# fitbit charge 4.





Brukerhåndbok Versjon 2.0

# Innhold

Komme i gang Innhold i esken	<b>7</b> 7
Konfigurere Charge 4 Lade armbåndet Konfigurer med telefonen Se dataene dine i Fitbit-appen	8 8 9 10
Låse opp Fitbit Premium	11
<b>Bruk av Charge 4</b> Plassering for bruk hele dagen vs. trening Handedness Tips for vedlikehold	<b>12</b> 12 13 14
Bytte reimen Fjerne en reim Feste en ny reim	<b>15</b> 15 16
Grunnleggende Navigate Charge 4 Grunnleggende navigasjon Hurtiginnstillinger Justere innstillinger Sjekke batterinivået Konfigurere enhetslås Slå av skjermen	<b>17</b> 17 19 21 22 22 22
Urskiver og apper Change the clock face Åpne apper Laste ned flere apper Fjerne apper	23 23 23 23 23 23 24
Livsstil Agenda Vær	
Varsler fra telefonen	27

Set up notifications	27
Se innkommende varsler	27
Manage notifications	28
Slå av varsler	
Besvare eller avvise telefonanrop	29
Svare på meldinger (Android-telefoner)	30
Tidtaking	31
Stille inn en alarm	
Slå av eller slumre en alarm	31
Bruk tidtakeren og stoppeklokken	
Aktivitet og velvære	
Se statistikk	
Spore daglige aktivitetsmål	34
Velge et mål	34
Spore aktivitet per time	34
Spore søvnen din	35
Angi et søvnmål	35
Lære om søvnvanene dine	35
Se pulsen din	
Øve på veiledet pusting	
Sjekke scoren din for handtering av stress	
Avanserte heisemalinger	
Trening og hjertehelse	
Spore trening automatisk	
Spore og analysere trening med Trening-appen	
Krav til telefon-GPS	39
Tilpasse treningsinnstillinger og snarveier	40
Sjekke treningssammendraget	41
Sjekke pulsen	
Custom heart-rate zones	
I jene aktive minutter i sone	
Dele aktivitet	
Vise scoren din for hjertenelse	44
Styre musikken med appen Spotify - Connect & Control	
Kontaktløs betaling	
Bruke kreditt- og debetkort	46

Konfigurere kontaktløs betaling Foreta kjøp Endre standard kort Betale for gjennomreise	
Oppdatere, starte på nytt og slette	49
Oppdatere Charge 4	
Starte Charge 4 på nytt	
Slette Charge 4	50
Feilsøking	51
Pulssignal mangler	51
GPS-signal mangler	
Andre problemer	
Generell informasion og spesifikasioner	53
Sensorer og komponenter	57
Materialer	53
Trådløs teknologi	53
Haptisk tilbakemelding	
Batteri	
 Minne	
Skjerm	54
Reimstørrelse	54
Miljøforhold	55
Finn ut mer	55
Returpolicy og garanti	
Regulatory and Safety Notices	
USA: Federal Communications Commission (FCC) statement	
Canada: Industry Canada (IC) statement	
European Union (EU)	
IP Rating	
Argentina	59
Australia and New Zealand	59
Belarus	60
Customs Union	60
China	60
India	61
Indonesia	

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	
Safety Statement	68

# Komme i gang

På Fitbit Charge 4 kan du sette deg nye mål med innebygd GPS, funksjoner for tilpasset pulsmåling, opptil sju dagers batteribrukstid og mer.

Bruk et øyeblikk på å se gjennom vår komplette sikkerhetsinformasjon på <u>fitbit.com/safety</u>. Charge 4 er ikke ment for å gi medisinske eller vitenskapelige data.

#### Innhold i esken

Charge 4-eksen inneholder:







Armbånd med liten reim (farge og materiale varierer) Ladekabel

Ekstra, stor reim (farge og materiale varierer)

De avtakbare reimene på Charge 4 kommer i en rekke farger og materialer og selges separat.

# Konfigurere Charge 4

Bruk Fitbit-appen for iPhone og Android-telefoner.



For å opprette en Fitbit-konto må du angi fødselsdato, høyde, vekt og kjønn, slik at skrittlengde kan regnes ut og distanse, basalmetabolisme og kaloriforbrenning kan anslås. Etter at du har opprettet kontoen din, er fornavn, initial for etternavn og profilbilde synlig for alle andre Fitbit-brukere. Du kan dele annen informasjon hvis du ønsker det, men det meste av informasjonen du oppgir ved opprettelse av en konto, er privat som standard.

## Lade armbåndet

En fulladet Charge 4 har en batteribrukstid på opptil sju dager. Batteribrukstid og ladesyklus varierer med bruk og andre faktorer; faktiske resultater vil variere.

Merk: Ladekabelen til Charge 4 har en grå konnektor ved foten av klemmen. Laderen til Charge 3 kan ikke brukes på Charge 4.

Slik lader du Charge 4:

- 1. Koble ladekabelen til USB-porten på datamaskinen, en UL-sertifisert USBvegglader eller en annen ladeenhet med lav energi.
- 2. Fest den andre enden av ladekabelen i porten på baksiden av Charge 4. Pinnene på ladeklemmen må sitte tett inntil gullkontaktene på baksiden av armbåndet. Charge 4 vibrerer, og et batteriikon dukker opp på skjermen.



Full lading tar omtrent 1-2 timer. Du kan trykke på knappen for å sjekke batterinivået mens armbåndet lades. Et fulladet armbånd viser et fullt batteriikon med et smil.



## Konfigurer med telefonen

Konfigurer Charge 4 med Fitbit-appen for iPhone og iPad eller Android-telefoner. Fitbit-appen er kompatibel med de fleste populære telefoner. Gå til <u>fitbit.com/devices</u> for å sjekke om telefonen din er kompatibel.



Slik kommer du i gang:

- 1. Last ned Fitbit-appen:
  - <u>Apple App Store</u> for iPhone-telefoner
  - <u>Google Play Butikk</u> for Android-telefoner
- 2. Installer appen og åpne den.
- 3. Trykk på **Logg på med Google**, og følg instruksjonene på skjermen for å konfigurere enheten.

Når du er ferdig med konfigureringen, kan du lese gjennom veiledningen for å finne ut mer om det nye armbåndet ditt, og deretter utforske Fitbit-appen.

Hvis du vil ha mer informasjon, kan du lese <u>den tilhørende hjelpeartikkelen</u>.

#### Se dataene dine i Fitbit-appen

Åpne Fitbit-appen på telefonen for å se helsemålinger, aktivitet og søvndata, velge en treningsøkt eller meditasjonsøkt og mer.

# Låse opp Fitbit Premium

Fitbit Premium er en personlig ressurs i Fitbit-appen som hjelper deg med å holde deg aktiv, sove godt og håndtere stress. Et Premium-abonnement inkluderer programmer skreddersydd for helse- og treningsmålene dine, personlig innsikt, hundrevis av treningsøkter, veiledet meditasjon med mer.

# Bruk av Charge 4

Fest Charge 4 rundt håndleddet. Hvis du trenger en annen reimstørrelse, eller hvis du har kjøpt en annen reim, kan du se instruksjonene i «Endre reimen» på side 15.

