



# fitbit inspire



用户手册  
版本 2.1

# 目录

---

<b>开始</b> .....	<b>5</b>
包装盒内容 .....	5
<b>设置 Inspire</b> .....	<b>6</b>
为智能设备充电 .....	6
使用手机或平板电脑进行设置 .....	7
使用 Windows 10 电脑进行设置 .....	7
在 Fitbit 应用程序上查看您的数据 .....	8
<b>佩戴 Inspire</b> .....	<b>9</b>
请将 Inspire 佩戴在您的手腕上 .....	9
固定腕带 .....	9
用手习惯 .....	10
将 Inspire 置于配夹中 .....	10
佩戴配夹 .....	11
<b>更换表带</b> .....	<b>12</b>
移除腕带.....	12
安装腕带.....	12
<b>基础信息</b> .....	<b>13</b>
导航 Inspire .....	13
基本浏览指南 .....	13
快速设置 .....	15
保养 Inspire .....	15
<b>更改钟面</b> .....	<b>16</b>
<b>通知</b> .....	<b>17</b>
设置通知.....	17
查看收到的通知 .....	17
关闭通知.....	18
<b>计时功能</b> .....	<b>19</b>
设置闹钟.....	19
关闭或延后闹钟 .....	20
使用计时器应用程序 .....	20
<b>活动和睡眠情况</b> .....	<b>21</b>

查看您的统计数据 .....	21
追踪每日活动目标 .....	22
选择目标 .....	22
追踪每小时的活动 .....	22
自动追踪您的锻炼 .....	22
追踪您的睡眠 .....	23
设定睡眠目标 .....	23
了解您的睡眠习惯 .....	23
<b>更新、重启和清除 .....</b>	<b>24</b>
更新 Inspire .....	24
重启 Inspire .....	24
清除 Inspire .....	24
<b>故障排除 .....</b>	<b>25</b>
设备无响应 .....	25
<b>一般信息和规格 .....</b>	<b>26</b>
传感器 .....	26
材料 .....	26
无线技术 .....	26
触觉反馈 .....	26
电池 .....	26
内存 .....	26
显示屏 .....	26
腕带尺寸 .....	26
环境条件 .....	27
了解更多 .....	27
退货政策和保修 .....	27
<b>法规及安全注意事项 .....</b>	<b>28</b>
美国：联邦通讯协会 (FCC) 声明 .....	28
加拿大：加拿大工业部 (IC) 声明 .....	29
欧盟 (EU) .....	30
阿根廷 .....	31
澳大利亚和新西兰 .....	31
中国 .....	31

印度.....	32
以色列.....	33
日本.....	33
墨西哥.....	33
摩洛哥.....	33
尼日利亚.....	34
阿曼.....	34
巴基斯坦.....	34
菲律宾.....	35
塞尔维亚.....	35
韩国朝鲜.....	35
台湾.....	36
阿联酋.....	37
赞比亚.....	38
安全声明.....	38

# 开始

---

Fitbit Inspire 是一款非常友好的健康运动手环，可每天帮助您建立健康的生活习惯。请访问 [fitbit.com/safety](https://fitbit.com/safety) 查看我们的完整安全信息。Inspire 不能用于提供医疗或科学数据。

## 包装盒内容

您的 Inspire 包装内容如下：



配小码腕带的智能设备  
(颜色和材质各异)



充电线



额外的大码腕带  
(颜色和材质各异)

Inspire 可拆卸腕带，提供多款颜色和材质，单独出售。

## 设置 Inspire

如要获得最佳体验，请在 iPhone 和 iPad 或者 Android 手机上使用 Fitbit 应用程序。您也可以  
在 Windows 10 设备上设置 Inspire。如果您没有兼容的手机或平板电脑，请使用启动蓝牙的  
Windows 10 PC。请注意，如果要使用电话、短信、日历和智能手机应用程序通知功能，则需要手机。

