

fitbit charge 6



Instrukcja obsługi
Wersja 1.1

Spis treści

Pierwsze kroki	5
Zawartość opakowania	5
Ładowanie trackera	5
Konfiguracja	6
Przeglądanie danych w aplikacji Fitbit	7
Aktywowanie Fitbita Premium	8
Noszenie trackera Charge 6	9
Noszenie trackera na co dzień i podczas ćwiczeń	9
Zapinanie opaski	10
Ręka dominująca	10
Wskazówki dotyczące noszenia i pielęgnacji	11
Zmiana opaski	11
Odpinanie opaski	11
Przypinanie opaski	12
Podstawy	13
Poruszanie się po interfejsie Charge 6	13
Podstawy poruszania się po interfejsie	13
Szybkie ustawienia	14
Przycisk skrótu	15
Dostosowywanie ustawień	16
Wyświetlacz	16
Tryby ciche	16
Inne ustawienia	16
Sprawdzanie poziomu baterii	17
Konfigurowanie blokowania urządzenia	18
Dostosowywanie zawsze aktywnego wyświetlacza	18
Wyłączanie ekranu	19
Tarcze zegara i aplikacje	20
Zmiana tarczy zegara	20
Otwieranie aplikacji	20
Znajdź telefon	20
Powiadomienia z telefonu	22
Konfigurowanie powiadomień	22

Wyświetlanie powiadomień przychodzących	22
Zarządzanie powiadomieniami	23
Wyłączanie powiadomień	23
Odbieranie lub odrzucanie połączeń telefonicznych	24
Odpowiadanie na wiadomości (telefony z Androidem)	24
Alarmy i pomiar czasu	26
Ustawianie alarmu	26
Wyłączanie alarmu lub włączanie drzemki	26
Korzystanie z minutnika lub stopera	26
Aktywność i samopoczucie	28
Wyświetlanie statystyk	28
Śledzenie dziennego celu aktywności	28
Wybieranie celu	28
Śledzenie aktywności godzinowej	29
Monitorowanie snu	29
Ustawianie celu snu	29
Uzyskiwanie statystyk o długofalowych nawykach sennych	30
Poznanie swoich nawyków sennych	30
Zarządzanie stresem	30
Korzystanie z aplikacji EDA Scan	30
Sprawdzanie wyniku zarządzania stresem	31
Zaawansowane wskaźniki zdrowotne	31
Ćwiczenia i monitorowanie pracy serca	33
Automatyczne śledzenie ćwiczeń	33
Śledzenie i analiza ćwiczeń w aplikacji Ćwiczenia	33
Personalizowanie ustawień ćwiczeń	35
Sprawdzanie podsumowania treningu	36
Sprawdzanie tętna	36
Spersonalizowane strefy tętna	37
Zdobywanie aktywnych minut w strefie	37
Otrzymywanie powiadomień o tętnie	38
Sprawdzanie tętna na sprzęcie i w aplikacjach	39
Sprawdzanie oceny codziennej gotowości	40
Wyświetlanie wyniku wydolności	40
Udostępnianie aktywności	40

Płatności zbliżeniowe	41
Korzystanie z kart kredytowych i debetowych	41
Konfigurowanie płatności zbliżeniowych	41
Zakupy	41
Zmiana karty domyślnej	42
Płacenie za przejazdy transportem publicznym	43
Styl życia	44
Sterowanie muzyką za pomocą elementów sterujących w YouTube Music	44
Mapy Google	44
Aktualizowanie, ponowne uruchamianie i usuwanie danych	46
Aktualizowanie trackera Charge 6	46
Ponowne uruchamianie trackera Charge 6	46
Usuwanie danych z trackera Charge 6	47
Rozwiązywanie problemów	48
Brak sygnału tętna	48
Brak sygnału GPS	48
Inne problemy	49
Informacje ogólne i dane techniczne	50
Czujniki i komponenty	50
Materiały	50
Technologia bezprzewodowa	50
Reakcja haptyczna	50
Bateria	50
Pamięć	50
Wyświetlacz	51
Rozmiar opaski	51
Warunki środowiskowe	51
Więcej informacji	51
Zasady zwrotów i gwarancja	51
Informacje prawne i dotyczące bezpieczeństwa	51

Pierwsze kroki

Popraw swoje nawyki z Fitbitem Charge 6* – najwyższej klasy trackerem aktywności, który jako jedyny ma wbudowane usługi Google. Narzędzia do śledzenia aktywności pomagają utrzymywać motywację i osiągać cele oraz codziennie dbać o dobre nawyki.

Pełne informacje na temat bezpieczeństwa znajdziesz na stronie support.google.com. Charge 6 nie służy do dostarczania danych medycznych ani naukowych.

* Fitbit Charge 6 współpracuje z większością telefonów z Androidem 9.0 lub nowszym albo z systemem iOS 15 lub nowszym oraz wymaga konta Google, aplikacji mobilnej Fitbit i dostępu do internetu. Niektóre funkcje wymagają aplikacji mobilnej Fitbit lub płatnej subskrypcji. Więcej informacji znajdziesz na stronie fitbit.com/devices.

Zawartość opakowania

W opakowaniu, w którym dostarczany jest tracker Charge 6, znajdują się:



Tracker z małą opaską
(różne kolory i materiały)



Kabel zasilający



Dodatkowa duża opaska

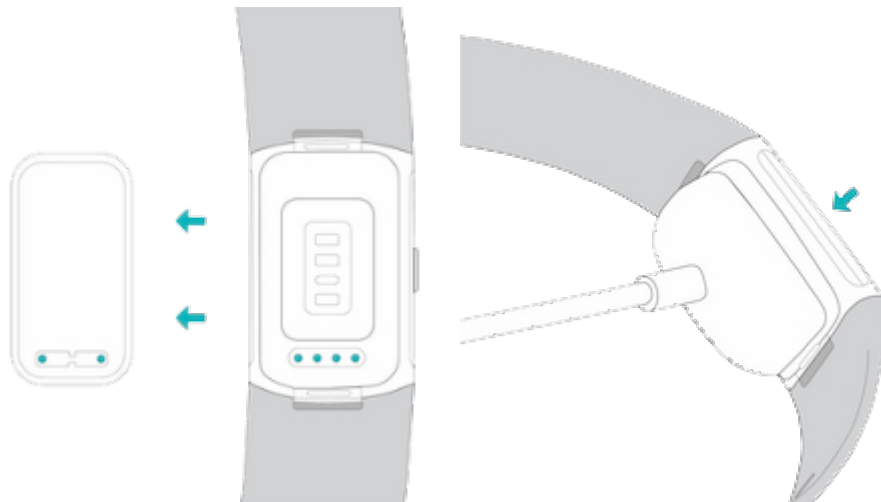
Wymienne opaski do trackera Charge 6 są sprzedawane oddzielnie i są dostępne w różnych kolorach i wykonane z różnych materiałów.

Ładowanie trackera

W pełni naładowana bateria Charge 6 wytrzyma do 7 dni. Czas pracy na baterii i cykle ładowania zależą od sposobu użytkowania i innych czynników, zatem faktyczne wyniki będą się różniły.

Aby naładować Charge 6:

1. Podłącz kabel zasilający do portu USB komputera, ładowarki sieciowej USB z certyfikatem UL lub do innego energooszczędnego urządzenia do ładowania.
2. Zbliż drugi koniec kabla zasilającego do portu z tyłu trackera, aż zostanie połączony magnetycznie. Upewnij się, że styki kabla zasilającego przylegają do portu z tyłu trackera.



Pełne naładowanie baterii zajmuje ok. 1–2 godz. Aby włączyć Charge 6 i sprawdzić poziom baterii podczas ładowania, dotknij dwukrotnie ekranu lub naciśnij przycisk. Aby zacząć korzystać z Charge 6, przesunij palcem w prawo po ekranie baterii. Na w pełni naładowanym trackerze wyświetla się ikona pełnej baterii.



Konfiguracja

Skonfiguruj Charge 6 za pomocą aplikacji Fitbit na iPhone'y i iPady lub telefony z Androidem. Aplikacja Fitbit jest zgodna z większością popularnych telefonów. Wejdź na fitbit.com/devices, aby sprawdzić, czy Twój telefon jest zgodny.



Aby rozpocząć:

1. Pobierz aplikację Fitbit:
 - [Apple App Store](#) na iPhone'y
 - [Sklep Google Play](#) na telefony z Androidem
2. Zainstaluj i otwórz aplikację.
3. Kliknij **Zaloguj się przez Google** i postępuj zgodnie z instrukcjami wyświetlanymi na ekranie, aby skonfigurować urządzenie.

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

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

Przeglądanie danych w aplikacji Fitbit

Otwórz aplikację Fitbit na telefonie, aby zobaczyć swoje wskaźniki zdrowotne oraz dane o aktywności i śnie, wybrać trening lub sesję uważności i nie tylko.

Aktywowanie Fitbita Premium

Fitbit Premium to spersonalizowane zasoby w aplikacji Fitbit, które pomagają utrzymać wysoki poziom aktywności, lepiej spać i skuteczniej radzić sobie ze stresem. Subskrypcja Premium obejmuje programy dostosowane do Twoich celów zdrowotnych i fitnessowych, spersonalizowane statystyki, setki treningów od znanych marek fitnessowych, sesje medytacji z instrukcjami i wiele innych funkcji.

Klienci mogą aktywować okres próbny subskrypcji Fitbit Premium w aplikacji Fitbit¹.

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

¹ Tylko nowi i powracający użytkownicy Fitbita Premium. Subskrypcję należy aktywować w ciągu 60 dni od aktywacji urządzenia (wymagana jest ważna forma płatności). Po zakończeniu okresu próbnego subskrypcja jest odnawiana automatycznie za 9,99 USD miesięcznie*. Aby uniknąć cyklicznego naliczania opłat, anuluj subskrypcję przed końcem okresu próbnego. Treści i funkcje mogą ulec zmianie i nie są dostępne we wszystkich regionach. Tej subskrypcji nie można przekazać innemu użytkownikowi w prezencie. Więcej informacji znajdziesz [tutaj](#). Obowiązują Warunki korzystania z usługi.

