



fitbit charge 4



Bedienungsanleitung
Version 1.6

Inhaltsverzeichnis

Los geht's.....	6
Lieferumfang	6
Einrichten der Charge 4	7
Tracker laden	7
Einrichten mit deinem Smartphone	8
Daten in der Fitbit-App ansehen.....	9
Fitbit Premium freischalten	10
Erinnerungen für Gesundheit und Wohlbefinden mit Premium	10
Tragen der Charge 4	11
Positionierung für normales Tragen im Vergleich zum Tragen während des Trainings	11
Händigkeit	12
Tipps zum Tragen und zur Pflege	12
Armband wechseln	13
Das Armband entfernen	13
Ein neues Armband befestigen	13
Allgemein	15
Bedienung des Charge 4	15
Grundlegende Navigation	15
Schnell-Einstellungen.....	17
Einstellungen anpassen.....	18
Akkustand überprüfen	18
Einrichtung der Gerätesperre	19
Wie du das Display ausschaltest	19
Apps und Uhranzeigen	20
Ziffernblatt ändern.....	20
Apps öffnen	20
Zusätzliche Apps herunterladen	20
Apps entfernen	20
Lifestyle	21
Agenda	21

Wetter	21
Wetteraussichten prüfen	21
Stadt hinzufügen oder entfernen	22
Benachrichtigungen von deinem Telefon.....	23
Benachrichtigungen einrichten.....	23
Anzeigen eingehender Benachrichtigungen	23
Benachrichtigungen verwalten	23
Benachrichtigungen deaktivieren	24
Annehmen oder Ablehnen von Anrufen.....	24
Auf Nachrichten antworten (Android-Telefone)	25
Zeitmessung	26
Verwende die Alarm-App.....	26
Einen Alarm ausschalten oder den Schlummermodus aktivieren (Snooze).....	26
Verwenden der Timer-App.....	26
Aktivität und Wohlbefinden	27
Statistiken im Überblick	27
Tägliches Aktivitätsziel verfolgen	27
Ein Ziel auswählen	27
Aufzeichnen deiner stündlichen Aktivitäten.....	28
Deinen Schlaf aufzeichnen	28
Schlafziel festlegen.....	28
Erfahre mehr über deine Schlafgewohnheiten.....	28
Anzeige deiner Herzfrequenz.....	29
Geführtes Atemtraining	29
Überprüfe deine Stressbewältigungspunktzahl.....	29
Erweiterte Gesundheitsmetriken.....	30
Training und Herzgesundheit	31
Training automatisch aufzeichnen	31
Training mit der Trainings-App nachverfolgen und analysieren	31
Anforderungen zur Nutzung des GPS des Telefons	31
Training aufzeichnen	32
Trainingseinstellungen und Verknüpfungen anpassen	33
Trainings-Zusammenfassung anzeigen	34

Herzfrequenz prüfen	34
Benutzerdefinierte Herzfrequenzbereiche	35
Aktivzonenminuten verdienen	35
Aktivität teilen.....	36
Ansehen des Cardio-Fitness-Scores	36
Musik mit der Spotify - Connect & Control-App steuern	37
Fitbit Pay	38
Verwenden von Kredit- und Debitkarten.....	38
Fitbit Pay einrichten.....	38
Einkäufe tätigen	38
Standardkarte ändern.....	39
Bezahle für die Fahrt	39
Aktualisieren, Neustarten und Löschen.....	41
Charge 4 aktualisieren	41
Charge 4 neu starten.....	41
Charge 4 löschen.....	42
Fehlerbehebung.....	43
Fehlendes Herzfrequenzsignal	43
GPS-Signal fehlt.....	43
Andere Probleme	44
Allgemeine Informationen und Spezifikationen.....	45
Sensoren und Komponenten	45
Materialien.....	45
Funktechnik.....	45
Haptisches Feedback	45
Batterie.....	45
Speicher	45
Display	45
Armbandgröße	46
Umgebungsbedingungen.....	46
Mehr erfahren.....	46
Rückgabe und Garantie.....	46
Zulassungsbestimmungen und Sicherheitshinweise	47

USA: Erklärung der Federal Communications Commission (FCC).....	47
Kanada: Erklärung der Industry Canada (IC)	48
Europäische Union (EU)	49
IP-Bewertung	49
Argentin.....	50
Australien und Neuseeland.....	50
Weißrussland	50
Zollunion	50
China	50
Indien	51
Indonesien	52
Israel.....	52
Japan	52
Mexiko.....	52
Marokko	52
Nigeria.....	53
Oman.....	53
Pakistan	53
Philippinen	53
Taiwan	54
Vereinigte Arabische Emirate.....	56
Vereinigtes Königreich	56
Vietnam.....	57
Sambia.....	57
Sicherheitserklärung	57

Los geht's

Steigere deine Ziele mit dem Fitbit Charge 4 mit integriertem GPS, personalisierten Herzfrequenzfunktionen und bis zu 7 Tagen Akkulaufzeit.

Nimm dir einen Moment Zeit und lies unsere vollständigen Sicherheitsinformationen unter [fitbit.com/safety](https://www.fitbit.com/safety). Charge 4 ist nicht dazu gedacht, medizinische oder wissenschaftliche Daten zu liefern.

Lieferumfang

Lieferumfang der Charge 4-Box:



Tracker mit kleinem Armband
(Farbe und Material variieren)



Ladekabel



Zusätzliches großes
Armband (Farbe und
Material variieren)

Die austauschbaren Charge 4-Armbänder gibt es in verschiedenen Farben und Materialien; sie sind separat erhältlich.

Einrichten der Charge 4

Um das beste Erlebnis zu erhalten, benutze die App für iPhones und iPads oder Android-Phones.



Um ein Fitbit-Konto anzulegen, wirst du aufgefordert, deine Körpergröße, dein Gewicht und dein Geschlecht einzugeben, damit deine Schrittlänge berechnet und die Entfernung, dein Grundumsatz und dein Kalorienverbrauch geschätzt werden können. Nachdem du dein Nutzerkonto eingerichtet hast, sind dein Vorname, der erste Buchstabe deines Nachnamens und dein Profilfoto für alle anderen Fitbit-Benutzer sichtbar. Du hast die Möglichkeit, auch andere Informationen zu teilen, aber die meisten Informationen, die du angibst, um ein Konto zu erstellen, sind standardmäßig privat.

Tracker laden

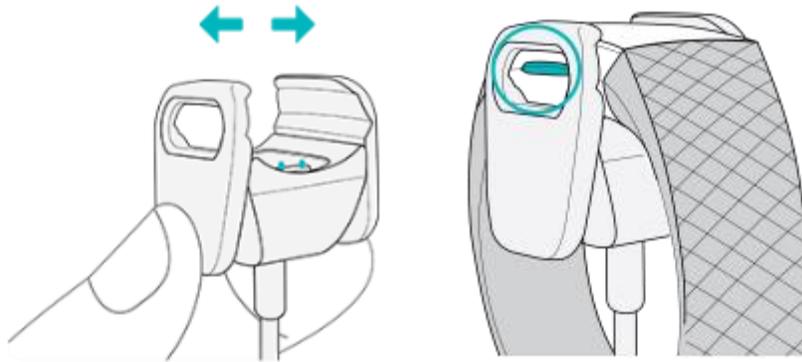
Der vollständig geladene Charge 4 hat eine Akkulaufzeit von 7 Tagen. Die Akkulaufzeit und die Anzahl der Ladezyklen hängen von der Häufigkeit der Nutzung und von anderen Faktoren ab, sodass die Ergebnisse in der Praxis variieren.

Hinweis: Das Ladekabel des Charge 4 hat einen grauen Stecker am unteren Ende des Clips. Das Charge 3-Ladegerät funktioniert nicht mit Charge 4.

Charge 4 aufladen:

1. Steck das Ladekabel in den USB-Anschluss deines Computers, ein UL-zertifiziertes USB-Ladegerät oder ein anderes Niedrigenergieladegerät.

2. Schließe das andere Ende des Ladekabels an den Anschluss auf der Rückseite des Charge 4 an. Die Stifte des Ladeclips müssen sicher mit den Goldkontakten auf der Rückseite des Trackers einrasten. Charge 4 vibriert und ein Batteriesymbol erscheint auf dem Bildschirm.



Das vollständige Aufladen dauert etwa 1-2 Stunden. Während der Tracker geladen wird, kannst du die Tasten drücken, um den Akkustand zu überprüfen. Ein voll aufgeladener Tracker zeigt ein vollständiges Akkusymbol mit einem Lächeln.



Einrichten mit deinem Smartphone

Richte Charge 4 mit der Fitbit App ein. Die Fitbit-App ist mit den meisten gängigen Smartphones kompatibel. Unter fitbit.com/devices kannst du überprüfen, ob dein Smartphone kompatibel ist.



So geht's:

1. Lade dir die Fitbit-App herunter:
 - [Apple App Store](https://apple.com/itunes/connect) für iPhones

- [Google Play Store](#) für Android-Smartphones
2. Installiere die App und öffne sie.
 - Wenn du bereits ein Fitbit-Konto hast, melde dich bei deinem Konto an. Tippe dann auf die Registerkarte Heute  > dein Profilbild > **Ein Gerät einrichten**.
 - Wenn du kein Fitbit-Konto hast, tippe auf **Fitbit beitreten**, um durch eine Reihe von Fragen zum Erstellen eines Fitbit-Kontos geleitet zu werden.
 3. Folge den Anweisungen auf dem Bildschirm, um Charge 4 mit deinem Konto zu verbinden.

Wenn du mit dem Einrichten fertig bist, lies bitte den Leitfaden zu deinem neuen Tracker durch und mache dich dann mit der Fitbit-App vertraut.

Weitere Informationen findest du unter help.fitbit.com.

