

fitbit chargeHR™

Armband mit Herzfrequenz- und Aktivitäts-Tracker



Produkthandbuch
Version 1.0

Inhalt

Erste Schritte	1
Lieferumfang	1
Themen dieser Anleitung.....	1
Einrichten des Charge HR.....	3
Einrichten der Surge über ein Mobilgerät.....	3
Einrichten der Surge über einen Mac oder PC.....	3
Mac- und PC-Anforderungen.....	3
Download von Fitbit Connect.....	3
Installieren von Fitbit Connect und Verknüpfen der Surge	4
Kabellose Synchronisierung mit einem Computer	4
Erste Schritte mit dem Charge HR	5
Tragen des Trackers	5
Festlegen der dominanten oder nicht-dominanten Hand	5
Verwenden des Charge HR in nassen Bedingungen	6
Messen der Herzfrequenz.....	6
Vorgegebene Herzfrequenzzonen.....	6
Benutzerdefinierte Herzfrequenzzonen	7
Akkulaufzeit und Aufladen.....	7
Pflegethinweise.....	9
Automatisches Tracking mit dem Charge HR	10
Rund-um-die-Uhr-Tracking.....	10
Tracken deines Schlafs	11
Tracken des Tagesziels	11
Ändern des Ziels	11
Festlegen eines Wertes für das Tagesziel	11

Tracken von sportlichen Aktivitäten	13
Verwenden stummer Alarme	14
Einrichten stummer Alarme.....	14
Ausschalten eines stummen Alarms	14
Erhalten von Anrufbenachrichtigungen	15
Aktivieren von Anrufbenachrichtigungen.....	15
Verwalten von Anrufbenachrichtigungen.....	15
Verwenden des Fitbit.com-Dashboards	16
Browseranforderungen	16
Hinzufügen und Entfernen von Kacheln.....	16
Geräteinformationen	17
Verwalten des Trackers über Fitbit.com	17
Aktualisieren des Charge HR	18
Zurücksetzen des Charge HR	19
Allgemeine Informationen und technische Daten des Charge HR	20
Sensoren und Motoren	20
Akku.....	20
Speicher.....	20
Größe.....	21
Umgebungsbedingungen.....	21
Hilfe	21
Rückgaberichtlinie und Garantie	21
Zulassungsbestimmungen und Sicherheitshinweise	22
USA: Erklärung der Federal Communications Commission (FCC)	22
Kanada: Erklärung der Industry Canada (IC).....	22
Europäische Union (EU).....	23
Australien und Neuseeland	23
Mexiko	24

Israel.....	24
Südafrika	24
Südkorea	25
Singapur	25
Taiwan.....	26
Dongle zur kabellosen Synchronisierung	26
Charge HR	26
Russland	26
Vereinigte Arabische Emirate.....	27
Sicherheitserklärung.....	27
Wichtige Sicherheitshinweise	27
Warnhinweise.....	27
Tipps zum Tragen und zur Pflege	28
Vorsichtsmaßnahmen bezüglich des Akkus	29
Informationen zu Entsorgung und Recycling	29

Erste Schritte

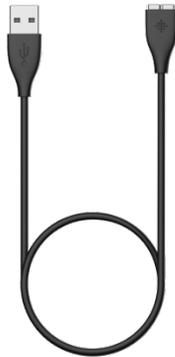
Mit dem Charge HR, einem technisch ausgereiften Armband, das dir kontinuierlich deine Herzfrequenz anzeigt und deine Aktivitäten trackt, zählt jeder Herzschlag: Das Gerät begleitet dich rund um die Uhr bei all deinen Aktivitäten, beim Sport und vielem mehr.

Lieferumfang

Lieferumfang des Fitbit Charge HR-Armbands mit Herzfrequenz- und Aktivitäts-Tracker:



Charge HR-Armband



Ladekabel



Dongle zur
kabellosen
Synchronisierung

Themen dieser Anleitung

Diese Anleitung hilft dir, den Tracker schnell einzurichten. Die Einrichtung ist Voraussetzung dafür, dass der Tracker Daten mit Fitbit.com und der mobilen Fitbit-App synchronisieren kann. Auf deinem Computer und in der App kannst du dann ausführliche Informationen zu deinen Statistiken und Trends abrufen, Lebensmittel eintragen und vieles mehr. Nach der Einrichtung ist der Tracker einsatzbereit.

Im weiteren Verlauf der Anleitung werden alle Funktionen des Charge HR beschrieben, und du erfährst, wie du das Gerät mithilfe der kostenlosen Firmware-Aktualisierungen auf dem neuesten Stand hältst. Bei Schritten, die sowohl auf dem Fitbit.com-Dashboard als auch in der mobilen Fitbit-App durchgeführt werden können, werden nur die Anweisungen für Fitbit.com aufgeführt. Wenn du die Fitbit-App für iOS, Android oder Windows Phone nutzt, kannst du die entsprechenden Schritte auch ohne detaillierte Anleitung problemlos in der App nachvollziehen. Artikel mit einer ausführlichen Beschreibung der verschiedenen mobilen Apps findest

du unter <https://help.fitbit.com>. Wähle auf dieser Seite einfach „Charge HR“ aus und durchsuche dann die Kategorien „iOS“, „Android“ oder „Windows Phone“.

Am Ende der Anleitung wird schließlich beschrieben, wie du den Charge HR bei Fehlern und Problemen zurücksetzen kannst. Alle anderen Tipps zur Fehlerbehebung und ausführliche Informationen zur Funktionsweise der Tracker und Dienste von Fitbit findest du in den Artikeln auf der Hilfe-Website unter <https://help.fitbit.com>. Wähle dort einfach „Charge HR“ aus und durchsuche dann die gewünschte Kategorie oder gib einen Suchbegriff ein. Wir würden uns freuen, wenn du die gelesenen Artikel bewertest. So erfahren wir, ob die enthaltenen Informationen auch wirklich hilfreich sind.

Einrichten des Charge HR

Der Charge HR kann sowohl über die Fitbit-App für iOS, Android oder Windows Phone als auch über einen Computer eingerichtet werden.

Einrichten der Surge über ein Mobilgerät

Auf über 120 Mobilgeräten mit Bluetooth 4.0-Unterstützung kannst du den Charge HR einrichten und kabellos synchronisieren. Unter www.fitbit.com/devices kannst du feststellen, ob dein Mobilgerät mit dem Charge HR kompatibel ist. Wenn dein Gerät aufgeführt ist, kannst du unsere kostenlose App herunterladen und die Installationsschritte in der App befolgen. Die Liste wird laufend um neue Gerätemodelle erweitert. Es lohnt sich also, immer mal wieder nachzuschauen.

