

fitbit charge 5



Bruksanvisning
Version 1.8

Innehållsförteckning

Komma igång	7
Vad finns i lådan.....	7
Ladda ditt aktivitetsarmband	8
Ställa in Charge 5.....	9
Se dina data i Fitbit-appen	10
Låsa upp Fitbit Premium	11
Ha på dig Charge 5.....	12
Placering vid daglig användning jämfört med vid träning	12
Sätta fast bandet	13
Hänthet.....	14
Skötselråd.....	15
Byta bandet	15
Ta bort ett band.....	15
Fästa ett armband	16
Grunderna.....	17
Navigera på Charge 5	17
Grundläggande navigering	17
Snabbinställningar	18
Anpassa inställningarna	20
Skärm.....	21
Tysta lägen	21
Andra inställningar	22
Kontrollera batterinivån	22
Ställa in enhetslås.....	23
Justera alltid-på-skärmen.....	23
Stänga av skärmen.....	24
Urtavlor och appar	25
Byta urtavlan	25
Öppna appar	25
Hitta mobil.....	26
Meddelanden från din telefon.....	27
Konfigurera meddelanden	27
Se inkommande meddelanden.....	27

Hantera meddelanden	28
Stänga av meddelanden	28
Svara på eller avvisa telefonsamtal	29
Svara på meddelanden (Android telefoner)	30
Tidsregistrering	31
Ställ in ett larm.....	31
Avvisa eller snooza ett larm	31
Använd timer eller stoppur.....	32
Aktivitet och wellness	33
Se din statistik.....	33
Spåra ett dagligt aktivitetsmål	34
Välja ett mål	34
Spåra din timaktivitet.....	34
Spåra din sömn.....	35
Sätta ett sömnmål	35
Lära dig om dina sömnvanor	35
Hantera stress	35
Använda EDA Scan app	36
Kontrollera din stresshanteringspoäng	37
Avancerade hälsovärden	37
Träning och hjärthälsa.....	38
Spåra din träning automatiskt.....	38
Spåra och analysera träning med Träningsappen	38
Telefon krav för GPS.....	39
Anpassa dina träningsinställningar	40
Kontrollera din workout-sammanfattning.....	42
Kontrollera din puls.....	42
Anpassad pulszon.....	44
Tjäna aktiva zonminuter	44
Ta emot meddelanden om puls	45
Kolla in din dagsform	46
Spåra dina konditionsträningspoäng	46
Dela din aktivitet.....	46
Kontaktlös betalning.....	47
Använda kredit- och betalkort	47
Ställ in kontaktlösa betalningar	47

Genomföra köp.....	48
Ändra ditt standardkort	49
Betala för överföring	49
Uppdatera, starta om och rensa	50
Uppdatera Charge 5	50
Starta om charge 5	50
Rensa Charge 5	51
Felsökning	52
Pulssignal saknas	52
GPS-signalen saknas	52
Andra problem	54
Allmän info och specifikationer	55
Sensorer och komponenter	55
Material.....	55
Trådlös teknik.....	55
Haptisk återkoppling	55
Batteri	56
Minne	56
Skärm	56
Storlek på band	56
Miljöförhållanden.....	57
Läs mer	57
Returpolicy och garanti.....	57
Regulatory and Safety Notices	58
USA: Federal Communications Commission (FCC) statement	58
Canada: Industry Canada (IC) statement.....	59
European Union (EU)	60
Argentina	62
Australia and New Zealand.....	62
Belarus	63
Customs Union	63
Ghana	63
Indonesia.....	63
Israel	64
Japan.....	64
Kingdom of Saudi Arabia	65

Malaysia	65
Mexico.....	65
Morocco	66
Nigeria.....	66
Oman	67
Paraguay	67
Philippines	68
Serbia	68
Singapore.....	68
South Korea	68
Taiwan.....	69
Thailand	73
United Arab Emirates.....	73
United Kingdom	74
Vietnam	74
About the Battery	75
IP Rating.....	76
Safety Statement	76
Regulatory Markings	76

Komma igång

Fitbit Charge 5 är vårt mest avancerade hälso- och aktivitetsarmband som hjälper dig att hålla koll på din stress, fysiska dagsform, hjärthälsa och ditt allmänna välbefinnande.

Ta dig tid att granska hela vår säkerhetsinformation på fitbit.com/safety. Charge 5 är inte avsedd att tillhandahålla medicinsk eller vetenskaplig data..

Vad finns i lådan

Lådan med Charge 5 innehåller:



Aktivitetsarmband med ett litet armband
(färg och material varierar)



Laddningskabel



Ytterligare stora band

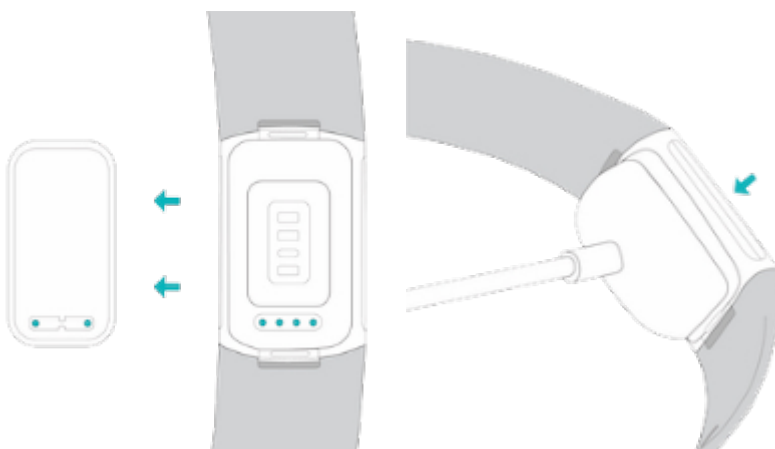
De avtagbara banden för Charge 5 finns i olika färger och material, vilka säljs separat.

Ladda ditt aktivitetsarmband

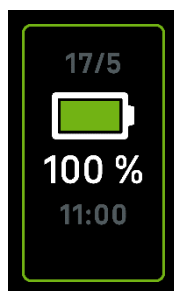
En fulladdad Fitbit Charge 5 har en batteritid på upp till 7 dagar. Batteriets livslängd och laddningscykler varierar med användning och andra faktorer. De faktiska resultaten kommer att variera.

Ladda Charge 5 så här:

1. Anslut laddningskabeln till USB-porten på din dator, en UL-certifierad USB-vägggladdare eller annan lågenergiladdningsenhet.
2. Håll den andra änden av laddningskabeln nära porten på aktivitetsklockans baksida tills den fästs magnetiskt. Se till att stiften på laddningskabeln riktas in med porten på baksidan av din aktivitetsklocka.



En fullständig laddning tar ungefär 1 till 2 timmar. Medan Charge 5 laddas kan du nudda skärmen två gånger för att kontrollera batterinivån. Svep åt höger på batteriskärmen för att använda Charge 5. Ett fulladdat aktivitetsarmband visar en helfylld batteriikon.



Ställa in Charge 5

Ställ in Charge 5 med Fitbit-appen för iPhones och iPads eller Android-telefoner. Fitbit-appen är kompatibel med de mest populära telefoner. Se [fitbit.com/devices](https://www.fitbit.com/devices) för att kontrollera om din telefon är kompatibel.



Så här kommer du igång:

1. Hämta Fitbit-appen:
 - [Apple App Store](https://apps.apple.com/se/app/fitbit/id932747108) för iPhone
 - [Google Play Store](https://play.google.com/store/apps/details?id=com.fitbit.android.app) för Android-telefoner
2. Installera appen och öppna den.
3. Nudda **Logga in med Google** och följ instruktionerna på skärmen för att ställa in din enhet.

När du är klar med installationen ska du läsa igenom guiden för att lära dig mer om din nya aktivitetsklocka och utforska Fitbit-appen.

För mer information, se [tillhörande hjälpartikel](#).

Se dina data i Fitbit-appen

Öppna Fitbit-appen i den telefon för att se dina hälsovärden, aktivitet och sömndata, välj ett tränings- eller mindfulness-pass, och mer.

Låsa upp Fitbit Premium

Fitbit Premium är din personliga resurs i Fitbit-appen, som hjälper dig att hålla dig aktiv, sova bra, hantera stress. En Premium-prenumeration innehåller program skräddarsydda efter dina hälso- och träningsmål, personliga insikter, hundratals workouts från träningsvarumärken, guidade meditationer och mer.

Nya kunder i Fitbit Premium kan lösa in en provperiod på prenumeration i Fitbit-appen.

För mer information, se [tillhörande hjälpartikel](#).

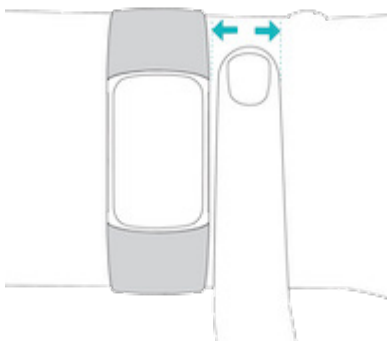
Ha på dig Charge 5

Bär Charge 5 på din handled. Om du behöver fästa ett armband av en annan storlek eller om du köpte ett armband kan du hitta instruktioner under ["Byta bandet"](#) på sidan 15.

Placering vid daglig användning jämfört med vid träning

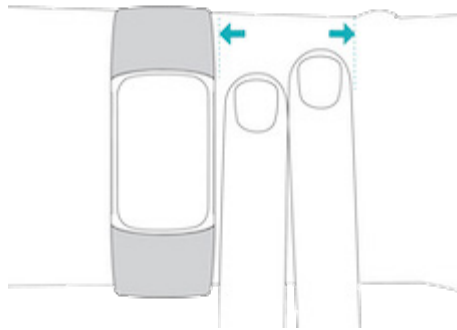
När du inte tränar ska du bära Charge 5 en fingerbredd över ditt handledsben.

