Innehållsförteckning

Komma igång ........................................................................................................................................... 5
  Vad finns i lådan ................................................................................................................................. 5
  Ladda ditt aktivitetsarmband .......................................................................................................... 6
  Konfigurera med din telefon ............................................................................................................ 7
  Se dina data i Fitbit-appen ............................................................................................................... 7

Ha på dig Charge 3 ................................................................................................................................ 8
  Placering vid daglig användning jämfört med vid träning .............................................................. 8
  Hänthet ................................................................................................................................................ 9
  Skötselråd .......................................................................................................................................... 10

Byta bandet ......................................................................................................................................... 11
  Ta bort ett band ............................................................................................................................... 11
  Fästa ett nytt armband .................................................................................................................... 12

Grundera ............................................................................................................................................. 13
  Navigera Charge 3 ........................................................................................................................... 13
    Grundläggande navigering .............................................................................................................. 13
    Snabbinställningar ........................................................................................................................ 15
  Anpassa inställningarna .................................................................................................................... 17
  Kontrollera batterinivån ................................................................................................................... 17

Byta urtavlan ....................................................................................................................................... 18

Meddelanden från din telefon ............................................................................................................ 19
  Konfigurera meddelanden ................................................................................................................ 19
  Se inkommande meddelanden ....................................................................................................... 20
  Hantera meddelanden ....................................................................................................................... 20
  Stänga av meddelanden ................................................................................................................... 20
  Svara på eller avvisa telefonsamtal ............................................................................................. 21
  Svara på meddelanden (Android telefoner) .................................................................................... 22

Tidsregistrering ................................................................................................................................. 23
  Ställ in ett larm ............................................................................................................................... 23
  Använd timer eller stoppur ............................................................................................................. 23

Aktivitet och wellness ......................................................................................................................... 24
  Se din statistik ................................................................................................................................. 24
Spåra ett dagligt aktivitetsmål ............................................................................................... 25
Välja ett mål.............................................................................................................................. 25
Spåra din timaktivitet................................................................................................................. 25
Spåra din sömn............................................................................................................................. 26
  Sätta ett sömnmål .................................................................................................................. 26
  Lära dig om dina sömnvanor ............................................................................................. 26
Se din puls...................................................................................................................................... 26
Öva på guidad andning ............................................................................................................. 27

Träning och hjärthälsa................................................................................................................. 28
Spåra din träning automatiskt ................................................................................................ 28
Spåra och analysera träning med Träningsappen.......................................................... 28
  GPS-krav ..................................................................................................................................... 29
  Anpassa dina träningsinställningar och genvägar ..................................................... 30
  Kontrollera din workout-sammanfattning ................................................................... 30
Kontrollera din puls...................................................................................................................... 31
Standardpulszoner .................................................................................................................. 31
Anpassad pulszon ................................................................................................................... 32
Dela din aktivitet .......................................................................................................................... 32

Kontaktlös betalning ................................................................................................................. 33
Använda kredit- och betalkort ............................................................................................... 33
  Ställ in kontaktlösa betalningar ....................................................................................... 33
  Genomföra köp ...................................................................................................................... 34
  Å andra ditt standardkort ...................................................................................................... 35
Betalta för överföring .................................................................................................................. 35

Väder ........................................................................................................................................ 36

Kalender ................................................................................................................................... 37

Uppdatera, starta om och rensa ............................................................................................. 38
  Starta om Charge 3 ............................................................................................................... 38
  Rensa Charge 3 ...................................................................................................................... 38
  Uppdatera Charge 3 .............................................................................................................. 39

Felsökning .................................................................................................................................. 40
Pulssignal saknas ......................................................................................................................... 40
GPS-signalen saknas ................................................................................................................... 41
Andra problem .............................................................................................................................. 41

Allmän info och specifikationer .............................................................................................. 42
<table>
<thead>
<tr>
<th>Topic</th>
<th>Page</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Sensorer och komponenter</td>
<td>42</td>
</tr>
<tr>
<td>Material</td>
<td>42</td>
</tr>
<tr>
<td>Trådlös teknik</td>
<td>42</td>
</tr>
<tr>
<td>Haptisk återkoppling</td>
<td>42</td>
</tr>
<tr>
<td>Batteri</td>
<td>42</td>
</tr>
<tr>
<td>Minne</td>
<td>42</td>
</tr>
<tr>
<td>Skärm</td>
<td>43</td>
</tr>
<tr>
<td>Storlek på band</td>
<td>43</td>
</tr>
<tr>
<td>Miljöförhållanden</td>
<td>43</td>
</tr>
<tr>
<td>Läs mer</td>
<td>43</td>
</tr>
<tr>
<td>Returpolicy och garanti</td>
<td>43</td>
</tr>
<tr>
<td>Regulatory and Safety Notices</td>
<td>44</td>
</tr>
<tr>
<td>USA: Federal Communications Commission (FCC) statement</td>
<td>44</td>
</tr>
<tr>
<td>Canada: Industry Canada (IC) statement</td>
<td>45</td>
</tr>
<tr>
<td>European Union (EU)</td>
<td>46</td>
</tr>
<tr>
<td>Customs Union</td>
<td>47</td>
</tr>
<tr>
<td>Argentina</td>
<td>47</td>
</tr>
<tr>
<td>Australia and New Zealand</td>
<td>47</td>
</tr>
<tr>
<td>Belarus</td>
<td>48</td>
</tr>
<tr>
<td>China</td>
<td>48</td>
</tr>
<tr>
<td>India</td>
<td>49</td>
</tr>
<tr>
<td>Indonesia</td>
<td>49</td>
</tr>
<tr>
<td>Israel</td>
<td>50</td>
</tr>
<tr>
<td>Japan</td>
<td>50</td>
</tr>
<tr>
<td>Mexico</td>
<td>50</td>
</tr>
<tr>
<td>Morocco</td>
<td>51</td>
</tr>
<tr>
<td>Nigeria</td>
<td>51</td>
</tr>
<tr>
<td>Oman</td>
<td>51</td>
</tr>
<tr>
<td>Pakistan</td>
<td>52</td>
</tr>
<tr>
<td>Philippines</td>
<td>52</td>
</tr>
<tr>
<td>Serbia</td>
<td>52</td>
</tr>
<tr>
<td>South Korea</td>
<td>53</td>
</tr>
<tr>
<td>Taiwan</td>
<td>53</td>
</tr>
<tr>
<td>United Arab Emirates</td>
<td>55</td>
</tr>
<tr>
<td>Vietnam</td>
<td>56</td>
</tr>
<tr>
<td>Zambia</td>
<td>56</td>
</tr>
<tr>
<td>Safety Statement</td>
<td>56</td>
</tr>
</tbody>
</table>
Komma igång

