

❖ fitbit charge 6

# Uporabniški priročnik



# Vsebine

---

|                                            |    |
|--------------------------------------------|----|
| Kako nastavite napravo Charge 6? .....     | 3  |
| Dobite več s Premium .....                 | 4  |
| Osnove Fitbit .....                        | 5  |
| Dnevni cilj .....                          | 6  |
| Opomniki za gibanje .....                  | 6  |
| Vadba in GPS .....                         | 7  |
| Navigacija Zemljevidi Google .....         | 7  |
| Upravljanje glasbe YouTube .....           | 8  |
| Območja srčnega utripa .....               | 8  |
| Srčni utrip na opremi .....                | 9  |
| Spanje .....                               | 9  |
| Plačila .....                              | 10 |
| Alarmi in časovniki .....                  | 10 |
| Hitre nastavitve .....                     | 11 |
| Obvestila .....                            | 12 |
| Številčnice .....                          | 12 |
| Aplikacija EDA Scan .....                  | 13 |
| Polnjenje vaše naprave .....               | 13 |
| Nošenje in nega .....                      | 14 |
| Pogosto zastavljena vprašanja .....        | 15 |
| Varnostne in regulativne informacije ..... | 17 |
| Omejena garancija izdelka .....            | 17 |
| Več informacij .....                       | 17 |

# Kako nastavite napravo Charge 6?

Prenesite in namestite aplikacijo Fitbit z enega od naslednjih mest:

1

- naprave Apple — [Apple App Store](#)
- naprave Android — [Google Play Store](#)

Naprava Fitbit Charge 6 deluje z večino telefonov s sistemom Android 9.0 ali novejšim ali iOS 15 ali novejšim in zahteva račun Google, mobilno aplikacijo Fitbit in dostop do interneta. Nekatere funkcije zahtevajo mobilno aplikacijo Fitbit in/ali plačano naročnino. Glejte [fitbit.com/devices](https://fitbit.com/devices), za več informacij.

2

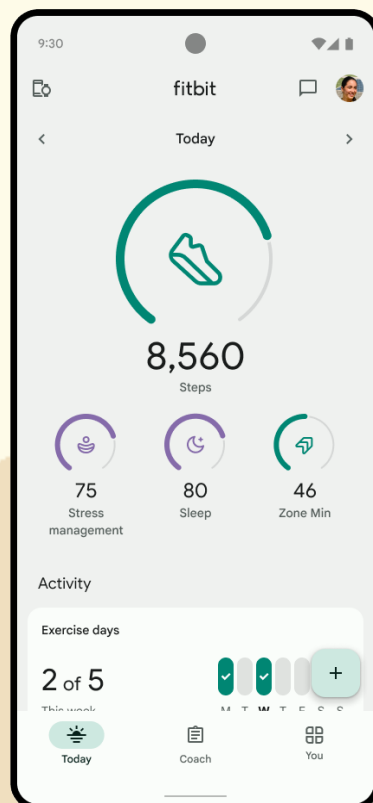
Odprite aplikacijo Fitbit in tapnite **Pridruži se Fitbit**.

3

Sledite navodilom na zaslonu, da ustvarite račun Fitbit in povežete (»seznanite«) napravo Fitbit s telefonom. Seznanjanje zagotavlja, da lahko naprava Fitbit in telefon komunicirata drug z drugim (sinhronizirata podatke).

## PRIDOBIVANJE PODPORE

Če želite stopiti v stik, obiščite [help.fitbit.com](https://help.fitbit.com).



# Dobite več s Premium

Vaši napravi Charge 6 je priloženo 6-mesečno članstvo Fitbit Premium<sup>1</sup>

Dvignite svojo vadbeno rutino na naslednjo raven.

