

fitbit surge™

Fitness Super Watch



사용 설명서
버전 1.3

목차

시작하기	1
제품 구성	1
본 설명서의 내용	1
Fitbit Surge 설정하기	2
모바일 기기에서 트래커 설정	2
PC(Windows 10)에서 트래커 설정하기	2
PC(Windows 8.1 이하)에서 트래커 설정하기	3
Mac 에서 트래커 설정하기	3
트래커 데이터를 Fitbit 계정과 동기화하기	4
Fitbit Surge 에 대해 알아보기	5
손목 착용	5
하루 종일 착용 및 운동	5
자주 쓰는 손 또는 자주 쓰지 않는 손	6
탐색	6
배터리 수명 및 충전	8
현재 배터리 잔량 확인	8
트래커 충전하기	9
배터리 수명 연장	9
관리	9
GPS 사용.....	10
타이머와 스톱워치 사용	11

타이머로 사용하기	11
스톱워치로 사용하기	12
Fitbit Surge 를 사용해 자동 모니터링	13
일일 통계 보기	13
심박수 구간 사용	13
기본 심박수 구간	14
맞춤형 심박수 구간	14
수면 모니터링	15
일일 활동 목표 모니터링	15
목표 선택하기	15
목표 달성률 확인하기	15
Fitbit Surge 를 사용해 운동 모니터링하기	16
SmartTrack 사용하기	16
운동 메뉴 사용하기	16
달리기 메뉴 사용	18
달리기 도중 스플릿 모니터링하기	19
운동 중 통계 보기	20
알림 수신 및 음악 제어	20
진동 알람 사용	21
전화 및 문자 알림 수신	22
전화 및 문자 알림 활성화	22
전화 및 문자 알림 보기	23
전화 및 문자 알림 비활성화	23

음악 제어.....	24
음악 제어 활성화.....	24
Surge 로 음악 제어	25
Fitbit Surge 사용자 지정.....	26
시계 표시 변경	26
백라이트 조정하기	26
심박수 트래커 조정	27
Fitbit Surge 업데이트.....	28
Fitbit Surge 문제 해결.....	29
심박수 신호 누락	29
예상치 못한 동작	29
Fitbit Surge 일반 정보 및 사양	31
센서 및 모터	31
배터리	31
메모리	31
디스플레이.....	31
환경 조건	32
도움말	32
반품 정책 및 보증	32
규제 및 안전 공지	33
미국: FCC(Federal Communications Commission) 진술문	33
캐나다: 캐나다 산업성(IC) 진술문	34
유럽연합(EU)	34

호주 및 뉴질랜드	35
중국	35
Wireless sync dongle	36
Surge.....	36
멕시코	36
이스라엘	37
오만	37
필리핀	37
세르비아	37
남아프리카 공화국	38
대한민국	38
싱가포르	39
타이완	39
Wireless sync dongle	39
Surge.....	39
아랍에미리트 연합국	40
안전 성명	40
중요 안전 지침	40
주의.....	40
관리 및 착용 팁	41
내장 배터리 관련 예방조치	41
폐기 및 재활용 관련 정보.....	42

시작하기

피트니스 목표를 달성하도록 도와줄 고성능 피트니스 수퍼 워치 Fitbit Surge™를 소개합니다.

제품 구성

Surge 구성품:



Surge
피트니스 수퍼 워치

USB 충전 케이블

무선 동기화 동글

본 설명서의 내용

Fitbit® 계정을 만들고 트래커가 수집하는 데이터를 Fitbit 대시보드와 동기화시켜 트래커를 신속하게 사용할 수 있도록 지원합니다. 대시보드에서 데이터 분석, 과거 추세 확인, 목표 설정, 음식과 물 섭취량 기록, 친구와 소통 등 다양한 작업을 할 수 있습니다. 트래커 설정을 완료하는 즉시 바로 움직이면 됩니다.

그 다음, 사용자가 관심 있는 기능을 찾아서 사용하는 방법과 기본 설정 조정 방법에 대해 설명합니다. 자세한 정보, 팁, 문제 해결에 대해 알아보려면, <http://help.fitbit.com>에 나와 있는 포괄적인 자료를 확인하세요. 읽으신 자료를 평가해 주세요. 그러면 최적의 정보를 적시에 제공할 수 있습니다!

Fitbit Surge 설정하기

Surge 를 최대한 활용하려면, iOS®, Android™, Windows® 10 기기에서 사용 가능한 무료 Fitbit 앱을 사용하세요. 모바일 기기가 호환되지 않는 경우, 대신 컴퓨터를 사용할 수 있지만, 알림, 음악 제어, GPS 기능과 같은 주요 기능을 사용하려면 모바일 기기가 필요합니다.

모바일 기기에서 트래커 설정

Fitbit 앱은 iOS, Android, Windows 10 운영체제를 지원하는 200 가지 이상의 모바일 기기와 호환됩니다.

시작하는 방법:

1. Fitbit 앱이 사용 중인 모바일 기기와 호환되는지 여부는 <http://www.fitbit.com/devices> 에서 확인하세요.
2. 기기에 따라 다음 위치 중에서 Fitbit 앱을 찾아보세요.
 - iPhone® 또는 iPad®와 같은 iOS 기기의 경우 Apple® App Store®.
 - Samsung® Galaxy® S5, Motorola Droid Turbo 와 같은 Android 기기의 경우 Google Play™ Store.
 - Lumia™ 휴대폰 또는 Surface™ 태블릿과 같은 Windows 10 모바일 기기의 경우 Microsoft® Windows Store.
3. 앱을 설치하세요. 해당 스토어의 계정만 있으면 Fitbit 과 같은 무료 앱을 다운로드할 수 있습니다.
4. 앱을 설치하고 나서, 열고 **Fitbit 가입**을 눌러 시작합니다. 그러면 Fitbit 계정을 만들고 Surge 를 모바일 기기에 연결(페어링)하는 과정이 안내됩니다. 페어링을 통해 트래커와 모바일 기기가 서로 통신(데이터 동기화)할 수 있습니다.

설정 중에 입력하는 개인 정보는 기초 대사율(BMR)을 계산하는 데 사용되므로, 예상 칼로리 소모량을 결정하는 데 유용합니다. 이 정보는 개인 정보 보호 설정에 들어가서 나이, 키, 몸무게를 Fitbit 친구와 공유하도록 선택하지 않는 한 비공개로 유지됩니다.

설정을 완료하고 나서 바로 움직이면 됩니다.

PC(Windows 10)에서 트래커 설정하기

모바일 기기를 사용하지 않는 경우, Windows 모바일 기기에서 사용 가능한 것과 동일한 Fitbit 앱을 사용해 Windows 10 PC 에서 트래커를 설정하고 동기화할 수 있습니다.

이 앱을 다운로드하려면, 시작 버튼을 클릭하고 Windows Store(스토어라고 함)를 엽니다. "Fitbit 앱"을 검색합니다. 스토어에서 컴퓨터로 앱을 다운로드하지 못한 경우, 계정을 만들어야 합니다.

앱을 열고 지침에 따라 Fitbit 계정을 만들고 Surge 를 설정합니다. 설정하고 동기화하려면 Surge 와 함께 상자에 들어 있는 무선 동기화 동글을 사용해야 합니다.

PC(Windows 8.1 이하)에서 트래커 설정하기

호환 모바일 기기를 사용하지 않는 경우, 컴퓨터에서 트래커를 설정하고 fitbit.com 에서 Fitbit 통계를 확인할 수 있습니다. 이 설정 방법을 사용하려면 Surge 가 데이터를 fitbit.com 대시보드와 동기화할 수 있도록 먼저 무료 소프트웨어 애플리케이션인 Fitbit Connect 를 설치해야 합니다.

Fitbit Connect 를 설치하고 트래커를 설정하는 방법:

1. <http://www.fitbit.com/setup>에 접속하세요.
2. 스크롤하여 다운로드할 옵션을 클릭합니다.
3. 메시지가 표시되면, 나타난 파일을 저장합니다.
4. 파일(FitbitConnect_Win.exe)을 두 번 클릭합니다. Fitbit Connect 설치 프로그램이 열립니다.
5. **계속**을 클릭하여 설치 프로그램을 진행합니다.
6. 메시지가 나타나면, **새 Fitbit 기기 설정**을 선택합니다.
7. 화면에 표시되는 지침에 따라 Fitbit 계정을 만들고 트래커를 연결합니다. Surge 와 함께 상자 안에 들어 있는 무선 동기화 동글을 꽂으라는 메시지가 나타납니다.

