

fitbit charge 6



Manual de utilizare
Versiunea 1.0

Cuprins

Cuprins	3
Introducere.....	6
Ce conține pachetul.....	6
Încărcarea dispozitivului.....	6
Configurare.....	7
Consultarea datelor în aplicația Fitbit	8
Deblocarea Fitbit Premium	9
Purtarea dispozitivului Charge 6.....	10
Amplasarea pentru purtarea pe toată durata zilei vs. exerciții	10
Fixarea curelei	11
Îndemânare	12
Sfaturi pentru purtat și îngrijire	12
Schimbarea curelei	13
Scoaterea curelei	13
Atașarea unei curele	14
Noțiuni de bază.....	15
Navigarea pe dispozitivul Charge 6	15
Navigarea de bază.....	15
Setări rapide.....	16
Comandă rapidă de la buton	18
Reglarea setărilor	18
Afișaj	18
Moduri silențioase	18
Alte setări.....	19
Verificați nivelul bateriei	19
Configurarea blocării dispozitivului.....	20
Ajustarea afișajului activat în permanență	21
Oprirea ecranului.....	21
Fete de ceas și aplicații.....	22
Schimbarea aspectului pentru ceas	22
Deschiderea aplicațiilor	22
Găsește telefon	22

Notificările de pe telefon	24
Configurarea notificărilor	24
Consultarea notificărilor primite	24
Gestionarea notificărilor	25
Oprirea notificărilor	25
Acceptarea sau respingerea apelurilor telefonice	26
Răspunsul la mesaje (telefoanele Android).....	26
Evidența timpului.....	28
Setează o alarmă	28
Înlăturarea sau amânarea unei alarme	28
Utilizează temporizatorul sau cronometrul	29
Activitate și wellness	30
Consultă statisticile despre tine	30
Monitorizarea unui obiectiv zilnic de activitate	30
Selectarea unui obiectiv	31
Monitorizarea activității orare	31
Monitorizează-ți somnul	31
Stabilește un obiectiv de somn.....	32
Obține detalii cu privire la comportamentele tale de somn pe termen lung.....	32
Află despre obiceiurile tale de somn	32
Managementul stresului	32
Utilizarea aplicației EDA Scan	32
Verificarea scorului legat de managementul stresului.....	33
Metrici avansate de sănătate	34
Exerciții și sănătatea cardiacă	35
Monitorizarea automată a exercițiilor	35
Monitorizarea și analizarea exercițiilor cu aplicația Exerciții	35
Personalizarea setărilor pentru exerciții	37
Consultarea rezumatului exercițiului.....	38
Consultă-ți ritmul cardiac.....	38
Zonele personalizate de ritm cardiac	39
Câștigă minute în zonă activă	40
Primirea notificărilor privind ritmul cardiac	41
Consultă ritmul cardiac pe echipamente și aplicații	41
Consultă scorul de pregătire zilnică	42
Vizualizarea scorului de fitness cardio	42

Partajează-ți activitatea	42
Plăți contactless	44
Utilizarea cardurilor de credit și de debit.....	44
Configurare plăți contactless	44
Efectuarea de achiziții.....	44
Modificarea cardului implicit.....	45
Efectuarea plăților pentru transport.....	46
Mod de viață	47
Controlează muzica cu controalele YouTube Music	47
Google Maps	47
Actualizarea, repornirea și ștergerea.....	49
Actualizarea dispozitivului Charge 6	49
Repornirea dispozitivului Charge 6	49
Ștergerea dispozitivului Charge 6.....	50
Depanare	51
Lipsa semnalului pentru ritmul cardiac	51
Lipsa semnalului GPS.....	51
Alte probleme.....	52
Informații generale și Specificații	53
Senzori și componente	53
Materiale	53
Tehnologia wireless.....	53
Feedback senzorial	53
Baterie	53
Memorie	54
Afișaj	54
Dimensiunea curelei.....	54
Condiții de mediu	54
Află mai multe	54
Garanție și politica de returnări	55
Notificări de reglementare și de siguranță.....	55

Introducere

Amplifică-ți rutina cu Fitbit Charge 6*, singurul tracker de fitness premium cu Google încorporat. Cu instrumentele de rutină de care ai nevoie pentru a-ți păstra motivația și a-ți atinge obiectivele, niciodată n-a fost mai ușor să faci față provocărilor zilei și să-ți formezi propria rutină.

Alocă-ți un moment pentru a examina informațiile complete privind siguranța la support.google.com. Dispozitivul Charge 6 nu este conceput să ofere date medicale sau științifice.

*Fitbit Charge 6 funcționează cu majoritatea telefoanelor care rulează Android 9.0 sau o versiune superioară sau iOS 15 sau o versiune superioară și necesită un cont Google, aplicația mobilă Fitbit și acces la internet. Anumite caracteristici necesită o aplicație mobilă Fitbit și/sau un abonament plătit. Pentru mai multe informații, consultă fitbit.com/devices.

Ce conține pachetul

Cutia dispozitivului Charge 6 cuprinde:



Ceas cu o curea mică
(variază culoarea și materialul)



Cablu de încărcare



O curea mare suplimentară

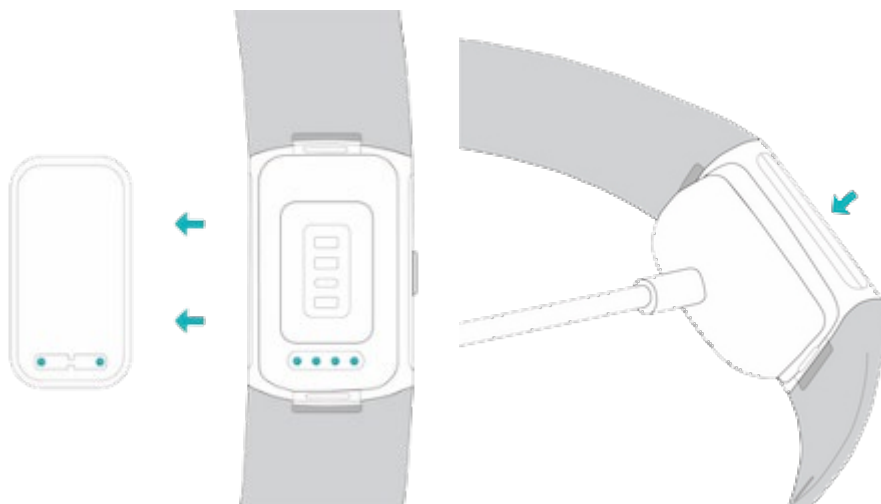
Curelele detașabile de pe dispozitivul Charge 6 sunt livrate într-o varietate de culori și de materiale, comercializate separat.

Încărcarea dispozitivului

Dacă este complet încărcat, dispozitivul Fitbit Charge 6 are o durată a bateriei de până la 7 zile. Durata bateriei și ciclurile de încărcare variază în funcție de utilizare și de alți factori; rezultatele reale variază.

Pentru a încărca dispozitivul Charge 6:

1. Introdu cablul de încărcare în portul USB din computer, un încărcător USB de perete cu certificare UL sau un alt dispozitiv de încărcare cu nivel redus de energie.
2. Ține celălalt capăt al cablului de încărcare în apropierea portului de pe spatele tracker-ului până când acesta se atașează prin acționarea forței magnetice. Asigură-te că pinii de pe cablul de încărcare se aliniază cu portul de pe spatele ceasului.



Încărcarea completă durează aproximativ 1-2 ore. În timp ce se încarcă dispozitivul Charge 6, atinge de două ori ecranul sau apasă butonul pentru a-l porni și verifică nivelul bateriei. Glisează la dreapta pe ecranul bateriei pentru a utiliza dispozitivul Charge 6. Un tracker complet încărcat afișează o pictogramă cu bateria plină.



Configurare

Configurează dispozitivul Charge 6 cu aplicația Fitbit pentru dispozitive iPhone și iPad sau telefoane Android. Aplicația Fitbit este compatibilă cu cele mai populare telefoane. Consultă fitbit.com/devices pentru a verifica dacă telefonul este compatibil.



Pentru a începe:

1. Descarcă aplicația Fitbit:
 - [Apple App Store](#) pentru iPhone
 - Din [Google Play Store](#) pentru telefoane Android
2. Instalează aplicația și deschide-o.
3. Atinge **Autentificare cu Google** de pe ecran și urmează instrucțiunile de pe ecran pentru a-ți configura dispozitivul.

După ce ai terminat configurarea, citește complet ghidul pentru a afla mai multe despre noul tracker și explorează apoi aplicația Fitbit.

Pentru mai multe informații, consultă [articolul de ajutor aferent](#).

Consultarea datelor în aplicația Fitbit

Deschide aplicația Fitbit de pe telefon pentru a vedea valorile tale de sănătate, activitatea și datele despre somn, pentru a alege un exercițiu de sesiune de atenție susținută, și multe altele.

Deblocarea Fitbit Premium

Fitbit Premium este resursa personalizată din aplicația Fitbit care te ajută să rămâi activ(ă), să dormi bine și să gestionezi stresul. Un abonament Premium include programe adaptate la obiectivele tale de sănătate și de fitness, detalii personalizate, sute de exerciții de la mărci de fitness, meditații ghidate și multe altele.

Clienții pot să revendice o perioadă gratuită de probă pentru Fitbit Premium în aplicația Fitbit. ¹

Pentru mai multe informații, consultă [articolul de ajutor aferent](#).

¹ Doar pentru utilizatorii Fitbit Premium noi și existenți. Trebuie să activezi abonamentul în termen de 60 de zile de la activarea dispozitivului (necesită o metodă de plată validă). Se reînnoiește automat la 9,99 \$/lună* după încheierea perioadei de probă. Anulează înainte pentru a evita taxele recurente. Conținutul și caracteristicile se pot modifica și nu sunt disponibile în toate regiunile. Acest abonament nu poate fi oferit fără costuri. Consultă [aici](#) pentru mai multe detalii. Se aplică termeni și condiții.

* Rata de reînnoire în funcție de regiune pentru Regatul Unit este de 7,99 £/lună.