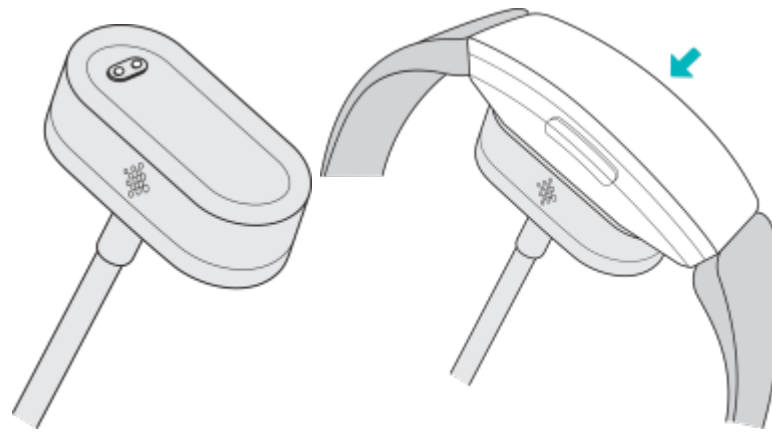
在创建 Fitbit 账户的过程中，系统会提示您输入生日、身高、体重和性别，以便计算您的步幅和  
估测距离、基础代谢率和消耗卡路里数。在完成账户设置后，所有其他 Fitbit 用户可以看到您的  
名字、姓氏首字母和个人资料图片。您可以选择共享其他信息，但您创建账户时所提供的大部分  
信息将默认为私密信息。

## 为智能设备充电

充满电的 Inspire 的电池续航时间可长达 5 天。电池续航时间和充电周期因使用和其他因素而  
异；实际结果会有所不同。

为 Inspire 充电：

1. 将充电线插入电脑的 USB 端口、UL 认证的 USB 壁挂式充电器或其他低能耗充电设备。
2. 将充电线的另一端置于智能监测设备背面的充电接口附近，直到充电线自动吸附到充电接  
口。请确保充电线上的插头与智能监测设备背面的充电接口对齐。



充满电需要 1-2 个小时。在智能设备充电期间，您可以轻按按钮查看电池电量。充满电的智能设  
备会显示带笑脸的实心电池图标。

## 使用手机或平板电脑进行设置

使用 Fitbit 应用程序设置 Inspire。Fitbit 应用程序与大多数流行的手机和平板电脑兼容。如需了解更多信息，请访问 [fitbit.com/devices](https://fitbit.com/devices)。

开始使用：

1. 下载 Fitbit 应用程序：
  - [Apple App Store](#)（适用于 iPhone 和 iPad）
  - [Google Play Store](#)（适用于 Android 手机）
  - [Microsoft Store](#)（适用于 Windows 10 设备）
2. 安装并启动应用程序。
  - 如果您已拥有 Fitbit 账户，请登录您的账户 > 轻击“今日”选项卡  > 您的个人资料图片 > **设置设备**。
  - 如果您没有 Fitbit 账户，请轻击**注册 Fitbit**，根据提示回答一系列问题，创建 Fitbit 账户。
3. 继续按照屏幕上的说明操作，将 Inspire 连接到您的账户。

设置结束后，请认真阅读说明指南，了解更多关于您新智能设备的信息，然后探索 Fitbit 应用程序。

如需了解更多信息，请访问 [help.fitbit.com](https://help.fitbit.com)。

## 使用 Windows 10 电脑进行设置

如果您没有兼容的手机，可通过配备蓝牙的 Windows 10 电脑及 Fitbit 应用程序进行设置及同步 Inspire。

获取适用于您电脑的 Fitbit 应用程序：

1. 点击您电脑上的启动按钮，打开 Microsoft Store。
2. 搜索“Fitbit 应用程序”。找到后点击“**免费**”将应用程序下载到您的电脑。
3. 点击 **Microsoft 账户** 以使用您现有的 Microsoft 账户登录。若您还没有 Microsoft 账户，请根据屏幕上的说明创建新账户。
4. 打开应用程序。
  - 如果您已有 Fitbit 账户，请登录账户，然后轻击账户图标  > **设置设备**。
  - 如果您没有 Fitbit 账户，请轻击**注册 Fitbit**，根据提示回答一系列问题，创建 Fitbit 账户。
5. 继续按照屏幕上的说明操作，将 Inspire 连接到您的账户。

设置结束后，请认真阅读说明指南，了解更多关于您新智能设备的信息，然后探索 Fitbit 应用程序。

## 在 Fitbit 应用程序上查看您的数据

同步 Inspire 可以将您的数据转移到 Fitbit 应用程序。在 Fitbit 应用程序上，您可以查看活动和睡眠数据、记录饮食和饮水、参加挑战等等。

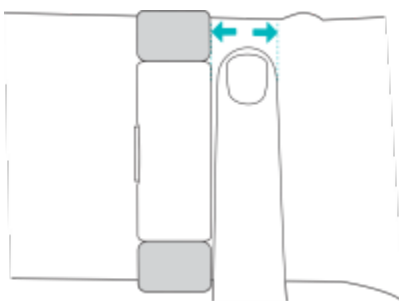
每次打开 Fitbit 应用程序时，如果 Inspire 在附近则会自动同步。您还可以随时使用应用程序中的**立即同步**选项完成操作。