# Plassering for bruk hele dagen vs. trening

Når du ikke trener, bruker du Charge 4 en fingerbredde over håndleddsknokkelen.

Generelt er det alltid viktig å gi håndleddet en pause med jevne mellomrom ved å fjerne armbåndet i rundt en time etter langvarig bruk. Vi anbefaler at du fjerner armbåndet mens du dusjer. Du kan ha på armbåndet mens du dusjer, men ved å fjerne det reduserer du risikoen for eksponering for såper, sjampo og balsam, noe som kan forårsake langvarig skade på armbåndet og hudirritasjon.



For optimalisert sporing av puls under trening:

• Under trening kan du plassere armbåndet litt høyere opp på håndleddet for å finne ut om det forbedrer passformen. Mange øvelser, for eksempel sykling eller vektløfting, kan medføre at du bøyer håndleddet ofte. Dette kan igjen forstyrre pulssignalet hvis armbåndet er plassert lavere på håndleddet.



- Bruk armbåndet på oversiden av håndleddet, og sørg for at enheten er i kontakt med huden din.
- Om ønskelig kan du stramme reimen før trening, og løsne den når økten er over. Reimen bør sitte tett inntil håndleddet, men ikke være begrensende (en stram reim begrenser blodstrømmen, noe som kan påvirke pulssignalet).

#### Handedness

For greater accuracy, you must specify whether you wear Charge 4 on your dominant or non-dominant hand. Your dominant hand is the one you use for writing and eating. To start, the Wrist setting is set to non-dominant. If you wear Charge 4 on your dominant hand, change the Wrist setting in the Fitbit app:

Gå til I dag-fanen i Fitbit-appen, og trykk på ikonet øverst til venstre Charge 4-flisen Håndledd Utførende.

# Tips for vedlikehold

- Rengjør reimen og håndleddet regelmessig med et såpefritt rengjøringsmiddel.
- Hvis armbåndet blir vått, må du fjerne det og tørke det helt etter aktiviteten.
- Ta av armbåndet av og til.

Du finner mer informasjon på <u>Fitbit Bruk og stell-siden</u>.

# Bytte reimen

Charge 4 leveres med en liten reim som allerede er festet til måleren, og en ekstra, stor reim i esken. Både den øverste og nederste reimen kan byttes med tilbehørsreimer som selges separat på <u>fitbit.com</u>. For mål på reimene kan du se «Reimstørrelse» på side 54.

Fitbit Charge 3-reimer er kompatible med Fitbit Charge 4.

#### Fjerne en reim

- 1. Snu Charge 4 og finn festepunktene for reimen.
- 2. Trykk på den flate knappen på reimen for å løsne reimen.



3. Trekk reimen forsiktig vekk fra målerenheten.



4. Gjenta på den andre siden.

## Feste en ny reim

For å feste en ny reim trykker du reimen inn på enden av målerenheten inntil du kjenner at den klikker på plass.



Hvis du har problemer med å feste reimen, eller hvis den kjennes løs ut, beveger du reimen forsiktig frem og tilbake for å være sikker på at den er festet til enheten.

# Grunnleggende

Lær hvordan du administrerer innstillinger, angir en personlig PIN-kode, navigerer på skjermen og sjekker batterinivået.

## Navigate Charge 4

Charge 4 har en PMOLED-berøringsskjerm og én knapp.

Naviger på Charge 4 ved å trykke på skjermen, sveipe fra side til side og opp og ned, eller ved å trykke på knappen. For å bevare batteriet slås armbåndets skjerm av når det ikke er i bruk.

#### Grunnleggende navigasjon

Hjem-skjermen er klokken.

- Sveip ned for å se varsler.
- Sveip opp for å se daglig statistikk.
- Sveip til venstre for å se appene på armbåndet ditt.
- Trykk på knappene for å gå tilbake til en tidligere skjerm, eller for å vende tilbake til urskiven.



SWIPE DOWN TO SEE NOTIFICATIONS

> Spotify SWIPE LEFT TO

SEE APPS

Exercis

#### Hurtiginnstillinger

Trykk på og hold inne knappene, og sveip til venstre på Charge 4 for raskere tilgang til visse innstillinger. Trykk på en innstilling for å slå den på eller av. Når du slår av innstillingen, lyser ikonet svakere og har en strek gjennom seg.



På skjermen for hurtiginnstillinger:

DND (Ikke	Når ikke forstyrr-innstillingen er på:				
forstyrr) $\Theta^{-1}$	Varsler, målfeiringer og påminnelser er dempet.				
	• Ikke forstyrr-ikonet lyser $\Theta^{=}$ i hurtiginnstillinger.				
	Du kan ikke slå på ikke forstyrr-innstillingen og sovemodus samtidig.				
Sovemodus 🔆	Når sovemodus er på:				
	<ul><li>Varsler og påminnelser er dempet.</li><li>Skjermens lysstyrke blir lav.</li></ul>				
	Skjermen forblir mørk når du snur håndleddet.				
	Sovemodus slås av automatisk når du angir en plan. Du finner mer informasjon under «Justere innstillinger» på side 21.				
	Du kan ikke slå på ikke forstyrr-innstillingen og sovemodus samtidig.				
Aktivere skjermen 🖓	Når Aktivere skjermen-innstillingen er på, trenger du bare vri håndleddet mot deg for å slå på skjermen.				

# Justere innstillinger

Administrer grunnleggende innstillinger i Innstillinger-appen

Varsler om minutter i aktiv sone	Slå på eller av varslene om minutter i aktiv sone som du mottar under daglig aktivitet. Les <u>den tilhørende hjelpeartikkelen</u> for mer informasjon.			
Lysstyrke	Endre skjermens lysstyrke.			
Ikke forstyrr	Slå av alle varsler eller velg at ikke forstyrr slås på automatisk			
GPS-innstillinger	Velg GPS-type, og administrer andre innstillinger for å forbedre GPS-ytelse. Les <u>den tilhørende hjelpeartikkelen</u> for mer informasjon.			
Puls	Slå pulssporing på eller av.			
Skjermtidsavbrudd	Velge hvor lenge skjermen skal være på etter at du er ferdig med å samhandle med armbåndet.			
Sove-modus	<ul> <li>Juster innstillingene for sovemodus, inkludert å sette en tidsplan for når modusen skal slås på og av automatisk.</li> <li>Slik angir du en plan: <ol> <li>Åpne Innstillinger-appen</li> <li>og trykk på Sovemodus.</li> </ol> </li> <li>Trykk på Angi plan for å slå den på.</li> <li>Trykk på Søvnintervall og angi sovemodusplanen din. Sovemodus slås automatisk av på det tidspunktet du</li> </ul>			
	angir, selv om du slår funksjonen på manuelt.			
Vibrasjoner	Justere armbåndets vibrasjonsstyrke.			
Enhetsinformasjon	Se armbåndets reguleringsinformasjon og aktiveringsdato, som er dagen da armbåndets garanti starter. Aktiveringsdatoen er dagen du konfigurerer enheten. Hvis du vil ha mer informasjon, kan du lese <u>den tilhørende</u> <u>hjelpeartikkelen</u> .			

