



fitbit

by Google

Manualul utilizatorului pentru Fitbit  
SpO2

Versiunea AE

129-0602-01  
20 august 2025

# Cuprins

---

Glosar

Domeniu de utilizare

Descrierea produsului

Așteptări

Avertismente și precauții generale

Instrucțiuni de utilizare

- Adăugarea funcției Urmărire SpO2 pe dispozitivul Fitbit

- Afișarea celor mai recente valori medii SpO2 în repaus pe dispozitiv

- Urmărirea tendințelor SpO2 în aplicația Fitbit

- Eliminarea funcției Urmărire SpO2 de pe dispozitivul Fitbit

Remediarea erorilor

Informații suplimentare

- Aplicația SpO2

- Cum se măsoară valoarea SpO2?

- Ce trebuie să știu despre valorile SpO2?

- De ce este scăzută valoarea SpO2?

Termeni și condiții

Informații despre asistența pentru utilizator

# Glosar

---

## S

---

### **Saturația oxigenului din sânge (SpO2)**

Nivelul de saturație a oxigenului din sânge reprezintă procentul de sânge care este saturat cu sau care conține oxigen.

## D

---

### **Dispozitiv Fitbit**

Pentru Fitbit SpO2, printre dispozitivele Fitbit se numără smartwatch-urile Fitbit, trackerele Fitbit și produsele purtate la încheietura mâinii afiliate cu Fitbit, cum ar fi seria Google Pixel Watch.

## S

---

### **Seria Google Pixel Watch**

Termen colectiv folosit pentru a face referire la Google Pixel Watch, Google Pixel Watch 2, Google Pixel Watch 3 și Google Pixel Watch 4.

## Domeniu de utilizare

---

Funcția Fitbit SpO2 („Fitbit SpO2”) este un produs software independent pentru funcții generale de bunăstare. Are rolul de a le afișa utilizatorilor saturația medie a oxigenului din sânge, măsurată în cea mai recentă perioadă de somn. Aceste informații sunt afișate pentru utilizator pe dispozitivul Fitbit purtat la încheietura mâinii sau pe dispozitivul mobil conectat.

Fitbit SpO2 este destinat utilizării fără rețetă în scopuri generale de bunăstare. Nu este destinat monitorizării în timp real sau continue a valorilor de SpO2. Fitbit SpO2 nu este destinat utilizării în scopuri medicale, nici pentru a diagnostica, a trata, a vindeca sau a preveni vreo boală sau afecțiune medicală.

## Descrierea produsului

---

Fitbit SpO2 este un produs software independent pentru funcții generale de bunăstare care folosește date de la un dispozitiv Fitbit pentru consumatori echipat cu senzori de fotopletismografie (FPG). FPG folosește LED-uri roșii și infraroșii pentru a lumina pielea. Lumina reflectată este măsurată și sunt generate date FPG. Acești senzori sunt folosiți frecvent în scopuri generale de bunăstare, precum măsurători ale pulsului, urmărirea somnului și alte funcții generale de wellness disponibile pe smartwatch-urile de fitness. Software-ul Fitbit SpO2 este un produs software independent care folosește datele derivate de la senzorii FPG pentru a estima concentrația de oxigen din sânge în perioadele de somn.

Fitbit SpO2 folosește senzorii dispozitivelor Fitbit Charge 4, Fitbit Charge 5, Fitbit Charge 6, Fitbit Inspire 3, Fitbit Luxe, seria Fitbit Sense, seria Fitbit Versa și seria Google Pixel Watch pentru a estima valoarea medie și intervalul SpO2 în timp ce dormi. Instalează un aspect de ceas sau aplicația SpO2 și poartă dispozitivul compatibil la culcare. După ce te trezești și sincronizezi dispozitivul, datele despre SpO2 sunt afișate pe dispozitiv. Poți să vezi și tendințele SpO2 în pictograma Valori de sănătate din aplicația Fitbit de pe telefon. Pentru mai multe informații, consultă secțiunea [Cum monitorizez saturația oxigenului din sânge \(SpO2\) cu dispozitivul Fitbit?](#)

