



健身全能手表



用户手册  
版本 1.3

# 目录

|                                      |          |
|--------------------------------------|----------|
| <b>开始使用 .....</b>                    | <b>1</b> |
| 包装盒内容.....                           | 1        |
| 本文的内容.....                           | 1        |
| <b>设置 Fitbit Surge .....</b>         | <b>2</b> |
| 在移动设备上设置智能设备 .....                   | 2        |
| 在电脑上设置智能设备 (Windows 10).....         | 2        |
| 在电脑上设置智能设备 (Windows 8.1 或更低版本) ..... | 3        |
| 在 Mac 电脑上设置智能设备 .....                | 3        |
| 将您的智能设备数据同步到您的 Fitbit 帐户 .....       | 4        |
| <b>了解 Fitbit Surge .....</b>         | <b>5</b> |
| 腕带更换 .....                           | 5        |
| 全天佩戴和锻炼.....                         | 5        |
| 惯用手或非惯用手腕.....                       | 6        |
| 功能导航 .....                           | 6        |
| 电池的待机时间及充电.....                      | 8        |
| 确定当前电池电量.....                        | 8        |
| 为智能设备充电.....                         | 9        |
| 延长电池使用时间.....                        | 9        |
| 保养 .....                             | 9        |
| 使用 GPS.....                          | 10       |
| 使用计时器和秒表.....                        | 11       |
| 使用计时器.....                           | 11       |

|                                     |           |
|-------------------------------------|-----------|
| 使用秒表.....                           | 11        |
| <b>Fitbit Surge 自动记录数据 .....</b>    | <b>13</b> |
| 查看全天统计数据.....                       | 13        |
| 使用心率区间.....                         | 13        |
| 默认心率区域.....                         | 13        |
| 自定义心率区间.....                        | 14        |
| 追踪睡眠 .....                          | 14        |
| 追踪每日活动目标.....                       | 15        |
| 选择目标.....                           | 15        |
| 查看目标完成进度.....                       | 15        |
| <b>使用 Fitbit Surge 记录运动数据 .....</b> | <b>16</b> |
| 使用 SmartTrack .....                 | 16        |
| 使用“锻炼”菜单.....                       | 16        |
| 使用“跑步”菜单.....                       | 18        |
| 跑步时记录分段数据.....                      | 19        |
| 锻炼时查看统计数据.....                      | 20        |
| 接收通知和控制音乐.....                      | 20        |
| <b>使用无声闹钟 .....</b>                 | <b>21</b> |
| <b>接收来电和短信通知.....</b>               | <b>22</b> |
| 启用来电和短信通知.....                      | 22        |
| 查看来电和短信通知.....                      | 22        |
| 禁用来电和短信通知.....                      | 23        |
| <b>音乐控制 .....</b>                   | <b>24</b> |
| 启用音乐控制.....                         | 24        |

|                                   |           |
|-----------------------------------|-----------|
| 利用 Surge 控制音乐.....                | 25        |
| <b>自定义 Fitbit Surge .....</b>     | <b>26</b> |
| 更改时钟面板.....                       | 26        |
| 调整背光 .....                        | 26        |
| 调整心率监测.....                       | 27        |
| <b>更新 Fitbit Surge .....</b>      | <b>28</b> |
| <b>Fitbit Surge 故障排除.....</b>     | <b>29</b> |
| 心率信号丢失.....                       | 29        |
| 异常情况 .....                        | 29        |
| <b>Fitbit Surge 常规信息和规格 .....</b> | <b>31</b> |
| 传感器和电动机.....                      | 31        |
| 电池 .....                          | 31        |
| 内存 .....                          | 31        |
| 显示屏 .....                         | 31        |
| 环境条件 .....                        | 32        |
| 帮助 .....                          | 32        |
| 退货政策和保修.....                      | 32        |
| <b>法规及安全注意事项.....</b>             | <b>33</b> |
| 美国：联邦通信委员会 (FCC) 声明 .....         | 33        |
| 加拿大：加拿大工业部 (IC) 声明.....           | 34        |
| 欧盟 (EU) .....                     | 34        |
| 澳大利亚和新西兰.....                     | 35        |
| 中国 .....                          | 35        |
| Wireless sync dongle .....        | 36        |
| Surge.....                        | 36        |

|                            |    |
|----------------------------|----|
| 墨西哥 .....                  | 36 |
| 以色列 .....                  | 37 |
| 阿曼 .....                   | 37 |
| 菲律宾 .....                  | 37 |
| 塞尔维亚 .....                 | 37 |
| 南非 .....                   | 38 |
| 韩国 .....                   | 38 |
| 新加坡 .....                  | 39 |
| 中国台湾 .....                 | 39 |
| Wireless sync dongle ..... | 39 |
| Surge .....                | 39 |
| 阿拉伯联合酋长国 .....             | 40 |
| 安全声明 .....                 | 40 |
| 重要安全说明 .....               | 40 |
| 注意 .....                   | 40 |
| 保养与佩戴技巧 .....              | 41 |
| 内置电池注意事项 .....             | 41 |
| 处理和回收信息 .....              | 42 |

# 开始使用

---

欢迎使用 Fitbit Surge™，这款高性能的全能运动手表可以帮助您达成健身目标。

## 包装盒内容

您的 Surge 包装盒内装有：



Surge  
健身超级手表



USB 充电线



无线同步  
USB 插头

## 本文的内容

您可以通过创建一个 Fitbit® 帐户，确保智能设备能够将其收集的数据与 Fitbit 数字面板进行同步，实现快速启动。数字面板能够分析您的数据、查看历史趋势、设定目标、记录食物和水、跟上朋友的进度等等。智能设备设置完成后，您就可以开始运动了。

接下来，我们将帮助您了解如何查找和使用您感兴趣的功能以及调整您的偏好设置。如需查找更多信息、提示和故障排除信息，请访问 <http://help.fitbit.com>，浏览我们的综合性文章。请您帮助我们给网上文章打分，借此我们就能得知是否已适时向您提供了准确信息！

# 设置 Fitbit Surge

为了充分利用您的 Surge，请使用免费的 iOS®、Android™ 和 Windows® 10 版 Fitbit 应用程序。如果您没有兼容的移动设备，还可以用电脑代替，但需要注意的是，通知、音乐控制和 GPS 互联等主要功能只能在移动设备上使用。

## 在移动设备上设置智能设备

Fitbit 应用程序兼容 200 多种移动设备，支持 iOS、Android 和 Windows 10 操作系统。

开始使用：

1. 访问 <http://www.fitbit.com/devices>，确保 Fitbit 应用程序兼容您的移动设备。
2. 根据您的设备操作系统，在以下其中一个位置查找 Fitbit 应用程序：
  - Apple® App Store® 适用于 iOS 设备，例如 iPhone® 或 iPad®。
  - Google Play™ Store (Samsung® Galaxy® S5 和 Motorola Droid Turbo 等 Android 设备)。
  - Microsoft® Windows Store 适用于 Windows 10 移动设备，例如 Lumia™ 手机或 Surface™ 平板电脑。
3. 安装应用程序。请注意，您需要一个适用的应用商店帐户才能下载应用程序，即使是像 Fitbit 这样的免费应用程序也不例外。
4. 安装之后，打开应用程序，并轻击**加入 Fitbit** 开始使用。然后系统会引导您创建一个 Fitbit 帐户并将您的 Surge 与移动设备连接（配对）。通过配对，可以确保智能设备和移动设备能够相互通信（同步数据）。