Trykk på en innstilling for å justere den. Sveip opp for å se hele listen over innstillinger.

# Sjekke batterinivået

Sveip opp på urskiven. Batterinivået er øverst på skjermen.

## Konfigurere enhetslås

For å holde armbåndet sikkert kan du slå på enhetslåsen i Fitbit-appen, slik at du må angi en personlig firesifret PIN-kode for å låse opp armbåndet. Hvis du konfigurerer kontaktløs betaling på armbåndet, blir enhetslås slått på automatisk, og du må angi en kode. Hvis du ikke bruker kontaktløs betaling, er enhetslås valgfritt.

Slå på enhetslås eller tilbakestill PIN-koden din i Fitbit-appen:

Gå til I dag-fanen i Fitbit-appen, og trykk på ikonet øverst til venstre Charge 4-flisen Enhetslås.

Hvis du vil ha mer informasjon, kan du lese <u>den tilhørende hjelpeartikkelen</u>.

### Slå av skjermen

Hvis du vil slå av skjermen på armbåndet når det ikke er i bruk, dekker du urskiven kort med motsatt hånd, trykker på knappene eller vrir håndleddet bort fra kroppen din.

# Urskiver og apper

<u>Fitbit Gallery</u> inneholder apper og urskiver som gir armbåndet et personlig preg og dekker en rekke behov knyttet til helse, trening, tidsmåling og daglige oppgaver.

# Change the clock face

Fitbit-galleriet inneholder en rekke urskiver som setter et personlig preg på armbåndet ditt.

- 1. Gå til I dag-fanen i Fitbit-appen, og trykk på ikonet øverst til venstre Charge 4-flisen.
- 2. Trykk på Galleri 🕨 Klokker-fanen.
- 3. Se gjennom tilgjengelige urskiver. Trykk på en urskive for å se en detaljert visning.
- 4. Trykk på **Installer** for å legge urskiven til i Charge 4.

# Åpne apper

Sveip til venstre fra urskiven for å se hvilke apper som er installert på armbåndet ditt. Hvis du vil åpne appen, trykker du på den.

#### Laste ned flere apper

- 1. Gå til I dag-fanen i Fitbit-appen, og trykk på ikonet øverst til venstre Charge 4-flisen.
- 2. Trykk på Galleri > Apper-fanen.
- 3. Se gjennom tilgjengelige apper. Når du finner en du vil installere, trykker du på den.
- 4. Trykk på **Installer** for å legge appen til i Charge 4.

#### Fjerne apper

Du kan fjerne de fleste appene som er installert på Charge 4:

- 1. Gå til I dag-fanen i Fitbit-appen, og trykk på ikonet øverst til venstre Charge 4-flisen.
- 2. Trykk på Gallery.
- 3. Trykk på appen du vil fjerne. Det kan være du må sveipe opp for å finne den.
- 4. Trykk på **Avinstaller**.

# Livsstil

Bruk appene til å følge med på det som er viktigst for deg. Gå til «Urskiver og apper» på side 23 for å lese instruksjoner om hvordan du legger til og sletter apper.

Hvis du vil ha mer informasjon, kan du lese <u>den tilhørende hjelpeartikkelen</u>.

# Agenda

Koble telefonens kalender til Fitbit-appen for å se kommende hendelser i kalenderen

for i dag og i morgen i Agenda-appen 🇰 på armbåndet.

Hvis du vil ha mer informasjon, kan du lese <u>den tilhørende hjelpeartikkelen</u>.

#### Vær

Se været på stedet du befinner deg på, samt to ekstra steder du velger, i Vær-appen

Hvis været der du befinner deg nå ikke vises, må du kontrollere at du har slått på stedstjenester for Fitbit-appen. Hvis du bytter sted eller ikke ser oppdaterte data for gjeldende sted, kan du synkronisere armbåndet for å se det nye stedet og de nyeste dataene i Vær-appen.

Velg temperaturenhet i Fitbit-appen. Hvis du vil ha mer informasjon, kan du se <u>den</u> <u>tilhørende hjelpeartikkelen</u>.



Slik legger du til eller fjerner en by:

- 1. Gå til I dag-fanen i Fitbit-appen, og trykk på ikonet øverst til venstre Charge 4-flisen.
- 2. Trykk på Gallery.
- 3. Trykk på Vær-appen. Det kan være du må sveipe opp for å finne den.
- 4. Trykk på Innstillinger > Legg til by for å legge til opptil to steder, eller trykk på Rediger > X-ikonet for å slette et sted. Merk at du ikke kan slette nåværende sted.

# Varsler fra telefonen

Charge 4 kan vise varsler om anrop, tekst, kalender og app fra telefonen din for å holde deg informert. Armbåndet må være innen 10 meter fra telefonen din for å kunne motta varsler.

# Set up notifications

Kontroller at Bluetooth på telefonen er slått på, og at telefonen kan motta varsler (ofte under Innstillinger >> Varsler). Deretter kan du konfigurere varslene:

- 1. Gå til I dag-fanen i Fitbit-appen, og trykk på ikonet øverst til venstre Charge 4-flisen.
- 2. Trykk på Varsler.
- 3. Følg instruksjonene på skjermen for å pare armbåndet hvis du ikke allerede har gjort det. Varsler om anrop, tekst og kalender slås på automatisk.
- 4. Hvis du vil slå på varsler fra apper som er installert på telefonen, inkludert Fitbit og WhatsApp, trykker du på **Appvarsler** og slår på varslene du vil se.

Hvis du har en iPhone, viser Charge 4 varsler fra alle kalendere som er synkronisert med Kalender-appen. Hvis du har en Android-telefon, viser Charge 4 kalendervarsler fra den kalenderappen du valgte under konfigurering.

Hvis du vil ha mer informasjon, kan du lese <u>den tilhørende hjelpeartikkelen</u>.

#### Se innkommende varsler

Et varsel får armbåndet ditt til å vibrere. Hvis du ikke leser varselet når det kommer, kan du sjekke det senere ved å sveipe ned fra toppen av skjermen.



### Manage notifications

Charge 4 lagrer opptil ti varsler, der de eldste byttes ut når du mottar nye.

Slik administrerer du varsler:

- Sveip ned fra toppen av skjermen for å se varslene dine, og trykk på et varsel for å vise mer.
- Hvis du vil slette et varsel, trykker du for å vise mer, sveiper til bunnen og trykker på **Fjern**.
- Hvis du vil slette alle varsler samtidig, sveiper du til toppen av varslene og trykker på **Fjern alle**.

#### Slå av varsler

Slå av enkelte varsler i Fitbit-appen, eller slå av alle varsler i hurtiginnstillingene på Charge 4. Når du slår av alle varsler, vil armbåndet ikke vibrere, og skjermen slås ikke på når telefonen mottar et varsel.

Slik slår du av enkelte varsler:

- 1. Gå til I dag-fanen i Fitbit-appen på telefonen, og trykk på ikonet øverst til venstre Charge 4-flisen **Varsler**.
- 2. Slå av varsler du ikke lenger ønsker å motta på armbåndet.

