

fitbit charge 6



Руководство пользователя
Версия 1.0

Содержание

Содержание	3
Начало работы	6
Комплект	6
Зарядка трекера.....	7
Установить.....	8
Просмотр данных в приложении Fitbit.....	8
Разблокировка Fitbit Premium	9
Как носить Charge 6	10
Режимы постоянного ношения и тренировки	10
Застегивание ремешка	11
Преобладающая рука	12
Советы по носке и уходу	12
Смена ремешка.....	13
Снятие ремешка	13
Прикрепление ремешка	14
Основные сведения	15
Навигация в системе Charge 6	15
Основы навигации	15
Быстрые настройки	16
Быстрые действия с помощью кнопок.....	18
Управление настройками	18
Дисплей.....	18
Тихие режимы	18
Другие настройки.....	19
Проверка уровня заряда аккумулятора.....	20
Настройка функции блокировки устройства	20
Настройка режима «Всегда вкл. дисплей»	21
Выключение экрана.....	22
Циферблаты и приложения.....	23
Изменение циферблата часов.....	23
Открытие приложений	23
Найти телефон	24

Уведомления на телефоне	25
Настройка уведомлений	25
Просмотр входящих уведомлений	25
Управление уведомлениями	26
Выключение функции отправки уведомлений	26
Принятие или отклонение телефонных звонков	27
Отправка ответов на сообщения (телефоны с ОС Android).....	27
Отслеживание времени	29
Установка будильника.....	29
Выключение или откладывание будильника.....	29
Использование таймера или секундомера.....	30
Активность и здоровье	31
Просмотр данных	31
Отслеживание цели по активности за день	32
Выбор цели.....	32
Отслеживание активности за час	32
Отслеживание сна	33
Установка цели по сну	33
Узнайте подробнее об устойчивых тенденциях характера сна	33
Изучение привычек, связанных со сном.....	33
Управление стрессом	34
Использование приложения для сканирования ЭАК	34
Проверка оценки управления стрессом	35
Дополнительные показатели здоровья.....	35
Тренировки и здоровье сердца.....	37
Автоматическое отслеживание тренировок	37
Отслеживание и анализ тренировок в приложении «Тренировки».....	38
Выбор настроек тренировок	40
Просмотр краткого отчета о тренировке	41
Проверка пульса	41
Индивидуальные зоны пульса.....	42
Минуты в зоне активности	42
Получение уведомлений о высоком пульсе	44
Просмотр данных о пульсе на тренажере и в приложениях	44
Просмотр оценки готовности	45
Просмотр оценки уровня физической подготовки.....	45

Отправка информации об активности	46
Бесконтактные платежи.....	47
Использование кредитных и дебетовых карт	47
Настройка бесконтактных платежей	47
Совершение покупок	47
Изменение карты, используемой по умолчанию	49
Оплата проезда.....	49
Стиль жизни	50
Управляйте музыкой с помощью элементов управления в YouTube Music.....	50
Google Карты	51
Обновление, перезагрузка и удаление данных.....	52
Обновление Charge 6	52
Перезагрузка Charge 6	52
Удаление данных с Charge 6	53
Устранение неполадок.....	54
Отсутствие сигнала датчика пульса.....	54
Отсутствие сигнала GPS.....	54
Другие неполадки	55
Общие сведения и технические характеристики.....	56
Датчики и компоненты.....	56
Материалы	56
Беспроводная технология.....	56
Тактильная обратная связь	56
Аккумулятор.....	57
Память	57
Дисплей	57
Размер ремешка	57
Условия эксплуатации	57
Дополнительная информация.....	58
Условия возврата и гарантия	58
Информация о соответствии нормативным требованиям и требованиям безопасности	58

Начало работы

Повысьте уровень своих тренировок вместе с Fitbit Charge 6*, единственным фитнес-трекером премиум-класса со встроенной функцией Google. С фитнес-инструментами, поддерживающими мотивацию и помогающими достигать целей, организация вашего дня и режима становится проще и эффективнее.

Со всей информацией о безопасности можно ознакомиться на странице support.google.com. Устройство Charge 6 не предназначено для предоставления медицинских или научных сведений.

* Устройство Fitbit Charge 6 совместимо с большинством телефонов с ОС Android версии 9.0 или выше или iOS версии 15 или выше, а для его использования требуется аккаунт Google, мобильное приложение Fitbit и доступ к интернету. Для работы некоторых функций необходимо мобильное приложение Fitbit и (или) платная подписка. Дополнительную информацию см. по ссылке fitbit.com/devices.

Комплект

Комплект поставки устройства Charge 6



Трекер с ремешком маленького размера
(выпускаются браслеты разных цветов, изготовленные из различных материалов)



Кабель для зарядки



Дополнительный ремешок
большого размера

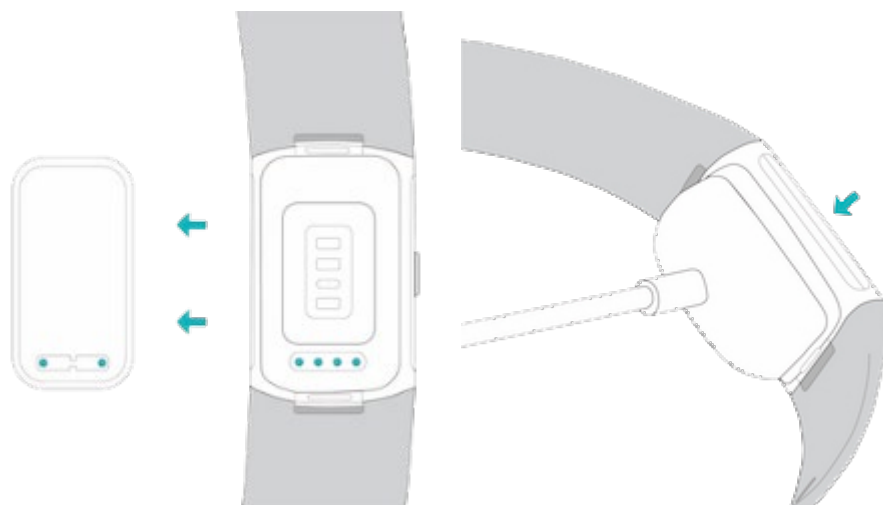
Для устройства Charge 6 выпускаются сменные ремешки разных цветов, изготовленные из различных материалов. Продаются отдельно.

Зарядка трекера

Устройство Charge 6 после полной зарядки может работать автономно до 7 дней. Время работы от батареи и продолжительность цикла зарядки зависят от условий использования устройства и других факторов; фактические значения могут отличаться.

Зарядка устройства Charge 6

1. Вставьте кабель для зарядки в порт USB компьютера, в настенное зарядное устройство USB с сертификатом UL или же в любое другое зарядное устройство с низким энергопотреблением.
2. Поднесите другой конец кабеля для зарядки к разъему на обратной стороне трекера, чтобы он зафиксировался на месте с помощью магнита. Убедитесь в том, что контакты на кабеле для зарядки совмещены с контактами разъема на обратной стороне трекера.



Для полной зарядки необходимо приблизительно 1–2 часа. Во время зарядки устройства Charge 6 дважды коснитесь экрана или нажмите кнопку для его включения и проверки уровня заряда батареи. Чтобы использовать Charge 6, на экране с изображением батареи проведите вправо. Если трекер заряжен полностью, значок батареи отображается на экране полностью закрашенным.



Установить

Настройте Charge 6 с помощью приложения Fitbit для iPhone и iPad или телефонов Android. Приложение Fitbit доступно для большинства популярных моделей телефонов. Проверить совместимость своего телефона можно на странице fitbit.com/devices.



Начало работы

1. Скачайте приложение Fitbit в:
 - [Apple App Store](https://appleappstore.com) для iPhone;
 - [Google Play](https://googleplay.com) для телефонов с ОС Android.
2. Установите приложение и откройте его.
3. Коснитесь кнопки **Войти с помощью Google** и следуйте указаниям на экране, чтобы настроить устройство.

По окончании настройки прочтите руководство до конца, чтобы узнать подробнее о трекере и приложении Fitbit.

Дополнительную информацию см. [в нашей статье справки](#).

Просмотр данных в приложении Fitbit

В приложении Fitbit на телефоне можно просматривать свои показатели здоровья, данные об активности и сне, выбирать тренировку или занятие по развитию осознанности и многое другое.

Разблокировка Fitbit Premium

Fitbit Premium — это персонализированный ресурс в приложении Fitbit, который помогает оставаться активными, хорошо спать и справляться со стрессом. Подписка Premium включает индивидуальные программы, которые способствуют достижению вами целей по здоровью и физической форме, персональные рекомендации, множество тренировок от спортивных брендов, пошаговые медитации и другое.

Клиенты могут воспользоваться пробной версией подписки Fitbit Premium в приложении Fitbit.¹

Дополнительную информацию см. [в нашей статье справки](#).

¹ Только новые и вернувшиеся пользователи подписки Fitbit Premium. Необходимо активировать участие в течение 60 дней с момента активации устройства (требуется действительный способ оплаты). После завершения пробного периода участие автоматически продлевается по цене 9,99 долл. США в месяц*. Во избежание снятия текущих платежей отмените подписку. Содержание и функции могут быть изменены и доступны не во всех регионах. Это участие не может быть подарено. Дополнительную информацию см. [здесь](#). Применяются условия и положения.

* Стоимость продления в Великобритании составляет 7,99 фунта в месяц.

