

fitbit sense

# Kasutusjuhend



# Sisukord

---

## **03. KUIDAS OMA SENSE'I SEADISTADA**

## **04. FITBIT PREMIUM**

## **05. KUIDAS OMA SENSE'I KASUTADA**

06. Fitbiti algteadmised

07. Rakendused

07. Teavitused

08. Kiirseeded

08. EDA ja stressi jälgimine

09. Treeningud ja GPS

09. Vaiksed alarmid

10. Fitbit Pay

10. Muusika juhtseeded

11. Alati sees ekraan

11. Naiste tervis

12. Aku ja laadimine

12. Rihma vahetamine

13. Fitbit Sense'i kandmine

## **14. KKK**

## **16. OHUTUSE JA TOOTEGA SEOTUD TEABE KOKKUVÕTE**

## **17. PIIRATUD TOOTEGARANTII KOKKUVÕTE**

## **18. INTELLEKTUAALOMANDI ÕIGUSI PUUDUTAVAD TEATISED**

## **19. REGULEERIVAD ÕIGUSAKTID**

## **20. LISATEAVE**

# Kuidas oma Sense'i seadistada

## 1 Laadige alla ja installige Fitbiti rakendus järgmisest asukohast:

- Apple-seadmed — Apple App Store
- Android-seadmed — Google Play Store

\*Kasutage ühilduvat iPhone'i, iPadi või Android-telefoni: [www.fitbit.com/devices](http://www.fitbit.com/devices)

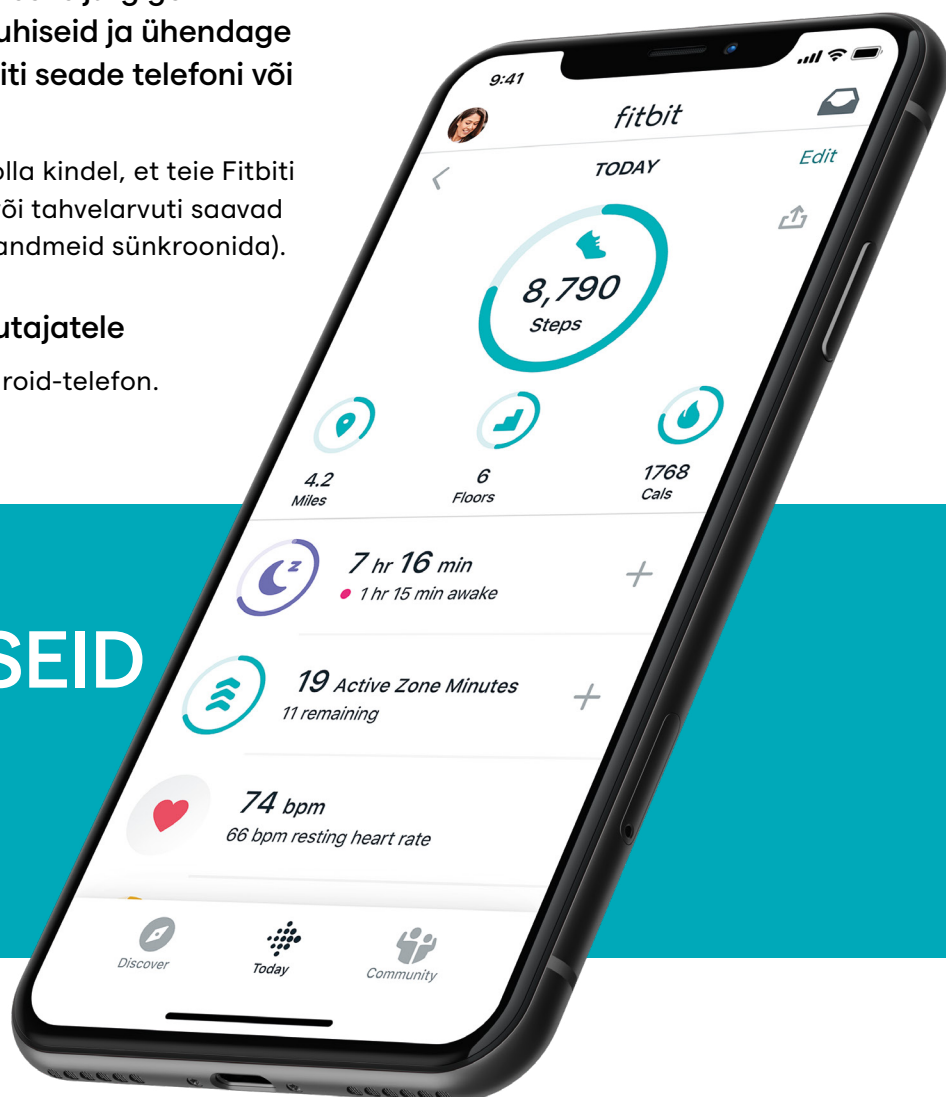
## 2 Avage Fitbiti rakendus ja puudutage Ühine Fitbitiga.

