



fitbit surge™

健身超級腕錶



使用手冊
版本 1.3

目錄

入門	1
包裝盒內物品.....	1
本文件包含內容.....	1
設定 Fitbit Surge	2
在行動裝置上設定您的智慧手環.....	2
在 PC 上設定您的智慧手環 (Windows 10).....	2
在 PC 上設定您的智慧手環 (Windows 8.1 和以下版本).....	3
在 Mac 上設定您的智慧手環.....	3
將您的智慧手環資料同步到 Fitbit 帳號.....	4
瞭解您的 Fitbit Surge	5
手腕位置.....	5
整日配戴和運動.....	5
慣用手或非慣用手的手腕.....	6
導覽.....	6
電池續電時間和充電.....	8
確定當前電量.....	8
為智慧手環充電.....	9
延長電池續電時間.....	9
保養.....	9
使用 GPS.....	10
使用計時器和碼錶.....	11

使用計時器.....	11
使用碼錶.....	11
使用 Fitbit Surge 自動追蹤.....	13
檢視全天統計資料.....	13
使用心率區間.....	13
預設心率區間.....	13
自訂心率區間.....	14
追蹤睡眠	14
追蹤每日活動目標.....	15
選擇目標.....	15
查看目標進度.....	15
使用 Fitbit Surge 追蹤運動.....	16
使用 SmartTrack	16
使用運動功能表.....	16
使用跑步功能表.....	18
追蹤跑步期間的分段.....	19
在運動期間檢視統計資料.....	20
接收通知及控制音樂.....	20
使用靜音鬧鐘	21
接收來電和簡訊通知.....	22
啟用來電和簡訊通知.....	22
檢視來電和簡訊通知.....	22
停用來電和簡訊通知.....	23
控制音樂	24

啟用音樂控制.....	24
使用 Surge 控制音樂.....	25
自訂您的 Fitbit Surge.....	26
變更錶面	26
調整背光	26
調整心率智慧手環.....	27
更新您的 Fitbit Surge.....	28
Fitbit Surge 疑難排解.....	29
找不到心率訊號.....	29
非預期的行為.....	29
Fitbit Surge 一般資訊和規格	31
感應器與馬達.....	31
電池	31
記憶體	31
顯示螢幕	31
環境條件	32
說明	32
退貨政策和保固.....	32
監管法規和安全注意事項.....	33
美國：聯邦通訊委員會 (FCC) 聲明	33
加拿大：加拿大工業部 (IC) 聲明.....	34
歐盟 (EU)	34
澳大利亞和紐西蘭.....	35
中國	35

Wireless sync dongle	36
Surge.....	36
墨西哥	36
以色列	37
阿曼	37
菲律賓	37
塞爾維亞	37
南非	38
南韓	38
新加坡	39
台灣	39
Wireless sync dongle	39
Surge.....	39
阿拉伯聯合大公國.....	40
安全聲明	40
重要安全指示.....	40
注意事項.....	40
維護和配戴提示.....	41
內建電池預防事項.....	41
處置和回收資訊.....	42

入門

歡迎使用 Fitbit Surge™，這是一款能協助您達成健身目標的高效能健身超級腕錶。

包裝盒內物品

Surge 包裝盒內含：



Surge 健身超級腕錶



USB 充電纜線



無線同步連接器

本文件包含內容

我們透過建立一個 Fitbit® 帳號並確保智慧手環可以將收集的資料與您的 Fitbit 儀表板同步，來讓您快速開始使用。從儀表板，您可以分析自己的資料、查看歷史趨勢、設定目標、記錄食物和水、與朋友保持聯繫及更多功能。完成智慧手環設定之後，您就可以開始運動。

接下來，我們將介紹如何查找和使用您感興趣的特性及調整您的偏好設定。若要查找更多資訊、提示和疑難排解，請在 <http://help.fitbit.com> 上瀏覽我們全面的文章。我們需要您的幫忙，請為您讀過的文章提供評價，讓我們知道所提供的資訊是否適時適當！

設定 Fitbit Surge

為了充分發揮 Surge 的作用，請使用適用於 iOS®、Android™ 和 Windows® 10 裝置的免費 Fitbit 應用程式。如果您沒有任何相容的行動裝置，也可以使用電腦，但是請記住，必須使用行動裝置才能使用通知、音樂控制及 GPS 等重要功能。

在行動裝置上設定您的智慧手環

Fitbit 應用程式與超過 200 多種行動裝置相容，可支援 iOS、Android 和 Windows 10 作業系統。

開始前：

1. 查看 <http://www.fitbit.com/devices>，確認 Fitbit 應用程式與您的行動裝置相容。
2. 根據您的裝置，在以下其中一個位置查找 Fitbit 應用程式：
 - iOS 裝置，例如：iPhone® 或 iPad®，請至 Apple® App Store®。
 - Android 裝置，例如：Samsung® Galaxy® S5 和 Motorola Droid Turbo，請至 Google Play™ 商店。
 - Windows 10 行動裝置，例如：Lumia™ 手機或 Surface™ 平板，請至 Microsoft® Windows 商店。
3. 安裝應用程式。請注意，您需要有對應商店的帳號，才可以下載免費應用程式，如 Fitbit。
4. 安裝應用程式之後，開啟應用程式，並點選**加入 Fitbit** 以開始。系統將引導您完成建立 Fitbit 帳號並將您的 Surge 連接 (配對) 到行動裝置的過程。配對可確保智慧手環和行動裝置能夠彼此通訊 (同步資料)。

請注意，設定期間要求您提供的個人資訊將用於計算您的基礎新陳代謝率 (BMR)，可以幫助確定您的估計卡路里消耗。這項資訊是私人資訊，除非您前往「隱私」設定並選擇與 Fitbit 好友分享年齡、身高或體重。

設定完成後，您就可以開始運動。

在 PC 上設定您的智慧手環 (Windows 10)

如果您沒有行動裝置，可以在 Windows 10 PC 上並使用適用於 Windows 行動裝置的相同 Fitbit 應用程式，設定並同步智慧手環。

若要使用應用程式，請按一下「開始」按鈕並開啟 Windows 市集 (稱為「市集」)。搜尋「Fitbit 應用程式」。請注意，如果您從未從商店下載應用程式到電腦，系統將提示您建立帳號。

開啟應用程式，並遵循指示操作，建立 Fitbit 帳號並設定 Surge。若要進行設定及同步，您將需要使用 Surge 的包裝盒中附帶的無線同步連接器。

在 PC 上設定您的智慧手環 (Windows 8.1 和以下版本)

如果您沒有相容的行動裝置，可以使用電腦設定智慧手環，並在 fitbit.com 上查看 Fitbit 統計資料。若要使用此方法，您將需要首先安裝名為「連接 Fitbit」的免費軟體應用程式，使 Surge 能夠與您的 fitbit.com 儀表板同步資料。

