

fitbit inspire 3



用户手册
版本 1.3

目录

开始	6
包装盒内容	6
为智能设备充电	6
设置 Inspire 3	8
在 Fitbit 应用程序上查看您的数据	8
解锁 Fitbit Premium	9
佩戴 Inspire 3	10
全天候佩戴和锻炼时佩戴	10
用手习惯	11
将 Inspire 3 置于配夹中	11
佩戴配夹	12
佩戴与保养技巧	13
更换腕带	13
移除腕带	13
安装腕带	14
基础信息	15
操作 Inspire 3	15
基本浏览指南	15
快速设置	16
调整设置	18
显示设置	18
安静模式	19
其他设置	19
检查电池电量	20
调整屏幕常亮	20
关闭屏幕	21
钟面和应用程序	22
更改钟面	22
打开应用程序	22
寻找手机	23
来自手机的通知	24

设置通知	24
查看收到的通知	24
管理通知	25
关闭通知	25
接听或拒绝来电	26
回复消息（Android 手机）	27
计时功能	28
设置闹钟	28
关闭或延后闹钟	28
使用计时器或秒表	29
活动和健康	30
查看您的统计数据	30
追踪每日活动目标	30
选择目标	31
追踪每小时的活动	31
追踪您的睡眠	31
设定睡眠目标	32
了解您的长期睡眠习惯	32
了解您的睡眠习惯	32
管理压力	32
练习引导式呼吸	32
查看您的压力管理分数	33
高级健康指标	33
锻炼和心脏健康	34
自动追踪您的锻炼	34
使用“锻炼”应用程序追踪和分析锻炼	34
GPS 要求	34
自定义您的锻炼设置	35
检查您的锻炼汇总信息	37
查看您的心率	37
默认心率区间	37
自定义心率区间	38
获得活跃区间分钟数	38
接收心率通知	39
查看您的每日准备状态分数	40

查看您的心肺有氧健康指数	40
分享您的活动	41
更新、重启和清除	42
更新 Inspire 3	42
重启 Inspire 3	42
清除 Inspire 3	43
故障排除	44
心率信号丢失	44
GPS 信号丢失	44
其他问题	45
通用信息和规格	46
传感器与组件	46
材料	46
无线技术	46
触觉反馈	46
电池	46
内存	46
显示屏	47
腕带尺寸	47
环境条件	47
了解更多	47
退货政策和保修	47
Regulatory and Safety Notices	48
USA: Federal Communications Commission (FCC) statement	48
Canada: Industry Canada (IC) atement	49
European Union (EU)	50
Argentina	52
Australia and New Zealand	52
Ghana	52
Indonesia	52
Israel	52
Japan	53
Kingdom of Saudi Arabia	53
Malaysia	53
Mexico	53

Morocco	54
Nigeria.....	54
Oman.....	54
Paraguay	54
Philippines	55
Serbia	55
Singapore.....	55
South Korea	55
Taiwan.....	56
Thailand	59
United Arab Emirates.....	59
United Kingdom	60
About the Battery	60
IP Rating.....	61
Safety Statement.....	61
Regulatory Markings	61

开始

了解 Fitbit Inspire 3——这是一款帮助您寻获活力、享受自己的兴趣并改善健康的智能设备。您只需戴上它即可实现。

请访问 fitbit.com/safety 查看我们完整的安全信息。Inspire 3 并非设计用于提供医疗或科学数据。

包装盒内容

Inspire 3 包装盒包括：



Inspire 3 可拆卸表带，提供多款颜色和材质，单独出售。

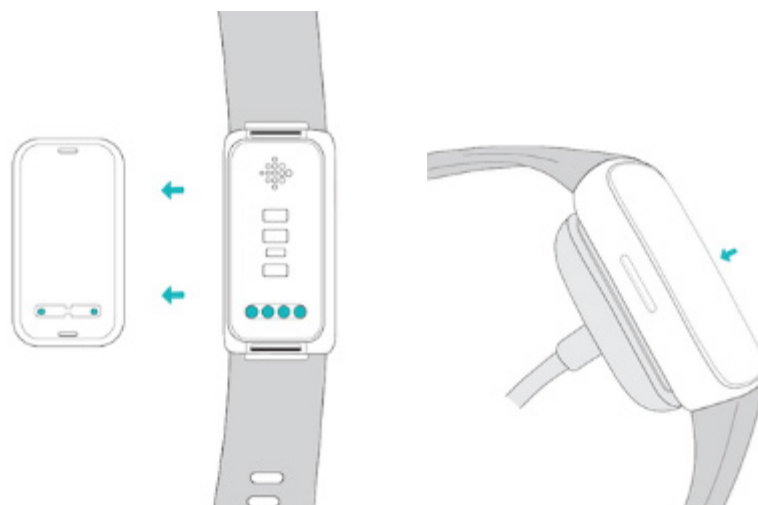
为智能设备充电

在满电状态下，Inspire 3 电池续航时间可长达 10 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。

注意：Inspire 2 充电器不能用于 Inspire 3。

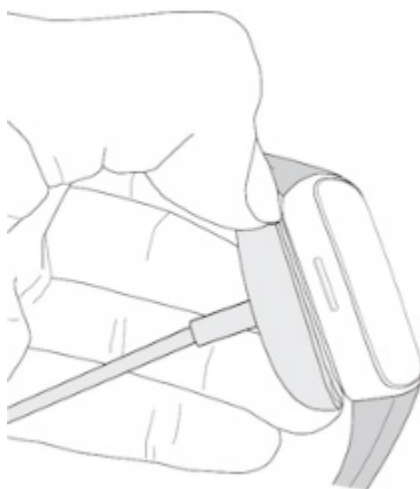
如要对 Inspire 3 充电：

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. 请将充电线另一端的插针准确对齐 Inspire 3 背面的金色接触点。轻轻地将 Inspire 3 按入充电器直至扣入到位。



如要从充电线上取下 Inspire 3:

1. 握住 Inspire 3，然后用拇指指甲按在充电器和智能设备背面其中一个角之间。
2. 轻轻向下按充电器直至它从智能设备分离。



充满电需要 1-2 个小时。在 Inspire 3 充电期间，轻击屏幕两次可开启屏幕查看电池电量。向右滑动电池屏幕就可以使用 Inspire 3 了。充满电的智能设备会显示实心电池图标。



设置 Inspire 3

使用 Fitbit 应用程序设置 Inspire 3（对于 iPhone 和 iPad 或者 Android 手机）。Fitbit 应用程序与大多数流行的手机兼容。请参阅 fitbit.com/devices 以查看您的手机是否兼容。



开始使用：

1. 下载 Fitbit 应用程序：
 - [Apple App Store](#)（适用于 iPhone）
 - [Google Play Store](#)（适用于 Android 手机）
2. 安装并启动应用程序。
3. 轻击**使用 Google 登录**，然后根据屏幕上的说明设置您的设备。

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，请参阅[相关的帮助文章](#)。

在 Fitbit 应用程序上查看您的数据

在您的手机上打开 Fitbit 应用程序以查看您的健康指标、活动和睡眠数据，选择健身或正念课程等等。

解锁 Fitbit Premium

Fitbit Premium 是 Fitbit 应用程序中的个性化资源，可以帮助您保持活跃、获得优质睡眠以及管理压力。Premium 订阅包括按照健康和健身目标量身定制的课程、个性化洞察、数以百计的健身品牌锻炼课程、引导式冥想等等。

