

fitbit charge 3™



用户手册
版本 4.0

目录

开始	6
包装盒内容	6
为智能设备充电	7
使用手机进行设置	8
在 Fitbit 应用程序上查看您的数据	8
佩戴 Charge 3	9
全天候佩戴和锻炼时佩戴	9
用手习惯	10
佩戴与保养技巧	11
更换腕带	12
移除腕带	12
安装新腕带	13
基础信息	14
导航 Charge 3	14
基本浏览指南	14
快速设置	16
调整设置	18
检查电池电量	18
更改钟面	19
来自手机的通知	20
设置通知	20
查看收到的通知	20
管理通知	21
关闭通知	21
接听或拒绝来电	22
回复消息（Android 手机）	22
计时功能	23
设置闹钟	23
使用计时器或秒表	23

活动和健康	24
查看您的统计数据.....	24
追踪每日活动目标.....	24
选择目标	24
追踪每小时的活动.....	25
追踪您的睡眠.....	25
设定睡眠目标	26
了解您的睡眠习惯	26
查看您的心率.....	26
练习引导式呼吸.....	27
锻炼和心脏健康.....	28
自动追踪您的锻炼.....	28
使用“锻炼”应用程序追踪和分析锻炼.....	28
GPS 要求.....	29
自定义您的锻炼设置和快捷方式	30
检查您的锻炼汇总信息.....	30
查看您的心率.....	30
默认心率区间	30
自定义心率区间	31
分享您的活动.....	31
感应式支付	32
使用信用卡和借记卡.....	32
设置感应式支付	32
购买	33
更改默认银行卡	34
支付交通费用	34
天气.....	35
日程.....	36
更新、重启和清除	37
重启 Charge 3	37
清除 Charge 3	37
更新 Charge 3	38
故障排除	39

心率信号丢失.....	39
GPS 信号丢失	39
其他问题.....	40
通用信息和规格.....	41
传感器与组件.....	41
材料	41
无线技术.....	41
触觉反馈.....	41
电池	41
内存	41
显示屏	42
腕带尺寸.....	42
环境条件.....	42
了解更多.....	42
退货政策和保修.....	42
Regulatory and Safety Notices	43
USA: Federal Communications Commission (FCC) statement	43
Canada: Industry Canada (IC) statement.....	44
European Union (EU).....	45
Customs Union	46
Argentina	46
Australia and New Zealand.....	46
Belarus	47
China.....	47
India	48
Indonesia.....	48
Israel	49
Japan.....	49
Mexico.....	49
Morocco	50
Nigeria.....	50
Oman.....	50
Pakistan	51
Philippines	51
Serbia	51
South Korea	52
Taiwan.....	52

United Arab Emirates..... 54

Vietnam 55

Zambia 55

Safety Statement 55

开始

通过 Fitbit Charge 3，您可以更深入地了解您的身体、健康和进度。

请访问 [fitbit.com/safety](https://www.fitbit.com/safety)，查看我们完整的安全信息。Charge 3 并非设计用于提供医疗或科学数据。

包装盒内容

您的 Charge 3 包装盒包括：



配小码腕带的智能设备（颜色
和材质各异）



充电线



额外的大码腕带（颜色
和材质各异）

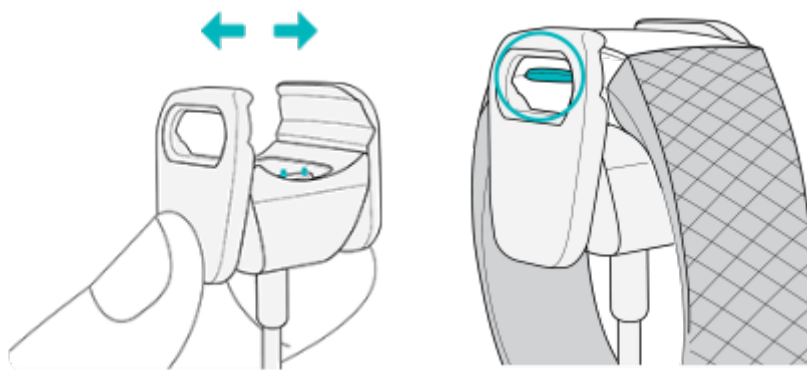
Charge 3 可拆卸表带，提供多款颜色和材质，单独出售。

为智能设备充电

Charge 3 充满电后的电池续航时间最多可使用 7 天。电池续航时间和充电周期因使用和其他因素而异；实际结果会有所不同。

若要给 Charge 3 充电：

1. 将充电线插入电脑的 USB 端口、UL 认证的 USB 壁挂式充电器或其他低能耗充电设备。
2. 将充电线的一端固定在 Charge 3 背面的端口。充电夹扣上的插针必须与智能设备背面的金色触点牢固的锁在一起。当 Charge 3 振动且屏幕上出现电池图标时，表示连接是稳定的。