* Odnowienie subskrypcji w Wielkiej Brytanii kosztuje 7,99 GBP miesięcznie.

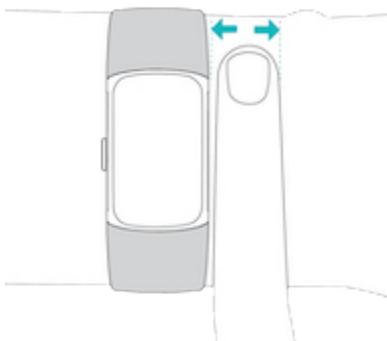
Noszenie trackera Charge 6

Noś Charge 6 na nadgarstku. Instrukcje dotyczące przypinania opaski w innym rozmiarze lub kupionej oddzielnie znajdziesz w rozdziale [Zmiana opaski](#).

Noszenie trackera na co dzień i podczas ćwiczeń

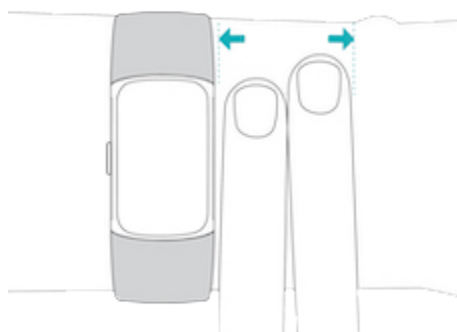
Kiedy nie ćwiczysz, noś Charge 6 na szerokość palca powyżej kości nadgarstka.

Ważne jest, aby regularnie dawać nadgarstkowi odpocząć i po dłuższym noszeniu ściągać tracker na około godzinę. Zalecamy ściągnięcie trackera na czas kąpieli. Chociaż można się kąpać z założonym trackerem, zdjęcie go zmniejsza ryzyko narażenia na działanie mydła, szamponów i odżywek, które w dłuższej perspektywie mogą spowodować jego uszkodzenie i podrażnienie skóry.



Aby zapewnić optymalny pomiar tętna podczas ćwiczeń:

- Na czas treningu spróbuj założyć tracker nieco wyżej na nadgarstku, aby lepiej przylegał. Podczas wielu ćwiczeń, takich jak jazda na rowerze czy podnoszenie ciężarów, często zgina się nadgarstek, więc jeśli tracker jest założony zbyt nisko, może to zakłócać sygnał tętna.



- Noś tracker na nadgarstku tak, aby tył urządzenia przylegał do skóry.
- Możesz zacieśnić opaskę przed treningiem i poluzować ją po jego zakończeniu. Opaska powinna dobrze przylegać, ale nie powodować ucisku (zbyt zaciśnięta będzie ograniczać przepływ krwi, co może zaburzać sygnał tętna).

Zapinanie opaski

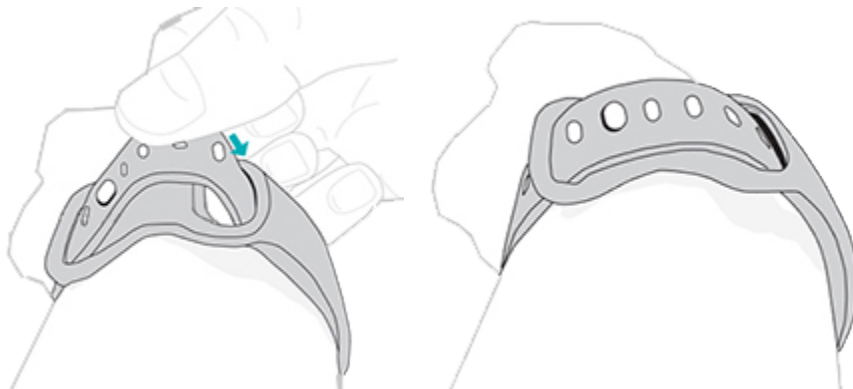
1. Załóż Charge 6 na nadgarstek.
2. Przeciągnij dolną część opaski przez pierwsze oczko w jej górnej części.



3. Zaciśnij opaskę tak, aby było Ci wygodnie, i zapnij ją w odpowiednim otworze.




4. Przeciągnij luźny koniec opaski przez drugie oczko tak, aby dobrze przylegała do nadgarstka. Nie zaciskaj za bardzo opaski. Załóż opaskę na tyle luźno, aby mogła swobodnie przesuwać się w górę i w dół nadgarstka.



Ręka dominująca

Aby zwiększyć dokładność pomiarów, musisz określić, czy nosisz Charge 6 na rękę dominującej czy niedominującej. Ręka dominująca to ta, którą piszesz i jesz.

Domyślnym ustawieniem nadgarstka jest ręka niedominująca. Jeśli nosisz Charge 6 na ręce dominującej, zmień ustawienie nadgarstka w aplikacji Fitbit:

Na karcie Dziś w aplikacji Fitbit kliknij ikonę urządzeń  > Charge 6 > Nadgarstek > Ręka dominująca.

Wskazówki dotyczące noszenia i pielęgnacji

- Regularnie myj opaskę i nadgarstek środkiem czyszczącym bez mydła.
- Jeśli tracker się zmoczy, zdejmij go po treningu i dokładnie wysusz.
- Co jakiś czas zdejmuj tracker.

Więcej informacji znajdziesz na [stronie z informacjami na temat noszenia i pielęgnacji Fitbita](#).

Zmiana opaski

Urządzenie Charge 6 jest dostarczane z przypiętą małą opaską i dodatkową dużą, dolną opaską w opakowaniu. Zarówno górną, jak i dolną część opaski można wymienić na opaski akcesoryjne sprzedawane oddzielnie na stronie [fitbit.com](https://www.fitbit.com). Informacje o rozmiarach znajdziesz w rozdziale [Rozmiar opaski](#).

Do Fitbita Charge 6 pasują opaski Fitbita Charge 5.

Odpinanie opaski

1. Odwróć Charge 6 i znajdź zatrzaski opaski.



2. Aby zwolnić zatrzask, wciśnij paznokciem płaski przycisk w kierunku opaski.

3. Delikatnie pociągnij opaskę, aby odpiąć ją od trackera.



4. Powtórz te czynności po drugiej stronie.

Przypinanie opaski

Aby przypiąć opaskę, wsuń ją na końcu trackera i dociśnij, aż poczujesz, że wskoczyła na miejsce. Opaskę z dziurkami należy przymocować na górze trackera.



Podstawy

Dowiedz się, jak zarządzać ustawieniami, poruszać się po ekranie i sprawdzać poziom baterii.

Poruszanie się po interfejsie Charge 6

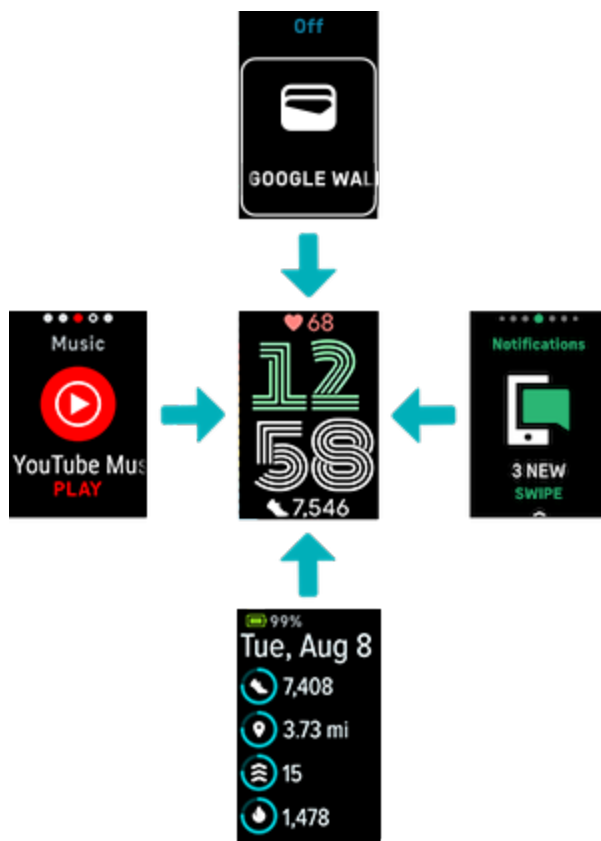
Charge 6 ma kolorowy ekran dotykowy AMOLED i 1 przycisk.

Po interfejsie Charge 6 porusza się, klikając ekran, przesuwając na boki oraz w górę i w dół lub naciskając przycisk. Aby oszczędzać baterię, ekran trackera wyłącza się, gdy nie jest używany, chyba że włączysz ustawienie zawsze aktywnego wyświetlacza. Więcej informacji znajdziesz w rozdziale [Dostosowywanie zawsze aktywnego wyświetlacza](#).

Podstawy poruszania się po interfejsie


Ekranem głównym jest zegar.




- Aby wybudzić Charge 6, dwukrotnie mocno dotknij ekranu, naciśnij przycisk lub obróć nadgarstek.
- Aby przejść do szybkich ustawień oraz aplikacji Płatności, Znajdź telefon i Ustawienia, przesuń palcem z góry ekranu w dół. Aby wrócić z szybkich ustawień do ekranu zegara, przesuń palcem w prawo lub naciśnij przycisk.
- Aby zobaczyć dzienne statystyki, przesuń palcem w górę. Aby wrócić do ekranu zegara, przesuń palcem w prawo lub naciśnij przycisk.
- Aby przeglądać aplikacje na trackerze, przesuń palcem w lewo i w prawo.
- Aby wrócić do poprzedniego ekranu, przesuń palcem w prawo. Aby wrócić do ekranu zegara, naciśnij przycisk. Najlepiej jest naciskać przycisk, przykładając kciuk i palec wskazujący z każdej strony trackera i ściskając go.