客户可以在 Fitbit 应用程序中兑换 Fitbit Premium 试用订阅。

如需了解更多信息，请参阅[相关的帮助文章](#)。

佩戴 Inspire 3

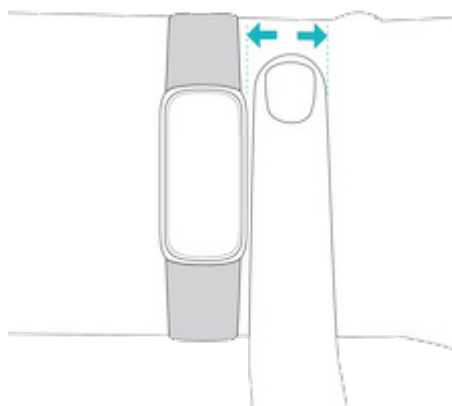
选择手腕上或夹扣配件（单独出售）中佩戴 Inspire 3。如果您需要拆下表带或安装其他表带，请参阅“[更换表带](#)”（第 13 页）。

当您使用腕带佩戴 Inspire 3 时，请确保智能设备设置为**腕戴模式** 。当您使用夹扣配件佩戴 Inspire 3 时，请确保其设置为**身上夹扣模式** 。有关更多信息，请参阅“[操作 Inspire 3](#)”（第 15 页）。

全天候佩戴和锻炼时佩戴

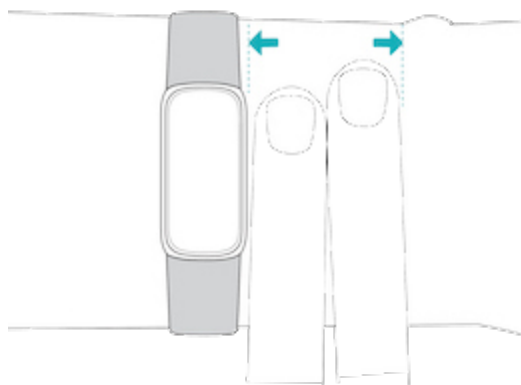
不锻炼时，请将 Inspire 3 佩戴在腕骨以上一个手指宽的位置。

一般而言，一定要定期让手腕休息一下，即在长期佩戴时应该摘下智能设备休息一小时左右。我们建议您在淋浴时摘下智能设备。虽然您淋浴时可以佩戴智能设备，但是这样做可能会增加与肥皂、洗发水和护发素的潜在接触，会对智能设备造成长期的损害，并可能导致皮肤过敏。



在锻炼时优化心率追踪：

- 在锻炼期间，尝试将智能设备佩戴在手腕上较高的位置，以提高舒适度。此外，骑车或举重等多项锻炼将频繁弯曲手腕，如果智能设备位于手腕的较低位置，会干扰心率信号。



- 将智能设备戴在手腕上，确保设备背面与皮肤接触。
- 考虑在锻炼前收紧腕带，并在完成后松开腕带。腕带应该紧贴但不要收缩（紧密的腕带会限制血液流动，可能影响心率信号）。

用手习惯

为了获得更准确的数据，您必须指定您是在惯用手还是在非惯用手上佩戴 Inspire 3。惯用手是用于写字和吃饭的手。初始情况下，“手腕设置”设置为非惯用手。如果您在惯用手上佩戴 Inspire 3，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  轻击左上角的图标 > Inspire 3 板块 > 手腕 > 惯用手。

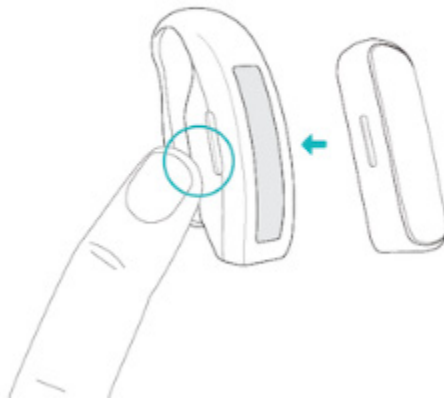
将 Inspire 3 置于配夹中

将 Inspire 3 夹在衣服上佩戴。请取下表带，将智能设备放入夹子。如需了解更多信息，请参阅[“更换表带”](#)（第 13 页）。

请注意，当 Inspire 3 设置为**身上夹扣模式**  时，某些功能将会关闭，包括心率追踪、自动锻炼追踪和活跃区间分钟数。

将 Inspire 3 放入夹扣中：

1. 如果您先前在手腕上佩戴 Inspire 3，请将设备设置更改为**身上夹扣模式**。有关更多信息，请参阅“**操作 Inspire 3**”（第 15 页）。**注意：**确保您在使用表带佩戴智能设备时 Inspire 3 设置为**腕戴模式**。
2. 握住智能设备，让屏幕朝向您。确保时间并非倒置。
3. 握住夹扣配件，开口朝向您并且夹背朝下。
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智能设备平行贴合时，Inspire 3 放置到位。



佩戴配夹

将 Inspire 3 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 3 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。



佩戴与保养技巧

- 定期用无皂清洁剂清洗腕带和手腕。
- 如果智能设备打湿了，请在活动后摘下并彻底晾干。
- 请不时摘下您的智能设备。

有关更多信息，请参阅 [Fitbit 佩戴和保养](#) 页面。

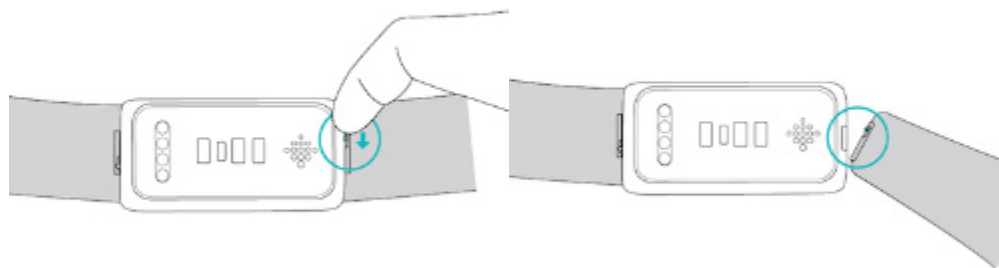
更换腕带

Inspire 3 包装盒内随附一条小码表带并额外附上一条大码下段表带。上段和下段表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。如需了解表带尺码，请查看“[表带尺寸](#)”（第 47 页）。

Fitbit Inspire 2 表带和配夹附件不能用于 Inspire 3。

移除腕带

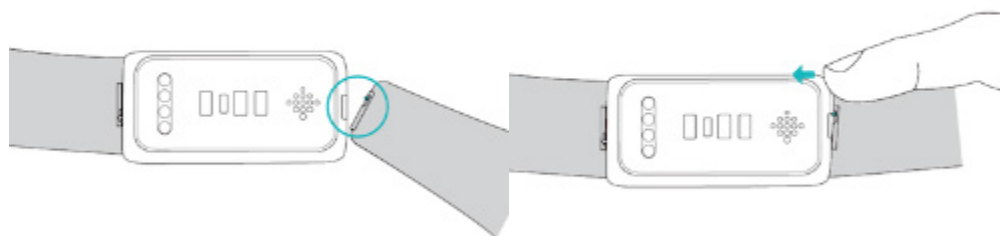
1. 将 Inspire 3 翻转过来，找到快拆表带锁扣。
2. 在向内按快速释放杆的同时，轻轻地将带拉离智能设备将其释放。



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，将腕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

