fitbit charge 3





ユーザーマニュアル バージョン 3.4

目次

開始	6
同梱内容	6
Charge 3 の設定	7
トラッカーの充電	7
携帯電話またはタブレットでの設定	8
Windows 10 PC での設定	9
Fitbit アプリでデータを確認可能	9
Charge 3 の装着	10
全日装着の位置と運動時の着用位置	10
利き手	11
リストバンドの交換	12
リストバンドの取り外し	12
新しいリストバンドの取り付け	13
基本	14
Charge 3 のナビゲート	14
基本的なナビゲーション	14
クイック設定	16
設定の調整	16
バッテリー残量の確認	17
Charge 3 のお手入れ	17
時計の文字盤変更	18
通知	19
通知の設定	19
着信通知の表示	19
通知の管理	20
通知をオフにする設定	20
携帯電話の応答または拒否	21
メッセージへの応答	21
タイムキーパー	23
アラームを設定	23
アラームの消去またはスヌーズ	24

ストップウォッチでイベントの時間を計測	24
タイマーの設定	25
アクティビティと睡眠	27
データを確認	27
毎日の運動目標の記録	27
目標の選択	27
時間毎のアクティビティの記録	27
睡眠を記録	28
睡眠の目標の設定	28
就寝時のリマインダーの設定	28
睡眠習慣について	28
心拍数を確認する	29
心拍数の設定の調整	29
ガイド付き呼吸セッションの実践	30
フィットネスと運動	31
運動の自動トラッキング	31
エクササイズアプリでエクササイズを追跡および分析	31
GPS 要件	31
エクササイズの記録	32
エクササイズ設定とショートカットをカスタマイズする	33
ワークアウトサマリーの確認	34
心拍数を確認する	35
デフォルト心拍数ゾーン	35
カスタム心拍数ゾーン	36
アクティビティの共有	36
Fitbit Pay	
クレジットカードとデビットカードを使用する	
クレジットカードとデビットカードを追加する	
購入	
Weather	
天気の確認	
都市を追加する/削除する	
アップデート、再起動、および消去	43

Charge 3 の再起動	43
Charge 3 の消去	43
Charge 3 のアップデート	44
トラブルシューティング	45
心拍数シグナルの欠落	45
GPS 信号の欠落	45
他の問題	46
一般情報および仕様	47
センサー	47
素材	47
ワイヤレステクノロジー	47
触覚フィードバック	47
電池	47
メモリ	47
ディスプレイ	48
リストバンドサイズ	48
環境条件	48
詳細情報	48
返品ポリシーおよび保証	48
規制および安全通知	49
アメリカ:連邦通信委員会 (FCC) 規則	49
カナダ:カナダ産業省 (IC) 規制	50
EU(欧州連合)	51
アルゼンチン	52
オーストラリアおよびニュージーランド	52
ベラル シ	52
中国	52
インド	54
インドネシア	55
イスラエル	55
日本	55
メキシコ	55
モロッコ	56
ナイジェリア	56

オマーン	56
パキスタン	
フィリピン	57
セルビア	
大韓民国	
台湾	58
アラブ首長国連邦	60
ベトナム	60
ザンビア	60
安全に関する規約	60

開始

Fitbit Charge 3 を使用して、あなたの体と健康および進捗状況について理解を深めてください。弊社の完全な安全情報はこちらから fitbit.com/safety ご覧ください。

同梱内容

Charge 3 ボックスの同梱物:



Charge 3 の取り外しの可能なリストバンド (別売) は、さまざまな色や素材で展開されています。

Charge 3 の設定

最適なワークアウトのために、iPhone、iPad または Android フォンで、Fitbit アプリをご利用ください。Windows 10 デバイスに Charge 3 を設定することもできます。互換性のあるスマートフォンやタブレットをお持ちでない場合は、Bluetooth 対応の Windows 10 PC を使用することができます。通話、テキスト、カレンダー、およびスマートフォンアプリの通知には携帯電話が必要です。ご注意してください。

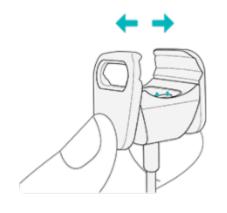
Fitbit アカウントを作成する場合、身長、体重、性別を入力するよう求められます。それから 歩幅を計算して距離、基礎代謝率、カロリー燃焼を推定することができます。アカウントを設定すると、お名前、苗字のイニシャル、写真が他のすべての Fitbit ユーザーに公開されます。 他の情報を共有することもできますが、入力するほとんどの情報はデフォルトで非公開です。

トラッカーの充電

Charge 3 を完全に充電すると、バッテリーは最大で 7 日間継続して使用できます。バッテリー寿命と充電サイクルは使用状態やその他の要因によって変化するため、実際とは結果の異なる場合があります。

Charge 3 の充電方法:

- 1. 充電ケーブルをコンピューターの USB ポート、または UL 認証の USB ウォールチャージャーに差し込みます。
- 2. 充電ケーブルのもう一方の端は、トラッカー背面にあるポートにクリップで留めます。 充電ケーブルのピンは、ポートに確実に固定させる必要があります。画面にバッテリー アイコンが表示されます。





充電が完了するまで 最大 $1\sim 2$ 時間かかります。トラッカーの充電中は、ボタンを押すことで電池の残量を確認できます。トラッカーが完全に充電されると、スマイルの電池アイコンが点灯します。



携帯電話またはタブレットでの設定

無料の Fitbit アプリは、ほとんどの iPhone と iPad、Android フォン、および Windows 10 のトラッカーと互換性があります。お使いのトラッカーが Fitbit アプリに対応しているかどうか定かでない場合は、fitbit.com/devices でご確認ください。

使用を開始するには:

- 1. 機器の種類に応じて、以下のいずれかから Fitbit アプリを入手します。
 - iPhones および iPad 専用の Apple App ストア
 - Android フォン専用の Google Play ストア
 - Windows 10 デバイス専用の Microsoft ストア
- 2. アプリをインストールして、開きます。
 - すでに Fitbit アカウントをお持ちであれば、お使いのアカウントにログインして、アカウントアイコン > **デバイスのセットアップ** をタップします。
 - Fitbit アカウントをお持ちでなければ、**Fitbit に参加** をタップすると一連の質問 に答えることで Fitbit アカウントが作成できます。
- 3. このまま画面上の指示に従い、お手持ちの Charge 3 を Fitbit アカウントに接続します。

セットアップが完了したら、ユーザーガイドをお読みになって、新しく購入されたトラッカーの情報を確認し、Fitbit アプリを探索してください。

Windows 10 PC での設定

互換性のあるスマートフォンをお持ちでない場合は、Bluetooth 相互対応 の Windows 10 PC や Fitbit のアプリから Charge 3 の設定や同期を行うこともできます。