Szybkie ustawienia

Aby szybko przejść do pewnych ustawień, przesunij palcem w dół po tarczy zegara. Kliknij ustawienie, aby je dostosować. Po wyłączeniu ustawienia ikona będzie przyciemniona i przekreślona.


Aplikacja Ustawienia	Kliknij aplikację Ustawienia  , aby ją otworzyć. Więcej informacji znajdziesz w rozdziale Dostosowywanie ustawień .
Blokada wody	<p>Włącz ustawienie blokady wody, aby zapobiec aktywowaniu ekranu, gdy będziesz w wodzie, na przykład biorąc prysznic lub pływając. Po włączeniu blokady wody ekran blokuje się i u jego dołu pojawia się ikona tego trybu. Tracker nadal będzie wyświetlać powiadomienia i alarmy, ale aby je obsługiwać, należy odblokować ekran.</p> <p>Aby włączyć blokadę wody, przesunij palcem w dół po ekranie zegara > kliknij Blokada wody > mocno dotknij dwukrotnie ekranu. Aby wyłączyć blokadę wody, mocno dotknij dwukrotnie ekranu na jego środku. Jeśli na ekranie nie pojawia się komunikat „Odblokowano”, spróbuj dotknąć mocniej. Do wyłączenia tej funkcji służy akcelerometr urządzenia, którego aktywacja wymaga użycia większej siły.</p>

	Pamiętaj, że blokada wody włącza się automatycznie po rozpoczęciu pływania w aplikacji Ćwiczenia.
Znajdź telefon	Kliknij, aby otworzyć aplikację Znajdź telefon  . Więcej informacji znajdziesz w rozdziale Znajdź telefon .
Tętno na sprzęcie	Włącz Tętno na sprzęcie, aby połączyć Charge 6 ze zgodnym sprzętem do ćwiczeń i sprawdzać tętno w czasie rzeczywistym bezpośrednio na wyświetlaczu. Więcej informacji znajdziesz w rozdziale Sprawdzanie tętna na sprzęcie i w aplikacjach .
Tryb uśpienia	<p>Gdy jest włączone ustawienie trybu uśpienia:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Powiadomienia, animacje po osiągnięciu celu i przypomnienia są wyciszone. • Ekran jest przyciemniony. • Po obróceniu nadgarstka ekran pozostaje wygaszony. Aby wybudzić Charge 6, mocno dotknij dwukrotnie ekranu. • W szybkich ustawieniach jest wyświetlana ikona trybu uśpienia . <p>Tryb uśpienia wyłącza się automatycznie po ustawieniu harmonogramu snu. Więcej informacji znajdziesz w rozdziale Dostosowywanie ustawień.</p> <p>Nie można jednocześnie włączyć ustawienia trybu Nie przeszkadzać i trybu uśpienia.</p>
Tryb Nie przeszkadzać	<p>Gdy jest włączone ustawienie trybu Nie przeszkadzać:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Powiadomienia, animacje po osiągnięciu celu i przypomnienia są wyciszone. • W szybkich ustawieniach jest wyświetlana ikona trybu uśpienia . <p>Nie można jednocześnie włączyć ustawienia trybu Nie przeszkadzać i trybu uśpienia.</p>
Portfel Google	Płać zbliżeniowo trackerem. Więcej informacji znajdziesz w rozdziale Płatności zbliżeniowe .

Przycisk skrót

Naciśnij przycisk dwukrotnie, aby otworzyć płatności zbliżeniowe.



Dostosowywanie ustawień

Podstawowymi ustawieniami zarządza się w aplikacji Ustawienia . Przesuń palcem w dół po ekranie zegara i kliknij aplikację Ustawienia, aby ją otworzyć. Kliknij ustawienie, aby je dostosować. Przesuń, aby zobaczyć pełną listę ustawień.

Wyświetlacz

Jasność	Zmień jasność ekranu.
Wybudzanie ekranu	Ustaw, czy ekran ma się włączać po obroceniu nadgarstka.
Automatyczne wygaszanie	Ustaw czas, po jakim ekran ma się wyłączyć lub przełączyć na tarczę zegara w trybie zawsze aktywnego wyświetlacza.
Zawsze aktywny wyświetlacz	Włącz lub wyłącz tryb zawsze aktywnego wyświetlacza. Więcej informacji znajdziesz w rozdziale Dostosowywanie zawsze aktywnego wyświetlacza .

Tryby ciche

Nie przeszkadzać	Wyłącz wszystkie powiadomienia.
Tryb uśpienia	Dostosuj ustawienia trybu uśpienia, w tym ustawienie harmonogramu automatycznego włączania i wyłączenia trybu. Aby ustawić harmonogram: <ol style="list-style-type: none">Otwórz aplikację Ustawienia  i kliknij Tryby ciche > Tryb uśpienia > Harmonogram > Interwał.Kliknij godzinę rozpoczęcia lub zakończenia, aby ustawić, kiedy tryb ma zostać włączony i wyłączony. Przesuwaj w górę lub w dół, aby zmienić czas, i kliknij, aby go wybrać. Tryb uśpienia wyłącza się automatycznie o zaplanowanej godzinie, nawet jeśli został włączony ręcznie.
Skupienie podczas ćwiczenia	Wyłącz powiadomienia podczas korzystania z aplikacji Ćwiczenia. 

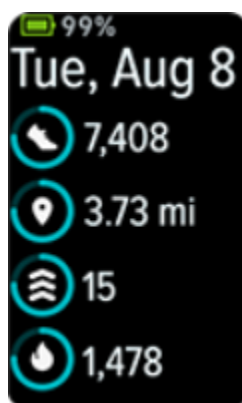
Inne ustawienia

Tętno	Włącz lub wyłącz pomiar tętna.
Powiadomienia AZM	Włącz lub wyłącz powiadomienia o strefie tętna otrzymywane podczas codziennej aktywności. Więcej informacji znajdziesz w odpowiednim artykule pomocy .
Blokada przycisku	Zablokuj przycisk trackera, aby zapobiec jego aktywowaniu przy wyłączonym ekranie. Aby włączyć blokadę przycisku, kliknij ustawienie > Włącz .

Wibracje	Dostosuj siłę wibracji trackera.
GPS	Wybierz tryb GPS. Więcej informacji znajdziesz w odpowiednim artykule pomocy .
Ustawienia powiększenia	Włącz Powiększenie , aby powiększać ekran trzykrotnym dotknięciem. Wybierz powiększenie 2- lub 3-krotne. Aby z powrotem pomniejszyć ekran, dotknij go jeszcze raz.
Informacje o urządzeniu	Wyświetl informacje prawne i datę aktywacji trackera, od której zaczyna się okres gwarancji. Data aktywacji jest dzień skonfigurowania urządzenia. Aby sprawdzić datę aktywacji, kliknij Informacje o urządzeniu > Informacje o systemie . Więcej informacji znajdziesz w odpowiednim artykule pomocy .
Uruchom ponownie urządzenie	Aby ponownie uruchomić tracker, kliknij Uruchom ponownie urządzenie > Uruchom ponownie .

Sprawdzanie poziomu baterii

Przesuń palcem w górę po tarczy zegara. Poziom baterii jest u góry ekranu.



Gdy poziom baterii trackera będzie niski (20% lub mniej), pojawi się ostrzeżenie i wskaźnik baterii zmieni kolor na pomarańczowy. Gdy poziom baterii trackera będzie krytycznie niski (8% lub mniej), pojawi się drugie ostrzeżenie i wskaźnik baterii zacznie błyskać.

Gdy poziom baterii jest niski:


- W przypadku korzystania z funkcji śledzenia ćwiczeń za pomocą GPS zostaje ona wyłączona.
- Zawsze aktywny wyświetlacz zostaje wyłączony.
- Nie możesz korzystać z szybkich odpowiedzi.
- Nie będziesz otrzymywać powiadomień z telefonu.

Konfigurowanie blokowania urządzenia

Podczas konfigurowania płatności zbliżeniowych urządzenie poprosi Cię o ustawienie osobistego 4-cyfrowego kodu PIN .



Zarządzanie kodem PIN w aplikacji Fitbit:

Na karcie Dziś w aplikacji Fitbit kliknij ikonę urządzeń  > Charge 6 > **Blokowanie urządzenia**.


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

Dostosowywanie zawsze aktywnego wyświetlacza

Po włączeniu zawsze aktywnego wyświetlacza godzina jest przez cały czas wyświetlana na ekranie trackera, nawet wtedy, gdy go nie używasz.



Aby włączyć lub wyłączyć zawsze aktywny wyświetlacz:

1. Przesuń palcem w dół po tarczy zegara, aby przejść do szybkich ustawień.
2. Kliknij aplikację Ustawienia  > Ustawienia wyświetlacza > **Zawsze aktywny wyświetlacz**.
3. Kliknij **Zawsze aktywny wyświetlacz**, aby włączyć lub wyłączyć to ustawienie. Aby ustawić automatyczne wyłączenie wyświetlacza o określonych godzinach, kliknij **Godziny wyłączenia**. Pamiętaj, że jeśli w ustawieniach trybu uśpienia masz skonfigurowany harmonogram snu, nie można zmienić godzin wyłączenia.

Włączenie tej funkcji będzie miało wpływ na czas pracy trackera na baterii. Przy włączonej funkcji zawsze aktywnego wyświetlacza trzeba częściej ładować Charge 6.

Zawsze aktywny wyświetlacz wyłącza się automatycznie, gdy poziom baterii trackera jest krytycznie niski.

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

Wyłączanie ekranu

Aby wyłączyć ekran, gdy go nie używasz, zasłoń na krótko tarczę trackera drugą ręką, naciśnij przycisk na tarczy zegara lub obróć nadgarstek od ciała.


Pamiętaj, że ekran się nie wyłączy, gdy jest włączone ustawienie zawsze aktywnego wyświetlacza.

Tarcze zegara i aplikacje

Dowiedz się, jak zmieniać tarczę zegara i otwierać aplikacje na Charge 6.