Slik slår du av alle varsler:

- 1. Trykk på og hold inne knappen på armbåndet, og sveip til venstre for å ta deg til skjermen for <u>hur</u>tiginnstillinger.
- 2. Trykk på **DND**  $\Theta^{ij}$  for å slå på Ikke forstyrr. DND-ikonet  $\Theta^{ij}$  Iyser for å indikere at alle varsler, målfeiringer og påminnelser er slått av.



Merk at hvis du bruker Ikke forstyrr-innstillingen på telefonen din, mottar du ikke varsler på armbåndet ditt før du slår av denne innstillingen.

#### Besvare eller avvise telefonanrop

Hvis Charge 4 er paret med en iPhone- eller Android-telefon, kan du besvare eller avvise innkommende telefonsamtaler. Hvis telefonen din kjører en eldre Android OSversjon, kan du avvise, men ikke besvare, anrop på armbåndet.

For å besvare et anrop trykker du på haken 🖤 på skjermen på armbåndet ditt. Merk at du ikke kan snakke inn i armbåndet – å besvare et anrop betyr at du svarer på

anropet på den nærliggende telefonen din. For å avvise et anrop trykker du på 🕙ikonet på skjermen til armbåndet ditt.

Navnet på den som ringer vises hvis vedkommende er i kontaktlisten din. Hvis ikke ser du bare et telefonnummer.



# Svare på meldinger (Android-telefoner)

Svar direkte på tekstmeldinger og varsler fra enkelte apper på armbåndet ditt, med forhåndsinnstilte hurtigsvar. Hold telefonen i nærheten med Fitbit-appen i bakgrunnen for å svare på meldinger fra armbåndet ditt.

Slik svarer du på en melding:

- 1. Åpne varselet du vil svare på.
- 2. Trykk på **Svar**. Hvis du ikke ser et svaralternativ for meldingen, betyr det at svar ikke er tilgjengelig for den appen som sendte meldingen.
- 3. Velg et tekstsvar fra listen over hurtigsvar, eller trykk på emoji-ikonet 😇 for å velge en emoji.

Hvis du vil ha mer informasjon, inkludert om hvordan du tilpasser hurtigsvar, kan du lese <u>den tilhørende hjelpeartikkelen</u>.

# Tidtaking

Alarmer vibrerer for å vekke eller varsle deg på et tidspunkt du angir. Angi opptil åtte alarmer som skal ringe én gang eller flere dager i uken. Du kan også beregne tid for hendelser med stoppeklokken eller ved å angi en nedtelling.

#### Stille inn en alarm

Still inn engangsalarmer eller gjentakende alarmer med Alarmer-appen 🛱. Armbåndet vibrerer når en alarm går av.

Når du stiller inn en alarm, kan du slå på Smartvekking slik at armbåndet ditt finner det beste tidspunktet å vekke deg på. Starttidspunktet er 30 minutter før det angitte alarmtidspunktet. Funksjonen unngår å vekke deg under dyp søvn, slik at det er mer sannsynlig at du føler deg uthvilt når du våkner. Hvis Smartvekking ikke finner den beste tiden å vekke deg på, går alarmen av på det angitte tidspunktet.

Hvis du vil ha mer informasjon, kan du lese <u>den tilhørende hjelpeartikkelen</u>.

#### Slå av eller slumre en alarm

Armbåndet vibrerer når alarmen går av. Trykk på Zzz-ikonet for å utsette alarmen i ni minutter. Trykk på knappen for å avvise alarmen.

Utsett alarmen så mange ganger du vil. Charge 4 går automatisk i utsettelsesmodus hvis du ignorerer alarmen i mer enn ett minutt.



## Bruk tidtakeren og stoppeklokken

Ta tiden på hendelser med stoppeklokken, eller angi en nedtelling med Tidtakere-

appen 🗏 på armbåndet ditt. Du kan bruke stoppeklokken og nedtellingstidtakeren samtidig.

# Aktivitet og velvære

Charge 4 sporer kontinuerlig en rekke statistikker når du bruker armbåndet. Data synkroniseres automatisk med Fitbit-appen hele dagen.

## Se statistikk

Sveip opp fra urskiven for å se den daglige statistikken, inkludert:

Kjernestatistikk	Antall trinn i dag, distanse, antall etasjer gått opp, forbrente kalorier og aktive minutter i sone			
Trening	Antall dager du nådde treningsmålet ditt denne uken			
Hjertefrekvens (puls)	Nåværende puls og pulssone samt hvilepuls			
Skritt per time	Antall trinn i denne timen, og antall timer du nådde målet for aktivitet per time			
Syklussporing	Informasjon om gjeldende stadium i menstruasjonssyklusen din, hvis aktuelt			
Sovemodus	Søvnvarighet og søvnscore			
Vann	Vanninntak logget i dag			
Vekt	Nåværende vekt, fremdrift mot vektmål eller hvor vekten din faller innenfor et sunnhetsområde hvis målet ditt er å opprettholde vekten din			

Hvis du setter deg et mål i Fitbit-appen, viser en ring deg fremdriften i forhold til det målet.

Finn fullstendig historikk og annen informasjon oppdaget av armbåndet ditt, i Fitbitappen.

# Spore daglige aktivitetsmål

Charge 4 sporer fremdriften din mot et daglig aktivitetsmål. Når du når målet ditt, vibrerer armbåndet og viser en feiring.

#### Velge et mål

Sett deg et mål som hjelper deg med å komme i gang på reisen til bedre helse. Som standard er målet å gå 10 000 skritt hver dag. Du kan endre antall skritt eller velge et annet aktivitetsmål.

Hvis du vil ha mer informasjon, kan du lese den tilhørende hjelpeartikkelen.

Spor fremdriften mot målet ditt på Charge 4. Se «Se statistikken din» på side 33 for mer informasjon.

#### Spore aktivitet per time

Charge 4 hjelper deg med å holde deg aktiv hele dagen ved å holde rede på når du sitter stille og ved å minne deg på om å bevege deg.

Påminnelser oppmuntrer deg til å gå minst 250 trinn per time. Du føler en vibrasjon og ser en påminnelse på skjermen 10 minutter før timen er ute hvis du ikke har gått 250 trinn. Hvis du når målet på 250 trinn etter å ha mottatt påminnelsen, føler du en ny vibrasjon og ser en gratulasjonsmelding.



### Spore søvnen din

Ha på deg Charge 4 når du sover, slik at armbåndet automatisk sporer grunnleggende statistikk om søvnen din, inkludert søvntid, søvnstadier (tid i REM, lett søvn og dyp søvn) og søvnscore (kvaliteten på søvnen).

Charge 4 sporer også beregnet oksygenvariasjon gjennom natten for å hjelpe deg med å oppdage potensielle pusteforstyrrelser samt hudtemperaturen for å se hvordan den varierer fra den personlige grunnlinjen din.

For å se søvnstatistikken din synkroniserer du armbåndet når du våkner og sjekker Fitbit-appen, eller sveiper opp fra urskiven på armbåndet.