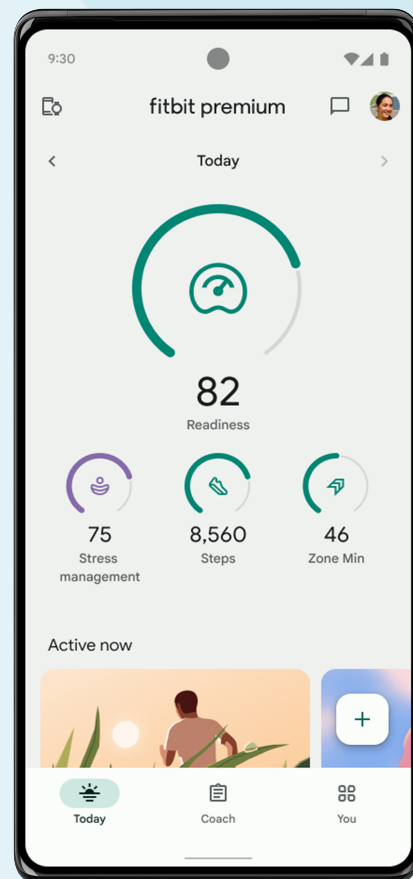
Dvignite svojo telesno pripravljenost na naslednjo raven s celotno knjižnico vadb, ki jih vodijo strokovni trenerji Fitbit. Uporabite svoj dnevni rezultat pripravljenosti, da optimizirate svojo rutino.<sup>2</sup> Izberite načrt za začetek članstva.<sup>3</sup>

<sup>1</sup> Samo novi in obstoječi uporabniki Fitbit Premium. Članstvo morate aktivirati v 60 dneh po aktivaciji naprave (zahteva veljavno plačilno sredstvo). Po zaključku preskusnega obdobja se samodejno obnovi za 8,99 €/mesec\*. Prekličite prej, da se izognete ponavljajočim se pristojbinam. Vsebina in funkcije se lahko spremenijo in niso na voljo v vseh regijah. Tega članstva ni mogoče podariti. Glejte [tukaj](#) za več podrobnosti. Veljajo določila in pogoji.

\* Regionalna cena podaljšanja v Združenem kraljestvu je 7,99 GBP/mesec.

<sup>2</sup> Ocena dnevne pripravljenosti zahteva članstvo Fitbit Premium in nosljivo napravo.

<sup>3</sup> Vsebina in funkcije Fitbit Premium se lahko spremenijo. Priporočila vsebine niso na voljo v vseh jezikih in so morda samo v angleščini.



# Osnove Fitbit

Nosite napravo Charge 6 vsak dan, da spremljate različne statistike.



Prehojeni koraki



Minute aktivnega območja pri zmerni ali močni aktivnosti



Prehojena razdalja



Porabljene kalorije



Celodnevni srčni utrip in območja srčnega utripa



## OGLEJTE SI SVOJO STATISTIKO V NAPRAVI CHARGE 6



Na številčnici povlecite navzgor, da si ogledate današnje podatke o zdravju in telesni pripravljenosti.

- **Odstotek baterije**
- **Osnovni statistični podatki:** danes opravljeni koraki, porabljene kalorije, pretečena razdalja in minute aktivne cone
- **Urna aktivnost:** koraki, opravljeni v tej uri, in število ur, v katerih ste naredili 250 korakov ali več
- **Srčni utrip:** trenutni srčni utrip in povprečni srčni utrip v mirovanju
- **Spanje:** čas spanja od sinoči in rezultat spanja
- **Ocena pripravljenosti:** vaša dnevna ocena pripravljenosti (samo Premium)
- **SpO2:** vaše zadnje povprečje SpO2 v mirovanju
- **Menstrualno zdravje:** dnevi pred ali pred menstruacijo ali obdobjem plodnih dni
- **Vadba:** število dni, ko ste vadili

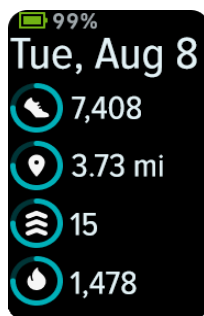
Oglejte si zgodovino svojih statistik v aplikaciji Fitbit.

# KRMARJENJE V NAPRAVI CHARGE 6

Začetni zaslon je ura.

- Močno tapnite zaslon, obrnite zapestje ali pritisnite gumb, da prebudite napravo Charge 6.
- Povlecite navzdol, da si ogledate hitre nastavitve. Povlecite navzgor, da si ogledate svojo dnevno statistiko.
- Povlecite levo ali desno, da vidite aplikacije v sledilniku.
- Pritisnite gumb, da se vrnete na številčnico ure. Za najboljše rezultate postavite palec in kazalec na obe strani sledilnika in stisnite, da pritisnete gumb.

