



# Uživatelská příručka k funkci Fitbit SpO2

Verze R

129-0602-01  
22. září 2021



# Obsah

---

<b>Obsah</b> .....	<b>3</b>
<b>Slovníček pojmů</b> .....	<b>4</b>
<b>Určené použití</b> .....	<b>5</b>
<b>Popis výrobku</b> .....	<b>6</b>
<b>Očekávání</b> .....	<b>7</b>
<b>Obecná upozornění a opatření</b> .....	<b>8</b>
<b>Provozní pokyny</b> .....	<b>9</b>
Přidání sledování SpO2 do zařízení Fitbit.....	9
Řady Ionic, Sense a Versa .....	9
Charge 4 a Charge 5.....	10
Zobrazení nejnovějších průměrných klidových hodnot SpO2 na zařízení .....	10
Řady Ionic, Sense a Versa .....	10
Charge 4 a Charge 5.....	10
Sledování tendencí SpO2 v aplikaci Fitbit .....	11
Odebrání sledování SpO2 ze zařízení Fitbit.....	12
Řady Ionic, Sense a Versa .....	12
Charge 4 a Charge 5.....	12
<b>Poradce při potížích</b> .....	<b>13</b>
<b>Další informace</b> .....	<b>14</b>
Co je SpO2? .....	14
Jak se SpO2 měří? .....	14
Co je dobré vědět o hodnotách SpO2? .....	14
Proč mám nízkou hodnotu SpO2? .....	14
<b>Smluvní podmínky</b> .....	<b>16</b>
<b>Informace pro uživatele</b> .....	<b>17</b>

# Slovníček pojmů

---

## S

---

### **Saturace krve kyslíkem (SpO<sub>2</sub>)**

Saturace krve kyslíkem udává, kolik procent vaší krve je nasyceno kyslíkem, tedy obsahuje kyslík.

## Určené použití

---

Funkce Fitbit SpO2 („Fitbit SpO2“) je samostatný softwarový produkt pro obecné sledování kondice. Jejím účelem je poskytovat informace o průměrné saturaci krve kyslíkem naměřené během posledního spánku. Tyto informace se uživatelům zobrazují na na zápěstním zařízení Fitbit nebo propojeném mobilním zařízení.

Funkce Fitbit SpO2 je určena k použití bez lékařského předpisu, pro obecné sledování kondice. Není určena k nepřetržitému monitorování hodnot SpO2 ani jejich monitorování v reálném čase. Funkce Fitbit SpO2 není určena k lékařským účelům ani k diagnostice a léčení jakékoli nemoci či předcházení jakékoli nemoci.

## Popis výrobku

---

Funkce Fitbit SpO2 je samostatný softwarový produkt pro obecné sledování kondice, který využívá data ze spotřebitelského zařízení Fitbit vybaveného fotopletysmografickými (PPG) snímači. Ty pracují s červeným a infračerveným světlem vysílaným pod kůži. Měření světla, které se odráží zpět, se získávají fotopletysmografické údaje. Snímače tohoto typu se pro účely obecného sledování kondice používají často, například pro měření srdečního tepu, sledování spánku a dalších obecných parametrů, které měří fitness chytré hodinky. Software Fitbit SpO2 je samostatný softwarový produkt, který na základě údajů ze snímačů PPG odhaduje koncentraci kyslíku v krvi během spánku.

Funkce Fitbit SpO2 využívá snímače v zařízeních Fitbit Charge 4 a zařízeních řady Fitbit Ionic, Fitbit Charge 5, Fitbit Sense a Fitbit Versa a s jejich pomocí stanovuje průměrnou úroveň a rozmezí vašeho SpO2 během spánku. Nainstalujte si ciferník nebo aplikaci SpO2 a mějte své kompatibilní zařízení nasazené, až půjdete spát. Po probuzení zařízení synchronizujte, ať na něm údaje o SpO2 můžete zkontrolovat. Na tendence SpO2 se můžete podívat také na dlaždici Zdravotní metriky v aplikaci Fitbit na telefonu. Dlaždice Zdravotní metriky je dostupná pro zařízení Fitbit Charge 4, Fitbit Charge 5, Fitbit Sense, Fitbit Versa 2 a Fitbit Versa 3. Pokud si chcete prohlížet historické údaje, upgradujte na předplatné Fitbit Premium. U ostatních zařízení je prohlížení údajů o zdravotních metrikách možné na základě předplatného Fitbit Premium. Další informace najdete na adrese [help.fitbit.com](https://help.fitbit.com).