了解如何管理设置、导航屏幕和查看电池电量。

操作 Inspire 3

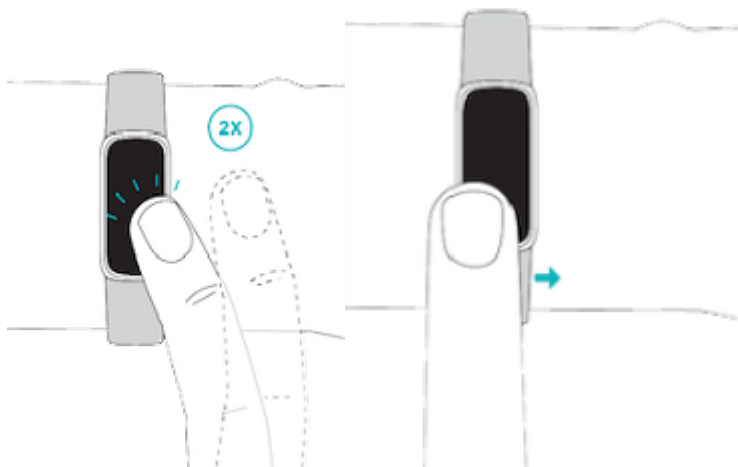
Inspire 3 有一个彩色的 AMOLED 触摸显示屏和 2 个按钮。

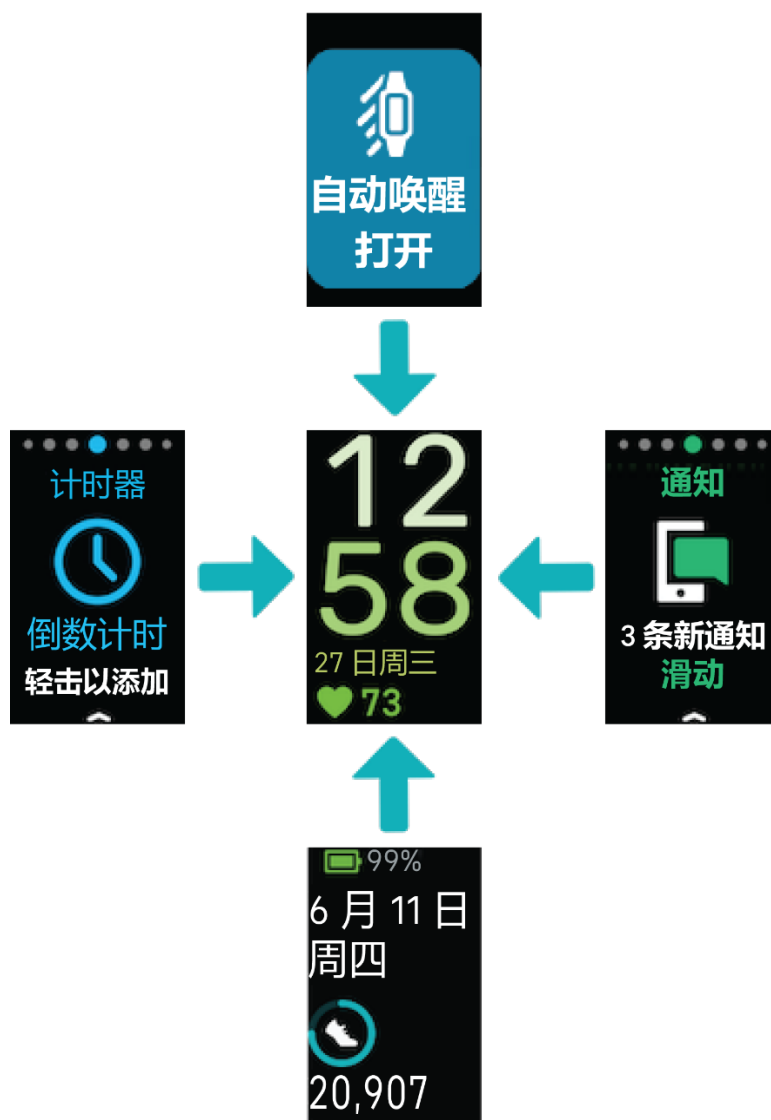
通过轻击屏幕、左右和上下滑动屏幕来导航来操作 Inspire 3。为了节约电量，智能设备在不使用的状态下会关闭屏幕。

基本浏览指南

主屏是时钟。

- 用力双击屏幕，按下这些按钮，或翻转手腕来唤醒 Inspire 3。
- 从屏幕顶部向下滑动即可访问快速设置、“查找手机”应用程序  和“设置”应用程序 。在快速设置中，向右滑动或按击按钮即可返回时钟屏幕。
- 向上滑动，查看您的每日统计数据。
- 左右滑动可查看智能设备上的应用程序。
- 向右滑动可返回上一个屏幕。按下这些按钮即可返回到时钟屏幕。





快速设置

如要更快访问某些设置，在时钟屏幕上向下滑动。轻击设置进行调整。关闭某项设置时，图标变暗，并有一条直线穿过。

DND 模式 	启用请勿打扰设置时： • 通知、目标庆祝和提醒均会静音。 • 在快速设置中，“请勿打扰”图标  将亮起。 您无法同时打开“请勿打扰”设置和“睡眠模式”。
睡眠方式 	启用睡眠模式设置时： • 通知、目标庆祝和提醒均会静音。 • 屏幕亮度设置为暗淡。 • 转动手腕时屏幕保持黑屏。如要唤醒 Inspire 3，用力双击屏幕。 • 在快速设置中，“睡眠模式”图标  将亮起。 当您设置时间表时，睡眠模式会自动关闭。有关更多信息，请参阅“调整设置”（第 18 页）。 您无法同时打开“请勿打扰”设置和“睡眠模式”。
自动唤醒 	当“自动唤醒”设置  开启时，每次转动手腕时屏幕都会亮起。
寻找手机 	轻击即可打开“查找手机”应用程序 。 有关更多信息，请参阅“查找手机”（第 23 页）。
腕戴模式  / 身上夹扣模式 	当 Inspire 3 在您的手腕上时，确保智能设备设置为腕戴模式 。当 Inspire 3 在夹扣中时，确保智能设备设置为身上夹扣模式 。如要腕戴和夹扣模式之间切换，请轻击设置 >，然后轻击是来确认。 请注意，当 Inspire 3 设置为身上夹扣模式  时，某些功能将会关闭，包括心率追踪、自动锻炼追踪和活跃区间分钟数。

防水锁 	当您处于淋浴或游泳等水中环境时请打开防水锁设置，防止智能设备的屏幕和按钮被激活。当防水锁开启后，您的屏幕和按钮将被锁定，并且底部会出现防水锁图标。智能设备上仍然会显示通知和闹钟，但是您必须解锁屏幕才能与它们交互。 如要开启防水锁，从时钟屏幕上向下滑动 > 轻击防水锁  >，用力双击您的屏幕。如要关闭防水锁，使用手指用力双击屏幕中间。如果您在屏幕上没有看到“解锁”，请用力点击一下。关闭这一功能需要使用设备中的加速计，这一操作需要更大的力度进行激活。 注意，当您开始“锻炼”应用程序中的一项游泳运动时，防水锁会自动开启 。
 “设置”应用程序	轻击“设置”应用程序  进行打开。有关更多信息，请参阅“调整设置”（第 18 页）。

