

fitbit charge 6



Gebruikershandleiding
Versie 2.1

Inhoudsopgave

Aan de slag	6
In de verpakking	6
Je tracker opladen	7
Instellen	8
Je gegevens in de Fitbit-app bekijken	8
Fitbit Premium ontgrendelen	9
De Charge 6 dragen	10
Plaatsing voor dagelijks gebruik en tijdens trainingssessies	10
Het bandje stevig vastmaken	11
Rechts- of linkshandig	12
Draag- en onderhoudstips	13
Het bandje verwisselen	13
Een bandje verwijderen	13
Een bandje bevestigen	14
Basisprincipes	15
Navigeren op de Charge 6	15
Basisnavigatie	15
Snelle instellingen	16
Snelkoppeling via knop	18
Instellingen aanpassen	18
Scherm	18
Stille modi	18
Overige instellingen	19
Batterijniveau checken	19
Apparaatvergrendeling instellen	20
Scherm dat altijd actief is aanpassen	20
Het scherm uitzetten	21
Wijzerplaten en apps	22
De wijzerplaat veranderen	22
Apps openen	22
Telefoon zoeken	23

Meldingen van je telefoon	24
Meldingen instellen	24
Inkomende meldingen bekijken	24
Meldingen beheren	25
Meldingen uitzetten	25
Telefoongesprekken aannemen of weigeren	26
Berichten beantwoorden (Android-telefoons)	26
Tijd bijhouden	28
Een alarm instellen	28
Een alarm sluiten of snoozen	28
De timer of stopwatch gebruiken	29
Activiteit en welzijn	30
Je statistieken bekijken	30
Een dagelijks activiteitendoel bijhouden	30
Een doel kiezen	30
Je actieve uren bijhouden	31
Je slaap bijhouden	31
Een slaapdoel instellen	32
Inzicht krijgen in je slaapgedrag op de lange termijn	32
Een beter inzicht in je slaapgewoontes krijgen	32
Stress beheersen	32
De app voor EDA-scan gebruiken	32
Je stressbeheersingsscore checken	33
Geavanceerde gezondheidsstatistieken	34
Training en hartgezondheid	35
Je training automatisch bijhouden	35
Training registreren en analyseren met de Training-app	35
Automatisch een training starten	36
Handmatig een training starten	36
Je trainingsinstellingen aanpassen	38
Een overzicht van je training krijgen	38
Je hartslag checken	39
Aangepaste hartslagzones	40
Actieve zoneminuten verdienen	40

Hartslagmeldingen krijgen	41
Je hartslag bekijken op apparatuur en apps	42
Je dagelijkse herstelscore checken	43
Je cardioconditiescore bekijken	43
Je activiteit delen	43
Contactloze betalingen	44
Creditcards en pinpassen gebruiken	44
Contactloze betalingen instellen	44
Aankopen doen	44
Je standaardkaart wijzigen	46
Betalen voor het openbaar vervoer	46
Lifestyle	47
Muziek bedienen met YouTube Music-bediening	47
Google Maps	47
Updaten, opnieuw opstarten en wissen	49
De Charge 6 updaten	49
De Charge 6 opnieuw opstarten	49
De Charge 6 wissen	50
Problemen oplossen	51
Ontbrekend hartslagsignaal	51
Ontbrekend gps-signaal	51
Andere problemen	52
Algemene informatie en specificaties	53
Sensoren en onderdelen	53
Materialen	53
Draadloze technologie	53
Haptische feedback	53
Batterij	53
Geheugen	54
Scherm	54
Bandmaat	54
Omgevingsbeperkingen	54
Meer informatie	54
Retourbeleid en garantie	55

Juridische en veiligheidsinformatie
Batterij

55
55

Aan de slag

Geef je routine een boost met de Fitbit Charge 6*, de enige premium fitness tracker met Google ingebouwd. Met de fitness tools die je nodig hebt om gemotiveerd te blijven en je doelen te overtreffen, is het makkelijker dan ooit om je dag te plannen en een routine aan te houden.

Neem even de tijd om al onze veiligheidsinformatie door te nemen op support.google.com. De Charge 6 is niet bedoeld om medische of wetenschappelijke gegevens te leveren.

*De Fitbit Charge 6 werkt met de meeste telefoons met Android 9.0 of hoger of iOS 15 of hoger. Je hebt ook een Google-account, de mobiele Fitbit-app en internettoegang nodig. Bepaalde functies vereisen een mobiele Fitbit-app en/of een betaald abonnement. Ga naar fitbit.com/devices voor meer informatie.

In de verpakking

In de Charge 6-verpakking zit het volgende:



Tracker met bandje in de maat Small
(de kleur en het materiaal kunnen variëren)



Oplaadkabel



Extra bandje in de maat Large

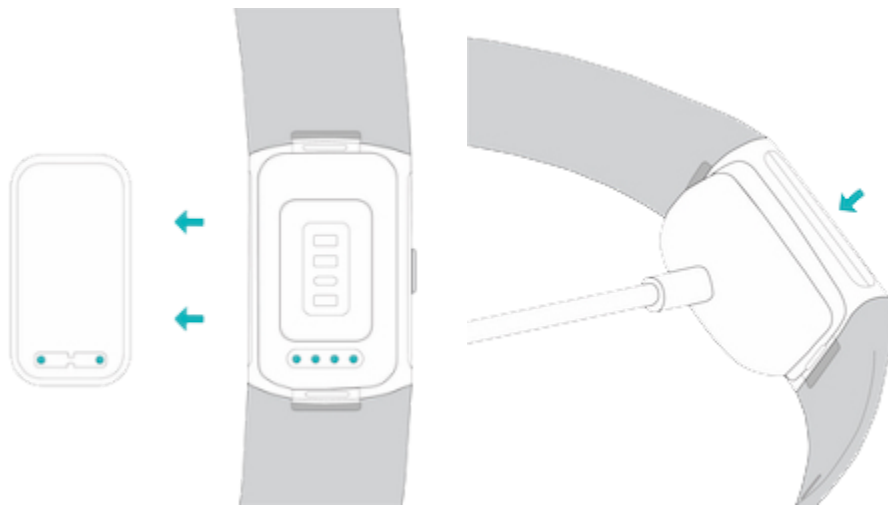
De afneembare bandjes van de Charge 6 zijn beschikbaar in verschillende kleuren en materialen, en zijn los verkrijgbaar.

Je tracker opladen

Een helemaal opgeladen Charge 6 gaat tot 7 dagen mee. De batterijduur en oplaadfrequenties variëren en zijn afhankelijk van het gebruik en andere factoren. De werkelijke resultaten kunnen variëren.

Zo laad je de Charge 6 op:

1. Sluit de oplaadkabel aan op een USB-poort van je computer, een UL-gecertificeerde USB-stopcontactlader of een ander energiezuinig apparaat.
2. Houd het andere uiteinde van de oplaadkabel in de buurt van de poort aan de achterkant van de tracker totdat deze magnetisch wordt bevestigd. Zorg ervoor dat de contactpunten van de oplaadkabel zijn uitgelijnd met de poort aan de achterkant van je tracker.



Het duurt 1 tot 2 uur voordat de batterij helemaal is opgeladen. Terwijl de Charge 6 wordt opgeladen, dubbeltik je op het scherm of druk je op de knop om het scherm aan te zetten en het batterijniveau te checken. Swipe op het batterijscherm naar rechts om de Charge 6 te gebruiken. Op een helemaal opgeladen tracker staat het icoon van een volle batterij.



Instellen

Stel de Charge 6 in met de Fitbit-app op een iPhone, iPad of Android-telefoon. De Fitbit-app is compatibel met de meeste populaire telefoons. Ga naar [fitbit.com/devices](https://www.fitbit.com/devices) om na te gaan of je telefoon compatibel is.



Zo ga je te werk:

1. Download de Fitbit-app:
 - [Apple App Store](#) voor iPhones
 - [Google Play Store](#) voor Android-telefoons
2. Installeer de app en open deze.
3. Tik op **Inloggen met Google** en volg de instructies op het scherm om je apparaat in te stellen.

Zodra je de installatie hebt afgerond, check je eerst de handleiding voor meer informatie over je nieuwe tracker. Daarna kun je de Fitbit-app gaan verkennen.

Ga naar het [gerelateerde Help-artikel](#) voor meer informatie.

Je gegevens in de Fitbit-app bekijken

Open de Fitbit-app op je telefoon om onder andere gezondheidsstatistieken, activiteits- en slaapgegevens te bekijken en een training of mindfulness-sessie te kiezen.

Fitbit Premium ontgrendelen

Fitbit Premium is je persoonlijke hulpmiddel in de Fitbit-app dat je helpt om actief te blijven, goed te slapen en je stressniveau te beheersen. Een Premium-abonnement bevat programma's die zijn afgestemd op je gezondheids- en fitnessdoelen, honderden trainingen van fitnessmerken, begeleide meditaties en nog veel meer.

Klanten kunnen een Fitbit Premium-proefabonnement afsluiten in de Fitbit-app. ¹

Ga naar het [gerelateerde Help-artikel](#) voor meer informatie.

¹Alleen voor nieuwe en terugkerende Fitbit Premium-gebruikers. Het lidmaatschap moet worden geactiveerd binnen 60 dagen na activering van het apparaat (en je hebt een geldige betaalmethode nodig). Wordt na de proefperiode automatisch verlengd voor \$ 9,99 per maand*. Als je terugkerende kosten wilt voorkomen, zeg je het lidmaatschap op voordat de proefperiode afloopt. Content en functies kunnen veranderen en zijn niet in alle regio's beschikbaar. Je kunt dit lidmaatschap niet cadeau geven. [Hier](#) vind je meer informatie. Algemene voorwaarden zijn van toepassing.

