

fitbit charge 3™



Bedienungsanleitung
Version 4.0

Inhaltsverzeichnis

Los geht's	5
Lieferumfang	5
Tracker laden.....	6
Einrichten mit deinem Smartphone.....	7
Daten in der Fitbit-App ansehen.....	7
Tragen der Charge 3.....	8
Positionierung für normales Tragen im Vergleich zum Tragen während des Trainings.....	8
Händigkeit	10
Tipps zum Tragen und zur Pflege	10
Armband wechseln.....	11
Das Armband entfernen.....	11
Ein neues Armband befestigen	12
Allgemein.....	13
Navigieren von Charge 3	13
Grundlegende Navigation	13
Schnell-Einstellungen	15
Einstellungen anpassen.....	17
Akkustand überprüfen.....	17
Ziffernblatt ändern	18
Benachrichtigungen von deinem Telefon.....	19
Benachrichtigungen einrichten	19
Anzeigen eingehender Benachrichtigungen.....	20
Benachrichtigungen verwalten	20
Benachrichtigungen deaktivieren	20
Annehmen oder Ablehnen von Anrufen.....	21
Auf Nachrichten antworten (Android-Telefone).....	22
Zeitmessung	23
Wecker einstellen	23
Verwenden von Timer oder Stoppuhr.....	23
Aktivität und Wohlbefinden	24

Statistiken im Überblick	24
Tägliches Aktivitätsziel verfolgen	24
Ein Ziel auswählen	24
Aufzeichnen deiner stündlichen Aktivitäten	25
Deinen Schlaf aufzeichnen	25
Schlafziel festlegen	26
Erfahre mehr über deine Schlafgewohnheiten.....	26
Anzeige deiner Herzfrequenz	26
Geführtes Atemtraining	26
Training und Herzgesundheit	28
Training automatisch aufzeichnen.....	28
Training mit der Trainings-App nachverfolgen und analysieren.....	28
Voraussetzungen für GPS.....	29
Trainingseinstellungen und Verknüpfungen anpassen	30
Trainings-Zusammenfassung anzeigen.....	30
Herzfrequenz prüfen	31
Vorgegebene Herzfrequenzbereiche.....	31
Benutzerdefinierte Herzfrequenzbereiche.....	32
Aktivität teilen	32
Kontaktloses Bezahlen.....	33
Verwenden von Kredit- und Debitkarten.....	33
Kontaktloses Bezahlen einrichten	33
Einkäufe tätigen	34
Standardkarte ändern	36
Bezahle für die Fahrt.....	36
Wetter.....	37
Agenda	38
Aktualisieren, Neustarten und Löschen.....	39
Neustart Charge 3	39
Charge 3 löschen	39
Aktualisieren von Charge 3.....	40
Fehlerbehebung	41
Fehlendes Herzfrequenzsignal	41
GPS-Signal fehlt	42
Andere Probleme.....	42

Allgemeine Informationen und Spezifikationen	43
Sensoren und Komponenten	43
Materialien	43
Funktechnik	43
Haptisches Feedback.....	43
Batterie	43
Speicher	44
Display	44
Armbandgröße	44
Umgebungsbedingungen.....	44
Mehr erfahren.....	44
Rückgabe und Garantie.....	45
Regulatory and Safety Notices	46
USA: Federal Communications Commission (FCC) statement	46
Canada: Industry Canada (IC) statement.....	47
European Union (EU)	48
Customs Union	49
Argentina	49
Australia and New Zealand.....	49
Belarus	50
China.....	50
India	51
Indonesia.....	51
Israel	52
Japan.....	52
Mexico.....	52
Morocco	53
Nigeria.....	53
Oman.....	53
Pakistan	54
Philippines	54
Serbia	54
South Korea.....	55
Taiwan.....	55
United Arab Emirates.....	57
Vietnam	58
Zambia	58
Safety Statement	58

Los geht's

Verschaff dir mit deiner Fitbit Charge 3 einen tieferen Einblick in deinen Körper, deine Gesundheit und deine Fortschritte.

Nimm dir einen Moment Zeit und lies unsere vollständigen Sicherheitsinformationen unter [fitbit.com/safety](https://www.fitbit.com/safety). Charge 3 ist nicht dazu gedacht, medizinische oder wissenschaftliche Daten zu liefern.

Lieferumfang

Lieferumfang der Charge 3-Box:



Tracker mit kleinem
Armband (Farbe und
Material variieren)



Ladekabel



Zusätzliches großes
Armband (Farbe und
Material variieren)

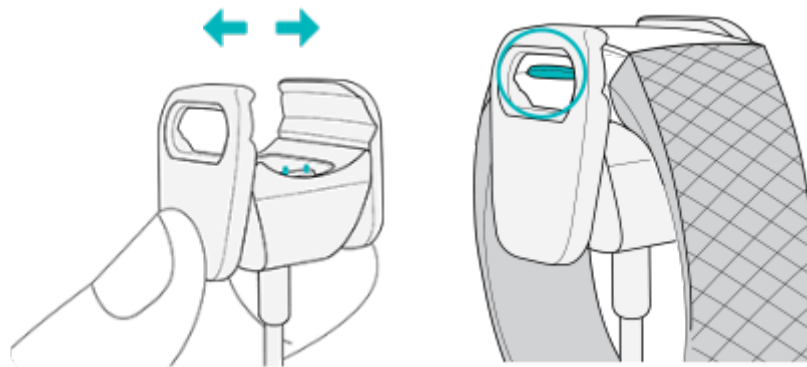
Die austauschbaren Charge 3-Armbänder gibt es in verschiedenen Farben und Materialien; sie sind separat erhältlich.

Tracker laden

Die vollständig geladene Charge 3 hat eine Akkulaufzeit von 7 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.

So lädst du die Charge 3 auf:

1. Steck das Ladekabel in den USB-Anschluss deines Computers, ein UL-zertifiziertes USB-Ladegerät oder ein anderes Niedrigenergieladegerät.
2. Schließe das andere Ende des Ladekabels an den Anschluss auf der Rückseite des Charge 3 an. Die Stifte des Ladeclips müssen sicher mit den Goldkontakten auf der Rückseite des Trackers einrasten. Charge 3 vibriert und ein Batteriesymbol erscheint auf dem Bildschirm.



Das vollständige Aufladen dauert etwa 1-2 Stunden. Während der Tracker geladen wird, kannst du die Tasten drücken, um den Akkustand zu überprüfen. Ein voll aufgeladener Tracker zeigt ein vollständiges Akkusymbol mit einem Lächeln.



Einrichten mit deinem Smartphone

Richte Charge 3 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 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.
3. Tippe auf **Mit Google anmelden** und folge den Anweisungen auf dem Bildschirm, um dein Gerät einzurichten.

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 Gesundheitswerte, Aktivitäts- und Schlafdaten anzuzeigen, eine Trainingseinheit oder eine Achtsamkeitsübung auszuwählen und vieles mehr.

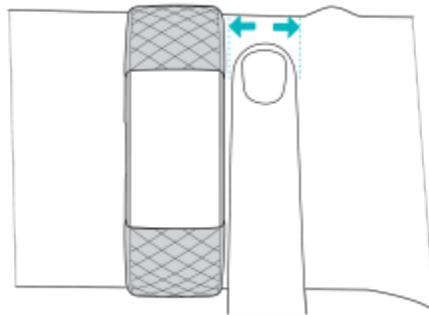
Tragen der Charge 3

Trage den Charge 3 an deinem Handgelenk. Wenn du ein Armband mit einer anderen Größe benötigst oder ein Zubehörarmband gekauft hast, findest du Anweisungen dazu unter „[Wechseln des Armbands](#)“ auf Seite 11.