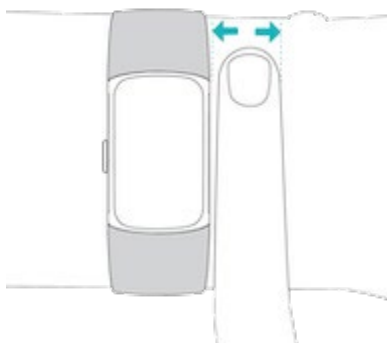
Как носить Charge 6

Наденьте устройство Charge 6 на запястье. Чтобы использовать ремешок другого размера или ремешок, приобретенный отдельно, см. инструкции в разделе «Смена ремешка» на стр. 13.

Режимы постоянного ношения и тренировки

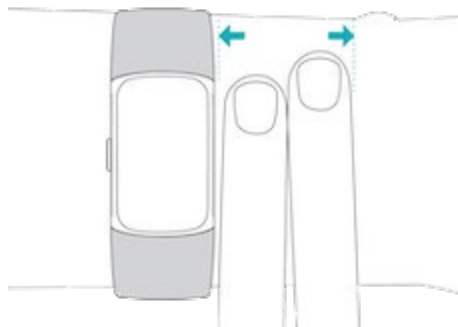
Если вы не тренируетесь, устройство Charge 6 следует надевать так, чтобы между браслетом и костью запястья мог поместиться палец.

Как правило, нужно всегда снимать трекер по крайней мере на час после длительной носки и давать запястью отдохнуть. Рекомендуем снимать трекер, если вы собираетесь принять душ. Снятие трекера перед принятием душа снижает вероятность негативного воздействия мыла, шампуней и кондиционеров, которые могут нанести долгосрочный ущерб вашему трекеру и вызвать раздражение кожи.



Для оптимизации отслеживания пульса во время тренировок нужно выполнять указанные далее рекомендации.

- Чтобы во время тренировки вам было удобнее, попробуйте надеть трекер чуть выше запястья. Во время выполнения многих упражнений (например, при езде на велосипеде или поднятии тяжестей) запястье часто сгибается. Если трекер находится на нижней части запястья, сгибание может приводить к ухудшению сигнала датчика пульса.



- Наденьте трекер выше запястья. Убедитесь в том, что задняя сторона устройства плотно прилегает к коже.
- Затяните ремешок перед тренировкой, а после ее завершения ослабьте его. Браслет должен плотно прилегать к запястью, но при этом не должен давить (передавливание приводит к ограничению движения крови и может способствовать ухудшению сигнала от датчика пульса).

Застегивание ремешка

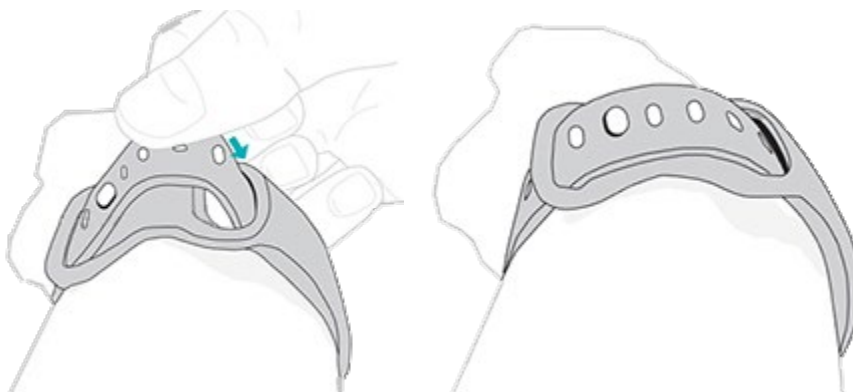
1. Наденьте устройство Charge 6 на запястье.
2. Протяните нижний ремешок через первую петлю на верхнем ремешке.



- Затяните ремешок так, чтобы вам было удобно, и вставьте застежку в одно из отверстий на ремешке.



- Протяните свободный конец ремешка через вторую петлю так, чтобы он располагался на запястье ровно и не был перекручен. Не затягивайте ремешок слишком туго, он должен свободно двигаться вперед-назад на запястье.



Преобладающая рука

Для повышения точности измерений следует указать, на какой руке вы носите устройство Charge 6: на преобладающей или не преобладающей. Преобладающая рука — это та рука, которой вы пишете и едите. По умолчанию в настройках выбора запястья указана не преобладающая рука. Если вы носите устройство Charge 6 на преобладающей руке, измените настройки в параметрах выбора запястья приложения Fitbit.

На вкладке «Сегодня» в приложении Fitbit коснитесь значка в верхнем левом углу > параметр Charge 6 > «Запястье» > «Преобладающая».

Советы по носке и уходу

- Регулярно протирайте браслет и запястье чистящим средством без мыла.
- Если трекер намочили, снимите его после выполнения активностей и вытрите насухо.
- Время от времени снимайте трекер.

Подробности см. на [странице советов по носке и уходу Fitbit](#).

Смена ремешка

В комплект Charge 6 входит ремешок маленького размера, прикрепленный к трекеру, и отдельно дополнительный нижний ремешок большего размера. Как верхний, так и нижний ремешки можно заменять дополнительными ремешками, которые продаются отдельно на веб-сайте [fitbit.com](https://www.fitbit.com). Чтобы узнать необходимый размер ремешка, см. раздел «Размер ремешка» на стр. 57.

Ремешки для Fitbit Charge 5 также подходят к устройству Fitbit Charge 6.

Снятие ремешка

1. Переверните устройство Charge 6 и найдите фиксатор ремешка.



2. Чтобы открыть фиксатор, ногтем толкните плоскую кнопку в направлении ремешка.

3. Аккуратно потяните ремешок в направлении от трекера и снимите его.



4. Повторите эти же действия на другой стороне.

Прикрепление ремешка

Чтобы прикрепить новый ремешок, прижимайте его к торцу трекера до тех пор, пока не услышите щелчок — это означает, что ремешок зафиксирован на месте. Ремешок с петлями и застежкой крепится к верхней части трекера.



Основные сведения

В этом разделе содержится информация о том, как изменять настройки устройства, перемещаться по экрану и проверять уровень заряда аккумулятора.

Навигация в системе Charge 6

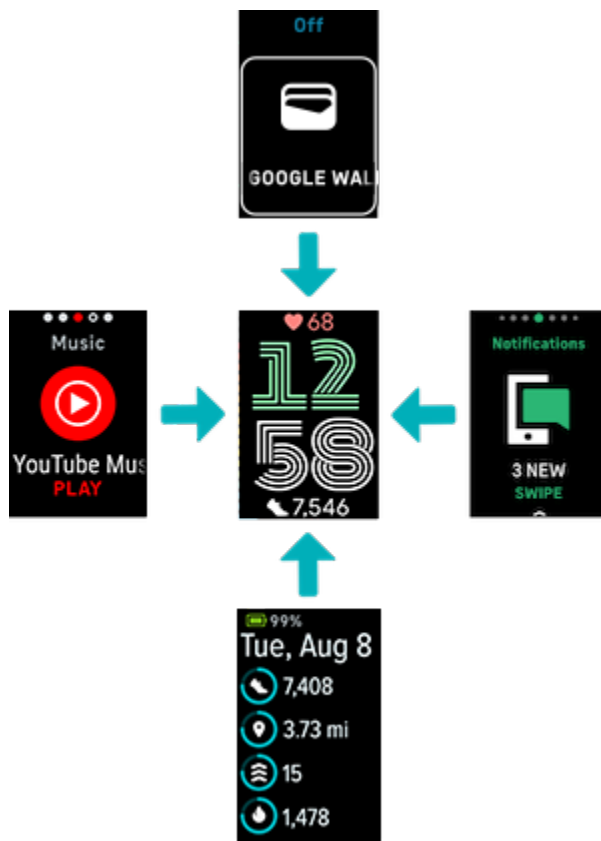
Устройство Charge 6 оснащено сенсорным дисплеем AMOLED с одной кнопкой.

Навигация по системе Charge 6 осуществляется касанием экрана, прокручиванием экрана вправо и влево, вверх и вниз или нажатием кнопки. Для продления времени работы от батареи экран выключается, если трекер не используется. Экран остается включенным, если выбрана функция «Всегда вкл. дисплей». Подробности см. в разделе «[Настройка режима "Всегда вкл. дисплей"](#)» на стр. 21.

Основы навигации


На начальном экране отображаются часы.



- Чтобы включить экран Charge 6, дважды коснитесь экрана с усилием, нажмите кнопку или поверните запястье.
- Проведите по экрану сверху вниз, чтобы получить доступ к быстрым настройкам, приложению «Платежи», приложению «Найти телефон» и приложению «Настройки». В разделе быстрых настроек проведите по экрану вправо или нажмите кнопку для возврата к экрану часов.
- Для просмотра статистики за день проведите по экрану вверх. Чтобы вернуться к экрану часов, проведите по экрану вправо или нажмите кнопку.
- Для просмотра приложений на трекере проводите по экрану влево и вправо.
- Чтобы вернуться к предыдущему экрану, проведите по экрану вправо. Нажмите кнопку, чтобы вернуться к экрану часов. Для лучших результатов положите большой и указательный палец на боковые стороны трекера и сожмите, чтобы нажать кнопку.




Быстрые настройки

Чтобы быстро получить доступ к определенным настройкам, проведите вниз по циферблату. Чтобы изменить настройку, коснитесь ее. При выключении настройки значок становится тусклым и перечеркивается прямой линией.

