

fitbit charge 5



用户手册
版本 1.8

目录

开始	7
包装盒内容	7
为智能设备充电	8
设置 Charge 5	9
在 Fitbit 应用程序上查看您的数据	10
解锁 Fitbit Premium	11
佩戴 Charge 5	12
全天候佩戴和锻炼时佩戴	12
紧固腕带	13
用手习惯	14
佩戴与保养技巧	15
更换腕带	15
移除腕带	15
安装腕带	16
基础信息	17
导航 Charge 5	17
基本浏览指南	17
快速设置	18
调整设置	20
显示屏	21
安静模式	21
其他设置	22
检查电池电量	22
设置设备锁定	23
调整屏幕常亮	23
关闭屏幕	24
钟面 and 应用程序	25
更改钟面	25
打开应用程序	25
寻找手机	26
来自手机的通知	27

设置通知.....	27
查看收到的通知.....	27
管理通知.....	28
关闭通知.....	28
接听或拒绝来电.....	29
回复消息（Android 手机）.....	30
计时功能.....	31
设置闹钟.....	31
关闭或延后闹钟.....	31
使用计时器或秒表.....	32
活动和健康.....	33
查看您的统计数据.....	33
追踪每日活动目标.....	34
选择目标.....	34
追踪每小时的活动.....	34
追踪您的睡眠.....	35
设定睡眠目标.....	35
了解您的睡眠习惯.....	35
管理压力.....	35
使用 EDA 扫描应用程序.....	36
查看您的压力管理分数.....	37
高级健康指标.....	37
锻炼和心脏健康.....	38
自动追踪您的锻炼.....	38
使用“锻炼”应用程序追踪和分析锻炼.....	38
手机 GPS 要求.....	39
自定义您的锻炼设置.....	40
检查您的锻炼汇总信息.....	42
查看您的心率.....	42
自定义心率区间.....	44
获得活跃区间分钟数.....	44
接收心率通知.....	45
查看您的每日准备状态分数.....	46
查看您的心肺有氧健康指数.....	46
分享您的活动.....	46

感应式支付	47
使用信用卡和借记卡.....	47
设置感应式支付	47
购买	48
更改默认银行卡	49
支付交通费用	49
更新、重启和清除	50
更新 Charge 5	50
重启 Charge 5	50
清除 Charge 5	51
故障排除	52
心率信号丢失.....	52
GPS 信号丢失	52
其他问题.....	54
通用信息和规格.....	55
传感器与组件.....	55
材料	55
无线技术.....	55
触觉反馈.....	55
电池	56
内存	56
显示屏	56
腕带尺寸.....	56
环境条件.....	57
了解更多.....	57
退货政策和保修.....	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

开始

邂逅 Fitbit Charge 5，这是我们最先进的健康运动手环，可以帮助您充分了解压力情况、心脏健康和整体健康。

请访问 fitbit.com/safety，查看我们完整的安全信息。Charge 5 并非设计用于提供医疗或科学数据。

包装盒内容

您的 Charge 5 包装盒包括：



配小码腕带的智能设备
(颜色和材质各异)



充电线



额外的大码腕带

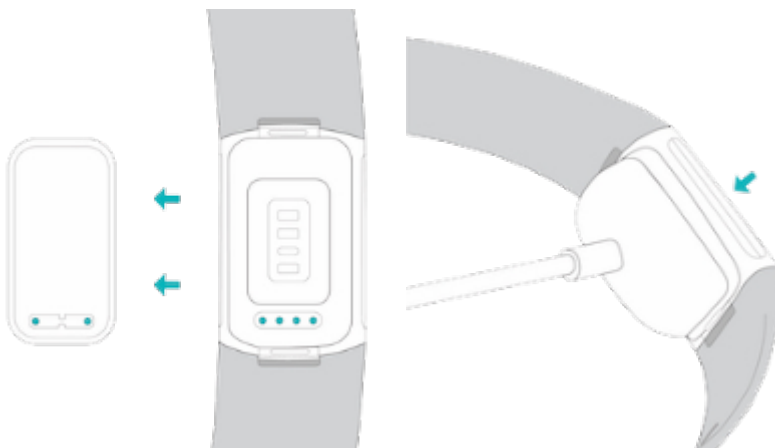
Charge 5 可拆卸腕带，提供多款颜色和材质，单独出售。

为智能设备充电

充满电的 Charge 5 的电池续航时间为 7 天。电池续航时间和充电周期因使用和其他因素而异；实际结果会有所不同。

为 Charge 5 充电：

1. 将充电线插入电脑的 USB 端口、UL 认证的 USB 壁挂式充电器或其他低能耗充电设备。
2. 将充电线的另一端置于智能设备背面的充电接口附近，直到充电线自动吸附到充电接口。请确保充电线上的插头与智能设备背面的充电接口对齐。



充满电需要 1-2 个小时。在 Charge 5 充电期间，轻击屏幕两次可开启屏幕查看电池电量。向右滑动电池屏幕就可以使用 Charge 5 了。充满电的智能设备会显示实心电池图标。



设置 Charge 5

使用 Fitbit 应用程序设置 Charge 5（对于 iPhone 和 iPad 或者 Android 手机）。Fitbit 应用程序与大多数流行的手机兼容。请参阅 fitbit.com/devices 以查看您的手机是否兼容。