## 3 Fitbiti konto loomiseks järgige ekraanil olevaid juhiseid ja ühendage (siduge) oma Fitbiti seade telefoni või tahvelarvutiga.

Sidumise abil võite olla kindel, et teie Fitbiti seade ning telefon või tahvelarvuti saavad omavahel suhelda (andmeid sünkroonida).

### Uutele Fitbiti kasutajatele

iPhone, iPad või Android-telefon.



## KASUTAGE TUGITEENUSEID

Minge lehele  
<https://myhelp.fitbit.com/s/support>  
et võtta ühendust.

# Fitbit Premium

## Teie Fitbit Sense avab teile Fitbit Premiumi tasuta 6-kuulise prooviperioodi\*

Võtke oma Fitbiti kogemusest maksimum koos Premiumiga.

Muutke randmel olevad andmed ülevaatlikuks ja isikustatud teabeks. Koos oma täiustatud unetööriistade, väljakutsete, mängude ja teadveloleku sisuga aitab Premium tervislikumaid harjumusi kujundada ja tervemalt elada.



\*Ainult uutele Premiumi kasutajatele. Tasuta prooviperioodi on võimalik aktiveerida ainult koos seadme aktiveerimisega. Vajalik on kehtiv maksemeetod. Tasuta prooviperiood tuleb aktiveerida 60 päeva jooksul alates seadme aktiveerimisest. Püsitasude vältimiseks tuleb prooviperiood tühistada enne selle lõppemist. Sisu ja omadused võivad eri keeltes erineda ja neid võidakse muuta. Tutvuge täielike kasutustingimustega siin. Siit pääsete tugiteenuste juurde

# Kuidas oma Sense'i kasutada

---

Tutvuge kõigi suurepäraste asjadega,  
mida oma Sense'i abil teha saate.



# Fitbiti algteadmised

Kandke Sense'i iga päev, et eri statistikat jälgida.



Sisseehitatud GPS



Fitbit Pay\*\*



Sajad rakendused ja numbrilaua stiilid†



Nutikas äratamine



Stressi jälgimine ja EDA andur



Südame tervise teavitused



Kehatemperatuuri andur randmel



6+ päeva akukestvust koos kiirlaadimisega\*



\*Aku tööaeg võib sõltuvalt kasutusest ja teistest teguritest muutuda. 12-minutilise kiirlaadimine annab 24 tundi akukestvust. \*\*Kontrollige saadavust aadressil <https://www.fitbit.com/ie/fitbit-pay/banks>. †Kõik rakendused ei ole ühilduvad kõigi meie seadmetega.

## Statistika vidinad

Libistage sõrmega mööda ekraani üles, et näha tänaseid tervise ja fitnessi põhilandmeid. Puudutage igat paani, et näha täielikke andmeid.

- Põhistatistika: tehtud sammud, aktiivsooni minutid, põletatud kalorit, läbitud vahemaa ja tõustud korrused.
- Igatunnine aktiivsus: sel tunnil tehtud sammud ja tundide arv, mil tegite 250+ sammu.
- Südametöö: praegune südametöö, keskmine puhkeaja südametöö ja südametöö tsoonid.
- Treeningud: treeningutega tegeldud päevade arv.
- Naiste tervis: menstruatsiooni või viljakusakna päevad, või päevade arv nende alguseni.
- Uni: uneskoor, keskmine uneaeg ja eri unestaadiumites veedetud aeg.
- Vesi: veetarbimise logimine randmelt.
- Toit: praegused logitud kalorit ja makrotoitainete protsent.
- Kaal: praegune kehakaal ja kaalukaotuseks või -lisaks vajalik kaal; logige kaal randmelt.
- Nahatemperatuur: öised nahatemperatuuri muutused.
- Teadvelolek: igapäevastress, logitud lõõgastumissessioonid, praegune hetk ja teadveloleku harjutustega tegeletud päevade arv.

