

fitbit charge 4™



Bruksanvisning
Version 2.0

Innehållsförteckning

Kom igång	7
Vad finns i lådan.....	7
Ställa in Charge 4.....	8
Ladda din aktivitetsklocka	8
Konfigurera med din telefon	9
Se dina data i Fitbit-appen	10
Låsa upp Fitbit Premium	11
Ha på dig Charge 4	12
Placering vid daglig användning jämfört med vid träning	12
Hänthet.....	13
Skötselråd.....	14
Byta bandet	15
Ta bort ett band.....	15
Fästa ett nytt armband	16
Grunderna.....	17
Navigera Charge 4	17
Grundläggande navigering	17
Snabbinställningar	19
Anpassa inställningarna	21
Kontrollera batterinivån	22
Ställa in enhetslås.....	22
Stänga av skärmen.....	22
Urtavlor och appar	23
Byta urtavlan	23
Öppna appar	23
Ladda ned ytterligare appar	23
Ta bort appar	24
Livsstil.....	25
Kalender	25
Väder	25
Meddelanden från din telefon.....	27

Konfigurera meddelanden	27
Se inkommande meddelanden	27
Hantera meddelanden	28
Stänga av meddelanden	28
Svara på eller avvisa telefonsamtal	29
Svara på meddelanden (Android telefoner)	30
Tidsregistrering	31
Ställ in ett larm	31
Avvisa eller snooza ett larm	31
Använd timer eller stoppur	32
Aktivitet och wellness	33
Se din statistik	33
Spåra ett dagligt aktivitetsmål	34
Välja ett mål	34
Spåra din timaktivitet	34
Spåra din sömn	35
Sätta ett sömnmål	35
Lära dig om dina sömnvanor	35
Se din puls	35
Öva på guidad andning	36
Kontrollera din stresshanteringspoäng	36
Avancerade hälsovärden	37
Träning och hjärthälsa	38
Spåra din träning automatiskt	38
Spåra och analysera träning med Träningsappen	38
Telefon krav för GPS	39
Anpassa dina träningsinställningar och genvägar	40
Kontrollera din workout-sammanfattning	41
Kontrollera din puls	41
Anpassad pulszon	42
Tjäna aktiva zonminuter	43
Dela din aktivitet	44
Spåra dina konditionsträningspoäng	44
Styra musik med appen Spotify - Connect & Control	45
Kontaktlös betalning	46
Använda kredit- och betalkort	46

Ställ in kontaktlösa betalningar	46
Genomföra köp.....	47
Ändra ditt standardkort	48
Betala för överföring	48
Uppdatera, starta om och rensa	49
Uppdatera Charge 4.....	49
Starta om Charge 4	50
Rensa Charge 4	50
Felsökning	51
Pulssignal saknas	51
GPS-signalen saknas	52
Andra problem	52
Allmän info och specifikationer	53
Sensorer och komponenter	53
Material.....	53
Trådlös teknik.....	53
Haptisk återkoppling	53
Batteri	53
Minne	54
Visa.....	54
Storlek på band	54
Miljöförhållanden.....	55
Läs mer	55
Returpolicy och garanti.....	55
Regulatory and Safety Notices	56
USA: Federal Communications Commission (FCC) statement	56
Canada: Industry Canada (IC) statement.....	57
European Union (EU)	58
IP Rating.....	59
Argentina	59
Australia and New Zealand.....	59
Belarus	60
Customs Union	60
China.....	60
India	61
Indonesia.....	62

Israel	62
Japan	62
Mexico	62
Morocco	63
Nigeria.....	63
Oman	63
Pakistan	64
Philippines	64
Taiwan.....	64
United Arab Emirates.....	67
United Kingdom	67
Vietnam	68
Zambia	68
Safety Statement	68

Kom igång

Ta dina mål steget längre med inbyggd GPS, pulsfunktioner anpassade efter dig, upp till 7 dagars batteritid och mycket mer med Fitbit Charge 4.

Ta dig tid att granska hela vår säkerhetsinformation på [fitbit.com/safety](https://www.fitbit.com/safety). Charge 4 är inte avsedd att tillhandahålla medicinsk eller vetenskaplig data..

Vad finns i lådan

Lådan med din Charge 4 innehåller:



Aktivitetsarmband med ett litet armband (färg och material varierar)



Laddningskabel



Ytterligare armband i stor storlek (färg och material varierar)

De avtagbara banden för Charge 4 finns i olika färger och material, vilka säljs separat.

Ställa in Charge 4

Fitbit appen för iPhone och Android-telefoner.



För att skapa ett Fitbit-konto anger du längd, vikt och kön när du tillfrågas. Dessa används för att beräkna din steglängd och uppskatta avstånd, basal ämnesomsättning samt kaloriförbränning. Efter du konfigurerat ditt konto kommer ditt förnamn, ditt efternamns initial och dina foton att vara synliga för alla andra Fitbit-användare. Du kan välja att dela med dig av annan information, men merparten av den information du anger för att skapa ett konto är privat som standard.

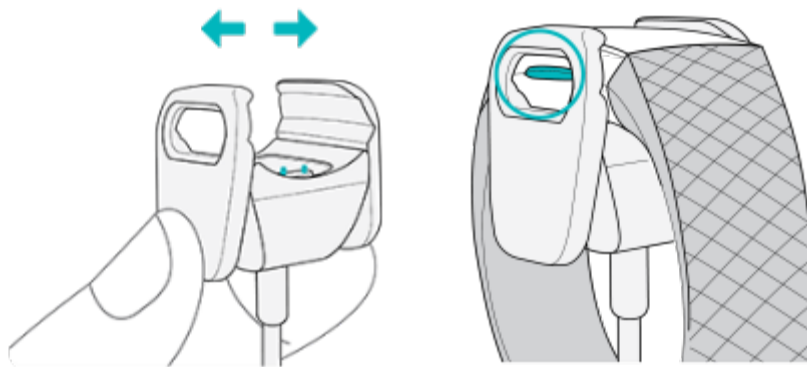
Ladda din aktivitetsklocka

En fulladdad Charge 4 har en batteritid på 7 dagar. Batteriets livslängd och laddningscykler varierar med användning och andra faktorer. De faktiska resultaten kommer att variera.