I allmänhet är det alltid viktigt att ge din handled en regelbunden paus genom att ta bort aktivitetsarmbandet i ungefär en timme efter att du har haft på den en längre tid. Vi rekommenderar att du tar bort aktivitetsarmbandet medan du duschar. Även om du kan duscha med aktivitetsarmbandet, minskar risken för potentiell exponering för tvålar, schampon och balsam, vilket kan orsaka långvariga skador på ditt aktivitetsarmband och kan orsaka hudirritation.



För optimerad pulsavläsning under träning:

- Under en workout kan du experimentera med att bära ditt aktivitetsarmband lite högre på handleden för bättre passform. Många träningsformer som till exempel cykling eller tyngdlyftning gör att du ofta böjer din handled, vilket kan störa pulssignalen om aktivitetsarmbandet är längre ner på din handled.



- Bär ditt aktivitetsarmband ovanpå handleden och se till att enhetens baksida är i kontakt med din hud.
- Överväg att dra åt bandet före en workout och lossa det när du är klar. Bandet ska vara åtsittande men inte stramt (ett hårt åtdraget armband begränsar blodflödet, vilket kan påverka hjärtfrekvenssignalen).

Obs! Om du har problem med att ansluta till GPS på Charge 5, se [relaterad hjälpartikel](#).

Sätta fast bandet

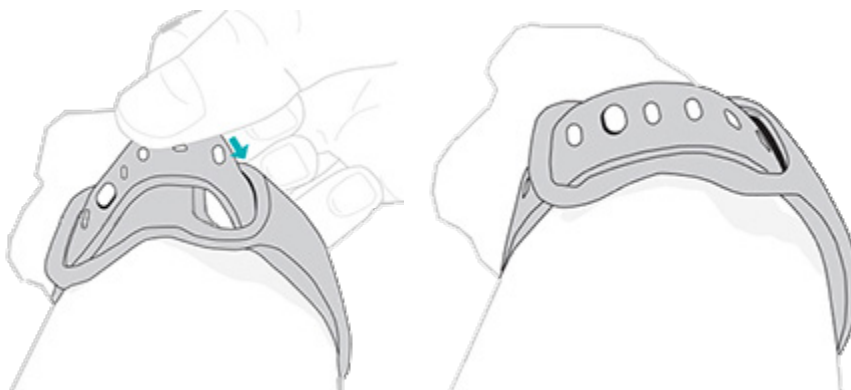
1. Placera Charge 5 runt din handled.
2. Skjut det nedre banden genom den första öglan till det övre bandet.



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



4. Skjut den lösa änden av bandet genom den andra öglan tills den ligger platt på din handled. Se till att bandet inte sitter för hårt. Bär bandet tillräckligt löst så att det kan röra sig fram och tillbaka på din handled.



Hänthet

För större noggrannhet måste du ange om du bär Charge 5 på din dominanta eller icke-dominanta hand. Den hand du använder när du äter och skriver är din dominanta hand. Som standard är handledsinställningen inställd på icke-dominant. Om du bär Charge 5 på din dominanta hand ska du ändra handledsinställningen i Fitbit-appen:

Från fliken Idag  i Fitbit-appen nuddar du ikonen längst upp till vänster, > Charge 5-panelen > **Handled** > **Dominant**.

Skötselråd

- Rengör bandet och handleden regelbundet med ett tvålfritt rengöringsmedel.
- Om ditt aktivitetsarmband blivit blöt efter en aktivitet tar du av det och torkar av det ordentligt.
- Ta av aktivitetsarmbandet då och då.

För ytterligare information, se sidan med [Fitbit Användning och vård](#).

Byta bandet

Charge 5 kommer med ett litet band fastsatt och ytterligare ett stort bottenband i lådan. Både topp- och bottenbanden kan bytas med armband som säljs separat på [fitbit.com](https://www.fitbit.com). För bandmått se "[Bandstorlekar](#)" på sidan [56](#).

Ta bort ett band

1. Vänd på Charge 5 och hitta bandets spänne.



2. För att öppna spännet trycker du på den platta knappen på armbandet.

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



4. Gör samma sak på andra sidan.

Fästa ett armband

För att fästa ett band trycker du det mot aktivitetsarmbandets sida tills du hör ett klick och det snäpper fast. Bandet med öglan och stiftet fästs på aktivitetsarmbandets övre sida.



Grunderna

Lär dig hur du hanterar inställningar, väljer en personlig PIN-kod, navigerar på skärmen och kontrollerar batterinivån.

Navigera på Charge 5

Charge 5 har en AMOLED-pekskärm i färg.

Navigera på Charge 5 genom att nudda skärmen, svepa från sida till sida samt upp och ner. För att spara batteri stängs aktivitetsarmbandets skärm av när den inte används.

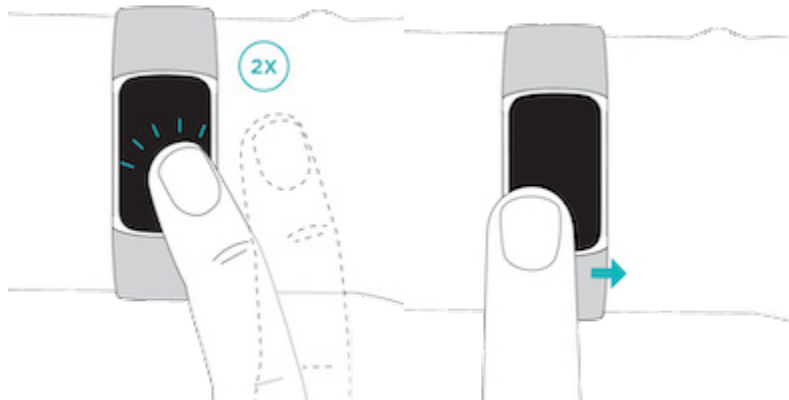
Grundläggande navigering

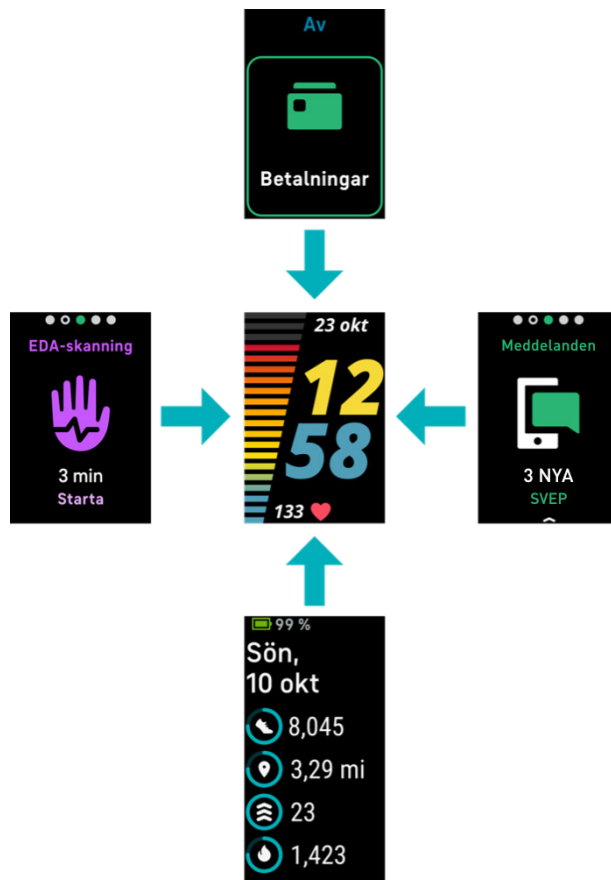
Startskärmen är en klocka.

- Nudda skärmen hårt två gånger eller vrid på handleden för att väcka Charge 5.
- Sveg ner från toppen av skärmen för att komma åt snabbinställningar, appen

Betalningar , appen Hitta telefon , och appen Inställningar . I snabbinställningar sveper du åt höger för att återgå till klockskärmen.

- Sveg uppåt för att se din dagliga statistik. Sveg åt höger för att återgå till klockskärmen.
- Sveg åt vänster för att se apparna på ditt aktivitetsarmband.
- Sveg till höger för att återgå till föregående skärm. Nudda skärmen två gånger för att återgå till klockskärmen.





Snabbinställningar

Svep nedåt från klockskärmen för ett snabbare sätt att komma åt vissa inställningar. Nudda en inställning för att justera den. När du stänger av en inställning blir ikonen dämpad med en linje genom den.

Betalningar 	Gör kontaktlösa betalningar direkt från handleden med Fitbit Pay.
Stör ej-läge 	När inställningen Stör inte är på: • Meddelanden, målfirande och påminnelser är tystade. • Stör inte ikonen  tänds i snabbinställningar. Du kan inte aktivera stör ej och sovläge samtidigt.
Viloläge 	När inställningen för viloläge är på: • Meddelanden, målfirande och påminnelser är tystade. • Skärmens ljusstyrka är inställd på att dämpas. • Skärmen förblir mörk på när du vrider handleden. För att väcka Charge 5 nuddar du skärmen hårt två gånger. • Ikonen viloläge  tänds i snabbinställningar. Sovläget stängs av automatiskt när du ställer in ett sömnschema. Mer information finns på "Anpassa inställningar" på sidan 20. Du kan inte aktivera stör ej och sovläge samtidigt.
Väck skärm 	När du ställer in Väck skärm på Auto , tänds skärmen varje gång du vrider handleden. När du ställer in Väck skärm på Manuell , nuddar du skärmen hårt två gånger för att slå på den.

