



fitbit charge 4™



Instrukcja użytkowania
Wersja 2.0

Spis treści

Start	7
Zawartość opakowania	7
Konfiguracja Charge 4	8
Ładowanie trackera	8
Skonfiguruj na telefonie	9
Wyświetlanie danych w aplikacji Fitbit.....	10
Odblokowanie Fitbit Premium	11
Noszenie Charge 4	12
Zakładanie do codziennego użytku i do ćwiczeń.....	12
Handedness	13
Wskazówki dotyczące noszenia i pielęgnacji.....	14
Zmiana opaski	15
Odpinanie opaski	15
Wymiana opaski.....	16
Podstawy	17
Navigate Charge 4	17
Podstawowa obsługa.....	17
Szybkie ustawienia	19
Dostosowanie ustawień	21
Sprawdź poziom baterii.....	22
Ustawienie blokady urządzenia	22
Wyłączanie ekranu.....	22
Tarcze zegara i aplikacje	23
Change the clock face	23
Uruchamianie aplikacji.....	23
Pobieranie dodatkowych aplikacji	23
Usuwanie aplikacji	24
Styl życia	25
Terminarz.....	25
Pogoda	25
Powiadomienia z telefonu	27

Set up notifications.....	27
Wyświetlanie przychodzących powiadomień.....	27
Manage notifications.....	28
Wyłączanie powiadomień.....	28
Odbieranie i odrzucanie rozmów telefonicznych.....	29
Odpowiadanie na wiadomości (telefony Android).....	30
Pomiary czasu.....	31
Ustaw alarm.....	31
Odrzucanie alarmu i drzemka.....	31
Korzystanie z timera i stopera.....	32
Aktywność i wellness.....	33
Zobacz swoje statystyki.....	33
Śledzenie dziennego celu aktywności.....	34
Wybór celu.....	34
Śledzenie aktywności godzinowej.....	34
Monitoruj swój sen.....	35
Ustal cel snu.....	35
Jak dowiedzieć się więcej o swoim śnie.....	35
Monitorowanie tętna.....	35
Prowadzone sesje oddechowe.....	36
Sprawdź swój Wynik zarządzania stresem.....	36
Zaawansowane metryki zdrowotne.....	37
Ćwiczenie i serce.....	38
Automatyczne śledzenie ćwiczeń.....	38
Śledzenie i analiza ćwiczeń w trybie Ćwiczenie.....	38
Wymogi dla GPS w telefonie.....	39
Personalizacja ustawień ćwiczenia i skrótów.....	40
Podsumowanie treningów.....	41
Monitorowanie tętna.....	41
Custom heart-rate zones.....	42
Zbieranie minut w strefie aktywnej.....	43
Udostępnianie aktywności.....	44
Wynik cardio fitness.....	44
Sterowanie muzyką z aplikacją Spotify - Connect & Control.....	45
Płatności zbliżeniowe.....	46
Korzystanie z kart kredytowych i debetowych.....	46

Skonfiguruj płatności zbliżeniowe	46
Zakupy	47
Zmiana domyślnej karty	48
Opłata za przejazdy	48
Aktualizacja, ponowne uruchamianie i usuwanie danych	49
Aktualizacja Charge 4	49
Ponowne uruchamianie Charge 4	50
Usuwanie danych z Charge 4	50
Rozwiązywanie problemów	51
Brak sygnału tętna	51
Brak sygnału GPS	52
Inne problemy	52
Informacje ogólne i dane techniczne	53
Czujniki i części	53
Materiały	53
Technologia bezprzewodowa	53
Technologia haptyczna	53
Bateria	53
Pamięć	53
Wyświetlacz	54
Rozmiar opaski	54
Czynniki środowiskowe	55
Więcej	55
Polityka zwrotów i gwarancja	55
Regulatory and Safety Notices	56
USA: Federal Communications Commission (FCC) statement	56
Canada: Industry Canada (IC) statement	57
European Union (EU)	58
IP Rating	59
Argentina	59
Australia and New Zealand	59
Belarus	60
Customs Union	60
China	60
India	61
Indonesia	62

Israel 62
Japan 62
Mexico 62
Morocco 63
Nigeria..... 63
Oman 63
Pakistan 64
Philippines 64
Taiwan..... 64
United Arab Emirates..... 67
United Kingdom 67
Vietnam 68
Zambia 68
Safety Statement 68

Start

Wyznaczaj sobie coraz śmielsze cele z urządzeniem Fitbit Charge 4, które posiada wbudowany moduł GPS, spersonalizowany monitoring pracy serca i baterię, która wytrzyma nawet 7 dni.

Poświęć chwilę na zapoznanie się z informacjami dotyczącymi bezpieczeństwa na [fitbit.com/safety](https://www.fitbit.com/safety). Urządzenie Charge 4 nie dostarcza danych do celów medycznych ani naukowych.

Zawartość opakowania

Twoje opakowanie Charge 4 zawiera:



Tracker z małą opaską
(kolor i materiał się różnią)



Kabel zasilający



Dodatkowa duża opaska (kolor i materiał się różnią)

Wymienne opaski Charge 4 są dostępne w różnych kolorach i materiałach i są sprzedawane osobno.

Konfiguracja Charge 4

Korzystaj z aplikacji Fitbit na telefonach iPhone i telefonach z Androidem.



Przy tworzeniu konta Fitbit pojawi się prośba o podanie daty urodzenia, wzrostu, wagi i płci, aby obliczyć długość kroku i oszacować odległość, podstawowe tempo metabolizmu i spalanie kalorii. Po utworzeniu konta Twoje imię, pierwsza litera nazwiska i zdjęcie profilowe będą widoczne dla wszystkich użytkowników Fitbit. Masz możliwość udostępniania również innych informacji, ale większość tych, które podajesz przy tworzeniu konta, pozostaje domyślnie prywatna.

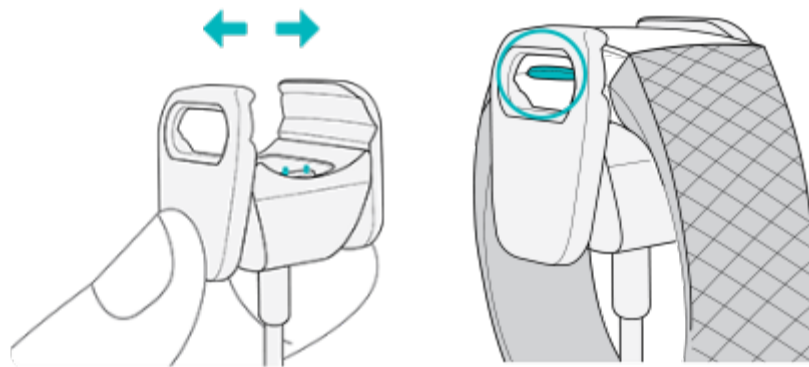
Ładowanie trackera

W pełni naładowana bateria urządzenia Fitbit Charge 4 wytrzyma 7 dni. Żywotność baterii i cykle ładowania różnią się w zależności od częstotliwości korzystania oraz innych czynników.

Pamiętaj: kabel do ładowania posiada szare złącze u podstawy klipsa. Ładowarka Charge 3 nie działa z urządzeniem Charge 4.

Aby naładować Charge 4:

1. Podłącz kabel ładujący do portu USB w komputerze lub do ładowarki sieciowej USB z certyfikatem UL, albo do innego energooszczędnego urządzenia do ładowania.
2. Drugi koniec kabla podłącz do portu z tyłu urządzenia Charge 4, upewniając się, że styki kabla i złote punkty na tyle urządzenia do siebie przylegają. Charge 4 zacznie wówczas wibrować, a na ekranie pojawi się ikona baterii.



Pełne naładowanie trwa ok. 1-2 h. Podczas ładowania można naciskać przyciski, aby sprawdzić stan naładowania. Na trackerze w pełni naładowanym ikona baterii jest pełna i uśmiechnięta.



Skonfiguruj na telefonie

Skonfiguruj Charge 4 z aplikacją Fitbit dla telefonów iPhone lub telefonów z systemem Android. Aplikacja Fitbit jest kompatybilna z większością popularnych telefonów. Wejdź na fitbit.com/devices, aby sprawdzić, czy Twój telefon jest obsługiwany.



Aby rozpocząć:

1. Pobierz aplikację Fitbit:
 - [Apple App Store](#) dla iPhone
 - [Google Play Store](#) dla telefonów z systemem Android
2. Zainstaluj aplikację i uruchom ją
3. Dotknij **Zarejestruj się z Google** i postępuj zgodnie ze wskazówkami na ekranie, aby skonfigurować urządzenie.

Po zakończeniu konfiguracji przeczytaj poradnik, aby dowiedzieć się więcej o swoim nowym trackerze i lepiej poznać aplikację Fitbit.

Więcej informacji znajdziesz w [artykule dotyczącym pomocy](#).

Wyświetlanie danych w aplikacji Fitbit

Uruchom aplikację na telefonie, aby widzieć swoje metryki zdrowotne, dane dotyczące aktywności i snu, wybierać treningi lub sesje medytacyjne, i nie tylko.

Odblokowanie Fitbit Premium

Fitbit Premium to spersonalizowane narzędzie aplikacji Fitbit, które pomaga utrzymać wysoki poziom aktywności, lepiej spać i skuteczniej radzić sobie ze stresem. Subskrypcja Premium obejmuje programy dopasowane do Twojego stanu zdrowia i celów sportowych, spersonalizowane wskazówki, setki treningów od znanych marek fitnessowych, wspomagane medytacje i wiele innych funkcji.