# 佩戴 Inspire

选择手腕上或夹子配件（单独出售）中佩戴 Inspire。如果您需要拆下腕带或安装其他腕带，请参阅“[更换腕带](#)”（第 12 页）。

## 请将 Inspire 佩戴在您的手腕上

请在距离手腕骨上方一指处戴上 Inspire。安装腕带，然后将您的智能设备牢牢固定手腕上。如需了解更多信息，请参阅“[更换腕带](#)”（第 12 页）。



## 固定腕带

1. 如果您以前用夹子佩戴 Inspire，请将您的设备设置更改为“腕带模式”。如需了解更多信息，请参阅“[导航 Inspire](#)”（第 13 页）。
2. 将 Inspire 佩戴在手腕上。
3. 将带有搭扣一端的腕带末端滑过环圈。
4. 将腕带两端对齐，使它们直接重合，并选择最适合您手腕的孔。




5. 用拇指和食指按压搭扣和腕带，直至感觉卡紧到位。请不要将智能设备佩戴得过紧。



## 用手习惯

为了获得更高的准确度，您必须指定您是在惯用手还是在非惯用手上佩戴 Inspire。惯用手是用于写字和吃饭的手。默认情况下，“手腕设置”设置为非惯用手。如果您在惯用手上佩戴 Inspire，请在 Fitbit 应用程序中更改手腕设置。

从 Fitbit 应用程序的“今日”选项卡  轻击您的个人资料图片 > Inspire 板块 > 手腕 > 惯用手

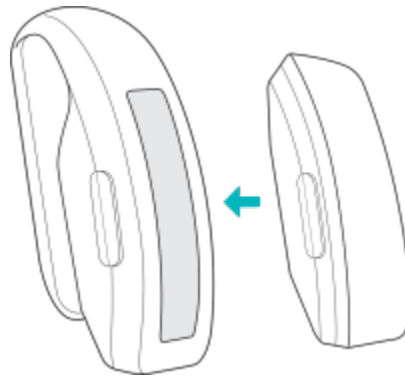
## 将 Inspire 置于配夹中

将 Inspire 夹在衣服上佩戴。请取下腕带，然后将智能设备放入夹子。如需了解更多信息，请参阅“[更换腕带](#)”（第 12 页）。

将 Inspire 放入夹子中：

1. 如果您以前将 Inspire 佩戴在手腕上，请将您的设备设置更改为“夹扣模式”。如需了解更多信息，请参阅“[导航 Inspire](#)”（第 13 页）。
2. 拿住智能设备，设备屏幕朝向您，按钮位于左侧。
3. 握住配夹，配夹开口朝向您，按钮插槽位于左侧。

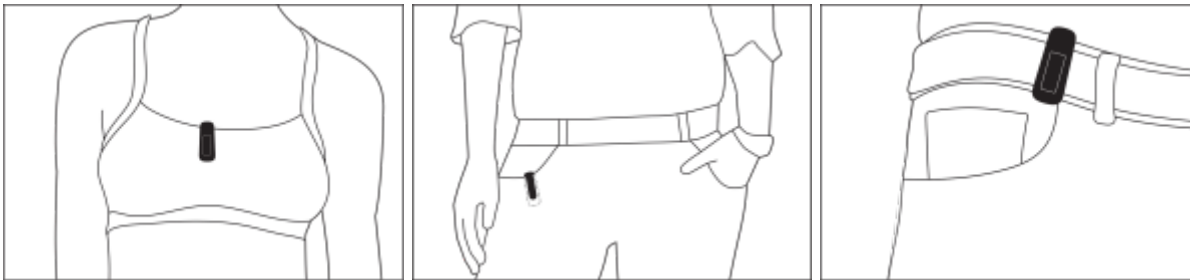
4. 将智能设备的顶部放入配夹开口中，并将设备的底部移动到位。当配夹的所有边缘与设备平行贴合时，Inspire 放置到位。



## 佩戴配夹

将 Inspire 佩戴在您的身体上，或者贴近您的身体，屏幕朝外。将配夹紧扣在衬衣口袋、胸衣、裤子口袋、腰带或裤腰上。尝试在不同位置佩戴以找出最舒适和安全的佩戴位置。

