

# fitbit inspire 2



Brukerhåndbok  
Versjon 1.5

# Innhold

---

<b>Komme i gang</b> .....	<b>6</b>
Innhold i esken.....	6
<b>Konfigurere Inspire 2</b> .....	<b>7</b>
Lade armbåndet.....	7
Konfigurer med telefonen.....	8
Se dataene dine i Fitbit-appen.....	9
<b>Låse opp Fitbit Premium</b> .....	<b>10</b>
Premium-påminnelser for helse og velvære.....	10
<b>Bruke Inspire 2</b> .....	<b>11</b>
Plassering for bruk hele dagen vs. trening.....	11
Velge hånd.....	12
Bruke Inspire 2 i en klemme .....	12
Plassering av klemmen .....	13
Tips for vedlikehold .....	13
<b>Bytte reimen</b> .....	<b>14</b>
Fjerne en reim.....	14
Feste en reim.....	15
<b>Grunnleggende</b> .....	<b>16</b>
Navigere på Inspire 2 .....	16
Grunnleggende navigasjon .....	16
Hurtiginnstillinger .....	18
Justere innstillinger .....	19
Sjekk batterinivået .....	20
Slå av skjermen .....	20
<b>Apper og urskiver</b> .....	<b>21</b>
Bytte urskive.....	21
Bruke Flis-appen.....	21
<b>Varsler fra telefonen</b> .....	<b>22</b>
Konfigurere varsler.....	22
Se innkommende varsler .....	22
Slå av varsler .....	23

<b>Tidtaking .....</b>	<b>24</b>
Bruke Alarmer-appen.....	24
Slå av eller slumre en alarm.....	24
Bruke Tidtakere-appen.....	24
<b>Aktivitet og velvære .....</b>	<b>25</b>
Se statistikk .....	25
Spore daglige aktivitetsmål.....	25
Velge et mål .....	25
Spore aktivitet per time .....	25
Spore søvnen din .....	26
Angi et søvnmål .....	26
Lære om søvnvanene dine.....	26
Se pulsen din .....	26
Øve på veiledet pusting .....	27
Sjekke scoren din for håndtering av stress .....	27
Avanserte helsemålinger .....	27
<b>Trening og hjertehelse.....</b>	<b>29</b>
Spore trening automatisk .....	29
Spore og analysere trening med Trening-appen.....	29
GPS-krav .....	29
Spore en treningsøkt .....	29
Tilpasse treningsinnstillinger og snarveier .....	30
Sjekke trenings sammendraget .....	30
Sjekke pulsen .....	31
Egendefinerte pulssoner.....	31
Tjene aktive minutter i sone.....	32
Dele aktivitet.....	32
Vise scoren din for hjertehelse .....	33
<b>Oppdatere, starte på nytt og slette .....</b>	<b>34</b>
Oppdatere Inspire 2 .....	34
Starte Inspire 2 på nytt.....	34
Slette Inspire 2 .....	34
<b>Feilsøking .....</b>	<b>35</b>

Pulssignal mangler .....	35
GPS-signal mangler .....	35
Andre problemer.....	35
<b>Generell informasjon og spesifikasjoner .....</b>	<b>36</b>
Sensorer og komponenter .....	36
Materialer .....	36
Trådløs teknologi.....	36
Haptisk tilbakemelding .....	36
Batteri.....	36
Minne .....	36
Skjerm .....	36
Reimstørrelse .....	37
Miljøforhold .....	37
Finn ut mer.....	37
Returpolicy og garanti .....	37
<b>Merknader om forskrifter og sikkerhet .....</b>	<b>38</b>
USA: FCC-erklæring (Federal Communications Commission).....	38
Canada: IC-erklæring (Industry Canada).....	39
Den europeiske union (EU) .....	40
IP-klassifisering.....	40
Argentina.....	41
Australia og New Zealand .....	41
Hviterussland .....	41
Botswana.....	41
Tollunion.....	41
Kina .....	42
Indonesia.....	43
Israel.....	43
Japan .....	43
Kongeriket Saudi-Arabia.....	43
Mexico.....	43
Moldova .....	44
Marokko .....	44

Nigeria.....	44
Oman.....	44
Pakistan.....	45
Filippinene.....	45
Serbia.....	45
Singapore.....	45
Sør-Korea.....	45
Taiwan.....	46
De forente arabiske emirater.....	48
Storbritannia.....	48
Zambia.....	49
Sikkerhetserklæring.....	49

## Komme i gang

---

Skap sunne vaner med Fitbit Inspire 2, det brukervennlige aktivitetsarmbåndet med sporing hele døgnet av puls, aktive minutter i sone, aktiviteter og søvn, opptil 10 dagers batteri med mer.

