



# fitbit inspire



Руководство пользователя  
Версия 2.0

# Содержание

---

<b>Начало работы .....</b>	<b>5</b>
Комплект .....	5
<b>Настройка устройства Inspire .....</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 .....</b>	<b>9</b>
Ношение устройства Inspire на запястье .....	9
Закрепление браслета.....	9
Преобладающая рука.....	10
Ношение устройства Inspire на зажиме.....	11
Размещение зажима .....	11
<b>Смена браслета .....</b>	<b>12</b>
Снятие браслета .....	12
Прикрепление браслета .....	13
<b>Основные сведения .....</b>	<b>14</b>
Навигация в системе Inspire.....	14
Основы навигации.....	14
Параметры быстрой настройки .....	16
Уход за устройством Inspire .....	16
<b>Изменение циферблата часов .....</b>	<b>17</b>
<b>Уведомления .....</b>	<b>18</b>
Настройка уведомлений.....	18
Просмотр входящих уведомлений .....	19
Выключение функции отправки уведомлений .....	19
<b>Управление часами .....</b>	<b>20</b>
Настройка будильника .....	20
Выключение или откладывание будильника.....	21
Использование меню Timers (Таймеры).....	21
<b>Активность и сон .....</b>	<b>22</b>

Просмотр статистических данных .....	22
Отслеживание цели, связанной с активностью за день .....	23
Выбор цели .....	23
Отслеживание активности за час .....	23
Автоматическое отслеживание тренировок .....	23
Отслеживание сна .....	24
Выбор цели, связанной со сном .....	24
Установка напоминания о времени отхода ко сну .....	24
Изучение привычек, связанных со сном .....	24
<b>Обновление, перезагрузка и удаление данных .....</b>	<b>25</b>
Обновление устройства Inspire .....	25
Перезагрузка устройства Inspire .....	25
Удаление данных с устройства Inspire .....	25
<b>Устранение неполадок .....</b>	<b>26</b>
Устройство не реагирует на команды .....	26
<b>Общие сведения и технические характеристики .....</b>	<b>27</b>
Датчики .....	27
Материалы .....	27
Технология беспроводной связи .....	27
Тактильная обратная связь .....	27
Батарея .....	27
Память .....	27
Дисплей .....	27
Размер браслета .....	28
Условия эксплуатации .....	28
Дополнительная информация .....	28
Условия возврата и гарантия .....	28
<b>Информация о соответствии нормативным требованиям и требованиям безопасности .....</b>	<b>29</b>
США: заявление о соответствии правилам Федеральной комиссии США по средствам связи (Federal Communications Commission — FCC) .....	29
Канада: заявление о соответствии правилам Министерства промышленности Канады (Industry Canada — IC) .....	30
Европейский союз (ЕС) .....	31
Аргентина .....	32

Австралия и Новая Зеландия.....	32
Китай.....	32
Индия.....	33
Израиль .....	34
Япония.....	34
Мексика .....	34
Марокко .....	34
Нигерия .....	35
Оман.....	35
Пакистан.....	35
Филиппины .....	36
Сербия.....	36
Республика Корея .....	36
Тайвань .....	37
Объединенные Арабские Эмираты.....	38
Замбия.....	39
Заявление о соответствии требованиям безопасности .....	39

## Начало работы

---

Fitbit Inspire — это удобный фитнес-трекер, который ежедневно помогает формировать полезные привычки. На странице [fitbit.com/safety](https://fitbit.com/safety) содержится подробная информация о безопасном использовании. Устройство Inspire не предназначено для предоставления медицинских или научных данных.

### Комплект

В комплект Inspire 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 выпускаются сменные браслеты разных цветов, изготовленные из различных материалов. Эти браслеты продаются отдельно.

## Настройка устройства Inspire

Для наибольшего удобства рекомендуется использовать приложение Fitbit для iPhone, iPad и телефонов на базе Android. Кроме того, Inspire 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.