如果您在胸衣或裤腰上佩戴 Inspire 时出现皮肤刺激现象，请将其夹在外穿衣服上，例如腰带或口袋。



## 更换表带

Inspire 包装盒内随附一条小码腕带并额外附上一条大码底部腕带。上段和下段腕带均可与手环配件交换使用，且在 [fitbit.com](https://www.fitbit.com) 网站上单独出售。如需了解腕带尺码，请查看“腕带尺寸”（第 26 页）。

### 移除腕带

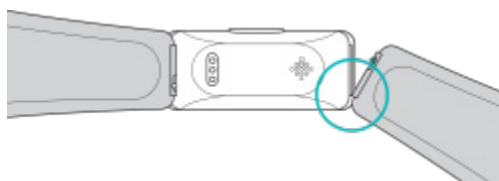
1. 将 Inspire 翻转过来，找到快拆腕带锁扣。
2. 在向内按快速释放杆的同时，轻轻地将带拉离智能设备将其释放。



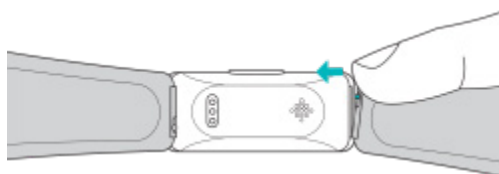
3. 在另一端重复。

### 安装腕带

1. 若要安装腕带，请握住腕带，然后将针脚（与速换设计锁扣相反的一端）滑动到智能设备槽口上。



2. 当向内推动快速释放杠杆时，将表带的另一端滑动到位。



3. 当针脚两端插入时，松开快拆腕带锁扣。

# 基础信息

---

了解操作设备、检查电池电量，以及保养智能设备的最佳方式。

## 导航 Inspire

Inspire 设有一个 OLED 触摸屏显示屏和 1 个按钮。

通过点击屏幕、上下滑动或按下按钮来导航 Inspire。为节约电量，在不使用智能设备时，屏幕会关闭。

## 基本浏览指南

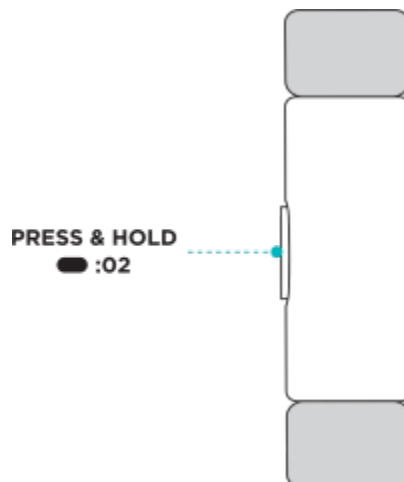
主屏是时钟。

- 向下滑动，以滚动浏览 Inspire 上的应用程序。如需打开一个应用程序，滑动屏幕，找到此应用程序后轻击即可。
- 向上滑动，查看您的每日统计数据。



## 快速设置

长按 Inspire 上的按钮可以更快地访问某些设置。轻击设置，可将其打开或关闭。关闭设置时，图标变暗，并有一条直线穿过。



在快速设置屏幕上：


电池	检查电池电量。
屏幕唤醒	启用“屏幕唤醒”设置后，将手腕转向自己就可以唤醒屏幕。
腕带模式设置	Inspire 在您的手腕上时，请确保将智能设备设置为“腕带模式”。Inspire 在夹子中时，请确保将智能设备设置为“夹扣模式”。
通知	打开“通知”设置后，当手机在附近时，Inspire 会显示来自手机的通知。如需了解更多信息，请参阅“通知”（第 17 页）。

## 保养 Inspire


定期清洁和干燥 Inspire 非常重要。如需了解更多信息，请查看 [fitbit.com/productcare](https://www.fitbit.com/productcare)。

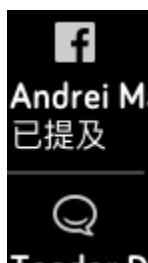
## 更改钟面

---

1. 从 Fitbit 应用程序的“今日”选项卡 ，轻击您的个人资料图片 > Inspire 板块。
2. 轻击**时钟显示** > **所有时钟**。
3. 浏览可用的钟面。轻击钟面查看详细视图。
4. 轻击**选择**，为 Inspire 添加钟面。

# 通知

Inspire 可显示您手机上的来电、短信、日历和应用程序通知，让您随时知晓。将您的追踪系统放在手机 30 英尺范围内以接收通知。智能设备上的“通知”应用程序  中最多存储 10 条通知。