若要安裝「連接 Fitbit」並設定您的智慧手環，請執行以下操作：

1. 造訪 <http://www.fitbit.com/setup>。
2. 向下捲動並按一下相應選項以下載。
3. 系統提示時，儲存出現的檔案。
4. 按兩下檔案 (FitbitConnect_Win.exe)。「連接 Fitbit」安裝程式將開啟。
5. 按一下**繼續**以瀏覽安裝程式。
6. 系統提示時，選擇**設定新的 Fitbit 裝置**。
7. 遵循螢幕指示操作，以建立 Fitbit 帳號並連接您的智慧手環。系統將提示您插入 Surge 包裝盒中附帶的無線同步連接器。

請注意，設定期間要求您提供的個人資訊將用於計算您的基礎新陳代謝率 (BMR)，可以幫助確定您的估計卡路里消耗。這項資訊是私人資訊，除非您前往「隱私」設定並選擇與 Fitbit 好友分享年齡、身高或體重。

在 Mac 上設定您的智慧手環

如果您沒有相容的行動裝置，可以使用電腦設定智慧手環，並在 fitbit.com 上查看 Fitbit 統計資料。若要使用此設定方法，您將需要首先安裝名為「連接 Fitbit」的免費軟體應用程式，使 Surge 能夠與您的 fitbit.com 儀表板同步資料。

若要安裝「連接 Fitbit」並設定您的智慧手環，請執行以下操作：

1. 造訪 <http://www.fitbit.com/setup>。
2. 向下捲動並按一下相應選項以下載。如果按鈕未正確顯示您的電腦類型 (例如，如果顯示「下載用於 Mac」)，請選擇正確類型，然後按一下按鈕。
3. 系統提示時，儲存出現的檔案。
4. 按兩下檔案 (安裝 Fitbit Connect.pkg)。「連接 Fitbit」安裝程式將開啟。
5. 按一下**繼續**以瀏覽安裝程式。
6. 系統提示時，選擇**設定新的 Fitbit 裝置**。

7. 遵循螢幕指示操作，以建立 Fitbit 帳號並連接 Surge。您應該能以無線方式同步 Mac，如果失敗，請插入智慧手環附帶的無線同步連接器。

請注意，設定期間要求您提供的個人資訊將用於計算您的基礎新陳代謝率 (BMR)，可以幫助確定您的估計卡路里消耗。該資訊是私人資訊，除非您轉到「隱私」設定並選擇與 Fitbit 好友分享。

將您的智慧手環資料同步到 Fitbit 帳號

設定並開始使用 Surge 後，您將需要確保定期傳輸資料到 Fitbit，以便您可以在 Fitbit 儀表板上追蹤進度、查看運動歷程記錄、贏得徽章、分析睡眠記錄及更多。建議每天同步，但不是必需。

Fitbit 應用程式使用藍牙低功耗 (BLE) 技術與您的 Fitbit 智慧手環同步。每次您開啟應用程式時，如果智慧手環在附近，它都將同步。如果您在不具備藍牙功能的 Windows 10 PC 上執行 Fitbit 應用程式，您將需要確保已安裝無線同步連接器。

Mac® 上的「連接 Fitbit」也使用藍牙進行同步 (如果有)，否則您將需要確保將連接器插入電腦。「連接 Fitbit」將每 15 分鐘自動同步，但需滿足以下條件：

- 智慧手環處於您電腦約 6.10 公尺範圍內。
- 電腦已開機、喚醒並連接到網際網路。

瞭解您的 Fitbit Surge

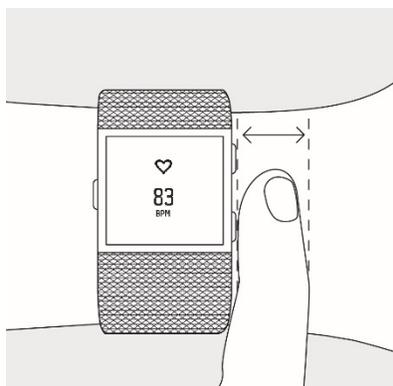
本節介紹如何最佳地配戴、導航及充電智慧手環。

手腕位置

查閱以下提示，確保您正確配戴智慧手環。

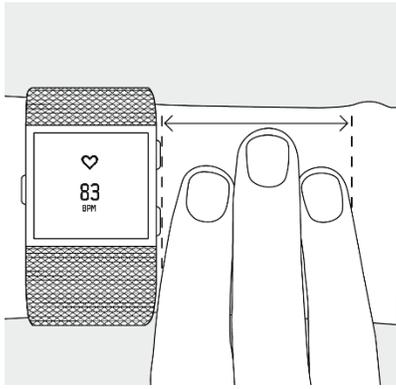
整日配戴和運動

您應將 Surge 戴在手腕上。雖然放在口袋或背包內也能記錄步數和樓層數等統計資料，但戴在手腕才能取得最準確的統計資料。如要整日配戴，應將 Surge 平坦戴在離腕骨下一個手指寬的地方（如同戴普通手錶時一樣）。



與所有的心率追蹤技術一樣，無論是採用胸扣帶或腕帶式的感應器，準確度都會因個人的體質、配戴位置和運動類型而受到影響。換句話說，不是每個人都能在各種運動中獲得絕對準確的讀數。為獲得最佳的心率準確度，請記住下列提示：

1. 運動時請試著將智慧手環戴在手腕上較高的位置。運動時，手臂中的血液越靠上流動越盛，因此將智慧手環往上移幾公分可改善心率訊號。此外，像是踩飛輪等許多運動需要經常彎曲手腕，因此智慧手環在手腕上的位置較低越可能干擾心率訊號。



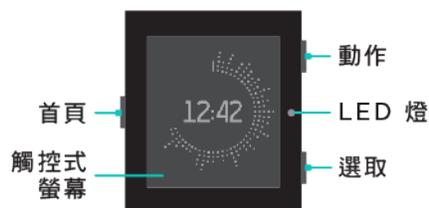
2. 請勿將智慧手環配戴過緊，否則將限制血液的流動，進而可能影響心率訊號。也就是說，在運動時配戴智慧手環，應該比整日配戴時略緊（緊貼但不緊縮）。
3. 在高強度的間歇訓練或是手腕需大動作且不規律運動的時候，感應器可能無法準確找到心率。同樣地，在舉重或划船等運動時，手腕肌肉的收縮可能使手環在運動時不斷變緊再變鬆。請試著放鬆手腕，並保持靜止一段時間（約 10 秒），應該會出現準確的心率讀數。

慣用手或非慣用手的手腕

為改善 Surge 的準確度，您必須指定將手腕配戴在慣用手或非慣用手的手腕上。慣用手也就是您用來從事寫字或刷牙等多數日常活動時所使用的手。您可以在 Fitbit 應用程式的「帳號」區段或 fitbit.com 儀表板的「裝置」區段中指定此設定。