Daten in der Fitbit-App ansehen

Öffne die Fitbit-App auf deinem Handy, um deine Aktivitätsdaten, Gesundheitsmetriken und Schlafdaten anzuzeigen, Lebensmittel und Wasser einzutragen, an Wettkämpfen teilzunehmen und vieles mehr.

Fitbit Premium freischalten

Fitbit Premium ist deine ganz eigene, personalisierte Ressource in der Fitbit-App, die dir hilft, aktiv zu bleiben, gut zu schlafen und Stress zu bewältigen. Das Premium-Abonnement beinhaltet Programme, die auf deine Gesundheits- und Fitnessziele zugeschnitten sind, personalisierte Einblicke, Hunderte von Trainingseinheiten von Fitnessmarken, geführte Meditationen und mehr. Neue Premium-Kunden können eine Testversion einlösen.

Weitere Informationen findest du unter help.fitbit.com.

Erinnerungen für Gesundheit und Wohlbefinden mit Premium

Richte in der Fitbit-App Premium Gesundheits- und Wellness-Erinnerungen ein und erhalte Erinnerungen auf deinem Tracker, die dir dabei helfen, gesunde Verhaltensweisen zu entwickeln und beizubehalten. Nähere Informationen findest du unter help.fitbit.com.

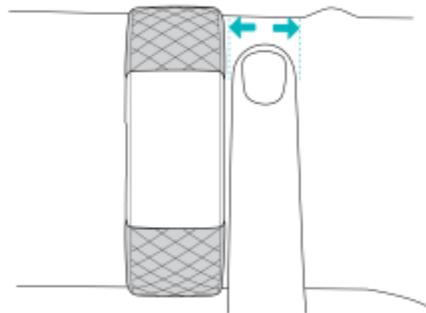
Tragen der Charge 4

Trage den Charge 4 um dein Handgelenk. Wenn du ein Armband mit einer anderen Größe benötigst oder ein Zubehörarmband gekauft hast, findest du Anweisungen dazu unter „[Wechseln des Armbands](#)“ auf Seite 13.

Positionierung für normales Tragen im Vergleich zum Tragen während des Trainings

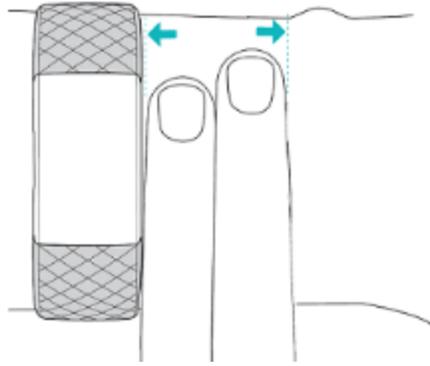
Wenn du nicht trainierst, trage Charge 4 etwa einen Fingerbreit oberhalb des Handgelenks.

Du solltest deinem Handgelenk allgemein öfter einmal eine Pause gönnen. Nimm dazu den Tracker nach längerem Tragen für etwa eine Stunde ab. Wir empfehlen dir, deinen Tracker beim Duschen abzulegen. Zwar kannst du beim Duschen deinen Tracker tragen, aber wenn du das nicht tust, setzt du ihn weniger häufig Seifen, Shampoos und Spülungen aus, die deinen Tracker langfristig schädigen und Hautreizungen verursachen können.



Für eine optimierte Herzfrequenzmessung während des Trainings:

- Experimentiere während des Trainings damit, den Tracker für eine bessere Passform etwas höher am Handgelenk zu tragen. Bei vielen Sportarten, wie z. B. Fahrradfahren oder Gewichtheben, beugt man sein Handgelenk häufig. Dadurch wird das Herzfrequenzsignal unter Umständen gestört, wenn du den Tracker dabei weiter unten am Handgelenk trägst.



- Trage deinen Tracker an der Oberseite deines Handgelenks und achte darauf, dass die Rückseite des Geräts mit deiner Haut in Berührung kommt.
- Ziehe dein Armband vor dem Training an und lockere es, wenn du fertig bist. Das Armband sollte eng anliegen, aber nicht einschnüren (ein zu enges Armband behindert den Blutfluss und beeinträchtigt möglicherweise das Herzfrequenzsignal).

Händigkeit

Für eine höhere Genauigkeit musst du angeben, ob du Charge 4 an deiner dominanten oder nicht dominanten Hand trägst. Deine dominante Hand ist die Hand, mit der du schreibst. Am Anfang ist Einstellung für das Handgelenk „nicht dominant“. Wenn du Charge 4 an deiner dominanten Hand trägst, ändere die Einstellung für das Handgelenk in der Fitbit-App.

Tippe in der Fitbit-App auf der Registerkarte „Heute“  auf dein Profilbild > Charge 4-Kachel > **Handgelenk > Dominant**.

Tipps zum Tragen und zur Pflege

- Reinige Handgelenk und Armband regelmäßig mit einem seifenfreien Reinigungsmittel.
- Wird dein Tracker nass, ziehe ihn nach deiner Aktivität aus und lass ihn vollständig trocknen.
- Nimm deinen Tracker von Zeit zu Zeit ab.

Armband wechseln

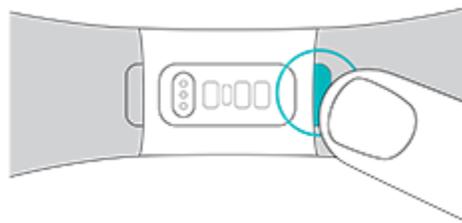
Der Lieferumfang von Charge 4 besteht aus einem kleinen bereits befestigten Armband und einem zusätzlichen großen unteren Band in der Verpackung.

Sowohl das obere als auch das untere Armband können durch separat erhältliche Zubehörarmbänder ausgetauscht werden, die unter [fitbit.com](https://www.fitbit.com) erhältlich sind. Informationen zu Armbandabmessungen findest du unter „Armbandgröße“ auf Seite 46.

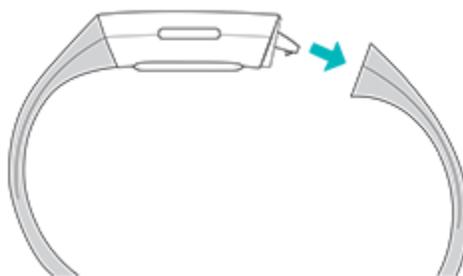
Fitbit Charge 3-Bänder sind mit Fitbit Charge 4 kompatibel.

Das Armband entfernen

1. Dreh Charge 4 um und suche die Armbandverschlüsse.
2. Drücke auf den flachen Metallknopf auf dem Band, um den Verschluss zu öffnen.



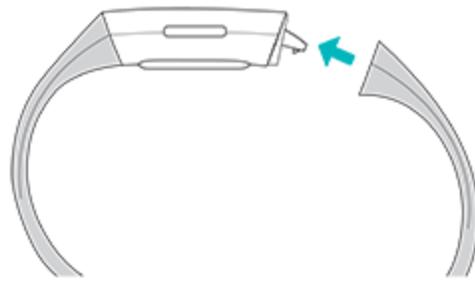
3. Ziehe das Band vorsichtig weg von der Uhr, um es zu lösen.



4. Wiederhole diesen Vorgang auf der anderen Seite.

Ein neues Armband befestigen

Um ein Armband anzubringen, drücke es in das Gehäuse des Trackers ein, bis es fühlbar einrastet.



Falls du Schwierigkeiten hast, das Band zu befestigen, oder wenn es sich zu locker anfühlt, bewege das Band vorsichtig hin und her, um sicherzustellen, dass es am Tracker befestigt ist.

Allgemein

Erfahre, wie du die Einstellungen verwalten, einen persönlichen PIN-Code festlegen, auf dem Bildschirm navigieren und den Batteriestand überprüfen kannst.

Bedienung des Charge 4

Charge 4 hat ein PMOLED-Touch-Display und eine Taste.

Du kannst in Charge 4 navigieren, indem du auf den Bildschirm tippst, von einer Seite auf die andere oder nach oben und unten wischst oder indem du die Taste drückst. Zur Verlängerung der Akkulaufzeit schaltet sich der Bildschirm deines Trackers bei Nichtgebrauch ab.

Grundlegende Navigation

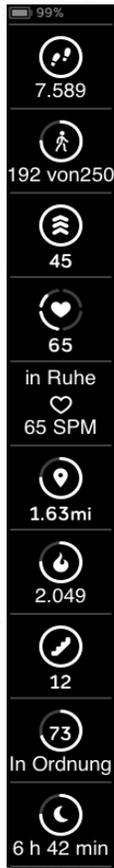
Startbildschirm ist die Uhr.

- Wische nach unten, um Benachrichtigungen anzuzeigen.
- Wische nach oben, um deine täglichen Statistiken anzuzeigen.
- Wische nach links, um die Apps auf deinem Tracker zu sehen.
- Drücke die Tasten, um zum vorherigen Bildschirm oder zum Zifferblatt zurückzukehren.

SWIPE DOWN TO SEE NOTIFICATIONS



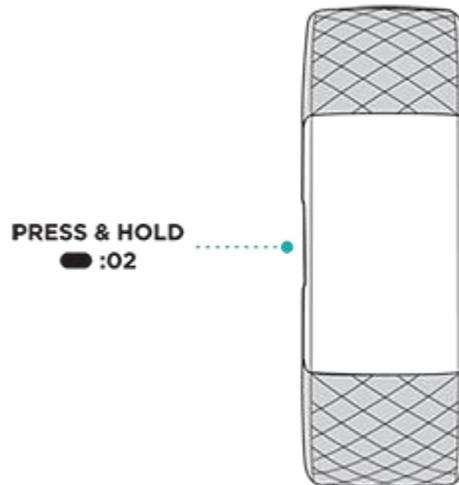
SWIPE LEFT TO SEE APPS



SWIPE UP TO SEE FITBIT TODAY

Schnell-Einstellungen

Halte die Tasten des Charge 4 gedrückt und wische nach links, um auf bestimmte Einstellungen schneller zuzugreifen. Tippe auf eine Einstellung, um sie ein- oder auszuschalten. Wenn du die Einstellung ausschaltest, erscheint das Symbol abgedunkelt und durchgestrichen.



