

# fitbit charge 6



Användarhandbok  
Version 2.1

# Innehållsförteckning

---

<b>Kom igång</b>	<b>6</b>
Vad finns i förpackningen?	6
Ladda ditt aktivitetsarmband	7
Konfigurera	8
Se din data i Fitbit-appen	8
<b>Låsa upp Fitbit Premium</b>	<b>9</b>
<b>Ha på dig Charge 6</b>	<b>10</b>
Placering vid daglig användning jämfört med vid träning	10
Spänna armbandet	11
Handdominans	12
Skötselråd	12
Byta armband	13
Ta av ett armband	13
Fästa ett armband	14
<b>Grunder</b>	<b>15</b>
Navigera på Charge 6	15
Grundläggande navigering	15
Snabbinställningar	16
Knappgenväg	17
Justera inställningarna	18
Skärm	18
Tysta lägen	18
Andra inställningar	18
Kontrollera batterinivån	19
Ställa in enhetslås	20
Justera Alltid aktiv skärm	20
Stänga av skärmen	21
<b>Urtavlor och appar</b>	<b>22</b>
Byta urtavla	22
Öppna appar	22
Hitta telefonen	23

<b>Aviseringar från telefonen</b>	<b>24</b>
Ställa in aviseringar	24
Se inkommande aviseringar	24
Hantera aviseringar	25
Inaktivera aviseringar	25
Svara på eller avvisa telefonsamtal	26
Svara på meddelanden (Android-telefoner)	26
<b>Tidtagning</b>	<b>28</b>
Ställa in ett alarm	28
Avvisa eller snooza ett alarm	28
Använda timer eller stoppur	29
<b>Aktivitet och välmående</b>	<b>30</b>
Se din statistik	30
Följa ett mål för daglig aktivitet	30
Välja ett mål	30
Följa din timaktivitet	31
Registrera din sömn	31
Ställa in ett sömnmål	32
Få insikter om dina långsiktiga sömnbeteenden	32
Lära dig mer om dina sömnvanor	32
Hantera stress	32
Använda EDA Scan-appen	32
Kontrollera din stresshanteringspoäng	33
Avancerade mätvärden för hälsa	34
<b>Träning och hjärthälsa</b>	<b>35</b>
Registrera träning automatiskt	35
Registrera och analysera träning med appen Träning	35
Starta ett träningspass automatiskt	36
Starta ett träningspass manuellt	36
Anpassa dina träningsinställningar	38
Kontrollera din träningsammanfattning	38
Kontrollera pulsen	39
Anpassade pulszoner	40
Få Active Zone Minutes	40

Få aviseringar om puls	41
Se din puls på utrustning och i appar	42
Kontrollera din dagsform	43
Se din konditionspoäng	43
Dela dina aktiviteter	43
<b>Kontaktlösa betalningar</b>	<b>44</b>
Använda kredit- och bankkort	44
Ställa in kontaktlösa betalningar	44
Köpa produkter	44
Ändra ditt standardkort	46
Betala för kollektivtrafik	46
<b>Livsstil</b>	<b>47</b>
Styra musik med YouTube Music-inställningarna	47
Google Maps	47
<b>Uppdatera, starta om och rensa</b>	<b>49</b>
Uppdatera Charge 6	49
Starta om Charge 6	49
Rensa Charge 6	50
<b>Felsökning</b>	<b>51</b>
Pulssignal saknas	51
GPS-signal saknas	51
Övriga problem	52
<b>Allmän information och specifikationer</b>	<b>53</b>
Sensorer och komponenter	53
Material	53
Trådlös teknik	53
Haptisk återkoppling	53
Batteri	53
Minne	54
Skärm	54
Armbandsstorlek	54
Miljöförhållanden	54
Läs mer	54
Returpolicy och garanti	54

Föreskrifter och säkerhetsmeddelanden  
Batteri

55  
55

# Kom igång

---

Förbättra din rutin med Fitbit Charge 6\*, det enda premiumaktivitetsarmbandet med Google inbyggt. Med träningsverktygen du behöver för att hålla dig motiverad och nå dina mål har det aldrig varit enklare att hantera din dag och följa dina rutiner.

Ägna en stund åt att läsa igenom den fullständiga säkerhetsinformationen på [support.google.com](https://support.google.com). Charge 6 är inte avsedd att tillhandahålla medicinsk eller vetenskaplig data.

\*Fitbit Charge 6 fungerar med de flesta telefoner som kör Android 9.0 och senare eller iOS 15 och senare, och kräver ett Google-konto, Fitbit-appen och internetåtkomst. För vissa funktioner krävs Fitbit-appen och/eller en betalprenumeration. Mer information finns på [fitbit.com/devices](https://fitbit.com/devices).

## Vad finns i förpackningen?

Det här ingår med Charge 6:



Aktivitetsarmband med ett litet armband  
(färg och material varierar)



Laddningskabel



Ytterligare stort armband

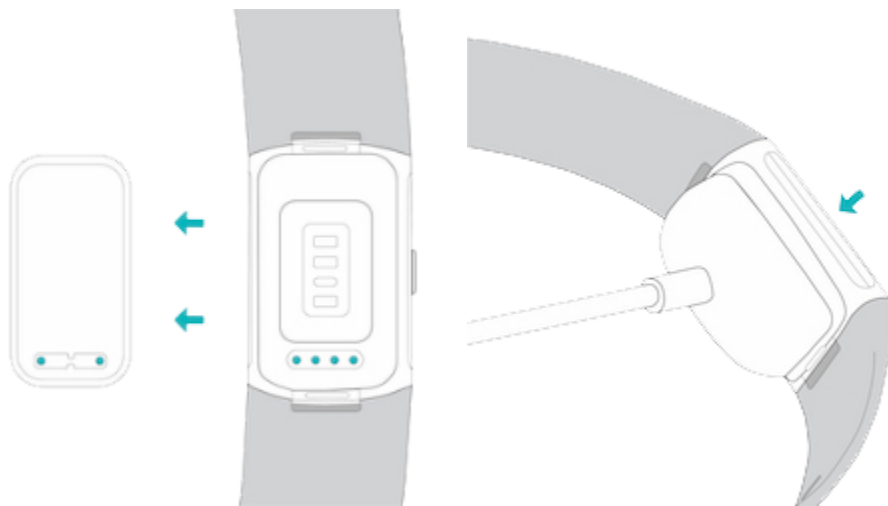
De avtagbara armbanden för Charge 6 finns i olika färger och material som säljs separat.

## Ladda ditt aktivitetsarmband

En fulladdad Fitbit Charge 6 har en batteritid på upp till sju dagar. Batteritid och laddningscykler varierar beroende på användning och andra faktorer. De faktiska resultaten varierar.

Ladda Charge 6 så här:

1. Anslut laddningskabeln till USB-porten på din dator, en UL-certifierad USB-väggsladdare eller annan lågenergiladdningsenhet.
2. Håll den andra änden av laddningskabeln nära porten på aktivitetsarmbandets baksida tills det fästs magnetiskt. Se till att stiften på laddningskabeln passas in i porten på baksidan av aktivitetsarmbandet.



En fullständig laddning tar cirka 1–2 timmar. Medan Charge 6 laddas kan du trycka snabbt två gånger på skärmen eller trycka på knappen för att slå på den för att kontrollera batterinivån. Svep åt höger på batteriskärmen för att använda Charge 6. När aktivitetsarmbandet är fulladdat visas en helfylld batteriikon.



# Konfigurera

Konfigurera Charge 6 med Fitbit-appen för iPhone och iPad eller Android-telefoner. Fitbit-appen är kompatibel med de mest populära telefonerna. Du kan kontrollera om din telefon är kompatibel på [fitbit.com/devices](https://www.fitbit.com/devices).



Så här kommer du igång:

1. Ladda ned Fitbit-appen:
  - [Apple App Store](#) för iPhone
  - [Google Play Butik](#) för Android-telefoner
2. Installera appen och öppna den.
3. Tryck på **Logga in med Google** och följ anvisningarna på skärmen för att konfigurera enheten.

När du är klar med konfigureringen kan du läsa mer om ditt nya aktivitetsarmband i guiden och sedan utforska Fitbit-appen.

Mer information finns i [den relaterade hjälpartikeln](#).

## Se din data i Fitbit-appen

Öppna Fitbit-appen på telefonen för att se mätvärden för hälsa, aktivitets- och sömndata, välja ett träningspass eller ett mindfulnesspass med mera.

# Låsa upp Fitbit Premium

---

Fitbit Premium är en resurs i Fitbit-appen som är anpassad efter dig. Den hjälper dig att hålla dig aktiv, sova bra och hantera stress. Med en Premium-prenumeration får du program som är skräddarsydda efter dina hälso- och träningsmål, hundratals träningspass från träningsvarumärken, guidade meditationer med mera.

Kunder kan lösa in en provperiod på en Fitbit Premium-prenumeration i Fitbit-appen. <sup>1</sup>

Mer information finns i [den relaterade hjälpartikeln](#).

