



fitbit charge 4™



Gebruikershandleiding
Versie 2.0

inhoudsopgave

Aan de slag	7
Inhoud van de verpakking.....	7
De Charge 4 instellen	8
Je tracker opladen	8
Instellen met je telefoon	9
Je gegevens in de Fitbit-app bekijken.....	10
Fitbit Premium ontgrendelen.....	11
De Charge 4 dragen.....	12
Plaatsing voor alledaags gebruik vs. dragen tijdens trainingssessies.....	12
Rechts- of linkshandig	13
Gebruikstips.....	14
Het bandje verwisselen.....	15
Een bandje verwijderen.....	15
Een nieuw bandje bevestigen.....	16
Basics	17
Door de Charge 4 navigeren.....	17
Basisnavigatie	17
Snelle instellingen	19
Instellingen aanpassen.....	21
Batterijniveau controleren	22
Apparaatvergrendeling instellen.....	22
Het scherm uitschakelen.....	22
Wijzerplaten en apps.....	23
De wijzerplaat veranderen	23
Apps openen	23
Download extra apps.....	23
Apps verwijderen.....	24
Lifestyle.....	25
Agenda	25
Weer	25
Meldingen van je telefoon.....	27

Meldingen instellen	27
Inkomende meldingen bekijken	27
Meldingen beheren	28
Meldingen uitschakelen.....	28
Telefoongesprekken accepteren of weigeren.....	29
Berichten beantwoorden (Android-telefoons)	30
Tijd bijhouden	31
Een alarm instellen	31
Een alarm uitzetten of uitstellen	31
De timer of stopwatch gebruiken	32
Activiteit en welzijn.....	33
Je statistieken bekijken	33
Een dagelijks activiteitendoel bijhouden.....	34
Een doel kiezen.....	34
Je beweegactiviteiten per uur volgen.....	34
Je slaap bijhouden	35
Een slaapdoel instellen	35
Een beter inzicht in je slaapgewoontes krijgen	35
Je hartslag bekijken	35
Begeleide ademhalingsessies oefenen.....	36
Je stressbeheersingscore bekijken	36
Geavanceerde gezondheidsstatistieken.....	37
Training en hartgezondheid	38
Je training automatisch bijhouden	38
Training registreren en analyseren met de Training-app.....	38
Gps-vereistentelefoon.....	39
De instellingen en snelkoppelingen van je trainingen en snelkoppelingen aanpassen	40
Een overzicht van je work-out bekijken.....	41
Je hartslag controleren	41
Aangepaste hartslagzones.....	42
Actieve zoneminuten verdienen	43
Je activiteiten delen	44
Je cardioconditiescore weergeven	44
Muziek bedienen met de Spotify - Connect & Control-app	45
Contactloze betalingen.....	46

Creditcards en betaalkaarten gebruiken	46
Contactloze betalingen instellen	46
Aankopen doen	47
Je standaardbetaalpas wijzigen.....	48
Betalen voor vervoer.....	48
Updaten, opnieuw opstarten en wissen	49
De Charge 4 bijwerken.....	49
De Charge 4 opnieuw opstarten	50
De Charge 4 wissen.....	50
Problemen oplossen	51
Hartslagsignaal ontbreekt	51
Gps-signaal ontbreekt	52
Andere problemen	52
Algemene informatie en specificaties.....	53
Sensoren en onderdelen	53
Materialen	53
Draadloze technologie	53
Haptische feedback	53
Batterij	53
Geheugen.....	53
Weergave	54
Formaat bandje	54
Omgevingsvoorwaarden	55
Meer informatie	55
Retourbeleid en garantie.....	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

Aan de slag

Verleg je grenzen met ingebouwde gps, persoonlijke hartslagfuncties, een batterijduur van tot wel 7 dagen en meer op Fitbit Charge 4.

We raden je aan onze volledige veiligheidsinformatie te bekijken op [fitbit.com/safety](https://www.fitbit.com/safety). De Charge 4 is niet bedoeld om medische of wetenschappelijke gegevens te leveren.

Inhoud van de verpakking

Je Charge 4-verpakking bevat het volgende:



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



Oplaadkabel



Extra polsband in large (de kleur en het materiaal kunnen variëren)

De afneembare bandjes van de Charge 4 zijn verkrijgbaar in verschillende kleuren en materialen, en worden apart verkocht.

De Charge 4 instellen

Gebruik de Fitbit-app voor iPhones en Android-telefoons.



Bij het aanmaken van een Fitbit-account, wordt je gevraagd om je geboortedatum, lengte, gewicht en geslacht in te voeren om je staplengte te berekenen en om een schatting te maken van de afstand, je basaalmetabolisme en verbrande calorieën. Nadat je je account hebt ingesteld, zullen je voornaam, eerste letter van je achternaam en profielafbeelding zichtbaar zijn voor alle andere Fitbit-gebruikers. Je hebt de mogelijkheid om andere gegevens te delen, maar de meeste informatie die je verstrekt om een account aan te maken, is standaard privé.

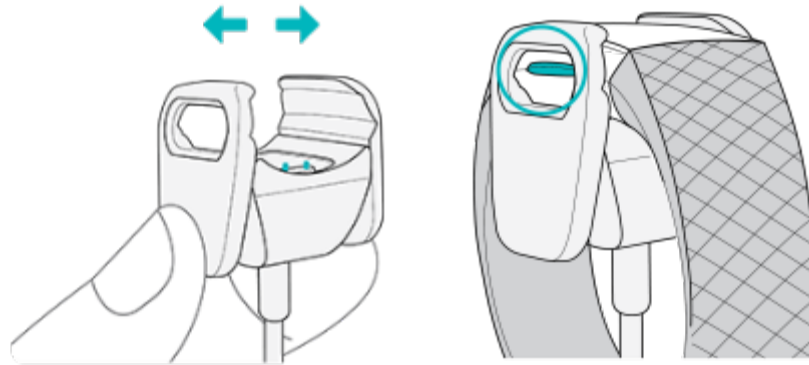
Je tracker opladen

Een volledig opgeladen Charge 4 gaat zeven dagen mee. De batterijduur en oplaadfrequenties variëren en zijn afhankelijk van het type gebruik en andere factoren; de werkelijke resultaten kunnen variëren.

Opmerking: de oplaadkabel van de Charge 4 heeft een grijze connector aan de onderkant van de clip. De lader van de Charge 3 werkt niet met de Charge 4.

De Charge 4 opladen:

1. Sluit de oplaadkabel aan op een USB-poort van je computer, een UL-gecertificeerde USB-stopcontactlader of een ander energiezuinig apparaat.
2. Sluit het andere uiteinde van de oplaadkabel aan op de poort aan de achterkant van de Charge 4. De contactpunten van de oplaadclip moeten goed op de gouden contactpunten aan de achterkant van de tracker worden aangesloten. De Charge 4 trilt en er wordt een batterijpictogram op het scherm weergegeven.