Observera: Laddningskabeln till Charge 4 har en grå anslutning till basen av spännet. Laddaren till Fitbit Charge 3 fungerar inte till Charge 4.

För att ladda Charge 4:

1. Anslut laddningskabeln till USB-porten på din dator, en UL-certifierad USB-vägggladdare eller annan lågenergiladdningsenhet.
2. Spänn fast den andra änden av laddningskabeln till porten på baksidan av Charge 4. Stiften på laddningskabeln måste låsas ordentligt mot guldkontakterna på baksidan av aktivitetsarmbandet. Charge 4 vibrerar och en batteriikon visas på skärmen.



En fullständig laddning tar ungefär 1 till 2 timmar. Medan aktivitetsarmbandet laddas kan du trycka på knappen för att kontrollera batterinivån. En fulladdad aktivitetsklocka visar en helfylld batteriikon med ett leende.



Konfigurera med din telefon

Ställ in Charge 4 med Fitbit-appen för iPhones och iPads eller Android-telefoner. Fitbit-appen är kompatibel med de mest populära telefoner. Se [fitbit.com/devices](https://www.fitbit.com/devices) för att kontrollera om din telefon är kompatibel.



Så här kommer du igång:

1. Hämta Fitbit-appen:
 - [Apple App Store](#) för iPhone
 - [Google Play Store](#) för Android-telefoner
2. Installera appen och öppna den.
3. Nudda **Logga in med Google** och följ instruktionerna på skärmen för att ställa in din enhet.

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

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

Se dina data i Fitbit-appen

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

Låsa upp Fitbit Premium

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

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

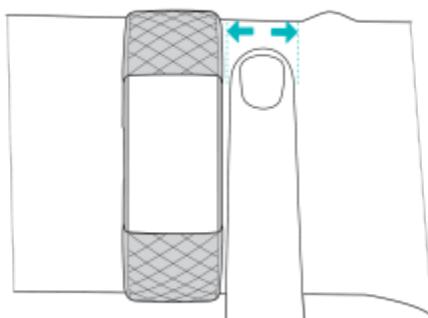
Ha på dig Charge 4

Bär Charge 4 på din handled. Om du behöver fästa ett armband av en annan storlek eller om du köpte ett armband kan du hitta instruktioner under ["Byta bandet"](#) på sidan [15](#).

Placering vid daglig användning jämfört med vid träning

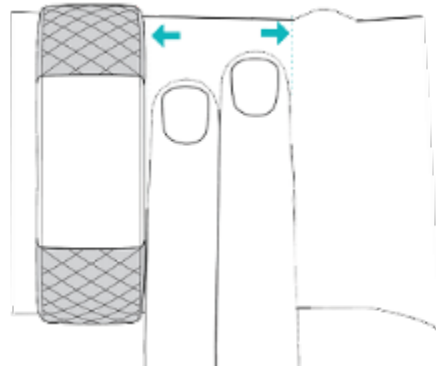
När du inte tränar ska du bära Charge 4 en fingerbredd över ditt handledsben.

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



För optimerad pulsavläsning under träning:

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



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

Hänthet

För större noggrannhet måste du ange om du bär Charge 4 på din dominanta eller icke-dominanta hand. Den hand du använder när du äter och skriver är din dominanta hand. Som standard är handledsinställningen inställd på icke-dominant. Om du bär Charge 4 på din dominanta hand ska du ändra handledsinställningen i Fitbit-appen:

Från fliken Idag  i Fitbit-appen nuddar du ikonen längst upp till vänster, > Charge 4-panelen > **Handled** > **Dominant**.

Skötselråd

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

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

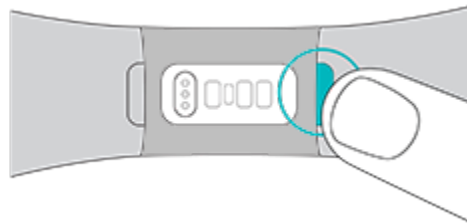
Byta bandet

Charge 4 kommer med ett litet band fastsatt och ytterligare ett stort bottenband i lådan. Både topp- och bottenbanden kan bytas med armband som säljs separat på [fitbit.com](https://www.fitbit.com). För bandmått se "[Bandstorlekar](#)" på sidan 54.

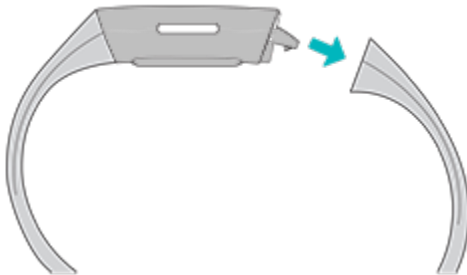
Band till Fitbit Charge 3 passar inte till Fitbit Charge 4.

Ta bort ett band

1. Vänd på Charge 4 och hitta bandets spänne.
2. För att öppna spännet trycker du på den platta knappen på armbandet.



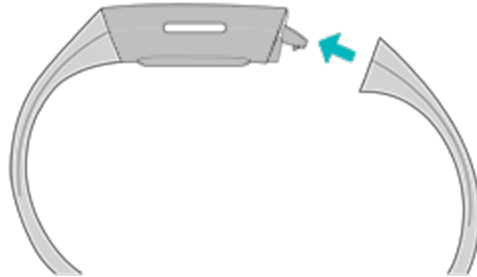
3. Dra försiktigt bort bandet från aktivitetsarmbandet för att frigöra det.



4. Gör samma sak på andra sidan.

Fästa ett nytt armband

För att fästa ett nytt armband trycker du det till slutet på aktivitetsarmbandet tills du känner att det snäpper fast.



