

# fitbit charge 6



Bruksanvisning  
Version 1.0

# Innehållsförteckning

---

<b>Innehållsförteckning</b> .....	<b>3</b>
<b>Komma igång</b> .....	<b>6</b>
Vad finns i lådan.....	6
Ladda ditt aktivitetsarmband .....	6
Ställ in.....	7
Se dina data i Fitbit-appen .....	8
<b>Låsa upp Fitbit Premium</b> .....	<b>9</b>
<b>Ha på dig Charge 6</b> .....	<b>10</b>
Placering vid daglig användning jämfört med vid träning .....	10
Sätta fast bandet .....	11
Hänthet .....	12
Skötselråd.....	12
Byta bandet .....	13
Ta bort ett band .....	13
Fästa ett armband .....	14
<b>Grunderna</b> .....	<b>15</b>
Navigera på Charge 6 .....	15
Grundläggande navigering .....	15
Snabbinställningar .....	16
Knappgenväg .....	18
Anpassa inställningarna .....	18
Skärm.....	18
Tysta lägen .....	18
Andra inställningar .....	19
Kontrollera batterinivån .....	19
Ställa in enhetslås .....	20
Justera alltid-på-skärmen.....	21
Stänga av skärmen.....	21
<b>Urtavlor och appar</b> .....	<b>22</b>
Byta urtavlan .....	22
Öppna appar .....	22
Hitta mobil.....	23

<b>Meddelanden från din telefon .....</b>	<b>24</b>
Konfigurera meddelanden .....	24
Se inkommande meddelanden .....	24
Hantera meddelanden .....	25
Stänga av meddelanden .....	25
Svara på eller avvisa telefonsamtal .....	26
Svara på meddelanden (Android telefoner) .....	26
<b>Tidsregistrering .....</b>	<b>28</b>
Ställ in ett larm.....	28
Avvisa eller snooza ett larm .....	28
Använd timer eller stoppur.....	29
<b>Aktivitet och wellness .....</b>	<b>30</b>
Se din statistik.....	30
Spåra ett dagligt aktivitetsmål .....	30
Välja ett mål .....	31
Spåra din timaktivitet.....	31
Spåra din sömn.....	31
Sätta ett sömnmål .....	32
Få insikter om dina långsiktiga sömnbeteenden.....	32
Lära dig om dina sömnvanor .....	32
Hantera stress .....	32
Använda EDA Scan app .....	32
Kontrollera din stresshanteringspoäng .....	33
Avancerade hälsovärden .....	34
<b>Träning och hjärthälsa .....</b>	<b>35</b>
Spåra din träning automatiskt.....	35
Spåra och analysera träning med Träningsappen .....	35
Anpassa dina träningsinställningar .....	37
Kontrollera din workout-sammanfattning.....	38
Kontrollera din puls.....	38
Anpassad pulszon.....	39
Tjäna aktiva zonminuter .....	40
Ta emot meddelanden om puls .....	41
Se din puls på utrustning och appar .....	41
Kolla in din dagsform .....	42
Spåra dina konditionsträningspoäng .....	42
Dela din aktivitet.....	43

<b>Kontaktlös betalning</b> .....	<b>44</b>
Använda kredit- och betalkort .....	44
Ställ in kontaktlösa betalningar.....	44
Genomföra köp.....	44
Ändra ditt standardkort .....	46
Betala för överföring .....	46
<b>Livsstil</b> .....	<b>47</b>
Styr musik med YouTube Music-kontroller .....	47
Google Maps.....	47
<b>Uppdatera, starta om och rensa</b> .....	<b>49</b>
Uppdatera Charge 6.....	49
Starta om Charge 6 .....	49
Rensa Charge 6 .....	50
<b>Felsökning</b> .....	<b>51</b>
Pulssignal saknas .....	51
GPS-signalen saknas .....	51
Andra problem .....	52
<b>Allmän info och specifikationer</b> .....	<b>53</b>
Sensorer och komponenter .....	53
Material.....	53
Trådlös teknik.....	53
Haptisk återkoppling .....	53
Batteri .....	53
Minne .....	54
Skärm .....	54
Storlek på band.....	54
Miljöförhållanden.....	54
Läs mer .....	54
Returpolicy och garanti.....	55
Föreskrifter och säkerhetsanvisningar .....	55

# Komma igång

---

Förbättra din rutin med Fitbit Charge 6\*, det enda premium-aktivitetsarmbandet med Google inbyggt. Med träningsverktygen du behöver för att hålla dig motiverad och krossa dina mål. Det har aldrig varit enklare att klara av din dag och dina rutiner.

Ta dig tid att granska hela vår säkerhetsinformation på [support.google.com](https://support.google.com). Charge 6 är inte avsedd att tillhandahålla medicinsk eller vetenskaplig data.

\*Fitbit Charge 6 fungerar tillsammans med de flesta telefoner som kör Android 9.0 eller senare eller iOS 15 eller senare och kräver ett Google-konto, Fitbit-mobilapp och internetåtkomst. Vissa funktioner kräver en Fitbit-mobilapp och/eller ett betalt abonnemang. Se [fitbit.com/devices](https://fitbit.com/devices) för mer information.

## Vad finns i lådan

Lådan med Charge 6 innehåller:



Aktivitetsarmband med ett litet armband  
(färg och material varierar)



Laddningskabel



Ytterligare stora band

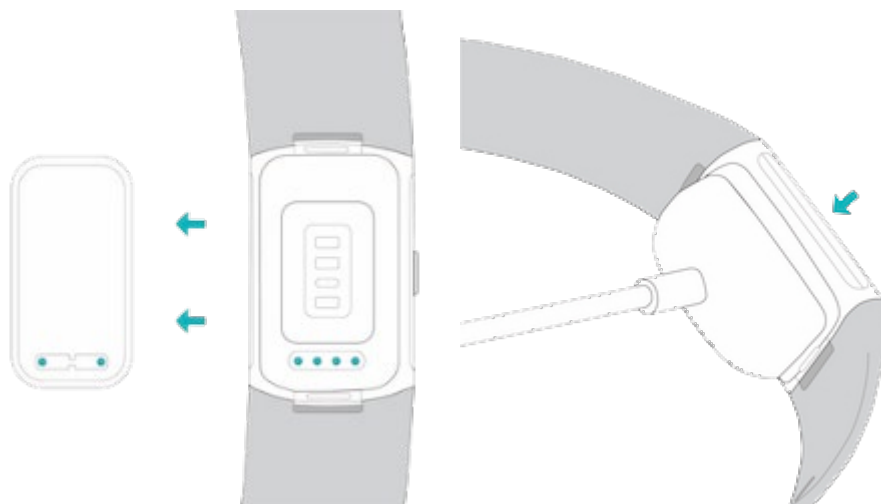
De avtagbara banden för Charge 6 finns i olika färger och material, vilka säljs separat.

## Ladda ditt aktivitetsarmband

En fulladdad Fitbit Charge 6 har en batteritid på upp till 7 dagar. Batteriets livslängd och laddningscykler varierar med användning och andra faktorer. De faktiska resultaten kommer att variera.

Så här laddar du Charge 6:

1. Anslut laddningskabeln till USB-porten på din dator, en UL-certifierad USB-vägggladdare eller annan lågenergiladdningsenhet.
2. Håll den andra änden av laddningskabeln nära porten på aktivitetsklockans baksida tills den fästs magnetiskt. Se till att stiften på laddningskabeln riktas in med porten på baksidan av din aktivitetsklocka.



En fullständig laddning tar ungefär 1 till 2 timmar. Medan Charge 6 laddas kan du nudda skärmen två gånger eller trycka på knappen för att kontrollera batterinivån. Svep åt höger på batteriskärmen för att använda Charge 6. Ett fulladdat aktivitetsarmband visar en helfylld batteriikon.