*Het regionale verlengingstarief voor het Verenigd Koninkrijk is £ 7,99 per maand.

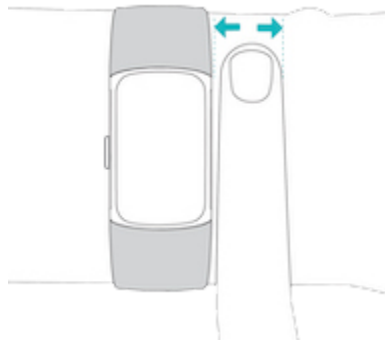
De Charge 6 dragen

Draag de Charge 6 om je pols. Als je een andere maat bandje wilt bevestigen of een ander bandje hebt gekocht, volg je de instructies in [Het bandje verwisselen](#).

Plaatsing voor dagelijks gebruik en tijdens trainingssessies

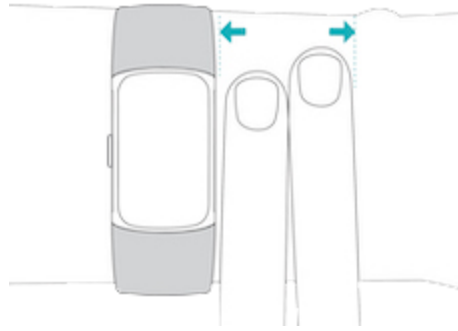
Als je niet aan het trainen bent, draag je je Charge 6 een vingerbreedte boven je polsgewricht.

Over het algemeen is het altijd belangrijk om je pols regelmatig rust te geven door je tracker ongeveer een uur af te doen als je deze langdurig hebt gedragen. We raden je aan je tracker af te doen terwijl je doucht. Je kunt je tracker wel dragen als je doucht, maar door deze af te doen verklein je de kans op blootstelling aan zeep, shampoos en conditioners. Deze kunnen langdurige schade aan je tracker en huidirritatie veroorzaken.



Voor een optimale hartslagmeting tijdens het trainen:

- Experimenteer tijdens een training door je tracker wat hoger om je pols te dragen voor een betere pasvorm. Bij veel trainingen, zoals fietsen of gewichtheffen, buig je je pols regelmatig, wat het hartslagsignaal kan belemmeren als de tracker zich lager op je pols bevindt.



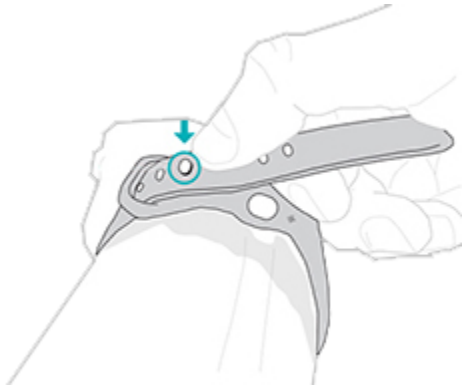
- Draag je tracker boven op je pols en zorg dat de achterkant van het apparaat contact maakt met je huid.
- Overweeg om het bandje strakker aan te trekken voor een training en losser te maken zodra je klaar bent. Het bandje moet strak zitten, maar mag niet knellen (een te strak bandje beperkt de bloedstroom en kan het hartslagsignaal beïnvloeden).

Het bandje stevig vastmaken

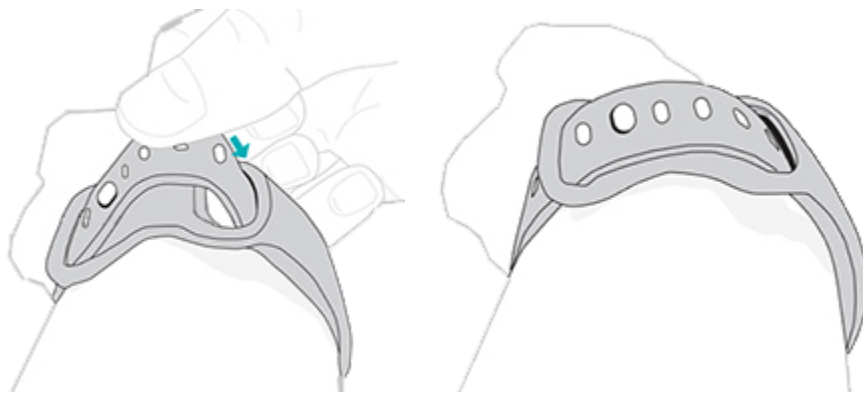
1. Plaats de Charge 6 om je pols.
2. Schuif het onderste bandje door de eerste lus in het bovenste bandje.



3. Trek het bandje aan tot het comfortabel past en druk de pin door een van de gaten in het bandje.




4. Schuif het losse einde van het bandje door de 2e lus tot het plat op je pols ligt. Zorg dat het bandje niet te strak zit. Draag het los genoeg zodat het op en neer kan bewegen aan je pols.



Rechts- of linkshandig

Voor nauwkeurigere metingen is het belangrijk om aan te geven of je de Charge 6 aan je dominante of niet-dominante hand draagt. Je voorkeurs hand is de hand die je gebruikt om te schrijven en te eten. De polsinstellingen zijn in eerste instantie ingesteld voor de niet-dominante hand. Wijzig de polsinstellingen in de Fitbit-app als je de Charge 6 aan je voorkeurs hand draagt:

Tik vanaf het tabblad Vandaag in de Fitbit-app op het apparaaticoon  > **Charge 6** > **Pols** > **Dominant**.

Draag- en onderhoudstips

- Maak je bandje en je pols regelmatig schoon met een zeepvrij reinigingsmiddel.
- Als je tracker nat wordt, verwijder je deze na de activiteit en droog je deze helemaal af.
- Doe je tracker zo nu en dan af.

Ga voor meer informatie naar [Het dragen en onderhoud van Fitbit](#).

Het bandje verwisselen

De Charge 6 wordt geleverd met een bevestigd bandje in de maat Small en een extra onderste bandje in de maat Large in de verpakking. Zowel het bovenste als het onderste bandje kan worden verwisseld met bandjes die los verkrijgbaar zijn op [fitbit.com](https://www.fitbit.com). Ga voor de afmetingen van een bandje naar [Bandmaat](#).

Fitbit Charge 5-bandjes passen op de Fitbit Charge 6.

Een bandje verwijderen

1. Draai de Charge 6 om en zoek de vergrendelingen van het bandje.



2. Om de vergrendeling te openen, schuif je de platte knop met je vingernagel richting het bandje.

3. Trek het bandje voorzichtig weg van de tracker om het los te maken.



4. Herhaal dit aan de andere kant.

Een bandje bevestigen

Als je een bandje wilt bevestigen, duw je het in het uiteinde van de tracker totdat je hoort dat het vastklikt. Het bandje met de kliksluiting wordt aan de bovenkant van de tracker bevestigd.



Basisprincipes

Leer hoe je de instellingen kunt beheren, op het scherm kunt navigeren en het batterijniveau kunt checken.

Navigeren op de Charge 6

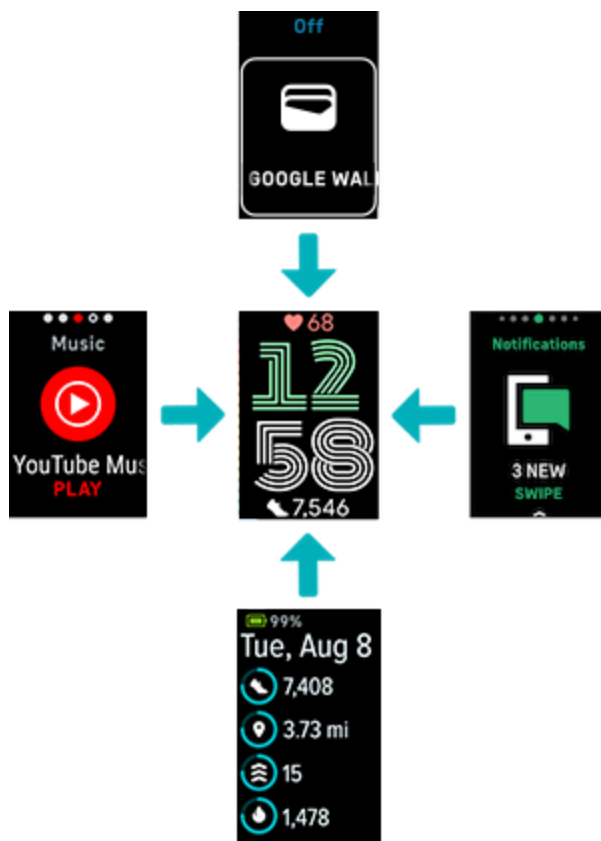
De Charge 6 heeft een gekleurd AMOLED-touchscreen en één knop.

Navigeer op de Charge 6 door op het scherm te tikken, van rechts naar links en van boven naar beneden te swipen of op de knop te drukken. Als de smartwatch niet wordt gebruikt, gaat het scherm uit om de batterij te sparen, tenzij je de instelling Scherm dat altijd actief is aanzet. Ga voor meer informatie naar [Scherm dat altijd actief is aanpassen](#).

Basisnavigatie

Het startscherm is de klok.