充满电需要 1-2 个小时。在智能设备充电期间，您可以轻按按钮查看电池电量。充满电的智能设备会显示带笑脸的实心电池图标。



使用手机进行设置

使用 Fitbit 应用程序设置 Charge 3（对于 iPhone 和 iPad 或者 Android 手机）。Fitbit 应用程序与大多数流行的手机兼容。请参阅 fitbit.com/devices 以查看您的手机是否兼容。



开始使用：

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

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

如需了解更多信息，请参阅[相关的帮助文章](#)。

在 Fitbit 应用程序上查看您的数据

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

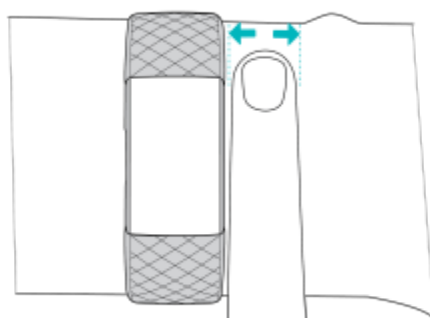
佩戴 Charge 3

将 Charge 3 佩戴在手腕上。如果您需要佩戴其他尺寸的表带，或者购买了其他表带，请参阅“[更换表带](#)”（第 12 页）。

全天候佩戴和锻炼时佩戴

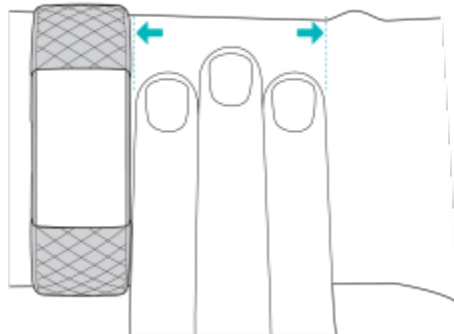
不锻炼时，将 Charge 3 佩戴在腕骨以上一个手指宽的位置。

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



在锻炼时优化心率追踪：

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



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

用手习惯

为获得更准确的读数，您必须确认 Charge 3 戴在惯用手还是非惯用手。惯用手是用于写字和吃饭的手。初始情况下，“手腕设置”设置为非惯用手。如果将 Charge 3 佩戴在惯用手上，请在 Fitbit 应用程序中更改“手腕设置”：

从 Fitbit 应用程序的“今日”选项卡  轻击左上角的图标 > Charge 3 板块 > 手腕 > 惯用手。

佩戴与保养技巧

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

有关更多信息，请参阅 [Fitbit 佩戴和保养](#) 页面。

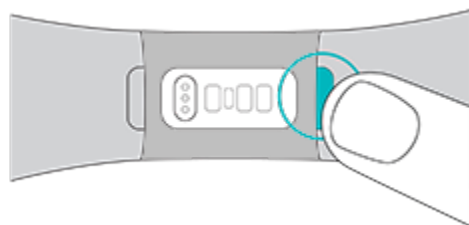
更换腕带

Charge 3 包装盒内随附一条小码表带并额外附上一条大码下段表带。上段和下段表带均可与手环配件交换使用，且在 [fitbit.com](https://www.fitbit.com) 网站上单独出售。如需了解表带尺码，请查看“表带尺寸”（第 42 页）。

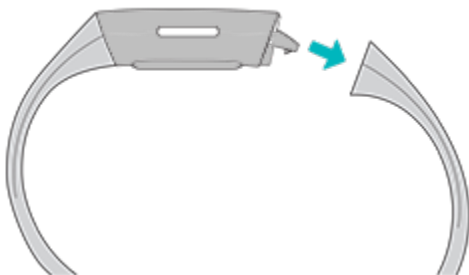
Fitbit Charge 3 腕带均可与 Fitbit Charge 4 设备兼容。