Więcej informacji znajdziesz w [artykule dotyczącym pomocy](#).

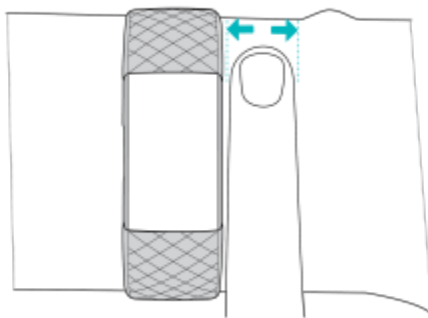
Noszenie Charge 4

Noś Charge 4 na nadgarstku. Jeśli chcesz zmienić rozmiar opaski albo wymienić ją na inną, dokupioną osobno, sprawdź wskazówki w sekcji [Zmiana opaski](#) na stronie 15.

Zakładanie do codziennego użytku i do ćwiczeń

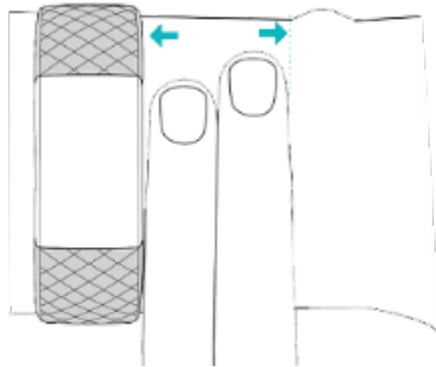
Na czas, gdy nie ćwiczysz, zakładaj Charge 4 na szerokość palca powyżej kości nadgarstka.

Ważne jest, by regularnie dawać nadgarstкови odpocząć i po dłuższym noszeniu ściągać tracker na około pół godziny. Zalecamy ściągnięcie trackera na czas kąpieli. Chociaż można się w nim kąpać, zdjęcie trackera zmniejsza ryzyko narażenia na działanie mydła, szamponów i odżywek, które mogą spowodować długotrwałe jego uszkodzenie i podrażnienie skóry.



Dla optymalnego monitoringu tętna podczas ćwiczeń:





- Na czas treningu spróbuj założyć tracker wyżej, aby było Ci wygodniej. Wiele ćwiczeń, takich jak jazda na rowerze czy podnoszenie ciężarów, powoduje częste zginanie nadgarstka, co może zakłócać sygnał dźwiękowy, jeśli tracker będzie założony zbyt nisko.



- Załóż tracker na nadgarstek i upewnij się, że tył urządzenia styka się ze skórą.
- Spróbuj zakładać opaskę ciasniej na czas treningu i luzować ją, kiedy kończysz. Opaska powinna przylegać ciasno, ale nie ścisnąć skóry (zbyt mocno ściśnięta będzie ograniczać przepływ krwi, co może zaburzać sygnał tętna).

Handedness

For greater accuracy, you must specify whether you wear Charge 4 on your dominant or non-dominant hand. Your dominant hand is the one you use for writing and eating. To start, the Wrist setting is set to non-dominant. If you wear Charge 4 on your dominant hand, change the Wrist setting in the Fitbit app:

W zakładce Dzisiaj  w aplikacji Fitbit dotknij ikony w lewym górnym rogu  kafelek Charge 4  **Nadgarstek**  **Dominująca**.

Wskazówki dotyczące noszenia i pielęgnacji

- Regularnie myj opaskę i nadgarstek środkiem czyszczącym niezawierającym mydła.
- Jeśli tracker się zmoczy, zdejmij go po ćwiczeniu i dokładnie wysusz.
- Zdejmuj swój tracker od czasu do czasu.

Więcej informacji na stronie [Wskazówki dotyczące noszenia i pielęgnacji](#).

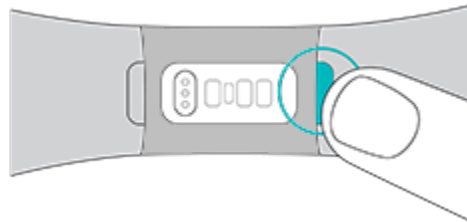
Zmiana opaski

Urządzenie Charge 4 wyposażone jest w małą przypiętą opaskę i dodatkową dużą, dolną opaskę. Zarówno dolną, jak i górną, można wymienić na inne, dokupione osobno na [fitbit.com](https://www.fitbit.com). Aby wybrać właściwy rozmiar, sprawdź sekcję "Rozmiar opaska" na stronie 54.

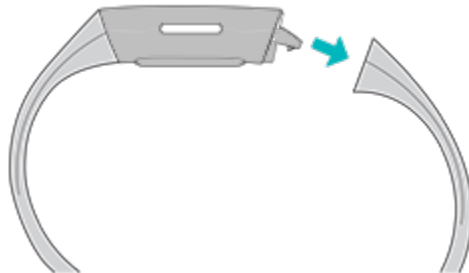
Do urządzenia Fitbit Charge 4 pasują opaski Fitbit Charge 3.

Odpinanie opaski

1. Odwróć Charge 4 i znajdź zapięcie.
2. Aby zwolnić zatrzask, naciśnij płaski przycisk na opasce.



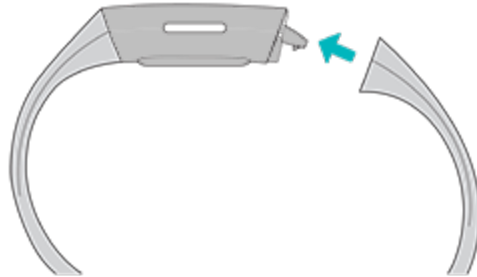
3. Delikatnie pociągnij i wyjmij opaskę z trackera.



4. Powtórz po drugiej stronie.

Wymiana opaski

Aby przypiąć opaskę, wsuń ją na końcu trackera, aż poczujesz, że wskoczyła na miejsce.



Jeśli masz problem z przymocowaniem opaski albo czujesz, że jest luźna, delikatnie poruszaj nią w przód i w tył, aby upewnić się, że została założona poprawnie.

Podstawy

Naucz się zarządzać ustawieniami, ustawiać swój własny kod PIN, poruszać się po ekranie i sprawdzać poziom naładowania baterii.

Navigate Charge 4

Charge 4 posiada wyświetlacz dotykowy PMOLED i 1 przycisk.

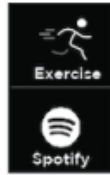
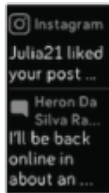
Charge 4 obsługuje się, dotykając ekranu i przesuwając palcem na boki oraz w górę i dół lub naciskając przycisk. Aby oszczędzać baterię, ekran trackera wyłącza się, gdy nie jest używany.

Podstawowa obsługa

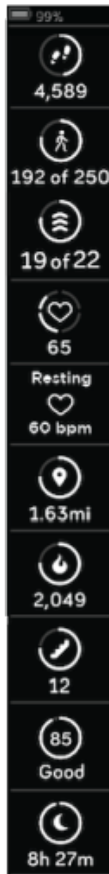
Ekranem początkowym jest zegar.

- Przesuń w dół, aby wyświetlić powiadomienia.
- Przesuń w górę, aby wyświetlić dzienne statystyki.
- Przesuń w lewo, aby zobaczyć aplikacje.
- Naciśnij przyciski, aby powrócić do poprzedniego ekranu albo do tarczy zegara.

SWIPE DOWN TO SEE NOTIFICATIONS



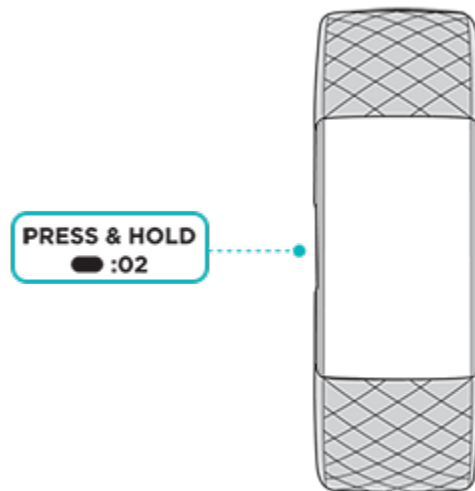
SWIPE LEFT TO SEE APPS







SWIPE UP TO SEE FITBIT TODAY

Szybkie ustawienia

Naciśnij i przytrzymaj przyciski, a potem przesun w lewo na Charge 4, aby szybciej wejść w konkretne ustawienia. Dotknij konkretne ustawienie, aby je włączyć lub wyłączyć. Po wyłączeniu ustawienia ikona będzie zaciemniona i przecięta linią.