开始使用：

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

设置结束后，请认真阅读说明指南，了解更多关于您新智能设备的信息，然后探索 Fitbit 应用程序。

如需了解更多信息，请参阅[相关的帮助文章](#)。

在 Fitbit 应用程序上查看您的数据

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

解锁 Fitbit Premium

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

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

如需了解更多信息，请参阅[相关的帮助文章](#)。

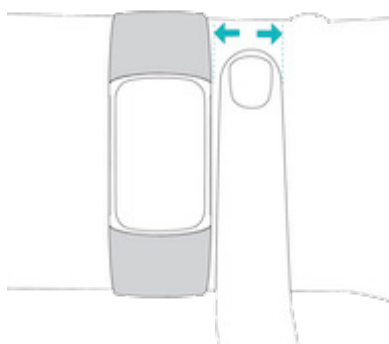
佩戴 Charge 5

将 Charge 5 佩戴在手腕上。如果您需要佩戴其他尺寸的腕带，或者购买了其他腕带，请参阅“[更换腕带](#)”（第 15 页）。

全天候佩戴和锻炼时佩戴

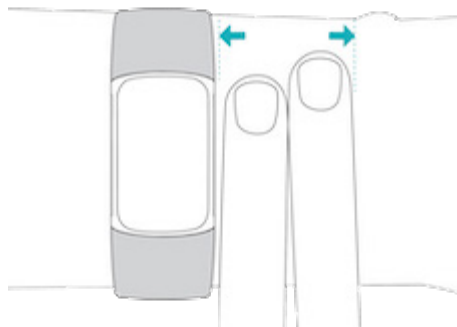
不锻炼时，将 Charge 5 佩戴在腕骨以上一个手指宽的位置。

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



在锻炼时优化心率追踪：

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



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

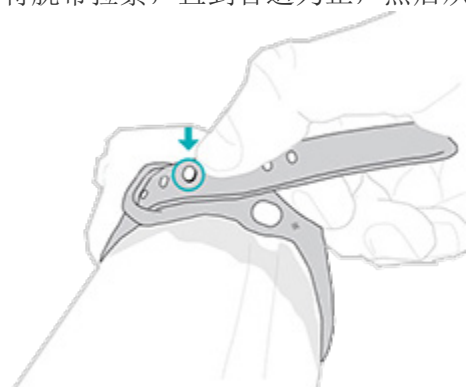
注意：如果您在连接 Charge 5 的 GPS 时遇到问题，请参阅[相关的帮助文章](#)。

紧固腕带

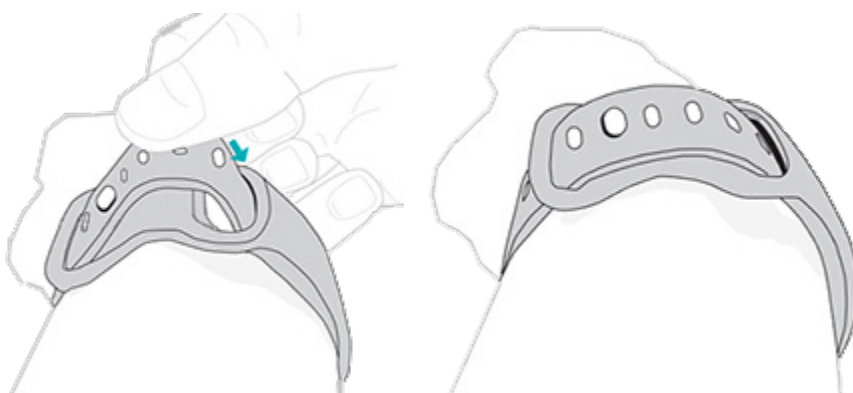
1. 把 Charge 5 佩戴在手腕上。
2. 将下段腕带滑过上段腕带的第一个圈环。



3. 将腕带拉紧，直到合适为止，然后从腕带的一个孔位将搭扣压进去。



4. 将腕带松动的一端穿过第二个圈环直至其平放在您的手腕上。确保腕带不会过紧。适当松弛地佩戴腕带，确保其可以在手腕上来回移动。



用手习惯

为获得更准确的读数，您必须确认 Charge 5 戴在惯用手还是非惯用手。惯用手是用于写字和吃饭的手。初始情况下，“手腕设置”设置为非惯用手。如果将 Charge 5 佩戴在惯用手上，请在 Fitbit 应用程序中更改“手腕设置”：

从 Fitbit 应用程序的“今日”选项卡  轻击左上角的图标 > Charge 5 板块 > 手腕 > 惯用手。

佩戴与保养技巧

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

有关更多信息，请参阅 [Fitbit 佩戴和保养](#) 页面。

更换腕带

Charge 5 包装盒内随附一条小码腕带并额外附上一条大码底部腕带。上段和下段腕带均可与手环配件交换使用，且在 [fitbit.com](https://www.fitbit.com) 网站上单独出售。如需了解腕带尺码，请查看“[腕带尺寸](#)”（第 56 页）。