移除腕带

1. 将 Charge 3 翻转过来并找到腕带锁扣。
2. 向下按扁平按钮即可解开锁扣。



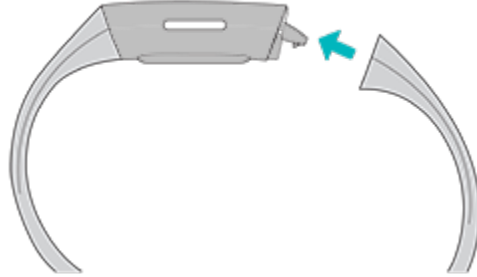
3. 轻轻地将腕带从智能设备中拉出来，拆卸腕带。



4. 在另一端重复。

安装新腕带

安装新腕带时，将其向下滑动到智能设备端部，直至感觉到腕带已扣紧。



如果在安装腕带时遇到问题或感觉腕带松动，请轻轻地来回移动腕带，确保它已连接到智能设备上。

基础信息

了解如何操作设备、检查电池电量，以及保养智能设备。

导航 Charge 3

Charge 3 设有一个 OLED 触摸屏显示屏和一个按钮。

通过轻拍屏幕、左右和上下滑动屏幕，或按压按钮导航 Charge 3。为节约电量，在不使用智能设备时，屏幕会关闭。

基本浏览指南

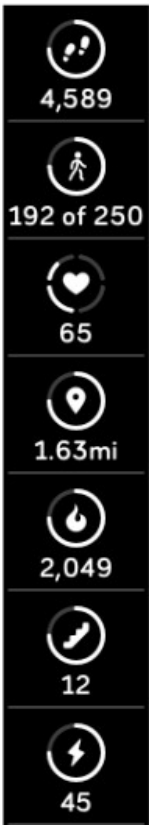
主屏是时钟。

- 向下滑动，查看通知。
- 向上滑动，查看您的每日统计数据。
- 向左滑动，查看智能设备上的应用程序。
- 按一下按钮返回上一个屏幕或返回钟面。

向下滑动查看通知



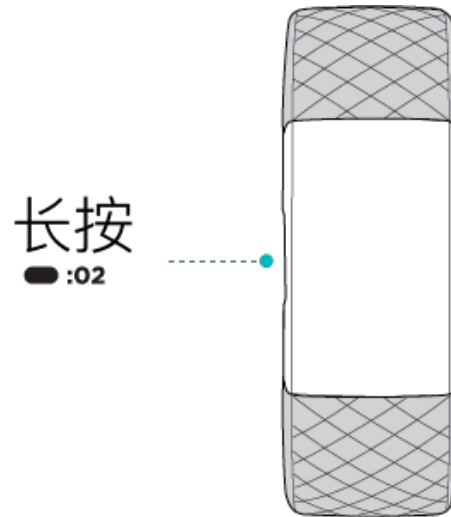
向左滑动查看应用程序



向上滑动查看 FITBIT 今天

快速设置

按住按钮并在 **Charge 3** 上向左滑动，以快速访问特定设置选项。轻击一项设置以将其开启或关闭。关闭设置时，图标变暗，并有一条直线穿过。



在快速设置屏幕上：

DND（请勿打扰） 	启用请勿打扰设置时： • 通知、目标庆祝和提醒均会静音。 • 在快速设置中，“请勿打扰”图标  将亮起。 您无法同时打开“请勿打扰”设置和“睡眠模式”。
睡眠模式 	启用睡眠模式设置时： • 通知和提醒均会静音。 • 屏幕亮度设置为暗淡。 • 转动手腕时屏幕保持黑屏。 当您设置时间表时，睡眠模式会自动关闭。有关更多信息，请参阅 “调整设置”（第 18 页）。 您无法同时打开“请勿打扰”设置和“睡眠模式”。
屏幕唤醒 	启用“屏幕唤醒”设置后，将手腕转向自己就可以唤醒屏幕。

调整设置

在“设置”应用程序中管理基本设置：

亮度	改变屏幕的亮度。
请勿打扰	使用“锻炼”应用程序时，关闭所有通知或者选择自动打开“请勿打扰”。 
心率追踪	打开或关闭心率追踪。
屏幕超时	选择停止与智能设备互动后屏幕保持开启的时长。
睡眠模式	调整“睡眠模式”设置，包括设置模式自动开启和关闭的时间表。 如要设置时间表：  1. 打开“设置”应用程序，再轻击睡眠模式。 2. 轻击时间表开启设置。 3. 轻击睡眠间隔时间设置您的睡眠模式时间表。即使您手动打开睡眠模式，睡眠模式也会在您计划的时间自动关闭。
振动	调整智能设备的振动强度。

检查电池电量

在钟面中向上滑动。电池电量位于屏幕上方。

更改钟面

Fitbit 图库为您提供了多种多样的钟面来个性化设置您的智能设备。

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

来自手机的通知

Charge 3 可显示您手机上的来电、短信、日程和应用程序通知，让您随时知晓。将您的追踪系统放在手机 30 英尺范围内以接收通知。

设置通知

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

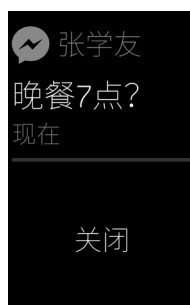
1. 从 Fitbit 应用程序的“今日”选项卡  轻击左上角的图标 > Charge 3 板块。
2. 轻击**通知**。
3. 如果还没有将您的智能设备配对，请按照屏幕上的说明操作。呼叫、短信和日历通知将自动打开。
4. 如需打开手机上的安装的应用程序（包括 Fitbit 及 WhatsApp）的通知，请轻击**应用程序通知**，然后打开您要查看的通知。

请注意，如果您使用的是 iPhone，Charge 3 会显示同步到日历应用程序的所有日历的通知。如果您使用的是 Android 手机，Charge 3 将会显示您在设置中选择的日历应用程序的日程通知。

如需了解更多信息，请参阅[相关的帮助文章](#)。

查看收到的通知

通知的传入会让智能设备振动。如果您在收到通知时没有及时查看，稍后可以通过从上向下滑动屏幕查看未读通知。



管理通知

Charge 3 最多可保存 10 条通知，之后每收到一条新的通知将删除一条最早收到的通知。

若要管理通知：

- 从屏幕顶部向下滑动即可查看通知，然后轻击任意通知即可展开通知。
- 要删除通知，请轻击以展开通知，然后滑动到底部并轻击**清除**。
- 如需一次性删除所有通知，滑动至通知列表顶部并轻击**全部清除**。

