

# fitbit charge 5



Bedienungsanleitung  
Version 1.8

# Inhaltsverzeichnis

---

|   |           |
|---|-----------|
| <b>Los geht's .....</b>   | <b>7</b>  |
| Lieferumfang .....  | 7         |
| Tracker laden.....  | 8         |
| Einrichten des Charge 5.....  | 9         |
| Daten in der Fitbit-App ansehen.....  | 10        |
| <b>Fitbit Premium freischalten .....</b>  | <b>11</b> |
| <b>Charge 5 tragen.....</b>   | <b>12</b> |
| Positionierung für normales Tragen im Vergleich zum Tragen während des Trainings..... | 12        |
| Das Band befestigen .....   | 13        |
| Händigkeit .....  | 14        |
| Tipps zum Tragen und zur Pflege .....   | 15        |
| Armband wechseln .....  | 15        |
| Das Armband entfernen.....  | 15        |
| Ein Armband befestigen .....  | 16        |
| <b>Allgemein.....</b>   | <b>17</b> |
| Bedienung der Charge 5.....   | 17        |
| Grundlegende Navigation .....   | 17        |
| Schnell-Einstellungen .....   | 18        |
| Einstellungen anpassen.....   | 20        |
| Display.....  | 21        |
| Stille Modi .....   | 21        |
| Sonstige Einstellungen .....  | 22        |
| Akkustand überprüfen.....   | 22        |
| Einrichtung der Gerätesperre .....  | 23        |
| Daueranzeige anpassen .....   | 23        |
| Wie du das Display ausschaltest .....   | 24        |
| <b>Ziffernblätter und Apps .....</b>  | <b>25</b> |
| Ziffernblatt ändern.....  | 25        |
| Apps öffnen .....   | 25        |
| Smartphone finden .....   | 26        |
| <b>Benachrichtigungen von deinem Telefon.....</b>                                     | <b>27</b> |
| Benachrichtigungen einrichten .....   | 27        |

|  |           |
|--|-----------|
| Anzeigen eingehender Benachrichtigungen.....                             | 27        |
| Benachrichtigungen verwalten .....                                       | 28        |
| Benachrichtigungen deaktivieren .....                                    | 28        |
| Annehmen oder Ablehnen von Anrufen.....                                  | 29        |
| Auf Nachrichten antworten (Android-Telefone).....                        | 30        |
| <b>Zeitmessung .....</b>   | <b>31</b> |
| Wecker einstellen .....  | 31        |
| Einen Alarm ausschalten oder den Schlummermodus aktivieren (Snooze)..... | 31        |
| Verwenden von Timer oder Stoppuhr.....                                   | 32        |
| <b>Aktivität und Wohlbefinden .....</b>                                  | <b>33</b> |
| Statistiken im Überblick .....   | 33        |
| Tägliches Aktivitätsziel verfolgen .....                                 | 34        |
| Ein Ziel auswählen .....   | 34        |
| Aufzeichnen deiner stündlichen Aktivitäten.....                          | 34        |
| Deinen Schlaf aufzeichnen .....  | 35        |
| Schlafziel festlegen .....   | 35        |
| Erfahre mehr über deine Schlafgewohnheiten.....                          | 35        |
| Stress bewältigen .....  | 35        |
| Verwende die EDA Scan-App.....   | 36        |
| Überprüfe deine Stressbewältigungspunktzahl.....                         | 37        |
| Erweiterte Gesundheitsmetriken.....                                      | 37        |
| <b>Training und Herzgesundheit .....</b>                                 | <b>38</b> |
| Training automatisch aufzeichnen.....                                    | 38        |
| Training mit der Trainings-App nachverfolgen und analysieren.....        | 38        |
| Telefon GPS-Anforderungen .....  | 39        |
| Anpassen der persönlichen Trainingseinstellungen .....                   | 40        |
| Trainings-Zusammenfassung anzeigen.....                                  | 42        |
| Herzfrequenz prüfen .....  | 42        |
| Benutzerdefinierte Herzfrequenzbereiche.....                             | 44        |
| Aktivzonenminuten verdienen.....   | 44        |
| Empfang von Herzfrequenz-Benachrichtigungen .....                        | 45        |
| Überprüfe deinen Tagesform-Index.....                                    | 46        |
| Ansehen des Cardio-Fitness-Scores .....                                  | 46        |
| Aktivität teilen .....   | 46        |
| <b>Kontaktloses Bezahlen.....</b>  | <b>47</b> |
| Verwenden von Kredit- und Debitkarten.....                               | 47        |

|  |           |
|--|-----------|
| Kontaktloses Bezahlen einrichten .....                       | 47        |
| Einkäufe tätigen .....                                       | 48        |
| Standardkarte ändern .....                                   | 49        |
| Bezahle für die Fahrt .....                                  | 49        |
| <b>Aktualisieren, Neustarten und Löschen.....</b>            | <b>50</b> |
| Update Charge 5.....   | 50        |
| Neustart Charge 5 .....                                      | 50        |
| Charge 5 löschen .....                                       | 51        |
| <b>Fehlerbehebung .....</b>                                  | <b>52</b> |
| Fehlendes Herzfrequenzsignal .....                           | 52        |
| GPS-Signal fehlt .....                                       | 52        |
| Andere Probleme.....   | 54        |
| <b>Allgemeine Informationen und Spezifikationen .....</b>    | <b>55</b> |
| Sensoren und Komponenten .....                               | 55        |
| Materialien .....  | 55        |
| Funktechnik .....  | 55        |
| Haptisches Feedback.....                                     | 55        |
| Batterie.....  | 56        |
| Speicher .....   | 56        |
| Display .....  | 56        |
| Armbandgröße .....   | 56        |
| Umgebungsbedingungen.....                                    | 57        |
| Mehr erfahren.....   | 57        |
| Rückgabe und Garantie.....                                   | 57        |
| <b>Regulatory and Safety Notices .....</b>                   | <b>58</b> |
| USA: Federal Communications Commission (FCC) statement ..... | 58        |
| Canada: Industry Canada (IC) statement.....                  | 59        |
| European Union (EU).....                                     | 60        |
| Argentina .....  | 62        |
| Australia and New Zealand.....                               | 62        |
| Belarus .....  | 63        |
| Customs Union .....  | 63        |
| Ghana .....  | 63        |
| Indonesia.....   | 63        |
| Israel .....   | 64        |
| Japan.....   | 64        |

|                               |    |
|-------------------------------|----|
| Kingdom of Saudi Arabia ..... | 65 |
| Malaysia .....                | 65 |
| Mexico .....                  | 65 |
| Morocco .....                 | 66 |
| Nigeria.....                  | 66 |
| Oman.....                     | 67 |
| Paraguay .....                | 67 |
| Philippines .....             | 68 |
| Serbia .....                  | 68 |
| Singapore.....                | 68 |
| South Korea .....             | 68 |
| Taiwan.....                   | 69 |
| Thailand.....                 | 73 |
| United Arab Emirates.....     | 73 |
| United Kingdom .....          | 74 |
| Vietnam .....                 | 74 |
| About the Battery .....       | 75 |
| IP Rating.....                | 76 |
| Safety Statement.....         | 76 |
| Regulatory Markings .....     | 76 |

# Los geht's

---

Das ist Fitbit Charge 5, unser fortschrittlichster Gesundheits- und Fitnessstracker, der dir hilft, deinen Stress, deine körperliche Bereitschaft, deine Herzgesundheit und dein allgemeines Wohlbefinden im Blick zu behalten.

Nimm dir einen Moment Zeit und lies unsere vollständigen Sicherheitsinformationen unter [fitbit.com/safety](https://www.fitbit.com/safety). Charge 5 ist nicht dazu gedacht, medizinische oder wissenschaftliche Daten zu liefern.

## Lieferumfang

Lieferumfang der Charge 5-Box:



Tracker mit kleinem Armband  
(Farbe und Material variieren)



Ladekabel



Zusätzliches großes Band

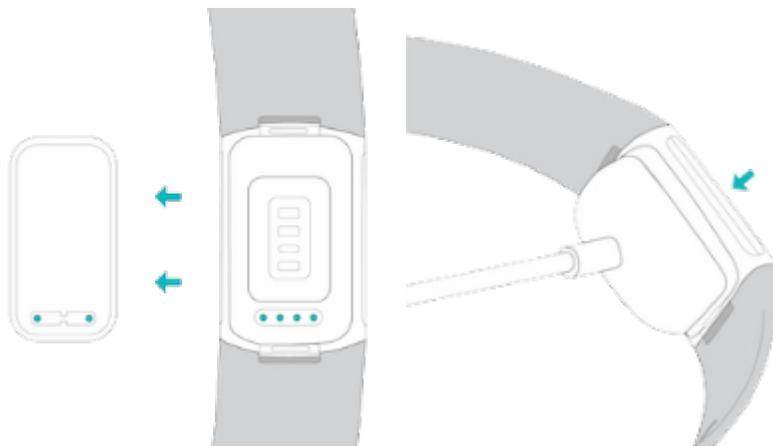
Die austauschbaren Charge 5-Armbänder gibt es in verschiedenen Farben und Materialien; sie sind separat erhältlich.

## Tracker laden

Ein voll aufgeladener Charge 5 hat eine Akkulaufzeit von bis zu 7 Tagen. Die Lebensdauer der Batterie und die Ladezyklen hängen von der Nutzung und anderen Faktoren ab; die tatsächlichen Ergebnisse können abweichen.

Zum Aufladen der Charge 5:

1. Steck das Ladekabel in den USB-Anschluss deines Computers, ein UL-zertifiziertes USB-Ladegerät oder ein anderes Niedrigenergieladegerät.
2. Halte das andere Ende des Ladekabels in die Nähe des Anschlusses auf der Rückseite des Trackers, bis es durch Magnetkraft anhaftet. Stelle sicher, dass die Stifte des Ladekabels mit dem Anschluss auf der Rückseite des Trackers übereinstimmen.

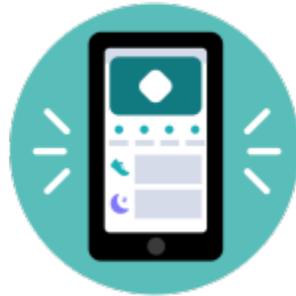


Der Ladevorgang dauert etwa 1 bis 2 Stunden. Während Charge 5 lädt, kannst du durch doppeltes Tippen auf den Bildschirm das Gerät einschalten und den Batteriestand überprüfen. Wische auf dem Batteriebildschirm nach rechts, um Charge 5 zu verwenden. Ein vollständig aufgeladener Tracker zeigt ein durchgängiges Batteriesymbol an.



## Einrichten des Charge 5

Richte Charge 5 mit der Fitbit-App für iPhones sowie iPads oder Android-Smartphones ein. Die Fitbit-App ist mit den meisten gängigen Smartphones kompatibel. Unter [fitbit.com/devices](https://fitbit.com/devices) kannst du überprüfen, ob dein Smartphone kompatibel ist.



So geht's:

1. Lade dir die Fitbit-App herunter:
  - [Apple App Store](#) für iPhones
  - [Google Play Store](#) für Android-Smartphones
2. Installiere die App und öffne sie.
3. Tippe auf **Mit Google anmelden** und folge den Anweisungen auf dem Bildschirm, um dein Gerät einzurichten.

Wenn du mit dem Einrichten fertig bist, lies bitte den Leitfaden zu deinem neuen Tracker durch und mache dich dann mit der Fitbit-App vertraut.

Weitere Informationen findest du [in dem entsprechenden Hilfeartikel](#).

## Daten in der Fitbit-App ansehen

Öffne die Fitbit-App auf deinem Handy, um deine Gesundheitswerte, Aktivitäts- und Schlafdaten anzuzeigen, eine Trainingseinheit oder eine Achtsamkeitsübung auszuwählen und vieles mehr.

# Fitbit Premium freischalten

---

Fitbit Premium ist deine ganz eigene, personalisierte Ressource in der Fitbit-App, die dir hilft, aktiv zu bleiben, gut zu schlafen und Stress zu bewältigen. Das Premium-Abonnement beinhaltet Programme, die auf deine Gesundheits- und Fitnessziele zugeschnitten sind, personalisierte Einblicke, Hunderte von Trainingseinheiten von Fitnessmarken, geführte Meditationen und mehr.

Kunden können ein Fitbit Premium-Probeabonnement in der Fitbit-App einlösen.

Weitere Informationen findest du [in dem entsprechenden Hilfeartikel](#).