请注意，在设置期间，系统将要求您提供一些个人信息，用于计算基础代谢率 (BMR)，帮助确定预计消耗的卡路里。这些信息不会公开，但您可以进入“隐私设置”，选择和 Fitbit 好友分享年龄、身高或体重。

设置完成后即可开始运动。

## 在电脑上设置智能设备 (Windows 10)

如果您没有移动设备，可以在 Windows 10 电脑上使用适用于 Windows 移动设备的 Fitbit 应用程序来设置和同步您的智能设备。

获取应用程序：点击“开始”按钮，然后打开“Windows 应用商店”（“应用商店”）。搜索“Fitbit 应用程序”。请注意，如果您从未在应用商店中下载应用程序到您的电脑，系统将提示您创建一个帐户。

打开应用程序，然后按照提示创建 Fitbit 帐户并设置您的 Surge。设置和同步时，您需要使用 Surge 包装盒内的无线同步 USB 插头。

## 在电脑上设置智能设备（Windows 8.1 或更低版本）

如果您没有兼容的移动设备，可以使用电脑设置您的智能设备并在 fitbit.com 上查看 Fitbit 统计数据。若要使用这种方法，您先要安装一款名为 Fitbit Connect 的免费软件，这款软件可以让 Surge 将数据同步至 fitbit.com 数字面板。

要安装 Fitbit Connect 并设置您的智能设备：

1. 访问 <http://www.fitbit.com/setup>。
2. 向下滚动并点击下载选项。
3. 按照提示保存出现的文件。
4. 双击文件 (FitbitConnect\_Win.exe)。Fitbit Connect 安装程序将会打开。
5. 点击**继续**以完成安装。
6. 出现提示时，选择“**设置新 Fitbit 设备**”。
7. 按照屏幕上的说明创建一个 Fitbit 账户并连接您的智能设备。系统将提示您插入 Surge 包装盒中随附的无线同步 USB 插头。

请注意，在设置期间，系统将要求您提供一些个人信息，用于计算基础代谢率 (BMR)，帮助确定预计消耗的卡路里。这些信息不会公开，但您可以进入“隐私设置”，选择和 Fitbit 好友分享年龄、身高或体重。

## 在 Mac 电脑上设置智能设备

如果您没有兼容的移动设备，可以使用电脑设置您的智能设备并在 fitbit.com 上查看 Fitbit 统计数据。若要使用这种设置方法，您先要安装一款名为 Fitbit Connect 的免费软件，这款软件可以让 Surge 将数据同步至 fitbit.com 数字面板。

要安装 Fitbit Connect 并设置您的智能设备：

1. 访问 <http://www.fitbit.com/setup>。
2. 向下滚动并点击下载选项。如果按钮没有正确显示您的电脑类型（例如显示“下载 Mac 版”），则请选择正确的类型，然后点击按钮。
3. 按照提示保存出现的文件。
4. 双击文件（安装 Fitbit Connect.pkg）。Fitbit Connect 安装程序将会打开。
5. 点击**继续**以完成安装。
6. 出现提示时，选择“**设置新 Fitbit 设备**”。

7. 按照屏幕上的说明创建一个 Fitbit 账户并连接您的 Surge。您应可以通过 Mac 进行无线同步，但如果不行，请插入智能设备随附的无线同步 USB 插头。

请注意，在设置期间，系统将要求您提供一些个人信息，用于计算基础代谢率 (BMR)，帮助确定预计消耗的卡路里。这些信息不会公开，但您可以进入“隐私设置”，选择和 Fitbit 好友分享。

## 将您的智能设备数据同步到您的 Fitbit 帐户

在设置并开始使用 Surge 之后，您需要定期将智能设备的数据传输（同步）至 Fitbit，以便在 Fitbit 数字面板上追踪您的进度，查看活动历史、赢得勋章、分析睡眠记录等。建议每天同步，但并非硬性要求。

Fitbit 应用程序使用低功耗蓝牙 (BLE) 技术与您的智能设备同步。如果智能设备在附近，每次打开应用程序时将同步。如果您在没有蓝牙的 Windows 10 电脑上运行 Fitbit 应用程序，则需要确保已安装无线同步 USB 插头。

Mac® 上的 Fitbit Connect 也使用蓝牙（如果可用）进行同步，您需要确保已将 USB 插头插到电脑上。Fitbit Connect 将每 15 分钟自动同步，如果：

- 智能设备在电脑 20 英尺范围内。
- 电脑已开机、已被唤醒、并连接至互联网。

# 了解 Fitbit Surge

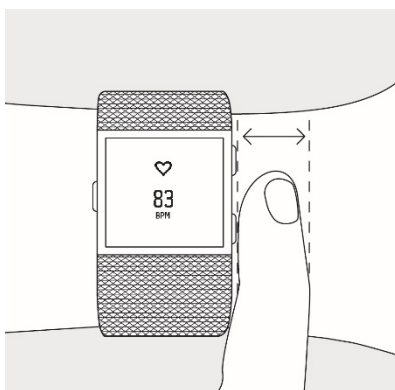
本节介绍如何最好地佩戴、导航和给智能设备充电。

## 腕带更换

查看以下提示，确保正确佩戴智能设备。

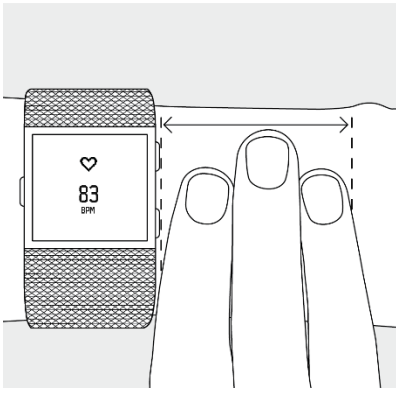
### 全天佩戴和锻炼

请将 Surge 佩戴在手腕上。尽管将其放置于口袋或背包内，智能设备依然能够记录如步数或是楼层数等统计数据，但佩戴在手腕上时，记录结果才最为准确。若是全天佩戴，请将 Surge 平放于腕骨下方一指宽处（这个佩戴方式与正常佩戴手表并无二致）。



就心率记录技术而言，无论是胸带还是腕部传感器，准确度都受到个人生理机能、佩戴位置和运动类型的影响。换句话说，并非每个人都能获得每类运动的完全准确读数。为获得最佳心率准确度，请牢记以下忠告：

1. 锻炼时尝试将智能设备戴于手腕的较高位置。因为开始运动后，手臂的血流量增加很多，将智能设备向上移动几英寸可改善心率信号。此外，动感单车等很多锻炼会使您频繁弯曲手腕，如果智能设备位于手腕的较低位置，这很可能会干扰心率信号。



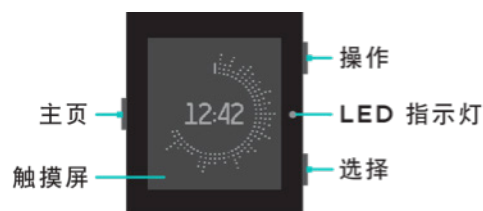
2. 请不要将智能设备佩戴得过紧，不然会妨碍血液循环，可能影响到心率信号。也就是说，相比全天佩戴，锻炼时智能设备应佩戴的略紧一些（紧贴而不是紧压）。
3. 进行高强度间歇训练或其他活动时，您的手腕会无节律地剧烈运动，可能导致传感器难以准确测定心率。类似地，进行举重或划船之类的运动时，腕部肌肉可能会收缩，导致锻炼时腕带收紧并放松。尝试放松手腕并短暂保持静止（约 10 秒），之后应当可以看到准确的心率读数。