关闭通知

关闭 Fitbit 应用程序中的某些通知，或在 Charge 3 的快速设置中关闭所有通知。关闭所有通知后，当手机收到通知时，智能设备不会振动，屏幕也不会开启。

若要关闭某些通知：

1. 从手机的 Fitbit 应用程序“今日”选项卡  中，轻击左上角的图片  Charge 3 板块  **通知**。
2. 关闭您不再希望在智能设备收到的通知。

若要关闭所有通知：

1. 长按智能设备上的按钮并左滑到达快速设置屏幕（在支持 Fitbit Pay 的智能设备上）。
2. 轻击 **DND**  打开“请勿打扰”模式。DND 图标  亮起以指示所有通知（包括目标庆祝和走动提醒）均会关闭。

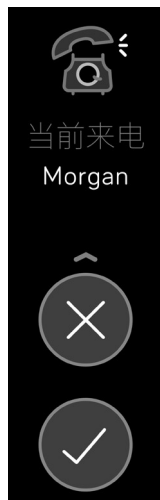


请注意，如果手机已开启“请勿打扰”模式，您在关闭此设置之前智能设备上不会收到通知。

接听或拒绝来电

如果与 iPhone 或 Android 手机实现配对，可以通过 Charge 3 接听或拒绝来电。如果您手机运行的是较旧的 Android 操作系统，您只能在智能设备上拒绝但不能接听来电。

若要接听来电，可轻击智能设备屏幕上的勾选标记 。请注意：智能设备不能用于语音通话—您只能在附近的手机上接听来电。若要拒绝来电，轻击智能设备屏幕上的  图标。



回复消息（Android 手机）

如果您的 Charge 3 与 Android 手机实现配对，您可以使用预设的快速回复消息直接回复来自智能设备某些应用程序的短信消息和通知。

如需回复消息：

1. 打开您希望回复的通知。
2. 轻击**回复**。若没有看到回复消息的选项，则表示发送通知的应用程序无法使用回复。
3. 从快速回复列表中选择文本回复，或轻击表情符号图标 ，选择一个表情符号。

如需了解更多信息，包括如何自定义快速回复，请参阅[相关的帮助文章](#)。

计时功能

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

设置闹钟

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

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

如需了解更多信息，请参阅[相关的帮助文章](#)。

使用计时器或秒表

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

如需了解更多信息，请参阅[相关的帮助文章](#)。

活动和健康

只要您佩戴 Charge 3，它便会持续追踪各种统计数据。数据全天自动与 Fitbit 应用程序同步。

查看您的统计数据

向上滑动钟面，即可查看每日统计数据，包括：

主要统计数据	今日步数、所走距离、攀爬楼层数、消耗卡路里数和活跃分钟数
锻炼	本周锻炼达标天数
心率	当前心率及心率区域，以及静息心率
每小时步数	该小时内所走步数以及达到每小时活动目标的小时数
经期追踪	如适用，将显示您当前经期阶段信息
睡眠	睡眠时长和睡眠得分