## Očekávání

---

Funkce Fitbit SpO2 procento saturace krve kyslíkem udává jako průměr a rozmezí hodnot zjištěných během spánku. U zařízení z řady Ionic, Sense a Versa se rozmezí hodnot SpO2 se může zobrazovat také na některých cifernících. Hodnoty funkce Fitbit SpO2 se mohou pohybovat v rozsahu 80 % až 100 %. Hodnoty SpO2 nižší než 80 % tato funkce neměří a nezobrazuje. Případné hodnoty nižší než 80 % se zobrazí jako „<80%“.

Údaje funkce Fitbit SpO2 jsou určeny k obecnému sledování kondice a mohou vám pomoci nastavit a dodržovat zdravý životní styl. Nejsou určeny k lékařským účelům ani k diagnostice a léčení jakékoli nemoci či předcházení jakékoli nemoci. Údaje, které funkce Fitbit SpO2 uvádí, mají sloužit jako kvalitní odhad úrovně saturace krve kyslíkem, ale nemusí být naprosto přesné. Na funkci Fitbit SpO2 se nelze spoléhat v souvislosti s jakýmikoli lékařskými účely.

## Obecná upozornění a opatření

---

Tento produkt **NEPOUŽÍVEJTE** místo léčby předepsané lékařem, například domácí kyslíkové léčby, přístroje CPAP nebo nebulizátoru.

Bez konzultace s kvalifikovaným lékařem se **NEPOKOUŠEJTE** o výklad výsledků měření ani na jejich základě sami sobě nestanovujte léčbu. Údaje zjištěné funkcí Fitbit SpO2 nejsou určeny k lékařským účelům ani k diagnostice a léčení jakékoli nemoci či předcházení jakékoli nemoci.



# Provozní pokyny

## Přidání sledování SpO2 do zařízení Fitbit

Když bude vaše zařízení Fitbit shromažďovat údaje o SpO2, může být nutné je nabíjet častěji.

Pokud chcete shromažďovat údaje o SpO2, nainstalujte si ciferník SpO2 (k dispozici u řad Ionic, Sense a Versa) nebo aplikaci SpO2 (dostupná pro zařízení Charge 4, Charge 5, Sense a Versa 3). Další informace o dostupnosti funkce Fitbit SpO2 najdete na adrese [fitbit.com](https://www.fitbit.com).

### Řady Ionic, Sense a Versa

Instalace ciferníku SpO2:

1. V aplikaci Fitbit klepněte na kartu Dnes  > svůj profilový obrázek > obrázek svého zařízení. Zařízení Fitbit při tom mějte poblíž.
2. Klepněte na **Ciferníky**.
3. Vyhledejte kategorii ciferníků **SpO2**. Je možné, že při jejím hledání budete muset přejít nahoru. Klepnutím na **Zobrazit vše** si zobrazte úplný seznam dostupných ciferníků.
4. Klepněte na ciferník, který chcete instalovat > **Instalovat** > **Instalovat**.

Ciferníky SpO2 jsou momentálně dostupné pouze ve vybraných zemích. Pokud je v Galerii ciferníků nevidíte, pak ve vaší oblasti k dispozici nejsou.

Pokud se vám ciferník SpO2 do zařízení Fitbit nedaří přidat, nainstalujte si do hodinek nejnovější verzi operačního systému Fitbit. Nejnovější aktualizace pro zařízení najdete na adrese [help.fitbit.com](https://help.fitbit.com). Další informace najdete na stránce [help.fitbit.com](https://help.fitbit.com).

Instalace aplikace SpO2 (pouze u hodinek Sense a Versa 3):

1. V aplikaci Fitbit klepněte na kartu Dnes  > svůj profilový obrázek > obrázek svého zařízení. Zařízení Fitbit při tom mějte poblíž.
2. Klepněte na **Aplikace**.
3. Klepněte na ikonu lupy  a vyhledejte „Sledování SpO2“.
4. V seznamu výsledků klepněte na **Sledování SpO2** > **Instalovat** > **Instalovat**.

Upozorňujeme, že tuto aplikaci na hodinkách nevidíte, protože sleduje údaje o SpO2 na pozadí. Výsledky si můžete prohlížet v aplikaci Fitbit bez použití ciferníku SpO2.

## Charge 4 a Charge 5

Aplikace Fitbit SpO2 je ve vašem zařízení nainstalována automaticky.

Pokud jste aplikaci SpO2 ze svého zařízení odebrali, můžete ji znovu nainstalovat v aplikaci Fitbit na svém telefonu:

1. V aplikaci Fitbit klepněte na kartu Dnes  > svůj profilový obrázek > obrázek svého zařízení. Zařízení Fitbit při tom mějte poblíž.
2. Klepněte na **Aplikace**.
3. V seznamu aplikací klepněte na **SpO2** > **Instalovat** > **Instalovat**.