Positionierung für normales Tragen im Vergleich zum Tragen während des Trainings

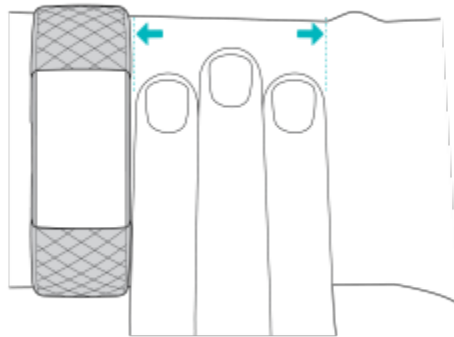
Wenn du nicht trainierst, trage Charge 3 etwa einen Fingerbreit oberhalb des Handgelenks.

Du solltest deinem Handgelenk allgemein öfter einmal eine Pause gönnen. Nimm dazu den Tracker nach längerem Tragen für etwa eine Stunde ab. Wir empfehlen dir, deinen Tracker beim Duschen abzulegen. Zwar kannst du beim Duschen deinen Tracker tragen, aber wenn du das nicht tust, setzt du ihn weniger häufig Seifen, Shampoos und Spülungen aus, die deinen Tracker langfristig schädigen und Hautreizungen verursachen können.



Für eine optimierte Herzfrequenzmessung während des Trainings:

- Experimentiere während des Trainings damit, den Tracker für eine bessere Passform etwas höher am Handgelenk zu tragen. Bei vielen Sportarten, wie z. B. Fahrradfahren oder Gewichtheben, beugt man sein Handgelenk häufig. Dadurch wird das Herzfrequenzsignal unter Umständen gestört, wenn du den Tracker dabei weiter unten am Handgelenk trägst.



- Trage deinen Tracker an der Oberseite deines Handgelenks und achte darauf, dass die Rückseite des Geräts mit deiner Haut in Berührung kommt.
- Ziehe dein Armband vor dem Training an und lockere es, wenn du fertig bist. Das Armband sollte eng anliegen, aber nicht einschnüren (ein zu enges Armband behindert den Blutfluss und beeinträchtigt möglicherweise das Herzfrequenzsignal).

Händigkeit

Für eine höhere Genauigkeit musst du angeben, ob du Charge 3 an deiner dominanten oder nicht dominanten Hand trägst. Deine dominante Hand ist die Hand, mit der du schreibst. Am Anfang ist Einstellung für das Handgelenk „nicht dominant“. Wenn du Charge 3 an deiner dominanten Hand trägst, ändere die Einstellung für das Handgelenk in der Fitbit-App.

Tippe in der Fitbit-App auf der Registerkarte „Heute“  auf das Symbol oben links
➤ Charge 3-Kachel ➤ **Handgelenk** ➤ **Dominant**.

Tipps zum Tragen und zur Pflege

- Reinige Handgelenk und Armband regelmäßig mit einem seifenfreien Reinigungsmittel.
- Wird dein Tracker nass, ziehe ihn nach deiner Aktivität aus und lass ihn vollständig trocknen.
- Nimm deinen Tracker von Zeit zu Zeit ab.

Weitere Informationen findest du auf der Seite mit den [Fitbit Trage- und Pflegetipps](#).

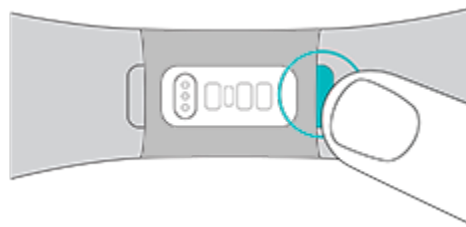
Armband wechseln

Der Lieferumfang von Charge 3 besteht aus einem kleinen bereits befestigten Armband und einem zusätzlichen großen unteren Band in der Verpackung. Sowohl das obere als auch das untere Armband können durch separat erhältliche Zubehörarmbänder ausgetauscht werden, die unter [fitbit.com](https://www.fitbit.com) erhältlich sind. Informationen zu Armbandabmessungen findest du unter „Armbandgröße“ auf Seite 44.

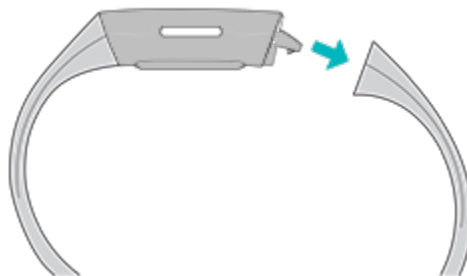
Fitbit Charge 3-Bänder sind mit Fitbit Charge 4 kompatibel.

Das Armband entfernen

1. Dreh die Charge 3 um und suche die Armbandverschlüsse.
2. Drücke auf den flachen Metallknopf auf dem Band, um den Verschluss zu öffnen.



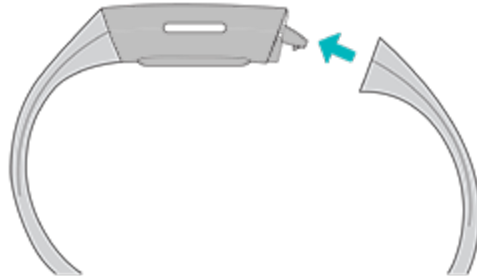
3. Ziehe das Band vorsichtig weg von der Uhr, um es zu lösen.



4. Wiederhole diesen Vorgang auf der anderen Seite.

Ein neues Armband befestigen

Um ein Armband anzubringen, drücke es in das Gehäuse der Uhr ein, bis es fühlbar einrastet.



Falls du Schwierigkeiten hast, das Band zu befestigen, oder wenn es sich zu locker anfühlt, bewege das Band vorsichtig hin und her, um sicherzustellen, dass es am Tracker befestigt ist.

Allgemein

Erfahre, wie du deinen Tracker navigierst, pflegst und den Batteriestand überprüfst.

Navigieren von Charge 3

Die Charge 3 hat ein OLED-Touch-Display und eine Taste.

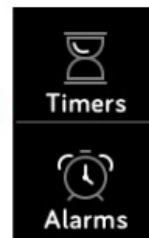
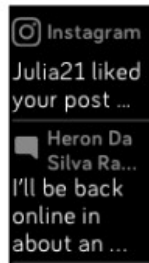
Du kannst in der Charge 3 navigieren, indem du auf den Bildschirm tippst, von einer Seite auf die andere oder nach oben und unten wischst oder indem du die Taste drückst. Zur Verlängerung der Akkulaufzeit schaltet sich der Bildschirm deines Trackers bei Nichtgebrauch ab.

Grundlegende Navigation

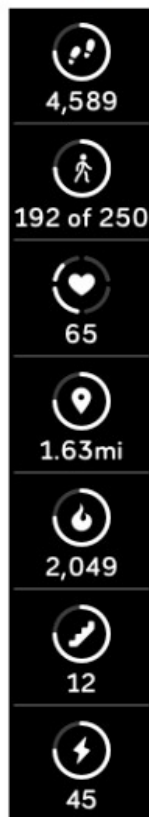
Startbildschirm ist die Uhr.

- Wische nach unten, um Benachrichtigungen anzuzeigen.
- Wische nach oben, um deine täglichen Statistiken anzuzeigen.
- Wische nach links, um die Apps auf deinem Tracker zu sehen.
- Drücke die Tasten, um zum vorherigen Bildschirm oder zum Zifferblatt zurückzukehren.