Приложение «Настройки»	Коснитесь приложения «Настройки»  , чтобы открыть. Дополнительную информацию см. в разделе « Управление настройками » на странице 18.
Защита от воды	Перед контактом с водой (например, собираясь принять душ или поплавать) включите настройку защиты от воды во избежание непреднамеренной активации экрана. В режиме защиты от воды экран блокируется, а внизу появляется значок замка. Уведомления и будильники по-прежнему отображаются на трекере, однако для выполнения над ними действий необходимо разблокировать экран.


	<p>Чтобы включить функцию защиты от воды, проведите вниз по экрану часов > коснитесь кнопки «Защита от воды» > дважды коснитесь экрана с усилием. Чтобы выключить функцию защиты от воды, дважды с усилием коснитесь середины экрана. Если на экране не отобразится надпись «Снято», попробуйте коснуться сильнее. Для выключения этой функции используется акселерометр устройства, для активации которого требуется приложить больше силы.</p> <p>Обратите внимание: если приложение «Тренировки» запущено, защита от воды включается автоматически, когда вы начинаете плавать.</p>
Найти телефон	<p>Коснитесь, чтобы открыть приложение «Найти телефон»  Подробности см. в разделе «Поиск телефона» на стр. 24.</p>
Пульс на тренажере	<p>Включите функцию «Пульс на тренажере», чтобы подключить трекер Charge 6 к совместимому тренажеру, и следите за пульсом в реальном времени непосредственно на дисплее. Дополнительную информацию см. в разделе «Просмотр данных о пульсе на тренажере и в приложениях» на стр. 44.</p>
Режим сна	<p>Когда включен режим сна:</p> <ul style="list-style-type: none"> • звук уведомлений, поздравлений с достижением цели и напоминаний выключается; • снижается яркость экрана; • экран не включается при повороте запястья; для включения экрана устройства Charge 6 необходимо с усилием коснуться экрана два раза; • значок режима сна в быстрых настройках  подсвечивается. <p>Режим сна выключается автоматически, если настроен график сна. Дополнительную информацию см. в разделе «Управление настройками» на странице .18</p> <p>Нельзя одновременно включить бесшумный режим и режим сна.</p>
Бесшумный режим	<p>Когда включена настройка «Бесшумно»:</p> <ul style="list-style-type: none"> • звук уведомлений, поздравлений с достижением цели и напоминаний выключается;

	<ul style="list-style-type: none"> • значок «Бесшумно» в быстрых настройках  подсвечивается. <p>Нельзя одновременно включить бесшумный режим и режим сна.</p>
Google Wallet	Совершайте бесконтактные платежи непосредственно трекером. Дополнительную информацию см. в разделе « Бесконтактные платежи » на стр. 47.

Быстрые действия с помощью кнопок

Чтобы открыть меню бесконтактных платежей, дважды нажмите кнопку.

Управление настройками


Управление основными настройками осуществляется в приложении «Настройки» . Чтобы открыть его, проведите вниз по экрану часов и коснитесь значка приложения «Настройки». Чтобы изменить настройку, коснитесь ее. Чтобы просмотреть полный список настроек, проведите по экрану.

Дисплей

Яркость	Изменение яркости экрана.
Активация	Изменение настройки включения экрана при повороте запястья.
Тайм-аут экрана	Изменение периода времени перед выключением экрана или включением режима «Всегда вкл. дисплей».
Всегда вкл. дисплей	Включение отображения данных на заблокированном экране. Дополнительную информацию см. в разделе Настройка режима «Всегда вкл. дисплей» на странице 21.

Тихие режимы

Бесшумно	Отключение всех уведомлений.
----------	------------------------------

Режим сна	<p>Регулировка настроек режима сна, в том числе задания графика автоматического включения и выключения режима.</p> <p>Установка графика:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Откройте приложение «Настройки»  и коснитесь раздела Тихие режимы > Режим сна > Расписание > Интервал. 2. Коснитесь времени начала или конца периода, чтобы настроить время включения и выключения. Проведите по экрану вверх или вниз, чтобы изменить это время, и коснитесь надписи времени, чтобы выбрать нужное значение. Режим сна будет автоматически отключен в заданное время даже в случае его включения вручную.
Тренировка	<p>Выключение уведомлений во время использования приложения «Тренировки» .</p>

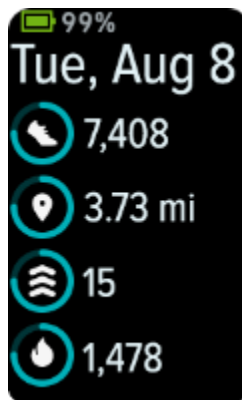
Другие настройки

Пульс	Включение и выключение отслеживания пульса.
Уведомления о мин в зоне	Включение и выключение уведомлений о минутах в зоне активности, получаемых в ходе повседневной активности. Дополнительную информацию см. в нашей статье справки .
Блокировка кнопок	Предотвратите нажатие кнопок на трекере при выключенном экране. Чтобы включить блокировку кнопок, коснитесь настройки > «Вкл.».
Вибрация	Регулировка мощности вибрации трекера.
GPS	Выберите режим GPS. Дополнительную информацию см. в нашей статье справки .
Настройки увеличения	Включите функцию Увеличить , чтобы при тройном касании экрана выполнялось увеличение. Выберите 2-кратное или 3-кратное увеличение. Чтобы уменьшить изображение, коснитесь экрана один раз.
Об устройстве	<p>Изучите нормативную информацию о трекере и проверьте дату активации — это день начала гарантийного срока трекера. Датой активации является день, когда была выполнена первоначальная настройка устройства.</p> <p>Чтобы узнать дату активации, коснитесь элемента Об устройстве > О системе.</p>

	Дополнительную информацию см. в нашей статье справки .
Перезапуск устройства	Чтобы перезагрузить трекер, коснитесь Перезагрузка устройства > Перезагрузка .

Проверка уровня заряда аккумулятора

Проведите по циферблату вверх. Уровень заряда аккумулятора отображается вверху экрана.



Если заряд батареи трекера низкий (20 % или менее), появится предупреждение и индикатор батареи станет оранжевым. При достижении критически низкого заряда батареи (8 % или менее) появится второе предупреждение, а индикатор батареи начнет мигать.

При низком уровне заряда аккумулятора происходит перечисленное ниже.

- Отслеживание тренировки с помощью GPS выключается.
- Режим «Всегда вкл. дисплей» выключается.
- Функция быстрых ответов недоступна.
- Прием уведомлений телефона выключается.

Настройка функции блокировки устройства

Во время настройки бесконтактных платежей вам будет необходимо установить индивидуальный PIN-код из 4 цифр.



Управление PIN-кодом осуществляется в приложении Fitbit.

На вкладке «Сегодня» в приложении Fitbit коснитесь значка в верхнем левом углу > параметр Charge 6 > **«Блокировка устройства»**.


Дополнительную информацию см. [в нашей статье справки](#).

Настройка режима «Всегда вкл. дисплей»

Используйте режим «Всегда вкл. дисплей», чтобы видеть время на трекере, даже когда экран неактивен.



Включение и выключение режима «Всегда вкл. дисплей».

1. Чтобы перейти к быстрым настройкам, проведите вниз по циферблату.
2. Коснитесь приложения **«Настройки»**  > **Настройки дисплея** > **Всегда вкл. дисплей**.
3. Коснитесь параметра **«Всегда вкл. дисплей»**, чтобы включить или выключить эту настройку. Чтобы настроить автоматическое выключение в определенные часы, коснитесь **«График отключения»**. Обратите внимание: если в настройках режима сна задано расписание сна, то график отключения нельзя изменить.

Использование этой функции сокращает время работы трекера от батареи. Во время работы режима «Всегда вкл. дисплей» устройство Charge 6 необходимо заряжать чаще.

Режим «Всегда вкл. дисплей» выключается автоматически при критически низком заряде аккумулятора трекера.

Дополнительную информацию см. [в нашей статье справки](#).

Выключение экрана

Чтобы выключить экран трекера, когда он не используется, на короткое время накройте экран трекера другой рукой, нажмите кнопку или поверните запястье от себя.

Обратите внимание: при включении режима «Всегда вкл. дисплей» дисплей не будет выключаться.

Циферблаты и приложения

Узнайте, как изменить циферблат и открывать приложения на устройстве Charge 6.

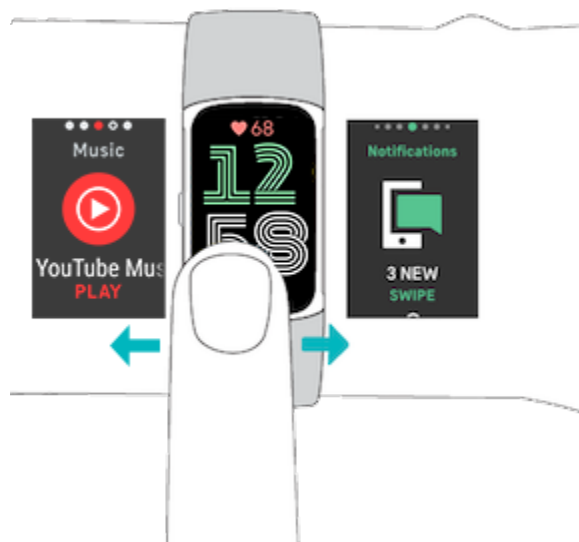
Изменение циферблата часов

В галерее Fitbit доступны различные циферблаты часов, с помощью которых можно придать трекеру индивидуальный стиль.