Hitta mobil 	Nudda för att öppna Hitta mobil-appen  . För mer information, se " Hitta " på sidan 26 .
Vattenlås 	Slå på inställningen för vattenlås när du är i vatten, till exempel duschar eller simmar, för att förhindra att skärmen aktiveras. När vattenlåset är aktiverat låses skärmen och vattenlåsikonen visas längst ner. Meddelanden och alarm visas fortfarande på ditt aktivitetsarmband, men du måste låsa upp skärmen för att interagera med dem. För att sätta på vattenlåset, nudda och nudda från klockskärmen ➤ nudda Vattenlåset  ➤ nudda vid din skärm två gånger. För att stänga av vattenlåset nuddar du snabbt skärmen två gånger på mitten av skärmen. Om "Upplåst" inte dyker upp behöver du nudda hårdare. Om du stänger av denna funktion används accelerometern i din enhet, vilket kräver mer kraft för aktivering. Observera att vattenlåset slås på automatiskt när du startar en simning i träningsappen .
Appen Inställningar 	Nudda appen Inställningar  för att öppna den. Mer information finns i " Anpassa inställningar " på sidan 20 .

Anpassa inställningarna

Hantera grundinställningar i appen Inställningar . Svep ner från klockskärmen och nudda appen Inställningar  för att öppna den. Nudda en inställning för att justera den. Svep för att se hela listan med inställningar..

Skärm

Ljusstyrka	Ändra skärmens ljusstyrka.
Väck skärm	Ändra om skärmen slås på när du vrider handleden.
Skärmtimeout	Justera längd på tiden före skärmen slås av eller växlar till skärmen alltid-på på urtavlan.
Skärmen alltid påslagen	Slå på eller av alltid-på-skärmen. För mer information, se " Justera alltid-på-skärmen " på sida 23.

Tysta lägen

Träningsfokus	Stäng av meddelanden medan appen träning används  .
Stör inte	Stäng av alla meddelanden.
Viloläge	Justera inställningarna för Viloläge . Du kan ställa in ett schema när läget automatiskt ska slås på och stängas av. För att ställa in ett schema: 1. Öppna appen Inställningar  och nudda Tysta lägen > Sovläge > Schema > Intervall. 2. Nudda start eller sluttiden för att justera när läget ska aktiveras eller stängas av. Svep upp eller ner för att ändra tiden och nudda tiden för att välja den. Sovläge stängs automatiskt av vid den schemalagda tidpunkten, även om du har aktiverat det manuellt.

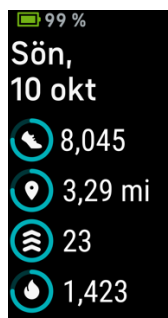
Andra inställningar

Puls	Slå på eller stäng av pulsspårning.
Aviseringar om pulszon	Stäng av eller slå på meddelanden för pulszon som du tar emot under aktiviteter varje dag. Mer informations finns i tillhörande hjälpartikel .
Vibrationer	Justera aktivitetsarmbandets vibrationsstyrka.
GPS	Välj GPS-läget. Mer information finns i tillhörande hjälpartikel .
Enhetsinfo	Visa ditt aktivitetsarmbands föreskriftsinformation och aktiveringsdatum, vilket är dagen då aktivitetsarmbandets garanti börjar. Aktiveringsdatumet är dagen när du konfigurerade din enhet. Nudda Enhetsinformation > Systeminformation för att se aktiveringsdatum. För mer information, se tillhörande hjälpartikel.
Starta om enhet	Nudda Starta om enhet > Starta om för att starta om ditt aktivitetsarmband.

Kontrollera batterinivån

Svep uppåt från urtavlan. Batterinivån är placerad längst upp på skärmen.

Är aktivitetsarmbandets batterinivå låg (mindre än 24 timmar kvar), blir batterilampan röd. Är aktivitetsarmbandets batterinivå kritiskt låg (mindre än 4 timmar kvar), dyker en varning upp på urtavlan och batterilampan blinkar rött. Svep åt höger för att avvisa varningen.



När batteriet är lågt:

- Om du spårar en träning med GPS kommer GPS-spårning att stängas av
- Skärmen Alltid på är avstängd
- Du kan inte använda snabbsvar
- Du kommer inte att ta emot meddelanden från din telefon

Ladda Charge 5 för att använda eller justera dessa inställningar.

Ställa in enhetslås

För att hålla ditt aktivitetsarmband säkert kan du aktivera enhetslås i appen Fitbit. Den uppmanar dig att ange en personlig fyrsiffrig PIN-kod för att låsa upp ditt aktivitetsarmband. Enhetslås aktiveras automatiskt när du ställer in kontaktlösa betalningar från ditt aktivitetsarmband och du måste då ange en kod. Om du inte använder kontaktlösa betalningar är enhetslås frivilligt.



Aktivera enhetslås eller återställ PIN-koden i Fitbit-appen:

Från fliken Idag  i Fitbit-appen nuddar du ikonen längst upp till vänster, > Charge 5-panelen > **Enhetslås**.

För mer information, se [tillhörande hjälpartikel](#).

Justera alltid-på-skärmen

Slå på alltid-på-skärmen för att visa tiden på aktivitetsarmbandet, även om du inte interagerar med skärmen.



För att slå på eller av alltid-på-skärmen:

1. Svep ner från klockskärmen för att komma åt snabbinställningar.
2. Nudda **appen inställningar**  > **Skärminställningar** > **Alltid på-skärm**.
3. Nudda **Alltid på-skärm** för att slå på eller av inställningen. Om du vill att skärmen ska stängas av automatiskt under vissa timmar nuddar du **Timmar av**.

Observera att aktivering av denna funktion påverkar batteriets livslängd på aktivitetsarmbandet. När alltid-på-skärm har aktiverats kräver Charge 5 laddning oftare.

Urtavlor utan alltid-på-läge använder en urtavla för standard alltid-på-läge.

Alltid på-skärm stängs automatiskt av när aktivitetsarmbandets batteriladdning är låg.

För mer information, se [tillhörande hjälpartikel](#).

Stänga av skärmen

För att stänga av skärmen på ditt aktivitetsarmband när det inte används, täck kort aktivitetsarmbandets urtavla med din motsatta hand eller vänd handleden från kroppen.

Observera att om du sätter på inställningen för Alltid-på-skärmen stängs inte skärmen av.

Urtavlor och appar

Lär dig hur du ändrar urtavlan och får tillgång till appar på Charge 5.

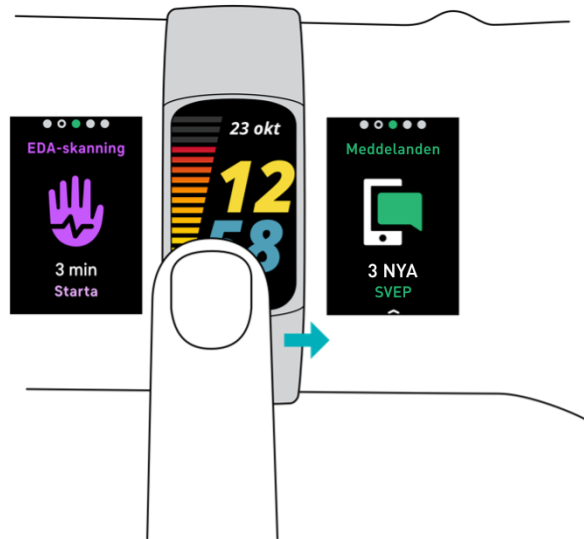
Byta urtavlan

Fitbits galleri erbjuder en variation av urtavlor för att göra ditt aktivitetsarmband personligt.

1. Från fliken **Idag**  i Fitbit-appen nuddar du ikonen längst upp till vänster > Charge 5-panelen.
2. Nudda fliken **Galleri** > **Klockor**.
3. Bläddra bland tillgängliga urtavlor. Nudda urtavlan för att se en detaljerad vy.
4. Nudda **Installera** för att lägga till urtavla i Charge 5.

Öppna appar

Svep åt vänster och höger från urtavlan för att se de appar som finns installerade på ditt aktivitetsarmband. Svep uppåt eller nudda en app för att öppna den. Svep till höger för att återgå till föregående skärm eller nudda två gånger för att återgå till klockskärmen.



Hitta mobil

Använda Hitta mobil-appen  för att hitta din telefon.

Krav:

- Ditt aktivitetsarmband måste vara anslutet ("parkopplat") till den telefon du vill hitta.
- Din telefon måste ha Bluetooth aktiverat och vara inom 10 meter från din Fitbit-enhet.
- Fitbit-appen måste köras i bakgrunden på din telefon.
- Din telefon måste vara igång.

För att hitta din telefon:

1. Svep ner från klockskärmen för att komma åt snabbinställningar.
2. Öppna Hitta mobil-appen på aktivitetsarmbandet.
3. Nudda **Hitta mobil**. Din telefon ringer högt.
4. När du hittar mobilen nuddar du **Avbryt** för att avsluta ringsignalen.

Meddelanden från din telefon

Charge 5 kan visa samtal, sms, kalender och appmeddelanden från din telefon för att hålla dig informerad. Håll ditt aktivitetsarmband inom 9 meter från din telefon för att ta emot meddelanden.

Konfigurera meddelanden

Kontrollera att telefonens Bluetooth är påslagen och att telefonen kan ta emot meddelanden (ofta under Inställningar ➤ Meddelanden). Konfigurera sedan meddelanden:

1. Från fliken  i Fitbit-appen nuddar du ikonen längst upp till vänster ➤ Charge 5-panelen.
2. Nudda **Meddelanden**.
3. Följ instruktionerna på skärmen för ett parkoppla ditt aktivitetsarmband om du inte redan har gjort det. Samtal, sms och kalendermeddelanden slås på automatiskt.
4. Om du vill aktivera meddelanden från appar som är installerade på din telefon, inklusive Fitbit och WhatsApp, nuddar du **Appmeddelanden** och aktiverar de meddelanden du vill se.