## Zobrazení nejnovějších průměrných klidových hodnot SpO2 na zařízení

### Řady Ionic, Sense a Versa

1. Mějte zařízení Fitbit nasazené, až půjdete spát, a ráno ho synchronizujte.
2. Zkontrolujte na ciferníku svou průměrnou hodnotu SpO2 v klidu a rozmezí zjištěných hodnot. Upozorňujeme, že prohlížení údajů přímo na zařízení Fitbit je možné, pouze pokud je nainstalován ciferník SpO2.

Hodnoty SpO2 se mohou objevit až zhruba hodinu po synchronizaci zařízení. Na ciferníku uvidíte údaje o svém posledním spánku. Pokud je spánek rozdělen do 2 samostatných záznamů nebo si na delší dobu zdřímnete, údaje na ciferníku se po synchronizaci zařízení s aplikací Fitbit aktualizují.

Na hodinkách Sense a Versa 3 můžete zobrazit své údaje o SpO2 v aplikaci Dnes:

1. Na hodinkách otevřete  aplikaci Dnes.
2. Přejedte nahoru a najděte dlaždici Saturace krve kyslíkem. Zobrazí se nejnovější průměrné klidové hodnoty SpO2.
3. Rozsah SpO2 a 7denní graf zobrazíte klepnutím na dlaždici Saturace krve kyslíkem.

## Charge 4 a Charge 5

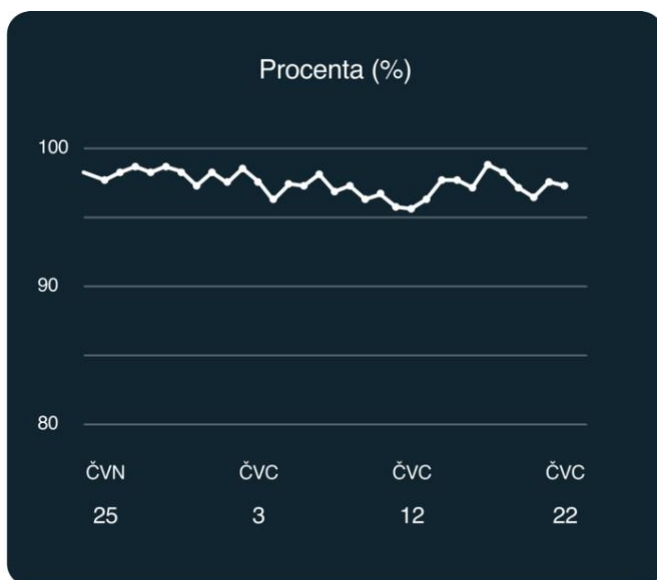
1. Mějte zařízení Fitbit nasazené, až půjdete spát, a ráno ho synchronizujte.
2. Ráno po ciferníku přejedte nahoru. Tím zobrazíte dlaždici SpO2 s údajem o průměrné hodnotě SpO2 v klidu.

Hodnoty SpO2 se mohou objevit až zhruba hodinu potom, co se probudíte. Na dlaždici SpO2 se vždy zobrazují údaje o posledním spánku. Pokud je spánek rozdělen do 2 samostatných záznamů nebo si na delší dobu zdřímnete, dlaždice se aktualizuje a zobrazí se na ní údaje o posledním spánku.

## Sledování tendencí SpO2 v aplikaci Fitbit

Na tendence SpO2 se můžete podívat na dlaždici Zdravotní metriky v aplikaci Fitbit. Dlaždice Zdravotní metriky je dostupná pro zařízení Fitbit Charge 4, Fitbit Charge 5, Fitbit Sense, Fitbit Versa 2 a Fitbit Versa 3. Pokud si chcete prohlížet historické údaje, upgradujte na předplatné Fitbit Premium U ostatních zařízeních je prohlížení údajů o zdravotních metrikách možné na základě předplatného Fitbit Premium.

1. Mějte své zařízení nasazené alespoň jeden celý den, tedy i v noci během spánku.
2. Ráno otevřete aplikaci Fitbit a klepněte na dlaždici **Zdravotní metriky**.
3. Přejetím nahoru přejděte k dlaždici **Saturace krve kyslíkem (SpO2)**.




V tomto grafu vidíte svou průměrnou hodnotu SpO2 v noci. Upozorňujeme, že zařízení Fitbit neměří hodnoty SpO2 nižší než 80 %. V grafu se všechny údaje nižší než 80 % zobrazují jako „<80“ na čáře 80 %.