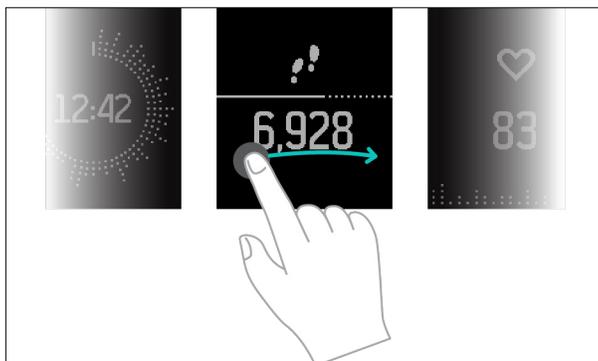
導覽

Surge 採用觸控式螢幕，內建背光和下列三個按鈕：「首頁」、「選取」和「動作」。請花些時間記住這些按鈕的名稱和位置，或閱讀本手冊其他部分時回來參閱此圖片：

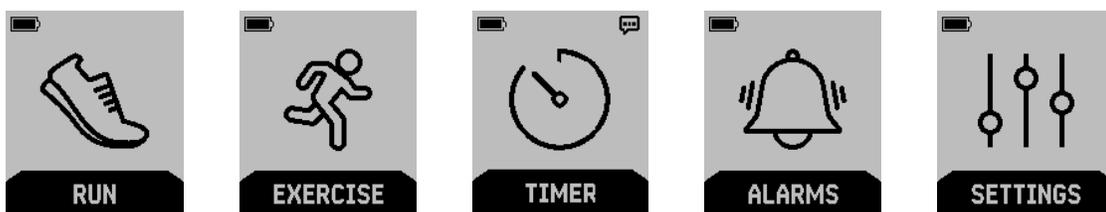


Surge 有兩組螢幕：可看到全天統計數據的「時鐘」畫面，以及「功能表」畫面。若要切換這兩組螢幕，請按下「首頁」按鈕。

- 檢視時鐘時，向左右滑動可檢視：
 - 目前心率
 - 行走的步數
 - 經過的距離
 - 燃燒的卡路里
 - 攀爬樓層數



- 瀏覽「功能表」畫面時，左右滑動則可查看不同的功能表項目。若想要選擇某個功能表選項，可按下「選取」按鈕或只要點選螢幕即可。若要離開「跑步」、「運動」、「計時器」、「鬧鐘」或「設定」畫面，請按下「首頁」按鈕。



按兩下「首頁」按鈕，可顯示音樂播放控制。

注意：「選取」及「動作」按鈕的功能會隨正在執行的功能而有所不同。按鈕旁的圖示將指出其功能，例如暫停和繼續，或選擇選項。

電池續電時間和充電

電池續電時間會因使用方式而異：

- 如果不使用 GPS 追蹤跑步或運動，而是當作健身手錶連續追蹤心率與活動，充足電的 Surge 續電時間最長為七天。
- 如果使用 GPS，充足電的 Surge 直到下次需要充電前最長可追蹤 10 小時的活動。為確保隨時都能追蹤資料，建議每次從事需使用 GPS 的活動後都為裝置充電。

確定當前電量

檢視功能表時，智慧手環的電池電量會顯示在左上角。

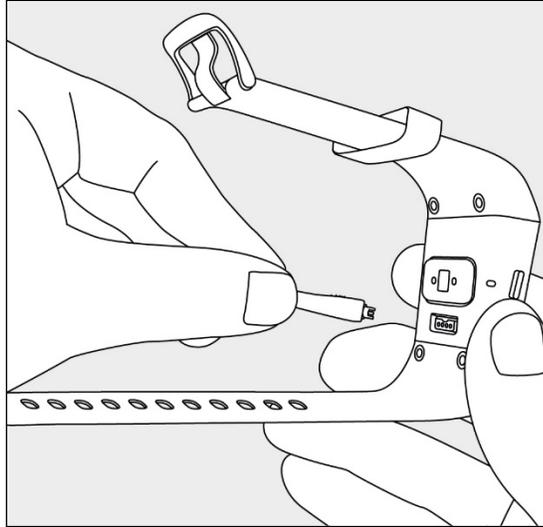


如果電池電量為嚴重不足，請盡快為 Surge 充電。

您可以在 Fitbit 應用程式，或登入 fitbit.com 並按一下頁面右上角的齒輪圖示，以查看電池電量。此時顯示的電池電量為上次同步 Surge 時的電量。為確保顯示最即時的電池電量，請同步 Surge。

為智慧手環充電

若要為 Surge 充電，請將充電纜線插入電腦的 USB 連接埠或符合 UL 認證的 USB 壁式充電器，將另一端插入 Surge 背面的連接埠。充滿電需要 1 到 2 個小時。



延長電池續電時間

如果您有一段時間不會使用 Surge，可將其關機以節省電池電量。若要關機，請滑動到「設定」螢幕，再向上滑動找出「關閉」。如需最大限度延長電池續電時間的提示，請參閱 help.fitbit.com。

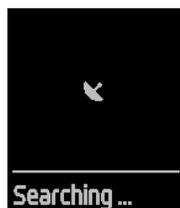
保養

必須定期清潔 Surge 並保持乾燥。有關說明和詳細資訊，請參閱 <http://www.fitbit.com/productcare>。

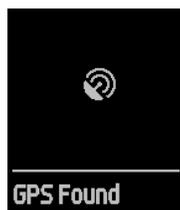
使用 GPS

Surge 內含 GPS 接收器，可在從事多種活動時追蹤路線，包括自由跑步、繞圈跑步、步行、單車騎行和遠足。儀表板的 GPS 資料會顯示在地圖上，還有其他在活動期間追蹤到的統計資料。

選擇使用 GPS 的跑步或運動時，Surge 便會開始搜尋 GPS 訊號。與所有的 GPS 裝置一樣，若放在開放空間且靜止不動時可更快搜尋到訊號。



為獲得最好的結果，請等搜尋到訊號後再開始活動。



在從事除單車騎行以外的所有 GPS 運動時，如果幾秒鐘後仍找不到 GPS 訊號，將出現「快速開始」選項。



如果不想等搜尋到 GPS 訊號再開始，請按下「選取」(快速開始) 按鈕，移到活動螢幕並開始使用。Surge 仍會繼續搜尋 GPS 訊號，但找到所花的時間會比靜止不動時要久。

如果您在搜尋到 GPS 訊號之前便開始移動，Surge 將使用步數預估您在 GPS 追蹤開始之前移動的距離。因此，活動計算得到的總距離準確度可能會稍微低於等 GPS 固定後再開始移動的準確度。「快速開始」選項不會在追蹤「單車騎行」時出現，因為需要 GPS 才能計算距離。必須等 GPS 固定後，才能開始騎乘。