1. На вкладке «Сегодня» в приложении Fitbit коснитесь значка в верхнем левом углу > параметра Charge 6.
2. Коснитесь вкладки **Галерея** > **Циферблаты**.
3. Просмотрите доступные циферблаты. Чтобы детально рассмотреть какой-либо циферблат, нажмите на него.
4. Чтобы добавить циферблат на Charge 6, коснитесь **Установить**.

Открытие приложений

Чтобы просмотреть приложения, установленные на треkere, проводите по циферблату влево и вправо. Чтобы открыть приложение, коснитесь его названия или проведите по экрану вверх. Чтобы вернуться к предыдущему экрану, проведите по экрану вправо. Чтобы вернуться к экрану часов, нажмите кнопку.



Найти телефон

Для определения местоположения телефона используйте приложение «Найти телефон»  .

Требования.

- Трекер должен быть соединен (связан) с искомым телефоном.
- На телефоне должен быть включен Bluetooth, а сам телефон должен находиться на расстоянии 10 м (30 футов) от устройства Fitbit.
- Приложение Fitbit на телефоне должно работать в фоновом режиме.
- Телефон должен быть включен.

Определение местоположения телефона.

1. Чтобы перейти к быстрым настройкам, проведите вниз по циферблату.
2. Откройте приложение «Найти телефон» на трекере.
3. Коснитесь элемента **Найти телефон**. Телефон должен громко зазвонить.
4. После обнаружения телефона коснитесь **Отменить**, чтобы выключить мелодию.

Уведомления на телефоне

На экране устройства Charge 6 могут отображаться уведомления о звонках, текстовых сообщениях, событиях календаря и уведомления приложений. Для этого трекер должен находиться в пределах 9 м от телефона.

Настройка уведомлений

Убедитесь в том, что на телефоне включена функция Bluetooth и что телефон может принимать уведомления. Соответствующие настройки могут находиться в разделе «Настройки» > «Уведомления». Затем для настройки уведомлений выполните указанные далее действия.

1. На вкладке «Сегодня» в приложении Fitbit коснитесь значка в верхнем левом углу > параметра Charge 6.
2. Коснитесь **Уведомления**.
3. Следуйте указаниям на экране, которые помогут связать трекер. Получение уведомлений о звонках, текстовых сообщениях и событиях календаря включены автоматически.
4. Чтобы включить функцию отправки уведомлений из приложений, установленных на телефоне (включая Fitbit и WhatsApp), коснитесь **Уведомления приложений** и включите уведомления, которые вы хотите получать.


Обратите внимание: если вы используете iPhone, на экране устройства Charge 6 будут отображаться уведомления о событиях во всех календарях, синхронизированных с приложением-календарем. Если вы используете телефон Android, на устройстве Charge 6 будут отображаться уведомления о событиях в приложении-календаре, выбранном при настройке.

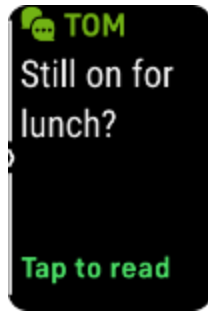
Дополнительную информацию см. [в нашей статье справки](#).

Просмотр входящих уведомлений

Поступление уведомления на трекер сопровождается вибрацией. Чтобы развернуть уведомление, коснитесь его.


Если вы не прочли уведомление сразу при получении, можете просмотреть его позже в

приложении «Уведомления» . Проведите по экрану вправо или влево, чтобы перейти к приложению «Уведомления» .



Управление уведомлениями

Устройство Charge 6 сохраняет до 10 уведомлений, после чего старые уведомления заменяются новыми.

Управление уведомлениями в приложении «Уведомления» .

- Чтобы пролистать уведомления, проведите по экрану вверх, а чтобы развернуть уведомление, коснитесь его.
- Чтобы удалить уведомление, разверните его с помощью касания, после чего проведите вниз по экрану и коснитесь **Очистить**.
- Чтобы удалить сразу все уведомления, прокрутите по экрану вверх до последнего уведомления и коснитесь **Очистить все**.
- Чтобы закрыть экран уведомлений, нажмите кнопку или проведите по экрану вправо.

Выключение функции отправки уведомлений

В приложении Fitbit можно выключить некоторые уведомления, а сразу все уведомления можно выключить в быстрых настройках на устройстве Charge 6. После выключения всех уведомлений трекер не будет вибрировать, а экран будет оставаться выключенным при получении на телефоне нового уведомления.

Чтобы выключить функцию отправки определенных уведомлений, выполните указанные далее действия.

1. На вкладке «Сегодня» в приложении Fitbit на телефоне коснитесь значка в верхнем левом углу > параметра Charge 6 > «Уведомления».
2. Выключите уведомления, которые вы больше не хотите получать на трекере.

Чтобы выключить функцию отправки всех уведомлений, выполните указанные далее действия.

1. Чтобы перейти к быстрым настройкам, проведите вниз по циферблату.

2. Включите режим **Бесшумно**. Все уведомления и напоминания будут выключены.



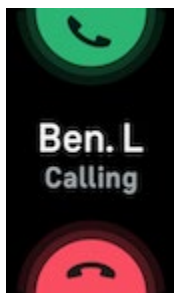
Обратите внимание: если на телефоне включена настройка параметр «Бесшумно», на трекер не будут приходить уведомления до тех пор, пока он не будет выключен.

Принятие или отклонение телефонных звонков

Если устройство Charge 6 подключено к телефону iPhone или к телефону с ОС Android, с помощью трекера можно принимать и отклонять телефонные звонки.

Чтобы принять звонок, коснитесь зеленого значка телефона на экране трекера. Обратите внимание: с помощью трекера разговаривать по телефону невозможно. Если вы примете звонок, ответить на него можно по телефону. Чтобы отклонить звонок, нажмите красный значок телефона, после чего вызывающий абонент сможет оставить для вас голосовое сообщение.

Если человек, совершающий звонок, указан в вашем списке контактов, на экране устройства отображается его имя; в противном случае на экране отображается номер телефона человека, совершающего звонок.





Отправка ответов на сообщения (телефоны с ОС Android)

С помощью трекера можно отвечать на текстовые сообщения и уведомления избранных приложений. Для этого используются заранее заданные быстрые ответы. Чтобы ответить на сообщение с помощью трекера, он должен находиться рядом с телефоном с запущенным в фоновом режиме приложением Fitbit.

Чтобы ответить на сообщение, выполните указанные далее действия.

1. Откройте уведомление, на которое необходимо ответить.
2. Выберите вариант ответа на сообщение.


- Коснитесь значка текста,  чтобы ответить на сообщение с помощью быстрых ответов.
- Коснитесь значка эмодзи,  чтобы ответить на сообщение с помощью эмодзи.

Дополнительную информацию, в том числе о настройке быстрых ответов см. в [нашей статье справки](#).

Отслеживание времени

Устройство вибрирует при срабатывании будильника в установленное время, чтобы разбудить вас или напомнить о чем-то. Можно настроить до 8 будильников, которые будут срабатывать однократно или в определенные дни недели. Кроме того, можно измерять продолжительность событий с помощью секундомера или использовать таймер обратного отсчета.


Установка будильника

Устанавливайте повторяющиеся или однократные будильники в приложении «Будильники» . При срабатывании будильника трекер начинает вибрировать.

Устанавливая будильник, включите функцию «Умный будильник», чтобы трекер мог выбрать для вас наилучший момент пробуждения за 30 минут до установленного времени будильника. Это позволяет избежать пробуждения во время фазы глубокого сна, и вы проснетесь с ощущением бодрости. Если функции «Умный будильник» не удастся подобрать наилучший момент для пробуждения, будильник работает в установленное время.

Дополнительную информацию см. [в нашей статье справки](#).


Выключение или откладывание будильника

При срабатывании будильника трекер начинает вибрировать. Чтобы выключить будильник, проведите по экрану снизу вверх и коснитесь значка выключения . Чтобы отложить будильник на девять минут, проведите по экрану сверху вниз или нажмите кнопку.

Откладывать будильник можно неограниченное количество раз. Устройство Charge 6 автоматически переходит в режим откладывания будильника, если пользователь игнорирует сигнал будильника на протяжении более чем одной минуты.



Использование таймера или секундомера

Измеряйте продолжительность событий с помощью секундомера или устанавливайте таймер обратного отсчета с помощью приложения «Таймеры»  на трекере. Секундомер и таймер обратного отсчета можно включать одновременно.

В режиме «Всегда вкл. дисплей» секундомер или таймер обратного отсчета будут отображаться на экране до завершения отсчета или закрытия приложения.

Дополнительную информацию см. [в нашей статье справки](#).

Активность и здоровье

Устройство Charge 6 непрерывно отслеживает различные данные во время его ношения. К этим данным относятся сведения об активности за час, пульсе и сне пользователя. В течение суток данные автоматически синхронизируются с приложением Fitbit.

Просмотр данных

Для просмотра данных за день проведите вверх по циферблату. Вы увидите такие данные:

Основные данные	Количество пройденных за сегодня шагов и сожженных калорий, пройденное расстояние и минуты активности в зоне пульса.
Тренировки	Количество дней из цели по тренировкам на текущей неделе.
Пульс	Текущий пульс и пульс в состоянии покоя
Почасовая активность	Количество часов за день, за которые была достигнута цель почасовой активности.
Женский цикл	Информация о текущей фазе менструального цикла (в соответствующих случаях).
Насыщенность кислородом (SpO2)	Последние средние показатели SpO2.
Готовность (только для пользователей подписки Premium)	Ваша оценка готовности.
Сон	Продолжительность сна и его оценка.