Upozorňujeme, že u modelů Ionic, Versa, Versa Lite a Versa 2 jsou údaje o SpO2 shromažďovány, pouze pokud používáte ciferník SpO2. Uživatelé hodinek Sense a Versa 3 si ke shromažďování údajů o SpO2 mohou nainstalovat buď ciferník SpO2, nebo aplikaci SpO2. Uživatelé náramku Charge 4 a Charge 5 si musí nainstalovat aplikaci SpO2.

## Odebrání sledování SpO2 ze zařízení Fitbit

### Řady Ionic, Sense a Versa

Pokud chcete sledování SpO2 odebrat, změňte ciferník na takový, který není uvedený v kategorii ciferníků SpO2:

1. V aplikaci Fitbit klepněte na kartu Dnes  > svůj profilový obrázek > obrázek svého zařízení. Zařízení při tom mějte poblíž.
2. Klepněte na **Ciferníky**.
3. Projděte si dostupné ciferníky. Klepněte na požadovaný ciferník > **Instalovat** > **Instalovat**.

Uživatelé hodinek Sense a Versa 3 si také musejí odinstalovat aplikaci SpO2:

1. V aplikaci Fitbit klepněte na kartu Dnes  > svůj profilový obrázek > obrázek svého zařízení. Zařízení při tom mějte poblíž.
2. Klepněte na **Aplikace** > **Sledování SpO2** > **Odinstalovat** > **Odinstalovat**.

### Charge 4 a Charge 5

1. V aplikaci Fitbit klepněte na kartu Dnes  > svůj profilový obrázek > obrázek svého zařízení. Zařízení při tom mějte poblíž.
2. Klepněte na **Aplikace** > **SpO2** > **Odinstalovat** > **Odinstalovat**.

## Poradce při potížích

---

Pokud se vám na ciferníku zobrazuje zpráva „SpO2 nenainstal.“, nainstalujte si aplikaci Sledování SpO2. Pokyny najdete v části „Provozní pokyny“ na stránce 9.

Pokud na ciferníku nebo dlaždici SpO2 vidíte přerušovanou čáru nebo zprávu, že hodnota SpO2 nebyla změřena, případě na dlaždici Zdravotní metriky v aplikaci Fitbit chybějí data, uvědomte si tyto zásady:

- Zařízení hodnoty SpO2 neměří zpětně. Když začnete funkci Fitbit SpO2 používat, až do probuzení z následujícího spánku uvidíte pouze přerušovanou čáru.
- Zapotřebí jsou alespoň 3 hodiny kvalitního spánku. Údaje se shromažďují, pouze když jste v klidu. Pokud se ve spánku hodně pohybujete nebo spíte příliš krátce, může se stát, že se nepodaří získat adekvátní údaje o SpO2.
- Zařízení Fitbit se musí pravidelně nabíjet, aby mohlo shromažďovat data po celou dobu, kdy budete spát. Připomínáme, že při používání ciferníku SpO2 může být nutné zařízení Fitbit nabíjet častěji.
- Údaje o SpO2 se na ciferníku zobrazí až po synchronizaci zařízení Fitbit s aplikací Fitbit. Upozorňujeme, že se hodnoty SpO2 mohou objevit až zhruba hodinu po synchronizaci zařízení. Pokyny, jak vyřešit případné potíže se synchronizací, najdete na stránce [help.fitbit.com](https://help.fitbit.com).
- V případě, že odeberete jakékoli oprávnění pro aplikaci SpO2 nebo ciferník, tato funkce může přestat fungovat. Další informace o úpravách oprávnění najdete na adrese [help.fitbit.com](https://help.fitbit.com).
- Zařízení Fitbit musí mít možnost údaje o SpO2 sledovat soustavně:
  - Nasadte si zařízení na zápěstí o něco výše.
  - Utáhněte ho tak, aby přiléhalo na kůži.
  - Zařízení by na ruce mělo sedět pevně, ale nemělo by vás omezovat.
  - Přesnost měření červených a infračervených snímačů zařízení Fitbit může ovlivňovat tetování.

## Další informace

---

### Co je SpO2?

Saturace krve kyslíkem (SpO2) udává, kolik procent vaší krve je nasyceno kyslíkem, tedy obsahuje kyslík. Úrovně saturace krve kyslíkem bývají relativně konstantní, dokonce i během cvičení a spánku.