## Ställ in

Ställ in Charge 6 med Fitbit-appen för iPhones och iPads eller Android-telefoner. Fitbit-appen är kompatibel med de mest populära telefoner. Se [fitbit.com/devices](https://www.fitbit.com/devices) för att kontrollera om din telefon är kompatibel.



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.
3. Nudda **Logga in med Google** och följ instruktionerna på skärmen för att ställa in din enhet.

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 mindfulness-pass, och mer.

# Låsa upp Fitbit Premium

---

Fitbit Premium är din personliga resurs i Fitbit-appen, som hjälper dig att hålla dig aktiv, sova bra, hantera stress. En Premium-prenumeration innehåller program skräddarsydda efter dina hälso- och träningsmål, personliga insikter, hundratals workouts från träningsvarumärken, guidade meditationer och mer.

Nya kunder i Fitbit Premium kan lösa in en provperiod på prenumeration i Fitbit-appen.<sup>1</sup>

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

<sup>1</sup> Endast nya och återkommande Fitbit Premium-användare. Måste aktivera medlemskap inom 60 dagar efter enhetens aktivering (kräver giltig betalningsmetod). Förnyas automatiskt för 9,99 USD/månad\* efter provperiodens slut. Avbryt innan för att undvika återkommande avgifter. Innehåll och funktioner kan ändras och är inte tillgängliga i alla regioner. Detta medlemskap kan inte ges som gåva. Se [här](#) för mer information. Villkor gäller.

\* Förnyelse i Storbritannien kostar 7,99 £/månad.



## Ha på dig Charge 6

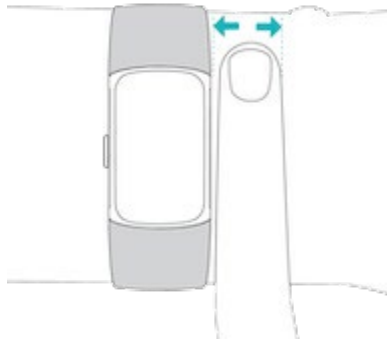
---

Bär Charge 6 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 sidan 13.

### Placering vid daglig användning jämfört med vid träning

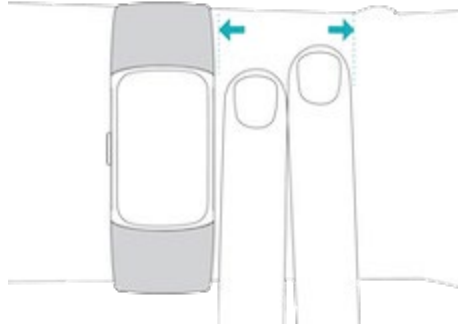
När du inte tränar ska du bära Charge 6 en fingerbredd över ditt handledsben.

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 tvål, 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 bära 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.



- Bär ditt aktivitetsarmband ovanpå handleden och se till att enhetens baksida är i kontakt med din hud.
- Överväg att dra åt bandet före en workout och lossa det när du är klar. Bandet ska vara åtsittande men inte stramt (ett hårt åtdraget armband begränsar blodflödet, vilket kan påverka hjärtfrekvenssignalen).

## Sätta fast bandet

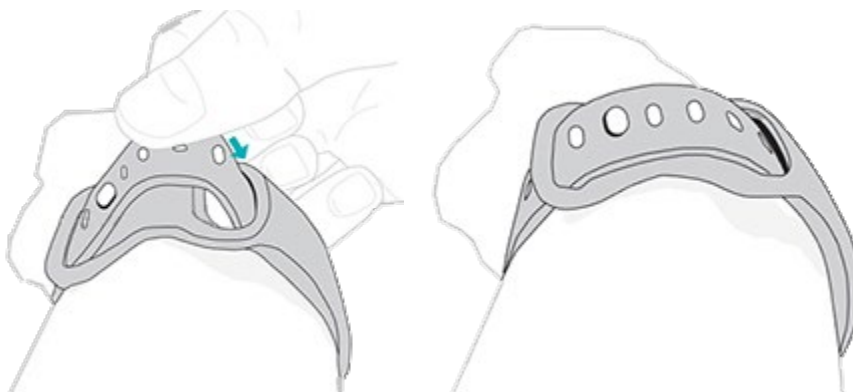
1. Placera Charge 6 runt din handled.
2. Skjut det nedre banden genom den första öglan till det övre bandet.



3. Dra åt bandet tills det sitter bekvämt och tryck sedan stiftet genom ett av hålen i bandet.



4. Skjut den lösa änden av bandet genom den andra öglan tills den ligger platt på din handled. Se till att bandet inte sitter för hårt. Bär bandet tillräckligt löst så att det kan röra sig fram och tillbaka på din handled.



## Hänthet

För större noggrannhet måste du ange om du bär Charge 6 på din dominanta eller icke-dominanta hand. Den hand du använder när du äter och skriver är din dominanta hand. Som standard är handledsinställningen inställd på icke-dominant. Om du bär Charge 6 på din dominanta hand ska du ändra handledsinställningen i Fitbit-appen:

Från fliken Idag i Fitbit-appen nuddar du ikonen längst upp till vänster > Charge 6 > **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

Charge 6 kommer med ett litet band fastsatt och ytterligare ett stort bottenband i lådan. Både topp- och bottenbanden kan bytas med armband som säljs separat på [fitbit.com](https://www.fitbit.com). För bandmått se "[Bandstorlekar](#)" på sidan 54.

Band till Fitbit Charge 5 passar inte till Fitbit Charge 6.

### Ta bort ett band

1. Vänd på Charge 6 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 armband

För att fästa ett band trycker du det mot aktivitetsarmbandets sida tills du hör ett klick och det snäpper fast. Bandet med öglan och stiftet fästs på aktivitetsarmbandets övre sida.



# Grunderna

---

Lär dig hur du hanterar inställningar, navigerar på skärmen och kontrollerar batterinivån.

## Navigera på Charge 6

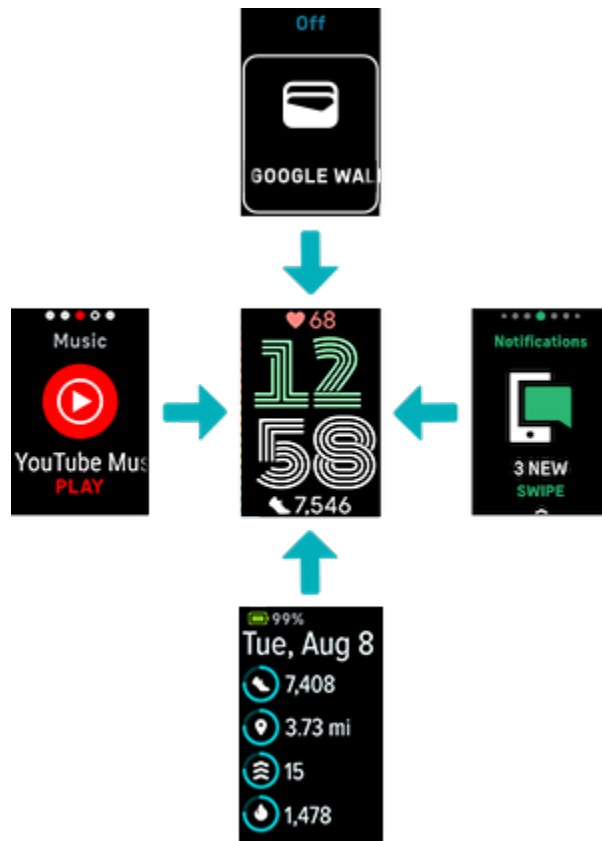
Charge 6 har en AMOLED-pekskärm i färg och en knapp.

Navigera Charge 6 genom att nudda skärmen, svepa sida till sida och upp och ner eller trycka på knappen. För att bevara batteriet stängs aktivitetsarmbandets skärm av när det inte används, såvida du inte aktiverar inställningen alltid-på-skärmen. För mer information, se "[Justera alltid-på-skärmen](#)" på sida 21.

## Grundläggande navigering


Startskärmen är en klocka.