Få en djupare förståelse för din kropp, din hälsa och dina framsteg med Fitbit Charge 3.

Ta dig tid att granska hela vår säkerhetsinformation på fitbit.com/safety. Charge 3 är inte avsedd att tillhandahålla medicinsk eller vetenskaplig data.

Vad finns i lådan

Lådan med din Charge 3 innehåller:

Aktivitetsarmband med ett litet armband (färg och material varierar)  Laddningskabel  Ytterligare armband i stor storlek (färg och material varierar)

De avtagbara banden för Charge 3 finns i olika färger och material, vilka säljs separat.
Ladda ditt aktivitetsarmband

En fulladdad Fitbit Charge 3 har en batteritid på 7 dagar. Batteriets livslängd och laddningscykler varierar med användning och andra faktorer. De faktiska resultaten kommer att vara olika.

Så här laddar du Charge 3:

1. Anslut laddningskabeln till USB-porten på din dator, en UL-certifierad USB-väggladdare eller annan lågenergiladdningsenhet.

En fullständig laddning tar ungefär 1 till 2 timmar. Medan aktivitetsarmbandet laddas kan du trycka på knappen för att kontrollera batterinivån. En fulladdad aktivitetsklocka visar en helfylld batteriikon med ett leende.
Konfigurera med din telefon


Så här kommer du igång:

1. Hämta Fitbit-appen:
   - Apple App Store för iPhone
   - Google Play Store för Android-telefoner
2. Installera appen och öppna den.

När du är klar med installationen ska du läsa igenom guiden för att lära dig mer om din nya aktivitetsklocka och utforska Fitbit-appen.

För mer information, se tillhörande hjälpartikel.

Se dina data i Fitbit-appen

Öppna Fitbit-appen i den telefon för att se dina hälsovärden, aktivitet och sömndata, välj ett tränings- eller mindfullness-pass, och mer.
Ha på dig Charge 3

Bär Charge 3 på din handled. Om du behöver fästa ett armband av en annan storlek eller om du köpte ett armband kan du hitta instruktioner under ”Byta bandet” på sidan11.

Placering vid daglig användning jämfört med vid träning

När du inte tränar ska du bära Charge 3 en fingerbredd över ditt handledsben.

I allmänhet är det alltid viktigt att ge din handled en regelbunden paus genom att ta bort aktivitetsarmbandet i ungefär en timme efter att du har haft på den en längre tid. Vi rekommenderar att du tar bort aktivitetsarmbandet medan du duschar. Även om du kan duscha med aktivitetsarmbandet, minskar risken för potentiell exponering för tvålar, schampon och balsam, vilket kan orsaka långvariga skador på ditt aktivitetsarmband och kan orsaka hudirritation.
För optimerad pulsavläsning under träning:

- Under en workout kan du experimentera med att båra ditt aktivitetsarmband lite högre på handleden för bättre passform. Många träningsformer som till exempel cykling eller tyngdlyftning gör att du ofta böjer din handled, vilket kan störa pulssignalen om aktivitetsarmbandet är längre ner på din handled.

![Image](image.png)

- Bär ditt aktivitetsarmband ovanpå handleden och se till att enhetens baksida är i kontakt med din hud.


Hänthet


Från fliken Idag 🌟 i Fitbit-appen nuddar du ikonen längst upp till vänster, Charge 3-panelen > Handled > Dominant.
Skötselråd

- Rengör bandet och handleden regelbundet med ett tvålfritt rengöringsmedel.
- Om ditt aktivitetsarmband blivit blöt efter en aktivitet tar du av det och torkar av det ordentligt.
- Ta av aktivitetsarmbandet då och då.

För ytterligare information, se sidan med Fitbit Användning och vård.
Byta bandet


Band till Fitbit Charge 3 passar inte till Fitbit Charge 4.

Ta bort ett band

1. Vänd på Charge 3 och hitta bandets spänne.
2. För att öppna spännet trycker du på den platta knappen på armbandet.
3. Dra försiktigt bort bandet från aktivitetsarmbandet för att frigöra det.
4. Gör samma sak på andra sidan.
Fästa ett nytt armband

För att fästa ett nytt armband trycker du det till slutet på aktivitetsarmbandet tills du känner att det snäpper fast.