## 设置通知

请确认您手机上的蓝牙处于开启状态，并且您的手机可以接收通知（通常在设置 > 通知下）。然后设置通知：

1. 从 Fitbit 应用程序的“今日”选项卡 ，轻击您的个人资料图片 > Inspire 板块。
2. 轻击**通知**。
3. 如果还没有将您的智能设备配对，请按照屏幕上的说明操作。呼叫、短信和日历通知将自动打开。
4. 如需打开手机上安装的应用程序（包括 Fitbit 及 WhatsApp）的通知，请轻击**应用程序通知**，然后打开您要查看的通知。

请注意，如果您使用的是 iPhone 或 iPad，Inspire 会显示同步到日历应用程序的所有日历的通知。如果您使用的是 Android 手机，Inspire 将会显示由您在设置中选择的日历应用程序所发出的日历通知。

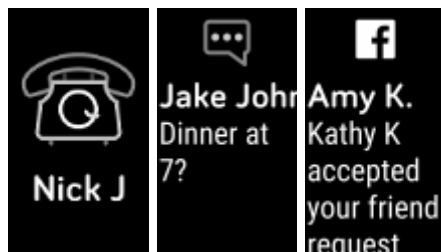
如需了解更多信息，请访问 [help.fitbit.com](http://help.fitbit.com)。

## 查看收到的通知

当您的手机和 Inspire 处于规定距离内时，通知会使智能设备振动。

- 手机来电 - 来电者的姓名或号码滚动显示一次。按下按钮停止通知。
- 短信 - 发件者姓名在短信上方滚动显示一次。向上滑动即可阅读完整消息。
- 日历提醒 - 事件名称在时间和位置下方滚动显示一次。
- 应用程序通知 - 应用程序或发送者名称在消息上方滚动显示一次。向上滑动即可阅读完整消息。

如要在稍后阅读通知，可以从钟面向下滑动，然后轻击“通知”应用程序 。




请注意：您的智能设备显示通知的前 250 个字符。查看手机获取完整信息。

## 关闭通知

关闭 Fitbit 应用程序中的某些通知，或在 Inspire 的快速设置中关闭所有通知。关闭所有通知后，当手机收到通知时，智能设备不会振动，屏幕也不会开启。

若要关闭某些通知：

1. 在手机上 Fitbit 应用程序的“今日”选项卡  中，轻击个人资料图片 > Inspire 板块 > **通知**。
2. 关闭您不再希望在智能设备收到的通知。
3. 同步智能设备，保存更改。

若要关闭所有通知：

1. 按住智能设备的按钮，进入快速设置屏幕。
2. 轻击**通知**进行关闭。


请注意，如果手机已开启“请勿打扰”模式，您在关闭此设置之前智能设备上不会收到通知。

# 计时功能

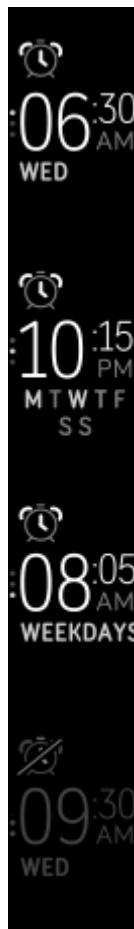
---

闹钟会在您设置的时间振动以唤醒或提醒您。最多可设置 8 个闹钟，且闹钟可设置为一次或一周重复多次。您也可以使用秒表来计时或设置倒计时器。

## 设置闹钟

在 Fitbit 应用程序中设置和删除闹钟。在“闹钟”应用程序中直接打开或关闭 Inspire 上的闹钟 。

如需了解更多信息，请访问 [help.fitbit.com](http://help.fitbit.com)。




## 关闭或延后闹钟

当闹钟响起时，智能设备会振动。按下按钮即可关闭闹钟。向下滑动可将闹钟延后 9 分钟。可根据需要多次延后闹钟。如果忽略闹钟的时间超过 1 分钟，Inspire 自动进入延后模式。



## 使用计时器应用程序

在智能监测设备的计时器应用程序  上，使用秒表给事件计时，或使用计时器设置倒计时器。您可以同时运行秒表和倒计时器。

如需了解更多信息，请访问 [help.fitbit.com](http://help.fitbit.com)。

## 活动和睡眠情况

只要您佩戴 Inspire，它便会持续追踪各种统计数据。当智能设备在连接范围内时，数据可全天自动同步到 Fitbit 应用程序。

### 查看您的统计数据

在智能监测设备上从时钟显示界面向上滑动，即可查看每日统计信息，包括：

主要统计数据	今日步数、所走距离、消耗卡路里数和活跃分钟数
每小时步数	本小时步数，以及达到每小时活动目标的小时数（轻击可切换上述统计数据）
经期追踪	如适用，将显示您当前经期阶段信息
睡眠	睡眠持续时间
饮水	今天记录的饮水量
体重	如果您的目标是保持体重，则会显示您的当前体重，体重目标完成情况，或健康范围内的体重下降情况