注意： Surge 最多可儲存 35 小時的 GPS 資料。如果您在未同步的情況下嘗試追蹤超過 35 小時的 GPS 資料，舊資料將會刪除，以釋出空間供新資料使用。若要確保您所有的 GPS 資料都儲存在 fitbit.com 上，請定期同步 Surge。

使用計時器和碼錶

Surge 可當作計時器和碼錶使用。

使用計時器

您可在 Surge 上使用計時器功能，設定最長 90 分鐘的計時器。

若要使用計時器：

1. 在 Surge 上顯示功能表，然後滑動到「計時器」。



2. 按下「選取」按鈕或點選螢幕，以顯示計時器。



3. 點選齒輪圖示或按下「動作」按鈕，以設定計時器。
4. 選擇計時器的分鐘數和秒數，然後點選勾號圖示或按下「選取」按鈕，以設定計時器。
5. 若要開始計時器，請點選播放圖示或按下「選取」按鈕。
6. 若要暫停或停止計時器，請點選暫停圖示或再次按下「選取」按鈕。

使用碼錶

您可用 Surge 上的碼錶功能測量完成某項活動或運動所花的時間。

若要使用碼錶：

1. 在 Surge 上顯示功能表，然後滑動到「計時器」。



2. 按下「選取」按鈕或點選螢幕，以顯示計時器。
3. 向左或向右滑動，切換為碼錶。



4. 若要開始碼錶，請點選播放圖示或按下「選取」按鈕。
5. 若要暫停或停止計時器，請點選暫停圖示或再次按下「選取」按鈕。
6. 若要重設計時器，請點選倒轉圖示或按下「動作」按鈕。

使用 Fitbit Surge 自動追蹤

當您配戴 Surge 時，它可自動追蹤各種統計資料。當同步時，您智慧手環的最新資料會上傳到您的 Fitbit 儀表板。

檢視全天統計資料

在時鐘上，向左或向右滑動，可瀏覽功能表項目。點選功能表選項，可查看以下全天統計資料：

- 行走的步數
- 目前心率
- 經過的距離
- 燃燒的卡路里
- 攀爬樓層數

智慧手環擷取的其他統計資料可以在 Fitbit 儀表板上查看，包括：

- 詳細的心率記錄，包括心率區間的維持時間
- 活動分鐘數
- 睡眠小時數和睡眠質量

您的 Surge 將基於您的時區，在第二天的午夜開始追蹤您的統計資料。雖然您的統計資料在午夜重設為零，但是前一天的資料不會刪除；當您下一次同步智慧手環時，該資料將上傳到 fitbit.com。

使用心率區間

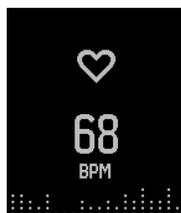
心率區間可幫助您找出所要的訓練強度目標。智慧手環會在心率旁顯示目前的心率區間，您可從 Fitbit 儀表板檢視特定日子或運動期間停留在某區間的時間。預設使用由美國心臟協會所建議的三個區間，如果您有自己特定的心率目標，也可建立自訂區間。

在檢視時鐘時，滑動即可顯示目前的每分鐘心跳數和心率區間。

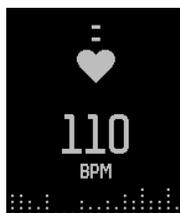
預設心率區間

預設心率區間係使用您的預估最大心率計算所得。Fitbit 以通用公式來計算您的最大心率，也就是 220 減去年齡。

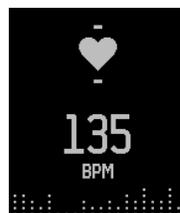
為快速判斷目前的區間，請查看愛心圖示：



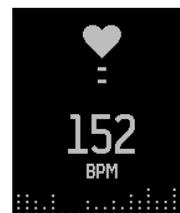
低於區間



燃脂



有氧



尖峰

- 當您低於區間，也就是最大心率的 50% 以下時，雖然心率增加，但仍不足以視為在運動中。
- 燃脂區間，也就是心率介於最大心率的 50% 至 69%，為低至中強度的運動，也是很適合運動新手停留的區間。稱為燃脂區間是因為較高比例的卡路里燃燒自脂肪，但燃燒的總卡路里比例仍偏低。
- 有氧區間，也就是心率介於最大心率的 70% 至 84%，為中至高強度的運動區間。進入此區間，表示有稍微出力，但還不至於勞累。此區間對多數人來說是目標的運動區間。
- 尖峰區間，也就是心率達到最大心率的 85% 以上，為高強度的運動區間。尖峰區間為短時間高強度的鍛鍊，可改善表現和速度。

自訂心率區間

若不想使用預設的心率區間，您可在 Fitbit 應用程式或 fitbit.com 儀表板內設定自訂區間。當您的心率超出或低於自訂區間時，會出現虛線的愛心，當心率進入自訂區間，則會出現填滿的愛心。

如需心率追蹤的詳細資料，包括美國心臟協會相關資訊的連結，請參閱 <https://help.fitbit.com>。

追蹤睡眠

您的 Surge 會在夜間自動追蹤您的睡眠時間和運動，幫助您瞭解睡眠方式。若要追蹤睡眠，只需配戴 Surge 睡眠。為幫助實現健康的睡眠週期，預設您可以設定每晚 8 小時睡眠目標。您可以在 Fitbit 應用程式或 fitbit.com 儀表板上，將睡眠目標自訂為更適合自己需要的睡眠小時數。

若要查看睡眠記錄，請在早晨起床後同步智慧手環。在 Fitbit 儀表板上，您可以看到睡眠記錄及有關睡眠方式和趨勢的更詳細資訊。

追蹤每日活動目標

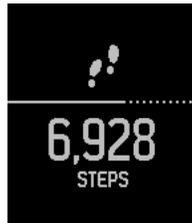
您的 Surge 可追蹤完成您所選擇每日目標的進度。

選擇目標

預設情況下，您的目標為每天 10,000 步。在 Fitbit 應用程式或 fitbit.com 儀表板上，您可以選擇不同目標，包括行走的距離、已燃燒的卡路里或攀爬樓層數，及選擇您偏好的對應值。例如，您可以將保持步數作為目標，但是可以將目標從 10,000 步變更為 20,000 步。

查看目標進度

進度列有助於您保持動力。例如，線條中的實線部分表示您已超過 10,000 步目標的一半。



達成目標時，Fitbit Surge 會振動及閃爍給予喝采。



使用 Fitbit Surge 追蹤運動

Surge 將自動偵測選擇運動，並使用 SmartTrack™ 功能記錄在運動歷程中。如果想要在手錶上查看即時的統計資料和摘要，也可以在智慧手環上輸入鍛鍊的開始和停止時間。運動歷程記錄中的所有鍛鍊都可用來進行更深入的分析 and 比較。