<sup>1</sup> Endast för nya och återkommande Fitbit Premium-användare. Medlemskapet måste aktiveras inom 60 dagar efter enhetsaktiveringen (giltig betalningsmetod krävs). Förnyas automatiskt för 9,99 USD/mån\* när provperioden är slut. Säg upp prenumerationen innan för att undvika återkommande avgifter. Innehåll och funktioner kan ändras och är inte tillgängliga i alla regioner. Medlemskapet kan inte ges bort. Mer information finns [här](#). Användarvillkor gäller.

\* Det regionala förnyelsepriset för Förenade kungariket är 7,99 GBP/mån.

## Ha på dig Charge 6

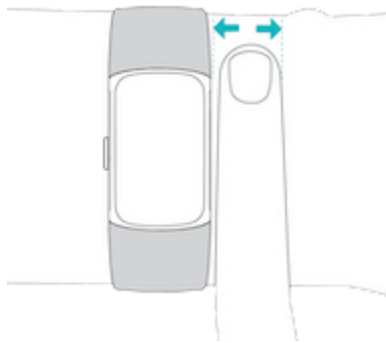
---

Bär Charge 6 runt handleden. Om du behöver sätta fast ett armband i en annan storlek eller om du har köpt ett annat armband följer du anvisningarna i [Byta armband](#).

### Placering vid daglig användning jämfört med vid träning

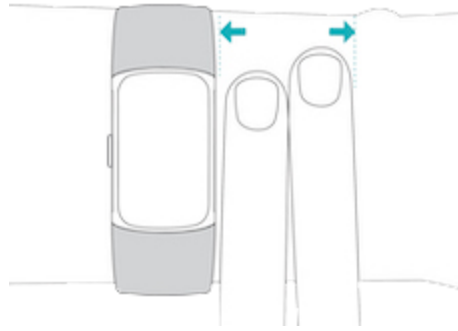
När du inte tränar ska du bära Charge 6 en fingerbredd över ditt handledsben.

I allmänhet är det alltid viktigt att regelbundet ge din handled en paus genom att ta av aktivitetsarmbandet i ungefär en timme efter att du har haft på det länge. Vi rekommenderar att du tar av dig aktivitetsarmbandet medan du duschar. Du kan duscha när du har på dig aktivitetsarmbandet, men om du tar av det minskar du risken för potentiell exponering för tvål, schampo och balsam, vilket kan orsaka skador på aktivitetsarmbandet på lång sikt, och det kan även orsaka hudirritation.



För optimerad pulsmätning under träning:

- Under ett träningspass kan du experimentera med att bära ditt aktivitetsarmband lite högre upp på handleden för bättre passform. Under många träningsformer, till exempel cykling eller tyngdlyftning, måste du ofta böja din handled. Detta kan störa pulssignalen om aktivitetsarmbandet sitter längre ned på handleden.



- Ha aktivitetsarmbandet ovanpå handleden och se till att enhetens baksida är i kontakt med din hud.
- Vi rekommenderar att du drar åt armbandet före ett träningspass och lossar det när du är klar. Armbandet ska sitta åt men inte strama (ett hårt åtdraget armband begränsar blodflödet, vilket kan påverka pulssignalen).

## Spänna armbandet

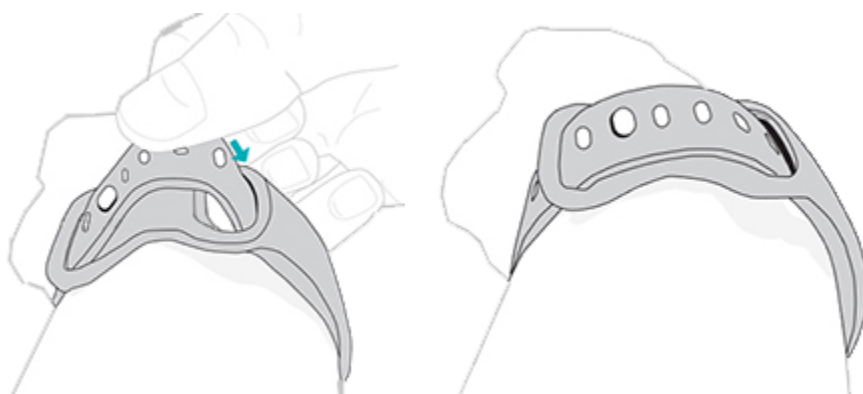
1. Placera Charge 6 runt din handled.
2. För in det undre armbandet genom den första öglan i det övre armbandet.



3. Dra åt armbandet tills det sitter bekvämt och tryck sedan stiftet genom ett av hålen i armbandet.




4. Skjut den lösa änden av armbandet genom den andra ögla tills det ligger slätt mot din handled. Se till att armbandet inte sitter för hårt. Se till att armbandet sitter tillräckligt löst för att kunna röra sig upp och ned på armen.



## Handdominans

För bästa möjliga resultat måste du ange om du bär Charge 6 på din dominantanta eller icke-dominanta hand. Den hand du använder när du äter och skriver är din dominantanta hand. Som standard är handledsinställningen inställd på icke-dominant. Om du bär Charge 6 på din dominantanta hand ska du ändra handledsinställningen i Fitbit-appen:

Tryck på enhetsikonen  > på fliken Idag i Fitbit-appen **Charge 6** > **Handled** > **Dominant**.

## Skötselråd

- Rengör armbandet och handleden regelbundet med ett tvålfritt rengöringsmedel.

- Om ditt aktivitetsarmband blir blött ska du ta av det och torka det ordentligt efter aktiviteten.
- Ta av aktivitetsarmbandet då och då.

Läs mer på [Skötselråd för Fitbit](#).

## Byta armband

Med Charge 6 ingår ett litet armband som sitter på och ett ytterligare nedre armband i större storlek. Både det övre och det nedre armbandet kan bytas ut mot armband som säljs separat på [fitbit.com](https://www.fitbit.com). Du kan se måtten på armbanden i [Armbandsstorlek](#).

Armband till Fitbit Charge 5 passar inte till Fitbit Charge 6.

### Ta av ett armband

1. Vänd på Charge 6 och titta efter armbandets spännet.



2. Tryck den platta knappen mot remmen med en nagel för att öppna spännet.

3. Dra försiktigt bort armbandet från aktivitetsarmbandet för att frigöra det.



4. Gör samma sak på andra sidan.

### Fästa ett armband

För att fästa ett armband ska du trycka det mot aktivitetsarmbandets undersida tills du hör ett klick och det sitter fast. Armbandet med öglorna och stiftet fästs på aktivitetsarmbandets ovansida.



# Grunder

---

Lär dig hur du hanterar inställningar, navigerar på skärmen och kontrollerar batterinivån.

## Navigera på Charge 6

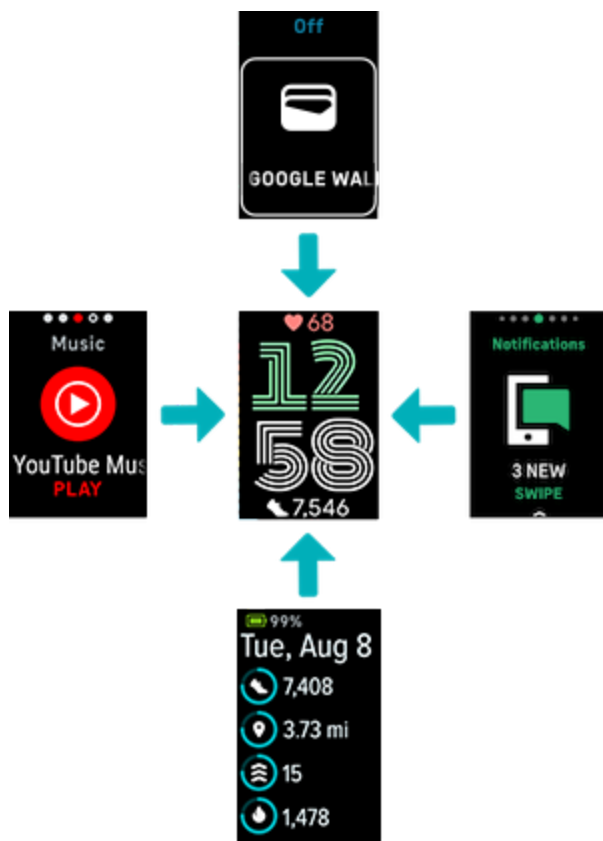
Charge 6 har en AMOLED-pekskärm i färg och en knapp.

Navigera på Charge 6 genom att trycka på skärmen, svepa från sida till sida och uppåt och nedåt eller trycka på knappen. För att bevara batteriet stängs aktivitetsarmbandets skärm av när den inte används, såvida du inte aktiverar inställningen för alltid aktiv skärm. Mer information finns i [Justera Alltid aktiv skärm](#).

### Grundläggande navigering


Startskärmen är klockan.




- Tryck hårt två gånger på skärmen, tryck på knappen eller vrid på handleden för att väcka Charge 6.
- Svep nedåt från skärmens överkant för att komma åt snabbinställningarna, betalningsappen, appen Hitta telefonen och inställningsappen. I snabbinställningarna kan du svepa åt höger eller trycka på knappen för att återgå till klockskärmen.
- Svep uppåt för att se din dagliga statistik. Du kan återgå till klockskärmen genom att svepa åt höger eller trycka på knappen.
- Svep åt vänster för att se apparna på ditt aktivitetsarmband.
- Svep åt höger för att gå tillbaka till föregående skärm. Tryck på knappen för att återgå till klockskärmen. För bästa resultat ska du placera tummen och pek fingret på vardera sidan av aktivitetsarmbandet och klämma för att trycka på knappen.



