

 fitbit inspire **HR**



Руководство пользователя  
Версия 2.1

# Содержание

---

<b>Начало работы .....</b>	<b>5</b>
Комплект .....	5
<b>Настройка устройства Inspire HR.....</b>	<b>6</b>
Зарядка трекера .....	6
Настройка приложения на телефоне или планшете .....	7
Настройка приложения на компьютере с Windows 10 .....	7
Просмотр данных в приложении Fitbit.....	8
<b>Ношение устройства Inspire HR .....</b>	<b>9</b>
Режимы постоянного ношения и тренировки .....	9
Преобладающая рука.....	10
<b>Смена браслета .....</b>	<b>11</b>
Снятие браслета .....	11
Прикрепление браслета .....	11
<b>Основные сведения .....</b>	<b>12</b>
Навигация в системе Inspire HR.....	12
Основы навигации.....	12
Параметры быстрой настройки .....	14
Регулировка параметров .....	14
Уход за устройством Inspire HR.....	14
<b>Изменение циферблата часов .....</b>	<b>15</b>
<b>Уведомления .....</b>	<b>16</b>
Настройка уведомлений.....	16
Просмотр входящих уведомлений .....	16
Выключение функции отправки уведомлений .....	17
<b>Управление часами .....</b>	<b>18</b>
Настройка будильника .....	18
Выключение или откладывание будильника .....	19
Использование меню Timers (Таймеры).....	19
<b>Активность и сон .....</b>	<b>20</b>
Просмотр статистических данных .....	20
Отслеживание цели, связанной с активностью за день.....	21
Выбор цели .....	21

Отслеживание активности за час .....	21
Отслеживание сна .....	22
Выбор цели, связанной со сном.....	22
Установка напоминания о времени отхода ко сну.....	22
Изучение привычек, связанных со сном.....	22
Просмотр данных о частоте сердечных сокращений.....	22
Регулировка параметра отслеживания частоты сердечных сокращений.....	23
Дыхательные упражнения под руководством инструктора.....	23
<b>Физическая форма и тренировки .....</b>	<b>25</b>
Автоматическое отслеживание тренировок .....	25
Отслеживание и анализ тренировок в приложении Exercise (Тренировки) .....	25
Требования, связанные с функцией подключения к GPS.....	25
Отслеживание тренировок .....	26
Настройка параметров и ярлыков тренировок .....	27
Просмотр краткого отчета о тренировке.....	27
Проверка частоты сердечных сокращений.....	28
Зоны частоты сердечных сокращений, используемые по умолчанию.....	28
Индивидуальные зоны частоты сердечных сокращений .....	29
Отправка информации об активности.....	29
Отслеживание оценки состояния сердечно-сосудистой системы .....	29
<b>Обновление, перезагрузка и удаление данных .....</b>	<b>30</b>
Обновление устройства Inspire HR .....	30
Перезагрузка устройства Inspire HR.....	30
Удаление данных с устройства Inspire HR.....	30
<b>Устранение неполадок.....</b>	<b>31</b>
Отсутствие сигнала датчика частоты сердечных сокращений.....	31
Отсутствие сигнала GPS .....	31
Другие неполадки.....	32
<b>Общие сведения и технические характеристики .....</b>	<b>33</b>
Датчики.....	33
Материалы .....	33
Технология беспроводной связи .....	33
Вибрация.....	33
Батарея .....	33
Память.....	33

Дисплей .....	33
Размер браслета .....	34
Условия эксплуатации .....	34
Дополнительная информация .....	34
Условия возврата и гарантия .....	34
<b>Информация о соответствии нормативным требованиям и требованиям безопасности .....</b>	<b>35</b>
США: заявление о соответствии правилам Федеральной комиссии США по средствам связи (Federal Communications Commission — FCC) .....	35
Канада: заявление о соответствии правилам Министерства промышленности Канады (Industry Canada — IC) .....	36
Европейский союз (ЕС) .....	37
Таможенный союз.....	38
Аргентина .....	38
Австралия и Новая Зеландия.....	38
Беларусь.....	38
Китай.....	38
Индия.....	39
Израиль .....	40
Япония.....	40
Мексика .....	40
Марокко .....	41
Нигерия .....	41
Оман.....	41
Пакистан.....	41
Филиппины .....	42
Сербия.....	42
Республика Корея .....	42
Тайвань .....	43
Объединенные Арабские Эмираты .....	44
Замбия.....	45
Заявление о соответствии требованиям безопасности .....	45

## Начало работы

---

Fitbit Inspire HR — это удобный трекер для отслеживания частоты сердечных сокращений и показателей физического состояния для ежедневного использования, который помогает формировать полезные привычки. На странице [fitbit.com/safety](https://www.fitbit.com/safety) содержится подробная информация о безопасном использовании. Устройство Inspire HR не предназначено для предоставления медицинских или научных данных.

### Комплект

В комплект Inspire HR входят указанные далее устройства.



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



Кабель для зарядки



Дополнительный браслет большого размера (выпускаются браслеты разных цветов, изготовленные из различных материалов)

Для устройства Inspire HR выпускаются сменные браслеты разных цветов, изготовленные из различных материалов. Эти браслеты продаются отдельно.

## Настройка устройства Inspire HR

Для наибольшего удобства рекомендуется использовать приложение Fitbit для iPhone, iPad и телефонов на базе Android. Кроме того, Inspire HR можно настроить на устройствах с Windows 10. Если у вас нет совместимого с приложением телефона или планшета, используйте компьютер с Windows 10 и поддержкой Bluetooth. Помните, что для получения уведомлений о звонках, текстовых сообщениях и событиях в календаре и мобильном приложении необходим телефон.

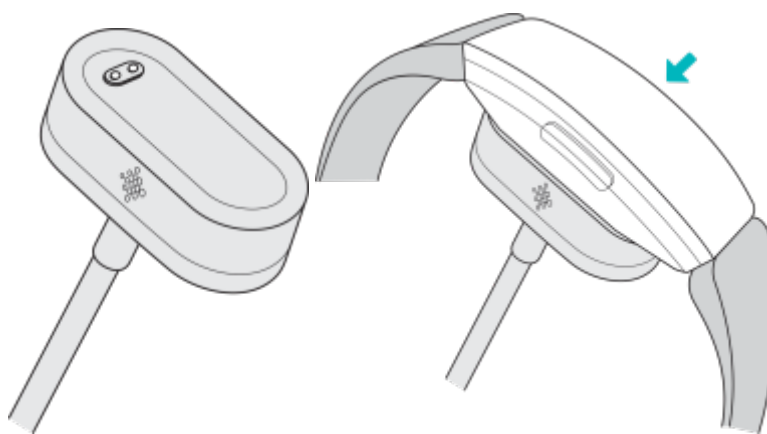
Для создания учетной записи Fitbit вам будет предложено указать ваши рост, вес и пол. Эти данные будут использованы для вычисления расстояния между двумя последовательными шагами одной ноги и приблизительного определения пройденного расстояния, скорости метаболизма и количества затраченных калорий. После настройки учетной записи ваше имя, первая буква фамилии и фотографии станут видны другим пользователям Fitbit. У вас есть возможность делиться с пользователями другими сведениями, но большая часть данных, которые вы указываете при создании учетной записи, скрыта от других людей по умолчанию.