## 惯用手或非惯用手腕

为提高 Surge 的准确性，您要指明是将其佩戴在惯用手还是非惯用手的手腕上。惯用手是指您在大多日常活动中较常使用的手，例如写字、刷牙等。您可在 Fitbit 应用程序的帐户部分中或是在 Fitbit.com 数字面板设备部分中调整该设置。

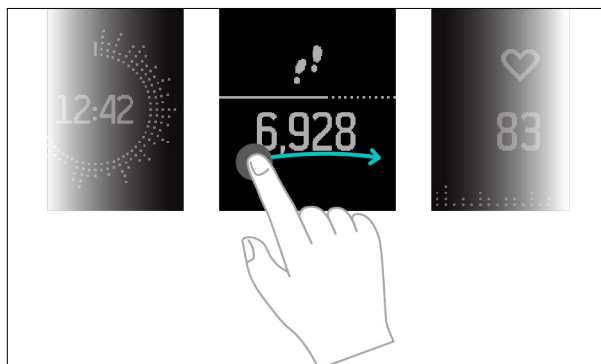
## 功能导航

Surge 配有一个带背光的触摸屏，以及三个按钮：Home、选择、确认。阅读手册中的任务时，请花点时间记住这些按钮的名称和位置，或参考此图像：



Surge 有两套屏幕显示：时钟屏幕（您可以在这里看到全天的统计数据）和菜单屏幕。要在两组屏幕之间切换，请按下主页键。

- 查看时钟时，您可以向左或向右滑动屏幕，以查看：
  - 当前心率
  - 行走步数
  - 行走距离
  - 消耗卡路里数
  - 攀爬楼层数



- 查看菜单屏时，您可以向左或向右滑动屏幕，以查看不同的菜单项：要选择某个菜单项，请按下选择键，或是轻击屏幕。要退出跑步、运动、计时器、闹钟、设置等菜单屏，请按下主页键。



两次按下主页键，您将看到音乐回放的控制按钮。

---

注意：主页键、选择键、操作键的实际功能根据您的当前状态而有所不同。在按键旁边有一个图标，向您说明该按键的当前功能，如暂停、恢复、选择某一选项等。

---

## 电池的待机时间及充电

根据使用情况，电池待机时间可能会有所不同：

- 如果您没在追踪使用 GPS 的跑步或锻炼，充满电的 Surge 最多可持续使用 7 天或作为健身手表具有连续记录心率和追踪活动的功能。
- 完全充满电的 Surge 可记录最长 10 小时左右的使用 GPS 的活动，然后才需要重新充电。为确保能连续记录您的活动数据，我们建议在进行任何使用 GPS 的活动之后，立即给 Surge 充电。

### 确定当前电池电量

查看菜单时，智能设备的电池电量信息将出现在左上角。

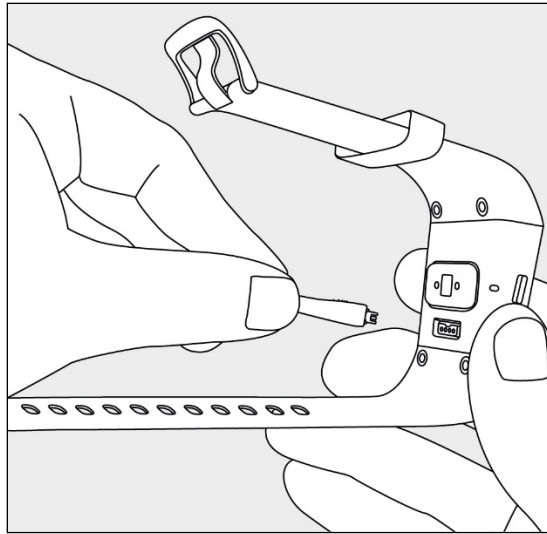


若电量处于极低状态，则需尽快为 Surge 充电。

您可以通过 Fitbit 应用程序或是登录 [fitbit.com](https://fitbit.com)，并点击页面右上角的齿轮图标，来查看设备的电池电量。在这些情况下，显示电池电量是上一次同步 Surge 时的电池状态。为确保所见电池电量能如实反映当前信息，请同步 Surge。

## 为智能设备充电

给 Surge 充电时，请把充电线插入您电脑上的 USB 端口或 UL 认证的墙壁充电器上，将另一端插入 Surge 背面的端口上。完全充满电需要 1 到 2 个小时。



## 延长电池使用时间

如果您将有一段时间不会使用 Surge，将其关闭有助于延长电池使用时间。如需关闭，请滑动到“设置”屏幕，然后向上滑动查找“关机”按钮。如需了解延长电池使用时间的其他窍门，请参阅 [help.fitbit.com](http://help.fitbit.com)。

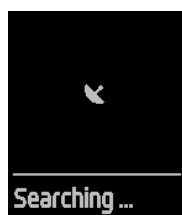
## 保养

请务必定期清洗和干燥 Surge。有关说明和更多信息，请参见 <http://www.fitbit.com/productcare>。

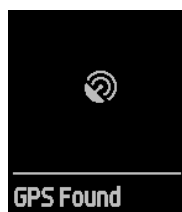
## 使用 GPS

Surge 包含一个 GPS 信号接收器，可在多种运动中记录您的路线；这些运动包括自由跑、跑圈、走路、骑行和远足。在数字面板上，GPS 数据以地图的形式呈现，同时还显示在活动过程中记录下来的相关统计数据。

选择使用 GPS 的跑步或锻炼后，Surge 开始搜索 GPS 信号。和任何 GPS 设备一样，如果您身处户外开阔处，并静止不动，就更容易接收到 GPS 信号。



为获得最佳使用效果，请在接收到信号之后再开始运动。



如果数秒内未发现 GPS 信号，除骑行外的所有 GPS 锻炼都将显示快速开始选项。



如果您不想等待发现 GPS 信号，您可以按“选择（快速开始）”按钮，转至初始活动屏幕，并按“开始运动”，以开始锻炼。Surge 会继续搜索 GPS 信号，但所需时间将比您静止时搜索用的时间要更长。

如果您在发现 GPS 信号之前即开始运动，Surge 会根据您的步数，来估算您在 GPS 追踪开始前已经行进了多远。因此，该运动的计算总距离准确度可能比先固定 GPS 再开始运动的稍微低一些。如果您在记录骑行，由于需要 GPS 用于计算您的距离，因此将不会显示快速开始选项。等待 GPS 固定后再开始骑行。

---

注意： Surge 最多可存储长达 35 小时的 GPS 数据。如果您想不同步而追踪超过 35 小时的 GPS 数据，则会删除旧数据，为新数据腾出空间。为确保 GPS 数据均能保存到 fitbit.com，请定期同步您的 Surge。

---

## 使用计时器和秒表

您可以使用 Surge 作为计时器和秒表。

### 使用计时器

您可以在 Surge 上使用计时器功能，将计时器设置至最长 90 分钟。

要使用计时器：

1. 在 Surge 上显示“菜单”，然后轻扫至“计时器”。



2. 按“选择”按钮，或轻击屏幕以显示计时器。



3. 轻击齿轮图标或按下“操作”按钮设置计时器。
4. 选择计时器时长的分钟和秒钟，然后轻击勾号图标或按下“选择”按钮以设置计时器。
5. 要开始计时器，轻击播放图标或按下“选择”按钮。
6. 要暂停或停止计时器，轻击暂停图标或再次按下“选择”按钮。