调整设置

在“设置”应用程序  中管理基本设置。在时钟屏幕上向下滑动，然后轻击“设置”应用程序  以将其打开。轻击设置进行调整。滑动以查看完整的设置列表。

显示设置

亮度	改变屏幕的亮度。
自动唤醒	请选择在转动手腕时屏幕是否亮起。
屏幕超时	调整屏幕关闭前的时间或者切换到屏幕常亮钟面。
屏幕常亮	打开或关闭屏幕常亮，有关更多信息，请参阅“ 调整屏幕常亮 ”（第 20 页）。

安静模式

锻炼重点	使用“锻炼”应用程序时关闭通知  .
请勿打扰	关闭所有通知。
睡眠方式	调整“睡眠模式”  设置，包括设置模式自动开启和关闭的时间表。 如要设置时间表： 1. 打开“设置”应用程序  并轻击安静模式 > 睡眠模式 > 时间表 > 时间间隔。 2. 轻击开始或结束时间来调整该模式打开或关闭的时间。向上或向下滑动以更改时间，然后轻击该时间来进行选定。即使您手动打开睡眠模式，睡眠模式也会在您安排的时间自动关闭。

其他设置

心率	打开或关闭心率追踪。
AZM 通知	打开或关闭您在日常活动期间接收的心率区间通知。有关更多信息，请参阅 相关的帮助文章 。
按钮锁	开启 按钮锁 可防止智能设备上的按钮在屏幕关闭时被激活。如要开启 按钮锁 ，轻击设置 > 开启。
振动	调整智能设备的振动强度。
设备信息	请查看您的智能设备的监管信息和激活日期，该日期是智能设备保修的开始日期。激活日期就是您对设备进行设置的日期。 轻击设备信息 > 系统信息 来查看激活日期。 如需了解更多信息，请参阅相关的帮助文章。
重启设备	轻击 重启设备 > 重启 以重启您的智能设备。

检查电池电量

在钟面中向上滑动。电池电量位于屏幕上方。

如果智能设备的电池电量不足（剩余不足 24 小时），电池指示灯将变为红色。如果智能设备的电池电量严重不足（剩余不足 4 小时），钟面上会显示一条警告消息并且电池指示灯将闪烁。向右滑动可以忽略警告。



调整屏幕常亮

打开屏幕常亮功能可在智能设备上显示时间（即使您并未触摸屏幕）。



打开或关闭屏幕常亮：

1. 从钟面向下滑动以访问快速设置。
2. 轻击“设置”应用程序  > 显示设置 > 屏幕常亮。
3. 轻击**屏幕常亮**以打开或关闭该设置。如要设置屏幕在特定小时之后自动关闭，请轻击**关闭时间**。

请注意，启用此功能会影响智能设备的电池续航时间。当屏幕常亮开启时，Inspire 3 会增加充电频率。

如果钟面没有屏幕常亮模式，则会使用默认的屏幕常亮钟面。

当智能设备电池严重不足时，屏幕常亮功能会自动关闭。

如需了解更多信息，请参阅[相关的帮助文章](#)。

关闭屏幕

要在不使用时关闭智能设备的屏幕，请用另一只手短暂地盖住智能设备表面，或将手腕远离身体。

请注意，如果打开屏幕常亮设置，屏幕将不会关闭。

钟面和应用程序

了解在 Inspire 3 上如何更换钟面和访问应用程序。

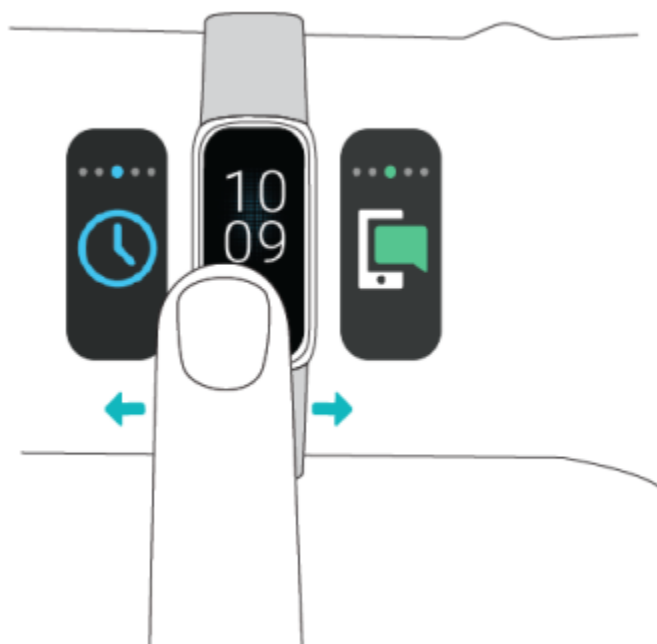
更改钟面

Fitbit 图库为您提供多种多样的钟面来个性化设置您的智能设备。

1. 从 Fitbit 应用程序的“今日”选项卡  轻击左上角的图标  Inspire 3 板块。
2. 轻击库  时钟选项卡。
3. 浏览可用的钟面。轻击钟面查看详细视图。
4. 轻击**安装**，将钟面添加到 Inspire 3。

打开应用程序

在钟面上，左右滑动可查看智能设备上安装的应用程序。向上滑动或轻击应用程序可将其打开。向右滑动可返回上一屏幕，或者按下这些按钮返回时钟屏幕。



寻找手机

使用“寻找手机”应用程序  来定位您的手机。

要求：

- 您的智能设备必须与想要定位的手机已连接（“已配对”）。
- 手机的蓝牙必须已开启并且位于您的 Fitbit 设备 30 英尺（10 米）范围以内。
- Fitbit 应用程序必须在手机后台运行。
- 手机必须已开机。

如要寻找手机：

1. 从钟面向下滑动以访问快速设置。
2. 请在智能设备上打开“查找手机”应用程序。
3. 轻击**寻找手机**。您的手机就会发出响亮的铃声。
4. 当您定位到您的手机时，请轻击**取消**以结束铃声。

来自手机的通知

Inspire 3 可显示您手机上的来电、短信、日程和应用程序通知，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。

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  轻击左上角的图标 > Inspire 3 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. 如需打开手机上的安装的应用程序（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。

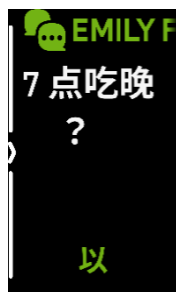
请注意，如果您使用的是 iPhone，Inspire 3 会显示同步到日历应用程序的所有日程的通知。如果您使用的是 Android 手机，Inspire 3 将会显示由您在设置中选择的日历应用程序的日程通知。

如需了解更多信息，请参阅[相关的帮助文章](#)。

查看收到的通知

通知的传入会让智能设备振动。轻击通知可展开消息。

如果您在收到通知时没有及时查看，稍后可以在“通知”应用程序  中查看。在“通知”应用程序  上向右或向左滑动，然后向上滑动即可将其打开。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。



管理通知

Inspire 3 最多可保存 10 条通知，之后每收到一条新的通知将删除一条最早收到的通知。

在“通知”应用程序  中管理通知：

- 向上滑动以滚动您的通知，轻击任何通知即可将其展开。
- 要删除通知，请轻击以展开通知，然后滑动到底部并轻击**清除**。
- 如要一次删除所有通知，向上滑动直至到达通知末端，然后轻击**全部清除**。
- 如需退出通知屏幕，可按下这些按钮或向右滑动。