После установки цели в приложении Fitbit, прогресс в ее достижении будет отображаться в виде круга.

Все собранные данные и другие сведения, автоматически записанные трекером, можно найти в приложении Fitbit на телефоне.

Отслеживание цели по активности за день

Устройство Charge 6 отслеживает прогресс пользователя в достижении выбранной им цели по активности за день. При достижении цели трекер будет вибрировать, а на его экране будет отображаться поздравление.

Выбор цели

Установите цель, с которой вам будет легче начать свой путь для улучшения здоровья и физической формы. Для начала установите цель на 10 000 шагов в день. Вы можете изменить количество шагов или выбрать другую цель по активности.

Дополнительную информацию см. [в нашей статье справки](#).

Отслеживайте свой прогресс на пути к цели на устройстве Charge 6. Подробности см. в разделе «[Просмотр данных](#)» на стр. 31.

Отслеживание активности за час

Устройство Charge 6 помогает пользователю быть активным в течение дня: оно отслеживает время, в течение которого пользователь остается неподвижным, и напоминает о необходимости двигаться.

Устройство уведомляет пользователя о том, что в течение часа нужно совершать по меньшей мере 250 шагов. Если вы не сделали 250 шагов, за 10 минут до окончания часа вы ощутите вибрацию и увидите соответствующее напоминание на экране. Если вы достигнете цели 250 шагов после получения уведомления, вы снова ощутите вибрацию и увидите на экране поздравление.



Дополнительную информацию см. [в нашей статье справки](#).

Отслеживание сна

Надевайте Charge 6 на ночь: устройство будет автоматически отслеживать основные данные о сне, в том числе его продолжительность и фазы (быстрого, поверхностного и глубокого сна) и давать оценку сна (его качества).

Кроме того, в течение ночи Charge 6 отслеживает данные расчетной диаграммы насыщения кислородом, что позволяет определить потенциальные нарушения дыхания, температуру кожи и ее отклонения от вашего основного значения, а также оценить уровни SpO2 (количество кислорода в крови).

Чтобы просмотреть данные о сне, синхронизируйте трекер после пробуждения и откройте приложение Fitbit. Также можно провести вверх по циферблату трекера.

Дополнительную информацию см. [в нашей статье справки](#).

Установка цели по сну

Для начала система предложит вам спать на протяжении 8 часов в течение ночи. Вы можете изменить эту цель в соответствии со своими потребностями.

Дополнительную информацию см. [в нашей статье справки](#).

Узнайте подробнее об устойчивых тенденциях характера сна

С подпиской Premium вам будет доступен профиль сна, по которому можно определить, как улучшить свои привычки для более качественного сна. Надевайте устройство Fitbit как минимум на 14 ночей в месяц. Каждый месяц 1-го числа в приложении Fitbit будут появляться аналитические сведения о вашем сне на основании показателей за 10 месяцев, а также изображение животного, символизирующего характер вашего сна (оно отражает долгосрочные тенденции характера сна).

Дополнительную информацию см. [в нашей статье справки](#).

Изучение привычек, связанных со сном


С подпиской Fitbit Premium вы сможете получать подробные сведения об оценке сна и своих результатах сравнительно с друзьями. Это поспособствует улучшению качества сна для хорошего самочувствия по утрам.




Дополнительную информацию см. [в нашей статье справки](#).

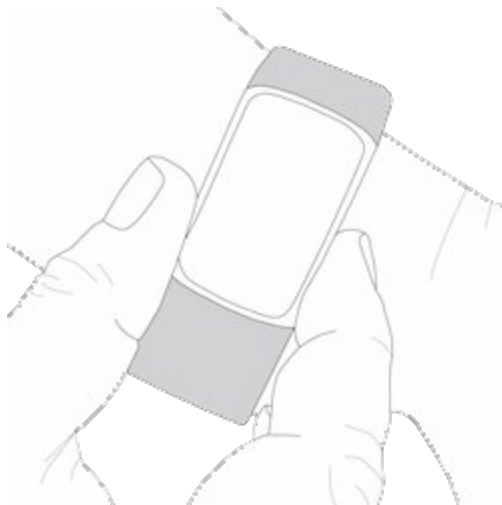
Управление стрессом

Отслеживайте уровень стресса в своем организме и научитесь им управлять с помощью функций развития осознанности.

Использование приложения для сканирования ЭАК

Приложение для сканирования ЭАК  на устройстве Charge 6 позволяет отслеживать электрическую активность кожи, которая служит показателем реакции организма на стресс. Так как за уровень потоотделения отвечает вегетативная нервная система, эти изменения могут указывать на динамику реакций организма на стресс.

1. Проведите по экрану трекера влево или вправо и коснитесь значка приложения для сканирования ЭАК , чтобы открыть его.
2. Чтобы начать сканирование в течение того же времени, что и в прошлый раз, коснитесь значок запуска. Чтобы изменить продолжительность сканирования, проведите по экрану вверх и коснитесь **Изменить время** , затем коснитесь необходимого количества минут.
3. Аккуратно обхватите трекер с двух сторон большим и указательным пальцами.
4. Не двигайтесь и не убирайте пальцы с трекера до завершения сканирования.
5. Если вы уберете пальцы, сканирование приостановится. Чтобы возобновить сканирование, снова разместите пальцы по бокам трекера. Чтобы завершить сканирование, коснитесь элемента **Завершить сканирование**.
6. По завершении сканирования коснитесь значка настроения, соответствующего вашему, или же коснитесь параметра **Пропустить**.
7. Проведите вверх по экрану, чтобы просмотреть сводку по результатам сканирования, включая количество реакций ЭАК, пульс в начале и в конце сканирования, а также анализ настроения, если вы делали соответствующие записи.
8. Чтобы закрыть сводку, коснитесь элемента **Готово**.
9. Чтобы просмотреть более подробный отчет по сканированию, откройте приложение Fitbit на телефоне. На вкладке «Сегодня» коснитесь параметра «Осознанность»  **«Ваше путешествие»**.



Дополнительную информацию см. [в нашей статье справки](#).

Проверка оценки управления стрессом

На основе данных о пульсе, тренировках и сне можно определить, функция оценки правления стрессом позволяет определить проявляются ли в организме признаки стресса в течение дня. Оценка может быть в диапазоне от 1 до 100: чем выше ее значение, тем меньше признаков стресса в вашем теле. Чтобы получить оценку управления стрессом, не снимайте трекер на время сна и с утра после пробуждения откройте приложение Fitbit на телефоне. На вкладке «Сегодня» коснитесь параметра «Управление стрессом».

Записывайте свои ощущения в течение дня, чтобы составить более полную картину влияния стресса на ваше тело и разум. Оформив подписку на Fitbit Premium, вы сможете получать подробные сведения об оценке.

Дополнительную информацию см. [в нашей статье справки](#).

Дополнительные показатели здоровья

Получайте более полное представление о состоянии своего тела благодаря показателям здоровья в приложении Fitbit. С помощью этой функции отслеживаются ключевые показатели, определенные устройством Fitbit, с течением времени. Таким образом, можно определить динамику и оценить изменения.

Показатели:


- насыщенность кислородом (SpO2);
- колебания температуры кожи;

- вариабельность сердечного ритма;
- Пульс в состоянии покоя
- частота дыхательных движений.

Примечание. Эта функция не предназначена для диагностики или лечения каких-либо заболеваний и не должна использоваться в каких-либо медицинских целях. Ее назначение — предоставлять информацию, которая может помочь вам контролировать состояние вашего здоровья. При возникновении каких-либо опасений по поводу вашего здоровья обратитесь к врачу. Если вы считаете, что вам необходима неотложная медицинская помощь, позвоните в службу экстренной медицинской помощи.

Дополнительную информацию см. [в нашей статье справки](#).

Тренировки и здоровье сердца

С помощью приложения «Тренировки» можно автоматически отслеживать тренировки или активность на устройстве , а также просматривать данные в реальном времени и после тренировки.

В приложении Fitbit можно поделиться информацией о своей активности с друзьями и близкими, сравнить свою физическую форму с формой других людей и воспользоваться многими другими функциями.

Во время тренировки можно управлять музыкой, воспроизводимой на телефоне, с помощью элементов управления YouTube Music на трекере. Обратите внимание: для управления YouTube Music требуется совместимый телефон в радиусе действия Bluetooth и платная подписка YouTube Music Premium.

1. Откройте приложение YouTube Music на телефоне.
2. Откройте приложение «Тренировки» на трекере Charge 6 и начинайте тренироваться. Для управления музыкой во время тренировки проведите по экрану сверху вниз.
3. Чтобы вернуться к тренировке, проведите по экрану снизу вверх или нажмите кнопку.

Дополнительную информацию об управлении музыкой в YouTube Music см. [в нашей статье справки](#).


Автоматическое отслеживание тренировок

Charge 6 автоматически распознает и регистрирует активность пользователя с большим количеством движений, которая длится по меньшей мере 15 минут. Просматривайте основные данные о своей активности в приложении Fitbit на телефоне. На вкладке «Сегодня» коснитесь параметра «Тренировки». Чтобы выбрать активность, которая будет отслеживаться


автоматически, коснитесь значка шестеренки  в верхней части экрана. Коснитесь активности, которую нужно настроить > **«Автораспознавание»**.