## Așteptări

---

Fitbit SpO2 afișează procentul SpO2 detectat în timpul somnului ca valoare medie. Anumite aspecte de ceas disponibile pe Inspire 3, seria Sense și seria Versa pot să afișeze și intervalul SpO2. Valorile Fitbit SpO2 pot să varieze între 80 % și 100 %. Fitbit SpO2 nu măsoară și nu afișează valorile SpO2 mai mici de 80 %. Orice măsurătoare sub 80 % va fi afișată sub forma „<80 %”.

Datele Fitbit SpO2 sunt destinate utilizării în scopuri generale de bunăstare, pentru a te ajuta să păstrezi un mod de viață sănătos. Datele Fitbit SpO2 nu sunt destinate utilizării în scopuri medicale, nici pentru a diagnostica, a trata, a vindeca sau a preveni vreo boală sau afecțiune medicală. Datele oferite de Fitbit SpO2 reprezintă o estimare a saturației oxigenului din sânge, dar este posibil să nu fie precise. Nu trebuie să folosești sau să te bazezi pe Fitbit SpO2 în scopuri medicale.

## Avertismente și precauții generale

---

**NU** folosi acest produs în locul tratamentului prescris de medic, cum ar fi terapia cu oxigen la domiciliu, un dispozitiv CPAP sau un nebulizator.

**NU** face interpretări și nu lua măsuri medicale exclusiv pe baza acestui produs, fără a te consulta cu un profesionist calificat din domeniul medical. Datele Fitbit SpO2 nu sunt destinate utilizării în scopuri medicale, nici pentru a diagnostica, a trata, a vindeca sau a preveni vreo boală sau afecțiune medicală.

**NU** folosi funcția de detectare a saturației oxigenului din sânge (SpO2) atunci când produsul purtat la încheietura mâinii este vizibil deteriorat ori are senzorii sau porturile obstrucționate. Consultă instrucțiunile producătorului dispozitivului pentru întreținere și reparații. Întreținerea sau reparațiile care nu sunt efectuate în conformitate cu instrucțiunile producătorului produsului purtat la încheietura mâinii privind întreținerea și reparațiile pot să deterioreze senzorii sau porturile și să afecteze acuratețea funcției de detectare a saturației oxigenului din sânge.

## Instrucțiuni de utilizare

---

### Adaugă funcția Urmărire SpO2 pe dispozitivul Fitbit

---

Poate fi necesar să încarci dispozitivul Fitbit mai des atunci când colectezi date despre SpO2.


---

**Notă:** funcția Urmărire SpO2 este adăugată automat pe dispozitivele din seria Google Pixel Watch. Nu este nevoie să instalezi un aspect de ceas sau o aplicație. Actualizează la cel mai recent firmware dacă nu vezi funcția pe ceas. Pentru instrucțiuni despre actualizare, consultă secțiunea [Instalează și actualizează aplicațiile de pe Google Pixel Watch](#).

Fitbit SpO2 nu este disponibil în toate regiunile. Pentru mai multe informații despre disponibilitate, accesează [fitbit.com](https://www.fitbit.com).

## Aspectul de ceas SpO2 (numai pe Inspire 3, seria Sense și seria Versa)

Pentru a instala un aspect de ceas SpO2:

1. în fila Azi a aplicației Fitbit, atinge pictograma pentru dispozitive  > dispozitivul tău;
2. atinge **Galerie** > fila **Ceasuri**;
3. caută SpO2;
4. atinge aspectul de ceas pe care vrei să-l instalezi > **Instalează**. Urmează instrucțiunile de pe ecran pentru a acorda permisiunile necesare și instalează aspectul de ceas.


Momentan, aspectele de ceas SpO2 sunt disponibile numai în anumite țări. Dacă nu le vezi în Galerie, funcția nu este disponibilă în regiunea ta.