如果您在 Fitbit 应用程序中设置了目标，则会有环状进度图显示您的目标完成情况。



在 Fitbit 应用程序上查找您的智能设备检测的完整锻炼历史和其他信息。

如需了解更多信息，请访问 [help.fitbit.com](https://help.fitbit.com)。

## 追踪每日活动目标

Inspire 可以追踪记录您选定的每日活动目标的进度。当您达到目标时，智能设备将振动庆祝您的成就。

### 选择目标

设置一个目标来开始您的健康和健身之旅。开始时，您的目标是每天行走 1 万步。选择更改步数，或根据您的设备选择不同的活动目标。

如需了解更多信息，请访问 [help.fitbit.com](http://help.fitbit.com)。

在 Inspire 上追踪目标完成情况。如需了解更多信息，请参阅“[查看您的统计数据](#)”（第 21 页）。

## 追踪每小时的活动

Inspire 通过追踪记录您的静止时间以及提醒您运动的方式，让您整天保持活跃状态。

该提醒能敦促您每小时至少步行 250 步。如果在某个小时内您没有走到 250 步，您会感觉到振动，并在最后 10 分钟收到屏幕上的提醒。当您在收到提醒后完成 250 步的目标时，您将感受到第二次振动，并收到一条祝贺短信。



如需了解更多信息，请访问 [help.fitbit.com](http://help.fitbit.com)。

## 自动追踪您的锻炼

Inspire 可自动识别并记录至少 15 分钟的多项高强度活动。同步设备后可在 Fitbit 应用程序的“锻炼”板块中查看活动的基本统计数据。

如需了解更多信息，包括如何在追踪活动之前更改最短持续时间，请参阅 [help.fitbit.com](http://help.fitbit.com)。

## 追踪您的睡眠

在床上戴上 Inspire 可自动记录您夜间睡眠时间和运动情况，帮助您了解自己的睡眠模式。醒来后请同步智能设备并查看 Fitbit 应用程序以了解您的睡眠统计数据，包括上床睡觉的时间、睡眠时长，以及您醒着或难眠的时长。

如需了解更多信息，请访问 [help.fitbit.com](https://help.fitbit.com)。

### 设定睡眠目标

初始情况下，您的睡眠目标为每晚 8 小时睡眠。自定义符合您的需求的目标。

如需了解更多信息，请访问 [help.fitbit.com](https://help.fitbit.com)。

### 了解您的睡眠习惯

通过 Fitbit Premium 订阅，获取提示来帮助您建立更好的睡眠习惯，让您醒来时神清气爽。

如需了解更多信息，请访问 [help.fitbit.com](https://help.fitbit.com)。

# 更新、重启和清除

---

了解如何更新、重新启动和删除 Inspire。

## 更新 Inspire

更新您的智能设备，获取最新的增强功能和产品更新。

当有可用更新时，Fitbit 应用程序中会显示一条通知。开始更新时，Inspire 和 Fitbit 应用程序会显示进度条，直到升级完成。更新过程中请将您的智能设备与手机放在一起。

---

请注意：Inspire 的更新需花费几分钟，需要电池有足够的电量。我们建议您在开始更新前将智能设备插入充电器。

---

如需了解更多信息，请访问 [help.fitbit.com](http://help.fitbit.com)。

## 重启 Inspire


如果您无法同步 Inspire，看不到您的统计信息，或者智能设备没有响应，请重新启动设备：

1. 将 Inspire 连接到充电线。相关说明请参阅“[为智能设备充电](#)”（第 6 页）。
2. 长按智能设备上的按钮 5 秒。松开按钮。当您看到微笑图标，且 Inspire 发出振动时，智能设备已重新启动。

重启智能设备会重新启动设备，但不会删除任何数据。

## 清除 Inspire

如果您想将 Inspire 给他人或希望将其退回，请先清除您的个人数据：

1. 打开 Inspire 的“设置”应用程序  > **清除用户数据**。
2. 出现提示后，按压屏幕 3 秒钟，然后松开。当 Inspire 振动，并且显示时钟界面时，则表明您的数据已被清除。