Auf dem Bildschirm „Schnelleinstellungen“:

<p>Nicht stören </p>	<p>Wenn die Einstellung „Nicht stören“ aktiviert ist:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Benachrichtigungen, Zielfeierlichkeiten und Erinnerungen sind stumm geschaltet. • Das Symbol „Nicht stören“ leuchtet  in den Schnelleinstellungen auf. <p>Du kannst die Einstellung „Nicht stören“ und den Schlafmodus nicht gleichzeitig aktivieren.</p>
<p>Schlafmodus </p>	<p>Wenn der Schlafmodus aktiviert ist:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Benachrichtigungen und Erinnerungen werden stumm geschaltet. • Die Helligkeit des Bildschirms ist auf schwach eingestellt. • Der Bildschirm bleibt dunkel, wenn du dein Handgelenk drehst. <p>Der Schlafmodus schaltet sich automatisch aus, wenn du einen Plan einrichtest. Weitere Informationen findest du unter „Einstellungen anpassen“ auf Seite 18.</p> <p>Du kannst die Einstellung „Nicht stören“ und den Schlafmodus nicht gleichzeitig aktivieren.</p>
<p>Display-Aktivierung </p>	<p>Wenn die Bildschirmaktivierung aktiviert ist, drehe dein Handgelenk zu dir, um den Bildschirm einzuschalten.</p>

Einstellungen anpassen

Verwalte die Grundeinstellungen in der App Einstellungen :

Benachrichtigungen zu Aktivzonenminuten	Aktiviere oder deaktiviere die Benachrichtigungen zu Aktivzonenminuten, die du bei alltäglichen Aktivitäten erhältst. Weitere Informationen findest du unter help.fitbit.com .
Helligkeit	Ändere die Helligkeit des Bildschirms.
Nicht stören	Schalte alle Benachrichtigungen aus oder schalte „Bitte nicht stören“ automatisch ein, wenn du die Trainings-App verwendest  .
GPS-Einstellungen	Wähle den GPS-Typ und verwalte andere Einstellungen, um die Leistungsfähigkeit des GPS zu verbessern. Weitere Informationen findest du unter help.fitbit.com .
Herzfrequenzmessung	Schalte die Herzfrequenz-Verfolgung ein oder aus.
Bildschirm-Timeout	Lege fest, wie lange der Bildschirm eingeschaltet bleibt, nachdem du die Interaktion mit deinem Tracker beendet hast.
Schlafmodus	<p>Passe die Einstellungen für den Schlafmodus an, einschließlich eines Zeitplans für das automatische Ein- und Ausschalten des Modus.</p> <p>So richtest du einen Zeitplan ein:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Öffne die App „Einstellungen“  und tippe auf Schlafmodus. 2. Tippe auf Zeitplan, um diesen einzuschalten. 3. Tippe auf Schlafintervall und stelle deinen Zeitplan für den Schlafmodus ein. Der Schlafmodus wird zum geplanten Zeitpunkt automatisch deaktiviert, auch wenn du ihn manuell aktiviert hast.
Vibrationen	Passe die Vibrationsstärke deines Trackers an.
Geräteinformationen	<p>Sie dir die regulatorischen Informationen und das Aktivierungsdatum deines Trackers an. Das Aktivierungsdatum ist der Tag, an dem die Garantie für deinen Tracker beginnt. Das Aktivierungsdatum ist der Tag, an dem du dein Gerät eingerichtet hast.</p> <p>Weitere Informationen findest du unter help.fitbit.com.</p>

Tippe auf eine Einstellung, um diese anzupassen. Wische nach oben, um die vollständige Liste der Einstellungen sehen zu können.

Akkustand überprüfen

Wische von der Uhr aus nach oben. Der Batteriestand befindet sich oben auf dem Bildschirm.

Einrichtung der Gerätesperre

Damit dein Tracker sicher bleibt, schalte die Gerätesperre in der Fitbit-App ein, die dich auffordert, einen persönlichen 4-stelligen PIN-Code einzugeben, um deinen Tracker zu entsperren. Wenn du Fitbit Pay einrichtest, um kontaktlose Zahlungen über deinen Tracker tätigen zu können, wird die Gerätesperre automatisch eingeschaltet und du musst einen Code festlegen. Wenn du Fitbit Pay nicht verwendest, ist die Gerätesperre optional.

Aktivieren der Geräteverriegelung oder Zurücksetzen des PIN-Codes in der Fitbit-App:

Tippe in der Fitbit-App auf der Registerkarte „Heute“  auf dein Profilbild > Charge 4-Kachel > **Gerätesperre**.

Weitere Informationen findest du unter help.fitbit.com.

Wie du das Display ausschaltest

Um den Bildschirm des Trackers bei Nichtgebrauch auszuschalten, bedecke die Anzeige des Trackers kurz mit der anderen Hand, drücke die Tasten oder drehe das Handgelenk vom Körper weg.

Apps und Uhranzeigen

Die [Fitbit-Galerie](#) bietet Apps und Ziffernblätter zur Personalisierung deines Trackers, die zugleich eine Vielzahl an Gesundheits-, Fitness-, Zeitmess- und Alltagsanforderungen erfüllen.

Ziffernblatt ändern

Die Fitbit-Uhrgalerie bietet eine Vielzahl von Uhranzeigen zur Personalisierung deines Trackers.

1. Tippe in der Fitbit-App auf die Registerkarte „Heute“  auf dein Profilbild > Charge 4-Kachel.
2. Tippe auf **Uhranzeigen**.
3. Durchsuche die verfügbaren Zifferblätter. Tippe auf ein Ziffernblatt, um eine Detailansicht anzuzeigen.
4. Tippe auf **Installieren**, um das Ziffernblatt zu Charge 4 hinzuzufügen.

Apps öffnen

Wische von der Uhranzeige aus nach links, um die Apps anzuzeigen, die auf deinem Tracker installiert sind. Tippe auf eine App, um sie zu öffnen.

Zusätzliche Apps herunterladen

1. Tippe in der Fitbit-App auf die Registerkarte „Heute“  auf dein Profilbild > Charge 4-Kachel.
2. Tippe auf **Apps**.
3. Durchsuche die verfügbaren Apps. Wenn du eines findest, das du installieren möchtest, tippe darauf.
4. Tippe auf **Installieren**, um die App zu Charge 4 hinzuzufügen.

Weitere Informationen findest du unter help.fitbit.com.

Apps entfernen

Du kannst die meisten auf Charge 4 installierten Apps entfernen:

1. Tippe in der Fitbit-App auf die Registerkarte „Heute“  auf dein Profilbild > Charge 4-Kachel.
2. Tippe auf **Apps** > Registerkarte **Charge 4**.
3. Tippe auf die App, die du entfernen möchtest. Du musst eventuell nach oben wischen, um sie zu finden.
4. Tippe auf **Deinstallieren**.

Lifestyle

Verwende Apps, um stets auf dem Laufenden zu bleiben. Anweisungen zum Hinzufügen und Löschen von Apps findest du unter „[Apps und Uhranzeigen](#)“ auf Seite 20.

Weitere Informationen findest du unter help.fitbit.com.

Agenda

Verbinde den Kalender deines Telefons mit der Fitbit-App und sehe in der Agenda-App  auf deinem Tracker anstehende Termine für heute und morgen.

Weitere Informationen findest du unter help.fitbit.com.

Wetter

Sieh dir das Wetter an deinem aktuellen Standort sowie an 2 weiteren, über die Wetter-App  ausgewählten Orten auf deinem Tracker an.

Wetteraussichten prüfen

Wenn das Wetter für deinen aktuellen Standort nicht angezeigt wird, überprüfe, ob du die Standortdienste für die Fitbit-App aktiviert hast. Wenn du den Standort wechselst oder für deinen Standort keine aktualisierten Daten siehst, synchronisiere deinen Tracker, um deinen neuen Standort und die aktuellsten Daten in der Wetter-App zu sehen.

Wähle in der Fitbit-App deine Temperatureinheit aus. Weitere Informationen findest du unter help.fitbit.com.



Stadt hinzufügen oder entfernen

1. Tippe in der Fitbit-App auf die Registerkarte „Heute“  auf dein Profilbild > Charge 4-Kachel.
2. Tippe auf **Apps** > Registerkarte **Charge 4**.
3. Tippe auf die **Wetter**-App. Du musst eventuell nach oben wischen, um sie zu finden.
4. Tippe auf **Einstellungen** > **Stadt hinzufügen**, um bis zu zwei zusätzliche Standorte hinzuzufügen oder tippe auf **Bearbeiten** > das Symbol **X**, um einen Standort zu löschen. Beachte, dass du deinen aktuellen Standort nicht löschen kannst.

Benachrichtigungen von deinem Telefon

Charge 4 kann Anruf-, Text-, Kalender- und App-Benachrichtigungen von deinem Telefon anzeigen, um dich auf dem Laufenden zu halten. Dein Tracker darf maximal einen Abstand von neun Metern zu deinem Telefon haben, um Benachrichtigungen zu erhalten.