Het duurt één tot twee uur voordat de batterij volledig is opgeladen. Terwijl de tracker wordt opgeladen, kun je op de knoppen tikken om het batterijniveau te controleren. Op een volledig opgeladen tracker wordt een pictogram van een volle batterij met een glimlach weergegeven.



Instellen met je telefoon

Stel de Charge 4 in met de Fitbit-app voor iPhones en iPads of Android-telefoons. De Fitbit-app is compatibel met de meeste populaire telefoons. Ga naar fitbit.com/devices om te zien of jouw telefoon compatibel is.



Om aan de slag te gaan:

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 **Aanmelden met Google** en volg de instructies op het scherm om je apparaat in te stellen.

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

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

Je gegevens in de Fitbit-app bekijken

Open de Fitbit-app op je telefoon om je gezondheidsstatistieken, activiteit en je slaapgegevens te bekijken, een work-out of mindfulness-sessie te kiezen en meer.

Fitbit Premium ontgrendelen

Fitbit Premium is je persoonlijke informatiebron in de Fitbit-app die je helpt 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, gepersonaliseerde inzichten, honderden work-outs van fitnessmerken, begeleide meditaties en nog veel meer.

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

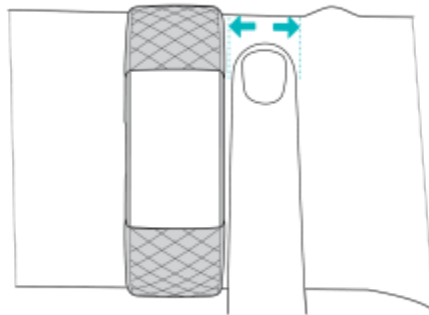
De Charge 4 dragen

Draag de Charge 4 om je pols. Als je een ander formaat van je bandje wilt vastmaken of een extra bandje hebt gekocht, ga je voor instructies naar ['Het bandje verwisselen'](#) op pagina 15.

Plaatsing voor alledaags gebruik vs. dragen tijdens trainingssessies

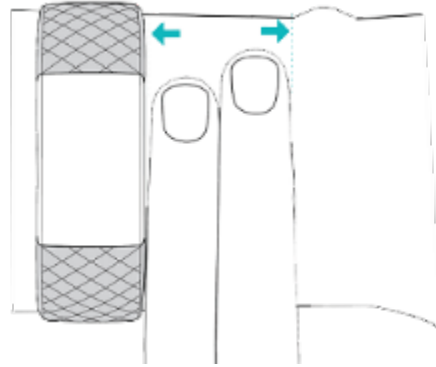
Als je niet aan het trainen bent, draag je je Charge 4 een vingerbreedte boven je polsbot.

Over het algemeen is het altijd belangrijk om je pols regelmatig rust te geven door je tracker 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 dragen tijdens het douchen, maar door hem 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 het optimaliseren van de hartslagmeting tijdens het trainen:

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



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

Rechts- of linkshandig

Voor nauwkeurigere metingen is het belangrijk om aan te geven of je de Charge 4 aan je dominante of niet-dominante hand draagt. Je voorkeurs-hand is de hand die je gebruikt om te schrijven en eten. De polsinstellingen zijn in eerste instantie ingesteld voor de niet-dominante hand. Verander de polsinstelling in de Fitbit-app als je de Charge 4 aan je dominante hand draagt:

Ga naar het tabblad **Vandaag**  in de Fitbit-app en tik op het pictogram in de linkerbovenhoek > **Charge 4-tegel** > **Pols** > **Dominant**.

Gebruikstips

- Maak je bandje en je pols regelmatig schoon met een zeepvrij reinigingsmiddel.
- Als je tracker nat wordt, verwijder deze dan na je activiteit en droog hem volledig af.
- Zorg dat je je tracker zo nu en dan afdoet.

Ga voor meer informatie naar onze [Fitbit-pagina Dragen en verzorgen](#).

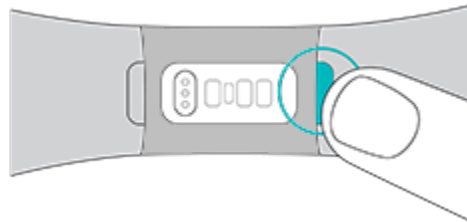
Het bandje verwisselen

De Charge 4 wordt geleverd met een bandje in Small eraan bevestigd en een extra onderste bandje in Large in de verpakking. Je kunt zowel het bovenste als het onderste bandje verwisselen voor bandjes die apart worden verkocht op [fitbit.com](https://www.fitbit.com). Raadpleeg voor de maten van bandjes 'Formaat bandje' op pagina 54.

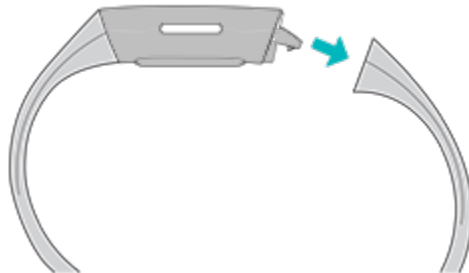
Fitbit Charge 3-bandjes passen op de Fitbit Charge 4.

Een bandje verwijderen

1. Draai de Charge 4 om en zoek de vergrendelingen van het bandje.
2. Om een vergrendeling te openen, druk je op de platte knop op het bandje.



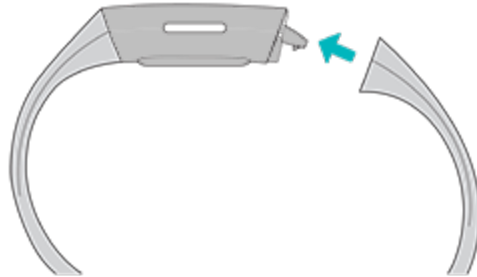
3. Schuif het bandje voorzichtig weg van de tracker om deze los te maken.



4. Herhaal dit aan de andere zijde.

Een nieuw bandje bevestigen

Om een nieuw bandje te bevestigen, duw je deze in het uiteinde van de tracker, totdat je voelt dat deze op zijn plaats klikt.



Controleer of het bandje correct bevestigd is aan de tracker door het voorzichtig heen en weer te schuiven wanneer je problemen hebt met het bevestigen van het bandje of wanneer dit los lijkt te zitten.

Basics

Informatie over het beheren van de instellingen, instellen van een persoonlijke pincode, navigeren op het scherm en controleren van het batterijniveau.

Door de Charge 4 navigeren

De Charge 4 heeft een pmoled-aanraakscherm en 1 knop.

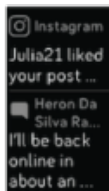
Navigeer op de Charge 4 door op het scherm te tikken, van links naar rechts en van boven naar beneden te vegen, of op de knop te drukken. Als de tracker niet wordt gebruikt, wordt het scherm uitgeschakeld om de batterij te sparen.