Hvis du vil ha mer informasjon, kan du lese den tilhørende hjelpeartikkelen.

#### Angi et søvnmål

Som utgangspunkt har du et søvnmål på åtte timers søvn per natt. Du kan tilpasse dette målet etter personlige behov.

Hvis du vil ha mer informasjon, kan du lese den tilhørende hjelpeartikkelen.

#### Lære om søvnvanene dine

Med et Fitbit Premium-abonnement kan du se mer informasjon om søvnkvaliteten din og hvordan den er sammenlignet med jevnaldrende, noe som kan hjelpe deg med å skape en bedre søvnrutine slik at du føler deg uthvilt når du våkner.

Hvis du vil ha mer informasjon, kan du lese <u>den tilhørende hjelpeartikkelen</u>.

#### Se pulsen din

Charge 4 sporer pulsen din hele dagen. Sveip opp fra urskiven for å se pulsen din i sanntid samt hvilepulsen din. Se «Se statistikken din» på side 33 for mer informasjon. Noen urskiver viser pulsen din i sanntid på klokkeskjermen.

For å hjelpe deg med å finne riktig treningsintensitet under en treningsøkt viser Charge 4 deg pulssonen din og vibrerer hver gang du går inn i en annen sone.

Se «Sjekke pulsen» på side 41 for mer informasjon.

# Øve på veiledet pusting

Relax-appen <sup>See</sup> på Charge 4 gir personlige veiledede pusteøkter for å hjelpe deg med å finne et rolig øyeblikk i løpet av dagen. Alle varsler deaktiveres automatisk under økten.

- 1. Åpne Relax-appen på Charge 4 🤗.
- 2. Økten på to minutter er det første alternativet. Sveip for å velge økten på fem minutter.
- 3. Trykk på avspillingsikonet 🕑 for å starte økten. Følg instruksjonene på skjermen.

Etter økten vises en oppsummering med informasjon om pustemønster (hvor tett du fulgte pusteoppfordringen), puls før og etter økten samt hvor mange dager du fullførte en veiledet pusteøkt denne uken.

Hvis du vil ha mer informasjon, kan du lese <u>den tilhørende hjelpeartikkelen</u>.

#### Sjekke scoren din for håndtering av stress

Scoren din for stressmestring er basert på puls, trening og søvndata, og hjelper deg med å se om kroppen din viser daglig tegn på stress. Scoren varierer fra 1 til 100, hvor et høyere tall betyr at kroppen din viser færre tegn på fysisk stress. Hvis du vil se daglig score for stressmestring, må du bruke armbåndet når du sover og åpne

Fitbit-appen på telefonen neste morgen. Fra I dag-fanen trykker du på Stressmestring-flisen.

Loggfør på hvordan du har det flere ganger i løpet av dagen for å få et klarere bilde av hvordan sinnet og kroppen din reagerer på stress. Med et Fitbit Premiumabonnement kan du se flere detaljer om scoren din.

# Avanserte helsemålinger

Bli bedre kjent med kroppen din med helsemålinger i Fitbit-appen. Denne funksjonen hjelper deg med å se viktige målinger som spores av Fitbit-enheten din over tid, slik at du kan se trender og vurdere hva som har endret seg.

Data som måles:

- Oksygenmetning (SpO2)
- Variasjon i hudtemperatur
- Pulsvariabilitet
- Hvilepuls
- Pustefrekvens

Merk: Denne funksjonen er ikke ment for å diagnostisere eller behandle noen medisinsk tilstand, og du skal ikke bruke funksjonen for noen medisinske formål. Den er ment for å gi informasjon som kan hjelpe deg med oppnå bedre velvære. Hvis du er bekymret for helsen din, bør du kontakte lege. Hvis du tror du opplever en medisinsk nødsituasjon, må du ringe nødtelefonen.

# Trening og hjertehelse

Spor trening eller aktivitet automatisk med Trening-appen <sup>3</sup> for å se statistikk i sanntid og oppsummering av treningsøkten.

Du kan bruke Fitbit-appen til å dele aktiviteter med venner og familie, se hvordan formen din er sammenlignet med jevnaldrende med mer.

## Spore trening automatisk

Charge 4 kan automatisk gjenkjenne og registrere mange aktiviteter med høyt bevegelsesnivå som er minst 15 minutter lange. Se grunnleggende statistikk om

aktiviteten din i Fitbit-appen på telefonen din. Fra I dag-fanen , trykker du på

Trening-flisen 气



Hvis du vil ha mer informasjon, kan du lese <u>den tilhørende hjelpeartikkelen</u>.

### Spore og analysere trening med Trening-appen

Spor bestemte treningsøvelser med Trening-appen  $\bigcirc$  på Charge 4 for å se statistikk i sanntid, motta varsler om pulssone og få en oppsummering av treningsøkten, på håndleddet ditt. Trykk på Trening-flisen i Fitbit-appen for mer statistikk og et kart over treningsintensiteten hvis du brukte GPS.

Hvis du vil ha mer informasjon om sporing av trening med GPS, kan du lese <u>den</u> <u>tilhørende hjelpeartikkelen</u>.

Med Dynamisk GPS på Charge 4 kan armbåndet angi GPS-type på starten av treningsøkten. Charge 4 forsøker å koble seg til GPS-sensorene på telefonen din for å spare på batteribrukstiden. Hvis telefonen din ikke befinner seg i nærheten eller ikke er i bevegelse, bruker Charge 4 innbygd GPS. Du kan administrere GPS-innstillingene dine i Innstillinger-appen . Hvis du vil ha mer informasjon, kan du lese <u>den</u> tilhørende hielpeartikkelen.

#### Krav til telefon-GPS

Tilkoblet GPS er tilgjengelig for alle støttede telefoner med GPS-sensorer. Hvis du vil ha mer informasjon, kan du lese den tilhørende hjelpeartikkelen.

Telefon-GPS er tilgjengelig for alle støttede telefoner med GPS-sensorer. Hvis du vil ha mer informasjon, kan du lese den tilhørende hjelpeartikkelen.

- 1. Slå på Bluetooth og GPS på telefonen din.
- 2. Pass på at Charge 4 er paret med telefonen.
- 3. Pass på at Fitbit-appen har tillatelse til å bruke GPS eller stedstjenester.
- 4. Sjekk om GPS er slått på i forbindelse med treningsøvelsen.
  - 1. Åpne Trening-appen,  $\Im$  og sveip opp for å finne en treningsøkt.
  - 2. Sveip opp, og pass på at GPS er satt til På.
- 5. Ha telefonen i nærheten mens du trener.