설정 중에 입력하는 개인 정보는 기초 대사율(BMR)을 계산하는 데 사용되므로, 예상 칼로리 소모량을 결정하는 데 유용합니다. 이 정보는 개인 정보 보호 설정에 들어가서 나이, 키, 몸무게를 Fitbit 친구와 공유하도록 선택하지 않는 한 비공개로 유지됩니다.

Mac 에서 트래커 설정하기

호환 모바일 기기를 사용하지 않는 경우, 컴퓨터에서 트래커를 설정하고 fitbit.com 에서 Fitbit 통계를 확인할 수 있습니다. 이 설정 방법을 사용하려면 Surge 가 데이터를 fitbit.com 대시보드와 동기화할 수 있도록 먼저 Fitbit Connect 라는 무료 소프트웨어 응용프로그램을 설치해야 합니다.

Fitbit Connect 를 설치하고 트래커를 설정하는 방법:

1. <http://www.fitbit.com/setup>에 접속하세요.
2. 스크롤하여 다운로드할 옵션을 클릭합니다. 버튼에 사용자의 컴퓨터 유형이 올바르게 표시되지 않는 경우(예: "Mac 용 다운로드" 등), 올바른 유형을 선택하고 나서 버튼을 클릭합니다.
3. 메시지가 표시되면, 나타난 파일을 저장합니다.
4. 이 파일을 두 번 클릭합니다(Fitbit Connect.pkg 설치). Fitbit Connect 설치 프로그램이 열립니다.
5. **계속**을 클릭하여 설치 프로그램을 진행합니다.
6. 메시지가 나타나면, **새 Fitbit 기기 설정**을 선택합니다.
7. 화면에 표시되는 지침에 따라 Fitbit 계정을 만들고 Surge 를 연결합니다. Mac 과 무선으로 동기화할 수 있지만, 그렇지 않을 경우 트래커와 함께 제공된 무선 동기화 동글을 꽂아야 합니다.

설정 중에 입력하는 개인 정보는 기초 대사율(BMR)을 계산하는 데 사용되므로, 예상 칼로리 소모량을 결정하는 데 유용합니다. 이 정보는 개인 정보 보호 설정에 들어가서 Fitbit 친구와 공유하도록 선택하지 않는 한 비공개로 유지됩니다.

트래커 데이터를 Fitbit 계정과 동기화하기

Surge 를 사용해 설정하고 시작하고 나면, 정기적으로 데이터를 Fitbit 에 전달(동기화)해야만 Fitbit 대시보드에서 사용자의 달성률을 모니터링하고, 운동 내역을 확인하며, 배지를 획득하고, 수면 기록을 분석하는 등 다양한 작업을 수행할 수 있습니다. 매일 동기화하는 것이 좋지만 반드시 필요한 것은 아닙니다.

Fitbit 앱은 BLE(Bluetooth Low Energy) 기술을 이용해 Fitbit 트래커와 동기화합니다. 트래커가 가까이 있으면 앱을 열 때마다 동기화됩니다. Bluetooth 기능이 없는 Windows 10 PC 에서 Fitbit 앱을 실행할 경우에는 무선 동기화 동글이 설치되어 있는지 확인해야 합니다.

Mac®에서 Fitbit Connect 는 Bluetooth(사용 가능한 경우)를 사용해 동기화하고, 그렇지 않으면 동글을 컴퓨터에 꽂아야 합니다. Fitbit Connect 는 다음 경우에 15 분마다 자동으로 동기화됩니다.

- 트래커가 컴퓨터에서 약 6m(20 피트) 근처에 있는 경우
- 컴퓨터 전원이 켜져 있고 CPU 가 활성화되어 있고 인터넷에 연결된 경우

Fitbit Surge 에 대해 알아보기

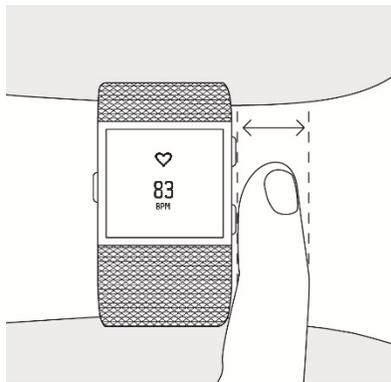
이 섹션에서는 트래커를 착용하고, 탐색하며, 충전하는 가장 좋은 방법에 대해 설명합니다.

손목 착용

이 팁을 검토하여 트래커를 올바르게 착용하고 있는지 확인합니다.

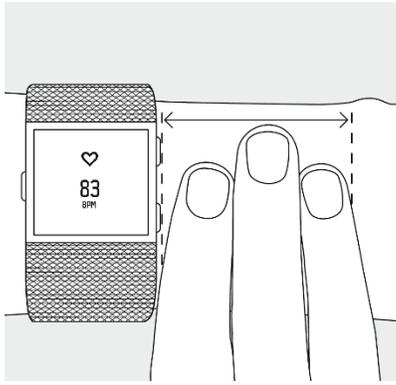
하루 종일 착용 및 운동

Surge 는 손목에 착용해야 합니다. 주머니나 배낭에 넣으면 걸음 수, 층 수 등과 같은 통계를 모니터링할 수 있지만, 손목에 착용하는 것이 가장 정확합니다. 하루 종일 착용할 경우, Surge 는 일반적으로 시계를 착용할 때와 마찬가지로 보통 손목뼈 아래 한 손가락 너비에 평평하게 놓여야 합니다.



모든 심박수 모니터링 기술과 마찬가지로, 가슴 스트랩이나 손목형 센서에 상관 없이 그 정확도는 개인의 생리, 착용 위치, 움직임 유형의 영향을 받습니다. 다시 말해, 어떤 유형의 운동을 하든 간에 모든 사용자에서 완벽한 수준으로 정확하게 측정되지 않습니다. 최상의 심박수 정확도를 확보하려면 다음 팁을 염두에 두십시오.

1. 운동 중에 손목에서 더 높은 위치에 트래커를 착용하고 시험해 봅니다. 팔의 혈류는 멀어질수록 증가하기 때문에 트래커를 몇 센티미터 정도 위로 이동하면 심박수 신호가 개선될 수 있습니다. 또한, 스피닝과 같은 다양한 운동으로 인해 손목을 자주 굽히게 될 때 트래커가 손목의 낮은 부위에 있으면 심박수 신호에 방해가 될 가능성이 높습니다.



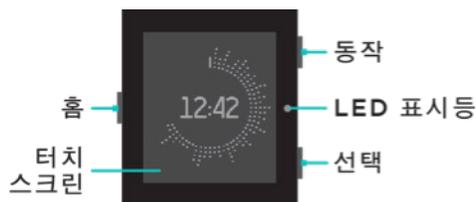
2. 트래커를 너무 짝 착용하지 마십시오. 밴드가 너무 짝 조이면 혈류를 제한하여 심박수 신호에 영향을 줄 수도 있습니다. 앞서 말했듯이, 트래커도 하루 종일 착용할 때 보다는 운동 중에 약간 짝 맞아야 합니다(딱 맞고 조이지 않는 정도).
3. 고강도 인터벌 트레이닝이나 손목을 과도하게 불규칙적으로 움직이는 활동을 하는 경우에는 이러한 움직임으로 인해 센서가 정확한 심박수를 찾지 못할 수도 있습니다. 마찬가지로, 역도나 조정과 같은 운동을 하면, 운동 중에 밴드가 수축하고 늘어나면서 손목 근육이 굽혀질 수 있습니다. 손목을 풀어주고 잠시(약 10 초) 가만히 두어야 정확한 심박수 측정값을 확인할 수 있습니다.

자주 쓰는 손 또는 자주 쓰지 않는 손

Surge의 정확도를 개선하려면, Surge를 자주 쓰는 손 또는 자주 쓰지 않는 손에 착용할지를 지정해야 합니다. 자주 쓰는 손은 글 쓰거나 이 닦기와 같이 대다수 일상적인 활동에서 사용하는 손입니다. Fitbit 앱의 계정 섹션이나 fitbit.com 대시보드의 기기 섹션에서 이 설정을 지정할 수 있습니다.