移除腕带

1. 将 Charge 5 翻转过来并找到腕带锁扣。



2. 如要松开锁扣，使用指甲朝腕带方向按压扁平按钮。

3. 轻轻地将腕带从智能设备中拉出来，拆卸腕带。



4. 在另一端重复。

安装腕带

如要安装腕带，将其按向智能设备端部，直至听到扣入到位的啪嗒声。带有圈环和搭扣的腕带安装在智能设备顶部。



基础信息

了解如何管理设置、设置个人 PIN 码、导航屏幕和查看电池电量。

导航 Charge 5

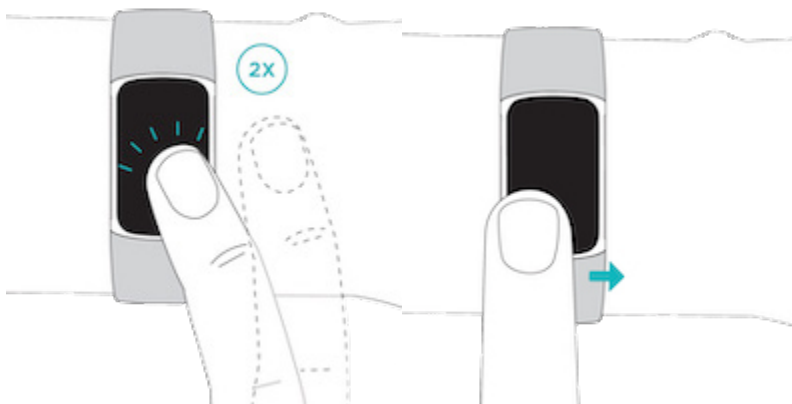
Charge 5 有一个彩色的 AMOLED 触摸显示屏。

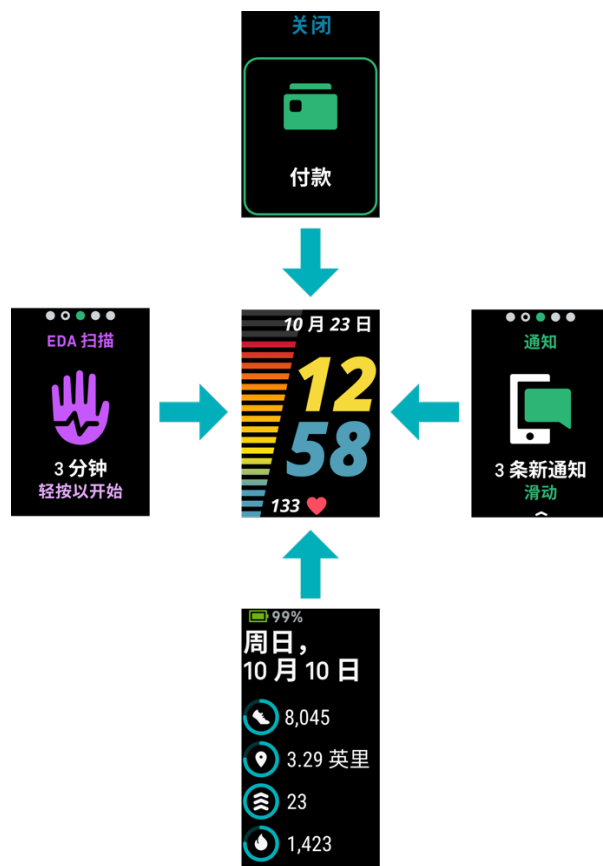
通过轻击屏幕、左右和上下滑动屏幕来导航 Charge 5。为节约电量，在不使用智能设备时，屏幕会关闭。

基本浏览指南

主屏是时钟。

- 用力双击屏幕或翻转手腕来唤醒 Charge 5。
- 从屏幕顶部向下滑动即可访问快速设置、“支付”应用程序、“查找手机”应用程序和和“设置”应用程序。在快速设置中，向右滑动即可返回时钟屏幕。
- 向上滑动可查看您的每日统计数据。向右滑动可返回时钟屏幕。
- 左右滑动可查看智能设备上的应用程序。
- 向右滑动可返回上一屏幕。用力双击屏幕可返回时钟屏幕。





快速设置

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

付款 	可以通过手表的 Fitbit Pay 实现感应式支付。
DND 模式 	启用请勿打扰设置时： • 通知、目标庆祝和提醒均会静音。 • 在快速设置中，“请勿打扰”图标  将亮起。 您无法同时打开“请勿打扰”设置和“睡眠模式”。
睡眠方式 	启用睡眠模式设置时： • 通知、目标庆祝和提醒均会静音。 • 屏幕亮度设置为暗淡。 • 转动手腕时屏幕保持黑屏。如要唤醒 Charge 5，用力双击屏幕。 • 在快速设置中，“睡眠模式”图标  将亮起。 当您设置时间表时，睡眠模式会自动关闭。有关更多信息，请参阅“调整设置”（第 20 页）。 您无法同时打开“请勿打扰”设置和“睡眠模式”。
屏幕唤醒 	当您将“屏幕唤醒”设置为自动  时，每次转动手腕时屏幕都会亮起。 当您将“屏幕唤醒”设置为手动  时，用力双击屏幕即可打开屏幕。

寻找手机 	轻击即可打开“查找手机”应用程序 。有关更多信息，请参阅“查找手机”（第 26 页）。
防水锁 	当您处于淋浴或游泳等水中环境时请打开防水锁设置，防止屏幕被激活。当防水锁开启后，您的屏幕将被锁定，并且底部会出现防水锁图标。智能设备上仍然会显示通知和闹钟，但是您必须解锁屏幕才能与它们交互。 如要开启防水锁，从时钟屏幕上向下滑动  轻击防水锁   用力双击您的屏幕。如要关闭防水锁，使用手指用力双击屏幕中间。如果您在屏幕上没有看到“解锁”，请用力点击一下。关闭这一功能需要使用设备中的加速计，这一操作需要更大的力度进行激活。 注意，当您开始“锻炼”应用程序中的一项游泳运动时，防水锁会自动开启 。
“设置”应用程序 	轻击“设置”应用程序  进行打开。有关更多信息，请参阅“调整设置”（第 20 页）。

调整设置

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

显示屏

亮度	改变屏幕的亮度。
屏幕唤醒	请选择在转动手腕时屏幕是否亮起。
屏幕超时	调整屏幕关闭前的时间或者切换到屏幕常亮钟面。
屏幕常亮	打开或关闭屏幕常亮，有关更多信息，请参阅“调整屏幕常亮”（第 23 页）。

安静模式

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

其他设置

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

检查电池电量

在钟面中向上滑动。电池电量位于屏幕上方。

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



电池电量低时：

- 如果您正在使用 GPS 追踪锻炼活动，GPS 追踪会关闭
- 屏幕常亮会关闭
- 您无法使用快速回复
- 您不会从手机接收通知

为 Charge 5 充电以使用或调整这些功能。

设置设备锁定

为了确保您的智能设备安全，请启动 Fitbit 应用程序上的设备锁定，它会提示您输入 4 位数的个人 PIN 码，以解锁智能设备。如果您在智能设备上设置感应式支付，设备锁定会自动启动，此时您需要设定一个密码。如果您不使用感应式支付，设备锁定则是可选项。