Basisnavigatie

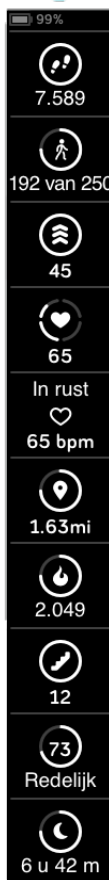
Het beginscherm is de klok.

- Veeg naar beneden om meldingen te bekijken.
- Veeg omhoog om je dagcijfers te zien.
- Veeg naar links om de apps op je tracker te bekijken.
- Druk op de knoppen om terug te gaan naar een vorig scherm of terug te keren naar de wijzerplaat.

**VEEG OMLAAG OM
MELDINGEN TE BEKIJKEN**



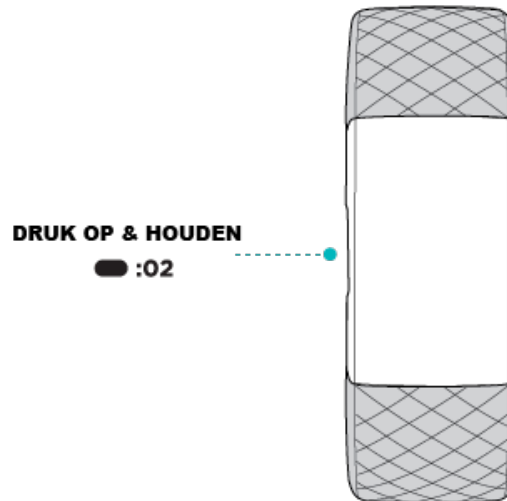
**VEEG NAAR LINKS OM
APPS TE ZIEN**





**VEEG OMHOOG OM
FITBIT TODAY TE ZIEN**

Snelle instellingen

Houd de knoppen ingedrukt en veeg naar links op de Charge 4 om bepaalde instellingen sneller te openen. Tik op een instelling om deze in of uit te schakelen. Wanneer je de instelling uitschakelt, wordt het pictogram donker weergegeven met een streep erdoorheen.





Op het scherm met snelle instellingen:

<p>Niet storen </p>	<p>Wanneer de instelling Niet storen is ingeschakeld:</p> <ul style="list-style-type: none">• Meldingen, doelvieringen en herinneringen zijn gedempt.• Het Niet storen-pictogram  licht op in snelle instellingen. <p>Je kunt de instelling Niet storen en de slaapmodus niet tegelijkertijd inschakelen.</p>
<p>Slaapmodus </p>	<p>Wanneer de slaapmodus is ingeschakeld:</p> <ul style="list-style-type: none">• Meldingen en herinneringen zijn gedempt.• De helderheid van het scherm is ingesteld op gedimd.• Het scherm blijft uitgeschakeld wanneer je je pols naar je toedraait. <p>De slaapmodus wordt automatisch uitgeschakeld als je een schema instelt. Ga voor meer informatie naar 'Instellingen aanpassen' op pagina 21.</p> <p>Je kunt de instelling Niet storen en de slaapmodus niet tegelijkertijd inschakelen.</p>
<p>Scherminactiveren </p>	<p>Als de instelling Scherm activeren is ingeschakeld, draai je je pols naar je toe om het scherm aan te zetten.</p>

Instellingen aanpassen

Beheer basisinstellingen in de Instellingen-app :

Meldingen over minuten in actieve zones	Schakel de meldingen over minuten in actieve zones in of uit die je tijdens je dagelijkse activiteit ontvangt. Ga voor meer informatie naar het gerelateerde Help-artikel .
Helderheid	Wijzig de helderheid van het scherm.
Niet storen	Schakel alle meldingen uit of kies ervoor om automatisch Niet storen in te schakelen wanneer je de Training-app gebruikt  .
Gps-instellingen	Kies het type gps en beheer andere instellingen om de gps-prestaties te verbeteren. Ga voor meer informatie naar het gerelateerde Help-artikel .
Hartslag	Schakel hartslagregistratie in of uit.
Schermtime-out	Kies hoelang het scherm aan blijft nadat je stopt met de interactie met je tracker.
Slaapmodus	<p>Pas de instellingen voor de slaapmodus aan, inclusief het instellen van een schema voor het automatisch in- en uitschakelen van de modus.</p> <p>Om een schema in te stellen:</p> <ol style="list-style-type: none">1. Open de Instellingen-app  en tik op Slaapmodus.2. Tik op Plannen om deze in te schakelen.3. Tik op Slaapinterval en stel het schema voor de slaapmodus in. De slaapmodus wordt automatisch uitgeschakeld op het geplande tijdstip, zelfs als je de slaapmodus handmatig hebt ingeschakeld.
Trillingen	Pas de trillingssterkte van je tracker aan.
Apparaatinfo	<p>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.</p> <p>Ga voor meer informatie naar het gerelateerde Help-artikel.</p>

Tik op een instelling om die aan te passen. Veeg omhoog om de volledige lijst met instellingen te bekijken.

Batterijniveau controleren

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

Apparaatvergrendeling instellen

Om je tracker veilig te houden, schakel je de apparaatvergrendeling in de Fitbit-app in. Je wordt gevraagd om een persoonlijke viercijferige pincode in te voeren om je tracker te ontgrendelen. Als je contactloze betalingen wilt doen met je tracker, wordt de apparaatvergrendeling automatisch ingeschakeld en moet je een code instellen. Als je contactloze betalingen niet gebruikt, is de apparaatvergrendeling optioneel.

Apparaatvergrendeling inschakelen of je pincode resetten in de Fitbit-app:

Ga naar het tabblad Vandaag  in de Fitbit-app, tik op het pictogram in de linkerbovenhoek > Charge 4-tegel > **Apparaatvergrendeling**.

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

Het scherm uitschakelen


Om het scherm van je tracker uit te schakelen wanneer dat niet wordt gebruikt, bedek je de wijzerplaat van de tracker kort met je andere hand, druk je op de knoppen of draai je je pols van je lichaam af.

Wijzerplaten en apps

De [Fitbit-galerie](#) biedt apps en wijzerplaten om je tracker te personaliseren en om te voldoen aan behoeften op het gebied van gezondheid, conditie, tijdregistratie en dagelijkse behoeften.

De wijzerplaat veranderen

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

1. Ga naar het tabblad **Vandaag**  in de Fitbit-app en tik op het pictogram in de linkerbovenhoek > Charge 4-tegel.
2. Tik op **Galerie** > het tabblad **Wijzerplaten**.
3. Blader door de beschikbare wijzerplaten. Tik op een wijzerplaat om een gedetailleerde weergave te zien.
4. Tik op **Installeren** om de wijzerplaat toe te voegen aan de Charge 4.

Apps openen

Veeg vanaf de wijzerplaat naar links om de apps te bekijken die op je tracker zijn geïnstalleerd. Tik op een app om deze te openen.