- Nudda skärmen hårt två gånger, tryck på knappen eller vrid på handleden för att väcka Charge 6.
- Svep ner från toppen av skärmen för att komma åt snabbinställningar, appen Betalningar appen Hitta telefon och appen Inställningar. I snabbinställningar sveper du åt höger eller trycker på knappen för att återgå till klockskärmen.
- Svep uppåt för att se din dagliga statistik. Svep åt höger eller tryck på knappen för att återgå till klockskärmen.
- Svep åt vänster för att se apparna på ditt aktivitetsarmband.
- Svep åt höger för att gå tillbaka till en föregående skärm. Tryck på knappen för att återgå till klockskärmen. För bästa resultat placerar du tummen och pekfingeret på vardera sidan av aktivitetsarmbandet och trycker på knappen.



## Snabbinställningar

Svep nedåt från urtavlan för ett snabbare sätt att komma åt vissa inställningar. Nudda en inställning för att justera den. När du stänger av en inställning blir ikonen dämpad med en linje genom den.

Appen Inställningar	Nudda appen Inställningar  för att öppna den. Mer information finns i " <a href="#">Anpassa inställningar</a> " på sidan 18.
Vattenlås	Slå på inställningen för vattenlås när du är i vatten, till exempel duschar eller simmar, för att förhindra att skärmen aktiveras. När vattenlåset är aktiverat låses skärmen och vattenlåsikonen visas längst ner. Meddelanden och alarm visas fortfarande på ditt aktivitetsarmband, men du måste låsa upp skärmen för att interagera med dem.


	<p>För att sätta på vattenlåset, svep nedåt från klockskärmen &gt; nudda <b>Vattenlåset</b> &gt; nudda hårt vid din skärm två gånger. För att stänga av vattenlåset nuddar du snabbt skärmen två gånger på mitten av skärmen. Om "Upplåst" inte dyker upp behöver du nudda hårdare. Om du stänger av denna funktion används accelerometern i din enhet, vilket kräver mer kraft för aktivering.</p> <p>Observera att vattenlåset slås på automatiskt när du startar en simning i träningsappen.</p>
Hitta mobil	<p>Nudda för att öppna Hitta mobil-appen  . För mer information, se "<a href="#">Hitta</a>" på sidan 23.</p>
HR för utrustning	<p>Slå på HR på utrustning för att ansluta Charge 6 till kompatibel träningsutrustning och se din realtidspuls direkt på displayen. För mer information, se "<a href="#">Se din puls på utrustning och appar</a>" på sidan 41.</p>
Viloläge	<p>När inställningen för viloläge är på:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Meddelanden, målfirande och påminnelser är tystade.</li> <li>• Skärmens ljusstyrka är inställd på att dämpas.</li> <li>• Skärmen förblir mörk på när du vrider handleden. För att väcka Charge 6 nuddar du skärmen hårt två gånger.</li> <li>• Ikonen sovläge  tänds i snabbinställningar.</li> </ul> <p>Sovläget stängs av automatiskt när du ställer in ett sömnschema. Mer information finns på "<a href="#">Anpassa inställningar</a>" på sidan 18</p> <p>Du kan inte aktivera stör ej och sovläge samtidigt.</p>
Stör ej-läge	<p>När inställningen Stör inte är på:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Meddelanden, målfirande och påminnelser är tystade.</li> <li>• Stör inte ikonen  tänds i snabbinställningar.</li> </ul> <p>Du kan inte aktivera stör ej och sovläge samtidigt.</p>
Google Wallet	<p>Gör kontaktlösa betalningar från din handled. För mer information, se "<a href="#">Kontaktlösa betalningar</a>" på sidan 44.</p>



## Knappgenväg

Dubbeltryck på knappen för att öppna kontaktlösa betalningar.


## Anpassa inställningarna


Hantera grundinställningar i appen Inställningar . Svep ner från klockskärmen och nudda appen Inställningar för att öppna den. Nudda en inställning för att justera den. Svep för att se hela listan med inställningar.

### Skärm

Ljusstyrka	Ändra skärmens ljusstyrka.
Väck skärm	Ändra om skärmen slås på när du vrider handleden.
Skärmtimeo ut	Justera längd på tiden före skärmen slås av eller växlar till skärmen alltid-på på urtavlan.
Skärmen alltid påslagen	Slå på eller av alltid-på-skärmen. För mer information, se " <a href="#">Justera alltid-på-skärmen</a> " på sida 21.

### Tysta lägen

Stör inte	Stäng av alla meddelanden.
Viloläge	<p>Justera inställningarna för Viloläge. Du kan ställa in ett schema när läget automatiskt ska slås på och stängas av.</p> <p>För att ställa in ett schema:</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Öppna appen Inställningar  och nudda <b>Tysta lägen</b> &gt; <b>Sovläge</b> &gt; <b>Schema</b> &gt; <b>Intervall</b>.</li><li>2. Nudda start eller sluttiden för att justera när läget ska aktiveras eller stängas av. Svep upp eller ner för att ändra tiden och nudda tiden för att välja den. Sovläge stängs automatiskt av vid den schemalagda tidpunkten, även om du har aktiverat det manuellt.</li></ol>

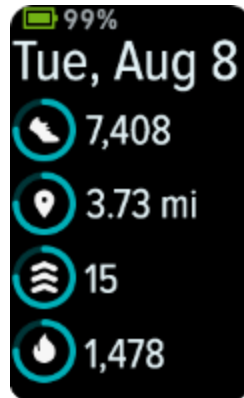
Träningsfokus	Stäng av meddelanden medan appen träning används 
---------------	--

## Andra inställningar

Puls	Slå på eller stäng av pulsspårning.
AZM-meddelanden	Stäng av eller slå på meddelanden för pulszon som du tar emot under aktiviteter varje dag. Mer information finns i <a href="#">tillhörande hjälpartikel</a> .
Knapplås	Förhindra att knappen på ditt aktivitetsarmband aktiveras medan skärmen är avstängd. För att aktivera Knapplås nuddar du inställningen <b>&gt; Aktivera</b> .
Vibrationer	Justera aktivitetsarmbandets vibrationsstyrka.
GPS	Välj GPS-läget. Mer information finns i <a href="#">tillhörande hjälpartikel</a> .
Förstora inställningar	Aktivera <b>Förstora</b> för att zooma in när du nuddar tre gånger på skärmen. Välj mellan 2x och 3x förstoring. För att zooma ut igen nuddar du skärmen en gång.
Enhetsinfo	<p>Visa ditt aktivitetsarmbands föreskriftsinformation och aktiveringsdatum, vilket är dagen då aktivitetsarmbandets garanti börjar. Aktiveringsdatumet är dagen när du konfigurerade din enhet.</p> <p>Nudda <b>Enhetsinformation &gt; Systeminformation</b> för att se aktiveringsdatum.</p> <p>För mer information, se <a href="#">tillhörande hjälpartikel</a>.</p>
Starta om enhet	Nudda <b>Starta om enhet &gt; Starta om</b> för att starta om ditt aktivitetsarmband.

## Kontrollera batterinivån

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



Om ditt aktivitetsarmbands batteri är lågt (20 % eller lägre) visas en varning och batteriindikatorn blir orange. Om ditt aktivitetsarmbands batteri är kritiskt lågt (8 % eller lägre), visas en andra varning och batteriindikatorn blinkar.

När batteriet är lågt:

- Om du spårar en träning med GPS kommer GPS-spårning att stängas av
- Skärmen Alltid på stängs av
- Du kan inte använda snabbsvar
- Du kommer inte att ta emot meddelanden från din telefon

## Ställa in enhetslås

När du ställer in kontaktlös betalning kommer du att tillfrågas om att ställa in en personlig fyrsiffrig PIN-kod.



Hantera din PIN-kod i Fitbit-appen:

Från fliken Idag i Fitbit-appen nuddar du ikonen längst upp till vänster > Charge 6 > **Enhetslås**.