## Dnevni cilj



Zastavite si cilj, ki vam bo pomagal začeti pot zdravja in telesne pripravljenosti. Vaš cilj za začetek je, da naredite 10.000 korakov na dan. Izberite spremembo števila korakov ali izberite drug cilj dejavnosti.

Za več informacij glejte [povezan članek pomoči](#).

## Opomniki za gibanje



Opomniki vas spodbujajo, da vsako uro prehodite vsaj 250 korakov. Začutili boste vibriranje in videli opomnik na zaslonu 10 minut pred uro, če niste prehodili 250 korakov. Ko po prejemu opomnika dosežete cilj 250 korakov, začutite drugo vibriranje in vidite sporočilo s čestitko.

Za več informacij glejte [povezan članek pomoči](#).

# Vadba in GPS

---

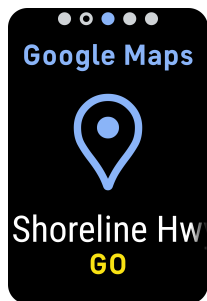


Sledite določenim vajam z aplikacijo Vadba  na napravi Charge 6 za ogled statistike v realnem času, vključno s podatki o srčnem utripu, porabljenimi kalorijami, pretečenim časom in povzetkom po vadbi na zapestju. Za statistiko zaključene vadbe in zemljevid intenzivnosti vadbe, če ste uporabljali GPS, tapnite ploščico Vadba v aplikaciji Fitbit.

Za več informacij o sledenju vadbi z GPS glejte [povezan članek s pomočjo](#).

# Navigacija Zemljevidi Google

---



Nemoteno poiščite svojo pot z navodili zavoja za zavojem v Zemljevidih Google.<sup>1</sup>

Za več informacij glejte [povezan članek pomoči](#).

<sup>1</sup> Googlove aplikacije in storitve niso na voljo v vseh državah ali jezikih. Morda boste morali plačati prenos podatkov. Za uporabo te funkcije mora biti vaš združljiv telefon v doseg Bluetooth vaše naprave Fitbit. Deluje z večino telefonov s sistemom Android 9 ali iOS 15 ali novejšim. Potrebujete račun Google in dostop do interneta.

# Upravljanje glasbe YouTube

---



Predvajajte glasbo za svoje vadbe neposredno iz zapestja s kontrolniki storitve YouTube Music.<sup>1</sup> Začnite, ustavite in preskočite več kot 100 milijonov skladb iz največjega glasbenega kataloga na svetu. Pridobite priporočila za glasbene mešanice za vadbo na podlagi vaše vadbe.<sup>2</sup>

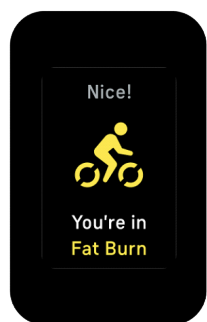
Za več informacij glejte [povezan članek pomoči](#).

<sup>1</sup> Kontrolniki storitve YouTube Music zahtevajo plačljivo naročnino YouTube Music Premium. Preizkusite 1-mesečno brezplačno preskusno obdobje, da se boste zaljubili v YouTube. Veljajo pogoji.

<sup>2</sup> Za uporabo te funkcije mora biti vaš združljiv telefon v dosegu Bluetooth vaše naprave Fitbit. Deluje z večino telefonov s sistemom Android 9 ali iOS 15 ali novejšim. Potrebujete račun Google in dostop do interneta.

## Območja srčnega utripa

---



Naprava Charge 6 prilagodi vaša območja srčnega utripa z vašo rezervo srčnega utripa, ki je razlika med vašim najvišjim srčnim utripom in srčnim utripom v mirovanju. Za pomoč pri ciljanju intenzivnosti vadbe po vaši izbiri med vadbo preverite svoj srčni utrip in območje srčnega utripa na sledilniku. Naprava Charge 6 vas obvesti, ko vstopite v območje srčnega utripa.

Za več informacij glejte [povezan članek pomoči](#).

# Srčni utrip na opremi



Povežite Charge 6 s svojo najljubšo združljivo napravo za vadbo<sup>1</sup> in si oglejte svoj srčni utrip v realnem času neposredno na zaslonu.<sup>2</sup>

Za več informacij glejte [povezan članek pomoči](#).