在 Fitbit 应用程序上查找您的智能设备检测的完整锻炼历史和其他信息。

追踪每日活动目标

Charge 3 可以追踪记录您选定的每日活动目标进度。当您达到目标时，智能设备将振动庆祝您的成就。

选择目标

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

如需了解更多信息，请参阅[相关的帮助文章](#)。

在 Charge 3 上追踪目标完成情况。如需了解更多信息，请参阅“[查看您的统计数据](#)”（第 24 页）。

追踪每小时的活动

Charge 3 通过追踪记录您的静止时间以及提醒您运动，让您整天保持活跃状态。

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



如需了解更多信息，请参阅[相关的帮助文章](#)。

追踪您的睡眠

佩戴 Charge 3 睡觉可自动追踪有关睡眠的基本统计数据，包括睡眠时间、睡眠阶段（在 REM、轻度睡眠和深度睡眠中度过的时间）和睡眠得分（睡眠质量）。

Charge 3 还可以追踪您夜晚的预估氧饱和度，帮助您发现潜在的呼吸障碍以及查看体表温度，了解其对于个人基线的变化情况。

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

如需了解更多信息，请参阅[相关的帮助文章](#)。

设定睡眠目标

初始情况下，您的睡眠目标为每晚 8 小时睡眠。自定义符合您的需求的目标。

如需了解更多信息，请参阅[相关的帮助文章](#)。

了解您的睡眠习惯

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

如需了解更多信息，请参阅[相关的帮助文章](#)。

查看您的心率

Charge 3 全天追踪您的心率。从钟面向上滑动，查看您的实时心率和心率区间。如需了解更多信息，请参阅“[查看您的统计数据](#)”（第 24 页）。

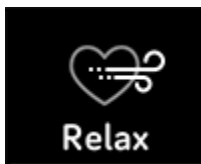
锻炼期间，Charge 3 会显示您的心率区间，帮助您完成选择的训练强度。

如需了解更多信息，请参阅“[查看您的心率](#)”（第 30 页）。

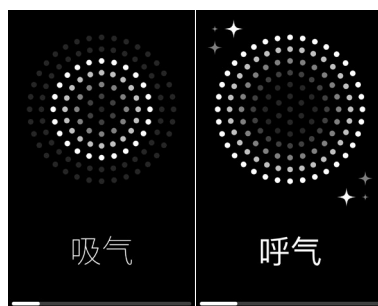
练习引导式呼吸

Charge 3 的 Relax 应用程序  提供个性化的呼吸指导课，帮助您享受一天中平静放松的时刻。课程期间自动禁用所有通知。

1. 打开 Charge 3 的 Relax 应用程序 。



2. 2 分钟课程为首选项。向左滑动可选择 5 分钟课程。
3. 轻击播放图标  开始播放课程内容，然后按照屏幕上的说明操作。



锻炼结束后，您会看到同步情况（您遵循呼吸提示的情况）、您在课程开始和结束时的心率，以及您本周完成引导式呼吸课程的天数等汇总信息。

如需了解更多信息，请参阅[相关的帮助文章](#)。

锻炼和心脏健康

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

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

自动追踪您的锻炼

Charge 3 可自动识别并记录至少 15 分钟的多种高强度活动。在手机的 Fitbit 应用程序中查看

活动的基本统计数据。在“今日”选项卡  中，轻击“锻炼”板块 .

如需了解更多信息，请参阅[相关的帮助文章](#)。

使用“锻炼”应用程序追踪和分析锻炼

使用 Charge 3 上的“锻炼”应用程序  追踪特定锻炼以查看实时统计数据，包括心率、消耗卡路里数及耗时、健身后的摘要报告。如需获取 GPS 状态下完整的健身统计数据和锻炼强度地图，请轻击 Fitbit 应用程序上的“锻炼”板块。

Charge 3 使用附近手机上的 GPS 传感器捕获 GPS 数据。

GPS 要求

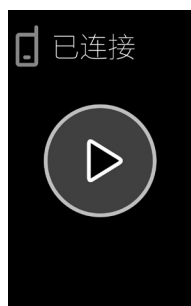
1. 打开手机上的蓝牙和 GPS。
2. 确保 Charge 3 与手机配对。
3. 确保 Fitbit 应用程序有权使用 GPS 或定位服务。
4. 查看锻炼是否已启用 GPS。
 1. 打开“锻炼”应用程序 ，然后向上滑动来查找锻炼。
 2. 向上滑动，确保 **GPS 已开启**。
5. 运动期间随身携带手机。

若要追踪锻炼：

1. 在 Charge 3 上，打开“锻炼”应用程序  并滑动以选择一项锻炼。
2. 轻击锻炼以选择它。
3. 轻击 **开始**  或 **设置目标** 。如果您设置了一个锻炼目标，请按返回键并轻击**开始**。
4. 轻击播放图标  开始。如果锻炼使用 GPS，您可以等待信号连接，或者直接开始锻炼，GPS 将在信号可用时连接。请注意，GPS 连接需要几分钟时间。
5. 轻击屏幕中间，滚动查看您的实时统计数据。
6. 完成健身或想要暂停时，按下按钮。
7. 如要结束健身，再次按下按钮并轻击**完成**。向上滑动以查看您的健身总结。轻击勾选标记，关闭摘要屏幕。
8. 如需查看您的 GPS 数据，请在 Fitbit 应用程序中轻击“锻炼”板块。

注意：

- 如果您设定锻炼目标，一旦您达到目标的一半或达到目标时，智能设备就会提醒您。
- 如果该运动需要用到 GPS，当您的智能设备连接到手机 GPS 传感器时，您将在智能设备左上角看到一个图标。当屏幕显示“已连接”且 Charge 3 振动，则表示 GPS 已连接。



自定义您的锻炼设置和快捷方式

自定义每种锻炼类型的设置，并在 Fitbit 应用程序中对锻炼快捷方式进行更改或重新排序。例如，打开或关闭“连接手机 GPS”功能和提示，或者向 Charge 3 添加瑜伽快捷方式。

若要自定义锻炼设置：

1. 从 Fitbit 应用程序的“今日”选项卡  轻击左上角的图标 > Charge 3 板块 > 锻炼快捷方式。
2. 轻击锻炼并调整您的设置。

如需了解更多信息，请参阅[相关的帮助文章](#)。

检查您的锻炼汇总信息

完成锻炼后，Charge 3 会显示您的统计数据总结。

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

查看您的心率

心率区间有助于您选择训练强度。请在设备上查看心率读数旁您当前的心率区间及其占您最大心率的比。在 Fitbit 应用程序里，您可看见自己在特定日期或进行特定运动时处于某个心率区间的时间。根据美国心脏协会的建议，共有三个区间可供选择，如果您有特殊的心率目标，则可以创建一个自定义区间。

Charge 3 使用您的心率储备（这是您的最大心率和静息心率之间的差值）对您的心率区间进行个性化。为了帮助您选择训练强度，锻炼期间在智能设备上检查您的心率和心率区间。当您进入一个心率区间时，Charge 3 会通知您。