Na ekranie szybkich ustawień:

<p>Nie przeszkadzać</p> 	<p>Kiedy włączony jest tryb Nie przeszkadzać:</p> <ul style="list-style-type: none">• Powiadomienia, świętowanie celu i przypomnienia są wyciszone.• Ikona trybu Nie przeszkadzać  świeci się w szybkich ustawieniach. <p>Nie można włączyć ustawienia Nie przeszkadzać i Uśpienia jednocześnie.</p>
<p>Tryb uśpienia</p> 	<p>W przypadku włączenia trybu uśpienia:</p> <ul style="list-style-type: none">• Powiadomienia i przypomnienia są wyciszone.• Ekran jest przyciemniony.• Po odwróceniu nadgarstka ekran pozostaje wygaszony. <p>Jeśli ustawisz grafik, tryb uśpienia włączy się automatycznie. Więcej informacji w sekcji Dostosowanie ustawień na stronie 21.</p> <p>Nie można włączyć ustawienia Nie przeszkadzać i Uśpienia jednocześnie.</p>
<p>Wybudzanie ekranu</p> 	<p>Przy włączeniu wybudzania ekranu, wystarczy nadgarstek odwrócić do siebie, a ekran się włączy.</p>

Dostosowanie ustawień

Zarządzaj podstawowymi ustawieniami w sekcji Ustawienia :

Powiadomienia o minutach w strefie aktywnej	Włącz lub wyłącz powiadomienia o minutach w strefie aktywnej w trakcie codziennych aktywności. Więcej w artykule pomocniczym .
Jasność	Zmień jasność ekranu.
Nie przeszkadzać	Wyłącz wszystkie powiadomienia albo włącz automatyczne uruchamianie trybu Nie przeszkadzać przy korzystaniu z aplikacji Ćwiczenie.  .
Ustawienia GPS	Wybierz rodzaj GPS i zarządzaj innymi ustawieniami, aby w pełni wykorzystać potencjał GPS. Więcej informacji w artykule pomocniczym .
Tętno	Włącz lub wyłącz monitorowanie tętna.
Czas włączenia wygaszacza	Wybierz, jak długo ekran ma pozostać włączony przy braku interakcji.
Tryb uśpienia	Dostosuj ustawienia trybu uśpienia, w tym ustawienie grafiku automatycznego włączania i wyłączania trybu. Aby ustawić grafik: <ol style="list-style-type: none">1. Otwórz Ustawienia  i dotknij Tryb uśpienia.2. Dotknij Grafik, aby go włączyć.3. Dotknij Interwał uśpienia i ustaw swój grafik trybu uśpienia. Tryb uśpienia wyłączy się o ustawionej porze, nawet jeśli został włączony ręcznie.
Wibracje	Dostosuj siłę wibracji trackera.
Informacje o urządzeniu	Sprawdź informacje dotyczące przepisów regulacyjnych oraz datę aktywacji, od której biegnie termin gwarancji. Datą aktywacji jest dzień skonfigurowania urządzenia. Więcej informacji znajdziesz w artykule dotyczącym pomocy .

Dotknij ustawienia, aby je dostosować. Przesuń w górę, aby zobaczyć pełną listę ustawień.


Sprawdź poziom baterii

Przesuń palcem w górę po tarczy zegara. Poziom baterii znajduje się na górze ekranu.

Ustawienie blokady urządzenia

Aby zabezpieczyć swój tracker, włącz blokadę urządzenia w aplikacji Fitbit, podając osobisty 4-cyfrowy kod PIN, który będzie odblokowywał tracker. Jeśli na trackerze zostaną ustawione płatności zbliżeniowe, blokada urządzenia zostanie włączona automatycznie, a Ciebie poprosimy o ustalenie kodu. Jeśli nie korzystasz z płatności zbliżeniowych, blokada urządzenia jest opcjonalna.

Włączanie blokady urządzenia lub resetowanie kodu PIN w aplikacji Fitbit:

W zakładce Dzisiaj  w aplikacji Fitbit dotknij ikony w lewym górnym rogu > kafelek Charge 4 > **Blokada urządzenia**.

Więcej informacji znajdziesz w [artykule dotyczącym pomocy](#).

Wyłączanie ekranu


Aby wyłączyć ekran trackera, gdy nie jest on używany, należy na krótko zakryć ekran trackera przeciwną ręką, nacisnąć przyciski lub odwrócić nadgarstek od ciała.

Tarcze zegara i aplikacje

W [Galerii Fitbit](#) można znaleźć szereg aplikacji i tarcz zegara, aby spersonalizować tracker i dostosować go do różnych celów zdrowotnych, sportowych, terminarzowych oraz codziennych.

Change the clock face


W Galerii Fitbit znajdziesz mnóstwo tarcz zegara, aby spersonalizować swój tracker.

1. W zakładce Dzisiaj  w aplikacji Fitbit dotknij ikony w lewym górnym rogu > kafelek Charge 4.
2. Dotknij **Galeria** > **Zegary**.
3. Przeglądaj dostępne tarcze zegara. Dotknij tarczy, aby zobaczyć szczegóły.
4. Dotknij **Zainstaluj**, aby dodać tarczę zegara do Charge 4.

Uruchamianie aplikacji

Po tarczy zegara przesunąć w lewo, aby zobaczyć aplikacje zainstalowane na trackerze. Aby otworzyć aplikację, dotknij jej.


Pobieranie dodatkowych aplikacji

1. W zakładce Dzisiaj  w aplikacji Fitbit dotknij ikony w lewym górnym rogu > kafelek Charge 4.
2. Dotknij **Galeria** > **Aplikacje**.
3. Przeglądaj wszystkie aplikacje. Kiedy znajdziesz tę, którą chcesz zainstalować, dotknij jej.
4. Dotknij **Zainstaluj**, aby dodać aplikację do Charge 4.

Więcej informacji w [artykule dotyczącym pomocy](#).

Usuwanie aplikacji

Większość aplikacji zainstalowanych na Charge 4 możesz usunąć:

1. W zakładce Dzisiaj  w aplikacji Fitbit dotknij ikony w lewym górnym rogu > kafelek Charge 4.
2. Dotknij **Galeria**.
3. Dotknij aplikację, którą chcesz usunąć. Być może trzeba będzie przesunąć w górę, aby ją znaleźć.
4. Dotknij **Odinstaluj**.

Styl życia

Korzystaj z aplikacji, dzięki którym jesteś blisko tego, na czym Ci zależy. Zobacz [Tarcze zegara i aplikacje](#) na stronie 23 , aby dowiedzieć się, jak dodawać i jak usuwać aplikacje.


Więcej informacji znajdziesz w [artykule dotyczącym pomocy](#).

Terminarz

Połącz kalendarz z telefonu z aplikacją Fitbit, aby widzieć nadchodzące wydarzenia na dziś i jutro w aplikacji Terminarz  na trackerze.

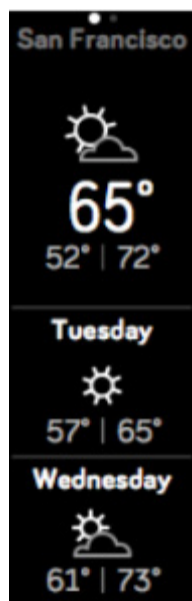
Więcej informacji znajdziesz w [artykule dotyczącym pomocy](#).

Pogoda


Pogodę w bieżącej lokalizacji oraz dwóch innych wybranych lokalizacjach można zobaczyć w sekcji Pogoda  na trackerze.

Jeśli nie pojawi się pogoda dla bieżącej lokalizacji, sprawdź, czy w aplikacji Fitbit są włączone usługi lokalizacji. Jeśli zmienisz lokalizację lub nie widzisz aktualnych danych dla swojej obecnej lokalizacji, zsynchronizuj tracker, aby zobaczyć nową lokalizację i najnowsze dane w sekcji Pogoda.

Wybierz jednostkę temperatury w aplikacji Fitbit. Więcej informacji w [artykule dotyczącym pomocy](#).



Aby dodać lub usunąć miasto:


1. W zakładce Dzisiaj  w aplikacji Fitbit dotknij ikony w lewym górnym rogu > kafelek Charge 4.
2. Dotknij **Galeria**.
3. Dotknij aplikacji **Pogoda**. Być może będzie trzeba przesunąć palcem w górę, aby ją znaleźć.
4. Dotknij **Ustawienia** > **Dodaj miasto**, aby dodać dwie dodatkowe lokalizacje albo dotknij **Edytuj** > ikonę **X**, aby usunąć lokalizację. Pamiętaj, że nie możesz usunąć bieżącej lokalizacji.

Powiadomienia z telefonu

Charge 4 może pokazywać powiadomienia o rozmowach, wiadomościach, wydarzeniach z kalendarza oraz powiadomienia z innych aplikacji z telefonu. Aby otrzymywać powiadomienia, trzymaj telefon w odległości 9 m od trackera.

Set up notifications

Sprawdź, czy Bluetooth w telefonie jest włączony i czy telefon może otrzymywać powiadomienia (często w Ustawienia > Powiadomienia). Następnie skonfiguruj powiadomienia:

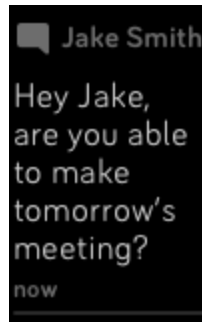
1. W zakładce Dzisiaj  w aplikacji Fitbit dotknij ikony w lewym górnym rogu > kafelek Charge 4.
2. Dotknij **Powiadomienia**.
3. Postępuj zgodnie z instrukcjami wyświetlanymi na ekranie, aby podłączyć tracker. Powiadomienia o rozmowach, wiadomościach oraz wydarzeniach z kalendarza są włączone automatycznie.
4. Aby włączyć powiadomienia z aplikacji zainstalowanych na telefonie, w tym z Fitbit czy WhatsApp, dotknij **Powiadomienia z aplikacji** i włącz te, które mają się wyświetlać na trackerze.