## Snabbinställningar

Svep nedåt från urtavlan för ett snabbare sätt att komma åt vissa inställningar. Tryck på en inställning för att justera den. När du stänger av en inställning blir ikonen dämpad och överstruken.


Appen Inställningar	Tryck på appen Inställningar  för att öppna den. Mer information finns i <a href="#">Justera inställningar</a> .
Vattenlås	<p>Aktivera inställningen för vattenlås när du är i vatten, till exempel när du duschar eller simmar, för att förhindra att skärmen aktiveras. När vattenlåset är aktiverat låses skärmen och vattenlåsikonen visas längst ned. Meddelanden och alarm visas fortfarande på ditt aktivitetsarmband, men du måste låsa upp skärmen för att interagera med dem.</p> <p>Svep nedåt från klockskärmen för att aktivera vattenlåset &gt; tryck på <b>Vattenlås</b> &gt; tryck hårt på skärmen två gånger. Du kan inaktivera</p>

	<p>vattenlåset genom att trycka snabbt två gånger på mitten av skärmen. Om Upplåst inte visas på skärmen kan du testa att trycka hårdare. Om du inaktiverar den här funktionen används enhetens accelerometer, vilket kräver mer kraft för att aktivera.</p> <p>Observera att vattenlåset aktiveras automatiskt när du startar simning i appen Träning.</p>
Hitta telefonen	<p>Tryck för att öppna appen Hitta telefonen . Mer information finns i <a href="#">Hitta telefonen</a>.</p>
Puls på utrustningen	<p>Aktivera Puls på utrustningen för att ansluta Charge 6 till kompatibel träningsutrustning och se din puls i realtid direkt på skärmen. Mer information finns i <a href="#">Se din puls på utrustning och i appar</a>.</p>
Sovläge	<p>När inställningen för sovläge är på:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ljudet för aviseringar, firanden av mål och påminnelser är av.</li> <li>• Skärmens ljusstyrka ställs in på nedtonad.</li> <li>• Skärmen fortsätter att vara mörk när du vrider handleden. För att väcka Charge 6 trycker du på skärmen hårt två gånger.</li> <li>• Ikonen för sovläge  tänds i snabbinställningarna.</li> </ul> <p>Sovläget inaktiveras automatiskt när du ställer in ett sömschema. Mer information finns i <a href="#">Justera inställningar</a>.</p> <p>Du kan inte aktivera inställningen för Stör ej och sovläge samtidigt.</p>
Stör ej-läge	<p>När inställningen Stör ej är på</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• är ljudet av för aviseringar, firanden av mål och påminnelser</li> <li>• tänds ikonen för Stör ej  i snabbinställningarna.</li> </ul> <p>Du kan inte aktivera inställningen för Stör ej och sovläge samtidigt.</p>
Google Wallet	<p>Gör kontaktlösa betalningar direkt från handleden. Mer information finns i <a href="#">Kontaktlösa betalningar</a>.</p>

## Knappgenväg

Tryck snabbt två gånger på knappen för att öppna kontaktlösa betalningar.



## Justera inställningarna

Hantera grundläggande inställningar i appen Inställningar . Svep nedåt från klockskärmen och tryck på appen Inställningar för att öppna den. Tryck på inställningen som ska ändras. Svep för att se hela listan med inställningar.

### Skärm

Ljusstyrka	Ändra skärmens ljusstyrka.
Väck skärm	Ändra om skärmen slås på när du vrider handleden.
Skärmens tidsgräns	Justera tiden innan skärmen stängs av eller växlar till alltid aktiv skärm med urtavla.
Alltid aktiv skärm	Aktivera eller inaktivera Alltid aktiv skärm. Mer information finns i <a href="#">Justera Alltid aktiv skärm</a> .

### Tysta lägen

Stör ej	Inaktivera alla aviseringar.
Sovläge	<p>Ändra inställningarna för sovläge. Du kan ställa in ett schema när läget automatiskt ska aktiveras och inaktiveras.</p> <p>Så här ställer du in ett schema:</p> <p>Öppna appen Inställningar  och tryck på <b>Tysta lägen</b> &gt; <b>Sovläge</b> &gt; <b>Schema</b> &gt; <b>Intervall</b>.</p> <p>Tryck på start- eller sluttiden för att justera när läget ska aktiveras eller inaktiveras. Svep uppåt eller nedåt för att ändra tiden och tryck på tiden för att välja den. Sovläget inaktiveras automatiskt vid den schemalagda tidpunkten, även om du har aktiverat det manuellt.</p>
Träningsfokus	Inaktivera aviseringar när appen Träning används  .

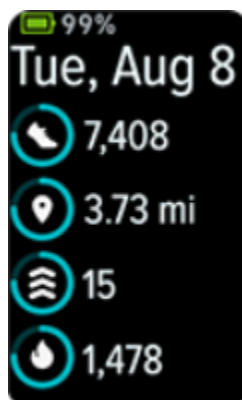
### Andra inställningar

Puls	Aktivera eller inaktivera pulsmätning.
AZM-aviseringar	Aktivera eller inaktivera aviseringar om pulszon som du får under daglig aktivitet. Du hittar mer information i <a href="#">den relaterade hjälpartikeln</a> .

Knapplås	Förhindra att knappen på ditt aktivitetsarmband aktiveras medan skärmen är avstängd. Om du vill aktivera knapplås kan du trycka på inställningen > <b>Aktivera.</b>
Vibrationer	Justera aktivitetsarmbandets vibrationsstyrka.
GPS	Välj GPS-läge. Mer information finns i <a href="#">den relaterade hjälpartikeln</a> .
Inställningar för förstoring	Aktivera <b>Förstora</b> om du vill zooma in när du trycker tre gånger på skärmen. Välj mellan 2x och 3x förstoring. Om du vill zooma ut igen trycker du på skärmen en gång.
Enhetsinformation	Se aktivitetsarmbandets föreskrifter och aktiveringsdatum, vilket är dagen då aktivitetsarmbandets garanti börjar gälla. Aktiveringsdatumet är dagen då du konfigurerade enheten.  Tryck på <b>Enhetsinformation</b> > <b>Systeminformation</b> för att se aktiveringsdatumet.  Mer information finns i <a href="#">den relaterade hjälpartikeln</a> .
Starta om enheten	Tryck på <b>Starta om enheten</b> > <b>Starta om</b> för att starta om aktivitetsarmbandet.

## Kontrollera batterinivån

Svep uppåt från urtavlan. Batterinivån visas högst upp på skärmen.



Om aktivitetsarmbandets batterinivå är låg (20 % eller lägre) visas en varning och batteriindikatorn blir orange. Om aktivitetsarmbandets batterinivå är kritiskt låg (8 % eller lägre) visas en andra varning och batteriindikatorn blinkar.

När batterinivån är låg

- inaktiveras GPS-spårning, om du registrerar ett träningspass med GPS
- inaktiveras Alltid aktiv skärm
- kan du inte använda snabbsvar
- får du inga aviseringar från telefonen.

## Ställa in enhetslås

När du ställer in kontaktlös betalning blir du ombedd att ställa in en personlig fyrsiffrig pinkod.



Hantera pinkoden i Fitbit-appen:

Tryck på enhetsikonen  på fliken Idag i Fitbit-appen > **Charge 6** > **Enhetslås**.


Mer information finns i [den relaterade hjälpartikeln](#).

## Justera Alltid aktiv skärm

Aktivera Alltid aktiv skärm för att visa klockan på aktivitetsarmbandet, även om du inte interagerar med skärmen.



Så här aktiverar eller inaktiverar du Alltid aktiv skärm:

1. Svep nedåt från urtavlan för att komma åt snabbinställningarna.
2. Tryck på **appen Inställningar**  > **Skärminställningar** > **Alltid aktiv skärm**.
3. Tryck på **Alltid aktiv skärm** för att aktivera eller inaktivera inställningen. Om du vill att skärmen ska stängas av automatiskt under vissa timmar trycker du på **Off-hours** (inaktiv tid). Observera att om du har ställt in ett sömschema i inställningarna för sovläge kan du inte justera tiden för när skärmen ska vara av.

---

Om du aktiverar den här funktionen påverkar det aktivitetsarmbandets batteritid. När Alltid aktiv skärm är aktiverat behöver Charge 6 laddas oftare.

---

Alltid aktiv skärm inaktiveras automatiskt när aktivitetsarmbandets batteri är kritiskt lågt.

Mer information finns i [den relaterade hjälpartikeln](#).

## Stänga av skärmen

Du kan stänga av skärmen på aktivitetsarmbandet när det inte används genom att täcka aktivitetsarmbandets urtavla med motsatt hand en kort stund, trycka på knappen när urtavlan visas eller vrida handleden från kroppen.


Observera att om du aktiverar inställningen för Alltid aktiv skärm stängs inte skärmen av.

# Urtavlor och appar

Läs mer om hur du ändrar urtavlan och kommer åt appar på Charge 6.