パソコンに Fitbit アプリをインストールするには:

- 1. パソコンの [スタート] ボタンをクリックし、Microsoft ストアを開きます。
- 2. 「Fitbit アプリ」を検索します。見つかったら、**無料** をクリックして、あなたのパソコンにそのアプリをダウンロードします。
- 3. **[Microsoft アカウント]** をクリックし、既存の Microsoft アカウントでサインインしてください。Microsoft アカウントをまだお持ちでない場合は、画面の指示に従って新しいアカウントを作成します。
- 4. アプリを開く。
 - すでに Fitbit アカウントをお持ちであれば、お使いのアカウントにログインして、アカウントアイコン > デバイスのセットアップ をタップします。
 - Fitbit アカウントをお持ちでなければ、**Fitbit に参加** をタップすると一連の質問 に答えることで Fitbit アカウントが作成できます。
- 5. このまま画面上の指示に従い、Charge 3 を Fitbit アカウントに接続します。

セットアップが完了したら、ユーザーガイドをお読みになって、新しく購入されたトラッカーの情報を確認し、Fitbit アプリを探索してください。

Fitbit アプリでデータを確認可能

Charge 3 を同期して、データを Fitbit アプリに転送すると、運動や睡眠データの表示、食事や水分の摂取、課題への参加履歴などを確認できます。最良の結果を得るために、終日同期を有効にするだけで Charge 3 がアプリに定期的に同期します。

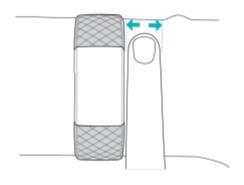
全日同期機能をオフにした場合は、少なくとも一日に一回は同期することをお勧めします。 Fitbit アプリを開くたびに、Charge 3 が近くにあれば Fitbit アプリを開くたびに、自動的に 同期されます。また、いつでもアプリ内の **[今すぐ同期]** オプションを使って同期できます。

Charge 3 の装着

Charge 3 を手首に巻き付けます。別のサイズのリストバンドを取り付ける必要がある場合や、アクセサリーリストバンドを購入する場合は、「リストバンドの交換」(12 ページ)の手順を参照してください。

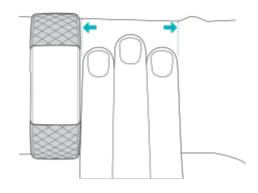
全日装着の位置と運動時の着用位置

運動をしていないときは、手首の骨から指一本分ほど開けた少し上の方 (腕の方) に Charge 3 を着用します。



運動中の心拍数トラッキングの最適化

• 腕にフィットさせ、心拍数を正確に計測できるように、運動中は手首の上の方(腕の方)に Charge 3 を装着してみてください。サイクリングやウェイトリフティングといったさまざまな運動では手首を曲げる回数が多いので、トラッカーが手首の下の方に装着されていると、心拍数の検出が妨げられる原因となります。



- トラッカーが皮膚に接触していることを確認してください。
- トラッカーをきつく締めすぎないようにしてください。リストバンドをきつく締めると 血流が悪くなり、心拍数シグナルに影響が生じる場合があります。運動中は、ぴったり だけど締め付けない程度に、トラッカーを少しきつく締めてください。
- 負荷の高いインターバルトレーニングや手首を激しく不規則に動かすアクティビティなどの動作は、心拍数の検出を妨げる原因となります。トラッカーに心拍数の読みが表示されなければ、手首をリラックスさせて、短時間そのままの状態でいるようにします。

利き手

精度を高めるために、Charge 3 を利き手または利き腕と反対側の腕のどちらに装着するのかを指定する必要があります。利き手とは字を書いたり、お箸を持つ時に使う手のことをいいます。まず、手首の設定は利き手の反対の手にセットされます。Charge 3 を利き手に装着する場合は、Fitbit アプリで利き手設定を変更してください。

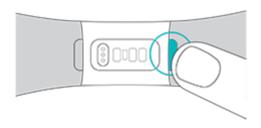
リストバンドの交換

Charge 3 にはスモールリストバンドがつけられており、他にもボトムリストバンド(L サイズ)が付属し、同梱されています。トップバンドとボトムリストバンドの両方をアクセサリーベルト (別売り) と交換することができます。リストバンドサイズについては、「リストバンドサイズ」(48 ページ)を参照してください。

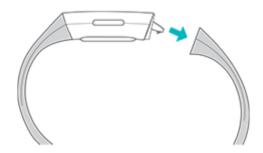
リストバンドの取り外し

リストバンドを取り外すには:

- 1. Charge 3 を裏返して、リストバンドの留め具を見つけます。
- 2. ラッチを解除するには、リストバンド上の平らな金属ボタンを押し下げます。



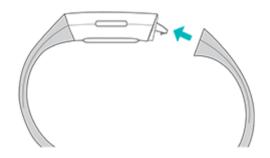
3. ゆっくりとリストバンドを時計から離して取り外してください。



4. 反対側も同様にします。

新しいリストバンドの取り付け

新しいリストバンドを取り付けるには、パチンとはまった感触があるまで、時計の端を押してください。



リストバンドの取り付けに問題がある場合や、緩んでいる場合は、リストバンドを前後にゆっくりと動かして、トラッカーに接続されていることを確認します。

基本

ナビゲート方法、バッテリー残量の確認、トラッカーのお手入れ方法を学びます。

Charge 3 のナビゲート

Charge 3 は、OLED タップタッチスクリーンディスプレイと、1 個のボタンを備えています。

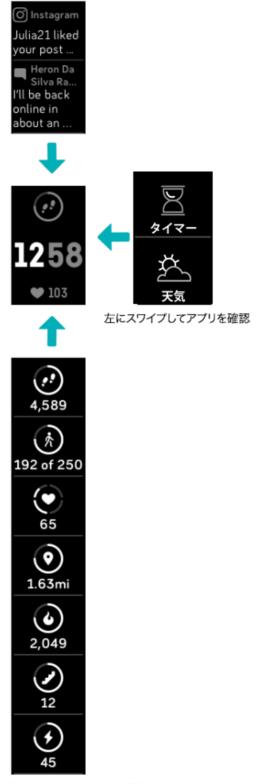
画面をタップするか、左右または上下にスワイプするか、またはボタンを押して、Charge 3 にナビゲートします。使用時以外はトラッカーの画面がオフになり、バッテリーを節約します。