**WISCHE NACH UNTEN, UM DIE
BENACHRICHTIGUNGEN
ANZUZEIGEN.**



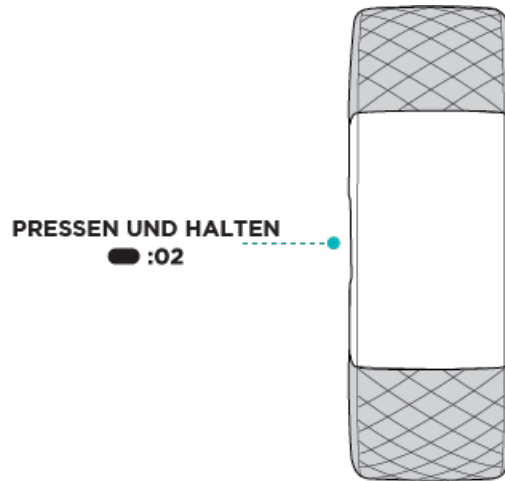
**NACH LINKS
WISCHEN FÜR APPS**



**WISCHE NACH OBEN,
UM FITBIT TODAY ANZUZEIGEN**

Schnell-Einstellungen

Halte die Tasten des Charge 3 gedrückt und wische nach links, um auf bestimmte Einstellungen schneller zuzugreifen. Tippe auf eine Einstellung, um sie ein- oder auszuschalten. Wenn du die Einstellung ausschaltest, erscheint das Symbol abgedunkelt und durchgestrichen.



Auf dem Bildschirm „Schnelleinstellungen“:

Nicht stören 	Wenn die Einstellung „Nicht stören“ aktiviert ist: • Benachrichtigungen, Zielfeierlichkeiten und Erinnerungen sind stumm geschaltet. • Das Symbol „Nicht stören“ leuchtet  in den Schnelleinstellungen auf. Du kannst die Einstellung „Nicht stören“ und den Schlafmodus nicht gleichzeitig aktivieren.
Schlafmodus 	Wenn der Schlafmodus aktiviert ist: • Benachrichtigungen und Erinnerungen werden stumm geschaltet. • Die Helligkeit des Bildschirms ist auf schwach eingestellt. • Der Bildschirm bleibt dunkel, wenn du dein Handgelenk drehst. Der Schlafmodus schaltet sich automatisch aus, wenn du einen Plan einrichtest. Weitere Informationen findest du unter „Einstellungen anpassen“ auf Seite 17. Du kannst die Einstellung „Nicht stören“ und den Schlafmodus nicht gleichzeitig aktivieren.
Display-Aktivierung 	Wenn die Bildschirmaktivierung aktiviert ist, drehe dein Handgelenk zu dir, um den Bildschirm einzuschalten.

Einstellungen anpassen

Verwalte die Grundeinstellungen in der App Einstellungen :

Helligkeit	Ändere die Helligkeit des Bildschirms.
Nicht stören	Schalte alle Benachrichtigungen aus oder schalte „Bitte nicht stören“ automatisch ein, wenn du die Trainings-App verwendest  .
Herzfrequenzmessung	Schalte die Herzfrequenz-Verfolgung ein oder aus.
Bildschirm-Timeout	Lege fest, wie lange der Bildschirm eingeschaltet bleibt, nachdem du die Interaktion mit deinem Tracker beendet hast.
Schlafmodus	Passe die Einstellungen für den Schlafmodus an, einschließlich eines Zeitplans für das automatische Ein- und Ausschalten des Modus. So richtest du einen Zeitplan ein: 1. Öffne die App „Einstellungen“  und tippe auf Schlafmodus. 2. Tippe auf Zeitplan um diesen einzuschalten. 3. Tippe auf Schlafintervall und stelle deinen Zeitplan für den Schlafmodus ein. Der Schlafmodus wird zum geplanten Zeitpunkt automatisch deaktiviert, auch wenn du ihn manuell aktiviert hast.
Vibrationen	Passe die Vibrationsstärke deines Trackers an.

Akkustand überprüfen

Wische von der Uhr aus nach oben. Der Batteriestand befindet sich oben auf dem Bildschirm.

Ziffernblatt ändern

Die Fitbit-Galerie bietet eine Vielzahl von Ziffernblättern zur Personalisierung deines Trackers.

1. Tippe in der Fitbit-App auf der Registerkarte „Heute“  auf das Symbol oben links > Charge 3-Kachel.
2. Tippe auf **Galerie** > Registerkarte **Uhren**.
3. Durchsuche die verfügbaren Zifferblätter. Tippe auf ein Ziffernblatt, um eine Detailansicht anzuzeigen.
4. Tippe auf **Installieren**, um das Ziffernblatt zu Charge 3 hinzuzufügen.

Benachrichtigungen von deinem Telefon

Charge 3 kann Anruf-, Text-, Kalender- und App-Benachrichtigungen von deinem Telefon anzeigen, um dich auf dem Laufenden zu halten. Dein Tracker darf maximal einen Abstand von neun Metern zu deinem Telefon haben, um Benachrichtigungen zu erhalten.

Benachrichtigungen einrichten

Vergewissere dich, dass Bluetooth auf deinem Telefon eingeschaltet ist und dass dein Telefon Benachrichtigungen empfangen kann (oft unter Einstellungen > Benachrichtigungen). Richte dann Benachrichtigungen ein:

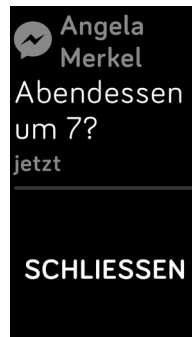
1. Tippe in der Fitbit-App auf der Registerkarte „Heute“  auf das Symbol oben links > Charge 3-Kachel.
2. Tippe auf **Benachrichtigungen**.
3. Befolge die Anweisungen auf dem Bildschirm, um deinen Tracker zu koppeln, falls du dies noch nicht getan hast. Anruf-, SMS- und Kalenderbenachrichtigungen sind automatisch aktiviert.
4. Um Benachrichtigungen von auf deinem Smartphone installierten Apps wie Fitbit und WhatsApp zu aktivieren, tippe auf **App-Benachrichtigungen** und aktiviere die Benachrichtigungen, die angezeigt werden sollen.

Wenn du über ein iPhone verfügst, zeigt Charge 3 Benachrichtigungen aller Kalender an, die mit der Kalender-App synchronisiert werden. Wenn du ein Android-Smartphone nutzt, zeigt Charge 3 Kalenderbenachrichtigungen aus der Kalender-App an, die du bei der Einrichtung ausgewählt hast.

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

Anzeigen eingehender Benachrichtigungen

Bei einer Benachrichtigung vibriert dein Tracker. Wenn du die Benachrichtigung beim Eintreffen nicht liest, kannst du sie später ansehen, indem du auf dem Uhrbildschirm von oben nach unten wischst.



Benachrichtigungen verwalten

Charge 3 kann bis zu 10 Benachrichtigungen speichern. Dann werden die ältesten gelöscht, sobald neue eingehen.

So verwaltest du Benachrichtigungen:

- Wische vom oberen Bildschirmrand nach unten, um deine Benachrichtigungen anzuzeigen, und tippe auf eine Benachrichtigung, um sie zu ganz anzuzeigen.
- Um eine Benachrichtigung zu löschen, zeige sie durch Tippen vollständig an, wische dann nach unten und tippe auf **Löschen**.
- Um alle Benachrichtigungen auf einmal zu löschen, wische bei deinen Benachrichtigungen ganz nach oben und tippe auf **Alle löschen**.

Benachrichtigungen deaktivieren

Deaktiviere alle Benachrichtigungen in den Schnelleinstellungen von Charge 3 oder deaktiviere bestimmte Benachrichtigungen in der Fitbit-App. Wenn du alle Benachrichtigungen deaktivierst, vibriert dein Tracker nicht und der Bildschirm schaltet sich nicht ein, wenn auf deinem Telefon eine Benachrichtigung eingeht.

So deaktivierst du bestimmte Benachrichtigungen:

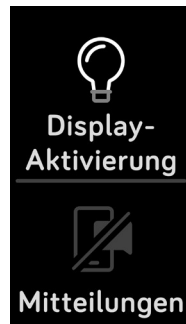
1. Tippe in der Fitbit-App auf deinem Telefon auf der Registerkarte „Heute“ auf das Symbol oben links ➤ Charge 3-Kachel ➤ **Benachrichtigungen**.