Дополнительную информацию см. [в нашей статье справки](#).


Отслеживание и анализ тренировок в приложении «Тренировки»

Включите отслеживание конкретных тренировок с помощью приложения «Тренировки»  на устройстве Charge 6 и просматривайте данные в режиме реального времени, включая сведения о пульсе, истекшем времени и количестве сожженных калорий, а также получайте сводку данных после тренировки на трекере. Полные данные о тренировке и карту интенсивности тренировок (в случае использования GPS) можно просмотреть, коснувшись параметра «Тренировки» в приложении Fitbit.

Дополнительную информацию об отслеживании тренировки с помощью GPS см. в [нашей статье справки](#).

Благодаря динамической функции GPS трекер Charge 6 задает тип GPS в начале тренировки. Устройство Charge 6 предпринимает попытки подключения к датчикам GPS телефона в целях экономии заряда батареи. Если телефона нет поблизости или он перемещается, Charge 6 использует встроенную функцию GPS. Управление настройками GPS осуществляется в приложении «Настройки» . Дополнительную информацию см. в [нашей статье справки](#).

Функция GPS телефона доступна для всех поддерживаемых телефонов с датчиками GPS. Дополнительную информацию см. в [нашей статье справки](#).





1. Включите Bluetooth и GPS на телефоне.
2. Устройство Charge 6 должно быть подключено к телефону.
3. Убедитесь в том, что приложению Fitbit разрешено использовать GPS или службы определения местоположения.
4. Проверьте, задана ли для режима GPS на трекере Charge 6 настройка **Динамическая** или **Телефон** (откройте приложение «Настройки»  > **GPS** > **Режим GPS**).
5. Во время тренировки телефон должен находиться неподалеку.

Включите автоматическое определение ходьбы, бега или езды на велосипеде и запуск приложения «Тренировки» при распознавании трекером этих видов активности. Чтобы включить эту настройку, выполните указанное далее.

1. Откройте приложение «Тренировки».
2. Коснитесь параметра ходьбы, бега или езды на велосипеде.
3. Проведите по экрану вверх и включите параметр **Распознавание ходьбы, Распознавание бега** или **Распознавание езды на велосипеде**. В будущем, когда трекер будет обнаруживать этот тип тренировки, будет автоматически открываться приложение «Тренировки».

Обратите внимание: если оставить эту настройку отключенной, основные данные о ходьбе, беге и езде на велосипеде все равно будут записываться в приложении Fitbit.

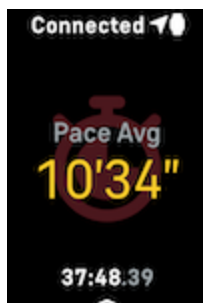
Чтобы вручную начать тренировку, выполните указанное далее.

1. Проведите по экрану Charge 6 влево или вправо до приложения «Тренировки» , затем проведите по экрану вверх, чтобы найти нужную тренировку. Наиболее часто выполняемые тренировки отображаются сверху. Чтобы найти полный список тренировок, коснитесь кнопки **Больше**.
2. Чтобы выбрать тренировку, коснитесь ее названия. Если для выполнения тренировки требуется подключение к GPS, дождитесь появления сигнала или начните тренировку, а подключение GPS будет выполнено при появлении сигнала. Обратите внимание на то, что для подключения к GPS может понадобиться несколько минут.
3. Чтобы начать тренировку, коснитесь значка воспроизведения  или проведите вверх по экрану, чтобы выбрать цель по тренировкам или выбрать нужные настройки. Дополнительную информацию о настройках см. в разделе «[Выбор настроек тренировок](#)» на странице 40.
4. Чтобы просмотреть поступающие в реальном времени данные, коснитесь центра экрана. Чтобы приостановить тренировку, проведите по экрану вверх и коснитесь значка **Пауза** .
5. По завершении тренировки проведите вверх по экрану и коснитесь кнопки **Пауза**   **Завершить** . Будет отображена сводка данных тренировки.
6. Чтобы закрыть сводку, проведите по экрану вверх и нажмите **Готово**.

Заметки

- Если вы выбрали цель для тренировки, на треkere будет отображено оповещение, когда вы окажетесь на полпути к достижению этой цели и когда выбранная цель будет достигнута.
- Если в ходе тренировки используется GPS, в верхней части экрана появится сообщение «Подключение к GPS...». Трекер Charge 6 подключен, если на экране отображается сообщение «GPS подключено».
- Используйте подключение к GPS с находящимся поблизости телефоном для более продолжительной активности, например гольфа или похода, чтобы данные тренировки с использованием GPS записались в полном объеме.
- Для получения более точных данных при отслеживании тренировки продолжительностью более двух часов с использованием встроенной функции GPS заряд аккумулятора на треkere должен быть не ниже 80 %.

Дополнительную информацию см. [в нашей статье справки](#).





Использование встроенной функции GPS снижает время работы от батареи. При регулярном использовании GPS устройство Charge 6 потребует зарядку чаще.

Выбор настроек тренировок

На трекере можно выбрать настройки тренировок каждого типа. Эти настройки перечислены ниже.

Всегда вкл. дисплей	Во время тренировки экран остается включенным.
Автоматическая остановка	Автоматическая приостановка отслеживания бега, ходьбы или езды на велосипеде в моменты без движения.
GPS	Отслеживание маршрута с помощью GPS.
Уведомления о зоне пульса	Получение уведомлений после достижения той или иной зоны пульса в ходе тренировки. Дополнительную информацию см. в нашей статье справки
Задать интервал	Настройка интервалов работы и отдыха в ходе интервальной тренировки.
Длина бассейна	Выбор длины дорожки бассейна.
Обнаружение бега, ходьбы, езды на велосипеде	Автоматическое открытие приложения «Тренировки», когда трекер обнаруживает бег, ходьбу или езду на велосипеде.
Задать круги	Получение уведомлений после достижения тех или иных ключевых этапов во время тренировки.
Единицы измерения	Выбор единиц измерения длины дорожки бассейна

Настройки варьируются в зависимости от тренировки. Чтобы выбрать настройки тренировок каждого типа на трекере, выполните указанные далее действия.

1. Проведите по экрану, чтобы открыть приложение «Тренировки» , затем проведите по экрану вверх, чтобы найти необходимую тренировку.
2. Чтобы выбрать тренировку, коснитесь ее названия.
3. Проведите по экрану верх для просмотра настроек. Чтобы изменить настройку, коснитесь ее.
4. После этого проведите по экрану вниз, чтобы появился значок воспроизведения .

Просмотр краткого отчета о тренировке

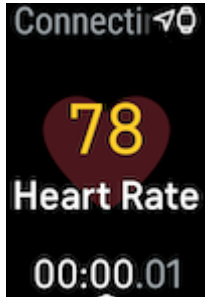
По окончании тренировки на устройстве Charge 6 отображается сводка данных, полученных в ходе тренировки.

Для просмотра дополнительных данных и карты интенсивности тренировки (при использовании GPS) откройте в приложении Fitbit элемент «Тренировки».

Проверка пульса

Устройство Charge 6 настраивает индивидуально для вас зоны пульса, используя для этого ваш резерв сердечного ритма, который представляет собой разницу между максимальным пульсом и пульсом в состоянии покоя. Чтобы вам было проще достигнуть целевой интенсивности тренировок, в ходе тренировки проверяйте на трекере свой пульс и следите за зоной пульса. Устройство Charge 6 оповестит вас о достижении зоны пульса.

Дополнительную информацию см. [в нашей статье справки](#).

Значок	Зона	Вычисление	Описание
	Ниже зоны	Ниже 40 % резерва сердечного ритма	При активности ниже зоны жиросжигания сердце бьется с более низкой частотой.

Значок	Зона	Вычисление	Описание
	Зона жиросжигания	В диапазоне между 40 % и 59 % резерва сердечного ритма	В зоне жиросжигания ваша активность, по-видимому, умеренная, например как при быстрой ходьбе. Пульс и дыхание могут быть учащенными, но вы по-прежнему можете говорить без одышки.
	Зона кардио	В диапазоне между 60 % и 84 % резерва сердечного ритма	Зона кардио, по-видимому, соответствует активности с высокой интенсивностью, например как во время бега или велоспининга.
	Пиковая зона	Выше 85 % резерва сердечного ритма	Пиковая зона, по-видимому, соответствует кратковременной, но интенсивной активности, которая позволяет повысить эффективность и скорость выполнения упражнений, например спринт или высокоинтенсивные интервальные тренировки.

Индивидуальные зоны пульса

Вместо того чтобы работать в этих зонах пульса, в приложении Fitbit можно настроить собственную зону со своим индивидуальным диапазоном пульса.

Дополнительную информацию см. [в нашей статье справки](#).


Минуты в зоне активности

Зарабатывайте минуты в зоне активности за время в зоне жиросжигания, в зоне кардио и зоне пиковой нагрузки. Чтобы максимально увеличить время, зарабатывайте 2 минуты в зоне активности за каждую минуту, проведенную в зоне кардио или зоне пиковой нагрузки.

1 минута в зоне жиросжигания = 1 минута в зоне активности

1 минута в зоне кардио или зоне пиковой нагрузки = 2 минуты в зоне активности

Устройство Charge 6 может уведомлять вас о минутах в зоне активности одним из двух способов.