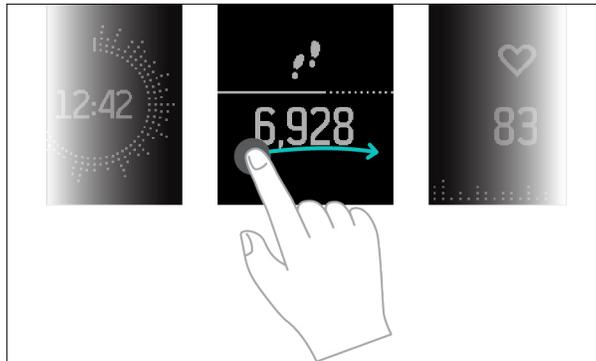
탐색

Surge에는 백라이트가 있는 터치 스크린과 홈, 선택, 동작의 버튼 3개가 있습니다. 잠시 시간을 내서 이 버튼 이름과 그 위치를 외우거나 이 설명서의 작업을 읽을 때 이 이미지를 다시 참조하세요.



Surge 의 화면에는 일일 통계가 표시되는 시계 화면과 메뉴 화면이 있습니다. 다른 화면으로 전환하려면, 홈 버튼을 누릅니다.

- 시계 화면에서 왼쪽과 오른쪽으로 살짝 밀면 다음이 표시됩니다.
 - 현재 심박수
 - 걸음 수
 - 이동 거리
 - 소모한 칼로리
 - 오른 층 수



- 메뉴 화면에서 왼쪽과 오른쪽으로 살짝 밀면 여러 메뉴 항목이 표시됩니다. 메뉴 옵션을 선택하려면 선택 버튼을 누르거나 화면을 누릅니다. 달리기, 운동, 타이머, 알람 또는 설정 화면을 종료하려면 홈 버튼을 누릅니다.



홈 버튼을 두 번 누르면 음악 재생 컨트롤이 표시됩니다.

참고: 선택과 동작 버튼은 진행 중인 작업에 따라 다양한 기능을 제공합니다. 이 버튼 옆에 있는 아이콘에 일시 정지, 다시 시작, 옵션 선택 등 그 기능이 표시됩니다.

배터리 수명 및 충전

사용 방식에 따라 배터리 수명이 다음과 같이 달라질 수 있습니다.

- GPS 를 사용하는 달리기 또는 운동을 모니터링하지 않을 경우, Surge 는 완전 충전 시 최대 7 일 간 배터리가 지속되며 실시간 심박수 모니터링 및 활동 모니터링 기능이 있는 피트니스 시계로 사용할 수 있습니다.
- Surge 는 완전 충전 시 GPS 를 사용해 최대 10 시간 동안 활동을 모니터링할 수 있습니다. 항상 데이터를 모니터링하려면, GPS 를 사용한 활동 이후에는 Surge 를 충전하는 것이 좋습니다.

현재 배터리 잔량 확인

메뉴가 표시되면, 왼쪽 상단에 트래커의 배터리 잔량이 표시됩니다.



완전 충전 시

부분 충전

부족

매우 부족

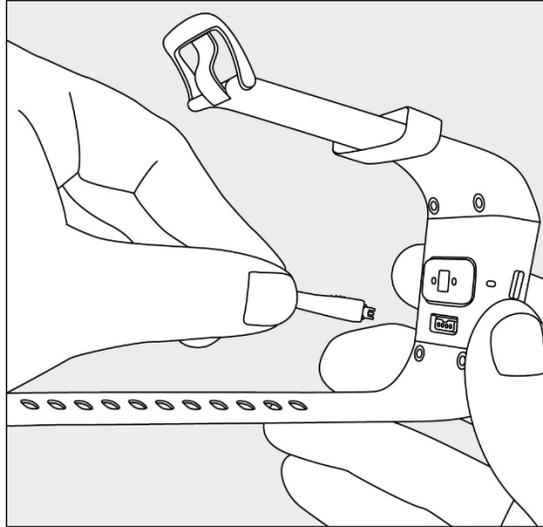
충전 중

배터리가 매우 부족하면 가능한 한 빨리 Surge 를 충전하세요.

Fitbit 앱을 이용하거나 fitbit.com 에 로그인하고 페이지의 오른쪽 상단 모서리에 있는 설정 아이콘을 클릭하여 배터리 잔량을 확인할 수도 있습니다. 이 경우에 표시되는 배터리 잔량은 Surge 를 동기화한 마지막 시간의 잔량입니다. 현재 배터리 잔량을 확인하려면, Surge 를 동기화하세요.

트래커 충전하기

Surge 를 충전하려면 충전 케이블을 컴퓨터의 USB 포트 또는 UL 인증 USB 벽면 충전기에 연결하고 충전 케이블의 다른 쪽 끝을 Surge 뒷면에 있는 포트에 연결합니다. 완전 충전에는 약 1~2 시간이 소요됩니다.



배터리 수명 연장

Surge 를 잠시 동안 사용하지 않을 경우, 종료하여 배터리 수명을 연장할 수 있습니다. 이 작업을 하려면 살짝 밀어 설정 화면으로 이동하고 위로 살짝 밀어 종료를 찾습니다. 배터리 수명을 최대한 연장하는 방법에 대한 다른 팁은 help.fitbit.com 을 확인하세요.

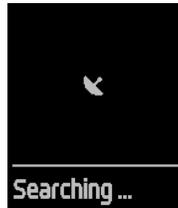
관리

Surge 를 정기적으로 세척하고 건조시켜야 합니다. 지침 및 자세한 정보는 <http://www.fitbit.com/productcare> 를 확인하세요.

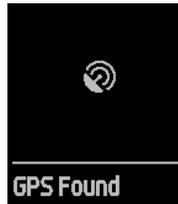
GPS 사용

Surge에는 GPS 수신기가 내장되어 있어 프리런, 구간 달리기(Lap Run), 걷기, 자전거 타기, 하이킹 등 다양한 활동 중에 사용자 경로를 모니터링합니다. 대시보드에서 지도 보기에 활동 중에 모니터링된 통계와 함께 GPS 데이터가 표시됩니다.

GPS를 사용하는 달리기 또는 운동 유형이 선택되면 Surge는 GPS 신호를 검색합니다. 다른 GPS 기기와 마찬가지로, 외부 개방된 공간에 가만히 있으면 신호를 더 빠르게 검색할 수 있습니다.



정확하게 측정하려면, 활동을 시작하기 전 신호가 검색될 때까지 잠시 기다리세요.



몇 초 이내에 GPS 신호가 탐색되지 않으면, 자전거 타기를 제외한 모든 GPS 운동에서 빠른 시작 옵션이 나타납니다.



GPS 신호가 탐색될 때까지 기다리고 싶지 않으면 선택(빠른 시작) 버튼을 눌러 활동 화면으로 이동한 후 활동을 시작합니다. Surge는 계속 GPS 신호를 검색하지만, 사용자가 정지해 있는 경우보다 더 오래 걸립니다.

GPS 신호가 검색되기 전에 움직이기 시작하면, Surge는 걸음 수 계산기를 사용해 GPS 모니터링이 시작되기 전에 이동한 거리를 예측합니다. 그러므로 활동에서 계산된 총 이동 거리의 정확도는 GPS가 탐색된 후 이동할 때보다 약간 떨어질 수 있습니다. 자전거 타기를 모니터링하는 경우에는 이동 거리를 계산하는 데 GPS가 필요하기 때문에 빠른 시작 옵션이 나타나지 않습니다. 타기 전에 GPS 신호가 탐색될 때까지 기다립니다.

참고: Surge 는 최대 35 시간 동안의 GPS 데이터를 저장할 수 있습니다. 동기화하지 않고 35 시간 이상의 GPS 데이터를 모니터링하면 새 데이터에 사용될 공간을 확보하기 위해 기존 데이터가 삭제됩니다. 모든 GPS 데이터를 fitbit.com 에 저장하려면, Surge 를 정기적으로 동기화해야 합니다.

타이머와 스톱워치 사용

Surge 를 타이머와 스톱워치로 사용할 수 있습니다.