Om du har problem med att fästa bandet eller om det känns löst, rör bandet försiktigt fram och tillbaka för att se till att det är ordentligt fäst på aktivitetsarmbandet.
**Grunderna**

Läs om hur du kan navigera, kontrollera batterinivå och sköta ditt aktivitetsarmband.

**Navigera Charge 3**

Charge 3 har en OLED-pekskärm och 1 knapp.

Navigera på Charge 3 genom att trycka på skärmen, svepa från sida till sida och upp och ner eller trycka på knappen. För att spara batteri stängs aktivitetsarmbandets skärm av när den inte används.

**Grundläggande navigering**

Startskärmen är en klocka.

- Svepa nedåt för att se aviseringsar.
- Svepa uppåt för att se din dagliga statistik.
- Svepa åt vänster för att se apparna på din aktivitetsklocka.
- Tryck på knapparna för att gå tillbaka till en tidigare skärm eller återgå till urtavlan.
SVIP NER FÖR ATT SE AVISERINGAR

Julia21 gillade ditt inlägg...
Heron Da Silva Ra...
Vi borde vara tillbaka online...

1258
❤ 103

Tidtagare
Alarm

SVEP ÅT VÄNSTER FÖR ATT SE APPAR

4,589
192 of 250
❤ 65
1.63mi
2,049
12
45

SVEP UPP FÖR ATT SE FITBIT TODAY
Snabbinställningar

<table>
<thead>
<tr>
<th>På skärmen med snabbinställningar:</th>
<th></th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>DND (Stör ej)</td>
<td>När inställningen Stör inte är på:</td>
</tr>
<tr>
<td><img src="Image" alt="DND icon" /></td>
<td>• Meddelanden, målfirande och påminnelser är tystade.</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>• Stör inte ikonen <img src="Image" alt="DND icon" /> tänds i snabbinställningar.</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>Du kan inte aktivera stör ej och sovläge samtidigt.</td>
</tr>
<tr>
<td>Viloläge</td>
<td>När inställningen för viloläge är på:</td>
</tr>
<tr>
<td><img src="Image" alt="Viloläge icon" /></td>
<td>• Meddelanden och påminnelser stängs av.</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>• Skärmens ljusstyrka är inställd på att dämpas.</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>• Skärmen förblir mörk på när du vrider handleden.</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>Sovläget stängs av automatiskt när du ställer in ett schema. Mer information finns på &quot;Anpassa inställningar&quot; på sidan 17.</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>Du kan inte aktivera stör ej och sovläge samtidigt.</td>
</tr>
<tr>
<td>Väck skärm</td>
<td>När inställningen Väck skärm är på kan du vrida handleden mot dig för att slå på skärmen.</td>
</tr>
</tbody>
</table>
Anpassa inställningarna

Hantera grundinställningar i appen Inställningar:

<table>
<thead>
<tr>
<th>Ljusstyrka</th>
<th>Ändra skärmens ljusstyrka.</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Stör inte</td>
<td>Stäng av alla dina meddelanden eller välj att automatiskt slå på stör ej när appen träning används.</td>
</tr>
<tr>
<td>Puls</td>
<td>Slå på eller stäng av pulsspårning.</td>
</tr>
<tr>
<td>Skärmaktivering</td>
<td>Välj hur länge skärmen ska vara på när du slutar interagera med ditt aktivitetsarmband.</td>
</tr>
<tr>
<td>Viloläge</td>
<td>Justera inställningarna för Viloläge. Du kan ställa in ett schema när läget automatiskt ska slås på och stängas av. För att ställa in ett schema:</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>1. Öppna appen Inställningar och nudda Viloläge.</td>
</tr>
<tr>
<td>Vibrationer</td>
<td>Justera aktivitetsarmbandets vibrationsstyrka.</td>
</tr>
</tbody>
</table>

Kontrollera batterinivån

Svep uppåt från urtavlan. Batterinivån är placerad längst upp på skärmen.
Byta urtavlan

Fitbits galleri erbjuder en variation av urtavlor för att göra ditt aktivitetsarmband personligt.

1. Från fliken Idag i Fitbit-appen, nuddar du ikonen längst upp till vänster, Charge 3-panelen.
2. Nudda fliken **Galleri**  >  **Klockor**.
4. Nudda **Installera** för att lägga till urtavla i Charge 3.
Meddelanden från din telefon

Charge 3 kan visa samtal, sms, kalender och app meddelanden från din telefon för att hålla dig informerad. Håll ditt aktivitetsarmband inom 9 meter från din telefon för att ta emot meddelanden.

Konfigurera meddelanden

Kontrollera att telefonens Bluetooth är påslagen och att telefonen kan ta emot meddelanden (ofta under Inställningar ➔ Meddelanden). Konfigurera sedan meddelanden:

1. Från fliken Idag ☁ i Fitbit-appen, nudda ikonen längst upp till vänster, ➔ Charge 3-panelen.
4. Om du vill aktivera meddelanden från appar som är installerade på din telefon, inklusive Fitbit och WhatsApp, nuddar du Appmeddelanden och aktiverar de meddelanden du vill se.

Observera att om du har en iPhone visar Charge 3 meddelanden från alla kalendrar som synkroniseras med kalenderappen. Om du har en Android-telefon visar Charge 3 kalendermeddelanden från den kalenderapp du väljer under installationen.

För mer information, se tillhörande hjälparkikel.
Se inkommande meddelanden

Ett meddelande gör att aktivitetsarmbandet vibrerar. Om du inte läser meddelandet när det kommer fram kan du kontrollera det senare genom att svepa nedåt på klockskärmen.