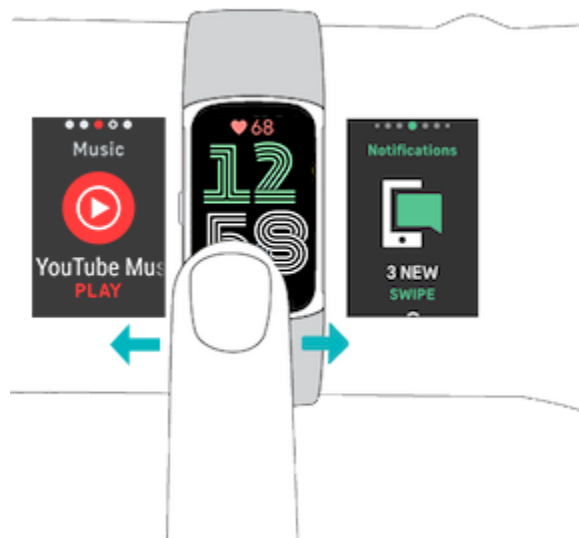
## Byta urtavla

Fitbits galleri erbjuder en mängd olika urtavlor så att du kan anpassa ditt aktivitetsarmband.

1. Tryck på enhetsikonen  på fliken Idag i Fitbit-appen > **Charge 6**.
2. Tryck på **Galleri** > fliken **Klockor**.
3. Bläddra bland de tillgängliga urtavlor. Tryck på urtavlan för att se en detaljerad vy.
4. Tryck på **Installera** om du vill lägga till urtavlan på Charge 6.

## Öppna appar

Svep åt vänster och höger från urtavlan för att se de appar som finns installerade på ditt aktivitetsarmband. Svep uppåt eller tryck på en app för att öppna den. Svep åt höger för att gå tillbaka till en tidigare skärm eller tryck på knappen för att återgå till klockskärmen.



# Hitta telefonen

Använd appen Hitta telefonen  för att hitta telefonen.

Krav:

- Ditt aktivitetsarmband måste vara anslutet (parkopplat) till den telefon som du vill hitta.
- Telefonen måste ha Bluetooth aktiverat och vara inom tio meter från din Fitbit-enhet.
- Fitbit-appen måste köras i bakgrunden på telefonen.
- Telefonen måste vara på.

För att hitta telefonen:

1. Sveg nedåt från urtavlan för att komma åt snabbinställningarna.
2. Öppna appen Hitta telefonen på aktivitetsarmbandet.
3. Tryck på **Hitta telefonen**. Telefonen ringer högt.
4. När du hittar telefonen trycker du på **Avbryt** för att avsluta ringsignalen.


# Aviseringar från telefonen

---

Charge 6 kan visa aviseringar för samtal, sms, kalenderhändelser och appar från din telefon, så att du kan hålla dig uppdaterad. Ha ditt aktivitetsarmband inom tio meter från telefonen för att få aviseringar.

## Ställa in aviseringar

Kontrollera att telefonens Bluetooth är påslagen och att telefonen kan ta emot aviseringar (ofta under Inställningar > Aviseringar). Ställ sedan in aviseringar:

1. Tryck på enhetsikonen  på fliken Idag i Fitbit-appen > **Charge 6**.
2. Tryck på **Aviseringar**.
3. Följ anvisningar på skärmen för att parkoppla aktivitetsarmbandet om du inte redan har gjort det. Aviseringar för samtal, sms och kalenderhändelser aktiveras automatiskt.
4. Om du vill aktivera aviseringar för appar som är installerade på telefonen, till exempel Fitbit och WhatsApp, kan du trycka på **Appaviseringar** och aktivera de aviseringar du vill se.

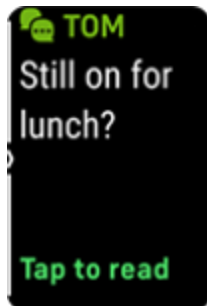
Observera att om du har en iPhone visar Charge 6 aviseringar från alla kalendrar som synkroniseras med kalenderappen. Om du har en Android-telefon visar Charge 6 kalenderaviseringar från den kalenderapp du har valt under konfigurationen.

Mer information finns i [den relaterade hjälpartikeln](#).

## Se inkommande aviseringar

En avisering gör att aktivitetsarmbandet vibrerar. Tryck på aviseringen för att utöka den.

Om du inte läser aviseringen när den tas emot kan du göra det senare i appen Aviseringar . Svep åt höger eller vänster till appen Aviseringar och svep sedan uppåt för att öppna den.



## Hantera aviseringar

Charge 6 lagrar upp till tio aviseringar. Därefter ersätts de äldsta när du tar emot nya.


Hantera aviseringar i appen Aviseringar :

- Svep uppåt för att scrolla igenom dina aviseringar och tryck på en avisering för att utöka den.
- Du kan radera en avisering genom att trycka på den så att den utökas och sedan svepa till skärmens nederkant och trycka på **Rensa**.
- Radera alla aviseringar samtidigt genom att svepa uppåt tills du når slutet av aviseringarna och trycka på **Rensa alla**.
- Stäng aviseringsskärmen genom att trycka på knappen eller svepa åt höger.

## Inaktivera aviseringar

Inaktivera vissa aviseringar i Fitbit-appen eller aktivera alla aviseringar i snabbinställningarna på Charge 6. När du inaktiverar alla aviseringar kommer inte ditt aktivitetsarmband att vibrera och skärmen kommer inte att slås på när telefonen tar emot en avisering.

Så här inaktiverar du vissa aviseringar:

1. Tryck på enhetsikonen  på fliken Idag i Fitbit-appen på telefonen > **Charge 6** > **Aviseringar**.
2. Inaktivera de aviseringar du inte längre vill se på ditt aktivitetsarmband.

Så här inaktiverar du alla aviseringar:

1. Svep nedåt från urtavlan för att komma åt snabbinställningarna.
2. Aktivera **Stör ej-läget**. Alla aviseringar och påminnelser inaktiveras.



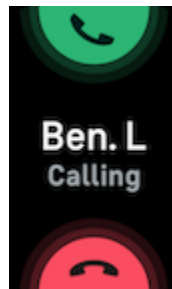
Observera att om du använder inställningen Stör ej på telefonen får du inga aviseringar på ditt aktivitetsarmband förrän du inaktiverar den här inställningen.

## Svara på eller avvisa telefonsamtal

Om du parkopplar till en iPhone eller Android-telefon kan du ta emot eller avvisa inkommande telefonsamtal på Charge 6.

Du kan svara på ett samtal genom att trycka på den gröna telefonikonen på aktivitetsarmbandets skärm. Observera att du inte kan tala in i aktivitetsarmbandet. När du tar emot ett telefonsamtal svarar du på samtalet på din telefon i närheten. Du kan avvisa ett samtal genom att trycka på den röda telefonikonen. Då skickas uppringaren till röstbrevlådan.



Namnet på uppringaren visas om personen finns i din kontaktlista, annars ser du ett telefonnummer.



## Svara på meddelanden (Android-telefoner)

Svara direkt på sms och aviseringar från vissa appar på ditt aktivitetsarmband med förinställda snabbsvar. Ha din telefon i närheten med Fitbit-appen aktiv i bakgrunden för att svara på meddelanden från aktivitetsarmbandet.

Så här svarar du på ett meddelande:

1. Öppna meddelanden du vill svara på.
2. Välj hur du vill svara på meddelandet:
  - Tryck på textikonen  för att svara på ett meddelande från listan med snabbsvar.
  - Tryck på emoji-ikonen  för att svara på meddelandet med en emoji.


Mer information, till exempel om hur du anpassar snabbsvar, finns i [den relaterade hjälpartikeln](#).

# Tidtagning

---

Alarm vibrerar för att väcka eller påminna dig vid en tidpunkt du ställer in. Ställ in upp till åtta alarm som du vill ska ringa en gång eller flera dagar i veckan. Du kan också ta tid på händelser med stoppuret eller ställa in en nedräkningstimer.

## Ställa in ett alarm

Ställ in alarm som ringer en gång eller regelbundet med appen Alarm . När ditt alarm ringer vibrerar aktivitetsarmbandet.

När du ställer in ett alarm kan du aktivera Smart väckning så att ditt aktivitetsarmband kan hitta den bästa tiden att väcka dig från och med 30 minuter innan alarmtiden du ställde in. Tanken är att du inte ska bli väckt under djupsömnen så du slipper känna dig trött när du vaknar. Om Smart väckning inte hittar någon bra tid att väcka dig ringer ditt alarm på den inställda tiden.

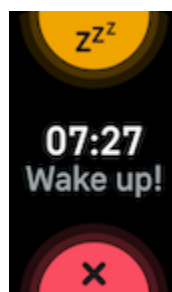
Mer information finns i [den relaterade hjälpartikeln](#).

## Avvisa eller snooza ett alarm


När ditt alarm ringer vibrerar aktivitetsarmbandet. För att avvisa alarmet sveper du uppåt från

skärmens nederkant och trycker på avvisningsikonen . För att snooza alarmet i nio minuter sveper du nedåt från skärmens nederkant.

Snooza alarmet så många gånger du vill. Charge 6 går automatiskt in i snoozeläge om du ignorerar alarmet längre än en minut.



## Använda timer eller stoppur

Ta tid med stoppuret eller ställ in en nedräkningstimer med appen Timer  på aktivitetsarmbandet. Du kan köra stoppuret och nedräkningstimern samtidigt.

