



# fitbit charge 2™



## Bedienungsanleitung

Version 1.4

# Inhaltsverzeichnis

<b>Los geht's.....</b>	<b>1</b>
Lieferumfang.....	1
<b>Fitbit Charge 2 einrichten .....</b>	<b>2</b>
Tracker laden .....	2
Einrichten mit deinem Smartphone .....	3
Daten in der Fitbit-App ansehen .....	4
<b>Fitbit Charge 2 kennenlernen .....</b>	<b>5</b>
Platzierung am Handgelenk .....	5
Normales Tragen und Tragen während des Trainings.....	5
Wahl des Handgelenks und dominante Hand .....	6
Navigation.....	7
Einen verdunkelten Bildschirm aufwecken .....	7
Benutzen von Uhr und Menüs.....	7
Tippe auf deinen Tracker .....	8
Den Akkustand überprüfen .....	9
Pflege .....	9
Wechseln des Armbands .....	9
Armband abnehmen.....	10
Anbringen eines neuen Armbands .....	11
<b>Automatisches Tracking mit Fitbit Charge 2 .....</b>	<b>12</b>
Tagesstatistiken anzeigen.....	12
Herzfrequenz prüfen.....	12
Herzfrequenzzonen verwenden .....	13

Vorgegebene Herzfrequenzbereiche.....	13
Benutzerdefinierte Herzfrequenzbereiche.....	14
Tägliches Aktivitätsziel verfolgen.....	14
Ein Ziel auswählen .....	15
Fortschritte anzeigen .....	15
Stündliche Aktivität erfassen .....	15
<b>Schlafaufzeichnung .....</b>	<b>16</b>
Schlafziele festlegen .....	16
Schlafenszeit-Erinnerungen einstellen .....	16
Erfahre mehr über deine Schlafgewohnheiten .....	16
<b>Trainieren mit Fitbit Charge 2.....</b>	<b>17</b>
SmartTrack verwenden.....	17
Das Trainingsmenü verwenden .....	17
Voraussetzungen für GPS .....	17
Tracken deines Trainings .....	18
<b>Geführtes Atemtraining mit Charge 2 .....</b>	<b>20</b>
<b>Vibrationsalarme einstellen .....</b>	<b>21</b>
Alarme ein- und ausschalten .....	21
Alarme abstellen .....	21
<b>Anruf-, Textnachrichten- und Kalenderbenachrichtigungen erhalten .....</b>	<b>22</b>
Anforderungen an den Kalender .....	22
Benachrichtigungen einrichten.....	22
Eingehende Benachrichtigungen anzeigen.....	23
<b>Fitbit Charge 2 personalisieren .....</b>	<b>25</b>

Ziffernblatt ändern.....	25
Schnellansicht verwenden.....	25
Herzfrequenz-Tracker anpassen.....	26
<b>Fitbit Charge 2 aktualisieren.....</b>	<b>27</b>
<b>Fehlerbehebung bei Fitbit Charge 2.....</b>	<b>28</b>
Fehlendes Herzfrequenzsignal.....	28
Unerwartetes Verhalten.....	28
<b>Allgemeine Informationen und Spezifikationen zu Fitbit Charge 2.....</b>	<b>31</b>
Sensoren.....	31
Materialien.....	31
Funktechnik.....	31
Haptisches Feedback.....	31
Batterie.....	31
Speicher.....	32
Display.....	32
Größe.....	33
Umgebungsbedingungen.....	33
Mehr Info.....	33
Rückgabe und Garantie.....	33
<b>Zulassungsbestimmungen und Sicherheitshinweise.....</b>	<b>34</b>
USA: Erklärung der Federal Communications Commission (FCC).....	34
Kanada: Erklärung der Industry Canada (IC).....	35
Europäische Union (EU).....	35
Australien und Neuseeland.....	36

China .....	36
Israel.....	37
Japan .....	37
Mexico.....	38
Marokko.....	38
Oman.....	38
Philippinen .....	38
Serbien .....	39
Singapur .....	39
Südafrika .....	39
Südkorea .....	40
Taiwan.....	40
Vereinigte Arabische Emirate .....	41
Sicherheitserklärung .....	42

## Los geht's

---

Willkommen beim Fitbit Charge 2, dem smarten Fitnessarmband, mit dem du deine Ziele stilvoll verwirklichen kannst. Nimm dir einen Moment Zeit und lies dir unsere ausführlichen Sicherheitsinformationen durch. Du findest sie unter <http://www.fitbit.com/safety>.

### Lieferumfang

Lieferumfang der Charge 2-Box:



Tracker



Ladekabel

Die oberen und unteren abnehmbaren Armbänder können gegen separat erhältliche Bänder in anderen Farben und aus anderen Materialien ausgetauscht werden.

# Fitbit Charge 2 einrichten

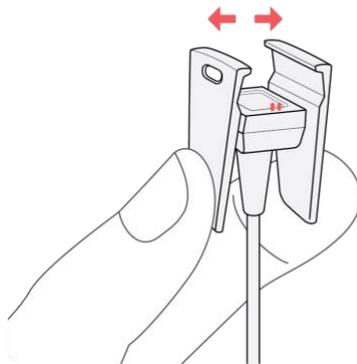
---

Voll aufgeladen besitzt Charge 2 eine Akkulaufzeit von bis zu 5 Tagen. Die Akkulaufzeit und die Anzahl der Ladezyklen hängen von der Häufigkeit der Nutzung und von anderen Faktoren ab, sodass die Ergebnisse in der Praxis variieren.

## Tracker laden

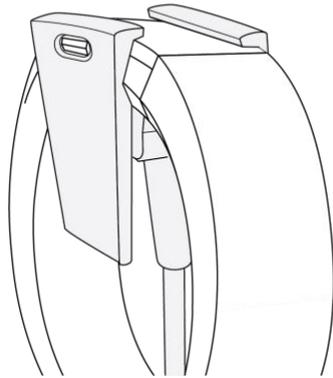
So lädst du deinen Tracker auf:

1. Stecke das Ladekabel in den USB-Anschluss deines Computers oder verwende ein UL-zertifiziertes USB-Ladegerät.
2. Schließe das andere Ende des Ladekabels an die Schnittstelle auf der Rückseite deines Trackers an. Die Stifte am Ladekabel müssen sicher in der Schnittstelle einrasten.



3. Achte darauf, dass die Taste des Trackers korrekt in der Tastenöffnung auf dem Ladekabel positioniert ist. Die Verbindung ist sicher, wenn der Tracker vibriert und auf dem Display ein

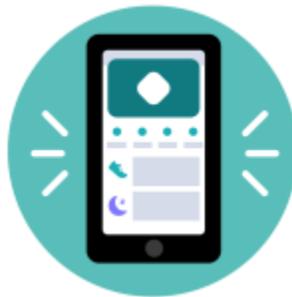
Akkusymbol erscheint. Das Akkusymbol erlischt nach drei Sekunden.



Das vollständige Aufladen dauert etwa eine bis zwei Stunden. Während der Tracker lädt, kannst du darauf tippen, um den Akkuladestand anzeigen zu lassen. Ist der Tracker komplett aufgeladen, ist das Akkusymbol durchgehend sichtbar.

## Einrichten mit deinem Smartphone

Richte Inspire HR mit der Fitbit-App für iPhones sowie iPads oder Android-Smartphones ein. Die Fitbit-App ist mit den meisten gängigen Smartphones kompatibel. Unter [fitbit.com/devices](https://www.fitbit.com/devices) kannst du überprüfen, ob dein Smartphone kompatibel ist.



So geht's:

1. Lade dir die Fitbit-App herunter:
  - [Apple App Store](#) für iPhones
  - [Google Play Store](#) für Android-Smartphones
2. Installiere die App und öffne sie.
  - Wenn du bereits ein Fitbit-Konto hast, melde dich bei deinem Konto an > . Tippe dann auf die Registerkarte Heute  > dein Profilbild > **Ein Gerät einrichten**.
  - Wenn du kein Fitbit-Konto hast, tippe auf **Fitbit beitreten**, um durch eine Reihe von Fragen zum Erstellen eines Fitbit-Kontos geleitet zu werden.