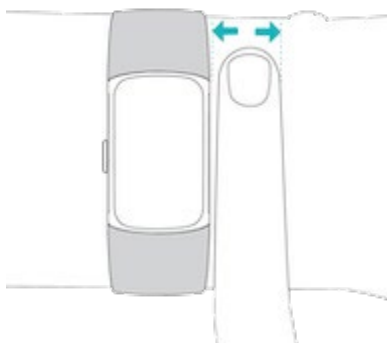
Purtarea dispozitivului Charge 6

Poartă dispozitivul Charge 6 la încheietura mâinii. Dacă trebuie să atașezi o curea de altă dimensiune sau dacă ai achiziționat o altă curea, consultă instrucțiunile din secțiunea „[Schimbarea curelei](#)” de la pagina 13.

Amplasarea pentru purtarea pe toată durata zilei vs. exerciții

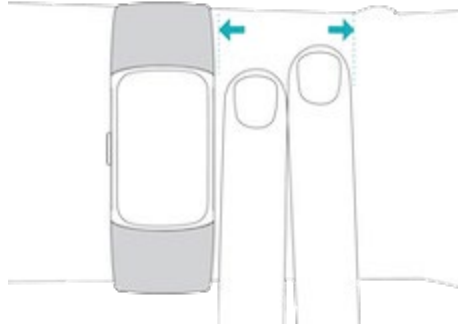
Când nu faci exerciții, poartă dispozitivul Charge 6 la o lățime de un deget deasupra osului încheieturii.

În general, este întotdeauna important să îți odihnești încheietura mâinii în mod regulat, scoțând tracker-ul timp de aproximativ o oră după o purtare îndelungată. Îți recomandăm să scoți ceasul în timp ce faci duș. Deși poți să porți tracker-ul în timp ce faci duș, dacă nu îl porți, se reduc șansele de expunere la săpun, șampon și balsam, care pot cauza deteriorarea tracker-ului pe termen lung și pot cauza iritația pielii.



Pentru monitorizarea optimizată a ritmului cardiac în timpul exercițiilor:

- În timpul unui exercițiu, experimentează purtând tracker-ul puțin mai sus pe încheietura mâinii pentru o potrivire îmbunătățită. Numeroase exerciții, precum mersul pe bicicletă sau ridicarea greutăților te fac să îți îndoi frecvent încheietura mâinii, fapt care poate interfera cu semnalul de ritm cardiac dacă tracker-ul se află mai jos pe încheietura mâinii.



- Poartă tracker-ul în partea superioară a încheieturii mâinii și asigură-te că partea din spate a dispozitivului intră în contact cu pielea.
- Ia în considerare strângerea curelei înaintea unui exercițiu și slăbirea acesteia după ce ai terminat. Cureaua trebuie să fie fixă, dar să nu te strângă (o curea strânsă restricționează circulația sângelui, putând să afecteze semnalul de ritm cardiac).

Fixarea curelei

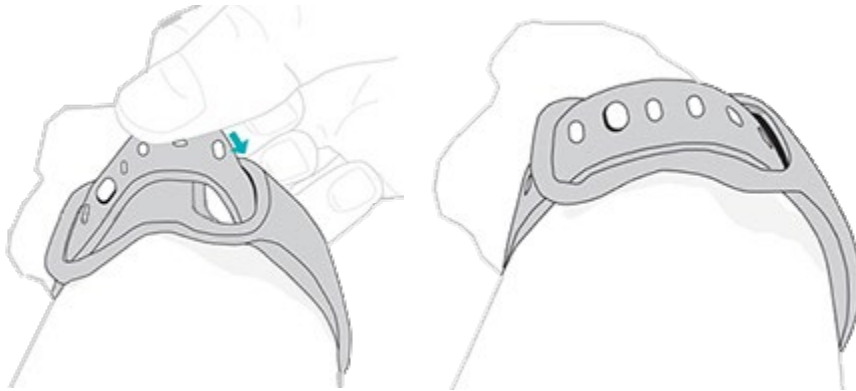
1. Fixează dispozitivul Charge 6 la încheieturii mâinii.
2. Trece cureaua inferioară prin prima buclă de pe cureaua superioară.



3. Strânge cureaua până când se potrivește confortabil și apasă cârligul printr-una dintre găurile din curea.



4. Glisează capătul liber al curelei prin cea de-a doua buclă până când aceasta stă întinsă pe încheietura mâinii. Asigură-te că nu este prea strânsă cureaua. Poartă cureaua suficient de larg, astfel încât să se poată mișca înainte și înapoi pe încheietura mâinii.



Îndemânare

Pentru o mai mare precizie, trebuie să specifici dacă porți dispozitivul Charge 6 la mâna dominantă sau la cea nedominantă. Mâna dominantă este cea pe care o folosești la scris și la mâncat. La început, setarea pentru Încheietura mâinii este activată pentru mâna nedominantă. Dacă porți dispozitivul Charge 5 la mâna dominantă, modifică setarea pentru Încheietura mâinii în aplicația Fitbit:

Din fila Astăzi din aplicația Fitbit, atinge pictograma de pe ecran din stânga sus > Charge 6 > Încheietură > dominantă.

Sfaturi pentru purtat și îngrijire

- Curăță periodic cureaua și încheietura mâinii cu o soluție de curățare fără săpun.
- Dacă se udă tracker-ul, îndepărtează-l și usucă-l complet după activitate.
- Periodic, trebuie să scoți tracker-ul de la mână.

Pentru mai multe informații, accesează [pagina Purtatul și îngrijirea dispozitivului Fitbit](#).

Schimbarea curelei

Dispozitivul Charge 6 este livrat cu o curea mică atașată și o curea suplimentară mare, inferioară, în cutie. Atât cureaua superioară, cât și cea inferioară pot fi înlocuite cu curele accesoriu, comercializate separat pe [fitbit.com](https://www.fitbit.com). Pentru măsurătorile curelei, consultă „Dimensiunea curelei” de la pagina 54.

Curelele pentru dispozitivul Fitbit Charge 5 sunt compatibile cu dispozitivul Fitbit Charge 6.

Scoaterea curelei

1. Întoarce dispozitivul Charge 6 și caută clemele curelei.



2. Pentru a elibera clema, folosește unghia pentru a apăsa pe butonul plat înspre curea.

3. Îndepărtează ușor cureaua de tracker pentru a o elibera.



4. Repetă acțiunea pe partea cealaltă.

Atașarea unei curele

Pentru a atașa o curea, apasă cureaua în capătul ceasului până când auzi un clic și se fixează în poziție. Cureaua cu bucle și cârlig se atașează de partea superioară a ceasului. Cureaua cu bucle și cârlig se atașează de partea superioară a ceasului.



Noțiuni de bază

Află cum să gestionezi setările, să navighezi pe ecran și să verifici nivelul bateriei.

Navigarea pe dispozitivul Charge 6

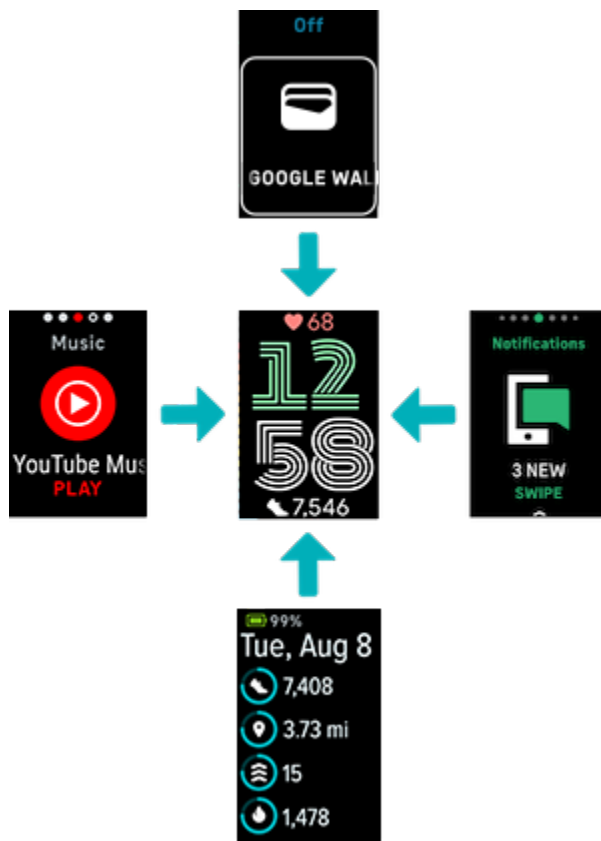
Dispozitivul Charge 6 dispune de un afișaj cu ecran tactil color AMOLED și 1 buton.

Navighează pe dispozitivul Charge 6 atingând ecranul, glisând dintr-o parte în alta și de sus în jos sau apăsând pe buton. Pentru a conserva bateria, ecranul tracker-ului se stinge când nu este utilizat, cu excepția cazului în care activezi setarea pentru afișajul activat în permanență. Pentru mai multe informații, consultă „[Ajustarea afișajului activat în permanență](#)” de la pagina 21.

Navigarea de bază


Ecranul principal este cel care reprezintă ceasul.




- Atinge ferm ecranul de două ori, apasă butonul, sau întoarce încheietura mâinii pentru a activa dispozitivul Charge 6.
- Glisează în jos din partea de sus a ecranului pentru a accesa setările rapide, aplicația Plăți, aplicația Găsire telefon și aplicația Setări. Când ești în setările rapide, glisează la dreapta sau apasă butonul pentru a reveni la ecranul ceasului.
- Glisează în sus pentru a vedea statisticile zilnice. Pentru a reveni la ecranul ceasului, glisează la dreapta sau apasă butonul.
- Glisează la stânga și la dreapta pentru a vedea aplicațiile pe tracker.
- Glisează la dreapta pentru a reveni la un ecran anterior. Apasă butonul pentru a reveni la ecranul ceasului. Pentru rezultate optime, așază degetul mare și arătătorul pe fiecare latură a tracker-ului și strânge pentru a apăsa butonul.



Setări rapide

Pentru o modalitate mai rapidă de a accesa anumite setări, glisează în jos pe fața de ceas. Atinge o setare de pe ecran pentru a o ajusta. Când dezactivezi o setare, pictograma apare estompată și tăiată cu o linie.