在 Fitbit 应用程序中启动设备锁定或重置您的 PIN 码：

从 Fitbit 应用程序的“今日”选项卡  轻击左上角的图标 > Charge 5 板块 > 设备锁。

如需了解更多信息，请参阅[相关的帮助文章](#)。

调整屏幕常亮

打开屏幕常亮功能可在智能设备上显示时间（即使您并未触摸屏幕）。



打开或关闭屏幕常亮：

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

请注意，启用此功能会影响智能设备的电池续航时间。当屏幕常亮开启时，Charge 5 会增加充电频率。

如果钟面没有屏幕常亮模式，则会使用默认的屏幕常亮钟面。

当智能设备电池严重不足时，屏幕常亮功能会自动关闭。

如需了解更多信息，请参阅[相关的帮助文章](#)。

关闭屏幕

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

请注意，如果打开屏幕常亮设置，屏幕将不会关闭。

钟面 and 应用程序

了解在 Charge 5 上如何更换钟面和访问应用程序。

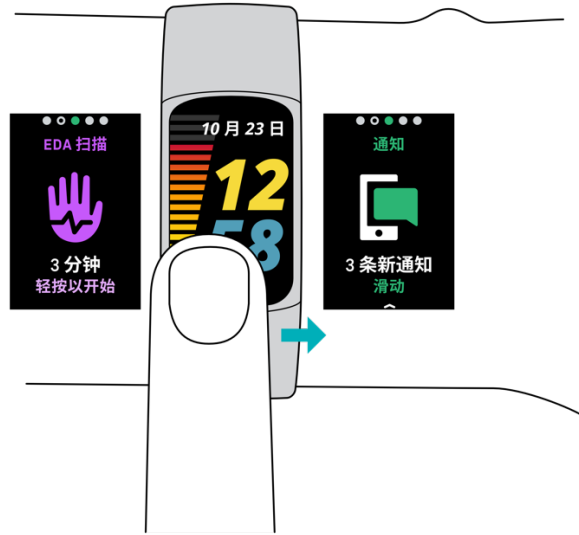
更改钟面

Fitbit 图库为您提供多种多样的钟面来个性化设置您的智能设备。

1. 从 Fitbit 应用程序的“今日”选项卡  轻击左上角的图标 > Charge 5 板块。
2. 轻击库 > 时钟选项卡。
3. 浏览可用的钟面。轻击钟面查看详细视图。
4. 轻击**安装**，将钟面添加到 Charge 5。

打开应用程序

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



寻找手机

使用“寻找手机”应用程序  来定位您的手机。

要求：

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

如要寻找手机：

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

来自手机的通知

Charge 5 可显示您手机上的来电、短信、日程和应用程序通知，让您随时知晓。将您的追踪系统放在手机 30 英尺范围内以接收通知。

设置通知

请确认您手机上的蓝牙处于开启状态，并且您的手机可以接收通知（通常在设置 > 通知下）。然后设置通知：

1. 从 Fitbit 应用程序的“今日”选项卡  轻击左上角的图标 > Charge 5 板块。
2. 轻击**通知**。
3. 如果还没有将您的智能设备配对，请按照屏幕上的说明操作。呼叫、短信和日历通知将自动打开。
4. 如需打开手机上安装的应用程序（包括 Fitbit 及 WhatsApp）的通知，请轻击**应用程序通知**，然后打开您要查看的通知。

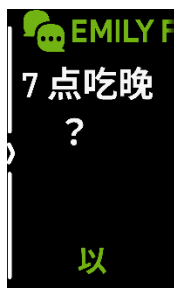
请注意，如果您使用的是 iPhone，Charge 5 会显示同步到日历应用程序的所有日历的通知。如果您使用的是 Android 手机，Charge 5 将会显示您在设置中选择的日历应用程序的日程通知。

如需了解更多信息，请参阅[相关的帮助文章](#)。

查看收到的通知

通知的传入会让智能设备振动。轻击通知可展开消息。

如果您在收到通知时没有及时查看，稍后可以在“通知”应用程序  中查看。在“通知”应用程序  上向右或向左滑动，然后向上滑动即可将其打开。您的智能设备显示通知的前 250 个字符。查看手机获取完整信息。



管理通知

Charge 5 最多可保存 10 条通知，之后每收到一条新的通知将删除一条最早收到的通知。

在“通知”应用程序  中管理通知：

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

关闭通知

关闭 Fitbit 应用程序中的某些通知，或在 Charge 5 的快速设置中关闭所有通知。关闭所有通知后，当手机收到通知时，智能设备不会振动，屏幕也不会开启。

若要关闭某些通知：

1. 从手机的 Fitbit 应用程序“今日”选项卡  中，轻击左上角的图片 > Charge 5 板块 > 通知。
2. 关闭您不再希望在智能设备收到的通知。

若要关闭所有通知：

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



请注意，如果手机已开启“请勿打扰”模式，您在关闭此设置之前智能设备上不会收到通知。

接听或拒绝来电

如果与 iPhone 或 Android 手机实现配对，可以通过 Charge 5 接听或拒绝来电。

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

如果通讯录中已保存来电者信息，则将显示来电者姓名，否则只能看到电话号码。



回复消息（Android 手机）

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

如需回复消息：

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

如需了解更多信息，包括如何自定义快速回复，请参阅[相关的帮助文章](#)。

计时功能

闹钟会在您设置的时间振动以唤醒或提醒您。最多可设置 8 个闹钟，且闹钟可设置为一次或一周重复多次。您也可以使用秒表来计时或设置倒计时器。

设置闹钟

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

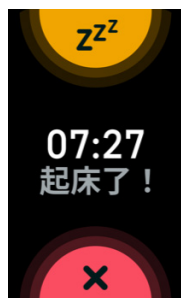
当您设定闹钟时，打开“智能唤醒”将会查找最佳时间，以在您设置的闹钟时间之前 30 分钟开始唤醒您。它避免了在深度睡眠时唤醒您，因此您更有可能醒来时感到神清气爽。如果“智能唤醒”找不到最佳的唤醒时间，则您的闹钟会在设置的时间提醒您。