# Charge 5 tragen

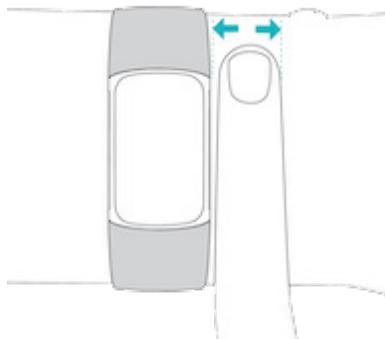
---

Trage den Charge 5 um dein Handgelenk. Wenn du ein Armband mit einer anderen Größe benötigst oder ein Zubehörarmband gekauft hast, findest du Anweisungen dazu unter „[Wechseln des Armbands](#)“ auf Seite 15.

## Positionierung für normales Tragen im Vergleich zum Tragen während des Trainings

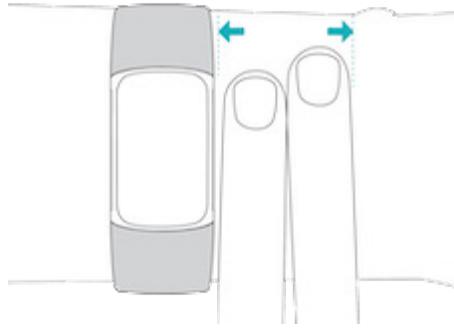
Wenn du nicht trainierst, trage Charge 5 etwa einen Fingerbreit oberhalb des Handgelenks.

Du solltest deinem Handgelenk allgemein öfter einmal eine Pause gönnen. Nimm dazu den Tracker nach längerem Tragen für etwa eine Stunde ab. Wir empfehlen dir, deinen Tracker beim Duschen abzulegen. Zwar kannst du beim Duschen deinen Tracker tragen, aber wenn du das nicht tust, setzt du ihn weniger häufig Seifen, Shampoos und Spülungen aus, die deinen Tracker langfristig schädigen und Hautreizungen verursachen können.



Für eine optimierte Herzfrequenzmessung während des Trainings:

- Experimentiere während des Trainings damit, den Tracker für eine bessere Passform etwas höher am Handgelenk zu tragen. Bei vielen Sportarten, wie z. B. Fahrradfahren oder Gewichtheben, beugt man sein Handgelenk häufig. Dadurch wird das Herzfrequenzsignal unter Umständen gestört, wenn du den Tracker dabei weiter unten am Handgelenk trägst.



- Trage deinen Tracker an der Oberseite deines Handgelenks und achte darauf, dass die Rückseite des Geräts mit deiner Haut in Berührung kommt.
- Ziehe dein Armband vor dem Training an und lockere es, wenn du fertig bist. Das Armband sollte eng anliegen, aber nicht einschnüren (ein zu enges Armband behindert den Blutfluss und beeinträchtigt möglicherweise das Herzfrequenzsignal).

---

Hinweis: Wenn du Probleme beim Herstellen einer GPS-Verbindung mit dem Charge 5 hast, lies den [entsprechenden Hilfeartikel](#).

---

## Das Band befestigen

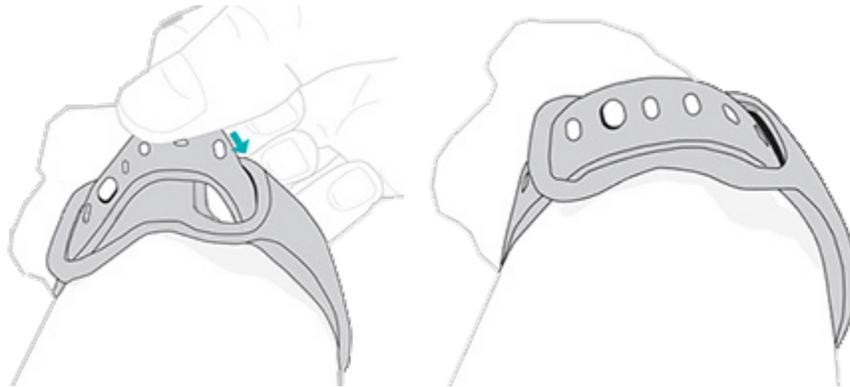
1. Lege Charge 5 um dein Handgelenk.
2. Schiebe das untere Band durch die erste Schlaufe des oberen Bandes.



3. Ziehe das Band fest, bis es bequem sitzt, und drücke den Dorn durch eines der Löcher im Band.



4. Schiebe das lose Ende des Bandes durch die zweite Schlaufe, bis es flach an deinem Handgelenk anliegt. Das Armband sollte nicht zu eng anliegen. Trage das Armband so locker, dass du es leicht an deinem Handgelenk hin und her bewegen kannst.



## Händigkeit

Um genauer zu sein, musst du angeben, ob du Charge 5 an deiner dominanten oder deiner nicht-dominanten Hand trägst. Deine dominante Hand ist die, die du zum Schreiben und Essen benutzt. Zu Beginn wird die Einstellung für das Handgelenk auf nicht-dominant gesetzt. Wenn du das Charge 5 an deiner dominanten Hand trägst, ändere die Einstellung „Handgelenk“ in der Fitbit App:

Tippe in der Fitbit-App auf der Registerkarte „Heute“  auf das Symbol oben links  
> Charge 5-Kachel > **Handgelenk** > **Dominant**.

## Tipps zum Tragen und zur Pflege

- Reinige Handgelenk und Armband regelmäßig mit einem seifenfreien Reinigungsmittel.
- Wird dein Tracker nass, ziehe ihn nach deiner Aktivität aus und lass ihn vollständig trocknen.
- Nimm deinen Tracker von Zeit zu Zeit ab.

Weitere Informationen findest du auf der Seite mit den [Fitbit Trage- und Pflegetipps](#).

## Armband wechseln

Der Lieferumfang von Charge 5 besteht aus einem kleinen bereits befestigten Armband und einem zusätzlichen großen unteren Band in der Verpackung. Sowohl das obere als auch das untere Armband können durch separat erhältliche Zubehörarmbänder ausgetauscht werden, die unter [fitbit.com](https://www.fitbit.com) erhältlich sind. Informationen zu Armbandabmessungen findest du unter „[Armbandgröße](#)“ auf Seite 56.

### Das Armband entfernen

1. Dreh Charge 5 um und suche die Armbandverschlüsse.



2. Drücke zum Lösen der Verriegelung mit deinem Fingernagel den flachen Knopf in Richtung Band.

3. Ziehe das Band vorsichtig weg von der Uhr, um es zu lösen.



4. Wiederhole diesen Vorgang auf der anderen Seite.

### Ein Armband befestigen

Um ein Band anzubringen, drücke es in das Gehäuse des Trackers, bis du ein Klicken hörst und es einrastet. Das Band mit den Schlaufen und dem Dorn wird oben am Tracker angebracht.



# Allgemein

---

Erfahre, wie du die Einstellungen verwalten, einen persönlichen PIN-Code festlegen, auf dem Bildschirm navigieren und den Batteriestand überprüfen kannst.

## Bedienung der Charge 5

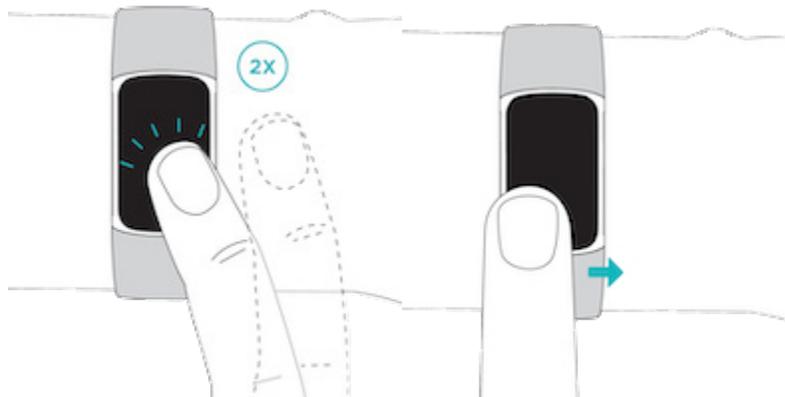
Charge 5 hat ein farbiges AMOLED-Touchscreen-Display.

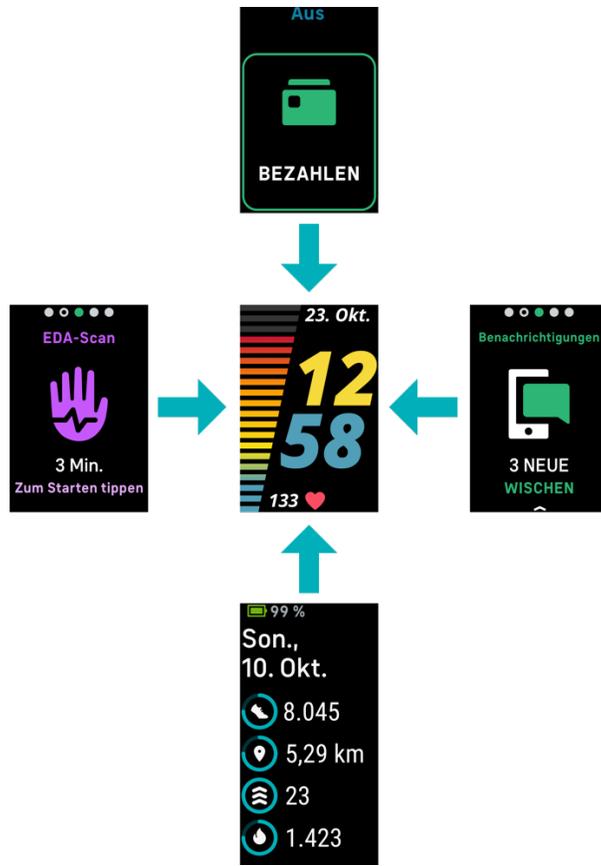
Navigiere den Charge 5, indem du auf den Bildschirm tippst und von einer Seite zur anderen sowie nach oben und unten wischst. Zur Verlängerung der Akkulaufzeit schaltet sich der Bildschirm deines Trackers bei Nichtgebrauch ab.

### Grundlegende Navigation

Startbildschirm ist die Uhr.

- Tippe zweimal fest auf den Bildschirm oder drehe dein Handgelenk, um das Charge 5 aufzuwecken.
- Wische vom oberen Rand des Bildschirms nach unten, um auf die Schnelleinstellungen zuzugreifen, die App "Zahlungen" , die Handyfinder-App  und die Einstellungen-App . In den Schnelleinstellungen wischst du nach rechts, um zur Uhranzeige zurückzukehren.
- Wische nach oben, um deine täglichen Statistiken anzuzeigen. Wische nach rechts, um zum Uhrenbildschirm zurückzukehren.
- Wische nach links und rechts, um die Apps auf deinem Tracker zu sehen.
- Wische nach rechts, um zum vorherigen Bildschirm zurückzukehren. Tippe zweimal fest auf den Bildschirm, um zum Uhrenbildschirm zurückzukehren.