Należy pamiętać, że jeśli posiadasz telefon iPhone, Charge 4 pokazuje powiadomienia ze wszystkich kalendarzy zsynchronizowanych z sekcją Kalendarz. Jeśli masz telefon z systemem Android, Charge 4 pokazuje powiadomienia z aplikacji kalendarzowej, którą wybierzesz podczas konfiguracji.

Więcej informacji znajdziesz w [artykule dotyczącym pomocy](#).

Wyświetlanie przychodzących powiadomień

Tracker sygnalizuje powiadomienia wibracją. Jeśli od razu nie przeczytasz powiadomienia, możesz to zrobić później, przesuwając palcem z góry ekranu w dół.



Manage notifications

Charge 4 przechowuje do 10 powiadomień, przy czym najstarsze są wymieniane na nowe w miarę przychodzenia kolejnych.


Aby zarządzać powiadomieniami:

- Przesuń palcem z góry w dół ekranu, aby wyświetlić swoje powiadomienia, a następnie dotknij dowolne powiadomienie, aby je rozwinąć.
- Aby usunąć powiadomienie, dotknij, aby je rozwinąć, następnie przesuń w dół i dotknij **Wyczyść**.
- Aby skasować wszystkie powiadomienia na raz, przesuń w górę powiadomień i dotknij **Wyczyść wszystko**.

Wyłączanie powiadomień



Wyłącz niektóre powiadomienia w aplikacji Fitbit lub wyłącz wszystkie powiadomienia w szybkich ustawieniach Charge 4. Przy wyłączonych powiadomieniach Twój tracker nie będzie wibrował, a ekran nie włączy się, gdy telefon otrzyma powiadomienie.

Aby wyłączyć niektóre powiadomienia:

1. W zakładce Dzisiaj  w aplikacji Fitbit na telefonie dotknij ikony w lewym górnym rogu > kafelek Charge 4 > **Powiadomienia**.
2. Wyłącz powiadomienia, których nie chcesz już otrzymywać na trackerze.

Aby wyłączyć wszystkie powiadomienia:

1. Naciśnij i przytrzymaj przycisk na trackerze, a następnie przesuń w lewo, aby przejść do ekranu szybkich ustawień.



2. Dotknij **Nie przeszkadzać** , aby włączyć tryb. Ikona Nie przeszkadzać  świeci się, aby pokazywać, że wszystkie powiadomienia, w tym świętowanie celów i przypomnienia o ruchu, są wyłączone.



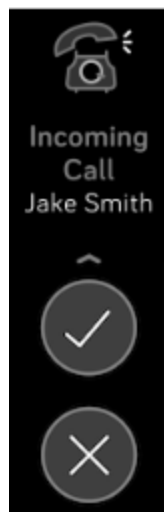
Pamiętaj, że jeśli używasz trybu Nie przeszkadzać na telefonie, tracker nie będzie otrzymywał żadnych powiadomień do chwili wyłączenia trybu.

Odbieranie i odrzucanie rozmów telefonicznych

Charge 4 powiązany z iPhone lub Android daje możliwość odbierania i odrzucania rozmów przychodzących. Jeśli Twój telefon ma starszą wersję systemu Android, możesz odrzucać, ale nie odbierać rozmowy na trackerze.

Aby odebrać rozmowę, dotknij haczyka  na ekranie trackera. Pamiętaj, że nie możesz mówić do trackera—odebranie rozmowy oznacza odebranie na znajdującym się w pobliżu telefonie. Aby odrzucić rozmowę, dotknij ikony  na ekranie trackera.

Imię i nazwisko osoby dzwoniącej pojawia się, jeśli znajduje się ona na Twojej liście kontaktów; w przeciwnym razie zobaczysz numer telefonu.




Odpowiadanie na wiadomości (telefony Android)

Odpowiadaj bezpośrednio na wiadomości tekstowe i powiadomienia z wybranych aplikacji na trackerze za pomocą zaprogramowanych szybkich odpowiedzi. Trzymaj swój telefon w pobliżu, a aplikacja Fitbit będzie działać w tle, odpowiadając na wiadomości z trackera.

Aby odpowiedzieć na wiadomość:

1. Otwórz powiadomienie, na które chcesz odpowiedzieć.
2. Dotknij **Odtwórz ponownie**. Jeśli nie widzisz opcji ponownego odtworzenia, nie są możliwe odpowiedzi dla aplikacji, która wysłała powiadomienie.
3. Wybierz tekst odpowiedzi z listy szybkich odpowiedzi albo dotknij ikonę


emotikonów , aby wybrać emotikon.

Więcej informacji, w tym dotyczących personalizacji szybkich odpowiedzi, w [artykule dotyczącym pomocy](#).

Pomiary czasu

Alarmy wibrują, aby obudzić lub zaalarmować użytkownika w ustawionym czasie. Możesz ustawić do 8 alarmów, aby uruchamiały się raz lub kilka razy dziennie. Możesz też mierzyć czas wydarzeń stoperem albo ustawić odliczanie.

Ustaw alarm

Ustaw jednorazowe lub powtarzające się alarmy w sekcji Alarmy . Po uruchomieniu alarmu tracker zaczyna wibrować.

Ustawiając alarm, włącz Smart Wake, a tracker sam wybierze najlepszą porę do pobudki w czasie do 30 minut przed ustawioną godziną. Dzięki temu nie wybudzisz się z fazy snu głębokiego i tym samym wstaniesz w lepszym nastroju. Jeśli Smart Wake nie znajdzie lepszego czasu na pobudkę, alarm włączy się o ustawionej godzinie.

Więcej informacji znajdziesz w [artykule dotyczącym pomocy](#).

Odrzucanie alarmu i drzemka

Po uruchomieniu alarmu tracker zaczyna wibrować. Aby włączyć drzemkę na 9 minut, dotknij ikony Zzz. Aby odrzucić alarm, naciśnij przycisk.

Możesz włączać drzemkę dowolną ilość razy. Charge 4 automatycznie przechodzi w tryb drzemki, jeśli ignorujesz alarm przez ponad minutę.



Korzystanie z timera i stopera

Mierz czas wydarzeń za pomocą stopera albo ustaw odliczanie w aplikacji Timer na trackerze. Możesz jednocześnie włączyć stoper i odliczanie.



Więcej informacji w [artykule dotyczącym pomocy](#).

Aktywność i wellness

Noszone urządzenie Charge 4 przez cały czas śledzi szereg statystyk. Dane są w ciągu dnia automatycznie synchronizowane z aplikacją Fitbit.

Zobacz swoje statystyki

Przesuń w górę po tarczy zegara, aby zobaczyć swoje dzienne statystyki, w tym:

Główne statystyki	Kroki zrobione dzisiaj, dystans, pokonane piętra, spalone kalorie orazoraż minuty w strefie aktywnej
Ćwiczenie	Liczba dni, kiedy osiągnięto cel aktywności tygodniowej
Tętno	Obecne tętno, strefa tętna oraz tętno spoczynkowe
Kroki na godzinę	Kroki zrobione w tej godzinie, oraz liczba godzin, w których osiągnięto cel aktywności godzinowej
Śledzenie cyklu	Informacja na temat bieżącej fazy cyklu menstruacyjnego, jeśli jest dostępna
Sen	Czas trwania snu oraz ocena snu
Woda	Zapisana dzisiaj ilość wypitej wody
Waga	Obecna waga, postęp w drodze do celu wagowego oraz informacja, jak Twoja waga wypada na tle innych zdrowych osób, jeśli Twoim celem jest jej utrzymanie

Po ustawieniu celu w aplikacji Fitbit okrąg pokazuje postęp w dążeniu do niego.

Pełną historię oraz inne dane wykryte przez tracker znajdziesz w aplikacji Fitbit.

Śledzenie dziennego celu aktywności

Charge 4 śledzi postęp w dążeniu do wybranego celu aktywności dnia. Po osiągnięciu celu tracker wibruje i świętuje razem z Tobą.

Wybór celu

Aby rozpocząć podróż po zdrowie i dobrą formę, ustal swój cel. Na początek jest ustawiony na 10 000 kroków dziennie. Możesz zmienić liczbę kroków albo wybrać inny cel aktywności.

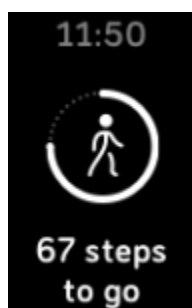
Więcej informacji znajdziesz w [artykule dotyczącym pomocy](#).

Śledź postęp w drodze do swojego celu na Charge 4. Więcej informacji w sekcji [Zobacz swoje statystyki](#) na stronie [33](#).

Śledzenie aktywności godzinowej

Charge 4 pomaga w zachowaniu aktywności w ciągu dnia, monitorując, kiedy się nie ruszasz i przypominając Ci o konieczności ruchu.

Przypomnienia motywują Cię, by robić przynajmniej 250 kroków na godzinę. Jeśli nie zrobisz tylu kroków, poczujesz wibrację i zobaczysz przypomnienie na 10 minut przed upływem godziny. Jeśli po otrzymaniu przypomnienia zrobisz 250 kroków, poczujesz ponownie wibrację, a na ekranie pojawią się gratulacje.



Więcej informacji znajdziesz w [artykule dotyczącym pomocy](#).