Aplicația Setări	Atinge aplicația Setări de pe ecran  pentru a o deschide. Pentru mai multe informații, consultă „Ajustare setări” de la pagina 18.
Blocare la apă	Activează funcția de blocare la contactul cu apa atunci când ești în apă, de exemplu, când faci duș sau înoți, pentru a preveni activarea ecranului. Când este activată blocarea pentru apă, ecranul se blochează și pictograma de blocare la contactul cu apa apare în partea de jos. Notificările și alarmele apar în continuare pe tracker, dar trebuie să deblochezi ecranul pentru a interacționa cu acestea.

	<p>Pentru a activa blocarea la contactul cu apa, glisează în jos atingând ecranul cu ceasul > atinge Blocare în apă > ferm de pe ecranul dispozitivului de două ori. Pentru a dezactiva blocarea în apă, atinge ferm partea din mijloc a ecranului de două ori cu degetul. Dacă nu vezi mesajul „Unlocked” (Deblocat) pe ecran, încearcă să apeși mai tare. Dezactivarea acestei caracteristici utilizează accelerometrul de pe dispozitiv, ceea ce necesită mai multă forță pentru activare.</p> <p>Reține că blocarea pentru apă se activează automat atunci când începi o sesiune de înot în aplicația Exerciții.</p>
Găsește telefon	<p>Atinge ecranul pentru a deschide aplicația Căutare telefon  . Pentru mai multe informații, consultă „Căutare telefon” de la pagina 22.</p>
Ritm cardiac pe echipament	<p>Activează ritmul cardiac pe echipament pentru a conecta dispozitivul Charge 6 la echipamentele de exerciții compatibile și consultă ritmul cardiac în timp real, direct pe afișaj. Pentru mai multe informații, consultă „Consultă ritmul cardiac pe echipamente și aplicații” de la pagina 41.</p>
Modul pentru somn	<p>Când este activată setarea modului pentru somn:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sonorul pentru notificări, sărbătoririle de obiective și remindere este dezactivat. • Luminozitatea ecranului este setată la un nivel scăzut. • Ecranul rămâne stins atunci când întorci încheietura mâinii. Pentru a activa dispozitivul Charge 6, atinge ferm ecranul de două ori. • Pictograma modului de somn se aprinde  în setările rapide. <p>Modul pentru somn este dezactivat automat atunci când setezi un program de somn. Pentru mai multe informații, consultă „Ajustare setări” de la pagina 18</p> <p>Nu poți activa setarea Nu deranjați și modul pentru somn în același timp.</p>
Mod „NU DERANJAȚI”	<p>Când este activată setarea Nu deranjați:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sonorul pentru notificări, sărbătoririle de obiective și remindere este dezactivat. • Pictograma Nu deranjați  se aprinde în setările rapide.

	Nu poți activa setarea Nu deranjați și modul pentru somn în același timp.
Portofel Google	Efectuează plăți contactless de la încheietura mâinii. Pentru mai multe informații, consultă „Plăți contactless” de la pagina 44.

Comandă rapidă de la buton

Apasă de două ori butonul pentru a deschide plățile contactless.


Reglarea setărilor


Gestionează setările de bază în aplicația Setări . Glisează în jos de pe ecranul ceasului și atinge aplicația Setări de pe ecran pentru a o deschide. Atinge o setare de pe ecran pentru a o ajusta. Glisează pentru a vedea lista completă de setări.

Afișaj

Luminozitate	Modifică luminozitatea ecranului.
Pornire ecran	Modifică dacă ecranul se aprinde atunci când întorci încheietura mâinii.
Depășire timp pentru ecran	Ajustează intervalul de timp înainte ca ecranul să se stingă sau să comute la fața de ceas pentru afișajul activat în permanență.
Afișaj activat în permanență	Activează sau dezactivează afișajul activat în permanență. Pentru mai multe informații, consultă „Ajustarea afișajului activat în permanență” de la pagina 21.

Moduri silențioase

Nu deranjați	Dezactivează toate notificările.
Modul pentru somn	<p>Reglează setările pentru modul de somn, inclusiv setarea unui program pentru ca modul să se activeze și să se dezactiveze automat.</p> <p>Pentru a seta un program:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Deschide aplicația Setări  și atinge Moduri silențioase de pe ecran > Mod de somn > Program > Interval.

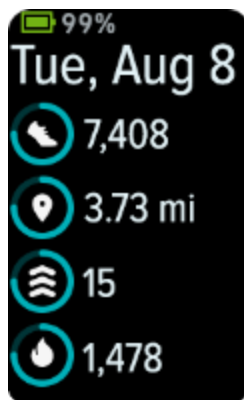
	2. Atinge ora de început sau de sfârșit pentru a ajusta momentul în care modul se activează și se dezactivează. Glisează în sus sau în jos pentru a modifica ora și atinge ora de pe ecran pentru a o selecta. Modul de somn este dezactivat automat în momentul programat de tine, chiar dacă îl activezi manual.
Focalizare pe exerciții	Dezactivează notificările în timpul utilizării aplicației Exerciții 

Alte setări

Ritm cardiac	Activează sau dezactivează monitorizarea ritmului cardiac.
Notificări min. zonă act.	Activează sau dezactivează notificările pentru ritm cardiac pe care le primești în timpul activității cotidiene. Pentru mai multe informații, consultă articolul de ajutor aferent .
Blocare butoane	Previne activarea butonului de pe tracker când ecranul este stins. Pentru a activa Blocare butoane, atinge pe ecran setarea > Activare .
Vibrații	Reglează puterea vibrațiilor tracker-ului.
GPS	Alege modul GPS. Pentru mai multe informații, consultă articolul de ajutor aferent .
SETĂRI MĂRIRE	Activează Mărire pentru a mări imaginea când atingi ecranul de trei ori. Alege între mărire de 2x și 3x. Pentru a micșora imaginea din nou, atinge ecranul o dată.
Informații dispozitiv	Vizualizează informațiile de reglementare și data de activare a tracker-ului, care reprezintă ziua în care începe garanția pentru tracker. Data de activare este ziua în care ți-ai configurat dispozitivul. Atinge Informații dispozitiv > Informații sistem pentru a vedea data activării. Pentru mai multe informații, consultă articolul de ajutor aferent .
Repornire dispozitiv	Atinge Repornire dispozitiv > de pe ecran Repornire pentru a reporni tracker-ul.

Verificați nivelul bateriei

De pe fața ceasului, glisează în sus. Nivelul bateriei se află în partea superioară a ecranului.



Dacă nivelul bateriei tracker-ului este scăzut (cel mult 20%), apare un avertisment, iar indicatorul bateriei luminează portocaliu. Dacă nivelul bateriei tracker-ului este la o valoare critică (cel mult 8%), apare un al doilea avertisment, iar indicatorul bateriei clipește.

Când nivelul bateriei este scăzut:

- Dacă monitorizezi un exercițiu cu GPS, monitorizarea GPS-ului este dezactivată
- Afișajul activat în permanență se dezactivează
- Nu poți utiliza răspunsurile rapide
- Nu vei primi notificări de pe telefon

Configurarea blocării dispozitivului

Când configurezi plățile contactless, ți se solicită să configurezi un cod PIN personal din 4 cifre.



Gestionează codul PIN în aplicația Fitbit:

Din fila Astăzi din aplicația Fitbit, atinge pictograma de pe ecran din stânga sus > Charge 6 > **Blocare dispozitiv**.


Pentru mai multe informații, consultă [articolul de ajutor aferent](#).

Ajustarea afișajului activat în permanență

Activează afișajul activat în permanență pentru a afișa ora pe tracker-ul tău, chiar dacă nu interacționezi cu ecranul.



Pentru a activa sau dezactiva afișajul activat în permanență:

1. Glisează în jos de pe fața de ceas pentru a accesa setările rapide.
2. Atinge **aplicația Setări de pe ecran**  > **Setări afișare** > **Afișaj activat în permanență**.
3. Atinge pe ecran **Afișaj activat în permanență** pentru a activa sau a dezactiva setarea. Pentru a seta afișajul să se oprească automat într-un anumit interval oră, atinge pe ecran **Ore durată de oprire**. Reține că, dacă ai configurat un program de somn în setările pentru modul de somn, orele duratei de oprire nu pot fi ajustate.

Activarea acestei funcții afectează durata bateriei tracker-ului. Când este activat afișajul permanent, dispozitivul Charge 6 trebuie încărcat mai frecvent.

Afișajul activat în permanență este dezactivat automat când nivelul bateriei tracker-ului este critic.

Pentru mai multe informații, consultă [articolul de ajutor aferent](#).

Oprirea ecranului

Pentru a stinge ecranul tracker-ului când acesta nu este utilizat, acoperă pentru o scurtă perioadă fața tracker-ului cu cealaltă mână, apasă butonul când apare fața de ceas sau îndepărtează încheietura mâinii de corp.

Reține că, dacă activezi setarea pentru afișajul activat în permanență, ecranul nu se va stinge.

Fețe de ceas și aplicații

Află cum poți să modifichi fața de ceas și să accesezi aplicațiile pe dispozitivul Charge 6.

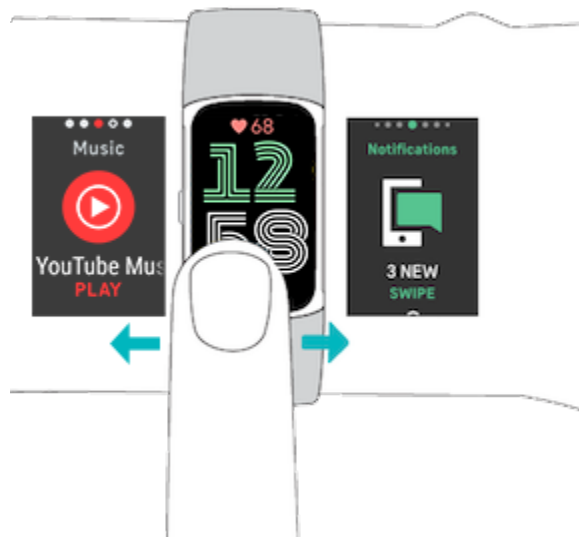
Schimbarea aspectului pentru ceas

Galeria Fitbit oferă o varietate de aspecte de ceas pentru a-ți personaliza tracker-ul.