### 使用秒表

您可以在 Surge 上使用秒表功能，测量完成某项活动或锻炼的时间。

要使用秒表：

1. 在 Surge 上显示“菜单”，然后轻扫至“计时器”。



2. 按“选择”按钮，或轻击屏幕以显示计时器。
3. 向左或右滑动，以切换至秒表。



4. 要开始秒表，轻击播放图标或按下“选择”按钮。
5. 要暂停或停止计时器，轻击暂停图标或再次按下“选择”按钮。
6. 要重置计时器，轻击倒回图标或按下“操作”按钮。

# Fitbit Surge 自动记录数据

---

只要您佩戴 Surge，它就会自动记录各种统计数据。在您同步时，智能设备的最新数据将上传至 Fitbit 数字面板。

## 查看全天统计数据

在时钟介面上，向左或向右滑动查看菜单选项。轻击某个菜单选项即可查看以下全天统计数据：

- 行走步数
- 当前心率
- 行走距离
- 消耗卡路里数
- 攀爬楼层数

智能设备采集的其他统计数据可以在 Fitbit 数字面板上查看，包括：

- 详细的心率历史，包括处于各心率区域的时间
- 活跃时间
- 睡眠时间和睡眠质量

根据您所处的时区，Surge 会在每天午夜开始记录次日的统计数据。虽然您的统计数据会在午夜归零，但这并不会删除前一天的数据；这些数据会在您下一次同步智能设备时上传到 [fitbit.com](https://fitbit.com) 数字面板。

## 使用心率区间

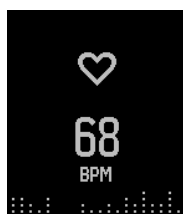
心率区间有助于确定您选择的训练强度。智能设备会在心率的旁边显示您当前的心率区间，在 Fitbit 数字面板中，您可以查看特定日期或锻炼期间您在各个区间的锻炼时间。根据美国心脏协会的建议，默认提供三个区间，如果您设置了特殊的心率目标，您可以创建一个自定义区间。

查看钟表屏时，请滑动屏幕，以查看当前每分钟心跳数及心率区域。

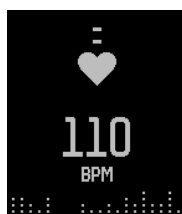
### 默认心率区域

默认心率区间根据估测最大心率计算。Fitbit 利用常用的  $220 - \text{年龄}$  公式计算最大心率。

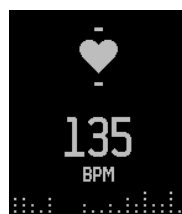
为了尽快确定您所处的心率区域，请查看心脏图标：



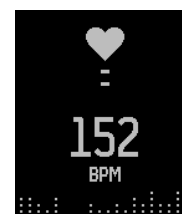
区域外



脂肪燃烧



心肺锻炼



峰值锻炼

- 如果心率在区域外，则意味着您处于最大心率的 50% 以下；在这种情况下，心率也许有所加快，但活动量不足以被视为锻炼。
- 燃烧脂肪区间是指心率在最大心率的 50% 至 69%，是中低强度锻炼区间，并是刚参加锻炼的新手的理想选择。该区域称为脂肪燃烧区域，这是因为很大比例的消耗卡路里来自脂肪，但总卡路里消耗率较低。
- 有氧活动区间是指心率在最大心率的 70%-84% 之间，是中高强度锻炼区间。在此区域内，您处于努力锻炼的状态，但不至于精疲力尽。对于大多数人来说，这是锻炼时的目标心率区域。
- 峰值区间是指心率大于最大心率的 85%，是高强度锻炼区间。峰值区间是指短时间的高强度运动，可以提高运动成绩和速度。

## 自定义心率区间

若不使用默认的心率区间，您可以在 Fitbit 应用程序或 [fitbit.com](https://fitbit.com) 数字面板中配置自定义心率区间。若心率高于或低于您的自定义区域，会显示空心心脏图标；若心率处于自定义区域，则会显示实心心脏图标。

有关心率追踪的更多详情，包括美国心脏协会相关信息的链接，请参阅 <https://help.fitbit.com>。

## 追踪睡眠

您的 Surge 可自动记录睡眠时间和睡眠期间的情况，让您了解自己的睡眠模式。只需佩戴 Surge 睡觉，即可追踪睡眠。为了帮助您实现健康睡眠周期，默认您的睡眠目标为每晚 8 小时。您可以在 Fitbit 应用程序中或在 [fitbit.com](https://fitbit.com) 数字面板上将睡眠目标自定义为更适合您所需睡眠量的时间。

当您起床时，同步智能设备即可查看您的睡眠记录。您可以在 Fitbit 数字面板上看到自己的睡眠记录和更多关于睡眠模式和趋势的详细信息。

# 追踪每日活动目标

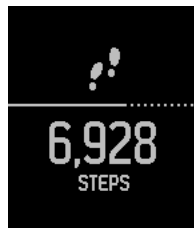
Surge 可以追踪记录您选定的每日目标的进度。

## 选择目标

默认目标为每日 10,000 步。您可以在 Fitbit 应用程序或 fitbit.com 数字面板上选择不同的目标，包括行走距离、消耗卡路里数或攀爬楼层数，并选择相应的目标值。例如，您可能希望继续将步数作为目标，但想将目标值从 10,000 步更改为 20,000 步。

## 查看目标完成进度

进度条可以帮助您积极运动。例如，下方进度条的实线部分显示您当日行走 10,000 步的目标已完成过半。



达到目标时，Fitbit Surge 将震动并闪烁指示灯进行庆祝。



# 使用 Fitbit Surge 记录运动数据

Surge 将利用 SmartTrack™ 功能自动检测多种锻炼并记录到您的锻炼历史中。您可以在智能设备上设置好锻炼开始和停止时间，以便于查看实时统计数据以及在手腕查看锻炼汇总。锻炼历史中的所有锻炼均可进行深入分析和对比。

## 使用 SmartTrack

SmartTrack 功能可自动识别和记录选中的锻炼，从而确保您获得当日的可计入最活跃时间积分。当您在进行 SmartTrack 检测到的锻炼后同步智能设备时，您可以在锻炼历史中查看多项统计数据，包括持续时间，消耗卡路里数、对您一天的影响等。

默认 SmartTrack 会检测持续至少 15 分钟的连续动作。您可以为一种或多种锻炼类型增加最短持续时间或禁用 SmartTrack。

如需更多关于自定义和使用 SmartTrack 的信息，请查阅 [help.fitbit.com](http://help.fitbit.com)。

## 使用“锻炼”菜单

Surge 帮助您记录各种运动锻炼的相关数据信息；这些运动包括远足、瑜伽、骑行，以及其它多种运动。部分锻炼类型自动使用 GPS。

如需更多关于自定义锻炼菜单的信息，请访问 [help.fitbit.com](http://help.fitbit.com)。

记录锻炼：

1. 在 Surge 上显示“菜单”，然后轻扫至“锻炼”。



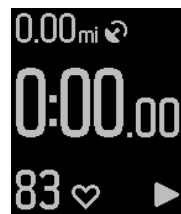
2. 按下“选择”按钮，或轻击屏幕，然后滑动屏幕，找到想要记录的锻炼。如果该锻炼项目支持 GPS，则心率记录图标左侧显示 GPS 图标。