2. Deaktiviere die Benachrichtigungen, die du nicht mehr auf deinem Tracker erhalten möchtest.

So deaktivierst du alle Benachrichtigungen:

1. Drücke die Taste auf deinem Tracker und halte sie gedrückt. Wische nach links, um die Schnelleinstellungen aufzurufen (bei Trackern, die Fitbit Pay unterstützen).
2. Tippe auf **DND**  zum Einschalten von „Nicht stören“. Das DND-Symbol  leuchtet auf, um anzuzeigen, dass alle Benachrichtigungen, Benachrichtigungen beim Erreichen von Zielen und Erinnerungen ausgeschaltet sind.

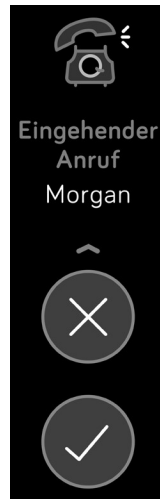


Wenn du auf deinem Telefon die Einstellung „Nicht stören“ aktiviert hast, erhältst du keine Benachrichtigungen auf deinem Tracker, bis du diese Einstellung wieder ausschaltest.

Annehmen oder Ablehnen von Anrufen

Wenn deine Charge 3 mit einem iPhone oder einem Android-Smartphone verknüpft ist, kannst du eingehende Anrufe annehmen oder ablehnen. Wenn auf deinem Smartphone eine ältere Version des Android-Betriebssystems ausgeführt wird, kannst du Anrufe von deinem Tracker aus abweisen, aber nicht annehmen.

Tippe auf das Häkchen  auf dem Bildschirm deines Trackers, um einen Anruf anzunehmen. Bitte beachte, dass du nicht in den Tracker sprechen kannst – wenn du einen Anruf annimmst, wird er auf dem Smartphone angenommen. Tippe auf das -Symbol, um einen Anruf vom Bildschirm deines Trackers aus abzuweisen.



Auf Nachrichten antworten (Android-Telefone)

Wenn du deine Charge 3 mit einem Android-Smartphone gekoppelt hast, kannst du direkt auf Textnachrichten und Benachrichtigungen von bestimmten Anwendungen auf deinem Tracker mit voreingestellten Schnellantworten reagieren.

So antwortest du auf eine Nachricht:

1. Öffne die Benachrichtigung, auf die du antworten möchtest.
2. Tippe auf **Antworten**. Wenn du keine Option zum Antworten auf die Nachricht siehst, ist für die App, die die Benachrichtigung gesendet hat, keine Antwortfunktion verfügbar.
3. Wähle eine Textantwort aus der Liste der Quick Replies aus oder tippe auf das

Emoji-Symbol , um ein Emoji auszuwählen.

Weitere Informationen, unter anderem zur Anpassung von Schnellantworten, findest du im [den zugehörigen Hilfeartikel](#).

Zeitmessung

Alarmer vibrieren, um dich zu einem von dir festgelegten Zeitpunkt zu wecken oder zu alarmieren. Stelle bis zu acht Alarmer ein, die einmalig oder an mehreren Tagen der Woche aktiviert werden. Du kannst Ereignisse mit der Stoppuhr erfassen oder einen Countdown-Timer festlegen.

Wecker einstellen

Richte mit der Alarm-App  einmalige oder wiederkehrende Alarmer ein. Wenn ein Alarm ausgelöst wird, vibriert dein Tracker.

Schalte beim Einstellen eines Alarms Smart Wake ein, damit dein Tracker die beste Weckzeit findet, um dich bis zu 30 Minuten vor der eingestellten Weckzeit zu wecken. Es wird vermieden, dass du im Tiefschlaf geweckt wirst, damit du mit größerer Wahrscheinlichkeit erfrischt aufwachst. Wenn Smart Wake nicht die beste Zeit findet, um dich zu wecken, wirst du von deinem Alarm zur festgelegten Zeit geweckt.

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

Verwenden von Timer oder Stoppuhr

In der Timer-App  kannst du mit der Stoppuhr die Dauer von Ereignissen messen oder einen Countdown auf deinem Tracker festlegen. Stoppuhr- und Countdown-Zähler können gleichzeitig laufen.

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

Aktivität und Wohlbefinden

Immer, wenn du deine Charge 3 trägst, wird eine Reihe Statistiken aufgezeichnet. Die Daten werden im Laufe des Tages automatisch mit der Fitbit-App synchronisiert.

Statistiken im Überblick

Wische vom Ziffernblatt aus nach oben, um deine Tagesstatistiken zu sehen, einschließlich:

Kernstatistiken	Heutige Schrittzahl, zurückgelegte Strecke, bewältigte Etagen, verbrannte Kalorien und aktive Minuten
Training	Anzahl der Tage, an denen du diese Woche dein Trainingsziel erreicht hast
Herzfrequenz	Aktuelle Herzfrequenz, Herzfrequenzzone und Ruheherzfrequenz
Schritte pro Stunde	Schritte in dieser Stunde und Anzahl der Stunden, in denen du dein stündliches Aktivitätsziel erreicht hast
Zyklus-Tracking	Informationen zum aktuellen Stadium deines Menstruationszyklus, falls zutreffend
Schlaf	Schlafdauer und Schlafindex

In der Fitbit-App findest du den vollständigen Verlauf deiner Aktivitäten und andere Informationen, die von deinem Tracker erkannt werden.

Tägliches Aktivitätsziel verfolgen

Charge 3 verfolgt deinen Fortschritt bezüglich eines Tagesaktivitätsziels deiner Wahl. Sobald du dein Ziel erreichst, vibriert dein Tracker, um dir zu gratulieren.

Ein Ziel auswählen

Setze dir ein Ziel, um deinen Weg zu Gesundheit und Fitness zu beginnen. Dein erstes Ziel ist es, 10.000 Schritte pro Tag zu gehen. Du kannst die Anzahl der Schritte ändern oder ein anderes Aktivitätsziel wählen.

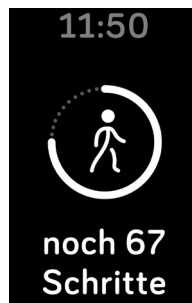
Weitere Informationen findest du [in dem entsprechenden Hilfeartikel](#).

Verfolge den Fortschritt deines Ziels auf der Charge 3. Weitere Informationen findest du unter „Statistiken anzeigen“ auf Seite 24.

Aufzeichnen deiner stündlichen Aktivitäten

Charge 3 hilft dir dabei, den ganzen Tag über aktiv zu bleiben, indem sie dich daran erinnert, dass du dich bewegen sollst, wenn du längere Zeit nicht aktiv warst.

Durch diese Erinnerungen wirst du ermuntert, mindestens 250 Schritte pro Stunde zu gehen. Du spürst eine Vibration und siehst zehn Minuten vor jeder vollen Stunde eine Erinnerung auf deinem Bildschirm, wenn du nicht mindestens 250 Schritte gegangen bist. Wenn du nach dieser Erinnerung das Ziel von 250 Schritten erreichst, vibriert der Tracker ein zweites Mal, und es erscheint eine Glückwunsch-Nachricht.



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

Deinen Schlaf aufzeichnen

Wenn du den Charge 3 im Bett trägst, werden automatisch grundlegende Daten zu deinem Schlaf aufgezeichnet, z. B. die Schlafdauer, die Schlafstadien (REM-Schlaf, Leichtschlaf und Tiefschlaf) und die Schlafbewertung (die Qualität deines Schlafs).

Charge 3 erfasst auch deine geschätzte Sauerstoffschwankung während der Nacht und hilft dir so, mögliche Atemprobleme zu erkennen. Außerdem zeigt sie dir, wie deine Hauttemperatur von deinem persönlichen Basiswert abweicht.