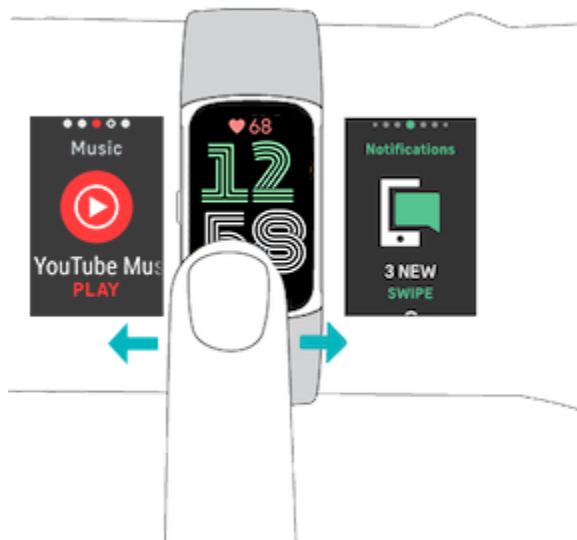
Zmiana tarczy zegara

W Galerii Fitbit znajdziesz mnóstwo tarcz zegara umożliwiających spersonalizowanie swojego trackera.


1. Na karcie Dziś w aplikacji Fitbit kliknij ikonę urządzeń  > Charge 6.
2. Kliknij **Galeria** > karta **Zegary**.
3. Przeglądaj dostępne tarcze zegara. Kliknij tarczę, aby zobaczyć widok szczegółowy.
4. Kliknij **Zainstaluj**, aby dodać tarczę zegara do Charge 6.

Otwieranie aplikacji

Przesuwaj w lewo i w prawo po tarczy zegara, aby przeglądać aplikacje zainstalowane na trackerze. Aby otworzyć aplikację, przesun w górę lub kliknij ją. Aby wrócić do poprzedniego ekranu, przesun w prawo. Aby wrócić do ekranu zegara, naciśnij przycisk.



Znajdź telefon

Znajdź swój telefon, korzystając z aplikacji Znajdź telefon .

Wymagania:

- Tracker musi być połączony („sparowany”) z telefonem, który chcesz znaleźć.
- Telefon musi mieć włączony Bluetooth i znajdować się w odległości do 10 metrów od Fitbita.
- Aplikacja Fitbit musi działać w tle na telefonie.
- Telefon musi być włączony.

Aby znaleźć telefon:


1. Przesuń palcem w dół po tarczy zegara, aby przejść do szybkich ustawień.
2. Otwórz aplikację **Znajdź telefon** na trackerze.
3. Kliknij **Znajdź telefon**. Telefon zacznie głośno dzwonić.
4. Po znalezieniu telefonu kliknij **Anuluj**, aby wyłączyć dzwonek.

Powiadomienia z telefonu

Charge 6 może pokazywać powiadomienia o połączeniach, SMS-ach i wydarzeniach z kalendarza oraz z aplikacji na telefonie. Aby otrzymywać powiadomienia, tracker musi być w odległości nie większej niż 10 metrów od telefonu.

Konfigurowanie powiadomień

Sprawdź, czy telefon ma włączony Bluetooth i może otrzymywać powiadomienia (zwykle w sekcji Ustawienia > Powiadomienia). Następnie skonfiguruj powiadomienia:

1. Na karcie Dziś w aplikacji Fitbit kliknij ikonę urządzeń  > Charge 6.
2. Kliknij **Powiadomienia**.
3. Postępuj zgodnie z instrukcjami wyświetlanymi na ekranie, aby sparować tracker. Powiadomienia o połączeniach, SMS-ach i wydarzeniach z kalendarza zostaną włączone automatycznie.
4. Aby włączyć powiadomienia z aplikacji zainstalowanych na telefonie, w tym z Fitbita i WhatsAppa, kliknij **Powiadomienia z aplikacji** i wybierz te, które chcesz widzieć.

Pamiętaj, że jeśli masz iPhone'a, Charge 6 pokazuje powiadomienia ze wszystkich kalendarzy zsynchronizowanych z aplikacją Kalendarz. Jeśli masz telefon z Androidem, Charge 6 pokazuje powiadomienia z aplikacji kalendarza wybranej podczas konfiguracji.

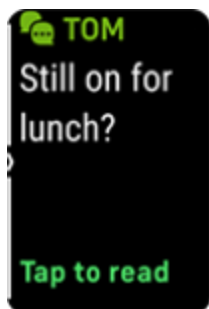
Więcej informacji znajdziesz w [odpowiednim artykule pomocy](#).

Wyświetlanie powiadomień przychodzących

Tracker sygnalizuje powiadomienia wibracjami. Aby rozwinąć komunikat, kliknij powiadomienie.

Jeśli nie przeczytasz powiadomienia od razu po jego otrzymaniu, możesz to zrobić

później w aplikacji Powiadomienia . Przesuń palcem w prawo lub w lewo do aplikacji Powiadomienia, a następnie otwórz ją, przesuwając w górę.



Zarządzanie powiadomieniami

Charge 6 przechowuje do 10 powiadomień. Po otrzymaniu kolejnych zastępują one te najstarsze.


Zarządzanie powiadomieniami w aplikacji Powiadomienia :

- Przesuwaj palcem w górę, aby przewijać powiadomienia, a jeśli chcesz któreś rozwinąć, kliknij je.
- Aby usunąć powiadomienie, rozwiń je kliknięciem, a następnie przesunij palcem w dół i kliknij **Wyczyść**.
- Aby usunąć wszystkie powiadomienia jednocześnie, przesuwaj palcem w górę aż do końca listy powiadomień, a następnie kliknij **Wyczyść wszystko**.
- Aby zamknąć ekran powiadomień, naciśnij przycisk lub przesunij palcem w prawo.

Wyłączanie powiadomień

Wyłącz niektóre powiadomienia w aplikacji Fitbit lub wyłącz wszystkie powiadomienia w szybkich ustawieniach Charge 6. Po wyłączeniu wszystkich powiadomień tracker nie będzie wibrował i ekran nie włączy się, gdy otrzymasz powiadomienie na telefonie.

Aby wyłączyć niektóre powiadomienia:

1. Na karcie Dziś w aplikacji Fitbit na telefonie kliknij ikonę urządzeń  > Charge 6 > **Powiadomienia**.
2. Wyłącz powiadomienia, których nie chcesz już otrzymywać na trackerze.

Aby wyłączyć wszystkie powiadomienia:

1. Przesunij palcem w dół po tarczy zegara, aby przejść do szybkich ustawień.
2. Włącz **tryb Nie przeszkadzać**. Wszystkie powiadomienia i przypomnienia są wyłączone.



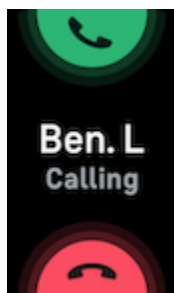
Pamiętaj, że jeśli korzystasz z trybu Nie przeszkadzać na telefonie, tracker nie będzie otrzymywał żadnych powiadomień, dopóki nie wyłączysz tego trybu.

Odbieranie lub odrzucanie połączeń telefonicznych

Charge 6 sparowany z iPhone'em lub telefonem z Androidem umożliwia odbieranie lub odrzucanie przychodzących połączeń telefonicznych.

Aby odebrać połączenie, kliknij zieloną ikonę telefonu na ekranie trackera. Pamiętaj, że nie możesz mówić do trackera – połączenie telefoniczne zostanie odebrane na Twoim telefonie znajdującym się w pobliżu. Aby odrzucić połączenie i przekierować rozmówcę do poczty głosowej, kliknij czerwoną ikonę telefonu.

Jeśli masz rozmówcę na swojej liście kontaktów, pojawi się nazwa kontaktu. W przeciwnym razie zobaczysz numer telefonu.





Odpowiadanie na wiadomości (telefony z Androidem)

Odpowiadaj na wiadomości tekstowe i powiadomienia z określonych aplikacji bezpośrednio na trackerze, korzystając z gotowych szybkich odpowiedzi. Aby móc odpowiadać na wiadomości za pomocą trackera, trzymaj w jego pobliżu telefon z działającą w tle aplikacją Fitbit.

Aby odpowiedzieć na wiadomość:

1. Otwórz powiadomienie o wiadomości, na którą chcesz odpowiedzieć.
2. Wybierz, jak chcesz odpowiedzieć na wiadomość:


- Kliknij ikonę , aby odpowiedzieć na wiadomość, korzystając z listy szybkich odpowiedzi.
- Kliknij ikonę , aby odpowiedzieć na wiadomość za pomocą emotikonu.

Więcej informacji, w tym instrukcje dostosowywania szybkich odpowiedzi, znajdziesz w [odpowiednim artykule pomocy](#).

Alarmy i pomiar czasu

Alarmy powodują wibrowanie trackera, aby obudzić lub powiadomić Cię o ustawionej godzinie. Możesz skonfigurować maksymalnie 8 alarmów uruchamianych raz lub w różne dni tygodnia. Możesz także mierzyć czas wydarzeń stoperem lub ustawić minutnik.


Ustawianie alarmu

Ustawiaj jednorazowe lub cykliczne alarmy w aplikacji Alarmy . Po uruchomieniu alarmu tracker wibruje.

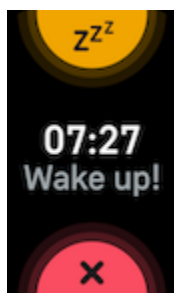
Ustawiając alarm, włącz Inteligentne wybudzanie, aby umożliwić trackerowi wybranie optymalnego czasu pobudki nie wcześniej niż 30 minut przed ustawioną godziną alarmu. Zapobiegnie to wybudzaniu Cię ze snu głębokiego i pomoże Ci lepiej się wysypiać. Jeśli Inteligentne wybudzanie nie znajdzie optymalnego czasu pobudki, alarm uruchomi się o ustawionej godzinie.

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


Wyłączanie alarmu lub włączanie drzemki

Po uruchomieniu alarmu tracker wibruje. Aby odrzucić alarm, przesunij palcem od dołu ekranu w górę i kliknij ikonę odrzucania . Aby włączyć 9-minutową drzemkę, przesunij od góry ekranu w dół lub naciśnij przycisk.