3. Folge weiterhin den Anweisungen auf dem Bildschirm, um den Inspire HR mit deinem Konto zu verbinden.

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

Weitere Informationen findest du [in dem entsprechenden Hilfeartikel](#).

## Daten in der Fitbit-App ansehen

Öffne die Fitbit-App auf deinem Handy, um deine Aktivitäts- und Schlafdaten anzuzeigen, Nahrung und Wasser zu protokollieren, an Wettkämpfen teilzunehmen und vieles mehr.

# Fitbit Charge 2 kennenlernen

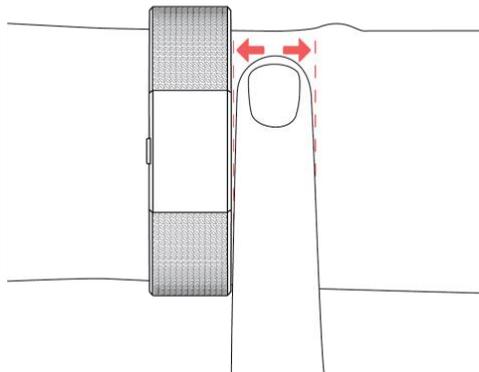
Dieser Abschnitt beschreibt, wie du deinen Tracker am besten trägst, bedienst und auflädst. Wenn du ein Zusatzarmband gekauft hast, findest du auch eine Anleitung, wie du das Originalarmband entfernen und ein anderes Band anbringen kannst.

## Platzierung am Handgelenk

Schau dir diese Tipps an, um sicherzustellen, dass dein Tracker dir die bestmöglichen Ergebnisse liefert.

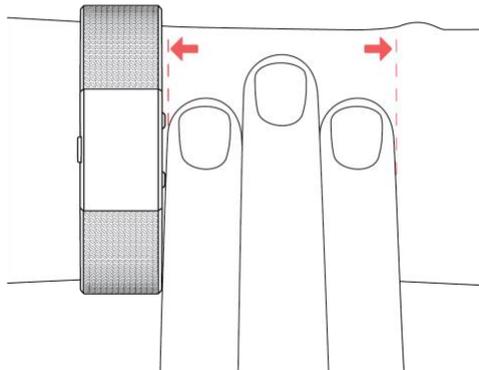
### Normales Tragen und Tragen während des Trainings

Für das Tragen im Alltag, wenn du keinen Sport treibst, sollte sich dein Charge 2 normalerweise einen Fingerbreit unterhalb deines Handgelenks befinden und flach anliegen. So wie du normalerweise eine Uhr tragen würdest.



Beachte für eine optimale Überwachung der Herzfrequenz folgende Tipps:

1. Experimentiere beim Tragen des Trackers und trage ihn beim Sport etwas höher am Handgelenk. Da die Durchblutung weiter oben im Arm besser ist, hilft es manchmal, den Tracker einige Zentimeter nach oben zu versetzen, damit die Herzfrequenz besser erfasst werden kann. Bei vielen Trainings, wie beim Rad fahren oder Gewichtheben wird dein Handgelenk ständig bewegt und dies wirkt sich stärker auf die Messung der Herzfrequenz aus, wenn der Tracker weiter unten am Handgelenk getragen wird.



2. Der Charge HR darf nicht zu eng anliegen. Ein enges Armband behindert die Blutzirkulation und kann die Messgenauigkeit beeinträchtigen. Dennoch sollte das Armband beim Training etwas fester anliegen (ohne den Arm abzuschneiden) als beim alltäglichen Tragen.
3. Beim Intervall-Training mit hoher Intensität oder anderen Aktivitäten, bei denen sich dein Handgelenk stark und nicht rhythmisch bewegt, kann die Bewegung unter Umständen den Sensor bei der Ermittlung eines genauen Herzfrequenzsignals stören. Bei Aktivitäten wie Gewichtheben oder Rudern können die Bewegungen der Handgelenkmuskulatur dazu führen, dass das Armband mal enger und mal weniger eng anliegt. Wenn dein Tracker keine Herzfrequenz anzeigt, versuche, dein Handgelenk zu entspannen und halte kurz still (ca. 10 Sekunden). Danach sollte die Herzfrequenz wieder angezeigt werden.

## Wahl des Handgelenks und dominante Hand

Um die Genauigkeit zu erhöhen, muss dein Tracker wissen, an welchem Handgelenk du ihn trägst

Um die Genauigkeit zu erhöhen, muss dein Tracker wissen, an welchem Handgelenk du ihn trägst (rechts oder links) und welche Hand du als dominant betrachtest (rechts oder links). Deine dominante Hand ist für gewöhnlich die, mit der du schreibst oder wirfst.

Während der Einrichtung wirst du aufgefordert, das Handgelenk anzugeben, an dem du deinen Tracker tragen willst. Wenn du dich später entscheidest, deinen Tracker an ein anderes Handgelenk zu tragen, kannst du die Einstellung zum Handgelenk ändern. Du kannst deine dominante Hand auch jederzeit mit der Einstellung „Links-/Rechtshänder“ ändern. Beide Einstellungen findest du im Kontobereich der Fitbit-App oder im Bereich „Persönliche Informationen“ in den Einstellungen auf deinem fitbit.com-Dashboard.

# Navigation

Charge 2 verfügt über ein OLED-Touch-Display und eine Taste.

## Einen verdunkelten Bildschirm aufwecken

Wenn du Charge 2 nicht benutzt, ist das Display ausgeschaltet. So weckst du es auf:

- Drücke die Taste
- Drehe dein Handgelenk zu dir. Diese Funktion, Schnellansicht genannt, kann in den Einstellungen deines Trackers deaktiviert werden.
- Tippe zweimal auf deinen Tracker.

## Benutzen von Uhr und Menüs

Der Standard- bzw. Startbildschirm zeigt die Uhr und ist in verschiedenen Designs verfügbar. Auf dem Uhrenbildschirm kannst du:

- Durch Antippen deine zurückgelegten Schritte, Herzfrequenz, zurückgelegte Strecke, verbrannte Kalorien, bewältigte Stockwerke, aktive Minuten und stündliche Aktivität anzeigen.
- Dich durch Drücken der Taste durch die Menüs zu bewegen.
- Durch Drücken und Halten der Taste Benachrichtigungen ein- und ausschalten, z. B. die Bewegungserinnerungen.



Du kannst sowohl die Statistiken als auch die Menüs, die auf deinem Tracker angezeigt werden, individuell anpassen. Weitere Informationen findest du unter [help.fitbit.com](https://help.fitbit.com).

Nach dem Aufrufen des Uhrenbildschirms kannst du durch die verschiedenen Menüs blättern, um Informationen anzuzeigen oder verschiedene Funktionen deines Trackers zu nutzen. Folgende Menüs sind verfügbar:

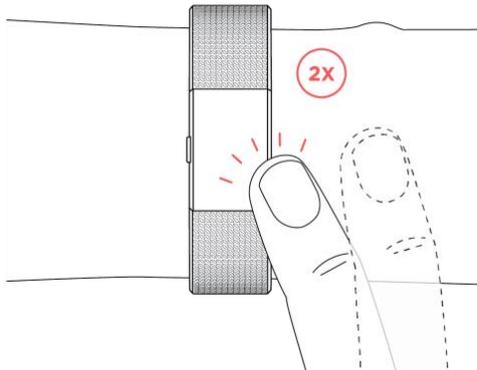
- Herzfrequenz: Zeigt deine aktuelle Herzfrequenz an. Tippe, um deine Ruheherzfrequenz anzuzeigen.