<sup>1</sup> Združljivo z napravami za vadbo, ki podpirajo profil srčnega utripa Bluetooth, kot so najnovejši modeli iFit, Nordictrack, Peloton, Concept2 in Strava. Vendar pa se vse naprave in aplikacije, združljive s tehnologijo Bluetooth, ne obnašajo enako.

<sup>2</sup> Komunikacija o srčnem utripu je nešifrirana, podobno kot pri prsnem traku za merjenje srčnega utripa.

# Spanje



Nosite napravo Charge 6 v posteljo, da samodejno spremljate osnovne statistične podatke o svojem spanju, vključno s časom spanja, fazami spanja (čas, preživet v fazi REM, rahel spanec in globok spanec) in oceno spanja (kakovost vašega spanca).

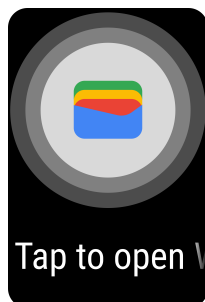
Naprava Charge 6 spremlja tudi vaše ocenjene spremembe kisika čez noč, da vam pomaga odkriti morebitne motnje dihanja, kot tudi vašo temperaturo kože, da vidite, kako se razlikuje od vaše osebne osnovne vrednosti in ravni SpO2, ki ocenjujejo količino kisika v vaši krvi.

Če si želite ogledati statistiko spanja, sinhronizirajte tracker ko se zbudite in preverite aplikacijo Fitbit, ali povlecite navzgor s številčnice na tracker.

Za več informacij glejte [povezan članek pomoči](#).

# Plačila

---



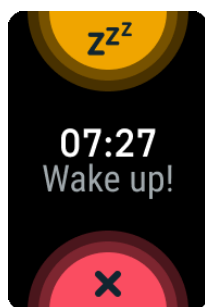
Dodajte svoje kreditne in debetne kartice določenim napravam Fitbit, če želite brezstično plačevati neposredno iz svoje naprave – tudi ko ste na mednarodnem potovanju.<sup>1</sup> Google Pay ščiti vaše podatke o plačilu z več plastmi varnosti z uporabo ene od najnaprednejših varnostnih infrastruktur na svetu, ki pomaga varovati vaš račun. Ko plačujete v trgovinah, Google Pay ne razkrije vaše dejanske številke kartice, zato so vaši podatki varni. Uporaba brezstičnega plačila v vaši napravi Fitbit zahteva tudi uporabo osebne 4-mestne kode PIN za dodatno raven zaščite. Če želite avtorizirati plačilo, vnesite kodo PIN, ko prvič opravite brezstično plačilo, odkar ste nazadnje sneli napravo ali če je od plačila minilo 24 ur.

Za več informacij glejte [povezan članek pomoči](#).

<sup>1</sup> Googlove aplikacije in storitve niso na voljo v vseh državah ali jezikih. Morda boste morali plačati prenos podatkov.

# Alarmi in časovniki

---



Nastavite enkratne ali ponavljajoče se alarme z aplikacijo Alarmi . Ko se sproži alarm, sledilnik zavibrira.

Za več informacij glejte [povezan članek pomoči](#).

# Hitre nastavitve

---

Za hitrejši dostop do določenih nastavitev povlecite navzdol s številčnice ure.

## **Nastavitve**

Upravlajte dodatne nastavitve in možnosti.

## **Blokada pred vdorom vode**

Preprečite aktiviranje zaslona, ko ste v vodi. Če želite izklopiti blokado pred vdorom vode, s prstom dvakrat močno tapnite sredino zaslona.

## **Najdi telefon**

Če ne najdete svojega telefona, ga poiščite z aplikacijo Najdi telefon.

## **Zbujanje zaslona**

Izberite, ali se zaslon vklopi, ko obrnete zapestje.

## **Srčni utrip na opremi**

Delite svoje podatke o srčnem utripu v realnem času z združljivo opremo za telesno vadbo in aplikacijami prek povezave Bluetooth.