Monitoruj swój sen

Zakładaj Charge 4 do łóżka, aby automatycznie śledzić podstawowe statystyki dotyczące snu, takie jak czas snu, fazy snu (płytkiego, głębokiego i REM) oraz ocenę snu (jakość snu).

Charge 4 śledzi również szacunkową zmienność tlenu w nocy, aby pomóc w wykrywaniu potencjalnych zaburzeń oddychania oraz temperaturę skóry, aby sprawdzić czy odbiega od Twojej osobistej wartości bazowej.

Aby zobaczyć statystyki dotyczące snu, zsynchronizuj swój tracker po obudzeniu i sprawdź aplikację Fitbit albo przesunij palcem w górę po tarczy zegara na trackerze.

Więcej informacji znajdziesz w [artykule dotyczącym pomocy](#).

Ustal cel snu

Na początek cel snu wynosi 8 godzin na noc. Możesz go dostosować do własnych potrzeb.

Więcej informacji znajdziesz w [artykule dotyczącym pomocy](#).

Jak dowiedzieć się więcej o swoim śnie

Z Fitbit Premium możesz sprawdzać szczegóły dotyczące oceny snu oraz swój wynik na tle znajomych, aby wypracować zdrowsze nawyki i lepiej się wysypiać.

Więcej informacji znajdziesz w [artykule dotyczącym pomocy](#).


Monitorowanie tętna

Charge 4 przez cały dzień monitoruje Twoje tętno. Przesunij w górę po tarczy zegara, aby sprawdzić aktualne tętno oraz tętno spoczynkowe. Więcej informacji w sekcji [Sprawdź swoje statystyki](#) na stronie [33](#). Niektóre tarcze zegara pokazują bieżące tętno na ekranie.

W czasie treningu Charge 4 pokazuje strefę tętna i wibruje za każdym razem, gdy wchodzisz w inną strefę, pomagając Ci dobrać odpowiednią intensywność.

Więcej informacji w sekcji [Sprawdź swoje tętno](#) na stronie [41](#).

Prowadzone sesje oddechowe

Funkcja Relaks  w Charge 4 udostępnia spersonalizowane prowadzone sesje oddechowe, aby pomóc Ci znaleźć w ciągu dnia chwilę odprężenia. Wszystkie powiadomienia na czas sesji zostają automatycznie wyłączone.

1. W Charge 4 uruchom funkcję Relaks .
2. Pierwszą opcją jest sesja 2-minutowa. Przesuń, jeśli chcesz wybrać sesję 5-minutową.
3. Dotknij ikony odtwarzania , aby rozpocząć sesję i postępuj zgodnie ze wskazówkami na ekranie.

Po zakończeniu ćwiczenia pojawi się podsumowanie pokazujące wyrównanie oddechu (czy udało Ci przestrzegać zaleceń), Twoje tętno początkowe i końcowe oraz ilość dni, kiedy wykonano prowadzoną sesję oddechową.

Więcej informacji znajdziesz w [artykule dotyczącym pomocy](#).

Sprawdź swój Wynik zarządzania stresem

Obliczony na podstawie danych dotyczących tętna, ćwiczeń i snu Twój wynik zarządzania stresem pomaga ci zobaczyć, czy Twoje ciało pokazuje na co dzień oznaki stresu. Wynik waha się od 1 do 100, gdzie wyższa liczba oznacza, że Twoje ciało wykazuje mniej oznak stresu fizycznego. Aby zobaczyć swój dzienny wynik zarządzania stresem, załóż tracker do spania, a rano uruchom aplikację Fitbit

w telefonie. W zakładce Dzisiaj  dotknij kafelka Zarządzanie stresem.

Zapisuj, jak się czujesz w ciągu dnia, aby zaobserwować, jak Twój umysł i ciało reagują na stres. Z abonamentem Fitbit Premium wyświetlisz szczegółowe rozbieżności wyniku.

Więcej informacji w [artykule dotyczącym pomocy](#).

Zaawansowane metryki zdrowotne

Poznaj lepiej swój organizm dzięki danym dotyczącym zdrowia w aplikacji Fitbit. Ta funkcja pozwala na monitorowanie najważniejszych danych przez urządzenie Fitbit, aby można było obserwować trendy i zachodzące zmiany.


Metryki obejmują:

- Nasycenie tlenem (SpO2)
- Wariacje temperatury skóry
- Zmienność rytmu serca
- Tętno spoczynkowe
- Częstość oddechów

Pamiętaj: ta funkcja nie jest przeznaczona do diagnozowania ani leczenia jakiegokolwiek stanu chorobowego i nie powinna być wykorzystywana do żadnych celów medycznych. Jej zadaniem jest dostarczanie informacji, które pomagają dbać o organizm i zdrowie. Jeśli martwisz się stanem swojego zdrowia, skontaktuj się z lekarzem. Jeśli odczuwasz niepokojące objawy, skontaktuj się z pogotowiem.


Więcej informacji znajdziesz w [artykule dotyczącym pomocy](#).


Ćwiczenie i serce

Możesz automatycznie śledzić ćwiczenia albo aktywność z funkcją Ćwiczenie , aby widzieć statystyki w czasie rzeczywistym oraz zobaczyć podsumowanie końcowe.

Sprawdź aplikację Fitbit, aby udostępnić swoją aktywność znajomym i rodzinie oraz sprawdzaj, jak Twój całonocny poziom sprawności fizycznej wypada na tle innych.


Automatyczne śledzenie ćwiczeń

Charge 4 automatycznie rozpoznaje i zapisuje wiele intensywnych ćwiczeń trwających ponad 15 minut. Podstawowe statystyki dotyczące swojej aktywności znajdziesz w aplikacji Fitbit na telefonie. Poszukaj ich w zakładce Dzisiaj , kafelek


Ćwiczenie .

Więcej informacji znajdziesz w [artykule dotyczącym pomocy](#).

Śledzenie i analiza ćwiczeń w trybie Ćwiczenie

Śledź konkretne ćwiczenia z trybem Ćwiczenie  na Charge 4, aby widzieć statystyki w czasie rzeczywistym, otrzymywać powiadomienia o strefach tętna, oraz analizować podsumowanie treningów na nadgarstku. Dodatkowe statystyki oraz mapę (jeśli był użyty GPS) zobaczysz w sekcji Ćwiczenie w aplikacji Fitbit.


Więcej informacji o śledzeniu aktywności z GPS w [artykule dotyczącym pomocy](#).

Dynamic GPS w Charge 4 umożliwia trackerowi ustawienie typu GPS na początku ćwiczenia. Charge 5 próbuje połączyć się z czujnikami GPS w telefonie, aby oszczędzać baterię. Jeśli telefon nie znajduje się w pobliżu lub jest w ruchu, Charge 4 wykorzystuje wbudowany GPS. Ustawieniami GPS możesz zarządzać w aplikacji Ustawienia . Więcej informacji w [artykule dotyczącym pomocy](#).





Wymogi dla GPS w telefonie

Możliwość podłączenia GPS jest dostępna dla wszystkich obsługiwanych telefonów z czujnikami GPS. Więcej informacji w [artykule dotyczącym pomocy](#).

Możliwość podłączenia GPS jest dostępna dla wszystkich obsługiwanych telefonów z czujnikami GPS. Więcej informacji w [artykule dotyczącym pomocy](#).

1. Włącz Bluetooth i GPS w telefonie
2. Upewnij się, że Charge 4 jest sparowany z telefonem.
3. Upewnij się, że aplikacja Fitbit posiada zgodę na korzystanie z GPS lub usług lokalizacji.
4. Sprawdź, czy GPS został włączony dla ćwiczenia.
 1. Otwórz aplikację Ćwiczenie  i przesunij palcem w górę, aby znaleźć ćwiczenie.
 2. Przesunij w górę i upewnij się, że **GPS** jest ustawiony na **Wł.**
5. Podczas ćwiczeń trzymaj telefon przy sobie.

Aby śledzić ćwiczenie:

1. W Charge 4 uruchom Ćwiczenie  i przewiń, aby znaleźć ćwiczenie.
2. Dotknij wybranego ćwiczenia.
3. Dotknij **Start**  lub **Wyznacz cel** . Po wyznaczeniu celu ćwiczenia naciśnij przycisk, aby powrócić i dotknij **Start**.
4. Dotknij ikony odtwarzania , aby rozpocząć. Jeśli przy aktywności będzie używany GPS, poczekaj na sygnał połączenia albo zacznij aktywność, a GPS połączy się, gdy znajdzie sygnał. Pamiętaj, że znalezienie sygnału może chwilę potrwać.
5. Dotknij środka ekranu, aby sprawdzać swoje statystyki w czasie rzeczywistym.
6. Kiedy skończysz trening albo chcesz go przerwać na chwilę, naciśnij przyciski.
7. Aby zakończyć trening, naciśnij ponownie przycisk i dotknij **Zakończ**. Przesunij w górę, aby wyświetlić podsumowanie treningu. Dotknij haczyka, aby zamknąć ekran podsumowania.
8. Aby wyświetlić dane z GPS, dotknij kafelka Ćwiczenie w aplikacji Fitbit.

GPS Uwaga:

- Jeśli ćwiczenie korzysta z sygnału GPS, po znalezieniu sygnału w lewym górnym rogu pokazuje się ikona. Kiedy na ekranie pojawia się informacja „połączony“, a Charge 4 wibruje, GPS jest połączony.