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

## Justera alltid-på-skärmen

Slå på alltid-på-skärmen för att visa tiden på aktivitetsarmbandet, även om du inte interagerar med skärmen.



För att slå på eller av alltid-på-skärmen:

1. Svep ner från klockskärmen för att komma åt snabbinställningar.
2. Nudda **appen inställningar**  > **Skärminställningar** > **Alltid på-skärm**.
3. Nudda **Alltid på-skärm** för att slå på eller av inställningen. Om du vill att skärmen ska stängas av automatiskt under vissa timmar nuddar du **Timmar av**. Observera att om du har ett sömnschema inställt i inställningarna sovläge kan lediga timmar inte justeras.

---

Aktivering av denna funktion påverkar batteriets livslängd på aktivitetsarmbandet. När alltid-på-skärm har aktiverats kräver Charge 6 laddning oftare.

---

Alltid på-skärm stängs automatiskt av när aktivitetsarmbandets batteriladdning är låg.

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

## Stänga av skärmen

För att stänga av skärmen på ditt aktivitetsarmband när den inte används, täck kort aktivitetsarmbandets urtavla med din motsatta hand, tryck på knappen när du är vid urtavlan eller vänd handleden från kroppen.

Observera att om du sätter på inställningen för Alltid-på-skärmen stängs inte skärmen av.

# Urtavlor och appar

---

Lär dig hur du ändrar urtavlan och får tillgång till appar på Charge 6.

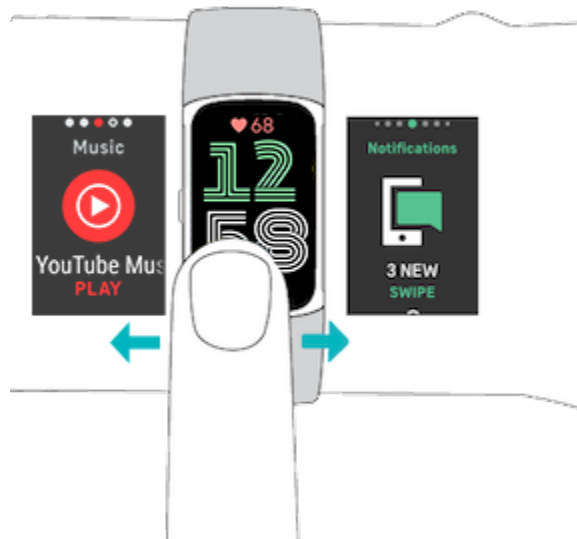
## Byta urtavlan

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 6.
2. Nudda fliken **Galleri** > **Klockor**.
3. Bläddra bland tillgängliga urtavlor. Nudda urtavlan för att se en detaljerad vy.
4. Nudda **Installera** för att lägga till urtavla i Charge 6.

## Öppna appar

Svep åt vänster och höger från urtavlan för att se de appar som finns installerade på ditt aktivitetsarmband. Svep uppåt eller nudda en app för att öppna den. Svep till höger för att återgå till föregående skärm eller tryck på knappen för att återgå till klockskärmen.



# Hitta mobil

Använda Hitta mobil-appen  för att hitta din telefon.

Krav:

- Ditt aktivitetsarmband måste vara anslutet ("parkopplat") till den telefon du vill hitta.
- Din telefon måste ha Bluetooth aktiverat och vara inom 10 meter från din Fitbit-enhet.
- Fitbit-appen måste köras i bakgrunden på din telefon.
- Din telefon måste vara igång.

För att hitta din telefon:

1. Svep ner från klockskärmen för att komma åt snabbinställningar.
2. Öppna Hitta mobil-appen på aktivitetsarmbandet.
3. Nudda **Hitta mobil**. Din telefon ringer högt.
4. När du hittar mobilen nuddar du **Avbryt** för att avsluta ringsignalen.

# Meddelanden från din telefon

---

Charge 6 kan visa samtal, sms, kalender och appmeddelanden 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, nuddar du ikonen längst upp till vänster > Charge 6.
2. Nudda **Meddelanden**.
3. Följ instruktionerna på skärmen för ett parkoppla ditt aktivitetsarmband om du inte redan har gjort det. Samtal, sms och kalendermeddelanden slås på automatiskt.
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 6 meddelanden från alla kalendrar som synkroniseras med kalenderappen. Om du har en Android-telefon visar Charge 6 kalendermeddelanden från den kalenderapp du väljer under installationen.

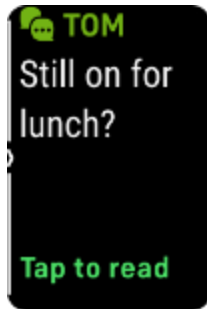
För mer information, se [tillhörande hjälpartikel](#).

## Se inkommande meddelanden

Ett meddelande gör att aktivitetsarmbandet vibrerar. Nudda meddelandet för att utöka det.

Om du inte läser aviseringen när den kommer kan du göra det senare i appen

Meddelanden . Svep åt höger eller vänster till appen Meddelanden och svep sedan uppåt för att öppna den.



## Hantera meddelanden

Charge 6 lagrar upp till 10 meddelanden, varefter de äldsta ersätts efterhand som du tar emot nya.

Hantera meddelanden i Meddelande-appen  :

- Svep uppåt för att bläddra igenom dina meddelanden och nudda valfritt meddelande för att expandera det.
- För att ta bort ett meddelande nuddar du det för att expandera, svep sedan till botten och nudda **Ta bort**.
- För att radera alla meddelanden samtidigt sveper du uppåt tills du når slutet av dina meddelanden och nuddar **Rensa alla**.
- För att lämna meddelandeskärmen, tryck på knappen eller svep åt höger.

## Stänga av meddelanden

Stäng av vissa meddelanden i Fitbits app eller slå på alla meddelanden i snabbinställningar på Charge 6. När alla meddelanden är avstängda vibrerar inte ditt aktivitetsarmband och skärmen slås inte på när din telefon får 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 6 > **Meddelanden**.
2. Stäng av de aviseringar du inte längre vill se på ditt aktivitetsarmband.

Så här stänger du av alla meddelanden:

1. Svep nedåt från klockans urtavla för att få åtkomst till snabbinställningar.
2. Aktivera **Stör ej-läge**. Alla meddelanden och påminnelser inaktiveras.





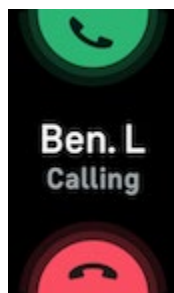
Observera att om du använder inställningen Stör ej på telefonen får du inga meddelanden på ditt aktivitetsarmband förrän du stänger av den här inställningen.

## Svara på eller avvisa telefonsamtal

Om du parkopplar till en iPhone eller Android-telefon kan du ta emot eller avvisa inkommande telefonsamtal på Charge 6.

För att ta emot ett samtal, nudda den gröna telefonikonen på aktivitetsarmbandets skärm. Observera att du inte kan prata i aktivitetsarmbandet. När du tar emot ett telefonsamtal svarar du på samtalet på din närliggande telefon. För att avvisa ett samtal, nudda den röda telefonikonen för att skicka den som ringer till röstbrevlådan.

Namnet på uppringaren visas om personen finns i din kontaktlista, annars ser du ett telefonnummer.





## Svara på meddelanden (Android telefoner)

Svara direkt på textmeddelanden och meddelanden från vissa appar på ditt aktivitetsarmband med förinställda snabbsvar. Håll din telefon i närheten med Fitbit-appen körandes i bakgrunden för att svara på meddelanden från ditt aktivitetsarmband.

Så här svarar du på ett meddelande:

1. Öppna meddelanden du vill svara på.

2. Välj hur du vill svara på meddelandet:

- Nudda textikonen  för att svara på ett meddelande från en lista med snabbsvar.
- Nudda emoji-ikonen  för att svara på meddelandet med 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

Ställ in engångsalarm eller upprepade alarm med appen Alarm . När ett alarm startar vibrerar ditt aktivitetsarmband.