- Training: Tippe, um deine Trainingsoptionen durchzugehen, und drücke und halte dann die Taste gedrückt, um mit dem gewünschten Training zu beginnen. Drücke die Taste erneut und halte sie gedrückt, um das Training zu beenden.
- Atmen—Tippe, um eine begleitete Atmungseinheit zu absolvieren. Drücke die Taste und halte sie gedrückt, um mit der Übung zu beginnen.
- Stoppuhr – Drücke die Taste und halte sie gedrückt, um die Stoppuhr zu starten. Drücke die Taste, um die Stoppuhr anzuhalten und weiterlaufen zu lassen. Drücke die Taste erneut und halte sie gedrückt, um die Stoppuhr zurückzusetzen.
- Wecker – Tippe darauf, um durch alle eingestellten Wecker zu scrollen. Drücke und halte die Taste, um einen Wecker zu aktivieren bzw. zu deaktivieren. Der Wecker-Bildschirm wird nur angezeigt, wenn du einen Wecker eingestellt hast.
- Benachrichtigungen – Halte die Taste gedrückt, um die Benachrichtigungen ein- oder auszuschalten. Wenn du die Benachrichtigungen ausschaltest, erhältst du von deinem Tracker keine Benachrichtigung, wenn du einen Anruf, eine Textnachricht oder eine Kalendernotiz auf deinem Telefon erhältst, und bekommst auch keine Bewegungserinnerungen.
- Akku – Zeigt die verbleibende Akkulaufzeit deines Trackers in Prozent an. Die Akkuanzeige wird nur angezeigt, wenn du sie in den Einstellungen deines Trackers aktiviert hast.



## Tippe auf deinen Tracker

Die besten Ergebnisse erzielst du, wenn du deinen Tracker an der Stelle antippst, an der sich der Bildschirm und das Band berühren (siehe Abbildung). Tippe zweimal auf deinen Tracker, um ihn aufzuwecken, und einmal, um durch deine Statistiken oder die Menüs zu navigieren.



Charge 2 reagiert nicht auf Wischbewegungen. Du musst die Taste benutzen oder fest und schnell auf den Bildschirm tippen.

## Den Akkustand überprüfen

Wenn der Akkustand niedrig ist, wird dir nach dem Aufwecken von Charge zwei für einige Sekunden ein Symbol für einen niedrigen Akkustand angezeigt. Wenn das Symbol für einen kritischen Akkustand angezeigt wird, ist die Navigation zu den einzelnen Bildschirmen des Trackers erst wieder möglich, wenn du deinen Tracker aufgeladen hast. Dein Tracker erfasst deine Aktivitäten so lange, bis der Akku leer ist.

Du kannst den Akkustand jederzeit auf dem Akkubildschirm deines Trackers oder im Fitbit-Dashboard überprüfen. Damit der Akkubildschirm angezeigt wird, musst du in der Fitbit-App den Menüpunkt „Akku“ aktivieren.

## Pflege

Charge 2 muss regelmäßig gereinigt und getrocknet werden. Anleitungen und weitere Informationen findest du unter <http://www.fitbit.com/productcare>.

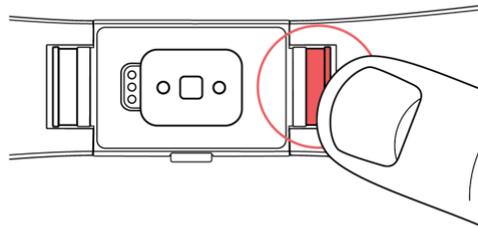
## Wechseln des Armbands

Das Armband hat zwei separate Bänder (oben und unten), die du durch separat erhältliche Zubehör-Bänder ersetzen kannst.

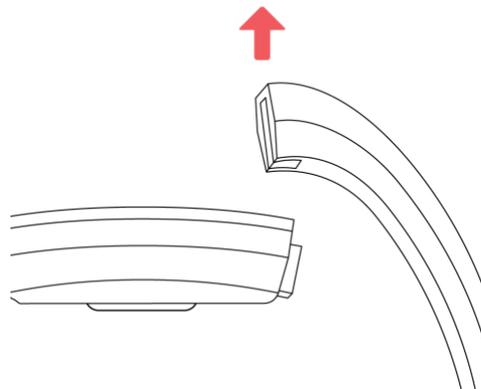
## Armband abnehmen

Das Armband lässt sich wie folgt abnehmen:

1. Drehe dein Charge 2 um und suche die Schließen der Bänder – es befindet sich jeweils eine Schließe an der Stelle, an der das Armband auf den Rahmen trifft.
2. Drücke auf den flachen Metallknopf auf dem Band, um die Schließe zu öffnen.



3. Schiebe das Band nach oben, sodass es vom Tracker entfernt wird.



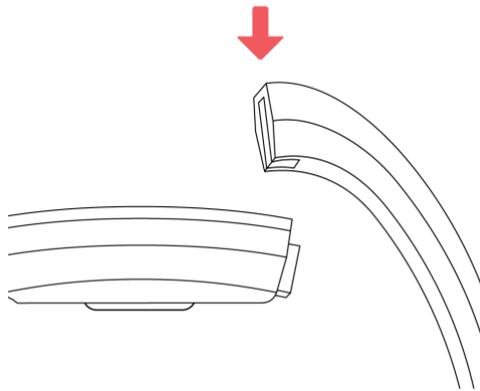
4. Wiederhole diesen Vorgang auf der anderen Seite.

Wenn du Probleme beim Abnehmen des Armbands hast oder wenn es festhängt, bewege das Band vorsichtig hin und her, um es zu lösen.

## Anbringen eines neuen Armbands

Bestimme vor dem Anbringen eines neuen Armbandes zunächst, welches das obere und welches das untere Band ist. Das obere Band weist am Ende eine Dornschließe auf. Das untere Band hat Vertiefungen und sollte auf der Seite befestigt werden, die sich näher am Ladeanschluss befindet.

Schiebe das Band zum Befestigen einfach am Ende des Trackers von oben auf den Tracker, bis es einrastet.



# Automatisches Tracking mit Fitbit Charge 2

---

Dein Charge 2 zeichnet kontinuierlich zahlreiche Statistiken auf, solange du ihn trägst. Diese Werte werden jedes Mal auf dein Dashboard übertragen, wenn du deinen Tracker synchronisierst.

## Tagesstatistiken anzeigen

Drücke die Taste, um deinen Charge 2 aufzuwecken und die Uhrzeit zu sehen. Tippe auf den Bildschirm, um folgende Tagesstatistiken anzuzeigen:

- Schritte
- aktuelle Herzfrequenz
- Zurückgelegte Strecke
- Verbrannte Kalorien
- Etagen
- Aktive Minuten
- Stündliche Aktivitäten

Auf deinem Fitbit-Dashboard findest du noch weitere Informationen, die von deinem Tracker erfasst werden, darunter:

- Dein Schlafverlauf, einschließlich der Anzahl der Stunden, die du geschlafen hast und dein Schlafrhythmus
- Die Stunden am Tag, in denen du dich nicht bewegt hast und in denen du aktiv warst (mindestens 250 Schritte gegangen bist)
- Dein Trainingsverlauf und deine Fortschritte beim Erreichen eines wöchentlichen Trainingsziels
- Deine Schläge pro Minute (SPM), die durchschnittliche Herzfrequenz in Ruhe und die Zeit, die du in den einzelnen Herzfrequenzbereichen verbracht hast

---

Hinweis: Charge 2 setzt die Werte um Mitternacht zurück und startet einen neuen Tag.

---

## Herzfrequenz prüfen

Mit Charge 2 kannst du deine Herzfrequenz in Echtzeit sowie deine Ruheherzfrequenz auf deinem Tracker anzeigen lassen. Drücke zum Anzeigen deiner Herzfrequenz die Taste, bis du zum Herzfrequenzbildschirm gelangst. Dort siehst du deine aktuelle Herzfrequenz. Tippe, um deine Ruheherzfrequenz anzuzeigen.