## Schnell-Einstellungen

Um schneller auf bestimmte Einstellungen zugreifen zu können, kannst du vom Uhrenbildschirm nach unten wischen. Tippe auf eine Einstellung, um diese anzupassen. Wenn du eine Einstellung ausschaltest, erscheint das Symbol abgeschwächt und durchgestrichen.

|   |  |
|---|--|
| Zahlungen              | Mache kontaktlose Zahlungen von deinem Handgelenk aus mit Fitbit Pay.  |
| Modus „Nicht stören“   | <p>Wenn die Einstellung „Nicht stören“ aktiviert ist:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Benachrichtigungen, Zielfeierlichkeiten und Erinnerungen sind stumm geschaltet.</li> <li>• Das Symbol „Nicht stören“ leuchtet  in den Schnelleinstellungen auf.</li> </ul> <p>Du kannst die Einstellung „Nicht stören“ und den Schlafmodus nicht gleichzeitig aktivieren.</p>  |
| Schlafmodus            | <p>Wenn der Schlafmodus aktiviert ist:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Benachrichtigungen, Zielfeierlichkeiten und Erinnerungen sind stumm geschaltet.</li> <li>• Die Helligkeit des Bildschirms ist auf schwach eingestellt.</li> <li>• Der Bildschirm bleibt dunkel, wenn du dein Handgelenk drehst. Um Charge 5 aufzuwecken, tippe zweimal fest auf den Bildschirm.</li> <li>• Das Symbol für den Schlafmodus leuchtet  in den Schnelleinstellungen auf.</li> </ul> <p>Der Schlafmodus schaltet sich automatisch aus, wenn du einen Schlafplan einrichtest. Weitere Informationen findest du unter <a href="#">„Einstellungen anpassen“</a> auf Seite 20.</p> <p>Du kannst die Einstellung „Nicht stören“ und den Schlafmodus nicht gleichzeitig aktivieren.</p> |
| Display-Aktivierung  | <p>Wenn du die Display-Aktivierung auf Automatisch  einstellst, wird der Bildschirm jedes Mal eingeschaltet, wenn du dein Handgelenk drehst.</p> <p>Wenn du die Display-Aktivierung auf Manuell  einstellst, kannst du den Bildschirm durch zweimaliges festes Antippen aktivieren.</p>  |

|  |   |
|--|---|
| <p>Smartphone<br/>finden </p>         | <p>Tippen, um die App Telefon suchen zu öffnen . Weitere Informationen findest du unter „<a href="#">Telefon suchen</a>“ auf Seite 26.</p>   |
| <p>Wassersperre<br/></p>              | <p>Schalte die Wassersperre ein, wenn du im Wasser bist, z. B. beim Duschen oder Schwimmen, um zu verhindern, dass dein Bildschirm aktiviert wird. Wenn die Wassersperre aktiviert ist, wird dein Bildschirm gesperrt und unten wird das Symbol der Wassersperre angezeigt. Benachrichtigungen und Alarme werden weiterhin auf deinem Tracker angezeigt, du musst jedoch deinen Bildschirm entsperren, um mit ihnen zu interagieren.</p> <p>Um die Wassersperre einzuschalten, wische von der Uhranzeige &gt; aus nach unten. Tippe auf <b>Wassersperre</b>  &gt; und dann zweimal fest auf deinen Bildschirm. Um die Wassersperre auszuschalten, tippe mit deinem Finger zweimal fest auf die Mitte des Bildschirms. Wenn du nicht siehst, dass „Entsperrt“ auf dem Bildschirm erscheint, versuche stärker zu tippen. Wenn du diese Funktion ausschaltest, wird der Beschleunigungssensor deines Geräts verwendet; dieser benötigt mehr Kraft, um aktiviert zu werden.</p> <p>Beachte, dass sich das Waterlock automatisch einschaltet, wenn du in der Trainings-App schwimmen gehst .</p> |
| <p>App<br/>„Einstellungen“<br/></p> | <p>Tippe auf die App Einstellungen  um sie zu öffnen. Für weitere Informationen siehe "<a href="#">Einstellungen anpassen</a>" auf Seite 20.</p>   |

## Einstellungen anpassen

Grundlegende Einstellungen in der Einstellungen-App verwalten . Wische von der Uhranzeige nach unten und tippe auf die Einstellungen-App  um sie zu öffnen. Tippe auf eine Einstellung, um sie anzupassen. Wische, um die vollständige Liste der Einstellungen zu sehen.

## Display

|                     |  |
|---------------------|--|
| Helligkeit          | Ändere die Helligkeit des Bildschirms.   |
| Display-Aktivierung | Ändere, ob sich der Bildschirm einschaltet, wenn du dein Handgelenk drehst.  |
| Bildschirm-Timeout  | Passe die Zeitspanne an, bevor sich der Bildschirm ausschaltet oder zum Ziffernblatt des Always-on-Displays wechselt.                        |
| Always-on-Display   | Schalte das Always-on-Display an oder aus. Weitere Informationen findest du unter <a href="#">„Always-on-Display anpassen“</a> auf Seite 23. |

## Stille Modi

|                |   |
|----------------|---|
| Trainingsfokus | Deaktiviere Benachrichtigungen während der Benutzung der Trainings-App  .  |
| Nicht stören   | Alle Benachrichtigungen deaktivieren.   |
| Schlafmodus    | <p>Passe die Einstellungen für den Schlafmodus  an, einschließlich eines Zeitplans für das automatische Ein- und Ausschalten des Modus.</p> <p>So richtest du einen Zeitplan ein:</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Öffne die App „Einstellungen“  und tippe auf <b>Stille Modi</b> &gt; <b>Schlafmodus</b> &gt; <b>Planen</b> &gt; <b>Intervall</b>.</li><li>2. Tippe auf die Start- oder Endzeit zum Einstellen, wann der Modus ein- und ausgeschaltet wird. Wische zum Ändern der Uhrzeit nach oben oder unten und tippe auf die Uhrzeit, um sie auszuwählen. Der Schlafmodus wird zum geplanten Zeitpunkt automatisch deaktiviert, auch wenn du ihn manuell aktiviert hast.</li></ol> |

## Sonstige Einstellungen

|                       |   |
|-----------------------|---|
| Herzfrequenz          | Schalte die Herzfrequenz-Verfolgung ein oder aus.   |
| Mitteilungen HF-Zonen | Schalte die Herzzonen-Benachrichtigungen, die du bei täglichen Aktivitäten erhältst, ein oder aus. Für weitere Informationen siehe <a href="#">den entsprechenden Hilfeartikel</a> .  |
| Vibrationen           | Passen die Vibrationsstärke deines Trackers an.   |
| GPS                   | Wähle den GPS-Modus. Für weitere Informationen siehe <a href="#">den entsprechenden Hilfeartikel</a> .  |
| Geräteinformationen   | <p>Sie dir die regulatorischen Informationen und das Aktivierungsdatum deines Trackers an. Das Aktivierungsdatum ist der Tag, an dem die Garantie für deinen Tracker beginnt. Das Aktivierungsdatum ist der Tag, an dem du dein Gerät eingerichtet hast.</p> <p>Tippe auf <b>Geräteinfo</b> &gt; <b>Systeminfo</b> um das Aktivierungsdatum zu sehen.</p> <p>Weitere Informationen findest du <a href="#">in dem entsprechenden Hilfeartikel</a>.</p> |
| Gerät neu starten     | Tippe auf <b>Gerät neu starten</b> > <b>Neu starten</b> um deinen Tracker neu zu starten.   |

## Akkustand überprüfen

Wische von der Uhr aus nach oben. Der Batteriestand befindet sich oben auf dem Bildschirm.

Wenn die Batterie deines Trackers schwach ist (weniger als 24 Stunden Restlaufzeit), leuchtet die Batterieanzeige rot. Wenn die Batterie deines Trackers kritisch niedrig ist (weniger als 4 Stunden Restlaufzeit), erscheint eine Warnung auf dem Ziffernblatt und die Batterieanzeige blinkt. Wische nach rechts, um die Warnung auszublenden.



Wenn die Batterie schwach ist:

- Wenn du ein Training mit GPS verfolgst, wird das GPS-Tracking ausgeschaltet
- Das Always-on-Display ist ausgeschaltet
- Du kannst keine Quick Replies verwenden
- Du erhältst keine Benachrichtigungen von deinem Telefon

Lade Charge 5 auf, um diese Funktionen zu nutzen oder einzustellen.

## Einrichtung der Gerätesperre

Damit dein Tracker sicher bleibt, schalte die Gerätesperre in der Fitbit-App ein, die dich auffordert, einen persönlichen 4-stelligen PIN-Code einzugeben, um deinen Tracker zu entsperren. Wenn du das kontaktlose Bezahlen auf deinem Tracker einrichtest, wird die Gerätesperre automatisch eingeschaltet und du musst einen Code festlegen. Wenn du das kontaktlose Bezahlen nicht verwendest, ist die Gerätesperre optional.



Aktivieren der Geräteverriegelung oder Zurücksetzen des PIN-Codes in der Fitbit-App:

Tippe in der Fitbit-App auf der Registerkarte „Heute“  auf das Symbol oben links  
> Charge 5-Kachel > **Gerätesperre**.

Weitere Informationen findest du [in dem entsprechenden Hilfeartikel](#).

## Daueranzeige anpassen

Schalte die Daueranzeige ein, um die Zeit auf deinem Tracker anzuzeigen, auch wenn du nicht mit dem Bildschirm interagierst.



So schaltest du die ständig eingeschaltete Anzeige ein oder aus:

1. Wische vom Ziffernblatt aus nach unten, um auf die Schnelleinstellungen zuzugreifen.
2. Tippe auf die **Einstellungen-App**  > **Anzeige-Einstellungen** > **Immer eingeschaltetes Display**
3. Tippe auf **Immer eingeschaltetes Display** um die Einstellung ein- oder auszuschalten. Um das Display während bestimmter Stunden automatisch auszuschalten, tippe auf **Außerhalb der Öffnungszeiten**

---

Beachte, dass die Aktivierung dieser Funktion die Lebensdauer der Batterie deines Trackers beeinträchtigt. Wenn das Always-on-Display eingeschaltet ist, muss das Charge 5 häufiger aufgeladen werden.

---

Uhranzeigen ohne Always-on-Displaymodus verwenden eine Standard-Uhranzeige für das Always-on-Display.

Das Always-on-Display schaltet sich automatisch aus, wenn der Akku deines Trackers kritisch niedrig ist.

Weitere Informationen findest du [in dem entsprechenden Hilfeartikel](#).

## Wie du das Display ausschaltest

Um den Bildschirm deines Trackers auszuschalten, wenn du ihn nicht benutzt, decke die Anzeige des Trackers kurz mit deiner anderen Hand ab oder drehe dein Handgelenk von deinem Körper weg.

Beachte, dass sich der Bildschirm nicht ausschalten lässt, wenn du die Einstellung „Daueranzeige“ aktivierst.

# Ziffernblätter und Apps

---

Erfahre, wie du dein Zifferblatt ändern und auf Apps auf dem Charge 5 zugreifen kannst.

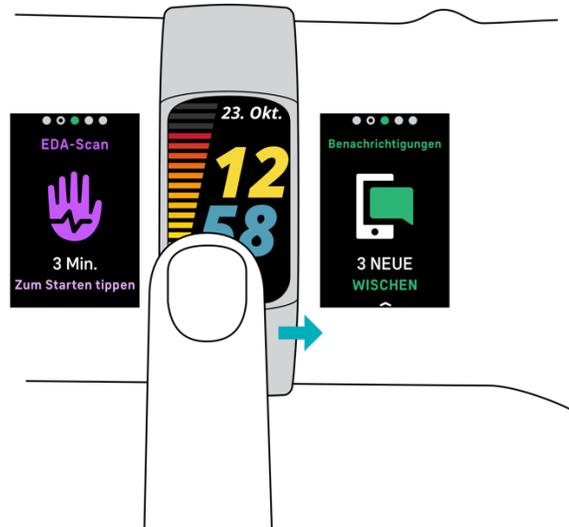
## Ziffernblatt ändern

Die Fitbit-Galerie bietet eine Vielzahl von Ziffernblättern zur Personalisierung deines Trackers.

1. Tippe in der Fitbit-App auf der Registerkarte „Heute“  auf das Symbol oben links > Charge 5-Kachel.
2. Tippe auf **Galerie** > Registerkarte **Uhren**.
3. Durchsuche die verfügbaren Zifferblätter. Tippe auf ein Zifferblatt, um eine Detailansicht anzuzeigen.
4. Tippe auf **Installieren**, um das Zifferblatt zu Charge 5 hinzuzufügen.

## Apps öffnen

Wische von der Uhranzeige aus nach links und rechts, um die Apps anzuzeigen, die auf deinem Tracker installiert sind. Wische nach oben oder tippe auf eine App, um sie zu öffnen. Wische nach rechts, um zu einem vorherigen Bildschirm zurückzukehren, oder tippe doppelt, um zum Uhrbildschirm zurückzukehren.



## Smartphone finden

Nutze die Handyfinder-App , um dein Smartphone zu finden.

Anforderungen:

- Dein Tracker muss mit dem Telefon, das du orten willst, verbunden („gekoppelt“) sein.
- Bei deinem Smartphone muss Bluetooth eingeschaltet sein und es darf nicht weiter als 10 Meter von deinem Fitbit-Gerät entfernt sein.
- Die Fitbit-App muss weiterhin auf deinem Smartphone im Hintergrund ausgeführt werden.
- Dein Telefon muss eingeschaltet sein.

So findest du dein Smartphone:

1. Wische vom Ziffernblatt aus nach unten, um auf die Schnelleinstellungen zuzugreifen.
2. Öffne die App „Telefon suchen“ auf deinem Tracker.
3. Tippe auf **Handy finden**. Dein Telefon klingelt laut.
4. Wenn du dein Smartphone gefunden hast, tippe auf **Abbrechen**, um das Klingeln zu beenden.

# Benachrichtigungen von deinem Telefon

---

Charge 5 kann Anruf-, Text-, Kalender- und App-Benachrichtigungen von deinem Telefon anzeigen, um dich auf dem Laufenden zu halten. Dein Tracker darf maximal einen Abstand von neun Metern zu deinem Telefon haben, um Benachrichtigungen zu erhalten.