Om Alltid aktiv skärm är på fortsätter skärmen att visa stoppuret eller nedräkningstimern tills den löper ut eller du stänger appen.

Mer information finns i [den relaterade hjälpartikeln](#).

## Aktivitet och välmående

Charge 6 uppdaterar kontinuerligt olika typer av statistik när du bär den, inklusive timaktivitet, puls och sömn. Data synkroniseras automatiskt med Fitbit-appen under hela dagen.

### Se din statistik

Svep uppåt från urtavlan för att se daglig statistik, inklusive:

Nyckelstatistik	Steg som du tagit i dag, tillryggalagd sträcka, Active Zone Minutes och brända kalorier.
Träning	Antal dagar då du uppnådde ditt träningsmål den här veckan
Puls	Aktuell puls och vilopuls
Timaktivitet	Antalet timmar du uppnådde ditt mål för timaktivitet i dag
Menshälsa	Information om var du befinner dig i din menstruationscykel, om tillämpligt
Syremättnad (SpO2)	Ditt senaste genomsnitt för SpO2 vid vila
Dagsform	Din dagsform
Sömn	Sömnvaraktighet och sömnpoäng

Om du sätter upp ett mål i Fitbit-appen visar en ring dina framsteg mot det målet.

Du kan se din fullständiga historik och annan information som identifieras av aktivitetsarmbandet i Fitbit-appen på telefonen.

### Följa ett mål för daglig aktivitet

Charge 6 registrerar dina framsteg mot ett dagligt aktivitetsmål som du väljer själv. När du når ditt mål vibrerar aktivitetsarmbandet och en gratulation visas.

#### Välja ett mål

Välj ett mål som hjälper dig att komma igång med din hälsa och träning. Till att börja med är ditt mål att ta 10 000 steg per dag. Välj att ändra antalet steg eller välj ett annat aktivitetsmål.

Mer information finns i [den relaterade hjälpartikeln](#).

Följ framstegen mot ditt mål på Charge 6. Mer information finns i [Se din statistik](#).

## Följa din timaktivitet

Charge 6 hjälper dig att hålla dig aktiv hela dagen genom att hålla koll på när du är stillastående och påminna dig om att röra på dig.

Du får puffar om att promenera minst 250 steg varje timme. Du kommer att känna en vibration och se en påminnelse på skärmen tio minuter före timmens slut om du inte har gått 250 steg. När du når 250-stegsmålet efter att ha fått påminnelsen känner du en andra vibration och ser ett gratulationsmeddelande.



Mer information finns i [den relaterade hjälpartikeln](#).

## Registrera din sömn

Ha på dig Charge 6 när du går och lägger dig för att automatiskt registrera grundläggande statistik om din sömn, till exempel hur lång tid du har sovit, sömnstadier (tid i REM, lätt sömn och djupsömn) och sömnpöäng (kvaliteten på din sömn).

Charge 6 registrerar också din beräknade syreupptagningsvariation under natten för att hjälpa dig att upptäcka potentiella andningsstörningar, samt din hudtemperatur för att se hur den varierar jämfört med din personliga baslinje och dina SpO2-nivåer, som är ett mått på mängden syre i ditt blod.

Om du vill se din sömnstatistik ska du synkronisera aktivitetsarmbandet när du vaknar och kontrollera Fitbit-appen eller svepa uppåt från urtavlan på aktivitetsarmbandet.

Mer information finns i [den relaterade hjälpartikeln](#).

## Ställa in ett sömnmål

Till en början har du ett sömnmål på 8 timmars sömn per natt. Anpassa detta mål utifrån dina behov.

Mer information finns i [den relaterade hjälpartikeln](#).

## Få insikter om dina långsiktiga sömnbeteenden

Med en Premium-prenumeration kan du förstå och vidta åtgärder för att förbättra dina sömnvanor med en månatlig sömnprofil. Ha på dig din Fitbit-enhet när du sover i minst 14 dagar per månad varje månad. Den 1:a varje månad kan du kontrollera Fitbit-appen och se en sammanställning av din sömn med 10 månatliga mätvärden samt ett sömndjur som speglar långsiktiga trender i ditt sömnbeteende.

Mer information finns i [den relaterade hjälpartikeln](#).

## Lära dig mer om dina sömnvanor


Med en prenumeration på Fitbit Premium kan du se mer information om din sömnpoäng och hur dina resultat är jämfört med andras, vilket kan hjälpa dig att skapa en bättre sömnrutin och vakna upp och känna dig utvilad.


Mer information finns i [den relaterade hjälpartikeln](#).

## Hantera stress

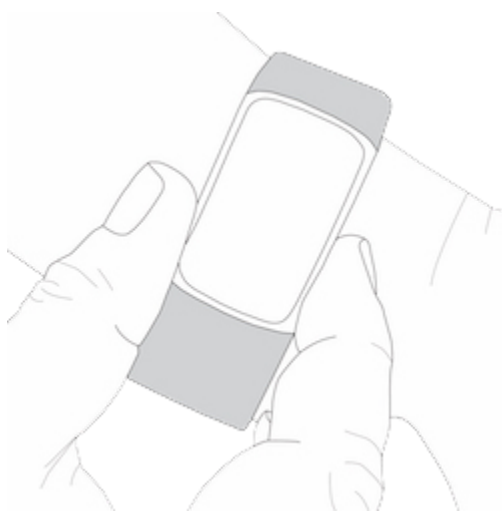
Håll koll på och hantera din stress med funktioner för mindfulness.

## Använda EDA Scan-appen

EDA Scan-appen  på Charge 6 registrerar elektrodermal aktivitet som kan ge en indikation på hur kroppen svarar på stress. Eftersom din svettnivå styrs av det sympatiska nervsystemet kan dessa förändringar visa meningsfulla trender om hur din kropp reagerar på stress.

1. Svep åt vänster eller höger till EDA Scan-appen  på aktivitetsarmbandet och tryck för att öppna den.
2. För att påbörja en skanning med samma längd som din tidigare skanning trycker du på uppspelningsikonen. Om du vill ändra tiden för skanningen sveper du uppåt och trycker på **Redigera längd** > tryck på önskat antal minuter.
3. Håll försiktigt i sidorna på ditt aktivitetsarmband med tummen och pekfingeret.

4. Var stilla och håll fingrarna på aktivitetsarmbandet tills skanningen är klar.
5. Om du tar bort fingrarna pausas skanningen. Du kan återuppta genom att placera fingrarna på sidorna av aktivitetsarmbandet. Avsluta sessionen genom att trycka på **Avsluta session**.
6. När skanningen är klar trycker du på ett humör som stämmer överens med hur du mår eller trycker på **Hoppa över**.
7. Svep upp för att se en summering av din skanning, med bland annat antalet EDA-responser, puls vid början och slutet av sessionen samt reflektion om du loggade en reflektion.
8. Tryck på **Klar** för att stänga sammanfattningsskärmen.
9. För att se mer information om sessionen kan du öppna Fitbit-appen på telefonen. Öppna fliken Idag och tryck på panelen Mindfulnessdagar > **Din resa**.



Mer information finns i [den relaterade hjälpartikeln](#).

## Kontrollera din stresshanteringspoäng

Din stresshanteringspoäng baseras på din puls-, tränings- och sömndata. Den kan hjälpa dig att se om kroppen visar tecken på daglig stress. Poängen är från 1 till 100. Ju högre poäng desto färre tecken på fysisk stress. För att se din dagliga stresshanteringspoäng ska du bära ditt aktivitetsarmband när du sover och öppna Fitbit-appen på din telefon nästa morgon. Tryck på panelen Stresshantering på fliken Idag.

Logga hur du känner dig under dagen för att få en tydligare bild av hur ditt sinne och din kropp reagerar på stress. Med en prenumeration på Fitbit Premium kan du se fler detaljer för din poäng.

Mer information finns i [den relaterade hjälpartikeln](#).

## Avancerade mätvärden för hälsa

Lär känna din kropp bättre med mätvärden för hälsa i Fitbit-appen. Den här funktionen visar dig viktiga mätvärden som registrerats av Fitbit-enheten över tid, så att du kan se trender och bedöma vad som har förändrats.

Mätvärdena omfattar följande:


- Syremättnad (SpO2)
- Variation i hudtemperatur
- Pulsvariation
- Vilopuls
- Andningsfrekvens

Obs! Den här funktionen är inte avsedd att diagnostisera eller behandla något medicinskt tillstånd och bör inte användas för några medicinska ändamål. Den är avsedd att ge information som kan hjälpa dig att hantera ditt välbefinnande. Om du undrar över något angående din hälsa ska du prata med en vårdgivare. Om du tror att du är i en medicinsk nödsituation ska du omedelbart kontakta räddningstjänsten.

Mer information finns i [den relaterade hjälpartikeln](#).

# Träning och hjärthälsa

---

Registrera träning automatiskt eller registrera aktivitet med appen Träning  för att se statistik i realtid och en sammanfattning efter träningen.

Öppna Fitbit-appen för att dela din aktivitet med vänner och familj, jämföra din övergripande träningsnivå med andra och mycket annat.