Auch wenn dein Mobilgerät für eine Synchronisierung über Bluetooth 4.0 nicht geeignet ist, kannst du mit der Fitbit-App deine Daten einsehen und deine Fortschritte tracken. In diesem Fall musst du den Tracker über einen Mac oder PC einrichten und synchronisieren.

Einrichten der Surge über einen Mac oder PC

Um den Charge HR mithilfe eines Computer einzurichten, muss du zuerst Fitbit Connect installieren. Fitbit Connect ist die Softwareanwendung, die dein Charge HR mit deinem Dashboard und Service auf Fitbit.com verknüpft. Hier kannst du deine Aktivitäten verfolgen, Lebensmittel eintragen und vieles mehr.

Mac- und PC-Anforderungen



Software
Mac OS 10.6 oder höher
Internetverbindung

Hardware
USB-Anschluss



Software
Windows Vista, 7, 8
Internetverbindung

Hardware
USB-Anschluss

Download von Fitbit Connect

1. Gehe zu <http://www.fitbit.com/setup>.
2. Vergewissere dich, dass dein Computertyp (Mac oder PC) hervorgehoben ist, und klicke unter dem Tracker auf „**Hier herunterladen**“ .

Installieren von Fitbit Connect und Verknüpfen der Surge

1. Schließe den Dongle zur kabellosen Synchronisierung an einen USB-Anschluss des Computers an. Der aufgeladene Tracker sollte sich in der Nähe befinden.
2. Öffne den Ordner mit der heruntergeladenen Datei und suche das Installationsprogramm:
 - Mac: **Installiere die Datei „Fitbit Connect.pkg“**
 - Windows: **Installiere die Datei „FitbitConnect_Win.exe“**
3. Doppelklicke auf den Dateinamen, um Fitbit Connect zu installieren.
4. Schließe die Einrichtung entsprechend den Bildschirmanweisungen ab. Der Tracker ist jetzt einsatzbereit.

Kabellose Synchronisierung mit einem Computer

Nach Installation von Fitbit Connect – und wenn die folgenden Bedingungen erfüllt sind – synchronisiert sich der Charge HR automatisch kabellos ca. alle 20 Minuten mit dem Dashboard.

- Der Charge HR ist nicht mehr als sechs Meter vom Computer entfernt, und es sind neue Daten zum Hochladen vorhanden. Wenn du dich also nicht bewegt hast, findet auch keine automatische Synchronisierung statt.
- Der Computer ist eingeschaltet, aktiviert und mit dem Internet verbunden.
- Der Dongle zur kabellosen Synchronisierung ist an einen USB-Anschluss angeschlossen und wird vom Computer erkannt.

Um den Charge HR manuell mit dem Dashboard zu synchronisieren, klicke auf dem Computer auf das Symbol für Fitbit Connect in der Nähe der Datums- und Zeitanzeige und anschließend auf **„Jetzt synchronisieren“**.

Erste Schritte mit dem Charge HR

Tragen des Trackers

Der Charge HR wird am Handgelenk getragen. Obwohl das Gerät Schritte und Etagen auch trackt, wenn es sich in einer Hosentasche oder einem Rucksack befindet, sind die am Handgelenk erfassten Werte am genauesten. Wenn du den Charge HR den ganzen Tag tragen möchtest, sollte er so wie eine Armbanduhr etwa einen Fingerbreit oberhalb des Handwurzelknochens flach aufliegen.

Die Genauigkeit von Technologien zur Überwachung der Herzfrequenz ist unabhängig davon, ob ein Brustgurt oder ein Sensor am Handgelenk zum Einsatz kommt, von der persönlichen Physiologie, dem Trageort und der Art der Bewegung abhängig. Mit anderen Worten sind die Messungen nicht bei allen Nutzern und nicht bei allen Aktivitäten zu 100 % genau. Die genauesten Herzfrequenzergebnisse lassen sich unter Berücksichtigung der folgenden Tipps erzielen:

1. Experimentiere beim Tragen des Trackers und trage ihn beim Sport etwas höher am Handgelenk. Da die Durchblutung weiter oben im Arm besser ist, hilft es manchmal, den Tracker einige cm nach oben zu versetzen, damit die Herzfrequenz besser erfasst werden kann. Bei vielen Übungen wie beim Spinning wird dein Handgelenk ständig bewegt und dies wirkt sich stärker auf die Messung der Herzfrequenz aus, wenn der Tracker weiter unten am Handgelenk getragen wird.
2. Der Charge HR darf nicht zu eng anliegen. Ein enges Armband behindert die Blutzirkulation und kann die Messgenauigkeit beeinträchtigen. Dennoch sollte das Armband beim Training etwas fester anliegen (ohne den Arm abzuschnüren) als beim alltäglichen Tragen.
3. Bei hochintensivem Intervalltraining oder anderen Aktivitäten, bei denen das Handgelenk stark und unrythmisch bewegt wird, kann die Herzfrequenz unter Umständen nicht richtig vom Sensor erfasst werden. Bei Aktivitäten wie Gewichtheben oder Rudern können die Bewegungen der Handgelenksmuskulatur dazu führen, dass das Armband mal enger und mal weniger eng anliegt. Versuche rund 10 Sekunden lang zu entspannen und ruhig zu halten, bis die Herzfrequenz korrekt abgelesen werden kann.

Festlegen der dominanten oder nicht-dominanten Hand

Damit der Charge HR möglichst genaue Messwerte liefern kann, solltest du angeben, ob du den Tracker an deiner dominanten oder nicht-dominanten Hand trägst. Deine dominante Hand ist die Hand, die du für die meisten alltäglichen Aktivitäten wie Schreiben oder Zähneputzen verwendest. Diese Einstellung kannst du in der Fitbit-App oder auf dem Fitbit.com-Dashboard festlegen.

So stellst du diesen Wert auf dem Fitbit.com-Dashboard ein:

1. Melde dich bei Fitbit.com an.
2. Klicke auf das Zahnradsymbol rechts oben auf dem Dashboard.

3. Klicke auf „Einstellungen“.
4. Gehe über die Navigationsregisterkarten zu **Dominante Hand**, und wähle die gewünschte Einstellung aus.
5. Um die neue Einstellung für den Tracker zu übernehmen, synchronisiere den Charge HR.
 - a. Klicke neben der Zeit- und Datumsanzeige des Computers auf das Symbol von Fitbit Connect.
 - b. Achte darauf, dass der Charge HR in der Nähe ist, und klicke dann auf „Jetzt synchronisieren“.

Verwenden des Charge HR in nassen Bedingungen

Der Charge HR ist regen- und spritzwasserresistent und hält selbst dem schweißtreibendsten Training stand. Zum Schwimmen ist er aber nicht geeignet, und auch vor dem Duschen solltest du ihn abnehmen. Zwar schadet Wasser dem Gerät nicht, aber wenn du es den ganzen Tag lang trägst, kann sich deine Haut nur schlecht erholen. Wird das Gerät nass, trockne es vor dem erneuten Anlegen gut ab. Nähere Informationen findest du unter: <https://www.fitbit.com/productcare>.