Om du har problem med att fästa bandet eller om det känns löst, rör bandet försiktigt fram och tillbaka för att se till att det är ordentligt fäst på aktivitetsarmbandet.

Grunderna

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

Navigera Charge 4

Charge 4 har en OLED-pekskärm och 1 knapp.

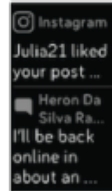
Navigera på Charge 4 genom att nudda på skärmen, svepa från sida till sida och upp och ner eller trycka på knappen. För att spara batteri stängs aktivitetsarmbandets skärm av när den inte används.

Grundläggande navigering

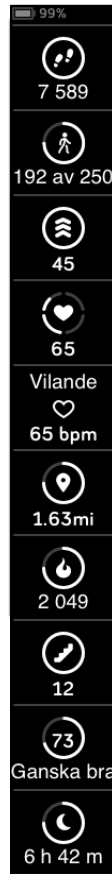
Startskärmen är en klocka.

- Svepa nedåt för att se aviseringar.
- Svepa uppåt för att se din dagliga statistik.
- Svepa åt vänster för att se apparna på din aktivitetsklocka.
- Tryck på knapparna för att gå tillbaka till en tidigare skärm eller återgå till urtavlan.

SVIP NER FÖR
ATT SE AVISERINGAR



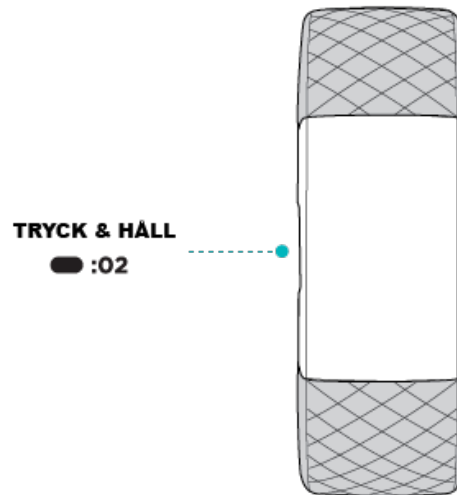
SVEP ÅT VÄNSTER
FÖR ATT SE APPAR



SVEP UPP FÖR
ATT SE FITBIT TODAY

Snabbinställningar

Tryck och håll knapparna och svep vänster på Charge 4 för ett snabbare sätt att få tillgång till vissa inställningar. Nudda en inställning för att slå den på eller av. När du stänger av inställningen kommer ikonerna att dimmas med ett sträck genom den.



På skärmen med snabbinställningar:

DND (Stör ej) 	När inställningen Stör inte är på: • Meddelanden, målfirande och påminnelser är tystade. • Stör inte ikonen  tänds i snabbinställningar. Du kan inte aktivera stör ej och sovläge samtidigt.
Viloläge 	När inställningen för viloläge är på: • Meddelanden och påminnelser stängs av. • Skärmens ljusstyrka är inställd på att dämpas. • Skärmen förblir mörk på när du vrider handleden. Sovläget stängs av automatiskt när du ställer in ett schema. Mer information finns på "Anpassa inställningar" på sidan 21. Du kan inte aktivera stör ej och sovläge samtidigt.
Väck skärm 	När inställningen Väck skärm är på kan du vrida handleden mot dig för att slå på skärmen.

Anpassa inställningarna

Hantera grundinställningar i appen Inställningar :

Meddelande för Active Zone Minutes	Slå på eller stäng av meddelanden om Aktiva zonminuter som du får under daglig aktivitet. För mer information kan du besöka den tillhörande hjälpartikeln .
Ljusstyrka	Ändra skärmens ljusstyrka.
Stör inte	Stäng av alla dina meddelanden eller välj att automatiskt slå på stör ej när appen träning används  .
Inställningar för GPS	Välj GPS-typ och hantera andra inställningar för att förbättra GPS-prestanda. För mer information kan du besöka den tillhörande hjälpartikeln .
Puls	Slå på eller stäng av pulsspårning.
Skärmaktivering	Välj hur länge skärmen ska vara på när du slutar interagera med ditt aktivitetsarmband.
Viloläge	Justera inställningarna för Viloläge. Du kan ställa in ett schema när läget automatiskt ska slås på och stängas av. För att ställa in ett schema: 1. Öppna appen Inställningar  och nudda Viloläge. 2. Nudda Schema för att slå på det. 3. Nudda Sömnintervall och ställ in ditt schema för viloläge. Viloläge stängs automatiskt av vid den schemalagda tidpunkten, även om du har aktiverat det manuellt.
Vibrationer	Justera aktivitetsarmbandets vibrationsstyrka.
Enhetsinfo	Visa ditt aktivitetsarmbands föreskriftsinformation och aktiveringsdatum, vilket är dagen då aktivitetsarmbandets garanti börjar. Aktiveringsdatumet är dagen när du konfigurerade din enhet. För mer information, se tillhörande hjälpartikel.

Nudda en inställning för att justera den. Svep uppåt för att se hela listan med inställningar.

Kontrollera batterinivån

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

Ställa in enhetslås

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

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

Från fliken Idag  i Fitbit-appen nuddar du ikonen längst upp till vänster, > Charge 4-panelen > **Enhetslås**.

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

Stänga av skärmen

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

Urtavlor och appar

[Fitbits galleri](#) och klockgalleri erbjuder appar och urtavlor du kan använda för att anpassa ditt aktivitetsarmband och uppfylla en mängd olika hälso-, tränings-, tids- och vardagsbehov.

Byta urtavlan

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

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

Öppna appar

Svep åt vänster från urtavlan för att se de appar som finns installerade på ditt aktivitetsarmband. För att öppna en app nuddar du den.