Observera att om du har en iPhone visar Charge 5 meddelanden från alla kalendrar som synkroniseras med kalenderappen. Om du har en Android-telefon visar Charge 5 kalendermeddelanden från den kalenderapp du väljer under installationen.

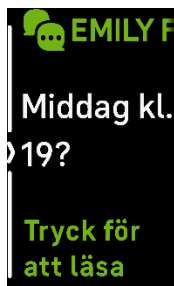
För mer information, se [tillhörande hjälpartikel](#).

Se inkommande meddelanden

Ett meddelande gör att aktivitetsarmbandet vibrerar. Nudda meddelandet för att utöka det.

Om du inte läser meddelandet när den anländer kan du göra det senare i

Meddelande-appen . Svep åt höger eller vänster till Meddelande-appen , svep sedan uppåt för att öppna den. Ditt aktivitetsarmband visar de första 250 tecknen i meddelandet. I din telefon kan du se hela meddelandet.



Hantera meddelanden

Charge 5 lagrar upp till 10 meddelanden, varefter de äldsta ersätts efterhand som du tar emot nya.

Hantera meddelanden i Meddelande-appen :

- Svep uppåt för att bläddra igenom dina meddelanden och nudda valfritt meddelande för att expandera det.
- För att ta bort ett meddelande nuddar du det för att expandera, svep sedan till botten och nudda **Ta bort**.
- För att radera alla meddelanden samtidigt sveper du uppåt tills du når slutet av dina meddelanden och nuddar **Rensa alla**.
- Svep åt höger för att stänga meddelandeskärmen.

Stänga av meddelanden

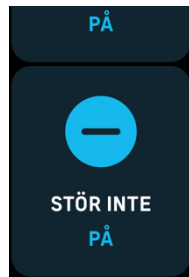
Stäng av vissa meddelanden i Fitbits app eller slå på alla meddelanden i snabbinställningar på Charge 5. När du stänger av alla meddelanden kommer inte ditt aktivitetsarmband att vibrera och skärmen kommer inte att slås på när din telefon tar emot ett meddelande.

Så här stänger du av vissa meddelanden:

1. Från fliken Idag  i Fitbit-appen på din telefon nuddar du ikonen längst upp till vänster > Charge 5-panelen > **Meddelanden**.
2. Stäng av de aviseringar du inte längre vill se på ditt aktivitetsarmband.

Så här stänger du av alla meddelanden:

1. Svep nedåt från klockans urtavla för att få åtkomst till snabbinställningar.
2. Aktivera **Stör ej-läge** . Alla meddelanden och påminnelser inaktiveras.



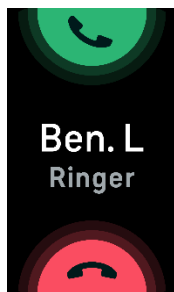
Observera att om du använder inställningen Stör ej på telefonen får du inga meddelanden på ditt aktivitetsarmband förrän du stänger av den här inställningen.

Svara på eller avvisa telefonsamtal

Om du parkopplar till en iPhone eller Android-telefon kan du ta emot eller avvisa inkommande telefonsamtal på Charge 5.

För att ta emot ett samtal, nudda den gröna telefonikonen på aktivitetsarmbandets skärm. Observera att du inte kan prata i aktivitetsarmbandet. När du tar emot ett telefonsamtal svarar du på samtalet på din närliggande telefon. För att avvisa ett samtal, nudda den röda telefonikonen för att skicka den som ringer 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 textmeddelanden och meddelanden från vissa appar på ditt aktivitetsarmband med förinställda snabbsvar. Håll din telefon i närheten med Fitbit-appen körandes i bakgrunden för att svara på meddelanden från ditt aktivitetsarmband.

Så här svarar du på ett meddelande:

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

För mer information, inklusive hur du anpassar snabbsvar, se [tillhörande hjälpartikel](#).

Tidsregistrering

Larm vibrerar för att väcka eller påminna dig vid en tidpunkt du ställer in. Ställ in upp till 8 larm som du vill ska inträffa en gång eller flera dagar i veckan. Du kan också ta tid på händelser med stoppuret eller ställa in en nedräkningstimer.

Ställ in ett larm

Ställ in engångsalarm eller upprepade alarm med appen Alarm . När ett alarm startar vibrerar ditt aktivitetsarmband.

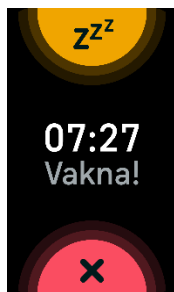
När du ställer in ett larm, slå på Smart Wake så att ditt aktivitetsarmband kan hitta den bästa tiden att väcka dig från och med 30 minuter innan alarmtiden du ställde in. Den undviker att väcka dig under djup sömn så att du är mer benägna att vakna och känna dig frisk. Om Smart Wake inte kan hitta den bästa tiden att väcka dig varnar ditt alarm vid den inställda tiden.

För mer information, se [tillhörande hjälpartikel](#).

Avvisa eller snooza ett larm

När ditt alarm sätter igång vibrerar aktivitetsarmbandet. För att avfärda alarmet sveper du uppåt från skärmens nedre del och nuddar avvisningsikonen . För att snooza alarmet i 9 minuter sveper du nedåt från övre delen av skärmen.

Snooza alarmet så många gånger du vill. Charge 5 går automatiskt i snoozeläge om du ignorerar alarmet längre än 1 minut.



Använd timer eller stoppur

Tidshändelser med stoppklockan ställer in en nedräkningstimer med appen Timers



på ditt aktivitetsarmband. Du kan köra stoppklockan och nedräkningstimern samtidigt.

Om alltid-på-skärm är aktiv fortsätter skärmen att visa stoppuret eller nedräkningstimern tills den slutar eller du lämnar appen.

För mer information, se [tillhörande hjälpartikel](#).

Aktivitet och wellness

Charge 5 registrerar kontinuerligt en mängd statistik under tiden du bär den. Data synkroniseras automatiskt med Fitbit-appen under hela dagen.

Se din statistik

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

Kärnstatistik	Steg du tagit idag, tillryggalagd sträcka, brända kalorier och aktiva zonminuter
Träning	Antal dagar där du uppnådde ditt träningsmål den här veckan
Puls	Aktuell puls och pulszon och vilopuls
Timaktivitet	Antalet timmar du idag uppnådde ditt aktivitetsmål per timme
Menshälsa	Information om var du befinner dig i din menstruationscykel, om tillämpligt
Syremättnad	Ditt senaste vilande SpO2-genomsnitt och intervall
Dagsform (endast premium)	Din dagsform
Sömn	Sömnvaraktighet och sömnpoäng

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

Hitta din fullständiga historia och annan information som automatiskt identifieras av ditt aktivitetsarmband i Fitbit-appen.

Spåra ett dagligt aktivitetsmål

Charge 5 registrerar dina framsteg mot ett dagligt aktivitetsmål som du väljer själv. När du når ditt mål vibrerar aktivitetsarmbandet och firar dina framsteg.

Välja ett mål

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

För mer information, se [tillhörande hjälpartikel](#).

Registrera framsteg mot ditt mål på Charge 5. För mer information se "[Se din statistik](#)" på sidan [33](#).

Spåra din timaktivitet

Charge 5 hjälper dig att hålla dig aktiv hela dagen genom att hålla reda på när du är stillastående och påminner dig om att röra på dig.

Klockan påminner dig om att gå åtminstone 250 steg varje timme. Du kommer att känna en vibration och se en påminnelse på din skärm 10 minuter före timmens slut om du inte har gått 250 steg. När du uppfyller 250-stegsmålet efter att ha fått påminnelsen känner du en andra vibration och ser ett gratulationsmeddelande.



För mer information, se [tillhörande hjälpartikel](#).

Spåra din sömn

Ha på dig Charge 5 när du går och lägger dig för att automatiskt spåra grundläggande statistik om din sömn, såsom din sömntid, sömnstadier (tid i REM, lätt sömn och djup sömn) och sömnpöäng (kvaliteten på din sömn).

Charge 5 spårar också din uppskattade syrevariation under hela natten för att hjälpa dig att upptäcka potentiella andningsstörningar, samt din hudtemperatur för att se hur det varierar från din personliga baslinje och SpO2-nivåer, som uppskattar mängden syre i ditt blod.

För att se din sömnstatistik synkroniserar du ditt aktivitetsarmband när du vaknar och kontrollerar Fitbit-appen eller svep upp från urtavlan på ditt aktivitetsarmband.

För mer information, se [tillhörande hjälpartikel](#).

Sätta ett sömnmål

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

För mer information, se [tillhörande hjälpartikel](#).

Lära dig om dina sömnvanor

Med en prenumeration på Fitbit Premium kan du se mer information om din sömnpöäng och hur du jämför med dina kamrater, vilket kan hjälpa dig att skapa en bättre sömnrutin och vakna upp och känna dig utvilad.

För mer information, se [tillhörande hjälpartikel](#).

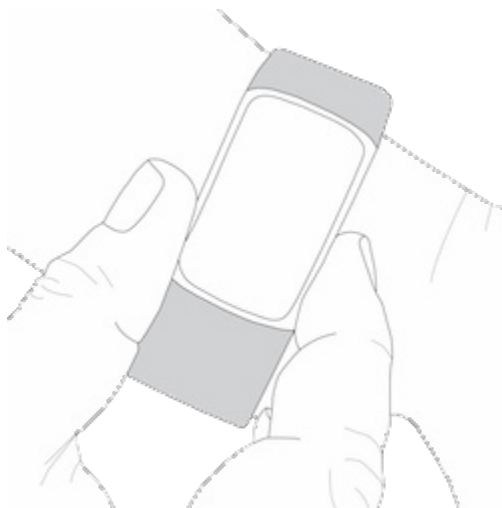
Hantera stress

Spåra och hantera din stress med funktioner för mindfulness.