Hantera meddelanden

Charge 3 lagrar upp till 10 aviseringar, varefter de äldsta ersätts efterhand som du får nya.

Så här hanterar du meddelanden:

- Svep ner från toppen av skärmen för att se dina meddelanden och nudda valfritt meddelande för att utöka den.
- För att ta bort ett meddelande nuddar du det för att expandera, svep sedan till botten och nudda **Ta bort**.
- Om du vill ta bort alla meddelanden samtidigt sveper du överst på dina meddelanden och nuddar **Rensa alla**.

Stänga av meddelanden

Stäng av vissa meddelanden i Fitbits app eller slå på alla meddelanden i snabbinställningar på Charge 3. När du stänger av alla meddelanden kommer inte ditt aktivitetsarmband att vibrera och skärmen kommer inte att slås på när din telefon tar emot ett meddelande.

Så här stänger du av vissa meddelanden:

1. Från fliken **Idag** i Fitbit-appen på din telefon, nuddar du ikonen längst upp till vänster ➔ **Charge 3-panelen ➔ Meddelanden**.
2. Stäng av de aviserings du inte längre vill se på ditt aktivitetsarmband.
Så här stänger du av alla meddelanden:

1. Tryck och håll ned knappen på ditt aktivitetsarmband och svep åt vänster för att komma till snabbinställningsskärmen (på Fitbit Pay-aktiverade trackers).

2. Nudda vid **DND** för att slå på Stör ej. DND-ikonen tänds för att indikera att alla meddelanden, målfirande och påminnelser är avstängda.

Observera att om du använder inställningen Stör ej på telefonen får du inga meddelanden på ditt aktivitetsarmband förrän du stänger av den här inställningen.

**Svara på eller avvisa telefonsamtal**

Om du parkopplar till en iPhone eller Android-telefon, låter Charge 3 dig att acceptera eller avvisa inkommande telefonsamtal. Om din telefon kör en äldre version av Android OS kan du avvisa men inte acceptera samtal från ditt aktivitetsarmband.

Svara på meddelanden (Android telefoner)

Om du parkopplar till en Android-telefon låter Charge 3 dig svara direkt på textmeddelanden och meddelanden från vissa appar på ditt aktivitetsarmband med förinställda snabbsvar.

Så här svarar du på ett meddelande:

1. Öppna meddelanden du vill svara på.
3. Välj en text från listan med snabbsvar eller nudda ikonen med emoji 🤗 för att välja en emoji.

För mer information, inklusive hur du anpassar snabbsvar, se tillhörande hjälpartikel.
Tidsregistrering

Larm vibrerar för att väcka eller påminna dig vid en tidpunkt du ställer in. Ställ in upp till 8 larm som du vill ska inträffa en gång eller flera dagar i veckan. Du kan också ta tid på händelser med stoppuret eller ställa in en nedräkningstimer.

Ställ in ett larm


När du ställer in ett larm, slå på Smart Wake så att ditt aktivitetsarmband kan hitta den bästa tiden att väcka dig från och med 30 minuter innan alarmtiden du ställde in. Den undviker att väcka dig under djup sömn så att du är mer benägna att vakna och känna dig frisk. Om Smart Wake inte kan hitta den bästa tiden att väcka dig varnar ditt alarm vid den inställda tiden.

För mer information, se tillhörande hjälpartikel.

Använd timer eller stoppur

Tidshändelser med stoppklockan ställer in en nedräkningstimer med appen Timers 🕒 på ditt aktivitetsarmband. Du kan köra stoppklockan och nedräkningstimern samtidigt.

För mer information, se tillhörande hjälpartikel.
Aktivitet och wellness

Charge 3 registrerar kontinuerligt en mängd statistik när du bär den. Data synkroniseras automatiskt med Fitbit-appen under hela dagen.

Se din statistik

Svep uppåt från urtavlan för att se daglig statistik, inklusive:

<table>
<thead>
<tr>
<th>Kärnstatistik</th>
<th>Steg du tagit idag, tillryggalagd sträcka, antal trappor du gått uppför, brända kalorier och aktiva minuter</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Träning</td>
<td>Antal dagar där du uppnådde ditt träningsmål den här veckan</td>
</tr>
<tr>
<td>Puls</td>
<td>Aktuell puls och pulszon och vilopuls</td>
</tr>
<tr>
<td>Steg per timme</td>
<td>Steg som tagits under denna timma och antalet timmar du nådde upp till ditt mål för aktiva timmar</td>
</tr>
<tr>
<td>Menstruationscykelispårning</td>
<td>Information om var du befinner dig i din menstruationscykel, om tillämpligt</td>
</tr>
<tr>
<td>Sömn</td>
<td>Sömnvaraktighet och sömnpoäng</td>
</tr>
</tbody>
</table>

Hitta din fullständiga historia och annan information som automatiskt identifieras av ditt aktivitetsarmband i Fitbit-appen.
Spåra ett dagligt aktivitetsmål

Charge 3 registrerar dina framsteg mot ett dagligt aktivitetsmål som du väljer själv. När du når ditt mål vibrerar aktivitetsarmbandet och firar dina framsteg.

Välja ett mål

Sätt ett mål som hjälper dig att komma igång med din hälso- och fitnessresa. Till att börja med är ditt mål att ta 10 000 steg per dag. Välj att ändra antalet steg eller välj ett annat aktivitetsmål.

För mer information, se tillhörande hjälparkikel.

Registrera framsteg mot ditt mål på Charge 3. Mer information finns i ”Se din statistik” på sidan 24.