Benachrichtigungen einrichten

Vergewissere dich, dass Bluetooth auf deinem Smartphone eingeschaltet ist und dass dein Smartphone Benachrichtigungen empfangen kann (häufig zu finden unter Einstellungen > Benachrichtigungen). Richte dann Benachrichtigungen ein:

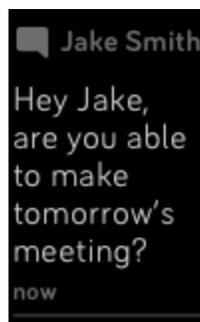
1. Tippe in der Fitbit-App auf die Registerkarte „Heute“  auf dein Profilbild > Charge 4-Kachel.
2. Tippe auf **Benachrichtigungen**.
3. Befolge die Anweisungen auf dem Bildschirm, um deinen Tracker zu koppeln, falls du dies noch nicht getan hast. Anruf-, SMS- und Kalenderbenachrichtigungen sind automatisch aktiviert.
4. Um Benachrichtigungen von auf deinem Smartphone installierten Apps wie Fitbit und WhatsApp zu aktivieren, tippe auf **App-Benachrichtigungen** und aktiviere die Benachrichtigungen, die angezeigt werden sollen.

Wenn du über ein iPhone verfügst, zeigt Charge 4 Benachrichtigungen aller Kalender an, die mit der Kalender-App synchronisiert werden. Wenn du ein Android-Smartphone nutzt, zeigt Charge 4 Kalenderbenachrichtigungen aus der Kalender-App an, die du bei der Einrichtung ausgewählt hast.

Weitere Informationen findest du unter help.fitbit.com.

Anzeigen eingehender Benachrichtigungen

Bei einer Benachrichtigung vibriert dein Tracker. Wenn du die Benachrichtigung beim Eintreffen nicht liest, kannst du sie später ansehen, indem du auf dem Uhrbildschirm von oben nach unten wischst.



Benachrichtigungen verwalten

Charge 4 kann bis zu 10 Benachrichtigungen speichern. Dann werden die ältesten gelöscht, sobald neue eingehen.

So verwaltest du Benachrichtigungen:

- Wische vom oberen Bildschirmrand nach unten, um deine Benachrichtigungen anzuzeigen, und tippe auf eine Benachrichtigung, um sie zu ganz anzuzeigen.
- Um eine Benachrichtigung zu löschen, zeige sie durch Tippen vollständig an, wische dann nach unten und tippe auf **Löschen**.
- Um alle Benachrichtigungen auf einmal zu löschen, wische bei deinen Benachrichtigungen ganz nach oben und tippe auf **Alle löschen**.

Benachrichtigungen deaktivieren

Deaktiviere alle Benachrichtigungen in den Schnelleinstellungen von Charge 4 oder deaktiviere bestimmte Benachrichtigungen in der Fitbit-App. Wenn du alle Benachrichtigungen deaktivierst, vibriert dein Tracker nicht und der Bildschirm schaltet sich nicht ein, wenn auf deinem Telefon eine Benachrichtigung eingeht.

So deaktivierst du bestimmte Benachrichtigungen:

1. Tippe in der Fitbit-App auf deinem Smartphone auf der Registerkarte „Heute“  auf dein Profilbild > Charge 4-Kachel > **Benachrichtigungen**.
2. Deaktiviere die Benachrichtigungen, die du nicht mehr auf deinem Tracker erhalten möchtest.

So deaktivierst du alle Benachrichtigungen:

1. Drücke und halte den Knopf an deinem Tracker und wische nach links, um den Bildschirm für die Schnelleinstellungen zu erreichen.
2. Tippe auf **DND**  zum Einschalten von „Nicht stören“. Das DND-Symbol  leuchtet auf, um anzuzeigen, dass alle Benachrichtigungen, Benachrichtigungen beim Erreichen von Zielen und Erinnerungen ausgeschaltet sind.



Wenn du auf deinem Telefon die Einstellung „Nicht stören“ aktiviert hast, erhältst du keine Benachrichtigungen auf deinem Tracker, bis du diese Einstellung wieder ausschaltest.

Annehmen oder Ablehnen von Anrufen

Wenn dein Charge 4 mit einem iPhone oder einem Android-Smartphone (8.0+) verknüpft ist, kannst du eingehende Anrufe annehmen oder ablehnen. Wenn auf deinem Smartphone eine ältere Version des

Android-Betriebssystem ausgeführt wird, kannst du Anrufe von deinem Tracker aus abweisen, aber nicht annehmen.

Tippe auf das Häkchen  auf dem Bildschirm deines Trackers, um einen Anruf anzunehmen. Bitte beachte, dass du nicht in den Tracker sprechen kannst – wenn du einen Anruf annimmst, wird er auf dem Smartphone angenommen. Tippe auf das -Symbol, um einen Anruf vom Bildschirm deines Trackers aus abzuweisen.

Der Name des Anrufers wird angezeigt, falls sich die betreffende Person in deiner Kontaktliste befindet, andernfalls siehst du nur eine Telefonnummer.



Auf Nachrichten antworten (Android-Telefone)

Reagiere direkt auf Kurzmitteilungen und Benachrichtigungen von bestimmten Apps auf deinem Tracker mit voreingestellten Schnellantworten. Um auf Nachrichten von deinem Tracker aus zu antworten, muss dein Telefon sich in der Nähe befinden und die Fitbit-App im Hintergrund ausgeführt werden.

So antwortest du auf eine Nachricht:

1. Öffne die Benachrichtigung, auf die du antworten möchtest.
2. Tippe auf **Antworten**. Wenn du keine Option zum Antworten auf die Nachricht siehst, ist für die App, die die Benachrichtigung gesendet hat, keine Antwortfunktion verfügbar.
3. Wähle eine Textantwort aus der Liste der Quick Replies aus oder tippe auf das Emoji-Symbol



, um ein Emoji auszuwählen.

Weitere Informationen, einschließlich zur Anpassung von Quick Replies, findest du unter help.fitbit.com.

Zeitmessung

Alarmer vibrieren, um dich zu einem von dir festgelegten Zeitpunkt zu wecken oder zu alarmieren. Stelle bis zu acht Alarmer ein, die einmalig oder an mehreren Tagen der Woche aktiviert werden. Du kannst Ereignisse mit der Stoppuhr erfassen oder einen Countdown-Timer festlegen.

Verwende die Alarm-App

Richte mit der Alarm-App  einmalige oder wiederkehrende Alarmer ein. Wenn ein Alarm ausgelöst wird, vibriert dein Tracker.

Schalte beim Einstellen eines Alarms Smart Wake ein, damit dein Tracker die beste Weckzeit findet, um dich bis zu 30 Minuten vor der eingestellten Weckzeit zu wecken. Es wird vermieden, dass du im Tiefschlaf geweckt wirst, damit du mit größerer Wahrscheinlichkeit erfrischt aufwachst. Wenn Smart Wake nicht die beste Zeit findet, um dich zu wecken, wirst du von deinem Alarm zur festgelegten Zeit geweckt.

Weitere Informationen findest du unter help.fitbit.com.

Einen Alarm ausschalten oder den Schlummermodus aktivieren (Snooze)

Wenn ein Alarm ausgelöst wird, vibriert der Tracker. Um den Schlummermodus für 9 Minuten zu aktivieren, tippe auf das Zzz-Symbol. Drücke die Taste, um den Alarm auszuschalten.

Du kannst den Alarm beliebig oft in den Schlummermodus versetzen. Charge 4 schaltet automatisch in den Schlummermodus, wenn du den Alarm länger als eine Minute lang ignorierst.



Verwenden der Timer-App

In der Timer-App  kannst du mit der Stoppuhr die Dauer von Ereignissen messen oder einen Countdown auf deinem Tracker festlegen. Stoppuhr- und Countdown-Zähler können gleichzeitig laufen.

Weitere Informationen findest du unter help.fitbit.com.

Aktivität und Wohlbefinden

Immer, wenn du deinen Charge 4 trägst, wird eine Reihe Statistiken aufgezeichnet. Die Daten werden im Laufe des Tages automatisch mit der Fitbit-App synchronisiert.

Statistiken im Überblick

Wische vom Ziffernblatt aus nach oben, um deine Tagesstatistiken zu sehen, einschließlich:

Kernstatistiken	Heutige Schrittzahl, zurückgelegte Strecke, bewältigte Etagen, verbrannte Kalorien und Aktivzonenminuten
Herzfrequenz	Aktuelle Herzfrequenz, Herzfrequenzzone und Ruheherzfrequenz
Schritte pro Stunde	Schritte in dieser Stunde und Anzahl der Stunden, in denen du dein stündliches Aktivitätsziel erreicht hast
Training	Anzahl der Tage, an denen du diese Woche dein Trainingsziel erreicht hast
Schlaf	Schlafdauer und Schlafindex
Zyklus-Tracking	Informationen zum aktuellen Stadium deines Menstruationszyklus, falls zutreffend
Wasser	Heute protokollierte Wasseraufnahme
Gewicht	Aktuelles Gewicht, Fortschritt in Richtung deines Zielgewichts oder wo dein Gewicht in einen gesunden Bereich fällt, wenn dein Ziel darin besteht, das Gewicht zu halten

Wenn du in der Fitbit-App ein Ziel festlegst, zeigt ein Ring deinen Fortschritt in Richtung dieses Ziels an.

In der Fitbit-App findest du den vollständigen Verlauf deiner Aktivitäten und andere Informationen, die von deinem Tracker erkannt werden.

Tägliches Aktivitätsziel verfolgen

Charge 4 verfolgt deinen Fortschritt bezüglich eines Tagesaktivitätsziels deiner Wahl. Sobald du dein Ziel erreichst, vibriert dein Tracker, um dir zu gratulieren.

Ein Ziel auswählen

Setze dir ein Ziel, um deinen Weg zu Gesundheit und Fitness zu beginnen. Dein erstes Ziel ist es, 10.000 Schritte pro Tag zu gehen. Abhängig von deinem Gerät kannst du die Anzahl der Schritte ändern oder ein anderes Aktivitätsziel wählen.