关闭通知

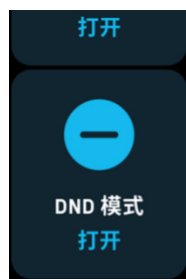
在 Fitbit 应用程序中关闭某些通知，或在 Inspire 3 的快速设置中关闭所有通知。关闭所有通知后，当手机收到通知时，智能设备不会振动，屏幕也不会开启。

若要关闭某些通知：

1. 从手机的 Fitbit 应用程序“今日”选项卡  中，轻击左上角的图片  Inspire 3 板块  **通知**。
2. 关闭您不再希望在智能设备收到的通知。

若要关闭所有通知：

1. 在钟面上向下滑动以访问快速设置。
2. 打开 **DND 模式** 。所有通知和提醒将会关闭。



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。

接听或拒绝来电

如果已经与 iPhone 或 Android 手机完成配对，可以通过 Inspire 3 接听或拒绝来电。

接听电话请轻击智能设备屏幕上的绿色手机图标。请注意，您无法在智能设备上说话——接听电话后请用附近的手机回电。若要拒接来电，可轻击红色手机图标，来电人将被转接至语音信箱。

如果通讯录中已保存来电者信息，则将显示来电者姓名，否则只能看到电话号码。



回复消息（Android 手机）

通过预设快速回复，在智能设备上直接回复特定应用程序的消息和通知。将手机放在附近并保持 Fitbit 应用程序在后台运行，以回复智能设备中的消息。

如需回复消息：

1. 打开您希望回复的通知。
2. 选择如何回复消息：
 - 轻击文本图标  可从快速回复列表回复消息。
 - 轻击表情符号图标  可使用表情符号回复消息。

如需了解更多信息，包括如何自定义快速回复，请参阅[相关的帮助文章](#)。

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

使用“闹钟”应用程序  设置一次性或重复性闹钟。当闹钟响起时，智能设备会振动。

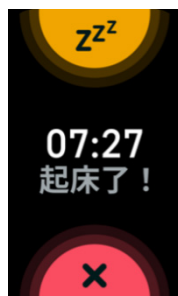
当您设定闹钟时，打开“智能唤醒”将会查找最佳时间，以在您设置的闹钟时间之前 30 分钟开始唤醒您。它避免了在深度睡眠时唤醒您，因此您更有可能醒来时感到神清气爽。如果“智能唤醒”找不到最佳的唤醒时间，则您的闹钟会在设置的时间提醒您。

如需了解更多信息，请参阅[相关的帮助文章](#)。

关闭或延后闹钟

当闹钟响起时，您的智能设备会振动。若要忽略闹钟，可在屏幕底部向上滑动，然后轻击忽略图标 。如要将闹钟延后 9 分钟，在屏幕顶部向下滑动。

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 3 将自动进入延后模式。



使用计时器或秒表

在智能设备的“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。

如果启用屏幕常亮，则屏幕将继续显示秒表或倒数计时器，直至其结束或退出应用程序。

如需了解更多信息，请参阅[相关的帮助文章](#)。

活动和健康

一直佩戴 Inspire 3 即可持续追踪各种统计数据。数据全天自动与 Fitbit 应用程序同步。

查看您的统计数据

向上滑动钟面，即可查看每日统计数据，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区间分钟数
锻炼	本周锻炼达标天数
心率	当前心率及心率区域，以及静息心率
每小时活动	今天您完成每小时活动目标的小时数
经期健康	如适用，将显示您当前经期阶段信息
血氧饱和度 (SpO2)	您最新的静息 SpO2 平均值
准备状态（仅限 Premium）	您的每日准备状态分数
睡眠	睡眠时长和睡眠得分

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。

追踪每日活动目标

Inspire 3 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。一开始，您的目标是每天走 10,000 步。选择更改步数，或选择其他活动目标。

如需了解更多信息，请参阅[相关的帮助文章](#)。

在 Inspire 3 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 30 页）。

追踪每小时的活动

Inspire 3 追踪记录您的静止时间，提醒您进行运动，让您整天保持活跃。

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，请参阅[相关的帮助文章](#)。

追踪您的睡眠

佩戴 Inspire 3 睡觉可自动追踪有关睡眠的基本统计数据，包括睡眠时间、睡眠阶段（在 REM、轻度睡眠和深度睡眠中度过的时间）和睡眠得分（睡眠质量）。

Inspire 3 还可以追踪您夜晚的预估氧饱和度，帮助您发现潜在的呼吸障碍以及查看体表温度，了解其对于个人基线和 SpO2 水平（估计您血液中的含氧量）的变化情况

如需查看您的睡眠统计数据，请在您起床时同步智能设备，并查看 Fitbit 应用程序，或者在智能设备上向上滑动钟面。

如需了解更多信息，请参阅[相关的帮助文章](#)。

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，请参阅[相关的帮助文章](#)。

了解您的长期睡眠习惯

通过 Premium 订阅，使用每月的睡眠档案了解您的睡眠习惯并采取措施来帮助您进行改善。每个月至少有 14 天需要佩戴 Fitbit 设备睡觉。在每个月的第一天，查看 Fitbit 应用程序来接收划分了 10 个月度指标的睡眠详解，以及反映您睡眠行为长期趋势的一个睡眠动物。

如需了解更多信息，请参阅[相关的帮助文章](#)。

了解您的睡眠习惯

如果您订阅了 Fitbit Premium，那么可以查看更多关于睡眠得分的详情，以及您与同龄人的对比情况，这将有助于您建立更好的作息规律，醒来后拥有更加饱满的精神状态。

如需了解更多信息，请参阅[相关的帮助文章](#)。

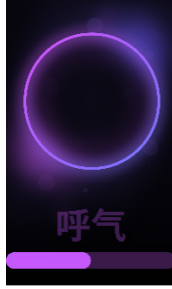
管理压力

通过正念功能追踪和管理您的压力。

练习引导式呼吸

Inspire 3 的 Relax 应用程序  提供个性化的呼吸指导课，帮助您享受一天中平静放松的时刻。课程期间自动禁用所有通知。

1. 在 Inspire 3 上，向左或向右滑动 Relax 应用程序 ，然后轻击以将其打开。
2. 要想开始与前一课程时间相同的另一课程，请轻击**开始**。为该课程设置自定义的时间长度：
 1. 向上滑动并轻击**自定义**。
 2. 向上或向下滑动以选择分钟数，然后轻击以设置该分钟数。
 3. 轻击**开始**。
3. 按照屏幕说明进行操作。当您完成时，请查看摘要，然后轻击**完成**以关闭该应用程序。



如需了解更多信息，请参阅[相关的帮助文章](#)。

查看您的压力管理分数

根据您的心率、锻炼活动和睡眠数据，压力管理分数将帮助您查看身体每天是否出现压力迹象。分数范围从 1 到 100，分数越高表示身体经受压力的生理迹象越少。如要查看每日的压力管理分数，请佩戴您的智能设备就寝并在第二天早上在手机上打开 Fitbit 应用程序。在“今日”选项卡



中，轻击压力管理板块。

记录整天的感受可更加清楚地了解您的身心对压力的反应。通过 Fitbit Premium 订阅，您可以查看详细的分数详解。

如需了解更多信息，请参阅[相关的帮助文章](#)。

高级健康指标

通过 Fitbit 应用程序中的健康指标更好地了解自己的身体。该功能可帮助您查看 Fitbit 设备长期追踪的关键指标，所以您可以查看趋势和评估变化情况。

指标包括：

- 血氧饱和度 (SpO2)
- 体表温度变化
- 心率变异性
- 静息心率
- 呼吸率

请注意，本功能并非用于诊断或治疗任何疾病，并且不能据此开展任何医疗用途。其用于提供信息来帮助您管理健康。如果您对自己的健康有任何疑问，请咨询您的医疗保健服务人员。如果您认为您遇到了紧急医疗情况，请致电急救服务。

如需了解更多信息，请参阅[相关的帮助文章](#)。

锻炼和心脏健康

使用“锻炼”应用程序  自动追踪锻炼或记录活动，并查看实时统计数据和健身后总结摘要。

查看 Fitbit 应用程序，并与朋友和家人分享您的活动、了解您的整体健身水平与同龄人比较的结果等等。

自动追踪您的锻炼

Inspire 3 可自动识别并记录至少 15 分钟的多种高强度活动。在手机上的 Fitbit 应用程序中查看活动的基本统计数据。在“今日”选项卡  中，轻击“锻炼”板块 .