### Зарядка трекера

Срок автономной работы устройства Inspire HR после полной зарядки составляет до пяти дней. Время работы от аккумулятора и продолжительность цикла зарядки зависят от условий использования устройства и других факторов; фактические значения могут отличаться.

Чтобы зарядить устройство Inspire HR, выполните указанные далее действия.

1. Вставьте кабель для зарядки в порт USB компьютера или зарядное устройство USB с сертификатом UL.
2. Поднесите другой конец кабеля для зарядки к порту, расположенному на задней стороне трекера, и дождитесь установки магнитного соединения. Контакты кабеля для зарядки должны быть совмещены с контактами порта на задней стороне трекера.




Для полной зарядки необходимо примерно 1–2 ч. Во время зарядки можно нажать кнопку для проверки уровня заряда батареи. Если трекер заряжен полностью, на экране отображается значок батареи с улыбкой.

## Настройка приложения на телефоне или планшете

Бесплатное приложение Fitbit совместимо с большинством устройств iPhone и iPad, телефонов на базе Android и устройств с Windows 10. Если вы хотите узнать, совместимо ли приложение Fitbit с вашим устройством, см. страницу [fitbit.com/devices](https://fitbit.com/devices).

Чтобы начать работу, выполните указанные далее действия.

1. Найдите приложение Fitbit в магазине, который указан ниже для вашего устройства.
  - Apple App Store для iPhone и iPad.
  - Google Play Store для телефонов на базе Android.
  - Microsoft Store для устройств с Windows 10.
2. Установите приложение и откройте его.
  - Если у вас уже есть учетная запись Fitbit, зайдите в нее и нажмите значок Account  (Учетная запись) > **Set Up a Device** (Подключить устройство).
  - Если у вас нет учетной записи Fitbit, коснитесь **Join Fitbit** (Присоединиться к Fitbit). Вам будет предложено ответить на ряд вопросов для создания учетной записи Fitbit.
3. Выполните указания на экране, чтобы подключить устройство Inspire HR к учетной записи.

По окончании настройки прочитайте руководство до конца. Благодаря этому вы получите дополнительную информацию о трекере и ознакомитесь с приложением Fitbit.

## Настройка приложения на компьютере с Windows 10

Если у вас нет совместимого с приложением телефона, вы можете настроить и синхронизировать устройство Inspire HR с приложением Fitbit с помощью ПК с Windows 10 и поддержкой Bluetooth.

Чтобы загрузить приложение Fitbit для компьютера, выполните указанные далее действия.

1. Нажмите на компьютере кнопку «Пуск» и откройте магазин Microsoft Store.
2. Введите в строку поиска слова «Fitbit app». Когда приложение будет найдено, щелкните **Бесплатно**, чтобы загрузить приложение на компьютер.
3. Щелкните **Учетная запись Microsoft**, чтобы войти в систему с использованием имеющейся учетной записи Microsoft. Если у вас еще нет учетной записи Microsoft, создайте ее. Для этого выполните указания на экране.
4. Откройте приложение.
  - Если у вас уже есть учетная запись Fitbit, зайдите в нее и нажмите значок Account  (Учетная запись) > **Set Up a Device** (Подключить устройство).
  - Если у вас нет учетной записи Fitbit, коснитесь **Join Fitbit** (Присоединиться к Fitbit). Вам будет предложено ответить на ряд вопросов для создания учетной записи Fitbit.
5. Выполните указания на экране, чтобы подключить устройство Inspire HR к учетной записи.

По окончании настройки прочитайте руководство до конца. Благодаря этому вы получите дополнительную информацию о трекере и ознакомитесь с приложением Fitbit.

## Просмотр данных в приложении Fitbit

Для переноса данных в приложение Fitbit устройство Inspire HR нужно синхронизировать. В приложении Fitbit вы можете просматривать данные об активности и сне, указывать, что вы съели и сколько воды выпили, участвовать в соревнованиях и т. д. Для обеспечения оптимальных результатов включите функцию круглосуточной синхронизации устройства: благодаря этому Inspire HR сможет регулярно синхронизироваться с приложением.

Если вы выключите круглосуточную синхронизацию, выполняйте синхронизацию по меньшей мере раз в сутки. Всякий раз, когда вы открываете приложение Fitbit, устройство Inspire HR синхронизируется с приложением автоматически (если устройство находится неподалеку). Кроме того, вы в любой момент можете использовать функцию приложения **Sync Now** (Синхронизировать).



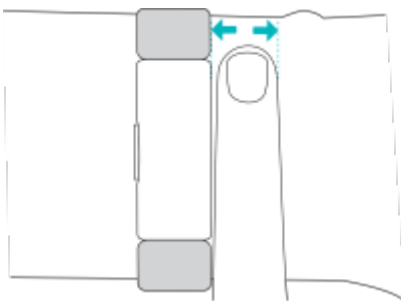
## Ношение устройства Inspire HR

Наденьте устройство Inspire HR на запястье. Если вы хотите использовать браслет другого размера или браслет, приобретенный отдельно, см. соответствующие указания в разделе [Смена браслета](#) на стр. 11.

Обратите внимание на то, что дополнительный зажим не предназначен исключительно для Inspire HR.

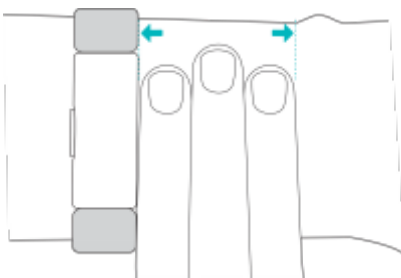
### Режимы постоянного ношения и тренировки

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



Для оптимизации отслеживания частоты сердечных сокращений во время тренировок нужно выполнять указанные далее рекомендации.

- Попробуйте сдвигать Inspire HR выше по запястью на время тренировок: это позволит улучшить прилегание браслета и повысить точность измерений частоты сердечных сокращений. Во время выполнения многих упражнений (например, при езде на велосипеде или поднятии тяжестей) запястье часто сгибается. Если трекер находится на нижней части запястья, сгибание запястья может приводить к ухудшению сигнала датчика частоты сердечных сокращений.



- Обеспечивайте соприкосновение трекера с поверхностью кожи.
- Браслет не должен сидеть туго: это приводит к ограничению движения крови и может способствовать ухудшению сигнала от датчика частоты сердечных сокращений. Во время тренировок трекер должен прилегать к запястью немного плотнее, но при этом должен сидеть удобно и не давить.

- Энергичные и неритмичные движения запястьем во время высокоинтенсивных интервальных или других тренировок могут ограничивать способность датчика измерять частоту сердечных сокращений. Если трекер не отображает результаты измерений частоты сердечных сокращений, попробуйте на короткое время расслабить запястье и не двигать им.