1. Din fila Astăzi din aplicația Fitbit, atinge pictograma de pe ecran din stânga sus > Charge 6.
2. Atinge **Galerie** de pe ecran > fila **Ceasuri**.
3. Navighează printre aspectele de ceas disponibile. Atinge un aspect de ceas de pe ecran pentru a vedea o imagine detaliată.
4. Atinge **Instalare** pe ecran pentru a adăuga fața de ceas pe dispozitivul Charge 6.

Deschiderea aplicațiilor

De pe fața de ceas, glisează la stânga și la dreapta pentru a vedea aplicațiile instalate pe tracker. Glisează în sus sau atinge o aplicație de pe ecran pentru a o deschide. Glisează la dreapta pentru a reveni la un ecran anterior sau apasă butonul pentru a reveni la ecranul ceasului.



Găsește telefon

Utilizează aplicația Găsește telefonul  pentru a-ți localiza telefonul.

Cerințe:

- Tracker-ul trebuie să fie conectat („asociat”) la telefonul pe care dorești să îl localizezi.
- Telefonul trebuie să aibă activată funcția Bluetooth și să se afle la cel mult 10 m (30 de picioare) de dispozitivul Fitbit.
- Aplicația Fitbit trebuie să ruleze în fundal pe telefonul tău.
- Telefonul trebuie să fie pornit.

Pentru a-ți găsi telefonul:

1. Glisează în jos de pe fața de ceas pentru a accesa setările rapide.
2. Deschide aplicația Găsește telefonul de pe tracker.
3. Atinge **Găsește telefonul** de pe ecran. Tonul de apel sună la intensitate mare.
4. Când îți localizezi telefonul, atinge **Anulare** pentru a opri tonul de apel.

Notificările de pe telefon

Dispozitivul Charge 6 poate să afișeze notificările pentru apeluri, mesaje text, calendar și aplicație de pe telefonul tău pentru a te ține la curent. Ține tracker-ul la cel mult 9 metri de telefon pentru a primi notificări.

Configurarea notificărilor

Verifică dacă funcția Bluetooth de pe telefon este activată și dacă telefonul poate primi notificări (frecvent la Setări > Notificări). Configurează apoi notificările:


1. Din fila Astăzi > din aplicația Fitbit, atinge pictograma de pe ecran din stânga sus pictograma Charge 4.
2. Atinge **Notificări** de pe ecran.
3. Urmează instrucțiunile de pe ecran pentru a conecta tracker-ul, în cazul în care nu ai făcut-o deja. Notificările pentru apeluri, mesaje text și calendar sunt activate automat.
4. Pentru a activa notificările din aplicațiile instalate pe telefonul tău, inclusiv Fitbit și WhatsApp, atinge **Notificări aplicații** de pe ecran și activează notificările pe care dorești să le vezi.

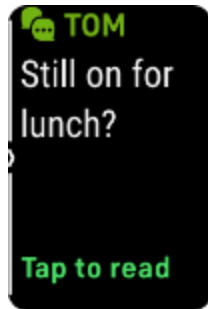
Reține că, dacă ai un iPhone, dispozitivul Charge 6 afișează notificările din toate calendarele sincronizate cu aplicația Calendar. Dacă ai un telefon Android, dispozitivul Charge 6 afișează notificările pentru calendar din aplicația calendarului pe care ai selectat-o în timpul configurării.

Pentru mai multe informații, consultă [articolul de ajutor aferent](#).

Consultarea notificărilor primite


O notificare determină vibrarea tracker-ului tău. Atinge notificarea de pe ecran pentru a extinde mesajul.

Dacă nu citești notificarea atunci când aceasta apare, o poți verifica mai târziu în aplicația Notificări . Glisează la dreapta sau la stânga spre aplicația Notificări, apoi glisează în sus pentru a o deschide.



Gestionarea notificărilor

Dispozitivul Charge 6 stochează până la 10 notificări, după care cea mai veche este înlocuită pe măsură ce primești altele noi.



Gestionează notificările în aplicația Notificări :

- Glisează în sus printre notificări și atinge orice notificare de pe ecran pentru a o extinde.
- Pentru a șterge o notificare, atinge-o pentru a o extinde, apoi glisează în jos și atinge **Ștergere** pe ecran.
- Pentru a șterge toate notificările simultan, glisează în sus până când ajungi la sfârșitul notificărilor și atinge **Ștergere totală** de pe ecran.
- Pentru a ieși din ecranul de notificări, apasă butonul sau glisează la dreapta.

Oprirea notificărilor

Dezactivează anumite notificări în aplicația Fitbit sau dezactivează toate notificările din setările rapide de pe dispozitivul Charge 6. Când dezactivezi toate notificările, ceasul nu vibrează și ecranul nu se aprinde când telefonul primește o notificare.

Pentru a dezactiva anumite notificări:

1. Din fila Astăzi din aplicația Fitbit, atinge de pe ecran din stânga sus pictograma  Charge 6 
Notificări.
2. Dezactivează notificările pe care nu mai dorești să le primești pe tracker.

Pentru a dezactiva toate notificările:

1. De pe fața de ceas, glisează la dreapta pentru a accesa setările rapide.
2. Activează **Modul DND**. Toate notificările și reminderurile sunt dezactivate.



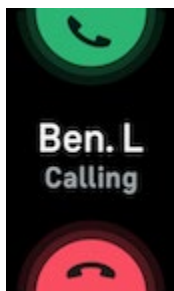
Reține că, dacă utilizezi setarea Nu deranjați pe telefon, nu vei primi notificările pe tracker până când nu dezactivezi această setare.

Acceptarea sau respingerea apelurilor telefonice

Dacă este conectat la un telefon iPhone sau Android, dispozitivul Charge 6 îți permite să accepți sau să respingi apelurile telefonice de intrare.

Pentru a accepta un apel, atinge pictograma cu telefon verde de pe ecranul tracker-ului. Reține că nu poți să vorbești înspre tracker—dacă accepți un apel telefonic, se răspunde la apel de pe telefonul tău aflat în apropiere. Pentru a respinge un apel, atinge pictograma cu telefon roșu pentru a redirecționa apelantul către mesageria vocală.

Numele apelantului apare dacă persoana respectivă este în lista ta de contacte; în caz contrar, vei vedea un număr de telefon.





Răspunsul la mesaje (telefoanele Android)

Răspunde direct la mesajele text și notificările din anumite aplicații pe tracker-ul tău, cu răspunsuri rapide presetate. Ține telefonul în apropiere, cu aplicația Fitbit pornită în fundal pentru a răspunde la mesajele de pe tracker.

Pentru a răspunde la un mesaj:

1. Deschide notificarea la care vrei să răspunzi.

2. Alege modul de a răspunde la mesaj:

- Atinge pictograma Mesaj text  de pe ecran pentru a răspunde la un mesaj dintr-o listă de răspunsuri rapide.
- Atinge pictograma cu emoji  pentru a răspunde la mesaj cu un emoji.

Pentru mai multe informații, inclusiv modul de personalizare a răspunsurilor rapide, consultă [articolul de ajutor aferent](#).

Evidența timpului

Alarmerle vibrează pentru a te trezi sau pentru a te anunța la o oră pe care o setezi. Configurează până la 8 alarme care să fie declanșate o dată sau în mai multe zile din săptămână. De asemenea, poți să cronometrezi evenimentele cu cronometrul sau să setezi un cronometru de numărătoare inversă.


Setează o alarmă

Setează o alarmă sau mai multe cu aplicația Alarmer . Când pornește o alarmă, tracker-ul vibrează.

La setarea unei alarme, activează funcția Trezire inteligentă pentru a permite tracker-ului să găsească cel mai bun moment pentru trezire, începând cu 30 de minute înainte de ora de alarmă setată de tine. Aceasta evită să te trezească în timpul fazei de somn profund, așa că este mai probabil să te trezești simțindu-te odihnit(ă). Dacă funcția Trezire inteligentă nu poate găsi cel mai bun moment pentru a te trezi, alarma se declanșează la ora setată.

Pentru mai multe informații, consultă [articolul de ajutor aferent](#).

Înlăturarea sau amânarea unei alarme


Când pornește o alarmă, tracker-ul vibrează. Pentru a îndepărta alarma, glisează în sus dinspre partea de jos a ecranului și atinge pictograma de îndepărtare de pe ecran . Pentru a amâna alarma timp de 9 minute, glisează în jos dinspre partea de sus a ecranului sau apasă butonul.

Amână alarma de câte ori dorești. Dispozitivul Charge 6 intră în modul de amânare dacă ignori alarma timp de peste 1 minut.



Utilizează temporizatorul sau cronometrul

Cronometrează evenimentele cu cronometrul sau setează numărătoarea inversă din aplicația

Cronometru  de pe tracker. Poți să pornești cronometrul și numărătoarea inversă în același timp.

Dacă este activat modul de ecran mereu pornit, ecranul afișează în continuare cronometrul sau numărătoarea inversă până când aceasta se încheie sau până când părăsești aplicația.

Pentru mai multe informații, consultă [articolul de ajutor aferent](#).

Activitate și wellness

Dispozitivul Charge 6 monitorizează încontinuu o varietate de statistici de fiecare dată când îl porți, inclusiv activitatea orară, ritmul cardiac și somnul. Datele se sincronizează automat cu aplicația Fitbit pe tot parcursul zilei.

Consultă statisticile despre tine

Glisează în sus de pe fața de ceas pentru a vedea statisticile zilnice, inclusiv:

Statistici de bază	Pașii parcurși astăzi, distanța acoperită, Minute în zona activă și calorii arse.
Exerciții	Numărul de zile în care ai atins obiectivul de exerciții săptămâna asta
Ritm cardiac	Ritmul cardiac curent și ritmul cardiac de repaus
Activitate orară	Numărul de ore pentru ziua de astăzi, în care ți-ai îndeplinit obiectivul de activitate orară
Sănătate menstruală	Informațiile despre stadiul curent al ciclului menstrual, dacă este cazul
Saturația de oxigen (SpO2)	Cel mai recent nivel mediu al intervalului SpO2 de repaus
Pregătire (numai pentru Premium)	Scorul de pregătire zilnică
Somn	Durata somnului și scorul pentru somn

Dacă stabilești un obiectiv în aplicația Fitbit, un inel afișează progresul până la obiectivul respectiv.