Använda EDA Scan app

EDA Scan-appen  på Charge 5 upptäcker elektrodermal aktivitet som kan indikera hur din kropp svarar på stress. Dessa ändringar kan visa meningsfulla trender om hur din kropp hanterar stress eftersom din svettnivå regleras av det sympatiska nervsystemet.

1. På ditt aktivitetsarmband sveper du åt vänster eller höger till EDA Scan-appen  och nuddar för att öppna den.
2. För att påbörja en skanning med samma längd som din tidigare skanning nuddar du ikonen för uppspelning. Om du vill ändra tiden för skanning sveper du uppåt och nuddar **Redigera längd** > nudda önskat antal minuter.
3. Håll försiktigt i sidorna på ditt aktivitetsarmband med tummen och pekfingret.
4. Var stilla och håll fingrarna på aktivitetsarmbandet tills skanningen är klar.
5. Om du tar bort fingrarna pausas skanningen. För att återuppta den placerar du fingrarna på aktivitetsarmbandets sidor. För att avsluta passet nuddar du **Avsluta pass**.
6. När skanningen har slutförts nuddar du ett humör som stämmer överens med hur du känner dig eller så nuddar du **Hoppa över**.
7. Sveg upp för att se en summering av din skanning inklusive ditt antal EDA-svar, puls vid början och slutet av passet och reflektion på om du loggade en eftertanke.
8. Nudda **Klar** för att stänga sammanfattningsskärmen.
9. För att se mer information om ditt pass kan du öppna Fitbit-appen på din telefon. Från fliken Idag  nuddar du **panelen Mindfulness** > **Din resa**.



För mer information, se [tillhörande hjälpartikel](#).

Kontrollera din stresshanteringspoäng

Baserat på din puls, träning och sömndata hjälper stresshanteringspoängen dig på en daglig basis att se om din kropp svarar på tecken på stress. Poängen sträcker sig från 1 till 100 där det högre numret betyder att din kropp visar mindre tecken på fysisk stress. För att se din dagliga stresshanteringspoäng ska du ha på dig aktivitetsarmbandet när du sover, öppna du Fitbits app på din telefon nästa morgon.

Nudda panelen Stresshantering  från fliken Idag.

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

För mer information, se [tillhörande hjälpartikel](#).

Avancerade hälsovärden

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

Mätsystem inkluderar

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

Observera: 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 har några bekymmer angående din hälsa ska du prata med en vårdgivare. Om du tror att du har en medicinsk nödsituation ska du omedelbart kontakta sjukvården.

För mer information, se [tillhörande hjälpartikel](#).

Träning och hjärthälsa

Registrera träning automatiskt eller spåra aktivitet med Träningsappen  för att se realtidsstatistik och en summering efter din workout.

Kontrollera Fitbit-appen för att dela din aktivitet med vänner och familj, samt jämföra din övergripande konditionsnivå med dina kamrater och mycket mer.

Spåra din träning automatiskt

Charge 5 känner igen och registrerar automatiskt många intensiva aktiviteter som är minst 15 minuter långa. Se grundläggande statistik om din aktivitet i Fitbits app på

din telefon. Nudda fliken träning , nudda Träningspanelen .

För mer information, se [tillhörande hjälpartikel](#).

Spåra och analysera träning med Träningsappen

Registrera specifik Träning med träningsappen  på Charge 5 för att se statistik i realtid, såsom pulldata, brända kalorier, förfluten tid samt en träningssammanfattning efter workouten på din handled. För komplett workout-statistik och en karta över intensiteten på din workout om du använde GPS kan du nudda panelen Träning i Fitbit-appen.

För mer information om att registrera träning med GPS, se [tillhörande hjälpartiklar](#).

Dynamisk GPS på Charge 5 låter aktivitetsarmbandet ställa in GPS-typen i början av träningen. Charge 5 försöker ansluta till GPS-sensorerna på din telefon för att bevara batteriets livslängd. Om din telefon inte är i närheten eller flyttar på sig använder

Charge 5 inbyggd GPS. Hantera dina GPS-inställningar i appen Inställningar . För mer information, se [tillhörande hjälpartikel](#).

Telefon krav för GPS

Telefon-GPS är tillgänglig för alla telefoner som har stöd av GPS-sensorer. Mer information finns i [tillhörande hjälpartikel](#).

1. Slå på Bluetooth och GPS på din telefon.
2. Se till att Charge 5 är parkopplad till din telefon.
3. Se till att Fitbit-appen har behörighet att använda GPS- eller platstjänster.
4. Kontrollera att GPS är påslagen för träningen.
 1. Öppna appen Träning och svep upp för att hitta en träning.
 2. Nudda träningen, svep sedan upp och se till att **GPS** är på.
5. Se till att GPS-läget på Charge 5 är inställt på **Dynamiskt** eller **Telefon-GPS** (öppna appen inställningar  > **GPS** > **GPS-läge**).
6. Ha telefonen med dig medan du tränar.

Så här spårar du ett träningspass:

1. På Charge 5, svep åt vänster eller åt höger till träningsappen , svep sedan uppåt för att hitta en träning. Dina senast använda träningar och träningsgenvägar visas högst upp. Nudda **Mer** för att hitta en fullständig lista med träningar.
2. Nudda träningen för att välja den. Om träningen använder GPS kan du vänta på att signalen ansluter eller börja träningen och när en signal är tillgänglig kommer GPS:en kommer att ansluta. Observera att det kan ta några minuter för GPS:en att ansluta.
3. Nudda uppspelningsikonen  för att påbörja träningen eller svep upp för att välja ett träningsmål eller justera inställningarna. För mer information om inställningar se "[Anpassa dina träningsinställningar](#)" på sidan 40.
4. Nudda mitten av skärmen för att bläddra igenom din realtidsstatistik. För att pausa din workout, svep upp och nudda **paus** .
5. När du är klar med din workout sveper du uppåt och nuddar **Paus**  > **Slutför** . En sammanfattning av din workout visas.
6. Svep och nudda **Klar** för att stänga sammanfattningsskärmen.

Obs!

- Om du ställer in ett träningsmål larmar aktivitetsarmband när du är halvvägs till målet och när du når målet.
- Om träningen använder GPS visas "GPS ansluter"  "..." överst på skärmen.
Charge 5 är ansluten när skärmen säger "GPS ansluten" .
- Använd kopplad GPS med din telefon i närheten för aktiviteter med längre tid, till exempel golf eller vandring, för att säkerställa att hela din workout registreras med GPS.
- För bästa resultat ska du se till att ditt aktivitetsarmbands batteri är över 80 % före du registrerar en träning längre än två timmar med inbyggd GPS.

För mer information, se [tillhörande hjälpartikel](#).

Obs! Om du har problem med att ansluta till GPS eller märker att din sträcka verkar vara felaktig, se "[GPS signal saknas](#)" på sidan [52](#).



Att använda inbyggd GPS påverkar batteriets livslängd på ditt aktivitetsarmband. Om du använder GPS-spårning regelbundet har batteriets livslängd på Charge 5 fyra dagar.

Anpassa dina träningsinställningar

Anpassa inställningar för varje träningstyp på din enhet eller i Fitbit-appen. Ändra eller ordna träningsgenvägarna i Fitbit-appen.

Inställningarna inkluderar:

Alltid på-skärm	Håll skärmen på under träning
Automatisk paus	Pausa en löpning automatiskt när du stannar
GPS	Spåra din rutt med GPS
Meddelanden gällande pulszon	Ta emot meddelanden när du når vissa pulszoner under din workout. För mer information, se tillhörande hjälpartikel
Intervall	Justera rörelse- och vilointervaller som används under intervallträning
Längd på bassängen	Ställ in längden på din bassäng
Upptäck löpning	Öppna träningsappen automatiskt när ditt aktivitetsarmband upptäcker löpning.
Varv	Ta emot meddelanden när du når vissa milstolpar under din workout
Enhet	Ändra måtenheten du använder för bassänglängden

För att anpassa inställningar för varje träningstyp direkt på ditt aktivitetsarmband:

1. Svep till träningsappen  , svep sedan uppåt för att hitta träning.
2. Nudda träningen för att välja den.
3. Svep uppåt genom träningsinställningarna. Nudda en inställning för att justera den.
4. När du är färdig kan du svepa ned till dess att du ser uppspelningsikonen .

För att anpassa vissa träningsinställningar och ändra eller ändra ordning för

träningsappens  genvägar i Fitbit-appen:

1. Från fliken Idag  i Fitbit-appen nuddar du ikonen längst upp till vänster  Charge 5-panelen.
2. Nudda **Genvägar till Träning**.
 - Om du vill lägga till en ny träningsgenväg nuddar du **+**ikonen och väljer en träning.
 - Ta bort en genväg till en träning genom att dra åt vänster på en genväg.
 - Om du vill ordna om en genväg till träningen nuddar du **Redigera** (endast iPhone), håller in menyikonen  och drar den sedan upp eller ner.

- För att anpassa en träningsinställning nuddar du en träning och justerar dina inställningar.

Du kan ha upp till 6 träningsgenvägar på Charge 5.

För mer information, se [tillhörande hjälpartikel](#).

Kontrollera din workout-sammanfattning

Efter att du avslutat en workout visar Charge 5 en sammanfattning av din statistik.

Kontrollera panelen träning i Fitbit-appen för att se ytterligare statistik och en karta över intensiteten på workout om du använde GPS.