타이머로 사용하기

Surge 에서 타이머 기능을 사용해 타이머를 최대 90 분으로 설정할 수 있습니다.

타이머를 사용하는 방법:

1. Surge 에서 메뉴를 표시하고 살짝 밀어 타이머로 이동합니다.



2. 선택 버튼을 누르거나 화면을 눌러 타이머를 표시합니다.



3. 설정 아이콘을 누르거나 동작 버튼을 눌러 타이머를 설정합니다.
4. 타이머 지속 시간에서 분과 초를 선택하고 나서 체크 표시 아이콘을 누르거나 선택 버튼을 눌러 타이머를 설정합니다.
5. 타이머를 시작하려면, 재생 아이콘이나 선택 버튼을 누릅니다.
6. 타이머를 일시 정지하거나 정지하려면, 일시 정지 아이콘을 누르거나 선택 버튼을 다시 누릅니다.

스톱워치로 사용하기

Surge 에서 스톱워치 기능을 사용해 활동이나 운동 완료까지 소요된 시간을 측정할 수 있습니다.

스톱워치를 사용하는 방법:

1. Surge 에서 메뉴를 표시하고 살짝 밀어 타이머로 이동합니다.



2. 선택 버튼을 누르거나 화면을 눌러 타이머를 표시합니다.
3. 왼쪽이나 오른쪽으로 살짝 밀어 스톱워치로 전환합니다.



4. 스톱워치를 시작하려면, 재생 아이콘을 누르거나 선택 버튼을 누릅니다.
5. 타이머를 일시 정지하거나 정지하려면, 일시 정지 아이콘을 누르거나 선택 버튼을 다시 누릅니다.
6. 타이머를 재설정하려면, 되감기 아이콘이나 동작 버튼을 누릅니다.

Fitbit Surge 를 사용해 자동 모니터링

Surge 는 착용할 때마다 다양한 통계를 자동으로 모니터링합니다. 트래커의 최근 데이터는 동기화할 때마다 Fitbit 대시보드에 업로드됩니다.

일일 통계 보기

시계에서 메뉴 항목을 왼쪽 또는 오른쪽으로 살짝 밀니다. 메뉴 항목을 누르면 다음과 같은 일일 통계가 표시됩니다.

- 걸음 수
- 현재 심박수
- 이동 거리
- 소모한 칼로리
- 오른 층 수

다음과 같은 트래커에서 포착한 다른 통계를 Fitbit 대시보드에서 확인할 수 있습니다.

- 세부 심박수 내역(심박수 구간에서 소요한 시간 등)
- 활동 시간(분)
- 수면 시간과 수면 효율

Surge 는 사용자 시간대를 기준으로 자정을 기해 다음 날의 통계 모니터링을 시작합니다. 자정에 통계가 0 으로 재설정되더라도, 전날의 데이터는 삭제되지 않습니다. 다음 번에 트래커를 동기화하면 fitbit.com 에 이 데이터가 업로드됩니다.

심박수 구간 사용

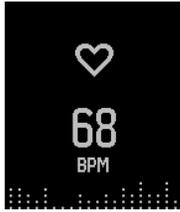
심박수 구간을 사용해 선택한 운동 강도를 목표로 삼을 수 있습니다. 트래커에는 심박수 옆에 현재 구간이 표시되고, Fitbit 대시보드에서는 특정 날짜나 운동 중에 구간에서 소요한 시간을 확인할 수 있습니다. 기본적으로 미국 심장 협회 권고를 기준으로 한 3 개 구간을 이용할 수 있습니다. 아니면, 목표로 하고 있는 특정 심박수가 있는 경우에 맞춤 구간을 만들 수도 있습니다.

시계 화면에서 살짝 밀면 분당 심박수와 심박수 구간이 표시됩니다.

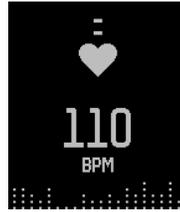
기본 심박수 구간

기본 심박수 구간은 예상 최대 심박수를 사용해 계산됩니다. Fitbit 은 일반 공식인 220 에서 사용자의 나이를 뺀 값으로 최대 심박수를 계산합니다.

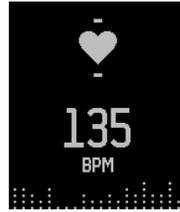
사용자의 심박수 구간을 빠르게 알아 보려면, 다음과 같이 심장 아이콘을 확인하세요.



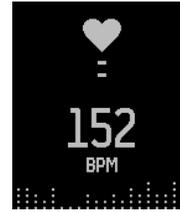
구간 외



지방 연소



심장 강화 운동



정점

- 구간 외의 경우(최대 심박수의 50% 미만) 심박수는 상승할 수 있지만 운동으로 간주될 정도는 아닙니다.
- 지방 연소 구간(최대 심박수의 50% ~ 69%)은 낮음에서 중간 강도의 운동 구간으로서 운동을 처음 시작하는 사람들에게 권장되는 구간입니다. 지방 연소 구간이라고 불리는 이유는 다른 구간에 비해 많은 양의 칼로리가 지방에서 연소되지만 총 칼로리 소모량은 낮기 때문입니다.
- 심장 강화 운동 구간(최대 심박수의 70% ~ 84%)은 중간에서 높은 강도의 운동 구간입니다. 이 구간에서는 열심히 운동해야 하지만 지나치게 격렬하게 할 필요는 없습니다. 대부분의 사람들이 목표로 삼기 좋은 운동 구간입니다.
- 정점 구간(최대 심박수의 85% 초과)은 높은 강도의 운동 구간입니다. 정점 구간은 운동 성과와 속도를 증대하는 짧고 격렬한 운동을 반복적으로 하는 구간입니다.

맞춤형 심박수 구간

기본 심박수 구간을 사용하지 않고, Fitbit 앱이나 fitbit.com 대시보드에서 맞춤 구간을 구성할 수 있습니다. 심박수가 맞춤형 구간보다 높거나 낮으면 심장 윤곽이 나타나고, 심박수가 맞춤형 구간에 있으면 단색 심장이 나타납니다.

관련 미국 심장 협회 정보 링크를 포함하여 심박수 모니터링에 대한 자세한 내용은 <https://help.fitbit.com> 을 확인하세요.

수면 모니터링

Surge 는 밤 동안의 수면 시간과 움직임을 자동으로 모니터링하므로 수면 패턴을 파악하는 데 유용합니다. 수면을 모니터링하려면, 잠자리에 들 때 Surge 를 착용하기만 하면 됩니다. 건강한 수면 주기를 위해 기본적으로 하룻밤 수면 시간 목표는 8 시간입니다. Fitbit 앱이나 fitbit.com 대시보드에서 필요한 수면 시간에 더 잘 맞는 시간으로 수면 목표를 맞춤화할 수 있습니다.

수면 기록을 확인하려면, 잠에서 깰 때 트래커를 동기화합니다. Fitbit 대시보드에서 수면 기록뿐 아니라 수면 패턴과 추세에 대한 세부 정보를 확인할 수 있습니다.

일일 활동 목표 모니터링

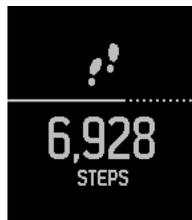
Surge 는 선택한 일일 목표에 대한 달성률을 모니터링합니다.

목표 선택하기

기본적으로 목표는 일일 10,000 걸음입니다. Fitbit 앱이나 fitbit.com 대시보드에서 이동 거리, 소모한 칼로리, 오른 층 수 등 다양한 목표를 선택하고, 선호하는 해당 값도 선택할 수도 있습니다. 예를 들어, 목표로서 걸음 수를 유지하면서도 목표를 10,000 걸음에서 20,000 걸음으로 변경할 수 있습니다.

목표 달성률 확인하기

진행 표시줄이 계속 동기를 부여해 줍니다. 예를 들어, 아래 선의 단색 부분은 10,000 걸음의 목표 중 절반 이상을 걸었음을 나타냅니다.



목표를 달성하면 축하하는 의미로 Fitbit Surge 가 진동하면서 표시등이 깜박거립니다.