- Tik 2 keer stevig op het scherm, druk op de knop of draai je pols om de Charge 6 te activeren.
- Swipe vanaf de bovenkant van het scherm omlaag voor toegang tot snelle instellingen, de Betalingen-app, de Vind mijn telefoon-app en de Instellingen-app. Swipe in de snelle instellingen naar rechts of druk op de knop om terug te keren naar de wijzerplaat.
- Swipe omhoog om je dagelijkse statistieken te zien. Swipe naar rechts of druk op de knop om terug te gaan naar het klokscherm.
- Swipe naar links en rechts om de apps op je tracker te bekijken.
- Swipe naar rechts om naar een vorig scherm terug te gaan. Druk op de knop om terug te keren naar het klokscherm. Voor de beste resultaten plaats je je duim en wijsvinger op een van de zijkanten van de tracker en knijp je om op de knop te drukken.



Snelle instellingen

Swipe van boven naar beneden op de wijzerplaat om sneller bepaalde instellingen te openen. Tik op een instelling om die aan te passen. Wanneer je een instelling uitzet, wordt het icoon donker weergegeven met een streep erdoorheen.

Instellingen-app	Tik op de app Instellingen  om deze te openen. Ga naar Instellingen aanpassen voor meer informatie.
Waterslot	Zet de waterslotinstelling aan als je in het water bent, bijvoorbeeld als je aan het douchen of zwemmen bent, om te voorkomen dat het scherm wordt geactiveerd. Als het waterslot aanstaat, is je scherm vergrendeld en staat het watersloticoon onderaan het scherm. Meldingen en alarmen worden nog steeds op je tracker weergegeven, maar je moet je scherm ontgrendelen voor interactie met de tracker.

	<p>Swipe vanaf de wijzerplaat omlaag om het waterslot aan te zetten > tik op Waterslot > tik 2 keer stevig op het scherm. Als je het waterslot wilt uitzetten, dubbeltik je stevig met je vinger op het midden van het scherm. Als Ontgrendeld niet op het scherm verschijnt, probeer je harder te tikken. Als je deze functie uitzet, wordt de versnellingsmeter in je apparaat gebruikt. Het activeren hiervan kost meer kracht.</p> <p>Het waterslot gaat automatisch aan als je begint met zwemmen in de Training-app.</p>
Telefoon zoeken	<p>Tik om de Vind mijn telefoon-app  te openen. Ga voor meer informatie naar Telefoon zoeken.</p>
Hartslag op apparatuur	<p>Zet Hartslag op apparatuur aan om de Charge 6 te verbinden met compatibele trainingsapparatuur en je hartslag in realtime op het scherm te bekijken. Ga voor meer informatie naar Je hartslag bekijken op apparatuur en apps.</p>
Slaapmodus	<p>Wanneer de slaapmodus aanstaat:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Meldingen, doelvieringen en herinneringen zijn gedempt. • De helderheid van het scherm is ingesteld op gedimd. • Het scherm blijft uit wanneer je je pols naar je toedraait. Tik 2 keer stevig op het scherm om de Charge 6 te activeren. • Het slaapmodusicoon  licht op in de snelle instellingen. <p>De slaapmodus gaat automatisch uit als je een slaapschema instelt. Ga naar Instellingen aanpassen voor meer informatie.</p> <p>Je kunt de instelling Niet storen en de slaapmodus niet tegelijkertijd aanzetten.</p>
Niet storen-modus	<p>Als de instelling Niet storen aanstaat:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Meldingen, doelvieringen en herinneringen zijn gedempt. • Het Niet storen-icoon  licht op in de snelle instellingen. <p>Je kunt de instelling Niet storen en de slaapmodus niet tegelijkertijd aanzetten.</p>
Google Wallet	<p>Betaal contactloos vanaf je pols. Ga voor meer informatie naar Contactloze betalingen.</p>

Snelkoppeling via knop

Druk 2 keer op de knop om contactloze betalingen te openen.



Instellingen aanpassen

Beheer basisinstellingen in de app Instellingen . Swipe vanaf het klokscherm omlaag en tik op de Instellingen-app om deze te openen. Tik op een instelling om die aan te passen. Swipe om de hele lijst met instellingen te bekijken.

Schermb

Helderheid	Wijzig de helderheid van het scherm.
Schermb activeren	Wijzig of het scherm wordt geactiveerd wanneer je je pols naar je toedraait.
Time-out voor scherm	Pas de time-out van het scherm aan voordat het scherm wordt uitgezet of overschakelt naar een wijzerplaat met scherm dat altijd actief is.
Schermb dat altijd actief is	Zet Scherm dat altijd actief is aan of uit. Ga voor meer informatie naar Scherm dat altijd actief is aanpassen .

Stille modi

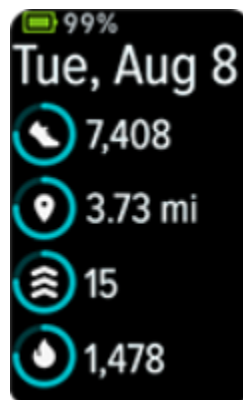
Niet storen	Zet alle meldingen uit.
Slaapmodus	<p>Pas de instellingen voor de slaapmodus aan, inclusief het instellen van een schema voor het automatisch aan- en uitzetten van de modus.</p> <p>Zo stel je een schema in:</p> <p>Open de app Instellingen  en tik op Stille modi > Slaapmodus > Schema > Interval.</p> <p>Tik op de start- of eindtijd om in te stellen wanneer de modus aan- en uitgaat. Swipe omhoog of omlaag om de tijd te wijzigen en tik op de tijd om deze in te stellen. De slaapmodus wordt automatisch uitgezet op het tijdstip dat je dit hebt gepland, zelfs als je de slaapmodus handmatig hebt aangezet.</p>
Trainingsfocus	Zet meldingen uit als je de app Training  gebruikt.

Overige instellingen

Hartslag	Zet hartslagregistratie aan of uit.
AZM-meldingen	Zet de hartzonemeldingen die je tijdens alledaagse activiteiten krijgt aan of uit. Ga voor meer informatie naar het gerelateerde Help-artikel .
Knopvergrendeling	Voorkom dat de knop op je tracker wordt geactiveerd als je scherm uitstaat. Als je Knopvergrendeling wilt aanzetten, tik je op de instelling > Aanzetten .
Trillingen	Pas de trillingssterkte van je tracker aan.
Gps	Kies de gps-modus. Ga naar het gerelateerde Help-artikel voor meer informatie.
Instellingen voor vergroten	Zet Vergroten aan om in te zoomen als je 3 keer op het scherm tikt. Kies tussen 2x en 3x vergroting. Tik 1 keer op het scherm om weer uit te zoomen.
Apparaatgegevens	Bekijk de regelgeving en activeringsdatum van je tracker. Dit is de dag waarop de garantie van je tracker ingaat. De activeringsdatum is de dag waarop je je apparaat hebt ingesteld. Tik op Apparaatgegevens > Systeemgegevens om de activeringsdatum te checken. Ga naar het gerelateerde Help-artikel voor meer informatie.
Apparaat opnieuw opstarten	Tik op Apparaat opnieuw opstarten > Opnieuw opstarten om je tracker opnieuw op te starten.

Batterijniveau checken

Swipe omhoog op de wijzerplaat. Het batterijniveau staat bovenaan het scherm.



Als de batterij van je tracker bijna leeg is (20% of minder), verschijnt er een waarschuwing en wordt de batterij-indicator oranje. Als de batterij van je tracker bijna leeg is (8% of minder), verschijnt een 2e waarschuwing en knippert de batterij-indicator.

Als het batterijniveau laag is, geldt het volgende:


- Gps-registratie gaat uit als je een training bijhoudt met gps.
- Scherm dat altijd actief is gaat uit.
- Je kunt geen snelle antwoorden gebruiken.
- Je krijgt geen meldingen van je telefoon.

Apparaatvergrendeling instellen

Als je contactloze betalingen instelt, word je gevraagd een persoonlijke 4-cijferige pincode in te stellen.



Zo beheer je je pincode in de Fitbit-app:

Tik vanaf het tabblad Vandaag in de Fitbit-app op het apparaaticoon  > **Charge 6** > **Apparaatvergrendeling**.

Ga naar het [gerelateerde Help-artikel](#) voor meer informatie.

Scherm dat altijd actief is aanpassen

Zet Scherm dat altijd actief is aan om de tijd op je tracker zelfs te tonen als je geen interactie hebt met het scherm.



Zo zet je het scherm dat altijd actief is aan of uit:

1. Swipe omlaag op de wijzerplaat voor toegang tot de snelle instellingen.
2. Tik op de app **Instellingen**  > **Weergave-instellingen** > **Scherm dat altijd actief is**.
3. Tik op **Scherm dat altijd actief is** om de instelling aan of uit te zetten. Als je wilt instellen dat het scherm op bepaalde uren automatisch uitgaat, tik je op **Inactieve tijd**. Als je een slaapschema hebt ingesteld in de slaapmodus-instellingen, kun je de inactieve tijd niet aanpassen.

Als je deze functie aanzet, heeft dit invloed op de batterijduur van je tracker. Als Scherm dat altijd actief is aanstaat, moet de Charge 6 vaker worden opgeladen.

Scherm dat altijd actief is gaat automatisch uit als de batterij van je tracker bijna leeg is.

Ga naar het [gerelateerde Help-artikel](#) voor meer informatie.

Het scherm uitzetten

Als je wilt dat het scherm van de tracker uitgaat als je de tracker niet gebruikt, houd je je andere hand kort op het scherm, druk je op de knop als je je op de wijzerplaat bevindt of draai je je pols weg van je lichaam.


Het scherm gaat niet uit als je de instelling Scherm dat altijd actief is aanzet.

Wijzerplaten en apps

Ontdek hoe je de wijzerplaat wijzigt en apps opent op de Charge 6.