Messen der Herzfrequenz

Mit jedem Herzschlag erweitern sich aufgrund von Veränderungen im Blutvolumen deine Kapillaren und ziehen sich wieder zusammen. Die auf der Rückseite des Charge HR befindlichen PurePulse-LEDs strahlen Licht auf die Haut. Mithilfe des von der Haut reflektierten Lichts werden diese Veränderungen erfasst. Fein abgestimmte Algorithmen berechnen anhand dieser Daten die Herzfrequenz automatisch und kontinuierlich. Standardmäßig misst der Sensor die Herzfrequenz immer dann, wenn du den Charge HR am Handgelenk trägst.

Vorgegebene Herzfrequenzzonen

Herzfrequenzzonen helfen dir dabei, dein Training zu optimieren, indem sie verschiedene Trainingsintensitäten vorgeben. Die Zonen werden anhand deiner geschätzten maximalen Herzfrequenz - 220 abzüglich deines Alters - berechnet.

Ein Blick auf das auf dem Display angezeigte Herzsymbol zeigt dir sofort, in welcher Zone du dich gerade befindest:



- Wenn du dich außerhalb der Zone befindest – das heißt, wenn deine Herzfrequenz weniger als 50 % des Maximums beträgt –, kann deine Herzfrequenz zwar erhöht sein, aber nicht ausreichend hoch, um als sportliche Aktivität zu gelten.

- In der Fettverbrennungszone, bei der die Herzfrequenz 50 bis 69 % des Maximums beträgt, ist die Trainingsintensität niedrig bis mittel und daher ideal für diejenigen, die gerade mit ihrem Fitnessprogramm anfangen. Sie nennt sich Fettverbrennungszone, weil ein größerer Prozentsatz der verbrannten Kalorien aus den Fettreserven des Körpers stammt. Aber die Zahl der insgesamt verbrannten Kalorien ist geringer.
- Die Kardiozone, bei der die Herzfrequenz 70 bis 84 % des Maximums beträgt, zeichnet sich durch eine mittlere bis hohe Trainingsintensität aus. In dieser Zone wirst du herausgefordert, aber du überanstrengst dich nicht. Für die meisten Menschen ist dies die anzustrebende Trainingszone.
- Die Höchstleistungszone, bei der die Herzfrequenz bei 85 % des Maximums liegt, ist die intensivste Trainingszone. Sie ist für kurze, intensive Trainingseinheiten gedacht, die Leistungsfähigkeit und Geschwindigkeit verbessern sollen.

Auf dem Dashboard kannst du jederzeit sehen, wie lange du in jeder der Zonen trainiert hast.

Benutzerdefinierte Herzfrequenzzonen

Zusätzlich zu den drei vorgegebenen Herzfrequenzzonen kannst du auch eine eigene Herzfrequenzzone konfigurieren. Wenn die Herzfrequenz ober- oder unterhalb dieser benutzerdefinierten Zone liegt, wird der Umriss eines Herzens angezeigt. Befindest du dich in deiner Zone, wird ein ausgefülltes Herz angezeigt.

So erstellst du auf dem Fitbit.com-Dashboard eine eigene Herzfrequenzzone:

1. Melde dich bei Fitbit.com an.
2. Klicke auf das Zahnradsymbol rechts oben auf dem Dashboard und dann auf „Einstellungen“.
3. Gehe über die Navigationsregisterkarten links zu den Herzfrequenzzonen und gib eine Höchst- und eine Mindestherzfrequenz für deine eigene Zone ein.
4. Um die neue Einstellung für den Tracker zu übernehmen, synchronisiere den Charge HR.
 - a. Klicke neben der Zeit- und Datumsanzeige des Computers auf das Symbol von Fitbit Connect.
 - b. Achte darauf, dass sich der Charge HR in der Nähe befindet. Klicke auf „Jetzt synchronisieren“.

Auf dem Dashboard kannst du jederzeit sehen, wie lange du in deiner Zone trainiert hast.

Mehr über Messung und Überwachung der Herzfrequenz sowie Links zu relevanten Informationen der American Heart Association findest du in den häufig gestellten Fragen zur Herzfrequenz unter <https://help.fitbit.com>.

Akkulaufzeit und Aufladen

Der Charge HR wird mit einem Lithium-Polymer-Akku betrieben.

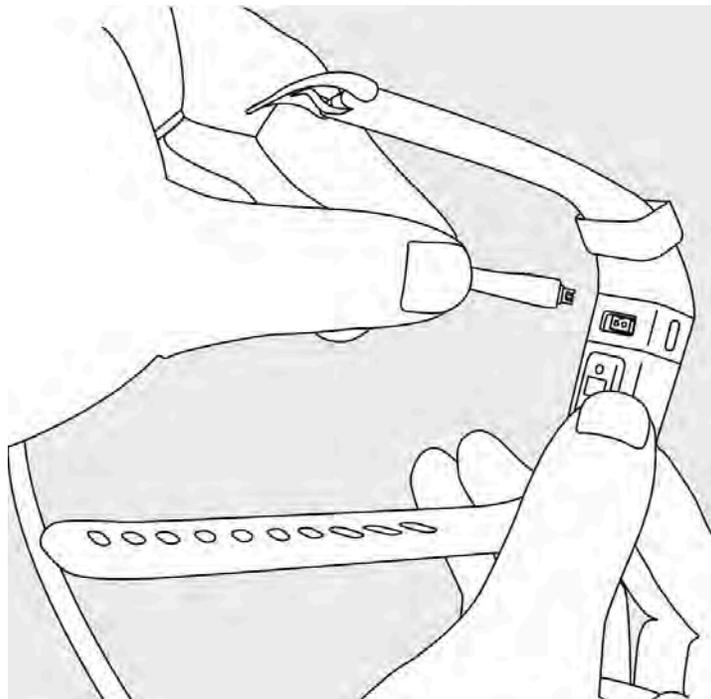
Bei normaler Nutzung hält der voll aufgeladene Charge HR in der Regel ca. fünf Tage, bevor er erneut geladen werden muss. Du kannst den Akkuladestand auf der Fitbit.com-Website überprüfen. Klicke dazu nach der Anmeldung auf das Zahnradsymbol rechts oben auf der Seite.

Wenn du per Tastendruck zwischen den auf dem Charge HR angezeigten Werten wechselst, wird bei einer verbleibenden Akkulaufzeit von einem Tag oder weniger auf der ersten Displayanzeige ein Symbol angezeigt, das auf den niedrigen Akkustand hinweist.