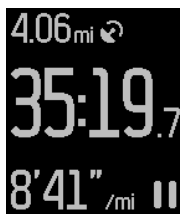
- 看到您需要记录的锻炼项目时，请按下“选择”按钮，或是轻击屏幕。如果您改变主意，按“主页”键退出。

如果锻炼项目使用 GPS，则出现 GPS 搜索屏幕。为获得最佳使用效果，请在接收到信号之后再开始运动。

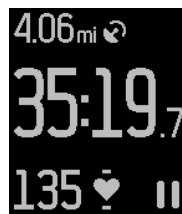
出现秒表屏幕，并且屏幕顶部和底部显示统计数据。



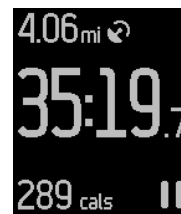
- 按下“选择”按钮，开始锻炼。
- 锻炼时，您可以滑动屏幕，查看各种统计数据或时间。显示的统计数据因锻炼项目的不同而有所不同。



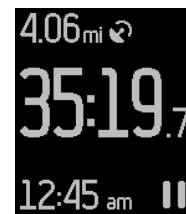
步数



心率



卡路里



时钟（当日时间）

- 按下“选择”按钮，暂停或继续锻炼。
- 锻炼完毕后，按下“选择”按钮使之暂停，再按下“操作”按钮，即可查看数据汇总。若要查看运动期间记录的所有统计数据，您可能需要往下翻页。



- 按“操作”按钮以退出。

## 使用“跑步”菜单

无论是否启用 GPS 追踪功能，您均可以使用 Surge 来记录跑步数据。当希望通过 GPS 记录您的路线，或想要在 Surge 上显示更多详细跑步数据（包括实时统计数据和锻炼汇总）时，您应使用 Surge 的跑步记录功能手动记录跑步。

要记录跑步数据：

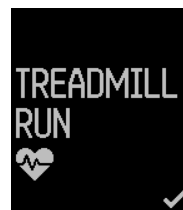
1. 在 Surge 上显示“菜单”，然后轻扫至“跑步”。



2. 按下“选择”按钮，或轻击屏幕，然后滑动屏幕，找到想要记录的跑步运动类型。如果该跑步项目支持 GPS，则心率记录图标左侧显示 GPS 图标。



使用 GPS

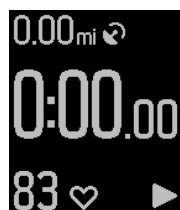


不使用 GPS

3. 出现您需要的跑步类型时，请按下选择键，或是轻击屏幕。如果您改变主意，按“主页”键退出。

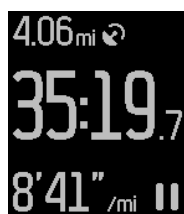
如果跑步使用 GPS，则显示 GPS 搜索屏幕。为获得最佳使用效果，请在接收到信号之后再开始跑步。

出现秒表屏幕，并且屏幕顶部和底部显示统计数据。

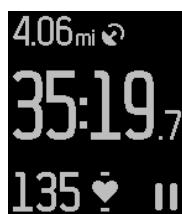


4. 按下“选择”按钮，开始跑步。

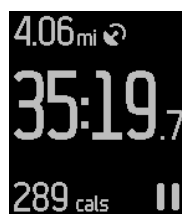
- 跑步时，您可以滑动屏幕，查看各种统计数据或时间。根据跑步类型，显示的统计数据会有所不同。



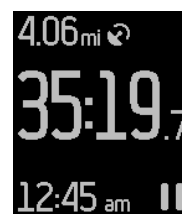
步数



心率



卡路里



时钟（当日时间）

- 按下“选择”按钮，暂停或继续跑步。
- 若您在进行跑圈运动，请在跑动时按下“操作”按钮，便可开始新的一圈。屏幕上出现关于您刚刚完成圈数的信息，并停留数秒，供您查看。
- 在您跑完后，按下“选择”按钮使之暂停，再按下“操作”按钮，即可查看数据汇总。若是进行跑圈运动，您将看到每圈汇总，然后是跑步的整体汇总。在圈数屏幕按下“操作”按钮，以查看跑步的数据汇总。



- 按“操作”按钮以退出。

在同步智能设备后，fitbit.com 数字面板或 Fitbit 应用程序显示统计数据。

## 跑步时记录分段数据

您可以在跑步时记录分段数据，以便 Fitbit Surge 在每次达到预定时间或距离时提醒您。此跑步记录功能称为“跑步提示”，可帮助您在跑步过程中更好地记录进度。使用“自由跑步”锻炼来利用此功能实时记录分段情况。

- 登录 Fitbit.com 数字面板。
- 点击页面右上角的齿轮图标，并选择**设置**。
- 使用左侧的导航选项卡，找到**跑步提示**。
- 请指定您是否想要记录距离或时间，还是距离或时长。
- 同步 Surge，以使用下一个设置更新您的智能设备。如需强制 Surge 同步，请完成以下步骤：
  - 点击您的电脑日期与时间一旁的 Fitbit Connect 连接软件图标。
  - 将 Surge 放在附近，然后点击**立即同步**。

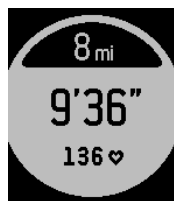
6. 当您准备好记录跑步时，在 Surge 上显示“菜单”，扫动屏幕进入“跑步”页面。



7. 按“选择”按钮，或轻击屏幕，然后扫动屏幕进入“自由跑步”页面。



8. 跑步期间，当您到达预定时间或距离时，Surge 会提醒您。



## 锻炼时查看统计数据

锻炼时，您可以滑动屏幕，查看各种统计数据或时间。显示的统计数据因锻炼项目的不同而有所不同。

同步 Surge 后，fitbit.com 数字面板或 Fitbit 应用程序将显示统计数据。

## 接收通知和控制音乐

锻炼时，您依然可以接收来电、短信或是控制音乐的播放。按下“操作”按钮，以查看接收中的各种通知；两次按下“主页”键，可以开始音乐控制。

若要在锻炼时查看当前时间，请在统计数据界面上滑动屏幕。

## 使用无声闹钟

---

Surge 的无声闹钟功能，通过轻轻震动来唤醒您或提醒您。您最多可以设置八个无声闹钟，可以每天重复，也可以只在每周的特定日子启动。在闹钟失效后，可按“操作”按钮删除。

如需更多关于自定义和使用无声闹钟的信息，请访问 [help.fitbit.com](https://help.fitbit.com)。

## 接收来电和短信通知

有超过 200 种兼容移动设备支持使用 Surge 来接收来电提醒与短信通知。要确定您的设备是否支持此功能，请访问 <http://www.fitbit.com/devices>。收到通知后，Surge 会震动，来电者信息也会显示在屏幕上方的横条里。



### 启用来电和短信通知

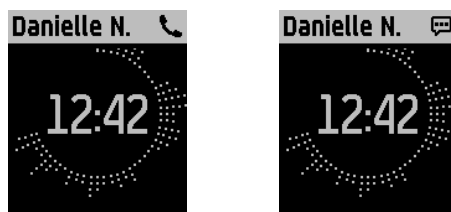
若要启用来电和短信通知，需将 Surge 与 Fitbit 应用程序相连（“配对”）：