Spåra din timaktivitet

Charge 3 hjälper dig att hålla dig aktiv hela dagen genom att hålla reda på när du är stillastående och påminner dig om att röra på dig.


För mer information, se tillhörande hjälparkikel.
Spåra din sömn

Ha på dig Charge 3 när du går och lägger dig för att automatiskt spåra grundläggande statistik om din sömn, såsom din sömtid, sömnstadier (tid i REM, lätt sömn och djup sömn) och sömnpoäng (kvaliteten på din sömn).

Charge 3 spårar även din uppskattade syrevariation under hela natten för att hjälpa dig att upptäcka potentiella andningsstörningar, samt din hudtemperatur för att se hur det varierar från din personliga baslinje.

För att se din sömnstatistik synkroniserar du ditt aktivitetsarmband när du vaknar och kontrollerar Fitbit-appen eller svep upp från urtavlan på ditt aktivitetsarmband.

För mer information, se tillhörande hjälpartikel.

Sätta ett sömnmål

Till en början har du ett sömnmål på 8 timmars sömn per natt. Anpassa detta mål för att möta dina behov.

För mer information, se tillhörande hjälpartikel.

Lära dig om dina sömnvanor

Med en prenumeration på Fitbit Premium kan du se mer information om din sömnpoäng och hur du jämför med dina kamrater, vilket kan hjälpa dig att skapa en bättre sömnrutin och vakna upp och känna dig utvilad.

För mer information, se tillhörande hjälpartikel.

Se din puls

Charge 3 registrerar din puls under hela dagen. Svep upp från urtavlan för att se din realltidspuls och din vilopuls. Mer information finns i ”Se din statistik” på sidan 24.

Under ett träningspass visar Charge 3 din pulszon för att hjälpa dig att rikta in träningsintensiteten efter eget val.

För mer information, se ”Kontrollera din puls” på sidan 31.
Öva på guidad andning

Relax-appen på Charge 3 erbjuder personligt guidade andningssessioner som hjälper dig att hitta stunder av lugn under dagen. Alla meddelanden är automatiskt avaktiverade under passet.

1. Öppna appen Relax på Charge 3.

2. Tvåminuterspasset är det första alternativet. Svep vänster för att välja 5-minuterspasset.


Efter träningen ser du en sammanfattning som visar din anpassning (hur väl du följde andningsuppmaningarna), din puls vid början och slutet av sessionen och hur många dagar du slutförde en guidad andningssession denna vecka.

För mer information, se tillhörande hjälpartikel.
Träning och hjärthälsa

Registrera träning automatiskt eller spåra aktivitet med Träningsappen för att se realtidsstatistik och en summering efter din workout.

Kontrollera Fitbit-appen för att dela din aktivitet med vänner och familj, samt jämföra din övergripande konditionsnivå med dina kamrater och mycket mer.

Spåra din träning automatiskt

Charge 3 känner igen och registrerar automatiskt många intensiva aktiviteter som är minst 15 minuter långa. Se grundläggande statistik om din aktivitet i Fitbits app på din telefon. Nudda fliken träning, nudda Träningspanelen.

För mer information, se tillhörande hjälpartikel.

Spåra och analysera träning med Träningsappen

Registrera specifik Träning med träningsappen på Charge 3 för att se statistik i realtid, såsom pulsdatal, brända kalorier, förfluten tid samt en träningssammanfattning efter workouten på din handled. För komplett workoutstatistik och en karta över intensiteten på din workout om du använde GPS kan du nudda panelen Träning i Fitbit-appen.

Charge 3 använder GPS-sensorerna på din närliggande telefon för att fånga GPS-data.
GPS-krav

1. Slå på Bluetooth och GPS på din telefon.
2. Se till att Charge 3 är parkkopplad till din telefon.
4. Kontrollera att GPS är påslagen för träningen.
   1. Öppna appen Träning och svep upp för att hitta en träning.
   2. Svep uppåt och se till att GPS är inställd på På.
5. Ha telefonen med dig medan du tränar.

Så här spårar du ett träningspass:

1. Öppna appen Träning på Charge 3 och svep för att hitta en träning.
2. Nudda träningen för att välja den.
5. Nudda mitten av skärmen för att bläddra i din realtidsstatistik.
8. Nudda träningspanelen i Fitbit-appen för att se din data för GPS.

Obs!

- Om du ställer in ett träningsmål larmar aktivitetsarmband när du är halvvägs till målet och när du når målet.
- Om träningen använder GPS ser du en ikon längst upp till vänster när din aktivitetsklocka är ansluten till telefonens GPS-sensorer. När skärmen säger "ansluten" och Charge 3 vibrerar är GPS ansluten.
Anpassa dina träningsinställningar och genvägar

Anpassa inställningar för varje träningstyp och ändra eller omordna övningsgenvägar i Fitbit-appen. Du kan till exempel koppla till eller från kopplad GPS och signaler eller lägga till en yoga-genväg till Charge 3.

Så här anpassar du en träningsinställning:

1. Från fliken Idag i Fitbit-appen, nuddar du ikonen längst upp till vänster, Charge 3-panelen Träningsgenvägar.

För mer information, se tillhörande hjälparkel.

Kontrollera din workout-sammanfattning

Efter att du avslutat ett träningspass visar Charge 3 en sammanfattning av din statistik.

Kontrollera panelen träning i Fitbit-appen för att se ytterligare statistik och en karta över intensiteten på workout om du använde GPS.
Kontrollera din puls


Charge 3 gör dina pulszonerna personliga genom att använda pulsreserv, vilken skiljer mellan din maxpuls och vilopuls. För att hjälpa dig att rikta träningsintensiteten för ditt val, kontrollera din puls och din pulszon på ditt aktivitetsarmband under träning. Charge 3 meddelar dig när du går in i en pulszon.