Download extra apps

1. Ga naar het tabblad **Vandaag**  in de Fitbit-app en tik op het pictogram in de linkerbovenhoek > Charge 4-tegel.
2. Tik op **Galerie** > tabblad **Apps**.
3. Blader door de beschikbare apps. Tik op de app die je wilt installeren.
4. Tik op **Installeren** om de app toe te voegen aan je Charge 4.

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

Apps verwijderen

Je kunt de meeste apps die op de Charge 4 zijn geïnstalleerd verwijderen:


1. Ga naar het tabblad Vandaag  in de Fitbit-app en tik op het pictogram in de linkerbovenhoek > Charge 4-tegel.
2. Tik op **Galerie**.
3. Tik op de app die je wilt verwijderen. Mogelijk moet je omhoog vegen om deze te vinden.
4. Tik op **Verwijderen**.

Lifestyle

Gebruik apps om verbonden te blijven met wat je het belangrijkste vindt. Zie 'Wijzerplaten en apps' op pagina 23 voor instructies over het toevoegen en verwijderen van apps.

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

Agenda

Koppel de agenda van je telefoon in de Fitbit-app om aankomende afspraken voor vandaag en morgen te zien in de Agenda-app  op je tracker.

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

Weer

Bekijk de weersverwachting voor je huidige locatie, evenals die voor twee extra door jou gekozen locaties in de Weer-app  op je tracker.

Als de weersverwachting voor je huidige locatie niet verschijnt, controleer dan of je de locatiediensten voor de Fitbit-app hebt ingeschakeld. Als je van locatie bent veranderd of geen bijgewerkte gegevens ziet voor je huidige locatie, synchroniseer je je tracker om je nieuwe locatie en de meest recente gegevens in de Weer-app te bekijken.

Kies de temperatuureenheid in de Fitbit-app. Ga voor meer informatie naar [het gerelateerde help-artikel](#).



Om een plaats toe te voegen of te verwijderen:

1. Ga naar het tabblad **Vandaag**  in de Fitbit-app en tik op het pictogram in de linkerbovenhoek > Charge 4-tegel.
2. Tik op **Galerie**.
3. Tik op de **Weer**-app. Mogelijk moet je omhoog vegen om deze te vinden.
4. Tik op **Instellingen** > **Plaats toevoegen** en voeg maximaal twee extra locaties toe of tik op **Bewerken** > het pictogram **X** om een locatie te verwijderen. Je kunt je huidige locatie niet verwijderen.

Meldingen van je telefoon

Om je op de hoogte te houden, kan de Charge 4 oproep-, sms-, agenda- en app-meldingen van je telefoon weergeven. Houd je tracker binnen negen meter afstand van je telefoon om meldingen te ontvangen.

Meldingen instellen

Zorg ervoor dat Bluetooth op je telefoon is ingeschakeld en dat je telefoon meldingen kan ontvangen (dit is meestal in te stellen via Instellingen > Meldingen). Stel vervolgens meldingen in:

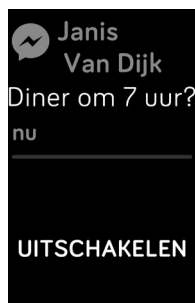
1. Ga naar het tabblad **Vandaag**  in de Fitbit-app en tik op het pictogram in de linkerbovenhoek > Charge 4-tegel.
2. Tik op **Meldingen**.
3. Volg de instructies op het scherm om je tracker te koppelen, indien je dit nog niet hebt gedaan. Oproep-, sms- en agendameldingen worden automatisch ingeschakeld.
4. Om meldingen te activeren van apps die op je telefoon zijn geïnstalleerd, waaronder Fitbit en WhatsApp, tik je op **App-meldingen** en schakel je de meldingen in die je wilt zien.

Houd er rekening mee dat als je een iPhone hebt, de Charge 4 meldingen toont van alle agenda's die met de Agenda-app zijn gesynchroniseerd. Als je in het bezit bent van een Android-telefoon, zal de Charge 4 agendameldingen weergeven van de agenda-app die je tijdens het installeren hebt geselecteerd.

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

Inkomende meldingen bekijken

Je tracker trilt wanneer een melding binnenkomt. Als je de melding niet direct bij binnenkomst leest, kun je deze later bekijken door vanaf de bovenkant van het scherm naar beneden te vegen.



Meldingen beheren

De Charge 4 bewaart maximaal tien meldingen, waarna de oudste berichten zullen worden vervangen als je nieuwe ontvangt.

Meldingen beheren:

- Veeg vanaf de bovenkant van het scherm naar beneden om je meldingen te bekijken en tik op een melding om deze uit te vouwen.
- Om een melding te verwijderen, tik je erop om deze uit te vouwen. Veeg vervolgens naar beneden en tik op **Wissen**.
- Als je alle meldingen tegelijk wilt verwijderen, veeg je naar de bovenkant van je meldingen en tik je op **Alles wissen**.



Meldingen uitschakelen

Schakel bepaalde meldingen uit in de Fitbit-app of schakel alle meldingen uit in de snelle instellingen op de Charge 4. Wanneer je alle meldingen uitschakelt, trilt je tracker niet en wordt het scherm niet ingeschakeld wanneer je telefoon een melding ontvangt.

Om bepaalde meldingen uit te schakelen:

1. Ga naar het tabblad Vandaag  in de Fitbit-app op je telefoon en tik op het pictogram in de linkerbovenhoek > Charge 4-tegel > **Meldingen**.
2. Schakel de meldingen uit die je niet langer op je tracker wilt ontvangen.

Om alle meldingen uit te schakelen:

1. Houd de knop van je tracker ingedrukt en veeg naar links om naar het scherm met snelle instellingen te gaan.
2. Tik op **Niet storen**  om 'Niet storen' in te schakelen. Het Niet storen-pictogram  licht op om aan te geven dat alle meldingen, doelvieringen en herinneringen zijn uitgeschakeld.



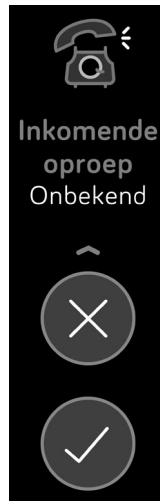
Houd er rekening mee dat als je de instelling Niet storen op je telefoon hebt ingeschakeld, je geen meldingen zult ontvangen op je tracker totdat je deze instelling hebt uitgezet.

Telefoongesprekken accepteren of weigeren

Als je een iPhone of Android-telefoon aan de Charge 4 hebt gekoppeld, kun je inkomende oproepen accepteren of weigeren. Als je een telefoon met een oudere versie van Android OS hebt, kun je oproepen op je tracker weigeren, maar niet accepteren.

Om een oproep te accepteren, tik je op het vinkje  op het scherm van je tracker. Houd er rekening mee dat je niet in de tracker kunt praten. Door een oproep te accepteren, wordt de oproep op je nabijgelegen telefoon beantwoord. Tik op het -pictogram op het scherm van je tracker om een oproep te weigeren.