Slik sporer du en treningsøkt:

- 1. Åpne Trening-appen på Charge 4  $\Im$  og sveip for å finne en treningsøvelse.
- 2. Trykk på treningsøvelsen for å velge den.
- 3. Trykk på Start 🗁 eller Angi mål 🔂. Hvis du angir et treningsmål, kan du trykke på knappen for å gå tilbake og trykke på **Start**.
- 4. Trykk på avspillingsikonet 🕑 for å begynne. Hvis treningsøvelsen bruker GPS, kan du vente til signalet kobles til, eller du kan starte øvelsen og vente på at GPS kobles til når et signal blir tilgjengelig. Vær oppmerksom på at det kan ta noen minutter før GPS kobles til.
- 5. Trykk midt på skjermen for å se gjennom statistikk i sanntid.
- 6. Trykk på knappene når du er ferdig med treningsøkten eller ønsker å ta en pause.
- 7. Trykk på knappene igjen og deretter på **Avslutt** for å avslutte treningsøkten. Sveip opp for å se oppsummeringen av treningsøkten. Trykk på haken for å lukke oppsummeringsskjermen.
- 8. Trykk på Trening-flisen i Fitbit-appen for å se GPS-dataene dine.

GPS-merknader:

 Hvis treningsøvelsen bruker GPS, dukker et ikon opp øverst til venstre når armbåndet kobles til et GPS-signal. Når skjermen viser meldingen «tilkoblet» og Charge 4 vibrerer, er GPS koblet til.

- Bruk tilkoblet GPS med telefonen i nærheten når du holder på med langvarige aktiviteter, som å spille golf eller gå fotturer, slik at hele treningsøkten registreres med GPS.
- For best mulig resultat bør du sørge for at armbåndets batteri er minst 80 % oppladet før du sporer en treningsøvelse som varer i mer enn to timer, med innebygd GPS.

Hvis du vil ha mer informasjon, kan du lese <u>den tilhørende hjelpeartikkelen</u>.



Bruk av innebygd GPS påvirker armbåndets batterilevetid. Ved regelmessig bruk av GPS-sporing har Charge 4 en batterilevetid på rundt fire dager.

#### Tilpasse treningsinnstillinger og snarveier

Tilpass innstillingene for hver treningstype på armbåndet ditt. Innstillingene omfatter:

Automatisk pause	Setter en løpetur automatisk på pause når du ikke beveger deg
GPS	Spor ruten med GPS
Pulssonevarsel	Motta varsler når du treffer målpuls-soner i treningsøkten. Hvis du vil ha mer informasjon, kan du lese <u>den tilhørende</u> <u>hjelpeartikkelen</u>
Bassengets lengde	Angi lengden på bassenget
Registrer løping	Åpne treningsappen automatisk når armbåndet registrerer en løpetur.
Enhet	Endre målingsenheten du bruker for bassenglengde

Innstillingene varierer ut ifra treningstypen. Slik justerer du innstillingene for hver treningstype:

- 1. Åpne Trening-appen på Charge 4 🔨.
- 2. Trykk på treningstypen du vil justere.
- 3. Sveip opp, og sveip deretter gjennom listen over innstillinger.
- 4. Trykk på en innstilling for å justere den.
- 5. Når du er ferdig, trykker du på knappen for å vende tilbake til treningsskjermen og begynne treningsøkten.

Slik endrer eller omorganiserer du treningssnarveiene i Trening-appen:

- 1. Gå til I dag-fanen i Fitbit-appen, og trykk på ikonet øverst til venstre Charge 4-flisen.
- 2. Trykk på Treningssnarveier.
  - For å legge til en ny treningssnarvei trykker du på + og velger en treningsøvelse.
  - Sveip til venstre i en snarvei for å fjerne treningssnarveien.
  - For å omorganisere en treningssnarvei trykker du på **Rediger** (kun

iPhone). Deretter trykker du på og holder inne menyikonet  $\equiv$ , før du så drar det opp eller ned.

#### Sjekke treningssammendraget

Når du har fullført en treningsøkt, viser Charge 4 et sammendrag av statistikken din.

Sjekk Trening-flisen i Fitbit-appen for å se mer statistikk og et kart over treningsintensitet hvis du brukte GPS.

## Sjekke pulsen

Charge 4 tilpasser pulssonene dine ved hjelp av pulsreserven, som er forskjellen mellom maksimal puls og hvilepuls. Finn riktig treningsintensitet ved å sjekke pulsen og pulssonen din på armbåndet under trening. Charge 4 sender deg et varsel når du går inn i en pulssone.

Ikon	Sone	Beregning	Beskrivelse
124 <sub>cal</sub> <b>78</b> 13:34.5	Under sone	Under 40 % av pulsreserven	Under fettforbrenningssonen, hjertet slår saktere.
346cal 121 fat burn 27:31.9	Fett-forb ren-nings -sone	Mellom 40 % og 59 % av pulsreserven	I fettforbrenningssonen holder du sannsynligvis på med en moderat aktivitet, som en frisk gåtur. Pulsen og pusten øker noe, men du kan fremdeles holde en samtale.
556cal 132 cardio 35:19.7	Kardio-so nen	Mellom 60 % og 84 % av pulsreserven	I kardiosonen holder du sannsynligvis på med en tung aktivitet, som løping eller spinning.
556cal 166 peak 35:19.7	Toppsone	Mer enn 85 % av pulsreserven	I toppsonen holder du sannsynligvis på med en kort, intens aktivitet som forbedrer ytelse og hastighet, for eksempel sprint eller intervalltrening med høy intensitet.

#### Custom heart-rate zones

I stedet for å bruke disse pulssonene kan du opprette en egendefinert sone i Fitbitappen som sikter seg inn på et spesifikt pulsområde.

#### Tjene aktive minutter i sone

Tjen aktive minutter i sone for tiden du bruker i fettforbrenningssonen, kardiosonen eller toppsonen. For å hjelpe deg med å utnytte tiden maksimalt, tjener du to aktive minutter i sone for hvert minutt du er i kardio- eller toppsonen.

1 minutt i fettforbrenningssonen = 1 aktivt minutt i sone 1 minutt i kardio- eller toppsonen = 2 aktive minutter i sone

Charge 4 varsler deg om aktive minutter i sone på to måter:

• Like etter at du går inn i en ny pulssone i Trening-appen mens du trener  $\Im$ , slik at du vet hvor hardt du jobber. Antallet vibrasjoner fra armbåndet indikerer hvilken sone du befinner deg i:

1 vibrasjon = fettforbrenningssone 2 vibrasjoner = kardiosone 3 vibrasjoner = toppsone



• Sju minutter etter at du går inn i en pulssone i løpet av dagen (for eksempel under en frisk spasertur).



# Dele aktivitet

Når du er ferdig med en øvelsen, kan du åpne Fitbit-appen og dele statistikken din med venner og familie.

Hvis du vil ha mer informasjon, kan du lese <u>den tilhørende hjelpeartikkelen</u>.

## Vise scoren din for hjertehelse

Få en oversikt over kondisjonen din i Fitbit-appen. Se poengene dine for hjertehelse og kondisjonsnivå, som viser hvor du ligger an sammenlignet med andre.

I Fitbit-appen trykker du på Hjerterytme-fliken og sveiper mot venstre på hjerterytmegrafen for å se detaljert statistikk over kondisjonen din.

# Styre musikken med appen Spotify – Connect & Control

Bruk appen Spotify - Connect & Control D på Charge 4 til å styre Spotify på telefonen, datamaskinen eller en annen Spotify-tilkoblet enhet. Naviger mellom spillelister, lik sanger og veksle mellom enheter fra armbåndet ditt. Merk at Spotify - Connect & Control for øyeblikket kun kan styre musikken som spilles av på en paret enhet, så enheten må være i nærheten og tilkoblet Internett. Du trenger et Spotify Premium-abonnement for å bruke denne appen. Se <u>spotify.com</u> for mer informasjon om Spotify Premium.