## Benachrichtigungen einrichten

Vergewissere dich, dass Bluetooth auf deinem Telefon eingeschaltet ist und dass dein Telefon Benachrichtigungen empfangen kann (oft unter Einstellungen > Benachrichtigungen). Richte dann Benachrichtigungen ein:

1. Tippe in der Fitbit-App auf der Registerkarte „Heute“  auf das Symbol oben links > Charge 5-Kachel.
2. Tippe auf **Benachrichtigungen**.
3. Befolge die Anweisungen auf dem Bildschirm, um deinen Tracker zu koppeln, falls du dies noch nicht getan hast. Anruf-, SMS- und Kalenderbenachrichtigungen sind automatisch aktiviert.
4. Um Benachrichtigungen von auf deinem Smartphone installierten Apps wie Fitbit und WhatsApp zu aktivieren, tippe auf **App-Benachrichtigungen** und aktiviere die Benachrichtigungen, die angezeigt werden sollen.

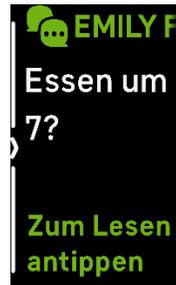
Wenn du über ein iPhone verfügst, zeigt Charge 5 Benachrichtigungen aller Kalender an, die mit der Kalender-App synchronisiert werden. Wenn du ein Android-Smartphone nutzt, zeigt Charge 5 Kalenderbenachrichtigungen aus der Kalender-App an, die du bei der Einrichtung ausgewählt hast.

Weitere Informationen findest du [in dem entsprechenden Hilfeartikel](#).

## Anzeigen eingehender Benachrichtigungen

Bei einer Benachrichtigung vibriert dein Tracker. Tippe auf die Benachrichtigung, um mehr von der Nachricht angezeigt zu bekommen.

Wenn du die Benachrichtigung nicht direkt nach dem Eintreffen liest, kannst du sie später in der Benachrichtigungs-App  ansehen. Wische nach rechts oder links, um die Benachrichtigungs-App  zu öffnen und wische dann nach oben. Dein Tracker zeigt die ersten 250 Zeichen der Benachrichtigung an. Die ganze Nachricht kannst du auf deinem Handy abrufen.



## Benachrichtigungen verwalten

Charge 5 kann bis zu 10 Benachrichtigungen speichern. Dann werden die ältesten gelöscht, sobald neue eingehen.

Benachrichtigungen in der Benachrichtigungs-App verwalten :

- Wische nach oben, um durch deine Benachrichtigungen zu scrollen, und tippe auf eine beliebige Benachrichtigung, um mehr davon anzuzeigen.
- Um eine Benachrichtigung zu löschen, zeige sie durch Tippen vollständig an, wische dann nach unten und tippe auf **Löschen**.
- Um alle Benachrichtigungen auf einmal zu löschen, wische nach oben, bis du das Ende deiner Benachrichtigungen erreichst und tippe auf **Alle löschen**.
- Wische nach rechts, um die Benachrichtigungsanzeige zu verlassen.

## Benachrichtigungen deaktivieren

Deaktiviere alle Benachrichtigungen in den Schnelleinstellungen von Charge 5 oder deaktiviere bestimmte Benachrichtigungen in der Fitbit-App. Wenn du alle Benachrichtigungen deaktivierst, vibriert dein Tracker nicht und der Bildschirm schaltet sich nicht ein, wenn auf deinem Telefon eine Benachrichtigung eingeht.

So deaktivierst du bestimmte Benachrichtigungen:

1. Tippe in der Fitbit-App auf deinem Telefon auf der Registerkarte „Heute“ auf das Symbol oben links > Charge 5-Kachel > **Benachrichtigungen**.
2. Deaktiviere die Benachrichtigungen, die du nicht mehr auf deinem Tracker erhalten möchtest.

So deaktivierst du alle Benachrichtigungen:

1. Wische von der Uhranzeige aus nach unten, um zu den Schnelleinstellungen zu gelangen.
2. Aktiviere den **Modus „Nicht stören“** . Alle Benachrichtigungen und Erinnerungen werden ausgeschaltet.



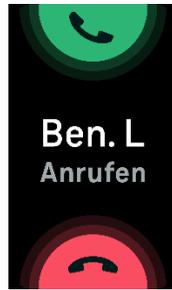
Wenn du auf deinem Telefon die Einstellung „Nicht stören“ aktiviert hast, erhältst du keine Benachrichtigungen auf deinem Tracker, bis du diese Einstellung wieder ausschaltest.

## Annehmen oder Ablehnen von Anrufen

Wenn du mit einem iPhone oder Android-Telefon gekoppelt bist, kannst du mit Charge 5 eingehende Anrufe annehmen oder ablehnen.

Tippe auf das grüne Telefonsymbol auf dem Bildschirm deines Trackers, um einen Anruf anzunehmen. Bitte beachte, dass du nicht in den Tracker sprechen kannst – wenn du einen Anruf annimmst, wird er auf dem Smartphone angenommen. Tippe auf das rote Telefonsymbol, um einen Anruf abzulehnen und an die Mailbox weiterzuleiten.

Der Name des Anrufers wird angezeigt, falls sich die betreffende Person in deiner Kontaktliste befindet, andernfalls siehst du nur eine Telefonnummer.



## Auf Nachrichten antworten (Android-Telefone)

Reagiere direkt auf Kurzmitteilungen und Benachrichtigungen von bestimmten Apps auf deinem Tracker mit voreingestellten Schnellantworten. Um auf Nachrichten von deinem Tracker aus zu antworten, muss dein Telefon sich in der Nähe befinden und die Fitbit-App im Hintergrund ausgeführt werden.

So antwortest du auf eine Nachricht:

1. Öffne die Benachrichtigung, auf die du antworten möchtest.
2. Wähle aus, wie du auf die Nachricht antworten möchtest:
  - Tippe auf das Textsymbol  , um auf eine Nachricht mit einer Antwort aus der Liste der Quick Replies zu antworten.
  - Tippe auf das Emoji-Symbol  , um auf die Nachricht mit einem Emoji zu antworten.

Weitere Informationen, unter anderem zur Anpassung von Schnellantworten, findest du im [den zugehörigen Hilfeartikel](#).

# Zeitmessung

---

Alarmer vibrieren, um dich zu einem von dir festgelegten Zeitpunkt zu wecken oder zu alarmieren. Stelle bis zu acht Alarmer ein, die einmalig oder an mehreren Tagen der Woche aktiviert werden. Du kannst Ereignisse mit der Stoppuhr erfassen oder einen Countdown-Timer festlegen.

## Wecker einstellen

Richte mit der Alarm-App  einmalige oder wiederkehrende Alarmer ein. Wenn ein Alarm ausgelöst wird, vibriert dein Tracker.

Schalte beim Einstellen eines Alarms Smart Wake ein, damit dein Tracker die beste Weckzeit findet, um dich bis zu 30 Minuten vor der eingestellten Weckzeit zu wecken. Es wird vermieden, dass du im Tiefschlaf geweckt wirst, damit du mit größerer Wahrscheinlichkeit erfrischt aufwachst. Wenn Smart Wake nicht die beste Zeit findet, um dich zu wecken, wirst du von deinem Alarm zur festgelegten Zeit geweckt.

Weitere Informationen findest du [in dem entsprechenden Hilfeartikel](#).

## Einen Alarm ausschalten oder den Schlummermodus aktivieren (Snooze)

Wenn ein Alarm ausgelöst wird, vibriert dein Tracker. Um den Alarm zu deaktivieren, wischst du vom unteren Rand des Bildschirms nach oben und tippst auf das Symbol

zum Beenden . Um den Alarm für 9 Minuten zu snoozen, wischst du vom oberen Bildschirmrand nach unten.

Stelle den Wecker so oft wie du willst auf Pause.Charge 5 schaltet automatisch in den Schlummermodus, wenn du den Wecker länger als 1 Minute ignorierst.



## Verwenden von Timer oder Stoppuhr

In der Timer-App  kannst du mit der Stoppuhr die Dauer von Ereignissen messen oder einen Countdown auf deinem Tracker festlegen. Stoppuhr- und Countdown-Zähler können gleichzeitig laufen.

Wenn die Daueranzeige aktiviert ist, wird auf dem Bildschirm weiterhin die Stoppuhr oder der Countdown-Timer angezeigt, bis diese enden oder du die App beendest.

Weitere Informationen findest du [in dem entsprechenden Hilfeartikel](#).

# Aktivität und Wohlbefinden

---

Charge 5 erfasst kontinuierlich eine Vielzahl von Daten, wenn du es trägst. Die Daten werden den ganzen Tag über automatisch mit der Fitbit-App synchronisiert.

## Statistiken im Überblick

Wische vom Ziffernblatt aus nach oben, um deine Tagesstatistiken zu sehen, einschließlich:

|                         |   |
|-------------------------|---|
| Kernstatistiken         | Heutige Schrittzahl, zurückgelegte Strecke, verbrannte Kalorien und Aktivzonenminuten                 |
| Training                | Anzahl der Tage, an denen du diese Woche dein Trainingsziel erreicht hast                             |
| Herzfrequenz            | Aktuelle Herzfrequenz, Herzfrequenzzone und Ruheherzfrequenz  |
| Stündliche Aktivitäten  | Anzahl der Stunden, in denen du heute dein stündliches Aktivitätsziel erreicht hast                   |
| Zyklus                  | Informationen zum aktuellen Stadium deines Menstruationszyklus, falls zutreffend                      |
| Sauerstoffsättigung     | Dein zuletzt gemessener SpO <sub>2</sub> -Durchschnittswert in Ruhe und der SpO <sub>2</sub> -Bereich |
| Tagesform (nur Premium) | Dein Tagesform-Index  |
| Schlaf                  | Schlafdauer und Schlafindex   |

Wenn du in der Fitbit-App ein Ziel festlegst, zeigt ein Ring deinen Fortschritt in Richtung dieses Ziels an.

In der Fitbit-App findest du den vollständigen Verlauf deiner Aktivitäten und andere Informationen, die von deinem Tracker erkannt werden.

## Tägliches Aktivitätsziel verfolgen

Charge 5 verfolgt deinen Fortschritt in Richtung eines täglichen Aktivitätsziels deiner Wahl. Wenn du dein Ziel erreicht hast, vibriert dein Tracker und zeigt eine Feier an.

### Ein Ziel auswählen

Setze dir ein Ziel, um deinen Weg zu Gesundheit und Fitness zu beginnen. Dein erstes Ziel ist es, 10.000 Schritte pro Tag zu gehen. Du kannst die Anzahl der Schritte ändern oder ein anderes Aktivitätsziel wählen.

Weitere Informationen findest du [in dem entsprechenden Hilfeartikel](#).

Verfolge den Fortschritt deines Ziels auf der Charge 5. Weitere Informationen findest du unter „[Statistiken anzeigen](#)“ auf Seite [33](#).

## Aufzeichnen deiner stündlichen Aktivitäten

Charge 5 hilft dir dabei, den ganzen Tag über aktiv zu bleiben, indem sie dich daran erinnert, dass du dich bewegen solltest, wenn du längere Zeit nicht aktiv warst.

Durch diese Erinnerungen wirst du ermuntert, mindestens 250 Schritte pro Stunde zu gehen. Du spürst eine Vibration und siehst zehn Minuten vor jeder vollen Stunde eine Erinnerung auf deinem Bildschirm, wenn du nicht mindestens 250 Schritte gegangen bist. Wenn du nach dieser Erinnerung das Ziel von 250 Schritten erreichst, vibriert der Tracker ein zweites Mal, und es erscheint eine Glückwunsch-Nachricht.



Weitere Informationen findest du [in dem entsprechenden Hilfeartikel](#).

## Deinen Schlaf aufzeichnen

Wenn du den Charge 5 im Bett trägst, werden automatisch grundlegende Daten zu deinem Schlaf aufgezeichnet, z. B. die Schlafdauer, die Schlafstadien (REM-Schlaf, Leichtschlaf und Tiefschlaf) und die Schlafbewertung (die Qualität deines Schlafs).

Charge 5 verfolgt auch deine geschätzte Sauerstoffschwankung während der Nacht, um dir dabei zu helfen, mögliche Atemstörungen zu erkennen, sowie deine Hauttemperatur, um zu sehen, wie sie von deinem persönlichen Ausgangswert abweicht, und den SpO2-Wert, der die Sauerstoffmenge in deinem Blut schätzt.

Um deine Schlafstatistiken zu sehen, synchronisiere deinen Tracker, wenn du aufwachst, und rufe die Fitbit-App auf oder wische vom Zifferblatt deines Trackers nach oben.