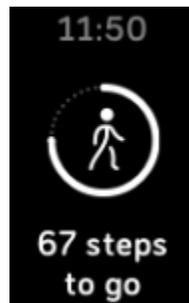
Weitere Informationen findest du unter help.fitbit.com.

Verfolge den Fortschritt deines Ziels auf Charge 4. Weitere Informationen findest du unter „Statistiken anzeigen“ auf Seite 27.

Aufzeichnen deiner stündlichen Aktivitäten

Charge 4 hilft dir dabei, den ganzen Tag über aktiv zu bleiben, indem sie dich daran erinnert, dass du dich bewegen sollst, wenn du längere Zeit nicht aktiv warst.

Durch diese Erinnerungen wirst du ermuntert, mindestens 250 Schritte pro Stunde zu gehen. Du spürst eine Vibration und siehst zehn Minuten vor jeder vollen Stunde eine Erinnerung auf deinem Bildschirm, wenn du nicht mindestens 250 Schritte gegangen bist. Wenn du nach dieser Erinnerung das Ziel von 250 Schritten erreichst, vibriert der Tracker ein zweites Mal, und es erscheint eine Glückwunsch-Nachricht.



Weitere Informationen findest du unter help.fitbit.com.

Deinen Schlaf aufzeichnen

Trage Charge 4 beim Schlafen und erfasse automatisch die wesentlichen Statistiken zu deinem Schlaf, einschließlich deiner Schlafdauer, Schlafphasen (Zeit, die du im REM-, Leicht- und Tiefschlaf verbracht hast) und deinem Schlafindex (die Qualität deines Schlafes). Charge 4 erfasst auch deine voraussichtliche Sauerstoffabweichung während der Nacht, mit deren Hilfe du mögliche Atemstörungen aufdecken kannst. Synchronisiere deinen Tracker nach dem Aufwachen und schau in die Fitbit-App, um deine Schlafstatistik anzusehen oder wische vom Ziffernblatt deines Trackers aus nach oben.

Weitere Informationen findest du unter help.fitbit.com.

Schlafziel festlegen

Am Anfang ist ein Schlafziel von 8 Stunden pro Nacht eingestellt. Passe dieses Ziel an deine Bedürfnisse an.

Weitere Informationen findest du unter help.fitbit.com.

Erfahre mehr über deine Schlafgewohnheiten

Mit einem Fitbit Premium-Abonnement erfährst du mehr Details zu deinem Schlafindex und wie du im Vergleich mit anderen Teilnehmern abschneidest. Das kann dir helfen, eine bessere Schlafroutine zu entwickeln und erholt aufzuwachen.

Weitere Informationen findest du unter help.fitbit.com.

Anzeige deiner Herzfrequenz

Charge 4 erfasst deine Herzfrequenz den ganzen Tag über. Wische von der Uhranzeige nach oben, um deine Herzfrequenz in Echtzeit und deine Ruheherzfrequenz anzuzeigen. Weitere Informationen findest du unter „[Statistiken anzeigen](#)“ auf Seite 27. Einige Uhranzeigen zeigen deine Herzfrequenz in Echtzeit auf dem Startbildschirm an.

Während eines Trainings zeigt Charge 4 deine Herzfrequenzzone an und vibriert jedes Mal, wenn du eine andere Zone erreichst, damit du die gewünschte Trainingsintensität einhalten kannst.

Weitere Informationen findest du unter „[Anzeige deiner Herzfrequenz](#)“ auf Seite 34.

Geführtes Atemtraining

Die Relax-App  auf Charge 4 bietet personalisierte, geführte Atemübungen, die dir helfen, während des Tages Momente der Ruhe zu finden. Alle Benachrichtigungen werden während der Sitzung automatisch deaktiviert.

1. Öffne auf Charge 4 die Relax-App .
2. Die zweiminütige Sitzung ist die erste Option. Wische, um die fünfminütige Einheit auszuwählen.
3. Tippe auf das Wiedergabe-Symbol , um die Einheit zu starten, und folge den Anweisungen auf dem Bildschirm.

Nach der Übung erscheint eine Zusammenfassung, die zeigt, wie genau du die Atemaufforderung befolgt hast, deine Herzfrequenz zu Beginn und am Ende der Sitzung und an wie vielen Tagen du ein geführtes Atemtraining in dieser Woche abgeschlossen hast.

Weitere Informationen findest du unter help.fitbit.com.

Überprüfe deine Stressbewältigungspunktzahl

Basierend auf deinen Herzfrequenz-, Trainings- und Schlafdaten hilft dir dein Stressmanagement-Index zu erkennen, ob dein Körper täglich Anzeichen von Stress zeigt. Die Punktzahl reicht von 1 bis 100, wobei eine höhere Zahl bedeutet, dass dein Körper weniger Anzeichen von körperlichem Stress zeigt. Um deinen täglichen Stressmanagement-Index zu sehen, trage deinen Tracker, während du schläfst und öffne am Morgen die Fitbit-App auf deinem Telefon. Tippe auf der Registerkarte „Heute“  auf die Kachel „Stressmanagement“.

Wenn du deine Stimmung den ganzen Tag über protokollierst, erhältst du ein klareres Bild davon, wie dein Geist und dein Körper auf Stress reagieren. Mit einem Fitbit-Premium-Abonnement siehst du Einzelheiten zu deiner Punkteaufteilung.

Weitere Informationen findest du unter help.fitbit.com.

Erweiterte Gesundheitsmetriken

Gewinne mit den Gesundheitsmetriken in der Fitbit-App ein besseres Verständnis für deinen Körper. Mit dieser Funktion kannst du dir die wichtigsten Metriken ansehen, die dein Fitbit-Gerät im Laufe der Zeit aufgezeichnet hat, damit du Trends erkennen und beurteilen kannst, was sich geändert hat.

Die Metriken beinhalten:

- Sauerstoffsättigung (SpO2)
- Schwankungen der Hauttemperatur
- Herzfrequenzvariabilität
- Ruheherzfrequenz
- Atemfrequenz

Hinweis: Diese Funktion ist nicht zur Diagnose oder Behandlung von Krankheiten gedacht und sollte nicht für medizinische Zwecke verwendet werden. Sie soll Informationen liefern, die dir helfen können, dein Wohlbefinden zu steuern. Wenn du Bedenken bezüglich deiner Gesundheit hast, wende dich bitte an einen Gesundheitsdienstleister. Wenn du glaubst, dass du ein medizinischer Notfall bist, ruf den Notruf an.

Weitere Informationen findest du unter help.fitbit.com.

Training und Herzgesundheit

Verfolge dein Training automatisch oder erfasse Aktivitäten in der Trainings-App , um Statistiken in Echtzeit sowie Trainingszusammenfassungen anzuzeigen.

Mit der Fitbit-App kannst du deine Aktivitäten mit Freunden und Familie teilen, deine allgemeine Fitness mit der deiner Freunde vergleichen und viele weitere Funktionen nutzen.

Training automatisch aufzeichnen

Charge 4 erkennt und zeichnet automatisch viele Aktivitäten mit hoher Bewegung auf, die mindestens 15 Minuten lang sind. Sieh dir in der Fitbit-App auf deinem Telefon grundlegende Statistiken über deine

Aktivität an. Tippe in der Registerkarte „Heute“  auf die Trainingskachel .

Weitere Informationen findest du unter help.fitbit.com.

Training mit der Trainings-App nachverfolgen und analysieren

Verfolge spezifische Übungen mit der Trainings-App  auf Charge 4, um Echtzeitstatistiken anzusehen, Benachrichtigungen zu den Herzfrequenzzonen zu erhalten und eine Trainingszusammenfassung zu betrachten –alles direkt an deinem Handgelenk. Weitere Statistiken und eine Trainingsintensitäts-Karte (wenn du GPS verwendet hast) erhältst du, wenn du in der Fitbit-App auf die Trainings-Kachel tippst.

Weitere Informationen zur Aufzeichnung von Trainings mit GPS findest du unter help.fitbit.com.

Beim dynamischen GPS des Charge 4 kann der Tracker den GPS-Typ zu Beginn des Trainings festlegen. Charge 4 versucht eine Verbindung zu den GPS-Sensoren deines Smartphones herzustellen, um so den Akku zu schonen. Wenn sich dein Smartphone nicht in der Nähe befindet oder sich bewegt, nutzt

Charge 4 das integrierte GPS. Deine GPS-Einstellungen kannst du in der App „Einstellungen“  verwalten.

Anforderungen zur Nutzung des GPS des Telefons

Connected GPS steht für alle unterstützten Smartphones mit GPS-Sensoren zur Verfügung. Weitere Informationen findest du unter help.fitbit.com.

1. Aktiviere Bluetooth und GPS auf deinem Smartphone.
2. Stell sicher, dass Charge 4 mit deinem Smartphone gekoppelt ist.
3. Deine Fitbit-App muss die Erlaubnis haben, auf GPS oder Ortungsdienste zuzugreifen.
4. Überprüfe, ob das GPS für das Training eingeschaltet ist.

- a. Öffne die Trainings-App  und wische, um das Training zu finden, das du erfassen möchtest.
 - b. Wische nach oben und stelle sicher, dass das **GPS** aktiviert ist.
5. Nimm dein Smartphone zum Training mit.

Training aufzeichnen

1. Öffne auf Charge 4 die Trainings-App  und wische, um eine Übung auszuwählen.
2. Tippe auf das Training, um es auszuwählen.
3. Tippe auf **Start**  oder **Ziel festlegen** . Wenn du ein Trainingsziel festgelegt hast, drücke die Taste, um zurückzugehen und tippe auf **Start**.
4. Tippe auf das Wiedergabesymbol , um zu beginnen. Wenn das Training GPS verwendet, kannst du warten, bis die GPS-Verbindung hergestellt ist, oder du beginnst mit dem Training und GPS stellt die Verbindung her, sobald ein Signal verfügbar ist. Beachte, dass es einige Minuten dauern kann, bis die GPS-Verbindung hergestellt ist.
5. Tippe auf die Bildschirmmitte, um durch deine Echtzeit-Statistiken zu blättern.
6. Wenn du mit dem Training fertig bist oder eine Pause einlegen möchtest, drücke die Tasten.
7. Um das Training zu beenden, drücke die Tasten erneut und tippe auf **Fertig**. Wische nach oben, um deine Trainingsübersicht zu sehen. Tippe auf das Häkchen, um den Übersichtsbildschirm zu schließen.
8. Um deine GPS-Daten anzuzeigen, tippe in der Fitbit-App auf die Kachel „Training“.