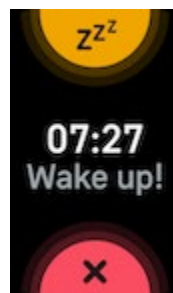
När du ställer in ett larm, slå på Smart Wake så att ditt aktivitetsarmband kan hitta den bästa tiden att väcka dig från och med 30 minuter innan alarmtiden du ställde in. Den undviker att väcka dig under djup sömn så att du är mer benägna att vakna och känna dig frisk. Om Smart Wake inte kan hitta den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

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


## Avvisa eller snooza ett larm

När ditt alarm sätter igång vibrerar aktivitetsarmbandet. För att avfärda alarmet sveper du uppåt från skärmens nedre del och nuddar avvisningsikonen . För att snooza alarmet i 9 minuter sveper du nedåt från övre delen av skärmen eller trycker på knappen.

Snooza alarmet så många gånger du vill. Charge 6 går automatiskt i snoozeläge om du ignorerar alarmet längre än 1 minut.



## Använd timer eller stoppur

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

Om alltid-på-skärm är aktiv fortsätter skärmen att visa stoppuret eller nedräkningstimern tills den slutar eller du lämnar appen.

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

## Aktivitet och wellness

---

Charge 6 spårar kontinuerligt olika typer av statistik när du bär den, inklusive timaktivitet, puls och sömn. Data synkroniseras automatiskt med Fitbits app under hela dagen.

### Se din statistik

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

Kärnstatistik	Steg tagna idag, tillryggalagd sträcka, aktiva zonminuter och brända kalorier.
Träning	Antal dagar där du uppnådde ditt träningsmål den här veckan
Puls	Aktuell puls och vilopuls
Timaktivitet	Antalet timmar du idag uppnådde ditt aktivitetsmål per timme
Menshälsa	Information om var du befinner dig i din menstruationscykel, om tillämpligt
Syremättnad (SpO2)	Ditt senaste vilande SpO2-genomsnitt
Dagsform (endast premium)	Din dagsform
Sömn	Sömnvaraktighet och sömnpöäng

Om du sätter upp ett mål i Fitbit-appen visar en ring dina framsteg mot det målet.

Hitta din fullständiga historia och annan information som automatiskt identifieras av ditt aktivitetsarmband i Fitbit-appen på din telefon.

### Spåra ett dagligt aktivitetsmål

Charge 6 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 hjälpartikel](#).

Registrera framsteg mot ditt mål på Charge 6. För mer information se "[Se din statistik](#)" på sidan 30.

## Spåra din timaktivitet

Charge 6 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.

Klockan påminner dig om att gå åtminstone 250 steg varje timme. Du kommer att känna en vibration och se en påminnelse på din skärm 10 minuter före timmens slut om du inte har gått 250 steg. När du uppfyller 250-stegsmålet efter att ha fått påminnelsen känner du en andra vibration och ser ett gratulationsmeddelande.



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

## Spåra din sömn

Ha på dig Charge 6 när du går och lägger dig för att automatiskt spåra grundläggande statistik om din sömn, såsom din sömntid, sömnstadier (tid i REM, lätt sömn och djup sömn) och sömnpoäng (kvaliteten på din sömn).

Charge 6 spårar också 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 och SpO2-nivåer, som uppskattar mängden syre i ditt blod.

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](#).

## Få insikter om dina långsiktiga sömnbeteenden

Med en Premium-prenumeration kan du förstå och vidta åtgärder för att förbättra dina sömnvanor med en månatlig sömnprofil. Bär din Fitbit-enhet för att sova varje månad i minst 14 dagar varje månad. Den 1:a varje månad kan du kolla Fitbit-appen för att få en uppdelning av din sömn med 10 månatliga mätvärden, tillsammans med ett sömndjur som speglar långsiktiga trender i ditt sömnbeteende.

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](#).

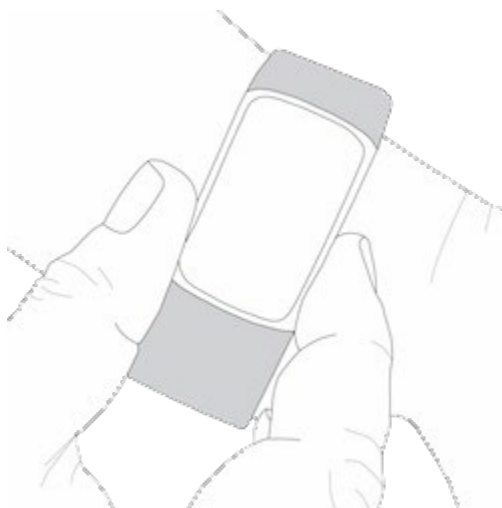
## Hantera stress

Spåra och hantera din stress med funktioner för mindfulness.

## Använda EDA Scan app

EDA Scan-appen  på Charge 6 upptäcker elektrodermal aktivitet som kan indikera hur din kropp svarar på stress. Dessa ändringar kan visa meningsfulla trender om hur din kropp hanterar stress eftersom din svettnivå regleras av det sympatiska nervsystemet.

1. På ditt aktivitetsarmband sveper du åt vänster eller höger till EDA Scan-appen  och nuddar för att öppna den.
2. För att påbörja en skanning med samma längd som din tidigare skanning nuddar du ikonen för uppspelning. Om du vill ändra tiden för skanning sveper du uppåt och nuddar **Redigera längd** > nudda önskat antal minuter.
3. Håll försiktigt i sidorna på ditt aktivitetsarmband med tummen och pekfingeret.
4. Var stilla och håll fingrarna på aktivitetsarmbandet tills skanningen är klar.
5. Om du tar bort fingrarna pausas skanningen. För att återuppta den placerar du fingrarna på aktivitetsarmbandets sidor. För att avsluta passet nuddar du **Avsluta pass**.
6. När skanningen har slutförts nuddar du ett humör som stämmer överens med hur du känner dig eller så nuddar du **Hoppa över**.
7. Svep upp för att se en summering av din skanning inklusive ditt antal EDA-svar, puls vid början och slutet av passet och reflektion på om du loggade en eftertanke.
8. Nudda **Klar** för att stänga sammanfattningsskärmen.
9. För att se mer information om ditt pass kan du öppna Fitbit-appen på din telefon. Från fliken Idag nuddar du panelen Mindfulness > **Din resa**.



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

## Kontrollera din stresshanteringspoäng

Baserat på din puls, träning och sömndata hjälper stresshanteringspoängen dig på en daglig basis att se om din kropp svarar på tecken på stress. Poängen sträcker sig från 1 till 100 där det högre numret betyder att din kropp visar mindre tecken på fysisk stress. För att se din dagliga stresshanteringspoäng ska du ha på dig



aktivitetsarmbandet när du sover, öppna du Fitbits app på din telefon nästa morgon. Nudda panelen Stresshantering från fliken Idag.

Logga hur du känner dig under dagen för att få en tydligare bild av hur ditt sinne och kropp svarar på stress. Med en prenumeration på Fitbit Premium kan du se fler detaljer för din poäng.

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

## Avancerade hälsovärden

Lär känna din kropp bättre med hälsomätningar i Fitbit-appen. Den här funktionen visar dig viktiga mätvärden som spåras av din Fitbit-enhet över tid så att du kan se trender och bedöma vad som har förändrats.

Mätsystem inkluderar


- Syremättnad (SpO2)
- Variationer i hudtemperatur
- Pulsvariation
- Vilopuls
- Andningsfrekvens

Observera: Den här funktionen är inte avsedd att diagnostisera eller behandla något medicinskt tillstånd och bör inte användas för några medicinska ändamål. Den är avsedd att ge information som kan hjälpa dig att hantera ditt välbefinnande. Om du har några bekymmer angående din hälsa ska du prata med en vårdgivare. Om du tror att du har en medicinsk nödsituation ska du omedelbart kontakta sjukvården.

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.