默认心率区间

默认心率区间根据估测最大心率计算。Fitbit 利用常用的 220 减去年龄值公式计算最大心率。

图标	区间	计算	描述
	低于区间	处于最大心率的 50% 以下	低于脂肪燃烧区间，您的心跳较慢。
	脂肪燃烧区间	处于最大心率的 50% 和 69% 之间	处于脂肪燃烧区间，您很可能正在进行适度运动，如快步走。您的心率和呼吸可能会加快，但您仍然可以与他人自如交谈。
	有氧运动区间	处于最大心率的 70% 和 84% 之间	处于有氧运动区间，您很可能正在进行剧烈运动，如跑步或骑动感单车。
	峰值锻炼区间	处于最大心率的 85% 以上	处于峰值锻炼区间，您很可能正在进行短时间的高强度运动（可以提高运动成绩和速度），如短跑或高强度间隔训练。

自定义心率区间

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

如需了解更多信息，请参阅[相关的帮助文章](#)。

分享您的活动

完成健身后，打开 Fitbit 应用程序与您的朋友和家人分享您的统计数据。

如需了解更多信息，请参阅[相关的帮助文章](#)。

感应式支付

一些版本的 Charge 3 包括一个内置 NFC 芯片，可以让您在智能设备上使用信用卡和借记卡。要查看您的 Charge 3 是否支持 Fitbit Pay，取下底部腕带，看看智能设备末端是否印有“Fitbit Pay”。

使用信用卡和借记卡

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

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

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

设置感应式支付

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

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

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

购买

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



除澳大利亚以外的所有用户：

1. 收到提示后，输入 4 位的智能设备 PIN 码。屏幕上将显示您的默认银行卡。



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



澳大利亚用户：

1. 如果您的信用卡或借记卡属于澳大利亚的银行，将智能设备靠近支付终端，进行付款。如果您的银行卡发卡行为澳大利亚境外银行，或者您希望使用非默认卡付款，请完成上述步骤 (1-3)。
2. 收到提示后，输入 4 位的智能设备 PIN 码。
3. 如果购物金额超过 100 澳元，请按支付终端上的指示操作。如果提示输入 PIN 码，请输入您卡片的 PIN 码（不是智能设备的 PIN 码）。

付款成功后，智能设备会振动，屏幕上显示确认消息。

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

为了提高安全性，您必须将 Charge 3 佩戴在手腕上来使用感应式支付。

如需了解更多信息，请参阅[相关的帮助文章](#)。

更改默认银行卡

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

支付交通费用

使用感应式支付轻触支持感应式信用卡或借记卡付款功能的交通读卡器。如要使用智能设备付款，请按照“[使用信用卡和借记卡](#)”（第 32 页）中列出的步骤操作。

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

天气

在智能设备上的“天气”应用程序  中，查看当前位置以及其他 2 个位置的天气情况。

如果您当前位置的天气不显示，检查您是否打开 Fitbit 应用程序的位置服务。如果您更改位置，或无法查看您当前位置的最新数据，请同步您的智能设备，以在“天气”应用程序中查看您的新位置。

在 Fitbit 应用程序中选择您的温度单位。如需了解更多信息，请参阅[相关的帮助文章](#)。



添加或删除城市：

1. 从 Fitbit 应用程序的“今日”选项卡  轻击左上角的图标 > Charge 3 板块。
2. 轻击库。
3. 轻击天气应用程序。您可能需要向上滑动查找此应用程序。
4. 轻击设置 > 添加城市，最多添加 2 个额外地点，或轻击编辑 > X 图标来删除位置。请注意：无法删除您的当前位置。

日程

将您的手机日历与 Fitbit 应用程序相关联，在您的智能设备上通过“日程”应用程序  查看今日和明日日历活动。

如需了解更多信息，请参阅[相关的帮助文章](#)。

更新、重启和清除

了解如何更新、重启和清除 Charge 3。

重启 Charge 3

如果您无法同步 Charge 3，或者无法追踪您的统计数据或无法接收通知，请重新启动手腕上的智能设备：

打开“设置”应用程序  并轻击关于 > 重启设备。

如果 Charge 3 无响应：

1. 将 Charge 3 连接到充电线。相关说明请参阅“为智能设备充电”（第 7 页）。
2. 长按智能设备上的按钮 8 秒。松开按钮。当您看到微笑图标，且 Charge 3 发出振动时，则表示智能设备已重新启动。

重启智能设备不会删除任何数据。

在 Charge 3 设备背面有一个小孔（高度计传感器）。请勿试图通过往孔里插入任何物体重启设备，如回形针等，这样做会损坏您的智能设备。

清除 Charge 3

如果您想将 Charge 3 给其他人或希望退还，请先清除您的个人数据：

打开 Charge 3 的“设置”应用程序  > 关于 > 清除用户数据。

更新 Charge 3

更新您的智能设备，获取最新的增强功能和产品更新。

当有可用更新时，Fitbit 应用程序中会显示一条通知。开始更新后，遵照 Charge 3 和 Fitbit 应用程序中的进度条，直到更新完成。更新过程中请将您的智能设备与手机放在一起。