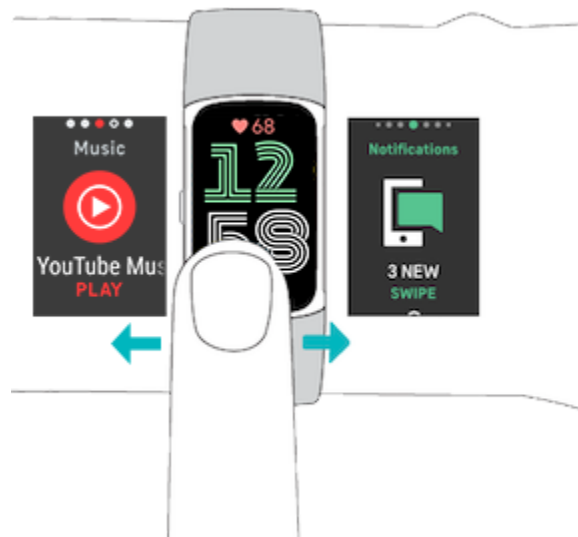
De wijzerplaat veranderen

De Fitbit-galerie biedt verschillende wijzerplaten om je tracker te personaliseren.

1. Tik vanaf het tabblad Vandaag in de Fitbit-app op het apparaaticoon  > **Charge 6**.
2. Tik op **Galerie** > het tabblad **Klokken**.
3. Doorzoek de beschikbare wijzerplaten. Tik op een wijzerplaat voor een gedetailleerde weergave.
4. Tik op **Installeren** om de wijzerplaat aan je Charge 6 toe te voegen.

Apps openen

Swipe vanaf de wijzerplaat naar links en rechts om de apps te bekijken die op je tracker zijn geïnstalleerd. Swipe omhoog of tik op een app om deze te openen. Swipe naar rechts om terug te keren naar een vorig scherm of druk op de knop om terug te keren naar het klokscherm.



Telefoon zoeken

Gebruik de app Vind mijn telefoon  om je telefoon te vinden.

Vereisten:

- Je tracker moet verbonden ('gekoppeld') zijn met de telefoon die je wilt zoeken.
- Op je telefoon moet bluetooth aanstaan en de telefoon moet zich binnen 10 meter van je Fitbit-apparaat bevinden.
- De Fitbit-app moet op de achtergrond worden uitgevoerd op je telefoon.
- Je telefoon moet aanstaan.

Zo zoek je je telefoon:

1. Swipe omlaag op de wijzerplaat voor toegang tot de snelle instellingen.
2. Open de Vind mijn telefoon-app op je tracker.
3. Tik op **Telefoon zoeken**. De ringtone van je telefoon klinkt luid.
4. Als je je telefoon hebt gevonden, tik je op **Annuleren** om de ringtone te stoppen.

Meldingen van je telefoon

De Charge 6 kan gespreks-, tekstbericht-, agenda- en app-meldingen van je telefoon tonen om je op de hoogte te houden. Houd je tracker binnen 10 meter van je telefoon om meldingen te krijgen.

Meldingen instellen

Zorg dat bluetooth op je telefoon aanstaat en dat je telefoon meldingen kan krijgen (dit is meestal in te stellen via Instellingen > Meldingen). Stel daarna meldingen in:


1. Tik vanaf het tabblad Vandaag in de Fitbit-app op het apparaaticoon  > **Charge 6**.
2. Tik op **Meldingen**.
3. Volg de instructies op het scherm op om je tracker te koppelen als je dat nog niet hebt gedaan. Gespreks-, tekstbericht- en agendameldingen staan automatisch aan.
4. Als je meldingen wilt aanzetten van apps die op je telefoon zijn geïnstalleerd, waaronder Fitbit en WhatsApp, tik je op **App-meldingen** en zet je de meldingen aan die je wilt zien.

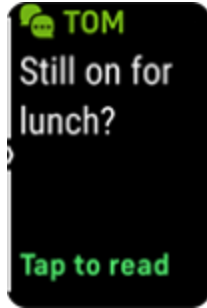
Als je een iPhone hebt, toont de Charge 6 meldingen van alle agenda's die met de Agenda-app zijn gesynchroniseerd. Als je een Android-telefoon hebt, toont de Charge 6 agendameldingen van de agenda-app die je tijdens de installatie hebt geselecteerd.

Ga naar het [gerelateerde Help-artikel](#) voor meer informatie.

Inkomende meldingen bekijken

Je tracker trilt als er een melding binnenkomt. Tik op een melding om het bericht uit te vouwen.

Als je de melding niet meteen leest, kun je deze later vinden in de app Meldingen . Swipe naar rechts of links naar de Meldingen-app en swipe daarna omhoog om deze te openen.



Meldingen beheren

De Charge 6 bewaart maximaal 10 meldingen, waarna de oudste berichten worden vervangen als je nieuwe krijgt.

Zo beheer je meldingen in de app Meldingen :

- Swipe omhoog om door je meldingen te scrollen en tik op een melding om deze uit te vouwen.
- Als je een melding wilt verwijderen, tik je erop om deze uit te vouwen. Swipe daarna naar beneden en tik op **Wissen**.
- Als je alle meldingen tegelijk wilt verwijderen, swipe je omhoog tot je het einde van je meldingen bereikt en tik je op **Alles wissen**.
- Als je het meldingscherm wilt sluiten, druk je op de knop of swipe je naar rechts.

Meldingen uitzetten

Zet bepaalde meldingen uit in de Fitbit-app of zet alle meldingen uit in de snelle instellingen op de Charge 6. Als je alle meldingen uitzet, trilt je tracker niet en gaat het scherm niet aan als je telefoon een melding krijgt.

Zo zet je bepaalde meldingen uit:

1. Tik vanaf het tabblad Vandaag in de Fitbit-app op je telefoon op het apparaaticoon  > **Charge 6** > **Meldingen**.
2. Zet de meldingen uit die je niet langer op je tracker wilt krijgen.

Zo zet je alle meldingen uit:

1. Swipe omlaag vanaf de wijzerplaat om toegang te krijgen tot de snelle instellingen.

2. Zet de **Niet storen-modus** aan. Alle meldingen en herinneringen staan dan uit.



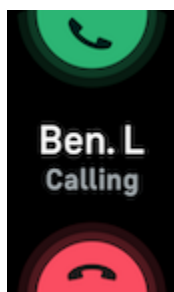
Als je de instelling Niet storen op je telefoon aanzet, krijg je geen meldingen op je tracker totdat je deze instelling weer uitzet.

Telefoongesprekken aannemen of weigeren

Als je een iPhone of Android-telefoon aan de Charge 6 hebt gekoppeld, kun je inkomende gesprekken aannemen of weigeren.

Tik op het groene telefoonicoon op het scherm van je tracker om een gesprek aan te nemen. Je kunt niet in de tracker praten. Als je een gesprek aanneemt, wordt het beantwoord op je nabijgelegen telefoon. Als je een gesprek wilt weigeren, tik je op het rode telefoonicoon om de beller door te sturen naar voicemail.



Als de persoon in je contactlijst staat, wordt de naam van de beller getoond. Anders zie je alleen het telefoonnummer.



Berichten beantwoorden (Android-telefoons)

Reageer direct op je tracker op tekstberichten en meldingen van bepaalde apps door middel van vooraf ingestelde snelle antwoorden. Houd je telefoon in de buurt met de Fitbit-app die op de achtergrond wordt uitgevoerd, zodat je kunt reageren op berichten vanaf je tracker.

Zo reageer je op een bericht:

1. Open de melding waarop je wilt reageren.
2. Selecteer hoe je op het bericht wilt reageren:
 - Tik op het tekstberichticoon  om een bericht te beantwoorden via een lijst met snelle antwoorden.
 - Tik op het emoji-icoon  om het bericht te beantwoorden met een emoji.

Ga voor meer informatie, bijvoorbeeld over hoe je snelle antwoorden aanpast, naar het [gerelateerde Help-artikel](#).

Tijd bijhouden

Alarmeren trillen om je te wekken of te waarschuwen op een door jou ingesteld tijdstip. Je kunt maximaal 8 alarmeren instellen die eenmalig of op meerdere dagen van de week aangaan. Je kunt ook de tijd van gebeurtenissen opnemen met de stopwatch of een afteltimer instellen.


Een alarm instellen

Stel eenmalige of terugkerende alarmeren in met de app Alarmeren . Je tracker trilt als een alarm aangaat.

Als je een alarm instelt, zet je de slimme wekker aan als je wilt dat je tracker vanaf 30 minuten vóór de ingestelde alarmtijd de beste tijd probeert te vinden om je te wekken. Deze functie voorkomt dat je wordt gewekt tijdens diepe slaap, zodat je je bij het wakker worden meer uitgerust voelt. Als de slimme wekker geen beste tijd kan vinden om je te wekken, waarschuwt je alarm je op de ingestelde tijd.

Ga naar het [gerelateerde Help-artikel](#) voor meer informatie.


Een alarm sluiten of snoozen

Je tracker trilt als een alarm aangaat. Swipe vanaf de onderkant van het scherm omhoog en tik op het icoon Uitzetten  om het alarm uit te zetten. Swipe vanaf de bovenkant van het scherm omlaag of druk op de knop om het alarm 9 minuten lang te snoozen.

Je kunt het alarm zo vaak snoozen als je wilt. De Charge 6 snoozet het alarm automatisch als je het alarm langer dan 1 minuut negeert.



De timer of stopwatch gebruiken

Time gebeurtenissen met de stopwatch of stel een afteltimer in met de app Timers  op je tracker. Je kunt de stopwatch en de afteltimer tegelijkertijd uitvoeren.

Als het scherm dat altijd actief is aanstaat, blijft het scherm de stopwatch of afteltimer weergeven totdat deze stopt of totdat je de app sluit.

Ga naar het [gerelateerde Help-artikel](#) voor meer informatie.