Află istoricul complet și alte informații detectate de tracker-ul tău în aplicația Fitbit de pe telefon.

Monitorizarea unui obiectiv zilnic de activitate

Dispozitivul Charge 6 monitorizează progresul până la un obiectiv zilnic de activitate ales de tine. Când îți atingi obiectivul, tracker-ul vibrează și afișează o celebrare.

Selectarea unui obiectiv

Stabilește un obiectiv care să te ajute să începi călătoria în zona de sănătate și fitness. Pentru a începe, obiectivul este de a parcurge 10.000 de pași pe zi. Alege să schimbi numărul de pași sau selectează un alt obiectiv de activitate.

Pentru mai multe informații, consultă [articolul de ajutor aferent](#).

Monitorizează progresul până la obiectivul tău pe dispozitivul Charge 6. Pentru mai multe informații, consultă „[Consultă statisticile](#)” de la pagina 30.

Monitorizarea activității orare

Dispozitivul Charge 6 te ajută să rămâi activ(ă) pe tot parcursul zilei, monitorizând momentele în care stai pe loc și amintindu-ți să faci mișcare.

Reminderele îți amintesc să parcurgi cel puțin 250 de pași în fiecare oră. Vei simți o vibrație și vei vedea un reminder pe ecran cu 10 minute înainte de ora respectivă, dacă nu ai parcurs 250 de pași. Când atingi obiectivul de 250 de pași după ce ai primit reminderul, vei simți o a doua vibrație și vei vedea un mesaj de felicitare.



Pentru mai multe informații, consultă [articolul de ajutor aferent](#).

Monitorizează-ți somnul

Poartă dispozitivul Charge 6 la culcare pentru a monitoriza automat statisticile de bază despre somn, inclusiv durata somnului, fazele somnului (durata petrecută în REM, somnul ușor și somnul profund) și scorul de somn (calitatea somnului).

De asemenea, dispozitivul Charge 6 monitorizează variația estimată de oxigen pe tot parcursul nopții, pentru a te ajuta să descoperi eventuale tulburări în respirație, precum și temperatura pielii, pentru a vedea cum variază față de valoarea de referință personală și nivelurile de SpO2, care estimează cantitatea de oxigen din sânge.

Pentru a vedea statisticile pentru somn, sincronizează tracker-ul când te trezești și consultă aplicația Fitbit, sau glisează în sus de pe fața ceasului de pe tracker.

Pentru mai multe informații, consultă [articolul de ajutor aferent](#).

Stabilește un obiectiv de somn

Pentru început, ai un obiectiv de somn de 8 ore pe noapte. Personalizează acest obiectiv pentru a veni în întâmpinarea nevoilor tale.

Pentru mai multe informații, consultă [articolul de ajutor aferent](#).

Obține detalii cu privire la comportamentele tale de somn pe termen lung

Cu un abonament Premium, vei înțelege și vei face demersuri pentru a ajuta la îmbunătățirea obiceiurilor de somn cu un profil lunar de somn. În fiecare lună, poartă dispozitivul Fitbit la culcare timp de cel puțin 14 zile pe lună. În prima zi din fiecare lună, consultă aplicația Fitbit pentru a primi o detaliere a somnului cu 10 metrice lunare, împreună cu un animal de somn care reflectă tendințele pe termen lung din comportamentele tale de somn.

Pentru mai multe informații, consultă [articolul de ajutor aferent](#).

Află despre obiceiurile tale de somn


Cu un abonament Fitbit Premium, vei vedea mai multe detalii despre scorul de somn și modul în care te compari cu colegii tăi, lucru care te poate ajuta să îți creezi o mai bună rutină a somnului și să te trezești revigorat(ă).


Pentru mai multe informații, consultă [articolul de ajutor aferent](#).

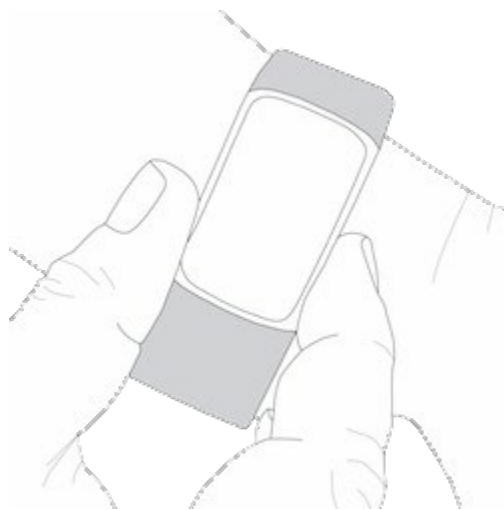
Managementul stresului

Monitorizează și gestionează stresul cu funcții de atenție susținută.

Utilizarea aplicației EDA Scan

Aplicația EDA Scan  de pe dispozitivul Charge 6 detectează activitatea electrodermică și aceasta poate indica răspunsul corpului tău la stres. Deoarece nivelul de transpirație este controlat de sistemul nervos simpatic, aceste modificări pot indica tendințe semnificative despre modul în care corpul tău răspunde la stres.

1. Pe tracker, glisează la stânga sau la dreapta în aplicația EDA Scan  și atinge ecranul pentru a o deschide.
2. Pentru a începe o scanare de aceeași lungime ca scanarea anterioară, atinge pictograma de redare de pe ecran. Pentru a modifica durata timpului pentru scanare, glisează în sus și atinge **Editare lungime de pe ecran** > atinge numărul dorit de minute.
3. Prinde ușor părțile laterale ale tracker-ului cu degetul mare și degetul arătător.
4. Stai nemișcat(ă) și menține degetele pe tracker până când este finalizată scanarea.
5. Dacă îți îndepărtezi degetele, scanarea este întreruptă. Pentru a relua, pune din nou degetele pe părțile laterale ale tracker-ului. Pentru a încheia sesiunea, atinge **Încheiere sesiune** de pe ecran.
6. Când scanarea este finalizată, atinge o dispoziție pentru a reflecta modul în care te simți sau atinge **Omitere**.
7. Glisează în sus pentru a vedea rezumatul scanării, inclusiv numărul de răspunsuri EDA, ritmul cardiac la începutul și la sfârșitul sesiunii și reflectarea, dacă ai înregistrat o reflecție.
8. Atinge **Efectuat** de pe ecran pentru a închide ecranul cu rezumatul.
9. Pentru a vedea mai multe detalii despre sesiunea ta, deschide aplicația Fitbit de pe telefon. Din fila Astăzi, atinge pictograma Atenție susținută > de pe ecran **Călătoria ta**.



Pentru mai multe informații, consultă [articolul de ajutor aferent](#).

Verificarea scorului legat de managementul stresului

Pe baza datelor despre ritmul cardiac, exerciții și somn, scorul de management al stresului te ajută să vezi situațiile în care corpul tău dă semne de stres zilnic. Scorul variază de la 1 la 100, unde un număr mai mare înseamnă că organismul tău indică mai puține semne de stres fizic. Pentru a vedea scorul de management al stresului zilnic, poartă tracker-ul la culcare și deschide aplicația Fitbit de pe telefon în dimineața următoare. Din fila Astăzi, atinge pictograma Managementul stresului de pe ecran.

Înregistrează modul în care te simți pe tot parcursul zilei pentru a-ți face o imagine mai bună a modului în care mintea și corpul reacționează la stres. Cu un abonament Fitbit Premium, consultă detaliile despre detalierea scorului.

Pentru mai multe informații, consultă [articolul de ajutor aferent](#).

Metrici avansate de sănătate

Cunoaște-ți mai bine corpul cu metricile de sănătate din aplicația Fitbit. Această funcție te ajută să vizualizezi metricile cheie monitorizate de dispozitivul tău Fitbit în decursul timpului, astfel încât să poți vedea tendințele și să evaluezi ce anume s-a schimbat.


Printre metrici se numără:

- Saturația de oxigen (SpO2)
- Variația temperaturii pielii
- Variabilitatea ritmului cardiac
- Ritm cardiac de repaus
- Ritmul de respirație

Notă: Această funcție nu este destinată diagnosticării sau tratării niciunei afecțiuni medicale și nu trebuie luată în considerare pentru niciun scop medical. Aceasta este destinată furnizării de informații care te pot ajuta să îți gestionezi bunăstarea. Dacă ai motive de îngrijorare în legătură cu starea ta de sănătate, te rugăm să discuți cu un furnizor de servicii medicale. În cazul în care consideri că experimentezi o urgență medicală, apelează serviciile de urgență.

Pentru mai multe informații, consultă [articolul de ajutor aferent](#).

Exerciții și sănătatea cardiacă

Monitorizează automat exercițiile sau monitorizează activitatea cu aplicația Exerciții  pentru a vedea statistici în timp real și un rezumat post-exercițiu.


Verifică aplicația Fitbit pentru a-ți partaja activitatea cu prietenii și familia, vezi cum se compară nivelul general de fitness cu cel al colegilor și multe altele.

În timpul unui exercițiu, poți controla muzica redată pe telefon utilizând controalele YouTube Music de pe tracker. Reține: controalele YouTube Music necesită un telefon compatibil în cadrul razei de acoperire a Bluetooth-ului și un abonament plătit la YouTube Music Premium.

1. Deschide aplicația YouTube Music de pe telefon.
2. Deschide aplicația Exercise de pe dispozitivul Charge 6 și începe un exercițiu. Pentru a accesa controalele muzicii în timp ce faci exerciții, glisează în jos.
3. Pentru a reveni la exercițiu, glisează în sus și apasă butonul.


Pentru mai multe informații despre controalele YouTube Music, consultă [articolul de ajutor aferent](#).

Monitorizarea automată a exercițiilor


Dispozitivul Charge 6 recunoaște și înregistrează automat multe dintre activitățile cu mișcare intensă care au o durată de cel puțin 15 minute. Consultă statisticile de bază despre activitatea ta în aplicația Fitbit de pe telefon. Din fila Astăzi, atinge pictograma Exerciții de pe ecran. Pentru a gestiona activitățile care sunt monitorizate automat, atinge pictograma cu roată dințată de pe ecran,  din partea de sus. Atinge pe ecran activitatea pe care dorești să o ajustezi > **Recunoaștere automată**.