## Herzfrequenzzonen verwenden

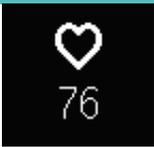
Mit Herzfrequenzbereichen kannst du die Trainingsintensität anpassen. Dein Tracker zeigt dir den aktuellen Bereich über deiner Herzfrequenz an. Im Fitbit-Dashboard kannst du sehen, wie viel Zeit du an einem bestimmten Tag oder bei einer bestimmten Übung in den verschiedenen Bereichen verbracht hast. Standardmäßig stehen basierend auf Empfehlungen der American Heart Association drei Bereiche zur Auswahl. Du kannst aber auch einen eigenen Bereich definieren, wenn du eine bestimmte Herzfrequenz erreichen möchtest.

### Vorgegebene Herzfrequenzbereiche

Die vorgegebenen Herzfrequenzbereiche werden anhand deiner geschätzten maximalen Herzfrequenz berechnet.

Dies geschieht anhand der üblichen Formel „220 minus Alter“.

Anhand des Herzsymbols, das über deiner aktuellen Herzfrequenz angezeigt wird, erfährst du den Bereich, in dem du dich befindest. Die folgende Tabelle beschreibt die verschiedenen Herzfrequenzbereiche.

Symbol	Zielbereich	Berechnung	Beschreibung
	<b>Außerhalb der Zone</b>	Unter 50 % deiner maximalen Herzfrequenz	Deine Herzfrequenz mag zwar leicht erhöht sein, aber nicht genug, damit die Aktivität als Training angesehen wird.
	<b>Fettverbrennung</b>	Zwischen 50 % und 69 % deiner maximalen Herzfrequenz	Trainingsbereich mit niedriger bis mittlerer Intensität. Dieser Bereich eignet sich besonders für diejenigen, die gerade erst mit dem Training beginnen. Sie nennt sich Fettverbrennungszone, weil ein größerer Prozentsatz der verbrannten Kalorien aus den Fettreserven des Körpers stammt. Aber die

			Zahl der insgesamt verbrannten Kalorien ist geringer.
	<b>Cardio</b>	Zwischen 70 % und 84 % deiner maximalen Herzfrequenz	Trainingsbereich mit mittlerer bis hoher Intensität. In dieser Zone wirst du herausgefordert, aber du überanstrengst dich nicht. Für die meisten Menschen ist dies der anzustrebende Trainingsbereich.
	<b>Höchstleistung</b>	Mehr als 85 % deiner maximalen Herzfrequenz	Trainingsbereich mit hoher Intensität. Dieser Bereich ist für kurze, intensive Trainingseinheiten gedacht, die Leistungsfähigkeit und Geschwindigkeit verbessern sollen.

## Benutzerdefinierte Herzfrequenzbereiche

Anstelle der vorgegebenen Herzfrequenzbereiche kannst du auch einen eigenen Bereich oder eine eigene maximale Herzfrequenz festlegen, wenn du ein spezielles Ziel verfolgst. Hochleistungssportler beispielsweise stecken sich bisweilen Ziele, die von den Empfehlungen der American Heart Association für die Durchschnittsbevölkerung abweichen. Wenn du dich in deinem benutzerdefinierten Bereich befindest, wird auf deinem Tracker ein ausgefülltes Herz angezeigt. Wenn du außerhalb dieses Bereichs bist, erscheint der Umriss eines Herzens.

Weitere Informationen zur Herzfrequenzmessung, einschließlich Links zu relevanten Informationen der American Heart Rate Association, findest du unter [help.fitbit.com](http://help.fitbit.com).

## Tägliches Aktivitätsziel verfolgen

Charge 2 verfolgt deinen Fortschritt bezüglich eines Tagesaktivitätsziels deiner Wahl. Sobald du dein Ziel erreichst, vibriert der Tracker, um dir zu gratulieren.

## Ein Ziel auswählen

Als Standardeinstellung ist ein Ziel von 10.000 Schritten pro Tag festgelegt. Du kannst das Ziel auf die zurückgelegte Strecke, die verbrannten Kalorien, die aktiven Minuten oder die bewältigten Stockwerke ändern und den von dir gewünschten Wert festlegen. Du kannst z. B. die Schrittzahl als Ziel beibehalten, aber das Ziel von 10.000 auf 20.000 Schritte erhöhen.

## Fortschritte anzeigen

Eine Statusleiste deines Ziels hilft dir, motiviert zu bleiben. Der gefüllte Bereich des unten abgebildeten Balkens signalisiert, dass du mehr als die Hälfte deines Ziels erreicht hast.



## Stündliche Aktivität erfassen

Charge 2 hilft dir dabei, den ganzen Tag über aktiv zu bleiben, indem er dich daran erinnert, dass du dich bewegen solltest, wenn du längere Zeit nicht aktiv warst.

Wenn du in pro Stunde nicht mindestens 250 Schritte gegangen bist, erinnert dich zehn Minuten vor der vollen Stunde eine Vibration daran, dass du dich bewegen solltest. Wenn du nach einer Erinnerung das Ziel von 250 Schritten erreichst, vibriert der Tracker ein zweites Mal, und es erscheint eine Glückwunsch-Nachricht. Wenn du dein stündliches Ziel erreichst, wird auch eine Feier deines Tagesziels angezeigt.



Stündliche Zielfeier



Tägliche Zielfeier

# Schlafaufzeichnung

---

Wenn du deinen Charge 2 zum Schlafen trägst, werden sowohl deine Schlafdauer als auch deine Schlafqualität automatisch erfasst. Um die Informationen zu deinem Schlaf anzuzeigen, synchronisiere deinen Tracker nach dem Aufwachen und rufe dein Dashboard auf.

Weitere Informationen zur Schlafaufzeichnung findest du unter [help.fitbit.com](https://help.fitbit.com).

## Schlafziele festlegen

Standardmäßig liegt dein anpassbares Schlafziel bei 8 Stunden Schlaf pro Nacht. Weitere Informationen zu deinem Schlafziel und wie du es ändern kannst, findest du unter [help.fitbit.com](https://help.fitbit.com).

## Schlafenszeit-Erinnerungen einstellen

Dein Fitbit-Dashboard kann Empfehlungen zur konsistenten Schlafens- und Aufstehzeit machen, um dir dabei zu helfen, einen regelmäßigen Schlafrhythmus zu finden. Du kannst dich sogar jeden Abend daran erinnern lassen, wenn es Zeit ist, ins Bett zu gehen.

Weitere Informationen zum Einrichten von Schlafenszeit-Erinnerungen findest du unter [help.fitbit.com](https://help.fitbit.com).

## Erfahre mehr über deine Schlafgewohnheiten

Dein Charge 2 erfasst verschiedene Schlafdaten, z. B. wie lange du schläfst und wie lange du in jeder Schlafphase verweilst. Über das Fitbit Dashboard kannst du mit deinem Charge 2 herausfinden, wie sich dein Schlafverhalten im Vergleich zu anderen Menschen desselben Geschlechts und Alters verhält. Weitere Informationen darüber, was passiert, wenn du schläfst, findest du unter [help.fitbit.com](https://help.fitbit.com).

# Trainieren mit Fitbit Charge 2

---

Charge 2 nutzt SmartTrack für die automatische Erkennung und Aufzeichnung von ausgewählten Trainingseinheiten. Um noch genauere Daten oder die Anzeige von Echtzeit-Statistiken und einer Trainingsübersicht direkt am Handgelenk zu erhalten, kannst du deinem Tracker den Beginn und das Ende des Trainings angeben. Im Trainingsverlauf werden alle Trainingseinheiten aufgeführt. So kannst du sie besser analysieren und vergleichen.

## SmartTrack verwenden

Mit SmartTrack werden deine aktivsten Phasen des Tages berücksichtigt. Wenn du deinen Tracker nach einer von SmartTrack erkannten Übung synchronisierst, werden dir verschiedene Statistiken angezeigt, z. B. Dauer, Kalorienverbrauch, die Auswirkungen auf deinen Tag und mehr.