Weitere Informationen findest du [in dem entsprechenden Hilfeartikel](#).

### Schlafziel festlegen

Am Anfang ist ein Schlafziel von 8 Stunden pro Nacht eingestellt. Passe dieses Ziel an deine Bedürfnisse an.

Weitere Informationen findest du [in dem entsprechenden Hilfeartikel](#).

### Erfahre mehr über deine Schlafgewohnheiten

Mit einem Fitbit Premium-Abonnement erfährst du mehr Details zu deinem Schlafindex und wie du im Vergleich mit anderen Teilnehmern abschneidest. Das kann dir helfen, eine bessere Schlafroutine zu entwickeln und erholt aufzuwachen.

Weitere Informationen findest du [in dem entsprechenden Hilfeartikel](#).

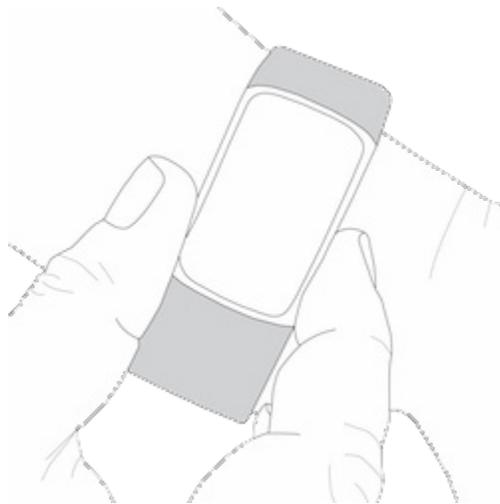
## Stress bewältigen

Verfolge und bewältige deinen Stress mit Achtsamkeitsfunktionen.

## Verwende die EDA Scan-App

Die EDA Scan App  auf dem Charge 5 erkennt elektrodermale Aktivitäten, die auf die Reaktion deines Körpers auf Stress hinweisen können. Da dein Schweißspiegel vom sympathischen Nervensystem gesteuert wird, können diese Veränderungen aussagekräftige Trends darüber zeigen, wie dein Körper auf Stress reagiert.

1. Wische auf deinem Tracker nach links oder rechts zur EDA-Scan-App  und tippe sie an, um sie zu öffnen.
2. Um einen Scan mit der gleichen Länge wie der vorherige Scan zu beginnen, tippe auf das Wiedergabesymbol. Um die Dauer des Scans zu ändern, wische nach oben und tippe auf **Länge bearbeiten** > tippe auf die gewünschte Anzahl von Minuten
3. Halte die Seiten deines Trackers sanft mit Daumen und Zeigefinger fest.
4. Halte still und halte deine Finger auf deinem Tracker, bis der Scan abgeschlossen ist.
5. Wenn du deine Finger wegnimmst, wird der Scan unterbrochen. Um fortzufahren, legst du deine Finger wieder auf die Seiten deines Trackers. Um die Sitzung zu beenden, tippe auf **Sitzung beenden**
6. Wenn der Scan abgeschlossen ist, tippe auf eine Stimmung, um zu reflektieren, wie du dich fühlst, oder tippe auf **Überspringen**.
7. Wische nach oben, um die Zusammenfassung deines Scans zu sehen, einschließlich der Anzahl deiner EDA-Antworten, der Herzfrequenz zu Beginn und am Ende der Sitzung und der Reflexion, wenn du eine Reflexion aufgezeichnet hast.
8. Tippe auf **Fertig**, um den Übersichtsbildschirm zu schließen.
9. Um mehr Details zu deiner Sitzung zu erfahren, öffne die Fitbit App auf deinem Telefon. Auf der Registerkarte Heute  tippst du auf die **Kachel Achtsamkeit** > **Deine Reise**.



Weitere Informationen findest du [in dem entsprechenden Hilfeartikel](#).

## Überprüfe deine Stressbewältigungspunktzahl

Basierend auf deinen Herzfrequenz-, Trainings- und Schlafdaten hilft dir dein Stressmanagement-Index zu erkennen, ob dein Körper täglich Anzeichen von Stress zeigt. Die Punktzahl reicht von 1 bis 100, wobei eine höhere Zahl bedeutet, dass dein Körper weniger Anzeichen von körperlichem Stress zeigt. Um deinen tägliche Stressmanagement-Index zu sehen, trage deinen Tracker, während du schläfst und öffne am Morgen die Fitbit-App auf deinem Telefon. Tippe auf der Registerkarte

„Heute“  auf die Kachel „Stressmanagement“.

Wenn du deine Stimmung den ganzen Tag über protokollierst, erhältst du ein klareres Bild davon, wie dein Geist und dein Körper auf Stress reagieren. Mit einem Fitbit-Premium-Abonnement siehst du Einzelheiten zu deiner Punkteaufteilung.

Weitere Informationen findest du [in dem entsprechenden Hilfeartikel](#).

## Erweiterte Gesundheitsmetriken

Gewinne mit den Gesundheitsmetriken in der Fitbit-App ein besseres Verständnis für deinen Körper. Mit dieser Funktion kannst du dir die wichtigsten Metriken ansehen, die dein Fitbit-Gerät im Laufe der Zeit aufgezeichnet hat, damit du Trends erkennen und beurteilen kannst, was sich geändert hat.

Die Metriken beinhalten:

- Sauerstoffsättigung (SpO2)
- Schwankungen der Hauttemperatur
- Herzfrequenzvariabilität
- Ruheherzfrequenz
- Atemfrequenz

Hinweis: Diese Funktion ist nicht zur Diagnose oder Behandlung von Krankheiten gedacht und sollte nicht für medizinische Zwecke verwendet werden. Sie soll Informationen liefern, die dir helfen können, dein Wohlbefinden zu steuern. Wenn du Bedenken bezüglich deiner Gesundheit hast, wende dich bitte an einen Gesundheitsdienstleister. Wenn du glaubst, dass du ein medizinischer Notfall bist, ruf den Notruf an.

Weitere Informationen findest du [in dem entsprechenden Hilfeartikel](#).

# Training und Herzgesundheit

---

Verfolge dein Training automatisch oder erfasse Aktivitäten in der Trainings-App , um Statistiken in Echtzeit sowie Trainingszusammenfassungen anzuzeigen.

Mit der Fitbit-App kannst du deine Aktivitäten mit Freunden und Familie teilen, deine allgemeine Fitness mit der deiner Freunde vergleichen und viele weitere Funktionen nutzen.

## Training automatisch aufzeichnen

Charge 5 erkennt und zeichnet automatisch viele Aktivitäten mit hoher Bewegung auf, die mindestens 15 Minuten lang sind. Sieh dir in der Fitbit-App auf deinem Telefon grundlegende Statistiken über deine Aktivität an. Tippe in der Registerkarte

„Heute“  auf die Trainingskachel .

Weitere Informationen findest du [in dem entsprechenden Hilfeartikel](#).

## Training mit der Trainings-App nachverfolgen und analysieren

Verfolge bestimmte Übungen mit der Exercise App  auf dem Charge 5 nach, um Echtzeit-Statistiken wie Herzfrequenz, Kalorienverbrauch, verstrichene Zeit und eine Zusammenfassung nach dem Training auf deinem Handgelenk anzuzeigen. Die vollständigen Trainingsstatistiken und eine Karte mit der Trainingsintensität, wenn du GPS benutzt hast, findest du in der Fitbit App unter der Kachel "Training".

Weitere Informationen zum Verfolgen einer Übung mit GPS findest du im [den entsprechenden Hilfeartikel](#).

---

Dynamisches GPS auf dem Charge 5 ermöglicht es dem Tracker, den GPS-Typ zu Beginn der Übung einzustellen. Charge 5 versucht, sich mit den GPS-Sensoren deines Telefons zu verbinden, um die Batterie zu schonen. Wenn dein Telefon nicht in der Nähe ist oder sich bewegt, verwendet Charge 5 das integrierte GPS. Verwalte deine GPS-Einstellungen in der App "Einstellungen" . Weitere Informationen findest du im [den entsprechenden Hilfeartikel](#).

---

## Telefon GPS-Anforderungen

Telefon-GPS ist für alle unterstützten Telefone mit GPS-Sensoren verfügbar. Für weitere Informationen siehe [den entsprechenden Hilfeartikel](#).

1. Aktiviere Bluetooth und GPS auf deinem Smartphone.
2. Stell sicher, dass Charge 5 mit deinem Smartphone gekoppelt ist.
3. Deine Fitbit-App muss die Erlaubnis haben, auf GPS oder Ortungsdienste zuzugreifen.
4. Überprüfe, ob das GPS für das Training eingeschaltet ist.
  1. Öffne die Übungs-App und wische nach oben, um eine Übung zu finden.
  2. Tippe auf die Übung, wische dann nach oben und stelle sicher, dass **GPS** eingeschaltet ist.
5. Vergewissere dich, dass der GPS-Modus auf dem Charge 5 eingestellt ist auf **Dynamisch** oder eingestellt ist **Telefon-GPS** eingestellt ist (öffne die App Einstellungen  > **GPS** > **GPS-Modus**).
6. Nimm dein Smartphone zum Training mit.

So kannst du eine sportliche Aktivität aufzeichnen:

1. Wische auf dem Charge 5 nach links oder rechts zur Trainings-App  und wische dann nach oben, um ein Training zu wählen. Deine zuletzt genutzten Trainingseinheiten und Trainings-Shortcuts werden oben angezeigt. Tippe auf **Mehr**, um die komplette Liste aller Trainingseinheiten zu sehen.
2. Tippe auf das Training, um es auszuwählen. Wenn das Training GPS verwendet, kannst du warten, bis die GPS-Verbindung hergestellt ist, oder du beginnst mit dem Training und GPS stellt die Verbindung her, sobald ein Signal verfügbar ist. Beachte, dass es einige Minuten dauern kann, bis die GPS-Verbindung hergestellt ist.
3. Tippe auf das Wiedergabesymbol , um mit dem Training zu beginnen, oder wische nach oben, um ein Trainingsziel festzulegen oder die Einstellungen anzupassen. Weitere Informationen zu den Einstellungen findest du unter „[Deine Trainingseinstellungen anpassen](#)“ auf Seite 40.
4. Tippe auf die Mitte des Bildschirms, um durch deine Echtzeit-Statistiken zu blättern. Um dein Training zu unterbrechen, wische nach oben tippe auf **Pause** .
5. Wenn du mit deinem Workout fertig bist, wische nach oben und tippe auf **Pause**  > **Beenden** . Deine Trainingszusammenfassung wird angezeigt.
6. Wische nach oben und tippe auf **Fertig**, um den Bildschirm mit der Trainingszusammenfassung zu schließen.

Hinweise:

- Wenn du dir ein Trainingsziel setzt, alarmiert dich dein Tracker, wenn du die Hälfte des Wegs zu deinem Ziel zurückgelegt hast.
- Wenn das Training GPS verwendet, wird oben auf dem Bildschirm „GPS-Verbindung wird aufgebaut“  angezeigt. Charge 5 ist verbunden, wenn auf dem Bildschirm „GPS verbunden“  angezeigt wird.
- Nutze die GPS-Verbindung mit deinem Handy in der Nähe für Aktivitäten, die länger dauern, wie z. B. Golf oder eine Wanderung, um sicherzustellen, dass dein gesamtes Training mit GPS aufgezeichnet wird.
- Um beste Ergebnisse zu erzielen, solltest du darauf achten, dass der Ladezustand des Akkus deines Trackers bei über 80 % liegt, bevor du ein Training mit dem integrierten GPS aufzeichnest, das mehr als 2 Stunden dauert.

Weitere Informationen findest du [in dem entsprechenden Hilfeartikel](#).

---

Hinweis: Wenn du Probleme beim Herstellen der GPS-Verbindung hast oder bemerkst, dass deine zurückgelegte Entfernung nicht korrekt angegeben ist, siehe [„Kein GPS-Signal“](#) auf Seite 52.

---



---

Die Verwendung des integrierten GPS wirkt sich auf die Lebensdauer der Batterie deines Trackers aus. Wenn du das GPS-Tracking regelmäßig nutzt, hat das Charge 5 eine Akkulaufzeit von etwa 4 Tagen.

---

## Anpassen der persönlichen Trainingseinstellungen

Auf deinem Gerät oder in der Fitbit App kannst du die Einstellungen für jeden Trainingstyp anpassen. Die Trainingsverknüpfungen kannst du in der Fitbit-App ändern oder neu anordnen.