# 故障排除

---

如果 Inspire 无法正常工作，请参阅下面的故障排除步骤。请访问 [help.fitbit.com](https://help.fitbit.com) 了解更多信息。

## 设备无响应

如果您遇到以下任何问题，请重启智能设备：

- 无法同步
- 轻击、滑动或按下按钮时无响应
- 无法追踪步数或其他数据

有关说明，请参阅“[重启 Inspire](#)”（第 24 页）。

有关更多信息或联系客户支持，请访问 [help.fitbit.com](https://help.fitbit.com)。

# 一般信息和规格

---

## 传感器

Fitbit Inspire 含 MEMS 3 轴加速计（追踪记录运动方式）。

## 材料

Inspire 的外壳是塑料的。该经典腕带由类似于许多运动手表中使用的柔性耐用弹性材料制成，表扣由阳极电镀铝制成。由于所有阳极电镀铝中会含有微量的镍，可能会导致对镍过敏的用户产生过敏反应，所有 Fitbit 产品中的镍含量均符合欧盟严格的镍释放指令。

## 无线技术

Inspire 配备蓝牙 4.0 无线电收发机。

## 触觉反馈

Inspire 包含用于闹钟、目标、通知和提醒的振动电机。

## 电池

Inspire 配备一块可充电锂电池。

## 内存

Inspire 存储您的 7 天数据，包括每日统计数据、睡眠信息和运动历史记录。同步智能设备和 Fitbit 应用程序，可访问您的历史数据。

## 显示屏

Inspire 有一个 OLED 显示屏。

## 腕带尺寸

腕带尺寸如下所示。请注意：单独销售的配件腕带可能会略有差异。

小码腕带	适合周长为 5.5-7.1 英寸（140 - 180 毫米）的手腕
大码腕带	适合周长为 7.1 - 8.7 英寸（180 - 220 毫米）的手腕

## 环境条件

运行温度	14° 至 113° F (-10° 至 45° C)
非运行温度	-4° 至 14° F (-20° 至 -10° C) 113° 至 140° F (45° 至 60° C)
防水	最大防水深度 50 米
最高运行海拔	28000 英尺 (8534 米)

## 了解更多

如要了解有关智能设备的更多信息，如何追踪您在 Fitbit 应用程序中的进度，以及如何使用 Fitbit Premium 建立健康的习惯，请访问 [help.fitbit.com](https://help.fitbit.com)。

## 退货政策和保修

访问[我们的网站](#)查看保修信息以及 fitbit.com 退货政策。

# 法规及安全注意事项

---

用户须知：您也可以在自己的设备上查看 FB412 所选地区的监管内容。如要查看该内容：设置 > 设备信息。

## 美国：联邦通讯协会 (FCC) 声明

Model FB412

FCC ID: XRAFB412

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

**Settings > Device Info**

**Unique Identifier: FB412**

### **Responsible Party - U.S. Contact Information**

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

[www.fitbit.com](http://www.fitbit.com)

### **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.

## 加拿大：加拿大工业部 (IC) 声明

Model/Modèle FB412

IC: 8542A-FB412

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

**Settings > Device Info**

**Paramètres> Informations sur l'appareil**

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

## 欧盟 (EU)

Model FB412

### **Simplified EU Declaration of Conformity**

Hereby, Fitbit, Inc. declares that the radio equipment type Model FB412 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](http://www.fitbit.com/safety)

### **Vereinfachte EU-Konformitätserklärung**

Fitbit, Inc. erklärt hiermit, dass die Funkgerätypen Modell FB412 die Richtlinie 2014/53/EU erfüllen. Der vollständige Wortlaut der EU-Konformitätserklärungen kann unter folgender Internetadresse abgerufen werden: [www.fitbit.com/safety](http://www.fitbit.com/safety)

### **Declaración UE de Conformidad simplificada**

Por la presente, Fitbit, Inc. declara que el tipo de dispositivo de radio Modelo FB412 cumple con la Directiva 2014/53/UE. El texto completo de la declaración de conformidad de la UE está disponible en la siguiente dirección de Internet: [www.fitbit.com/safety](http://www.fitbit.com/safety)

### **Déclaration UE de conformité simplifiée**

Fitbit, Inc. déclare par la présente que les modèles d'appareils radio FB412 sont conformes à la Directive 2014/53/UE. Les déclarations UE de conformité sont disponibles dans leur intégralité sur le site suivant : [www.fitbit.com/safety](http://www.fitbit.com/safety)