Bruk et øyeblikk på å se gjennom vår komplette sikkerhetsinformasjon på [fitbit.com/safety](https://fitbit.com/safety). Inspire 2 er ikke ment for å gi medisinske eller vitenskapelige data.

## Innhold i esken

Inspire 2-esken inneholder:



Armbånd med liten reim (farge og materiale varierer)



Ladekabel



Ekstra, stor reim (farge og materiale varierer)

De avtakbare reimene på Inspire 2 kommer i en rekke farger og materialer som selges separat.

## Konfigurere Inspire 2

---

Bruk Fitbit-appen for iPhone- og iPad-enheter eller Android-telefoner for å få den beste opplevelsen.



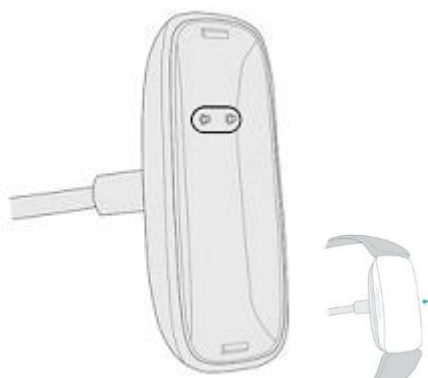
For å opprette en Fitbit-konto må du angi fødselsdato, høyde, vekt og kjønn, slik at skrittlengde kan regnes ut og distanse, basalmetabolisme og kaloriforburning kan anslås. Etter at du har opprettet kontoen din, er fornavn, initial for etternavn og profilbilde synlig for alle andre Fitbit-brukere. Du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

### Lade armbåndet

En fulladet Inspire 2 har batterilevetid på 10 dager. Batteriets levetid og ladesyklus varierer med bruk og andre faktorer; faktiske resultater vil variere.

Slik lader du Inspire 2:

1. Koble ladekabelen til USB-porten på datamaskinen, en UL-sertifisert USB-vegglader eller en annen ladeenhet med lav energi.
2. Juster pinnene på den andre enden av ladekabelen med gullkontaktene på baksiden av Inspire 2. Trykk Inspire 2 forsiktig inn i laderen til den klikker på plass.



Slik fjerner du Inspire 2 fra ladekabelen:

1. Hold Inspire 2 og skyv neglen på tommelen din mellom laderen og baksiden av armbåndet på et av hjørnene.
2. Trykk laderen forsiktig ned til den løsner fra armbåndet.



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




## Konfigurer med telefonen

Konfigurer Inspire 2 med Fitbit-appen. Fitbit-appen er kompatibel med de fleste telefoner. Gå til [fitbit.com/devices](https://fitbit.com/devices) for å sjekke om telefonen din er kompatibel.





Slik kommer du i gang:

1. Last ned Fitbit-appen:
  - [Apple App Store](#) for iPhone-telefoner
  - [Google Play Butikk](#) for Android-telefoner
2. Installer appen og åpne den.
  - Hvis du allerede har en Fitbit-konto, logger du inn på kontoen din > trykker på I dag-fanen  > profilbildet ditt > **Konfigurer en enhet**.
  - Hvis du ikke har en Fitbit-konto, trykker du på **Bli med i Fitbit** og svarer deretter på en rekke spørsmål for å opprette en Fitbit-konto.
3. Fortsett å følge instruksjonene på skjermen for å koble Inspire 2 til kontoen din.

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

For mer informasjon kan du se [help.fitbit.com](http://help.fitbit.com).