Möchtest du auf deinem Mobilgerät oder per E-Mail über den niedrigen Akkustand informiert werden, gehe wie folgt vor:

1. Melde dich bei deinem Fitbit.com-Dashboard an.
2. Klicke auf das Zahnradsymbol rechts oben auf der Seite und wähle „Einstellungen“.
3. Gehe über die Navigationsregisterkarten links zu „Benachrichtigungen“, und wähle die gewünschten Benachrichtigungen aus.
4. Klicke auf „Speichern“.

Um den Charge HR aufzuladen, schließe das eine Ende des Ladekabels an den USB-Anschluss eines Computers oder eines AC-Ladenetzteils und das andere Ende an den Anschluss auf der Rückseite des Trackers an.



Der komplette Ladevorgang dauert ein bis zwei Stunden.

Pflegehinweise

Reinige den Charge HR regelmäßig und trockne ihn danach ab, insbesondere an der Bandunterseite. Wende an den Stellen, an denen das Fitbit-Produkt am Handgelenk liegt, möglichst wenige Hautpflegeprodukte an. Weitere Informationen findest du unter <https://www.fitbit.com/productcare>.

Es empfiehlt sich auch, die Ladkontakte auf der Rückseite des Trackers gelegentlich zu reinigen, da mikroskopisch kleine Schmutzpartikel den Kontakt zum Ladegerät beeinträchtigen können. Verwende zum Reinigen der Kontakte einen Zahnstocher oder eine Zahnbürste. Vermeide Kratzer durch einen metallischen Gegenstand, da dadurch der Überzug beschädigt werden und sich Rost bilden kann.

Automatisches Tracking mit dem Charge HR

Der Charge HR begleitet dich den ganzen Tag und die ganze Nacht.

Rund-um-die-Uhr-Tracking

Folgende Statistiken trackt der Charge HR automatisch rund um die Uhr:

- Schritte
- aktuelle Herzfrequenz
- Strecke
- verbrannte Kalorien
- Etagen

Zusätzlich zu den auf dem Charge HR angezeigten Werten wird Folgendes zwar auch aufgezeichnet, aber nur auf dem Fitbit.com-Dashboard oder in der mobilen App angezeigt:

- ausführlicher Verlauf der Herzfrequenzwerte, einschließlich der in den verschiedenen Herzfrequenzzonen verbrachten Zeit
- aktive Minuten
- geschlafene Stunden und Schlafqualität

Um die verschiedenen Werte anzuzeigen, drücke einfach die Taste auf der Seite des Charge HR. Abwechselnd werden die Zeit und eines der Symbole mit den dazugehörigen Werten angezeigt. Wenn du einen Alarm eingestellt hast, zeigt das Display auch die nächste Alarmzeit an.



Schritte Herzfrequenz Strecke Etagen Kalorien

Bei der Synchronisierung des Charge HR werden die Tageswerte auf dein Fitbit.com-Dashboard hochgeladen.

Der Charge HR beginnt mit dem Tracking der Daten des nächsten Tages immer um Mitternacht deiner Zeitzone. Auch wenn die Statistiken auf null zurückgesetzt werden, werden die Daten des Vortages nicht gelöscht, sondern bei der nächsten Synchronisierung des Charge HR auf dein Fitbit.com-Dashboard hochgeladen.

Die Zeitzone kannst du unter www.fitbit.com/user/profile/editeinstellen.

Tracken deines Schlafs

Der Charge HR trackt automatisch die geschlafenen Stunden und deine Bewegungen während des Schlafs. Diese Informationen geben Aufschluss über die Schlafqualität. Um mit der Schlafaufzeichnung zu beginnen, musst du weder eine Taste drücken noch in einen speziellen Schlafmodus wechseln, sondern den Charge HR nur über Nacht tragen.

Um deine Schlafdaten einzusehen, synchronisiere den Tracker und sieh dann auf dem Fitbit.com-Dashboard oder in der mobilen App nach. Auf dem Dashboard wählst du dazu die Schlafkacheln aus oder gehst zu **Aufzeichnen** > **Schlaf**. Tippe in der mobilen App auf die Schlafkachel.

Tracken des Tagesziels

Der Charge HR trackt deine Fortschritte auf dem Weg zu einem Ziel, das du auf deinem Fitbit.com-Dashboard angegeben hast. Während des Tages zeigt dir eine Statusleiste unter deinem Ziel deine Fortschritte an und motiviert dich zum Durchhalten. Wenn du das Ziel erreichst, vibriert der Charge HR und das Display blinkt.

Standardmäßig sind 10.000 Schritte als Tagesziel vorgegeben. Als Tagesziel kannst du einen Wert für Schritte, Strecke, verbrannte Kalorien oder Etagen festlegen.

Ändern des Ziels

Möchtest du ein anderes Tagesziel tracken, kannst du in der Fitbit-App auf deinem Mobilgerät oder auf dem Fitbit.com-Dashboard ein Ziel auswählen.

So wählst du auf dem Dashboard ein Ziel aus:

5. Melde dich bei deinem Fitbit.com-Dashboard an.
6. Klicke auf das Zahnradsymbol in der rechten oberen Ecke der Seite.
7. Klicke auf „**Einstellungen**“.
8. Bearbeite die Einstellung unter „Tägliche Fortschritte“.
9. Um das neue Ziel für den Tracker zu übernehmen, synchronisiere den Charge HR:
 - a. Klicke neben der Zeit- und Datumsanzeige des Computers auf das Symbol von Fitbit Connect.
 - b. Achte darauf, dass sich der Charge HR in der Nähe befindet. Klicke auf „**Jetzt synchronisieren**“.

Festlegen eines Wertes für das Tagesziel

Einen Wert für dein Tagesziel kannst du in der Fitbit-App und auf dem Fitbit.com-Dashboard festlegen. So kannst du beispielsweise einstellen, dass der Charge HR nicht schon bei Erreichen des vorgegebenen Tagesschrittziels von 10.000 vibriert und blinkt, sondern erst bei 15.000 Schritten. So änderst du den Zielwert:

1. Melde dich bei deinem Fitbit.com-Dashboard an.
2. Gehe zu der Kachel, die zu deinem Ziel gehört.
3. Klicke auf das Zahnradsymbol links unten auf der Kachel.
4. Ändere den Zielwert und klicke auf „Speichern“.
5. Um den neuen Wert für den Tracker zu übernehmen, synchronisiere den Charge HR:
 - a. Klicke neben der Zeit- und Datumsanzeige des Computers auf das Symbol von Fitbit Connect.
 - b. Achte darauf, dass sich der Charge HR in der Nähe befindet. Klicke auf „Jetzt synchronisieren“.