Fitbit Surge 를 사용해 운동 모니터링하기

Surge 는 SmartTrack™ 기능을 사용해 다양한 운동을 자동으로 감지하고 운동 내역에 기록합니다. 실시간 통계와 운동 요약은 손목에서 확인하려면 트래커에서 운동 시작과 종료 시간을 입력하면 됩니다. 운동 내역에 모든 운동이 표시되므로 보다 자세히 분석하고 비교할 수 있습니다.

SmartTrack 사용하기

SmartTrack 기능은 선택한 운동을 자동으로 인식하여 기록하므로 하루 중 활동 시간 대부분을 계산에 포함시켜 줍니다. SmartTrack 이 감지한 운동 후 트래커를 동기화하면, 지속 시간, 소모한 칼로리, 하루에 미치는 영향 등 운동 내역에서 여러 통계를 확인할 수 있습니다.

기본적으로 SmartTrack 은 15 분 이상의 연속 움직임을 감지합니다. 하나 이상의 운동 유형에서 최소 지속 시간을 증가하거나 SmartTrack 을 비활성화할 수 있습니다.

SmartTrack 맞춤화와 사용에 대한 자세한 내용은 help.fitbit.com 을 확인하세요.

운동 메뉴 사용하기

Surge 를 사용해 하이킹, 요가, 자전거 타기 등 다양한 운동 활동을 모니터링할 수 있습니다. 일부 운동 유형은 자동으로 GPS 를 사용합니다.

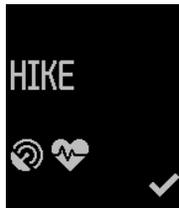
운동 메뉴 맞춤 구성에 대한 자세한 내용은 help.fitbit.com 을 참조하세요.

운동을 모니터링하는 방법:

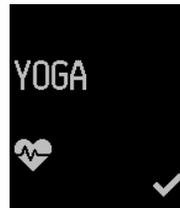
1. Surge 의 메뉴 화면을 열고 화면을 살짝 밀어 운동으로 이동합니다.



2. 선택 버튼을 누르거나 화면을 누른 후 살짝 밀어 모니터링할 운동을 찾습니다. GPS 를 지원하는 운동의 경우 심박수 트래커 아이콘 왼쪽에 GPS 아이콘이 표시됩니다.



GPS 사용

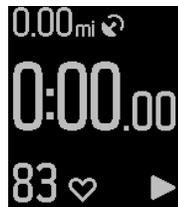


GPS 사용 안 함

3. 모니터링하려는 운동을 찾으면 선택 버튼을 누르거나 화면을 누릅니다. 다른 작업을 수행하려면 홈 버튼을 눌러 종료합니다.

GPS 를 사용하는 운동인 경우 GPS 탐색 화면이 표시됩니다. 정확하게 측정하려면 운동을 시작하기 전 신호가 탐색될 때까지 잠시 기다리세요.

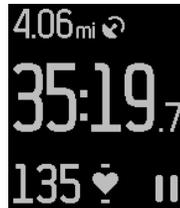
화면 상단과 하단에 통계와 함께 스톱워치 화면이 표시됩니다.



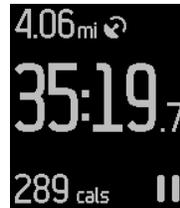
4. 선택 버튼을 눌러 운동을 시작합니다.
5. 운동 도중 화면을 살짝 밀어 다양한 통계 자료 또는 현재 시간을 확인할 수 있습니다. 통계 자료는 운동 유형에 따라 다르게 표시됩니다.



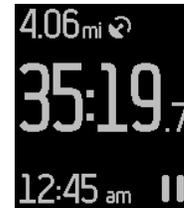
속도



심박수



칼로리



시계(현재 시간)

6. 선택 버튼을 눌러 운동을 일시 정지 또는 다시 시작합니다.
7. 운동이 끝나면, 선택 버튼을 눌러 일시 정지하고 나서 동작 버튼을 눌러 요약을 표시합니다. 운동 중에 모니터링된 통계 전체를 보려면 아래로 스크롤해야 할 수도 있습니다.



8. 동작 버튼을 눌러 종료합니다.

달리기 메뉴 사용

Surge 에서 GPS 모니터링을 사용하거나 사용하지 않고 달리를 모니터링할 수 있습니다. GPS 를 사용해 경로를 모니터링할 때나 실시간 통계와 운동 요약에 포함하여 Surge 에서 세부 달리기 데이터가 필요한 경우에는 Surge 에서 달리기 모니터링 기능을 사용해 달리를 직접 모니터링해야 합니다.

달리를 모니터링하는 방법:

1. Surge 의 메뉴 화면을 열고 화면을 살짝 밀어 달리기로 이동합니다.



2. 선택 버튼을 누르거나 화면을 누른 후 살짝 밀어 모니터링할 달리기 유형을 찾습니다. GPS 를 지원하는 달리기의 경우 심박수 트래커 아이콘 왼쪽에 GPS 아이콘이 표시됩니다.



GPS 사용

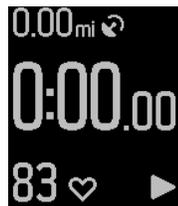


GPS 사용 안 함

3. 원하는 달리기가 나타나면, 선택 버튼을 누르거나 화면을 누릅니다. 다른 작업을 수행하려면 홈 버튼을 눌러 종료합니다.

GPS 를 사용하는 달리기인 경우 GPS 탐색 화면이 표시됩니다. 정확하게 측정하려면 운동을 시작하기 전에 GPS 탐색을 기다립니다.

화면 상단과 하단에 통계와 함께 스톱워치 화면이 표시됩니다.

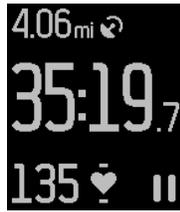


4. 선택 버튼을 눌러 달리를 시작합니다.

- 달리는 도중 도중 화면을 살짝 밀어 다양한 통계 또는 현재 시간을 확인할 수 있습니다. 통계는 달리기 유형에 따라 달라집니다.



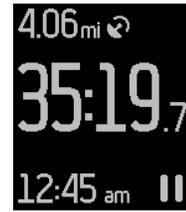
속도



심박수



칼로리



시계(현재 시간)

- 선택 버튼을 눌러 달리를 일시 정지 또는 다시 시작합니다.
- 구간 달리를 실시할 경우, 새 구간을 시작하려면 달리는 동안 동작 버튼을 누릅니다. 방금 완료한 구간 요약이 몇 초 간 나타납니다.
- 달리기가 끝나면, 선택 버튼을 눌러 일시 정지하고 나서 동작 버튼을 눌러 요약을 표시합니다. 구간 달리의 경우, 각 구간의 요약이 나타난 후 전체 달리기 요약이 나타납니다. 구간 화면에서 동작 버튼을 눌러 달리기 요약을 표시합니다.



- 동작 버튼을 눌러 종료합니다.

트래커를 동기화하면 fitbit.com 대시보드 또는 Fitbit 앱에 통계가 표시됩니다.

달리기 도중 스플릿 모니터링하기

사전에 결정한 시간이나 이동 거리에 도달할 때마다 Fitbit Surge 가 알림을 보내도록 달리를 할 때 스플릿을 모니터링할 수 있습니다. "달리기 현황 알림"이라고 하는 이 달리기 모니터링 기능을 사용해 달리는 동안 달성률을 효과적으로 모니터링할 수 있습니다. 프리런(Free Run) 운동을 사용하면 스플릿을 실시간으로 추적할 수 있습니다.

- fitbit.com 대시보드에 로그인합니다.
- 페이지 오른쪽 상단 모서리에 있는 설정 아이콘을 클릭한 후 **설정**을 선택합니다.
- 왼쪽에 있는 탐색 탭을 사용해 **달리기 현황 알림**을 찾습니다.
- 거리/시간 및 거리/지속 시간을 추적할지 여부를 지정합니다.

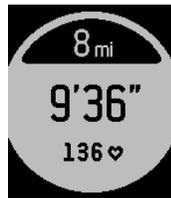
5. Surge 를 동기화하여 다음 설정으로 트래커를 업데이트합니다. Surge 를 수동 동기화하려면, 다음 단계를 완료하세요.
 - a. 컴퓨터의 날짜와 시간 근처에 있는 Fitbit Connect 아이콘을 클릭합니다.
 - b. Surge 를 가까이에 두고 **지금 동기화**를 클릭합니다.
6. 달리기를 모니터링하려면, Surge 에서 메뉴를 표시하고 나서 살짝 밀어 달리기로 이동합니다.