Gå til <u>den tilhørende hjelpeartikkelen</u> for veiledning.

# Kontaktløs betaling

Charge 4 har en innebygd NFC-brikke som gjør at du kan bruke kreditt- og debetkort med armbåndet ditt.

## Bruke kreditt- og debetkort

Konfigurer Fitbit Pay i Fitbit-appen, og bruk armbåndet ditt til å foreta kjøp i butikker som tilbyr kontaktløs betaling.

Vi legger kontinuerlig til nye steder og kortutstedere i vår liste over partnere. For å se om kortet ditt fungerer på Fitbit-enheten din, kan du se her:

• Fitbit Pay: <a href="mailto:fitbit.com/fitbit-pay/banks">fitbit.com/fitbit-pay/banks</a>

#### Konfigurere kontaktløs betaling

For å bruke kontaktløs betaling må du legge til minst ett kreditt- eller debetkort fra en deltakende bank i Fitbit-appen. I Fitbit-appen legger du til eller fjerner betalingskort, angir standardkort for armbåndet, redigerer en betalingsmåte og går gjennom nylige kjøp.

- 1. Gå til I dag-fanen i Fitbit-appen, og trykk på ikonet øverst til venstre Charge 4-flisen.
- 2. Trykk på Lommebok-fliken.
- 3. Følg instruksjonene på skjermen for å legge til et betalingskort. I noen tilfeller kan banken kreve ekstra verifisering. Hvis du legger til et kort for første gang, kan du bli bedt om å angi en firesifret PIN-kode for armbåndet ditt. Merk at du også må ha passordbeskyttelse aktivert for telefonen din.
- 4. Etter at du har lagt til et kort, må du følge instruksjonene på skjermen for å slå på varsler for telefonen din (hvis du ikke allerede har gjort det) og på den måten fullføre konfigureringen.

Du kan legge til opptil fem betalingskort i lommeboken og velge hvilket kort som skal være standard betalingsalternativ.

#### Foreta kjøp

Foreta kjøp ved hjelp av Fitbit-enheten i butikker som godtar kontaktløs betaling. Hvis du lurer på om butikken godtar kontaktløs betaling, kan du se etter symbolet nedenfor på betalingsterminalen:



Alle kunder, unntatt de i Australia:

- 1. Når du er klar til å betale, trykker du på og holder inne knappen på armbåndet ditt i to sekunder.
- 2. Angi den firesifrede PIN-koden for armbåndet ditt dersom du blir bedt om det. Standardkortet vises på skjermen.
- 3. For å betale med standardkortet holder du håndleddet i nærheten av betalingsterminalen. Hvis du vil betale med et annet kort, må du først trykke for å finne kortet du vil bruke, og så holde håndleddet i nærheten av betalingsterminalen.

#### Kunder i Australia:

- 1. Hvis du har et kreditt- eller debetkort fra en australsk bank, må du holde armbåndet i nærheten av betalingsterminalen for å betale. Hvis kortet ditt er fra en bank utenfor Australia, eller hvis du ønsker å betale med et kort som ikke er standardkortet ditt, må du gjennomføre trinn 1 til 3 i avsnittet overfor.
- 2. Angi den firesifrede PIN-koden for armbåndet ditt dersom du blir bedt om det.
- 3. Hvis kjøpet overskrider 100 AUD, må du følge instruksjonene på betalingsterminalen. Hvis du blir bedt om å angi en PIN-kode, må du angi PINkoden for kortet (ikke armbåndet).

Når betalingen er vellykket, vibrerer armbåndet, og du ser en bekreftelse på skjermen.

Hvis betalingsterminalen ikke gjenkjenner Fitbit-enheten, må du påse at skjermen på armbåndet er i nærheten av leseren, og at kassemedarbeideren skjønner at du bruker en kontaktløs betaling. Som ytterligere sikkerhetstiltak må du ha Charge 4 på håndleddet for å bruke kontaktløs betaling.

Hvis du vil ha mer informasjon, kan du lese <u>den tilhørende hjelpeartikkelen</u>.

#### Endre standard kort

- 1. Gå til I dag-fanen i Fitbit-appen, og trykk på ikonet øverst til venstre Charge 4-flisen.
- 2. Trykk på Lommebok-fliken.
- 3. Finn kortet du vil bruke som standardalternativ.
- 4. Trykk på Angi som standard på Charge 4.

#### Betale for gjennomreise

Bruk kontaktløs betaling til å betale for offentlig transport ved på- og avstigning via terminaler som godtar kontaktløse betalingsmetoder. For å betale med armbåndet må du følge trinnene under «Bruke kreditt- og debetkort» på side 46.

Betal med samme kort på Fitbit-armbåndet når du berører transportterminalen med armbåndet ved starten og slutten av reisen. Husk å lade enheten før du legger ut på reisen.

# Oppdatere, starte på nytt og slette

Finn ut hvordan du oppdaterer, starter på nytt og sletter Charge 4.

## Oppdatere Charge 4

Oppdater armbåndet for å få de siste funksjonsforbedringene og produktoppdateringene.

Når en oppdatering er tilgjengelig, vises et varsel i Fitbit-appen. Etter at du har startet oppdateringen, kan du følge fremdriftssøylene på Charge 4 og i Fitbit-appen helt til oppdateringen er fullført. Hold armbåndet og telefonen i nærheten av hverandre under oppdateringen.

Synkroniser Charge 4 med Fitbit-appen regelmessig. La Fitbit-appen kjøre i bakgrunnen på telefonen din, slik at en liten del av fastvareoppdateringen lastes ned til armbåndet ditt hver gang du synkroniserer. Det kan være at du må justere telefonens innstillinger for å tillate Fitbit-appen å kjøre i bakgrunnen.

For å kunne oppdatere Charge 4 må armbåndets batteri være minst 50 % oppladet. Oppdateringen av Charge 4 kan kreve mye batteri. Vi anbefaler at du kobler armbåndet til laderen før du starter oppdateringen.

# Starte Charge 4 på nytt

Hvis du ikke kan synkronisere Charge 4 eller har problemer med å spore statistikk eller motta varsler, skal du starte armbåndet på nytt fra håndleddet:

Åpne Innstillinger-appen 🚔 og trykk på Om 🕨 Start enheten på nytt.

Hvis Charge 4 ikke svarer:

- 1. Koble Charge 4 til ladekabelen. Se «Lade armbåndet ditt» på side 8 for instruksjoner.
- Trykk på og hold inne knappen på armbåndet ditt i åtte sekunder. Slipp knappene. Når du ser et smilefjes og Charge 4 vibrerer, er armbåndet startet på nytt.

Når du starter armbåndet på nytt, blir ingen data slettet.

Charge 4 har et lite hull (sensor for høydemåler) på baksiden av enheten. Ikke prøv å starte enheten på nytt ved å stikke objekter, for eksempel binders, inn i dette hullet, da det kan skade armbåndet.