1. 在 Surge 菜单上，滑动至“设置”，然后将“通知”设定为开启。
2. 请确认您的移动设备已启用蓝牙。
3. 确保 Surge 在移动设备的 6 米范围内。
4. 打开移动设备的 Fitbit 应用程序，并轻击移动设备数字面板上方的 Surge 板块。
5. 启用通知，并按屏幕说明操作。

Surge 成功完成通知配对后，名为“Surge”的连接设备显示在蓝牙设备列表里。

### 查看来电和短信通知

只要您与移动设备之间的距离不超过 6 米，Surge 就能接收到移动设备发送的通知。收到来电或短信后，Surge 会震动，屏幕上方会出现通知，并持续 7 秒。若来电者或短信发送者已经在移动设备的通讯录里，则会显示其名字。否则会显示其电话号码。该图标指示您在接收来电还是短信。



7 秒后，名字或号码会隐去，但屏幕上方右上角会有一个图标，提醒您有来电或短信。



要查看和管理通知：

- 如有多个通知，您可以左右滑动屏幕，以查看全部通知。
- 向下滑动，查看文字的全部内容。主题最多显示 32 个字符，短信最多显示 160 个字符。
- 按下“操作”键，或是“主页”键，便可退出通知屏。

Surge 最多存储 20 条通知。如果收到 20 条以上通知，新通知会逐条替代旧通知。每条通知在 24 小时后删除。

## 禁用来电和短信通知

如果想临时或永久地停止接收通知，您可以进行以下一项操作：

- 在 Fitbit 应用程序中，禁用“通知”。
- 在 Surge 上，将“通知”设置切换为“关闭”。

如果您想重新开始接收通知，只需更改设置。

# 音乐控制

若使用兼容的 iOS 或 Android 设备播放音乐，您可以利用 Surge 暂停、恢复播放，或是切换到下一支乐曲。要确定您的设备是否支持此功能，请访问 <http://www.fitbit.com/devices>。Surge 使用 AVRCP 蓝牙配置文件来控制音乐，因此，为您播放音乐的应用程序必须与 AVRCP 兼容。某些利用音频流技术的音乐应用程序不会广播音轨信息，因此，在这种情况下，Surge 显示屏不会显示音轨信息。但是，如果应用程序支持 AVRCP，您仍然可以暂停或跳过曲目，只是 Surge 不显示其标题。

## 启用音乐控制

若要使用 Surge 控制音乐播放，请首先使用手机的蓝牙功能，将 Surge 与手机相连接（“配对”）。配对 Surge 需要在 Surge 和移动设备上快速按步骤进行相关操作。在按下文继续之前，请将两个设备都拿到身边。

启用音乐控制：

1. 如果您尚未启用，请查看 <http://www.fitbit.com/devices>，确认您的设备是否兼容音乐控制。
2. 在您的 Surge 设备上：
  - a. 显示“菜单”，然后滑动至“设置”。
  - b. 滚动至“标准蓝牙”。
  - c. 如果设置是“关闭”或“开启”，按“选择”按钮，直到设置为“配对”。
3. 对于移动设备：
  - a. 导航至列出配对设备的“蓝牙设置”屏幕。
  - b. 请确保您的移动设备本身可被其它设备检测到，且正在扫描其它设备。
  - c. “Surge（经典款）”显示为可用设备后，将其选中。
  - d. 请等待出现显示 6 位数的信息。
4. 连续操作以下两个步骤。
  - a. Surge 也出现上述 6 位数字之后，按下“操作”按钮。
  - b. 在移动设备上，选择“配对”。

配对成功后，Surge 的“标准蓝牙”设置应自动重置为“开启”。

## 利用 Surge 控制音乐

针对音乐控制完成设备配对后，您可以随时访问音乐控制界面。

利用 Surge 控制音乐回放：

1. 打开移动设备上的音乐应用程序，并开始播放。
2. 按两下 Surge 主页按钮，会显示当前播放乐曲的音轨信息。若当前用于播放音乐的应用程序不支持广播音轨信息，则无法在 Surge 上看到音轨信息。
3. 使用“选择”按钮可暂停，使用“操作”按钮可跳转到下一乐曲。



4. 按下主页键，可返回到上一屏幕。

---

**注意：** 与其它蓝牙设备一样，如果您需要连接别的蓝牙设备，而将 Surge（经典款）的连接断开，则下一次再想使用它来控制音乐的时候，需要在蓝牙设备的列表中重新将其与移动设备连接。

---

# 自定义 Fitbit Surge

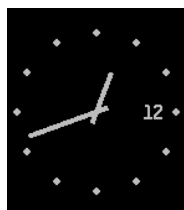
此部分说明了如何调整显示以及修改智能设备的特定行为。

## 更改时钟面板

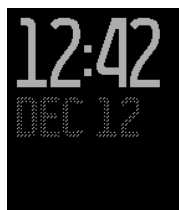
Surge 自带若干个时钟面板。以下为一些示例：



轨道



模拟



数字



光晕

您可在 Fitbit 应用程序或 Fitbit.com 数字面板中更改时钟面板。了解更多信息，请访问 [help.fitbit.com](http://help.fitbit.com)。

## 调整背光

该设置决定在何种情况下您的 Surge 会点亮背光。可用的选项包括：

- 自动（默认）—当您轻击屏幕、按下按钮或转腕查看时间时，Surge 会根据环境光线确定是否开启背光灯。
- 开启：轻击屏幕，或按下按钮时，背光总是会点亮。
- 关闭：背光在任何情况下都不会点亮。

若要调整此设置，可滑动至“设置”菜单并轻击屏幕。向上滑动，找到“亮度”。

## 调整心率监测

Surge 采用了 PurePulse™ 技术，可在心率检测开启时自动、持续监测心率。“心率追踪”设置包括三种选项：

- 自动（默认）—心率监测仅在您佩戴 Fitbit Surge 的时候才处于启动状态。
- 关闭—心率监测永不启动。
- 启用—心率监测一直处于启动状态；如果您发现，虽然自己佩戴着 Surge，但依然未能监测心率，则可以考虑使用本选项。

如果您将 Fitbit Surge 取下，它依然处于运动状态，比如您将其置于口袋中或背包内，则设备可能会记录下错误的心率信号。为避免这种错误，您可将设置切换为“关闭”。

若要调整此设置，可滑动至“设置”菜单并轻击屏幕。向上滑动，找到“心率追踪”。

## 更新 Fitbit Surge

---

您可以通过固件更新获取免费功能提升和产品改进。我们建议 Surge 保持更新。

有可用更新时，您将在 Fitbit 应用程序中收到通知。开始更新后，您将在智能设备上看到进度条，直至更新完成，然后会收到确认信息。

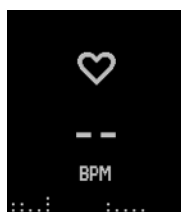
请注意，更新 Surge 需要几分钟时间，可能需要电池有足够的电量。因此，我们建议您更新之前先将智能设备放入充电座。

# Fitbit Surge 故障排除

如果您的智能设备出现异常，请查看以下故障排除信息。如需了解其他问题或更多详情，请访问 <http://help.fitbit.com>。

## 心率信号丢失

Surge 可在锻炼期间和全天持续监测您的心率。但是，心率监测偶尔会有信号不好的情况。在这种情况下，将出现此屏幕：



如果 Surge 不显示心率，应首先确保正确佩戴它。试着将智能设备戴在手腕较高位置；这是因为开始运动后，手臂血流量增加很多，将智能设备向上移动几英寸可能有所帮助。也请不要将智能设备佩戴得过紧，不然会妨碍血液循环，可能影响到心率信号。稍候片刻后，您应该可以再次看到准确的心率。