De naam van de beller wordt weergegeven als de persoon in je contactlijst staat; anders zie je alleen het telefoonnummer.




Berichten beantwoorden (Android-telefoons)

Reageer direct op je tracker op sms-berichten en meldingen van bepaalde apps door middel van vooraf ingestelde, snelle reacties. 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.

Reageren op een bericht:

1. Open de melding waarop je wilt reageren.
2. Tik op **Reageren**. Antwoorden zijn niet beschikbaar voor de app die de melding heeft verstuurd wanneer je geen optie ziet om te reageren op het bericht.
3. Kies een tekstantwoord uit de lijst met snelle antwoorden of tik op het emoji-


pictogram  om een emoji te kiezen.

Ga voor meer informatie, inclusief hoe je snelle antwoorden kunt aanpassen, naar [het gerelateerde Help-artikel](#).

Tijd bijhouden

Alarmeren trillen om je te wakken of te waarschuwen op een door jou ingesteld tijdstip. Je kunt maximaal acht alarmeren instellen die eenmalig of op meerdere dagen van de week afgang. 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 Alarmeren-app . Je tracker trilt wanneer een alarm afgang.

Wanneer je een alarm instelt, schakel dan Smart Wake in om je tracker de beste tijd te laten vinden om je te wakken vanaf 30 minuten vóór de ingestelde alarmtijd. Het voorkomt dat je wordt gewekt tijdens een diepe slaap, zodat je je als herboren voelt als je wakker wordt. Als Smart Wake de beste tijd om je te wakken niet kan vinden, waarschuwt je alarm je op de ingestelde tijd.

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

Een alarm uitzetten of uitstellen

De tracker trilt bij het afgang van een alarm. Tik op het zzz-pictogram om het alarm negen minuten lang uit te stellen. Druk op de knop om het alarm uit te zetten.

Je kunt het alarm zo vaak uitstellen als je wilt. De Charge 4 stelt het alarm automatisch uit als je het alarm langer dan één minuut negeert.



De timer of stopwatch gebruiken

Time gebeurtenissen met de stopwatch of stel een afteltimer in met de Timers-app



op je tracker. Je kunt de stopwatch en afteltimer tegelijkertijd uitvoeren.

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

Activiteit en welzijn

De Charge 4 houdt tijdens het dragen voortdurend verschillende statistieken bij. Gegevens worden de hele dag door automatisch gesynchroniseerd met de Fitbit-app.

Je statistieken bekijken

Veeg omhoog vanaf de wijzerplaat om je dagelijkse statistieken te zien, waaronder:

Kernstatistieken	Aantal gezette stappen vandaag, afgelegde afstand, aantal geklommen verdiepingen, verbrande calorieën en het aantal minuten in actieve zones
Training	Aantal dagen dat je gedurende deze week je trainingsdoel hebt bereikt
Hartslag	Huidige hartslag en hartslagzone, en hartslag in rust
Stappen per uur	Aantal gezette stappen van het afgelopen uur en het aantal uren dat je het activiteitsdoel per uur hebt behaald
Menstruatiecyclus	Informatie over de huidige fase van je menstruatiecyclus, als dit van toepassing is
Slaap	Slaapduur en slaapscore
Water	Waterinname vandaag geregistreerd
Gewicht	Huidig gewicht, vooruitgang richting je gewichtsdoel, of waar je gewicht binnen een gezond bereik valt als het je doel is om je gewicht te behouden

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

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

Een dagelijks activiteitendoel bijhouden

De Charge 4 houdt je voortgang bij richting een dagelijks doel van jouw keuze. Als je je doelstelling hebt bereikt, trilt je tracker en wordt een felicitatie weergegeven.

Een doel kiezen

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

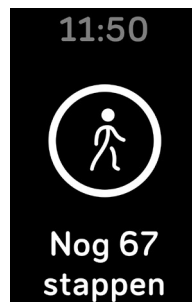
Ga voor meer informatie naar [het gerelateerde Help-artikel](#).

Houd je voortgang bij richting een doel op de Charge 4. Ga voor meer informatie naar '[Je statistieken bekijken](#)' op pagina 33.

Je beweegactiviteiten per uur volgen

De Charge 4 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. Tien minuten vóór het verstrijken van het uur 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 tweede trilsignaal en zie je een felicitatiebericht.



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

Je slaap bijhouden

Draag de Charge 4 in bed voor het automatisch registreren van basisstatistieken over je slaap, zoals de tijd die je slaapt, de slaapfasen (de tijd die je doorbrengt in remslaap, lichte slaap en diepe slaap) en de slaapscore (de kwaliteit van je slaap).

De Charge 4 houdt ook je geschatte zuurstofvariatie bij gedurende de nacht om je te helpen een mogelijk verstoorde ademhaling te ontdekken. Daarnaast houdt de Charge je huidtemperatuur bij om te kijken hoe deze afwijkt van je persoonlijke standaardwaarde.

Synchroniseer je tracker wanneer je wakker wordt en controleer de Fitbit-app of veeg omhoog vanaf de wijzerplaat op je tracker.

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

Een slaapdoel instellen

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

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

Een beter inzicht in je slaapgewoontes krijgen

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

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

Je hartslag bekijken



De Charge 4 legt gedurende de dag je hartslag vast. Veeg omhoog op de wijzerplaat om je hartslag in realtime en je hartslag in rust te bekijken. Ga voor meer informatie naar '[Je statistieken bekijken](#)' op pagina 33. Sommige wijzerplaten geven je hartslag in realtime weer op het scherm van de klok.

Tijdens een work-out laat de Charge 4 je hartslagzone zien en trilt elke keer wanneer je een andere zone bereikt, zodat je de intensiteit van je training naar eigen wens kunt aanpassen.

Ga voor meer informatie naar '[Je hartslag controleren](#)' op pagina 41.

Begeleide ademhalings sessies oefenen

De Relax-app  van de Charge 4 geeft je speciaal op jou afgestemde, begeleide ademhalings sessies die je kunnen helpen om een moment van rust te vinden. Alle meldingen zijn automatisch uitgeschakeld tijdens de sessie.


1. Open de Relax-app  op de Charge 4.
2. De eerste optie is een sessie van twee minuten. Veeg om de sessie van vijf minuten te selecteren.
3. Tik op het afspeelpictogram  om de sessie te starten en volg de aanwijzingen op het scherm op.

Na de oefening verschijnt een overzicht van je afstemming (hoe nauwlettend je de ademhalings puls hebt gevolgd), je hartslag aan het begin en einde van de sessie, en hoeveel dagen je deze week een begeleide ademhalings sessie hebt voltooid.

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

Je stressbeheersing score bekijken

Op basis van gegevens over je hartslag, training en slaapritme laat de stressbeheersing score je zien 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. Draag je tracker tijdens het slapen en open de volgende ochtend de Fitbit-app op je telefoon om je dagelijkse

stressbeheersing score te zien. Tik vanuit het tabblad Vandaag  op de Stressbeheersing-tegel.