基本的なナビゲーション

ホーム画面には時計が表示されます。時計上の操作は次のとおりです。

- 下にスワイプすると通知が表示されます。
- 上にスワイプすると、毎日の統計情報が表示されます。
- 左にスワイプして、トラッカーのアプリを確認します。

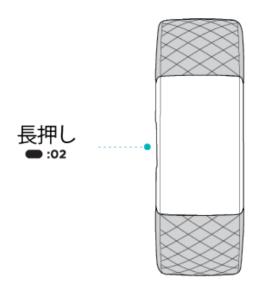
下にスワイプして通知を確認



上にスワイプしてFITBIT TODAYを確認

クイック設定

特定の設定にすばやくアクセスするには、Charge 3 のボタンを押し続けます。設定をタップして、オンまたはオフにします。設定をオフにするとアイコンにラインで暗くなります。



[クイック設定] 画面上において:

- o Screen Wake の設定を調整します。Screen Wake の設定がオンになっている場合は、 手首を自分の方に向けて、画面をオンに切り替えます。
- o 通知のオン/オフを切り替えます。通知設定がオンになっていると、Charge 3 は携帯電話を近くに置いてるときに電話からの通知を表示します。詳しくは、「通知」(19 ページ)を参照してください。



設定の調整

お使いのトラッカーで、輝度、心拍数の追跡、ボタン感度などの基本設定を直接管理できます。 設定アプリを開き、設定をタップして調整します。下にスクロールして、設定の完全一覧を表示 します。

バッテリー残量の確認

いつでもバッテリー残量を確認:文字盤から上にスワイプします。バッテリー残量アイコンは 画面の左上にあります。

Charge 3 のお手入れ

Charge 3 を定期的にクリーニングし、乾燥させることが大切です。詳細については、 fitbit.com/productcare をご参照ください。

時計の文字盤変更

さまざまな文字盤を Fitbit 時計のギャラリーから入手できます。

時計の文字盤を変更する:

- 1. トラッカーを近くに置き、Fitbit アプリのメニューで、アカウントアイコン > Charge 3 タイルをタップします。
- 2. [時計の文字盤] > [すべての時計] をタップします。
- 3. 入手可能な文字盤を探します。時計の文字盤をタップすると詳細が表示されます。
- 4. 【選択】 をタップし、時計の文字盤を Charge 3 に追加します。

通知

Charge 3 は、通話、テキスト、カレンダー、そしてお使いの携帯電話でアプリ通知を表示して、お知らせします。通知を受け取るには、電話とトラッカーの距離が 9 メートル以内である必要があります。

通知の設定

携帯電話の Bluetooth がオンになっていて、通知を受信できることを確認してください (多くの場合は [設定] > [通知] で) 通知を設定します。

- 2. 「通知]をタップします。
- 3. トラッカーをペアリングするために画面上の指示に従ってください。携帯電話に接続されている Bluetooth デバイスのリストに Charge 3 が表示されます。通話、テキスト、カレンダー の通知は、自動的にオンになります。
- 4. Fitbit や WhatsApp など、電話にインストールされているサードパーティのアプリからの通知を有効にするには、[アプリの通知] をタップして、表示したい通知をオンにします。

iPhone、iPad、または Windows 10 デバイスを使用している場合、Charge 3 はカレンダーアプリと同期しているすべてのカレンダーからの通知を表示します。Android を搭載している携帯電話の場合、Charge 3 はセットアップ中に選択したカレンダーアプリからカレンダー通知を表示します。

詳細は help.fitbit.com を参照してください。

着信通知の表示

お使いの携帯電話と Charge 3 が通信範囲内にある場合、通知が入るとトラッカーが振動します。通知が届いたときに通知を読まなかったい場合は、後で時計画面を下にスワイプして確認することができます。



通知の管理

Charge 3 s上では最大10個の通知を保存することができ、それ以上の通知は、新しい通知が受信されると古い順にものから上書きされていきます。

通知を管理するには:

- 時計から、下にスワイプして通知を確認できます。通知をタップすると拡大し表示できます。
- 通知を削除するには、それをタップして展開します。つぎに下にスワイプして、**[クリア**]をタップします。
- 一度にすべての通知を削除するには、通知リストの一番上までスワイプして **[すべてクリア]**をタップします。

通知をオフにする設定

Charge 3 のクイック設定ですべての通知をオフにするか、Fitbit アプリで特定の通知をオフにします。

すべての通知をオフにするには、次のようにします。

- 1. トラッカーのボタンを長押しすると、クイック設定画面にアクセスします。
- 2. [通知] をタップして、オフに切り替えます。



特定の通知をオフにするには、次のようにします。

- 1. トラッカーを近くに置き、Fitbit アプリのメニューで、アカウントアイコン $\stackrel{\textstyle \longleftarrow}{}$ > Charge 3 タイル >[通知] をタップします。
- 2. トラッカーで受け取りたくない通知をオフにします。
- 3. 左上隅の **[通知] > [Charge 3]**をタップすると、トラッカー設定に戻ります。デバイス を同期させて変更内容を保存してください。

携帯電話の [サイレントモード] 設定を使用する場合、この設定がオフになるまで、通知を受け取りません。

携帯電話の応答または拒否

iPhone または Android(8.0 以降)の携帯電話とペアリングされている場合、Charge 3 で電話の着信または拒否が可能です。古いバージョンの Android OS を使用している携帯電話の場合は、トラッカーからの通話を拒否することしかできません。

通話を受け付入れるけるには、トラッカーの画面でチェックマークをタップします。ただしトラッカーで通話はできない点に注意してください。通話を受け入れた場合には、近くにのあるで自身の携帯電話で応答してください。通話を拒否するには、トラッカーの画面で X アイコンをタップします。



メッセージへの応答

Android (7.0) フォンにペアリングされている場合、Charge 3 では、プリセットのクイック 返信を使用して、トラッカー上の特定のアプリからテキストメッセージや通知に直接応答する ことができます。

クイック返信を使用するには:

- 1. トラッカーの通知をタップします。最新のメッセージを見るには、時計デザインを下にスワイプします。
- 2. [**Reply (返信)**] をタップします。メッセージに返信するオプションがない場合は、 通知を送信するアプリにクイックリプライ返信は利用できません。

3. クイック返信のリストからテキスト返信を選ぶか、または絵文字アイコンをタップして 絵文字を選択します。



クイック応答をカスタマイズすることもできます。詳細は help.fitbit.com を参照してください。

タイムキーパー

設定した時間に目を覚ますか、アラートを発するために、アラームが振動します。最大 8 つの アラームを 1 回、または週に数回発生するように設定します。また、ストップウォッチでイベントの時刻を設定したり、カウントダウンタイマーを設定したりすることもできます。