如需了解更多信息，请参阅[相关的帮助文章](#)。

使用“锻炼”应用程序追踪和分析锻炼

使用 Inspire 3 上的“锻炼”应用程序  追踪特定锻炼以在手腕上查看实时统计数据，包括心率、消耗卡路里数及耗时、健身后的摘要报告。如需获取 GPS 状态下完整的健身统计数据和锻炼强度地图，请轻击 Fitbit 应用程序上的“锻炼”板块。

Inspire 3 使用附近手机上的 GPS 传感器捕获 GPS 数据。

GPS 要求

所有具备 GPS 传感器的受支持手机都可以提供连接手机 GPS 功能。如需了解更多信息，请参阅[相关的帮助文章](#)。

1. 打开手机上的蓝牙和 GPS。
2. 确保 Inspire 3 与手机配对。
3. 确保 Fitbit 应用程序有权使用 GPS 或定位服务。
4. 查看锻炼是否已启用 GPS。
 1. 打开“锻炼”应用程序 ，然后向上滑动来查找锻炼。
 2. 轻击锻炼，然后向上滑动并确保 **GPS** 已打开。
5. 运动期间随身携带手机。

若要追踪锻炼：

1. 在 Inspire 3 上，左右滑动来找到“锻炼”应用程序 ，然后向上滑动来找到“锻炼”。您最近使用的锻炼和锻炼快捷方式会显示在顶部。轻击**更多**来找到完整的锻炼列表。
2. 轻击锻炼以选择它。如果锻炼使用 GPS，您可以等待信号连接，或者直接开始锻炼，GPS 将在信号可用时连接。请注意，GPS 连接需要几分钟时间。
3. 轻击播放图标  以开始锻炼，或者向上滑动以选择一项锻炼目标或者调整设置。有关设置的更多信息，请参阅“自定义您的锻炼设置”（第 35 页）。
4. 轻击屏幕中间，滚动查看您的实时统计数据。如要停止健身，向上滑动并轻击**暂停** 。
5. 当您完成健身，向上滑动并轻击**暂停**  > **完成** 。此时会显示您的健身摘要。
6. 向上滑动并轻击**完成**，以关闭摘要屏幕。

注意：

- 如果您设定锻炼目标，一旦您达到目标的一半或达到目标时，智能设备就会提醒您。
- 如果锻炼时使用 GPS，那么屏幕顶部会显示“GPS 正在连接...”。当屏幕显示“GPS 已连接”且 Inspire 3 振动，则表示 GPS 已连接。



自定义您的锻炼设置

在设备或 Fitbit 应用程序中为每种锻炼类型自定义设置。在 Fitbit 应用程序中对锻炼快捷方式进行更改或重新排序。

设置包括：

屏幕常亮	运动期间，保持屏幕开启
自动暂停	当您停止移动时，自动暂停跑步
GPS	使用 GPS 追踪您的路线
心率区间通知	在健身期间达成目标心率区间时接收通知。如需了解更多信息，请参阅 相关的帮助文章
间隔时间	调整在间歇训练中使用的运动和休息间隔时间
泳池长度	设置泳池长度
跑步监测	当您的智能设备检测到跑步时，会自动打开锻炼应用程序。
圈数	在健身过程中达成特定里程碑时接收通知
单位	更改泳池长度的测量单位

为智能设备上的每种锻炼类型自定义设置：

1. 滑动到“锻炼”应用程序 ，然后向上滑动以找到一个锻炼。
2. 轻击锻炼以选择它。
3. 在锻炼设置中向上滑动。轻击设置进行调整。
4. 当您完成后，向下滑动直至看到播放图标 .

如要在 Fitbit 应用程序中自定义某些锻炼设置以及对“锻炼”应用程序  快捷方式进行更改或重新排序：

1. 从 Fitbit 应用程序的“今日”选项卡  轻击左上角的图标  Inspire 3 板块。
2. 轻击**锻炼快捷方式**。
 - 若要添加新快捷方式，请轻击  图标并选择一种锻炼。
 - 要删除锻炼快捷方式，请在快捷方式上向左滑动。
 - 要对锻炼快捷方式进行重新排序，请轻击**编辑**（仅限 iPhone），按住菜单图标 ，然后向上或向下拖动它。
 - 如要自定义锻炼设置，轻击锻炼并调整您的设置。

您在 Inspire 3 上最多可以拥有 6 个锻炼快捷方式。

如需了解更多信息，请参阅[相关的帮助文章](#)。

检查您的锻炼汇总信息

完成锻炼后，Inspire 3 会显示您的统计数据摘要。

查看 Fitbit 应用程序中的“锻炼”板块，以了解其他统计数据 and 锻炼强度地图（如果开启了 GPS）。

查看您的心率

Inspire 3 使用您的心率储备（这是您的最大心率和静息心率之间的差值）对您的心率区间进行个性化。为了帮助您选择训练强度，锻炼期间在智能设备上检查您的心率和心率区间。当您进入一个心率区间时，Inspire 3 会通知您。

心率区间有助于您选择训练强度。根据美国心脏协会的建议，共有三个区间可供选择，如果您有特殊的心率目标，则可以创建一个自定义区间。

默认心率区间

默认心率区间根据估测最大心率计算。Fitbit 利用常用的 220 减去年龄值公式计算最大心率。

图标	区域	计算	描述
	低于区间	处于最大心率的 50% 以下	低于脂肪燃烧区间，您的心跳较慢。
	燃烧脂肪区间	处于最大心率的 50% 和 69% 之间	处于脂肪燃烧区间，您很可能正在进行适度运动，如快步走。您的心率和呼吸可能会加快，但您仍然可以与他人自如交谈。

图标	区域	计算	描述
	有氧活动区间	处于最大心率的 70% 和 84% 之间	处于有氧运动区间，您很可能正在进行剧烈运动，如跑步或骑动感单车。
	峰值锻炼	处于最大心率的 85% 以上	处于峰值区间，您很可能正在进行短时间的高强度运动（可以提高运动成绩和速度），如短跑或高强度间隔训练。

自定义心率区间

除使用这 3 个区间之外，您可以在 Fitbit 应用程序中创建自定义区间来选择特定的心率范围。

如需了解更多信息，请参阅[相关的帮助文章](#)。

获得活跃区间分钟数

借助处于脂肪燃烧、有氧运动区或心率峰值区间的时间，您可以获得活跃区间分钟数。为了帮助您尽量延长时间，您在处于有氧运动或峰值区间的活动中时，每分钟即可获得 2 个活跃区间分钟数积分。