Dacă întâmpini probleme cu adăugarea aspectului de ceas SpO2 pe dispozitivul Fitbit:

- asigură-te că ai actualizat dispozitivul Fitbit pentru a rula cea mai recentă versiune a Fitbit OS. Pentru a vedea cele mai recente actualizări ale dispozitivului, consultă secțiunea [Ce s-a schimbat în cea mai recentă actualizare pentru dispozitivul Fitbit?](#) Pentru mai multe informații, consultă secțiunea [Cum actualizez dispozitivul Fitbit?](#)
- asigură-te că ai actualizat aplicația Fitbit de pe telefon la versiunea 3.29 sau o versiune ulterioară. Pentru a vedea cele mai recente actualizări ale aplicației Fitbit, consultă secțiunea [Ce s-a schimbat în cea mai recentă versiune a aplicației Fitbit?](#) Pentru mai multe informații, consultă secțiunea [Cum folosesc aplicația Fitbit?](#)

## Aplicația SpO2 (numai pe Charge 4, Charge 5, Charge 6, Inspire 3, Luxe, seria Sense, Versa 3 și Versa 4)

Pe anumite dispozitive Fitbit, aplicația SpO2 este adăugată automat pentru utilizatorii din anumite țări. Dacă nu este instalată:

1. în fila Azi a aplicației Fitbit, atinge pictograma pentru dispozitive  > dispozitivul tău;
2. atinge **Galerie**;
3. caută SpO2;
4. în rezultate, atinge **SpO2** sau **Tracker SpO2** > **Instalează**.

Aplicația SpO2 nu apare ca aplicație pe ceas, dar rulează în fundal pentru a urmări datele despre SpO2.


# Consultă pe dispozitivul tău cele mai recente niveluri medii de SpO2 în repaus

## Aspectul de ceas SpO2 (numai pe Inspire 3, seria Sense și seria Versa)

1. Poartă dispozitivul Fitbit la culcare și sincronizează-l dimineața.
2. Verifică aspectul de ceas pentru a vedea nivelul SpO2 mediu în repaus și intervalul de valori detectate. Reține că trebuie să ai instalat un aspect de ceas SpO2 pentru a vedea datele pe dispozitivul Fitbit.


Poate dura aproximativ o oră pentru ca valorile SpO2 să apară după ce sincronizezi dispozitivul. Aspectul de ceas afișează date despre cea mai recentă sesiune de somn. Dacă sesiunea de somn este împărțită în două înregistrări sau dacă se înregistrează un somn de zi mai lung, aspectul de ceas se actualizează pentru a afișa date despre cea mai recentă sesiune de somn după sincronizarea dispozitivului cu aplicația Fitbit.

## Aplicația SpO2 (numai pe Charge 4, Charge 5, Charge 6, Inspire 3, Luxe, seria Sense, Versa 3 și Versa 4)

1. Consultă statisticile zilnice:
  - seria Sense, Versa 3 și Versa 4 – deschide aplicația Azi  de pe ceas;
  - Charge 4, Charge 5, Inspire 3 și Luxe – glisează în sus de pe aspectul de ceas.
2. Glisează în sus pentru a găsi pictograma Saturația oxigenului sau SpO2. Vei vedea cea mai recentă valoare medie pentru SpO2 în repaus.
3. Pe Sense și Versa 3, atinge pictograma Saturația oxigenului de pe ecran pentru a vedea intervalul SpO2 și graficul pe 7 zile.

Poate dura aproximativ o oră pentru ca valorile SpO2 să apară după ce te trezești. Pictograma afișează date despre cea mai recentă sesiune de somn. Dacă sesiunea de somn este împărțită în două înregistrări sau dacă se înregistrează un somn de zi mai lung, pictograma se actualizează pentru a afișa date despre cea mai recentă sesiune de somn.