7. 선택 버튼을 누르거나 화면을 누르고 나서 살짝 밀어 프리런으로 이동합니다.



8. 달리는 동안 Surge 는 지정한 시간이나 이동 거리에 도달하면 이를 알려줍니다.



운동 중 통계 보기

운동하는 동안 디스플레이를 살짝 밀어 여러 통계와 현재 시간을 표시할 수 있습니다. 모니터링된 통계는 운동 유형에 따라 달라집니다.

Surge 를 동기화하면 fitbit.com 대시보드 및 Fitbit 앱에 통계가 표시됩니다.

알림 수신 및 음악 제어

운동 중에 전화 및 문자 알림을 수신하거나 음악을 제어할 수 있습니다. 알림이 수신되는 동안 동작 버튼을 눌러 이 알림을 표시하고, 홈 버튼을 두 번 눌러 음악 제어를 시작합니다.

운동 중에 현재 시간을 확인하려면, 살짝 밀어 통계로 이동합니다.

진동 알람 사용

Surge 는 진동 알람 기능으로 조용히 진동하여 잠을 깨우거나 알람을 제공합니다. 매일 반복되거나 특정 요일에만 울리도록 최대 8 개 알람을 설정합니다. 알람이 울릴 때 동작 버튼을 누르면 알람이 해제됩니다.

진동 알람 맞춤 설정과 사용에 대한 자세한 내용은 help.fitbit.com 을 참조하세요.

전화 및 문자 알림 수신

200 종 이상의 호환 모바일 기기들이 Surge 에서 전화 및 문자 알림을 수신하는 기능을 제공합니다. 기기가 이 기능을 지원하는지 여부는 <http://www.fitbit.com/devices>에서 확인하세요. 알림을 받으면, Surge 가 진동하고 화면 상단의 배너에 발신자 정보가 나타납니다.



전화 및 문자 알림 활성화

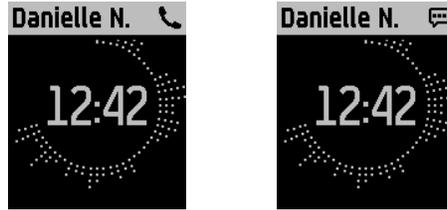
Surge 에서 전화 및 문자 알림을 활성화하려면, 다음과 같이 Surge 를 Fitbit 앱에 연결("페어링")합니다.

1. Surge 메뉴에서 화면을 살짝 밀어 설정으로 이동한 후 알림이 켜기로 설정되어 있는지 확인합니다.
2. 모바일 기기에서 Bluetooth 기능이 활성화되었는지 확인합니다.
3. 모바일 기기와 Surge 사이의 거리가 6 미터 이내인지 확인합니다.
4. 모바일 기기에서 Fitbit 앱을 열고 모바일 대시보드 상단에 있는 Surge 타일을 누릅니다.
5. 알림을 활성화하고 화면에 제공되는 지침을 따릅니다.

Surge 가 알림을 받을 수 있도록 연결(페어링)되면, Bluetooth 기기 목록에서 "Surge"라는 이름의 연결된 기기로 나타납니다.

전화 및 문자 알림 보기

모바일 기기와 Surge 사이의 거리가 6 미터(20 피트) 이내이면 Surge 는 알림을 수신합니다. 전화 또는 문자 메시지를 받으면, Surge 가 진동하고 화면 상단에 7 초 간 알림이 나타납니다. 발신자나 보낸 사람이 모바일 기기의 연락처 목록에 있는 경우, 이름이 나타납니다. 그렇지 않은 경우에는 전화 또는 문자 발신자의 전화 번호가 표시됩니다. 아이콘은 전화 또는 문자 수신 여부를 나타냅니다.



7 초 후 이름이나 번호가 사라지더라도, 화면 오른쪽 상단 모서리에 아이콘이 나타나 문자나 전화를 받았음을 알려 줍니다.



알림을 확인하고 관리하는 방법:

- 수신된 알림이 2 개 이상 있는 경우 왼쪽에서 오른쪽으로 살짝 밀면 모두 확인할 수 있습니다.
- 아래로 밀면 텍스트의 전체 내용을 스크롤합니다. 제목은 최대 32 자, 문자 내용은 최대 160 자까지 표시됩니다.
- 동작 버튼 또는 홈 버튼을 눌러 알림 화면을 종료합니다.

Surge 는 최대 20 개의 알림을 저장합니다. 알림을 이미 20 개 이상 수신한 경우, 새 알림이 오면 가장 오래된 알림이 삭제됩니다. 각 알림은 24 시간 후에 삭제됩니다.

전화 및 문자 알림 비활성화

일시적 또는 영구적으로 알림 수신을 중지하려면 다음 중 하나를 수행하세요.

- Fitbit 앱에서 알림을 비활성화합니다.
- Surge 에서 알림 설정을 끄기로 변경합니다.

알림을 다시 수신하려면, 간단히 설정을 변경하면 됩니다.

음악 제어

호환되는 iOS 또는 Android 기기에서 Surge 를 사용해 음악을 일시 정지하고 다시 시작하거나, 다음 트랙으로 건너뛸 수 있습니다. 기기가 이 기능을 지원하는지 여부는 <http://www.fitbit.com/devices>에서 확인하세요. Surge 는 AVRCP Bluetooth 프로필을 사용하여 음악을 제어하므로 반드시 AVRCP 를 지원하는 음악 앱을 사용해야 합니다. 일부 음악 스트리밍 앱은 트랙 정보를 표시하지 않으므로 Surge 디스플레이에 트랙 제목이 표시되지 않습니다. 그러나 앱이 AVRCP 를 지원하면 Surge 에서 노래 제목만 보지 못할 뿐 음악을 일시 중지하고 건너뛰기 하는 데에는 전혀 문제가 없습니다.

음악 제어 활성화

Surge 에서 음악을 제어하려면 휴대폰에서 Bluetooth 기능을 사용하여 Surge 를 모바일 기기와 연결("페어링")합니다. Surge 를 페어링하려면 Surge 와 모바일 기기 모두에서 아래 단계를 수행해야 합니다. Surge 와 모바일 기기를 모두 가까이 두어 계속 진행합니다.

음악 제어를 활성화하는 방법:

1. 아직 음악 제어를 설정하지 않은 경우, <http://www.fitbit.com/devices>에서 사용 중인 기기가 음악 제어 기능에서 호환 가능한지 확인하세요.
2. Surge 에서:
 - a. 메뉴를 표시한 후 살짝 밀어 설정으로 이동합니다.
 - b. 스크롤하여 Bluetooth Classic 을 찾습니다.
 - c. 끄기 또는 켜기로 설정된 경우 설정이 페어링으로 바뀔 때까지 선택 버튼을 누릅니다.
3. 모바일 기기에서:
 - a. 페어링된 기기 목록이 표시되는 Bluetooth 설정 화면으로 이동합니다.
 - b. 목록에 사용자의 모바일 기기가 표시되어 있고 기기 스캐닝이 되는지 확인합니다.
 - c. "Surge(Classic)"가 사용 가능한 기기로 표시된 경우, 이를 선택합니다.
 - d. 6 자리 숫자가 담긴 메시지가 표시될 때까지 기다립니다.
4. 다음의 연속 2 단계를 수행합니다.
 - a. Surge 에 동일한 6 자리 숫자가 나타나면, 동작 버튼을 누릅니다.
 - b. 모바일 기기에서 페어링을 선택합니다.

기기를 연결(페어링)하고 나면 Surge 의 Bluetooth Classic 설정이 자동으로 켜기로 재설정됩니다.

Surge 로 음악 제어

음악을 제어하도록 기기를 페어링한 후에는 언제든지 음악 제어 화면에 액세스할 수 있습니다.

Surge 에서 음악 재생을 제어하는 방법:

1. 모바일 기기에서 음악 앱을 열고 재생을 시작합니다.
2. Surge 에서 홈 버튼을 두 번 눌러 현재 재생 중인 트랙에 대한 정보를 표시합니다. 사용 중인 앱이 트랙 정보를 표시하지 않는 경우, Surge 에 이 정보가 나타나지 않습니다.
3. 선택 버튼을 사용하면 일시 정지하고, 동작 버튼을 사용하면 다음 트랙으로 건너뛩니다.