使用 SmartTrack

SmartTrack 功能會自動識別並記錄選擇運動，以確保為一日的最活躍分鐘數獲得積分。在 SmartTrack 偵測運動後同步智慧手環時，您可以在運動歷程記錄中找到多個統計資料，包括持續時間、已燃燒的卡路里、對一天的影響等。

預設情況下，SmartTrack 偵測時長至少 15 分鐘的連續運動。您可以增加最低持續時間或禁用 SmartTrack 追蹤一個或多個運動類型。

如需自訂及使用 SmartTrack 的詳細資訊，請參閱 help.fitbit.com。

使用運動功能表

Surge 可追蹤各種運動的活動，包括健行、瑜珈、單車騎行等等。有些運動類型會自動使用 GPS。

如需自訂運動選單的詳細資訊，請參閱 help.fitbit.com。

追蹤運動：

1. 在 Surge 上顯示功能表，然後滑動到「運動」。



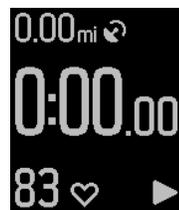
2. 按下「選取」按鈕或點選螢幕，然後滑動以找出想要追蹤的運動。如果運動支援 GPS，心率智慧手環圖示左側將出現 GPS 圖示。



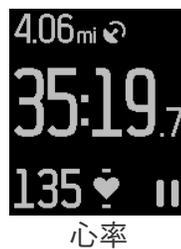
3. 找到想要追蹤的運動後，按下「選取」按鈕或點選螢幕。如果改變主意，請按下「首頁」按鈕退出。

如果運動使用 GPS，將出現 GPS 搜尋中螢幕。為獲得最好的結果，請等搜尋到訊號後再開始運動。

出現碼錶螢幕，且螢幕頂端和底部顯示統計資料。



4. 按下「選取」按鈕開始運動。
5. 您可在運動時滑動以檢視各項統計資料或目前時間。統計資料會因運動類型而異。



6. 按下「選取」按鈕暫停或繼續運動。
7. 完成運動後，按下「選取」按鈕暫停，然後按下「動作」按鈕檢視摘要。您可能需要向下捲動，以檢視運動期間追蹤到的所有統計資料。



8. 按下「動作」按鈕退出。

使用跑步功能表

您可在 Surge 上追蹤跑步，且可選擇是否使用 GPS 追蹤。如果您想要用 GPS 追蹤路線，或如果您想要在 Surge 上顯示更詳細的跑步資料，包括即時的統計資料和鍛鍊摘要，可在 Surge 上使用跑步追蹤功能，以手動追蹤跑步。

要追蹤跑步：

1. 在 Surge 上顯示功能表，然後滑動到「跑步」。



2. 按下「選取」按鈕或點選螢幕，然後滑動以找出想要追蹤的跑步類型。如果跑步支援 GPS，心率智慧手環圖示左側將出現 GPS 圖示。



使用 GPS

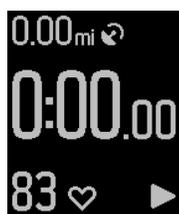


不使用 GPS

3. 找到想要的跑步後，按下「選取」按鈕或點選螢幕。如果改變主意，請按下「首頁」按鈕退出。

如果跑步使用 GPS，將出現 GPS 搜尋中螢幕。為獲得最好的結果，請等搜尋到訊號後再開始跑步。

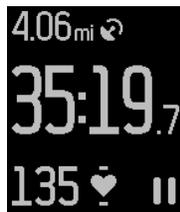
出現碼錶螢幕，且螢幕頂端和底部顯示統計資料。



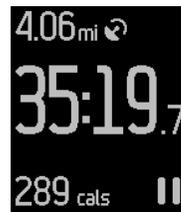
4. 按下「選取」按鈕，開始跑步。
5. 您可在跑步時滑動以檢視各項統計資料或目前時間。統計資料會因跑步類型而異。



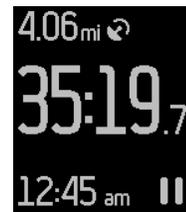
配速



心率



卡路里



時鐘 (目前時間)

6. 按下「選取」按鈕，暫停或繼續跑步。
7. 如果您正在繞圈跑步，請在跑步時按下「動作」按鈕，開始新的一圈。摘要會顯示剛完成的圈數，且持續顯示幾秒鐘時間。
8. 完成跑步後，按下「選取」按鈕暫停，然後按下「動作」按鈕檢視摘要。使用「繞圈跑步」時，會先顯示各圈的摘要，然後再顯示整個跑步的摘要。在「圈數」螢幕上按下「動作」按鈕，可檢視跑步摘要。



9. 按下「動作」按鈕退出。

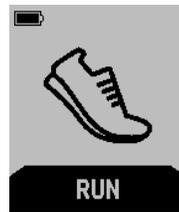
同步智慧手環後，統計資料便會顯示在 fitbit.com 儀表板或 Fitbit 應用程式中。

追蹤跑步期間的分段

您可以追蹤跑步時的分段，在每次達到預先決定的時間或距離時讓 Fitbit Surge 發出通知。此種跑步追蹤功能稱為「跑步提示」，可幫助您在跑步時更精確追蹤進度。請使用「自由跑步」運動，以利用此功能即時追蹤分段。

1. 登入您的 fitbit.com 儀表板。
2. 按一下頁面右上角的齒輪圖示並選擇**設定**。
3. 使用左側的導覽標籤，找出**跑步提示**。
4. 指定您要追蹤的是距離還是時間，以及距離或持續長度。
5. 同步 Surge，將新設定更新至智慧手環。若要強迫 Surge 同步，請完成以下步驟：
 - a. 按一下位置靠近電腦螢幕上日期和時間的「連接 Fitbit」圖示。
 - b. 將 Surge 放在附近，按一下**立即同步**。

6. 準備好要跑步時，在 Surge 上顯示功能表，然後滑動到「跑步」。



7. 按下「選取」按鈕或點選螢幕，以滑動到「自由跑步」。



8. 在跑步期間，Surge 便會在您達到指定的時間或距離時發出通知。



在運動期間檢視統計資料

您可在運動時滑動以顯示各項統計資料或目前時間。追蹤的統計資料會因運動類型而異。

同步 Surge 後，統計資料便會顯示在 fitbit.com 儀表板或 Fitbit 應用程式中。

接收通知及控制音樂

您可在運動期間接收來電和簡訊通知，或控制音樂播放。有通知傳入時按下「動作」按鈕可檢視通知，按兩下「首頁」按鈕可開始控制音樂。

若要在鍛鍊期間檢視目前的時間，請滑動統計資料。

使用靜音鬧鐘

Surge 具備靜音鬧鐘功能，可發出輕柔振動以喚醒或提醒您。您可以設定最多八個鬧鐘，在每天或一週的某些天響起。鬧鐘響起時，可按「動作」按鈕將其關閉。

如需自訂及使用靜音鬧鐘的詳細資訊，請參閱 help.fitbit.com。

接收來電和簡訊通知

超過 200 部相容的行動裝置可讓您在 Surge 上接收來電呼叫和簡訊通知。若要確定您的裝置是否支援這項功能，請造訪 <http://www.fitbit.com/devices>。收到通知時，Surge 會振動，螢幕頂端會透過橫幅顯示來電者的資訊。