Activiteit en welzijn

Als je de Charge 6 draagt, houdt deze voortdurend verschillende statistieken bij, waaronder actieve uren, hartslag en slaap. De gegevens worden de hele dag automatisch met de Fitbit-app gesynchroniseerd.

Je statistieken bekijken

Swipe omhoog vanaf de wijzerplaat om je dagelijkse statistieken te tonen, waaronder:

Belangrijkste statistieken	Aantal stappen vandaag, afgelegde afstand, actieve zoneminuten en verbrande calorieën
Training	Het aantal dagen dat je gedurende deze week je trainingsdoel hebt bereikt
Hartslag	Huidige hartslag en hartslag in rust
Actieve uren	Het aantal uren dat je vandaag je doel voor actieve uren hebt behaald
Menstruatie	Informatie over de huidige fase van je menstruatiecyclus, als dit van toepassing is
Zuurstofsaturatie (SpO2)	Je meest recente gemiddelde SpO2-niveau in rust
Herstelscore	Je dagelijkse herstelscore
Slaap	Slaapduur en slaapscore

Als je een doel hebt ingesteld in de Fitbit-app, geeft een ring je voortgang naar dat doel weer.

In de Fitbit-app op je telefoon vind je alle geschiedenis en andere informatie die door je tracker is geregistreerd.

Een dagelijks activiteitendoel bijhouden

De Charge 6 houdt je voortgang bij voor een dagelijks doel van jouw keuze. Als je je doel hebt bereikt, trilt je tracker en wordt een felicitatie getoond.

Een doel kiezen

Stel een doel ter ondersteuning van je gezondheids- en fitnesstraject. Begin met een doel van 10.000 stappen per dag. Wijzig het aantal stappen of kies een ander activiteitendoel.

Ga naar het [gerelateerde Help-artikel](#) voor meer informatie.

Houd je voortgang bij voor een doel op de Charge 6. Ga voor meer informatie naar [Je statistieken bekijken](#).

Je actieve uren bijhouden

De Charge 6 helpt je gedurende de dag actief te blijven door bij te houden wanneer je stilstaat en je eraan te herinneren dat je moet bewegen.

Deze herinneringen sporen je aan om ten minste 250 stappen per uur te zetten. 10 minuten voordat het uur verstrijkt voel je een trilling en verschijnt er een melding op het scherm dat je nog geen 250 stappen hebt gezet. Als je na ontvangst van de herinnering het doel van 250 stappen bereikt, voel je een 2e trilsignaal en krijg je een felicitatiebericht.



Ga naar het [gerelateerde Help-artikel](#) voor meer informatie.

Je slaap bijhouden

Draag de Charge 6 in bed om basisstatistieken over je slaap automatisch te registreren, zoals de tijd dat je hebt geslapen, de slaapfasen (de tijd die je doorbrengt in remslaap, lichte slaap en diepe slaap) en de slaapscore (de kwaliteit van je slaap).

De Charge 6 houdt ook je geschatte zuurstofvariatie bij gedurende de nacht om je te helpen een mogelijk verstoorde ademhaling te ontdekken. Daarnaast houdt de Charge 6 je huidtemperatuur bij om te kijken hoe deze afwijkt van je persoonlijke standaardwaarde en je SpO2-niveaus, die de hoeveelheid zuurstof in je bloed schatten.

Als je je slaapstatistieken wilt bekijken, synchroniseer je je tracker als je wakker wordt en check je de Fitbit-app. Je kunt ook omhoog swipen vanaf de wijzerplaat op je tracker.

Ga naar het [gerelateerde Help-artikel](#) voor meer informatie.

Een slaapdoel instellen

Je slaapdoel staat in eerste instantie ingesteld op 8 uur slaap per nacht. Je kunt dit doel aanpassen naar je eigen behoefte.

Ga naar het [gerelateerde Help-artikel](#) voor meer informatie.

Inzicht krijgen in je slaapgedrag op de lange termijn

Met een Premium-abonnement krijg je meer inzicht en kun je stappen uitvoeren om je slaapgewoontes te verbeteren met een maandelijks slaaprofiel. Draag minstens 14 dagen per maand je Fitbit-apparaat tijdens het slapen. Check op de eerste dag van elke maand de Fitbit-app voor een overzicht van je slaap met 10 maandelijks statistieken en een slaapdier dat langetermijntrends in je slaapgedrag weerspiegelt.

Ga naar het [gerelateerde Help-artikel](#) voor meer informatie.

Een beter inzicht in je slaapgewoontes krijgen


Met een Fitbit Premium-abonnement krijg je meer details over je slaapscore en hoe je slaapscore zich verhoudt tot die van je leeftijdsgenoten, wat je kan helpen om een betere slaaproutine op te bouwen en frisser wakker te worden.


Ga naar het [gerelateerde Help-artikel](#) voor meer informatie.

Stress beheersen

Volg en beheers je stress met functies voor mindfulness.

De app voor EDA-scan gebruiken

De app voor EDA-scan  op de Charge 6 neemt elektrodermale activiteit waar, wat een indicatie kan zijn van een lichamelijke reactie op stress. Omdat de mate waarin je zweet wordt bepaald door het sympathische zenuwstelsel, kunnen deze veranderingen je betekenisvolle trends tonen over hoe je lichaam reageert op stress.

1. Swipe op je tracker naar links of rechts naar de app voor EDA-scan  en tik om deze te openen.
2. Als je een scan wilt starten die net zolang duurt als je vorige scan, tik je op het afspeelicoon. Als je de duur van de scan wilt wijzigen, swipe je omhoog en tik je op **Lengte bewerken** > tik op het gewenste aantal minuten.

3. Druk zacht de zijkanten van je tracker in met je duim en wijsvinger.
4. Probeer niet te bewegen en houd je vingers op je tracker totdat de scan is afgerond.
5. Als je je vingers weghaalt, wordt de scan gepauzeerd. Plaats je vingers weer op de zijkanten van je tracker om te hervatten. Tik op **Sessie beëindigen** om de sessie te beëindigen.
6. Als de scan klaar is, tik je op een stemming om aan te geven hoe je je voelt of tik je op **Overslaan**.
7. Swipe omhoog om het overzicht van je scan te zien, inclusief het aantal EDA-reacties, je hartslag aan het begin en het einde van de sessie en je stemmingsregistratie als je je stemming hebt ingevoerd.
8. Tik op **Klaar** om het overzichtsvenster te sluiten.
9. Open de Fitbit-app op je telefoon voor meer details over je sessie. Tik op het tabblad Vandaag op de tegel Mindfulnessdagen > **Je traject**.



Ga naar het [gerelateerde Help-artikel](#) voor meer informatie.

Je stressbeheersingsscore checken

Je stressbeheersingsscore is gebaseerd op je hartslag-, trainings- en slaapegevens en biedt inzicht in of je lichaam dagelijks tekenen van stress vertoont. De score heeft een bereik van 1 tot 100 en een hoger getal betekent dat je lichaam minder tekenen van fysieke stress vertoont. Als je je dagelijkse stressbeheersingsscore wilt zien, draag je je tracker als je gaat slapen en open je de volgende ochtend de Fitbit-app op je telefoon. Ga naar het tabblad Vandaag en tik op de tegel Stressbeheersing.

Voer dagelijks in hoe je je voelt om een duidelijker beeld te krijgen van hoe je lichaam en geest reageren op stress. Met Fitbit Premium krijg je meer details over hoe de score is opgebouwd.

Ga naar het [gerelateerde Help-artikel](#) voor meer informatie.

Geavanceerde gezondheidsstatistieken

Leer je lichaam beter kennen met de gezondheidsstatistieken in de Fitbit-app. Met deze functie kun je de belangrijkste gegevens zien die door je Fitbit-apparaat na verloop van tijd zijn geregistreerd, zodat je trends kunt zien en kunt beoordelen wat er is veranderd.


Statistieken omvatten:

- Zuurstofsaturatie (SpO2)
- Veranderingen in huidtemperatuur
- Hartslagvariabiliteit
- Hartslag in rust
- Ademsnelheid

Let op: Deze functie is niet bedoeld om een medische aandoening vast te stellen of te behandelen en mag niet worden gebruikt voor medische doeleinden. Deze functie is bedoeld om je informatie te verschaffen over hoe je je gezondheid bijhoudt. Neem contact op met een zorgverlener als je twijfels hebt over je gezondheid. Als je denkt dat er sprake is van een medische noodsituatie, moet je de hulpdiensten bellen.

Ga naar het [gerelateerde Help-artikel](#) voor meer informatie.

Training en hartgezondheid

Houd automatisch je training bij of registreer je activiteit met de app Training  zodat je statistieken in realtime en een overzicht na je training kunt bekijken.


Check de Fitbit-app om onder andere je activiteiten met vrienden en familie te delen en te bekijken hoe je algehele conditieniveau zich verhoudt met dat van je leeftijdsgenoten.

Tijdens een trainingssessie kun je muziek op je telefoon bedienen met de YouTube Music-bediening op je tracker. Voor de bediening van YouTube Music heb je een compatibele telefoon binnen bluetooth-bereik en een betaald YouTube Music Premium-abonnement nodig.

1. Open de YouTube Music-app op je telefoon.
2. Open de Training-app op de Charge 6 en start een training. Swipe omlaag om de muziekbediening te openen terwijl je traint.
3. Swipe omhoog of druk op de knop om terug te keren naar je training.


Ga voor meer informatie over de YouTube Music-bediening naar het [gerelateerde Help-artikel](#).