## Преобладающая рука

Для повышения точности измерений вам следует указать, на какой руке вы носите устройство Inspire HR (на преобладающей или не преобладающей руке). Преобладающая рука — это рука, с помощью которой человек пишет или ест. Изначально для параметра Wrist (Запястье) установлена не преобладающая рука. Если вы носите устройство Inspire HR на преобладающей руке, измените параметр Wrist (Запястье) в приложении Fitbit.

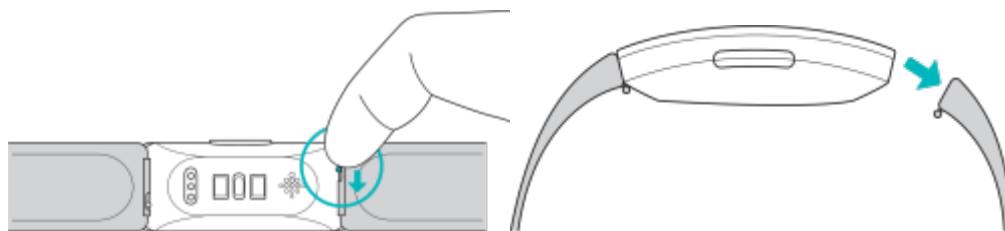
## Смена браслета

В комплект Inspire HR входят браслет маленького размера (этот браслет прикреплен к устройству) и дополнительный браслет большого размера, который находится на дне коробки. Вместо обоих браслетов можно использовать браслеты, приобретенные отдельно. Информацию о размерах браслета см. в разделе [Размер браслета](#) на стр. 34.

### Снятие браслета

Чтобы снять браслет, выполните указанные далее действия.

1. Переверните устройство Inspire HR и найдите рычажок для быстрого разъединения.
2. Надавите на рычажок для быстрого разъединения по направлению внутрь и осторожно снимите браслет с трекера.

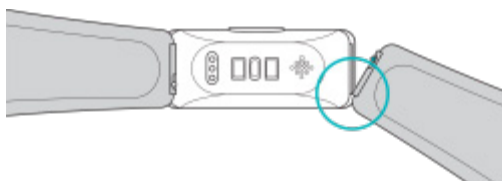


3. Выполните те же действия для другой стороны.

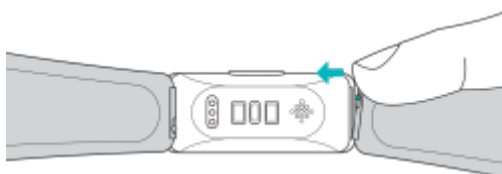
### Прикрепление браслета

Чтобы прикрепить браслет, выполните указанные далее действия.

1. Прикрепите браслет с застежкой к верхней стороне трекера. Вставьте стержень на стороне браслета, которая находится напротив рычажка для быстрого разъединения, в паз трекера.



2. Надавите на рычажок для быстрого разъединения по направлению внутрь и вставьте другой конец браслета на его место.



3. Когда оба конца стержня будут вставлены в паз, отпустите рычажок для быстрого разъединения.

## Основные сведения

---

Ознакомьтесь с правилами навигации, способами проверки уровня заряда батареи и правилами ухода за трекером.

### Навигация в системе Inspire HR

Устройство Inspire HR оснащено сенсорным дисплеем на органических светодиодах и одной кнопкой.

Для навигации в системе Inspire HR можно нажимать на экран, прокручивать экран вверх и вниз или нажимать кнопку. Для экономии заряда батареи экран трекера выключается, если не используется.

#### Основы навигации

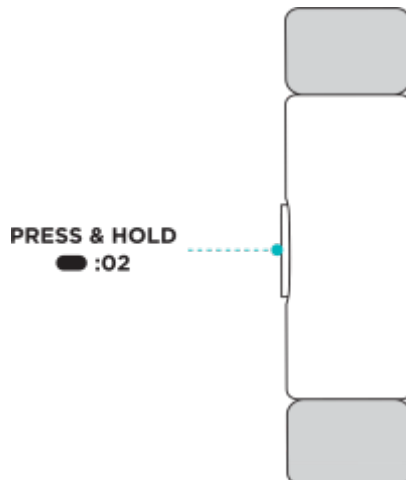
На начальном экране отображаются часы. Экран часов можно использовать для навигации, как указано далее.

- Прокручивать экран вниз для просмотра списка меню на устройстве Inspire HR. Чтобы открыть какое-либо меню, найдите его с помощью прокрутки экрана и нажмите его название.
- Прокручивать вверх для просмотра статистических данных за день.



## Параметры быстрой настройки

Чтобы быстро получить доступ к определенным параметрам, нажмите и удерживайте кнопку на устройстве Inspire HR. Чтобы включить или выключить какой-либо параметр, нажмите на него. При выключении значок параметра становится тусклым и перечеркивается прямой линией.



На экране параметров быстрой настройки можно выполнять указанные далее действия.

- Проверять уровень заряда батареи.
- Регулировать параметр Screen Wake (Включение экрана). Если параметр Screen Wake (Включение экрана) включен, экран включается, когда вы поворачиваете запястье к лицу.
- Включать или выключать функции отправки уведомлений. Если параметр Notifications (Уведомления) включен и ваш телефон находится рядом, на экране Inspire HR отображаются уведомления телефона. Дополнительную информацию см. в разделе [Уведомления](#) на стр. 16.

## Регулировка параметров

Непосредственно на трекере можно регулировать основные параметры, в том числе отслеживание частоты сердечных сокращений и GPS на телефоне. Откройте меню Settings (Параметры) и нажмите параметр, который нужно отрегулировать. Чтобы просмотреть полный список параметров, прокрутите экран вверх.

## Уход за устройством Inspire HR


Важно регулярно очищать и сушить устройство Inspire HR. Дополнительную информацию см. на странице [fitbit.com/productcare](https://www.fitbit.com/productcare).

## Изменение циферблата часов

---

В галерее часов Fitbit доступны различные циферблаты часов.

Чтобы изменить циферблат часов, выполните указанные далее действия.

1. Откройте информационную панель приложения Fitbit и нажмите значок Account (Учетная запись) > элемент Inspire HR. Трекер должен находиться неподалеку. 
2. Коснитесь **Clock Faces** (Выбор варианта циферблата) > **All Clocks** (Все часы).
3. Просмотрите доступные циферблаты. Чтобы детально рассмотреть какой-либо циферблат, нажмите на него.
4. Чтобы добавить циферблат на устройство Inspire HR, нажмите **Select** (Выбрать).


## Уведомления

---

Для получения актуальной информации устройство Inspire HR можно настроить так, чтобы на экране отображались уведомления о звонках, текстовых сообщениях и событиях в календаре и приложениях. Для получения уведомлений расстояние между телефоном и трекером не должно превышать 9 м.

### Настройка уведомлений

Убедитесь в том, что на телефоне включен Bluetooth и что телефон может принимать уведомления. Соответствующие параметры могут находиться в меню Settings (Параметры) > Notifications (Уведомления). Настройте уведомления. Для этого выполните указанные далее действия.