アラームを設定

Fitbit アプリでアラームを設定および削除します。アラームアプリの Charge 3 で直接アラームを有効または無効にします。

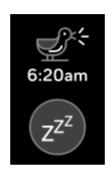


アラームの消去またはスヌーズ

アラームが鳴ると、トラッカーが振動します。

9 分間アラームをスヌーズするには、[ZZZ] アイコンをタップするか、ボタンを押します。 アラームを削除するには、そのボタンを 2 回押します。

望み通り何度でもアラームをスヌーズします。アラームを1分以上無視すると、Charge 3 は自動的にスヌーズモードになります。



ストップウォッチでイベントの時間を計測

ストップウォッチとして使用するには:

- 1. Charge 3上で Timers アプリを開きます。
- 2. 以前にカウントダウンタイマーを使用した場合は、右にスワイプしてストップウォッチアイコンをタップします。



3. 再生アイコンをタップしてストップウォッチを開始します。



- 4. [一時停止] ボタンをタップしてストップウォッチを停止します。
- 5. 上にスワイプして、リセットアイコンをタップしてストップウォッチをリセットするか、ボタンを押して終了します。



タイマーの設定

カウントダウンタイマーを使用するには:

- 1. Charge 3上で Timers アプリを開きます。
- 2. 以前にストップウォッチを使用した場合は、左にスワイプしてカウントダウン機能を選択します。



- 3. 歯車アイコンをタップします。
- 4. 番号をタップしてからスクロールし、タイマーを設定します。

5. 戻るボタンを押すとカウントダウンの画面に戻ります。



- 6. 再生アイコンをタップするとタイマーが開始されます。割り当てられた時間が終了すると、Charge 3 が点滅して振動します。
- 7. ボタンを押してアラートを消去します。



アクティビティと睡眠

トラッカー の装着時、Charge 3 は、さまざまな統計情報を連続して記録します。終日 Fitbit アプリの範囲内でデータは自動的に同期します。

データを確認

時計の文字盤から、上にスワイプすると、次の項目を含む毎日の統計情報が表示されます。

- o コア統計:歩いた歩数、消費カロリー、移動距離、上った階数、アクティブな時間(分)
- o 時間単位の運動:1時間中に歩いた歩数と、運動エクササイズ目標を達成した時間数
- o 心拍数:現在の心拍数と心拍数ゾーン
- o 女性の健康の追跡:あなたの月経周期の現在の段階での月経周期の情報 (Fitbit アプリで女性の健康機能が使用されていない場合、このタイルは表示されません)

睡眠データなどトラッカーによって自動的に検出された完全な履歴やその他の情報は Fitbit アプリにあります。

毎日の運動目標の記録

Charge 3 は自分で決めた毎日の運動目標に向かって、達成状況を追跡することができます。 設定した目標に到達すると、トラッカーが振動してお祝いのメッセージが表示されます。

目標の選択

健康とフィットネスの始めに役立つ目標を設定してください。最初の目標一日 10,000 歩。歩数を増減するか、目標を有効分数、移動距離、または消費カロリーに変更するを選択します。

詳細は help.fitbit.com を参照してください。

Charge 3 で目標に向かって進捗状況を追跡します。詳しくは、「状態を確認する」(27 ページ)を参照してください。

時間毎のアクティビティの記録

Charge 3 では、安静時間を記録し、運動するよう通知することで、その日 1 日を通してアクティブな状態を維持するのに役立ちます。

運動リマインダーは 1 時間ごとに 250 歩以上歩くように微調整します。250 歩歩いていない場合はバイブが振動し、画面上に 10 分ごとにリマインダーが表示されます。通知を受信してから 250 歩の運動目標を達成すると、2 度目の振動と共にお祝いのメッセージが表示されます。



詳細は help.fitbit.com を参照してください。

睡眠を記録

Charge 3 を着用して、眠りと睡眠段階(REM 睡眠時間、浅い睡眠時間、深い睡眠時間)を自動的に追跡します。あなたの睡眠の統計を確認するには、起床時にトラッカーを同期させてアプリをチェックしてください。Fitbit アプリが睡眠データを分析している間、睡眠統計の確認に数分必要かもしれません。

詳細は help.fitbit.com を参照してください。

睡眠の目標の設定

はじめは、一泊あたりの睡眠時間が 8 時間が目標の睡眠時間です。この目標は、お客様のニーズに合わせてカスタマイズできます。

詳細は help.fitbit.com を参照してください。

就寝時のリマインダーの設定

Fitbit アプリでは、就寝時間と起床時間の一定化を推奨して睡眠サイクルを安定化させることができます。また、毎晩就寝時間が近づいたときに通知を受け取るように選択することもできます。

詳細は help.fitbit.com を参照してください。

睡眠習慣について

Charge 3 は、就寝する時間、睡眠時間、各睡眠ステージの時間など、複数の睡眠指標を記録します。Charge 3 を使用して睡眠を追跡し、Fitbit アプリからあなたの睡眠パターンを仲間と理解し、比較チェックすることができます。

心拍数を確認する

Charge 3 は一日中の心拍数を追跡します。時計の画面から上にスワイプするとリアルタイムに心拍数ゾーンが確認できます。詳しくは、「状態を確認する」(27 ページ)を参照してください。

Charge 3 では、選択したワークアウト負荷を達成できるように、運動中に心拍ゾーンが表示されます。

詳細については、「心拍数をチェックする」(35ページ)確認してください。

心拍数の設定の調整

Charge 3 で昼夜を問わずに心拍数を追跡します。バッテリーの寿命を延ばすには、設定アプリ > **心拍数**で心拍数の追跡をオフにします。

心拍数の追跡をオフにしても、Charge 3 の背面にある緑の LED は点滅し続けます。

ガイド付き呼吸セッションの実践

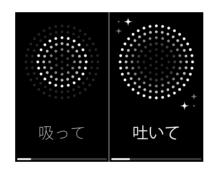
Charge 3 のリラックス アプリでは、パーソナライズされたガイド付き呼吸セッションを利用できます。これは、1 日を通して穏やかな瞬間を作り出すのに役立ちます。セッションは、2 分間のセッションと、5 分間のセッションから選択できます。

セッションを開始するには:

1. Charge 3上で Timers アプリを開きます。



- 2. 2 分間のセッションは、最初に表示されます。5 分間のセッションを選択するには、 左にスワイプします。
- 3. 再生アイコンをタップしてセッションを開始し、画面の指示に従います。



エクササイズ後、アラインメント(呼吸の指示メッセージにどれだけ忠実に従ったか)、セッションの開始時および終了時の心拍数、さらに今週は何日ガイド付き呼吸セッションを完了したかを示すサマリーが表示されます。

セッション中は、すべての通知が自動的に無効になります。

フィットネスと運動

自動的に運動を追跡するか、または運動アプリで活動を追跡し、距離、時間、またはカロリーに基づいて目標の設定を選択します。

Fitbit アプリと Charge 3 を同期すると、友人や家族とアクティビティを共有して、総合的なフィットネスレベルを同僚と比較したりする以外にもさまざまなことができます。