Ladda ned ytterligare appar

1. Från fliken **Idag**  i Fitbit-appen nuddar du ikonen längst upp till vänster > Charge 4-panelen.
2. Nudda fliken **Galleri** > **Appar**.
3. Bläddra bland tillgängliga appar. När du hittar en du vill installera nuddar du den.
4. Nudda **Installera** för att lägga till appen till Charge 4.

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

Ta bort appar

Du kan ta bort de flesta appar installerade på Charge 4:

1. Från fliken Idag  i Fitbit-appen nuddar du ikonen längst upp till vänster > Charge 4-panelen.
2. Nudda **Galleri**.
3. Nudda den app som du vill ta bort. Du kanske måste svepa upp för att hitta den.
4. Nudda **Avinstallera**.

Livsstil

Använd appar för att hålla dig uppdaterad om det du bryr dig mest om. Se ["Urtavlor och appar"](#) på sidan 23 för instruktioner om hur du lägger till och tar bort appar.

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

Kalender

Anslut din telefons kalender i Fitbit-appen för att se kommande kalenderhändelser för idag och imorgon i appen Agenda  på aktivitetsarmbandet.

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

Väder

Se vädret på din nuvarande plats, samt två ytterligare platser du väljer i Väderappen  på ditt aktivitetsarmband.

Om vädret för din nuvarande plats inte visas ska du kontrollera att du har aktiverat platstjänster för Fitbit-appen. Om du ändrar plats eller inte ser uppdaterad data för din nuvarande plats kan du synkronisera ditt aktivitetsarmband för att se din nya plats och senaste data i Väderappen.

Välj din temperaturenhet i Fitbit-appen. För mer information se [tillhörande hjälpartikel](#).



Så här lägger du till eller tar bort en stad:

1. Från fliken Idag  i Fitbit-appen nuddar du ikonen längst upp till vänster > Charge 4-panelen.
2. Nudda **Galleri**.
3. Nudda **Väder**-appen. Du kanske måste svepa upp för att hitta den.
4. Nudda **Inställningar** > **Lägg till stad** för att lägga till upp till 2 ytterligare platser eller nudda **Redigera** > X-ikonen för att radera en plats.

Meddelanden från din telefon

Charge 4 kan visa samtal, sms, kalender och appmeddelanden från din telefon för att hålla dig informerad. Håll ditt aktivitetsarmband inom 9 meter från din telefon för att ta emot meddelanden.

Konfigurera meddelanden

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

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

Observera att om du har en iPhone visar Charge 4 meddelanden från alla kalendrar som synkroniseras med kalenderappen. Om du har en Android-telefon visar Charge 4 kalendermeddelanden från den kalenderapp du väljer under installationen.

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

Se inkommande meddelanden

Ett meddelande gör att aktivitetsarmbandet vibrerar. Om du inte läser meddelandet när det kommer fram kan du kontrollera det senare genom att svepa nedåt på klockskärmen.



Hantera meddelanden

Charge 4 lagrar upp till 10 meddelanden, varefter de äldsta ersätts efterhand som du tar emot nya.

Så här hanterar du meddelanden:

- Sveg ner från toppen av skärmen för att se dina meddelanden och nudda valfritt meddelande för att utöka den.
- För att ta bort ett meddelande nuddar du det för att expandera, svep sedan till botten och nudda **Ta bort**.
- Om du vill ta bort alla meddelanden samtidigt sveper du överst på dina meddelanden och nuddar **Rensa alla**.

Stänga av meddelanden

Stäng av vissa meddelanden i Fitbits app eller slå på alla meddelanden i snabbinställningar på Charge 4. När du stänger av alla meddelanden kommer inte ditt aktivitetsarmband att vibrera och skärmen kommer inte att slås på när din telefon tar emot ett meddelande.

Så här stänger du av vissa meddelanden:

1. Från fliken Idag  i Fitbit-appen på din telefon nuddar du ikonen längst upp till vänster > Charge 4-panelen > **Meddelanden**.
2. Stäng av de aviseringar du inte längre vill se på ditt aktivitetsarmband.

Så här stänger du av alla meddelanden:

1. Tryck och håll ned knappen på ditt aktivitetsarmband och svep vänster för att komma till snabbinställningsskärmen.
2. Nudda vid **DND**  för att slå på Stör ej. DND-ikonen  tänds för att indikera att alla meddelanden, målfirande och påminnelser är avstängda.



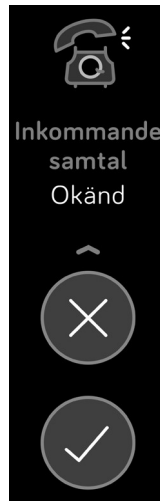
Observera att om du använder inställningen Stör ej på telefonen får du inga meddelanden på ditt aktivitetsarmband förrän du stänger av den här inställningen.

Svara på eller avvisa telefonsamtal

Om du parkopplar till en iPhone eller Android-telefon, låter Charge 4 dig att acceptera eller avvisa inkommande telefonsamtal. Om din telefon kör en äldre version av Android OS kan du avvisa men inte acceptera samtal från ditt aktivitetsarmband.

För att godkänna ett samtal ska du nudda kontrollmärket  på ditt aktivitetsarmbands skärm. Observera att du inte kan prata i aktivitetsarmbandet – att godkänna ett samtal svarar på samtalet på din närliggande telefon. För att avvisa ett samtal, nudda ikonen  på ditt aktivitetsarmbands skärm.

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



Svara på meddelanden (Android telefoner)

Svara direkt på textmeddelanden och meddelanden från vissa appar på ditt aktivitetsarmband med förinställda snabbsvar. Håll din telefon i närheten med Fitbit-appen körandes i bakgrunden för att svara på meddelanden från ditt aktivitetsarmband.

Så här svarar du på ett meddelande:

1. Öppna meddelanden du vill svara på.
2. Nudda **Svara**. Om du inte ser ett alternativ för att svara på meddelandet så innebär det att snabbsvar inte är tillgängliga för appen som skickade meddelandet.
3. Välj en text från listan med snabbsvar eller nudda ikonen med emoji  för att välja en emoji.

