczęciu aktualizacji na urządzeniu Charge 6 i w aplikacji Fitbit wyświetlać się będzie pasek postępu pokazujący stan pobierania do chwili zakończenia aktualizacji. Podczas aktualizacji trzymaj tracker i telefon w pobliżu.

Aby zaktualizować Charge 6, bateria musi być naładowana przynajmniej w 20%. Aktualizacja Charge 6 może rozładować baterię. Zalecamy, by przed przeprowadzeniem aktualizacji podłączyć tracker do ładowania.

Więcej informacji znajdziesz w [artykule dotyczącym pomocy](#).

Ponowne uruchamianie urządzenia Charge 6

Jeśli nie możesz zsynchronizować urządzenia Charge 6 albo masz problem ze śledzeniem statystyk lub otrzymywaniem powiadomień, uruchom ponownie tracker z nadgarstka:

1. Przesuń palcem w dół po tarczy zegara, aby znaleźć Ustawienia .
2. Otwórz sekcję Ustawienia  > **Uruchom ponownie urządzenie** > **Uruchom ponownie**.

Jeśli urządzenie Charge 6 nie odpowiada:

1. Podłącz urządzenie do kabla zasilającego.
2. Naciśnij przycisk na płaskim końcu ładowarki 3 razy w ciągu 8 sekund, przytrzymując przycisk za każdym razem przez około 1 sekundę.
3. Zaczekaj 10 sekund, aż pojawi się logo Fitbit.



Uwaga: jeśli urządzenie nie uruchomi się ponownie, odczekaj 15 sekund i spróbuj ponownie.



Zrestartowanie trackera nie powoduje usunięcia żadnych danych.

Usuwanie danych z urządzenia Charge 6

Jeśli chcesz podarować lub oddać urządzenie Charge 6 komuś innemu, wyczyść najpierw swoje dane osobowe:

1. Przesuń palcem w dół po tarczy zegara, aby znaleźć Ustawienia .
2. Otwórz sekcję Ustawienia  > **Informacje o urządzeniu** > **Wyczyść dane użytkownika**.
3. Przesuń palcem w górę, a następnie naciśnij **Trzymaj 3 sek** na 3 sekundy i puść..
4. Kiedy zobaczysz logo Fitbit, a Charge 6 zawibruje, oznacza to, że Twoje dane zostały usunięte.


Rozwiązywanie problemów

Jeśli urządzenie Charge 6 nie działa prawidłowo, sprawdź poniższe wskazówki dotyczące rozwiązywania problemów.

Brak sygnału tętna


Charge 6 stale monitoruje Twoje tętno, zarówno podczas ćwiczeń, jak i przez pozostałą część dnia. Jeśli czujnik tętna trackera ma problem z wykryciem sygnału, na ekranie pojawiają się poziome kreski.

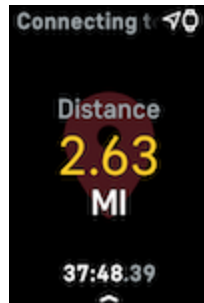


Jeśli tracker nie wykryje sygnału tętna, najpierw upewnij się, że w sekcji Ustawienia w trackerze  włączone jest śledzenie tętna. Następnie upewnij się, że tracker został założony prawidłowo, przesuwając go wyżej lub niżej na nadgarstku albo zaciskając lub rozluźniając opaskę. Charge 6 powinien się stykać ze skórą. Po uniesieniu ręki i wyprostowaniu jej na chwilę sygnał tętna powinien powrócić.

Więcej informacji znajdziesz w [artykule dotyczącym pomocy](#).

Brak sygnału GPS

Czynniki środowiskowe, takie jak wysokie budynki, gęsty las, strome wzgórza czy gęste zachmurzenie, mogą zakłócać zdolność trackera do łączenia się z satelitami GPS. Jeśli podczas ćwiczenia tracker szuka sygnału GPS, w górnej części ekranu pojawi się komunikat **Łączenie GPS** . Jeśli Charge 6 nie może połączyć się z satelitą GPS, po 10 minutach przestaje próbować do czasu następnego uruchomienia ćwiczenia z GPS.



Dla większej precyzji zaczekaj, aż Charge 6 znajdzie sygnał, zanim rozpoczniesz trening.