Charge 3 的更新须花费几分钟，需要电池有足够的电量。我们建议您在开始更新前将智能设备插入充电器。

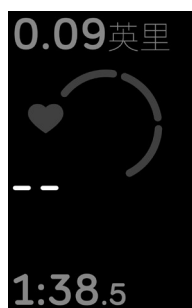
如需了解更多信息，请参阅[相关的帮助文章](#)。

故障排除

如果 Charge 3 无法正常工作，请参阅下面的故障排除步骤。

心率信号丢失

Charge 3 可在锻炼期间或全天持续监测您的心率。如果智能设备上的心率传感器难以检测到信号，则会出现虚线。

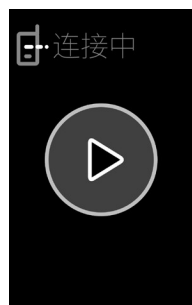


如果您的智能设备未检测到心率信号，请首先确保在智能设备的“设置”应用程序  中启用了心率追踪功能。接下来，在手腕上向上或向下移动智能设备，或者拉紧或放松表带，确保其正确佩戴。Charge 3 应与皮肤接触。保持您的手臂静止平放一会儿后，您可以再次看到心率。

如需了解更多信息，请参阅[相关的帮助文章](#)。

GPS 信号丢失

高层建筑、茂密的森林、陡峭的山丘和浓密的云层等环境因素都可能会干扰您手机连接 GPS 卫星的能力。如果您的手机在运动过程中搜索 GPS 信号，屏幕顶部则会显示正在连接。



为获得最佳使用效果，请等待您的手机找到信号后再开始锻炼。

其他问题

如果您遇到以下任何问题，请重启智能设备：

- 无法同步
- 轻击、滑动或按下按钮时无响应
- 无法追踪步数或其他数据
- 不会显示通知

有关说明，请参阅“[重启 Charge 3](#)”（第 37 页）。

通用信息和规格

传感器与组件

Fitbit Charge 3 包含如下传感器和电机：

- 光学心率智能设备
- 高度计，用于追踪高度变化
- 3 轴加速计（追踪记录运动方式）
- 振动电机

材料

Charge 3 外壳和搭扣由阳极电镀铝制成。由于所有阳极电镀铝中会含有微量的镍，可能会导致对镍过敏的用户产生过敏反应，所有 Fitbit 产品中的镍含量均符合欧盟严格的镍释放指令。

Charge 3 经典腕带采用柔软、耐用的弹性材料制造，这种材料与很多运动手表使用的材料类似。

无线技术

Charge 3 包含一个蓝牙 4.0 无线电收发机；装有 Fitbit Pay 的智能设备包含一个 NFC 芯片。

触觉反馈

Charge 3 配备一个振动电机，用于闹钟、目标、通知和提醒。

电池

Charge 3 配备一块可充电锂电池。

内存

Charge 3 可存储您的数据，包括每日统计数据、睡眠信息和运动历史记录，为期 7 天。在 Fitbit 应用程序中查看您的历史数据。

显示屏

Charge 3 具有 OLED 显示屏。

腕带尺寸

腕带尺寸如下所示。请注意：单独销售的配件腕带可能会略有差异。

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

环境条件

运行温度	14° 至 113° F (-10° 至 45° C)
非运行温度	-4° 至 14°F (-20° 至 -10°C) 113° 至 140°F (45° 至 60° C)
最高运行海拔	9,144 米 (30,000 英尺)

了解更多

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

退货政策和保修

访问[我们的网站](https://www.fitbit.com/return)查看保修信息以及 fitbit.com 退货政策。

Regulatory and Safety Notices

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

Settings > About > Regulatory Info

USA: Federal Communications Commission (FCC) statement

Model FB409:

FCC ID: XRAFB409

Model FB410

FCC ID: XRAFB410

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

Settings > About > Regulatory Info

This device complies with Part 15 of the FCC Rules.

Operation is subject to the following two conditions:

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

FCC Warning

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

Note: This equipment has been tested and found to comply with the limits for a Class B digital device, pursuant to part 15 of the FCC Rules. These limits are designed to provide reasonable protection against harmful interference in a residential installation. This equipment generates, uses and can radiate radio frequency energy and, if not installed and used in accordance with the instructions, may cause harmful interference to radio communications. However, there is no guarantee that

interference will not occur in a particular installation. If this equipment does cause harmful interference to radio or television reception, which can be determined by turning the equipment off and on, the user is encouraged to try to correct the interference by one or more of the following measures:

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

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

Canada: Industry Canada (IC) statement

Model/Modèle FB409

IC: 8542A-FB409

Model/Modèle FB410

IC: 8542A-FB410

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

Settings > About > Regulatory Info

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

Paramètres > À propos > Informations réglementaires

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

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

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

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

Operation is subject to the following two conditions:

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

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

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

European Union (EU)