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

Tidsregistrering

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

Ställ in ett larm

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

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

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

Avvisa eller snooza ett larm

När ditt alarm sätter igång vibrerar aktivitetsarmbandet. För att snooza alarmet i 9 minuter, nudda Zzz-ikonen. Tryck på knappen för att avvisa alarmet.

Snooza larmet så många gånger du vill. Charge 4 går automatiskt i snoozeläge om du ignorerar larmet längre än 1 minut.



Använd timer eller stoppur

Tidshändelser med stoppklockan ställer in en nedräkningstimer med appen Timers



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

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

Aktivitet och wellness

Charge 4 registrerar kontinuerligt en mängd statistik under tiden du bär den. Data synkroniseras automatiskt med Fitbit-appen under hela dagen.

Se din statistik

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

Kärnstatistik	Steg du tagit idag, tillryggalagd sträcka, antal trappor du gått uppför, brända kalorier och aktiva zonminuter
Träning	Antal dagar där du uppnådde ditt träningsmål den här veckan
Puls	Aktuell puls och pulszon och vilopuls
Steg per timme	Steg som tagits under denna timma och antalet timmar du nådde upp till ditt mål för aktiva timmar
Menstruationscykel Ispårning	Information om var du befinner dig i din menstruationscykel, om tillämpligt
Sömn	Sömnvaraktighet och sömnpoäng
Vatten	Vattenintag loggat idag
Vikt	Nuvarande vikt, framsteg mot ditt viktmål eller där din vikt faller inom ett hälsosamt intervall om ditt mål är att bibehålla din vikt

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

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

Spåra ett dagligt aktivitetsmål

Charge 4 registrerar dina framsteg mot ett dagligt aktivitetsmål som du väljer själv. När du når ditt mål vibrerar aktivitetsarmbandet och firar dina framsteg.

Välja ett mål

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

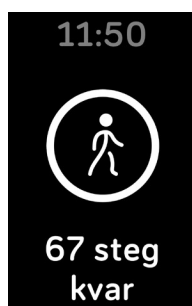
För mer information, se [tillhörande hjälpartikel](#).

Registrera framsteg mot ditt mål på Charge 4. För mer information se "[Se din statistik](#)" på sidan [33](#).

Spåra din timaktivitet

Charge 4 hjälper dig att hålla dig aktiv hela dagen genom att hålla reda på när du är stillastående och påminner dig om att röra på dig.

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



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

Spåra din sömn

Ha på dig Charge 4 när du går och lägger dig för att automatiskt spåra grundläggande statistik om din sömn, såsom din sömntid, sömnstadier (tid i REM, lätt sömn och djup sömn) och sömnpoäng (kvaliteten på din sömn).

Charge 4 spårar även din uppskattade syrevariation under hela natten för att hjälpa dig att upptäcka potentiella andningsstörningar, samt din hudtemperatur för att se hur det varierar från din personliga baslinje.

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

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

Sätta ett sömnmål

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

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

Lära dig om dina sömnvanor

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

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

Se din puls

Charge 4 registrerar din puls under hela dagen. Svep upp från urtavlan för att se din realtidspuls och din vilopuls. För mer information se "[Se din statistik](#)" på sidan 33. Vissa urtavlor visar din realtidspuls på klockskärmen.

Under en workout visar Charge 4 din pulszon och vibrerar varje gång du går in i en annan zon för att hjälpa dig att rikta in träningsintensiteten efter ditt val.

För mer information, se "[Kontrollera din puls](#)" på sidan 41.

Öva på guidad andning

Relax-appen  på Charge 4 erbjuder personligt guidade andningssessioner som hjälper dig att hitta stunder av lugn under dagen. Alla meddelanden är automatiskt avaktiverade under passet.

1. Öppna appen Relax på Charge 4 .
2. Tvåminuterspasset är det första alternativet. Svep för att välja 5-minuterspasset.
3. Nudda uppspelningsikonen  för att starta passet och följ instruktionerna på skärmen.

Efter träningen ser du en sammanfattning som visar din anpassning (hur väl du följde andningsuppmaningarna), din puls vid början och slutet av sessionen och hur många dagar du slutförde en guidad andningssession denna vecka.

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

Kontrollera din stresshanteringspoäng

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

Nudda panelen Stresshantering  från fliken Idag.

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

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

Avancerade hälsovärden

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

Mätsystem inkluderar

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

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

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

Träning och hjärthälsa

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

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

Spåra din träning automatiskt

Charge 4 känner igen och registrerar automatiskt många intensiva aktiviteter som är minst 15 minuter långa. Se grundläggande statistik om din aktivitet i Fitbits app på

din telefon. Nudda fliken träning , nudda Träningspanelen .

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

Spåra och analysera träning med Träningsappen

Registrera specifika träningar med appen Träning  på Charge 4 för att se realtidsstatistik, ta emot meddelanden för pulszoner och granska en summering av en tidigare workout på din handled. För ytterligare statistik och karta över intensiteten på workout om du använde GPS kan du nudda panelen träning i Fitbits app.

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

Dynamisk GPS på Charge 4 låter aktivitetsarmbandet ställa in GPS-typen i början av träningen. Charge 4 försöker ansluta till GPS-sensorerna på din telefon för att bevara batteriets livslängd. Om din telefon inte är i närheten eller flyttar på sig använder

Charge 4 inbyggd GPS. Hantera dina GPS-inställningar i appen Inställningar . För mer information, se [tillhörande hjälpartikel](#).

Telefon krav för GPS

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

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

1. Slå på Bluetooth och GPS på din telefon.
2. Se till att Charge 4 är parkopplad till din telefon.
3. Se till att Fitbit-appen har behörighet att använda GPS- eller platstjänster.
4. Kontrollera att GPS är påslagen för träningen.
 1. Öppna appen Träning  och svep upp för att hitta en träning.
 2. Svep uppåt och se till att **GPS** är inställd på **På**.
5. Ha telefonen med dig medan du tränar.