Tracken von sportlichen Aktivitäten

Der Charge HR trackt den ganzen Tag über automatisch verschiedene Werte. Mithilfe der Trainingsmodus-Funktion kannst du darüber hinaus Statistiken für eine bestimmte Aktivität tracken.

Der Trainingsmodus funktioniert ähnlich wie der Modus eines Kilometerzählers bei einem Auto. Wenn du deinen Tracker beispielsweise in den Trainingsmodus versetzt und auf einem Crosstrainer trainierst, kannst du Werte wie Herzfrequenz und verbrannte Kalorienanzahl anzeigen, die für diese Übung gemessen wurden. Wenn du den Trainingsmodus beendest und deine Daten synchronisierst, wird ein Eintrag für dein „Training“ auf deinem Dashboard angezeigt. In dem Eintrag wird eine Zusammenfassung der Statistiken der sportlichen Aktivität und eine Grafik mit der Entwicklung pro Minute angezeigt.

So verwendest du den Trainingsmodus:

1. Halte die Taste zwei Sekunden lang gedrückt, bis ein Stoppuhrsymbol erscheint. Der Tracker vibriert, die Stoppuhr wird sofort gestartet, und die verstrichene Zeit wird angezeigt.
2. Die erfassten Werte kannst du auch während des Trainings einsehen. Drücke dazu wiederholt auf die Taste, um eine der in der folgenden Reihenfolge angezeigten Informationen anzuzeigen:
 - verstrichene Zeit
 - aktuelle Herzfrequenz und Herzfrequenzzone
 - verbrannte Kalorien
 - Schritte
 - Strecke
 - Etagen
 - Uhrzeit
3. Halte am Ende der Aktivität die Taste einen Moment gedrückt, um den Trainingsmodus zu beenden.
4. Um die Aktivität in deinen Aktivitätsverlauf aufzunehmen, synchronisiere deinen Tracker:
 - a. Klicke neben der Zeit- und Datumsanzeige des Computers auf das Symbol von Fitbit Connect.
 - b. Achte darauf, dass sich der Charge HR in der Nähe befindet. Klicke auf „Jetzt synchronisieren“.

Verwenden stummer Alarme

Der Charge HR kann einen sanften Vibrationsalarm auslösen, um dich zu wecken oder an etwas zu erinnern. Stumme Alarme können so konfiguriert werden, dass sie jeden Tag oder auch nur an bestimmten Wochentagen ausgelöst werden. Du kannst bis zu acht stumme Alarme einstellen.

Einrichten stummer Alarme

Mit der Fitbit-App auf deinem Mobilgerät und auf dem Fitbit.com-Dashboard kannst du stumme Alarme hinzufügen, bearbeiten und löschen.

So richtest du stumme Alarme auf dem Fitbit.com-Dashboard ein:

1. Melde dich bei deinem Fitbit.com-Dashboard an.
2. Klicke auf das Zahnradsymbol in der rechten oberen Ecke der Seite.
3. Klicke auf „**Einstellungen**“ und dann auf „**Stumme Alarme**“.
4. Klicke auf die Schaltfläche „**Alarm hinzufügen**“ .
5. Gib die Uhrzeit ein, zu der der Alarm ausgelöst werden soll.
6. Wähle aus, wie oft der Alarm ausgelöst werden soll:
 - a. Einmal: Der Alarm wird zu der von dir angegebenen Zeit ausgelöst und nicht wiederholt.
 - b. Wiederholungen: Gib an, an welchen Wochentagen dieser Alarm wiederholt werden soll.
7. Klicke auf „**Speichern**“.
8. Um den neuen Alarm für den Tracker zu übernehmen, synchronisiere den Charge HR:
 - a. Klicke neben der Zeit- und Datumsanzeige des Computers auf das Symbol von Fitbit Connect.
 - b. Achte darauf, dass sich der Charge HR in der Nähe befindet. Klicke auf „**Jetzt synchronisieren**“.

Ausschalten eines stummen Alarms

Bei einem stummen Alarm vibriert der Charge HR, und das Display blinkt. Diese Signale werden mehrere Male wiederholt, bis der Alarm ausgeschaltet wird. Drücke dazu die Taste auf der Seite des Charge HR.

Erhalten von Anrufbenachrichtigungen

Bei über 120 kompatiblen Mobilgeräten hast du die Möglichkeit, Benachrichtigungen über eingehende Telefonanrufe und SMS an den Charge HR zu senden. Unter <http://www.fitbit.com/devices> kannst du herausfinden, ob dein Gerät diese Funktion unterstützt.

Aktivieren von Anrufbenachrichtigungen

So aktivierst du auf dem Charge HR die Benachrichtigungsfunktion:

1. Vergewissere dich, dass auf dem Mobilgerät Bluetooth aktiviert ist.
2. Öffne auf deinem Mobilgerät die Fitbit-App und tippe oben im mobilen Dashboard auf die Tracker-Kachel.
3. Aktiviere Anrufbenachrichtigungen und folge den Bildschirmanweisungen.

Verwalten von Anrufbenachrichtigungen

Bei einem eingehenden Anruf vibriert der Charge HR einmal, und die Nummer oder der Name des Anrufers (sofern sich dieser in deinem Adressbuch befindet) läuft über das Display.

Die Benachrichtigung wird zehn Sekunden lang angezeigt bzw. so lange, bis der Anruf entgegengenommen wird. Du kannst sie aber auch jederzeit durch Drücken der Taste am Charge HR ausblenden.

Während einer Synchronisierung kann der Tracker keine Anrufbenachrichtigungen empfangen.

Verwenden des Fitbit.com-Dashboards

Fitbit stellt ein kostenloses Online-Tool – das Fitbit.com-Dashboard – Dashboard – für dich bereit, mit dem du deine Fitnessfortschritte aufzeichnen, verwalten und auswerten kannst. Auf dem Dashboard kannst du Fortschritte auf dem Weg zu deinen Zielen verfolgen, Diagramme mit Verlaufsdaten ansehen und Lebensmittel eintragen.

Browseranforderungen

Browser	Mac-Version	Windows-Version
 Apple Safari	5.1.1 und höher	nicht unterstützt
 Google Chrome	12 und höher	12 und höher
 Microsoft Internet Explorer	nicht unterstützt	8 und höher
 Mozilla Firefox	3.6.18 und höher	3.6.18 und höher

Hinzufügen und Entfernen von Kacheln

Die auf dem Dashboard verfügbaren Informationen sind in Kacheln organisiert. Jede Statistik wird von einer eigenen Kachel repräsentiert. Du kannst Kacheln hinzufügen oder löschen, um das Dashboard nach Wunsch zu gestalten. Eine gelöschte Kachel kann jederzeit wieder hinzugefügt werden.