1. Откройте информационную панель приложения Fitbit и нажмите значок Account  (Учетная запись) > элемент Inspire HR. Трекер должен находиться неподалеку.
2. Коснитесь **Notifications** (Уведомления).
3. Выполните указания на экране, чтобы подключить трекер. В списке устройств Bluetooth, подключенных к телефону, появится устройство Inspire HR. Функция отправки уведомлений о звонках, текстовых сообщениях и событиях в календаре будет включена автоматически.
4. Чтобы включить функцию отправки уведомлений из приложений, установленных на телефоне (включая Fitbit и WhatsApp), нажмите **App Notifications** (Уведомления приложений) и включите уведомления, которые вы хотите получать.

Обратите внимание: если вы используете iPhone, iPad или устройство с Windows 10, на Inspire HR отображаются уведомления о событиях во всех календарях, которые синхронизированы с приложением Calendar (Календарь). Если вы используете телефон на базе Android, на Inspire HR отображаются уведомления о событиях в приложении-календаре, которое вы выбрали в ходе настройки.

Дополнительную информацию см. на странице [help.fitbit.com](https://help.fitbit.com).

### Просмотр входящих уведомлений

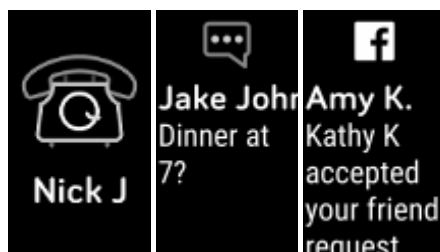
Если телефон и устройство Inspire HR находятся неподалеку друг от друга, при получении уведомления трекер вибрирует.

- Телефонные звонки: на экране один раз прокручивается имя или номер человека, совершающего звонок. Чтобы убрать уведомление, нажмите кнопку.
- Текстовые сообщения: над сообщением один раз прокручивается имя отправителя. Чтобы прочитать сообщение целиком, прокрутите экран вверх.
- Уведомления о событиях в календаре: под строкой, в которой указаны время и место события, один раз прокручивается название события.



- Уведомления приложений: над сообщением один раз прокручивается название приложения или имя отправителя. Чтобы прочитать сообщение целиком, прокрутите экран вверх.

Примечание. На устройстве отображаются первые 250 символов уведомления. Чтобы прочитать сообщение целиком, используйте телефон.



## Выключение функции отправки уведомлений

Функцию отправки всех уведомлений можно выключить с помощью параметров быстрой настройки Inspire HR. Функцию отправки определенных уведомлений можно выключить в приложении Fitbit.

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

1. Нажмите и удерживайте кнопку на трекере, чтобы открыть экран параметров быстрой настройки.
2. Чтобы выключить функцию отправки уведомлений, нажмите **Notifications** (Уведомления). Значок уведомлений станет тусклым, указывая на то, что отправка уведомлений выключена.

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

1. Откройте информационную панель приложения Fitbit и нажмите значок Account (Учетная запись) > элемент Inspire HR > **Notifications** (Уведомления). Трекер должен находиться неподалеку.
2. Выключите уведомления, которые вы больше не хотите получать на трекере.
3. Нажмите **Notifications** (Уведомления) > **Inspire HR** (в левом верхнем углу), чтобы вернуться в меню параметров устройства. Синхронизируйте трекер, чтобы сохранить внесенные изменения.


Обратите внимание: если на телефоне включен параметр Do Not Disturb (Не беспокоить), вы не будете получать уведомления до тех пор, пока он не будет выключен.

## Управление часами

---

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

### Настройка будильника

Настраивать и удалять будильники можно в приложении Fitbit. Для включения или выключения будильников непосредственно на устройстве Inspire HR используется меню Alarms  (Будильники).

Дополнительную информацию см. на странице [help.fitbit.com](http://help.fitbit.com).



## Выключение или откладывание будильника


При срабатывании будильника трекер начинает вибрировать.

Чтобы выключить будильник, нажмите кнопку. Чтобы отложить повторение сигнала будильника на девять минут, прокрутите экран вниз.

Откладывать повторение сигнала будильника можно неограниченное количество раз. Устройство Inspire HR автоматически переходит в режим откладывания будильника, если пользователь игнорирует сигнал будильника на протяжении более чем одной минуты.



## Использование меню Timers (Таймеры)

Меню Timers  (Таймеры) на трекере позволяет измерять продолжительность событий с помощью секундомера и использовать таймер обратного отсчета.

Дополнительную информацию см. на странице [help.fitbit.com](http://help.fitbit.com).

## АКТИВНОСТЬ И СОН

Устройство Inspire HR непрерывно отслеживает различные статистические данные во время его ношения. В течение суток данные автоматически синхронизируются в приложении Fitbit.

### Просмотр статистических данных

Прокрутите вверх экран часов на трекере, чтобы просмотреть статистические данные за день, включая указанные ниже.

Core Stats (Основные статистические данные)	Количество сделанных шагов, количество затраченных калорий, пройденное расстояние и время активности в минутах.
Hourly Steps (Количество шагов, сделанных за час)	Количество шагов, сделанных за последний час, и время в часах, за которое пользователь достиг цели, связанной с активностью за час (для прокрутки этих статистических данных нужно нажимать на экран).
Heart rate (Частота сердечных сокращений)	Текущее значение и зона частоты сердечных сокращений.
Exercise (Тренировки)	Количество дней этой недели, в течение которых пользователь достиг цели своих тренировок.
Cycle Track (Сведения о цикле)	Информация о фазе менструального цикла (в соответствующих случаях).
Sleep (Сон)	Продолжительность сна.
Water (Вода)	Количество воды, выпитой сегодня.
Weight (Вес)	Текущий вес пользователя, сведения о прогрессе в достижении цели, связанной с весом, или данные о положении веса в диапазоне приемлемых для здоровья значений (если целью пользователя является поддержание веса).

Если вы поставили какую-либо цель в приложении Fitbit, на экране устройства отображается кольцо с обозначением прогресса в достижении этой цели.



Все собранные статистические данные и другие сведения, которые выявил трекер (например, данные о сне), можно найти в приложении Fitbit.

Дополнительную информацию см. на странице [help.fitbit.com](http://help.fitbit.com).

## Отслеживание цели, связанной с активностью за день

Устройство Inspire HR отслеживает прогресс пользователя в достижении выбранной им цели, связанной с активностью за день. При достижении цели трекер вибрирует и поздравляет пользователя.

### Выбор цели

Поставьте цель, которая поможет вам добиться успеха в области здоровья и фитнеса. Для начала система предложит вам совершать 10 000 шагов в день. Вы можете изменить связанное с целью количество шагов или сделать своей целью достижение какого-либо числа минут активности, преодоление определенного расстояния или сжигание определенного количества калорий.

Дополнительную информацию см. на странице [help.fitbit.com](http://help.fitbit.com).

На устройстве Inspire HR можно отслеживать прогресс в достижении выбранной цели. Дополнительную информацию см. в разделе [Просмотр статистических данных](#) на стр. 20.

## Отслеживание активности за час

Устройство Inspire HR помогает пользователю проявлять активность 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. на странице [help.fitbit.com](http://help.fitbit.com).