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

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 worden geregistreerd, zodat je trends kunt zien en kunt beoordelen wat er is veranderd.


Statistieken omvatten:

- Zuurstofverzadiging (SpO2)
- Variatie voor 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 gebruikt worden voor medische doeleinden. Deze functie is bedoeld om je informatie te verschaffen over hoe je je gezondheid bijhoudt. Neem contact op met een arts als je twijfels hebt over je gezondheid. Als je denkt dat er sprake is van een medische noodsituatie, moet je de hulpdiensten bellen.

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

Training en hartgezondheid

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

Check de Fitbit-app om je activiteiten met vrienden en familie te delen, te bekijken hoe je algehele conditieniveau zich met dat van je leeftijdsgenoten laat vergelijken en meer.

Je training automatisch bijhouden


De Charge 4 is in staat veel activiteiten met veel bewegingen van minstens 15 minuten automatisch te herkennen en vast te leggen. Zie de basisstatistieken van je

activiteit in de Fitbit-app op je telefoon. Tik vanaf het tabblad Vandaag  op de

Training-tegel. 


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

Training registreren en analyseren met de Training-app

Registreer specifieke trainingen met de Training-app  op de Charge 4 om statistieken in realtime te zien, meldingen over je hartslagzone te ontvangen en een overzicht na je work-out te bekijken op je pols. Tik op de Training-tegel in de Fitbit-app voor aanvullende statistieken en een kaart van je trainingsintensiteit indien je gps hebt gebruikt.

Ga voor meer informatie over het registreren van een activiteit met gps naar [het gerelateerde Help-artikel](#).

Dynamische gps op de Charge 4 laat de tracker het type gps instellen aan het begin van een training. De Charge 4 probeert verbinding te maken met de gps-sensoren op je telefoon zodat de batterij langer meegaat. Als je telefoon niet in de buurt is of beweegt, maakt de Charge 4 gebruik van de ingebouwde gps. Beheer je gps-

instellingen in de Instellingen-app . Ga voor meer informatie naar [het gerelateerde Help-artikel](#).

Gps-vereistentelefoon

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

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

1. Schakel Bluetooth en gps in op je telefoon.
2. Zorg ervoor dat de Charge 4 is gekoppeld met je telefoon.
3. Zorg ervoor dat de Fitbit-app toestemming heeft om gebruik te maken van gps of locatiediensten.
4. Controleer of gps is ingeschakeld voor de training.
 1. Open de Training-app  en veeg omhoog om een training te zoeken.
 2. Veeg omhoog en zorg ervoor dat **gps is ingeschakeld**.
5. Neem je telefoon mee tijdens de training.

Om een activiteit te registreren:

1. Open de Training-app  op je Charge 4 en veeg om een training te kiezen.
2. Tik op de training om deze te kiezen.
3. Tik op **Starten**  of op **Doel instellen** . Als je een trainingsdoel hebt ingesteld, druk je op de knop om terug te gaan en tik je op **Starten**.
4. Tik op het afspeelpictogram  om te beginnen. Als de training gebruikmaakt van gps, 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.
5. Tik midden op het scherm om naar beneden door je realtime statistieken te scrollen.
6. Druk op de knoppen als je klaar bent met je work-out of als je wilt pauzeren.
7. Druk nogmaals op de knoppen en tik op **Voltooien** om de work-out te beëindigen. Veeg omhoog om je work-outoverzicht te bekijken. Tik op het vinkje om het overzichtsvenster te sluiten.
8. Tik op de Training-tegel in de Fitbit-app om je gps-gegevens te bekijken.

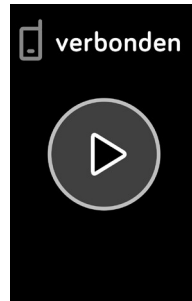
Gps-opmerkingen:

- Als de training gebruikmaakt van gps, verschijnt in de linkerbovenhoek een pictogram wanneer je tracker verbinding maakt met een gps-signaal. Er is

verbinding met gps als er 'verbonden' op het scherm staat weergegeven en de Charge 4 een trilsignaal afgeeft.

- Gebruik verbonden gps met je telefoon in de buurt voor activiteiten die langer duren, zoals golf of een hike om ervoor te zorgen dat je volledige work-out wordt geregistreerd met gps.
- Zorg voor de beste resultaten dat de batterij van je tracker meer dan 80% is opgeladen als je een training van meer dan twee uur wilt registreren met de ingebouwde gps.

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




Als je de ingebouwde gps gebruikt, heeft dit invloed op de batterijduur van je tracker. Als je regelmatig gebruikmaakt van gps-registratie, heeft de Charge 4 een batterijduur van ongeveer vier dagen.


De instellingen en snelkoppelingen van je trainingen en snelkoppelingen aanpassen

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

Automatisch pauzeren	Pauzeer automatisch een hardloopsessie als je stopt met bewegen
Gps	Je route bijhouden met gps
Melding over hartslagzone	Ontvang meldingen als je hartslagzonedoelen bereikt tijdens je work-out. Ga voor meer informatie naar het gerelateerde Help-artikel
Zwembadlengte	Stel de lengte van je zwembad in
Hardloopedetectie	Open automatisch de Training-app als je tracker een hardloopsessie detecteert.
Eenheid	Wijzig de meeteenheid die je gebruikt voor de zwembadlengte

De instellingen variëren op basis van de training. De instellingen voor elk type training aanpassen:

1. Open de Training-app  op de Charge 4.
2. Tik op de training die je wilt aanpassen.
3. Veeg omhoog en veeg vervolgens omhoog door de lijst met instellingen.
4. Tik op een instelling om die aan te passen.
5. Als je klaar bent, druk je op de knop om terug te keren naar het trainingsscherm en begin je met de work-out.

Wijzigen of opnieuw rangschikken van de snelkoppelingen naar trainingen in de Training-app :

1. Ga naar het tabblad Vandaag  in de Fitbit-app en tik op het pictogram in de linkerbovenhoek > Charge 4-tegel.
2. Tik op **Snelkoppelingen naar trainingen**.
 - Als je een nieuwe snelkoppeling naar een training wilt toevoegen, tik je op het +-pictogram en selecteer je een training.
 - Veeg naar links op een snelkoppeling om een snelkoppeling naar een training te verwijderen.
 - Om een snelkoppeling naar een training opnieuw te rangschikken, tik je op **Bewerken** (alleen voor iPhones) en houd je het menupictogram  ingedrukt. Vervolgens sleep je het naar boven of beneden.

Een overzicht van je work-out bekijken




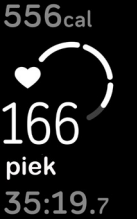
Nadat je een work-out hebt voltooid, geeft de Charge 4 een overzicht van je statistieken weer.