Under ett träningspass kan du styra musik som spelas på din telefon med YouTube Music-kontrollerna på ditt aktivitetsarmband. Observera att kontrollerna för YouTube Music kräver en kompatibel telefon inom Bluetooth-räckvidd och en betald YouTube Music Premium-prenumeration.

1. Öppna YouTube Music-appen på din telefon.
2. Öppna appen Träning på Charge 6 och påbörja ett träningspass. Svep nedåt för att komma åt fjärrstyrning av musik medan du tränar.
3. För att återgå till ditt träningspass, svep uppåt eller tryck på knappen.


För mer information om kontroller på YouTube Music, se [tillhörande hjälpartikel](#).

## Spåra din träning automatiskt

Charge 6 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. På fliken Idag nuddar du panelen Träning. För att hantera vilka aktiviteter som spåras automatiskt, nudda kugghjulsikonen  högst upp. Nudda aktiviteten du vill justera > **Automatisk registrering**.


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

## Spåra och analysera träning med Träningsappen

Registrera specifik Träning med träningsappen  på Charge 6 för att se statistik i realtid, såsom pulsdata, brända kalorier, förfluten tid samt en träningsammanfattning efter workouten på din handled. För komplett workout-statistik och en karta över intensiteten på din workout om du använde GPS kan du nudda panelen Träning i Fitbit-appen.

För mer information om att registrera träning med GPS, se [tillhörande hjälpartiklar](#).

---

Dynamisk GPS på Charge 6 låter aktivitetsarmbandet ställa in GPS-typen i början av träningen. Charge 6 försöker ansluta till GPS-sensorerna på din telefon för att bevara batteriets livslängd. Om din telefon inte är i närheten eller flyttar på sig använder Charge 6 inbyggd GPS. Hantera dina GPS-inställningar i appen Inställningar . För mer information, se [tillhörande hjälpartikel](#).

---

Telefon-GPS är tillgänglig för alla telefoner som har stöd av GPS-sensorer. Mer information finns i [tillhörande hjälpartikel](#).


1. Slå på Bluetooth och GPS på din telefon.
2. Se till att Charge 6 är parkopplad till din telefon.
3. Se till att Fitbit-appen har behörighet att använda GPS- eller platsjänster.
4. Se till att GPS-läget på Charge 6 är inställt på **Dynamiskt** eller **Telefon** (öppna appen inställningar  > **GPS** > **GPS-läge**).
5. Ha telefonen med dig medan du tränar.

Aktivera detektering av gång, löpning eller cykling för att automatiskt starta appen Träning när ditt aktivitetsarmband känner igen en promenad, löpning och cykeltur. Så här aktiverar du den här inställningen:

1. Öppna appen Träning.
2. Nudda alternativet för gång, löpning eller cykling.
3. Svep uppåt och aktivera **Upptäck gång**, **Upptäck löpning** eller **Upptäck cykling**. Nästa gång ditt aktivitetsarmband upptäcker denna träningstyp öppnas appen Träning automatiskt.

Observera att om du lämnar den här inställningen avstängd registreras fortfarande grundläggande statistik om gång, löpning och cykling i Fitbit-appen.

Så här startar du en träning manuellt:

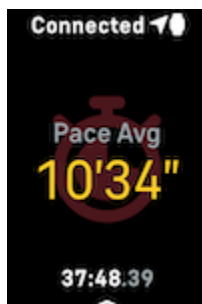
1. På Charge 6, svep åt vänster eller åt höger till appen Träning , svep sedan uppåt för att hitta en träning. Dina senast använda träningar visas högst upp. Nudda **Mer** för att hitta en fullständig lista med träningar.
2. Nudda träningen för att välja den. Om träningen använder GPS kan du vänta på att signalen ansluter eller börja träningen och när en signal är tillgänglig kommer GPS:en kommer att ansluta. Observera att det kan ta några minuter för GPS:en att ansluta.

3. Nudda uppspelningsikonen ▶ för att påbörja träningen eller svep upp för att välja ett träningsmål eller justera inställningarna. För mer information om inställningar se "[Anpassa dina träningsinställningar](#)" på sidan 37.
4. Nudda mitten av skärmen för att bläddra igenom din realtidsstatistik. För att pausa din workout, svep upp och nudda **paus** ⏸.
5. När du är klar med din workout sveper du uppåt och nuddar **Paus** ⏸ >.
6. Nudda **Slutför** ✖. En sammanfattning av din workout visas.
6. Svep och nudda **Klar** för att stänga sammanfattningsskärmen.

Obs!

- Om du ställer in ett träningsmål larmar aktivitetsarmband när du är halvvägs till målet och när du når målet.
- Om träningen använder GPS visas "GPS ansluter ..." överst på skärmen. Charge 6 är ansluten när skärmen säger "GPS ansluten."
- Använd kopplad GPS med din telefon i närheten för aktiviteter med längre tid, till exempel golf eller vandring, för att säkerställa att hela din workout registreras med GPS.
- För bästa resultat ska du se till att ditt aktivitetsarmbands batteri är över 80 % före du registrerar en träning längre än två timmar med inbyggd GPS.

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



---

Att använda inbyggd GPS påverkar batteriets livslängd på ditt aktivitetsarmband. Om du använder GPS-spårning regelbundet kräver Charge 6 oftare laddning.



---

## Anpassa dina träningsinställningar

Anpassa inställningar för varje träningstyp direkt på ditt aktivitetsarmband. Inställningarna inkluderar:

Alltid på-skärm	Håll skärmen på under träning
Stoppa automatiskt	Pausa löpning, gång och cykling automatiskt när du stannar
GPS	Spåra din rutt med GPS
Meddelanden gällande pulszon	Ta emot meddelanden när du når vissa pulszoner under din workout. För mer information, se <a href="#">tillhörande hjälpartikel</a>
Ställ in Intervall	Justera rörelse- och vilointervaller som används under intervallträning
Längd på bassängen	Ställ in längden på din bassäng
Upptäck löpning/gång/cykling	Öppna träningsappen automatiskt när ditt aktivitetsarmband upptäcker löpning, gång eller cykling.
Ställ in Varv	Ta emot meddelanden när du når vissa milstolpar under din workout
Enhet	Ändra måtenheten du använder för bassänglängden

Inställningarna varierar beroende på träningen. För att anpassa inställningar för varje träningstyp direkt på ditt aktivitetsarmband:

1. Svep till träningsappen  , svep sedan uppåt för att hitta träning.
2. Nudda träningen för att välja den.
3. Svep uppåt genom träningsinställningarna. Nudda en inställning för att justera den.
4. När du är färdig kan du svepa ned till dess att du ser uppspelningsikonen .

## Kontrollera din workout-sammanfattning





Efter att du avslutat en workout visar Charge 6 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 6 gör dina pulszoner 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 6 meddelar dig när du går in i en pulszon.

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

Ikon	Zoner	Beräkning	Beskrivning
 <p>78 Heart Rate 00:00.01</p>	Inte i zon	Under 40 % av din maxpuls	Under fettförbränningszonen slår ditt hjärta i långsammare tempo.
 <p>121 Heart Rate 00:00.01</p>	Fettförbränningszon	Mellan 40 % och 59 % av din maxpuls	I fettförbränningszonen är du troligtvis i en måttlig aktivitet som en snabb promenad. Din puls och andning ökar, men du kan fortfarande föra en konversation.
 <p>132 Heart Rate 00:00.01</p>	Konditionszon	Mellan 60 % och 84 % av din maxpuls	I konditionszonen är du troligtvis ute på en mer kraftfull aktivitet såsom löpning eller spinning.
 <p>166 Heart Rate 00:00.01</p>	Peakzon	Mer än 85 % av din maxpuls	I toppzonen gör du troligtvis en kort intensiv aktivitet som förbättrar din förmåga och snabbhet såsom sprint eller intervallträning med hög intensitet.