## Отслеживание сна

Устройство Inspire HR можно не снимать на время сна: трекер будет автоматически отслеживать продолжительность сна и его фаз (быстрого, неглубокого и глубокого сна). Чтобы просмотреть статистические данные о сне, выполните синхронизацию трекера после пробуждения и откройте приложение Fitbit. Анализ данных о сне может занять несколько минут.

Дополнительную информацию см. на странице [help.fitbit.com](http://help.fitbit.com).

### Выбор цели, связанной со сном

Изначально система предложит вам спать восемь часов в течение ночи. Вы можете изменить эту цель в соответствии со своими потребностями.

Дополнительную информацию см. на странице [help.fitbit.com](http://help.fitbit.com).

### Установка напоминания о времени отхода ко сну

Приложение Fitbit может рекомендовать пользователю последовательный график отхода ко сну и пробуждения, который поможет повысить стабильность цикла сна. Вы можете настроить приложение так, чтобы каждый вечер получать напоминание о приближении времени отхода ко сну.

Дополнительную информацию см. на странице [help.fitbit.com](http://help.fitbit.com).

### Изучение привычек, связанных со сном

Устройство Inspire HR отслеживает несколько количественных показателей сна, к которым относятся время засыпания, продолжительность сна и длительность каждой фазы сна. Устройство Inspire HR и приложение Fitbit позволят вам сравнивать характер вашего сна с характером сна других людей.

Дополнительную информацию см. на странице [help.fitbit.com](http://help.fitbit.com).

## Просмотр данных о частоте сердечных сокращений

Устройство Inspire HR круглосуточно отслеживает частоту сердечных сокращений пользователя. Чтобы просмотреть данные о частоте сердечных сокращений и диапазоне, прокрутите вверх экран часов. Дополнительную информацию см. в разделе [Просмотр статистических данных](#) на стр. 20.

Во время тренировки на устройстве Inspire HR указывается диапазон частоты сердечных сокращений. Это помогает добиваться нужной интенсивности тренировок.

Дополнительную информацию см. в разделе [Проверка частоты сердечных сокращений](#) на стр. 28.


## Регулировка параметра отслеживания частоты сердечных сокращений

Устройство Inspire HR позволяет отслеживать частоту сердечных сокращений круглосуточно. Для продления срока автономной работы устройства параметр отслеживания частоты сердечных сокращений можно выключить. Для этого используйте меню Settings (Параметры) > **Heart Rate** (Частота сердечных сокращений).

Обратите внимание: зеленый светодиод на задней стороне устройства Inspire HR продолжит мигать даже после выключения функции отслеживания частоты сердечных сокращений.

Дополнительную информацию см. на странице [help.fitbit.com](http://help.fitbit.com).

## Дыхательные упражнения под руководством инструктора

Меню Relax  (Расслабление) на устройстве Inspire HR позволяет выполнять индивидуализированные дыхательные упражнения под руководством инструктора. Эти упражнения позволяют немного отдохнуть в течение дня. В приложении доступны двухминутное и пятиминутное занятия.

Чтобы начать упражнение, выполните указанные далее действия.

1. Откройте меню Relax (Расслабление) на устройстве Inspire HR.



2. В первую очередь будет предложено выполнить двухминутное упражнение. Чтобы выбрать пятиминутное упражнение, прокрутите экран вверх.
3. Нажмите значок воспроизведения, чтобы начать упражнение, и выполняйте указания на экране.

По окончании упражнения появится отчет о том, как вы выполняли указания (в какой степени ваше дыхание соответствовало инструкциям), данные о частоте сердечных сокращений в начале и конце упражнения и сведения о количестве дней этой недели, в течение которых вы выполняли дыхательные упражнения под руководством инструктора.



На время упражнений функция отправки всех уведомлений автоматически выключается.

Дополнительную информацию см. на странице [help.fitbit.com](https://help.fitbit.com).



## Физическая форма и тренировки

---

Устройство можно настроить так, чтобы оно автоматически отслеживало тренировки. Помимо этого, вы можете самостоятельно отслеживать свою активность в приложении Exercise

(Тренировки)  и выбирать цели, связанные с расстоянием, временем или количеством калорий.

Синхронизируйте устройство Inspire HR с приложением Fitbit и делитесь информацией о своей активности с друзьями и близкими, сравнивайте свою физическую форму с формой других людей и пользуйтесь многими другими функциями.

### Автоматическое отслеживание тренировок

Устройство Inspire HR автоматически распознает и регистрирует активность пользователя с большим количеством движений, которая длится по меньшей мере 15 минут. Такой активностью, в частности, может быть бег, занятие на эллиптическом тренажере или плавание. Чтобы просмотреть основные статистические данные об активности в истории тренировок, синхронизируйте устройство.

Дополнительную информацию см. на странице [help.fitbit.com](http://help.fitbit.com).

### Отслеживание и анализ тренировок в приложении Exercise (Тренировки)

В меню Exercise (Тренировки) на устройстве Inspire HR можно отслеживать активность определенных видов (например, бег, езду на велосипеде, поднятие тяжестей). Меню позволяет просматривать на устройстве статистические данные, поступающие в реальном времени, включая данные о частоте сердечных сокращений, количестве сожженных калорий и затраченного времени, и краткий отчет о тренировке, составленный после ее окончания. Подробные статистические данные о тренировках и сведения о маршрутах и скорости движения (в случае использования GPS) сохраняются в истории тренировок в приложении Fitbit.

---

Примечание. Для работы функции подключения к GPS на устройстве Inspire HR используются датчики GPS находящегося неподалеку телефона.

---

### Требования, связанные с функцией подключения к GPS

Подключение к GPS доступно на всех поддерживаемых телефонах с датчиками GPS. Дополнительную информацию см. на странице [help.fitbit.com](http://help.fitbit.com).

Чтобы использовать подключение к GPS, выполните указанные далее действия.


1. Включите Bluetooth и GPS на телефоне.
2. Убедитесь в том, что приложению Fitbit разрешено использовать GPS или службы определения местоположения.

3. Убедитесь в том, что на устройстве Inspire HR включена функция подключения к GPS: откройте меню Settings (Параметры) > **Phone GPS** (GPS на телефоне).
4. Чтобы начать отслеживание какой-либо тренировки, выполните указанные далее действия. Во время тренировки телефон должен находиться неподалеку.



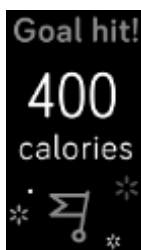
## Отслеживание тренировок

Чтобы начать отслеживание какой-либо тренировки, выполните указанные далее действия.

1. Откройте меню Exercise (Тренировки)  на трекере.
2. Прокрутите экран, чтобы найти нужную тренировку, и выберите ее с помощью нажатия.
3. Чтобы начать тренировку, нажмите значок воспроизведения . Чтобы выбрать цель, связанную со временем, расстоянием или количеством калорий (в зависимости от вида активности), прокрутите экран вверх.
4. Если вы завершили тренировку или хотите сделать паузу, нажмите кнопку. Чтобы завершить отслеживание тренировки, нажмите кнопку еще раз и выберите **Finish** (Готово).
5. Чтобы просмотреть краткий отчет о тренировке, прокрутите экран вверх.
6. Чтобы закрыть экран отчета, нажмите кнопку.