Kijk op de Training-tegel in de Fitbit-app om aanvullende statistieken en een kaart van je trainingsintensiteit te zien indien je gps hebt gebruikt.

Je hartslag controleren

De Charge 4 personaliseert je hartslagzones met behulp van je hartslagreserve: dit is het verschil tussen je maximale hartslag en je hartslag in rust. Controleer je hartslag en je hartslagzone op je tracker tijdens het trainen, zodat je de intensiteit van je training naar eigen wens kunt aanpassen. De Charge 4 stuurt je een melding wanneer je een hartslagzone bereikt.

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

Pictogram	Zone	Berekening	Beschrijving
	Onder zone	Lager dan 40% van je hartslagreserve	Je hart klopt op een lager tempo onder de vetverbrandingszone.
	Vetverbrandingszone	Tussen de 40% en 59% van je hartslagreserve	In de vetverbrandingszone lever je waarschijnlijk gemiddelde inspanning, zoals bij een stevige wandeling. Je hartslag en ademhaling zijn mogelijk verhoogd, maar je kunt nog wel een gesprek voeren.
	Cardiozone	Tussen de 60% en 84% van je hartslagreserve	In de cardiozone voer je waarschijnlijk een intensieve activiteit uit, zoals hardlopen of spinning.
	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 aanmaken in de Fitbit-app, zodat je je op een specifieke hartslag kunt richten.


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

Actieve zoneminuten verdienen

Je verdient minuten in actieve zones voor de tijd die je besteedt in de vetverbrandings-, cardio- of piekzone. Om je tijd te optimaliseren, verdien je twee minuten in actieve zones voor elke minuut die je besteedt in de cardio- of piekzone.

één minuut in de vetverbrandingszone = één actieve zoneminuut
één minuut in de cardio- of piekzone = twee actieve zoneminuten

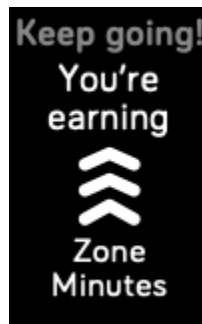
De Charge 4 waarschuwt je op twee manieren over Actieve zoneminuten:

- Even nadat je een andere hartslagzone tijdens je training hebt bereikt terwijl je de Training-app  gebruikt, zodat je weet hoe hard je werkt. Het aantal keer dat je tracker trilt, geeft aan in welke zone je je bevindt:

1 trilling = vetverbrandingszone
2 trillingen = cardiozone
3 trillingen = piekzone



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



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

Je activiteiten delen

Na het voltooien van een work-out kun je de Fitbit-app openen om je statistieken met vrienden en familie te delen.

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

Je cardioconditiescore weergeven

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

Tik in de Fitbit-app op de hartslagtegel en veeg naar links op je hartslaggrafiek om je gedetailleerde conditiestatistieken te bekijken.

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

Muziek bedienen met de Spotify - Connect & Control-app

Gebruik de Spotify-Connect & Control-app  op de Charge 4 om Spotify te bedienen vanaf je telefoon, computer of een ander Spotify Connect-apparaat. Navigeer tussen afspeellijsten, vind nummers leuk en schakel tussen apparaten vanaf je tracker. Houd er rekening mee dat je op dit moment met de Spotify-Connect & Control-app alleen muziek kunt bedienen die wordt afgespeeld op je gekoppelde apparaat, dus dit moet in de buurt blijven en verbonden zijn met internet. Je hebt een Spotify Premium-abonnement nodig om deze app te gebruiken. Ga voor meer informatie over Spotify Premium naar spotify.com.

Raadpleeg [het gerelateerde help-artikel](#) voor instructies.

Contactloze betalingen

De Charge 4 is voorzien van een ingebouwde NFC-chip, waarmee je je creditcards en betaalkaarten kunt gebruiken op je tracker.

Creditcards en betaalkaarten gebruiken

Stel Fitbit Pay 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 kaartverstrekkers. Om te zien of je betaalkaart op je Fitbit-apparaat werkt, zie:

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

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 bekijken.

1. Ga naar het tabblad **Vandaag**  in de Fitbit-app en tik op het pictogram in de linkerbovenhoek > Charge 4-tegel.
2. Tik op de tegel **Wallet**.
3. Volg de instructies op het scherm om een betaalpas toe te voegen. In sommige gevallen kan de bank extra verificatie verlangen. Als je voor het eerst een kaart toevoegt, kan je gevraagd worden een viercijferige pincode voor je tracker in te stellen. Onthoud dat je telefoon ook met een toegangscode moet zijn beschermd.
4. Nadat je een betaalpas 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 de set-up te voltooien.

Je kunt tot vijf betaalpassen aan de Wallet toevoegen en kiezen welke kaart je als standaardbetaalkaart wilt instellen.

Aankopen doen

Met je Fitbit-apparaat kun je aankopen doen in winkels die contactloos betalen aanbieden. Zoek naar het volgende symbool op de betaalterminal om te controleren of de winkel contactloze betalingen ondersteunt:



Voor alle klanten met uitzondering van die in Australië:

1. Om te betalen houd je de linkerknop op je tracker gedurende 2 seconden ingedrukt.
2. Voer desgevraagd de viercijferige pincode van je tracker in. Je standaardbetaalpas verschijnt op het scherm.
3. Houd je pols in de buurt van de betaalautomaat om te betalen met deze pas. Als je met een andere kaart wilt betalen, tik je om de gewenste kaart te vinden en houd je je pols in de buurt van de betaalautomaat.

Klanten in Australië:

1. Als je een creditcard of betaalpas van een Australische bank hebt, houd je je tracker vlak bij de terminal om te betalen. Als je pas is uitgegeven door een niet-Australische bank, of als je wilt betalen met een pas die niet je standaardbetaalpas is, volg je de hierboven genoemde stappen 1-3 op.
2. Voer desgevraagd de viercijferige pincode van je tracker in.
3. Als het bedrag hoger is dan honderd Australische dollar, volg dan de instructies op de betaalautomaat. Als je om een pincode wordt gevraagd, voer dan de pincode van de pas in (en niet die van je tracker).

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

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

Voor extra veiligheid moet je Charge 4 om je pols dragen om contactloze betalingen te doen.

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

Je standaardbetaalpas wijzigen

1. Ga naar het tabblad Vandaag  in de Fitbit-app en tik op het pictogram in de linkerbovenhoek > Charge 4-tegel.
2. Tik op de tegel **Wallet**.
3. Zoek naar de pas die je als standaardbetaalpas wilt instellen.
4. Tik op **Als standaard instellen op Charge 4**.

Betalen voor vervoer

Gebruik contactloze betalingen op lezers van vervoerssystemen die contactloze betalingen met creditcard of betaalpas accepteren om in en uit te checken. Om te betalen met je tracker, volg je de stappen die staan vermeld in '[Creditcards en betaalkaarten gebruiken](#)' op pagina 46.

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.