如需了解更多信息，请参阅[相关的帮助文章](#)。

关闭或延后闹钟

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

可根据需要多次延后闹钟。如果您忽视闹钟超过 1 分钟，Charge 5 自动进入延后模式。



使用计时器或秒表

在智能设备的“计时器”应用程序上，使用秒表给事件计时，或使用计时器设置倒计时器。您可以同时运行秒表和倒计时器。

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

如需了解更多信息，请参阅[相关的帮助文章](#)。

活动和健康

只要您佩戴 Charge 5，它便会持续追踪各种统计数据。数据全天自动与 Fitbit 应用程序同步。

查看您的统计数据

向上滑动钟面，即可查看每日统计数据，包括：

主要统计数据	今日步数、所走距离、消耗卡路里数和活跃区间分钟数
锻炼	本周锻炼达标天数
心率	当前心率及心率区域，以及静息心率
每小时活动	今天您完成每小时活动目标的小时数
经期健康	如适用，将显示您当前经期阶段信息
血氧饱和度	您最新的静息 SpO2 平均值和范围
准备状态（仅限 Premium）	您的每日准备状态分数
睡眠	睡眠时长和睡眠得分

如果您在 Fitbit 应用程序中设置了目标，则会有环状进度图显示您的目标完成情况。

在 Fitbit 应用程序上查找您的智能设备检测的完整锻炼历史和其他信息。

追踪每日活动目标

Charge 5 可以追踪记录您选定的每日活动目标进度。当您达到目标时，智能设备将振动庆祝您的成就。

选择目标

设置一个目标来开始您的健康和健身之旅。一开始，您的目标是每天走 10,000 步。选择更改步数，或选择其他活动目标。

如需了解更多信息，请参阅[相关的帮助文章](#)。

在 Charge 5 上追踪目标完成情况。如需了解更多信息，请参阅“[查看您的统计数据](#)”（第 33 页）。

追踪每小时的活动

Charge 5 通过追踪记录您的静止时间以及提醒您运动，让您整天保持活跃状态。

该提醒能敦促您每小时至少步行 250 步。如果在某个小时内您没有走到 250 步，您会感觉到振动，并在最后 10 分钟收到屏幕上的提醒。当您在收到提醒后完成 250 步的目标时，您将感受到第二次振动，并收到一条祝贺短信。



如需了解更多信息，请参阅[相关的帮助文章](#)。

追踪您的睡眠

佩戴 Charge 5 睡觉可自动追踪有关睡眠的基本统计数据，包括睡眠时间、睡眠阶段（在 REM、轻度睡眠和深度睡眠中度过的时间）和睡眠得分（睡眠质量）。

Charge 5 还可以追踪您夜晚的预估氧饱和度，帮助您发现潜在的呼吸障碍以及查看体表温度，了解其对于个人基线和 SpO2 水平（估计您血液中的含氧量）的变化情况。

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

如需了解更多信息，请参阅[相关的帮助文章](#)。

设定睡眠目标

初始情况下，您的睡眠目标为每晚 8 小时睡眠。自定义符合您的需求的目标。

如需了解更多信息，请参阅[相关的帮助文章](#)。

了解您的睡眠习惯

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

如需了解更多信息，请参阅[相关的帮助文章](#)。

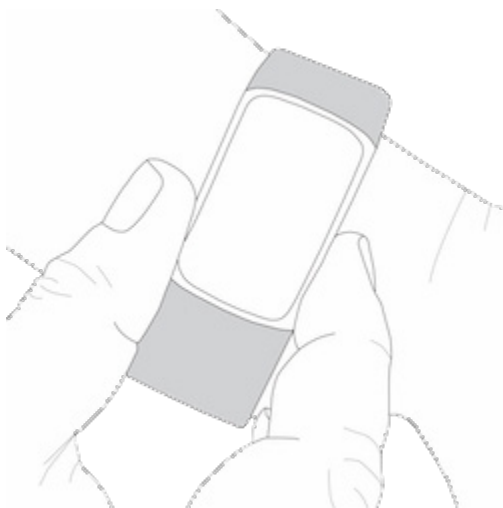
管理压力

通过正念功能追踪和管理您的压力。

使用 EDA 扫描应用程序

Charge 5 上的 EDA 扫描应用程序  会检测指示身体压力反应的皮肤电活动。因为您的汗液水平由您的自主神经系统控制，这些变化可以显示出身体压力反应的有价值的趋势信息。

1. 在智能设备上，向左或向右滑动 EDA 扫描应用程序  然后轻击以将其打开。
2. 要想开始与前一次扫描相同时间的扫描，请轻击扫描图标。要更改扫描的时间长度，请上滑并轻击**编辑长度** > 轻击需要的分钟数。
3. 用大拇指和食指轻按智能设备侧边。
4. 保持静止并确保手指接触智能设备，直至扫描完成。
5. 如果您将手指移开，扫描将会暂停。如要继续，请把手指放回智能设备侧边。要结束该课程，请轻击**结束课程**。
6. 当扫描完成后，轻击情绪以反思您的感受，或者轻击**跳过**。
7. 向上滑动以查看您的扫描摘要，包括 EDA 反应数值、课程开始和结束时的心率以及反思（如有记录反思）。
8. 轻击**完成**，以关闭摘要屏幕。
9. 如需查看课程的更多详情，请打开手机上的 Fitbit 应用程序。在“今日”选项卡  中，轻击**正念板块** > **您的旅程**。



如需了解更多信息，请参阅[相关的帮助文章](#)。

查看您的压力管理分数

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



中，轻击压力管理板块。

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

如需了解更多信息，请参阅[相关的帮助文章](#)。

高级健康指标

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

指标包括：

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

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

如需了解更多信息，请参阅[相关的帮助文章](#)。

锻炼和心脏健康

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

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

自动追踪您的锻炼

Charge 5 可自动识别并记录至少 15 分钟的多种高强度活动。在手机的 Fitbit 应用程序中查看

活动的基本统计数据。在“今日”选项卡  中，轻击“锻炼”板块 .