Примечание.

- На устройстве Inspire HR отображаются три выбранных пользователем статистических показателя, поступающих в реальном времени. Чтобы просмотреть все статистические данные, поступающие в реальном времени, прокрутите показатель, отображаемый в среднем ряду. Вы можете изменить набор отображаемых на экране статистических данных в меню параметров каждой тренировки.
- Если вы выбрали цель для тренировки, трекер начнет вибрировать, когда вы окажетесь на полпути к достижению этой цели, и снова начнет вибрировать, когда выбранная цель будет достигнута.



- Если в ходе тренировки используется GPS, при подключении трекера к датчикам GPS телефона в левом верхнем углу экрана часов будет отображаться соответствующий значок. Если на экране отображается слово **connected** (Подключение установлено) и устройство Inspire HR вибрирует, это означает, что подключение к GPS установлено.



## Настройка параметров и ярлыков тренировок

В приложении Fitbit можно настроить параметры тренировок различных видов и изменить или переупорядочить ярлыки тренировок. Например, можно установить или прервать подключение к GPS, включить или выключить функцию отправки подсказок или добавить на устройство Inspire HR ярлык для йоги.

Чтобы изменить параметры какой-либо тренировки, выполните указанные далее действия.

1. Откройте информационную панель приложения Fitbit и нажмите значок Account (Учетная запись) > элемент Inspire HR > **Exercise Shortcuts** (Ярлыки тренировок).
2. Нажмите название тренировки, параметры которой вы хотите изменить.
3. Выберите параметры, которые нужно изменить. Затем синхронизируйте устройство.

Дополнительную информацию см. на странице [help.fitbit.com](http://help.fitbit.com).

## Просмотр краткого отчета о тренировке

По окончании тренировки на устройстве Inspire HR отобразится краткий отчет о статистических данных выбранной вами тренировки. К статистическим данным могут относиться:

- затраченное время;
- пройденное расстояние;
- средняя скорость движения;
- средняя частота сердечных сокращений;
- максимальная частота сердечных сокращений;
- количество сожженных калорий;
- количество сделанных шагов;
- количество кругов.

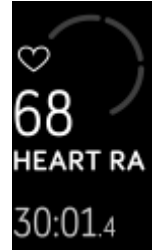
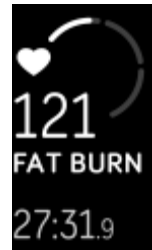
Чтобы сохранить данные в истории тренировок, синхронизируйте трекер. В истории тренировок можно найти дополнительные статистические данные и сведения о маршрутах и скорости движения (в случае подключения к GPS).

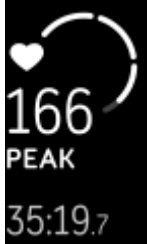
## Проверка частоты сердечных сокращений

Сведения о зонах частоты сердечных сокращений помогают добиваться нужной интенсивности тренировок. Рядом с текущим значением частоты сердечных сокращений на устройстве Inspire HR отображаются актуальная зона частоты сердечных сокращений и данные о ходе достижения максимальной частоты. В приложении Fitbit можно найти данные о продолжительности пребывания в каждой зоне в течение определенного дня или какой-либо тренировки. В системе используются три зоны, созданные на основе рекомендаций Американской кардиологической ассоциации. Если вам нужно поддерживать определенную частоту сердечных сокращений, можно создать индивидуальную зону.

### Зоны частоты сердечных сокращений, используемые по умолчанию

Зоны частоты сердечных сокращений, используемые по умолчанию, вычисляются с использованием приблизительного значения максимальной для пользователя частоты сердечных сокращений. Fitbit вычисляет максимальное значение частоты сердечных сокращений по общепринятой формуле «220 минус возраст».

Значок	Зона	Вычисление	Описание
	Вне зоны	Менее 50 % максимального значения частоты сердечных сокращений	Возможно, частота сердечных сокращений увеличилась, но этого увеличения недостаточно для того, чтобы активность пользователя можно было посчитать тренировкой.
	Зона сжигания жира	От 50 % до 69 % максимального значения частоты сердечных сокращений	Это зона тренировок низкой или средней интенсивности. Пребывание в этой зоне можно рекомендовать людям, которые только приступают к тренировкам. Название «зона сжигания жира» обусловлено тем, что большая часть сжигаемых в этой зоне калорий относится к жиру, однако общая скорость сжигания калорий сравнительно низка.
	Кардиозона	От 70 % до 84 % максимального значения частоты сердечных сокращений	Это зона тренировок средней или высокой интенсивности. В этой зоне человек тренируется усердно, однако не тратит все силы. Большинству людей нужно стремиться к тренировкам в этой зоне.

Значок	Зона	Вычисление	Описание
	Пиковая зона	Более 85 % максимального значения частоты сердечных сокращений	Это зона тренировок высокой интенсивности. Она предназначена для коротких интенсивных занятий, которые позволяют повысить эффективность и скорость выполнения упражнений.

## Индивидуальные зоны частоты сердечных сокращений

При наличии определенных целевых значений частоты сердечных сокращений в приложении Fitbit можно настроить индивидуальную зону или выбрать максимальное значение частоты сердечных сокращений. Например, целевые значения частоты сердечных сокращений профессионального спортсмена могут отличаться от значений, к которым нужно стремиться большинству людей в соответствии с рекомендациями Американской кардиологической ассоциации.

Дополнительную информацию см. на странице [help.fitbit.com](https://help.fitbit.com).

## Отправка информации об активности

Вы можете делиться статистическими данными о своих тренировках с друзьями и близкими. Для этого синхронизируйте трекер с приложением Fitbit по окончании тренировки.

Дополнительную информацию см. на странице [help.fitbit.com](https://help.fitbit.com).

## Отслеживание оценки состояния сердечно-сосудистой системы

Пользователь может отслеживать общее состояние сердечно-сосудистой системы в приложении Fitbit. Здесь отображаются оценка и состояние сердечно-сосудистой системы пользователя в сравнении с теми же показателями других людей.

Откройте информационную панель приложения Fitbit, нажмите элемент частоты сердечных сокращений и прокрутите экран влево, чтобы просмотреть статистические данные о состоянии сердечно-сосудистой системы.

Дополнительную информацию см. на странице [help.fitbit.com](https://help.fitbit.com).

# Обновление, перезагрузка и удаление данных

---

Устройство Inspire HR можно обновлять и перезагружать. Кроме того, с Inspire HR можно удалить все данные.

## Обновление устройства Inspire HR

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

При появлении доступного обновления в приложении Fitbit отображается соответствующее уведомление. После запуска процесса обновления на устройстве Inspire HR и в приложении Fitbit появляется индикатор выполнения процесса, который отображается до завершения обновления. Во время обновления трекер и телефон должны находиться рядом друг с другом.

---

Примечание. Обновление устройства Inspire HR занимает несколько минут и может привести к уменьшению заряда батареи. Перед запуском процесса обновления рекомендуется вставить трекер в зарядное устройство.

---

Дополнительную информацию см. на странице [help.fitbit.com](http://help.fitbit.com).