啟用來電和簡訊通知

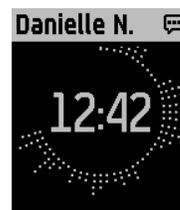
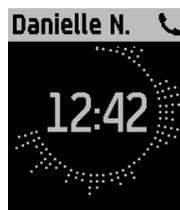
若要在 Surge 上啟用來電和簡訊通知，需要將 Surge 連接（「配對」）到 Fitbit 應用程式：

1. 在 Surge 功能表上，滑動到「設定」，確定「通知」設定為開。
2. 請確認行動裝置的藍牙已經啟用。
3. 確認您的 Surge 與您的行動裝置之間的距離小於 6.10 公尺。
4. 在您的行動裝置上開啟 Fitbit 應用程式，點選行動裝置儀表板頂端的 Surge 動態磚。
5. 啟用通知並遵循螢幕指示操作。

當您的 Surge 針對通知服務成功配對後，會在您的藍牙裝置清單中顯示為名為「Surge」的連線裝置。

檢視來電和簡訊通知

Surge 與行動裝置之間的距離在 6.10 公尺內時便能接收通知。收到來電或簡訊時，Surge 會振動，螢幕頂端會顯示通知 7 秒鐘。如果來電者或傳送者在您行動裝置的聯絡人清單中，則會顯示該人的名字。否則，會顯示來電者或傳送者的電話號碼。圖示會指出您收到來電或簡訊。



超過 7 秒後，名字或號碼便會消失，但螢幕右上角的圖示仍會指出您收到簡訊或來電。



若要檢視和管理通知：

- 如果有一條以上的通知，左右滑動可查看全部。
- 向下滑動可捲動查看簡訊的全部內容。可以顯示主題最多為 32 個字元，簡訊內容最多為 160 個字元。
- 按下「動作」按鈕或「首頁」按鈕，退出通知螢幕。

Surge 可儲存最多 20 條通知。如果收到超過 20 條通知，最舊的通知會在新通知傳入時刪除。每條通知在 24 小時後都會刪除。

停用來電和簡訊通知

如果想要暫時或永久停用接收通知，可以執行下列其中一個動作：

- 在 Fitbit 應用程式中，停用「通知」。
- 在 Surge 上，將「通知」設定變更為「關」。

如果想要重新開始接收通知，只要變更設定即可。

控制音樂

如果有相容的 iOS 或 Android 裝置，您便能使用 Surge 暫停音樂播放、繼續播放，以及跳至下一首曲目。若要確定您的裝置是否支援這項功能，請造訪 <http://www.fitbit.com/devices>。Surge 使用 AVRCP Bluetooth 設定檔來控制音樂；因此提供音樂的應用程式也必須相容於 AVRCP。某些串流音樂應用程式無法廣播曲目資訊，因此 Surge 螢幕將無法顯示曲目的歌名。但如果應用程式支援 AVRCP，即使 Surge 無法顯示歌名，仍可以暫停或跳過曲目。

啟用音樂控制

若要從 Surge 控制音樂，請使用手機上的藍牙功能將 Surge 連接（「配對」）到行動裝置。配對 Surge 時，必須同時在 Surge 和行動裝置上快速完成配對步驟。因此請先將這兩部裝置放在手邊，然後再繼續。

若要啟用音樂控制：

1. 如果您尚未啟用此功能，請至 <http://www.fitbit.com/devices> 確定您的裝置相容於音樂控制。
2. 在 Surge 上：
 - a. 顯示功能表，然後滑動到「設定」。
 - b. 捲動到「傳統藍牙」。
 - c. 如果設定為「關」或「開」，請按下「選取」按鈕，直到設定變成「配對」。
3. 在行動裝置上：
 - a. 導覽到列出已配對裝置的「藍牙設定」螢幕。
 - b. 確定行動裝置為可探索且正在掃描裝置。
 - c. 可用裝置中出現「Surge (Classic)」時，加以選擇。
 - d. 等待出現顯示六個數字的訊息。
4. 連續執行以下兩個步驟。
 - a. Surge 上出現相同的這六個數字時，按下「動作」按鈕。
 - b. 在行動裝置上，選擇「配對」。

成功配對裝置後，Surge 上的「傳統藍牙」設定應會自動重設為「開」。

使用 Surge 控制音樂

用音樂控制配對裝置後，您便能隨時存取音樂控制螢幕。

若要在 Surge 上控制音樂播放：

1. 在行動裝置上開啟音樂應用程式，並開始播放。
2. 在 Surge 上按兩下「首頁」按鈕，以檢視關於現正播放曲目的資訊。如果您所使用的應用程式未廣播曲目資訊，資訊就不會顯示在 Surge 上。
3. 使用「選取」按鈕暫停音樂播放，或使用「動作」按鈕跳至下一首曲目。



4. 按下「首頁」按鈕可回到前一個螢幕。

注意：如同使用其他藍牙裝置的用法一樣，如果您先前因為想使用其他藍牙裝置而將 Surge (Classic) 中斷連線，下次想要使用原本的裝置來控制音樂時，必須再次進入藍牙裝置清單與 Surge 連線。

自訂您的 Fitbit Surge

本節介紹如何調整顯示並修改某些智慧手環行為。

變更錶面

Surge 有數種錶面。其中包括：



軌道



指針



電子



閃亮

您可以用 Fitbit 應用程式或 fitbit.com 儀表板變更錶面。若需要更多資訊，請前往 help.fitbit.com。

調整背光

此設定可控制 Surge 在何種條件下亮起背光。可用的選項有：

- 自動 (預設)：在點選螢幕、按下按鈕或是轉動手腕看時間時，Surge 會依環境光度來判斷是否要開啟背光。
- 開啟：只要點選螢幕或按下按鈕，就會開啟背光。
- 關：背光在任何情況下皆不亮起。

若要調整設定，請滑動至「設定」功能表並點選螢幕。向上滑動，找到「亮度」。

調整心率智慧手環

Surge 使用 PurePulse™ 技術，可在配戴心率智慧手環時自動持續追蹤心率。「心率追蹤」設定有三個選項：

- 自動 (預設)：心率追蹤通常只會在配戴 Fitbit Surge 時啟動。
- 關：永不啟動心率追蹤。
- 開：隨時啟動心率追蹤；如果您正配戴智慧手環，但卻未追蹤心率，可選擇此選項。