## **Način spanja**

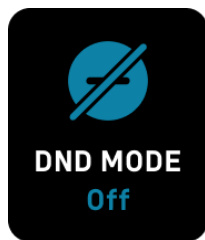
Vklopite ali razporedite način spanja, da zatemnite zaslon in utišate dohodna obvestila. Ko je vklopljen način spanja, se zaslon ne vklopi obračanjem zapestja.

## **Način DND**

Utišajte klice in obvestila.

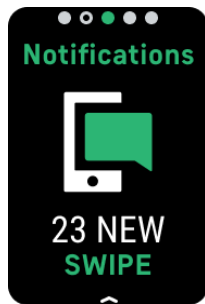
## **Google Wallet**

Izvajajte brezstična plačila z zapestja.



# Obvestila

---



Obvestilo povzroči, da sledilnik vibrira. Tapnite obvestilo, da razširite sporočilo.

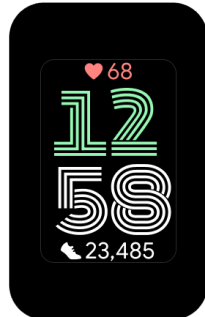
Če obvestila ne preberete, ko prispe, ga lahko preverite pozneje v aplikaciji

Obvestila . Povlecite desno ali levo do aplikacije Obvestila, nato povlecite navzgor, da jo odprete.

Za več informacij glejte [povezan članek pomoči](#).

# Številčnice

---

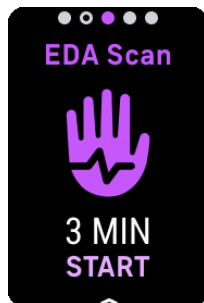


Naprava Charge 6 ima različne številčnice, ki ustrezajo vašemu razpoloženju, življenjskemu slogu ali videzu. Spremenite številčnico v aplikaciji Fitbit.

Za več informacij glejte [povezan članek pomoči](#).

# Aplikacija EDA Scan

---

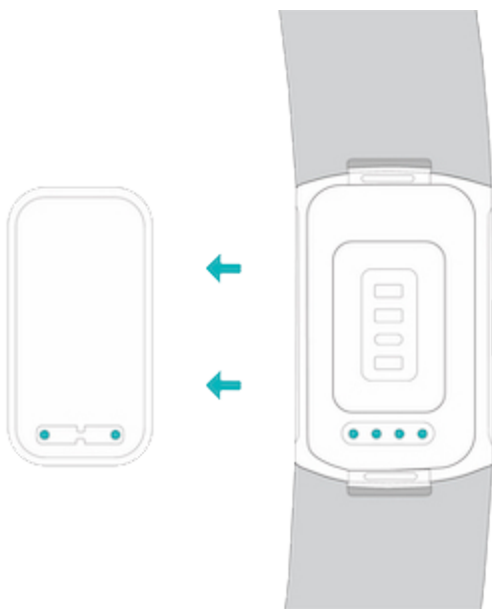


Aplikacija EDA Scan  v napravi Charge 6 zazna elektrodermalno aktivnost, ki lahko kaže na odziv vašega telesa na stres.

Za več informacij glejte [povezan članek pomoči](#).

## Polnjenje vaše naprave

---



Držite konec polnilnega kabla blizu vhoda na hrbtni strani ure, dokler se ne pritrdi na magnet. Če se naprava polni, boste na zaslonu videli logotip Fitbit ali odstotek baterije.

Če vidite prazen zaslon, odstranite napravo iz polnilnika in poskusite znova.

Polnjenje lahko traja do 2 uri, odvisno od trenutne ravni baterije.

Vaša popolnoma napolnjena naprava Charge 6 ima življenjsko dobo baterije do 7 dni. Upoštevajte, da se življenjska doba baterije in cikli polnjenja razlikujejo glede na uporabo, nastavitve in številne druge dejavnike; dejanski rezultati bodo različni.

# Nošenje in nega

---



Poskrbite za napravo Charge 6 tako, da upoštevate te smernice:

- Redno čistite pas in zapestje s čistilom brez mila.
- Če se sledilnik zmoči, ga po končani dejavnosti odstranite in popolnoma posušite.
- Sledilnik občasno snemite.

Za več informacij obiščite [stran Fitbit Obraba in nega](#).