# Rakendused

---



Libistage mööda ekraani vasakule, et näha rakendusi, kaasa arvatud harjutused, alarmid, ilm ja rahakott.

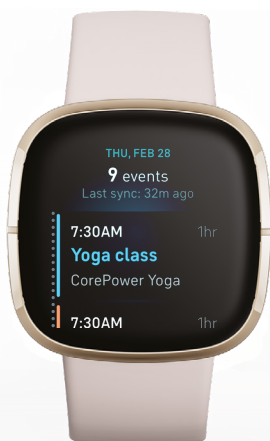
Avamiseks puudutage rakendust.

Tagasiliikumiseks libistage paremale.

Rakenduse asetuse muutmiseks vajutage rakendusele ja hoidke seda all kuni ikooni aktiveerumiseni ning lohistage see uude kohta. Saate aru, et rakendus on valitud, kui see muutub veidi suuremaks ja kell vibreerib.

# Teavitused

---



Libistage mööda ekraani alla, et näha kõiki kõnede, tekstisõnumite ja kalendrisündmuste teavitusi. Te saate teavitusi vastu võtta, kui teie telefon ja Sense asuvad üksteise läheduses.

Saabuv teavitus paneb teie seadme örnalt vibreerima. Kui te seda teatud aja jooksul ei loe, läheb see peitu.

Puudutage teavitust, et vastata salvestatud kiirvastustega, või kasutage mikrofoni oma sõnumi ettelugemiseks (ainult Android).

# Kiirseaded

---



Kella tavaseadetesse ja režiimidesse juurdepääsuks libistage mööda ekraani paremale.

# EDA ja stressi jälgimine

---



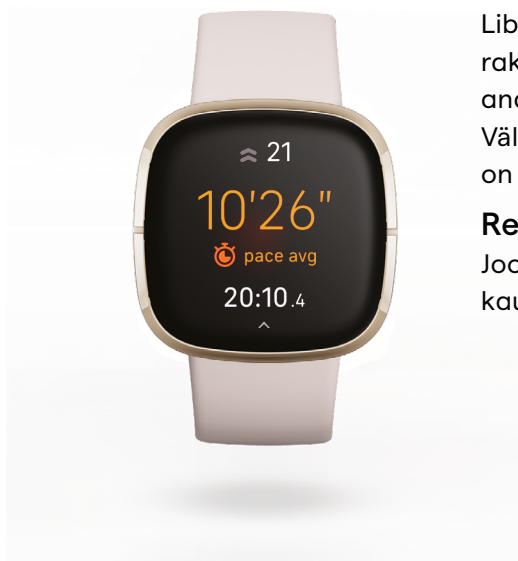
Kasutage EDA skaneerimise rakendust elektrodermaalse aktiivsuse tuvastamiseks, mis võib märku anda teie keha reaktsioonist stressile.

Kasutage oma telefonis Fitbiti rakendust, et stressi paremini mõista ja hallata. Jälgige oma stressitaseme muutusi pikema perioodi jooksul.



# Treeningud ja GPS

---



Libistage mööda kella vasakule, et leida Treeningute rakendus. See jälgib teatud treeningute korral reaalajas andmeid, kaasa arvatud südame löögisagedust. Välitreeninguteks, nagu jooks, rattasõit, matkamine ja muud, on olemas GPS-funktsioon teie marsruudi kaardistamiseks.

## Reaalaja kiirus ja vahemaa

Jooksu ja sõidu ajal vaadake reaalajas andmeid – samme, kaugust, ringe või südame löögisagedust.

# Vaiksed alarmid

---



Seadistage oma Sense'ile vaikne alarm. Teie seade vibreerib õrnalt, et teid hommikul äratada või teile kindlal ajal märku anda.