如需了解更多信息，请参阅[相关的帮助文章](#)。

使用“锻炼”应用程序追踪和分析锻炼

使用 Charge 5 上的“锻炼”应用程序  追踪特定锻炼以查看实时统计数据，包括心率、消耗卡路里数及耗时、健身后的摘要报告。如需获取 GPS 状态下完整的健身统计数据和锻炼强度地图，请轻击 Fitbit 应用程序上的“锻炼”板块。

如需了解有关使用 GPS 追踪锻炼的更多信息，请参阅[相关的帮助文章](#)。

Charge 5 上的动态 GPS 允许智能设备在锻炼开始时设置 GPS 类型。Charge 5 会尝试连接您手机上的 GPS 传感器来保持电池续航时间。如果您的手机不在附近或正在移动，Charge 5 将使用内置的 GPS。在“设置”应用程序  中管理您的 GPS 设置。如需了解更多信息，请参阅[相关的帮助文章](#)。

手机 GPS 要求

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

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

若要追踪锻炼：

1. 在 Charge 5 上，左右滑动来找到“锻炼”应用程序 ，然后向上滑动来找到“锻炼”。您最近使用的锻炼和锻炼快捷方式会显示在顶部。轻击**更多**来找到完整的锻炼列表。
2. 轻击锻炼以选择它。如果锻炼使用 GPS，您可以等待信号连接，或者直接开始锻炼，GPS 将在信号可用时连接。请注意，GPS 连接需要几分钟时间。
3. 轻击播放图标  以开始锻炼，或者向上滑动以选择一项锻炼目标或者调整设置。有关设置的更多信息，请参阅“[自定义您的锻炼设置](#)”（第 40 页）。
4. 轻击屏幕中间，滚动查看您的实时统计数据。如要停止健身，向上滑动并轻击**暂停** 。
5. 当您完成健身，向上滑动并轻击**暂停**  **> 完成** 。此时会显示您的健身摘要。
6. 向上滑动并轻击**完成**，以关闭摘要屏幕。

注意：

- 如果您设定锻炼目标，一旦您达到目标的一半或达到目标时，智能设备就会提醒您。
- 如果锻炼时使用 GPS，那么屏幕顶部会显示“GPS 正在连接 ...”。当屏幕显示“GPS 已连接 ”时，Charge 5 已连接。
- 进行较长时间的锻炼时，如打高尔夫球或徒步旅行，请通过附近的手机连接 GPS，以确保可以通过 GPS 记录完整的健身活动。
- 为了获得最佳效果，在使用内置 GPS 追踪超过 2 小时的锻炼之前，请确保智能设备的电量高于 80%。

如需了解更多信息，请参阅[相关的帮助文章](#)。

注意：如果您连接 GPS 时遇到问题或发现经过的距离似乎不准确，请参阅“GPS 信号丢失”（第 52 页）。



使用内置 GPS 会影响智能设备的电池续航时间。如果您定期使用 GPS 追踪，Charge 5 的电池续航时间约为 4 天。

自定义您的锻炼设置

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

设置包括：

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

为智能设备上的每种锻炼类型自定义设置：

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

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

1. 从 Fitbit 应用程序的“今日”选项卡  轻击左上角的图标  Charge 5 板块。
2. 轻击**锻炼快捷方式**。
 - 若要添加新快捷方式，请轻击 **+** 图标并选择一种锻炼。
 - 要删除锻炼快捷方式，请在快捷方式上向左滑动。
 - 要对锻炼快捷方式进行重新排序，请轻击**编辑**（仅限 iPhone），按住菜单图标 ，然后向上或向下拖动它。

- 如要自定义锻炼设置，轻击锻炼并调整您的设置。

您在 Charge 5 上最多可以拥有 6 个锻炼快捷方式。

如需了解更多信息，请参阅[相关的帮助文章](#)。

检查您的锻炼汇总信息

完成健身后，Charge 5 会显示您的统计数据总结。

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

查看您的心率

Charge 5 使用您的心率储备（这是您的最大心率和静息心率之间的差值）对您的心率区间进行个性化。为了帮助您选择训练强度，锻炼期间在智能设备上检查您的心率和心率区间。当您进入一个心率区间时，Charge 5 会通知您。

图标	区间	计算	描述
 接中... ↗ 78 心率 00:00.01 ^	低于区间	处于心率储备的 40% 以下	低于脂肪燃烧区间，您的心跳较慢。
 接中... ↗ 121 心率 00:00.01 ^	脂肪燃烧区间	处于心率储备的 40% 和 59% 之间	处于脂肪燃烧区间，您很可能正在进行适度运动，如快步走。您的心率和呼吸可能会加快，但您仍然可以与他人自如交谈。
 接中... ↗ 132 心率 00:00.01 ^	有氧运动区间	处于心率储备的 60% 和 84% 之间	处于有氧运动区间，您很可能正在进行剧烈运动，如跑步或骑动感单车。
 接中... ↗ 166 心率 00:00.01 ^	峰值锻炼区间	高于心率储备的 85% 以上	处于峰值锻炼区间，您很可能正在进行短时间的高强度运动（可以提高运动成绩和速度），如短跑或高强度间隔训练。