### Slette Charge 4

Hvis Charge 4-enheten skal skifte eier eller du ønsker å returnere den, må du først slette alle personopplysninger:

- 1. Åpne Innstillinger-appen på Charge 4 -> Om > Fjern brukerdata.
- 2. Sveip opp, og trykk så på hakeikonet for å slette dataene dine.

# Feilsøking

Hvis Charge 4 ikke fungerer som den skal, kan du lese feilsøkingstrinnene nedenfor.

# Pulssignal mangler

Charge 4 registrerer pulsen kontinuerlig, både når du trener og resten av dagen. Hvis pulssensoren på armbåndet har problemer med å finne et signal, vises to streker.



Hvis armbåndet ikke finner et pulssignal, må du først passe på at sporing av puls er slått på, i Innstillinger-appen 2000 på armbåndet ditt. Deretter må du passe på at du bruker armbåndet riktig, enten ved å flytte det høyere eller lavere på håndleddet, eller ved å stramme eller løsne reimen. Charge 4 skal berøre huden din. Hold armen stille og rett en liten stund, så skal du kunne se pulsen din igjen.

## GPS-signal mangler

Miljøfaktorer, inkludert høye bygninger, tett skog, bratte bakker og tykt skydekke kan forstyrre armbåndets evne til å koble til GPS-satellitter. Hvis armbåndet søker etter et GPS-signal under en treningsøkt, ser du «**kobler til**» øverst på skjermen. Hvis Charge 4 ikke kan koble til en GPS-satellitt, slutter armbåndet å prøve å koble til frem til neste gang du starter en treningsøkt med GPS.



For best resultat bør du vente til Charge 4 finner signalet, før du begynner å trene.

Hvis du vil ha mer informasjon, kan du lese <u>den tilhørende hjelpeartikkelen</u>.

#### Andre problemer

Start armbåndet på nytt hvis noen av følgende problemer oppstår:

- Armbåndet kan ikke synkroniseres.
- Armbåndet svarer ikke på trykk, sveip eller knappetrykk.
- Armbåndet sporer ikke trinn eller andre data.
- Armbåndet viser ikke varsler.

Se «Starte Charge 4 på nytt» på side 50 for mer informasjon.

# Generell informasjon og spesifikasjoner

#### Sensorer og komponenter

Fitbit Charge 4 inneholder følgende sensorer og motorer:

- Optisk pulsmåler
- Høydemåler, som sporer høydeendringer
- 3-akset akselerometer, som sporer bevegelsesmønstre
- En innebygd GPS-mottaker, som sporer hvor du befinner deg når du trener
- Vibrasjonsmotor

#### Materialer

Rammen på Charge 4 er laget av plast. Reimen som leveres med Charge 4, er laget av et fleksibelt, slitesterkt gummimateriale som ligner det som brukes i mange sportsklokker, og inkluderer en spenne i rustfritt stål av kirurgisk kvalitet.

# Trådløs teknologi

Charge 4 inneholder en Bluetooth 4.0-radiomottaker og en NFC-brikke.

## Haptisk tilbakemelding

Charge 4 inneholder en vibrasjonsmotor for alarmer, mål, varsler, påminnelser og apper.

#### Batteri

Charge 4 inneholder et oppladbart litiumpolymerbatteri.

#### Minne

Charge 4 lagrer dataene dine, inkludert daglig statistikk, søvninformasjon og treningshistorikk, i sju dager. Se historikk i Fitbit-appen.

#### Skjerm

Charge 4 har en PMOLED-skjerm.

#### Reimstørrelse

Reimstørrelser vises nedenfor. Merk at ekstra reimer som selges separat, kan variere.

Små reimer	Passer til håndledd mellom 5,5 og 7,1 tommer (140 mm og 180 mm) i omkrets
Store	Passer til håndledd mellom 7,1 og 8,7 tommer (180 og 220 mm) i
reimer	omkrets

# Miljøforhold

Driftstemperatur	14 til 104 °F (-10° til 40 °C)
Utenfor driftstemperatur	-4 til 14 °F (-20 til -10 °C) 104 til 140 °F (40 til 60 °C)
Oppbevaringstemp eratur i seks måneder	-4 til 95 °F (-20 til 35 °C)
Vannbestandighet	Vannbestandig opptil 50 meter
Maksimal driftshøyde	28 000 fot (8534 m)

### Finn ut mer

Hvis du vil lære mer om armbåndet ditt, hvordan du sporer fremdrift i Fitbit-appen og hvordan du lager sunne vaner med Fitbit Premium, kan du gå til <u>help.fitbit.com</u>.

## Returpolicy og garanti

Finn garantiinformasjon og returpolicyen for fitbit.com på <u>nettstedet vårt</u>.

# 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: <a href="https://www.fitbit.com/safety">www.fitbit.com/safety</a>

#### Vereinfachte EU-Konformitätserklärung

Fitbit LLC erklärt hiermit, dass die Funkgerättypen Modell FB417 die Richtlinie 2014/53/EU erfüllen. Der vollständige Wortlaut der EU-Konformitätserklärungen kann unter folgender Internetadresse abgerufen werden: <u>www.fitbit.com/safety</u>

#### 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: <u>www.fitbit.com/safety</u>

#### 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 : <u>www.fitbit.com/safety</u>

#### 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: <u>www.fitbit.com/safety</u>



#### 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

# EHC

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	水银	镉	六价铬	多溴化苯	多溴化二苯
	(Pb)	(Hg)	(Cd)	(Cr(VI))	(PBB)	醚
						(PBDE)
表带和表扣 (Strap and Buckle)	0	0	0	0	0	0
电子 (Electronics)		0	0	0	0	0
电池 (Battery)	0	0	0	0	0	0
充电线 (Charging Cable)	0	0	0	0	0	0

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 (Ha)	镉 (Cd)	六价铬 (Cr(VI))	多溴化苯 (PBB)	多溴化二苯 醚		
	(1.0)	(19)	(CC)		(100)	(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

#### 쵛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:無線活動追踪 器	限用物質及其化學符號								
Part Name: Wireless Activity	Restricted Substances and its chemical symbols								
Tracker									
Model FB417	鉛	汞	鎘	六價鉻	多溴聯苯	多溴二苯醚			
	(Pb)	(Hg)	(Cd)	(Cr <sup>+6</sup> )	(PBB)	(PBDE)			
錶帶和錶扣	0	0	0	0	0	0			
(Strap and Buckle)									
電子		0	0	0	0	0			
(Electronics)									
外殼	0	0	0	0	0	0			
(Housing)									
充電線	0	0	0	0	0	0			
(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。									
備考2. "〇" 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. "一"條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: <a href="https://www.fitbit.com/legal/safety-instructions">www.fitbit.com/legal/safety-instructions</a>



#### 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. Med enerett. Fitbit og Fitbit-logoen er varemerker eller registrerte varemerker for Fitbit i USA og andre land. En mer fullstendig liste over Fitbits varemerker finnes på <u>Fitbits liste over varemerker</u>. Tredjeparters varemerker som omtales, eies av sine respektive eiere.