Pentru mai multe informații, consultă [articolul de ajutor aferent](#).


Monitorizarea și analizarea exercițiilor cu aplicația Exerciții

Monitorizează anumite exerciții cu aplicația Exerciții  de pe dispozitivul Charge 6 pentru a vedea statistici în timp real, inclusiv date despre ritmul cardiac, kaloriile arse, timpul scurs și un rezumat post-exercițiu la încheietura mâinii. Pentru statistici complete despre exerciții și o hartă a intensității exercițiilor în cazul în care ai utilizat GPS-ul, atinge pictograma Exerciții din aplicația Fitbit.

Pentru mai multe informații despre monitorizarea unui exercițiu cu GPS, consultă [articolul de ajutor aferent](#).

GPS-ul dinamic de pe dispozitivul Charge 6 permite tracker-ului să seteze tipul de GPS la începutul exercițiului. Dispozitivul Charge 6 încearcă să se conecteze la senzorii GPS de pe telefon pentru a conserva durata bateriei. Dacă telefonul nu este în apropiere sau este în mișcare, dispozitivul Charge 6 utilizează GPS-ul încorporat. Gestionează setările pentru GPS din aplicația Setări . Pentru mai multe informații, consultă [articolul de ajutor aferent](#).

GPS-ul telefonului este disponibil pentru toate telefoanele acceptate cu senzori GPS. Pentru mai multe informații, consultă [articolul de ajutor aferent](#).



1. Activează funcția Bluetooth și GPS-ul de pe telefonul tău.
2. Asigură-te că dispozitivul Charge 6 este conectat la telefonul tău.
3. Asigură-te că aplicația Fitbit are permisiunea de a utiliza GPS-ul sau serviciile de localizare.
4. Asigură-te că modul GPS de pe dispozitivul Charge 6 este setat la **Dinamic** sau la **Telefon** (deschide aplicația Setări  > **GPS** > **Mod GPS**).
5. la telefonul cu tine în timp ce efectuezi exerciții.




Activează detectarea alergării, a mersului pe jos sau a ciclismului pentru a porni automat aplicația Exercițiu când tracker-ul recunoaște alergare, mers pe jos și ciclism. Pentru a activa această setare:

1. Deschide aplicația Exerciții.
2. Atinge opțiunea pentru mers pe jos, alergare sau ciclism de pe ecran.
3. Glisează în sus și activează **Detectare mers pe jos**, **Detectare alergare** sau **Detectare bicicletă**. Data viitoare când tracker-ul detectează acest tip de exercițiu, se deschide automat aplicația Exerciții.

Reține că, dacă menții dezactivată această setare, statisticile de bază despre mersul tău pe jos, alergările și plimbările cu bicicleta încă sunt înregistrate în aplicația Fitbit.

Pentru a porni manual un exercițiu:

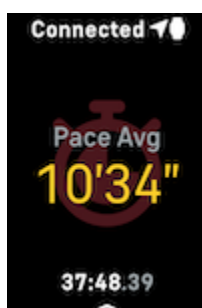
1. Pe dispozitivul Charge 6, glisează la stânga sau la dreapta către aplicația Exercise , apoi glisează în sus pentru a găsi un exercițiu. Exercițiile utilizate cel mai recent apar în partea de sus. Atinge **Mai multe** pe ecran pentru a găsi o listă completă de exerciții.
2. Atinge exercițiul de pe ecran pentru a-l selecta. Dacă exercițiul utilizează GPS-ul, poți să aștepti semnalul pentru a te conecta sau poți să începi exercițiul, iar GPS-ul se va conecta când este disponibil un semnal. Reține că poate dura câteva minute pentru ca GPS-ul să se conecteze.
3. Atinge pictograma de redare de pe ecran  pentru a începe exercițiul sau glisează în sus pentru a alege un obiectiv de exerciții sau pentru a ajusta setările. Pentru mai multe informații despre setări, consultă „[Personalizarea setărilor pentru exerciții](#)” de la pagina 37.

4. Atinge partea din mijloc a ecranului pentru a derula printre statisticile în timp real. Pentru a întrerupe exercițiul, glisează în sus și atinge **Pauză**  de pe ecran.
5. Când ai terminat cu exercițiul, glisează în sus și atinge **Pauză**  > **Finalizare**  de pe ecran. Va apărea rezumatul exercițiului tău.
6. Glisează în sus și atinge **Efectuat** pentru a închide ecranul cu rezumatul.

Note:

- Dacă ai stabilit un obiectiv de exerciții, tracker-ul îți trimite alerte când ești la jumătatea obiectivului și când atingi obiectivul.
- Dacă exercițiul utilizează GPS-ul, în partea de sus a ecranului apare mesajul „Conectare GPS în curs...”. Dispozitivul Charge 6 este conectat când pe ecran apare mesajul „GPS conectat”.
- Utilizează GPS-ul conectat cu telefonul în apropiere pentru activitățile cu o durată mai îndelungată, cum ar fi golful sau drumețiile, pentru a te asigura că exercițiile integrale sunt înregistrate cu GPS-ul.
- Pentru rezultate optime, asigură-te că nivelul bateriei tracker-ului este la peste 80% înainte de a monitoriza cu GPS-ul încorporat un exercițiu cu o durată mai mare de 2 ore.

Pentru mai multe informații, consultă [articolul de ajutor aferent](#).



Utilizarea GPS-ului încorporat afectează durata bateriei tracker-ului. Dacă utilizezi cu regularitate monitorizarea prin GPS, dispozitivul Charge 6 necesită o încărcare mai frecventă.



Personalizarea setărilor pentru exerciții

Personalizează setările pentru fiecare tip de exercițiu de pe tracker. Printre setări se numără:

Afișaj activat în permanență	Menține ecranul aprins în timpul exercițiului
Auto-oprire	Întrerupe automat o alergare, o plimbare sau o deplasare cu bicicleta când nu te mai miști

GPS	Monitorizarea rutei cu ajutorul GPS-ului
Notificări pentru zona de ritm cardiac	Primește notificări când atingi zonele țintă de ritm cardiac în timpul exercițiului. Pentru mai multe informații, consultă articolul de ajutor aferent
Setare interval	Ajustează intervalele de mișcare și de odihnă utilizate în timpul antrenamentului pe intervale
Lungimea bazinului	Stabilește lungimea bazinului
Detectare alergare/mers pe jos/bicicletă	Deschide automat aplicația pentru exerciții când tracker-ul detectează alergare, mers pe jos sau plimbare cu bicicleta.
Setare ture	Primește notificări atunci când atingi anumite obiective în timpul exercițiului
Unitate	Schimbă unitatea de măsură pe care o utilizezi pentru lungimea bazinului.

Setările variază în funcție de exercițiu. Pentru a personaliza setările pentru fiecare tip de exercițiu de pe tracker:

1. Glisează în aplicația Exerciții  , apoi glisează în sus pentru a găsi un exercițiu.
2. Atinge exercițiul de pe ecran pentru a-l selecta.
3. Glisează în sus printre setările pentru exerciții. Atinge o setare de pe ecran pentru a o ajusta.
4. Când ai terminat, glisează în jos până când vezi pictograma de redare .

Consultarea rezumatului exercițiului

După ce finalizezi un exercițiu, pe dispozitivul Charge 6 este afișat un rezumat cu statisticile tale.

Consultă pictograma Exerciții din aplicația Fitbit pentru a vedea statisticile suplimentare și o hartă a intensității exercițiilor, dacă ai utilizat GPS-ul.

Consultă-ți ritmul cardiac

Dispozitivul Charge 6 îți personalizează zonele de ritm cardiac utilizând rezerva de ritm cardiac, care reprezintă diferența dintre ritmul cardiac maxim și ritmul cardiac de repaus. Pentru a te ajuta să atingi intensitatea antrenamentului aleasă de tine, verifică ritmul cardiac și zona de ritm cardiac de pe tracker în timpul exercițiului. Dispozitivul Charge 6 te anunță când intri într-o zonă de ritm cardiac.

Pentru mai multe informații, consultă [articolul de ajutor aferent](#).

Pictogramă	Zonă	Calcul	Descriere
	Sub zonă	Sub 40% din rezerva de ritm cardiac	Sub zona de ardere grăsimi, inima îți bate într-un ritm mai lent.
	Zonă de ardere grăsimi	Între 40% și 59% din rezerva de ritm cardiac	În zona de ardere grăsimi este posibil să te afli într-o activitate moderată, cum ar fi o plimbare în pas alert. Este posibil ca nivelurile de ritm cardiac și de respirație să fie crescute, dar poți în continuare să porți o conversație.
	Zonă cardio	Între 60% și 84% din rezerva de ritm cardiac	În zona de ritm cardiac este posibil să efectuezi o activitate intensă, precum alergarea sau mersul pe bicicletă staționară.
	Zonă de vârf	Peste 85% din rezerva de ritm cardiac	În zona de vârf este posibil să efectuezi o activitate intensă, de scurtă durată, care îmbunătățește performanța și viteza, precum sprinturi sau antrenament la intervale de înaltă intensitate.

Zonele personalizate de ritm cardiac

În loc să utilizezi aceste zone de ritm cardiac, poți să creezi o zonă personalizată în aplicația Fitbit pentru a ținti un anumit interval de ritm cardiac.


Pentru mai multe informații, consultă [articolul de ajutor aferent](#).

Câștigă minute în zonă activă

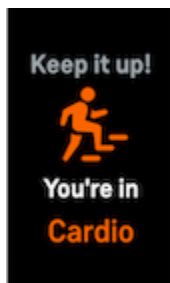
Câștigă minute în zonă activă pentru timpul petrecut în zonele de ardere grăsimi, de vârf sau de ritm cardiac de vârf. Pentru a te ajuta să îți maximizezi timpul, câștigi 2 minute în zonă activă pentru fiecare minut în care te afli în zonele cardio și de vârf.