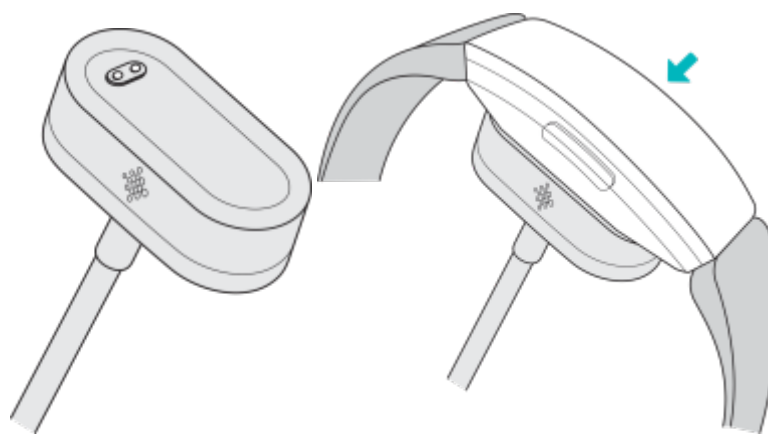
Для создания учетной записи Fitbit вам будет предложено указать ваши рост, вес и пол. Эти данные будут использованы для вычисления расстояния между двумя последовательными шагами одной ноги и приблизительного определения пройденного расстояния, скорости метаболизма и количества затраченных калорий. После 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 после полной зарядки составляет до пяти дней. Срок автономной работы и продолжительность цикла зарядки зависят от условий использования устройства и других факторов; фактические значения могут отличаться.

Чтобы зарядить устройство Inspire, 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, нажмите **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 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 с помощью компьютера с Windows 10 и поддержкой Bluetooth и приложения Fitbit.

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, нажмите **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 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 нужно синхронизировать. В приложении Fitbit вы можете просматривать данные о тренировках 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 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 синхронизируется с приложением автоматически (если устройство находится неподалеку). Кроме того, вы в любой момент можете использовать функцию приложения **Sync Now** (Синхронизировать).

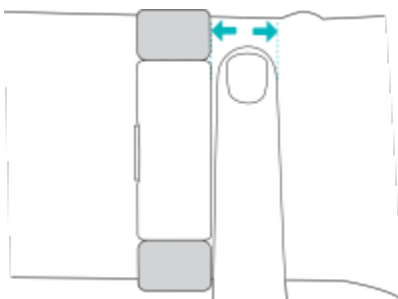


# Ношение устройства Inspire

Устройство Inspire можно носить на запястье или дополнительном зажиме, который продается отдельно. Если вы хотите снять браслет либо использовать браслет другого размера или тот, который приобрели отдельно, см. соответствующие указания в разделе [Смена браслета](#) на стр. 12.

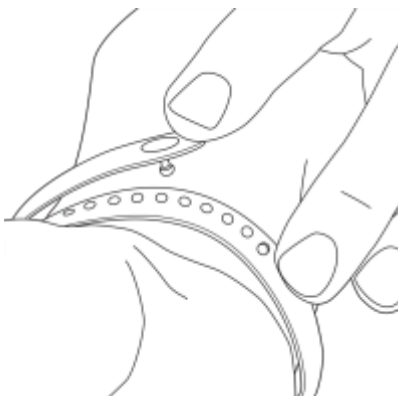
## Ношение устройства Inspire на запястье

Устройство Inspire следует носить так, чтобы между браслетом и костью запястья мог поместиться палец. Прикрепите браслет и наденьте трекер на запястье. Устройство должно сидеть плотно. Дополнительную информацию см. в разделе [Смена браслета](#) на стр. 12.



## Закрепление браслета

1. Если до этого вы носили устройство Inspire на зажиме, включите параметр местоположения устройства On Wrist (На запястье). Дополнительную информацию см. в разделе [Навигация в системе Inspire](#) на стр. 14.
2. Наденьте устройство Inspire на запястье.
3. Вставьте конец браслета с фиксатором в петельку.
4. Совместите концы браслета так, чтобы один конец наложился на другой, и выберите наиболее подходящее отверстие для закрепления браслета на запястье.



5. Сожмите фиксатор и браслет большим и указательным пальцами и дождитесь щелчка, означающего, что фиксатор встал на место. Трекер не должен сидеть чересчур туго.