4. 홈 버튼을 누르면 이전 화면으로 되돌아갑니다.

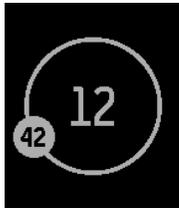
참고: 다른 Bluetooth 기기와 마찬가지로, 다른 Bluetooth 기기를 연결하기 위해 Surge(Classic) 연결을 끊은 경우, 다음 번에 Surge 를 사용해 음악을 제어하면 Bluetooth 기기 목록에 Surge 가 다시 연결될 것입니다.

Fitbit Surge 사용자 지정

이 섹션에서는 디스플레이를 조정하고 특정 트래커 동작을 수정하는 방법에 대해 설명합니다.

시계 표시 변경

Surge 에는 다양한 시계 표시가 포함되어 있습니다. 일부 예는 다음과 같습니다.



궤도



아날로그



디지털



플래어

Fitbit 앱이나 fitbit.com 대시보드를 사용해 시계 표시를 변경할 수 있습니다. 자세한 내용은 help.fitbit.com 을 확인하세요.

백라이트 조정하기

이 설정은 Surge 조명이 켜지는 조건을 조절합니다. 사용 가능한 옵션은 다음과 같습니다.

- 자동(기본)—화면을 누르거나 버튼을 누르거나 손목을 돌려 시간을 확인할 때 Surge 는 주변광을 사용해 백라이트를 켜지 여부를 결정합니다.
- 켜기 - 화면을 누르거나 버튼을 누를 때마다 백라이트가 켜집니다.
- 끄기 - 어떤 상황에도 백라이트가 켜지지 않습니다.

이 설정을 조절하려면, 살짝 밀어 설정 메뉴로 이동하고 이 화면을 누릅니다. 밝기가 나타날 때까지 위로 살짝 밀니다.

심박수 트래커 조정

심박수 트래커를 켜면 Surge 는 PurePulse™ 기술을 사용해 심박수를 자동으로 연속 모니터링합니다. 세 가지 심박수 모니터링 설정 옵션은 다음과 같습니다.

- 자동(기본)—Fitbit Surge 를 착용하고 있을 때에만 일반적으로 심박수 모니터링이 작동합니다.
- 끄기—심박수 트래커가 작동하지 않습니다.
- 켜기—심박수 트래커가 항상 작동합니다. 즉, 트래커를 착용하고 있더라도 심박수가 모니터링 되지 않을 경우 이 옵션을 선택해야 합니다.

Fitbit Surge 를 벗어 주머니나 배낭에 넣고 계속 움직이는 경우, 트래커는 잘못된 심박수 측정값을 기록할 수도 있습니다. 설정을 끄기로 변경하여 이 오류를 방지할 수 있습니다.

이 설정을 조절하려면, 살짝 밀어 설정 메뉴로 이동하고 이 화면을 누릅니다. 심박수 모니터링이 나타날 때까지 위로 살짝 밀니다.

Fitbit Surge 업데이트

새로운 기능 개선과 제품 향상은 간헐적인 펌웨어 업데이트를 통해 무료로 제공됩니다. Surge 를 최신 상태로 유지하는 것이 좋습니다.

업데이트가 사용 가능한 경우 Fitbit 앱에 알림이 표시됩니다. 업데이트를 시작하고 나면 과정이 완료될 때까지 트래커에 진행 표시줄이 나타나고 나서 확인 메시지가 표시됩니다.

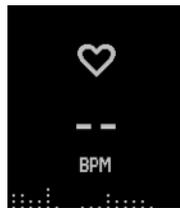
Surge 업데이트에는 수분이 소요되고 배터리 소모량이 증가할 수도 있습니다. 이런 이유로 업데이트하기 전에는 트래커를 충전 거치대에 놓는 것이 좋습니다.

Fitbit Surge 문제 해결

트래커가 올바르게 작동하지 않을 경우, 아래의 문제 해결 정보를 검토합니다. 다른 문제나 세부 정보는 <https://help.fitbit.com> 을 확인하세요.

심박수 신호 누락

Surge 는 운동하는 동안뿐 아니라 하루 종일 심박수를 계속 모니터링합니다. 그렇지만, 가끔씩 심박수 트래커가 강한 신호를 수신하기 어려울 수 있습니다. 이 경우에는 다음 화면이 표시됩니다.



Surge 에 심박수가 표시되지 않으면 우선 제대로 착용했는지 확인하세요. 시험 삼아 트래커를 손목에서 더 위쪽으로 착용해 보세요. 혈액 순환은 팔 위쪽으로 갈수록 좋아지므로 트래커를 몇 센티미터 더 위로 착용하는 것이 좋습니다. 또한, 트래커를 너무 꽉 착용하지 마세요. 밴드가 너무 꽉 조이면 혈류를 제한하여 심박동 신호에 영향을 줄 수도 있습니다. 잠시 기다린 후 심박동이 정확한지 다시 확인하세요.

예상치 못한 동작

다음과 같은 문제가 발생할 경우 Surge 를 다시 시작하는 것이 좋습니다.

- 동기화되지 않습니다.
- 움직임에 반응하지 않습니다.
- 충전기 거치대에 두어도 반응하지 않습니다.
- 배터리가 충전되고도 표시등이 켜지지 않습니다.
- 걸음 수나 다른 데이터를 모니터링하지 않습니다.
- 버튼을 누르거나 살짝 밀어도 반응하지 않습니다.

Surge 를 다시 시작해도 전화와 문자 알림을 제외한 모든 데이터는 삭제되지 않습니다.

Surge 를 다시 시작하는 방법:

1. 화면이 깜박거리거나 흐려질 때까지 10 - 15 초간 홈 버튼과 선택 버튼(왼쪽과 오른쪽 하단)을 동시에 누릅니다.
2. 버튼에서 손을 뗍니다.
3. 화면이 완전히 꺼진 후에 10 초간 기다렸다가 홈 버튼을 누르면 Surge 가 다시 켜집니다.

이제 Surge 가 정상적으로 작동할 것입니다.

추가 문제 해결을 확인하거나 고객 지원팀에 문의하려면, <https://help.fitbit.com> 을 확인하세요.

Fitbit Surge 일반 정보 및 사양

센서 및 모터

Fitbit Surge 에는 다음 센서와 모터가 들어 있습니다.

- MEMS 3 축 가속도계: 움직임 패턴을 측정하고 걸음 수, 이동 거리, 소모한 칼로리, 활동 시간(분), 수면 효율을 확인함
- 고도계: 오른 층 수를 측정함
- GPS 수신기: 운동 중 위치를 모니터링함
- Bluetooth 4.0 무선 트랜시버
- 진동 모터: 알람이 울릴 때, 목표에 도달할 때, GPS 신호를 찾았을 때, 전화 또는 문자 알림을 받았을 때 Surge 를 진동시켜 줌
- 광학 심박수 트래커: 안정 시와 운동 시 BPM 을 측정함
- 주변광 센서: 어두운 조명 조건에서 백라이트를 켜

배터리

Surge 에는 충전용 리튬 폴리머 배터리가 들어 있습니다.

메모리

Surge 에는 최근 7 일간의 분 단위 세부 정보, 30 일간의 일일 요약 정보가 포함되어 있습니다. 심박수 데이터는 운동 측정 중에 1 초 간격으로 저장되고 다른 모든 시간에는 5 초 간격으로 저장됩니다.

기록되는 데이터로는 걸음 수, 이동 거리, 소모한 칼로리, 오른 층 수, 활동 시간(분), 심박수, 운동, 모니터링된 수면이 있습니다.

Surge 를 정기적으로 동기화해야만 fitbit.com 대시보드에서 대다수 세부 데이터를 확인할 수 있습니다.

디스플레이

Surge 디스플레이는 어두운 조명용 백라이트를 장착한 흑백 LCD 터치 스크린입니다.