Kui te alarmi ei tühistate, käivitub see uuesti 9 minuti pärast.

# Fitbit Pay

---



Fitbit Pay ühilduvates seadmetes on sisseehitatud NFC-kiip, mis laseb teil oma Sense'is sobivaid krediit- ja deebetkaarte kasutada.

Tehke oste kauplustes, kus saab teha viipemakseid – isegi välismaal viibides.

### **PIN-kood**

Määrake neljakohaline PIN-kood, et kaitsta oma Sense'i. Fitbit Pay kasutamiseks on vajalik PIN-kood.

Rohkem infot Fitbit Pay ja teenust pakkuvate pankade kohta saab aadressilt [www.fitbit.com/fitbit-pay](http://www.fitbit.com/fitbit-pay)

# Muusika juhtseaded

---



Kui teie telefon on läheduses, saate kasutada Sense'i telefoni kaudu esitatud laulude juhtimiseks. Toetatud muusikarakenduste hulka kuuluvad Spotify ja Deezer.

Kasutage Sense'iga Bluetooth kõrvaklappe, et ilma telefoni kasutamata lugusid esitada, pausile panna või vahele jätta.

# Alati sees ekraan

---



Kasutage seda režiimi aktiivsusstatistika jälgimiseks ja kella vaatamiseks. Näete kella, aku tööaega ja ülevaadet Fitbiti statistikast.

Minge oma Sense'i seadetesse ja aktiveerige alati sees olev ekraan, et näha kellaega ka siis, kui te parasjagu seadme ekraanil ei toimetate. See funktsioon mõjutab aku tööaega.

# Naiste tervis

---



Mõistke oma keha sügavamal tasandil, jälgides oma tsükli, sümptomeid ja palju muud.

Kui sellega Fitbiti rakenduse kaudu liitute, saate Versa 3 abil jälgida, millises tsükli faasis olete.

# Aku ja laadimine

---

Laadimiseks ühendage Sense'i tagakülge magnetilise laadimiskaabliga, nii et see klõpsuga kohale kinnituks.

Ekraanil on näha akutaseme näidik. Seadme täielikuks laadimiseks võib kuluda kuni 2 tundi, sõltuvalt aku olemasolevast tasemest. Kui olete pidevalt liikvel, kasutage kiirlaadimist, mis annab teie kellale terveks päevaks vajaliku akutaseme vaid 12 minutiga.

Täielikult laaditud Fitbit Sense aku kestab 6+ päeva. Võtke arvesse, et aku tööaeg ja laadimistsüklid erinevad sõltuvalt seadme kasutamisest, valitud seadetest ja paljudest muudest teguritest; tegelikud tulemused võivad erineda.



# Rihma vahetamine

---

Sense'i külge on kinnitatud väike randmerihm ja komplektis sisaldub ka suurem alusrihm.

Pöörake kell ümber. Vajutage rihma kinnitusele ja tõmmake rihm õrnalt kella küljest ära.



# Fitbit Sense'i kandmine

---



Libistage rihm esimesest silmusest läbi ja suruge see punni külge. Siis libistage rihma ots teisest silmusest läbi.

Terve päeva jooksul: kinnitage rihm piisavalt lõdvalt, et see saaks randmel liikuda.

Treeningute ajal: kinnitage rihm nii, et see oleks nahaga pidevas kontaktis, 1–2 sõrmelaiuse kõrgusel randmeluust.

Nahaärritust märgates eemaldage kell. Tutvuge kõigi kandmise ja hoolduse nõuannetega.

# KKK

---

## Kuidas saan oma Fitbiti seadet sünkroonida?

Sünkroonimine on protsess, mis saadab teie seadme poolt kogutud andmed Fitbiti rakendusse. Fitbiti seadmed kasutavad telefonide ja tahvelarvutitega sünkroonimiseks Bluetooth-tehnoloogiat.