Możesz włączać drzemkę tyle razy, ile chcesz. Charge 6 automatycznie przechodzi w tryb drzemki, jeśli ignorujesz alarm przez ponad 1 minutę.



Korzystanie z minutnika lub stopera

Mierz czas wydarzeń stoperem lub ustaw minutnik w aplikacji Stoper  na trackerze. Możesz jednocześnie włączyć stoper i minutnik.

Gdy jest włączony zawsze aktywny wyświetlacz, na ekranie przez cały czas wyświetla się stoper lub minutnik, dopóki nie zakończy działania lub nie zamkniesz aplikacji.

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

Aktywność i samopoczucie

Gdy masz go na ręce, Charge 6 przez cały dzień śledzi szereg statystyk, w tym dotyczących aktywności godzinowej, tętna czy snu, i automatycznie synchronizuje te dane z aplikacją Fitbit.

Wyświetlanie statystyk

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

Główne statystyki	Zrobione dzisiaj kroki, pokonany dystans, aktywne minuty w strefie i spalone kalorie.
Ćwiczenia	Liczba dni w tym tygodniu, w które udało Ci się osiągnąć cel ćwiczeń
Tętno	Obecne tętno i tętno spoczynkowe
Aktywność godzinowa	Liczba godzin, w które udało Ci się osiągnąć dzisiejszy cel aktywności godzinowej
Cykl miesięczkowy	Informacje na temat obecnej fazy cyklu miesięczkowego, jeśli są dostępne
Nasylenie tlenem (SpO2)	Ostatnia średnia wartość SpO2 w spoczynku
Gotowość (tylko Premium)	Ocena codziennej gotowości
Sen	Czas trwania i ocena snu

Po ustawieniu celu w aplikacji Fitbit pierścień pokazuje Twój postęp w jego realizacji.

Pełną historię oraz inne dane wykrywane przez tracker znajdziesz w aplikacji Fitbit na telefonie.

Śledzenie dziennego celu aktywności

Charge 6 śledzi Twój postęp w realizacji wybranego dziennego celu aktywności. Gdy go osiągniesz, tracker zawibruje i wyświetli animację.

Wybieranie celu

Ustaw cel, który pomoże Ci dbać o zdrowie i formę. Początkowym celem jest 10 000 kroków dziennie. Możesz zmienić liczbę kroków lub wybrać inny cel aktywności.

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

Śledź na Charge 6 postęp w realizacji celu. Więcej informacji znajdziesz w rozdziale [Wyświetlanie statystyk](#).

Śledzenie aktywności godzinowej

Charge 6 pomaga dbać o aktywność przez cały dzień, monitorując, kiedy się nie ruszasz i przypominając o konieczności ruchu.

Przypomnienia motywują Cię do robienia przynajmniej 250 kroków co godzinę. Jeśli nie zrobisz tylu kroków, poczujesz wibracje i zobaczysz na ekranie przypomnienie na 10 minut przed upływem godziny. Jeśli po otrzymaniu przypomnienia osiągniesz cel 250 kroków, ponownie poczujesz wibracje i na ekranie pojawi się komunikat z gratulacjami.



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

Monitorowanie snu

Zakładaj Charge 6 na czas snu, aby automatycznie śledzić podstawowe statystyki, takie jak czas i fazy snu (płytkiego, głębokiego i REM), a także uzyskać ocenę jakości snu.

Charge 6 monitoruje również szacunkową zmienność zawartości tlenu w nocy, pomagając w wykrywaniu potencjalnych zaburzeń oddychania, temperaturę ciała, umożliwiając sprawdzenie, czy odbiega od osobistej wartości bazowej, oraz poziomy SpO2 służące do szacowania poziomu nasycenia krwi tlenem.

Aby zobaczyć statystyki dotyczące snu, zsynchronizuj tracker po obudzeniu się i sprawdź dane w aplikacji Fitbit lub przesunij palcem w górę po tarczy zegara na trackerze.

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

Ustawianie celu snu

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

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

Uzyskiwanie statystyk o długofalowych nawykach sennych

Subskrypcja Premium pomaga zrozumieć i poprawić swoje nawyki senne dzięki miesięcznemu profilowi snu. Zakładaj Fitbita na czas snu przez co najmniej 14 dni w miesiącu. 1 dnia każdego otrzymasz w aplikacji Fitbit zestawienie danych dotyczących snu z 10 miesięcznymi wskaźnikami oraz zwierzątko sennego, który odzwierciedla Twoje długofalowe nawyki.

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

Poznanie swoich nawyków sennych


Subskrypcja Fitbita Premium zapewnia bardziej szczegółową ocenę snu i umożliwia porównanie jej z grupą porównawczą, co pomaga wypracować lepszą rutynę i dobrze się wysypiać.


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

Zarządzanie stresem

Monitoruj poziom stresu i zarządzaj nim, korzystając z funkcji uważności.

Korzystanie z aplikacji EDA Scan

Aplikacja EDA Scan  na Charge 6 wykrywa aktywność elektrodermalną, która może wskazywać reakcję Twojego organizmu na stres. Potliwość reguluje współczulny układ nerwowy, dlatego zmiany te mogą pokazywać istotne trendy dotyczące tego, jak Twój organizm reaguje na stres.

1. Na trackerze przesunij w lewo lub w prawo do aplikacji EDA Scan  i kliknij, aby ją otworzyć.
2. Aby rozpocząć skanowanie o takiej samej długości jak poprzednie, kliknij ikonę odtwarzania. Aby zmienić czas skanowania, przesunij palcem w górę i kliknij **Edytuj długość** > kliknij wybraną liczbę minut.
3. Delikatnie chwyć boki trackera kciukiem i palcem wskazującym.
4. Nie ruszaj się i trzymaj palce na trackerze, dopóki skanowanie się nie zakończy.
5. Jeśli puścisz tracker, skanowanie zostanie wstrzymane. Aby je wznowić, chwyć ponownie boki trackera. Aby zakończyć sesję, kliknij **Zakończ sesję**.
6. Po ukończeniu skanowania kliknij nastrój, aby przeanalizować dane o samopoczuciu, lub kliknij **Pomiń**.
7. Przesunij w górę, aby wyświetlić podsumowanie skanowania, w tym liczbę reakcji EDA, tętno na początku i na końcu sesji oraz odczucia, jeśli były rejestrowane.
8. Kliknij **Gotowe**, aby zamknąć ekran podsumowania.
9. Aby zobaczyć więcej szczegółów na temat sesji, otwórz aplikację Fitbit na telefonie. Na karcie Dziś kliknij kartę Dni uważności > **Twoja podróż**.



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

Sprawdzanie wyniku zarządzania stresem

Wynik zarządzania stresem obliczany na podstawie tętna, ćwiczeń i danych o śnie pomaga sprawdzić, czy Twój organizm codziennie wykazuje objawy stresu. Wynik może mieścić się w zakresie od 1 do 100. Im wyższa wartość, tym mniej fizycznych objawów stresu. Aby zobaczyć swój dzienny wynik zarządzania stresem, załóż tracker na czas snu i rano otwórz aplikację Fitbit na telefonie. Na karcie Dziś kliknij kartę Zarządzanie stresem.

Zapisuj dane o samopoczuciu przez cały dzień, aby lepiej zrozumieć, jak Twój umysł i ciało reagują na stres. Subskrypcja Fitbita Premium zapewnia szczegółowe zestawienie wyniku.

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

Zaawansowane wskaźniki zdrowotne

Poznaj lepiej swój organizm dzięki wskaźnikom zdrowotnym w aplikacji Fitbit. Ta funkcja pomaga uzyskać wgląd w kluczowe wskaźniki monitorowane na bieżąco przez Fitbita oraz trendy i zachodzące zmiany.

Wskaźniki obejmują:


- Nasycenie tlenem (SpO2)
- Wahania temperatury ciała
- Zmienność rytmu serca
- Tętno spoczynkowe
- Częstość oddechów

Pamiętaj: ta funkcja nie jest przeznaczona do diagnozowania ani leczenia chorób i nie należy z niej korzystać do celów medycznych. Jej zadaniem jest dostarczanie informacji, które mogą pomóc w dbaniu o dobre samopoczucie. Jeśli masz obawy

dotyczące stanu swojego zdrowia, skontaktuj się z lekarzem. Jeśli odczuwasz niepokojące objawy, skontaktuj się ze służbami ratunkowymi.

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

Ćwiczenia i monitorowanie pracy serca

Śledź automatycznie ćwiczenia lub aktywność, korzystając z aplikacji Ćwiczenia . Zobaczysz w niej statystyki w czasie rzeczywistym i podsumowanie po treningu.

Aplikacja Fitbit umożliwia udostępnianie aktywności znajomym i rodzinie, porównywanie ogólnego poziomu sprawności z grupą porównawczą i nie tylko.


W trakcie treningu możesz sterować muzyką odtwarzaną na telefonie za pomocą elementów sterujących YouTube Music na trackerze. Pamiętaj, że elementy sterujące YouTube Music wymagają zgodnego telefonu w zasięgu Bluetootha i płatnej subskrypcji YouTube Music Premium.

1. Na telefonie otwórz aplikację YouTube Music.
2. Na Charge 6 otwórz aplikację Ćwiczenia i rozpocznij trening. Aby uzyskać dostęp do elementów sterujących muzyką podczas ćwiczeń, przesunij palcem w dół.
3. Aby wrócić do treningu, przesunij palcem w górę lub naciśnij przycisk.

Więcej informacji o elementach sterujących YouTube Music znajdziesz w [odpowiednim artykule pomocy](#).


Automatyczne śledzenie ćwiczeń

Charge 6 automatycznie rozpoznaje i rejestruje wiele intensywnych aktywności trwających co najmniej 15 minut. Zobacz podstawowe statystyki dotyczące swojej aktywności w aplikacji Fitbit na telefonie. Na karcie Dziś kliknij kartę Ćwiczenia. Aby określić, które aktywności mają być śledzone automatycznie, kliknij ikonę koła


zębatego  u góry ekranu. Kliknij aktywność, którą chcesz dostosować >
Automatyczne rozpoznawanie.