## 异常情况

如果您的 Surge 遇到下列问题，可通过重启智能设备来解决：

- 无法同步。
- 设备对动作没有响应。
- 甚至在充电时亦没反应。
- 电池有电但是灯却不亮。
- 无法记录步数或其他数据。
- 无法响应按下按钮、轻击屏幕、滑动屏幕等操作。

重启 Surge 并不会删除任何数据，但短信或来电通知除外。

要重启 Surge：

1. 按住“主页”和“选择”按钮（分别在左侧及右下角），持续 10 到 15 秒，直到屏幕开始闪烁或变暗。

2. 松开两键。

3. 在屏幕完全关闭之后，静待 10 秒，然后按下“主页”键，以启动 Surge。

您的 Surge 现在应该可以正常运作。

如需了解其他故障排除或联系客户支持，请访问 <https://help.fitbit.com>。

# Fitbit Surge 常规信息和规格

---

## 传感器和电动机

Surge 包含如下传感器和电动机：

- 一个 MEMS 三轴加速计，用于测量运动模式，以确定您的行走步数、行走距离、已消耗卡路里数、活跃时间和睡眠质量
- 一个高度计，用来测量攀爬楼层数
- 一个 GPS 信号接收器，用于追踪记录您在锻炼过程中的地理位置
- 一个蓝牙 4.0 无线电收发机
- 一个震动电动机，会在 Surge 的闹钟启动、达到目标、发现 GPS 信号、收到来电通知或收到短信通知时震动。
- 一个光学心率监测，用于测量您在休息时、在运动状态下的每分钟心跳数（BPM）
- 一个环境光传感器，用于在较暗的环境中点亮背光

## 电池

Surge 配备一块可充电锂电池。

## 内存

Surge 可记录最近 7 天的实时活动信息，以及 30 天的日常活动总数。锻炼期间，心率数据每隔一秒存储一次，其它时间则间隔五秒。

记录的数据包括行走步数、行走距离、消耗卡路里数、攀爬楼层数、活跃时间、心率以及记录的睡眠。

定期同步 Surge，以便在 [fitbit.com](http://fitbit.com) 数字面板上查看最详细的数据。

## 显示屏

Surge 的屏幕是单色 LCD 触摸屏，带背光，以便用户在照明条件较差的情况下查看。

## 环境条件

|        |                                 |
|--------|---------------------------------|
| 工作温度   | -4° 至 113° F<br>(-20° 至 45° C)  |
| 非工作温度  | -22° 至 140° F<br>(-30° 至 60° C) |
| 防水     | 防溅水。请勿佩戴本设备淋浴或游泳。               |
| 最大工作高度 | 30,000 英尺<br>(9,144 米)          |

## 帮助

如需获得 Surge 的疑难解答和帮助，请访问 <http://help.fitbit.com>。

## 退货政策和保修

保修信息和 fitbit.com 商店退货政策可在线访问 <http://www.fitbit.com/returns> 查看。

# 法规及安全注意事项

---

型号名称: FB501

## 美国：联邦通信委员会 (FCC) 声明

This device complies with FCC part 15 FCC Rules.

Operation is subject to the following two conditions:

1. This device may not cause harmful interference and
2. This device must accept any interference received, including interference that may cause undesired operation

### FCC Warning

Changes or modifications not approved by Fitbit, Inc. could void the user's authority to operate the equipment.

**Note:** This equipment has been tested and found to comply with the limits for a Class B digital device, pursuant to part 15 of the FCC Rules. These limits are designed to provide reasonable protection against harmful interference in a residential installation. This equipment generates, uses and can radiate radio frequency energy and, if not installed and used in accordance with the instructions, may cause harmful interference to radio communications. However, there is no guarantee that interference will not occur in a particular installation. If this equipment does cause harmful interference to radio or television reception, which can be determined by turning the equipment off and on, the user is encouraged to try to correct the interference by one or more of the following measures:

- Reorient or relocate the receiving antenna
- Increase the separation between the equipment and receiver
- Connect the equipment into an outlet on a circuit different from that to which the receiver is connected.
- Consult the dealer or an experienced radio/TV technician for help.

This device meets the FCC requirements for RF exposure in public or uncontrolled environments.

FCC ID: XRAFB501

## 加拿大：加拿大工业部 (IC) 声明

This device meets the IC requirements for RF exposure in public or uncontrolled environments.

Cet appareil est conforme aux conditions de la IC en matière de RF dans des environnements publics ou incontrôlée

IC Notice to Users in accordance with RSS GEN Issue 3:

This device complies with Industry Canada license exempt RSS standard(s). Operation is subject to the following two conditions:

1. this device may not cause interference, and
2. this device must accept any interference, including interference that may cause undesired operation of the device

Cet appareil est conforme avec Industrie Canada RSS standard exempts de licence (s). Son utilisation est soumise à Les deux conditions suivantes:

1. cet appareil ne peut pas provoquer d'interférences et
2. cet appareil doit accepter Toute interférence, y compris les interférences qui peuvent causer un mauvais fonctionnement du dispositif

IC ID: 8542A-FB501

## 欧盟 (EU)

### Simplified EU Declaration of Conformity

Hereby, Fitbit, Inc. declares that the radio equipment type Model FB501 is in compliance with Directive 2014/53/EU. The full text of the EU declaration of conformity is available at the following internet address: <http://www.fitbit.com/safety>.

### Déclaration UE de conformité simplifiée

Fitbit, Inc. déclare par la présente que les modèles d'appareils radio FB501 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 FB501 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).

### Vereinfachte EU-Konformitätserklärung

Fitbit, Inc. erklärt hiermit, dass die Funkgerätypen Modell FB501 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 FB501 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).



澳大利亚和新西兰



**R-NZ**

中国



## Wireless sync dongle

| 部件名称                                                                                                                                         | 有毒和危险品    |            |           |                 |               |                  |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|------------|-----------|-----------------|---------------|------------------|
| <b>Dongle Model FB150</b>                                                                                                                    | 铅<br>(Pb) | 水银<br>(Hg) | 镉<br>(Cd) | 六价铬<br>(Cr(VI)) | 多溴化苯<br>(PBB) | 多溴化二苯醚<br>(PBDE) |
| 表带和表扣                                                                                                                                        | O         | O          | O         | O               | O             | O                |
| 电子                                                                                                                                           | X         | O          | O         | O               | O             | O                |
| 本表格依据 SJ/T 11364 的规定编制<br>O: 表示该项目中涉及的所有物料, 其包含的有害物质的含量低于 GB/T 26572. 标准的限制要求.<br>X: 表示该项目中涉及的所有物料中至少有一种, 其包含的有害物质的含量高于 GB/T 26572. 标准的限制要求. |           |            |           |                 |               |                  |