Standardmäßig erkennt SmartTrack kontinuierliche Bewegungen, die mindestens 15 Minuten andauern. Du kannst die Mindestdauer erhöhen oder verringern oder SmartTrack für eine oder mehrere Trainingsarten deaktivieren. Weitere Informationen zum Anpassen und Verwenden von SmartTrack findest du unter [help.fitbit.com](https://help.fitbit.com).

## Das Trainingsmenü verwenden

Du kannst aus mehr als zwölf verschiedenen Trainingsarten auswählen und das Trainingsmenü mit deinen persönlichen Favoriten gestalten. Für einige Übungen, wie z. B. Laufen, Radfahren und Wandern, ist die GPS-Option verfügbar.

Weitere Informationen zum Anpassen deines Trainingsmenüs findest du unter [help.fitbit.com](https://help.fitbit.com).

---

Hinweis: Charge 2 hat kein integriertes GPS. Die *GPS-Verbindung* nutzt die GPS-Sensoren deines Handys, um dir in Echtzeit Informationen zu Tempo und Entfernung zu liefern und eine Karte deiner Route aufzuzeichnen. Wenn du die GPS-Verbindung aktivierst, können deine Trainingsdaten noch genauer aufgezeichnet werden.

---

## Voraussetzungen für GPS

Weitere Informationen zum Einrichten der GPS-Verbindung findest du unter [help.fitbit.com](https://help.fitbit.com).

1. Wenn du die GPS-Verbindung nutzen willst, stelle sicher, dass sowohl Bluetooth als auch GPS auf deinem Telefon aktiviert sind und dass dein Tracker mit deinem Telefon gekoppelt ist.
2. Deine Fitbit-App muss die Erlaubnis haben, auf GPS oder Ortungsdienste zuzugreifen.
3. Überprüfe, ob die GPS-Verbindung für das Training in der Fitbit-App aktiviert ist.
  - a. Suche die Trainings-Shortcuts in der Fitbit-App. Weitere Informationen findest du unter [help.fitbit.com](https://help.fitbit.com).
  - b. Tippe auf das Training, das du aufzeichnen möchtest und vergewissere dich, dass die GPS-Verbindung aktiviert ist.

## Tracken deines Trainings

So kannst du eine sportliche Aktivität aufzeichnen:

1. Drücke auf deinem Tracker die Taste, bis du zum Trainingsbildschirm gelangst, und tippe dann auf das entsprechende Training.
2. Drücke die Taste und halte sie gedrückt, um das Training zu starten. Wenn oben ein Telefonsymbol angezeigt wird, steht für dieses Training eine GPS-Verbindung zur Verfügung und dein Gerät verfügt über ein GPS-Signal. Bei einem durchgestrichenen Telefonsymbol ist keine GPS-Verbindung verfügbar. Eine animierte gestrichelte Linie zeigt an, dass dein Gerät gerade versucht, ein GPS-Signal zu finden.



GPS-Signal verbunden



GPS-Signal getrennt



GPS-Signal wird gesucht

3. Tippe während deines Trainings auf deinen Tracker, um deine Echtzeit-Statistiken oder die Uhrzeit anzuzeigen.
4. Drücke die Taste, um dein Training anzuhalten. Drücke die Taste erneut, um das Training fortzusetzen.
5. Wenn du dein Training beendet hast, halte die Taste gedrückt, um die Aufzeichnung zu beenden. Ein Flaggensymbol und eine Glückwunschkmeldung werden angezeigt.
6. Drücke die Taste, um eine Übersicht deiner Ergebnisse anzuzeigen. Mit jedem Tastendruck kannst andere Statistiken anzeigen lassen. Du kannst deine Trainingszusammenfassung nur einmal einsehen.

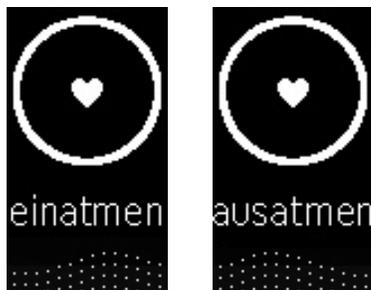
Durch das Synchronisieren deines Trackers wird das Training in deinem Trainingsverlauf gespeichert. Dort findest du auch weitere Statistiken und kannst, wenn du die GPS-Verbindung benutzt hast, deine Route anzeigen lassen.

## Geführtes Atemtraining mit Charge 2

Charge 2 bietet personalisierte, angeleitete Atemübungen auf deinem Tracker, die dir helfen, während des Tages Momente der Ruhe zu finden. Du kannst zwischen 2-minütigen und 5-minütigen Einheiten wählen.

So beginnst du eine Sitzung:

1. Drücke auf deinem Tracker die Taste, bis der Bildschirm „Relax“ angezeigt wird.
2. Die zweiminütige Übung ist die erste Option. Tippe auf den Tracker, um die fünfminütige Übung zu wählen.
3. Drücke und halte die Taste, um zu beginnen.
4. Verhalte dich ganz ruhig, und atme während der Kalibrierungsphase 30 bis 40 Sekunden tief ein und aus. Auf dem Bildschirm deines Trackers wird der Satz „Amung wird erfasst“ angezeigt.
5. Atme tief ein und aus, wenn du dazu aufgefordert wirst.



Auf dem Bildschirm deines Trackers erscheinen kleine Punkte, die anzeigen, wie gut du den Anweisungen folgst. Sollte dir schwindelig werden oder du dich unwohl fühlen, beende die geführte Atemübung.

6. Drücke am Ende der Übung auf die Taste, um zur Uhr zurückzukehren.

Alle Benachrichtigungen sind während dieser Einheit automatisch deaktiviert. Wenn du einen Vibrationsalarm gestellt hast, vibriert Charge 2 zum festgelegten Zeitpunkt.

Weitere Informationen zu geführten Atemübungen, einschließlich der Vorteile einer tiefen Atmung und Sicherheitshinweisen, findest du unter [help.fitbit.com](https://help.fitbit.com).

# Vibrationsalarne einstellen

---

Charge 2 kann einen sanften Vibrationsalarm auslösen, um dich zu wecken oder an etwas zu erinnern. Du kannst bis zu acht Alarne einstellen, die jeden Tag oder nur an bestimmten Wochentagen ausgelöst werden.

Weitere Informationen zum Anpassen und Verwenden von Vibrationsalarmen findest du unter [help.fitbit.com](http://help.fitbit.com).

## Alarne ein- und ausschalten

Wenn du einen Alarm eingestellt hast, kannst du ihn direkt auf deinem Charge 2 deaktivieren oder wieder aktivieren, ohne die Fitbit-App dafür öffnen zu müssen. Alarne können nur über die Fitbit-App eingestellt werden.

1. Drücke die Taste auf deinem Tracker, bis der Bildschirm „Wecker“ angezeigt wird.



2. Tippe auf deinen Tracker, bis der gewünschte Alarm angezeigt wird.
3. Drücke die Taste und halte sie gedrückt, um den Alarm zu aktivieren oder zu deaktivieren.

## Alarne abstellen

Der Tracker blinkt und vibriert, wenn ein Wecker ausgelöst wird. Um ihn auszuschalten, drücke die Taste auf deinem Tracker oder gehe 50 Schritte. Wenn du die Taste nicht drückst, wird der Alarm einmal automatisch wiederholt.

# Anruf-, Textnachrichten- und Kalenderbenachrichtigungen erhalten

---

Du kannst mit mehr als 200 kompatiblen Mobiltelefonen Benachrichtigungen über eingehende Anrufe, Textnachrichten und Kalendereinträge auf deinem Charge 2 empfangen, wenn sich dein Telefon in der Nähe befindet. Unter <http://www.fitbit.com/devices> kannst du herausfinden, ob dein Gerät diese Funktion unterstützt.