1 minut în zona de ardere grăsimi = 1 minut în zonă activă
1 minut în zonele cardio sau de vârf = 2 minute în zonă activă

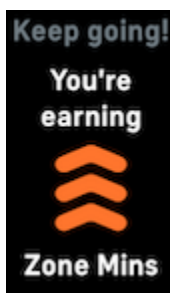
Există 2 modalități prin care dispozitivul Charge 6 îți trimite o notificare cu privire la minutele în zonă activă:

- La câteva momente după aceea, intri în altă zonă de ritm cardiac în timpul exercițiilor cu ajutorul aplicației Exerciții , astfel încât să știi cât de intens te antrenezi. Numărul de vibrații ale tracker-ului indică zona în care te afli:

1 semnal sonor = zona de ardere grăsimi
2 semnale sonore = zona cardio
3 semnale sonore = zona de vârf



- După 7 minute, intri într-o zonă de ritm cardiac pe parcursul întregii zile (de exemplu, în timpul unei plimbări în pas alert).

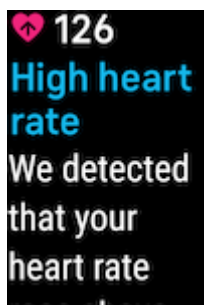


Pentru a începe, obiectivul zilnic este stabilit la 150 de minute în zonă activă. Vei primi notificări când îți atingi obiectivul.

Pentru mai multe informații, consultă [articolul de ajutor aferent](#).

Primirea notificărilor privind ritmul cardiac

Rămâi informat(ă) când dispozitivul Charge 6 detectează că ritmul tău cardiac se află în afara pragului ridicat sau scăzut când apari ca inactiv(ă) timp de cel puțin 10 minute.



Pentru a dezactiva această funcție sau pentru a ajusta pragurile:

1. Din fila Astăzi din aplicația Fitbit de pe telefon, atinge pictograma de pe ecran din stânga sus pictograma > Charge 6.
2. Atinge **Ritm cardiac ridicat și scăzut** de pe ecran.
3. Activează sau dezactivează **notificarea privind ritmul cardiac ridicat** sau **notificarea privind ritmul cardiac scăzut**, sau atinge **Personalizare** pentru a ajusta pragul.

Vizualizează notificările privind ritmul cardiac precedent, înregistrează simptomele și cauzele posibile sau șterge notificările în aplicația Fitbit. Pentru mai multe informații, consultă [articolul de ajutor aferent](#).

Consultă ritmul cardiac pe echipamente și aplicații

Conectează dispozitivul Charge 6 la aparatele și aplicațiile de exerciții compatibile și consultă ritmul cardiac în timp real, direct pe afișaj. Această funcție este compatibilă cu aparatele și aplicațiile de exerciții care acceptă Profilul de ritm cardiac prin Bluetooth, precum cele mai recente modele de iFit, Nordictrack, Peloton, Concept2 și Strava. Cu toate acestea, nu toate dispozitivele și aplicațiile compatibile cu Bluetooth se comportă în mod similar.

1. Glisează în jos de pe fața ceasului și atinge pe ecran **Ritm cardiac pe echipamente**.
2. Urmează instrucțiunile de pe aparatul de exerciții pentru a conecta un monitor de ritm cardiac prin Bluetooth.
3. Când se conectează dispozitivul Charge 6, pe tracker apare un ecran, prin care îți se solicită să îți partajezi ritmul cardiac. Atinge pe ecran **Partajează**.
4. Atinge **Pornire** de pe ecranul tracker-ului pentru a începe exercițiul.

Încheie exercițiul pe dispozitivul Charge 6 pentru a opri partajarea ritmului cardiac.



Pentru mai multe informații despre compatibilitatea echipamentelor și depanare, consultă [articolul de ajutor aferent](#).

Consultă scorul de pregătire zilnică

Vei înțelege ce e mai bine pentru corpul tău cu scorul de pregătire zilnică, disponibil cu un abonament Fitbit Premium. Scorul tău variază de la 1 la 100, pe baza activității, a somnului și a variabilității ritmului cardiac. Un scor ridicat înseamnă că ești gata pentru exerciții, în timp ce un scor scăzut sugerează că trebuie să te concentrezi pe recuperare.

Când îți consulți scorul, vei vedea de asemenea o detaliere a elementelor care ți-au afectat scorul, un obiectiv de activitate personalizat pentru ziua respectivă și exercițiile sau sesiunile de recuperare recomandate.

Poartă tracker-ul o zi întreagă (cel puțin 14 ore), inclusiv noaptea când dormi, și apoi glisează în sus de pe fața de ceas pentru a găsi scorul de pregătire în statisticile zilnice.

Pentru mai multe informații, consultă [articolul de ajutor aferent](#).

Vizualizarea scorului de fitness cardio

Vizualizează fitness-ul cardiovascular general în aplicația Fitbit. Consultă scorul de fitness cardio și nivelul de fitness cardio, care îți arată cum te compari cu colegii tăi.

În aplicația Fitbit, atinge pictograma Ritm cardiac și glisează la stânga graficului cu ritmul cardiac pentru a vedea statisticile detaliate pentru fitness-ul cardio.

Pentru mai multe informații, consultă [articolul de ajutor aferent](#).

Partajează-ți activitatea

După ce finalizezi un exercițiu, deschide aplicația Fitbit pentru a-ți partaja statisticile cu prietenii și familia.

Pentru mai multe informații, consultă [articolul de ajutor aferent](#).

Plăți contactless

Dispozitivul Charge 6 include un cip NFC încorporat, care îți permite să utilizezi cardurile de credit și de debit pe tracker-ul tău.

Utilizarea cardurilor de credit și de debit

Configurează Portofel Google din aplicația Fitbit și utilizează tracker-ul pentru a efectua achiziții în magazine care acceptă plăți contactless.

Adăugăm în permanență locații noi și emitenți de carduri la lista noastră de parteneri. Pentru a vedea dacă funcționează cardul de plată pe dispozitivul Fitbit, consultă fitbit.com.

Configurare plăți contactless

Pentru a utiliza plățile contactless, adaugă cel puțin 1 card de credit sau de debit de la o bancă participantă în aplicația Fitbit. Aplicația Fitbit este locul în care adaugi și elimini carduri de plată, stabilești un card implicit pentru tracker, editezi o metodă de plată și revizuești achizițiile recente.

1. Din fila Astăzi > din aplicația Fitbit, atinge pictograma de pe ecran din stânga sus pictograma Charge 4.
2. Atinge pe ecran pictograma **Portofel Google**.
3. Urmează instrucțiunile de pe ecran pentru a adăuga un card de plată. În unele cazuri, este posibil ca banca să solicite o verificare suplimentară. Dacă adaugi un card pentru prima dată, ți se poate solicita să setezi un cod PIN din 4 cifre pentru tracker-ul tău. Reține că trebuie de asemenea să ai activată protecția codurilor de acces pentru telefonul tău.
4. După ce adaugi un card, urmează instrucțiunile de pe ecran pentru a activa notificările pentru telefon (dacă nu ai făcut deja acest lucru) pentru a finaliza configurarea.

Efectuarea de achiziții

Efectuează achiziții utilizând dispozitivul Fitbit la orice magazin care acceptă plățile contactless. Pentru a determina dacă magazinul acceptă plățile contactless, caută simbolul de mai jos la terminalul de plată:



1. Glisează în jos de pe fața ceasului și atinge pe ecran **Portofel Google** .

2. Dacă ți se solicită, introdu codul PIN din 4 cifre al tracker-ului. Pe ecran apare cardul implicit.



3. Pentru a plăti cu cardul implicit, ține încheietura mâinii aproape de terminalul de plată. Pentru a plăti cu alt card, glisează pentru a găsi cardul pe care dorești să îl utilizezi și ține încheietura mâinii aproape de terminalul de plată.



Când plata este efectuată cu succes, tracker-ul vibrează și vei vedea o confirmare pe ecran.

Dacă terminalul de plată nu recunoaște dispozitivul Fitbit, asigură-te că fața tracker-ului este aproape de cititor și că persoana de la casă știe că utilizezi o metodă de plată contactless.

Pentru securitate sporită, trebuie să porți dispozitivul Charge 6 pentru a utiliza plățile contactless.

Pentru mai multe informații, consultă [articolul de ajutor aferent](#).

Modificarea cardului implicit

1. Din fila Astăzi > din aplicația Fitbit, atinge pictograma de pe ecran din stânga sus pictograma Charge 4.
2. Atinge pe ecran pictograma **Portofel Google**.
3. Atinge pe ecran cardul pe care dorești să îl setezi ca opțiune implicită.

4. Atinge pe ecran **Setare ca opțiune implicită pentru plată prin atingere**.

Efectuarea plăților pentru transport

Utilizează funcția contactless și apropie dispozitivul de ecranul cititoarelor în mijloacele de transport care acceptă plăți contactless cu cardul de credit sau de debit. Pentru a efectua plata cu tracker-ul, urmează pașii enumerați în „[Utilizarea cardurilor de credit și de debit](#)” de la pagina 44.

Plătește cu același card de pe tracker-ul Fitbit când atingi ecranul cititorului mijlocului de transport la începutul și sfârșitul călătoriei. Asigură-te că dispozitivul este încărcat înainte de a începe călătoria.

Mod de viață

Utilizează aplicațiile pentru a rămâne conectat(ă) la lucrurile care te interesează cel mai mult.

Controlează muzica cu controalele YouTube Music

Utilizează controalele YouTube Music de pe dispozitivul Charge 6 pentru a controla YouTube Music de pe telefon. Navighează între listele de redare, omite sau repetă melodiile și reglează volumul de pe tracker. Reține că, pentru controalele YouTube Music, este necesar un telefon compatibil în raza de acțiune a Bluetooth-ului și un abonament YouTube Music Premium. Pentru mai multe informații despre YouTube Music, consultă support.google.com.

1. Deschide aplicația YouTube Music de pe telefon. Reține că aplicația Fitbit trebuie să ruleze în fundal.
2. Glisează la aplicația pentru controale YouTube Music de pe tracker și atinge ecranul pentru a o deschide.
 - Pe ecranul principal, consultă melodia curentă și artistul. Atinge ecranul pentru a întrerupe sau a reda melodia curentă.
 - Glisează în jos pentru a parcurge muzica disponibilă, inclusiv cele mai recente liste de redare, melodii și albume. Atinge o selecție pe ecran pentru a comuta la aceasta.
 - Glisează la stânga pentru a accesa controalele pentru a sări la melodia următoare, pentru a reporni melodia curentă sau pentru a reveni la pista anterioară.
 - Glisează din nou la stânga pentru a accesa controalele de volum.