Models FB409 and FB410

Simplified EU Declaration of Conformity

Hereby, Fitbit, Inc. declares that the radio equipment type Model FB410 is in compliance with Directive 2014/53/EU. The full text of the EU declaration of conformity is available at the following internet address: www.fitbit.com/safety

Vereinfachte EU-Konformitätserklärung

Fitbit, Inc. erklärt hiermit, dass die Funkgerätypen Modell FB410 die Richtlinie 2014/53/EU erfüllen. Der vollständige Wortlaut der EU-Konformitätserklärungen kann unter folgender Internetadresse abgerufen werden: www.fitbit.com/safety

Declaración UE de Conformidad simplificada

Por la presente, Fitbit, Inc. declara que el tipo de dispositivo de radio Modelo FB410 cumple con la Directiva 2014/53/UE. El texto completo de la declaración de conformidad de la UE está disponible en la siguiente dirección de Internet: www.fitbit.com/safety

Déclaration UE de conformité simplifiée

Fitbit, Inc. déclare par la présente que les modèles d'appareils radio FB410 sont conformes à la Directive 2014/53/UE. Les déclarations UE de conformité sont disponibles dans leur intégralité sur le site suivant : www.fitbit.com/safety

Dichiarazione di conformità UE semplificata

Fitbit, Inc. dichiara che il tipo di apparecchiatura radio Modello FB410 è conforme alla Direttiva 2014/53/UE. Il testo completo della dichiarazione di conformità UE è disponibile al seguente indirizzo Internet: www.fitbit.com/safety



Customs Union

Model FB409 and FB410



Argentina

Model FB409:



Model FB410:



Australia and New Zealand

Model FB409 and FB410



Belarus

Model FB409 and FB410



China

Model FB410

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

Settings > About > Regulatory Info

CMIIT ID: 2018DJ3954

China RoHS

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

China RoHS

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

本表格依据 SJ/T 11364 的规定编制

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

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



India

Model FB410

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

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

Indonesia

Model FB410

56621/SDPPI/2018
3788

Israel

Model FB409

התאמה אישור 64667-51

המוצר של המודולארי בחלק טכני שינוי כל לבצע אין.

Model FB410

התאמה אישור 64668-51

המוצר של המודולארי בחלק טכני שינוי כל לבצע אין.

Japan

Model FB410

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

Settings > About > Regulatory Info

Mexico



Model FB409 and FB410

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

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

Morocco

Model FB409

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

Model FB410

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

Nigeria

Model FB409 and FB410

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

Oman

Model Name FB409

OMAN-TRA/TA-R/5771/18

D100428

Model FB410

OMAN-TRA/TA-R/5773/18

D100428

Pakistan

Model No.: FB410

TAC No.: 9.6090/2018



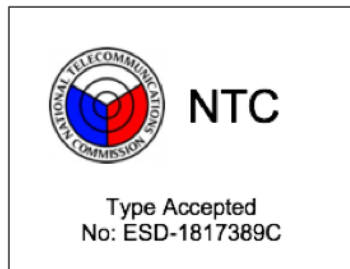
Model: FB410

Serial No: Refer to retail box

Year of Manufacture: 2018

Philippines

Model FB410



Serbia

Model FB409 and FB410



South Korea

Model FB410



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

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



Taiwan

Model FB410

注意！

依據 低功率電波輻射性電機管理辦法

第十二條 經型式認證合格之低功率射頻電機，非經許可，公司、商號或使用者均不得擅自變更頻率、加大功率或變更原設計之特性及功能

第十四條

低功率射頻電機之使用不得影響飛航安全及干擾合法通信；經發現有干擾現象時，應立即停用，並改善至無干擾時方得繼續使用。

前項合法通信，指依電信法規定作業之無線電通信。

低功率射頻電機須忍受合法通信或工業、科學及醫療用電波輻射性電機設備之干擾。

Translation:

Low power warning:

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

Article 12

Without permission, any company, firm or user shall not alter the frequency, increase the power, or change the characteristics and functions of the original design of the certified lower power frequency electric machinery.

Article 14

The application of low power frequency electric machineries shall not affect the navigation safety nor interfere a legal communication, if an interference is found, the service will be suspended until improvement is made and the interference no longer exists. The foregoing legal communication refers to the wireless telecommunication operated according to the telecommunications laws and regulations. The low power frequency electric machinery should be able to tolerate the interference of the electric wave radiation electric machineries and equipment for legal communications or industrial and scientific applications.

使用過度恐傷害視力」

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

Translation:

“Excessive use may cause damage to vision”

Rest for 10 minutes after every 30 minutes.

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

電池警語：

此裝置使用鋰電池。

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

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

Translation:

Battery warning:

This device uses a lithium-ion battery.

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

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

United Arab Emirates

Model FB410

Model FB409

TRA Registered No.: ER63685/18

Dealer No.: DA35294/14

TRA Registered No.: ER63686/18

Dealer No.: DA35294/14

Vietnam

Model FB410



Zambia

Model Name FB409

ZMB/ZICTA/TA/2018/9/27

Model FB410



ZMB/ZICTA/TA/2018/9/28

Safety Statement

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