### Kontrollnimekiri:

- Kas teie telefon/tahvelarvuti on ühilduv? – [www.fitbit.com/devices](http://www.fitbit.com/devices)
- Fitbiti rakenduse ja seadme tarkvara on uuendatud
- Bluetooth-ühendus on aktiveeritud
- Teie Fitbiti seadme akutase on piisav

### Seejärel proovige järgmisi võimalusi:

- Tehke Fitbiti rakendusele sundpeatamine (ärge kustutage seda)
- Lülitage oma telefonis Bluetooth välja ja uuesti sisse
- Avage rakendus Fitbit
- Kui teie seade ei sünkrooinud, taaskäivitage oma Fitbit seade (vaadake lähemalt järgmisest sammust)

## Kuidas saan oma Fitbiti seadet taaskäivitada?

### Taaskäivitage oma seade, kui ilmnevad järgmised probleemid:

- Ei sünkrooni
- Ei reageeri nupuvajutustele, puudutamisele ega libistamisele
- On laetud, aga ei lülitu sisse
- Ei loenda samme ega kogu andmeid
- Ei kuva teavitusi

### Seadme taaskäivitamine lülitab selle välja ja uuesti sisse, ilma aktiivsusandmeid kustutamata:

- Vajutage oma seadmel olevat nuppu ja hoidke seda all 10 sekundit.

# Lisateave

Lisateavet paljude korduma kippuvate küsimuste kohta leiate allolevatelt linkidelt.

## Fitbit Sense

- [Kuidas saan Fitbit Sense'i abil oma kehatemperatuuri jälgida](#)
- [Kuidas oma Fitbiti seadet laadida](#)
- [Seadme laadimise tõrkeotsing](#)
- [Aktiivsooni minutid – Fitbiti uus ja veelgi personaalsem viis mõõta teie füüsilist aktiivsust](#)
- [Kuidas Fitbiti seadmed loendavad samme ja korruseid](#)
- [Kuidas Fitbit jälgib südame löögisagedust](#)
- [Kuidas Fitbit jälgib und](#)
- [Kuidas Fitbit loendab kaloreid](#)
- [Milliseid treeninguid Fitbit jälgib](#)
- [Info Fitbiti seadmete taaskäivitamise kohta](#)
- [Lisateave oma Fitbiti seadmega ujumise ja duši all käimise kohta](#)

## Rakendus Fitbit

- [Fitbitiga ühilduvad seadmed](#)
- [Fitbit Premium](#)
- [Fitbiti kasutamine Android-telefonidega](#)
- [Kuidas seadme keelt muuta](#)

## Üldine

- [Kuidas alustada Fitbit Sense'i kasutamist](#)
- [Kuidas Fitbit Sense'i abil stressi hallata](#)
- [Fitbit Pay saadavus koos teenust pakkuvate pankade riigipõhise loendiga](#)
- [Fitbiti privaatsustingimused](#)
- [Kuidas Fitbiti seadmetel mobiiltelefoni teavitusi vastu võtta](#)
- [Info Fitbiti garantii kohta](#)

# Ohutuse ja tootega seotud teabe kokkuvõte

---

Täielik toote- ja ohutusteave on toodud aadressil [www.fitbit.com/legal/safety-instructions](http://www.fitbit.com/legal/safety-instructions).

## **Kandmine ja hooldamine**

Mõnel kasutajal võib selle toote kasutamine põhjustada nahaärritust. Ärritusriski vähendamiseks jälgige palun nelja lihtsat kandmise ja hoolduse nõuannet: ① hoidke kell puhtana; ② hoidke kell kuivana; ③ ärge tõmmake rihma liiga pingule; ja ④ peale pikka kandmist eemaldage kell ja andke oma randmele tunnike puhkust. Täiendavaid kandmise ja hooldamisega seotud näpunäited vt aadressilt [www.fitbit.com/productcare](http://www.fitbit.com/productcare). Eemaldage toode, kui märkate nahaärritust või tunnete käel või randmel mis tahes ebamugavustunnet.

## **Aku**

Laadige akut kooskõlas toote- ja ohutusteabega. Ärge kunagi akut laadige, kui toode on märg või kui seda kannate. Akut tohib hooldada ainult Fitbit või volitatud hoolduskeskus. Ärge üritage akut ise remontida ega vahetada. Tootes ja selle akus kasutatud ained võivad kahjustada keskkonda või põhjustada vigastusi, kui neid ei käidelda või ei kõrvaldata nõuetekohaselt.