Je training automatisch bijhouden

De Charge 6 kan veel activiteiten met veel bewegingen van minstens 15 minuten automatisch herkennen en vastleggen. Bekijk basisstatistieken over je activiteiten in de Fitbit-app op je telefoon. Tik vanaf het tabblad Vandaag op de Training-tegel. Tik op het tandwiel  bovenaan om te beheren welke activiteiten automatisch worden bijgehouden. Tik op de activiteit die je wilt aanpassen > **Automatisch herkennen**.

Ga naar het [gerelateerde Help-artikel](#) voor meer informatie.


Training registreren en analyseren met de Training-app

Houd met de app Training  op de Charge 6 specifieke trainingen bij om op je pols in realtime statistieken te bekijken, waaronder hartslaggegevens, verbrande calorieën, verstreken tijd en een overzicht na je training. Tik op de Training-tegel in de Fitbit-app voor alle statistieken van je training en een trainingsintensiteitkaart als je gps hebt gebruikt.

Ga voor meer informatie over hoe je een training met gps registreert naar [het gerelateerde Help-artikel](#).


Met dynamische gps op de Charge 6 kan de tracker het gps-type aan het begin van de training instellen. De Charge 6 probeert verbinding te maken met de gps-sensoren op je telefoon om de batterij te sparen. Als je telefoon niet in de buurt is of niet beweegt, gebruikt de Charge 6 de ingebouwde gps. Beheer je gps-instellingen in de app Instellingen . Ga naar het [gerelateerde Help-artikel](#) voor meer informatie.

Telefoon-gps is beschikbaar voor alle ondersteunde telefoons met gps-sensoren. Ga naar het [gerelateerde Help-artikel](#) voor meer informatie.

1. Zet bluetooth en gps aan op je telefoon.
2. Zorg dat de Charge 6 is gekoppeld aan je telefoon.
3. Zorg ervoor dat de Fitbit-app toestemming heeft om gebruik te maken van gps of locatieservices.
4. Zorg dat de gps-modus op de Charge 6 is ingesteld op **Dynamisch** of **Telefoon** (open de app Instellingen  > **Gps** > **Gps-modus**).
5. Neem je telefoon mee tijdens de training.

Automatisch een training starten






Zet automatisch starten aan om de Training-app automatisch laten te starten als je smartwatch waarneemt dat je aan het wandelen, hardlopen, fietsen, crosstraineren, roeien of spinnen bent. Zo zet je deze instelling aan:

1. Open de Training-app .
2. Tik op de optie **Fiets, Crosstrainer, Roeien, Hardlopen, Spinnen** of **Wandelen**.
3. Swipe omhoog en zet **Automatisch starten** aan. De volgende keer dat je smartwatch dit trainingstype herkent, wordt de Training-app automatisch geopend. Je kunt ook **Automatisch stoppen** aanzetten om automatisch te laten waarnemen wanneer je training is afgelopen.

Houd er rekening mee dat als je deze instelling uitzet, je basisstatistieken over je wandelingen, hardloopsessies en fietsritten nog steeds in de Fitbit-app worden geregistreerd.

Handmatig een training starten

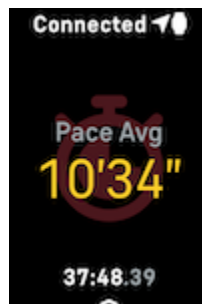
Zo start je handmatig een training:

1. Swipe op de Charge 6 naar links of rechts naar de app Training  en swipe daarna omhoog om een training te zoeken. Je meest recent gebruikte trainingen verschijnen bovenaan. Tik op **Meer** voor een volledige lijst met trainingen.
2. Tik op de training om deze te kiezen. Als de training gps gebruikt, kun je wachten tot het signaal is verbonden of beginnen met de training terwijl gps verbinding maakt wanneer een signaal beschikbaar is. Houd er rekening mee dat het een paar minuten kan duren voordat je gps is verbonden.
3. Tik op het afspeelicoon  om de training te starten of swipe omhoog om een trainingsdoel te kiezen of de instellingen aan te passen. Ga voor meer informatie over de instellingen naar [Je trainingsinstellingen aanpassen](#).
4. Tik midden op het scherm om naar beneden door je realtime statistieken te scrollen.
Swipe omhoog en tik op **Pauzeren**  om je training te pauzeren.
5. Als je klaar bent met je training, swipe je omhoog en tik je op **Pauzeren**   **Afronden** . Er verschijnt een overzicht van je training.
6. Swipe omhoog en tik op **Klaar** om het overzichtsvenster te sluiten.

Opmerkingen:

- Als je een trainingsdoel hebt ingesteld, krijg je op je tracker een melding als je halverwege bent en als je het doel bereikt.
- Als de training gps gebruikt, verschijnt 'Gps verbinden...' bovenaan het scherm. De Charge 6 is verbonden als er 'Gps verbonden' op het scherm staat.
- Gebruik verbonden gps met je telefoon in de buurt voor activiteiten die langer duren, zoals golf of een hike, om te zorgen dat je hele training wordt geregistreerd met gps.
- Als je een training van meer dan 2 uur wilt registreren met de ingebouwde gps, zorg je voor de beste resultaten dat de batterij van je tracker meer dan 80% is opgeladen.

Ga naar het [gerelateerde Help-artikel](#) voor meer informatie.





Als je de ingebouwde gps gebruikt, heeft dit invloed op de batterijduur van je tracker. Als je regelmatig gps-registratie gebruikt, moet de Charge 6 vaker worden opgeladen.

Je trainingsinstellingen aanpassen

Pas instellingen aan voor elk type training op je tracker. Instellingen omvatten:

Scherm dat altijd actief is	Houd het scherm aan tijdens de training
Gps	Houd je route bij met gps
Hartzonemeldingen	Krijg meldingen als je tijdens je training de hartslagzones bereikt die je als doel hebt ingesteld. Ga naar het gerelateerde Help-artikel voor meer informatie.
Interval instellen	Pas de bewegings- en rustintervallen aan die worden gebruikt tijdens intervaltraining
Zwembadlengte	Stel de lengte van je zwembad in
Automatisch starten	Open automatisch de Training-app als je tracker dat trainingstype herkent.
Automatisch stoppen	Stop automatisch de bijgehouden training in de Training-app als je stopt met bewegen.
Banen instellen	Krijg meldingen als je tijdens je training bepaalde mijlpalen bereikt
Eenheid	Wijzig de meeteenheid die je gebruikt voor de zwembadlengte

De instellingen variëren op basis van de training. Zo pas je de instellingen voor elk type training op je tracker aan:

1. Swipe naar de app Training  en swipe dan omhoog om een training te zoeken.
2. Tik op de training om deze te kiezen.
3. Swipe omhoog door de trainingsinstellingen. Tik op een instelling om die aan te passen.
4. Als je klaar bent, swipe je omlaag tot je het afspeelicoon  ziet.

Een overzicht van je training krijgen

Nadat je een training hebt afgerond, geeft de Charge 6 een overzicht van je statistieken.


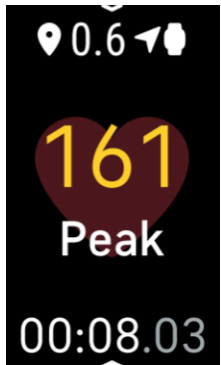
Check de Training-tegel in de Fitbit-app voor aanvullende statistieken en een trainingsintensiteitkaart als je gps hebt gebruikt.

Je hartslag checken

De Charge 6 personaliseert je hartslagzones met behulp van je hartslagreserve: dit is het verschil tussen je maximale hartslag en je hartslag in rust. Check je hartslag en je hartslagzone op je tracker terwijl je traint, zodat je de intensiteit van je training naar eigen wens kunt aanpassen. De Charge 6 stuurt je een melding als je een hartslagzone bereikt.

Ga naar het [gerelateerde Help-artikel](#) voor meer informatie.

Icoon	Zone	Berekening	Beschrijving
	Lichte zone	Lager dan 40% van je hartslagreserve	Onder de gemiddelde zone klopt je hart op een lager tempo.
	Gemiddelde zone	Tussen de 40% en 59% van je hartslagreserve	In de gemiddelde zone lever je waarschijnlijk gemiddelde inspanning, zoals bij een stevige wandeling. Je hartslag en ademhaling zijn misschien verhoogd, maar je kunt nog wel een gesprek voeren.

Icoon	Zone	Berekening	Beschrijving
	Energieke zone	Tussen de 60% en 84% van je hartslagreserve	In de energieke zone voer je waarschijnlijk een intensieve activiteit uit, zoals hardlopen of spinnen.
	Piekzone	Hoger dan 85% van je hartslagreserve	In de piekzone voer je waarschijnlijk een korte, intensieve activiteit uit, die je prestaties en snelheid verbetert, zoals sprinten en HIIT.

Aangepaste hartslagzones

Je kunt in plaats van deze hartslagzones ook een aangepaste zone maken in de Fitbit-app, zodat je je op een specifieke hartslag kunt richten.

Ga naar het [gerelateerde Help-artikel](#) voor meer informatie.

Actieve zoneminuten verdienen

Je verdient actieve zoneminuten voor de tijd die je besteedt in de gemiddelde, energieke of piekhartslagzones. Je verdient 2 actieve zoneminuten voor elke minuut die je besteedt in de cardio- of piekzone, om je te helpen je tijd te maximaliseren.

- 1 minuut in de gemiddelde zone = 1 actieve zoneminuut
- 1 minuut in de energieke of piekzone = 2 actieve zoneminuten

De Charge 6 geeft je op 2 manieren een melding over actieve zoneminuten:

- Kort nadat je een andere hartslagzone hebt bereikt tijdens je training in de app

Training  , zodat je weet hoe hard je werkt. Het aantal keer dat je apparaat trilt, geeft aan in welke zone je je bevindt:

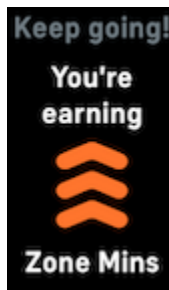
1 keer trillen = gemiddelde zone

2 keer trillen = energieke zone

3 keer trillen = piekzone



- 7 minuten nadat je een hartslagzone hebt bereikt gedurende de dag (bijvoorbeeld tijdens een stevige wandeling).