处于脂肪燃烧区间 1 分钟 = 1 分钟活跃区间分钟数
处于有氧运动或峰值区间 1 分钟 = 2 分钟活跃区间分钟数

Inspire 3 通过两种方法通知您有关活跃区间分钟数的信息：

- 当您在锻炼期间进入另一个心率区间几分钟后，使用“锻炼”应用程序  可让您了解自己当前的锻炼强度。您的智能设备振动次数提示您所处的区间：

1 次振动 = 脂肪燃烧区间
2 次振动 = 有氧运动区间
3 次振动 = 峰值区间



- 在一天当中，进入一个心率区间后 7 分钟（例如，在轻快的步行过程中）。



初始情况下，心率区间通知处于关闭状态。如要打开：

- 锻炼期间“锻炼”应用程序中的心率区间通知  一查看“使用‘锻炼’应用程序跟踪和分析锻炼”（第 34 页）
- 日常活动期间心率区间通知一查看“调整设置”（第 18 页）

一开始，您的每周目标为 150 分钟的活跃区间分钟数。当您达到目标后就会收到通知。

如需了解更多信息，请参阅[相关的帮助文章](#)。

接收心率通知

Inspire 3 检测到您至少有 10 分钟处于不活动状态时心率超出高或低阈值时，就会及时通知您。



如要关闭此功能或调整阈值：

1. 从手机的 Fitbit 应用程序“今日”选项卡  中，轻击左上角的图片 > Inspire 3 板块。
2. 轻击**高和低心率**。
3. 开启或关闭**高心率通知**或**低心率通知**，或者轻击**自定义**以调整该阈值。

在 Fitbit 应用程序中查看过去的心率通知、记录可能的症状和原因或者删除通知。如需了解更多信息，请参阅[相关的帮助文章](#)。

查看您的每日准备状态分数

通过 Fitbit Premium 可以获得每日准备状态分数功能，了解最适合您身体状况的内容。您的分数介于 1 到 100，根据您的活动、睡眠和心率变异性而定。高分表示您已准备好可以进行锻炼，低分则表示应该专注于恢复。

当您查看分数时，您还可以看到影响分数的因素详解、为当天设定的个性化活动目标，并且会推荐锻炼或恢复期。

佩戴智能设备一整天（至少 14 小时），包括晚上睡觉，然后从钟面向上滑动来在您的每日统计数据中找到准备状态分数。

如需了解更多信息，请参阅[相关的帮助文章](#)。

查看您的心肺有氧健康指数

在 Fitbit 应用程序中查看您的整体心肺健康状况。查看您的心肺健康分数和心肺健康水平，了解您与同龄人的差异。

在 Fitbit 应用程序中，轻击心率板块，然后在心率图表上向左滑动以查看详细的有氧运动健身统计数据。

如需了解更多信息，请参阅[相关的帮助文章](#)。

分享您的活动

完成健身后，打开 Fitbit 应用程序与您的朋友和家人分享您的统计数据。

如需了解更多信息，请参阅[相关的帮助文章](#)。

更新、重启和清除

一些故障排除步骤会要求您重启智能设备；如果您想将 Inspire 3 转让他人，建议您将数据清除干净。更新您的智能设备以接收最新的固件。

更新 Inspire 3

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。开始更新后，遵照 Inspire 3 和 Fitbit 应用程序中的进度条，直到更新完成。更新过程中请将您的智能设备与手机放在一起。

要更新 Inspire 3，您的智能设备电池必须至少充电 20%。更新 Inspire 3 可能对电量有要求。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，请参阅[相关的帮助文章](#)。

重启 Inspire 3

如果您无法同步 Inspire 3，或者无法追踪您的统计数据或接收通知，请重新启动手腕上的智能设备：

1. 在时钟屏幕上向下滑动以找到“设置”应用程序 .
2. 打开“设置”应用程序  > **重启设备** > **重启**。

如果 Inspire 3 无响应：

1. 将 Inspire 3 连接到充电线。相关说明请参阅“[为智能设备充电](#)”（第 6 页）。
2. 长按您的智能设备上的按钮 10 秒。松开按钮。当 Inspire 3 振动并且您看到笑脸时，则智能设备已重新启动。

清除 Inspire 3

如果您想将 Inspire 3 转让他人或退货，您首先要清除个人数据：

1. 在时钟屏幕上向下滑动以找到“设置”应用程序 .
2. 打开“设置”应用程序  > 设备信息 > 清除用户数据。
3. 向上滑动，然后将**保持 3 秒**按住 3 秒，然后释放。
4. 当您看到一个 Fitbit 徽标且 Inspire 3 发生振动，您的数据就会被清除。

故障排除

如果 Inspire 3 无法正常工作，请查看下方的故障排除指南。

心率信号丢失

Inspire 3 可在锻炼期间和全天持续监测您的心率。如果智能设备上的心率传感器难以检测到信号，则会出现虚线。



如果您的智能设备未检测到心率信号，请首先确保在智能设备的“设置”应用程序  中启用了心率追踪功能，并且 Inspire 3 设置为**腕戴模式**。接下来，在手腕上向上或向下移动智能设备，或者拉紧或放松表带，确保其正确佩戴。Inspire 3 应与皮肤接触。保持您的手臂静止平放一会儿后，您可以再次看到心率。

如需了解更多信息，请参阅[相关的帮助文章](#)。

GPS 信号丢失

高层建筑、茂密的森林、陡峭的山丘和浓密的云层等环境因素都可能会干扰您手机连接 GPS 卫星的能力。如果您的手机在运动过程中搜索 GPS 信号，屏幕顶部则会显示正在**连接**。



为获得最佳使用效果，请等待您的手机找到信号后再开始锻炼。

其他问题

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
- 不会显示通知

有关说明，请参阅“[重启 Inspire 3](#)”（第 42 页）。

通用信息和规格

传感器与组件

Fitbit Inspire 3 包含如下传感器和电机：

- 光学心率智能设备
- 血氧饱和度 (SpO2) 监测红外线传感器
- 3 轴加速计（追踪记录运动方式）
- 环境光传感器
- 振动电机

材料

和很多运动手表一样，Inspire 3 经典手环也采用了柔软而耐用的硅胶材质。Inspire 3 外壳和带扣由塑料制成。

无线技术

Inspire 3 配备蓝牙 5.0 无线电收发机。

触觉反馈

Inspire 3 包含用于闹钟、目标、通知、提醒和应用程序的振动电机。

电池

Inspire 3 包含一块可充电锂聚合物电池。

内存

Inspire 3 会将您的数据（包括每日统计数据、睡眠信息和锻炼记录）保存 7 天。在 Fitbit 应用程序中查看您的历史数据。

显示屏

Inspire 3 配备一个彩色 AMOLED 显示屏。

腕带尺寸

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	32° 到 104° F (0° 到 40° C)
存储 3 个月的适宜温度	-4° 到 104° F (-20° 到 40° 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。

退货政策和保修

访问[我们的网站](https://www.fitbit.com/return)查看保修信息以及 fitbit.com 退货政策。

Regulatory and Safety Notices

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

Settings > Device Info > Regulatory Info

USA: Federal Communications Commission (FCC) statement

Model FB424

FCC ID: XRAFB424

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

Settings > Device Info > Regulatory Info

Supplier's Declaration of Conformity

Unique Identifier: FB424

Responsible Party – U.S. Contact Information

Google LLC
1600 Amphitheatre Parkway
Mountain View, CA 94043

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.