運動の自動トラッキング

Charge 3 では、ランニング、エリプティカルマシン、水泳などの高強度アクティビティを 15 分以上続けると、自動的に認識して記録します。デバイスを同期して、運動履歴でアクティビティに関する基本的な統計を確認します。

詳細は help.fitbit.com を参照してください。

エクササイズアプリでエクササイズを追跡および分析

ランニングや自転車、ウェイトなどの特定の運動を Charge 3 のエクササイズアプリで記録して、心拍数データ、消費カロリー、経過時間を含むリアルタイムの統計や運動後のサマリーを手首にリアルタイムで表示します。包括的な運動の統計や、GPS を使用した場合のルートやペース情報については、Fitbit アプリの運動履歴を確認してください。

注意:Charge 3 で接続した GPS 機能は、近くの携帯電話の GPS センサーで動作します。

GPS 要件

接続 GPS の使用方法

- 1. スマートフォンで Bluetooth と GPS をオンにします。
- 2. Fitbit アプリでは、GPS や現在地位置情報サービスの使用を許可していることを確認してください。
- 3. エクササイズが GPS に接続されているかをチェックしてください。
 - a. エクササイズアプリを開き、記録したいエクササイズをスワイプして見つけます。
 - b. 上にスワイプして **携帯電話の GPS 利用** が **オン**に設定されていることを確認します。
- 4. 運動中は電話を携帯するようにしてください。

エクササイズの記録

エクササイズを記録するには:

- 1. トラッカーからエクササイズアプリを開きます。
- 2. スワイプしてエクササイズを探し、タップして選択します。
- 3. **[開始**] をタップして、エクササイズを開始するか、または **[目標設定**] をタップして、アクティビティに応じて時間、距離、またはカロリー目標を選択します。
- 4. 再生アイコンをタップして、エクササイズの追跡を開始します。Charge 3 は心拍数、消費カロリー、経過時間など、いくつかのリアルタイム統計を表示します。中央の統計情報をタップすると、追加の統計情報が表示されます。



- 5. ワークアウトの終了や一時停止は、ボタンを押します。(ボタンを再び押して、**[終了]** をタップしてワークアウトを終了します。)
- 6. 上にスワイプしてワークアウトの概要を確認します。
- 7. ボタンを押して、概要画面を閉じます。

注意:

- Charge 3 では選択したリアルタイム統計を 3 つ表示します。中央の統計情報をスワイプすると、リアルタイムの統計情報をすべて表示します。各エクササイズの設定で表示される統計を調整することができます。
- エクササイズ目標を設定した場合は、途中で目標に達するとトラッカーが振動します。
- GPS 付きのエクササイズを使用すると、トラッカーが携帯電話の GPS 信号に接続したとき、左上にアイコンが表示されます。画面に「接続済み」が表示されて、Charge 3 が振動すると、GPS が接続されます。



エクササイズ設定とショートカットをカスタマイズする

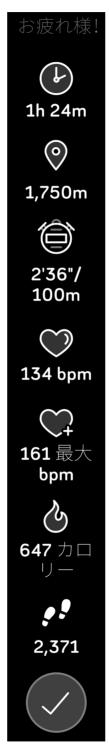
Fitbit アプリでさまざまなエクササイズタイプの設定をカスタマイズしたり、エクササイズのショートカットを変更したり並べ替えたりできます。たとえば、接続されている GPS とキューをオンまたはオフにしたり、Charge 3 にヨガのショートカットを追加したりできます。

エクササイズ設定をカスタマイズするには:

- 1. Fitbit アプリのメニューから、アカウントのアイコン > Charge 3 タイル > **[エクササイズのショートカット]** を順番にタップします。
- 2. カスタマイズするエクササイズをタップします。
- 3. カスタマイズする設定を選択して、デバイスを同期します。

ワークアウトサマリーの確認

ワークアウトを終えると、Charge 3 で統計情報サマリーが表示されます。



エクササイズ履歴にワークアウトを保存するためにトラッカーを同期してください。接続された GPS を使用した場合、追加の統計を探してルートとペースを確認することができます。

心拍数を確認する

心拍数ゾーンは、選択したトレーニング負荷を設定する際に役立ちます。Charge 3 は、現在のゾーンとあなたの心拍数の表示の隣の最大心拍数を読み取り進捗状況を示します。Fitbit アプリ内で、特定の日や運動中に費やした時間を参照することができます。アメリカの心臓協会の勧告に基づいて 3 つのゾーンは、使用可能か、または対象になっている特定の心拍数がある場合は、カスタムゾーンを作成することができます。

デフォルト心拍数ゾーン

デフォルト心拍数ゾーンはユーザーの推定最大心拍数を用いて計算されます。Fitbit では一般的な数式(220 - 年齢)を用いて最大心拍数を推計しています。

アイコン	ゾーン	計算	説明
124カロリー で 78 心拍数 13:34.5	ゾーン圏外	最大心拍数の 50%以下。	心拍数が上昇することもありますが、運動していると見なすには不十分です。
346 kcal 121 脂肪燃烧 27:31.7	脂肪燃焼	最大心拍数の 50% から 69% の間。	低〜中強度のエクササイズゾーンにあります。このゾーンは、エクササイズを始めて間もないユーザーには最適かもしれません。合計消費カロリーは低いものの、脂肪から消費されるカロリーの割合が高めになるために脂肪燃焼ゾーンと呼ばれています。
556 kcal 132 有酸素運動 35:19.7	有酸素運動	最大心拍数の 70% から 84% の間。	中~高強度のエクササイズゾーンにあります。このゾーンでは、苦しくない程度に負荷をかけます。多くのユーザーにとって、このレベルで運動することが目標となります。
556カロリー 166 ピーク 35:19.7	ピーク	最大心拍数の 85% 以上。	高強度のエクササイズゾーンにあります。能力とスピードの向上を目的とする、短時間のハードなセッションとなります。

カスタム心拍数ゾーン

特定の目標がある場合は、Fitbit アプリでカスタム心拍数ゾーンまたはカスタム最大心拍数を設定します。たとえば、有名なアスリートの目標は、ほとんどの人を対象とした米国心臓協会の奨励値とは異なる場合があります。

詳細は help.fitbit.com を参照してください。

アクティビティの共有

ワークアウトを終えたら、Fitbit アプリとトラッカーを同期させて、統計情報を友人や家族と 共有しましょう。

Fitbit Pay

Charge 3 の一部のバージョンには NFC チップが内蔵されており、トラッカー上でクレジットカードとデビットカードを使用できるようになります。お使いの Charge 3 が Fitbit Pay をサポートしているかどうかを確認するには、ボトムリストバンドを取り外して、トラッカーの最後に「Fitbit Pay」が印字されていることを確認します。