## Aplicația Fitbit Azi (numai pe seria Google Pixel Watch)

1. Deschide aplicația Fitbit Azi  de pe ceas.
2. Glisează în sus pentru a găsi pictograma Saturația oxigenului. Vei vedea cea mai recentă valoare medie pentru SpO2 în repaus.
3. Atinge pictograma Saturația oxigenului pentru a vedea intervalul și graficul pe șapte zile pentru SpO2.

## Monitorizează tendințele SpO2 în aplicația Fitbit

Vezi tendințele SpO2 în pictograma Valori de sănătate din aplicația Fitbit.

1. Poartă dispozitivul cel puțin pe durata unei zile întregi, inclusiv în timpul somnului.
2. Dimineața, deschide aplicația Fitbit și atinge pictograma **Valori de sănătate**.
3. Atinge **Saturația oxigenului**.


Reține că pentru Versa, Versa Lite Edition și Versa 2 datele despre SpO2 sunt colectate doar atunci când folosești un aspect de ceas SpO2. Utilizatorii Inspire 3, seria Sense, Versa 3 și Versa 4 pot să instaleze un aspect de ceas SpO2 sau aplicația SpO2 pentru a colecta date despre SpO2. Utilizatorii Charge 4, Charge 5, Charge 6 și Luxe trebuie să aibă instalată aplicația SpO2. Datele despre SpO2 sunt monitorizate automat pe dispozitivele din seria Google Pixel Watch. Nu este nevoie să instalezi un aspect de ceas sau o aplicație.

## Elimină funcția Urmărire SpO2 de pe dispozitivul Fitbit

Pentru a elimina funcția Urmărire SpO2 de pe dispozitiv, trebuie să elimini atât aspectul de ceas SpO2, cât și aplicația SpO2. În funcție de dispozitivul Fitbit, este posibil ca una sau ambele să fie instalate. Reține că funcția Urmărire SpO2 este adăugată automat pe dispozitivele din seria Google Pixel Watch. Aceasta nu folosește un aspect de ceas sau o aplicație și nu poate fi eliminată.

### Aspectul de ceas SpO2

Pentru a elimina funcția Urmărire SpO2, schimbă aspectul de ceas cu unul care nu apare în categoria aspectelor de ceas SpO2:

1. În fila Azi a aplicației Fitbit, atinge pictograma pentru dispozitive  > dispozitivul tău;
2. atinge **Galerie** > fila **Ceasuri**;
3. navighează prin aspectele de ceas disponibile. Atinge aspectul de ceas dorit > **Instalează**. Urmează instrucțiunile de pe ecran pentru a instala noul aspect de ceas.

### Aplicația SpO2

1. În fila Azi a aplicației Fitbit, atinge pictograma pentru dispozitive  > dispozitivul tău.
2. Atinge Galerie > **SpO2** or **Tracker SpO2** > **Dezinstalează** > **Dezinstalează**.

## Remediarea erorilor

---

Dacă pe aspectul de ceas apare mesajul „Aplicația SpO2 nu este instalată”, instalează aplicația SpO2. Pentru instrucțiuni, consultă secțiunea [Instrucțiuni de utilizare](#).

Dacă pe aspectul de ceas sau pe pictograma SpO2 vezi linii punctate, un mesaj care te anunță că datele SpO2 nu au putut fi citite sau observi date lipsă din pictograma Valori de sănătate a aplicației Fitbit de pe telefon, reține informațiile de mai jos.