Die Einstellungen umfassen:

|                          |   |
|--------------------------|---|
| Always-on-Display        | Der Bildschirm bleibt während des Trainings eingeschaltet.  |
| Automatische Pause       | Automatisches Anhalten eines Laufs, wenn du aufhörst, dich zu bewegen   |
| GPS                      | Verfolge deine Route mit GPS  |
| Mitteilungen HF-Zonen    | Erhalte Benachrichtigungen, wenn du während deines Trainings deine Herzfrequenz-Zielzonen erreichst. Für weitere Informationen siehe <a href="#">den zugehörigen Hilfeartikel</a> |
| Intervall                | Passe die Bewegungs- und Ruheintervalle für das Intervalltraining an  |
| Länge des Schwimmbeckens | Stelle die Länge deines Pools ein   |
| Lauf Erkennung           | Öffne automatisch die Trainings-App, wenn dein Tracker einen Lauf erkennt.  |
| Runden                   | Du erhältst Benachrichtigungen, wenn du während deines Trainings bestimmte Meilensteine erreichst   |
| Einheit                  | Ändere die Maßeinheit, die du für die Schwimmbeckenlänge verwendest   |

So kannst du die Einstellungen für jede Trainingsart auf deinem Tracker anpassen:

1. Wische zur Trainings-App  und dort nach oben, um eine Trainingseinheit zu finden.
2. Tippe auf das Training, um es auszuwählen.
3. Wische nach oben durch die Trainingseinstellungen. Tippe auf eine Einstellung, um diese anzupassen.
4. Wische nach unten, wenn du fertig bist, bis du das Wiedergabesymbol  siehst.

So kannst du bestimmte Trainingseinstellungen anpassen und die Verknüpfungen der Trainings-App  in der Fitbit-App ändern oder neu anordnen:

1. Tippe in der Fitbit-App auf der Registerkarte „Heute“  auf das Symbol oben links  Charge 5-Kachel.
2. Tippe auf **Trainingsverknüpfungen**.
  - Tippe auf das Pluszeichen (+), und wähle eine sportliche Aktivität aus, um eine neue Trainingsverknüpfung hinzuzufügen.

- Wische auf einer Verknüpfung nach links, um eine Trainingsverknüpfung zu entfernen.
- Tippe auf **Bearbeiten** (nur auf dem iPhone), um eine Trainingsverknüpfung neu anzuordnen, halte das Menü-Symbol  gedrückt und ziehe es dann nach oben oder unten.
- Um eine Trainingseinstellung anzupassen, tippe auf ein Training und passe deine Einstellungen an.

Du kannst bis zu 6 Übungsabkürzungen auf dem Charge 5 haben.

Für weitere Informationen siehe [den zugehörigen Hilfeartikel](#)

## Trainings-Zusammenfassung anzeigen

Nach Abschluss eines Trainings zeigt dir Charge 5 eine Übersicht deiner Statistiken an.

Überprüfe die Trainings-Kachel in der Fitbit-App, um zusätzliche Statistiken und eine Trainingsintensitäts-Karte anzuzeigen (sofern du GPS benutzt hast).

## Herzfrequenz prüfen

Der Charge 5 personalisiert deine Herzfrequenzzonen anhand deiner Herzfrequenzreserve, also der Differenz zwischen deiner maximalen Herzfrequenz und deiner Herzfrequenz in Ruhe. Um dir zu helfen, die Trainingsintensität deiner Wahl zu finden, solltest du während des Trainings deine Herzfrequenz und deinen Herzfrequenzbereich auf deinem Tracker überprüfen. Charge 5 benachrichtigt dich, wenn du eine Herzfrequenzzone erreichst.

| Symbol  | Zielbereich          | Berechnung  | Beschreibung  |
|---|----------------------|---|---|
|  <p>Verb... ↗<br/><b>78</b><br/>Herzfrequenz<br/>00:00:01<br/>^</p>    | Unterhalb Zone       | Unter 40 % deiner Herzfrequenzreserve             | Unterhalb der Fettverbrennungszone schlägt das Herz in einem langsameren Tempo.   |
|  <p>Verb... ↗<br/><b>121</b><br/>Herzfrequenz<br/>00:00:01<br/>^</p>   | Fettverbrennungszone | Zwischen 40 % und 59 % deiner Herzfrequenzreserve | In der Fettverbrennungszone führst du wahrscheinlich eine moderate Aktivität aus, wie z. B. zügiges Gehen. Deine Herzfrequenz und Atmung sind möglicherweise erhöht, aber du kannst dich immer noch problemlos unterhalten. |
|  <p>Verb... ↗<br/><b>132</b><br/>Herzfrequenz<br/>00:00:01<br/>^</p> | Kardiozone           | Zwischen 60 % und 84 % deiner Herzfrequenzreserve | In der Cardiozone führst du wahrscheinlich eine anstrengende Aktivität aus, wie z. B. Laufen oder Spinning.   |
|  <p>Verb... ↗<br/><b>166</b><br/>Herzfrequenz<br/>00:00:01<br/>^</p> | Höchstleistungszone  | Mehr als 85 % deiner Herzfrequenzreserve          | In der Höchstleistungszone führst du wahrscheinlich eine kurze, intensive Aktivität aus, die deine Leistung und Geschwindigkeit verbessert, wie z. B. Sprints oder hochintensives Intervalltraining.                        |

## Benutzerdefinierte Herzfrequenzbereiche

Anstatt die 3 Herzfrequenzzonen zu verwenden, kannst du eine benutzerdefinierte Zone erstellen, um eine bestimmte Herzfrequenz zu erreichen.

Weitere Informationen findest du [in dem entsprechenden Hilfeartikel](#).

## Aktivzonenminuten verdienen

Sammele Aktivzonenminuten für die Zeit, die du in der Fettverbrennungs-, Cardio- oder Höchstleistungszone verbringst. Um dir dabei zu helfen, das Beste aus deiner Zeit herauszuholen, erhältst du 2 Aktivzonenminuten für jede Minute, die du in der Cardio- oder Höchstleistungszone verbringst.

1 Minute in der Fettverbrennungszone = 1 Aktivzonenminute  
1 Minute in den Kardio- oder Spitzenzonen = 2 Aktivzonenminuten

Charge 5 benachrichtigt dich auf 2 Arten über Aktivzonenminuten:

- Kurz nachdem du während eines Trainings in der Trainings-App  eine andere Herzfrequenzzone erreicht hast, damit du weißt, wie hart du trainierst. Die Häufigkeit, mit der dein Tracker vibriert, zeigt an, in welcher Zone du dich befindest:

1 Vibration = Fettverbrennungszone  
2 Vibrationen = Cardiozone  
3 Vibrationen = Höchstleistungszone



- Während des Tages informiert dich dein Tracker 7 Minuten nachdem du eine Herzfrequenzzone erreicht hast (z. B. bei einem zügigen Spaziergang).

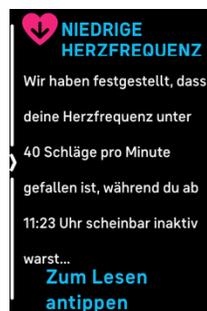


Zu Beginn wird dein wöchentliches Ziel auf 150 Aktivzonenminuten festgelegt. Du erhältst Benachrichtigungen, sobald du dein Ziel erreicht hast.

Weitere Informationen findest du [in dem entsprechenden Hilfeartikel](#).

## Empfang von Herzfrequenz-Benachrichtigungen

Bleib informiert, wenn der Charge 5 feststellt, dass deine Herzfrequenz außerhalb deiner hohen oder niedrigen Schwellenwerte liegt, wenn du mindestens 10 Minuten lang inaktiv zu sein scheinst.



Um diese Funktion auszuschalten oder die Schwellenwerte anzupassen:

1. Tippe in der Fitbit-App auf deinem Telefon auf der Registerkarte „Heute“ auf das Symbol oben links  Charge 5-Kachel.
2. Tippe **Hohe & niedrige Herzfrequenz**.
3. Stelle **Benachrichtigung bei hoher Herzfrequenz** oder **Benachrichtigung bei niedriger Herzfrequenz** ein oder aus, oder tippe **Benutzerdefiniert**, um den Schwellenwert anzupassen.

Du kannst frühere Herzfrequenz-Benachrichtigungen ansehen, mögliche Symptome und Ursachen protokollieren oder Benachrichtigungen in der Fitbit App löschen. Weitere Informationen findest du [den entsprechenden Hilfeartikel](#).

## Überprüfe deinen Tagesform-Index

Mit dem Tagesform-Index, der mit einem Fitbit Premium-Abonnement erhältlich ist, kannst du herausfinden, was für deinen Körper richtig ist. Der Wert reicht von 1 bis 100, basierend auf deiner Aktivität, deinem Schlaf und deiner Herzfrequenzvariabilität. Ein hoher Wert bedeutet, dass dein Körper bereit für das Training ist, während ein niedriger Wert darauf hinweist, dass du dich besser erholen solltest.

Wenn du deinen Index abrufst, bekommst du auch eine Aufschlüsselung der Faktoren, die sich auf deinen Index ausgewirkt haben, ein persönliches Aktivitätsziel für den Tag und empfohlene Trainings- bzw. Erholungseinheiten.

Trage deinen Tracker einen ganzen Tag lang (mindestens 14 Stunden), auch nachts zum Schlafen, und wische dann vom Ziffernblatt aus nach oben, um deinen Tagesform-Index in deinen Tagesstatistiken zu sehen.

Weitere Informationen findest du [in dem entsprechenden Hilfeartikel](#).

## Ansehen des Cardio-Fitness-Scores

Betrachte deine gesamte Herz-Kreislauf-Fitness in der Fitbit-App. Sieh dir deinen Cardio-Fitnessindex und deine Cardio-Fitnessniveau an, um zu sehen, wie du im Vergleich mit deinen Freunden abschneidest.

Tippe in der Fitbit-App auf die Herzfrequenz-Kachel und wische auf dem Diagramm deiner Herzfrequenz nach links, um deine detaillierten Cardio-Fitness-Statistiken anzuzeigen.

Weitere Informationen findest du [in dem entsprechenden Hilfeartikel](#).

## Aktivität teilen

Öffne die Fitbit-App nach einem Training, um deine Statistiken mit Freunden und Familie zu teilen.

Weitere Informationen findest du [in dem entsprechenden Hilfeartikel](#).

# Kontaktloses Bezahlen

---

Die Charge 5 umfasst einen integrierten NFC-Chip, mit dem du mit deinem Tracker Kreditkarten und Debitkarten verwenden kannst.

## Verwenden von Kredit- und Debitkarten

Richte in der Fitbit-App Fitbit Pay ein und verwende deinen Tracker, um in Geschäften einzukaufen, die kontaktlose Zahlungen akzeptieren.

Wir erweitern unsere Liste an Partnern ständig um neue Standorte und Kartenaussteller. Um zu sehen, ob du deine Zahlungskarte mit deinem Fitbit-Gerät verwenden kannst, siehe:

- Fitbit Pay: [fitbit.com/fitbit-pay/banks](https://fitbit.com/fitbit-pay/banks)

## Kontaktloses Bezahlen einrichten

Damit du kontaktlos bezahlen kannst, musst du mindestens eine Kredit- oder Debitkarte einer teilnehmenden Bank in der Fitbit-App hinzufügen. In der Fitbit-App kannst du Zahlungskarten hinzufügen und entfernen, eine Standardkarte für deinen Tracker festlegen, eine Zahlungsmethode bearbeiten und deine letzten Einkäufe überprüfen.

1. Tippe in der Fitbit-App auf der Registerkarte „Heute“  auf das Symbol oben links > Charge 5-Kachel.
2. Tippe auf die **Brieftaschen**-Kachel.
3. Befolge die Anweisungen auf dem Bildschirm, um eine Zahlungskarte hinzuzufügen. In einigen Fällen benötigt deine Bank möglicherweise eine zusätzliche Verifizierung. Wenn du zum ersten Mal eine Karte hinzufügst, wirst du möglicherweise aufgefordert, einen vierstelligen PIN-Code für deinen Tracker festzulegen. Beachte, dass du auch den Passwortschutz für dein Smartphone aktivieren musst.
4. Nachdem du eine Karte hinzugefügt hast, folge den Anweisungen auf dem Bildschirm, um Benachrichtigungen für dein Smartphone zu aktivieren und die Einrichtung abzuschließen (falls du dies nicht bereits getan hast).

Du kannst der Brieftasche bis zu 5 Zahlungskarten hinzufügen und eine Zahlungskarte als Standard-Zahlungsoption auswählen.