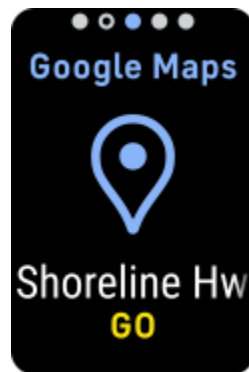


Pentru mai multe informații, consultă [articolul de ajutor aferent](#).

Google Maps

Obține indicații pas cu pas la încheietura mâinii cu aplicația Google Maps pe tracker-ul tău.

1. Deschide aplicația Google Maps de pe telefon, caută locația către care dorești să navighezi, alege modul de transport, selectează o rută și atinge **Pornire** pe ecran pentru a începe navigarea. Pentru instrucțiuni mai detaliate despre modul de utilizare a aplicației Google Maps pe telefon, consultă support.google.com. Reține că aplicația Fitbit trebuie să ruleze în fundal.
2. Glisează la aplicația Google Maps de pe tracker și atinge ecranul pentru a o deschide.
3. În timpul navigării, glisează în sus și atinge butonul de pauză pentru a întrerupe navigarea. Atinge butonul de redare de pe ecran pentru a relua navigarea sau butonul de navigare pentru a încheia navigarea.
4. Când ajungi la destinație utilizând navigarea pentru ciclism sau mers pe jos, pe ceas este afișat un rezumat al activității tale. Atinge pe ecran **Efectuat** pentru a închide aplicația Google Maps.



Pentru mai multe informații, consultă [articolul de ajutor aferent](#).

Actualizarea, repornirea și ștergerea

Pentru a parcurge câțiva pași pentru depanare, ar putea fi necesar să repornești tracker-ul, în timp ce ștergerea acestuia este utilă dacă dorești să împrumuți dispozitivul Charge 6 unei alte persoane. Actualizează tracker-ul pentru a primi cel mai recent firmware.

Actualizarea dispozitivului Charge 6

Actualizează tracker-ul pentru a obține cele mai recente îmbunătățiri de caracteristici și actualizări de produse.



Când este disponibilă o actualizare, vei primi notificare în aplicația Fitbit. După ce pornești actualizarea, urmează barele de progres de pe dispozitivul Charge 6 și din aplicația Fitbit până când actualizarea este finalizată. Pe durata actualizării, ține tracker-ul și telefonul apropiate unul de celălalt.

Pentru a actualiza dispozitivul Charge 6, bateria tracker-ului trebuie să fie încărcată la un nivel de minimum 20%. Actualizarea dispozitivului Charge 6 s-ar putea să solicite bateria. Îți recomandăm să introduci tracker-ul în încărcător înainte de a porni o actualizare.

Pentru mai multe informații, consultă [articolul de ajutor aferent](#).

Repornirea dispozitivului Charge 6

Dacă nu poți să sincronizezi dispozitivul Charge 6 sau întâmpini probleme cu monitorizarea statisticilor sau cu primirea notificărilor, repornește tracker-ul de la încheietura mâinii:

1. Glisează în jos de pe fața de ceas pentru a găsi aplicația Setări .
2. Deschide aplicația Setări  > **Repornire dispozitiv** > **Repornire**.

Dacă dispozitivul Charge 6 nu răspunde:

1. Conectează dispozitivul la cablul de încărcare.
2. Apasă de 3 ori butonul situat pe capătul plat a încărcătorului în decurs de 8 secunde, menținând apăsat de fiecare dată timp de aproximativ 1 secundă.
3. Așteaptă 10 secunde sau până când apare sigla Fitbit.



Notă: dacă dispozitivul nu repornește, așteaptă 15 secunde și încearcă din nou.



Repornirea tracker-ului nu șterge datele.

Ștergerea dispozitivului Charge 6

Dacă dorești să dai dispozitivul Charge 6 unei alte persoane sau dorești să îl returnezi, mai întâi șterge-ți datele cu caracter personal:

1. Glisează în jos de pe fața de ceas pentru a găsi aplicația Setări .
2. Deschide aplicația Setări  > **Informații dispozitiv** > **Ștergere date utilizator**.
3. Glisează în sus, apoi apasă pe **Reținere 3 Sec** timp de 3 secunde și eliberează.
4. Când vezi sigla Fitbit și dispozitivul Charge 6 vibrează, înseamnă că datele tale au fost șterse.


Depanare

Dacă dispozitivul Charge 6 nu funcționează corespunzător, consultă pașii de depanare de mai jos.

Lipsa semnalului pentru ritmul cardiac


Dispozitivul 6 monitorizează încontinuu ritmul cardiac în timp ce faci exerciții și pe parcursul întregii zile. Dacă senzorul de ritm cardiac de pe tracker întâmpină dificultăți cu detectarea unui semnal, apar linii întrerupte.

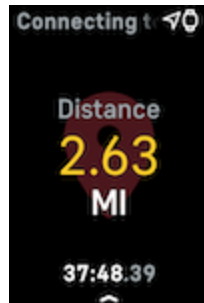


Dacă tracker-ul nu detectează un semnal de ritm cardiac, mai întâi asigură-te că monitorizarea ritmului cardiac este activată în aplicația Setări  de pe tracker. În continuare, asigură-te că porți corect tracker-ul, fie mutându-l mai sus sau mai jos pe încheietura mâinii, fie strângând sau slăbind cureaua. Dispozitivul Charge 6 trebuie să fie în contact cu pielea. După ce ții brațul drept și nemișcat pentru o scurtă perioadă, ar trebui să vezi din nou ritmul cardiac.

Pentru mai multe informații, consultă [articolul de ajutor aferent](#).

Lipsa semnalului GPS

Factorii de mediu, printre care clădirile înalte, pădurile dense, dealurile abrupte și plafonul gros de nori pot să afecteze capacitatea tracker-ului de a se conecta la sateliții GPS. Dacă tracker-ul caută un semnal GPS în timpul unui exercițiu, vei vedea că în partea de sus a ecranului apare mesajul **Conectare GPS în curs** . Dacă dispozitivul Charge 6 nu se poate conecta la un satelit prin GPS, tracker-ul nu mai încercă să se conecteze până data viitoare când începi un exercițiu prin GPS.



Pentru rezultate optime, așteaptă ca dispozitivul Charge 6 să găsească semnalul înainte de a începe exercițiul.

Alte probleme

Dacă experimentezi oricare dintre următoarele probleme, repornește tracker-ul:

- Nu se sincronizează
- Nu răspunde la atingeri, glisări sau apăsări de buton
- Nu monitorizează pașii sau alte date
- Nu sunt afișate notificările

Pentru instrucțiuni, consultă [„Repornirea dispozitivului Charge 6”](#) de la pagina 49.

Informații generale și Specificații

Senzori și componente

Dispozitivul Fitbit Charge 6 conține următorii senzori și următoarele motoare:

- Tracker optic de ritm cardiac
- Senzori electrici multifuncționali compatibili cu aplicația ECG și aplicația EDA Scan
- Senzori roșii și infraroșii pentru monitorizarea saturației din oxigen (SpO2)
- Accelerometru pe 3 axe, care monitorizează modelele de mișcare
- Senzor de lumină ambientală
- Receptor GPS încorporat + GLONASS + Galileo, care îți monitorizează locația în timpul unui exercițiu
- Motor cu vibrație

Materiale

Carcasa de pe dispozitivul Charge 6 este realizată din aluminiu anodizat și oțel inoxidabil de calitate chirurgicală. Curea care este livrată împreună cu dispozitivul Charge 6 este realizată dintr-un silicon flexibil și durabil, similar celui utilizat la numeroase ceasuri sport. Deși aluminiul din oțel inoxidabil sau anodizat poate conține urme de nichel, care pot cauza o reacție alergică la persoanele cu sensibilitate la nichel, cantitatea de nichel din toate produsele Fitbit respectă Directiva strictă a Uniunii Europene privind nichelul.

Tehnologia wireless

Dispozitivul Charge 6 conține un radioreceptor cu Bluetooth 5.0 și un cip NFC.

Feedback senzorial

Dispozitivul Charge 6 conține un motor cu vibrație pentru alarme, obiective, notificări, remindere și aplicații.

Baterie

Dispozitivul Charge 6 conține o baterie reîncărcabilă din litiu-polimer.

Memorie

Dispozitivul Charge 6 stochează datele, inclusiv statisticile zilnice, informațiile despre somn și istoricul de exerciții, timp de 7 zile. Consultă datele istorice în aplicația Fitbit.

Afișaj

Dispozitivul Charge 6 are un afișaj AMOLED color.

Dimensiunea curelei

Curea mică	Se potrivește la o încheietură a mâinii cu circumferința de 140 mm - 180 mm (5,5 - 7,1 inchi)
Curea mare	Se potrivește la o încheietură a mâinii cu circumferința de 180 mm - 220 mm (7,1 - 8,7 inchi)

Condiții de mediu

Temperatura de funcționare	Între -10 °C și 45 °C (între 14 °F și 113 °F)
Temperatura în timpul încărcării	Între 32° și 104° F (între 0° și 40° C)
Temperatura de depozitare	Între -4 și 113 °F (între -20 și 45 °C)
Rezistență la apă	Rezistă la apă până la 50 de metri
Altitudinea maximă de funcționare	16.404 ft (5.000 m)

Află mai multe

Pentru a afla mai multe despre tracker-ul tău, modul de monitorizare a progresului în aplicația Fitbit și modul de deprindere a unor obiceiuri sănătoase cu Fitbit Premium, accesează help.fitbit.com.

Garanție și politica de returnuri

Află informații privind garanția și politica noastră de retur în [Centrul de garanție hardware Google](#).

Notificări de reglementare și de siguranță

Accesează support.google.com pentru informațiile noastre complete despre siguranță și reglementare.

©2023 Fitbit LLC. Toate drepturile rezervate. Fitbit și sigla Fitbit sunt mărci comerciale sau mărci comerciale înregistrate ale Fitbit în SUA și în alte țări. O listă mai cuprinzătoare cu mărcile comerciale Fitbit se regăsește pe [Lista cu mărcile comerciale Fitbit](#). Mărcile comerciale ter e men ionate apar in proprietarilor respectivi ai acestora.