- Dispozitivul nu măsoară retroactiv valorile SpO2. Când începi să folosești Fitbit SpO2, vei vedea linii punctate până după următoarea sesiune de somn.
- Trebuie să ai parte de cel puțin 3 ore de somn de calitate. Datele sunt colectate doar atunci când stai nemișcat(ă). Dacă te miști mult în timpul somnului sau sesiunea de somn este prea scurtă, este posibil ca dispozitivul să nu colecteze date SpO2 adecvate.
- Încarcă dispozitivul Fitbit pentru a te asigura că poate să colecteze date pe toată durata sesiunii de somn. Reține că ar putea fi nevoie să încarci dispozitivul Fitbit mai frecvent atunci când folosești un aspect de ceas sau aplicația SpO2.
- Trebuie să sincronizezi dispozitivul Fitbit cu aplicația Fitbit pentru ca ceasul să afișeze date despre SpO2. Reține că poate fi necesară aproximativ o oră pentru ca valorile SpO2 să apară după ce sincronizezi dispozitivul. Pentru remedierea erorilor de sincronizare, consultă secțiunea [De ce nu se sincronizează dispozitivul meu Fitbit?](#)
- Dacă dezactivezi orice permisiuni pentru aplicația sau aspectul de ceas SpO2, funcția poate să nu mai fi disponibilă. Pentru instrucțiuni privind ajustarea permisiunilor, consultă secțiunea [Cum instalez și gestionez aplicații pe dispozitivul Fitbit?](#)
- Dispozitivul tău Fitbit trebuie să poată monitoriza consecvent datele SpO2.
  - Poartă dispozitivul puțin mai sus pe încheietura mâinii.
  - Asigură-te că dispozitivul intră în contact cu pielea.
  - Dispozitivul trebuie să fie fix, dar să nu te strângă.
  - Pielea tatuată poate să afecteze precizia senzorilor roșii și infraroșii de pe dispozitivul Fitbit.

Pe Google Pixel Watch 2, dacă nu apare pictograma SpO2 sau dacă lipsesc date din pictogramă, asigură-te că aplicațiile Fitbit și Servicii de sănătate sunt actualizate. Pentru instrucțiuni privind actualizarea aplicațiilor, consultă secțiunea [Cum să actualizezi Magazinul Play și aplicațiile pe Android](#).

## Informații suplimentare

---

### Aplicația SpO2

Saturația oxigenului din sânge (SpO2) reprezintă procentul din sânge care este saturat cu sau care conține oxigen. Nivelul oxigenului din sânge are tendința să rămână relativ constant, chiar și în timpul exercițiilor fizice și al somnului.

## Cum se măsoară valoarea SpO2?

Dispozitivul Fitbit urmărește valoarea SpO2 în timp ce dormi, cu ajutorul senzorilor roșii și infraroșii de pe spatele dispozitivului. Senzorii emană lumină roșie și infraroșie pe piele și vasele de sânge și folosește lumina care este reflectată înapoi pentru a măsura oxigenul din sânge:

- sângele bogat în oxigen reflectă mai multă lumină roșie decât infraroșie;
- sângele sărac în oxigen reflectă mai multă lumină infraroșie decât roșie.

Reține că s-ar putea ca senzorii roșii și infraroșii să lumineze intermitent aproximativ 30 de minute după ce te trezești.

## Ce trebuie să știi despre valorile SpO2?

Valorile SpO2 variază în mod natural și nivelul SpO2 din timpul nopții este de obicei mai mic decât cel din timpul zilei deoarece ritmul de respirație este de obicei mai mic în timpul somnului. În general, valorile SpO2 din timpul somnului depășesc 90 %. Valorile SpO2 afișate reprezintă o estimare și, în general, pot fi influențate de activitate, altitudine și starea generală de sănătate.

## De ce am înregistrat o valoare SpO2 scăzută?

Când folosești Fitbit SpO2, s-ar putea să observi o valoare SpO2 care pare mai mică decât cea așteptată. Motivele pot fi următoarele:

- poziția și mișcarea brațelor,
- poziția și fixarea dispozitivului Fitbit,
- fluxul sangvin limitat de la suprafața pielii,
- diferențele din structurile corporale anatomice pot să afecteze precizia senzorilor de pe dispozitivul Fitbit.

Mai mulți factori pot afecta capacitatea corpului de a menține nivelurile de oxigen din sânge. Aceștia includ, dar nu sunt limitați la, următoarele:

- în aerul pe care îl respiri trebuie să existe suficient oxigen;
- plămânii trebuie să poată să inspire aerul care conține oxigen și să expire dioxidul de carbon;
- fluxul sangvin trebuie să poată să transporte oxigenul prin tot corpul.