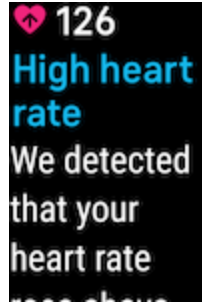


Wanneer je begint, heb je als doel om per week 150 actieve zoneminuten te verdienen. Je krijgt meldingen zodra je je doel bereikt.


Ga naar het [gerelateerde Help-artikel](#) voor meer informatie.

Hartslagmeldingen krijgen

Krijg een melding als de Charge 6 waarneemt dat je hartslag ongebruikelijk hoog of laag is terwijl het lijkt dat je ten minste 10 minuten inactief bent.



Zo zet je deze functie aan of uit of pas je de drempelwaarden aan:

1. Tik vanaf het tabblad Vandaag in de Fitbit-app op je telefoon op het apparaaticoon  > **Charge 6**.
2. Tik op **Hoge en lage hartslag**.
3. Zet **Melding bij hoge hartslag** of **Melding bij lage hartslag** aan of uit, of tik op **Aangepast** om de drempelwaarde aan te passen.

Bekijk eerdere hartslagmeldingen, voer mogelijke symptomen en oorzaken in of verwijder meldingen in de Fitbit-app. Ga naar het [gerelateerde Help-artikel](#) voor meer informatie.

Je hartslag bekijken op apparatuur en apps

Verbind de Charge 6 met compatibele hometrainers en -apps en bekijk je hartslag in realtime op het scherm. Deze functie is compatibel met trainingsapparaten en -apps die het bluetooth-hartslagprofiel ondersteunen, zoals de nieuwste modellen van iFit, Nordictrack, Peloton, Concept2 en Strava. Niet alle bluetooth-apparaten en -apps gedragen zich hetzelfde.

1. Swipe op de wijzerplaat omlaag en tik op **Hartslag op apparatuur**.
2. Volg de instructies op je trainingsapparaat om een bluetooth-hartslagmeter te verbinden.
3. Als de Charge 6 verbinding maakt, verschijnt er een scherm op je tracker waarin wordt gevraagd om je hartslag te delen. Tik op **Delen**.
4. Tik op je tracker op **Starten** om de training te starten.

Beëindig de training op de Charge 6 om het delen van je hartslag te stoppen.



Ga voor meer informatie over apparaatcompatibiliteit en probleemoplossing naar [het gerelateerde Help-artikel](#).

Je dagelijkse herstelscore checken

Krijg inzicht in wat het beste is voor je lichaam met de dagelijkse herstelscore. Je score varieert van 1 tot 100, op basis van je activiteit, slaap en hartslagvariabiliteit. Een hoge score betekent dat je klaar bent om te trainen, terwijl een lage score aangeeft dat je je beter op herstel kunt richten.

Als je je score bekijkt, zie je ook een uitsplitsing van wat van invloed is geweest op je score, een persoonlijk activiteitsdoel voor de dag, en aanbevolen trainingen of herstelsessies.

Draag je tracker een hele dag (minstens 14 uur), ook 's nachts als je slaapt, en swipe dan omhoog vanaf de wijzerplaat om je herstelscore te zoeken in je dagelijkse statistieken.

Ga naar het [gerelateerde Help-artikel](#) voor meer informatie.

Je cardioconditiescore bekijken

Bekijk je algehele cardiovasculaire conditie in de Fitbit-app. Bekijk je cardioconditiescore en conditieniveau, wat aangeeft hoe je het doet in vergelijking met je leeftijdsgenoten.

Tik in de Fitbit-app op de harttegel en swipe naar links op je hartslagdiagram om gedetailleerde cardioconditiestatistieken te bekijken.

Ga naar het [gerelateerde Help-artikel](#) voor meer informatie.

Je activiteit delen

Nadat je een training hebt afgerond, kun je de Fitbit-app openen om je statistieken met vrienden en familie te delen.

Ga naar het [gerelateerde Help-artikel](#) voor meer informatie.

Contactloze betalingen

De Charge 6 is voorzien van een ingebouwde NFC-chip, waarmee je je creditcards en pinpassen kunt gebruiken op je tracker.

Creditcards en pinpassen gebruiken

Stel Google Wallet in via de Fitbit-app en gebruik je tracker voor aankopen in winkels die contactloze betalingen accepteren.

Onze lijst met partners wordt voortdurend aangevuld met nieuwe locaties en kaartuitgevers. Als je wilt weten of je betaalkaart werkt op je Fitbit-apparaat, ga je naar [fitbit.com](https://www.fitbit.com).

Contactloze betalingen instellen

Om contactloze betalingen te gebruiken, voeg je minstens één creditcard of bankpas van een deelnemende bank toe aan de Fitbit-app. In de Fitbit-app kun je betaalkaarten toevoegen of verwijderen, een standaardpas instellen voor je tracker, betaalmethodes configureren en recente aankopen doornemen.

1. Tik vanaf het tabblad Vandaag in de Fitbit-app op het apparaaticoon  > **Charge 6**.
2. Tik op de tegel **Google Wallet**.
3. Volg de instructies op het scherm om een betaalkaart toe te voegen. In sommige gevallen kan de bank extra verificatie vereisen. Als je voor het eerst een kaart toevoegt, kan er worden gevraagd om een 4-cijferige pincode voor je tracker in te stellen. Je telefoon moet ook met een toegangscode zijn beschermd.
4. Nadat je een kaart hebt toegevoegd, volg je de instructies op het scherm om meldingen op je telefoon in te stellen (als je dit nog niet hebt gedaan) en het instellen af te ronden.

Aankopen doen

Met je Fitbit-apparaat kun je aankopen doen in winkels die contactloze betalingen accepteren. Zoek naar het volgende symbool op de betaalautomaat om te checken of de winkel contactloze betalingen ondersteunt:



1. Swipe omlaag vanaf de wijzerplaat en tik op **Google Wallet** .
2. Voer als dat wordt gevraagd de 4-cijferige pincode van je tracker in. Je standaardkaart verschijnt op het scherm.



3. Houd je pols in de buurt van de betaalautomaat om te betalen met je standaardkaart. Als je met een andere kaart wilt betalen, swipe je om de kaart die je wilt gebruiken te vinden en houd je je pols in de buurt van de betaalautomaat.




Zodra de betaling is goedgekeurd, trilt je tracker en krijg je een bevestiging op het scherm.

Als de betaalautomaat je Fitbit-apparaat niet herkent, zorg je dat je de bovenkant van je tracker in de buurt van het detectiegedeelte houdt en dat de kassamedewerker weet dat je contactloos wilt betalen.

Draag voor extra veiligheid de Charge 6 om je pols om contactloze betalingen te doen.

Ga naar het [gerelateerde Help-artikel](#) voor meer informatie.

Je standaardkaart wijzigen

1. Tik vanaf het tabblad Vandaag in de Fitbit-app op het apparaaticoon  > **Charge 6**.
2. Tik op de tegel **Google Wallet**.
3. Tik op de kaart die je als standaardkaart wilt instellen.
4. Tik op **Als standaard instellen voor contactloze betalingen**.

Betalen voor het openbaar vervoer

Gebruik contactloze betalingen op lezers van ov-systemen die contactloze betalingen met creditcard of pinpassen accepteren om in en uit te checken. Volg de stappen in [Creditcards en pinpassen gebruiken](#) om met je tracker te betalen.

Betaal met dezelfde kaart op je Fitbit-tracker wanneer je in- en uitcheckt bij de lezers aan het begin en einde van je reis. Zorg dat je apparaat is opgeladen voordat je aan je reis begint.

Lifestyle

Gebruik apps om verbonden te blijven met wat jij belangrijk vindt.

Muziek bedienen met YouTube Music-bediening

Gebruik YouTube Music-bediening op de Charge 6 om YouTube Music op je telefoon te bedienen. Navigeer tussen playlists, sla nummers over of speel ze opnieuw af en pas het volume aan vanaf je tracker. Voor de bediening van YouTube Music heb je een compatibele telefoon binnen bluetooth-bereik en een YouTube Music Premium-abonnement nodig. Ga naar het [gerelateerde Help-artikel](#) voor meer informatie over YouTube Music.

1. Open de YouTube Music-app op je telefoon. De Fitbit-app moet actief zijn op de achtergrond.
2. Swipe naar de app voor YouTube Music-bediening op je tracker en tik om de app te openen.
 - Op het hoofdscherm staan het huidige nummer en de huidige artiest. Tik om het huidige nummer te pauzeren of af te spelen.
 - Swipe omlaag om de beschikbare muziek te doorzoeken, waaronder je meest recente playlists, nummers en albums. Tik op een selectie om die te openen.
 - Swipe naar links naar de bedieningselementen om naar het volgende nummer te gaan, het huidige nummer opnieuw te starten of naar het vorige nummer terug te keren.
 - Swipe opnieuw naar links om de volumeregeling te openen.

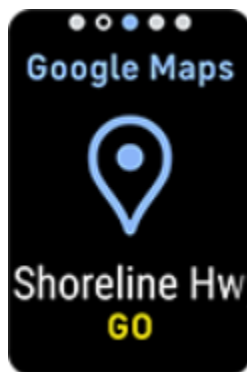


Ga naar het [gerelateerde Help-artikel](#) voor meer informatie.