クレジットカードとデビットカードを使用する

Fitbit アプリのウォレット セクションで Fitbit Pay を設定してから、トラッカーを使用して 非接触型決済が可能な店舗で購入します。

Fitbit では、常にパートナーリストに新しい場所とカード発行者を追加しています。支払いカードが Fitbit Pay で使用できるか確認するには <u>fitbit.com/fitbit-pay/banks</u> を参照してください。

クレジットカードとデビットカードを追加する

Fitbit Pay を使用するには、提携銀行からクレジットカードまたはデビットカードを少なくとも 1 枚、Fitbit アプリのウォレットセクションに追加します。ウォレットでは、支払いカードの追加や削除、支払い方法の編集、最近の購入の確認を行います。

Fitbit Pay を設定するには:

- 2. ウォレット のタイルをタップします。
- 3. 画面の指示に従って、支払いカードを追加します。場合によっては、銀行による追加の確認が必要な場合があります。初めてカードを追加する場合は、トラッカーに4桁のPINコードの設定を求められることがあります。また、お使いの携帯電話に有効なパスコード保護も必要です。
- 4. カードを追加したら、画面の指示に従って(まだ行っていない場合には)携帯端末の通知をオンにして、セットアップを完了します。

最大 5 つまで支払いカードを Wallet ウォレットに追加でき、お使いのトラッカーのデフォルトの支払いオプションとしてどのカードを設定するかを選択することができます。

購入

非接触型決済が使えればどの店舗でも、Fitbit Pay を使用して購入できます。Fitbit Pay を使用できる店舗かどうかを判断するには、決済用ターミナルで以下のシンボルを探します。



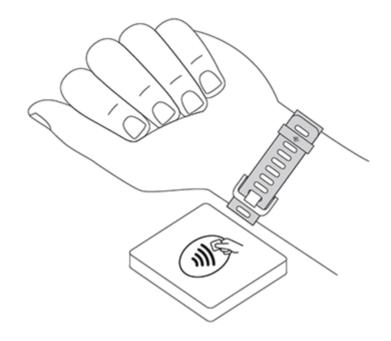
Charge 3 を使用して支払うには:

オーストラリア以外のすべてのお客様:

- 1. お支払いの準備ができたら、トラッカーの [戻る] ボタンを 2 秒間長押しします。表示されない場合は、「支払い」 画面までスワイプします。
- 2. 指示が表示されたら、4 桁のトラッカーの暗証番号を入力します。あなたのデフォルトのカードが画面に表示されています。



3. デフォルト設定したカードでの支払いには、決済用ターミナルの近くにあなたの手首を保持します。近づけます。別のカードで支払いを行うには、使用するカードをタップして、決済用ターミナルに手首を近づけてください。



支払いが完了するとトラッカーが振動し、画面に確認が表示されます。

決済用ターミナルが Fitbit Pay を認識しない場合は、トラッカーの文字盤がリーダーの近くにあり、非接触型決済を使用していることを店員が知っているかどうか確認してください。

オーストラリアのお客様:

- 1. オーストラリアの銀行のクレジットカードまたはデビットカードをお持ちの場合は、決済用ターミナルの近くにトラッカーをかざすだけでお支払いいただけます。お客様のカードがオーストラリア以外の銀行からのものである場合、またはデフォルトのカード以外でお支払いをご希望の場合は、上記セクションの手順 1~3 を完了してください。
- 2. 指示が表示されたら、4 桁のトラッカーの暗証番号を入力します。
- 3. 購入額が 100 ドルを超えている場合は、AU、決済用ターミナルの指示に従います。暗証番号 コードの入力を求められた場合は、あなたのカードの暗証番号を入力してください(あなたのトラッカーではありません)。

決済用ターミナルが Fitbit Pay を認識しない場合は、トラッカーの文字盤がリーダーの近くにあり、非接触型決済を使用していることを店員が知っているかどうか確認してください。

Fitbit Pay での購入の際には、セキュリティを確保するため手首に Charge 3 を着用する必要があります。

詳細は help.fitbit.com を参照してください。

既定のカードを変更する

お支払いの準備ができたら、既定のカードがトラッカーの画面に表示されます。既定のカード を変更するには:

- 1. Fitbit アプリのメニューから、[アカウントのアイコン] > Charge 3 タイルをタップします。
- 2. ウォレット のタイルをタップします。
- 3. 既定オプションとして設定したいカードを探します。
- 4. [既定として設定する] をタップします。

Weather

現在の場所の天気が確認できるだけでなく、トラッカーの天気アプリで 2 箇所まで場所を選択して追加できます。

天気の確認

現在の天気を確認するには、トラッカーで Weather アプリを開きます。デフォルトでは、

Weather アプリ には現在地が表示されます。左にスワイプすると、追加した他の場所の天気が表示されます。

現在地の天気が表示されない場合、Fitbit アプリの位置情報サービスがオンになっていることを確認してください。場所を変更した場合は、トラッカーを同期して Weather アプリに新しい場所が表示されているか確認してください。

Fitbit アプリ内の温度の単位を選択します。詳細は help.fitbit.com を参照してください。



都市の追加/削除

都市を追加/削除するには:

- 1. Fitbit アプリを開いて、アカウントのアイコン ²⁰⁰⁰ > Charge 3 タイル をタップします。
- 2. **アプリ**をタップします。
- 3. Weather **の隣にある**歯車アイコンをタップします。そのアプリを上へスワイプして 検索する必要があるかもしれません。

- 4. **[都市を追加]** をタップまたはクリックすることで、2 箇所まで場所を追加できます。**[編集] > X** アイコンをタップまたはクリックすることで、都市を削除できます。現在地は削除できません。
- 5. トラッカーと Fitbit アプリを同期して、トラッカーの場所リストが更新されていることを確認してください。

アップデート、再起動、および消去

Charge 3のアップデート、再起動、および消去方法

Charge 3の再起動

Charge 3 を同期できない、または接続された GPS に問題がある場合、または統計情報を追跡する場合は、あなたの手首からトラッカーを再起動することができます。文字盤から、[設定]をスワイプして [バージョン情報] > [デバイスをリブート] の順にタップします。

トラッカーが応答しない場合:

- 1. 充電ケーブルをコンピューターの USB ポート、または UL 認証の USB ウォールチャージャーに差し込みます。
- 2. 充電ケーブルのもう一方の端は、トラッカー背面にあるポートにクリップで留めます。 充電ケーブルのピンは、ポートに確実に固定させる必要があります。
- 3. トラッカーのボタンを押したまま、8 秒待ちます。ボタンを解除します。スマイルフェイス アイコンを確認して、トラッカーが振動すると、トラッカーが再起動します。