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


Śledzenie i analiza ćwiczeń w aplikacji Ćwiczenia

Śledź konkretne ćwiczenia w aplikacji Ćwiczenia  na Charge 6, aby przeglądać na nadgarstku statystyki w czasie rzeczywistym, w tym dane dotyczące tętna, spalonych kalorii, czasu, który upłynął, a także podsumowanie po treningu. Aby zobaczyć pełne statystyki treningu i mapę jego intensywności, jeśli był używany GPS, kliknij kartę Ćwiczenia w aplikacji Fitbit.

Więcej informacji o śledzeniu ćwiczeń za pomocą GPS znajdziesz w [odpowiednim artykule pomocy](#).

Dynamiczny GPS w Charge 6 pozwala trackerowi ustawić typ GPS na początku ćwiczeń. Charge 6 próbuje połączyć się z czujnikami GPS w telefonie, aby oszczędzać baterię. Jeśli telefon nie znajduje się w pobliżu lub nie jest w ruchu, Charge 6 wykorzystuje wbudowany GPS. Ustawieniami GPS możesz zarządzać w aplikacji Ustawienia . Więcej informacji znajdziesz w [odpowiednim artykule pomocy](#).

GPS telefonu jest dostępny dla wszystkich obsługiwanych telefonów z czujnikami GPS. Więcej informacji znajdziesz w [odpowiednim artykule pomocy](#).




1. Włącz Bluetooth i GPS na telefonie.
2. Upewnij się, że Charge 6 jest sparowany z telefonem.
3. Upewnij się, że aplikacja Fitbit ma uprawnienia do korzystania z GPS lub usług lokalizacyjnych.
4. Upewnij się, że na Charge 6 jest ustawiony tryb GPS **Dynamiczny** lub **Telefon** (otwórz aplikację Ustawienia  > **GPS** > **Tryb GPS**).
5. Podczas ćwiczeń trzymaj telefon przy sobie.



Włącz wykrywanie spaceru, biegu lub jazdy na rowerze, aby automatycznie uruchamiać aplikację Ćwiczenia, gdy tracker rozpozna którąś z tych aktywności. Aby włączyć to ustawienie:

1. Otwórz aplikację Ćwiczenia.
2. Kliknij opcję spaceru, biegu lub jazdy na rowerze.
3. Przesuń palcem w górę i włącz **Wykrywanie spaceru**, **Wykrywanie biegu** lub **Wykrywanie jazdy na rowerze**. Gdy przy następnej okazji tracker wykryje ten rodzaj treningu, automatycznie otworzy się aplikacja Ćwiczenia.

Pamiętaj, że jeśli pozostawisz to ustawienie wyłączone, podstawowe statystyki dotyczące spaceru, biegu i jazdy na rowerze będą nadal rejestrowane w aplikacji Fitbit.

Aby ręcznie rozpocząć ćwiczenie:

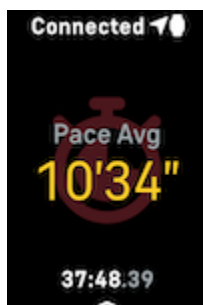
1. Na Charge 6 przesuń w lewo lub w prawo do aplikacji Ćwiczenia , a następnie przesuń w górę, aby znaleźć ćwiczenie. Ostatnio wybierane ćwiczenia są widoczne u góry. Kliknij **Więcej**, aby znaleźć pełną listę ćwiczeń.
2. Kliknij wybrane ćwiczenie. Jeśli do jego śledzenia jest wymagany GPS, poczekaj na znalezienie sygnału lub zacznij ćwiczyć, a GPS połączy się, gdy sygnał będzie dostępny. Pamiętaj, że znalezienie sygnału może chwilę potrwać.
3. Kliknij ikonę odtwarzania , aby rozpocząć ćwiczenie, albo przesuń palcem w górę, aby wybrać cel ćwiczenia lub dostosować ustawienia. Więcej informacji o ustawieniach znajdziesz w rozdziale [Personalizowanie ustawień ćwiczeń](#).
4. Dotknij środka ekranu, aby przewijać statystyki w czasie rzeczywistym. Aby wstrzymać trening, przesuń palcem w górę i kliknij **Wstrzymaj** .

5. Po zakończeniu treningu przesun palcem w górę i kliknij **Wstrzymaj**  > .
Zakończ  . Pojawi się podsumowanie treningu.
6. Przesun palcem w górę i kliknij **Gotowe**, aby zamknąć ekran podsumowania.

Uwagi:

- Jeśli ustawisz cel ćwiczenia, tracker powiadomi Cię, gdy będziesz w połowie drogi do celu i kiedy go osiągniesz.
- Jeśli do śledzenia ćwiczenia jest wykorzystywany GPS, u góry ekranu pojawi się komunikat „Łączę z GPS-em...”. Charge 6 ma połączenie, gdy na ekranie pojawi się komunikat „Połączono z GPS-em”.
- W przypadku dłuższych aktywności, takich jak gra w golfa czy piesze wędrówki, korzystaj z możliwości połączenia z GPS-em w telefonie, trzymając telefon w pobliżu, aby mieć pewność, że cały trening zostanie zarejestrowany za pomocą GPS.
- Aby uzyskać najlepsze rezultaty, zanim zaczniesz śledzić ćwiczenia trwającej dłużej niż 2 godziny za pomocą wbudowanego GPS-u, upewnij się, że bateria trackera jest naładowana w ponad 80%.

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



Korzystanie z wbudowanego GPS-u skraca czas pracy trackera na baterii. Jeśli regularnie śledzisz ćwiczenia, korzystając z GPS, Charge 6 wymaga częstszego ładowania.



Personalizowanie ustawień ćwiczeń

Spersonalizuj na trackerze ustawienia poszczególnych typów ćwiczeń. Te ustawienia to:

Zawsze aktywny wyświetlacz	Nie wyłączaj ekranu podczas ćwiczeń
Automatyczne zatrzymywanie	Automatycznie wstrzymuj śledzenie biegu, spaceru lub jazdy na rowerze po zatrzymaniu się
GPS	Śledzenie trasy za pomocą GPS
Powiadomienia o strefach tętna	Otrzymuj powiadomienia o osiągnięciu docelowej strefy tętna podczas treningu. Więcej informacji

	znajdziesz w odpowiednim artykule pomocy
Ustaw interwał	Dostosuj interwały ruchu i odpoczynku podczas treningu interwałowego
Długość basenu	Ustaw długość basenu
Wykrywanie biegu/spaceru/jazdy na rowerze	Automatycznie otwieraj aplikację Ćwiczenia, gdy tracker wykryje bieg, spacer lub jazdę na rowerze.
Ustaw etapy	Otrzymuj powiadomienia o osiągnięciu określonych kamieni milowych podczas treningu
Jednostka	Zmień jednostkę miary długości basenu

Ustawienia różnią się w zależności od ćwiczeń. Aby spersonalizować na trackerze ustawienia poszczególnych typów ćwiczeń:

1. Przesuń palcem do aplikacji Ćwiczenia , a następnie przesuń w górę, aby znaleźć ćwiczenie.
2. Kliknij wybrane ćwiczenie.
3. Przesuń palcem w górę po ustawieniach ćwiczenia. Kliknij ustawienie, aby je dostosować.
4. Kiedy skończysz, przesuń w dół, aż zobaczysz ikonę odtwarzania .

Sprawdzanie podsumowania treningu

Po zakończeniu treningu Charge 6 wyświetla podsumowanie Twoich statystyk.

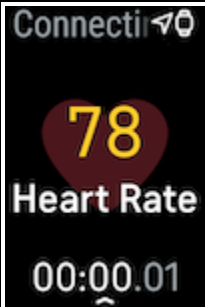
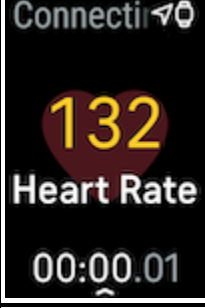
Na karcie Ćwiczenia w aplikacji Fitbit znajdziesz dodatkowe statystyki i mapę intensywności treningu, jeśli był używany GPS.

Sprawdzanie tętna

Charge 6 personalizuje strefy tętna na podstawie rezerwy tętna, która jest różnicą między tętnem maksymalnym a spoczynkowym. Sprawdzanie tętna i jego strefy na trackerze podczas ćwiczeń pomoże Ci osiągnąć docelową intensywność treningu. Charge 6 powiadamia Cię o wejściu w strefę tętna.

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

Ikona	Strefa	Obliczanie	Opis
-------	--------	------------	------

Ikona	Strefa	Obliczanie	Opis
	Strefa niższego tętna	Poniżej 40% rezerwy tętna	Poniżej strefy umiarkowanego tętna Twoje serce bije wolniej.
	Strefa umiarkowanego tętna	W zakresie od 40% do 59% rezerwy tętna	W strefie spalania tkanki tłuszczowej prawdopodobnie wykonujesz ćwiczenia o umiarkowanej intensywności, takie jak energiczny spacer. Twoje tętno i częstość oddechów mogą być podwyższone, ale dalej możesz rozmawiać.
	Strefa wysokiego tętna	W zakresie od 60% do 84% rezerwy tętna	W strefie cardio prawdopodobnie wykonujesz ćwiczenia o wysokiej intensywności, takie jak bieganie czy spinning.
	Strefa najwyższego tętna	Powyżej 85% rezerwy tętna	W strefie najwyższego tętna prawdopodobnie wykonujesz krótkie, intensywne ćwiczenia poprawiające wydajność i szybkość, takie jak sprint czy intensywny trening interwałowy.

Spersonalizowane strefy tętna

Zamiast korzystać z opisanych powyżej stref tętna możesz utworzyć w aplikacji Fitbit spersonalizowaną strefę, aby osiągać określony zakres tętna.