Du kan styra musik som spelas på din telefon under ett träningspass med fjärrstyrning av YouTube Music på ditt aktivitetsarmband. Observera att för att använda fjärrstyrning av YouTube Music krävs en kompatibel telefon inom Bluetooth-räckvidd och en betalprenumeration på YouTube Music Premium.

1. Öppna YouTube Music-appen på telefonen.
2. Öppna appen Träning på Charge 6 och starta ett träningspass. Svep nedåt för att använda fjärrstyrning av musik medan du tränar.
3. Svep uppåt eller tryck på knappen för att återgå till träningspasset.

Mer information om fjärrstyrning av YouTube Music finns i [den relaterade hjälpartikeln](#).

## Registrera träning automatiskt


Charge 6 känner igen och registrerar automatiskt många aktiviteter med mycket rörelse som är minst 15 minuter långa. Se grundläggande statistik om din aktivitet i Fitbit-appen på din telefon. Tryck på panelen Träning på fliken Idag. Om du vill ställa in vilka aktiviteter som ska registreras

automatiskt trycker du på kugghjulsikonen  högst upp. Tryck på aktiviteten du vill justera

> **Automatisk registrering.**

Mer information finns i [den relaterade hjälpartikeln](#).


## Registrera och analysera träning med appen Träning

Registrera specifik träning med appen Träning  på Charge 6 för att se statistik i realtid, till exempel pulldata, brända kalorier, förfluten tid samt en sammanfattning efter träningspass på handleden. Tryck på panelen Träning i Fitbit-appen för att se mer träningsstatistik och en karta över träningens intensitet om du använde GPS.

Mer information om att registrera träning med GPS finns i [den relaterade hjälpartikeln](#).

---

Tack vare dynamisk GPS på Charge 6 kan aktivitetsarmbandet ställa in GPS-typen i början av träningen. Charge 6 försöker ansluta till GPS-sensorerna på din telefon för att bevara batteritiden. Om din telefon inte är i närheten eller rör sig använder Charge 6 integrerad GPS.

Hantera dina GPS-inställningar i appen Inställningar . Mer information finns i den [relaterade hjälpartikeln](#).


---

Telefonens GPS är tillgänglig för alla kompatibla telefoner med GPS-sensorer. Mer information finns i [den relaterade hjälpartikeln](#).

1. Slå på Bluetooth och GPS på din telefon.
2. Se till att Charge 6 är parkopplad till din telefon.
3. Se till att Fitbit-appen har behörighet att använda GPS eller platstjänster.
4. Se till att GPS-läget på Charge 6 är inställt på **Dynamisk** eller **Telefon** (öppna appen Inställningar  > **GPS** > **GPS-läge**).
5. Ha telefonen med dig medan du tränar.

## Starta ett träningspass automatiskt

Aktivera Autostart om du vill starta appen Träning automatiskt när klockan känner att du går, springer, cyklar, tränar på crosstrainer eller tränar rodd eller spinning. Så här aktiverar du den här inställningen:





1. Öppna appen Träning .
2. Tryck på alternativet **Cykel, Crosstrainer, Rodd, Löpning, Spinning** eller **Promenad**.
3. Svep uppåt och aktivera **Autostart**. Nästa gång klockan upptäcker den här träningstypen öppnas appen Träning automatiskt. Om du vill att enheten automatiskt ska identifiera när träningspasset är slut kan du även aktivera **Autostopp**.

Observera att om du lämnar den här inställningen avstängd registreras fortfarande grundläggande statistik om gång, löpning och cykling i Fitbit-appen.

## Starta ett träningspass manuellt

Så här startar du ett träningspass manuellt:

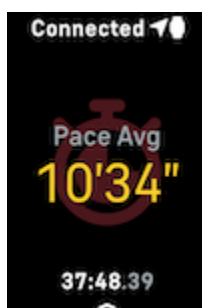
1. Svep åt vänster eller höger till appen Träning  på Charge 6 och svep sedan uppåt för att hitta en övning. Dina senast använda övningar visas högst upp. Tryck på **Mer** för en fullständig lista med övningar.

2. Tryck på träningspasset för att välja det. Om GPS används för träningspasset kan du vänta tills du är ansluten eller starta träningspasset så ansluter GPS:en när den hittar signalen. Tänk på att det kan ta några minuter för GPS:en att ansluta.
3. Tryck på uppspelningsikonen  för att starta träningspasset eller svep uppåt för att välja ett träningsmål eller anpassa inställningarna. Mer information om inställningarna finns i [Anpassa dina träningsinställningar](#).
4. Tryck på mitten av skärmen för att scrolla igenom realtidsstatistiken. Pausa träningspasset genom att svepa uppåt och trycka på **Pausa** .
5. När du är klar med träningspasset sveper du uppåt och trycker på **Pausa**  > **Slutför** . En sammanfattning av träningspasset visas.
6. Svep uppåt och tryck på **Klar** för att stänga sammanfattningsskärmen.

Obs!

- Om du ställer in ett träningsmål meddelar aktivitetsarmbandet dig när du är halvvägs till målet och när du når målet.
- Om du använder GPS under träningspasset står det "GPS ansluter ..." högst upp på skärmen. Charge 6 är ansluten när det står "GPS har anslutits".
- Använd kopplad GPS med din telefon i närheten för aktiviteter som tar längre tid, till exempel golf eller vandring, för att säkerställa att hela träningspasset registreras med GPS.
- För bästa resultat ska du se till att ditt aktivitetsarmbands batterinivå är över 80 % innan du registrerar träning som är längre än två timmar med integrerad GPS.

Mer information finns i [den relaterade hjälpartikeln](#).



---

Att använda integrerad GPS påverkar aktivitetsarmbandets batteritid. Om du använder GPS-spårning regelbundet behöver du ladda Charge 6 oftare.



---

## Anpassa dina träningsinställningar

Anpassa inställningar för varje träningstyp direkt på ditt aktivitetsarmband. Inställningarna omfattar följande:

Alltid aktiv skärm	Håll skärmen på under träning
GPS	Spåra din rutt med GPS
Aviseringar om pulszon	Få aviseringar när du når ett mål för puls zoner under träningspasset. Mer information finns i den <a href="#">relaterade hjälpartikeln</a> .
Ställ in intervall	Justera rörelse- och vilointervaller som används under intervallträning
Bassänglängd	Ställ in längden på din bassäng
Autostart	Öppna appen Träning automatiskt när aktivitetsarmbandet upptäcker den aktuella träningstypen.
Autostopp	Stoppa träningsspårningen automatiskt i appen Träning när du slutar röra dig.
Ställ in varv	Få aviseringar när du når vissa milstolpar under träningspasset
Enhet	Ändra måtenheten du använder för bassänglängden

Inställningarna varierar beroende på övning. Så här anpassar du inställningarna för varje träningstyp direkt på ditt aktivitetsarmband:

1. Svep till appen Träning  och svep sedan uppåt för att hitta en övning.
2. Tryck på träningspasset för att välja det.
3. Svep uppåt genom träningsinställningarna. Tryck på inställningen som ska ändras.
4. När du är färdig kan du svepa ned tills du ser uppspelningsikonen .

## Kontrollera din träningsammanfattning




När du är klar med ett träningspass visar Charge 6 en sammanfattning över din statistik.


Kontrollera panelen Träning i Fitbit-appen för att se ytterligare statistik och en karta över träningens intensitet om du använde GPS.

## Kontrollera pulsen

Charge 6 anpassar dina pulszoner med hjälp av pulsreserven, som är densamma som skillnaden mellan din maxpuls och din vilopuls. Kontrollera din puls och din pulszon på aktivitetsarmbandet när du tränar för att nå önskad träningsintensitet. Charge 6 meddelar dig när du kommer in i en pulszon.

Mer information finns i [den relaterade hjälpartikeln](#).

Ikon	Zon	Beräkning	Beskrivning
	Lätt zon	Under 40 % av din pulsreserv	Under den måttliga zonen slår ditt hjärta i långsammare tempo.
	Måttlig zon	Mellan 40 % och 59 % av din pulsreserv	I den måttliga zonen pågår troligtvis måttlig aktivitet som en snabb promenad. Din puls och andning ökar, men du kan fortfarande föra en konversation.
	Ansträngande zon	Mellan 60 % och 84 % av din pulsreserv	I den ansträngande zonen pågår troligtvis mer kraftfull aktivitet som löpning eller spinning.

Ikon	Zon	Beräkning	Beskrivning
	Toppzon	Mer än 85 % av din pulsreserv	I toppzonen pågår troligtvis en kort intensiv aktivitet som förbättrar din förmåga och snabbhet, som kortdistanslöpning eller högintensiv intervallträning.

## Anpassade puls zoner

I stället för att använda dessa puls zoner kan du skapa en anpassad zon i Fitbit-appen och inrikta dig på ett specifikt pulsintervall.

Mer information finns i [den relaterade hjälpartikeln](#).


## Få Active Zone Minutes

Få Active Zone Minutes för tiden du är i fettförbrännings-, konditions- eller toppzonen för puls. För att hjälpa dig att maximera din tid får du två Active Zone Minutes för varje minut du är i konditions- eller toppzonen.