Updaten, opnieuw opstarten en wissen

Ontdek hoe je je Charge 4 kunt bijwerken, herstarten en wissen.

De Charge 4 bijwerken

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

Wanneer 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 4 en in de Fitbit-app totdat de update is voltooid. Houd tijdens de update je tracker en telefoon bij elkaar in de buurt.

Synchroniseer de Charge 4 regelmatig met de Fitbit-app en laat de Fitbit-app op je telefoon op de achtergrond draaien; hierdoor wordt elke keer wanneer je synchroniseert een klein deel van de firmware-update naar je tracker gedownload. Mogelijk moet je de instellingen van je telefoon aanpassen om de Fitbit-app op de achtergrond uit te voeren.

Om de Charge 4 bij te werken, moet de batterij van je tracker ten minste 50% zijn opgeladen. Het bijwerken van de Charge 4 kan de batterijduur verkorten. We raden je aan om je tracker op de oplader aan te sluiten, voordat je een update start.

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

De Charge 4 opnieuw opstarten

Als je de Charge 4 niet kunt synchroniseren of wanneer je problemen ondervindt met het bijhouden van je statistieken of het ontvangen van meldingen, kun je je tracker opnieuw opstarten vanaf je pols:

Open de Instellingen-app  en tik op **Over** > **Apparaat opnieuw opstarten**.

Als de Charge 4 niet reageert:


1. Sluit de oplaadkabel aan op de Charge 4. Ga voor instructies naar '[Je tracker opladen](#)' op pagina 8.
2. Houd de knoppen op je tracker acht seconden ingedrukt. Laat de knoppen los. Wanneer je een smiley ziet en de Charge 4 trilt, is de tracker opnieuw opgestart.

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

De Charge 4 heeft een klein gaatje (een hoogtemetersensor) aan de achterkant van het apparaat. Probeer je apparaat niet opnieuw op te starten door items, zoals paperclips, in het gaatje te stoppen omdat je de tracker op deze manier kunt beschadigen.

De Charge 4 wissen

Als je de Charge 4 aan iemand anders wilt geven of terug wilt brengen, moet je eerst je persoonsgegevens wissen:

1. Open de Instellingen-app op de Charge 4  > **Over** > **Gebruikersgegevens wissen**.
2. Veeg omhoog en tik op het vinkje om je gegevens te wissen.


Problemen oplossen

Als de Charge 4 niet naar behoren functioneert, raadpleeg dan de onderstaande stappen voor probleemoplossing.

Hartslagsignaal ontbreekt

De Charge 4 legt gedurende de dag en tijdens trainingen voortdurend je hartslag vast. Als de hartslagsensor op je tracker moeite heeft met het detecteren van een signaal, verschijnen er liggende streepjes.

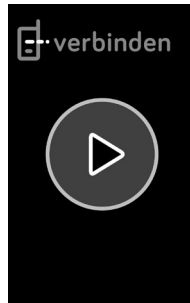


Als je tracker geen hartslagsignaal detecteert, controleer je eerst of in de Instellingen-app  op je apparaat de optie Hartslagmetingen is ingeschakeld. Zorg er daarnaast voor dat je je tracker op de juiste manier draagt; plaats de tracker hoger of lager op je pols, of maak de polsband strakker of losser vast. De Charge 4 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 voor meer informatie naar [het gerelateerde Help-artikel](#).

Gps-signaal ontbreekt

Omgevingsfactoren zoals hoge gebouwen, dichte bebossing, steile bergen of zware bewolking kunnen ervoor zorgen dat je tracker moeite heeft om verbinding te maken met gps-satellieten. Als je tracker tijdens een training naar een gps-signaal zoekt, zul je bovenaan het scherm '**verbinden**' zien staan. Indien de Charge 4 geen verbinding kan maken 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 4 een signaal heeft gevonden voordat je met je work-out begint.

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

Andere problemen

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

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

Ga voor instructies naar '[Het opnieuw opstarten van je Charge 4](#)' op pagina 50.

Algemene informatie en specificaties

Sensoren en onderdelen

De Fitbit Charge 4 beschikt over de volgende sensoren en motors:

- Optische hartslagmeter
- Hoogtemeter die veranderingen in hoogte vastlegt
- Een 3-assige versnellingsmeter die bewegingspatronen vastlegt
- Ingebouwde gps-ontvanger die je locatie tijdens een work-out registreert
- Vibratiemotor

Materialen

De behuizing van de Charge 4 is gemaakt van plastic. Het klassieke bandje van de Charge 4 is gemaakt van flexibel, duurzaam elastomeermateriaal dat vergelijkbaar is met het materiaal van andere sporthorloges en bevat een gesp van chirurgisch roestvrij staal.

Draadloze technologie

De Charge 4 bevat een Bluetooth 4.0-radiozendontvanger en een NFC-chip.

Haptische feedback

De Charge 4 beschikt over een vibratiemotor, waarmee een signaal wordt afgegeven voor alarmen, doelen, meldingen, herinneringen en apps.

Batterij

De Charge 4 is uitgerust met een oplaadbare lithium-polymeerbatterij.

Geheugen

Op de Charge 4 worden je gegevens, waaronder dagelijkse statistieken, slaapgegevens en trainingsgeschiedenis, gedurende zeven dagen opgeslagen. Bekijk je historische gegevens in de Fitbit-app.

Weergave

De Charge 4 heeft een pmoled-scherm.

Formaat bandje

De maten van de bandjes worden hieronder weergegeven. Houd er rekening mee dat de maten van bandjes die als accessoire worden verkocht, enigszins kunnen afwijken.

Bandje in small	Past om een pols met een omtrek van 140 - 180 mm
Bandje in large	Past om een pols met een omtrek van 180 - 220 mm

Omgevingsvoorwaarden

Bedrijfstemperatuur	-10 °C tot 40 °C
Niet- bedrijfstemperatuur	-20 °C tot -10 °C 40° tot 60° C
Bewaartemperatuur gedurende zes maanden	-20 °C tot 35 °C
Waterbestendig	Waterdicht tot 50 meter
Maximale bedrijfshoogte	8.534 m

Meer informatie

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

Retourbeleid en garantie

Garantie-informatie en het retourbeleid van fitbit.com vind je op [onze website](#).

Regulatory and Safety Notices

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

Settings > About > Regulatory Info

USA: Federal Communications Commission (FCC) statement

Model 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 (Pb)	水银 (Hg)	镉 (Cd)	六价铬 (Cr(VI))	多溴化苯 (PBB)	多溴化二苯 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. Alle rechten voorbehouden. Fitbit en het Fitbit-logo zijn handelsmerken of gedeponeerde handelsmerken van Fitbit in de Verenigde Staten en in andere landen. Een volledige lijst met handelsmerken van Fitbit staat op de [overzichtspagina van Fitbit-handelsmerken](#). Vermelde handelsmerken van derden zijn het eigendom van hun respectieve eigenaren.