自定义心率区间

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

如需了解更多信息，请参阅[相关的帮助文章](#)。

获得活跃区间分钟数

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

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

Charge 5 通过两种方法通知您有关活跃区间分钟数的信息：

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

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



- 在一天当中，进入一个心率区间后 7 分钟（例如，在轻快的步行过程中）。

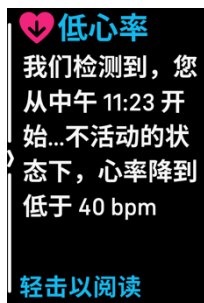


一开始，您的每周目标为 150 分钟的活跃区间分钟数。当您达到目标后就会收到通知。

如需了解更多信息，请参阅[相关的帮助文章](#)。

接收心率通知

Charge 5 检测到您至少有 10 分钟处于不活动状态时，如果心率超出高或低阈值时，就会及时通知您。



如要关闭此功能或调整阈值：

1. 从手机的 Fitbit 应用程序“今日”选项卡  中，轻击左上角的图片 > Charge 5 板块。
2. 轻击**高和低心率**。
3. 开启或关闭**高心率通知**或**低心率通知**，或者轻击**自定义**以调整该阈值。

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

查看您的每日准备状态分数

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

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

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

如需了解更多信息，请参阅[相关的帮助文章](#)。

查看您的心肺有氧健康指数

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

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

如需了解更多信息，请参阅[相关的帮助文章](#)。

分享您的活动

完成健身后，打开 Fitbit 应用程序与您的朋友和家人分享您的统计数据。

如需了解更多信息，请参阅[相关的帮助文章](#)。

感应式支付

Charge 5 包括一个内置 NFC 芯片，可以让您在智能设备上使用信用卡和借记卡。

使用信用卡和借记卡

在 Fitbit 应用程序中设置 Fitbit Pay，然后使用您的智能设备在接受感应式支付的商店购物。

我们不断在合作伙伴名单中添加新的地点和发卡机构。如要查看您的付款卡是否对 Fitbit Pay 设备有效，请查看：

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

设置感应式支付

如要使用感应式支付，需要至少添加一张合作银行的信用卡或借记卡到 Fitbit 应用程序中。在 Fitbit 应用程序中您可以添加和移除付款卡，设置智能手表的默认付款卡、编辑付款方式以及查看最近购买记录。

1. 从 Fitbit 应用程序的“今日”选项卡  轻击左上角的图标 > Charge 5 板块。
2. 轻击**钱包**板块。
3. 按照屏幕上的说明添加付款卡。在某些情况下，您的银行可能要求进行额外的验证。如果您是第一次添加付款卡，可能会提示您为智能设备设置一个 4 位数的 PIN 码。请注意，您还需要为您的手机启用密码保护。
4. 添加付款卡后，请按照屏幕上的说明开启手机通知（如果尚未开启）以完成设置。

您可添加多达 5 张付款卡到电子钱包，然后选择其中一张付款卡作为默认付款方式。

购买

注意：在澳大利亚和新西兰使用 Charge 5 进行感应式支付时，所有卡片类型均应遵循下面的说明。如果提示输入 PIN 码，请输入 4 位的智能设备 PIN 码（不是卡片的 PIN 码）。如需了解有关设置 PIN 码的更多信息，请参阅[相关的帮助文章](#)。

在任何接受感应式支付的商店使用 Fitbit 设备进行购买。如需确定某个商店是否接受感应式支付，请查看支付终端上是否有以下标志：



包含澳大利亚和新西兰在内的所有用户：

1. 从钟面向下滑动，然后轻击支付 .
2. 收到提示后，输入 4 位的智能设备 PIN 码。屏幕上将显示您的默认银行卡。



3. 如需使用默认银行卡付款，请将您的手腕靠近支付终端。如需用其他银行卡付款，请滑动屏幕，找到您要使用的卡片，然后将手腕靠近支付终端。

付款成功后，智能设备会振动，屏幕上显示确认消息。

如果支付终端无法识别 Fitbit 设备，请确保智能设备正面靠近读卡器，让收银员知道您正在使用感应式付款。

为了提高安全性，您必须将 Charge 5 佩戴在手腕上来使用感应式支付。

如需了解更多信息，请参阅[相关的帮助文章](#)。

更改默认银行卡

1. 从 Fitbit 应用程序的“今日”选项卡  轻击左上角的图标 > Charge 5 板块。
2. 轻击**钱包**板块。
3. 找到您想设置为默认选项的银行卡。
4. 轻击在 **Charge 5** 上**设置为默认**。

支付交通费用

使用感应式支付轻触支持感应式信用卡或借记卡付款功能的交通读卡器。如要使用智能设备付款，请按照“[使用信用卡和借记卡](#)”（第 47 页）中列出的步骤操作。

行程开始和结束时均使用 Fitbit 智能设备轻击交通读卡器付款，使用设备上的同一张卡完成支付。开始行程之前，请确保设备已经充电。

更新、重启和清除

一些故障排除步骤会要求您重启智能设备；如果您想将 Charge 5 转让他人，建议您将数据清除干净。更新您的智能设备以接收最新的固件。

更新 Charge 5

更新您的智能设备，获取最新的增强功能和产品更新。

当有可用更新时，Fitbit 应用程序中会显示一条通知。开始更新后，遵照 Charge 5 和 Fitbit 应用程序中的进度条，直到更新完成。更新过程中请将您的智能设备与手机放在一起。

要更新 Charge 5，您的智能设备电池必须至少充电 20%。更新 Charge 5 可能对电量要求很高。我们建议您在开始更新前将智能设备插入充电器。

如需了解更多信息，请参阅[相关的帮助文章](#)。

重启 Charge 5

如果您无法同步 Charge 5，或者无法追踪您的统计数据或无法接收通知，请重新启动手腕上的智能设备：

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

如果 Charge 5 无响应：

1. 将设备连接充电线。有关说明，请参阅[如何为 Fitbit 设备充电？](#)