En minut i den måttliga zonen = en Active Zone Minute

En minut i den ansträngande zonen eller toppzonen = två Active Zone Minutes

Charge 6 kan meddela dig om Active Zone Minutes på två sätt:

- En stund efter att du kommit in i en annan puls zon under träningen får du ett meddelande via appen Träning , så att du vet hur hårt du anstränger dig. Antalet gånger aktivitetsarmbandet vibrerar indikerar vilken zon du är i:

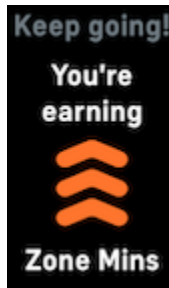
En vibration = måttlig zon

Två vibrationer = ansträngande zon

Tre vibrationer = toppzon



- Sju minuter efter att du går in i en pulszon under dagen (till exempel vid en rask promenad).

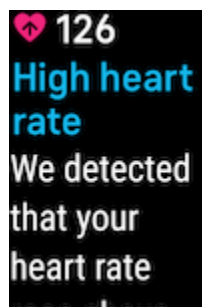


Till en början är ditt mål att tjäna 150 Active Zone Minutes under en vecka. Du får aviseringar när du når ditt mål.


Mer information finns i [den relaterade hjälpartikeln](#).

## Få aviseringar om puls

Håll koll på när Charge 6 upptäcker att din puls är utanför dina gränsvärden för hög och låg puls när du verkar ha varit inaktiv under minst tio minuter.



Aktivera den här funktionen eller justera gränsvärdena:

1. Öppna fliken Idag i Fitbit-appen på telefonen och tryck på enhetsikonen  >  
**Charge 6.**
2. Tryck på **Hög och låg puls.**
3. Aktivera eller inaktivera **Avisering om hög puls** eller **Avisering om låg puls** eller tryck på **Anpassat** om du vill justera gränsvärdet.

Visa tidigare pulsaviseringar, logga möjliga symtom och orsaker eller radera aviseringar i Fitbit-appen. Mer information finns i [den relaterade hjälpartikeln](#).

## Se din puls på utrustning och i appar

Anslut Charge 6 till kompatibla träningsmaskiner och appar och se din puls i realtid direkt på skärmen. Denna funktion är kompatibel med träningsmaskiner och appar som har stöd för Bluetooth Heart Rate Profile, till exempel de senaste modellerna av iFit, Nordictrack, Peloton, Concept2 och Strava. Men alla Bluetooth-kompatibla enheter och appar fungerar inte på samma sätt.

1. Svep nedåt på urtavlan och tryck på **Puls på utrustning.**
2. Anslut en pulsmätare med Bluetooth genom att följa anvisningarna på träningsmaskinen.
3. När Charge 6 ansluter visas en skärm på ditt aktivitetsarmband där du blir tillfrågad om du vill dela din puls. Tryck på **Dela.**
4. Tryck på **Starta** på aktivitetsarmbandet för att starta träningspasset.

Du slutar dela din puls när du avslutar träningspasset på Charge 6.



Mer information om kompatibilitet och felsökning av utrustning finns i [den relaterade hjälpartikeln](#).

## Kontrollera din dagsform

Använd mätvärdena för dagsform för att bättre förstå vad som är bäst för din kropp. Du får ett värde från 1 till 100 utifrån din aktivitet, sömn och pulsvariation. Ett högt värde betyder att du är redo för träning, medan ett lågt värde visar att du bör fokusera på återhämtning.

När du kontrollerar ditt värde ser du också en sammanställning av vad som påverkade värdet, ett anpassat aktivitetsmål för dagen och rekommenderade träningspass eller återhämtningspass.

Bär ditt aktivitetsarmband under en hel dag (minst 14 timmar), inklusive när du sover, och svep uppåt från urtavlan för att se ditt värde för dagsform i din dagliga statistik.

Mer information finns i den [relaterade hjälpartikeln](#).

## Se din konditionspoäng

Se din övergripande kardiovaskulära träning i Fitbit-appen. Se din konditionspoäng och konditionsnivå, som visar hur du ligger till jämfört med andra.

Tryck på panelen Hjärta i Fitbit-appen och svep åt vänster på pulsdigrammet för att se detaljerad statistik över kondition.

Mer information finns i [den relaterade hjälpartikeln](#).

## Dela dina aktiviteter

När du har avslutat ett träningspass kan du öppna Fitbit-appen för att dela din statistik med vänner och familj.

Mer information finns i [den relaterade hjälpartikeln](#).

# Kontaktlösa betalningar

---

Charge 6 har ett inbyggt NFC-chip så att du kan använda dina kredit- och bankkort på aktivitetsarmbandet.


## Använda kredit- och bankkort

Ställ in Google Wallet i Fitbit-appen och använd sedan ditt aktivitetsarmband för att göra köp i butiker som accepterar kontaktlös betalning.

Vi lägger ständigt till nya platser och kortutgivare i listan över samarbetspartners. Se om ditt kontokort fungerar på din Fitbit-enhet på [fitbit.com](https://www.fitbit.com).

## Ställa in kontaktlösa betalningar

Lägg till minst ett kredit- eller bankkort från en deltagande bank i Fitbit-appen för att börja använda kontaktlös betalning. I Fitbit-appen kan du lägga till och ta bort betalkort, ange ett standardkort för ditt aktivitetsarmband, redigera betalningsmetod och granska nyligen gjorda köp.

1. Tryck på enhetsikonen  på fliken Idag i Fitbit-appen > **Charge 6**.
2. Tryck på **Google Wallet**-panelen.
3. Följ anvisningarna på skärmen för att lägga till ett kontokort. I vissa fall kan din bank kräva ytterligare verifiering. Om du lägger till ett kort för första gången kan du bli uppmanad att ställa in en fyrsiffrig pinkod för ditt aktivitetsarmband. Observera att du även behöver aktivera lösenordsskydd för din telefon.
4. När du har lagt till ett kort följer du anvisningarna på skärmen för att aktivera aviseringar på telefonen (om du inte redan har gjort det) för att slutföra inställningen.

## Köpa produkter

Använd din Fitbit-enhet för att göra köp i alla butiker som accepterar kontaktlösa betalningar. Titta efter symbolen nedan på betalterminalen för att avgöra om butiken accepterar kontaktlös betalning:



1. Svep nedåt från urtavlan och tryck på **Google Wallet** .
2. Om du uppmanas att ange den fyrsiffriga pinkoden till aktivitetsarmbandet gör du det. Ditt standardkort visas på skärmen.



3. Om du vill betala med standardkortet håller du handleden nära betalterminalen. Om du vill betala med ett annat kort sveper du för att hitta det och håller sedan handleden nära betalterminalen.



När betalningen lyckas vibrerar ditt aktivitetsarmband och du får se en bekräftelse på skärmen.

Om betalterminalen inte känner igen Fitbit-enheten ser du till att aktivitetsarmbandets framsida är nära läsaren och att expediten vet om att du betalar kontaktlöst.


---

Av säkerhetsskäl måste du bära Charge 6 på handleden för använda kontaktlös betalning.

---

Mer information finns i [den relaterade hjälpartikeln](#).

## Ändra ditt standardkort

1. Tryck på enhetsikonen  på fliken Idag i Fitbit-appen > **Charge 6**.
2. Tryck på **Google Wallet**-panelen.
3. Tryck på kortet du vill ställa in som standardalternativ.
4. Tryck på **Ange som standard för kontaktlösa betalningar**.

## Betala för kollektivtrafik

Använd kontaktlös betalning för att registrera på- och avstigning på kollektivtrafiksläsare som accepterar kontaktlösa betalningar med kredit- eller bankkort. Följ stegen som anges i [Använda kredit- och bankkort för att betala med ditt aktivitetsarmband](#).

---

Registrera samma kort på kollektivtrafiksläsaren i början och slutet av din resa. Kontrollera att Fitbit-aktivitetsarmbandet är laddat innan du påbörjar din resa.

---

## Livsstil

---

Använd appar för att hålla koll på det du bryr dig mest om.

### Styra musik med YouTube Music-inställningarna

Använd YouTube Music-inställningarna på Charge 6 för att styra YouTube Music på telefonen. Navigera mellan spellistor, hoppa över eller spela upp låtar igen och justera volymen från ditt aktivitetsarmband. Observera att för att använda fjärrstyrning av YouTube Music krävs en kompatibel telefon inom Bluetooth-räckvidd och en prenumeration på YouTube Music Premium. Mer information om YouTube Music finns i [den relaterade hjälpartikeln](#).

1. Öppna YouTube Music-appen på telefonen. Observera att Fitbit-appen måste köras i bakgrunden.
2. Svep till fjärrstyrningsappen för YouTube Music på ditt aktivitetsarmband och tryck för att öppna den.
  - På huvudskärmen visas aktuell låt och artist. Tryck för att pausa eller spela upp den aktuella låten.
  - Svep nedåt för att bläddra bland tillgänglig musik, inklusive dina senaste spellistor, låtar och album. Tryck på en spellista för att växla till den.
  - Svep åt vänster för att komma åt kontrollerna för att hoppa till nästa låt, starta om låten som spelas upp eller återgå till föregående låt.
  - Svep åt vänster igen för att komma åt volymkontrollerna.