Standardpulszonerna

Standardpulszonerna beräknas med hjälp av din uppskattade maxpuls. Fitbit beräknar din maxpuls med den allmänna formeln på 220 minus din ålder.
<table>
<thead>
<tr>
<th>Ikon</th>
<th>Zoner</th>
<th>Beräkning</th>
<th>Beskrivning</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td><img src="image1.png" alt="Image" /></td>
<td>Inte i zon</td>
<td>Under 50 % av din maxpuls</td>
<td>Under fettförbränningszonen slår ditt hjärta i långsammare tempo.</td>
</tr>
<tr>
<td><img src="image2.png" alt="Image" /></td>
<td>Fettförbränningszonen</td>
<td>Mellan 50 % och 69 % av din maxpuls</td>
<td>I fettförbränningszonen är du troligtvis i en måttlig aktivitet som en snabb promenad. Din puls och andning ökar, men du kan fortfarande föröva en konversation.</td>
</tr>
<tr>
<td><img src="image3.png" alt="Image" /></td>
<td>Konditionszon</td>
<td>Mellan 70 % och 84 % av din maxpuls</td>
<td>I konditionszonen är du troligtvis ute på en mer kraftfull aktivitet såsom löpning eller spinning.</td>
</tr>
<tr>
<td><img src="image4.png" alt="Image" /></td>
<td>Peakzon</td>
<td>Mer än 85 % av din maxpuls</td>
<td>I toppzonen gör du troligtvis en kort intensiv aktivitet som förbättrar din förmåga och snabbhet såsom sprint eller intervallträning med hög intensitet.</td>
</tr>
</tbody>
</table>

**Anpassad pulszon**

I stället för att använda de tre pulszonerna kan du skapa en anpassad zon i Fitbit-appen för att sikta på en specifik puls.

För mer information, se [tillhörande hjälparkikel](#).

**Dela din aktivitet**

När du har avslutat en workout kan du öppna Fitbit-appen för att dela din statistik med vänner och familj.

För mer information, se [tillhörande hjälparkikel](#).
Kontaktlös betalning

Vissa versioner av Charge 3 har ett inbyggt NFC-chip som gör att du kan använda dina kredit- och betalkort med din aktivitetsklocka. För att kontrollera om din Charge 3 stödjer Fitbit Pay, ta bort det nedre bandet och leta efter ”Fitbit Pay” tryckt i änden av aktivitetsklockan.

Använda kredit- och betalkort

Ställ in Fitbit Pay i plånbok-avsnittet i Fitbit-appen och använd sedan ditt aktivitetsarmband för att göra inköp i butiker som accepterar kontaktlös betalning.

Vi lägger ständigt till nya platser och kortutgivare till vår lista över samarbetspartners. Se om ditt betalkort fungerar på din Fitbit-enhet:

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

Ställ in kontaktlösa betalningar


1. Från fliken Idag i Fitbit-appen, nudda ikonen längst upp till vänster, Charge 3-panelen.

Du kan lägga till upp till fem betalkort i Plånboken och välja vilket kort som ska ställas in som standardbetalningsalternativ.
Genomföra köp

Använd din Fitbit-enhet för att köpa varor i alla butiker som accepterar kontaktlösa betalningar. Leta efter symbolen nedan på betalningsterminalen för att avgöra om butiken accepterar kontaktlös betalning:

Alla kunder förutom i Australien:


*Kunder i Australien:*

2. Om du uppmanas ska du ange din fyrsiffriga PIN-kod för ditt aktivitetsarmband.
3. Om inköpsbeloppet överstiger 100 AUD ska du följa instruktionerna på betalterminalen. Om du uppmanas att ange en PIN-kod anger du PIN-koden för ditt kort (inte din aktivitetsklocka).

När betalningen lyckas vibrerar ditt aktivitetsarmband och du får se en bekräftelse på skärmen.

Om betalterminalen inte känner igen din Fitbit-enhet måste du se till att aktivitetsarmbandets framsida befinner sig nära läsaren och att kassören vet att du använder en kontaktlös betalning.

För extra säkerhet måste du bära Charge 3 på din handled för använda kontaktlös betalning.

För mer information, se [tillhörande hjälsartikel](#).

**Ändra ditt standardkort**

1. Från fliken Idag i Fitbit-appen, nudda ikonen längst upp till vänster, Charge 3-panelen.
3. Hitta det kort du vill ställa in som standardalternativ.

**Betalna för överföring**

Använda kontaktlös betalning för att nudda på och av på överföringsläsare som godkänner kontaktlösa betalningar med kontant- eller kreditkort. För att betala med ditt aktivitetsarmband behöver du följa stegen listade i ”Använda kredit- eller kontantkort” på sidan 33.

Betalna med samma kort på ditt Fitbit aktivitetsarmband när du nuddar överföringsläsaren i början och slutet av din resa. Kontrollera att enheten är laddad innan du påbörjar din resa.
Väder

Se vädret på din nuvarande plats, samt två ytterligare platser du väljer i Väderappen på ditt aktivitetsarmband.

Om vädret för din nuvarande plats inte visas ska du kontrollera att du har aktiverat platstjänster för Fitbit-appen. Om du ändrar plats eller inte ser uppdaterad data för din nuvarande plats kan du synkronisera ditt aktivitetsarmband för att se din nya plats och senaste data i Väderappen.