### Преобладающая рука

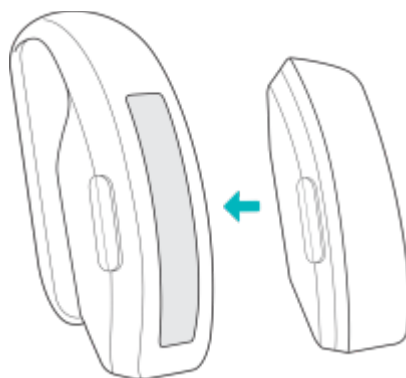
Для повышения точности измерений вам следует указать, на какой руке вы носите устройство Inspire (на преобладающей или не преобладающей руке). Преобладающая рука — это рука, с помощью которой человек пишет или ест. По умолчанию в приложении указано, что пользователь носит устройство на не преобладающей руке. Если вы носите устройство Inspire на преобладающей руке, измените параметр Wrist (Запястье) в приложении Fitbit.

## Ношение устройства Inspire на зажиме

Устройство Inspire можно прикрепить к одежде. Снимите браслет и вставьте трекер в зажим. Дополнительную информацию см. в разделе [Смена браслета](#) на стр. 12.

Чтобы вставить устройство Inspire в зажим, выполните указанные далее действия.

1. Если до этого вы носили устройство Inspire на запястье, включите параметр местоположения устройства On Clip (На зажиме). Дополнительную информацию см. в разделе [Навигация в системе Inspire](#) на стр. 14.
2. Возьмите трекер так, чтобы его экран был направлен к вам и кнопка располагалась слева.
3. Возьмите зажим так, чтобы его отверстие было направлено к вам и вставка для кнопки располагалась слева.
4. Вставьте верхнюю часть трекера в отверстие зажима. Установите на место нижнюю часть трекера. Устройство Inspire закреплено в зажиме, если все края зажима плотно прилегают к трекеру.



### Размещение зажима

Устройство Inspire нужно носить на теле или близко к телу; экран устройства должен быть направлен наружу. Тщательно прикрепите зажим к карману рубашки или брюк, бюстгалтеру, ремню или поясу. Попробуйте прикрепить зажим к разным предметам одежды: благодаря этому вы сможете найти наиболее удобный и надежный способ ношения устройства.

Если при ношении Inspire на бюстгалтере или поясе вы ощущаете раздражение кожи, прикрепите зажим с устройством к предмету одежды, который не прилегает к телу (например, к ремню или карману).



## Смена браслета

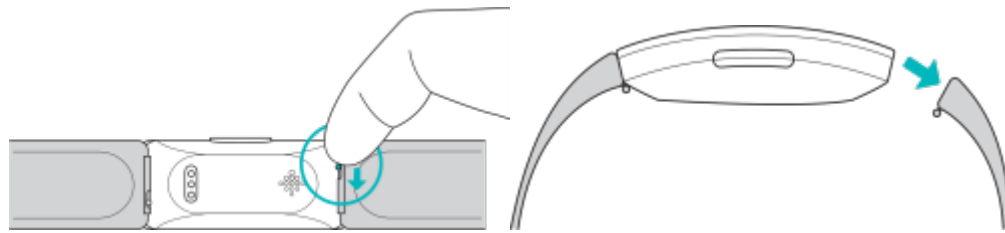
---

В комплект Inspire 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. 28.

### Снятие браслета

Чтобы снять браслет, выполните указанные ниже действия.

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

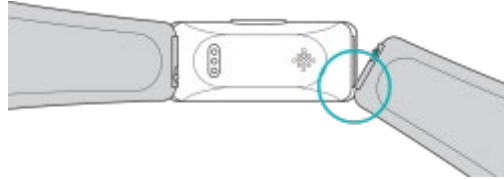


3. Выполните те же действия для другой стороны.

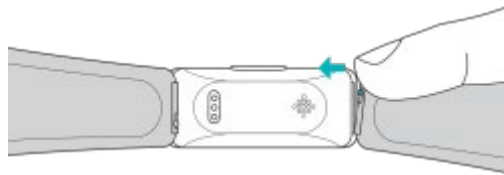
## Прикрепление браслета

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

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

Для навигации в системе Inspire 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. Чтобы открыть какое-либо меню, найдите его с помощью прокрутки экрана и нажмите его название.
- Прокручивать вверх для просмотра статистических данных за день.