Canada: Industry Canada (IC) atement

Model/Modèle FB424

IC: 8542A-FB424

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

Settings > Device Info > Regulatory Info

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

Paramètres > Informations sur l'appareil > 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

European Union (EU)

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

Settings > Device Info > Regulatory Info

Frequency Bands and Power

Data given here is the maximum radio-frequency power transmitted in the frequency band(s) in which the radio equipment operates.

Bluetooth 2400-2483.5 MHz < 13 dBm EIRP

Simplified EU Declaration of Conformity

Hereby, Fitbit LLC declares that the radio equipment type Model FB424 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 LLC erklärt hiermit, dass die Funkgerätypen Modell FB424 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 LLC declara que el tipo de dispositivo de radio Modelo FB424 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 LLC déclare par la présente que les modèles d'appareils radio FB424 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 LLC dichiara che il tipo di apparecchiatura radio Modello FB424 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



Argentina



Australia and New Zealand

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

Settings > Device Info > Regulatory Info



Ghana

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

Settings > Device Info > Regulatory Info

Indonesia

83422/SDPPI/2022
3788

82710/SDPPI/2022
3788

Israel

מספר אישור אלחוטי של משרד התקשורת הוא 55-13659.
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 > Device Info > Regulatory Info



Kingdom of Saudi Arabia

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

Settings > Device Info > Regulatory Info

Malaysia

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

Settings > Device Info > Regulatory Info

Mexico

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

Settings > Device Info > Regulatory Info



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

IFT#: RCPFIFB22-3947

Morocco



AGREE PAR L'ANRT MAROC

Numéro d'agrément: MR00033173ANRT2022

Date d'agrément: 27/05/2022

Nigeria

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

Oman

TRA/TA-R/13912/22
D202897

Paraguay



NR: 2022-06-I-0382

Philippines



Serbia



Singapore

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

Settings > Device Info > Regulatory Info

South Korea

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

Settings > Device Info > Regulatory Info

Taiwan

用戶注意：您可以透過下面步驟取得臺灣 NCC 審驗合格標籤號碼及警

設置 > 設備信息 > 法規信息

Translation:

Notice to the User: You can obtain the Taiwan NCC verification label number and warnings through the following steps:

Settings > Device Info > Regulatory Info

低功率警語：

取得審驗證明之低功率射頻器材，非經核准，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。低功率射頻器材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。前述合法通信，指依電信管理法規定作業之無線電通信。低功率射頻器材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:

For the low-power radio frequency equipment that has obtained the verification certificate, the company, organization or user shall not change the frequency, increase the power or change the features and functions of the original design without approval. The use of low-power radio frequency equipment shall not affect flight safety or interfere with legal communications. If any interference is detected, the device should be disabled immediately and the interference removed before continuing use. The aforesaid legal communication refers to the radio communication operated in accordance with the provisions of the Telecommunications Management Act. Low power radio frequency equipment must accept interference from legal communication or radio wave radiated electrical equipment for industrial, scientific and medical use.

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

使用過度恐傷害視力

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:

Excessive use may damage vision

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.

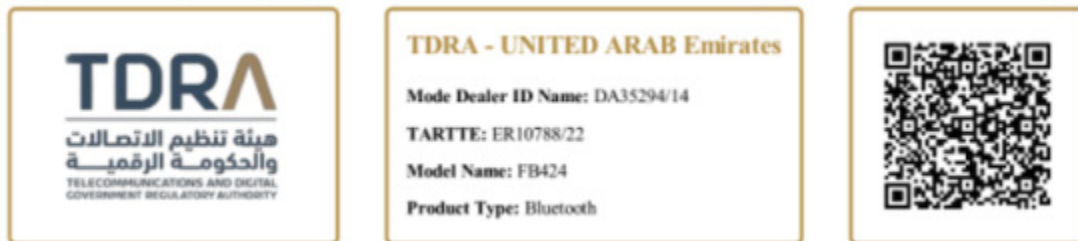
Taiwan RoHS

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 FB424	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。						

Thailand



United Arab Emirates



United Kingdom

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

Settings > Device Info > Regulatory Info

Simplified UK Declaration of Conformity

Hereby, Fitbit LLC declares that the radio equipment type Model FB424 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/legal/safety-instructions



About the Battery

This unit contains a non-replaceable internal lithium-ion battery. The battery can burst or explode, releasing hazardous chemicals. To reduce the risk of fire or burns, do not disassemble, crush, puncture or dispose of in fire or water.

CAUTION: Risk of explosion if battery is replaced by an incorrect type. Dispose of used batteries according to the instructions.

- The battery must be recycled or disposed of properly
- Use the battery only in the specified equipment
- Do not leave the battery in an extremely high temperature environment that may result in an explosion or the leakage of flammable liquid or gas
- Do not subject battery to extremely low air pressure that may result in an explosion or the leakage of flammable liquid or gas

IP Rating

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

Settings > Device Info > Regulatory Info

Model FB424 has a water resistance rating of IPX8 under IEC standard 60529, up to a depth of 50 meters.

Model FB424 has a dust ingress rating of IP6X under IEC standard 60529 which indicates the device is dust-tight.

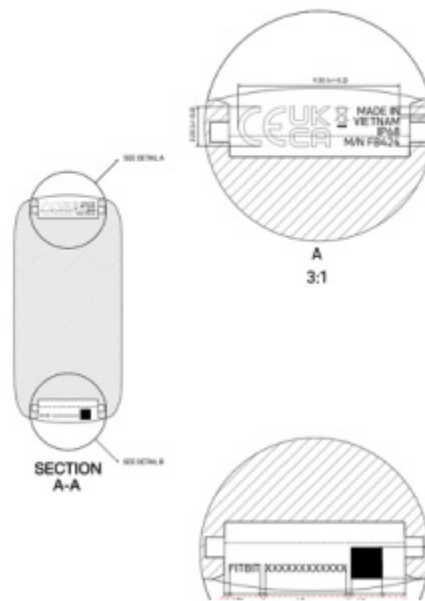
Safety Statement

This equipment has been tested to comply with safety certification in accordance with the specifications of: IEC 60950-1:2005 + A1:2009 + A1:2013, EN 60950-1:2006 + A11:2009 + A1:2010 + A12: 2011 + A2: 2013; IEC 62368-1:2014, EN 62368-1:2014 + A11:2017; BS EN 62368-1:2014 + A11:2017; IEC 62368-1:2018, EN IEC 62368-1:2020 + A11:2020; BS EN IEC 62368-1:2020 + A11:2020.

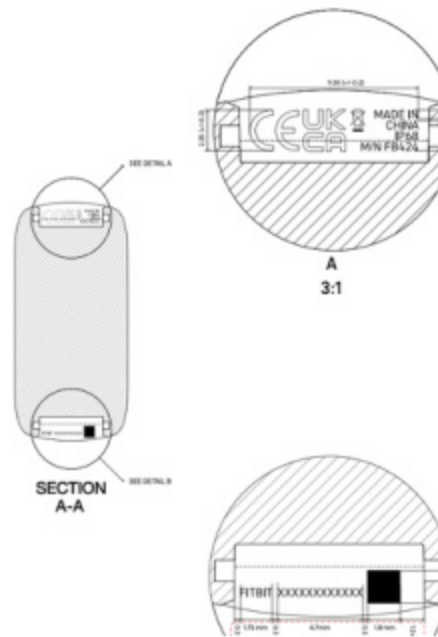
Regulatory Markings

Device regulatory markings can be viewed on your device by removing the band. Markings are located in the band attach area.

Band Pocket View
Made in Vietnam



Made in China



Back View