Hinweise zum GPS:

- Wenn du ein Training mit GPS ausgewählt hast, erscheint oben links ein Symbol, während sich dein Tracker mit einem GPS-Signal verbindet. Wenn der Bildschirm „verbunden“ anzeigt und Charge 4 vibriert, ist GPS verbunden.
- Behalte dein Smartphone in der Nähe für Aktivitäten mit einer längeren Dauer, wie z. B. Golf oder eine Wanderung. So kannst du sicherstellen, dass dein gesamtes Training mit dem dynamischen GPS oder dem GPS deines Telefons aufgezeichnet wird.
- Um beste Ergebnisse zu erzielen, solltest du darauf achten, dass der Ladezustand des Akkus deines Trackers bei über 80 % liegt, bevor du ein Training mit dem integrierten GPS aufzeichnest, dass mehr als 2 Stunden dauert.

Weitere Informationen findest du unter help.fitbit.com.



Die Verwendung des eingebauten GPS wirkt sich auf die Akkulaufzeit deines Trackers aus. Wenn du das GPS-Tracking regelmäßig verwendest, hat Charge 4 eine Akkulaufzeit von etwa 4 Tagen.

Trainingseinstellungen und Verknüpfungen anpassen

Auf deinem Tracker du diverse Einstellungen für jede Trainingsart anpassen. Die Einstellungen umfassen:

Mitteilungen zu Herzfrequenzzonen	Erhalte Benachrichtigungen, wenn du während deines Trainings eine bestimmte Herzfrequenzzone erreichst. Weitere Informationen findest du unter help.fitbit.com
GPS	Verfolge deine Route mit GPS
Automatische Pause	Automatisches Anhalten eines Laufs, wenn du aufhörst, dich zu bewegen
Lauf Erkennung	Läufe werden automatisch aufgezeichnet, ohne ein Öffnen der Trainings-App nötig zu machen.
Länge des Schwimmbeckens	Stelle die Länge deines Pools ein
Einheit	Ändere die Maßeinheit, die du für die Schwimmbeckenlänge verwendest

1. Öffne auf Charge 4 die Trainings-App .
2. Wische, um eine Übung zu finden.
3. Wische nach oben und blättere dann durch die Liste der Einstellungen.
4. Tippe auf eine Einstellung, um diese anzupassen.
5. Wenn du fertig bist, drücke die Taste, um zum Trainingsbildschirm zurückzukehren und beginne dann mit deinem Training.

So änderst oder ordnest du die Trainingsverknüpfungen in der Trainings-App neu :

1. Tippe in der Fitbit-App auf die Registerkarte „Heute“  auf dein Profilbild > Charge 4-Kachel.
2. Tippe auf **Trainingsverknüpfungen**.
 - Tippe auf das Pluszeichen (+), und wähle eine sportliche Aktivität aus, um eine neue Trainingsverknüpfung hinzuzufügen.

- Wische auf einer Verknüpfung nach links, um eine Trainingsverknüpfung zu entfernen.
- Tippe auf **Bearbeiten** (nur auf dem iPhone), um eine Trainingsverknüpfung neu anzuordnen, halte das Menü-Symbol  gedrückt und ziehe es dann nach oben oder unten.

Trainings-Zusammenfassung anzeigen

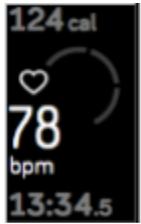
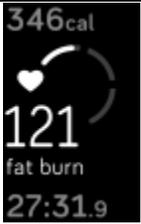
Nach Abschluss eines Trainings zeigt dir Charge 4 eine Übersicht deiner Statistiken an.

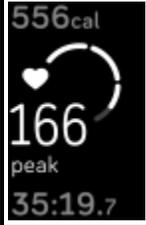
Überprüfe die Trainings-Kachel in der Fitbit-App, um zusätzliche Statistiken und eine Trainingsintensitäts-Karte anzuzeigen (sofern du GPS benutzt hast).

Herzfrequenz prüfen

Charge 4 personalisiert deine Herzfrequenzzonen unter Verwendung deiner Herzfrequenzreserve, die der Differenz zwischen deiner maximalen Herzfrequenz und deiner Ruheherzfrequenz entspricht. Um dir dabei zu helfen, deine gewünschte Trainingsintensität zu erreichen, solltest du während des Trainings deine Herzfrequenz und den Herzfrequenzbereich auf deinem Tracker überprüfen. Charge 4 benachrichtigt dich, wenn du eine Herzfrequenzzone erreichst.

Weitere Informationen findest du unter help.fitbit.com.

Symbol	Zielbereich	Berechnung	Beschreibung
	Unterhalb Zone	Unter 40 % deiner Herzfrequenzreserve	Unterhalb der Fettverbrennungszone schlägt das Herz in einem langsameren Tempo.
	Fettverbrennungszone	Zwischen 40 % und 59 % deiner Herzfrequenzreserve	In der Fettverbrennungszone führst du wahrscheinlich eine moderate Aktivität aus, wie z. B. zügiges Gehen. Deine Herzfrequenz und Atmung sind möglicherweise erhöht, aber du kannst dich immer noch problemlos unterhalten.
	Kardiozone	Zwischen 60 % und 84 % deiner Herzfrequenzreserve	In der Cardiozone führst du wahrscheinlich eine anstrengende Aktivität aus, wie z. B. Laufen oder Spinning.

Symbol	Zielbereich	Berechnung	Beschreibung
	Höchstleistungszone	Mehr als 85 % deiner Herzfrequenzreserve	In der Höchstleistungszone führst du wahrscheinlich eine kurze, intensive Aktivität aus, die deine Leistung und Geschwindigkeit verbessert, wie z. B. Sprinten oder hochintensives Intervalltraining.

Benutzerdefinierte Herzfrequenzbereiche

Anstatt die 3 Herzfrequenzzonen zu verwenden, kannst du eine benutzerdefinierte Zone erstellen, um eine bestimmte Herzfrequenz zu erreichen.

Weitere Informationen findest du unter help.fitbit.com.

Aktivzonenminuten verdienen

Sammele Aktivzonenminuten für die Zeit, die du in der Fettverbrennungs-, Cardio- oder Höchstleistungszone verbringst. Um dir dabei zu helfen, das Beste aus deiner Zeit herauszuholen, erhältst du 2 Aktivzonenminuten für jede Minute, die du in der Cardio- oder Höchstleistungszone verbringst.

- 1 Minute in der Fettverbrennungszone = 1 Aktivzonenminute
- 1 Minute in den Kardio- oder Spitzenzonen = 2 Aktivzonenminuten

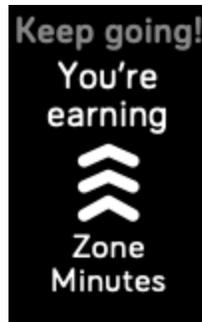
Charge 4 benachrichtigt dich auf 2 Arten über Aktivzonenminuten:

- Kurz nachdem du während eines Trainings in der Trainings-App  eine andere Herzfrequenzzone erreicht hast, damit du weißt, wie hart du trainierst. Die Häufigkeit, mit der dein Tracker vibriert, zeigt an, in welcher Zone du dich befindest:

- 1 Vibration = Fettverbrennungszone
- 2 Vibrationen = Cardiozone
- 3 Vibrationen = Höchstleistungszone



- Während des Tages informiert dich dein Tracker 7 Minuten nachdem du eine Herzfrequenzzone erreicht hast (z. B. bei einem zügigen Spaziergang).



Weitere Informationen findest du unter help.fitbit.com.

Aktivität teilen

Öffne die Fitbit-App nach einem Training, um deine Statistiken mit Freunden und Familie zu teilen.

Weitere Informationen findest du unter help.fitbit.com.

Ansehen des Cardio-Fitness-Scores

Betrachte deine gesamte Herz-Kreislauf-Fitness in der Fitbit-App. Sieh dir deinen Cardio-Fitnessindex und deine Cardio-Fitnessniveau an, um zu sehen, wie du im Vergleich mit deinen Freunden abschneidest.

Tippe in der Fitbit-App auf die Herzfrequenz-Kachel und wische auf dem Diagramm deiner Herzfrequenz nach links, um deine detaillierten Cardio-Fitness-Statistiken anzuzeigen.

Weitere Informationen findest du unter help.fitbit.com.

Musik mit der Spotify - Connect & Control-App steuern

Verwende die Spotify-Connect & Control-App  auf Charge 4, um Spotify von deinem Telefon, Computer oder einem anderen Spotify Connect-Gerät zu steuern. Navigiere zwischen Wiedergabelisten, wie z. B. Musiktiteln, und wechsele von deinem Tracker aus zwischen Geräten. Beachte, dass die Spotify-Connect & Control-App derzeit nur die Musik steuert, die auf deinem gekoppelten Gerät abgespielt wird, sodass dein Gerät in der Nähe und mit dem Internet verbunden bleiben muss. Du benötigst ein Spotify Premium-Abonnement, um diese App zu nutzen. Weitere Informationen zu Spotify Premium findest du unter spotify.com.

Anweisungen dafür findest du unter help.fitbit.com.