2. 在 8 秒的时间内按击充电器平端上的按钮 3 次，每次按住约 1 秒。
3. 等待 10 秒，或者直至 Fitbit 标志出现。

注意：如果设备没有重启，等待 15 秒后重试。



重启智能设备不会删除任何数据。

清除 Charge 5

如果您想将 Charge 5 给其他人或希望退还，请先清除您的个人数据：

1. 在时钟屏幕上向下滑动以找到“设置”应用程序 .
2. 打开“设置”应用程序  > 设备信息 > 清除用户数据。
3. 向上滑动，然后将保持 3 秒按住 3 秒，然后释放。
4. 当您看到一个 Fitbit 徽标且 Charge 5 发生震动，您的数据就会被清除。

故障排除

如果 Charge 5 无法正常工作，请参阅下面的故障排除步骤。

心率信号丢失

Charge 5 可在锻炼期间或全天持续监测您的心率。如果智能设备上的心率传感器难以检测到信号，则会出现虚线。



如果您的智能设备未检测到心率信号，请首先确保在智能设备的“设置”应用程序  中启用了心率追踪功能。接下来，在手腕上向上或向下移动智能设备，或者拉紧或放松表带，确保其正确佩戴。Charge 5 应与皮肤接触。保持您的手臂静止平放一会儿后，您可以再次看到心率。

如需了解更多信息，请参阅[相关的帮助文章](#)。

GPS 信号丢失

环境因素可以会干扰智能设备连接 GPS 卫星的能力，包括高层建筑、茂密的森林、陡峭的山丘，甚至浓密的云层。如果您的智能设备在运动过程中搜索 GPS 信号，则会在屏幕顶部看到“GPS 正在连接 ”。如果 Charge 5 无法连接到 GPS 卫星，则智能设备将停止尝试连接，直到您下次开始 GPS 的锻炼。



为获得最佳使用效果，请等待 Charge 5 找到信号之后再开始健身。

如果您仍然无法连接到 GPS 或发现经过的距离似乎不准确，请尝试以下提示，以将您的设备连接到 GPS 卫星：

- 在运动时，请遵循佩戴设备的建议。有关更多信息，请参阅“[佩戴 Charge 5](#)”（第 12 页）。
- 尝试松开表带 1 凹槽。
- 确保您的设备不会接触到您的手腕骨。
- 避免手腕向后弯曲。
- 如要更快地建立 GPS 连接，请将您的设备朝向开阔的天空（远离茂密的树木和高楼）。
- 建立 GPS 连接后再开始锻炼。
- 将手臂靠近头部与身体平行，至少距离 2 英寸。



如需了解更多信息，请参阅[相关的帮助文章](#)。

其他问题

如果您遇到以下任何问题，请重启智能设备：

- 无法同步
- 轻击或滑动时无响应
- 无法追踪步数或其他数据
- 不会显示通知

有关说明，请参阅“[重启 Charge 5](#)”（第 50 页）。

通用信息和规格

传感器与组件

Fitbit Charge 5 包含如下传感器和电机：

- 光学心率智能设备
- 3 轴加速计（追踪记录运动方式）
- 环境光传感器
- 内置 GPS 信号接收器 + GLONASS，用于追踪记录您在锻炼过程中的位置
- 兼容 EDA 扫描应用程序的多功能电传感器
- 振动电机

材料

Charge 5 的外框架采用阳极氧化铝和医用级不锈钢制成。和很多运动手表一样，Charge 5 随附的腕带也采用了柔软耐用的硅胶材质。由于所有不锈钢和阳极电镀铝中会含有微量的镍，可能会导致对镍过敏的用户产生过敏反应，所有 Fitbit 产品中的镍含量均符合欧盟严格的镍释放指令。

无线技术

Charge 5 包含一个蓝牙 5.0 无线电收发器和 NFC 芯片。

触觉反馈

Charge 5 包含用于闹钟、目标、通知、提醒和应用程序的振动电机。

电池

Charge 5 配备一块可充电锂聚合物电池。

内存

Charge 5 可存储您 7 天的数据，包括每日统计数据、睡眠信息和锻炼历史记录。在 Fitbit 应用程序中查看您的历史数据。

显示屏

Charge 5 配备一个彩色 AMOLED 显示屏。

腕带尺寸

腕带尺寸如下所示。请注意：单独销售的配件腕带可能会略有差异。

小码腕带	适合周长为 5.5-7.1 英寸（140 - 180 毫米）的手腕
大码腕带	适合周长为 7.1 - 8.7 英寸（180 - 220 毫米）的手腕

环境条件

运行温度	14° 至 113° F (-10° 至 45° C)
非运行温度	-4° 至 14°F (-20° 至 -10°C) 113° 至 140°F (45° 至 60° C)
防水	最大防水深度 50 米
最高运行海拔	28000 英尺 (8534 米)

了解更多

如要了解有关智能设备的更多信息，如何追踪您在 Fitbit 应用程序中的进度，以及如何使用 Fitbit Premium 建立健康的习惯，请访问 help.fitbit.com。

退货政策和保修

访问[我们的网站](#)查看保修信息以及 fitbit.com 退货政策。

Regulatory and Safety Notices

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

Settings > Device Info > Regulatory Info

USA: Federal Communications Commission (FCC) statement

Model 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

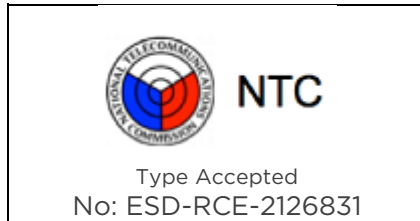
Model FB423



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