## **Meditsiiniseadmete kaitsmine häirete eest**

Käesolev toode ja selle laadimiskaabel võivad sisaldada magneteid, mis võivad häirida teatud elektroonilisi meditsiiniseadmeid, nagu südamerütmureid või defibrillaatoreid. Kui kasutate mõnda sellist seadet, peaksite enne toote kasutamist pidama nõu oma arstiga.

## **Kokkupuude raadiosagedusliku energiaga**

Fitbiti nutikellad ja aktiivsusmonitorid on mõeldud kandmiseks randmel või rõivaste külge kinnitatuna. Kui meie tooteid ei kasutata sihtotstarbeliselt, siis on võimalik, et olete ületanud raadiosagedusliku energiaga kokkupuute soovitavaid piirnorme.

## **Kuulmiskahjustuse vältimine**

Kuulmiskahjustuse vältimiseks ärge kasutage meie tooteid kõrge helivaljusega pikaajaliselt.



# Piiratud tootegarantii kokkuvõte

---

Kõik meie piiratud tootegarantii tingimused leiate aadressilt [www.fitbit.com/legal/returns-and-warranty](http://www.fitbit.com/legal/returns-and-warranty). Kui miski käesolevas kokkuvõttes toodust on vastuolus piiratud tootegarantii tingimustega, kehtivad piiratud tootegarantii tingimused.

Fitbit garanteerib esialgsele ostjale, et ostetud Fitbiti kaubamärgiga riistvaral ja/või tarvikutel, kui need on uued, ei esine tavakasutuse korral materjali- ega tootmisdefekte ühe aasta jooksul alates ostukuupäevast, kui esialgne ostja ei asu Euroopa Majanduspiirkonnas või Šveitsis, millisel juhul on garantiiperioodi pikkuseks kaks aastat alates ostukuupäevast. Kui soetatud Fitbiti kaubamärgiga riistvara ja/või tarvikud on Fitbiti poolt või nimel serditud ja taastatud, võib kohaldatav garantiiperiood olla lühem.

Fitbiti garantii ei hõlma normaalsest kulumisest põhjustatud muutusi ega kahjustusi, mis on tekkinud õnnetuse või väärkasutamise tõttu.

Garantiiteenuse saamiseks võtke ühendust Fitbiti klienditoega aadressil [www.help.fitbit.com](http://www.help.fitbit.com). Arvestades kõiki tingimusi ja üksikasjalikku garantiiteavet, mis on toodud aadressil [www.fitbit.com/legal/returns-and-warranty](http://www.fitbit.com/legal/returns-and-warranty), remondib või asendab Fitbit, omal äranägemisel ja seadusega lubatud ulatuses, defektse riistvaratoote või tarviku, kui esitate käesoleva garantii alusel kehtiva garantiinõude. Käesolev garantii kehtib ainult jurisdiktsioonides, kus Fitbit või selle volitatud edasimüüjad toodet müüvad. On võimalik, et enne garantiiteenuse osutamist nõuab Fitbit teilt ostu tõendavate andmete esitamist ja/või muude nõuete täitmist. Käesoleva garantiiga kaasnevad eelised lisanduvad kõigile õigustele, mis on teile ette nähtud seaduslike garantiioigustega.

Austraalia tarbijaõigus: Meie kaupadel on garantiid, mida ei saa Austraalia tarbijaõiguse alusel välistada. Teil on õigus kauba asendamisele või raha tagasimaksmisele suure rikke korral ja mis tahes muu mõistlikult ettenähtava kahju tekkimisel. Lisaks on teil õigus lasta kaubad remontida või asendada, kui kaupade kvaliteet pole aktsepteeritav ning riket ei ole klassifitseeritud oluliseks. Austraalias pakub piiratud tootegarantiid Fitbit (Australia) Pty Ltd, AMP Centre, Level 27, 50 Bridge Street, Sydney, NSW 2000. Tel: +1 (877) 623-4997. Austraalia tarbijatele mõeldud piiratud tootegarantii kohta tervikliku teabe saamiseks külastage veebisaiti [www.fitbit.com/au/legal/returns-and-warranty](http://www.fitbit.com/au/legal/returns-and-warranty).