## Einkäufe tätigen

---

Hinweis: Um mit Charge 5 in Australien und Neuseeland kontaktlos zu bezahlen, befolge die folgenden Anweisungen für alle Kartentypen. Wenn du zur Eingabe eines PIN-Codes aufgefordert wirst, gib deinen 4-stelligen Tracker-PIN-Code ein (nicht den PIN-Code für deine Karte). Weitere Informationen zum Festlegen eines PIN-Codes findest du in dem [entsprechenden Hilfeartikel](#).

---

Mit deinem Fitbit-Gerät kann du in allen Geschäften einkaufen, die kontaktlose Zahlungen akzeptieren. Um herauszufinden, ob das Geschäft kontaktloses Bezahlen akzeptiert, halte an der Kasse nach dem folgenden Symbol Ausschau:



*Alle Kunden, einschließlich derer in Australien und Neuseeland:*

1. Wische vom Ziffernblatt nach unten und tippe auf **Zahlungen** 
2. Gib auf Aufforderung den 4-stelligen PIN-Code deines Trackers ein. Deine Standard-Zahlungskarte wird auf dem Bildschirm angezeigt.



3. Um mit deiner Kreditkarte zu zahlen, halte dein Handgelenk in die Nähe des Zahlterminals. Um mit einer anderen Karte zu zahlen, wische, bis die Karte angezeigt wird, die du verwenden möchtest, und halte dann dein Handgelenk in die Nähe des Zahlterminals.

Wenn die Zahlung erfolgreich war, vibriert der Tracker und du siehst eine Bestätigung auf dem Bildschirm.

Wenn das Terminal dein Fitbit-Gerät nicht erkennt, vergewissere dich, dass der Tracker nahe am Lesegerät ist und der Kassierer weiß, dass du kontaktlos bezahlen möchtest.

---

Zur Sicherheit musst du Charge 5 am Handgelenk tragen, um das kontaktlose Bezahlen nutzen zu können.

---

Weitere Informationen findest du [in dem entsprechenden Hilfeartikel](#).

## Standardkarte ändern

1. Tippe in der Fitbit-App auf der Registerkarte „Heute“  auf das Symbol oben links > Charge 5-Kachel.
2. Tippe auf die **Briefaschen**-Kachel.
3. Suche die Karte, die du als Standardoption einstellen möchtest.
4. Tippe auf **Auf Charge 5 als Standard festlegen**.

## Bezahle für die Fahrt

Verwende kontaktlose Zahlungen, um dich an Transit-Lesegeräten, die kontaktlose Kredit- oder Debitkartenzahlungen akzeptieren, an- und abzumelden. Um mit deinem Tracker zu bezahlen, befolge die Schritte unter „[Verwenden von Kredit- und Debitkarten](#)“ auf Seite 47.

---

Bezahle mit derselben Karte auf deinem Fitbit-Tracker, wenn du zu Beginn und am Ende deiner Reise auf den Transitleser tippst. Stelle sicher, dass dein Gerät aufgeladen ist, bevor du deine Reise beginnst

---

# Aktualisieren, Neustarten und Löschen

---

Einige Schritte zur Fehlerbehebung erfordern möglicherweise einen Neustart deines Trackers, während das Löschen nützlich ist, wenn du den Charge 5 an eine andere Person weitergeben möchtest. Aktualisiere deinen Tracker, um die neueste Firmware zu erhalten.

## Update Charge 5

Aktualisiere deinen Tracker, um die neuesten Funktionserweiterungen und Produktaktualisierungen zu erhalten.

Wenn eine Aktualisierung verfügbar ist, wird eine Benachrichtigung in der Fitbit-App angezeigt. Nach dem Start des Updates wird für die Dauer der Aktualisierung ein Fortschrittsbalken auf Charge 5 und in der Fitbit-App angezeigt. Tracker und Smartphone müssen sich während der Aktualisierung nahe beieinander befinden.

---

Um Charge 5 zu aktualisieren, muss der Akku deines Trackers mindestens zu 20 % aufgeladen sein. Die Aktualisierung der Charge 5 beansprucht den Akku möglicherweise stark. Wir empfehlen, den Tracker vor dem Update in das Ladegerät zu stecken.

---

Weitere Informationen findest du [in dem entsprechenden Hilfeartikel](#).

## Neustart Charge 5

Wenn du den Charge 5 nicht synchronisieren kannst oder Probleme mit dem Tracking deiner Statistiken oder dem Empfang von Benachrichtigungen hast, starte deinen Tracker an deinem Handgelenk neu:

1. Wische vom Uhrenbildschirm nach unten, um die App „Einstellungen“  zu finden.
2. Öffne die Einstellungen-App  > **Gerät neu starten** > **Neu starten**.

Wenn Charge 5 nicht reagiert:

1. Schließe dein Gerät an das Ladekabel an. Eine Anleitung dazu findest du unter [Wie lade ich mein Fitbit-Gerät?](#)

2. Drücke innerhalb von 8 Sekunden dreimal auf die Taste am flachen Ende des Ladegeräts und halte jeden Druck etwa 1 Sekunde lang.
3. Warte 10 Sekunden bzw. bis das Fitbit-Logo erscheint.

Hinweis: Wenn das Gerät nicht neu startet, warte 15 Sekunden und versuche es dann erneut.



Ein Neustart deines Trackers löscht keine Daten.

## Charge 5 löschen

Wenn du Charge 5 an eine andere Person weitergeben oder sie zurückgeben möchtest, lösche zunächst deine persönlichen Daten:

1. Wische vom Uhrenbildschirm nach unten, um die App „Einstellungen“  zu finden.
2. Öffne die App Einstellungen  > **Geräteinfo** > **Benutzerdaten löschen**
3. Wische nach oben und drücke **3 Sekunden gedrückt halten** für 3 Sekunden und lasse dann los.
4. Wenn du das Fitbit-Logo siehst und das Charge 5 vibriert, werden deine Daten gelöscht.

# Fehlerbehebung

---

Wenn Charge 5 nicht ordnungsgemäß funktioniert, führe die folgenden Schritte zur Fehlerbehebung durch.

## Fehlendes Herzfrequenzsignal

Der Charge 5 misst kontinuierlich deine Herzfrequenz, während du trainierst und den ganzen Tag über. Wenn der Herzfrequenzsensor deines Trackers Schwierigkeiten hat, ein Signal zu erkennen, erscheinen gestrichelte Linien.



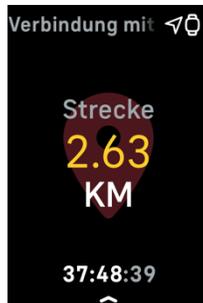
Wenn der Tracker kein Herzfrequenzsignal erkennt, vergewissere dich zunächst, dass in der App „Einstellungen“  auf deinem Tracker die Aufzeichnung der Herzfrequenz aktiviert ist. Vergewissere dich als Nächstes, dass du den Tracker korrekt trägst, indem du ihn am Handgelenk höher oder tiefer schiebst bzw. das Armband straffst oder lockerer einstellst. Charge 5 muss an deiner Haut anliegen. Nach einer kurzen Wartezeit, in der du deinen Arm still und gerade halten musst, sollte die Herzfrequenz wieder angezeigt werden.

Weitere Informationen findest du [in dem entsprechenden Hilfeartikel](#).

## GPS-Signal fehlt

Umweltfaktoren wie beispielsweise hohe Gebäude, dichter Wald, steile Erhebungen und dicke Wolken können die Verbindung zwischen GPS-Satelliten und deinem Tracker beeinträchtigen. Wenn dein Tracker während des Trainings nach einem GPS-Signal sucht, wird am oberen Bildschirmrand „**GPS-Verbindung wird aufgebaut**

“ angezeigt. Wenn Charge 5 keine Verbindung zu einem GPS-Satelliten herstellen kann, stoppt der Tracker den Versuch, eine Verbindung herzustellen, bis du das nächste Mal ein Training mit GPS-Überwachung startest.



Damit die Daten bestmöglich aufgezeichnet werden können, fange erst dann mit dem Training an, nachdem Charge 5 das Signal gefunden hat.

Wenn du immer noch Probleme beim Herstellen einer GPS-Verbindung hast oder bemerkst, dass deine zurückgelegte Entfernung nicht korrekt angegeben wird, probiere die folgenden Tipps aus, um eine Verbindung zwischen deinem Gerät und den GPS-Satelliten herzustellen:

- Befolge die Empfehlungen zum Tragen deines Geräts beim Training. Weitere Informationen findest du unter „[Charge 5 tragen](#)“ auf Seite 12.
- Versuche, das Band eine Position lockerer zu machen.
- Achte darauf, dass dein Gerät nicht die Knochen an deinem Handgelenk berührt.
- Vermeide es, dein Handgelenk nach hinten zu biegen.
- Um schneller eine GPS-Verbindung herzustellen, solltest du dein Gerät auf den Himmel richten (in einem Bereich, das nicht von Bäumen bedeckt ist und nicht von hohen Gebäuden umgeben ist).
- Stelle vor Beginn des Trainings eine GPS-Verbindung her.
- Halte deinen Arm parallel zu deinem Körper neben deinen Kopf und mindestens 5 cm von ihm entfernt.



Für weitere Informationen siehe [den zugehörigen Hilfeartikel](#)

## Andere Probleme

Wenn eines der folgenden Probleme auftritt, starte deinen Tracker neu:

- Wird nicht synchronisiert
- Reagiert nicht auf Antippen oder Wischen
- Zeichnet Schritte oder andere Daten nicht auf
- Zeigt keine Benachrichtigungen an

Anweisungen findest du unter „[Charge 5 neu starten](#)“ auf Seite 50.

# Allgemeine Informationen und Spezifikationen

---

## Sensoren und Komponenten

Fitbit Charge 5 enthält folgende Sensoren und Motoren:

- Ein optischer Herzfrequenz-Tracker
- Ein dreiachsiger Beschleunigungsmesser, der deine Bewegungsmuster erfasst
- einen Umgebungslichtsensor
- Integrierter GPS-Empfänger + GLONASS, der bei sportlichen Aktivitäten deine Position verfolgt
- Vielseitige elektrische Sensoren, die mit der EDA Scan App kompatibel sind
- Vibrationsmotor

## Materialien

Das Gehäuse des Charge 5 besteht aus eloxiertem Aluminium und chirurgischem Edelstahl. Das Band, das mit dem Charge 5 geliefert wird, besteht aus flexiblem, haltbarem Silikon, wie es auch bei vielen Sportuhren verwendet wird. Obwohl Edelstahl und eloxiertes Aluminium Spuren von Nickel enthalten können, die bei nickelsensiblen Personen eine allergische Reaktion hervorrufen können, entspricht der Nickelgehalt in allen Fitbit-Produkten der strengen Nickelrichtlinie der Europäischen Union

## Funktechnik

Charge 5 enthält einen Bluetooth 5.0-Funksender/-Empfänger und NFC-Chip.

## Haptisches Feedback

Charge 5 verfügt über einen Vibrationsmotor für Alarme, Ziele, Benachrichtigungen, Erinnerungen und Apps.

## Batterie

Charge 5 wird mit einem Lithium-Polymer-Akku betrieben.

## Speicher

Charge 5 speichert deine Daten, einschließlich Tagesstatistiken, Schlafinformationen und Trainingsverlauf, für 7 Tage. Sieh dir deine historischen Daten in der Fitbit App an.

## Display

Charge 5 hat ein farbiges AMOLED-Display.

## Armbandgröße

Das Armband ist in den untenstehenden Größen erhältlich. Als Zubehör verkaufte Armbänder können etwas anders ausfallen.

|                 |  |
|-----------------|--|
| Kleines Armband | Passt um ein Handgelenk mit einem Umfang von 140-180 mm (5,5-7,1 Zoll) |
| Großes Armband  | Passt um ein Handgelenk mit einem Umfang von 180-220 mm (7,1-8,7 Zoll) |

## Umgebungsbedingungen

|                             |  |
|-----------------------------|--|
| Betriebstemperatur          | 14° bis 113° F<br>(-10° bis 45° C)   |
| Temperatur bei Nichtbetrieb | -20 bis -10 °C<br>(-4 bis 14 °F)<br><br>113° bis 140° F<br>(45° bis 60° C) |
| Wasserresistenz             | Wasserfest bis zu 50 Meter Tiefe   |
| Maximale Betriebshöhe       | 8.534 m<br>28.000 Fuß  |

## Mehr erfahren

Um mehr über deinen Tracker zu erfahren, Infos zu erhalten, wie du deine Fortschritte in der Fitbit-App verfolgen kannst und wie du mit Fitbit Premium gesunde Gewohnheiten entwickeln kannst, besuche [help.fitbit.com](https://help.fitbit.com).