## Перезагрузка устройства Inspire HR

Если у вас возникли проблемы с синхронизацией устройства Inspire HR, подключением к GPS или отслеживанием статистических данных либо если трекер перестал реагировать на команды, перезагрузите устройство. Для этого выполните указанные далее действия.

1. Подключите устройство Inspire HR к кабелю для зарядки. Соответствующая инструкция приводится в разделе [Зарядка трекера](#) на стр. 6.
2. Нажмите и удерживайте кнопку на трекере в течение пяти секунд. Отпустите кнопку. После перезагрузки устройства на экране появится смайлик и Inspire HR начнет вибрировать.

Перезагрузка трекера не приводит к удалению каких-либо данных.

## Удаление данных с устройства Inspire HR

Если вы хотите передать устройство Inspire HR другому человеку или вернуть его в магазин, сначала удалите свои персональные данные следующим образом.

1. Откройте на устройстве Inspire HR меню Settings (Параметры) и нажмите **Clear User Data** (Удалить данные пользователя).
2. При появлении соответствующего вопроса нажмите на экран и удерживайте палец в течение трех секунд. После удаления данных устройство Inspire HR начнет вибрировать и на экране появятся часы.

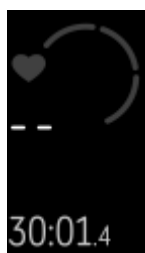
## Устранение неполадок

---

Если устройство Inspire HR работает неправильно, выполните указанные далее действия для устранения неполадок. Дополнительную информацию можно получить на странице [help.fitbit.com](http://help.fitbit.com).

### Отсутствие сигнала датчика частоты сердечных сокращений

Устройство Inspire HR непрерывно отслеживает частоту сердечных сокращений пользователя во время тренировок и в остальное время в течение дня. Если датчику частоты сердечных сокращений на трекере не удастся обнаружить сигнал, на экране отображается пунктирная линия.



Если устройство не обнаруживает сигнал частоты сердечных сокращений, убедитесь в том, что в меню Settings (Параметры) на устройстве включена функция отслеживания частоты сердечных сокращений. Затем убедитесь в том, что трекер надет на запястье правильно. Для этого переместите трекер вверх или вниз по запястью или затяните или ослабьте браслет. Устройство Inspire HR должно соприкоснуться с поверхностью кожи. Подержите руку неподвижно и прямо в течение короткого промежутка времени. После этого на экране должно появиться значение частоты сердечных сокращений.

### Отсутствие сигнала GPS

На способность телефона подключаться к спутникам GPS оказывают влияние факторы окружающей среды, в том числе высокие здания, густо растущие деревья, крутые холмы и даже плотная облачность. Если телефон начинает искать сигнал GPS во время тренировки, в нижней части экрана отображается значок.



Для обеспечения оптимальных результатов не начинайте тренировку, пока телефон не найдет сигнал.

## Другие неполадки

Перезагрузите устройство при возникновении какой-либо из следующих неполадок:

- часы не удается синхронизировать;
- трекер не реагирует на нажатие или прокрутку экрана или нажатие кнопки;
- часы не отслеживают шаги или другие данные.

Инструкции по перезагрузке трекера см. в разделе [Перезагрузка устройства Inspire HR](#) на стр. 30.

Если вы хотите получить дополнительную информацию или обратиться в службу поддержки клиентов, см. страницу [help.fitbit.com](http://help.fitbit.com).



# Общие сведения и технические характеристики

---

## Датчики

В устройство Inspire HR встроены следующие датчики и приводы:

- микроэлектромеханический трехкоординатный акселерометр, который отслеживает траектории движения;
- оптический датчик частоты сердечных сокращений;

## Материалы

Корпус устройства Inspire HR изготовлен из пластмассы. Классический браслет Inspire HR изготовлен из высококачественного и комфортного в ношении силикона, подобного тому, который используется для производства многих спортивных часов. Застежка изготовлена из анодированного алюминия. Хотя анодированный алюминий может содержать следы никеля, который может вызывать аллергические реакции у людей, обладающих повышенной чувствительностью к никелю, количество никеля во всех изделиях Fitbit соответствует строгим требованиям Директивы Европейского союза о никеле.

## Технология беспроводной связи

В устройство Inspire HR встроены радиотрансивер Bluetooth 4.0.

## Вибрация

В устройство Inspire HR встроены вибропривод, который используется для работы будильников, информирования пользователя о целях и отправки уведомлений и напоминаний.

## Батарея

В устройстве Inspire HR содержится перезаряжаемая литий-полимерная аккумуляторная батарея.

## Память

Устройство Inspire HR хранит данные пользователя (включая статистические данные за день, информацию о сне и историю тренировок) в течение семи дней. Синхронизируйте треки с приложением Fitbit, чтобы получить доступ ко всем собранным статистическим данным. Для обеспечения оптимальных результатов включите функцию круглосуточной синхронизации.

## Дисплей

Устройство Inspire HR оснащено дисплеем на органических светодиодах.

## Размер браслета

Размеры браслетов указаны ниже. Обратите внимание: эти размеры могут немного отличаться от размеров браслетов, которые продаются отдельно.

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

## Условия эксплуатации

Диапазон рабочих температур	–10...45 °C (14–113 °F)
Диапазоны нерабочих температур	–20...–10 °C (–4...14 °F) 45–60 °C (113–140 °F)
Влагонепроницаемость	Устройство влагонепроницаемо на глубине до 50 м.
Максимальная рабочая высота	8534 м (28 000 футов)

## Дополнительная информация

Чтобы получить дополнительную информацию о трекере и информационной панели, посетите страницу [help.fitbit.com](http://help.fitbit.com).

## Условия возврата и гарантия

Информацию о гарантии и условия возврата [fitbit.com](http://fitbit.com/legal/returns-and-warranty) можно найти на странице [fitbit.com/legal/returns-and-warranty](http://fitbit.com/legal/returns-and-warranty).

# Информация о соответствии нормативным требованиям и требованиям безопасности

---

Уведомление для пользователя. Информацию о нормативных требованиях определенных регионов, предъявляемых к модели FB413, можно просмотреть в том числе и на устройстве. Чтобы просмотреть эту информацию, выполните указанные далее действия. Нажмите Settings (Параметры) > Device Info (Информация об устройстве).

США: заявление о соответствии правилам Федеральной комиссии США по средствам связи (Federal Communications Commission — FCC)

Model FB413

FCC ID: XRAFB413

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

**Settings > Device Info**

**Unique Identifier: FB413**

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

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

[www.fitbit.com](http://www.fitbit.com)

FCC Compliance Statement (for products subject to Part 15)

This device complies with Part 15 of the FCC Rules.

Operation is subject to the following two conditions:

1. This device may not cause harmful interference and
2. This device must accept any interference, including interference that may cause undesired operation of the device.

FCC Warning

Changes or modifications not expressly approved by the party responsible for compliance could void the user's authority to operate the equipment.