トラッカーやモバイル機器を再起動しても、データが消えることは一切ありません。

Charge 3 には、デバイスの背面に小さな穴 (高度計センサー) があります。この穴にペーパークリップなどのアイテムを挿入して、トラッカーを再起動しないでください。Charge 3 に損害を与える可能性があります。

Charge 3 の消去

Charge 3 を他の人に譲渡したい、または返却したい場合は、まずお客様の個人データを消去してください。

Charge 3 で、 [設定アプリ] > **[概要]** > **[ユーザーデータの消去]** を開きます。

Charge 3 のアップデート

トラッカーをアップデートして、最新の拡張機能を手に入れ、製品のアップデートを行ってください。

アップデートができると Fitbit アプリに通知が表示されます。アップデートを開始すると、アップデートが完了するまでプログレスバーが Charge 3 と Fitbit アプリに表示されます。アップデート中は、トラッカーと携帯電話の距離を互いに近づけて離さないでください。

注意:Charge 3 のアップデートには 数分かかり、電池の消耗が早まる可能性があります。 アップデートを開始する前に、トラッカーを充電器に差し込むことをお勧めします。

詳細は help.fitbit.com を参照してください。

トラブルシューティング

Charge 3 が正しく機能しない場合は、下記のトラブルシューティング手順をご覧ください。 詳しくは、<u>help.fitbit.com</u> をご覧ください。

心拍数シグナルの欠落

Charge 3 では、継続的に1日のエクササイズを通して心拍数を記録します。トラッカーの心拍センサーでシグナルを検出できない場合は、破線が表示されます。



心拍数のシグナルを検出できない場合は、まず、デバイスの設定アプリで心拍数の追跡がオンになっていることを確認してください。次に、トラッカーを正しく装着しているか確認し、手首を上下に動かすか、リストバンドをきつくしたり、緩めたりしてみてください。Charge 3 が皮膚に接触している状態にします。腕をまっすぐ伸ばした状態で短時間動かさないようにすると、再び心拍数が表示されまるはずです。

GPS 信号の欠落

高層ビル、森の奥深く、急な丘、厚い雲に覆われているなどの環境要因によって、携帯電話が GPS 衛星への接続機能が干渉されてしまう場合があります。運動中に携帯電話を GPS に接続できない場合は、画面の上部に「接続中」と表示されます。



最適な結果を得るために、携帯電話が信号を検出するまで待ってからランニングを開始してください。

他の問題

次のいずれかの問題が発生した場合は、デバイスを再起動します:

- 同期されない
- タップ、スワイプ、またはボタンを押しても反応しない
- 歩数などのデータが記録されない

トラッカーを再起動する方法については、Ace 3 の再起動(43 ページ)を確認してください。

その他のトラブルシューティングまたは顧客サポートへのお問い合わせは、<u>help.fitbit.com</u>を参照してください。

一般情報および仕様

センサー

Fitbit 3 には以下のセンサーおよびモーターが搭載されています。

- 装着者の動きのパターンを記録する MEMS 3 軸加速度計
- 高度の変更を検出する高度計
- 光学式心拍数トラッカー

素材

Charge 3 の筐体とバックルは、アルマイトでできています。アルマイトには微量のニッケルが含まれており、ニッケルに敏感な肌はアレルギー反応を示す場合もあります。ただし、Fitbit の全製品におけるニッケル含有量は、欧州連合の厳格な指令に適合しています。

Charge 3 のクラシック リストバンドは、多数のスポーツウォッチに使用されているものと同様の、柔らかくて丈夫なエラストマー製です。

ワイヤレス テクノロジー

Charge 3 には Bluetooth 4.0 ラジオレシーバが搭載され、Fitbit Pay 対応のデバイスには NFC チップが内蔵されています。

触覚フィードバック

Charge 3 は、アラーム、目標、通知、およびリマインダを通知するための振動モータを搭載しています。

雷池

Charge 3 は充電式リチウムポリマー電池を内蔵しています。

メモリ

Charge 3 は、毎日の統計、睡眠情報、運動履歴などのデータを 7 日間保存します。Fitbit アプリでトラッカーを同期し、履歴データにアクセスします。最良の結果を得るには、終日同期オプションをオンにしてください。

ディスプレイ

Charge 3 は OLED ディスプレイを搭載しています。

リストバンドサイズ

リストバンドサイズを以下に示します。別売りのアクセサリーリストバンドのサイズは若干異なります。

Sサイズのリストバンド	140 ~ 180 nm(5.5 ~ 7.1 インチ)の手首にフィットします。
L サイズのリストバンド	180 ~ 220 nm(7.1 ~ 8.7 インチ)の手首にフィットします。

環境条件

動作温度	-10°C ~ 45°C (14°F ~ 113°F)			
非動作温度	$-4^{\circ} \sim 14^{\circ} \text{ F}$ $(-20^{\circ} \sim -10^{\circ} \text{ C})$ $113^{\circ} \sim 140^{\circ} \text{ F}$ $(45^{\circ} \sim 60^{\circ} \text{ C})$			
最高動作高度	30,000 フィート (9,144 m)			

詳細情報

トラッカーやメニューの詳細については、<u>help.fitbit.com</u> をご覧ください。

返品ポリシーおよび保証

保証情報および fitbit.com の返品ポリシーについては <u>fitbit.com/legal/returns-and-warranty</u> をご覧ください。

規制および安全通知

ユーザーへの通知:特定地域の規制コンテンツはデバイス上で表示することもできます。 内容を閲覧:

設定 > 概要 > 規制

アメリカ:連邦通信委員会 (FCC) 規則

Model FB409:

FCC ID: XRAFB409

Model FB410

FCC ID: XRAFB410

Notice to the User: The FCC ID can also be viewed on your device. To view the content:

Settings > About > Regulatory Info

This device complies with Part 15 of the 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, including interference that may cause undesired operation of the device.

FCC Warning

Changes or modifications not expressly approved by the party responsible for compliance 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 and IC requirements for RF exposure in public or uncontrolled environments.