## Anforderungen an den Kalender

Dein Tracker zeigt Kalendereinträge und alle Informationen an, die von deiner Kalender-App an dein Telefon gesendet werden. Wenn deine Kalender-App keine Benachrichtigungen an dein Telefon sendet, erhältst du auch keine Benachrichtigungen auf deinem Tracker.



Wenn du ein iPhone benutzt, zeigt Charge 2 Benachrichtigungen von allen Kalendern an, die mit der Standard-Kalender-App synchronisiert werden. Wenn du einen Kalender eines Drittanbieters verwendest, der nicht mit der Standard-Kalender-App synchronisiert wird, werden dir von diesem Kalender keine Benachrichtigungen angezeigt.

Wenn du ein Android-Smartphone nutzt, zeigt deine Charge 2 Kalenderbenachrichtigungen aus der Kalender-App an, die du bei der Einrichtung ausgewählt hast. Du kannst zwischen der Standard-Kalender-App auf deinem Telefon und verschiedenen Kalender-Apps von Drittanbietern wählen.

## Benachrichtigungen einrichten

Stelle vor dem Aktivieren der Benachrichtigungen in der Fitbit-App sicher, dass Bluetooth auf deinem Telefon eingeschaltet ist und dass dein Telefon Benachrichtigungen senden kann (häufig zu finden unter Einstellungen > Benachrichtigungen).

Weitere Informationen dazu, wie du dein Telefon so einrichtest, dass es Benachrichtigungen zulässt, findest du unter [help.fitbit.com](https://help.fitbit.com).

Benachrichtigungen über Anrufe und Textnachrichten sind standardmäßig aktiviert. So aktivierst du Kalenderbenachrichtigungen:

1. Tippe auf dem Dashboard der Fitbit-App auf das Kontosymbol (  ). Der Tracker muss sich dabei in der Nähe befinden.
2. Tippe auf die Charge 2-Kachel.
3. Tippe auf **Benachrichtigungen** und aktiviere die gewünschte Kombination von Benachrichtigungen über Textnachrichten, Anrufe oder Kalenderinformationen bzw. deaktiviere sie.
4. Befolge die Anweisungen auf dem Bildschirm, um dein Telefon mit deinem Tracker zu verbinden.

Nachdem die Benachrichtigungen aktiviert wurden, wird der Charge 2 in der Liste der mit deinem Telefon gekoppelten Bluetooth-Geräte angezeigt.

---

Hinweis: Wenn du zum ersten Mal Benachrichtigungen auf deinem Android-Smartphone einrichtest, findest du eine ausführliche Anleitung unter [help.fitbit.com](https://help.fitbit.com).

---

## Eingehende Benachrichtigungen anzeigen

Wenn sich dein Tracker und dein Telefon in einem Umkreis von ca. 9 Metern befinden, vibriert der Tracker bei einem Anruf, einer Textnachricht oder einem Kalenderereignis. Dein Bildschirm bleibt so lange aus, bis du ihn aktivierst, um die Benachrichtigung anzusehen. Drehe zum Aufwecken deines Trackers und zum Anzeigen der Benachrichtigung dein Handgelenk zu dir oder drücke die Taste. Die Benachrichtigung wird für die Dauer von einer Minute nach Erhalt angezeigt. Wenn mehr als eine ungelesene Benachrichtigung vorhanden ist, wird ein Pluszeichen (+) angezeigt.

Bei Anrufen wird die Benachrichtigung viermal mit dem Namen oder der Nummer des Anrufers angezeigt, wobei eine Animation abgespielt wird. Drücke die Taste, um die Anzeige der Benachrichtigung zu beenden.



Bei Textnachrichten wird die Nachricht einmal angezeigt und dann ausgeblendet. Der Name des Absenders läuft einmal durch die Anzeige und bleibt dann statisch.

Bei Kalenderereignissen wird der Name des Ereignisses einmal angezeigt und dann wieder ausgeblendet. Die Zeitanzeige scrollt einmal durch die Anzeige und bleibt dann statisch.

Wenn die Textnachricht, das Kalenderereignis, der Absender oder der Zeitpunkt des Ereignisses kurz genug ist, um auf dem Bildschirm angezeigt zu werden, laufen die Informationen nicht durch das Bild. Nachrichten dürfen maximal 40 Zeichen lang sein.



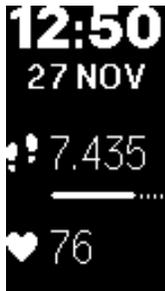
# Fitbit Charge 2 personalisieren

---

In diesem Abschnitt wird erklärt, wie du dein Ziffernblatt ändern und bestimmte Verhaltensweisen deines Trackers anpassen kannst.

## Ziffernblatt ändern

Der Charge 2 verfügt über mehrere Ziffernblätter. Dazu gehören unter anderem:



Du kannst dein Ziffernblatt in der Fitbit-App oder im Dashboard auf [fitbit.com](https://fitbit.com) ändern. Weitere Informationen findest du unter [help.fitbit.com](https://help.fitbit.com).

## Schnellansicht verwenden

Zur Verlängerung der Akkulaufzeit schaltet sich der Bildschirm bei Nichtgebrauch ab. Er wacht automatisch auf, wenn du dein Handgelenk zu dir hin drehst (Schnellansicht). Alternativ kannst du ihn durch Drücken der Taste oder doppeltes Tippen aufwecken.

Weitere Informationen zum Ein- und Ausschalten der Schnellansicht findest du unter [help.fitbit.com](https://help.fitbit.com).

## Herzfrequenz-Tracker anpassen

Dein Charge 2 nutzt die PurePulse®-Technologie, um deine Herzfrequenz automatisch und kontinuierlich zu messen. Die Einstellung für die Herzfrequenz umfasst drei Optionen:

- Auto (Standardeinstellung) – Die Herzfrequenzmessung ist aktiv, wenn du deinen Tracker trägst.
- Aus – Die Herzfrequenzmessung ist ausgeschaltet.
- Ein – Die Herzfrequenzmessung ist aktiv, unabhängig davon, ob du deinen Tracker trägst oder nicht.

Weitere Informationen zur Einstellung des Herzfrequenz-Trackers findest du unter [help.fitbit.com](https://help.fitbit.com).

## Fitbit Charge 2 aktualisieren

---

Wir stellen gelegentlich über Aktualisierungen der Firmware kostenlose Erweiterungen von Funktionen und Produktverbesserungen zur Verfügung. Du solltest deinen Charge 2 immer auf dem neuesten Stand halten.

Wenn eine Aktualisierung der Firmware verfügbar ist, erhältst du über die Fitbit-App eine Benachrichtigung, in der du gebeten wirst, eine Aktualisierung durchzuführen. Für die Dauer der Aktualisierung wird eine Fortschrittsanzeige auf dem Tracker und in der Fitbit-App angezeigt.

Tracker und Smartphone müssen sich während des Updates nahe beieinander befinden.

---

Hinweis: Die Aktualisierung von Charge 2 dauert einige Minuten und kann den Akku stark beanspruchen. Aus diesem Grund empfehlen wir, den Tracker nur dann zu aktualisieren, wenn er vollständig aufgeladen oder mit dem Ladekabel verbunden ist.

---

# Fehlerbehebung bei Fitbit Charge 2

---

Lies die folgenden Anweisungen zur Fehlerbehebung, falls dein Tracker nicht korrekt funktioniert.

Unter [help.fitbit.com](https://help.fitbit.com) findest du weitere Informationen.

## Fehlendes Herzfrequenzsignal

Bei sportlichen Aktivitäten und im Tagesverlauf misst die Charge 2 ununterbrochen deine Herzfrequenz. Es kann hin und wieder vorkommen, dass der Herzfrequenz-Tracker Probleme beim Empfang eines guten Signals hat. Wenn das passiert, werden dir dort, wo normalerweise die aktuelle Herzfrequenz angezeigt wird, gestrichelte Linien angezeigt.