- Через несколько мгновений после перехода в другую зону пульса во время тренировки с помощью приложения «Тренировки» , тем самым оповещая о высокой интенсивности тренировки. Количество вибрационных сигналов на трекере соответствует конкретной текущей зоне:

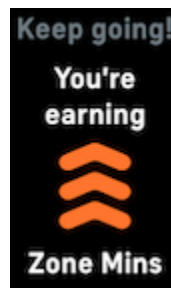
Однократная вибрация — зона жиросжигания

Двукратная вибрация — зона кардио

Трехкратная вибрация — пиковая зона



- Через 7 минут после достижения зоны пульса на протяжении дня (например, во время быстрой ходьбы).

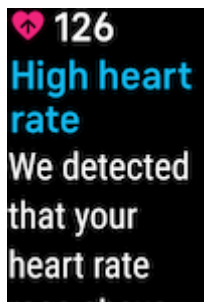


В качестве начальной цели на неделю установлено 150 минут в зоне активности пульса. По достижении цели вы будете получать уведомления.

Дополнительную информацию см. [в нашей статье справки](#).

Получение уведомлений о высоком пульсе

Устройство Charge 6 будет сообщать вам о высоком или низком пульсе при отсутствии активности в течение как минимум 10 минут.



Как отключить эту функцию или изменить пороговые значения:

1. На вкладке «Сегодня» в приложении Fitbit на телефоне коснитесь значка в верхнем левом углу > параметра Charge 6.
2. Коснитесь элемента **Высокий и низкий пульс**.
3. Включите или выключите уведомления о **высоком пульсе** или **низком пульсе** или коснитесь элемента **Настроить**, чтобы изменить пороговые значения.

Просматривайте уведомления о пульсе за прошедший период, записывайте возможные симптомы и причины или удаляйте уведомления в приложении Fitbit. Дополнительную информацию см. в [нашей статье справки](#).

Просмотр данных о пульсе на тренажере и в приложениях

Подключайте устройство Charge 6 к совместимым тренажерам и приложениям и просматривайте данные о пульсе на экране в реальном времени. Эта функция совместима с тренажерами и приложениями, поддерживающими профиль «Пульс по Bluetooth», такими как последние модели iFit, Nordictrack, Peloton, Concept2 и Strava. Однако не все устройства, совместимые с Bluetooth, и приложения работают одинаково.

1. Проведите по циферблату вниз и коснитесь параметра **«Пульс на тренажере»**.
2. Для подключения Bluetooth-датчика пульса следуйте инструкциям на тренажере.
3. После подключения устройства Charge 6 на экране появится экран с подсказкой поделиться данными о пульсе. Коснитесь параметра **«Поделиться»**.
4. Коснитесь параметра **«Начать»** на трекере, чтобы начать тренировку.

Завершите тренировку на трекере Charge 6, чтобы остановить передачу данных о пульсе.



Дополнительную информацию о совместимых тренажерах и устранении неисправностей см. в [соответствующей статье справки](#).

Просмотр оценки готовности

Определяйте, что необходимо вашему организму, по оценке готовности, которая доступна в рамках подписки Fitbit Premium. Оценка варьируется в диапазоне от 1 до 100 и определяется на основании данных о вашей активности, сне и вариабельности сердечного ритма. Высокая оценка свидетельствует о том, что вы готовы к тренировке, а низкая оценка может означать, что вам следует восстановиться.

При просмотре оценки вы также сможете увидеть сводную информацию о повлиявших на нее факторах, личную цель по активности на день и рекомендованные тренировки или занятия для восстановления.

Носите трекер целый день (не менее 14 часов), не снимая его на время ночного сна, и затем вы сможете найти свою оценку готовности в статистике за день, проведя по циферблату вверх.

Дополнительную информацию см. [в нашей статье справки](#).

Просмотр оценки уровня физической подготовки

Следите за общим состоянием сердечно-сосудистой системы с помощью приложения Fitbit. Здесь отображаются оценка состояния сердечно-сосудистой системы и уровень физической подготовки пользователя в сравнении с теми же показателями других людей.

В приложении Fitbit коснитесь элемента с информацией о пульсе и проведите влево по экрану для перехода к графику пульса, чтобы просмотреть подробные данные о состоянии сердечно-сосудистой системы и уровне физической подготовки.

Дополнительную информацию см. [в нашей статье справки](#).

Отправка информации об активности

После завершения тренировки поделитесь своими результатами с друзьями и близкими. Для этого откройте приложение Fitbit по окончании тренировки.

Дополнительную информацию см. [в нашей статье справки](#).

Бесконтактные платежи

Устройство Charge 6 оснащено встроенным чипом NFC, с помощью которого на трекере можно использовать кредитные и дебетовые карты.

Использование кредитных и дебетовых карт

Настройте Google Кошелек в приложении Fitbit, чтобы с помощью трекера оплачивать покупки в магазинах, в которых принимают бесконтактные платежи.

Мы постоянно добавляем в список партнеров новые пункты приема платежей и организации, выпускающие карты. Проверьте, можно ли использовать вашу платежную карту совместно с вашим устройством Fitbit, здесь: fitbit.com.

Настройка бесконтактных платежей


Чтобы использовать бесконтактные платежи, добавьте по меньшей мере одну кредитную или дебетовую карту, выпущенную банком — участником программы, в приложение Fitbit. В приложении Fitbit можно добавлять и удалять платежные карты, выбирать карты для использования совместно с трекером по умолчанию, изменять способ осуществления платежей и просматривать сведения о недавних покупках.

1. На вкладке «Сегодня» в приложении Fitbit коснитесь значка в верхнем левом углу параметра Charge 6. >
2. Коснитесь параметра **Google Кошелек**.
3. Чтобы добавить платежную карту, выполните указания на экране. В некоторых случаях банк может потребовать проведение дополнительной проверки. Если вы добавляете карту впервые, система может предложить вам создать для трекера четырехзначный PIN-код. Обратите внимание: функцию защиты с помощью секретного кода также необходимо включить на телефоне.
4. После добавления карты выполните указания на экране, чтобы включить функцию отправки уведомлений для телефона (если она выключена) и завершить настройку.

Совершение покупок

С помощью устройства Fitbit можно совершать покупки в любом магазине, который принимает бесконтактные платежи. На платежном терминале магазина, принимающего бесконтактные платежи, должен быть такой символ:



1. Проведите по циферблату вниз и коснитесь параметра **Google Кошелек** .
2. Если на экране появится соответствующее окно, введите четырехзначный PIN-код трекера. На экране появятся сведения о карте, используемой по умолчанию.



3. Чтобы оплатить покупку с помощью карты, используемой по умолчанию, поднесите запястье к платежному терминалу. Чтобы оплатить покупку с помощью другой карты, прокрутите экран, найдите нужную карту и поднесите запястье к платежному терминалу.



Когда платеж будет выполнен, трекер начнет вибрировать, и на экране появится подтверждение.

Если платежный терминал не распознает устройство Fitbit, убедитесь в том, что циферблат трекера находится рядом с устройством для считывания и что кассир знает об осуществлении вами бесконтактного платежа.

В целях обеспечения дополнительной безопасности при использовании бесконтактных платежей устройство Charge 6 нужно носить на запястье.

Дополнительную информацию см. [в нашей статье справки](#).

Изменение карты, используемой по умолчанию

1. На вкладке «Сегодня» в приложении Fitbit коснитесь значка в верхнем левом углу параметра Charge 6. >
2. Коснитесь параметра **Google Wallet**.
3. Коснитесь карты, которую нужно использовать по умолчанию.
4. Коснитесь параметра **«Установить по умолчанию для бесконтактной оплаты»**.

Оплата проезда

Используйте бесконтактные платежи для оплаты проезда на терминалах, принимающих бесконтактные кредитные или дебетовые карты. Чтобы провести оплату с помощью трекера, выполните действия, указанные в разделе [«Использование кредитных и дебетовых карт»](#) на странице [47](#).

Оплачивая проезд с помощью трекера Fitbit в начале и конце пути, используйте одну и ту же карту. Не забудьте зарядить устройство перед началом поездки.

Стиль жизни

Используйте приложения, чтобы быть в курсе важных событий.

Управляйте музыкой с помощью элементов управления в YouTube Music

Управляйте музыкой, воспроизводимой на телефоне, с помощью элементов управления YouTube Music на трекере Charge 6. Управляйте списками воспроизведения, пропускайте или воспроизводите композиции, а также регулируйте громкость с трекера. Обратите внимание: для управления YouTube Music требуется совместимый телефон в радиусе действия Bluetooth и подписка YouTube Music Premium. Дополнительную информацию о YouTube Music см. здесь: support.google.com.

1. Откройте приложение YouTube Music на телефоне. Обратите внимание: приложение Fitbit должно работать в фоновом режиме.
2. Проведите по экрану, чтобы открыть приложение YouTube Music на трекере и коснитесь, чтобы открыть его.
 - На главном экране отображается название и исполнитель воспроизводимой в текущий момент композиции. Коснитесь, чтобы приостановить или воспроизвести текущую композицию.
 - Проведите по экрану вниз чтобы просмотреть доступную музыку, в том числе последние списки воспроизведения, песни и альбомы. Коснитесь выбранной композиции, чтобы открыть ее.
 - Проведите по экрану влево, чтобы открыть элементы управления для перехода к следующей композиции, перезапуска текущей или возврата к предыдущей композиции.
 - Еще раз проведите по экрану влево, чтобы открыть элементы управления громкостью.