Um deine Schlafstatistiken zu sehen, synchronisiere deinen Tracker, wenn du aufwachst, und rufe die Fitbit-App auf oder wische vom Zifferblatt deines Trackers nach oben.

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

Schlafziel festlegen

Am Anfang ist ein Schlafziel von 8 Stunden pro Nacht eingestellt. Passe dieses Ziel an deine Bedürfnisse an.

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

Erfahre mehr über deine Schlafgewohnheiten

Mit einem Fitbit Premium-Abonnement erfährst du mehr Details zu deinem Schlafindex und wie du im Vergleich mit anderen Teilnehmern abschneidest. Das kann dir helfen, eine bessere Schlafroutine zu entwickeln und erholt aufzuwachen.

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

Anzeige deiner Herzfrequenz

Charge 3 erfasst deine Herzfrequenz den ganzen Tag über. Wische von der Uhranzeige nach oben, um deine Herzfrequenz in Echtzeit und deine Ruheherzfrequenz anzuzeigen. Weitere Informationen findest du unter „[Statistiken anzeigen](#)“ auf Seite 24.

Während des Trainings zeigt Charge 3 die Herzfrequenz-Zone an, damit du die gewünschte Trainingsintensität einhalten kannst.

Weitere Informationen findest du unter „[Anzeige deiner Herzfrequenz](#)“ auf Seite 31.

Geführtes Atemtraining

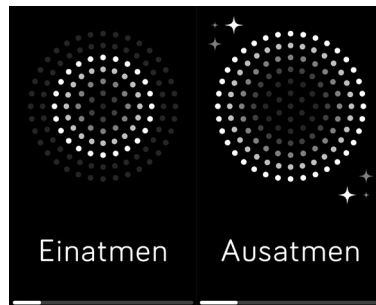
Die Relax-App  auf Charge 3 bietet personalisierte, geführte Atemübungen, die dir helfen, während des Tages Momente der Ruhe zu finden. Alle Benachrichtigungen werden während der Übung automatisch deaktiviert.

1. Öffne auf der Charge 3 die Relax-App .



2. Die zweiminütige Sitzung ist die erste Option. Wische nach links, um die fünfminütige Einheit auszuwählen.

3. Tippe auf das Wiedergabe-Symbol , um die Einheit zu starten, und folge den Anweisungen auf dem Bildschirm.



Nach der Übung erscheint eine Zusammenfassung, die zeigt, wie genau du die Atemaufforderung befolgt hast, deine Herzfrequenz zu Beginn und am Ende der Sitzung und an wie vielen Tagen du ein geführtes Atemtraining in dieser Woche abgeschlossen hast.

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

Training und Herzgesundheit

Verfolge dein Training automatisch oder erfasse Aktivitäten in der Trainings-App



, um Statistiken in Echtzeit sowie Trainingszusammenfassungen anzuzeigen.

Mit der Fitbit-App kannst du deine Aktivitäten mit Freunden und Familie teilen, deine allgemeine Fitness mit der deiner Freunde vergleichen und viele weitere Funktionen nutzen.

Training automatisch aufzeichnen

Charge 3 erkennt und zeichnet automatisch viele Aktivitäten mit hoher Bewegung auf, die mindestens 15 Minuten lang sind. Sieh dir in der Fitbit-App auf deinem Telefon grundlegende Statistiken über deine Aktivität an. Tippe in der Registerkarte

„Heute“  auf die Trainingskachel .

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

Training mit der Trainings-App nachverfolgen und analysieren

Verfolge spezifische Trainings mit der Trainings-App  auf Charge 3, um Echtzeitstatistiken wie Herzfrequenzdaten, verbrannte Kalorien, verstrichene Zeit sowie eine Zusammenfassung nach dem Training an deinem Handgelenk zu sehen. Die vollständigen Trainingsstatistiken und eine Trainingsintensitäts-Karte (wenn du GPS verwendet hast) erhältst du, wenn du in der Fitbit-App auf die Trainings-Kachel tippst.

Charge 3 verwendet die GPS-Sensoren deines Telefons in der Nähe, um GPS-Daten zu erfassen.

Voraussetzungen für GPS

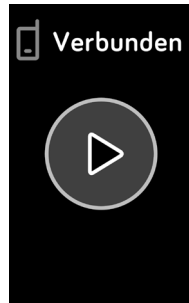
1. Aktiviere Bluetooth und GPS auf deinem Smartphone.
2. Stell sicher, dass Charge 3 mit deinem Smartphone gekoppelt ist.
3. Deine Fitbit-App muss die Erlaubnis haben, auf GPS oder Ortungsdienste zuzugreifen.
4. Überprüfe, ob das GPS für das Training eingeschaltet ist.
 1. Öffne die Trainings-App  und wische nach oben, um ein Training zu finden.
 2. Wische nach oben und stelle sicher, dass das **GPS** aktiviert **ist**.
5. Nimm dein Smartphone zum Training mit.

So kannst du eine sportliche Aktivität aufzeichnen:

1. Öffne auf der Charge 3 die Trainings-App  und wische, um ein Training auszuwählen.
2. Tippe auf das Training, um es auszuwählen.
3. Tippe auf **Start**  oder **Ziel festlegen** . Wenn du ein Trainingsziel festgelegt hast, drücke die Taste, um zurückzugehen und tippe auf **Start**.
4. Tippe auf das Wiedergabesymbol , um zu beginnen. Wenn das Training GPS verwendet, kannst du warten, bis die GPS-Verbindung hergestellt ist, oder du beginnst mit dem Training und GPS stellt die Verbindung her, sobald ein Signal verfügbar ist. Beachte, dass es einige Minuten dauern kann, bis die GPS-Verbindung hergestellt ist.
5. Tippe auf die Bildschirmmitte, um durch deine Echtzeit-Statistiken zu blättern.
6. Wenn du mit dem Training fertig bist oder eine Pause einlegen möchtest, drücke die Tasten.
7. Um das Training zu beenden, drücke die Tasten erneut und tippe auf **Fertig**. Wische nach oben, um deine Trainingsübersicht zu sehen. Tippe auf das Häkchen, um den Übersichtsbildschirm zu schließen.
8. Um deine GPS-Daten anzuzeigen, tippe in der Fitbit-App auf die Kachel „Training“.

Hinweise:

- Wenn du dir ein Trainingsziel setzt, alarmiert dich dein Tracker, wenn du die Hälfte des Wegs zu deinem Ziel zurückgelegt hast.
- Wenn du ein Training mit GPS ausgewählt hast, erscheint oben links ein Symbol, während sich dein Tracker mit dem GPS-Signal deines Smartphones verbindet. Wenn der Bildschirm „verbunden“ anzeigt und Charge 3 vibriert, ist GPS verbunden.



Trainingseinstellungen und Verknüpfungen anpassen

Passe die Einstellungen für jede Trainingsart an und ändere oder ordne die Trainingsverknüpfungen in der Fitbit-App neu an. Schalte beispielsweise die GPS-Verbindung und Hinweise ein oder aus oder füge eine Yoga-Verknüpfung zu Charge 3 hinzu.

So passt du eine Trainingseinstellung an:

1. Tippe in der Fitbit-App auf der Registerkarte „Heute“  auf das Symbol oben links > Charge 3-Kachel > **Trainings-Shortcuts**.
2. Tippe auf eine Übung und passe deine Einstellungen an.

Für weitere Informationen siehe [den zugehörigen Hilfeartikel](#)

Trainings-Zusammenfassung anzeigen

Nach Abschluss eines Trainings zeigt dir Charge 3 eine Übersicht deiner Statistiken an.

Überprüfe die Trainings-Kachel in der Fitbit-App, um zusätzliche Statistiken und eine Trainingsintensitäts-Karte anzuzeigen (sofern du GPS benutzt hast).