Remondiasutused ja varuosade saadavus: Remondiasutused või varuosad ei pruugi teie tootele ega teie piirkonnas kättesaadavad olla ning remondiks esitatud kaubad võidakse remontimise asemel asendada samaväärsete taastatud toodetega. Lisateabe saamiseks tutvuge meie ülaltoodud täieliku piiratud tootegarantii infoga.

# Intellektuaalomandi õigusi puudutavad teatised

---

©Fitbit, Inc. Kõik õigused reserveeritud. Fitbit ja Fitbiti logo on ettevõtte Fitbit, Inc. kaubamärgid või registreeritud kaubamärgid Ameerika Ühendriikides ja teistes riikides. Ülejäänud Fitbiti kaubamärgid leiate aadressilt [www.fitbit.com/legal/trademark-list](http://www.fitbit.com/legal/trademark-list). Kolmandate isikute kaubamärgid kuuluvad vastavatele omanikele. U.S.C. 35. jaotise 287. paragrahvi lõikele (a) vastava patenditeatise leiate aadressilt [pat.fpat.co](http://pat.fpat.co). Avatud lähtekoodiga tarkvara teatised leiate aadressilt [www.fitbit.com/legal](http://www.fitbit.com/legal).

# Reguleerivad õigusaktid

## USA föderalse sidekomisjoni (FCC) avaldus

Käesolev seade on kooskõlas FCC reeglite 15. osaga.

## Kanada innovatsiooni-, teaduse- ja majandusarengu ministeeriumi (IC) teave

Käesolev B-klassi digiseade on kooskõlas standarditega CAN ICES-3 (B)/NMB-3(B).

## Lihtsustatud EL-i vastavusdeklaratsioon



Fitbit, Inc. kinnitab käesolevaga, et see traadita seade (mudelinumber FB512) on kooskõlas direktiiviga 2014/53/EL. EL-i vastavusdeklaratsiooni tervikliku teksti, sh sagedusalad ja max raadiosagedusvõimsuse, leiate aadressilt [www.fitbit.com/legal/safety-instructions](http://www.fitbit.com/legal/safety-instructions).

Sagedusala: 2400 – 2483.5 MHz; Max raadiosagedusvõimsus: 20 dBm

### • Lihtsustatud EL-i vastavusdeklaratsioon

Fitbit, Inc. kinnitab käesolevaga, et see traadita seade mudelinumbriga FB512 on kooskõlas direktiiviga 2014/53/EL. EL-i vastavusdeklaratsiooni täieliku teksti leiate aadressilt: [www.fitbit.com/safety](http://www.fitbit.com/safety)

### • Vereinfachte EU-Konformitätserklärung

Fitbit, Inc. erklärt hiermit, dass die Funkgerätytypen Modell FB512 die Richtlinie 2014/53/EU erfüllen. Der vollständige Wortlaut der EU-Konformitätserklärungen kann unter folgender Internetadresse abgerufen werden: [www.fitbit.com/safety](http://www.fitbit.com/safety)

### • Declaración UE de Conformidad simplificada

Por la presente, Fitbit, Inc. declara que el tipo de dispositivo de radio Modelo FB512 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](http://www.fitbit.com/safety)

### • Déclaration UE de conformité simplifiée

Fitbit, Inc. déclare par la présente que les modèles d'appareils radio FB512 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](http://www.fitbit.com/safety)

### • Dichiarazione di conformità UE semplificata

Fitbit, Inc. dichiara che il tipo di apparecchiatura radio Modello FB512 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](http://www.fitbit.com/safety)

## Teave kõrvaldamise ja ringlussevõtu kohta



Li-ion



Ülaltoodud sümbol näitab, et toodet ei tohi kõrvaldada koos olmejäätmetega. Kõrvaldamisel tuleb toode viia sobivasse ümbertöötlemiskeskusse või kohaliku pädeva asutuse määratud kogumispunkti.



# Lisateave

---

Lisateabe saamiseks on siin võimalik tutvuda Sense'i kasutusjuhendiga  
[https://help.fitbit.com/manuals/manual\\_sense\\_en\\_US.pdf](https://help.fitbit.com/manuals/manual_sense_en_US.pdf)

# Kasutage tugiteenuseid

---

Minge lehele <https://myhelp.fitbit.com/s/support> et võtta ühendust.