- W przypadku dłuższych aktywności, takich jak golf czy piesze wędrówki, korzystaj z połączenia GPS, trzymając telefon w pobliżu, aby mieć pewność, że cały trening zostanie zarejestrowany za pomocą GPS.
- Dla większej precyzji upewnij się, że naładowanie baterii w trackerze przekracza 80%, zanim zdecydujesz się na śledzenie aktywności trwającej ponad 2h wbudowanym GPS-em.

Więcej informacji w [artykule dotyczącym pomocy](#).




Korzystanie z wbudowanego modułu GPS rozładowuje baterię trackera. Jeśli regularnie korzystasz ze śledzenia GPS, bateria Charge 4 wytrzyma około 4 dni.


Personalizacja ustawień ćwiczenia i skrótów



Spersonalizuj na trackerze różne ustawienia dla każdego rodzaju ćwiczenia. Te ustawienia to:

Auto-Pauza	Automatyczne przerwanie biegu, kiedy przestajesz się ruszać
GPS	Śledzenie trasy za pomocą GPS
Alert o strefach tętna	Otrzymuj powiadomienia o wejściu w docelową strefę tętna podczas treningu. Więcej informacji znajdziesz w artykule dotyczącym pomocy
Długość basenu	Ustawienie długości basenu
Wykrywanie biegu	Automatyczne uruchamianie aplikacji Ćwiczenie, kiedy tracker wykryje bieg.
Jednostka	Zmiana jednostki miary długości basenu

Ustawienia różnią się w zależności od ćwiczenia. Aby dostosować ustawienia dla każdego rodzaju ćwiczenia:

1. W Charge 4 uruchom Ćwiczenie .
2. Dotknij ćwiczenia, które chcesz dostosować.
3. Przesuń w górę, a potem przewiń w górę listę ustawień.
4. Dotknij ustawienia, aby je dostosować.
5. Kiedy skończysz, naciśnij przycisk, aby powrócić do ekranu ćwiczenia i rozpocząć trening.

Aby zmienić skrótów ćwiczeń albo ich kolejność w sekcji Ćwiczenie .

1. W zakładce Dzisiaj  w aplikacji Fitbit dotknij ikony w lewym górnym rogu > kafelek Charge 4.
2. Dotknij **Skróty ćwiczeń**.
 - Aby dodać nowy skrót ćwiczenia, dotknij ikony + i wybierz ćwiczenie.
 - Aby usunąć skrót ćwiczenia, przesuń w lewo po skrótce.
 - Aby zmienić miejsce skrót ćwiczenia, dotknij **Edytuj** (tylko iPhone) i naciśnij oraz przytrzymaj ikonę menu , a następnie przeciągnij w dół.

Podsumowanie treningów

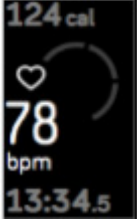
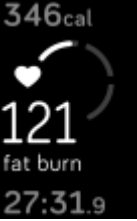

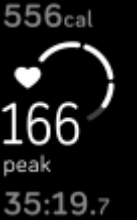
Po zakończeniu treningu Charge 4 wyświetla podsumowanie Twoich statystyk.

Sprawdź kafelek Ćwiczenie w aplikacji Fitbit, aby zobaczyć dodatkowe statystyki i mapę intensywności treningu, jeśli był używany GPS.

Monitorowanie tętna

Charge 4 personalizuje strefy tętna na bazie rezerwy tętna, która jest różnicą pomiędzy maksymalnym tętnem a tętnem spoczynkowym. Aby osiągnąć wybraną intensywność, sprawdzaj podczas ćwiczeń swoje tętno oraz strefy tętna na trackerze. Charge 4 informuje o wejściu w konkretne strefy tętna.

Więcej informacji w [artykule dotyczącym pomocy](#).

Ikona	Strefa	Wyliczenie	Opis:
	Poniżej strefy	Poniżej 40% rezerwy tętna	Poniżej strefy spalania tłuszczu Twoje serce bije wolniej.
	Strefa spalania tłuszczu	Pomiędzy 40% a 59% rezerwy tętna	W strefie spalania tłuszczu wykonujesz prawdopodobnie ćwiczenia o umiarkowanym stopniu intensywności, takie jak spacer. Twoje tętno i oddech mogą być przyspieszone, ale dalej możesz rozmawiać.
	Strefa cardio	Pomiędzy 60% a 84% rezerwy tętna	W strefie cardio prawdopodobnie wykonujesz ćwiczenia o wysokim stopniu intensywności, takie jak bieg czy spinning.
	Strefa szczytu	Powyżej 85% rezerwy tętna	W strefie szczytu wykonujesz prawdopodobnie krótkie, bardzo intensywne ćwiczenia takie jak sprint czy intensywny trening interwałowy.

Custom heart-rate zones

Zamiast używać gotowych stref tętna możesz utworzyć własne w aplikacji Fitbit i osiągać samodzielnie zdefiniowane zakresy.


Więcej informacji znajdziesz w [artykule dotyczącym pomocy](#).

Zbieranie minut w strefie aktywnej

Minuty w strefie aktywnej otrzymujesz za czas spędzony w strefach spalania tłuszczu, cardio oraz szczytu. Za każdą minutę w strefie cardio i szczytu otrzymujesz 2 minuty w strefie aktywnej.

1 min w strefie spalania tłuszczu = 1 Minuta w strefie aktywnej
1 min w strefie cardio lub szczytu = 2 Minuty w strefie aktywnej

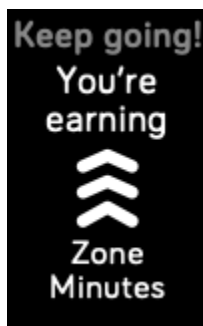
Charge 4 powiadamia Cię o minutach w strefie aktywnej na 2 sposoby:

- Po chwili od wejścia do kolejnej strefy tętna w trakcie ćwiczenia, korzystając z funkcji Ćwiczenie , aby Ci pokazać efekty Twojej pracy. Liczba wibracji pokazuje w której jesteś strefie:

1 wibracja = strefa spalania tłuszczu
2 wibracje = strefa cardio
3 wibracje = strefa szczytu



- 7 minut po wejściu w strefę tętna w ciągu dnia (na przykład podczas szybkiego spaceru).



Więcej informacji znajdziesz w [artykule dotyczącym pomocy](#).

Udostępnianie aktywności

Po zakończeniu treningu otwórz aplikację Fitbit, aby udostępnić swoje statystyki znajomym i rodzinie.

Więcej informacji znajdziesz w [artykule dotyczącym pomocy](#).


Wynik cardio fitness

Sprawdź ogólną kondycję swojego układu sercowo-naczyniowego w aplikacji Fitbit. Zobacz swój wynik cardio fitness pokazujący, jak wypadasz na tle innych.

W aplikacji Fitbit dotknij kafelka tętna i przesunij w lewo po wykresie tętna, aby wyświetlić swoje szczegółowe statystyki dotyczące poziomu cardio fitness.

Więcej informacji znajdziesz w [artykule dotyczącym pomocy](#).

Sterowanie muzyką z aplikacją Spotify - Connect & Control

Korzystaj z aplikacji Spotify-Connect & Control  na Charge 4, aby sterować Spotify na telefonie, komputerze albo innym urządzeniu kompatybilnym ze Spotify Connect. Zmieniaj playlisty, polubiaj utwory i przełączaj się między urządzeniami z trackera. Pamiętaj, że obecnie aplikacja Spotify-Connect & Control pozwala sterować tylko muzyką odtwarzaną na sparowanym urządzeniu, tak więc urządzenie musi być w pobliżu oraz mieć połączenie z Internetem. Aby z niej korzystać, wymagana jest wersja Spotify Premium. Więcej informacji o Spotify Premium na [Spotify.com](https://www.spotify.com).

Instrukcje w [artykule dotyczącym pomocy](#).

Płatności zbliżeniowe

Urządzenie Charge 4 jest wyposażone we wbudowany czip NFC, dzięki czemu możesz na trackerze korzystać ze swoich kart kredytowych i płatniczych.

Korzystanie z kart kredytowych i debetowych


Skonfiguruj Fitbit Pay w aplikacji Fitbit i używaj trackera do robienia zakupów w sklepach, które akceptują płatności zbliżeniowe.

Do naszej listy partnerów cały czas dodajemy nowe lokalizacje oraz nowych wystawców kart. Aby sprawdzić, czy Fitbit Pay obsługuje Twoją kartę, sprawdź:

- Fitbit Pay: fitbit.com/fitbit-pay/banks

Skonfiguruj płatności zbliżeniowe

Aby korzystać z płatności zbliżeniowych, dodaj przynajmniej 1 kartę kredytową lub debetową wydaną przez bank partnerski współpracujący z Fitbit. W aplikacji Fitbit możesz dodawać i usuwać karty, ustawiać domyślną kartę dla trackera, edytować metodę płatności oraz sprawdzać ostatnie zakupy.