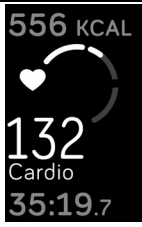
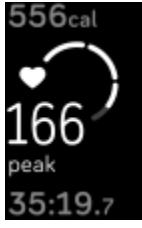
Herzfrequenz prüfen

Mit Herzfrequenzbereichen kannst du die Trainingsintensität anpassen. Schau dir auf deinem Gerät deine aktuelle Zone und deinen Fortschritt in Bezug auf deine maximale Herzfrequenz neben deinem Herzfrequenzwert an. In der Fitbit-App kannst du die Zeit anzeigen, die du während eines bestimmten Tages oder einer Übung in einem Bereich verbracht hast. Basierend auf Empfehlungen der American Heart Association stehen drei Bereiche zur Auswahl. Du kannst aber auch einen eigenen Bereich definieren, wenn du eine bestimmte Herzfrequenz erreichen möchtest.

Charge 3 personalisiert deine Herzfrequenzzonen unter Verwendung deiner Herzfrequenzreserve, die der Differenz zwischen deiner maximalen Herzfrequenz und deiner Ruheherzfrequenz entspricht. Um dir dabei zu helfen, deine gewünschte Trainingsintensität zu erreichen, solltest du während des Trainings deine Herzfrequenz und den Herzfrequenzbereich auf deinem Tracker überprüfen. Charge 3 benachrichtigt dich, wenn du eine Herzfrequenzzone erreichst.

Vorgegebene Herzfrequenzbereiche

Die vorgegebenen Herzfrequenzbereiche werden anhand deiner geschätzten maximalen Herzfrequenz berechnet. Dies geschieht anhand der üblichen Formel „220 minus Alter“.

Symbol	Zielbereich	Berechnung	Beschreibung
	Unterhalb Zone	Unter 50 % deiner maximalen Herzfrequenz	Unterhalb der Fettverbrennungszone schlägt das Herz in einem langsameren Tempo.
	Fettverbrennungszone	Zwischen 50 % und 69 % deiner maximalen Herzfrequenz	In der Fettverbrennungszone führst du wahrscheinlich eine moderate Aktivität aus, wie z. B. zügiges Gehen. Deine Herzfrequenz und Atmung sind möglicherweise erhöht, aber du kannst dich immer noch problemlos unterhalten.
	Kardiozone	Zwischen 70 % und 84 % deiner maximalen Herzfrequenz	In der Cardiozone führst du wahrscheinlich eine anstrengende Aktivität aus, wie z. B. Laufen oder Spinning.
	Höchstleistungszone	Mehr als 85 % deiner maximalen Herzfrequenz	In der Höchstleistungszone führst du wahrscheinlich eine kurze, intensive Aktivität aus, die deine Leistung und Geschwindigkeit verbessert, wie z. B. Sprinten oder hochintensives Intervalltraining.

Benutzerdefinierte Herzfrequenzbereiche

Anstatt die 3 Herzfrequenzzonen zu verwenden, kannst du eine benutzerdefinierte Zone erstellen, um eine bestimmte Herzfrequenz zu erreichen.

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

Aktivität teilen

Öffne die Fitbit-App nach einem Training, um deine Statistiken mit Freunden und Familie zu teilen.

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

Kontaktloses Bezahlen

Einige Versionen von Charge 3 enthalten einen integrierten NFC-Chip, mit dem du von deinem Handgelenk aus Kreditkarten und Debitkarten verwenden kannst. Um zu überprüfen, ob deine Charge 3 Fitbit Pay unterstützt, entferne das untere Band und suche nach „Fitbit Pay“, das am Ende des Trackers aufgedruckt ist.

Verwenden von Kredit- und Debitkarten

Richte in der Fitbit-App Fitbit Pay ein und verwende deinen Tracker, um in Geschäften einzukaufen, die kontaktlose Zahlungen akzeptieren.

Wir erweitern unsere Liste an Partnern ständig um neue Standorte und Kartenaussteller. Um zu sehen, ob du deine Zahlungskarte mit deinem Fitbit-Gerät verwenden kannst, siehe:

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

Kontaktloses Bezahlen einrichten

Damit du kontaktlos bezahlen kannst, musst du mindestens eine Kredit- oder Debitkarte einer teilnehmenden Bank in der Fitbit-App hinzufügen. In der Fitbit-App kannst du Zahlungskarten hinzufügen und entfernen, eine Standardkarte für deinen Tracker festlegen, eine Zahlungsmethode bearbeiten und deine letzten Einkäufe überprüfen.

1. Tippe in der Fitbit-App auf der Registerkarte „Heute“  auf das Symbol oben links > Charge 3-Kachel.
2. Tippe auf die **Brieftaschen**-Kachel.
3. Befolge die Anweisungen auf dem Bildschirm, um eine Zahlungskarte hinzuzufügen. In einigen Fällen benötigt deine Bank möglicherweise eine zusätzliche Verifizierung. Wenn du zum ersten Mal eine Karte hinzufügst, wirst du möglicherweise aufgefordert, einen vierstelligen PIN-Code für deinen Tracker festzulegen. Beachte, dass du auch den Passwortschutz für dein Smartphone aktivieren musst.
4. Nachdem du eine Karte hinzugefügt hast, folge den Anweisungen auf dem Bildschirm, um Benachrichtigungen für dein Smartphone zu aktivieren und die Einrichtung abzuschließen (falls du dies nicht bereits getan hast).

Du kannst der Brieftasche bis zu 5 Zahlungskarten hinzufügen und eine Zahlungskarte als Standard-Zahlungsoption auswählen.

Einkäufe tätigen

Mit deinem Fitbit-Gerät kann du in allen Geschäften einkaufen, die kontaktlose Zahlungen akzeptieren. Um herauszufinden, ob das Geschäft kontaktloses Bezahlen akzeptiert, halte an der Kasse nach dem folgenden Symbol Ausschau:

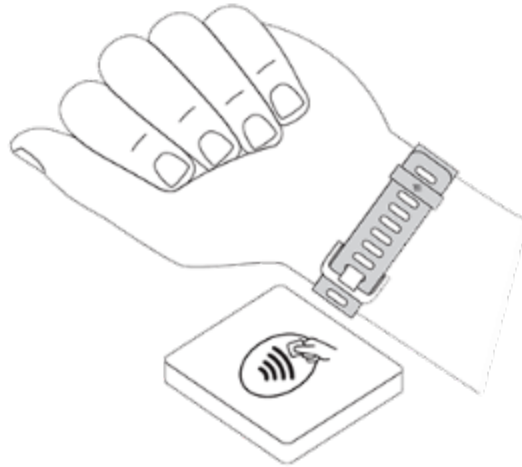


Für alle Kunden außer in Australien:

1. Gib auf Aufforderung den 4-stelligen PIN-Code deines Trackers ein. Deine Standard-Zahlungskarte wird auf dem Bildschirm angezeigt.



2. Um mit deiner Kreditkarte zu zahlen, halte dein Handgelenk in die Nähe des Zahlterminals. Um mit einer anderen Karte zu zahlen, tippe, bis die Karte angezeigt wird, die du verwenden möchtest, und halte dann dein Handgelenk in die Nähe des Zahlterminals.



Kunden in Australien:

1. Wenn du eine Kredit- oder Debitkarte einer australischen Bank hast, halte zum Bezahlen einfach deinen Tracker an das Zahlungsterminal. Wenn deine Karte von einer Bank außerhalb Australiens stammt oder wenn du mit einer Karte zahlen möchtest, die nicht deine Standardkarte ist, führe die oben genannten Schritte 1-3 aus.
2. Gib auf Aufforderung den 4-stelligen PIN-Code deines Trackers ein.
3. Wenn der Kaufbetrag 100 AUD übersteigt, folge den Anweisungen am Zahlungsterminal. Wenn du zur Eingabe eines PIN-Codes aufgefordert wirst, gib den PIN-Code für deine Karte ein (nicht den deines Trackers).