Så här spårar du ett träningspass:

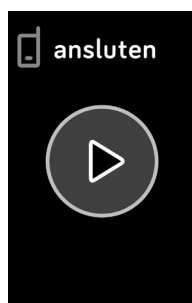
1. Öppna appen Träning på Charge 4  och svep för att hitta en träning.
2. Nudda träningen för att välja den.
3. Nudda **Start**  eller **Ställ in mål** . Om du ställer in ett träningsmål tryck på knappen för att gå tillbaka och nudda **Start**.
4. Nudda uppspelningsikonen  för att börja. Om träningen använder GPS kan du vänta på att signalen ansluter eller börja träningen och när en signal är tillgänglig kommer GPS:en kommer att ansluta. Observera att det kan ta några minuter för GPS:en att ansluta.
5. Nudda mitten av skärmen för att bläddra i din realtidsstatistik.
6. När du är klar med din workout eller vill pausa, nudda knapparna.
7. Tryck på knapparna igen för att avsluta din workout och nudda **Avsluta**. Svep upp för att se din summering för workout. Nudda kontrollmärket för att avsluta summeringsskärmen.
8. Nudda träningspanelen i Fitbit-appen för att se din data för GPS.

Noteringar för GPS:

- Om träningen använder GPS ser du en ikon längst upp till vänster när ditt aktivitetsarmband är anslutet till en GPS-signal. När skärmen säger "ansluten" och Charge 4 vibrerar är GPS ansluten.
- Använd kopplad GPS med din telefon i närheten för aktiviteter med längre tid, till exempel golf eller vandring, för att säkerställa att hela din workout registreras med GPS.

- För bästa resultat ska du se till att ditt aktivitetsarmbands batteri är över 80 % före du registrerar en träning längre än två timmar med inbyggd GPS.

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



Att använda inbyggd GPS påverkar batteriets livslängd på ditt aktivitetsarmband. Om du använder GPS-spårning regelbundet har batteriets livslängd på Charge 4 fyra dagar.

Anpassa dina träningsinställningar och genvägar

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

Automatisk paus	Pausa en löpning automatiskt när du stannar
GPS	Spåra din rutt med GPS
Alarm för pulszoner	Ta emot meddelanden när du når vissa pulszoner under din workout. För mer information, se tillhörande hjälpartikel
Längd på bassängen	Ställ in längden på din bassäng
Upptäck löpning	Öppna träningsappen automatiskt när ditt aktivitetsarmband upptäcker löpning.
Enhet	Ändra måtenheten du använder för bassänglängden

Inställningarna varierar beroende på träningen. Så här justerar du inställningarna för varje typ av träning:

1. På Charge 4 nuddar du appen Träning .
2. Nudda träningen du vill justera.
3. Svep upp och svep genom listan med inställningar.
4. Nudda en inställning för att justera den.
5. När du är klar trycker du på tillbakaknappen för att återgå till träningsskärmen och starta din workout.

Så här ändrar eller ordnar du övningsgenvägarna i Träningsappen :

1. Från fliken Idag  i Fitbit-appen nuddar du ikonen längst upp till vänster  Charge 4-panelen.
2. Nudda **Genvägar till Träning**.
 - Om du vill lägga till en ny träningsgenväg nuddar du  ikonen och väljer en träning.
 - Ta bort en genväg till en träning genom att dra åt vänster på en genväg.
 - Om du vill ordna om en genväg till träningen nuddar du **Redigera** (endast iPhone), håller in menyikonen  och drar den sedan upp eller ner.

Kontrollera din workout-sammanfattning

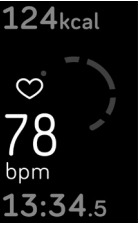
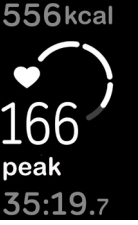
Efter att du avslutat en workout visar Charge 4 en sammanfattning av din statistik.

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

Kontrollera din puls

Charge 4 gör dina pulszoner personliga genom att använda pulsreserv, vilken skiljer mellan din maxpuls och vilopuls. För att hjälpa dig att rikta träningsintensiteten för ditt val, kontrollera din puls och din pulszon på ditt aktivitetsarmband under träning. Charge 4 meddelar dig när du går in i en pulszon.

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

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

Anpassad pulszon

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

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

Tjäna aktiva zonminuter

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

1 minut i fettförbränningszonen = 1 aktiv zonminut

1 minut i konditionszonen eller toppzonen = 2 aktiva zonminuter

Det finns två sätt Charge 4 kan ge dig alarm om Active Zone Minutes:

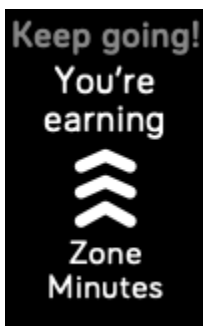
- En stund efter att du har gått in i en annan pulszon under träningen med träningsappen , så att du vet när du arbetar hårt. Antalet gånger ditt aktivitetsarmband vibrerar indikerar vilken zon du är i:

1 vibration = fettförbränningszon

2 vibrationer = konditionszon 3 vibrationer = peakzon



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



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

Dela din aktivitet

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

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

Spåra dina konditionsträningspoäng

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

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

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

Styra musik med appen Spotify - Connect & Control

Använd appen Spotify-Connect & Control  på Charge 4 för att kontrollera Spotify på din telefon, dator eller andra enheter med Spotify Connect. Navigera mellan spellistor, gilla låtar och byt mellan olika enheter från ditt aktivitetsarmband. Observera att appen Spotify-Connect & Control just nu enbart styr musik som spelas från din parkopplade enhet, så din enhet måste fortsätta vara när och ansluten till internet. Du behöver Spotify Premium för att använda den här appen. För mer information om Spotify Premium se spotify.com.