Fitbit Pay

Charge 4 umfasst einen integrierten NFC-Chip, mit dem du mit deinem Tracker Kreditkarten und Debitkarten verwenden kannst.

Verwenden von Kredit- und Debitkarten

Richte Fitbit Pay im Bereich „Brieftasche“ der Fitbit-App ein und kaufe mit deinem Tracker in Geschäften ein, die kontaktlose Zahlungen akzeptieren.

Wir erweitern unsere Liste an Partnern ständig um neue Standorte und Kartenaussteller. Um zu sehen, ob deine Zahlungskarte mit Fitbit Pay funktioniert, siehe fitbit.com/fitbit-pay/banks.

Fitbit Pay einrichten

Um Fitbit Pay zu nutzen, füge mindestens eine Kreditkarte oder Debitkarte einer teilnehmenden Bank im Abschnitt „Brieftasche“ der Fitbit-App hinzu. In der Brieftasche kannst du Karten für Fitbit Pay hinzufügen und entfernen, eine Standardkarte für deine Uhr einrichten, eine Zahlungsmethode ändern und kürzliche Einkäufe anzeigen lassen.

1. Tippe in der Fitbit-App auf die Registerkarte „Heute“  auf dein Profilbild > Charge 4-Kachel.
2. Tippe auf die **Brieftaschen**-Kachel.
3. Befolge die Anweisungen auf dem Bildschirm, um eine Zahlungskarte hinzuzufügen. In einigen Fällen benötigt deine Bank möglicherweise eine zusätzliche Verifizierung. Wenn du zum ersten Mal eine Karte hinzufügst, wirst du möglicherweise aufgefordert, einen vierstelligen PIN-Code für deinen Tracker festzulegen. Beachte, dass du auch den Passwortschutz für dein Smartphone aktivieren musst.
4. Nachdem du eine Karte hinzugefügt hast, folge den Anweisungen auf dem Bildschirm, um Benachrichtigungen für dein Smartphone zu aktivieren und die Einrichtung abzuschließen (falls du dies nicht bereits getan hast).

Du kannst der Brieftasche bis zu 5 Zahlungskarten hinzufügen und eine Zahlungskarte als Standard-Zahlungsoption auf deinem Tracker auswählen.

Einkäufe tätigen

Mit Fitbit Pay kann du in allen Geschäften einkaufen, die kontaktlose Zahlungen akzeptieren. Um herauszufinden, ob das Geschäft Fitbit Pay akzeptiert, halte an der Kasse nach dem folgenden Symbol Ausschau:



Für alle Kunden außer in Australien:

1. Halte die Zurück-Taste deines Trackers 2 Sekunden lang gedrückt, um zu bezahlen.
2. Gib auf Aufforderung den 4-stelligen PIN-Code deines Trackers ein. Deine Standard-Zahlungskarte wird auf dem Bildschirm angezeigt.
3. Um mit deiner Kreditkarte zu zahlen, halte dein Handgelenk in die Nähe des Zahlterminals. Um mit einer anderen Karte zu zahlen, tippe, bis die Karte angezeigt wird, die du verwenden möchtest, und halte dann dein Handgelenk in die Nähe des Zahlterminals.

Kunden in Australien:

1. Wenn du eine Kredit- oder Debitkarte einer australischen Bank hast, halte zum Bezahlen einfach deinen Tracker an das Zahlungsterminal. Wenn deine Karte von einer Bank außerhalb Australiens stammt oder wenn du mit einer Karte zahlen möchtest, die nicht deine Standardkarte ist, führe die oben genannten Schritte 1-3 aus.
2. Gib auf Aufforderung den 4-stelligen PIN-Code deines Trackers ein.
3. Wenn der Kaufbetrag 100 EUR übersteigt, folge den Anweisungen am Zahlungsterminal. Wenn du zur Eingabe eines PIN-Codes aufgefordert wirst, gib den PIN-Code für deine Karte ein (nicht den deines Trackers).

Wenn die Zahlung erfolgreich war, vibriert der Tracker und du siehst eine Bestätigung auf dem Bildschirm.

Wenn das Terminal Fitbit Pay nicht erkennt, vergewissere dich, dass der Tracker nahe am Lesegerät ist und der Kassierer weiß, dass du kontaktlos bezahlen möchtest.

Für zusätzliche Sicherheit musst du die Charge 4 am Handgelenk tragen, um Zahlungen mit Fitbit Pay zu tätigen.

Weitere Informationen findest du unter help.fitbit.com.

Standardkarte ändern

1. Tippe in der Fitbit-App auf die Registerkarte „Heute“  auf dein Profilbild > Charge 4-Kachel.
2. Tippe auf die **Brieftaschen**-Kachel.
3. Suche die Karte, die du als Standardoption einstellen möchtest.
4. Tippe auf **Auf Charge 4 als Standard festlegen**.

Bezahle für die Fahrt

Verwende Fitbit Pay, um bei Transitlesern, die kontaktlose Kredit- oder Debitkartenzahlungen akzeptieren, auf und ab zu gehen. Um mit deinem Tracker zu bezahlen, befolge die Schritte unter [„Verwenden von Kredit- und Debitkarten“](#) auf Seite 38.

Bezahle mit derselben Karte auf deinem Fitbit-Tracker, wenn du zu Beginn und am Ende deiner Reise auf den Transitleser tippst. Stelle sicher, dass dein Gerät aufgeladen ist, bevor du deine Reise beginnst

Aktualisieren, Neustarten und Löschen

Informationen zum Aktualisieren, Neustarten und Löschen von Charge 4.

Charge 4 aktualisieren

Aktualisiere deinen Tracker, um die neuesten Funktionserweiterungen und Produktaktualisierungen zu erhalten.

Wenn eine Aktualisierung verfügbar ist, wird eine Benachrichtigung in der Fitbit-App angezeigt. Nach dem Start des Updates wird für die Dauer der Aktualisierung ein Fortschrittsbalken auf Charge 4 und in der Fitbit-App angezeigt. Tracker und Smartphone müssen sich während der Aktualisierung nahe beieinander befinden.

Synchronisiere Charge 4 regelmäßig mit der Fitbit-App und lass die Fitbit-App im Hintergrund auf deinem Smartphone laufen, sodass bei jeder Synchronisierung ein kleiner Teil des Firmware-Updates auf deinen Tracker heruntergeladen werden kann. Möglicherweise musst du die Einstellungen deines Telefons anpassen, damit die Fitbit-App im Hintergrund ausgeführt werden kann.

Um Charge 4 zu aktualisieren, muss der Akku deines Trackers mindestens zu 50 % aufgeladen sein. Die Aktualisierung der Charge 4 beansprucht den Akku möglicherweise stark. Wir empfehlen, den Tracker vor dem Update in das Ladegerät zu stecken.

Weitere Informationen findest du unter help.fitbit.com.

Charge 4 neu starten

Wenn du Charge 4 nicht synchronisieren kannst oder Probleme mit dem Aufzeichnen deiner Statistiken oder dem Empfang von Benachrichtigungen hast, kannst du deinen Tracker von deinem Handgelenk aus neu starten:

Öffne die App „Einstellungen“  und tippe auf **Info > Gerät neu starten**.

Wenn Charge 4 nicht reagiert:

1. Verbinde Charge 4 mit dem Ladekabel. Anweisungen findest du unter „[Laden des Trackers](#)“ auf Seite 7.
2. Halte die Tasten auf deinem Tracker 8 Sekunden lang gedrückt. Lass die Tasten los. Wenn du einen Smiley siehst und Charge 4 vibriert, hat sich der Tracker neu gestartet.

Ein Neustart deines Trackers löscht keine Daten.

Charge 4 hat ein kleines Loch (Höhenmessersensor) auf der Rückseite des Geräts. Versuche nicht, das Gerät neu zu starten, indem du Gegenstände wie z. B. Büroklammern in dieses Loch einführst. Dies kann deinen Tracker beschädigen.

Charge 4 löschen

Wenn du Charge 4 an eine andere Person weitergeben oder sie zurückgeben möchtest, lösche zunächst deine persönlichen Daten:

1. Öffne in Charge 4 die App „Einstellungen“  > **Info** > **Benutzerdaten löschen**.
2. Wische nach oben und tippe auf das Symbol mit dem Häkchen, um deine Daten zu löschen.

Fehlerbehebung

Wenn Charge 4 nicht ordnungsgemäß funktioniert, führe die folgenden Schritte zur Fehlerbehebung durch. Auf help.fitbit.com erhältst du weitere Informationen.

Fehlendes Herzfrequenzsignal

Bei sportlichen Aktivitäten und im Tagesverlauf misst Charge 4 ununterbrochen deine Herzfrequenz. Wenn der Herzfrequenzsensor deines Trackers Schwierigkeiten hat, ein Signal zu erkennen, werden gestrichelte Linien angezeigt.



Wenn der Tracker kein Herzfrequenzsignal erkennt, vergewissere dich zunächst,

dass in der App „Einstellungen“  auf deinem Tracker die Aufzeichnung der Herzfrequenz aktiviert ist. Vergewissere dich als Nächstes, dass du den Tracker korrekt trägst, indem du ihn am Handgelenk höher oder tiefer schiebst bzw. das Armband straffst oder lockerer einstellst. Charge 4 muss an deiner Haut anliegen. Nach einer kurzen Wartezeit, in der du deinen Arm still und gerade halten musst, sollte die Herzfrequenz wieder angezeigt werden.

Weitere Informationen findest du unter help.fitbit.com.

GPS-Signal fehlt

Umweltfaktoren wie beispielsweise hohe Gebäude, dichter Wald, steile Erhebungen und dicke Wolken können die Verbindung zwischen GPS-Satelliten und deinem Tracker beeinträchtigen. Wenn dein Tracker während des Trainings nach einem GPS-Signal sucht, wird am oberen Bildschirmrand „**Verbindung wird aufgebaut**“ angezeigt. Wenn Charge 4 keine Verbindung zu einem GPS-Satelliten herstellen kann, stoppt der Tracker den Versuch, eine Verbindung herzustellen, bis du das nächste Mal ein Training mit GPS-Überwachung startest.