Kontrollera din puls

Charge 5 gör dina pulszoner personliga genom att använda pulsreserv, vilken skiljer mellan din maxpuls och vilopuls. För att hjälpa dig att rikta träningsintensiteten för ditt val, kontrollera din puls och din pulszon på ditt aktivitetsarmband under träning. Charge 5 meddelar dig när du går in i en pulszon.

Ikon	Zoner	Beräkning	Beskrivning
	Inte i zon	Under 40 % av din maxpuls	Under fettförbränningszonen slår ditt hjärta i långsammare tempo.
	Fettförbränningszon	Mellan 40 % och 59 % av din maxpuls	I fettförbränningszonen är du troligtvis i en måttlig aktivitet som en snabb promenad. Din puls och andning ökar, men du kan fortfarande föra en konversation.
	Konditionszon	Mellan 60 % och 84 % av din maxpuls	I konditionszonen är du troligtvis ute på en mer kraftfull aktivitet såsom löpning eller spinning.
	Peakzon	Mer än 85 % av din maxpuls	I toppzonen gör du troligtvis en kort intensiv aktivitet som förbättrar din förmåga och snabbhet såsom sprint eller intervallträning med hög intensitet.

Anpassad pulszon

I stället för att använda de tre pulszonerna kan du skapa en anpassad zon i Fitbit-appen för att sikta på en specifik puls.

För mer information, se [tillhörande hjälpartikel](#).

Tjäna aktiva zonminuter

Tjäna aktiva zonminuter för tid du är i fettförbrännings-, konditions- eller toppzonen för puls. För att hjälpa dig att maximera din tid kan du tjäna 2 aktiva zonminuter för varje minut du är i konditions- eller toppzonen.

1 minut i fettförbränningszonen = 1 aktiv zonminut

1 minut i konditionszonen eller toppzonen = 2 aktiva zonminuter

Det finns två sätt Charge 5 kan ge dig alarm om aktiva zonminuter:

- En stund efter att du har gått in i en annan pulszon under träningen med träningsappen , så att du vet när du arbetar hårt. Antalet gånger ditt aktivitetsarmband vibrerar indikerar vilken zon du är i:

1 vibration = fettförbränningszon

2 vibrationer = konditionszon 3 vibrationer = peakzon



- 7 minuter efter att du har gått in i en pulszon under dagen (till exempel under en rask promenad).

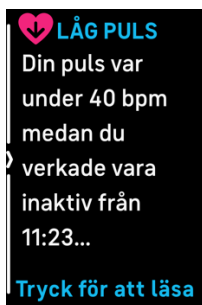


Till en början är ditt mål att tjäna 150 aktiva zonminuter under en vecka. Du kommer att ta emot meddelanden när du når ditt mål.

För mer information, se [tillhörande hjälpartikel](#).

Ta emot meddelanden om puls

Håll dig informerad om när Charge 5 upptäcker att din puls är utanför dina höga eller låga tröskelvärden när du ser ut att ha varit inaktiv under minst 10 minuter.



Slå på den här funktionen eller justera gränsvärdena:

1. Från fliken **Idag**  i Fitbit-appen på din telefon nuddar du ikonen längst upp till vänster  Charge 5-panelen.
2. Nudda **Hög och låg puls**.
3. Slå av eller på **meddelande om hög puls** eller **låg puls** eller nudda **Anpassa** för att justera gränsvärdet.

Visa tidigare meddelanden gällande puls, logga möjliga symptom och orsaker eller radera meddelanden i Fitbit-appen. För mer information se [tillhörande hjälpartikel](#).

Kolla in din dagsform

Förstå vad som är bäst för din kropp med dagsform, tillgänglig med en Fitbit Premium-prenumeration. Ditt värde varierar från 1 till 100, baserat på 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 uppdelning av vad som påverkade värdet, ett personligt aktivitetsmål för dagen och rekommenderade träningspass eller återhämtningspass.

Bär ditt aktivitetsarmband under en hel dag (minst 14 timmar), inklusive på natten när du sover och svep upp från urtavlan för att hitta ditt readiness-värde i din dagliga statistik.

För mer information, se [tillhörande hjälpartikel](#).

Spåra dina konditionsträningspoäng

Visa din övergripande kardiovaskulära träning i Fitbit-appen. Se din konditionsträningspoäng och konditionsnivå, som visar hur du ligger till jämfört med dina kamrater.

I Fitbit-appen nuddar du hjärtfrekvenspanelen och sveper åt vänster på din pulsgrafik för att se din detaljerade träningsstatistik.

För mer information, se [tillhörande hjälpartikel](#).

Dela din aktivitet

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

För mer information, se [tillhörande hjälpartikel](#).

Kontaktlös betalning

Charge 5 inkluderar ett inbyggt Night sky + Neon Yellow-chip, vilket tillåter dig använda dina kredit- och betalkort på ditt aktivitetsarmband.

Använda kredit- och betalkort

Ställ in Fitbit Pay i plånbok-avsnittet i Fitbit-appen och använd sedan ditt aktivitetsarmband för att göra inköp i butiker som accepterar kontaktlös betalning.

Vi lägger ständigt till nya platser och kortutgivare till vår lista över samarbetspartners. Se om ditt betalkort fungerar på din Fitbit-enhet:

- Fitbit Pay: fitbit.com/fitbit-pay/banks

Ställ in kontaktlösa betalningar

Lägg till minst ett kredit- eller betalkort från en deltagande bank i Fitbit-appen för att börja använda kontaktlös betalning. Fitbit-appen är där du lägger till och tar bort betalkort, anger ett standardkort för ditt aktivitetsarmband, redigerar en betalningsmetod och granskar nyligen genomförda inköp.

1. Från fliken Idag  i Fitbit-appen nuddar du ikonen längst upp till vänster > Charge 5-panelen.
2. Nudda **panelen** Plånbok.
3. Följ anvisningarna på skärmen för att lägga till ett betalkort. 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 PIN-kod för ditt aktivitetsarmband. Observera att du också behöver aktivera lösenordsskydd för din telefon.
4. När du har lagt till ett kort följer du instruktionerna på skärmen för att aktivera meddelanden för din telefon (om du inte redan har gjort det) för att slutföra installationen.

Du kan lägga till upp till fem betalkort i Plånboken och välja vilket kort som ska ställas in som standardbetalningsalternativ.

Genomföra köp

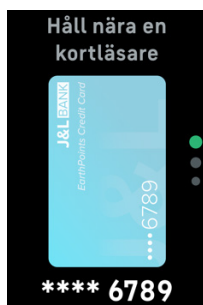
Obs! För att göra kontaktlösa betalningar med Charge 5 i Australien och Nya Zeeland följer du instruktionerna nedan för alla korttyper. Om du uppmanas att ange en PIN-kod anger du den fyrsiffriga PIN-koden till ditt aktivitetsarmband (inte PIN-koden till ditt kort). Mer information om hur du anger en PIN -kod finns i [tillhörande hjälpartikel](#).

Använd din Fitbit-enhet för att köpa varor i alla butiker som accepterar kontaktlösa betalningar. Leta efter symbolen nedan på betalningsterminalen för att avgöra om butiken accepterar kontaktlös betalning:



Alla kunder, inklusive de i Australien och Nya Zeeland:

1. Svep ner från urtavlan och nudda **Betalningar** .
2. Om du uppmanas ska du ange din fyrsiffriga PIN-kod för ditt aktivitetsarmband. Ditt standardkort visas på skärmen.



3. För att betala med ditt standardkort håller du handleden nära betalningsterminalen. För att betala med ett annat kort, svep för att hitta det kort du vill använda och håll sedan din handled nära betalningsterminalen.

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

Om betalterminalen inte känner igen din Fitbit-enhet måste du se till att aktivitetsarmbandets framsida befinner sig nära läsaren och att kassören vet att du använder en kontaktlös betalning.

För extra säkerhet måste du bära Charge 5 på din handled för använda kontaktlös betalning.

För mer information, se [tillhörande hjälpartikel](#).

Ändra ditt standardkort

1. Från fliken Idag  i Fitbit-appen nuddar du ikonen längst upp till vänster > Charge 5-panelen.
2. Nudda **panelen** Plånbok.
3. Hitta det kort du vill ställa in som standardalternativ.
4. Nudda **Ställ in som standard på Charge 5**.

Betala för överföring

Använda kontaktlös betalning för att nudda på och av på överföringsläsare som godkänner kontaktlösa betalningar med kontant- eller kreditkort. För att betala med ditt aktivitetsarmband behöver du följa stegen listade i "[Använda kredit- eller kontantkort](#)" på sidan 47.

Betala med samma kort på ditt Fitbit aktivitetsarmband när du nuddar överföringsläsaren i början och slutet av din resa. Kontrollera att enheten är laddad innan du påbörjar din resa.

Uppdatera, starta om och rensa

Några felsökningssteg kan innebära att du måste starta om ditt aktivitetsarmband, medan rensning kan behövas om du vill ge din Charge 5 till en annan person. Uppdatera ditt aktivitetsarmband för att få senaste inbyggda programvaran.

Uppdatera Charge 5

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

När uppdateringen är tillgänglig visas ett meddelande i Fitbit-appen. Efter att du har startat uppdateringen följ förloppsindikatorn på Charge 5 och i Fitbit-appen tills uppdateringen är klar. Håll ditt aktivitetsarmband och telefon nära varandra under uppdateringsprocessen.

För att uppdatera din Charge 5 måste batteriet vara laddat till minst 20 %. Uppdatering av Charge 5 kan belasta batteriet. Vi rekommenderar att du kopplar in ditt aktivitetsarmband i laddaren innan du påbörjar en uppdatering.

För mer information, se [tillhörande hjälpartikel](#).