## 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 hjälpartikel](#).

## Tjäna aktiva zonminuter

Tjäna aktiva zonminuter för tid du är i fettförbrännings-, konditions- eller toppzonen för puls. För att hjälpa dig att maximera din tid kan du tjäna 2 aktiva zonminuter för varje minut du är i konditions- eller toppzonen.

1 minut i fettförbränningszonen = 1 aktiv zonminut  
1 minut i konditionszonen eller toppzonen = 2 aktiva zonminuter

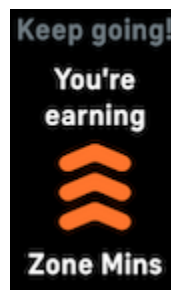
Det finns två sätt Charge 6 kan ge dig alarm om aktiva zonminuter:

- En stund efter att du har gått in i en annan pulszon under träningen med träningsappen  , så att du vet när du arbetar hårt. Antalet gånger ditt aktivitetsarmband vibrerar indikerar vilken zon du är i:

1 vibration = fettförbränningszon  
2 vibrationer = konditionszon  
3 vibrationer = peakzon



- 7 minuter efter att du har gått in i en pulszon under dagen (till exempel under en rask promenad).

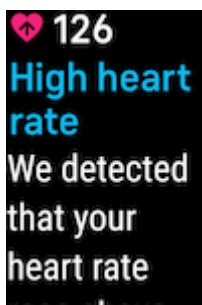


Till en början är ditt mål att tjäna 150 aktiva zonminuter under en vecka. Du kommer att ta emot meddelanden när du når ditt mål.

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

## Ta emot meddelanden om puls

Håll dig informerad om när Charge 6 upptäcker att din puls är utanför dina höga eller låga tröskelvärden när du ser ut att ha varit inaktiv under minst 10 minuter.



Slå på den här funktionen eller justera gränsvärdena:

1. Från fliken Idag i Fitbit-appen på din telefon nuddar du ikonen längst upp till vänster > Charge 6.
2. Nudda **Hög och låg puls**.
3. Slå av eller på **meddelande om hög puls** eller **låg puls** eller nudda **Anpassa** för att justera gränsvärdet.

Visa tidigare meddelanden gällande puls, logga möjliga symptom och orsaker eller radera meddelanden i Fitbit-appen. För mer information se [tillhörande hjälpartikel](#).

## Se din puls på utrustning och appar

Anslut Charge 6 till kompatibla träningsmaskiner och appar och se din puls i realtid direkt på skärmen. Den här funktionen är kompatibel med träningsmaskiner och appar som stöder Bluetooth Heart Rate Profile, som de senaste modellerna från iFit, Nordictrack, Peloton, Concept2 och Strava. Alla Bluetooth-kompatibla enheter och appar beter sig dock inte på samma sätt.

1. Svep ner från urtavlan och nudda **HR på utrustning**.
2. Följ instruktionerna på din träningsmaskin för att ansluta en Bluetooth-pulsmätare.
3. När Charge 6 ansluter visas en skärm på ditt aktivitetsarmband som ber att dela din puls. Nudda **Dela**.
4. Nudda **Start** på ditt aktivitetsarmband för att starta din träning.

Avsluta träningen på Charge 6 för att sluta dela din puls.





För mer information om utrustningskompatibilitet och felsökning, se [tillhörande hjälpartikel](#).

## Kolla in din dagsform

Förstå vad som är bäst för din kropp med dagsform, tillgänglig med en Fitbit Premium-prenumeration. Ditt värde varierar från 1 till 100, baserat på din aktivitet, sömn och pulsvariation. Ett högt värde betyder att du är redo för träning, medan ett lågt värde visar att du bör fokusera på återhämtning.

När du kontrollerar ditt värde ser du också en uppdelning av vad som påverkade värdet, ett personligt aktivitetsmål för dagen och rekommenderade träningspass eller återhämtningspass.

Bär ditt aktivitetsarmband under en hel dag (minst 14 timmar), inklusive på natten när du sover och svep upp från urtavlan för att hitta ditt readiness-värde i din dagliga statistik.

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

## Spåra dina konditionsträningspoäng

Visa din övergripande kardiovaskulära träning i Fitbit-appen. Se din konditionsträningspoäng och konditionsnivå, som visar hur du ligger till jämfört med dina kamrater.

I Fitbit-appen nuddar du hjärtfrekvenspanelen och sveper åt vänster på din pulsgrafik för att se din detaljerade träningsstatistik.

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

## 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 hjälpartikel](#).

# Kontaktlös betalning

---

Charge 6 inkluderar ett inbyggt Night sky + Neon Yellow-chip, vilket tillåter dig använda dina kredit- och betalkort på ditt aktivitetsarmband.

## Använda kredit- och betalkort

Ställ in Google Wallet i Fitbit-appen och använd sedan ditt aktivitetsarmband för att göra inköp i butiker som accepterar kontaktlösa betalningar.

Vi lägger ständigt till nya platser och kortutgivare till vår lista över samarbetspartners. Se om ditt betalkort fungerar på din Fitbit-enhet, se [fitbit.com](https://www.fitbit.com).

## Ställ in kontaktlösa betalningar

Lägg till minst ett kredit- eller betalkort från en deltagande bank i Fitbit-appen för att börja använda kontaktlös betalning. Fitbit-appen är där du lägger till och tar bort betalkort, anger ett standardkort för ditt aktivitetsarmband, redigerar en betalningsmetod och granskar nyligen genomförda inköp.

1. Från fliken Idag i Fitbit-appen, nuddar du ikonen längst upp till vänster > Charge 6.
2. Nudda **Google Wallet** panelen.
3. Följ anvisningarna på skärmen för att lägga till ett betalkort. I vissa fall kan din bank kräva ytterligare verifiering. Om du lägger till ett kort för första gången kan du bli uppmanad att ställa in en fyrsiffrig PIN-kod för ditt aktivitetsarmband. Observera att du också behöver aktivera lösenordsskydd för din telefon.
4. När du har lagt till ett kort följer du instruktionerna på skärmen för att aktivera meddelanden för din telefon (om du inte redan har gjort det) för att slutföra installationen.

## 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:



1. Svep ner från urtavlan och nudda **Google Wallet** .
2. Om du uppmanas ska du ange din fyrsiffriga PIN-kod för ditt aktivitetsarmband. Ditt standardkort visas på skärmen.



3. För att betala med ditt standardkort håller du handleden nära betalningsterminalen. För att betala med ett annat kort, svep för att hitta det kort du vill använda och håll sedan din handled nära betalningsterminalen.



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 6 på din handled för använda kontaktlös betalning.

---

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

## Ändra ditt standardkort

1. Från fliken Idag i Fitbit-appen, nuddar du ikonen längst upp till vänster > Charge 6.
2. Nudda **Google Wallet** panelen.
3. Hitta det kort du vill ställa in som standardalternativ.
4. Nudda **Gör till standard för nudda för att betala**.

## Betala 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 44.

---

Betala 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.

---

# Livsstil

---

Använd appar för att hålla kontakten med det du bryr dig mest om.

## Styr musik med YouTube Music-kontroller

Använd YouTube Music-kontrollerna på Charge 6 för att styra YouTube Music på din telefon. Navigera mellan spellistor, hoppa över eller spela upp låtar och justera volymen från ditt aktivitetsarmband. Observera att kontrollerna för YouTube Music kräver en kompatibel telefon inom Bluetooth-räckvidd och ett YouTube Music Premium-abonnemang. För mer information om YouTube Music, se [support.google.com](https://support.google.com).

1. Öppna YouTube Music-appen på din telefon. Observera att Fitbit-appen måste köras i bakgrunden.
2. Svep till YouTube Music-kontrollappen på ditt aktivitetsarmband och nudda för att öppna den.
  - På huvudskärmen ser du aktuell låt och artist. Nudda för att pausa eller spela den aktuella låten.
  - Svep nedåt för att bläddra igenom tillgänglig musik, inklusive dina senaste spellistor, låtar och album. Nudda ett val för att växla till det.
  - Svep åt vänster för att komma åt kontrollerna för att hoppa till nästa spår, starta om den aktuella låten eller återgå till föregående spår.
  - Svep åt vänster igen för att komma åt volymkontrollerna.