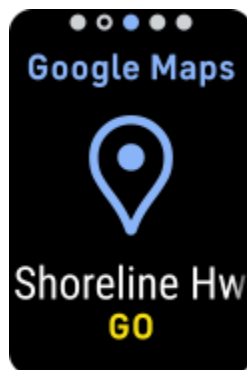


Дополнительную информацию см. [в нашей статье справки](#).

Google Карты

Получайте пошаговые инструкции от приложения «Google Карты» прямо на трекере.

1. Откройте приложение Google Maps на телефоне, выберите местоположение, к которому необходимо проложить маршрут, выберите вид транспорта, выберите маршрут и коснитесь параметра **«Начать»**, чтобы начать навигацию. Дополнительные инструкции по использованию приложения Google Maps на телефоне см. здесь: support.google.com. Обратите внимание: приложение Fitbit должно работать в фоновом режиме.
2. Проведите по экрану, чтобы открыть приложение Google Maps на трекере и коснитесь, чтобы открыть его.
3. Во время навигации проведите по экрану вверх и нажмите кнопку паузы, чтобы приостановить навигацию. Коснитесь кнопки воспроизведения, чтобы возобновить навигацию, или кнопку завершения, чтобы прекратить навигацию.
4. При достижении пункта назначения, используя навигацию в режиме езды на велосипеде или ходьбы, на часах отображается краткая информация об активности. Коснитесь параметра **«Готово»** для закрытия приложения Google Maps.



Дополнительную информацию см. [в нашей статье справки](#).

Обновление, перезагрузка и удаление данных

Для выполнения некоторых действий с целью устранения неполадок может быть предложено перезагрузить трекер. Перед передачей устройства Charge 6 другому человеку целесообразно использовать функцию удаления данных с трекера. Обновите встроенное ПО трекера до последней версии.

Обновление Charge 6

Для получения обновлений для функций и устройства в целом трекер нужно обновлять.



Когда обновление доступно, в приложении Fitbit появляется уведомление. После начала обновления и до его завершения следите за индикаторами выполнения на устройстве Charge 6 и в приложении Fitbit. Во время обновления трекер и телефон должны находиться рядом.

Для обновления трекера Charge 6 его батарея должна быть заряжена по меньшей мере на 20 %. Скачивание и установка обновлений на устройство Charge 6 может привести к уменьшению заряда батареи. Перед запуском процесса обновления рекомендуется подключить трекер к зарядному устройству.

Дополнительную информацию см. [в нашей статье справки](#).

Перезагрузка Charge 6

В случае возникновения проблем с синхронизацией устройства Charge 6, отслеживанием данных или получением уведомлений, перезагрузите трекер, не снимая его с запястья.

1. Проведите вниз по экрану часов, чтобы перейти к приложению «Настройки» .
2. Откройте приложение «Настройки»  > **Перезагрузка устройства** > **Перезагрузка**.

Если Charge 6 не отвечает, выполните указанное далее.

1. Подключите устройство к кабелю для зарядки.
2. Трижды нажмите кнопку, расположенную на плоской стороне зарядного устройства, каждый раз удерживая кнопку примерно на 1 секунду, в течение 8 секунд.
3. Подождите 10 секунд, или пока не появится логотип Fitbit.



Примечание. Если устройство не перезагрузится, подождите 15 секунд и повторите попытку.



Перезагрузка трекера не приводит к удалению каких-либо данных.

Удаление данных с Charge 6

Прежде чем передать устройство Charge 6 другому человеку или вернуть его в магазин, удалите свои персональные данные, выполнив указанное далее.

1. Проведите вниз по экрану часов, чтобы перейти к приложению «Настройки» .
2. Откройте приложение «Настройки»  > **Об устройстве** > **Удалить данные**.
3. Проведите по экрану вверх, нажмите **«Удерж. 3 сек»** и удерживайте в течение трех секунд, после чего отпустите.
4. Если на экране появляется логотип Fitbit, а устройство Charge 6 вибрирует, значит, данные успешно стерты.


Устранение неполадок

Если устройство Charge 6 работает ненадлежащим образом, для устранения неполадок выполните указанное далее.

Отсутствие сигнала датчика пульса


Устройство Charge 6 непрерывно отслеживает пульс пользователя во время тренировок и в течение дня. Если датчику пульса на трекере не удастся обнаружить сигнал, на экране отображается пунктирная линия.

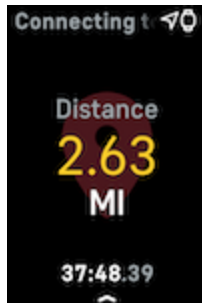


Если устройство не обнаруживает сигнал пульсометра, убедитесь в том, что в приложении «Настройки» на трекере  включена функция отслеживания пульса. Проверьте, правильно ли вы надели трекер. Для этого переместите трекер вверх или вниз по запястью либо затяните или ослабьте браслет. Устройство Charge 6 должно соприкоснуться с поверхностью кожи. Немного подержите руку неподвижно и прямо. После этого на экране снова должно появиться значение пульса.

Дополнительную информацию см. [в нашей статье справки](#).

Отсутствие сигнала GPS

Способность трекера подключаться к спутникам GPS может ухудшиться из-за влияния факторов окружающей среды, в том числе из-за высоких зданий, густо растущих деревьев, крутых холмов и плотной облачности. Если во время тренировки трекер выполняет поиск сигнала GPS, в верхней части экрана появится сообщение «Подключение GPS» . Если устройству Charge 6 не удастся подключиться к спутнику GPS, попытки подключения трекера прекратятся до следующей тренировки с использованием GPS.



Для обеспечения оптимальных результатов не начинайте тренировку, пока устройство Charge 6 не найдет сигнал.

Другие неполадки

Перезагрузите трекер в случае возникновения какой-либо из проблем:

- часы не удается синхронизировать;
- часы не реагируют на нажатие или прокрутку экрана или нажатие кнопок;
- часы не отслеживают шаги или другие данные;
- не отображаются уведомления.

Инструкции см. в разделе [«Перезагрузка устройства Charge 6»](#) на стр. 52.

Общие сведения и технические характеристики

Датчики и компоненты

Датчики и двигатели, встроенные в устройство Fitbit Charge 6

- оптический датчик пульса;
- универсальные электрические датчики, совместимые с приложением ЭКГ и приложением для сканирования ЭАК;
- красные и инфракрасные датчики для отслеживания насыщения кислородом (SpO2);
- микроэлектромеханический трехосевой акселерометр, который отслеживает траектории движения;
- датчик внешнего освещения;
- встроенный приемник GPS с системой ГЛОНАСС, отслеживающий местоположение пользователя во время тренировки;
- вибропривод.

Материалы

Корпус устройства Charge 6 выполнен из анодированного алюминия и хирургической нержавеющей стали. Ремешок, входящий в комплект устройства Charge 6, изготовлен из гибкого и прочного силикона, аналогичного тому, который используется для производства многих спортивных часов. Хотя нержавеющая сталь и анодированный алюминий могут содержать следы никеля, который может вызывать аллергические реакции у людей с повышенной чувствительностью к никелю, количество никеля во всех изделиях Fitbit соответствует строгим требованиям Директивы Европейского союза о никеле.

Беспроводная технология

В устройство Charge 6 встроен приемопередатчик Bluetooth 5.0 и чип NFC.

Тактильная обратная связь

Устройство Charge 6 оснащено виброприводом, который используется для работы будильников и получения уведомлений, поздравлений с достижением цели, напоминаний и оповещений приложений.

Аккумулятор

Устройство Charge 6 укомплектовано заряжаемой литий-полимерной батареей.

Память

Устройство Charge 6 хранит данные пользователя (включая статистику за день, информацию о сне и историю тренировок) в течение семи дней. Просмотреть данные за прошедший период можно в приложении Fitbit.

Дисплей

Устройство Charge 6 оснащено цветным дисплеем AMOLED.

Размер ремешка

Ремешок маленького размера	Подходит для запястья окружностью 14–18 см (5,5–7,1 дюйма)
Ремешок большого размера	Подходит для запястья окружностью 18–22 см (7,1–8,7 дюйма)

Условия эксплуатации

Диапазон рабочих температур	От –10 до 45 °C (от 14 до 113 °F)
Температура зарядки	От 0 до 40 °C (от 32 до 104 °F)
Температура хранения	От –20 до 45 °C (от –4 до 113 °F)
Водостойкость	Устройство влагонепроницаемо на глубине до 50 м
Максимальная рабочая высота	5000 м (16 404 фута)

Дополнительная информация

Дополнительную информацию о трекере, отслеживании прогресса в приложении Fitbit и выработке здоровых привычек с помощью подписки Fitbit Premium см. на веб-сайте help.fitbit.com.

Условия возврата и гарантия

Информацию о гарантии и условия возврата можно получить в [Центре гарантийного обслуживания оборудования Google](#).

Информация о соответствии нормативным требованиям и требованиям безопасности

Посетите веб-сайт support.google.com, где можно найти полную информацию о безопасности и нормативных положений.

© Fitbit LLC, 2023. Все права защищены. Fitbit и логотип Fitbit являются товарными знаками или зарегистрированными товарными знаками компании Fitbit в США и других странах. Полный список товарных знаков Fitbit см. в [списке товарных знаков Fitbit](#). Указанные сторонние товарные знаки являются собственностью их соответствующих владельцев.