Inne problemy

Jeśli pojawi się któryś z poniższych problemów, uruchom ponownie tracker:

- Urządzenie nie chce przeprowadzić synchronizacji.
- Urządzenie nie odpowiada na dotknięcia, próby przesuwania palcem ani naciskanie przycisku.
- Urządzenie nie śledzi kroków ani innych parametrów
- Nie pokazuje powiadomień

Instrukcje znajdziesz w sekcji [Ponowne uruchamianie Charge 6](#) na stronie 50.

Informacje ogólne i dane techniczne

Czujniki i części

Fitbit Charge 6 zawiera następujące czujniki i narzędzia:

- Optyczne urządzenie śledzące tętno
- Wielofunkcyjne czujniki elektryczne kompatybilne z aplikacjami EKG i aplikacją EDA Scan
- Czujniki czerwieni i podczerwieni do monitorowania nasycenia tlenem (SpO2)
- 3-osiowy przyspieszeniomierz, który śledzi sekwencje ruchu
- Czujnik światła otoczenia
- Wbudowany odbiornik GPS + GLONASS + Galileo, który śledzi Twoją lokalizację podczas treningu
- Silnik wibracyjny

Materiały

Obudowa urządzenia Charge 6 jest wykonana z anodowanego aluminium i chirurgicznej stali nierdzewnej. Opaska urządzenia Charge 6 jest wykonana z wytrzymałego materiału silikonowego, z którego wykonanych jest wiele innych zegarków sportowych. Choć stal nierdzewna i anodowane aluminium mogą zawierać ślady niklu, które mogą powodować reakcję alergiczną u osób z nadwrażliwością na nikiel, ilość niklu we wszystkich produktach Fitbit spełnia rygorystyczne wymogi dyrektywy Unii Europejskiej dotyczącej niklu.

Technologia bezprzewodowa

Urządzenie Charge 6 jest wyposażone w odbiornik radiowy Bluetooth 4.0 oraz czip NFC.

Technologia haptyczna

Charge 6 posiada silnik wibracyjny uruchamiany przy alarmach, celach, powiadomieniach, przypomnieniach i innych aplikacjach.

Bateria

Charge 6 zawiera litowo-polimerową baterię akumulatorową.

Pamięć

Charge 5 przechowuje Twoje dane, w tym dzienne statystyki, informacje dotyczące snu oraz historię ćwiczeń przez 7 dni. Starsze dane znajdziesz w aplikacji Fitbit.

Wyświetlacz

Charge 6 ma kolorowy wyświetlacz dotykowy AMOLED.

Rozmiar opaski

Mała opaska	Pasuje na nadgarstki o obwodzie 5,5 -7,1 ft (140 mm - 180 mm)
Duża opaska	Pasuje na nadgarstki o obwodzie 7,1 -8,7 ft (180 mm - 220 mm)

Czynniki środowiskowe

Temperatura pracy	14° do 113° F (-10° do 45° C)
Temperatura ładowania	32° do 104° F (0° do 40° C)
Temperatura przechowywania	od -4° do 113° F (od -20° do 45° C)
Wodoodporność	Wodoodporność do 50 m
Maksymalna wysokość pracy	16 404 stóp (5000 m)

Więcej

Aby dowiedzieć się więcej o swoim trackerze oraz o tym, jak śledzić postępy w aplikacji Fitbit oraz jak wypracowywać zdrowe nawyki z Fitbit Premium, odwiedź [helpfitbit.com](https://help.fitbit.com).

Polityka zwrotów i gwarancja

Informacje na temat gwarancji i naszej polityki zwrotów można znaleźć w [Centrum gwarancyjnym Google Hardware Warranty Center](#).

Informacje dotyczące przepisów i bezpieczeństwa

Kompletne informacje dotyczące bezpieczeństwa produktu i kwestii regulacyjnych można znaleźć pod adresem support.google.com.

©2023 Fitbit, LLC. Wszelkie prawa zastrzeżone. Fitbit i logo Fitbit są znakami towarowymi lub zastrzeżonymi znakami towarowymi Fitbit w USA i innych krajach. Pełna lista znaków towarowych Fitbit znajduje się na stronie [Fitbit Trademark List](#). Wymienione znaki towarowe osób trzecich są własnością ich odpowiednich właścicieli.