カナダ:カナダ産業省 (IC) 規制

Model/Modèle FB409:

IC: 8542A-FB409

Model/Modèle FB410:

IC: 8542A-FB410

Notice to the User: The IC ID can also be viewed on your device. To view the content:

Settings > About > Regulatory Info

Avis à l'utilisateur: L'ID de l'IC peut également être consulté sur votre appareil. Pour voir le contenu:

Paramètres> À propos> Informations réglementaires

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 English/French in accordance with current issue of RSS GEN:

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

EU (欧州連合)

Models FB409 and FB410

Simplified EU Declaration of Conformity

Hereby, Fitbit, Inc. declares that the radio equipment type Model FB410 is in compliance with Directive 2014/53/EU. The full text of the EU declaration of conformity is available at the following internet address: www.fitbit.com/safety

Vereinfachte EU-Konformitätserklärung

Fitbit, Inc. erklärt hiermit, dass die Funkgerättypen Modell FB410 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 FB410 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

Déclaration UE de conformité simplifiée

Fitbit, Inc. déclare par la présente que les modèles d'appareils radio FB410 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 FB410 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



アルゼンチン

Model FB409:





Model FB410:

CNC COMISIÓN NACIONAL C-21864

CNC COMISIÓN NACIONAL C-22264

オーストラリアおよびニュージーランド

Model FB409 and FB410



ベラルーシ

Model FB409 and FB410



中国

Model FB410

Notice to the User: Regulatory content can also be viewed on your device. Instructions to view content from your menu:

Settings > About > Regulatory Info

CMIIT ID: 2018DJ3954

China RoHS

部件名称	有毒和危险品							
Part Name	Toxic and Hazardous Substances or Elements							
Model FB410	铅	水银	镉	六价铬	多溴化苯	多溴化二		
	(Pb)	(Hg)	(Cd)	(Cr(VI))	(PBB)	苯醚		
						(PBDE)		
表带和表扣	0	0	0	0	0	0		
(Strap and								
Buckle)								
电子		0	0	0	0	0		
(Electronics)								
电池	0	0	0	0	0	0		
(Battery)								
充电线	0	0	0	0	0	0		
(Charging								
Cable)								

本表格依据 SJ/T 11364 的规定编制

O = 表示该有害物质在该部件所有均质材料中的含量均在 GB/T 26572 规定的限量要求以下 (indicates that the content of the toxic and hazardous substance in all the Homogeneous Materials of the part is below the concentration limit requirement as described in GB/T 26572).

X = 表示该有害物质至少在该部件的某一均质材料中的含量超出 GB/T 26572 规定的限量要求 (indicates that the content of the toxic and hazardous substance in at least one Homogeneous Material of the part exceeds the concentration limit requirement as described in GB/T 26572).



インド

Model FB410

Notice to the User: Regulatory content for this region can also be viewed on your device. To view the content:

Settings > About > Regulatory Info

インドネシア

Model FB410

56621/SDPPI/2018 3788

イスラエル

Model FB409

51-64667 התאמה אישור

. המוצר של המודולארי בחלק טכני שינוי כל לבצע אין

Model FB410

51-64668 התאמה אישור

. המוצר של המודולארי בחלק טכני שינוי כל לבצע אין

日本

Model FB410

Notice to the User: Regulatory content for this region can also be viewed on your device. To view the content:

Settings > About > Regulatory Info

メキシコ



Model FB409 and FB410

La operación de este equipo está sujeta a las siguientes dos condiciones:

- 1. Es posible que este equipo o dispositivo no cause interferencia perjudicial y
- 2. Este equipo o dispositivo debe aceptar cualquier interferencia, incluyendo la que pueda causar su operación no deseada

モロッコ

Model FB409

AGREE PAR L'ANRT MAROC

Numéro d'agrément: MR 16934 ANRT 2018 Date d'agrément: 28/06/2018

モデル FB410

AGREE PAR L'ANRT MAROC

Numéro d'agrément: MR 16935 ANRT 2018 Date d'agrément: 28/06/2018

ナイジェリア

Model FB409 and FB410

Connection and use of this communications equipment is permitted by the Nigerian Communications Commission.

オマーン

Model Name FB409

OMAN-TRA/TA-R/5771/18

D100428

Model FB410

OMAN-TRA/TA-R/5773/18

D100428

パキスタン

Model FB410

TAC No.: 9.6090/2018



Model: FB410

Serial No: Refer to retail box Year of Manufacture: 2018

フィリピン

Model FB410



セルビア

Model FB409 and FB410



И 005 16

И 005 18

大韓民国

Model FB410

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

" 해당 무선설비는 전파혼신 가능성이 있으므로 인명안전과 관련된 서비스는 할 수 없습니다.



台湾

Model FB410

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。

Translation:

Low power warning:

According to the management method of low power radio wave radiating motor.

Article 12

Without permission, any company, firm or user shall not alter the frequency, increase the power, or change the characteristics and functions of the original design of the certified lower power frequency electric machinery.

Article 14

The application of low power frequency electric machineries shall not affect the navigation safety nor interfere a legal communication, if an interference is found, the service will be suspended until improvement is made and the interference no longer exists. The foregoing legal communication refers to the wireless telecommunication operated according to the telecommunications laws and regulations. The low power frequency electric machinery should be able to tolerate the interference of the electric wave radiation electric machineries and equipment for legal communications or industrial and scientific applications.

使用過度恐傷害視力」

使用 30 分鐘請休息 10 分鐘。2 歲以下幼兒不看螢幕,2 歲以上每天看螢幕不要超過 1 小時。

Translation:

"Excessive use may cause damage to vision"

Rest for 10 minutes after every 30 minutes.

Children under 2 years old should stay away from this product. Children 2 years old or more should not see the screen for more than 1 hour.

電池警語:

此裝置使用鋰電池。

若未遵照下列準則,則裝置內的鋰離子電池壽命可能會縮短或有損壞裝置、發生火災、化學品灼傷、電解液洩漏及/或受傷的風險。

- 請勿拆解、鑿孔或損壞裝置或電池。
- 請勿取出或嘗試取出使用者不可自行更換的電池。
- 請勿將電池曝露於火焰、爆炸或其他危險中。
- 請勿使用尖銳物品取出電池。

Translation:

Battery warning:

This device uses a lithium battery.

If the following guidelines are not followed, the life of the lithium-ion battery in the device may be shortened or there is a risk of damage to the device, fire, chemical burn, electrolyte leakage and / or injury.

- Do not disassemble, puncture or damage the device or battery.
- Do not remove or try to remove the battery that the user can not replace.
- Do not expose the battery to flames, explosions or other hazards.
- Do not use sharp objects to remove the battery.

アラブ首長国連邦

Model FB410

Model FB409

TRA Registered No.: ER63685/18

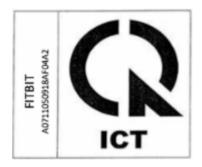
Dealer No.: DA35294/14

TRA Registered No.: ER63686/18

Dealer No.: DA35294/14

ベトナム

Model FB410



ザンビア

Model Name FB409

ZMB/ZICTA/TA/2018/9/27

Model FB410



ZMB/ZICTA/TA/2018/9/28

安全に関する規約

この装置はテスト済みであり、次の EN 規格の仕様に規定される安全認定に準拠しています: EN60950-1:2006 + A11:2009 + A1:2010 + A12:2011 + A2:2013.