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

Zdobywanie aktywnych minut w strefie

Zdobywaj aktywne minuty w strefie za czas aktywności w strefach umiarkowanego, wysokiego i najwyższego tętna. Aby zmotywować Cię do jak najdłuższego


utrzymywania odpowiedniej intensywności, otrzymasz 2 aktywne minuty w strefie za każdą minutę w strefie cardio lub najwyższego tętna.

1 minuta w strefie umiarkowanego tętna = 1 aktywna minuta w strefie

1 minuta w strefie wysokiego lub najwyższego tętna = 2 aktywne minuty w strefie

Charge 6 powiadamia Cię o aktywnych minutach w strefie na dwa sposoby:

- Chwilę po wejściu w inną strefę tętna podczas ćwiczenia przy użyciu aplikacji

Ćwiczenia , aby poinformować Cię, jak ciężko trenujesz. Liczba wibracji trackera wskazuje, w której jesteś strefie:

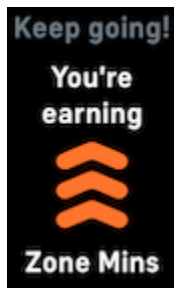
1 wibracja = strefa umiarkowanego tętna

2 wibracje = strefa wysokiego tętna

3 wibracje = strefa najwyższego tętna



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

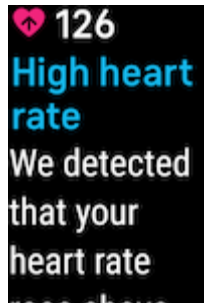


Początkowo Twoim tygodniowym celem jest 150 aktywnych minut w strefie. Gdy osiągniesz ten cel, otrzymasz powiadomienie.


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

Otrzymywanie powiadomień o tętnie

Charge 6 informuje Cię, gdy wykryje tętno wyższe lub niższe od Twoich progów przy braku aktywności przez co najmniej 10 minut.



Aby wyłączyć tę funkcję lub dostosować progi:

1. Na karcie Dziś w aplikacji Fitbit na telefonie kliknij ikonę urządzeń  > Charge 6.
2. Kliknij **Wysokie i niskie tętno**.
3. Włącz lub wyłącz **Powiadomienie o wysokim tętnie** lub **Powiadomienie o niskim tętnie** albo kliknij **Spersonalizowane**, aby dostosować próg.

Przeglądaj wcześniejsze powiadomienia o tętnie, zapisuj możliwe objawy i przyczyny lub usuwaj powiadomienia w aplikacji Fitbit. Więcej informacji znajdziesz w [odpowiednim artykule pomocy](#).

Sprawdzanie tętna na sprzęcie i w aplikacjach

Połącz Charge 6 ze zgodnym sprzętem do ćwiczeń i aplikacjami, aby wyświetlać tętno w czasie rzeczywistym bezpośrednio na wyświetlaczu. Ta funkcja jest zgodna ze sprzętem do ćwiczeń i aplikacjami obsługującymi profil Bluetooth do przesyłania pomiarów tętna, na przykład z najnowszymi modelami iFit, Nordictrack, Peloton, Concept2 i Strava. Jednak nie wszystkie urządzenia i aplikacje zgodne z Bluetoothem działają tak samo.

1. Przesuń palcem w dół po tarczy zegara i kliknij **Tętno na sprzęcie**.
2. Postępuj zgodnie z instrukcjami wyświetlanymi na sprzęcie do ćwiczeń, aby połączyć pulsometr przez Bluetooth.
3. Po nawiązaniu połączenia z Charge 6 na trackerze pojawi się ekran z prośbą o udostępnianie pomiarów tętna. Kliknij **Udostępniaj**.
4. Kliknij **Rozpocznij** na trackerze, aby rozpocząć ćwiczenie.

Zakończ ćwiczenie na Charge 6, aby zatrzymać udostępnianie pomiarów tętna.



Więcej informacji na temat zgodności sprzętu i rozwiązywania problemów znajdziesz w [odpowiednim artykule pomocy](#).

Sprawdzanie oceny codziennej gotowości

Ocena codziennej gotowości dostępna w ramach subskrypcji Fitbita Premium pomaga zrozumieć, co jest najlepsze dla Twojego organizmu. Ocena może wynieść od 1 do 100 w zależności od aktywności, snu, i zmienności rytmu serca. Wysoka ocena oznacza gotowość do ćwiczeń, a niska sugeruje, że potrzebujesz regeneracji.

Sprawdzając ocenę, zobaczysz również zestawienie wpływających na nią czynników, spersonalizowany cel aktywności w danym dniu i polecane treningi lub sesje regeneracyjne.

Noś zegarek przez cały dzień (co najmniej 14 godzin), w tym podczas snu w nocy, a następnie przesunij palcem w górę po tarczy zegara, aby znaleźć ocenę gotowości w dziennych statystykach.

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

Wyświetlanie wyniku wydolności

W aplikacji Fitbit możesz sprawdzić ogólną wydolność układu krążenia. Zobacz swój wynik i poziom wydolności oraz porównaj go z grupą porównawczą.

W aplikacji Fitbit kliknij kartę Serce i przesunij w lewo po wykresie tętna, aby wyświetlić szczegółowe statystyki dotyczące wydolności.

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

Udostępnianie aktywności

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

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

Płatności zbliżeniowe

Charge 6 ma wbudowany chip NFC umożliwiający korzystanie na trackerze z kart kredytowych i debetowych.


Korzystanie z kart kredytowych i debetowych

Skonfiguruj Portfel Google w aplikacji Fitbit i używaj trackera do robienia zakupów w sklepach akceptujących płatności zbliżeniowe.

Do naszej listy partnerów cały czas dodajemy nowe lokalizacje i nowych wydawców kart. To, czy Fitbit obsługuje Twoją kartę płatniczą, możesz sprawdzić w witrynie [fitbit.com](https://www.fitbit.com).

Konfigurowanie płatności zbliżeniowych

Aby korzystać z płatności zbliżeniowych, dodaj do aplikacji Fitbit co najmniej 1 kartę kredytową lub debetową wydaną przez bank uczestniczący w programie. W aplikacji Fitbit możesz dodawać i usuwać karty płatnicze, ustawiać kartę domyślną na trackerze, edytować metodę płatności i przeglądać ostatnie zakupy.

1. Na karcie Dziś w aplikacji Fitbit kliknij ikonę urządzeń  > Charge 6.
2. Kliknij kartę **Portfel Google**.
3. Aby dodać kartę płatniczą, postępuj zgodnie z instrukcjami wyświetlanymi na ekranie. W pewnych przypadkach Twój bank może wymagać dodatkowej weryfikacji. Jeśli dodajesz kartę po raz pierwszy, może się pojawić prośba o ustawienie 4-cyfrowego kodu PIN dla trackera. Pamiętaj, że na telefonie musi być również włączone zabezpieczenie kodem dostępu.
4. Po dodaniu karty postępuj zgodnie z instrukcjami wyświetlanymi na ekranie, aby włączyć powiadomienia na telefonie (jeśli nie są włączone) i dokończyć konfigurację.

Zakupy

Możesz płacić Fitbitem za zakupy we wszystkich sklepach akceptujących płatności zbliżeniowe. Aby dowiedzieć się, czy dany sklep akceptuje takie płatności, szukaj poniższego symbolu na terminalu płatniczym:



1. Przesuń palcem w dół po tarczy zegara i kliknij **Portfel Google** .

2. Gdy wyświetli się prośba, podaj 4-cyfrowy kod PIN trackera. Na ekranie pojawi się karta domyślna.



3. Aby zapłacić kartą domyślną, przyłóż nadgarstek do terminala płatniczego. Aby zapłacić inną kartą, znajdź ją, przesuwając palcem, a następnie przyłóż nadgarstek do terminala.




Tracker zasygnalizuje udaną płatność wibracjami i na ekranie pojawi się potwierdzenie.

Jeśli terminal płatniczy nie rozpozna Fitbita, upewnij się, że tarcza trackera jest blisko terminala, a kasjer wie, że płacisz zbliżeniowo.

Ze względów bezpieczeństwa Charge 6 musi być założony na nadgarstku, aby można było płacić zbliżeniowo.

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

Zmiana karty domyślnej

1. Na karcie Dziś w aplikacji Fitbit kliknij ikonę urządzeń  > Charge 6.
2. Kliknij kartę **Portfel Google**.
3. Kliknij kartę płatniczą, którą chcesz ustawić jako domyślną.
4. Kliknij **Ustaw jako domyślną do płatności zbliżeniowych**.

Płacenie za przejazdy transportem publicznym

Płać zbliżeniowo za przejazdy transportem publicznym, przykładając tracker do terminali obsługujących płatności zbliżeniowe kartą kredytową lub debetową. Aby płacić trackerem, wykonaj czynności opisane w rozdziale [Korzystanie z kart kredytowych i debetowych](#).

Płać tą samą kartą na trackerze Fitbit, przykładając go do terminala na początku i końcu podróży transportem publicznym. Przed rozpoczęciem podróży upewnij się, że urządzenie jest naładowane.

Styl życia

Korzystaj z aplikacji do tych zadań, na których najbardziej Ci zależy.

Sterowanie muzyką za pomocą elementów sterujących w YouTube Music

Steruj YouTube Music na telefonie, korzystając z elementów sterujących na Charge 6. Poruszaj się po playlistach, pomijaj lub ponownie odtwarzaj utwory oraz reguluj głośność za pomocą trackera. Pamiętaj, że elementy sterujące YouTube Music wymagają zgodnego telefonu w zasięgu Bluetootha i subskrypcji YouTube Music Premium. Więcej informacji o YouTube Music znajdziesz w [odpowiednim artykule pomocy](#).