**Note:** This equipment has been tested and found to comply with the limits for a Class B digital device, pursuant to part 15 of the FCC Rules. These limits are designed to provide reasonable protection against harmful interference in a residential installation. This equipment generates, uses and can radiate radio frequency energy and, if not installed and used in accordance with the instructions, may cause harmful interference to radio communications. However, there is no guarantee that interference will not occur in a particular installation. If this equipment does cause harmful interference to radio or television reception, which can be determined by turning the equipment off and on, the user is encouraged to try to correct the interference by one or more of the following measures:

- Reorient or relocate the receiving antenna.
- Increase the separation between the equipment and receiver.
- Connect the equipment into an outlet on a circuit different from that to which the receiver is connected.
- Consult the dealer or an experienced radio/TV technician for help.

This device meets the FCC and IC requirements for RF exposure in public or uncontrolled environments.

Канада: заявление о соответствии правилам Министерства промышленности Канады (Industry Canada — IC)

Model/Modèle FB413:

IC: 8542A-FB413

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

**Settings > Device Info**

**Avis à l'utilisateur: L'ID de l'IC peut également être consulté sur votre appareil. Pour voir le contenu:**

**Paramètres > Informations sur l'appareil**

This device meets the IC requirements for RF exposure in public or uncontrolled environments.

Cet appareil est conforme aux conditions de la IC en matière de RF dans des environnements publics ou incontrôlée

IC Notice to Users English/French in accordance with current issue of RSS GEN:

This device complies with Industry Canada license exempt RSS standard(s).

Operation is subject to the following two conditions:

1. this device may not cause interference, and
2. this device must accept any interference, including interference that may cause undesired operation of the device.

Cet appareil est conforme avec Industrie Canada RSS standard exempts de licence(s). Son utilisation est soumise à Les deux conditions suivantes:

1. cet appareil ne peut pas provoquer d'interférences et
2. cet appareil doit accepter Toute interférence, y compris les interférences qui peuvent causer un mauvais fonctionnement du dispositif

## Европейский союз (EC)

Model FB413

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

Hereby, Fitbit, Inc. declares that the radio equipment type Model FB413 is in compliance with Directive 2014/53/EU. The full text of the EU declaration of conformity is available at the following internet address: [www.fitbit.com/safety](http://www.fitbit.com/safety)

### **Vereinfachte EU-Konformitätserklärung**

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

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

Por la presente, Fitbit, Inc. declara que el tipo de dispositivo de radio Modelo FB413 cumple con la Directiva 2014/53/UE. El texto completo de la declaración de conformidad de la UE está disponible en la siguiente dirección de Internet: [www.fitbit.com/safety](http://www.fitbit.com/safety)

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

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

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

Fitbit, Inc. dichiara che il tipo di apparecchiatura radio Modello FB413 è conforme alla Direttiva 2014/53/UE. Il testo completo della dichiarazione di conformità UE è disponibile al seguente indirizzo Internet: [www.fitbit.com/safety](http://www.fitbit.com/safety)



Таможенный союз



Аргентина

Model FB413:



Австралия и Новая Зеландия



Беларусь



Китай

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

**Settings > Device Info**

**Model** FB413:

Frequency band: 2400-2483.5

Transmitted power: Max EIRP, 5.5dBm

Occupied bandwidth: 2MHz

Modulation system: GFSK

CMIIT ID displayed: On packaging

**CMIT ID: 2018DJ8990**

部件名称 Part Name	有毒和危险品 Toxic and Hazardous Substances or Elements					
	铅 (Pb)	水银 (Hg)	镉 (Cd)	六价铬 (Cr(VI))	多溴化苯 (PBB)	多溴化二 苯醚 (PBDE)
Model FB413						
表带和表扣 (Strap and Buckle)	○	○	○	○	○	○
电子 (Electronics)	--	○	○	○	○	○
电池 (Battery)	○	○	○	○	○	○
充电线 (Charging Cable)	○	○	○	○	○	○

本表格依据 SJ/T 11364 的规定编制

○ = 表示该有害物质在该部件所有均质材料中的含量均在 GB/T 26572规定的限量要求以下 (indicates that the content of the toxic and hazardous substance in all the Homogeneous Materials of the part is below the concentration limit requirement as described in GB/T 26572).

X = 表示该有害物质至少在该部件的某一均质材料中的含量超出 GB/T 26572规定的限量要求 (indicates that the content of the toxic and hazardous substance in at least one Homogeneous Material of the part exceeds the concentration limit requirement as described in GB/T 26572).



Индия

Model FB413

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

**Settings > Device Info**

Израиль

Model FB413

01197-55 התאמה אישור

המוצר של המודולארי בחלק טכני שינוי כל לבצע אין.

Япония

Model FB413

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

**To view the content:**

**Settings > Device Info**



201-180694

Мексика

Model FB413



La operación de este equipo está sujeta a las siguientes dos condiciones:

1. Es posible que este equipo o dispositivo no cause interferencia perjudicial y
2. Este equipo o dispositivo debe aceptar cualquier interferencia, incluyendo la que pueda causar su operación no deseada



## Марокко

Model FB413



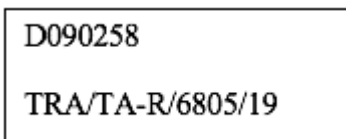
## Нигерия

Model Name FB413

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

## Оман

Model FB413



## Пакистан

Model FB413

TAC No: 9.6040/2018



## Филиппины

Model FB413



## Сербия

Model FB413



## Республика Корея

Model FB413

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

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

Тайвань

Model FB413



CCAF19LP0020T4

低功率警語:

依據 低功率電波輻射性電機管理辦法

第十二條

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

第十四條

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

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

Translation:

Low power warning:

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

Article 12

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

## Article 14

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

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

使用過度恐傷害視力」

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

Translation:

“Excessive use may cause damage to vision”

Rest for 10 minutes after every 30 minutes.

Children under 2 years old should stay away from this product. Children 2 years old or more should not see the screen for more than 1 hour.

電池警語：

此裝置使用鋰電池。

若未遵照下列準則，則裝置內的鋰離子電池壽命可能會縮短或有損壞裝置、發生火災、化學品灼傷、電解液洩漏及／或受傷的風險。

Translation:

Battery warning:

This device uses a lithium battery.

If the following guidelines are not followed, the life of the lithium-ion battery in the device may be shortened or there is a risk of damage to the device, fire, chemical burn, electrolyte leakage and / or injury.

## Объединенные Арабские Эмираты

Model FB413

TRA Registered No.: ER68013/18

Dealer No: 35294/14

Замбия

Model FB413



ZMB / ZICSTA / TA / 2019 / 1 / 9

## Заявление о соответствии требованиям безопасности

Оборудование прошло испытания, в результате которых было установлено, что оно соответствует требованиям безопасности стандарта EN: EN60950-1:2006 + A11:2009 + A1:2010 + A12:2011 + A2:2013.

© Fitbit, Inc., 2019. Все права защищены. Fitbit и логотип Fitbit являются товарными знаками или зарегистрированными товарными знаками компании Fitbit в США и других странах. Более полный список товарных знаков компании Fitbit можно найти на странице <http://www.fitbit.com/legal/trademark-list>. Товарные знаки третьих лиц, упомянутые в этом документе, являются собственностью соответствующих владельцев.