Fehlendes Herzfrequenzsignal

Wenn du kein Herzfrequenzsignal empfangst, überprüfe zuerst, ob du deinen Tracker richtig trägst. Schiebe ihn am Handgelenk höher oder tiefer oder ziehe das Band fester an oder lockere es. Nach einer kurzen Wartezeit, in der du deinen Arm still und gerade halten musst, sollte die Herzfrequenz wieder angezeigt werden. Wenn das Herzfrequenzsignal immer noch nicht angezeigt wird, überprüfe die Herzfrequenz-Einstellung auf deinem Fitbit-Dashboard und stelle sicher, dass diese auf „Ein“ oder „Auto“ gestellt ist.

## Unerwartetes Verhalten

Bei einem der folgenden Probleme kann ein Neustart deines Trackers unter Umständen das Problem beheben:

- keine Synchronisierung trotz erfolgter Einrichtung
- keine Reaktion auf Tastendrücke oder Antippen, obwohl der Tracker ausreichend geladen ist
- keine Aufzeichnung deiner Schritte oder anderer Daten

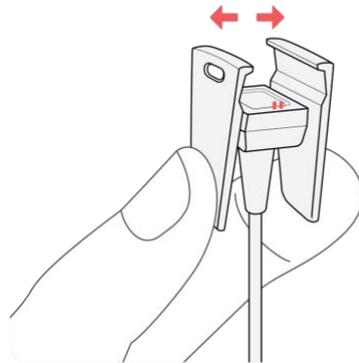
---

**Hinweis:** Wenn du deinen Tracker neu startest, wird das Gerät neu gestartet, es werden jedoch keine Daten gelöscht.

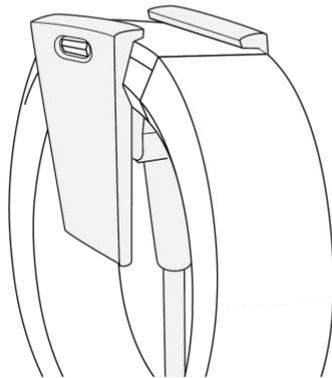
---

So startest du deinen Tracker neu:

1. Stecke das Ladekabel in den USB-Anschluss deines Computers oder verwende ein UL-zertifiziertes USB-Ladegerät.
2. Schließe das andere Ende des Ladekabels an die Schnittstelle auf der Rückseite deines Trackers an. Die Stifte am Ladekabel müssen sicher in der Schnittstelle einrasten.



3. Achte darauf, dass die Taste des Trackers korrekt in der Tastenöffnung auf dem Ladekabel positioniert ist. Die Verbindung ist sicher, wenn der Tracker vibriert und auf dem Display ein Akkusymbol erscheint. Dein Charge 2 beginnt zu laden.



4. Drücke die Taste auf dem Tracker, und halte sie vier Sekunden lang gedrückt. Wenn du das Fitbit-Logo siehst und der Tracker vibriert, bedeutet dies, dass der Tracker neu gestartet wurde.

Nachdem dein Tracker neu gestartet wurde, kannst du ihn vom Ladekabel abziehen und wieder anlegen. Weitere Informationen zur Fehlerbehebung oder wenn du den Kundendienst kontaktieren möchtest, findest du unter [help.fitbit.com](https://help.fitbit.com).

# Allgemeine Informationen und Spezifikationen zu Fitbit Charge 2

---

## Sensoren

Dein Charge 2 verfügt über folgende Sensoren:

- einen MEMS-3-Achsen-Beschleunigungsmesser, der deine Bewegungsmuster erfasst
- einen Höhenmesser, der Höhenunterschiede misst
- einen optischen Herzfrequenz-Tracker

## Materialien

Das Armband, das mit Charge 2 geliefert wird, besteht aus einem flexiblen, strapazierfähigen Elastomer-Material, wie es in vielen Sportuhren verwendet wird. Es enthält kein Latex. Echtleder-Armbänder sind als Zubehör erhältlich.

Der Verschluss und der Rahmen von Charge 2 sind aus hochwertigem Edelstahl gefertigt. Auch wenn Edelstahl Spuren von Nickel enthält und bei Personen mit Nিকেlempfindlichkeit eine allergische Reaktion auslösen kann, entspricht die Nickelmenge in allen Fitbit-Produkten der strengen Nickelrichtlinie der Europäischen Union.

## Funktechnik

Charge 2 enthält einen Bluetooth 4.0-Funk-Transceiver.

## Haptisches Feedback

Charge 2 verfügt über einen Vibrationsmotor für Wecker, Ziele, Benachrichtigungen und Erinnerungen.

## Batterie

Charge 2 wird mit einem Lithium-Polymer-Akku betrieben.

## Speicher

Charge 2 speichert die meisten minutengenauen Statistiken und Trainingsdaten für einen Zeitraum von sieben Tagen. SmartTrack-Daten werden drei Tage lang gespeichert, insgesamt werden Daten für 30 Tage gespeichert. Im Trainingsmodus werden die Herzfrequenzwerte jede Sekunde gespeichert, ansonsten alle fünf Sekunden.

In der folgenden Tabelle findest du Informationen darüber, wie lange Charge 2 deine Statistiken und Daten zwischen den einzelnen Synchronisierungen deines Trackers speichert. Zu den gespeicherten Daten gehören Schritte, Strecke, verbrannte Kalorien, Etagen, aktive Minuten, Herzfrequenz, Bewegung, Schlaf und Stunden, die du in Ruhe verbracht hast bzw. aktiv warst.

Hinweis: Charge 2 kann bis maximal 10 Stunden an Trainingsdaten speichern. Wenn du also mehr als 10 Stunden trainierst und deinen Tracker nicht synchronisierst, enthält dein Trainingsverlauf nicht alle Daten. Wir empfehlen dir, deinen Tracker mindestens einmal am Tag zu synchronisieren.

Art von Daten	Tage gespeichert
Minutengenaue Statistiken	<b>7</b>
Schlafdaten	<b>7</b>
Schlafphasen	<b>5</b>
SmartTrack-Daten	<b>7</b>
Zusammengefasste Summen	<b>30</b>

## Display

Der Charge 2 verfügt über ein OLED-Touch-Display.

## Größe

Das Armband ist in den untenstehenden Größen erhältlich. Die Größe der als Zubehör erhältlichen Armbänder kann geringfügig anders ausfallen.

Kleines Armband	passt um ein Handgelenk mit 140 bis 170 mm Umfang
Großes Armband	Passt um ein Handgelenk mit 170 bis 205 mm Umfang
extragroßes Armband	passt um ein Handgelenk mit 206 bis 236 mm Umfang

## Umgebungsbedingungen

Betriebstemperatur	14° bis 113° F (-10° bis 45° C)
Temperatur bei Nichtbetrieb	-20 bis 60 °C (-4 bis 140 °F)
Wasserresistenz	Spritzwassergeschützt. Nicht mit dem Gerät duschen oder es in Wasser eintauchen.
Maximale Betriebshöhe	10.000 Meter (13.000 Fuß)

## Mehr Info

Unter [help.fitbit.com](http://help.fitbit.com) erhältst du weitere Informationen zu deinem Tracker und dem Dashboard.

## Rückgabe und Garantie

Garantieinformationen und die Rückgaberrichtlinien von [fitbit.com](http://www.fitbit.com) findest du unter <http://www.fitbit.com/returns>.

# Zulassungsbestimmungen und Sicherheitshinweise

---

Modellbezeichnung: FB407

## USA: Erklärung der Federal Communications Commission (FCC)

**Hinweis für den Nutzer: Die FCC- und Industry Canada-ID findest du ebenfalls auf deinem Gerät. Du findest die Informationen unter:**

- **Drücke während dein Tracker aufgeladen wird die Taste, um zum Bildschirm mit den Zulassungsinformationen zu gelangen.**

Dieses Gerät entspricht Teil 15 der FCC-Bestimmungen.