1. Na telefonie otwórz aplikację YouTube Music. Pamiętaj, że aplikacja Fitbit musi działać w tle.
2. Przesuń palcem do aplikacji Elementy sterujące YouTube Music na trackerze i kliknij, aby ją otworzyć.
 - Na ekranie głównym zobaczysz bieżący utwór i wykonawcę. Kliknij, aby wstrzymać odtwarzanie lub odtworzyć bieżący utwór.
 - Przesuń palcem w dół, aby przeglądać dostępną muzykę, w tym najnowsze playlisty, utwory i albumy. Kliknij wybraną pozycję, aby na nią przełączyć.
 - Przesuń palcem w lewo, aby przejść do elementów sterujących umożliwiających przejście do następnego utworu, ponowne odtwarzanie bieżącego utworu lub powrót do poprzedniego utworu.
 - Przesuń palcem ponownie w lewo, aby przejść do elementów sterujących głośnością.

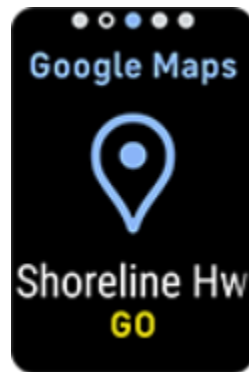


Więcej informacji znajdziesz w [odpowiednim artykule pomocy](#).

Mapy Google

Otrzymuj na nadgarstku wskazówki dojazdu zakręt po zakręcie dzięki aplikacji Mapy Google na trackerze.

1. Otwórz aplikację Mapy Google na telefonie, wyszukaj lokalizację, do której chcesz dotrzeć, wybierz środek transportu i trasę, a następnie kliknij **Rozpocznij**, aby rozpocząć nawigację. Bardziej szczegółowe instrukcje korzystania z aplikacji Mapy Google na telefonie znajdziesz w [odpowiednim artykule pomocy](#). Pamiętaj, że aplikacja Fitbit musi działać w tle.
2. Przesuń palcem do aplikacji Mapy Google na trackerze i kliknij, aby ją otworzyć.
3. Podczas nawigacji przesuń palcem w górę i kliknij przycisk wstrzymania, aby wstrzymać nawigację. Kliknij przycisk wznowienia, aby wznowić nawigację, lub przycisk zakończenia, aby ją zakończyć.
4. Gdy dotrzesz do miejsca docelowego, korzystając z nawigacji pieszej lub rowerowej, zegarek wyświetli podsumowanie Twojej aktywności. Kliknij **Gotowe**, aby zamknąć aplikację Mapy Google.



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

Aktualizowanie, ponowne uruchamianie i usuwanie danych

Rozwiązanie niektórych problemów może wymagać ponownego uruchomienia trackera, natomiast jeśli zamierzasz przekazać komuś Charge 6, warto usunąć z niego dane. Zaktualizuj tracker, aby zainstalować najnowsze oprogramowanie.

Aktualizowanie trackera Charge 6

Zaktualizuj tracker, aby uzyskać najnowsze usprawnienia funkcji i aktualizacje usług.



Gdy jest dostępna aktualizacja, w aplikacji Fitbit pojawia się powiadomienie. Po rozpoczęciu aktualizacji na Charge 6 i w aplikacji Fitbit wyświetlają się paski postępu aż do jej ukończenia. Podczas aktualizacji trzymaj tracker i telefon w pobliżu.

Aby zaktualizować Charge 6, bateria musi być naładowana przynajmniej w 20%. Aktualizowanie Charge 6 może szybciej rozładowywać baterię. Przed rozpoczęciem aktualizacji zalecamy podłączenie trackera do ładowania.

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

Ponowne uruchamianie trackera Charge 6

Jeśli nie możesz zsynchronizować Charge 6 albo masz problem ze śledzeniem statystyk lub otrzymywaniem powiadomień, uruchom ponownie tracker bez zdejmowania go z nadgarstka:

1. Przesuń palcem w dół po ekranie zegara, aby znaleźć aplikację Ustawienia .
2. Otwórz aplikację Ustawienia  > **Uruchom ponownie urządzenie** > **Uruchom ponownie**.

Jeśli Charge 6 nie reaguje:

1. Podłącz urządzenie do kabla zasilającego.
2. Naciśnij przycisk na płaskim końcu ładowarki 3 razy w ciągu 8 sekund, za każdym razem przytrzymując przycisk przez około 1 sekundę.
3. Poczekaj 10 sekund lub do momentu wyświetlenia logo Fitbita.



Uwaga: jeśli urządzenie nie uruchomi się ponownie, poczekać 15 sekund i spróbuj ponownie.



Ponowne uruchomienie trackera nie powoduje usunięcia żadnych danych.

Usuwanie danych z trackera Charge 6

Jeśli chcesz komuś przekazać lub zwrócić Charge 6, najpierw wyczyść dane osobiste:

1. Przesuń palcem w dół po ekranie zegara, aby znaleźć aplikację Ustawienia .
2. Otwórz aplikację Ustawienia  > **Informacje o urządzeniu** > **Wyczyść dane użytkownika**.
3. Przesuń palcem w górę, a następnie naciśnij **Trzymaj 3 s** przez 3 sekundy i zwolnij.
4. Gdy pojawi się logo Fitbita i Charge 6 zawibruje, Twoje dane zostały usunięte.


Rozwiązywanie problemów

Jeśli Charge 6 działa nieprawidłowo, zapoznaj się z poniższymi wskazówkami dotyczącymi rozwiązywania problemów.

Brak sygnału tętna


Charge 6 stale mierzy Twoje tętno, zarówno podczas ćwiczeń, jak i przez resztę dnia. Jeśli czujnik tętna trackera ma trudności z wykryciem sygnału, na ekranie pojawiają się dwie poziome kreski.

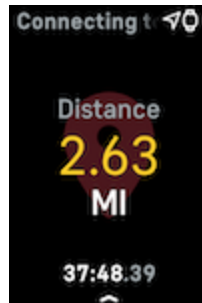


Jeśli tracker nie wykrywa sygnału tętna, najpierw upewnij się, że pomiar tętna jest włączony w aplikacji Ustawienia  na trackerze. Następnie upewnij się, że tracker jest założony prawidłowo, przesuwając go wyżej lub niżej na nadgarstku albo zacieśniając lub rozluźniając opaskę. Charge 6 powinien przylegać do skóry. Po uniesieniu ręki i wyprostowaniu jej na chwilę pomiar tętna powinien ponownie się pojawić.

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

Brak sygnału GPS

Czynniki środowiskowe, takie jak wysokie budynki, gęste lasy, strome wzgórza czy gęste zachmurzenie, mogą zakłócać zdolność trackera do łączenia się z satelitami GPS. Jeśli tracker szuka sygnału GPS podczas ćwiczenia, u góry ekranu pojawia się komunikat **Łączę z GPS** . Jeśli Charge 6 nie może się połączyć z satelitami GPS, tracker przestaje próbować nawiązać połączenie do następnego rozpoczęcia ćwiczenia z GPS-em.



Aby uzyskać najlepsze rezultaty, zanim zaczniesz trening, poczekaj, aż Charge 6 znajdzie sygnał.

Inne problemy

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

- Nie synchronizuje się
- Nie reaguje na klikanie, przesuwanie ani naciskanie przycisku
- Nie śledzi kroków ani innych parametrów
- Nie pokazuje powiadomień

Instrukcje znajdziesz w rozdziale [Ponowne uruchamianie trackera Charge 6](#).

Informacje ogólne i dane techniczne

Czujniki i komponenty

Fitbit Charge 6 ma następujące czujniki i silniki:

- Optyczny tracker tętna
- Wielofunkcyjne czujniki elektryczne zgodne z aplikacjami EKG i EDA Scan
- Czujniki czerwieni i podczerwieni do monitorowania nasycenia tlenem (SpO2)
- 3-osiowy akcelerometr śledzący wzorce ruchu
- Czujnik światła otoczenia
- Wbudowany odbiornik GPS + GLONASS + Galileo, który śledzi Twoją lokalizację podczas treningu.
- Silnik wibracyjny

Materiały

Obudowa Charge 6 jest wykonana z anodowanego aluminium i stali chirurgicznej. Opaska Charge 6 jest wykonana z elastycznego, trwałego materiału silikonowego podobnego do tego stosowanego w wielu zegarkach sportowych. Choć stal nierdzewna i anodowane aluminium mogą zawierać śladowe ilości niklu, co może powodować reakcję alergiczną u osób z nadwrażliwością na ten pierwiastek, jego ilość we wszystkich produktach Fitbit spełnia rygorystyczne wymagania dyrektywy Unii Europejskiej w sprawie niklu.

Technologia bezprzewodowa

Charge 6 ma nadajnik radiowy Bluetooth 5.0 i chip NFC.

Reakcja haptyczna

Charge 6 ma silnik wibracyjny służący do informowania o alarmach, celach, powiadomieniach i przypomnieniach oraz używany przez aplikacje.

Bateria

Charge 6 zawiera litowo-polimerową baterię wielokrotnego ładowania.

Pamięć

Charge 6 przechowuje Twoje dane, w tym dzienne statystyki, informacje dotyczące snu oraz historię ćwiczeń przez 7 dni. Dane historyczne znajdziesz w aplikacji Fitbit.

Wyświetlacz

Charge 6 ma kolorowy wyświetlacz AMOLED.

Rozmiar opaski

Mała opaska	Pasuje na nadgarstki o obwodzie 140–180 mm
Duża opaska	Pasuje na nadgarstki o obwodzie 180–220 mm

Warunki środowiskowe

Temperatura działania	Od -10 do 45°C
Temperatura ładowania	Od 0 do 40°C
Temperatura przechowywania	Od -20 do 45°C
Wodoodporność	Wodoodporność do 50 metrów
Maksymalna wysokość działania	5000 m

Więcej informacji

Więcej informacji o swoim trackerze oraz o tym, jak śledzić postępy w aplikacji Fitbit i wyrabiać zdrowe nawyki z subskrypcją Fitbita Premium znajdziesz na stronie help.fitbit.com.

Zasady zwrotów i gwarancja

Informacje na temat gwarancji i zasady zwrotów znajdziesz w [Centrum gwarancji na sprzęt Google](#).

Informacje prawne i dotyczące bezpieczeństwa

Pełne informacje prawne i dotyczące bezpieczeństwa znajdziesz na stronie support.google.com.

©2024 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.