# Pogosto zastavljena vprašanja

---

## KAKO SINHRONIZIRAM NAPRAVO FITBIT?

**Sinhronizacija** je postopek, ki prenese podatke, ki jih vaša naprava zbere, v vaš račun Fitbit. Spremljajte svoj napredek, oglejte si, kako ste spali, zastavite si cilje, beležite hrano in vodo in drugo v aplikaciji Fitbit.

### Zahteve

- Če želite preveriti, ali je vaša naprava združljiva, glejte [fitbit.com/devices](https://fitbit.com/devices).
- Preverite, ali so vaš telefon, naprava Fitbit in aplikacija Fitbit posodobljeni.
- Vaš telefon mora biti povezan z mobilnimi podatki ali Wi-Fi in nastavev Bluetooth mora biti vklopljena.
- Če za sinhronizacijo uporabljate več kot en telefon ali tablico, se prepričajte, da druga naprava ni v bližini.

### Koraki za odpravljanje težav

1. Prisilno zaprite aplikacijo Fitbit v telefonu. Za navodila glejte [članek pomoči Apple](#) ali [članek pomoči Android \(Google\)](#).
2. V telefonu odprite **Nastavitve** > **Bluetooth** ter izklopite in znova vklopite Bluetooth.
3. Odprite aplikacijo Fitbit in poskusite sinhronizirati napravo.
4. Če se naprava ne sinhronizira, jo znova zaženite.

## KAKO PONOVRNO ZAŽENEM NAPRAVO FITBIT?

Če naletite na katero od naslednjih težav, znova zaženite sledilnik:

- Se ne sinhronizira
- Ne odziva se na dotike, potege ali pritiske gumbov
- Ne sledi korakom ali drugim podatkom
- Ne prikaže obvestil

Ponovni zagon sledilnika ne izbriše nobenih podatkov.

1. Napravo priključite na polnilni kabel.
2. Pritisnite gumb na ravnem koncu polnilnika 3-krat v 8 sekundah, pri čemer vsak pritisk držite približno 1 sekundo.
3. Počakajte 10 sekund ali dokler se ne prikaže logotip Fitbit.

Opomba: če se naprava ne zažene znova, počakajte 15 sekund in poskusite znova.

# VEČ INFORMACIJ

Za več informacij o različnih pogosto zastavljenih vprašanjih obiščite spodnje povezave:

## Charge 6

- [Kako začnem uporabljati napravo Fitbit Charge 6?](#)
- [Kako delim svoje podatke o srčnem utripu v realnem času z opremo za telesno vadbo in aplikacijami?](#)
- [Kako uporabljam Google Zemljevide na napravi Fitbit?](#)
- [Kako upravljam glasbo z napravo Fitbit?](#)
- [Kaj moram vedeti o uporabi naprave Fitbit za brezstično plačevanje?](#)
- [Kako nosim napravo Fitbit?](#)
- [Kako polnim napravo Fitbit?](#)
- [Ali lahko podaljšam življenjsko dobo baterije naprave Fitbit?](#)
- [Kako krmarim po svoji napravi Fitbit?](#)
- [Kaj so minute aktivnega območja v napravi Fitbit?](#)
- [Kako naprava Fitbit izračuna mojo dnevno aktivnost?](#)
- [Kako spremljam srčni utrip z napravo Fitbit?](#)
- [Kako spremljam svoj spanec z napravo Fitbit?](#)
- [Ali lahko plavam ali se tuširam z napravo Fitbit?](#)
- [Kako spremljam in obvladujem stres z napravo Fitbit?](#)

## Aplikacija Fitbit

- [Zahteve glede združljivosti](#)
- [Kaj moram vedeti o Fitbit Premium?](#)
- [Kaj moram vedeti o uporabi aplikacije Fitbit v telefonu Android?](#)
- [Kako spremenim jezik v napravi Fitbit?](#)

## Splošno

- [Kako dobim obvestila s telefona v napravi Fitbit?](#)
- [Kako ponovno zaženem napravo Fitbit?](#)

# Varnostne in regulativne informacije

---

Obiščite [support.google.com](https://support.google.com) za naše popolne varnostne in regulativne informacije.

## Omejena garancija izdelka

---

Omejena garancija je na voljo v [središču za garancije strojne opremeGoogle](#).

## Več informacij

---

Za več informacij si oglejte [uporabniški priročnik za napravo Charge 6](#).