Google Maps

Krijg een stapsgewijze route op je pols met de Google Maps-app op je tracker.

1. Open de Google Maps-app op je telefoon, zoek de locatie waar je naartoe wilt navigeren, kies je vervoermiddel, selecteer een route en tik op **Starten** om de navigatie starten. Bekijk [het gerelateerde Help-artikel](#) voor gedetailleerdere instructies over het gebruik van de Google Maps-app op je telefoon. De Fitbit-app moet actief zijn op de achtergrond.
2. Swipe naar de Google Maps-app op je tracker en tik om de app te openen.
3. Swipe tijdens de navigatie omhoog en tik op de pauzeknop om de navigatie te onderbreken. Tik op de knop Hervatten om de navigatie te hervatten of op de knop Afronden om de navigatie te beëindigen.
4. Als je met fiets- of wandelnavigatie je bestemming bereikt, toont je smartwatch een overzicht van je activiteit. Tik op **Klaar** om de Google Maps-app te sluiten.



Ga naar het [gerelateerde Help-artikel](#) voor meer informatie.

Updaten, opnieuw opstarten en wissen

Voor enkele stappen voor probleemoplossing kan het nodig zijn dat je de tracker opnieuw opstart. De Charge 6 wissen is zinvol als je deze aan een andere persoon wilt geven. Update de tracker om de laatste firmware te krijgen.

De Charge 6 updaten

Update je tracker om de nieuwste functieverbeteringen en productupdates te krijgen.



Als een update beschikbaar is, verschijnt er een melding in de Fitbit-app. Nadat je de update hebt gestart, volg je de voortgangsbalk op je Charge 6 en in de Fitbit-app totdat de update is afgerond. Houd tijdens de update je tracker en telefoon bij elkaar in de buurt.

Als je de Charge 6 wilt updaten, moet de batterij van je tracker ten minste 20% zijn opgeladen. Het updaten van de Charge 6 kan de batterijduur verkorten. We raden je aan om je tracker op de oplader aan te sluiten voordat je een update start.

Ga naar het [gerelateerde Help-artikel](#) voor meer informatie.

De Charge 6 opnieuw opstarten

Als je de Charge 6 niet kunt synchroniseren of problemen ondervindt met statistieken bijhouden of meldingen krijgen, kun je je tracker opnieuw opstarten vanaf je pols:

1. Swipe omlaag vanaf de wijzerplaat voor de app Instellingen .
2. Open de app Instellingen  > **Apparaat opnieuw opstarten** > **Opnieuw opstarten**.

Als de Charge 6 niet reageert:

1. Sluit je apparaat aan op de oplaadkabel.
2. Druk binnen 8 seconden 3 keer ongeveer 1 seconde op de knop aan het platte uiteinde van de oplader.
Opmerking: Als je oplader geen knop heeft, kun je de oplaadkabel uit je tracker halen, één seconde wachten en de oplaadkabel weer aansluiten. Herhaal dit 3 keer.
3. Wacht 10 seconden of totdat het Fitbit-logo verschijnt.



Opmerking: Als het apparaat niet opnieuw opstart, wacht je 15 seconden en probeer je het opnieuw.



Er worden tijdens het opnieuw opstarten van je tracker geen gegevens gewist.

De Charge 6 wissen

Als je de Charge 6 aan iemand anders wilt geven of wilt retourneren, wis je eerst je persoonsgegevens:

1. Swipe omlaag vanaf de wijzerplaat voor de app Instellingen .
2. Open de app Instellingen  > **Apparaatgegevens** > **Gebruikersgegevens** **wissen**.
3. Swipe omhoog, houd je vinger 3 seconden lang op **3 seconden ingedrukt houden** en laat los.
4. Je gegevens zijn gewist als je het Fitbit-logo ziet en de Charge 6 trilt.


Problemen oplossen

Als de Charge 6 niet naar behoren functioneert, volg je de stappen voor probleemoplossing hieronder.

Ontbrekend hartslagsignaal


De Charge 6 legt gedurende de dag en tijdens trainingen voortdurend je hartslag vast. Als de hartslagsensor op je tracker geen signaal kan vinden, verschijnen er liggende streepjes.

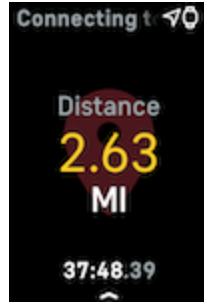


Als je tracker geen hartslagsignaal herkent, check je eerst in de app Instellingen  of hartslagregistratie aanstaat. Zorg er daarnaast voor dat je je tracker op de juiste manier draagt. Plaats de tracker hoger of lager op je pols, of maak de polsband strakker of losser vast. De Charge 6 moet contact maken met je huid. Nadat je je arm voor korte tijd stil en recht hebt gehouden, zou je je hartslag weer moeten zien.

Ga naar het [gerelateerde Help-artikel](#) voor meer informatie.

Ontbrekend gps-signaal

Omgevingsfactoren zoals hoge gebouwen, dichte bebouwing, steile bergen en zware bewolking kunnen zorgen dat je tracker moeite heeft om verbinding te maken met gps-satellieten. Als je tracker tijdens een training naar een gps-signaal zoekt, staat **Gps verbinden**  bovenaan het scherm. Als de Charge 6 na 10 minuten nog steeds geen verbinding heeft gemaakt met een gps-satelliet, stopt de tracker met proberen om verbinding te maken totdat je opnieuw een gps-training start.



Wacht voor de beste resultaten tot de Charge 6 een signaal heeft gevonden voordat je met je training begint.

Andere problemen

Als je een van de volgende problemen ondervindt, start dan de tracker opnieuw op:

- Synchroniseert niet
- Reageert niet op tikken, swipen of het indrukken van de knop
- Stappen of andere gegevens worden niet geregistreerd
- Toont geen meldingen

Ga voor instructies naar [De Charge 6 opnieuw opstarten](#).

Algemene informatie en specificaties

Sensoren en onderdelen

De Fitbit Charge 6 beschikt over de volgende sensoren en motors:

- Optische hartslagmeter
- Multifunctionele elektrische sensoren die compatibel zijn met de ECG-app en de app voor EDA-scan
- Sensoren met rood en infrarood licht voor controle van de zuurstofsaturatie (SpO2)
- Een 3-assige versnellingsmeter die bewegingspatronen vastlegt
- Omgevingslichtsensor
- Ingebouwde gps-ontvanger met GLONASS + Galileo die je locatie tijdens een training bijhoudt
- Vibratiemotor

Materialen

De behuizing van de Charge 6 is gemaakt van geanodiseerd aluminium en chirurgisch roestvrij staal. Het bandje dat bij de Charge 6 wordt geleverd, is gemaakt van flexibel, bestendig silicone dat vergelijkbaar is met het materiaal van andere sporthorloges. Al het roestvrij staal en geanodiseerd aluminium kunnen sporen van nikkel bevatten, wat bij mensen met een nikkelallergie tot een allergische reactie kan leiden. De hoeveelheid nikkel in alle Fitbit-producten is overeenkomstig met de strikte nikkelrichtlijnen van de Europese Unie.

Draadloze technologie

De Charge 6 heeft een Bluetooth 5.0-radiozenderontvanger en een NFC-chip.

Haptische feedback

De Charge 6 beschikt over een vibratiemotor waarmee een signaal wordt afgegeven voor alarmen, doelen, meldingen, herinneringen en apps.

Batterij

De Charge 6 is uitgerust met een oplaadbare lithium-polymeerbatterij.

Geheugen

Op de Charge 6 worden je gegevens, waaronder dagelijkse statistieken, slaapgegevens en trainingsgeschiedenis, gedurende 7 dagen opgeslagen. Bekijk je historische gegevens in de Fitbit-app.

Scherm

De Charge 6 heeft een gekleurd AMOLED-scherm.

Bandmaat

Bandje in de maat Small	Past om een pols met een omtrek van 140 - 180 mm
Bandje in de maat Large	Past om een pols met een omtrek van 180 - 220 mm

Omgevingsbeperkingen

Bedrijfstemperatuur	-10 °C tot 45 °C
Temperatuur tijdens het opladen	0° C tot 40° C
Opslagtemperatuur	-20 °C tot 45 °C
Waterbestendigheid	Waterbestendig tot 50 meter
Maximale bedrijfshoogte	5000 m

Meer informatie

Ga naar support.google.com voor meer informatie over je tracker, hoe je je voortgang kunt bijhouden in de Fitbit-app en hoe je gezonde gewoontes kunt opbouwen met Fitbit Premium.

Retourbeleid en garantie

Je vindt de garantie-informatie en ons retourbeleid in het [Centrum voor hardwaregarantie van Google](#).

Juridische en veiligheidsinformatie

Ga naar support.google.com voor al onze informatie over veiligheid en regelgeving.

Batterij



Modellen: G3MP5

Shenzhen Highpower Technology Co., Ltd.

Building 1, 68 Xinxia Road, PinghuTown, Longgang District, Shenzhen, Guangdong, 518111, China

Marketing@highpowertech.com

Batterijmodel-ID: 271617

Chongqing VDL Electronics Co., Ltd.

Building 1-4, Puli Industrial New Zone, Zhaojia Street, Kaizhou District, Chongqing

Sunny.liu@gdvdl.com

Batterijmodel-ID: VDL251517

Het is niet toegestaan de batterij aan te passen, te hergebruiken of te repareren, door te prikken of te proberen voorwerpen in de batterij te steken, de batterij onder te dompelen in of bloot te stellen aan water of andere vloeistoffen of bloot te stellen aan vuur, overmatige hitte en/of andere gevaren.