Välj din temperaturenhet i Fitbit-appen. För mer information se tillhörande hjälpportikel.

Så här lägger du till eller tar bort en stad:

1. Från fliken I dag i Fitbit-appen, nuddar ikonen längst upp till vänster, Charge 3-panelen.
Kalender

Anslut din telefons kalender i Fitbit-appen för att se kommande kalenderhändelser för idag och imorgon i appen Agenda på aktivitetsarmbandet.

För mer information, se tillhörande hjälparkel.
Uppdatera, starta om och rensa

Läs om hur du uppdaterar, startar om och rensar Charge 3.

Starta om Charge 3

Om du inte kan synkronisera Charge 3 eller om du har problem med att spåra din statistik eller ta emot meddelanden, starta om ditt aktivitetsarmband från handleden:

Öppna appen inställningar и nudda Om ➔ Starta om enhet.

Om Charge 3 inte svarar:

1. Anslut Charge 3 till laddningskabeln. För instruktioner, se ”Ladda ditt aktivitetsarmband” på sidan 6.

Om du startar om ditt aktivitetsarmband tas ingen data bort.

Charge 3 har ett litet hål (höjdmätare) på baksidan av enheten. Försök inte starta om enheten genom att föra in några föremål, t.ex. gem, i det här hålet, eftersom det kan skada ditt aktivitetsarmband.

Rensa Charge 3

Om du vill ge din Charge 3 till en annan person eller vill returnera den ska du först rensa dina personuppgifter:

På Charge 3, öppna appen Inställningar ➔ Om ➔ Rensa användardata.
Uppdatera Charge 3

Uppdatera ditt aktivitetsarmband för att få de senaste funktionerna och produktuppdateringarna.

När uppdateringen är tillgänglig visas ett meddelande i Fitbit-appen. Efter att du har startat uppdateringen följer förloppsindikatorn på Charge 3 och i Fitbit-appen tills uppdateringen är klar. Håll ditt aktivitetsarmband och telefon nära varandra under uppdateringsprocessen.

Uppdateringen av Charge 3 tar flera minuter och kan kräva en hel del batteri. Vi rekommenderar att du kopplar in ditt aktivitetsarmband i laddaren innan du börjar uppdateringen.

För mer information, se tillhörande hjälparkal.
Felsökning

Om Charge 3 inte fungerar korrekt kan du gå igenom våra felsökningssteg nedan.

Pulssignal saknas

Charge 3 spårar din puls kontinuerligt medan du tränar och under hela dagen. Om pulssensorn på aktivitetsarmbandet har svårt att upptäcka en signal visas streckade linjer.

Om ditt aktivitetsarmband inte upptäcker någon pulssignal kan du först kontrollera att pulsspårning är aktiverat i appen Inställningar på aktivitetsarmbandet. Se sedan till att du har på dig ditt aktivitetsarmband korrekt, antingen genom att flytta den högre upp eller längre ner på din handled eller genom att dra åt eller lossa bandet. Se till att din Charge 3 har kontakt med din hud. Efter att du har hållit din arm stilla och rak under en kort stund bör du se din puls igen.

För mer information, se tillhörande hjälpartikel.
GPS-signalen saknas

Miljöfaktorer som höga byggnader, tät skog, branta backar och tjockt molntäcke kan störa din telefons förmåga att ansluta till GPS-satelliter. Om din telefon söker efter en GPS-signal under en träning kommer du att se att ansluter visas längst upp på skärmen.

För bästa resultat, vänta på att telefonen hittar信号en innan du börjar din workout.

Andra problem

Om du upplever något av följande problem startar du om aktivitetsarmbandet:

- Synkroniserar inte
- Reagerar inte på nuddningar, svep eller knapptryckningar
- Registrerar inte steg eller andra data
- Visa inte meddelanden

För instruktioner kan du se "Starta om Charge 3" på sidan 38.
Allmän info och specifikationer

Sensorer och komponenter

Fitbit Charge 3 innehåller följande sensorer och motorer:

- Optisk pulspårrare
- Höjdsmätare som spårar förändringar i höjd
- 3-axlig accelerometer som spårar rörelsemönster
- Vibrationsmotor

Material

Botten och spännet på Charge 3 är gjort av anodiserat aluminium. Även om anodiserat aluminium kan innehålla spår av nickel, vilket kan orsaka allergiska reaktioner hos personer med nickelkänslighet, följer mängden nickel i alla Fitbit-produkter Europeiska unionens stränga nickeldirektiv.

Armbandet som följer med Charge 3 är tillverkat av ett flexibelt och slitstarkt elastomermaterial som liknar det som används i många sportklockor.

Trådlös teknik

Charge 3 innehåller en Bluetooth 4.0-radiosändare och enheter kompatibla med Fitbit Pay innehåller ett Night sky + Neon Yellow-chip.

Haptisk återkoppling

Charge 3 innehåller en vibrationsmotor för alarm, mål, aviseringsar och påminnelser.

Batteri

Charge 3 innehåller ett laddningsbart litiumpolymerbatteri.

Minne

Charge 3 lagrar dina data, inklusive daglig statistik, sömninformation och träningshistorik, i 7 dagar. Se dina historiska data i Fitbits app.
Skärm
Charge 3 har en OLED-skärm.

Storlek på band
Bandstorlekar visas nedan. Observera att armbanden som säljs separat kan variera något.