如果您將 Fitbit Surge 拿下，但仍持續在移動，例如當您將智慧手環放在口袋或背包內時，智慧手環可能會記錄錯誤的心率讀數。您可將設定變更為「關」避免此狀況。

若要調整設定，請滑動至「設定」功能表並點選螢幕。向上滑動，找到「心率追蹤」。

更新您的 Fitbit Surge

韌體更新不定期提供免費功能增強和產品改進。我們建議您保持 Surge 為最新狀態。

當有更新可用時，您將在 Fitbit 應用程式中收到通知。開始更新後，您將在智慧手環上看到進度條，完成後會出現確認訊息。

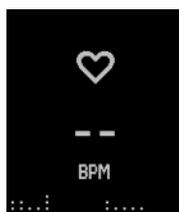
請注意，更新您的 Surge 需要幾分鐘時間，可能消耗電量。鑒於此，我們建議將智慧手環放入充電座，之後再更新。

Fitbit Surge 疑難排解

如果您的智慧手環不能正確運行，請查看下面的疑難排解資訊。對於其他問題或詳細資料，請造訪 <http://help.fitbit.com>。

找不到心率訊號

Surge 可持續在您運動時及整天追蹤您的心率。但有時心率智慧手環可能會找不到良好的訊號，在此情況下將出現下列螢幕：



如果 Surge 未顯示心率，請先確定您是否正確配戴。請試著將智慧手環戴在手腕上較高的位置；手臂中的血液越靠上流動越盛，因此將智慧手環往上移幾公分可改善心率訊號。此外，請勿將智慧手環配戴過緊，否則將限制血液的流動，進而可能影響心率訊號。稍等一會後，應該會再次看到正確的心率。

非預期的行為

如果您的 Surge 遇到以下問題，可以透過重啟智慧手環來修復：

- 無法同步。
- 對動作沒反應。
- 放入充電器時沒有回應。
- 有電但不會亮起。
- 無法追蹤步數或其他資料。
- 對按鍵的按下、點選或滑動沒有回應。

重啟 Surge 只會刪除簡訊和來電通知，其他資料仍然保留。

若要重啟 Surge：

1. 按住「首頁」和「選取」按鈕 (左側和右下方) 10 至 15 秒，直到螢幕閃爍或開始變暗。
2. 放開按鈕。

3. 等螢幕完全關閉後，等待 10 秒，然後按下「首頁」按鈕，重啟 Surge。

Surge 現在應可正常運作。

如需其他疑難排解資訊或與客戶支援部門聯絡，請參閱 <https://help.fitbit.com>。

Fitbit Surge 一般資訊和規格

感應器與馬達

您的 Surge 包含以下感應器和馬達：

- MEMS 3 軸加速計，用於測量運動模式，並判斷行走的步數、經過的距離、已燃燒的卡路里、活動分鐘數和睡眠品質
- 測高儀，可測量攀爬樓層數
- GPS 接收器，可在鍛鍊時追蹤您的位置
- 藍牙 4.0 無線電收發機
- 振動馬達，可讓 Surge 在鬧鐘響起、達成目標、找到 GPS 訊號，以及收到來電或簡訊通知時發出振動
- 選購的心率智慧手環，可測量休息及運動中的 BPM
- 環境光感應器，可在低光源條件下開啟背光

電池

Surge 包含可充電式鋰聚合物電池。

記憶體

Surge 可儲存最近七天的逐分鐘記錄，還有 30 天的每日摘要。運動時則是以每秒為間隔儲存心率資料，其他時間則每五秒儲存一次。

您記錄的資料包含行走的步數、經過的距離、已燃燒的卡路里、攀爬樓層數、活動分鐘數、心率，和追蹤的睡眠。

定期同步您的 Surge 可使最詳細的資料供在 fitbit.com 儀表板中檢視。

顯示螢幕

Surge 顯示器採用觸控式螢幕，內建黑白 LCD，具備背光，可在低光源下檢視。

環境條件

工作溫度	-4° 到 113° F (-20° 到 45° C)
非工作溫度	-22° 到 140° F (-30° 到 60° C)
防水	防濺。切勿配戴本裝置淋浴或游泳。
最大工作海拔	30,000 英吋 (9,144 公尺)

說明

有關 Surge 的疑難排解和協助，請造訪 <http://help.fitbit.com>。

退貨政策和保固

保固資訊和 fitbit.com 商店退貨政策發佈在以下網址：<http://www.fitbit.com/returns>。

監管法規和安全注意事項

型號名稱：FB501

美國：聯邦通訊委員會 (FCC) 聲明

This device complies with FCC part 15 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 received, including interference that may cause undesired operation

FCC Warning

Changes or modifications not approved by Fitbit, Inc. 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 requirements for RF exposure in public or uncontrolled environments.

FCC ID: XRAFB501

加拿大：加拿大工業部 (IC) 聲明

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 in accordance with RSS GEN Issue 3:

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

IC ID: 8542A-FB501

歐盟 (EU)

Simplified EU Declaration of Conformity

Hereby, Fitbit, Inc. declares that the radio equipment type Model FB501 is in compliance with Directive 2014/53/EU. The full text of the EU declaration of conformity is available at the following internet address: <http://www.fitbit.com/safety>.

Déclaration UE de conformité simplifiée

Fitbit, Inc. déclare par la présente que les modèles d'appareils radio FB501 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.

Dichiarazione di conformità UE semplificata

Fitbit, Inc. dichiara che il tipo di apparecchiatura radio Modello FB501 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.

Vereinfachte EU-Konformitätserklärung

Fitbit, Inc. erklärt hiermit, dass die Funkgerätypen Modell FB501 die Richtlinie 2014/53/EU erfüllen. Der vollständige Wortlaut der EU-Konformitätserklärungen kann unter folgender Internetadresse abgerufen werden: www.fitbit.com/safety.

Declaración UE de Conformidad simplificada

Por la presente, Fitbit, Inc. declara que el tipo de dispositivo de radio Modelo FB501 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.



澳大利亞和紐西蘭



R-NZ

中國



Wireless sync dongle

部件名称	有毒和危险品					
Dongle Model FB150	铅 (Pb)	水银 (Hg)	镉 (Cd)	六价铬 (Cr(VI))	多溴化苯 (PBB)	多溴化二苯醚 (PBDE)
表带和表扣	○	○	○	○	○	○
电子	X	○	○	○	○	○

本表格依据 SJ/T 11364 的规定编制

O: 表示该项目中涉及的所有物料, 其包含的有害物质的含量低于 GB/T 26572. 标准的限制要求.