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

## Google Maps

Få sväng-för-sväng-anvisningar på handleden med Google Maps-appen på ditt aktivitetsarmband.

1. Öppna Google Maps-appen på din telefon, sök efter platsen du vill navigera till, välj ditt transportsätt, välj en rutt och nudda **Start** för att starta navigeringen. För mer detaljerade instruktioner om hur du använder Google Maps-appen på din telefon, se [support.google.com](https://support.google.com). Observera att Fitbit-appen måste köras i bakgrunden.
2. Svep till Google Maps-appen på ditt aktivitetsarmband och nudda för att öppna den.
3. Under navigering sveper du uppåt och nuddar pausknappen för att pausa navigeringen. Nudda uppspelningsknappen för att återuppta navigeringen eller slutför-knappen för att avsluta navigeringen.
4. När du når din destination med cykling- eller gångnavigering visar din klocka en sammanfattning av din aktivitet. Nudda **Klar** för att stänga Google Maps-appen.



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

# Uppdatera, starta om och rensa

---

Några felsökningssteg kan innebära att du måste starta om ditt aktivitetsarmband, medan rensning kan behövas om du vill ge din Charge 6 till en annan person. Uppdatera ditt aktivitetsarmband för att få senaste inbyggda programvaran.

## Uppdatera Charge 6

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 följ förloppsindikatorn på Charge 6 och i Fitbit-appen tills uppdateringen är klar. Håll ditt aktivitetsarmband och telefon nära varandra under uppdateringsprocessen.

---



För att uppdatera din Charge 6 måste batteriet vara laddat till minst 20 % . Uppdatering av Charge 6 kan belasta batteriet. Vi rekommenderar att du kopplar in ditt aktivitetsarmband i laddaren innan du påbörjar en uppdatering.

---

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

## Starta om Charge 6

Om du inte kan synkronisera Charge 6 eller om du har problem med att spåra din statistik eller ta emot meddelanden, starta om ditt aktivitetsarmband från handleden:

1. Svep ner från klockskärmen för att hitta appen Inställningar .
2. Öppna appen Inställningar  > **Starta om enheten** > **Starta om**.

Om Charge 6 inte svarar:

1. Anslut enheten till laddningskabeln.
2. Tryck på knappen på laddarens plana ände tre gånger inom åtta sekunder, håll varje tryckning intryckt i 1 sekund.
3. Vänta sedan i tio sekunder eller tills Fitbit-loggan visas.

Obs! Vänta i 15 sekunder och försök igen om enheten inte startar om.







Om du startar om ditt aktivitetsarmband tas ingen data bort.

## Rensa Charge 6

Om du vill ge din Charge 6 till en annan person eller vill returnera den ska du först rensa dina personuppgifter:

1. Svep ner från klockskärmen för att hitta appen Inställningar .
2. Öppna appen Inställningar  > **Enhetsinformation** > **Rensa användardata**.
3. Svep nedåt och tryck på **Håll 3 sek** i 3 sekunder och släpp.
4. När du ser Fitbit-logotypen och Charge 6 vibrerar har dina data raderats.

# Felsökning


---

Om Charge 6 inte fungerar korrekt kan du gå igenom våra felsökningssteg nedan.

## Pulssignal saknas


Charge 6 spårar din puls kontinuerligt medan du tränar och under hela dagen. Om pulssensorn på aktivitetsarmbandet har svårt att upptäcka en signal visas streckade linjer.

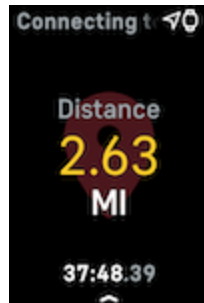


Om ditt aktivitetsarmband inte upptäcker någon pulssignal kan du först kontrollera att pulsspårning är aktiverat i appen Inställningar  på aktivitetsarmbandet. Se sedan till att du har på dig ditt aktivitetsarmband korrekt, antingen genom att flytta den högre upp eller längre ner på din handled eller genom att dra åt eller lossa bandet. Se till att din Charge 6 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 ett tjockt molntäcke kan störa ditt aktivitetsarmbands förmåga att ansluta till GPS-satelliter. Om ditt aktivitetsarmband söker efter en GPS-signal under en träning kommer du att se **GPS ansluter**  visas längst upp på skärmen. Kan Charge 6 inte ansluta till en GPS-satellit slutar aktivitetsarmbandet att försöka ansluta tills nästa gång du påbörjar träning med GPS.



För bästa resultat, vänta på att Charge 6 ska hitta signalen innan din workout börjar.

## 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 6](#)" på sidan [49](#).

# Allmän info och specifikationer

---

## Sensorer och komponenter

Fitbit Charge 6 innehåller följande sensorer och motorer:

- Optisk pulsspårare
- Elektriska sensorer för flera ändamål som är kompatibla med EKG-appen och EDA Scan-appen
- Röda och infraröda sensorer för övervakning av syremättnad (SpO2)
- 3-axlig accelerometer som spårar rörelsemönster
- Sensor för omgivningsljus
- Inbyggd GPS-mottagare + GLONASS + Galileo, som spårar din plats under träning
- Vibrationsmotor

## Material

Boetten på Charge 6 är gjord av anodiserat aluminium och rostfritt stål av kirurgisk kvalitet. Bandet som följer med Charge 6 är tillverkat i flexibelt högkvalitativt silikon som liknar det som används i många sportklockor. Allt rostfritt stål och anodiserat aluminium kan innehålla spår av nickel, vilket kan orsaka allergiska reaktioner hos personer med nickelkänslighet, men mängden nickel i alla Fitbit-produkter följer Europeiska unionens stränga nickeldirektiv.

## Trådlös teknik

Charge 6 innehåller en Bluetooth 5.0-radiosändare och ett NFC-chip.

## Haptisk återkoppling

Charge 6 innehåller en vibrationsmotor för alarm, mål, meddelanden, påminnelser och appar.

## Batteri

Charge 6 innehåller ett laddningsbart litium-polymerbatteri.

## Minne

Charge 6 lagrar dina data, inklusive daglig statistik, sömninformation och träningshistorik, i 7 dagar. Se dina historiska data i Fitbits app.

## Skärm

Charge 6 har en AMOLED-skärm i färg.

## Storlek på band

Litet band	Passar en handled på mellan 140 mm - 180 mm (5,5 - 7,1 tum) i omkrets
Stort band	Passar en handled på mellan 180 mm - 220 mm (7,1 - 8,7 tum) i omkrets

## Miljöförhållanden

Driftstemperatur	-10 °C till 45 °C (14 °F till 113 °F)
Laddningstemperatur	0 till 40 °C (32 till 104 °F)
Förvaringstemperatur	-4 till 113 °F (-20 till 45 °C)
Vattentålighet	Vattentålig upp till 50 meter
Maxhöjd för att kunna fungera	16 404 fot (5 000 m)

## Läs mer

Om du vill läsa mer om ditt aktivitetsarmband, hur du spårar dina framsteg i Fitbit-appen och hur du skapar sunda vanor med Fitbit Premium kan du besöka [help.fitbit.com](https://help.fitbit.com).

## Returpolicy och garanti

Hitta garantiinformation och vår returpolicy i [Googles hårdvarugaranticenter](#).

## Föreskrifter och säkerhetsanvisningar

Besök [support.google.com](https://support.google.com) för vår fullständiga information om säkerhet och föreskrifter.

©2023 Fitbit LLC. Alla rättigheter förbehålls. Fitbit och Fitbit-logotypen är varumärken eller registrerade varumärken som tillhör Fitbit i USA och andra länder. En mer fullständig lista över Fitbit-varumärken finns på [Fitbit Trademark List](#). Tredje parts varumärken som omnämns tillhör respektive ägare.