Der Betrieb ist nur zulässig, wenn die folgenden beiden Bedingungen erfüllt sind:

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

### FCC-Warnung

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

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

- Neuausrichten bzw. Neupositionieren der Empfangsantenne
- Vergrößern des Abstands zwischen Gerät und Empfänger
- Anschluss des Geräts an einen vom Stromkreis des Empfängers getrennten Stromkreis
- Hinzuziehen des Händlers oder eines erfahrenen Radio-/Fernsehtechnikers

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

FCC-ID: XRAFB407

## Kanada: Erklärung der Industry Canada (IC)

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

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

IC-Hinweis für Benutzer entsprechend der aktuellen RSS GEN:

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

1. Das Gerät verursacht keine Interferenzen und
2. this device must accept any interference, including interference that may cause undesired operation of the device

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

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

IC: 8542A-FB407

## Europäische Union (EU)

Vereinfachte EU-Konformitätserklärung

Hereby, Fitbit, Inc. declares that the radio equipment type Model FB407 is in compliance with Directive 2014/53/EU. The full text of the EU declaration of conformity is available at the following internet address: <http://www.fitbit.com/safety>.

Déclaration UE de conformité simplifiée

Fitbit, Inc. déclare par la présente que les modèles d'appareils radio FB407 sont conformes à la Directive 2014/53/UE. Les déclarations UE de conformité sont disponibles dans leur intégralité sur le site suivant: [www.fitbit.com/safety](http://www.fitbit.com/safety).

Dichiarazione di conformità UE semplificata

Fitbit, Inc. dichiara che il tipo di apparecchiatura radio Modello FB407 è conforme alla Direttiva 2014/53/UE. Il testo completo della dichiarazione di conformità UE è disponibile al seguente indirizzo Internet: [www.fitbit.com/safety](http://www.fitbit.com/safety).

Vereinfachte EU-Konformitätserklärung

Fitbit, Inc. erklärt hiermit, dass die Funkgerätypen Modell FB407 die Richtlinie 2014/53/EU erfüllen. Der vollständige Wortlaut der EU-Konformitätserklärungen kann unter folgender Internetadresse abgerufen werden: [www.fitbit.com/safety](http://www.fitbit.com/safety).

Declaración UE de Conformidad simplificada

Por la presente, Fitbit, Inc. declara que el tipo de dispositivo de radio Modelo FB407 cumple con la Directiva 2014/53/UE. El texto completo de la declaración de conformidad de la UE está disponible en la siguiente dirección de Internet: [www.fitbit.com/safety](http://www.fitbit.com/safety).



## Australien und Neuseeland

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

- Drücke während dein Tracker aufgeladen wird die Taste, um zum Bildschirm mit den Zulassungsinformationen zu gelangen.



**R-NZ**

## China



部件名称	有毒和危险品					
	铅 (Pb)	水银 (Hg)	镉 (Cd)	六价铬 (Cr(VI))	多溴化苯 (PBB)	多溴化二苯醚 (PBDE)
<b>Charge 2 Model FB407</b>						
表带和表扣	○	○	○	○	○	○
电子	X	○	○	○	○	○
电池	○	○	○	○	○	○
充电线	X	○	○	○	○	○
<p>本表格依据 SJ/T 11364 的规定编制</p> <p>○: 表示该项目中涉及的所有物料, 其包含的有害物质的含量低于 GB/T 26572. 标准的限制要求.</p> <p>X: 表示该项目中涉及的所有物料中至少有一种, 其包含的有害物质的含量高于 GB/T 26572. 标准的限制要求.</p>						

## Israel

התאמה אישור 51-54765  
המוצר של המודולארי בחלק טכני שינוי כל לבצע אי.

## Japan

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

- Drücke während dein Tracker aufgeladen wird die Taste, um zum Bildschirm mit den Zulassungsinformationen zu gelangen.



201-160320

## Mexico

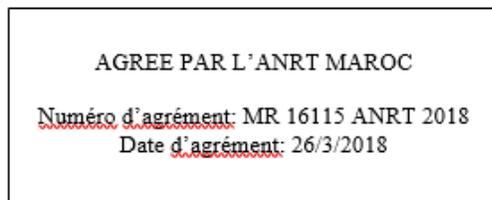


IFETEL: RCPFIFB16-0649

La operación de este equipo está sujeta a las siguientes dos condiciones:

1. Es posible que este equipo o dispositivo no cause interferencia perjudicial y
2. Este equipo o dispositivo debe aceptar cualquier interferencia, incluyendo la que pueda causar su operación no deseada

## Marokko



## Oman

OMAN-TRA/TA-R/3338/16

D090258

## Philippinen



## Serbien



И 005 16

## Singapur

Erfüllt die IDA-Normen  
DA00006A

## Südafrika

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

- Drücke während dein Tracker aufgeladen wird die Taste, um zum Bildschirm mit den Zulassungsinformationen zu gelangen.



TA-2016/1368

## Südkorea

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

- Drücke während dein Tracker aufgeladen wird die Taste, um zum Bildschirm mit den Zulassungsinformationen zu gelangen.

클래스 B 장치 (가정 사용을 위한 방송 통신 기기) : EMC 등록 주로 가정용 (B 급)으로하고, 모든 지역에서 사용할 수 있습니다. 알을이 장치. **“ 해당 무선설비는 전파혼신 가능성이 있으므로 인명안전과 관련된 서비스는 할 수 없습니다. ”**

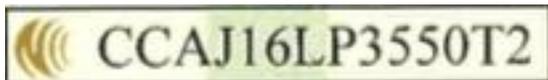
- 사용 주파수 (Used frequency): 2402 MHz-2480 MHz
- 채널수 (The number of channels): 40
- 공중선전계강도 (Leistung der Antenne): -2,0 dBi
- 변조방식 (Type of the modulation): Digital
- 안테나타입 (Antenna type): Vertical
- 출력 (Ausgangsleistung): 0,032 mW
- 안테나 종류 (Type of Antenna): Stamped Metal

### KCC approval information

- 1) Geräte name (Modellbezeichnung): 무선데이터통신시스템용 특정소출력무선기기 FB407
- 2) Zertifikatsnummer: MSIP-CMM-XRA-FB407
- 3) Applicant : Fitbit, Inc.
- 4) Manufacture: Fitbit, Inc.
- 5) Manufacture / Country of origin: P.R.C.

## Taiwan

Fitbit Modell FB407



注意！

依據 低功率電波輻射性電機管理辦法

第十二條 經型式認證合格之低功率射頻電機，非經許可，公司、商號或使用者均不得擅自變更頻率、加大功率或變更原設計之特性及功能

第十四條

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

前項合法通信，指依電信法規定作業之無線電通信。

低功率射頻電機須忍受合法通信或工業、科學及醫療用電波輻射性電機設備之干擾。

Article 12

Without permission, any company, firm or user shall not alter the frequency, increase the power, or change the characteristics and functions of the original design of the certified lower power frequency electric machinery.

Article 14

The application of low power frequency electric machineries shall not affect the navigation safety nor interfere a legal communication, if an interference is found, the service will be suspended until improvement is made and the interference no longer exists. The foregoing legal communication refers to the wireless telecommunication operated according to the telecommunications laws and regulations. The low power frequency electric machinery should be able to tolerate the interference of the electric wave radiation electric machineries and equipment for legal communications or industrial and scientific applications

## Vereinigte Arabische Emirate

TRA Registernummer: ER46380/16

Händlernummer: DA35294/14

## Sicherheitserklärung

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

©2022 Fitbit LLC. Alle Rechte vorbehalten. Fitbit und das Fitbit-Logo sind Marken oder eingetragene Marken von Fitbit in den USA und anderen Ländern. Eine vollständige Liste der Fitbit-Marken findest du auf der [Fitbit-Markenliste](#). Erwähnte Marken von Drittanbietern sind das Eigentum ihrer jeweiligen Inhaber.