  
Settings

  
Alarms

  
Timers



12  
58  
2,000



  
8,605

  
1,817 cal

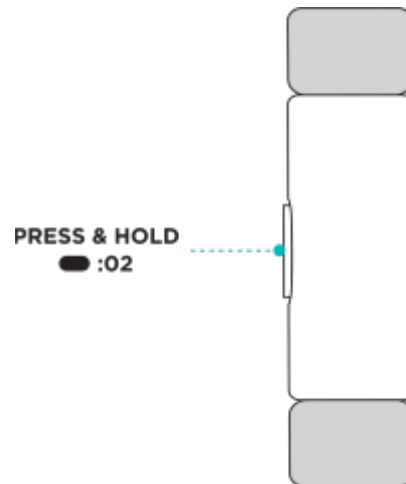
  
35 min

  
4.2 mi

  
63 steps  
10:50

## Параметры быстрой настройки

Чтобы быстро получить доступ к определенным параметрам, нажмите и удерживайте кнопку на устройстве Inspire. 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 отображаются уведомления телефона. Дополнительную информацию см. в разделе [Уведомления](#) на стр. 18.
- Изменение параметра On Wrist (На запястье). Если вы носите устройство Inspire на запястье, убедитесь в том, что на трекере включен параметр On Wrist (На запястье). Если вы носите устройство Inspire на зажиме, убедитесь в том, что на трекере включен параметр On Clip (На зажиме).

## Уход за устройством Inspire

Важно регулярно очищать и сушить устройство Inspire. Дополнительную информацию см. на странице [fitbit.com/productcare](https://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. Трекер должен находиться неподалеку. 
2. Нажмите **Clock Faces** (Циферблаты часов) > **All Clocks** (Все часы).
3. Просмотрите доступные циферблаты. Чтобы детально рассмотреть какой-либо циферблат, нажмите на него.
4. Чтобы добавить циферблат на устройство Inspire, нажмите **Select** (Выбрать).

## Уведомления

---

Для получения актуальной информации устройство Inspire 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. Трекер должен находиться неподалеку.
2. Нажмите **Notifications** (Уведомления).
3. Выполните указания на экране, чтобы подключить трекер. В списке устройств Bluetooth, подключенных к телефону, появится устройство Inspire. 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 отображаются уведомления о событиях во всех календарях, которые синхронизируются с приложением Calendar (Календарь). Если вы используете телефон на базе Android, на Inspire отображаются уведомления о событиях в приложении-календаре, которое вы выбрали в ходе настройки.

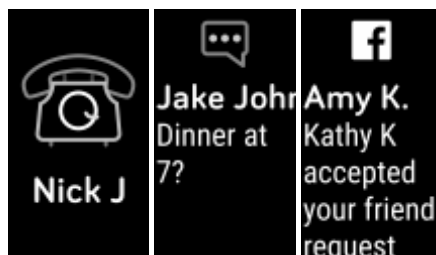
Дополнительную информацию см. на странице [help.fitbit.com](https://help.fitbit.com).

## Просмотр входящих уведомлений

Если телефон и устройство Inspire 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. 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).

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

1. Откройте информационную панель приложения Fitbit и нажмите значок Account (Учетная запись) > элемент Inspire > **Notifications** (Уведомления). Трекер должен находиться неподалеку.
2. Выключите уведомления, которые вы больше не хотите получать на трекере.
3. Нажмите **Notifications** (Уведомления) > **Inspire** (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

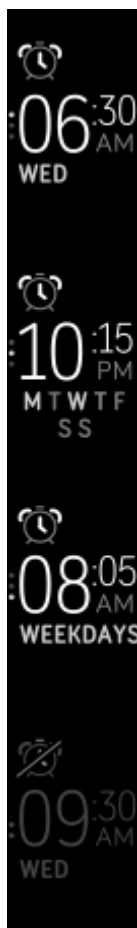
---

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 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 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 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).
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, можно найти в приложении Fitbit.

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

## Отслеживание цели, связанной с активностью за день

Устройство Inspire 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 можно отслеживать прогресс в достижении выбранной цели. Дополнительную информацию см. в разделе [Просмотр статистических данных](#) на стр. 22.

## Отслеживание активности за час

Устройство Inspire 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).