För instruktioner, se [tillhörande hjälpartikel](#).

Kontaktlös betalning

Charge 4 inkluderar ett inbyggt Night sky + Neon Yellow-chip, vilket tillåter dig använda dina kredit- och betalkort på ditt aktivitetsarmband.

Använda kredit- och betalkort

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

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

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

Ställ in kontaktlösa betalningar

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

1. Från fliken Idag  i Fitbit-appen nuddar du ikonen längst upp till vänster > Charge 4-panelen.
2. Nudda **panelen** Plånbok.
3. Följ anvisningarna på skärmen för att lägga till ett betalkort. I vissa fall kan din bank kräva ytterligare verifiering. Om du lägger till ett kort för första gången kan du bli uppmanad att ställa in en fyrsiffrig PIN-kod för ditt aktivitetsarmband. Observera att du också behöver aktivera lösenordsskydd för din telefon.
4. När du har lagt till ett kort följer du instruktionerna på skärmen för att aktivera meddelanden för din telefon (om du inte redan har gjort det) för att slutföra installationen.

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

Genomföra köp

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



Alla kunder förutom i Australien:

1. När du är redo att betala håller du ner knappen på din aktivitetsklocka i 2 sekunder.
2. Om du uppmanas ska du ange din fyrsiffriga PIN-kod för ditt aktivitetsarmband. Ditt standardkort visas på skärmen.
3. För att betala med ditt standardkort håller du handleden nära betalningsterminalen. För att betala med ett annat kort, nudda för att hitta det kort du vill använda och håll sedan din handled nära betalningsterminalen.

Kunder i Australien:

1. Om du har ett kredit- eller betalkort från en australisk bank ska du hålla din aktivitetsklocka nära betalterminalen för att betala. Om ditt kort är från en bank utanför Australien, eller om du vill betala med ett kort som inte är ditt standardkort, slutför du steg 1-3 i avsnittet ovan.
2. Om du uppmanas ska du ange din fyrsiffriga PIN-kod för ditt aktivitetsarmband.
3. Om inköpsbeloppet överstiger 100 AUD ska du följa instruktionerna på betalterminalen. Om du uppmanas att ange en PIN-kod anger du PIN-koden för ditt kort (inte din aktivitetsklocka).

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

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

För extra säkerhet måste du bära Charge 4 på din handled för använda kontaktlös betalning.

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

Ändra ditt standardkort

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

Betala för överföring

Använda kontaktlös betalning för att nudda på och av på överföringsläsare som godkänner kontaktlösa betalningar med kontant- eller kreditkort. För att betala med ditt aktivitetsarmband behöver du följa stegen listade i "[Använda kredit- eller kontantkort](#)" på sidan 46.

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

Uppdatera, starta om och rensa

Läs om hur du uppdaterar, startar om och rensar Charge 4.

Uppdatera Charge 4

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

När uppdateringen är tillgänglig visas ett meddelande i Fitbit-appen. Efter att du har startat uppdateringen följ förloppsindikatorn på Charge 4 och i Fitbit-appen tills uppdateringen är klar. Håll ditt aktivitetsarmband och telefon nära varandra under uppdateringsprocessen.

Synkronisera kontinuerligt Charge 4 med Fitbit-appen och låt Fitbit-appen köras i bakgrunden på din telefon, vilket gör det möjligt för en liten del av programvarans uppdatering att ladda ner till ditt aktivitetsarmband varje gång du synkroniserar. Du kan behöva justera telefonens inställningar så att Fitbit-appen kan köras i bakgrunden.

För att uppdatera din Charge 4 måste batteriet vara laddat till minst 50 %. Uppdatering av Charge 4 kan belasta batteriet. Vi rekommenderar att du kopplar in ditt aktivitetsarmband i laddaren innan du påbörjar en uppdatering.

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

Starta om Charge 4

Om du inte kan synkronisera Charge 4 eller om du har problem med att spåra din statistik eller ta emot meddelanden, starta om ditt aktivitetsarmband från handleden:

Öppna appen inställningar  och nudda **Om > Starta om enhet**.

Om Charge 4 inte svarar:

1. Anslut Charge 4 till laddningskabeln. För instruktioner, se "[Ladda ditt aktivitetsarmband](#)" på sidan 8.
2. Tryck och håll in knapparna på ditt aktivitetsarmband i 8 sekunder. Släpp knappen. När du ser en leende ikon och Charge 4 vibrerar så har aktivitetsarmbandet startats om.

Om du startar om ditt aktivitetsarmband tas ingen data bort.

Charge 4 har ett litet hål (höjdmätare) på baksidan av enheten. Försök inte starta om enheten genom att föra in några föremål, t.ex. gem, i det här hålet, eftersom det kan skada ditt aktivitetsarmband.

Rensa Charge 4

Om du vill ge din Charge 4 till en annan person eller vill returnera den ska du först rensa dina personuppgifter:

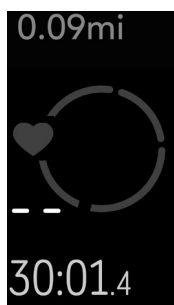
1. På Charge 4, öppna appen Inställningar  > **Om > Rensa användardata**.
2. Sveg upp och nudda kontrollmärkets ikon för att rensa dina data.

Felsökning

Om Charge 4 inte fungerar korrekt kan du gå igenom våra felsökningssteg nedan.

Pulssignal saknas

Charge 4 spårar din puls kontinuerligt medan du tränar och under hela dagen. Om pulssensorn på aktivitetsarmbandet har svårt att upptäcka en signal visas streckade linjer.