### **Dichiarazione di conformità UE semplificata**

Fitbit, Inc. dichiara che il tipo di apparecchiatura radio Modello FB412 è conforme alla Direttiva 2014/53/UE. Il testo completo della dichiarazione di conformità UE è disponibile al seguente indirizzo Internet: [www.fitbit.com/safety](http://www.fitbit.com/safety)



阿根廷

Model FB412:

**CNC** COMISIÓN NACIONAL  
DE COMUNICACIONES C-22555

澳大利亚和新西兰



中国

Regulatory content can also be viewed on your device. To view the content:

**Settings > Device Info**

**Model FB412:**

Frequency band: 2400-2483.5

Transmitted power: Max EIRP, 6.3dBm

Occupied bandwidth: 2MHz

Modulation system: GFSK

CMIIT ID displayed: On packaging

**中国 RoHS**

部件名称 Part Name	有毒和危险品 Toxic and Hazardous Substances or Elements					
	铅 (Pb)	水银 (Hg)	镉 (Cd)	六价铬 (Cr(VI))	多溴化苯 (PBB)	多溴化二 苯醚 (PBDE)
型号 FB412						
表带和表扣 (Strap and Buckle)	○	○	○	○	○	○
电子 (Electronics)	--	○	○	○	○	○
电池 (Battery)	○	○	○	○	○	○
充电线 (Charging Cable)	○	○	○	○	○	○

本表格依据 SJ/T 11364 的规定编制

○ = 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).



**印度**

Model FB412

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

**Settings > Device Info**

## 以色列

Model FB412

55-01198 התאמה אישור

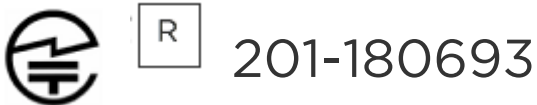
המוצר של המודולארי בחלק טכני שינוי כל לבצע אין.

## 日本

Model FB412

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

Settings > Device Info



## 墨西哥

Model FB412



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

## 摩洛哥

Model FB412



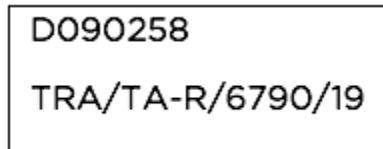
## 尼日利亚

Model Name FB412

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

## 阿曼

Model FB412



## 巴基斯坦

Model No.: FB412

TAC No: 9.6044/2018



**Model: FB412**

**Serial No: Refer to retail box**

**Year of Manufacture: 2018**

# 菲律宾

Model FB412



# 塞尔维亚

Model FB412



# 韩国朝鲜

Model FB412



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

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

台湾

Model FB412



CCAF19LP0010T1

低功率警語:

依據 低功率電波輻射性電機管理辦法

第十二條

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

第十四條

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

前項合法通信，指依電信法規定作業之無線電通信。低功率射頻電機須忍受合法通信或工業、科學及醫療用電波輻射性電機設備之干擾

Translation:

Low power warning:

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

Article 12

Low-power RF motors that have passed the type certification are not allowed to change the frequency, increase the power or change the characteristics and functions of the original design without permission.

## Article 14

The use of low-power RF motors shall not affect flight safety and interfere with legal communications; if interference is found, it shall be immediately deactivated and improved until no interference is required.

Legal communication in the preceding paragraph refers to radio communications operating in accordance with the provisions of the Telecommunications Act. Low-power RF motors must withstand interference from legitimate communications or radiological electrical equipment for industrial, scientific, and medical use.

使用過度恐傷害視力」

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

Translation:

“Excessive use may cause damage to vision”

Rest for 10 minutes after every 30 minutes.

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

電池警語：

此裝置使用鋰電池。

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

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.

## 阿联酋

Model FB412

TRA Registered No.: ER68013/18

Dealer No: 35294/14

赞比亚

Model FB412



ZMB / ZICTA / TA / 2019 / 1 / 3

## 安全声明

此设备已经经过测试，符合 EN 标准安全证书参数 EN60950-1:2006 + A11:2009 + A1:2010 + A12:2011 + A2:2013 & EN62368-1:2014 + A11:2017 中的要求。

©2020 Fitbit, Inc. 保留所有权利。Fitbit 和 Fitbit 标志均为 Fitbit 在美国及其他国家的注册商标。更完整的 Fitbit 商标列表可在 <http://www.fitbit.com/legal/trademark-list> 上找到。提及的第三方商标均属于各自所有者所有。