### Jak se SpO2 měří?

Zařízení Fitbit zjišťuje hodnoty SpO2 během spánku pomocí červených a infračervených snímačů, které má na zadní straně. Tyto snímače vysílají pod kůži a k cévám červené a infračervené světlo a podle světla, které se odráží zpět, zjišťují přibližné množství kyslíku v krvi:

- Více okysličená krev odráží více červeného než infračerveného světla.
- Méně okysličená krev odráží více infračerveného než červeného světla.

Upozorňujeme, že červené a infračervené snímače mohou blikat ještě přibližně 30 minut potom, co se probudíte.

### Co je dobré vědět o hodnotách SpO2?

Saturace krve kyslíkem přirozeně kolísá. V noci je většinou nižší než ve dne, protože dechová frekvence během spánku bývá nižší. Obecně platí, že hodnoty SpO2 během spánku jsou za normálních okolností vyšší než 90 %. Hodnoty SpO2 zobrazované na ciferníku jsou přibližné a zpravidla je ovlivňuje míra aktivity člověka, nadmořská výška a celkový zdravotní stav.

### Proč mám nízkou hodnotu SpO2?

Někdy se může stát, že funkce Fitbit SpO2 ukáže nižší hodnotu, než byste očekávali. Důvodem mohou být:

- poloha ruky a pohyb,
- umístění a utažení zařízení Fitbit,
- snížený průtok krve k povrchu kůže,
- zvláštnosti anatomických struktur – i ty mohou ovlivnit přesnost měření snímačů zařízení Fitbit.

Schopnost těla udržovat určitou hladinu kyslíku v krvi může ovlivňovat několik faktorů. Patří k nim mimo jiné tyto:

- Ve vzduchu musí být dostatek kyslíku.

- Plíce musí být schopné vdechovat vzduch obsahující kyslík a vydechovat oxid uhličitý.
- Krevní řečiště musí být schopné po těle rozvádět kyslík.

V naměřených hodnotách SpO<sub>2</sub> se mohou odrážet potíže s kterýmkoli z těchto faktorů. Například ve vyšších nadmořských výškách je vzduch řidší, a proto obsahuje méně kyslíku. Pokud ve vyšší nadmořské výšce zaznamenáte, že máte nízké hodnoty SpO<sub>2</sub>, může být vhodné sestoupit do nižší nadmořské výšky.

Schopnost těla přijímat kyslík mohou ovlivňovat také některé zdravotní potíže. Tyto faktory se v extrémnějších podmínkách, například při intenzivním cvičení, mohou sčítat.

Na funkci Fitbit SpO<sub>2</sub> se nelze spoléhat v souvislosti s jakýmikoli lékařskými účely. V případě nejasností ohledně svého zdraví se vždy obraťte na svého lékaře.

## Smluvní podmínky

---

Fitbit navrhuje produkty a nástroje, které vám pomohou dosáhnout vašich zdravotních a kondičních cílů a umožní vám vést zdravější a aktivnější život a inspiruje vás k tomu. Tyto smluvní podmínky (dále jen „Podmínky“) se vztahují na váš přístup ke službě Fitbit a její používání. „Službou Fitbit“ se myslí naše zařízení včetně přidruženého firmwaru, aplikací, softwaru, webových stránek, API, produktů a služeb.

Tyto podmínky jsou ujednáním mezi vámi a společností Fitbit, Inc., 199 Fremont Street, 14th Floor, San Francisco, CA 94105, USA. Výrazy „Fitbit“, „my“, „nás“ nebo „náš“ odkazují na stranu dohody, která vám poskytuje službu Fitbit.

Chcete-li si vytvořit účet Fitbit a získat přístup nebo používat Fitbit službu, musíte přijmout tyto podmínky. Pokud nemáte účet, přijímáte tyto Podmínky využíváním jakékoli části Fitbit služby. Pokud tyto podmínky nepřijmete, nevytvářejte účet ani nepoužívejte službu Fitbit.

Další informace o těchto podmínkách najdete ve [Smluvních podmínkách společnosti Fitbit](#).



# Informace pro uživatele

---



Fitbit LLC

199 Fremont St. 14th Floor

San Francisco, CA 94105

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

## Symboly na zařízení



Přečtěte si pokyny k použití



Výrobce

Pokud se potřebujete obrátit na zákaznickou podporu, navštivte stránku [help.fitbit.com](http://help.fitbit.com).

©2021 Fitbit LLC. Všechna práva vyhrazena. Fitbit a logo Fitbit jsou ochranné známky nebo registrované ochranné známky společnosti Fitbit v USA a dalších zemích. Kompletnější seznam ochranných známek společnosti Fitbit najdete v [Seznamu ochranných známek společnosti Fitbit](#). Zmíněné ochranné známky třetích stran jsou vlastnictvím příslušných vlastníků.