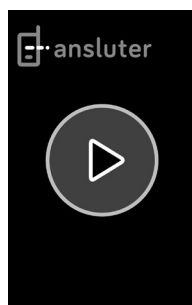


Om ditt aktivitetsarmband inte upptäcker någon pulssignal kan du först kontrollera att pulsspårning är aktiverat i appen Inställningar  på aktivitetsarmbandet. Se sedan till att du har på dig ditt aktivitetsarmband korrekt, antingen genom att flytta den högre upp eller längre ner på din handled eller genom att dra åt eller lossa bandet. Se till att din Charge 4 har kontakt med din hud. Efter att du har hållit din arm stilla och rak under en kort stund bör du se din puls igen.

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

GPS-signalen saknas

Miljöfaktorer som höga byggnader, tät skog, branta backar och ett tjockt molntäcke kan störa ditt aktivitetsarmbands förmåga att ansluta till GPS-satelliter. Om ditt aktivitetsarmband söker efter en GPS-signal under en träning kommer du att se " **ansluter** " visas längst upp på skärmen. Kan Charge 4 inte ansluta till en GPS-satellit slutar aktivitetsarmbandet att försöka ansluta tills nästa gång du påbörjar träning med GPS.



För bästa resultat, vänta på att Charge 4 ska hitta signalen innan du börjar träna.

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

Andra problem

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

- Synkroniserar inte
- Reagerar inte på nuddningar, svep eller knapptryckningar
- Registrerar inte steg eller andra data
- Visa inte meddelanden

För instruktioner kan du se "[Starta om 4](#)" på sidan [50](#).

Allmän info och specifikationer

Sensorer och komponenter

Fitbit Charge 4 innehåller följande sensorer och motorer:

- Optisk pulsspårare
- Höjdmätare som spårar förändringar i höjd
- 3-axlig accelerometer som spårar rörelsemönster
- Inbyggd GPS-mottagare med som spårar din plats under en workout
- Vibrationsmotor

Material

Höljet på Charge 4 är av plast. Charge 4 klassiska band är tillverkat av flexibla, hållbara elastiska material som liknar de som används i många sportklockor och inkluderar ett spänne i rostfritt stål av kirurgisk kvalitet.

Trådlös teknik

Charge 4 innehåller en Bluetooth 4.0-radiosändare och ett Night sky + Neon Yellow.

Haptisk återkoppling

Charge 4 innehåller en vibrationsmotor för alarm, mål, meddelanden, påminnelser och appar.

Batteri

Charge 4 innehåller ett laddningsbart litium-polymerbatteri.

Minne

Charge 4 lagrar dina data, inklusive daglig statistik, sömninformation och träningshistorik, i 7 dagar. Se dina historiska data i Fitbits app.

Visa

Charge 4 har en OLED-skärm.

Storlek på band

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

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

Miljöförhållanden

Driftstemperatur	-10 °C till 40 °C (14 °F till 104 °F)
Icke-driftstemperatur	-20 °C till -10 °C (-4 °F till 14 °F) 40 °C till 60 °C (104 °F till 140 °F)
Lagringstemperatur under sex månader	-20 °C till 35 °C (-4 °F till 95 °F)
Vattentålighet	Vattentålig upp till 50 meter
Maxhöjd för att kunna fungera	8 534 m (28 000 fot)

Läs mer

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

Returpolicy och garanti

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

Regulatory and Safety Notices

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

Settings > About > Regulatory Info

USA: Federal Communications Commission (FCC) statement

Model FB417

FCC ID: XRAFB417

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

Settings > About > Regulatory Info

Supplier's Declaration of Conformity

Unique Identifier: FB417

Responsible Party – U.S. Contact Information

199 Fremont Street, 14th Floor
San Francisco, CA
94105
United States
877-623-4997

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 FB417

IC: 8542A-FB417

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)

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.

Simplified EU Declaration of Conformity

Hereby, Fitbit LLC declares that the radio equipment type Model FB417 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 Modell FB417 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 Modelo FB417 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 FB417 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 Modello FB417 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



IP Rating

Model FB417 has a water resistance rating of IPX8 under IEC standard 60529, up to a depth of 50 meters.

Model FB417 has a dust ingress rating of IP6X under IEC standard 60529 which indicates the device is dust-tight.

Please refer to the beginning of this section for instructions on how to access your product's IP rating.

Argentina



Australia and New Zealand



Belarus



Customs Union



China

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

Settings > About > Regulatory Info

China RoHS

部件名称		有毒和危险品				
Part Name		Toxic and Hazardous Substances or Elements				
Model FB417	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 FB417	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).



CMIIT ID 2020DJ2069

Frequency band: 2400-2483.5 MHz

Transmitted power: Max EIRP, -1.77dBm

Occupied bandwidth: BLE: 2MHz

Modulation system: BLE: GFSK, NFC: ASK

CMIIT ID displayed: On packaging and Device Electronic Labeling

India

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

66247/SDPPI/2020
3788

Israel

מספר אישור אלחוטי של משרד התקשורת הוא . 51-71973
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 > About > Regulatory Info



[R] 201-200103



Mexico



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



AGREE PAR L'ANRT MAROC

Numéro d'agrément: MR 22416 ANRT 2020

Date d'agrément: 24/01/2020

Nigeria

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

Oman

TRA/TA-R/8940/20

D090258

Pakistan

PTA Approved

Model No.: FB417

TAC No.: 9.208/2020

Device Type: Bluetooth

Philippines



Taiwan

用戶注意：某些地區的法規內容也可以在您的設備上查看。要查看內容：

設置 > 關於 > 法規信息

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:

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

Settings > About > Regulatory Info

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.

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

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:

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

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 FB417	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)	0	0	0	0	0	0
電子 (Electronics)	--	0	0	0	0	0
外殼 (Housing)	0	0	0	0	0	0
充電線 (Charging Cable)	0	0	0	0	0	0
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. “0” 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。						

United Arab Emirates

TRA Registered No.: ER78316/20
Dealer No.: DA35294/14

United Kingdom

Simplified UK Declaration of Conformity

Hereby, Fitbit LLC declares that the radio equipment type Model FB417 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



Zambia

ZMB / ZICTA / TA / 2020 / 2 / 44



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