So fügst du eine Kachel hinzu:

1. Klicke oben links auf dem Dashboard auf das Rastersymbol.
2. Markiere die Kacheln, die hinzugefügt werden sollen, und klicke dann auf **Fertig**.

So löschst du eine Kachel:

1. Halte die Maus solange über die Kachel, bis links unten ein Zahnradsymbol eingeblendet wird.
2. Klicke auf das Zahnradsymbol und anschließend auf „**Kachel entfernen**“.
3. Bestätige, dass du die Kachel entfernen möchtest.

Geräteinformationen

Um zu erfahren, wann der Tracker das letzte Mal synchronisiert wurde, wie hoch der Ladestand ist und ob Alarmer eingestellt sind, klicke oben rechts auf der Seite auf das Zahnradsymbol.

Verwalten des Trackers über Fitbit.com

Deinen Tracker kannst du auch über Fitbit.com verwalten. Klicke dazu rechts oben auf der Seite auf das Zahnradsymbol und anschließend in der linken Seitenleiste auf „Einstellungen“.

Über die Navigationsregisterkarten kannst du diverse Einstellungen ändern:

- **Display-Einstellungen:** Elemente ausblenden und anzeigen, um die Anzeige des OLED-Displays deines Trackers individuell anzupassen. Du kannst Elemente auch nach oben oder unten ziehen, um die Reihenfolge zu ändern, in der sie angezeigt werden.
- **Täglicher Zielfortschritt:** Wähle aus, welches Ziel dein Charge HR den ganzen Tag über tracken soll. Du kannst den Wert dieses Ziels in der Fitbit-App deines Mobilgerätes und auf dem Fitbit.com-Dashboard ändern.
- **Anzeige durch Tippen:** Soll der Charge HR auf Antippen reagieren, lege fest, welcher Wert nach zweimaligem Antippen aufgerufen werden soll.
- **Uhrzeitanzeige:** Zur Wahl stehen vier verschiedene Uhrenstile.
- **Dominante Hand:** Damit der Tracker möglichst genau messen kann, gib an, an welchem Handgelenk du ihn trägst.
- **Aufzeichnung der Herzfrequenz:** Autoeinstellung, aktivieren oder deaktivieren. Die standardmäßige Einstellung ist für die meisten Personen angemessen. Dabei wird die Aufzeichnung der Herzfrequenz nur aktiviert, wenn du den Tracker trägst und ansonsten nicht. Wenn deine Herzfrequenz nicht aufgezeichnet wird, auch wenn du dein Charge HR trägst, kannst du es aktivieren. Wenn du nicht willst, dass deine Herzfrequenz aufgezeichnet wird, oder du die Akkulaufzeit erhöhen möchtest, kannst du es deaktivieren.
- **Schlafaufzeichnung:** Mit dieser Einstellung kannst du die Empfindlichkeit der Schlafaufzeichnung festlegen. Bei den meisten Benutzern ist die voreingestellte normale Einstellung ausreichend. Wenn du einen tiefen Schlaf hast, kannst du „Empfindlich“ auswählen, damit auch die geringsten Körperbewegungen erfasst werden.
- **Stumme Alarmer:** Auf deinem Tracker kannst du stumme Alarmer einstellen, bearbeiten und löschen.
- **Herzfrequenzzonen:** Du kannst entweder die Standardzonen übernehmen oder eine eigene Zone erstellen.

Damit die geänderten Einstellungen auf dem Tracker angezeigt werden, musst du ihn synchronisieren.

Aktualisieren des Charge HR

Hin und wieder veröffentlicht Fitbit über Fitbit Connect oder die Fitbit-App Firmware-Aktualisierungen mit kostenlosen Funktions- und Produktverbesserungen. Um diese Neuerungen nutzen zu können, solltest du den Charge HR immer auf dem neuesten Stand halten.

Die Aktualisierung des Charge HR dauert einige Minuten und verbraucht recht viel Energie. Deswegen solltest du den Charge HR vor oder während der Aktualisierung aufladen.

So aktualisierst du den Charge HR über Fitbit Connect:

1. Vergewissere dich, dass der Dongle zur kabellosen Synchronisierung angeschlossen ist und sich der Tracker in der Nähe befindet.
2. Klicke neben der Zeit- und Datumsanzeige des Computers auf das Symbol von Fitbit Connect.
3. Wähle „Hauptmenü öffnen“ und danach „Nach Geräteaktualisierung suchen“.
4. Melde dich in deinem Konto an und warte, bis Fitbit Connect deinen Charge HR

erkannt hat. Wenn eine Aktualisierung verfügbar ist, lädt Fitbit Connect sie herunter und installiert sie. Während des Vorgangs wird auf dem Computer und auf dem Tracker eine Statusleiste eingeblendet.

Nach Abschluss der Aktualisierung zeigt Fitbit Connect eine Bestätigung an.

Zurücksetzen des Charge HR

Tritt eines der folgenden Probleme auf, lässt es sich möglicherweise durch Zurücksetzen des Trackers beheben. Die gespeicherten Daten werden dabei nicht gelöscht.

- Die Synchronisierung funktioniert nicht.
- Die Surge reagiert nicht auf Bewegung.
- Die Surge reagiert selbst im Ladegerät nicht.
- Der Akku ist geladen, aber das Display leuchtet nicht.
- Die Surge trackt keine Schritte.
- Der Tracker reagiert nicht auf Tastenbetätigung.

So setzt du den Charge HR zurück:

1. Schließe das Ladekabel an den Computer und den Charge HR an.
2. Wenn der Ladevorgang beginnt, halte die Taste des Trackers zehn Sekunden oder länger gedrückt, bis das Fitbit-Logo gefolgt von der Versionsnummer (z. B. V88) angezeigt wird.
3. Lass die Taste los.

Der Tracker sollte jetzt wieder einwandfrei funktionieren.

Weitere Hilfe bei Problemen und die Möglichkeit, den Fitbit-Support zu kontaktieren, findest du unter <https://help.fitbit.com>.

Allgemeine Informationen und technische Daten des Charge HR

Sensoren und Motoren

Der Charge HR misst deine Bewegungen mit einem 3-Achsen-MEMS-Beschleunigungsmesser und ermittelt so Schritte, Strecke, verbrannte Kalorien und die Schlafqualität. Darüber hinaus besitzt der Charge HR:

- einen Höhenmesser, der die bewältigten Etagen misst
- einen Vibrationsmotor, der eine Vibration erzeugt, wenn der Alarm ausgelöst wird, du ein Ziel erreichst oder eine Anrufbenachrichtigung erhältst
- einen optischen Herzfrequenzmesser, der deine Herzschläge pro Minute (SPM) in Ruhe und bei sportlichen Aktivitäten misst

Akku

Der Charge HR wird mit einem Lithium-Polymer-Akku betrieben.