Starta om charge 5

Om du inte kan synkronisera Charge 5 eller om du har problem med att spåra din statistik eller ta emot meddelanden, starta om ditt aktivitetsarmband från handleden:

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

Om Charge 5 inte svarar:

1. Anslut din enhet till laddningskabeln. För instruktioner, se [Hur laddar jag min Fitbit-enhet?](#)

2. Tryck på knappen på laddarens plana ände tre gånger inom åtta sekunder, håll varje tryckning intryckt i 1 sekund.
3. Vänta sedan i tio sekunder eller tills Fitbit-loggan visas.

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



Om du startar om ditt aktivitetsarmband tas ingen data bort.

Rensa Charge 5

Om du vill ge din Charge 5 till en annan person eller vill returnera den ska du först rensa dina personuppgifter:

1. Svep ner från klockskärmen för att hitta appen Inställningar .
2. Öppna appen Inställningar  > **Enhetsinformation** > **Rensa användardata**.
3. Svep nedåt och tryck på **Håll 3 sek** i 3 sekunder och släpp.
4. När du ser Fitbit-logotypen och Charge 5 vibrerar har dina data raderats.

Felsökning

Om Charge 5 inte fungerar korrekt kan du gå igenom våra felsökningssteg nedan.

Pulssignal saknas

Charge 5 spårar din puls kontinuerligt medan du tränar och under hela dagen. Om pulssensorn på aktivitetsarmbandet har svårt att upptäcka en signal visas streckade linjer.



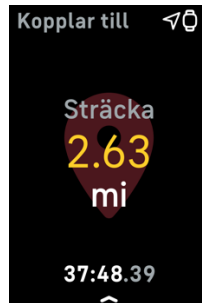
Om ditt aktivitetsarmband inte upptäcker någon pulssignal kan du först kontrollera att pulsspårning är aktiverat i appen Inställningar  på aktivitetsarmbandet. Se sedan till att du har på dig ditt aktivitetsarmband korrekt, antingen genom att flytta den högre upp eller längre ner på din handled eller genom att dra åt eller lossa bandet. Se till att din Charge 5 har kontakt med din hud. Efter att du har hållit din arm stilla och rak under en kort stund bör du se din puls igen.

För mer information, se [tillhörande hjälpartikel](#).

GPS-signalen saknas

Miljöfaktorer som höga byggnader, tät skog, branta backar och ett tjockt molntäcke kan störa ditt aktivitetsarmbands förmåga att ansluta till GPS-satelliter. Om ditt aktivitetsarmband söker efter en GPS-signal under en träning kommer du att se "

GPS ansluter  " visas längst upp på skärmen. Kan Charge 5 inte ansluta till en GPS-satellit slutar aktivitetsarmbandet att försöka ansluta tills nästa gång du påbörjar träning med GPS.



För bästa resultat, vänta på att Charge 5 ska hitta signalen innan din workout börjar.

Om du fortfarande har problem med att ansluta till GPS eller märker att din sträcka verkar vara felaktig kan du prova följande tips för att låta din enhet ansluta till GPS-satelliter:

- Följ rekommendationerna för att bära din enhet vid träning. För mer information, se "[Bära Charge 5](#)" på sidan [12](#).
- Testa med att lossa bandet 1 hack.
- Se till att din enhet inte vidrör handledsbenet.
- Undvik att böja handleden bakåt.
- För att snabbare upprätta en GPS-anslutning kan du rikta enheten mot öppen himmel (fri från skymmande träd och långt från höga byggnader).
- Upprätta en GPS-anslutning innan du börjar din träning.
- Håll armen parallellt med kroppen nära ditt huvud och minst 2 tum bort.



För mer information, se [tillhörande hjälpartikel](#).

Andra problem

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

- Synkroniserar inte
- Reagerar inte på att nudda eller svepa
- Registrerar inte steg eller andra data
- Visa inte meddelanden

För instruktioner kan du se "[Starta om Charge 5](#)" på sidan [50](#).

Allmän info och specifikationer

Sensorer och komponenter

Fitbit Charge 5 innehåller följande sensorer och motorer:

- Optisk pulsspårare
- 3-axlig accelerometer som spårar rörelsemönster
- Sensor för omgivningsljus
- Inbyggd GPS-mottagare + GLONASS, som spårar din plats under träning
- Elektriska sensorer för flera ändamål som är kompatibla med EDA Scan-appen
- Vibrationsmotor

Material

Boetten på Charge 5 är gjord av anodiserat aluminium och rostfritt stål av kirurgisk kvalitet. Bandet som följer med Charge 5 är tillverkat i flexibelt högkvalitativt silikon som liknar det som används i många sportklockor. Allt rostfritt stål och anodiserat aluminium kan innehålla spår av nickel, vilket kan orsaka allergiska reaktioner hos personer med nickelkänslighet, men mängden nickel i alla Fitbit-produkter följer Europeiska unionens stränga nickeldirektiv.

Trådlös teknik

Charge 5 innehåller en Bluetooth 5.0-radiosändare och ett NFC-chip.

Haptisk återkoppling

Charge 5 innehåller en vibrationsmotor för alarm, mål, meddelanden, påminnelser och appar.

Batteri

Charge 5 innehåller ett laddningsbart litium-polymerbatteri.

Minne

Charge 5 lagrar dina data, inklusive daglig statistik, sömninformation och träningshistorik, i 7 dagar. Se dina historiska data i Fitbits app.

Skärm

Charge 5 har en AMOLED-skärm i färg.

Storlek på band

Bandstorlekarna visas nedan. Observera att armbanden som säljs separat kan variera något.

Litet band	Passar en handled på mellan 140 mm – 180 mm (5,5 – 7,1 tum) i omkrets
Stort band	Passar en handled på mellan 180 mm – 220 mm (7,1 – 8,7 tum) i omkrets

Miljöförhållanden

Driftstemperatur	-10 °C till 45 °C (14 °F till 113 °F)
Icke-driftstemperatur	-20 °C till -10 °C (-4 °F till 14 °F) 45 °C till 60 °C (113 °F till 140 °F)
Vattentålighet	Vattentålig upp till 50 meter
Maxhöjd för att kunna fungera	8 534 m (28 000 fot)

Läs mer

Om du vill läsa mer om ditt aktivitetsarmband, hur du spårar dina framsteg i Fitbit-appen och hur du skapar sunda vanor med Fitbit Premium kan du besöka help.fitbit.com.

Returpolicy och garanti

Du kan hitta garantiinformation och fitbit.com:s returpolicy på [vår webbsida](#).

Regulatory and Safety Notices

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

Settings > Device Info > Regulatory Info

USA: Federal Communications Commission (FCC) statement

Model FB421:

FCC ID: XRAFB421

Model FB423

FCC ID: XRAFB423

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

Settings > Device Info > Regulatory Info

Supplier's Declaration of Conformity

Unique Identifier: FB421

Unique Identifier: FB423

Responsible Party – U.S. Contact Information

Google LLC
1600 Amphitheatre Parkway
Mountain View, CA 94043

FCC Compliance Statement (for products subject to Part 15)

This device complies with Part 15 of the FCC Rules.

Operation is subject to the following two conditions:

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

FCC Warning

Changes or modifications not expressly approved by the party responsible for compliance could void the user's authority to operate the equipment.

Note: This equipment has been tested and found to comply with the limits for a Class B digital device, pursuant to part 15 of the FCC Rules. These limits are designed to provide reasonable protection against harmful interference in a residential installation. This equipment generates, uses and can radiate radio frequency energy and, if not installed and used in accordance with the instructions, may cause harmful interference to radio communications. However, there is no guarantee that interference will not occur in a particular installation. If this equipment does cause harmful interference to radio or television reception, which can be determined by turning the equipment off and on, the user is encouraged to try to correct the interference by one or more of the following measures:

- Reorient or relocate the receiving antenna.
- Increase the separation between the equipment and receiver.
- Connect the equipment into an outlet on a circuit different from that to which the receiver is connected.
- Consult the dealer or an experienced radio/TV technician for help.

This device meets the FCC and IC requirements for RF exposure in public or uncontrolled environments.

Canada: Industry Canada (IC) statement

Model/Modèle FB421

IC: 8542A-FB421

Model/Modèle FB423

IC: 8542A-FB423

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

Settings > Device Info > Regulatory Info

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

Paramètres > Informations sur l'appareil > Informations réglementaires

This device meets the IC requirements for RF exposure in public or uncontrolled environments.

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

IC Notice to Users English/French in accordance with current issue of RSS GEN:

This device complies with Industry Canada license exempt RSS standard(s).