<table>
<thead>
<tr>
<th>Storlek</th>
<th>Passar en handled på mellan 140 mm – 180 mm (5,5 – 7,1 tum) i omkrets</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Litet band</td>
<td>Passar en handled på mellan 140 mm – 180 mm (5,5 – 7,1 tum) i omkrets</td>
</tr>
<tr>
<td>Stort band</td>
<td>Passar en handled på mellan 180 mm – 220 mm (7,1 – 8,7 tum) i omkrets</td>
</tr>
</tbody>
</table>

Miljöförhållanden

<table>
<thead>
<tr>
<th>Driftstemperatur</th>
<th>-10 °C till 45 °C (14 °F till 113 °F)</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Icke-driftstemperatur</td>
<td>-20 °C till -10 °C (-4 °F till 14 °F)</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>45 °C till 60 °C (113 °F till 140 °F)</td>
</tr>
<tr>
<td>Maxhöjd för att kunna fungera</td>
<td>30 000 fot (9 144 m)</td>
</tr>
</tbody>
</table>

Läs mer

Returpolicy och garanti
Du kan hitta garantiinformation och fitbit.com:s returpolicy på vår webbsida.
Regulatory and Safety Notices

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

Settings  About  Regulatory Info

USA: Federal Communications Commission (FCC) statement

Model FB409:

FCC ID: XRAFB409

Model FB410

FCC ID: XRAFB410

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

Settings  About  Regulatory Info

This device complies with Part 15 of the FCC Rules.

Operation is subject to the following two conditions:

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

FCC Warning

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

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

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

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

Canada: Industry Canada (IC) statement

Model/Modèle FB409

IC: 8542A-FB409

Model/Modèle FB410

IC: 8542A-FB410

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

Settings  >  About  >  Regulatory Info

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

Paramètres  >  À propos  >  Informations réglementaires

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

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

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

This device complies with Industry Canada license exempt RSS standard(s).
Operation is subject to the following two conditions:

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

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

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

European Union (EU)
Models FB409 and FB410

Simplified EU Declaration of Conformity

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

Vereinfachte EU-Konformitätserklärung

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

Declaración UE de Conformidad simplificada

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

Déclaration UE de conformité simplifiée

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

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

Customs Union
Model FB409 and FB410

Argentina
Model FB409:

Model FB410:

Australia and New Zealand
Model FB409 and FB410
Belarus
Model FB409 and FB410

China
Model FB410

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

Settings  >  About  >  Regulatory Info

CMIIT ID: 2018DJ3954

**China RoHS**

<table>
<thead>
<tr>
<th>Part Name</th>
<th>Toxic and Hazardous Substances or Elements</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td></td>
<td>铅 (Pb)</td>
</tr>
<tr>
<td>Model FB410</td>
<td>o</td>
</tr>
<tr>
<td>表带和表扣</td>
<td>o</td>
</tr>
<tr>
<td>(Strap and Buckle)</td>
<td>o</td>
</tr>
<tr>
<td>电子 (Electronics)</td>
<td>o</td>
</tr>
<tr>
<td>电池 (Battery)</td>
<td>o</td>
</tr>
<tr>
<td>充电线 (Charging Cable)</td>
<td>o</td>
</tr>
</tbody>
</table>
### China RoHS

<table>
<thead>
<tr>
<th>Part Name</th>
<th>Toxic and Hazardous Substances or Elements</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Model FB410</td>
<td>铅 (Pb)</td>
</tr>
</tbody>
</table>

本表格依据 SJ/T 11364 的规定编制

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

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

---

India

Model FB410

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

Settings › About › Regulatory Info

Indonesia

Model FB410
Israel

Model FB409

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

Settings  About  Regulatory Info

Model FB410

Japan

Model FB410

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

Settings  About  Regulatory Info

Mexico

Model FB409 and FB410

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

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

Model FB409

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

Model FB410

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

Nigeria

Model FB409 and FB410

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

Oman

Model Name FB409

OMAN-TRA/TA-R/5771/18
D100428

Model FB410

OMAN-TRA/TA-R/5773/18
D100428
Pakistan
Model No.: FB410
TAC No.: 9.6090/2018

Model: FB410
Serial No: Refer to retail box
Year of Manufacture: 2018

Philippines
Model FB410

Type Accepted
No: ESD-1817389C

Serbia
Model FB409 and FB410
South Korea

Model FB410

다음과 같은 경고문을 사용하는 데 사용되어야 합니다:

클래스 B 장치 (가정용 및 실내용 전자 및 정보통신 기기) : EMC 등록 주로 가정용 (B 급)으로하고, 모든 지역에서 사용할 수 있습니다. 임의의 장치.

Taiwan

Model FB410

注意！
依據 低功率電波輻射性電機管理辦法

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

第十四條

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

前項合法通信，指依電信法規定作業之無線電通信。

低功率射頻電機須忍受合法通信或工業、科學及醫療用電波輻射性電機設備之干擾。

Translation:

Low power warning:

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

Article 12

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

Article 14

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

使用過度恐傷害視力」

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

Translation:

“Excessive use may cause damage to vision”
Rest for 10 minutes after every 30 minutes.

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

電池警語:

此裝置使用鋰電池。

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

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

Translation:

Battery warning:

This device uses a lithium-ion battery.

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

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

United Arab Emirates

Model FB410

Model FB409

TRA Registered No.: ER63685/18
Dealer No.: DA35294/14

TRA Registered No.: ER63686/18
Dealer No.: DA35294/14
Vietnam
Model FB410

Zambia
Model Name FB409
ZMB/ZICTA/TA/2018/9/27
Model FB410

ZMB/ZICTA/TA/2018/9/28

Safety Statement