환경 조건

작동 온도	-20°C~45°C (-4°F~113°F)
-------	----------------------------

비작동 온도	-30°C~60°C (-22°F~140°F)
--------	-----------------------------

생활 방수	물 튀김 방지. 기기를 착용하고 샤워하거나 수영하지 마세요.
-------	-----------------------------------

최대 작동 고도	9,144m (30,000 피트)
----------	-----------------------

도움말

Surge 와 관련된 문제 해결 및 지원은 <http://help.fitbit.com> 에서 확인할 수 있습니다.

반품 정책 및 보증

보증 정보와 fitbit.com 스토어 반품 정책은 <http://www.fitbit.com/returns> 에 나와 있습니다.

규제 및 안전 공지

모델 이름: FB501

미국: FCC(Federal Communications Commission)

진술문

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

캐나다: 캐나다 산업성(IC) 진술문

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

유럽연합(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.

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.

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.

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.

CE

호주 및 뉴질랜드



R-NZ

중국



Wireless sync dongle

部件名称	有毒和危险品					
Dongle Model FB150	铅 (Pb)	水银 (Hg)	镉 (Cd)	六价铬 (Cr(VI))	多溴化苯 (PBB)	多溴化二苯醚 (PBDE)
表带和表扣	○	○	○	○	○	○
电子	X	○	○	○	○	○

本表格依据 SJ/T 11364 的规定编制

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.

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					
Surge Model FB501	铅 (Pb)	水银 (Hg)	镉 (Cd)	六价铬 (Cr(VI))	多溴化苯 (PBB)	多溴化二苯醚 (PBDE)
表带和表扣	○	○	○	○	○	○
电子	X	○	○	○	○	○

本表格依据 SJ/T 11364 的规定编制

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.

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.

멕시코



IFETEL: RCPFIFB14-1757

ישראל

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

אמן

OMAN-TRA/
TA-R/2176/14

פיליפין



סרבیا



№005 15

남아프리카 공화국



TA-2014/1755

APPROVED

대한민국

클래스 B 장치 (가정 사용을 위한 방송 통신 기기): EMC 등록 주로 가정용 (B 급)으로하고, 모든 지역에서 사용할 수 있습니다. 옆을이 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.

싱가포르

Complies with IDA
Standards DA00006A

타이완

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。

아랩에미리트 연합국



안전 성명

본 장비는 테스트를 통해 다음 EN 표준의 사양에 따라 안전 인증을 준수하는 것으로 판명되었습니다. EN60950-1:2006 + A11:2009 + A1:2010 + A12:2011, + A2:2013.

중요 안전 지침

주의

- 장기간 접촉하면 일부 사용자에게 피부 자극이나 알레르기를 유발할 수 있습니다. 피부 발진, 붓기, 가려움 등 피부 자극 징후가 나타나면, 사용을 중단하거나 제품을 옷에 끼워 착용하세요. 증상이 완화된 후에라도 계속 사용하면 피부 자극이 다시 나타나거나 심해질 수 있습니다. 그러한 증상이 지속된다면 의사의 진료를 받으세요.
- 본 기기에는 올바르게 취급하지 않을 경우 부상을 유발할 수 있는 전자 장비가 들어 있습니다.
- 본 기기는 의료기기가 아니므로, 질환을 진단, 치료, 예방하는 목적으로 사용해서는 안 됩니다.
- 현재 위치와 관련된 데이터를 포함하여 지도, 방향, 기타 GPS 또는 탐색 데이터는 사용할 수 없거나 부정확하거나 불완전할 수 있습니다.
- 운동 프로그램을 시작하거나 변경하기 전에는 의사와 상의하세요.
- 본 Fitbit 제품 사용으로부터 영향을 받을 수 있는 선재성 질환을 앓고 있는 경우에는 사용 전에 의사와 상의하세요.
- 운전 중이거나 한 눈을 팔면 위험해질 수 있는 상황에서는 제품 디스플레이의 전화 알림이나 다른 데이터를 확인하지 마세요.
- 본 제품은 장난감이 아닙니다. 어린이나 동물이 Fitbit 제품을 갖고 놀도록 해서는 안 됩니다. 본 제품에는 질식 위험을 유발할 수 있는 소형 부품이 들어 있습니다.
- Surge 는 땀과 비에도 잘 견디는 생활 방수 제품입니다. 운동뿐 아니라 손 씻기나 설거지 등 다양한 활동 중에도 착용할 수 있습니다. 샤워나 수영 전에는 Surge 를 벗어야 합니다.

- PurePulse™ 제품에는 특정 질환을 앓고 있는 사용자에게 위험할 수 있는 심박수 모니터링 기능이 내장되어 있습니다. 다음 경우에는 사용 전 의사와 상의하세요.
 - 특정 질환이나 심장병을 앓고 있는 경우.
 - 광민감성 약물을 복용 중인 경우.
 - 간질을 앓고 있거나 깜박이는 빛에 민감한 경우.
 - 혈액 순환이 잘 되지 않거나 멍이 잘 드는 경우.

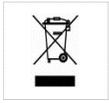
관리 및 착용 팁

- Fitbit 제품, 특히 피부에 닿는 부분을 정기적으로 세척하고 잘 건조해야 합니다. 물에 적신 깨끗한 천을 사용합니다. 수도꼭지 물을 틀은 채로 제품을 세척하지 마세요.
- 공기 순환이 잘 되도록 Fitbit 제품을 충분히 헐겁게 착용합니다.
- Fitbit 제품이 닿는 손목 부위에 피부 관리 제품을 약간 발라줍니다.
- 가끔씩 제품을 벗어서 세척하고 피부를 환기시켜 주세요.
- 인클로저를 열거나 Fitbit 제품을 분해하지 마세요.
- 디스플레이에 균열이 있는 경우에는 Fitbit 제품을 사용하지 마세요.
- 본 제품과 배터리의 물질은 환경에 유해할 수 있고 잘못 취급하고 폐기하는 경우 부상을 야기할 수도 있습니다.
- Fitbit 제품을 식기세척기, 세탁기, 건조기에 넣지 마세요.
- Fitbit 제품을 매우 높거나 낮은 온도에 노출시키지 마세요.
- Fitbit 제품을 사우나 또는 한증실에서 사용하지 마세요.
- Fitbit 제품을 장시간 동안 직사광선이 드는 곳에 두지 마세요.
- Fitbit 제품을 불 속에 폐기하지 마세요. 배터리가 폭발할 수 있습니다.
- Fitbit 제품을 세척할 때 마모성 세척제를 사용하지 마세요.
- 충전하는 동안에는 Fitbit 제품을 착용하지 마세요.
- Fitbit 제품이 젖은 동안에는 충전하지 마세요.
- Fitbit 제품이 따뜻하거나 뜨거우면 벗으세요.

내장 배터리 관련 예방조치

- Fitbit 제품에는 사용자가 교체할 수 없는 배터리가 내장되어 있습니다. 제품을 임의로 조작하거나 열려고 시도하면 보증이 무효화되고 안전 관련 위험이 발생할 수 있습니다.
- 제품과 함께 제공된 충전기 케이블만을 사용해 배터리를 충전하세요.
- 공인 시험 기관에서 인증한 컴퓨터, 전원 공급 허브 또는 전원공급장치를 사용해 배터리를 충전해야 합니다.
- 이 가이드에 나오는 지침에 따라 배터리를 충전하세요.
- 사용 중인 제품은 캘리포니아 에너지 위원회(California Energy Commission) 배터리 충전기를 사용합니다.

폐기 및 재활용 관련 정보



제품 또는 포장에 표시된 기호는 제품 수명이 끝나면 본 제품을 일반 가정용 폐기물과 별도로 폐기해야 함을 의미합니다. 천연자원을 보존할 수 있도록 전자기기를 재활용 센터에 폐기하는 것은 사용자의 책임입니다.

유럽연합(EU)에는 전기전자 장비 재활용을 위한 국가별 자체 수거 센터가 있습니다. 재활용 수거 지점에 대한 정보는 가까운 관련 지역 전기전자 장비 폐기물 관리 당국이나 제품 구입처에 문의하세요.

- Fitbit 제품을 가정용 쓰레기로 폐기하지 마세요.
- 포장재와 Fitbit 제품은 현지 규정에 따라 폐기해야 합니다.
- 배터리는 지방자치단체 폐기물로 폐기해서는 안 되고 별도로 수거해야 합니다.