Operation is subject to the following two conditions:

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

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

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

European Union (EU)

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

Settings > Device Info > Regulatory Info

Frequency Bands and Power

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

Bluetooth 2400-2483.5 MHz < 13 dBm EIRP

NFC 13.56 MHz < 42 dBuA/m at 10m

Simplified EU Declaration of Conformity

Hereby, Fitbit LLC declares that the radio equipment type Models FB421 and FB423 is in compliance with Directive 2014/53/EU. The full text of the EU declaration of conformity is available at the following internet address: www.fitbit.com/safety

Vereinfachte EU-Konformitätserklärung

Fitbit LLC erklärt hiermit, dass die Funkgerätypen Modelle FB421 und FB423 die Richtlinie 2014/53/EU erfüllen. Der vollständige Wortlaut der EU-Konformitätserklärungen kann unter folgender Internetadresse abgerufen werden: www.fitbit.com/safety

Declaración UE de Conformidad simplificada

Por la presente, Fitbit LLC declara que el tipo de dispositivo de radio Modelos FB421 e FB423 cumple con la Directiva 2014/53/UE. El texto completo de la declaración de conformidad de la UE está disponible en la siguiente dirección de Internet: www.fitbit.com/safety

Déclaration UE de conformité simplifiée

Fitbit LLC déclare par la présente que les modèles d'appareils radio FB421 et FB423 sont conformes à la Directive 2014/53/UE. Les déclarations UE de conformité sont disponibles dans leur intégralité sur le site suivant : www.fitbit.com/safety

Dichiarazione di conformità UE semplificata

Fitbit LLC dichiara che il tipo di apparecchiatura radio Modelli FB421 e FB423 è conforme alla Direttiva 2014/53/UE. Il testo completo della dichiarazione di conformità UE è disponibile al seguente indirizzo Internet: www.fitbit.com/safety



Argentina

Model FB421:



Model FB423:



Australia and New Zealand

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

[Settings](#) > [Device Info](#) > [Regulatory Info](#)



Belarus

Model FB421



Customs Union

Model FB421

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

Settings > Device Info > Regulatory Info



Ghana

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

Settings > Device Info > Regulatory Info

Indonesia

Model FB421

75668/SDPPI/2021
3788

76114/SDPPI/2021
3788

Model FB423

84387/SDPPI/2022
3788

84388/SDPPI/2022
3788

Israel

Model FB421

מספר אישור אלחוטי של משרד התקשורת הוא . 55-09000
אסור להחליף את האנטנה המקורית של המכשיר ולא לעשות בו כל שינוי טכני אחר

Model FB423

מספר אישור אלחוטי של משרד התקשורת הוא . 55-14240
אסור להחליף את האנטנה המקורית של המכשיר ולא לעשות בו כל שינוי טכני אחר

Japan

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

Settings > **Device Info** > **Regulatory Info**

Model FB421



201-210387

Model FB423



201-220559



Kingdom of Saudi Arabia

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

Settings > Device Info > Regulatory Info

Malaysia

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

Settings > Device Info > Regulatory Info

Mexico

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

Settings > Device Info > Regulatory Info



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

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

Model FB421

IFT#: RCPFIFB21-2010

Model FB423

Morocco



Model FB421

AGREE PAR L'ANRT MAROC

Numéro d'agrément: MR00029210ANRT2021

Date d'agrément: 23/06/2021

Model FB423

AGREE PAR L'ANRT MAROC

Numéro d'agrément: MR00033969ANRT2022

Date d'agrément: 04/08/2022

Nigeria

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

Oman

Model Name FB421

TRA/TA-R/11836/21
D090258

Model FB423

TRA/TA-R/14179/22
D172338

Paraguay

Model FB421



NR: 2022-01-I-0062

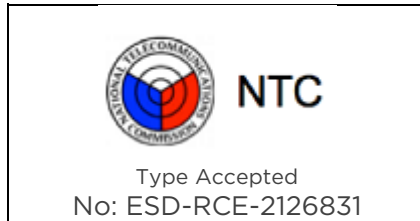
Model FB423



NR: 2022-08-I-0521

Philippines

Model FB421



Model FB423



Serbia



Singapore

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

Settings > **Device Info** > **Regulatory Info**

South Korea

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

Settings > Device Info > Regulatory Info

Taiwan

用戶注意：您可以透過下面步驟取得臺灣 NCC 審驗合格標籤號碼及警

設置 > 設備信息 > 法規信息

Translation:

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

Settings > Device Info > Regulatory Info

低功率警語:

- 取得審驗證明之低功率射頻器材，非經核准，公司、商號或使用者均不得擅自變更頻率、加大功率或變更原設計之特性及功能。
- 低功率射頻器材之使用不得影響飛航安全及干擾合法通信；經發現有干擾現象時，應立即停用，並改善至無干擾時方得繼續使用。前述合法通信，指依電信管理法規定作業之無線電通信。低功率射頻器材須忍受合法通信或工業、科學及醫療用電波輻射性電機設備之干擾。

Translation:

Warning Statement for Low Power Radios:

- Without permission granted by the NCC, no company, enterprise, or user is allowed to change the frequency of an approved low power radio-frequency device, enhance its transmitting power or alter original characteristics or performance.

- The use of low power RF devices must not affect flight safety or interfere with legal communications: when interference is found, it should be immediately stopped and ameliorated not to interfere before continuing to use it. The legal communications mentioned here refer to radio communications operating in accordance with the provisions of the Telecommunication Law. Low power RF devices need to bear with interference from legal communications or industrial, scientific and medical radio wave radiating equipment

電池警語：

此裝置使用鋰電池。

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

- 請勿拆解、鑿孔或損壞裝置或電池。
- 請勿取出或嘗試取出使用者不可自行更換的電池。
- 請勿將電池曝露於火焰、爆炸或其他危險中。
- 請勿使用尖銳物品取出電池。

Translation:

Battery warning:

This device uses a lithium-ion battery.

If the following guidelines are not followed, the life of the lithium-ion battery in the device may be shortened or there is a risk of damage to the device, fire, chemical burn, electrolyte leakage and / or injury.

- Do not disassemble, puncture or damage the device or battery.
- Do not remove or try to remove the battery that the user cannot replace.
- Do not expose the battery to flames, explosions or other hazards.
- Do not use sharp objects to remove the battery.

Vision Warning

使用過度恐傷害視力

警語

- 使用過度恐傷害視力

注意事項

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

Translation:

Excessive use may damage vision

Warning:

- Excessive use may damage vision

Attention:

- Rest for 10 minutes after every 30 minutes.
- Children under 2 years old should stay away from this product. Children 2 years old or more should not see the screen for more than 1 hour a day.

Taiwan RoHS

Model FB421

設備名稱：無線活動追蹤器 Part Name: Wireless Activity Tracker		限用物質及其化學符號 Restricted Substances and its chemical symbols				
Model FB421	鉛 (Pb)	汞 (Hg)	鎘 (Cd)	六價鉻 (Cr ⁺⁶)	多溴聯苯 (PBB)	多溴二苯醚 (PBDE)
錶帶和錶扣 (Strap and Buckle)	○	○	○	○	○	○
電子 (Electronics)	--	○	○	○	○	○
外殼 (Housing)	○	○	○	○	○	○
充電線 (Charging Cable)	○	○	○	○	○	○
備考1. “超出0.1 wt %”及“超出0.01 wt %”係指限用物質之百分比含量超出百分比含量基準值。 備考2. “○”係指該項限用物質之百分比含量未超出百分比含量基準值。 備考3. “-”係指該項限用物質為排除項目。						

Model FB423

設備名稱：無線活動追蹤器 Part Name: Wireless Activity Tracker		限用物質及其化學符號 Restricted Substances and its chemical symbols				
Model FB423	鉛 (Pb)	汞 (Hg)	鎘 (Cd)	六價鉻 (Cr ⁺⁶)	多溴聯苯 (PBB)	多溴二苯醚 (PBDE)
錶帶和錶扣 (Strap and Buckle)	○	○	○	○	○	○
電子 (Electronics)	--	○	○	○	○	○
外殼 (Housing)	○	○	○	○	○	○
充電線 (Charging Cable)	○	○	○	○	○	○
備考1. “超出0.1 wt %”及“超出0.01 wt %”係指限用物質之百分比含量超出百分比含量基準值。 備考2. “○”係指該項限用物質之百分比含量未超出百分比含量基準值。 備考3. “-”係指該項限用物質為排除項目。						

Thailand



United Arab Emirates

Model FB421



Model FB423



United Kingdom

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

Settings > Device Info > Regulatory Info

Simplified UK Declaration of Conformity

Hereby, Fitbit LLC declares that the radio equipment type Models FB421 and FB423 is in compliance with Radio Equipment Regulations 2017. The full text of the UK declaration of conformity is available at the following internet address:

www.fitbit.com/legal/safety-instructions



Vietnam

Model FB421



Model FB423



About the Battery

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

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

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

IP Rating

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

Settings > Device Info > Regulatory Info

Models FB421 and FB423 have a water resistance rating of IPX8 under IEC standard 60529, up to a depth of 50 meters.

Models FB421 and FB423 have a dust ingress rating of IP6X under IEC standard 60529 which indicates the device is dust-tight.

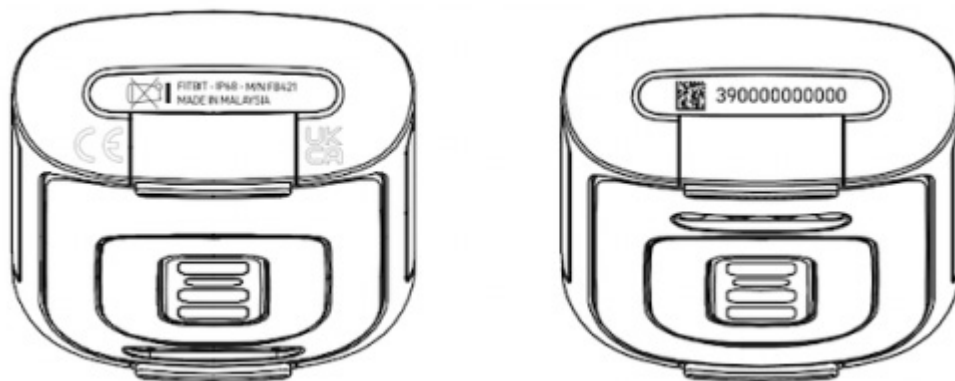
Safety Statement

This equipment has been tested to comply with safety certification in accordance with the specifications of: EN62368-1:2014 + A11:2017, BS EN62368-1:2014 + A11:2017.

Regulatory Markings

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

Band Pocket View



© 2023 Fitbit LLC. Alla rättigheter förbehålls. Fitbit och Fitbit-logotypen är varumärken eller registrerade varumärken som tillhör Fitbit i USA och andra länder. En mer fullständig lista över Fitbit-varumärken finns på [Fitbit Trademark List](#). Tredje parts varumärken som omnämns tillhör respektive ägare.