Damit die Daten bestmöglich aufgezeichnet werden können, fange erst dann mit dem Training an, nachdem Charge 4 das Signal gefunden hat.

Weitere Informationen findest du unter help.fitbit.com.

Andere Probleme

Wenn eines der folgenden Probleme auftritt, starte deinen Tracker neu:

- Wird nicht synchronisiert
- Reagiert nicht auf Antippen, Wischen oder Drücken von Tasten
- Zeichnet Schritte oder andere Daten nicht auf
- Zeigt keine Benachrichtigungen an

Anweisungen findest du unter „[Charge 4 neu starten](#)“ auf Seite 41.

Weitere Informationen findest du unter help.fitbit.com.

Allgemeine Informationen und Spezifikationen

Sensoren und Komponenten

Fitbit Charge 4 enthält folgende Sensoren und Motoren:

- Ein dreiachsiger Beschleunigungsmesser, der deine Bewegungsmuster erfasst
- Höhenmesser, der Höhenunterschiede misst
- Integrierter GPS-Empfänger, der beim Training deine Position verfolgt
- Ein optischer Herzfrequenz-Tracker
- Vibrationsmotor

Materialien

Das Gehäuse von Charge 4 besteht aus Kunststoff. Das klassische Armband für die Fitbit Charge 2 ist aus einem flexiblen, haltbaren Elastomerwerkstoff hergestellt, ähnlich dem Material, das für zahlreiche Sport-Uhren verwendet wird, und umfasst einen Verschluss aus chirurgischem Edelstahl.

Funktechnik

Charge 4 enthält einen Bluetooth 4.0-Funksender/-Empfänger und NFC-Chip.

Haptisches Feedback

Charge 4 verfügt über einen Vibrationsmotor für Alarme, Ziele, Benachrichtigungen, Erinnerungen und Apps.

Batterie

Charge 4 wird mit einem Lithium-Polymer-Akku betrieben.

Speicher

Charge 4 speichert deine Daten, einschließlich Tagesstatistiken, Schlafinformationen und Trainingsverlauf, für 7 Tage. Sieh dir deine historischen Daten in der Fitbit-App an.

Display

Charge 4 verfügt über ein PMOLED-Display.

Armbandgröße

Das Armband ist in den unten stehenden Größen erhältlich. Als Zubehör verkaufte Armbänder können etwas anders ausfallen.

Kleines Armband	Passt um ein Handgelenk mit einem Umfang von 140–180 mm (5,5–7,1 Zoll)
Großes Armband	Passt um ein Handgelenk mit einem Umfang von 180–220 mm (7,1–8,7 Zoll)

Umgebungsbedingungen

Betriebstemperatur	-10 bis 40 °C (14 bis 104 °F)
Temperatur bei Nichtbetrieb	-20 bis -10 °C (-4 bis 14 °F) 40 bis 60 °C (104 bis 140 °F)
Lagertemperatur für 6 Monate	-20 bis 35 °C (-4 bis 95 °F)
Wasserresistenz	Wasserfest bis zu 50 Meter Tiefe
Maximale Betriebshöhe	8.534 m 28.000 Fuß

Mehr erfahren

Um mehr über deinen Tracker zu erfahren, Infos zu erhalten, wie du deine Fortschritte in der Fitbit-App verfolgen kannst und wie du mit Fitbit Premium gesunde Gewohnheiten entwickeln kannst, besuche help.fitbit.com.

Rückgabe und Garantie

Garantieinformationen und die fitbit.com-Rückgaberichtlinie findest du auf [unserer Website](#).

Zulassungsbestimmungen und Sicherheitshinweise

Hinweis für den Nutzer: Zulassungsinformationen für bestimmte Regionen findest du ebenfalls auf deinem Gerät. Du findest die Informationen unter:

Einstellungen > Info > Zulassungsinformationen

USA: Erklärung der Federal Communications Commission (FCC)

Model FB417

FCC ID: XRAFB417

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

Settings > About > Regulatory Info

Supplier's Declaration of Conformity

Unique Identifier: FB417

Responsible Party – U.S. Contact Information

199 Fremont Street, 14th Floor
San Francisco, CA
94105
United States
877-623-4997

FCC Compliance Statement (for products subject to Part 15)

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.

Kanada: Erklärung der Industry Canada (IC)

Model/Modèle FB417

IC: 8542A-FB417

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

Europäische Union (EU)

Simplified EU Declaration of Conformity

Hereby, Fitbit, Inc. declares that the radio equipment type Model FB417 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 Funkgerätypen Modell FB417 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 FB417 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 FB417 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 FB417 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



IP-Bewertung

Das Modell FB417 erfüllt gemäß IEC-Norm 60529 die Anforderungen der Wasserdichtigkeitsklasse IPX8 bis zu einer Tiefe von 50 Metern.

Das Modell FB417 hat gemäß IEC-Norm 60529 die Schutzart IP6X für das Eindringen von Staub. Das bedeutet, dass das Gerät staubdicht ist.

Eine Anleitung für den Zugriff zur IP-Einstufung deines Produkts findest du am Anfang dieses Abschnitts.

Argentina



Australien und Neuseeland



Weißrussland



Zollunion



China

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

Settings > About > Regulatory Info

China RoHS

部件名称	有毒和危险品					
Part Name	Toxic and Hazardous Substances or Elements					
Model FB417	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 (Strap and Buckle)	0	0	0	0	0	0

China RoHS

部件名称	有毒和危险品					
Part Name	Toxic and Hazardous Substances or Elements					
Model FB417	铅 (Pb)	水银 (Hg)	镉 (Cd)	六价铬 (Cr(VI))	多溴化苯 (PBB)	多溴化二苯 醚 (PBDE)
电子 (Electronics)	--	0	0	0	0	0
电池 (Battery)	0	0	0	0	0	0
充电线 (Charging Cable)	0	0	0	0	0	0

本表格依据 SJ/T 11364 的规定编制

0 = 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).



CMIIT ID 2020DJ2069

Frequency band: 2400-2483.5 MHz

Transmitted power: Max EIRP, -1.77dBm

Occupied bandwidth: BLE: 2MHz

Modulation system: BLE: GFSK, NFC: ASK

CMIIT ID displayed: On packaging and Device Electronic Labeling

Indien

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

Settings > About > Regulatory Info

Indonesien

66247/SDPPI/2020
3788

Israel

מספר אישור אלחוטי של משרד התקשורת הוא . 51-71973
אסור להחליף את האנטנה המקורית של המכשיר ולא לעשות בו כל שינוי טכני אחר

Japan

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

Settings > About > Regulatory Info



R 201-200103



Mexiko



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

Marokko



AGREE PAR L'ANRT MAROC

Numéro d'agrément: MR 22416 ANRT 2020

Date d'agrément: 24/01/2020

Nigeria

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

Oman

TRA/TA-R/8940/20

D090258

Pakistan

PTA Approved

Model No.: FB417

TAC No.: 9.208/2020

Device Type: Bluetooth

Philippinen



Taiwan

用戶注意：某些地區的法規內容也可以在您的設備上查看。要查看內容：

設置 > 關於 > 法規信息

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:

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

Settings > About > Regulatory Info

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.

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-ion 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 cannot replace.
- Do not expose the battery to flames, explosions or other hazards.
- Do not use sharp objects to remove the battery.

Vision Warning

警語

- 使用過度恐傷害視力

注意事項

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

Translation:

Warning:

- Excessive use may damage vision

Attention:

- 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 a day.

Taiwan RoHS

設備名稱：無線活動追蹤器 Part Name: Wireless Activity Tracker		限用物質及其化學符號 Restricted Substances and its chemical symbols				
Model FB417	鉛 (Pb)	汞 (Hg)	鎘 (Cd)	六價鉻 (Cr ⁺⁶)	多溴聯苯 (PBB)	多溴二苯醚 (PBDE)
錶帶和錶扣 (Strap and Buckle)	○	○	○	○	○	○
電子 (Electronics)	--	○	○	○	○	○
外殼 (Housing)	○	○	○	○	○	○
充電線 (Charging Cable)	○	○	○	○	○	○
備考1. “超出0.1 wt %” 及 “超出0.01 wt %” 係指限用物質之百分比含量超出百分比含量基準值。 備考2. “○” 係指該項限用物質之百分比含量未超出百分比含量基準值。 備考3. “--” 係指該項限用物質為排除項目。						

Vereinigte Arabische Emirate

TRA Registered No.: ER78316/20

Dealer No.: DA35294/14

Vereinigtes Königreich

Simplified UK Declaration of Conformity

Hereby, Fitbit, Inc. declares that the radio equipment type Model FB417 is in compliance with Radio Equipment Regulations 2017. The full text of the UK declaration of conformity is available at the following internet address: www.fitbit.com/safety



Vietnam



Sambia

ZMB / ZICTA / TA / 2020 / 2 / 44



Sicherheitserklärung

Dieses Gerät wurde getestet und entspricht der Sicherheitszertifizierung gemäß den Spezifikationen der EN-Norm EN60950-1:2006 + A11:2009 + A1:2010 + A12: 2011 + A2:2013 und EN62368-1:2014 + A11:2017.

©2021 Fitbit LLC. Alle Rechte vorbehalten. Fitbit und das Fitbit-Logo sind Handelsmarken oder eingetragene Handelsmarken von Fitbit in den USA und anderen Ländern. Eine vollständige Liste der Fitbit-Warenzeichen findest du in der [Fitbit-Markenliste](#). Erwähnte Warenzeichen Dritter sind das Eigentum ihrer jeweiligen Inhaber.