O problemă la oricare dintre acești factori ar putea să afecteze valorile SpO2. De exemplu, la altitudini mari, aerul este mai puțin dens și, prin urmare, conține mai puțin oxigen. Dacă înregistrezi valori SpO2 scăzute la altitudini mari, ar putea fi recomandat să cobori la o altitudine mai mică.

Și anumite probleme de sănătate pot să afecteze capacitatea organismului de a absorbi oxigenul. Acești factori se pot cumula în circumstanțe extreme, de exemplu, în timpul exercițiilor fizice intense.

Nu trebuie să folosești sau să te bazezi pe Fitbit SpO2 în scopuri medicale. Dacă ai motive de îngrijorare privind starea ta de sănătate, consultă furnizorul de servicii medicale.

## Termeni și condiții

---

Fitbit creează produse și instrumente care te ajută să-ți atingi obiectivele de sănătate și de fitness și te motivează și inspiră să ai o viață mai sănătoasă și mai activă. Acest set de Termeni și condiții („Condițiile”) se aplică modului în care accesezi și folosești Serviciul Fitbit. „Serviciul Fitbit” include dispozitivele noastre, între care firmware-ul, aplicațiile, software-ul, site-urile disponibile la <https://www.fitbit.com>, API-urile, produsele și serviciile asociate.

Dacă folosești dispozitivele și serviciile Fitbit cu un Cont Google, trebuie să respecti [Termenii și condițiile Google](#) și [Termenii și condițiile suplimentare Fitbit](#). Dacă locuiești în Spațiul Economic European, Regatul Unit sau Elveția, aceste Condiții reprezintă un contract încheiat între tine și Google Ireland Limited, Gordon House, Barrow Street Dublin 4, Irlanda. Dacă locuiești în altă parte, aceste Condiții reprezintă un contract încheiat între tine și Google LLC, 1600 Amphitheatre Parkway, Mountain View, California 94043, Statele Unite.


Dacă folosești dispozitivele și serviciile Fitbit cu un cont Fitbit, atunci trebuie să respecti [Termenii și condițiile Fitbit](#). Aceste Condiții reprezintă un contract încheiat între tine și Fitbit LLC, 215 Fremont Street, San Francisco, CA 94105, Statele Unite. Când aceste Condiții menționează „Google”, „Fitbit”, „noi / nouă” sau „nostru / noastră / noștri / noastre”, se referă la partea contractantă care îți oferă Serviciul Fitbit.

Trebuie să accepți aceste Condiții pentru a crea un cont Fitbit și pentru a accesa sau a folosi Serviciul Fitbit. Dacă nu ai un cont, accepți aceste Condiții prin folosirea oricărei părți a Serviciului Fitbit. Dacă nu ești de acord cu aceste Condiții, nu crea un cont și nu folosi Serviciul Fitbit.

Poți obține informații suplimentare despre aceste Condiții accesând [Termenii și condițiile Google](#) sau [Termenii și condițiile Fitbit](#).

## Informații despre asistența pentru utilizatori

---

 Fitbit LLC  
215 Fremont St.  
San Francisco, CA 94105  
[www.fitbit.com](http://www.fitbit.com)

### Simbolurile de pe echipament



Citește instrucțiunile de utilizare



Producător

Pentru asistență pentru clienți, accesează [support.google.com/fitbit](http://support.google.com/fitbit).

©2025 Fitbit LLC. Toate drepturile rezervate. Fitbit și sigla Fitbit sunt mărci comerciale sau mărci comerciale înregistrate ale Fitbit în S.U.A. și în alte țări. O listă mai cuprinzătoare a mărcilor comerciale Fitbit poate fi găsită în [Lista de mărci comerciale Fitbit](#). Mărcile comerciale terțe menționate aparțin proprietarilor lor respectivi.