1. W zakładce Dzisiaj  w aplikacji Fitbit dotknij ikony w lewym górnym rogu > kafelek Charge 4.
2. Dotknij **Portfel**.
3. Postępuj zgodnie z instrukcjami wyświetlanymi na ekranie, aby dodać kartę płatniczą. W niektórych przypadkach Twój bank może wymagać dodatkowej weryfikacji. Jeśli dodajesz kartę po raz pierwszy, może się pojawić prośba o ustalenie 4-cyfrowego kodu PIN dla trackera. Pamiętaj, że na telefonie musi być również włączona blokada hasłem.
4. Po dodaniu karty postępuj zgodnie ze wskazówkami wyświetlanymi na ekranie, aby włączyć powiadomienia na telefonie (jeśli nie są włączone), aby dokończyć konfigurację.

Do portfela możesz dodać maksymalnie 5 kart płatniczych i wybrać, którą ustawić jako domyślną metodę płatności.

Zakupy

Urządzeniem Fitbit możesz płacić we wszystkich sklepach, które akceptują płatności zbliżeniowe. Aby dowiedzieć się, czy dany sklep akceptuje takie płatności, szukaj poniższego symbolu w pobliżu terminala płatniczego:



Wszyscy klienci poza klientami w Australii:

1. Aby zapłacić, naciśnij i przytrzymaj przycisk na trackerze przez 2 sekundy.
2. Gdy pojawi się prośba, podaj swój 4-cyfrowy kod PIN trackera. Domyślna karta pojawi się na ekranie.
3. Aby zapłacić domyślną kartą, przybliż nadgarstek do terminala. Aby zapłacić inną kartą, dotknij, aby znaleźć kartę, której chcesz użyć, i przyłóż nadgarstek do terminala.

Klienci w Australii:

1. Aby zapłacić, w przypadku gdy Twoja karta płatnicza lub debetowa została wydana przez bank australijski, przytrzymaj tracker w pobliżu terminala płatniczego. Jeśli kartę wydał bank spoza Australii albo jeśli chcesz zapłacić kartą, która nie jest Twoją kartą domyślną, wykonaj kroki 1-3 z sekcji poniżej.
2. Gdy pojawi się prośba, podaj swój 4-cyfrowy kod PIN.
3. Jeśli kwota zakupu przekracza 100 AUD, postępuj zgodnie z instrukcjami z terminala płatniczego. Jeśli pojawi się prośba o podanie kodu PIN, podaj kod PIN karty (nie trackera).


Po dokonaniu płatności tracker zacznie wibrować, a na ekranie pojawi się potwierdzenie.

Jeśli terminal płatniczy nie rozpozna urządzenia Fitbit, upewnij się, że tarcza trackera znajduje się w pobliżu czytnika, a sprzedawca wie, że używasz płatności zbliżeniowej.

Dla większego bezpieczeństwa urządzenie Charge 4 należy podczas korzystania z płatności zbliżeniowych mieć założone na nadgarstku.

Więcej informacji znajdziesz w [artykule dotyczącym pomocy](#).

Zmiana domyślnej karty

1. W zakładce Dzisiaj  w aplikacji Fitbit dotknij ikony w lewym górnym rogu > kafelek Charge 4.
2. Dotknij **Portfel**.
3. Znajdź kartę, którą chcesz ustawić jako domyślną.
4. Dotknij **Ustaw jako domyślną na Charge 4**.

Opłata za przejazdy

Używaj płatności zbliżeniowe do płatności za przejazdy na terminalach obsługujących zbliżeniowe karty kredytowe czy debetowe. Aby zapłacić trackerem, postępuj zgodnie ze wskazówkami z sekcji [Korzystanie z kart kredytowych i debetowych](#) na stronie 46.

Płać tą samą kartą na trackerze Fitbit, dotykając terminala przy rozpoczęciu i zakończeniu podróży. Przed rozpoczęciem podróży upewnij się, że urządzenie jest naładowane.

Aktualizacja, ponowne uruchamianie i usuwanie danych

Dowiedz się, jak aktualizować, uruchamiać ponownie i czyścić Charge 4.

Aktualizacja Charge 4

Zaktualizuj tracker, aby pobrać najnowsze usprawnienia funkcji i aktualizacje.

Kiedy będzie dostępna aktualizacja, w aplikacji Fitbit pojawi się powiadomienie. Po rozpoczęciu aktualizacji na Charge 4 i w aplikacji Fitbit wyświetlać się będzie pasek postępu pokazujący stan pobierania do chwili zakończenia aktualizacji. Podczas aktualizacji trzymaj tracker i telefon w pobliżu.

Regularnie synchronizuj Charge 4 z aplikacją Fitbit i zostawiaj aplikację Fitbit uruchomioną w tle na telefonie, co pozwoli na aktualizację oprogramowania partiami przy każdej synchronizacji trackera. Być może trzeba będzie dostosować ustawienia telefonu, aby móc zostawić aplikację Fitbit uruchomioną w tle.

Aby zaktualizować Charge 4, bateria musi być naładowana przynajmniej w 50%. Aktualizacja Charge 4 może rozładować baterię. Zalecamy, by przed przeprowadzeniem aktualizacji podłączyć tracker do ładowania.

Więcej informacji w [artykule dotyczącym pomocy](#).

Ponowne uruchamianie Charge 4

Jeśli nie możesz zsynchronizować Charge 4 albo masz problem ze śledzeniem statystyk lub otrzymywaniem powiadomień, uruchom ponownie tracker z nadgarstka:

Otwórz Ustawienia  i dotknij **Informacje** > **Zrestartuj urządzenie**.

Jeśli Charge 4 nie odpowiada:


1. Podłącz Charge 4 do kabla zasilającego. Instrukcje znajdziesz w sekcji [Ładowanie trackera](#) na stronie 8.
2. Naciśnij i przytrzymaj przyciski na trackerze przez 8 sekund. Zwolnij przyciski. Kiedy zobaczysz uśmiechniętą buźkę, a Charge 4 zacznie wibrować, tracker został zrestartowany.

Zrestartowanie trackera nie powoduje usunięcia żadnych danych.

Charge 4 wyposażony jest na tyle w mały otwór (na wysokościomierz). Nie próbuj restartować urządzenia, wkładając tam inne przedmioty takie jak spinacz, aby nie uszkodzić trackera.

Usuwanie danych z Charge 4

Jeśli chcesz podarować Charge 4 komuś innemu albo oddać, wyczyść najpierw swoje dane osobowe:

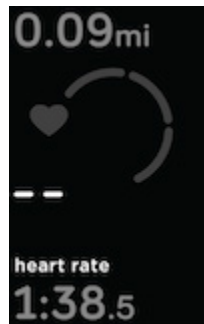
1. W Charge 4 uruchom Ustawienia  > **Informacje** > **Wyczyść dane użytkownika**.
2. Przewiń w górę i dotknij haczyka, aby wyczyścić swoje dane.


Rozwiązywanie problemów

Jeśli Charge 4 nie działa prawidłowo, sprawdź poniższe wskazówki dotyczące rozwiązywania problemów.

Brak sygnału tętna

Charge 4 stale monitoruje Twoje tętno, zarówno podczas ćwiczeń, jak i przez pozostałą część dnia. Jeśli czujnik tętna trackera ma problem z wykryciem sygnału, na ekranie pojawiają się dwie poziome kreski.

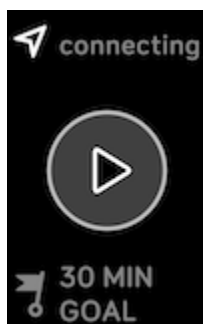


Jeśli tracker nie wykryje sygnału tętna, najpierw upewnij się, że w sekcji Ustawienia w trackerze  włączone jest śledzenie tętna. Następnie upewnij się, że tracker został założony prawidłowo, przesuwając go wyżej lub niżej na nadgarstku albo zaciskając lub rozluźniając opaskę. Charge 4 powinien się stykać ze skórą. Po uniesieniu ręki i wyprostowaniu jej na chwilę, sygnał tętna powinien powrócić.

Więcej informacji znajdziesz w [artykule dotyczącym pomocy](#).

Brak sygnału GPS

Czynniki środowiskowe, takie jak wysokie budynki, gęsty las, strome wzgórza czy gęste zachmurzenie, mogą zakłócać zdolność trackera do łączenia się z satelitami GPS. Jeśli podczas ćwiczenia tracker szuka sygnału GPS, w górnej części ekranu pojawi się komunikat " **łączenie**". Jeśli Charge 4 nie może połączyć się z satelitą GPS, po 10 minutach przestaje próbować do czasu następnego uruchomienia ćwiczenia z GPS.



Dla większej precyzji zaczekaj, aż Charge 4 znajdzie sygnał, zanim rozpoczniesz trening.

Więcej informacji znajdziesz w [artykule dotyczącym pomocy](#).

Inne problemy

Jeśli pojawi się któryś z poniższych problemów, uruchom ponownie tracker:

- Urządzenie nie chce przeprowadzić synchronizacji.
- Urządzenie nie odpowiada na dotknięcia, próby przesuwania palcem ani naciskanie przycisku.
- Urządzenie nie śledzi kroków ani innych parametrów
- Nie pokazuje powiadomień

Instrukcje znajdziesz w sekcji [Ponowne uruchamianie Charge 4](#) na stronie [50](#).