Speicher

Der Charge HR speichert minutengenaue Informationen der letzten sieben Tage sowie Tageszusammenfassungen der letzten 30 Tage. Im Trainingsmodus werden die Herzfrequenzwerte jede Sekunde gespeichert, ansonsten alle fünf Sekunden.

Gespeichert werden Schritte, Strecke, verbrannte Kalorien, Etagen, aktive Minuten, Herzfrequenz und das Schlafverhalten.

Synchronisiere den Charge HR regelmäßig, damit die auf deinem Fitbit.com-Dashboard angezeigten Daten immer so aktuell und ausführlich wie möglich sind.

Größe

kleines Armband Für Handgelenke mit Umfang zwischen 140 und 170 mm.

großes Armband Für Handgelenke mit Umfang zwischen 160 und 193 mm.

extragroßes Armband Für Handgelenke mit Umfang zwischen 193 und 231 mm.

Umgebungsbedingungen

Betriebstemperatur -4° bis 113° F
(-20° bis 45° C)

Temperatur bei Nichtbetrieb -22° bis 140° F
(-30° bis 60° C)

Wasserresistenz Spritzwassergeschützt. Das Gerät sollte beim Duschen und Schwimmen abgenommen werden.

Maximale Einsatzhöhe 9.144 Meter
(30.000 Fuß)

Hilfe

Tipps zur Fehlerbehebung und Hilfe zum Charge HR findest du unter <http://help.fitbit.com>.

Rückgaberichtlinie und Garantie

Garantieinformationen und die Rückgaberichtlinie des Fitbit.com-Shops findest du online unter <http://www.fitbit.com/returns>.

Zulassungsbestimmungen und Sicherheitshinweise

Modellbezeichnung: FB405

USA: Erklärung der Federal Communications Commission (FCC)

Dieses Gerät entspricht Teil 15 der FCC-Bestimmungen.

Der Betrieb unterliegt den folgenden zwei Bedingungen:

1. Dieses Gerät darf keine schädlichen Störungen verursachen.
2. Dieses Gerät muss den Empfang von Störungen zulassen, einschließlich von Störungen, die einen ungewünschten Betrieb verursachen können.

FCC-Warnung

Änderungen oder Modifikationen an dem Gerät, die nicht ausdrücklich von Fitbit, Inc. genehmigt worden sind, können dazu führen, dass der Anwender die Genehmigung für den Betrieb des Gerätes verliert.

Hinweis: Dieses Gerät wurde getestet und entspricht den in Teil 15 der FCC-Regeln festgelegten Grenzwerten für digitale Geräte der Klasse B. Diese Grenzwerte dienen dem Schutz vor schädlichen Störungen, wenn das Gerät in Wohngebieten verwendet wird. Das Gerät erzeugt, verwendet und sendet Hochfrequenzenergie und kann bei unsachgemäßer Installation und Verwendung schädliche Störungen im Funkverkehr verursachen. Es kann jedoch nicht garantiert werden, dass bei einer bestimmten Installation keine Störungen auftreten. Wenn dieses Gerät schädliche Störungen beim Radio- oder Fernsehempfang verursacht, was durch Ein- und Ausschalten des Gerätes festgestellt werden kann, sollte der Benutzer die Störung durch eine oder mehrere der folgenden Maßnahmen beseitigen:

- Neuausrichten bzw. Neupositionieren der Empfangsantenne
- Vergrößern des Abstands zwischen Gerät und Empfänger
- Anschluss des Gerätes an eine Steckdose, die einen anderen Stromkreis als der Empfänger benutzt
- Beratung durch einen Händler oder sachkundigen Radio-/Fernsehtechniker

Dieses Gerät erfüllt die FCC-Anforderungen für HF-Belastungen in öffentlichen oder nicht regulierten Umgebungen.

FCC ID: XRAFB405

Kanada: Erklärung der Industry Canada (IC)

Dieses Gerät erfüllt die FCC-Anforderungen für HF-Belastungen in öffentlichen oder nicht regulierten Umgebungen.

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

IC-Hinweis an Benutzer, entsprechend der RSS GEN Ausgabe 3:

Dieses Gerät entspricht den Industry Canada RSS-Normen zur Lizenzbefreiung. Der Betrieb unterliegt den folgenden zwei Bedingungen:

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

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

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

IC ID: 8542A-FB405

Europäische Union (EU)

Konformitätserklärung bezüglich der EU-Richtlinie 1999/5/EC

Fitbit Inc. ist dazu berechtigt, die CE-Kennzeichnung auf dem CHARGE, Modell FB405, anzubringen, und bestätigt damit die Konformität mit wesentlichen Anforderungen und anderen relevanten Bestimmungen der Richtlinie 1999/5/EC sowie anderen geltenden Richtlinien.



Hält die Richtlinie für Funkanlagen und Telekommunikationsendeinrichtungen R&TTE 99/CE/05 ein.

Conforme à la norme R&TTE 99/CE/05

Australien und Neuseeland



R-NZ

Mexiko



IFETEL: RCPFIFB14-1756

Israel

אישור התאמה 51-44495
אי לבצע כל שינוי טכני בחלק המודולארי של המוצר.

Südafrika



TA-2014/1713

APPROVED

Südkorea

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

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



- 사용 주파수 (Used frequency): 2402 MHz-2480 MHz
- 채널수 (The number of channels): 40
- 공중선전계강도 (Antenna power): 1.7dBi
- 변조방식 (Type of the modulation): Digital
- 안테나타입 (Antenna type): Vertical
- 출력 (Output power): 2.1dBm
- 안테나 종류 (Type of Antenna): Stamped Metal

KCC approval information

- 1) Equipment name (model name) : 무선데이터통신시스템용 특정소출력무선기기 FB405
- 2) Certificate number : MSIP-CRM-XRA-FB405
- 3) Applicant : Fitbit, Inc.
- 4) Manufacture: Fitbit, Inc.
- 5) Manufacture / Country of origin: P.R.C.

Singapur

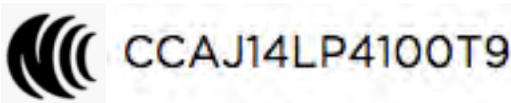
Complies with IDA
Standards DA00006A

Taiwan

Dongle zur kabellosen Synchronisierung



Charge HR



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。

Russland

ZOLLUNIONSZERTIFIZIERUNG



Vereinigte Arabische Emirate



Sicherheitserklärung

Das Gerät wurde getestet und entspricht den Sicherheitsvorgaben der EN-Norm: EN60950-1:2006 + A11:2009 + A1:2010 + A12: 2011.