## Rückgabe und Garantie

Garantieinformationen und die fitbit.com-Rückgaberichtlinie findest du auf [unserer 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 > Device Info > Regulatory Info**

## USA: Federal Communications Commission (FCC) statement

Model FB421:

FCC ID: XRAFB421

Model FB423

FCC ID: XRAFB423

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

**Settings > Device Info > Regulatory Info**

### Supplier's Declaration of Conformity

Unique Identifier: FB421

Unique Identifier: FB423

### Responsible Party - U.S. Contact Information

Google LLC  
1600 Amphitheatre Parkway  
Mountain View, CA 94043

### FCC Compliance Statement (for products subject to Part 15)

This device complies with Part 15 of the FCC Rules.

Operation is subject to the following two conditions:

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

#### FCC Warning

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

**Note:** This equipment has been tested and found to comply with the limits for a Class B digital device, pursuant to part 15 of the FCC Rules. These limits are designed to provide reasonable protection against harmful interference in a residential installation. This equipment generates, uses and can radiate radio frequency energy and, if not installed and used in accordance with the instructions, may cause harmful interference to radio communications. However, there is no guarantee that interference will not occur in a particular installation. If this equipment does cause harmful interference to radio or television reception, which can be determined by turning the equipment off and on, the user is encouraged to try to correct the interference by one or more of the following measures:

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

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

## Canada: Industry Canada (IC) statement

Model/Modèle FB421

IC: 8542A-FB421

Model/Modèle FB423

IC: 8542A-FB423

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

**Settings > Device Info > Regulatory Info**

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

**Paramètres > Informations sur l'appareil > Informations réglementaires**

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

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

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

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

Operation is subject to the following two conditions:

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

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

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

## European Union (EU)

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

**Settings > Device Info > Regulatory Info**

## Frequency Bands and Power

Data given here is the maximum radio-frequency power transmitted in the frequency band(s) in which the radio equipment operates.

Bluetooth 2400-2483.5 MHz < 13 dBm EIRP

NFC 13.56 MHz < 42 dBuA/m at 10m

## Simplified EU Declaration of Conformity

Hereby, Fitbit LLC declares that the radio equipment type Models FB421 and FB423 is in compliance with Directive 2014/53/EU. The full text of the EU declaration of conformity is available at the following internet address: [www.fitbit.com/safety](http://www.fitbit.com/safety)

## Vereinfachte EU-Konformitätserklärung

Fitbit LLC erklärt hiermit, dass die Funkgerättypen Modelle FB421 und FB423 die Richtlinie 2014/53/EU erfüllen. Der vollständige Wortlaut der EU-Konformitätserklärungen kann unter folgender Internetadresse abgerufen werden: [www.fitbit.com/safety](http://www.fitbit.com/safety)

## Declaración UE de Conformidad simplificada

Por la presente, Fitbit LLC declara que el tipo de dispositivo de radio Modelos FB421 e FB423 cumple con la Directiva 2014/53/UE. El texto completo de la declaración de conformidad de la UE está disponible en la siguiente dirección de Internet: [www.fitbit.com/safety](http://www.fitbit.com/safety)

## Déclaration UE de conformité simplifiée

Fitbit LLC déclare par la présente que les modèles d'appareils radio FB421 et FB423 sont conformes à la Directive 2014/53/UE. Les déclarations UE de conformité sont disponibles dans leur intégralité sur le site suivant : [www.fitbit.com/safety](http://www.fitbit.com/safety)

## Dichiarazione di conformità UE semplificata

Fitbit LLC dichiara che il tipo di apparecchiatura radio Modelli FB421 e FB423 è conforme alla Direttiva 2014/53/UE. Il testo completo della dichiarazione di conformità UE è disponibile al seguente indirizzo Internet: [www.fitbit.com/safety](http://www.fitbit.com/safety)



Argentina

Model FB421:



Model FB423:



Australia and New Zealand

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

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



## Belarus

Model FB421



## Customs Union

Model FB421

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

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



## Ghana

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

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

## Indonesia

Model FB421

75668/SDPPI/2021  
3788

76114/SDPPI/2021  
3788

Model FB423

84387/SDPPI/2022  
3788

84388/SDPPI/2022  
3788

## Israel

Model FB421

**מספר אישור אלחוטי של משרד התקשורת הוא . 55-09000  
אסור להחליף את האנטנה המקורית של המכשיר ולא לעשות בו כל שינוי טכני אחר**

Model FB423

**מספר אישור אלחוטי של משרד התקשורת הוא . 55-14240  
אסור להחליף את האנטנה המקורית של המכשיר ולא לעשות בו כל שינוי טכני אחר**

## Japan

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

**Settings > Device Info > Regulatory Info**

Model FB421



201-210387

Model FB423



201-220559



## Kingdom of Saudi Arabia

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

**Settings > Device Info > Regulatory Info**

## Malaysia

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

**Settings > Device Info > Regulatory Info**

## Mexico

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

**Settings > Device Info > Regulatory Info**



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

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

Model FB421

IFT#: RCPFIFB21-2010

Model FB423

Morocco



Model FB421

AGREE PAR L'ANRT MAROC  
Numéro d'agrément: MR00029210ANRT2021  
Date d'agrément: 23/06/2021

Model FB423

AGREE PAR L'ANRT MAROC  
Numéro d'agrément: MR00033969ANRT2022  
Date d'agrément: 04/08/2022

Nigeria

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

## Oman

Model Name FB421

TRA/TA-R/11836/21  
D090258

Model FB423

TRA/TA-R/14179/22  
D172338

## Paraguay

Model FB421



NR: 2022-01-I-0062

Model FB423



NR: 2022-08-I-0521

## Philippines

Model FB421



Model FB423



## Serbia



## Singapore

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

**Settings** > **Device Info** > **Regulatory Info**

## South Korea

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

Settings > Device Info > Regulatory Info

## Taiwan

用戶注意：您可以透過下面步驟取得臺灣 NCC 審驗合格標籤號碼及警

設置 > 設備信息 > 法規信息

Translation:

Notice to the User: You can obtain the Taiwan NCC verification label number and warnings through the following steps:

Settings > Device Info > Regulatory Info

低功率警語:

- 取得審驗證明之低功率射頻器材，非經核准，公司、商號或使用者均不得擅自變更頻率、加大功率或變更原設計之特性及功能。
- 低功率射頻器材之使用不得影響飛航安全及干擾合法通信；經發現有干擾現象時，應立即停用，並改善至無干擾時方得繼續使用。前述合法通信，指依電信管理法規定作業之無線電通信。低功率射頻器材須忍受合法通信或工業、科學及醫療用電波輻射性電機設備之干擾。

Translation:

Warning Statement for Low Power Radios:

- Without permission granted by the NCC, no company, enterprise, or user is allowed to change the frequency of an approved low power radio-frequency device, enhance its transmitting power or alter original characteristics or performance.

- The use of low power RF devices must not affect flight safety or interfere with legal communications: when interference is found, it should be immediately stopped and ameliorated not to interfere before continuing to use it. The legal communications mentioned here refer to radio communications operating in accordance with the provisions of the Telecommunication Law. Low power RF devices need to bear with interference from legal communications or industrial, scientific and medical radio wave radiating equipment

電池警語：

此裝置使用鋰電池。

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

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

Translation:

Battery warning:

This device uses a lithium-ion battery.

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

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

Vision Warning

使用過度恐傷害視力

警語

- 使用過度恐傷害視力

注意事項

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

Translation:

Excessive use may damage vision

Warning:

- Excessive use may damage vision

Attention:

- Rest for 10 minutes after every 30 minutes.
- Children under 2 years old should stay away from this product. Children 2 years old or more should not see the screen for more than 1 hour a day.

**Taiwan RoHS**

Model FB421

| 設備名稱：無線活動追蹤器<br>Part Name: Wireless Activity Tracker  |        | 限用物質及其化學符號<br>Restricted Substances and its chemical symbols |        |                         |            |              |
|---|--------|--|--------|-------------------------|------------|--------------|
| Model FB421   | 鉛 (Pb) | 汞 (Hg)   | 鎘 (Cd) | 六價鉻 (Cr <sup>+6</sup> ) | 多溴聯苯 (PBB) | 多溴二苯醚 (PBDE) |
| 錶帶和錶扣 (Strap and Buckle)  | ○      | ○  | ○      | ○                       | ○          | ○            |
| 電子 (Electronics)  | --     | ○  | ○      | ○                       | ○          | ○            |
| 外殼 (Housing)  | ○      | ○  | ○      | ○                       | ○          | ○            |
| 充電線 (Charging Cable)  | ○      | ○  | ○      | ○                       | ○          | ○            |
| 備考1. “超出0.1 wt %”及“超出0.01 wt %”係指限用物質之百分比含量超出百分比含量基準值<br>備考2. “○”係指該項限用物質之百分比含量未超出百分比含量基準值。<br>備考3. “-”係指該項限用物質為排除項目。 |        |  |        |                         |            |              |

#### Model FB423

| 設備名稱：無線活動追蹤器<br>Part Name: Wireless Activity Tracker   |        | 限用物質及其化學符號<br>Restricted Substances and its chemical symbols |        |                         |            |              |
|--|--------|--|--------|-------------------------|------------|--------------|
| Model FB423  | 鉛 (Pb) | 汞 (Hg)   | 鎘 (Cd) | 六價鉻 (Cr <sup>+6</sup> ) | 多溴聯苯 (PBB) | 多溴二苯醚 (PBDE) |
| 錶帶和錶扣 (Strap and Buckle)   | ○      | ○  | ○      | ○                       | ○          | ○            |
| 電子 (Electronics)   | --     | ○  | ○      | ○                       | ○          | ○            |
| 外殼 (Housing)   | ○      | ○  | ○      | ○                       | ○          | ○            |
| 充電線 (Charging Cable)   | ○      | ○  | ○      | ○                       | ○          | ○            |
| 備考1. “超出0.1 wt %”及“超出0.01 wt %”係指限用物質之百分比含量超出百分比含量基準值。<br>備考2. “○”係指該項限用物質之百分比含量未超出百分比含量基準值。<br>備考3. “-”係指該項限用物質為排除項目。 |        |  |        |                         |            |              |

## Thailand



## United Arab Emirates

Model FB421



Model FB423



**TDRA - UNITED ARAB Emirates**  
Mode Dealer ID Nam DA35294/14  
TARTTI ER12927/22  
Model Name: FB423  
Product Typ Wireless Activity Tracker

QR code area with approved product details published online

## United Kingdom

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

Settings > Device Info > Regulatory Info

### Simplified UK Declaration of Conformity

Hereby, Fitbit LLC declares that the radio equipment type Models FB421 and FB423 is in compliance with Radio Equipment Regulations 2017. The full text of the UK declaration of conformity is available at the following internet address:

[www.fitbit.com/legal/safety-instructions](http://www.fitbit.com/legal/safety-instructions)



## Vietnam

Model FB421



Model FB423



## About the Battery

This unit contains a non-replaceable internal lithium-ion battery. The battery can burst or explode, releasing hazardous chemicals. To reduce the risk of fire or burns, do not disassemble, crush, puncture or dispose of in fire or water.

**CAUTION:** Risk of explosion if battery is replaced by an incorrect type. Dispose of used batteries according to the instructions.

- The battery must be recycled or disposed of properly
- Use the battery only in the specified equipment
- Do not leave the battery in an extremely high temperature environment that may result in an explosion or the leakage of flammable liquid or gas
- Do not subject battery to extremely low air pressure that may result in an explosion or the leakage of flammable liquid or gas

## IP Rating

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

**Settings > Device Info > Regulatory Info**

Models FB421 and FB423 have a water resistance rating of IPX8 under IEC standard 60529, up to a depth of 50 meters.

Models FB421 and FB423 have a dust ingress rating of IP6X under IEC standard 60529 which indicates the device is dust-tight.

## Safety Statement

This equipment has been tested to comply with safety certification in accordance with the specifications of: EN62368-1:2014 + A11:2017, BS EN62368-1:2014 + A11:2017.

## Regulatory Markings

Device regulatory markings can be viewed on your device by removing the band. Markings are located in the band attach area.

# Band Pocket View



© 2023 Fitbit LLC. Alle Rechte vorbehalten. Fitbit und das Fitbit-Logo sind Marken oder eingetragene Marken von Fitbit in den USA und anderen Ländern. Eine vollständige Liste der Fitbit-Marken findest du auf der [Fitbit-Markenliste](#). Erwähnte Marken von Drittanbietern sind das Eigentum ihrer jeweiligen Inhaber.