Wenn die Zahlung erfolgreich war, vibriert der Tracker und du siehst eine Bestätigung auf dem Bildschirm.

Wenn das Terminal dein Fitbit-Gerät nicht erkennt, vergewissere dich, dass der Tracker nahe am Lesegerät ist und der Kassierer weiß, dass du kontaktlos bezahlen möchtest.

Zur Sicherheit musst du Charge 3 am Handgelenk tragen, um das kontaktlose Bezahlen nutzen zu können.

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

Standardkarte ändern

1. Tippe in der Fitbit-App auf der Registerkarte „Heute“  auf das Symbol oben links ➤ Charge 3-Kachel.
2. Tippe auf die **Briefaschen**-Kachel.
3. Suche die Karte, die du als Standardoption einstellen möchtest.
4. Tippe auf **Auf Charge 3 als Standard festlegen**.

Bezahle für die Fahrt

Verwende kontaktlose Zahlungen, um dich an Transit-Lesegeräten, die kontaktlose Kredit- oder Debitkartenzahlungen akzeptieren, an- und abzumelden. Um mit deinem Tracker zu bezahlen, befolge die Schritte unter „[Verwenden von Kredit- und Debitkarten](#)“ auf Seite [33](#).

Bezahle mit derselben Karte auf deinem Fitbit-Tracker, wenn du zu Beginn und am Ende deiner Reise auf den Transitleser tippst. Stelle sicher, dass dein Gerät aufgeladen ist, bevor du deine Reise beginnst

Wetter

Sieh dir das Wetter an deinem aktuellen Standort sowie an 2 weiteren, über die Wetter-App  ausgewählten Orten auf deinem Tracker an.

Wenn das Wetter für deinen aktuellen Standort nicht angezeigt wird, überprüfe, ob du die Standortdienste für die Fitbit-App aktiviert hast. Wenn du den Standort wechselst oder für deinen Standort keine aktualisierten Daten siehst, synchronisiere deinen Tracker, um deinen neuen Standort und die aktuellsten Daten in der Wetter-App zu sehen.

Wähle in der Fitbit-App deine Temperatureinheit aus. Weitere Informationen findest du im [entsprechenden Hilfeartikel](#).



So fügst du eine Stadt hinzu oder entfernst sie:

1. Tippe in der Fitbit-App auf der Registerkarte „Heute“  auf das Symbol oben links > Charge 3-Kachel.
2. Tippe auf **Galerie**.
3. Tippe auf die **Wetter**-App. Du musst eventuell nach oben wischen, um sie zu finden.
4. Tippe auf **Einstellungen** > **Stadt hinzufügen**, um bis zu zwei zusätzliche Standorte hinzuzufügen. Zum Löschen eines Standorts tippe auf **Bearbeiten** > das X-Symbol. Beachte, dass du deinen aktuellen Standort nicht löschen kannst.

Agenda

Verbinde den Kalender deines Telefons mit der Fitbit-App und sehe in der Agenda-App  auf deinem Tracker anstehende Termine für heute und morgen.

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

Aktualisieren, Neustarten und Löschen

Informationen zum Aktualisieren, Neustarten und Löschen von Charge 3.

Neustart Charge 3

Wenn du Charge 3 nicht synchronisieren kannst oder Probleme mit dem Tracking deiner Statistiken oder dem Empfang von Benachrichtigungen hast, starte deinen Tracker an deinem Handgelenk neu:

Öffne die App „Einstellungen“  und tippe auf **Info** > **Gerät neu starten**.

Wenn Charge 3 nicht reagiert:

1. Verbinde Charge 3 mit dem Ladekabel. Anweisungen findest du unter „[Laden des Trackers](#)“ auf Seite 6.
2. Halte die Tasten auf deinem Tracker 8 Sekunden lang gedrückt. Lass die Tasten los. Wenn du einen Smiley siehst und Charge 3 vibriert, hat sich der Tracker neu gestartet.

Ein Neustart deines Trackers löscht keine Daten.

Charge 3 hat ein kleines Loch (Höhenmessersensor) auf der Rückseite des Geräts. Versuche nicht, das Gerät neu zu starten, indem du Gegenstände wie z. B. Büroklammern in dieses Loch einführest. Dies kann deinen Tracker beschädigen.

Charge 3 löschen

Wenn du die Charge 3 an eine andere Person weitergeben oder sie zurückgeben möchtest, lösche zunächst deine persönlichen Daten:

Öffne auf der Charge 3 die App „Einstellungen“  > **Infos** > **Benutzerdaten löschen**.

Aktualisieren von Charge 3

Aktualisiere deinen Tracker, um die neuesten Funktionserweiterungen und Produktaktualisierungen zu erhalten.

Wenn eine Aktualisierung verfügbar ist, wird eine Benachrichtigung in der Fitbit-App angezeigt. Nach dem Start des Updates wird für die Dauer der Aktualisierung ein Fortschrittsbalken auf Charge 3 und in der Fitbit-App angezeigt. Tracker und Smartphone müssen sich während der Aktualisierung nahe beieinander befinden.

Die Aktualisierung des Charge 3 dauert einige Minuten und kann recht viel Energie verbrauchen. Wir empfehlen, den Tracker vor dem Update an das Ladegerät anzuschließen.

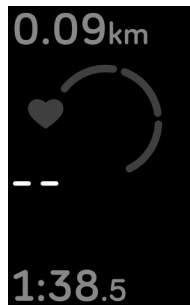
Weitere Informationen findest du [in dem entsprechenden Hilfeartikel](#).

Fehlerbehebung

Wenn Charge 3 nicht ordnungsgemäß funktioniert, führe die folgenden Schritte zur Fehlerbehebung durch.

Fehlendes Herzfrequenzsignal

Bei sportlichen Aktivitäten und im Tagesverlauf misst die Charge 3 ununterbrochen deine Herzfrequenz. Wenn der Herzfrequenzsensor deines Trackers Schwierigkeiten hat, ein Signal zu erkennen, werden gestrichelte Linien angezeigt.

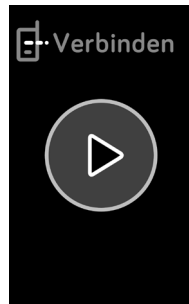


Wenn der Tracker kein Herzfrequenzsignal erkennt, vergewissere dich zunächst, dass in der App „Einstellungen“  auf deinem Tracker die Aufzeichnung der Herzfrequenz aktiviert ist. Vergewissere dich als Nächstes, dass du den Tracker korrekt trägst, indem du ihn am Handgelenk höher oder tiefer schiebst bzw. das Armband straffst oder lockerer einstellst. Charge 3 muss an deiner Haut anliegen. Nach einer kurzen Wartezeit, in der du deinen Arm still und gerade halten musst, sollte die Herzfrequenz wieder angezeigt werden.

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

GPS-Signal fehlt

Umweltfaktoren wie beispielsweise hohe Gebäude, dichter Wald, steile Erhebungen und sogar dicke Wolken können die Verbindung zwischen GPS-Satelliten und deinem Smartphone beeinträchtigen. Wenn dein Telefon während des Trainings nach einem GPS-Signal sucht, wird oben auf dem Bildschirmrand **Verbindung wird aufgebaut** angezeigt.



Damit die Daten bestmöglich aufgezeichnet werden können, fange erst mit dem Training an, nachdem dein Smartphone das Signal gefunden hat.

Andere Probleme

Wenn eines der folgenden Probleme auftritt, starte deinen Tracker neu:

- Wird nicht synchronisiert
- Reagiert nicht auf Antippen, Wischen oder Drücken von Tasten
- Zeichnet Schritte oder andere Daten nicht auf
- Zeigt keine Benachrichtigungen an

Anweisungen findest du unter „[Charge 3 neu starten](#)“ auf Seite [39](#).