Wichtige Sicherheitshinweise

Warnhinweise

- Längerer Hautkontakt kann bei manchen Benutzern zu Hautreizungen oder Allergien führen. Solltest du Anzeichen einer Hautrötung, Schwellung, Juckreiz oder eine andere Hautreizung feststellen, trage das Gerät nicht mehr oder trage es über der Kleidung. Die weitere Verwendung kann selbst nach Abklingen der Symptome zu einer erneuten oder verstärkten Reizung führen. Falls die Symptome andauern, solltest du einen Arzt aufsuchen.
- Das Gerät enthält elektrische Komponenten, die bei unsachgemäßem Gebrauch Verletzungen verursachen können.
- Dieses Produkt ist kein medizinisches Gerät und ist nicht zur Diagnose, Behandlung, Heilung oder Vorbeugung von Krankheiten bestimmt.
- Karten, Wegbeschreibungen und andere GPS-Navigationsdaten, darunter Daten zum aktuellen Standort, können nicht verfügbar, ungenau oder unvollständig sein.
- Sprich mit einem Arzt, bevor du ein Trainingsprogramm beginnst oder änderst.
- Sprich vor der Verwendung mit einem Arzt, wenn du an bestehenden Erkrankungen leidest, auf die sich die Verwendung dieses Fitbit-Produkts auswirken könnte.
- Überprüfe beim Fahren oder in anderen Situationen, in denen Ablenkungen gefährlich sein können, keine Anrufbenachrichtigungen oder andere Daten auf dem Display des Produkts.

- Dieses Produkt ist kein Spielzeug. Lass keine Kinder oder Haustiere mit deinem Fitbit-Produkt spielen. Das Produkt enthält verschluckbare Kleinteile, die eine Erstickungsgefahr darstellen.
- Dein Fitbit-Produkt ist spritzwasser- und regenresistent. Es darf nicht unter der Dusche oder beim Schwimmen getragen und nicht in Wasser getaucht werden.
- Produkte von PurePulse™ sind mit einer Funktion zur Herzfrequenzmessung ausgestattet, die für Benutzer mit einer gesundheitlichen Vorbelastung ein Risiko darstellen können.
 - Herzerkrankung oder andere Erkrankung
 - Einnahme photosensitiver Medikamente
 - Epilepsie oder Empfindlichkeit gegenüber blinkenden Lichtquellen
 - verringerte Durchblutung oder Neigung zu Blutergüssen

Tipps zum Tragen und zur Pflege

- Reinige und trockne dein Fitbit-Produkt regelmäßig, insbesondere die Bereiche mit Hautkontakt. Verwende einen sauberen, feuchten Lappen. Wasche das Produkt nicht unter dem Wasserhahn.
- Das Fitbit-Produkt sollte so locker sitzen, dass die Luft darunter noch zirkulieren kann.
- Wende an den Stellen, an denen das Fitbit-Produkt am Handgelenk liegt, möglichst wenige Hautpflegeprodukte an.
- Nimm das Produkt von Zeit zu Zeit ab, um es zu reinigen und deine Haut unbedeckt zu lassen.
- Öffne das Gehäuse nicht und nimm das Fitbit-Produkt nicht auseinander.
- Verwende das Fitbit-Produkt nicht, wenn das Display gesprungen ist.
- Die in diesem Produkt bzw. dem Akku enthaltenen Stoffe können bei unsachgemäßem Umgang oder unangemessener Entsorgung umwelt- oder gesundheitsschädlich sein.
- Versuche nicht, das Fitbit-Produkt in einer Geschirrspülmaschine, Waschmaschine oder einem Trockner zu reinigen oder zu trocknen.
- Setze das Fitbit-Produkt keinen extrem hohen oder niedrigen Temperaturen aus.
- Verwende das Fitbit-Produkt nicht in einer Sauna oder einem Dampfbad.
- Setze das Fitbit-Produkt nicht längere Zeit direkter Sonnenbestrahlung aus.
- Versuche nicht, das Fitbit-Produkt zu verbrennen, da der Akku explodieren könnte.
- Reinige das Fitbit-Produkt nicht mit scheuernden Reinigungsmitteln.
- Trage das Fitbit-Produkt nicht, während es aufgeladen wird.
- Lade das Fitbit-Produkt nicht auf, wenn es feucht ist.
- Nimm das Fitbit-Produkt ab, wenn es sich warm oder heiß anfühlt.

Vorsichtsmaßnahmen bezüglich des Akkus

- Das Fitbit-Produkt ist mit einem eingebauten Akku ausgestattet, der nicht durch den Benutzer ausgetauscht werden kann. Eine Manipulation des Produkts oder der Versuch, es zu öffnen, führt zum Erlöschen der Garantie und stellt ein mögliches Sicherheitsrisiko dar.
- Benutze zum Laden ausschließlich das im Lieferumfang des Produkts enthaltene Ladekabel.
- Lade den Akku über einen Computer, stromgespeisten Hub oder ein Netzteil auf, der bzw. das von einem anerkannten Testlabor zertifiziert worden ist.
- Lade den Akku entsprechend den im Begleitmaterial dieser Anleitung enthaltenen Anweisungen auf.
- Im Produkt ist ein von der Energy Commission Kaliforniens zertifiziertes Akkuladegerät eingebaut.

Informationen zu Entsorgung und Recycling



Das Symbol auf dem Produkt oder seiner Verpackung besagt, dass dieses Produkt nicht mit dem normalen Haushaltsmüll entsorgt werden darf. Du bist dafür verantwortlich, elektronische Altgeräte zum Schutz natürlicher Ressourcen bei einer entsprechenden Recyclingeinrichtung abzugeben.

In allen Ländern der Europäischen Union gibt es Sammelstellen für das Recycling von elektrischen und elektronischen Geräten. Informationen zu diesen Sammelstellen erhältst du von deinem Entsorgungsamt vor Ort oder dem Händler, bei dem du das Produkt erworben hast.

Le symbole sur le produit ou son emballage signifie que ce produit doit être traité séparément des déchets ménagers ordinaires à la fin de sa vie. S'il vous plaît être conscient qu'il est de votre responsabilité de vous débarrasser de l'équipement électronique dans les centres de recyclage pour aider à préserver les ressources naturelles.

Chaque pays de l'Union européenne devrait avoir ses centres de collecte pour le recyclage des équipements électriques et électroniques. Pour plus d'informations au sujet de votre perte de recyclage point de départ, s'il vous plaît contactez votre autorité de gestion locale des déchets connexes équipements électriques et électroniques ou le détaillant où vous avez acheté le produit.

- Entsorge das Fitbit-Produkt nicht im Haushaltsmüll.
- Verpackung und Fitbit-Produkt sollten entsprechend den für dich geltenden Bestimmungen entsorgt werden.
- Akkus dürfen nicht der kommunalen Abfallentsorgung zugeführt werden, sondern müssen getrennt bei dafür vorgesehenen Sammelstellen abgegeben werden.