Informacje ogólne i dane techniczne

Czujniki i części

Fitbit Charge 4 zawiera następujące czujniki i narzędzia:

- Optyczne urządzenie śledzące tętno
- Wysokościomierz, który śledzi zmiany wysokości
- 3-osiowy przyspieszeniomierz, który śledzi sekwencje ruchu
- Wbudowany odbiornik GPS, który śledzi Twoją lokalizację podczas treningu
- Silnik wibracyjny

Materiały

Opakowanie Charge 4 jest plastikowe. Standardowa opaska Charge została wykonana z elastycznego, wytrzymałego materiału elastomerowego podobnego do tego, z którego wykonane są inne zegarki sportowe, i jest wyposażona w zapięcie ze stali chirurgicznej.

Technologia bezprzewodowa

Charge 4 jest wyposażony w odbiornik radiowy Bluetooth 4.0 oraz czip NFC.

Technologia haptyczna

Charge 4 posiada silnik wibracyjny uruchamiany przy alarmach, celach, powiadomieniach, przypomnieniach i innych aplikacjach.

Bateria

Charge 4 zawiera litowo-polimerową baterię akumulatorową.

Pamięć

Charge 4 przechowuje Twoje dane, w tym dzienne statystyki, informacje dotyczące snu oraz historię ćwiczeń przez 7 dni. Starsze dane znajdziesz w aplikacji Fitbit.

Wyświetlacz

Charge 4 posiada wyświetlacz PMOLED.

Rozmiar opaski

Poniżej przedstawiono rozmiary opasek. Pamiętaj, że rozmiar opasek dokupywanych osobno może się nieznacznie różnić.

Mała opaska	Pasuje na nadgarstki o obwodzie 5,5 -7,1 ft (140 mm - 180 mm)
Duża opaska	Pasuje na nadgarstki o obwodzie 7,1 -8,7 ft (180 mm - 220 mm)

Czynniki środowiskowe

Temperatura pracy	14° do 104° F (-10° do 40° C)
Temperatura nieoperacyjna	-4° do 14° F (-20° do -10° C) 104° do 140°F (40° do 60° C)
Temperatura przechowywania przez 6 miesięcy	-4° do 95° F (-20° do 35° C)
Wodoodporność	Wodoodporność do 50 m
Maksymalna wysokość pracy	28,000 ft (8534 m)

Więcej

Aby dowiedzieć się więcej o swoim trackerze oraz o tym, jak śledzić postępy w aplikacji Fitbit oraz jak wypracowywać zdrowe nawyki z Fitbit Premium, odwiedź [helpfitbit.com](https://help.fitbit.com).

Polityka zwrotów i gwarancja

Informacje na temat gwarancji oraz polityki zwrotów fitbit.com znajdziesz [na naszej stronie](#).

Regulatory and Safety Notices

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

Settings > About > Regulatory Info

USA: Federal Communications Commission (FCC) statement

Model FB417

FCC ID: XRAFB417

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

Settings > About > Regulatory Info

Supplier's Declaration of Conformity

Unique Identifier: FB417

Responsible Party – U.S. Contact Information

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

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.

Canada: Industry Canada (IC) statement

Model/Modèle FB417

IC: 8542A-FB417

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

Settings > About > Regulatory Info

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

Paramètres > À propos > Informations réglementaires

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

European Union (EU)

Frequency Bands and Power

Data given here is the maximum radio-frequency power transmitted in the frequency band(s) in which the radio equipment operates.

Simplified EU Declaration of Conformity

Hereby, Fitbit LLC declares that the radio equipment type Model FB417 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

Vereinfachte EU-Konformitätserklärung

Fitbit LLC erklärt hiermit, dass die Funkgerätypen Modell FB417 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 LLC declara que el tipo de dispositivo de radio Modelo FB417 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

Déclaration UE de conformité simplifiée

Fitbit LLC déclare par la présente que les modèles d'appareils radio FB417 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 LLC dichiara che il tipo di apparecchiatura radio Modello FB417 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



IP Rating

Model FB417 has a water resistance rating of IPX8 under IEC standard 60529, up to a depth of 50 meters.

Model FB417 has a dust ingress rating of IP6X under IEC standard 60529 which indicates the device is dust-tight.

Please refer to the beginning of this section for instructions on how to access your product's IP rating.

Argentina



Australia and New Zealand



Belarus



Customs Union



China

Notice to the User: Regulatory content can also be viewed on your device.
Instructions to view content from your menu:

Settings > About > Regulatory Info

China RoHS

部件名称	有毒和危险品					
Part Name	Toxic and Hazardous Substances or Elements					
Model FB417	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 (Strap and Buckle)	○	○	○	○	○	○
电子 (Electronics)	--	○	○	○	○	○
电池 (Battery)	○	○	○	○	○	○
充电线 (Charging Cable)	○	○	○	○	○	○

China RoHS

部件名称	有毒和危险品					
Part Name	Toxic and Hazardous Substances or Elements					
Model FB417	铅 (Pb)	水银 (Hg)	镉 (Cd)	六价铬 (Cr(VI))	多溴化苯 (PBB)	多溴化二苯 醚 (PBDE)

本表格依据 SJ/T 11364 的规定编制

O = 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).



CMIIT ID 2020DJ2069

Frequency band: 2400-2483.5 MHz
Transmitted power: Max EIRP, -1.77dBm
Occupied bandwidth: BLE: 2MHz
Modulation system: BLE: GFSK, NFC: ASK
CMIIT ID displayed: On packaging and Device Electronic Labeling

India

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

Settings > About > Regulatory Info

Indonesia

66247/SDPPI/2020
3788

Israel

מספר אישור אלחוטי של משרד התקשורת הוא . 51-71973
אסור להחליף את האנטנה המקורית של המכשיר ולא לעשות בו כל שינוי טכני אחר

Japan

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

Settings > About > Regulatory Info



R 201-200103



Mexico



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

Morocco



AGREE PAR L'ANRT MAROC

Numéro d'agrément: MR 22416 ANRT 2020

Date d'agrément: 24/01/2020

Nigeria

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

Oman

TRA/TA-R/8940/20

D090258

Pakistan

PTA Approved

Model No.: FB417

TAC No.: 9.208/2020

Device Type: Bluetooth

Philippines



Taiwan

用戶注意：某些地區的法規內容也可以在您的設備上查看。要查看內容：

設置 > 關於 > 法規信息

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。

Translation:

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

Settings > About > Regulatory Info

Article 12

Without permission, any company, firm or user shall not alter the frequency, increase the power, or change the characteristics and functions of the original design of the certified lower power frequency electric machinery.

Article 14

The application of low power frequency electric machineries shall not affect the navigation safety nor interfere a legal communication, if an interference is found, the service will be suspended until improvement is made and the interference no longer exists. The foregoing legal communication refers to the wireless telecommunication operated according to the telecommunications laws and regulations. The low power frequency electric machinery should be able to tolerate the interference of the electric wave radiation electric machineries and equipment for legal communications or industrial and scientific applications.

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。

- 請勿拆解、鑿孔或損壞裝置或電池。
- 請勿取出或嘗試取出使用者不可自行更換的電池。
- 請勿將電池曝露於火焰、爆炸或其他危險中。
- 請勿使用尖銳物品取出電池。

Translation:

Battery warning:

This device uses a lithium-ion 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.

- Do not disassemble, puncture or damage the device or battery.
- Do not remove or try to remove the battery that the user cannot replace.
- Do not expose the battery to flames, explosions or other hazards.
- Do not use sharp objects to remove the battery.

Vision Warning

警語

- 使用過度恐傷害視力

注意事項

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

Translation:

Warning:

- Excessive use may damage vision

Attention:

- 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 a day.

Taiwan RoHS

設備名稱：無線活動追蹤器 Part Name: Wireless Activity Tracker		限用物質及其化學符號 Restricted Substances and its chemical symbols				
Model FB417	鉛 (Pb)	汞 (Hg)	鎘 (Cd)	六價鉻 (Cr ⁺⁶)	多溴聯苯 (PBB)	多溴二苯醚 (PBDE)
錶帶和錶扣 (Strap and Buckle)	0	0	0	0	0	0
電子 (Electronics)	--	0	0	0	0	0
外殼 (Housing)	0	0	0	0	0	0
充電線 (Charging Cable)	0	0	0	0	0	0
備考1. “超出0.1 wt %” 及 “超出0.01 wt %” 係指限用物質之百分比含量超出百分比含量基準值。 備考2. “0” 係指該項限用物質之百分比含量未超出百分比含量基準值。 備考3. “--” 係指該項限用物質為排除項目。						

United Arab Emirates

TRA Registered No.: ER78316/20
Dealer No.: DA35294/14

United Kingdom

Simplified UK Declaration of Conformity

Hereby, Fitbit LLC declares that the radio equipment type Model FB417 is in compliance with Radio Equipment Regulations 2017. The full text of the UK declaration of conformity is available at the following internet address:

www.fitbit.com/legal/safety-instructions



Vietnam



Zambia

ZMB / ZICTA / TA / 2020 / 2 / 44



Safety Statement

This equipment has been tested to comply with safety certification in accordance with the specifications of EN Standard: EN60950-1:2006 + A11:2009 + A1:2010 + A12:2011 + A2:2013 & EN62368-1:2014 + A11:2017.

© 2023 Fitbit, LLC. Wszelkie prawa zastrzeżone. Fitbit i logo Fitbit są znakami towarowymi lub zastrzeżonymi znakami towarowymi Fitbit w USA i innych krajach. Pełna lista znaków towarowych Fitbit znajduje się na stronie [Fitbit Trademark List](#). Wymienione znaki towarowe osób trzecich są własnością ich odpowiednich właścicieli.