## Автоматическое отслеживание тренировок

Устройство Inspire 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 сна

Устройство Inspire можно не снимать на время сна: оно будет автоматически отслеживать продолжительность сна и движения пользователя в течение ночи. Благодаря этому вы сможете лучше понять характер своего сна. Чтобы просмотреть статистические данные о сне, выполните синхронизацию трекера после пробуждения и откройте приложение.

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

### Изучение привычек, связанных со сном

Устройство Inspire отслеживает несколько количественных показателей сна, к которым относятся время засыпания, продолжительность сна и длительность бодрствования или пребывания в беспокойном состоянии. Устройство Inspire и приложение Fitbit позволят вам изучать характер вашего сна.



# Обновление, перезагрузка и удаление данных

---

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

## Обновление устройства Inspire

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 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 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](https://help.fitbit.com).

## Перезагрузка устройства Inspire

Если устройство Inspire не синхронизируется, не позволяет просматривать статистические данные или не реагирует на команды, перезагрузите его. Для этого выполните указанные ниже действия.

1. Подключите устройство Inspire 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 начнет вибрировать.

Перезагрузка трекера не приводит к удалению каких-либо данных.

## Удаление данных с устройства Inspire

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

1. Откройте на устройстве Inspire 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 начнет вибрировать и на экране появятся часы.

## Устранение неполадок

---

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

### Устройство не реагирует на команды

Перезагрузите устройство при возникновении какой-либо из следующих неполадок:

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

Инструкции по перезагрузке трекера см. в разделе [Перезагрузка устройства Inspire](#) на стр. 25.

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 Fitbit Inspire встроен микроэлектромеханический трехкоординатный акселерометр, который отслеживает траектории движения.

## Материалы

Корпус устройства Inspire изготовлен из пластмассы. Классический браслет Inspire изготовлен из гибкого и прочного эластомерного материала, который используется для производства многих спортивных часов. Фиксатор изготовлен 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 встроен радиотрансивер Bluetooth 4.0.

## Тактильная обратная связь

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

## Батарея

В устройстве Inspire содержится перезаряжаемая литий-полимерная аккумуляторная батарея.

## Память

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

## Дисплей

Устройство Inspire 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 маленького 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 FB412, можно просмотреть в том числе 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 FB412

FCC ID: XRAFB412

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

**Settings > Device Info**

**Unique Identifier:** FB412

## **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 FB412:

IC: 8542A-FB412

**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 FB412

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

Hereby, Fitbit, Inc. declares that the radio equipment type Model FB412 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 FB412 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 FB412 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 FB412 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 FB412 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)



Аргентина

Model FB412:

**CNC** COMISIÓN NACIONAL  
DE COMUNICACIONES **C-22555**

Австралия и Новая Зеландия



Китай

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

**Settings > Device Info**

**Model** FB412:

Frequency band: 2400-2483.5

Transmitted power: Max EIRP, 6.3dBm

Occupied bandwidth: 2MHz

Modulation system: GFSK

CMIIT ID displayed: On packaging

**CMIIT ID: 2018DJ9012**



China RoHS

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 FB412						
表带和表扣 (Strap and Buckle)	0	0	0	0	0	0
电子 (Electronics)	--	0	0	0	0	0
电池 (Battery)	0	0	0	0	0	0
充电线 (Charging Cable)	0	0	0	0	0	0

本表格依据 SJ/T 11364 的规定编制

0 = 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 FB412

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 FB412

55-01198 התאמה אישור

המוצר של המודולארי בחלק טכני שינוי כל לבצע אין.

Япония

Model FB412

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

**Settings > Device Info**



201-180693

Мексика

Model FB412



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 FB412

AGREE PAR L'ANRT MAROC

Numéro d'agrément: MR 18210 ANRT 2018

Date d'agrément: 11/12/2018

## Нигерия

Model Name FB412

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

## Оман

Model FB412

D090258

TRA/TA-R/6790/19

## Пакистан

Model FB412

TAC No: 9.6044/2018



**Model: FB412**

**Serial No: Refer to retail box**

**Year of Manufacture: 2018**

## Филиппины

Model FB412



## Сербия

Model FB412



## Республика Корея

Model FB412

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

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

Тайвань

Model FB412



CCAF19LP0010T1

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 FB412

TRA Registered No.: ER68013/18

Dealer No: 35294/14

Замбия

Model FB412



ZMB / ZICSTA / TA / 2019 / 1 / 3

## 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.