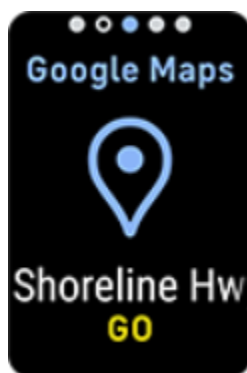


Mer information finns i [den relaterade hjälpartikeln](#).

### Google Maps

Få detaljerade vägbeskrivningar på handleden med Google Maps-appen på aktivitetsarmbandet.

1. Öppna Google Maps-appen på telefonen, sök efter platsen du vill navigera till, välj transportmedel, välj en rutt och tryck på **Starta** för att starta navigeringen. Detaljerade anvisningar om hur du använder Google Maps-appen på telefonen finns i [den relaterade hjälpartikeln](#). Observera att Fitbit-appen måste köras i bakgrunden.
2. Svep till Google Maps-appen på ditt aktivitetsarmband och tryck för att öppna den.
3. Du kan pausa navigeringen medan den pågår genom att svepa uppåt och trycka på pausknappen. Tryck på knappen Återuppta för att återuppta navigeringen eller på knappen Slutför för att avsluta navigeringen.
4. När du når din destination med navigering för cyklister eller fotgängare visar din klocka en sammanfattning av din aktivitet. Tryck på **Klar** när du vill stänga Google Maps-appen.



Mer information finns i [den relaterade hjälpartikeln](#).

# Uppdatera, starta om och rensa

---

Några felsökningssteg kan innebära att du måste starta om ditt aktivitetsarmband. Rensning kan behövas om du vill ge din Charge 6 till en annan person. Uppdatera ditt aktivitetsarmband för att få den senaste firmwareversionen.

## Uppdatera Charge 6

Uppdatera ditt aktivitetsarmband för att få de senaste funktionerna och produktuppdateringarna.

När en uppdatering är tillgänglig visas en avisering i Fitbit-appen. Efter att du har startat uppdateringen kan du följa förloppsindikatorn på Charge 6 och i Fitbit-appen tills uppdateringen är klar. Håll aktivitetsarmbandet och telefonen nära varandra under uppdateringsprocessen.

---



För att uppdatera din Charge 6 måste ditt aktivitetsarmbands batteri vara laddat till minst 20 %. Att uppdatera Charge 6 kan dra mycket batteri. Vi rekommenderar att du kopplar in ditt aktivitetsarmband i laddaren innan du påbörjar en uppdatering.

---

Mer information finns i [den relaterade hjälpartikeln](#).

## Starta om Charge 6

Om du inte kan synkronisera Charge 6 eller om du har problem med att se din statistik eller ta emot aviseringar kan du starta om ditt aktivitetsarmband från handleden:

1. Svep nedåt från klockskärmen för att hitta appen Inställningar .
2. Öppna appen Inställningar  > **Starta om enheten** > **Starta om**.

Om Charge 6 inte svarar:

1. Anslut enheten till laddningskabeln.
2. Tryck på knappen på laddarens platta ände tre gånger inom åtta sekunder. Varje tryckning ska vara i cirka en sekund.  
Obs! Om det inte finns någon knapp på laddaren kan du i stället lossa aktivitetsarmbandet från laddningskabeln, vänta i en sekund och sedan ansluta den igen. Upprepa tre gånger.
3. Vänta i 10 sekunder eller tills Fitbits logotyp visas.



Obs! Vänta i 15 sekunder och försök igen om enheten inte startar om.



Ingen data raderas när du startar om aktivitetsarmbandet.

## Rensa Charge 6

Om du vill ge din Charge 6 till någon annan eller returnera den ska du först rensa dina personuppgifter:

1. Svep nedåt från klockskärmen för att hitta appen Inställningar .
2. Öppna appen Inställningar  > **Enhetsinformation** > **Rensa användaruppgifter.**
3. Svep uppåt och tryck sedan på **Håll 3 sek** i tre sekunder och släpp.
4. När du ser Fitbit-logotypen och Charge 6 vibrerar har din data raderats.

# Felsökning


---

Om Charge 6 inte fungerar korrekt kan du gå igenom våra felsökningssteg nedan.

## Pulssignal saknas


Charge 6 registrerar din puls kontinuerligt medan du tränar och under hela dagen. Om pulssensorn på aktivitetsarmbandet har svårt att upptäcka en signal visas streckade linjer.

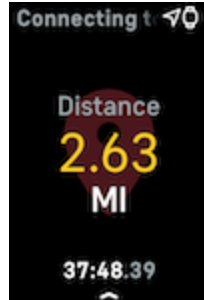


Om aktivitetsarmbandet inte upptäcker någon pulssignal kan du först kontrollera att pulsmätning är aktiverat i appen Inställningar  på aktivitetsarmbandet. Se sedan till att du har på dig ditt aktivitetsarmband korrekt, antingen genom att flytta det högre upp eller längre ned på din handled eller genom att dra åt eller lossa bandet. Se till att din Charge 6 har kontakt med din hud. Efter att du har haft din arm stilla och rak under en kort stund bör du se din puls igen.

Mer information finns i [den relaterade hjälpartikeln](#).

## GPS-signal saknas

Miljöfaktorer som höga byggnader, tät skog, branta backar och tjocka molntäckan kan störa aktivitetsarmbandets möjlighet att ansluta till GPS-satelliter. Om ditt aktivitetsarmband söker efter en GPS-signal under träning står det **GPS ansluter**  högst upp på skärmen. Om Charge 6 inte kan ansluta till en GPS-satellit slutar aktivitetsarmbandet att försöka ansluta tills nästa gång du påbörjar en träning med GPS.



För bästa resultat ska du vänta tills Charge 6 hittar signalen innan du påbörjar träningspasset.

## Övriga problem

Om du upplever något av följande problem startar du om aktivitetsarmbandet:

- synkroniseras inte
- reagerar inte på tryckningar, svep eller knapptryckningar
- registrerar inte steg eller annan data
- visar inte aviseringar.

Mer information finns i [Starta om Charge 6](#).

# Allmän information och specifikationer

---

## Sensorer och komponenter

Fitbit Charge 6 har följande sensorer och motorer:

- optisk pulsmätning
- elektriska sensorer för olika användningsområden kompatibla med EKG-appen och EDA Scan-appen
- röda och infraröda sensorer för övervakning av syremättnad (SpO2)
- 3-axlig accelerometer som registrerar rörelsemönster
- omgivningsljussensor
- integrerad GPS-mottagare + GLONASS + Galileo, som registrerar din plats under ett träningspass
- vibrationsmotor

## Material

Höljet på Charge 6 är tillverkat av anodiserat aluminium och rostfritt stål av kirurgisk kvalitet. Armbandet som följer med Charge 6 är tillverkat av flexibel och slitstark silikon som liknar det material som används i många sportklockor. Även om allt rostfritt stål och anodiserat aluminium kan innehålla spår av nickel, vilket kan orsaka allergiska reaktioner hos personer med nickelkänslighet, uppfyller mängden nickel i alla Fitbit-produkter Europeiska unionens stränga nickeldirektiv.

## Trådlös teknik

Charge 6 har en Bluetooth 5.0-radiosändare och ett NFC-chip.

## Haptisk återkoppling

Charge 6 har en vibrationsmotor för alarm, mål, aviseringar, påminnelser och appar.

## Batteri

Charge 6 har ett laddningsbart litium-polymerbatteri.

## Minne

Charge 6 lagrar din data, inklusive daglig statistik, sömninformation och träningshistorik, i sju dagar. Se tidigare data i Fitbit-appen.

## Skärm

Charge 6 har en AMOLED-skärm i färg.

## Armbandsstorlek

Litet armband	Passar en handled på 140–180 mm i omkrets
Stort armband	Passar en handled på 180–220 mm i omkrets

## Miljöförhållanden

Drifttemperatur	-10 till 45 °C
Laddningstemperatur	0 till 40 °C
Förvaringstemperatur	-20 till 45 °C
Vattentålighet	Vattentålig upp till 50 meter
Maxhöjd för att kunna fungera	5 000 m

## Läs mer

Om du vill veta mer om ditt aktivitetsarmband, hur du följer dina framsteg i Fitbit-appen och hur du skapar sunda vanor med Fitbit Premium kan du besöka [support.google.com](https://support.google.com).

## Returpolicy och garanti

Du hittar garantiinformation och vår returpolicy i [garanticentret för Googles hårdvara](#).

# Föreskrifter och säkerhetsmeddelanden

Besök [support.google.com](http://support.google.com) för fullständig information om säkerhet och föreskrifter.

## Batteri



Modeller: G3MP5

Shenzhen Highpower Technology Co., Ltd.

Building 1, 68 Xinxia Road, PinghuTown, Longgang District, Shenzhen, Guangdong, 518111, Kina

Marketing@highpowertech.com

Batterimodell-id: 271617

Chongqing VDL Electronics Co., Ltd.

Building 1-4, Puli Industrial New Zone, Zhaojia Street, Kaizhou District, Chongqing, Kina

Sunny.liu@gdvdl.com

Batterimodell-id: VDL251517

Du får inte modifiera eller återskapa/restaurera batteriet, punktera eller försöka föra in objekt i batteriet, sänka ned eller utsätta batteriet för vatten eller andra vätskor, eller utsätta batteriet för brand, mycket höga temperaturer och/eller andra faror.