X: 表示该项目中涉及的所有物料中至少有一种, 其包含的有害物质的含量高于 GB/T 26572. 标准的限制要求.

Surge

部件名称	有毒和危险品					
Surge Model FB501	铅 (Pb)	水银 (Hg)	镉 (Cd)	六价铬 (Cr(VI))	多溴化苯 (PBB)	多溴化二苯醚 (PBDE)
表带和表扣	○	○	○	○	○	○
电子	X	○	○	○	○	○

本表格依据 SJ/T 11364 的规定编制

O: 表示该项目中涉及的所有物料, 其包含的有害物质的含量低于 GB/T 26572. 标准的限制要求.

X: 表示该项目中涉及的所有物料中至少有一种, 其包含的有害物质的含量高于 GB/T 26572. 标准的限制要求.

墨西哥



IFETEL : RCPFIFB14-1757

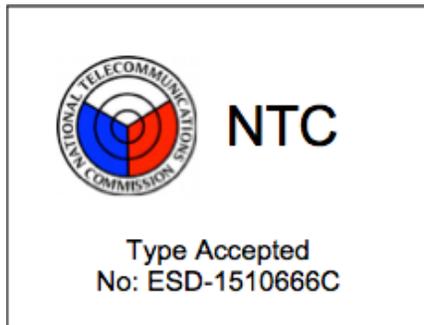
以色列

אישור התאמה 51-45135
אין לבצע כל שינוי טכני בחלק המודולארי של המוצר.

阿曼

OMAN-TRA/
TA-R/2176/14

菲律賓



塞爾維亞



И005 15

南非



TA-2014/1755

APPROVED

南韓

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. ”



- 사용 주파수 (Used frequency): 2402 MHz-2480 MHz

- 채널수 (The number of channels): 40

- 공중선전계강도 (Antenna power): -2.22dBi

- 변조방식 (Type of the modulation): Digital

- 안테나타입 (Antenna type): Vertical

- 출력 (Output power): -2.22dBm

- 안테나 종류 (Type of Antenna): Stamped Metal

KCC approval information

1) Equipment name (model name): 무선데이터통신시스템용 특정소출력무선기기 FB501

2) Certificate number: MSIP-CMM-XRA-FB501

3) Applicant: Fitbit, Inc.

4) Manufacture: Fitbit, Inc.

5) Manufacture / Country of origin: P.R.C.

新加坡

Complies with IDA
Standards DA00006A

台灣

Wireless sync dongle



Surge



注意！

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。

阿拉伯聯合大公國



安全聲明

本設備已測試符合遵守 EN 標準規範的安全憑證：EN60950-1:2006 + A11:2009 + A1:2010 + A12:2011, + A2:2013.

重要安全指示

注意事項

- 長時間接觸可能導致某些使用者出現皮膚刺激或過敏反應。如發現任何皮膚變紅、腫脹、搔癢的症狀，或出現其他皮膚刺激，請停止使用，或隔著衣物配戴產品。即使在症狀消退後繼續使用，仍可能導致不同或加劇刺激。如果症狀仍持續，請諮詢您的醫師。
- 本裝置包含電子設備，如果處理不當，可能造成傷害。
- 本產品不是醫療器械，不適用於診斷、治療、治癒或預防任何疾病。
- 地圖、路線，及其他 GPS 或導航資料，包括與目前位置相關的資料，可能暫停提供、不準確或不完整。
- 開始使用或修改運動計畫之前，請諮詢您的醫生。
- 如果存在可能影響使用本 Fitbit 產品的任何已存在的健康狀態，使用之前請諮詢您的醫生。
- 在開車時或注意力會受到干擾的其他情況下，請勿在產品的顯示器上查看來電通知或其他資料。
- 本產品不是玩具。不要讓兒童或寵物玩 Fitbit 產品。產品包含可能導致窒息危險的小組件。
- Surge 可抗汗、防雨和防水。您可配戴 Surge 運動、從事洗手或洗碗等活動。但洗澡或游泳前請先拿下 Surge。
- PurePulse™ 產品具備心率追蹤功能，可能會給存在特定健康狀況的使用者造成風險。如果您存在以下情況，使用之前請諮詢您的醫生：
 - 存在醫療或心臟狀況。
 - 服用任何光敏藥物。
 - 有癲癇或對閃光敏感。
 - 血液循環不良或容易出現瘀傷。

維護和配戴提示

- 請定期清潔並乾燥您的 Fitbit 產品，尤其是會接觸到皮膚的部位。請用乾淨沾濕的布。請勿將產品放在水龍頭下沖洗。
- 鬆散地配戴 Fitbit 產品，以便空氣充分流通。
- 在 Fitbit 產品遮蓋的皮膚位置，塗抹少量皮膚護理產品。
- 請不定期將產品拿下進行清潔，不要持續蓋住您的皮膚。
- 不要打開外殼或拆卸 Fitbit 產品。
- 如果顯示器裂開，請勿使用 Fitbit 產品。
- 如果處理和處置不當，本產品及其電池中的物質可能會破壞環境或造成傷害。
- 不要將 Fitbit 產品放在洗碗機、洗衣機或烘乾機中。
- 不要將 Fitbit 產品暴露於非常高或低的溫度。
- 不要在桑拿或蒸汽房中使用 Fitbit 產品。
- 不要使 Fitbit 產品長時間曝露於陽光直射。
- 不要將 Fitbit 產品丟入火中。電池可能會爆炸。
- 不要使用研磨性清潔劑清潔 Fitbit 產品。
- 不要在充電時配戴 Fitbit 產品。
- 不要在潮濕時為 Fitbit 產品充電。
- 如果感覺 Fitbit 產品熱或發燙，請取下產品。

內建電池預防事項

- Fitbit 產品內建電池，此電池不可由使用者自行更換。改造產品或嘗試打開產品將導致保修無效，並且可能會導致安全隱患。
- 只能使用產品隨附的充電纜線為電池充電。
- 請使用電腦、經認可的測試實驗室認證的動力集線器或電源為電池充電。
- 請遵照本指南所提供的指示為電池充電。
- 本產品使用美國加州能源委員會的電池充電器。

處置和回收資訊



產品或其包裝上的標誌顯示，報廢時本產品必須與普通家庭廢物分開處理。請注意，為協助保護自然資源，您必須負責將電子設備帶至回收中心進行處置。

歐盟的每個國家/地區應該都有自己的電機和電子設備回收收集中心。有關回收收集點的資訊，請聯絡您當地管轄的電機和電子設備廢棄物管理機構或購買產品的零售商。

- 請勿將 Fitbit 產品連同家庭廢棄物一併處理。
- 處置包裝材料及 Fitbit 產品時，應遵照當地法規。
- 電池不得依照都市廢棄物處理流程處置，需分開收集。