Allgemeine Informationen und Spezifikationen

Sensoren und Komponenten

Fitbit Charge 3 enthält folgende Sensoren und Motoren:

- Ein optischer Herzfrequenz-Tracker
- Höhenmesser, der Höhenunterschiede misst
- Ein dreiachsiger Beschleunigungsmesser, der deine Bewegungsmuster erfasst
- Vibrationsmotor

Materialien

Das Gehäuse und die Schnalle des Charge 3 bestehen aus eloxiertem Aluminium. Auch wenn eloxiertes Aluminium 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.

Das Band der Charge 3 besteht aus einem flexiblen, haltbaren Elastomer-Material, ähnlich dem, das in vielen Sportuhren verwendet wird.

Funktechnik

Charge 3 enthält einen Bluetooth-Funkempfänger 4.0 und Fitbit Pay-fähige Geräte verfügen über einen NFC-Chip.

Haptisches Feedback

Charge 3 verfügt über einen Vibrationsmotor für Alarmer, Ziele, Benachrichtigungen und Erinnerungen.

Batterie

Charge 3 wird mit einem Lithium-Polymer-Akku betrieben.

Speicher

Charge 3 speichert deine Daten, einschließlich Tagesstatistiken, Schlafinformationen und Trainingsverlauf, für 7 Tage. Sieh dir deine historischen Daten in der Fitbit-App an.

Display

Charge 3 verfügt über ein OLED-Display.

Armbandgröße

Das Armband ist in den untenstehenden Größen erhältlich. Als Zubehör verkaufte Armbänder können etwas anders ausfallen.

Kleines Armband	Passt um ein Handgelenk mit einem Umfang von 140-180 mm (5,5-7,1 Zoll)
Großes Armband	Passt um ein Handgelenk mit einem Umfang von 180-220 mm (7,1-8,7 Zoll)

Umgebungsbedingungen

Betriebstemperatur	14° bis 113° F (-10° bis 45° C)
Temperatur bei Nichtbetrieb	-20 bis -10 °C (-4 bis 14 °F) 113° bis 140° F (45° bis 60° C)
Maximale Betriebshöhe	9.144 Meter (30.000 Fuß)

Mehr erfahren

Um mehr über deinen Tracker zu erfahren, Infos zu erhalten, wie du deine Fortschritte in der Fitbit-App verfolgen kannst und wie du mit Fitbit Premium gesunde Gewohnheiten entwickeln kannst, besuche help.fitbit.com.

Rückgabe und Garantie

Garantieinformationen und die fitbit.com-Rückgaberichtlinie findest du auf [unserer Website](#).

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 > About > Regulatory Info

USA: Federal Communications Commission (FCC) statement

Model FB409:

FCC ID: XRAFB409

Model FB410

FCC ID: XRAFB410

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

Settings > About > Regulatory Info

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 FB409

IC: 8542A-FB409

Model/Modèle FB410

IC: 8542A-FB410

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

Settings > About > Regulatory Info

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

Paramètres > À propos > 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)

Models FB409 and FB410

Simplified EU Declaration of Conformity

Hereby, Fitbit, Inc. declares that the radio equipment type Model FB410 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, Inc. erklärt hiermit, dass die Funkgerätypen Modell FB410 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, Inc. declara que el tipo de dispositivo de radio Modelo FB410 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, Inc. déclare par la présente que les modèles d'appareils radio FB410 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, Inc. dichiara che il tipo di apparecchiatura radio Modello FB410 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



Customs Union

Model FB409 and FB410



Argentina

Model FB409:



Model FB410:



Australia and New Zealand

Model FB409 and FB410



Belarus

Model FB409 and FB410



China

Model FB410

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

Settings > About > Regulatory Info

CMIIT ID: 2018DJ3954

China RoHS

部件名称		有毒和危险品				
Part Name		Toxic and Hazardous Substances or Elements				
Model FB410	铅 (Pb)	水银 (Hg)	镉 (Cd)	六价铬 (Cr(VI))	多溴化苯 (PBB)	多溴化二苯 醚 (PBDE)
表带和表扣 (Strap and Buckle)	○	○	○	○	○	○
电子 (Electronics)	--	○	○	○	○	○
电池 (Battery)	○	○	○	○	○	○
充电线 (Charging Cable)	○	○	○	○	○	○

China RoHS

部件名称		有毒和危险品				
Part Name		Toxic and Hazardous Substances or Elements				
Model FB410	铅	水银	镉	六价铬	多溴化苯	多溴化二苯
	(Pb)	(Hg)	(Cd)	(Cr(VI))	(PBB)	醚 (PBDE)

本表格依据 SJ/T 11364 的规定编制

O = 表示该有害物质在该部件所有均质材料中的含量均在 GB/T 26572规定的限量要求以下 (indicates that the content of the toxic and hazardous substance in all the Homogeneous Materials of the part is below the concentration limit requirement as described in GB/T 26572).

X = 表示该有害物质至少在该部件的某一均质材料中的含量超出 GB/T 26572规定的限量要求 (indicates that the content of the toxic and hazardous substance in at least one Homogeneous Material of the part exceeds the concentration limit requirement as described in GB/T 26572).



India

Model FB410

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

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

Indonesia

Model FB410

56621/SDPPI/2018
3788

Israel

Model FB409

64667-51 התאמה אישור

המוצר של המודולארי בחלק טכני שינוי כל לבצע אין.

Model FB410

64668-51 התאמה אישור

המוצר של המודולארי בחלק טכני שינוי כל לבצע אין.

Japan

Model FB410

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

Settings > About > Regulatory Info

Mexico



Model FB409 and FB410

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

Morocco

Model FB409

AGREE PAR L'ANRT MAROC
Numéro d'agrément: MR 16934 ANRT 2018
Date d'agrément: 28/06/2018

Model FB410

AGREE PAR L'ANRT MAROC
Numéro d'agrément: MR 16935 ANRT 2018
Date d'agrément: 28/06/2018

Nigeria

Model FB409 and FB410

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

Oman

Model Name FB409

OMAN-TRA/TA-R/5771/18

D100428

Model FB410

OMAN-TRA/TA-R/5773/18

D100428

Pakistan

Model No.: FB410

TAC No.: 9.6090/2018



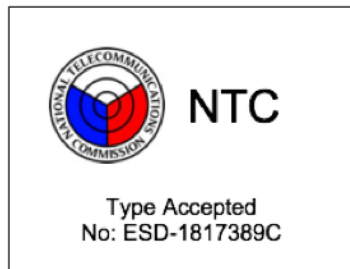
Model: FB410

Serial No: Refer to retail box

Year of Manufacture: 2018

Philippines

Model FB410



Serbia

Model FB409 and FB410



South Korea

Model FB410



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

“ 해당 무선설비는 전파혼신 가능성이 있으므로 인명안전과 관련된 서비스는 할 수 없습니다. ”



Taiwan

Model FB410

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。

Translation:

Low power warning:

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

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.

使用過度恐傷害視力」

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

Translation:

“Excessive use may cause damage to vision”

Rest for 10 minutes after every 30 minutes.

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

電池警語：

此裝置使用鋰電池。

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

- 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.

United Arab Emirates

Model FB410

Model FB409

TRA Registered No.: ER63685/18

Dealer No.: DA35294/14

TRA Registered No.: ER63686/18

Dealer No.: DA35294/14

Vietnam

Model FB410



Zambia

Model Name FB409

ZMB/ZICTA/TA/2018/9/27

Model FB410



ZMB/ZICTA/TA/2018/9/28

Safety Statement

This equipment has been tested to comply with safety certification in accordance with the specifications of EN Standard: EN60950-1:2006 + A11:2009 + A1:2010 + A12:2011 + A2:2013 & EN62368-1:2014 + A11:2017.

© 2023 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.