## Surge

| 部件名称                                                                                                                                         | 有毒和危险品    |            |           |                 |               |                  |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|------------|-----------|-----------------|---------------|------------------|
| <b>Surge Model FB501</b>                                                                                                                     | 铅<br>(Pb) | 水银<br>(Hg) | 镉<br>(Cd) | 六价铬<br>(Cr(VI)) | 多溴化苯<br>(PBB) | 多溴化二苯醚<br>(PBDE) |
| 表带和表扣                                                                                                                                        | O         | O          | O         | O               | O             | O                |
| 电子                                                                                                                                           | X         | O          | O         | O               | O             | O                |
| 本表格依据 SJ/T 11364 的规定编制<br>O: 表示该项目中涉及的所有物料, 其包含的有害物质的含量低于 GB/T 26572. 标准的限制要求.<br>X: 表示该项目中涉及的所有物料中至少有一种, 其包含的有害物质的含量高于 GB/T 26572. 标准的限制要求. |           |            |           |                 |               |                  |

## 墨西哥



IFETEL: RCPFIFB14-1757

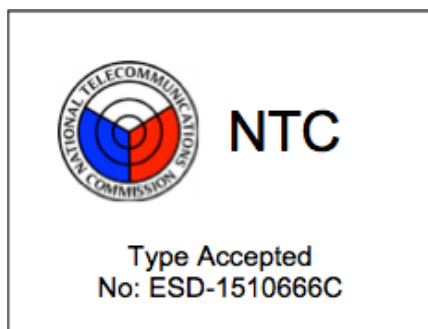
以色列

אישור התאמה 51-45135  
אין לבצע כל שינוי טכני בחלק המודולארי של המוצר.

阿曼

OMAN-TRA/  
TA-R/2176/14

菲律宾



塞尔维亚



N005 15

## 南非



TA-2014/1755

APPROVED

## 韩国

클래스 B 장치 (가정 사용을 위한 방송 통신 기기): EMC 등록 주로 가정용 (B 급)으로하고, 모든 지역에서 사용할 수 있습니다. 연을이 장치. “ 해당 무선설비는 전파혼신 가능성이 있으므로 인명안전과 관련된 서비스는 할 수 없습니다. ”



- 사용 주파수 (Used frequency): 2402 MHz-2480 MHz

- 채널수 (The number of channels): 40

- 공중선전계강도 (Antenna power): -2.22dBi

- 변조방식 (Type of the modulation): Digital

- 안테나타입 (Antenna type): Vertical

- 출력 (Output power): -2.22dBm

- 안테나 종류 (Type of Antenna): Stamped Metal

### KCC approval information

1) Equipment name (model name): 무선데이터통신시스템용 특정소출력무선기기 FB501

2) Certificate number: MSIP-CMM-XRA-FB501

3) Applicant: Fitbit, Inc.

4) Manufacture: Fitbit, Inc.

5) Manufacture / Country of origin: P.R.C.

## 新加坡

Complies with IDA  
Standards DA00006A

## 中国台湾

### Wireless sync dongle



### Surge



### 注意！

依據 低功率電波輻射性電機管理辦法

第十二條 經型式認證合格之低功率射頻電機，非經許可，公司、商號或使用者均不得擅自變更頻率、加大功率或變更原設計之特性及功能

### 第十四條

低功率射頻電機之使用不得影響飛航安全及干擾合法通信；經發現有干擾現象時，應立即停用，並改善至無干擾時方得繼續使用。

前項合法通信，指依電信法規定作業之無線電通信。

低功率射頻電機須忍受合法通信或工業、科學及醫療用電波輻射性電機設備之干擾。

## 阿拉伯联合酋长国



## 安全声明

此设备已经过测试，符合 EN 标准规格的安全认证：EN60950-1:2006 + A11:2009 + A1:2010 + A12:2011, + A2:2013.

## 重要安全说明

### 注意

- 长期接触可能会导致有些用户皮肤不适或过敏。如果发现皮肤出现任何发红、肿胀、发痒或其它过敏症状，请中断使用，或是隔着衣服佩戴。即使在症状消退后继续使用，仍可能导致复发或不适加剧。如果症状继续，请咨询您的医生。
- 设备内有电子设备，如未妥善处置，可能导致受伤。
- 本产品非医疗设备，不能用于诊断、治疗或预防疾病。
- 地图、方向及其它 GPS 或导航信息（包括当前位置信息），可能无法获得、不准确或不够完整。
- 开始或修改锻炼计划之前，请咨询医生。
- 如果存在任何可能因使用 Fitbit 产品而受到影响的先觉情况，请在使用前咨询您的医生。
- 在驾驶或其他可能因分心造成危险的情况下，请勿查看来电通知或本产品显示屏上的其他数据。
- 本产品非玩具。请勿让儿童或宠物将 Fitbit 产品作为玩具玩耍。本产品含小部件，可能造成窒息危险。
- 您的 Surge 具备防汗、防雨、防水特性。您可在锻炼时，或进行如洗手、洗碗等活动时佩戴。在淋浴或游泳前请将 Surge 取下。

- PurePulse™ 产品具有心率追踪功能，可能对具有某些健康状况的用户构成风险。若您符合以下描述，请在使用前咨询医生：
  - 身患心脏病或是其它疾病。
  - 正在服用具有光敏性的药物。
  - 患有癫痫，或是对闪烁的灯光较为敏感。
  - 血液循环不畅，或是容易发生瘀伤。

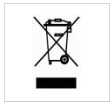
## 保养与佩戴技巧

- 定期清洁并晾干 Fitbit 产品，特别是与皮肤接触的区域。使用干净的湿布。请勿在水龙头下冲洗本产品。
- 不要将 Fitbit 产品佩戴的太紧，以便让空气流通。
- 在被 Fitbit 产品覆盖的皮肤上涂抹少量护肤品。
- 时常取下产品，以便清洁，也可让皮肤透气。
- 切勿打开外壳或拆解 Fitbit 产品。
- 如果 Fitbit 产品显示屏破裂，请勿再使用。
- 本产品及电池中的物质如果处理和处置不当，可能对环境有害或引起伤害。
- 请勿将 Fitbit 产品置于洗碗机、洗衣机或烘干机内。
- 请勿将 Fitbit 产品暴露在极热或极冷环境中。
- 请勿在桑拿房或汗蒸房内使用 Fitbit 产品。
- 请勿让 Fitbit 产品长时间接受阳光直射。
- 请勿将 Fitbit 产品投入火中处理。电池可能爆炸。
- 请勿使用擦洗剂清洁 Fitbit 产品。
- Fitbit 产品充电时，请勿佩戴。
- 如果 Fitbit 产品被打湿，请勿充电。
- 如果感觉 Fitbit 产品在发热，请将其取下。

## 内置电池注意事项

- Fitbit 产品带有内置电池，但不允许用户自行更换。破坏产品，或是尝试打开产品将导致保修失效，并可能导致安全隐患。
- 仅使用产品随附的充电线为电池充电。
- 请使用经公认测试实验室所认证的电脑、充电宝或电源为电池充电。
- 本产品配套使用加州能源委员会充电器。
- 本产品配套使用加州能源委员会电池充电器。

## 处理和回收信息



产品或产品包装上的此标志表示本产品在使用寿命将尽时必须与常规生活垃圾分开处理。请注意，您应负责在回收中心处理电子设备，以帮助保护自然资源。

欧盟每个国家都应设有电器和电子设备回收中心。如需了解关于回收点的信息，请联系当地相关的电器和电子设备废弃物管理部门或向您出售该产品的零售商。

- 不要将 Fitbit 产品和生活垃圾一起处理。
- 包装和 Fitbit 产品的处理必须遵循当地法律。
- 电池不可与城市垃圾一起处理，需分开收集。