## Se dataene dine i Fitbit-appen

Åpne Fitbit-appen på telefonen din for å se aktiviteten, helsemålinger, og søvndata, loggfør mat og vann, delta i utfordringer og mer.

## Låse opp Fitbit Premium

---

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

I enkelte land leveres Inspire 2 med en ett års prøveperiode på Fitbit Premium for kvalifiserte kunder.

For mer informasjon kan du se [help.fitbit.com](https://help.fitbit.com).

## Premium-påminnelser for helse og velvære


Sett opp Premium-påminnelser for helse og velvære i Fitbit-appen, og motta påminnelser på armbåndet ditt som oppfordrer deg til å danne og opprettholde sunne vaner. For mer informasjon kan du se [help.fitbit.com](https://help.fitbit.com).


## Bruke Inspire 2

---

Velg å bruke Inspire 2 på håndleddet ditt eller i klemmetilbehøret (selges separat). Hvis du trenger å fjerne reimen eller sette på en annen reim, kan du se instruksjonene i «[Bytte reimen](#)» på side 14.

---

Når du bruker Inspire 2 med en reim, må du sørge for at enheten er satt til **På håndleddet** . Når du

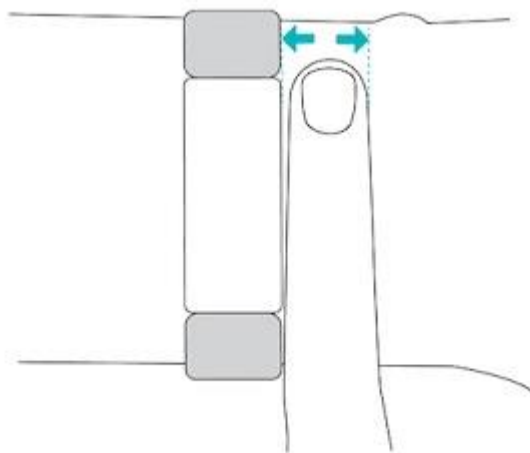
bruker Inspire 2 i en klemme, må du sørge for at innstillingen er satt til **På klemmen** . For mer informasjon kan du se «[Navigere på Inspire 2](#)» på side 16.

---

## Plassering for bruk hele dagen vs. trening

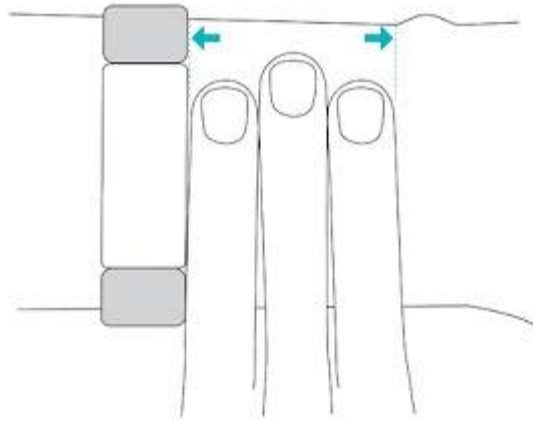
Når du ikke trener, bruker du Inspire 2 en fingerbredde over håndleddet.

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



For optimalisert sporing av puls under trening:

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



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


## Velge hånd

For større nøyaktighet må du spesifisere om du bruker Inspire 2 på din utførende hånd eller den andre. Den utførende hånden er den du bruker til å skrive eller spise. Som standard er håndleddsinnstillingen satt til den ikke-utførende hånden. Hvis du bruker Inspire 2 på den utførende hånden, kan du endre håndleddsinnstillingen i Fitbit-appen:

Fra I dag-fanen  i Fitbit-appen: Trykk på profilbildet > Inspire 2-flisen > **Håndledd** > **Utførende**.

## Bruke Inspire 2 i en klemme

Du kan feste Inspire 2 til klærne dine. Fjern reimene, og sett armbåndet inn i klemmen. For mer informasjon kan du se «[Bytte reimen](#)» på side 14.

Vær oppmerksom på at når Inspire 2 er satt til **På klemmen** , er enkelte funksjoner slått av, inkludert sporing av puls, automatisk sporing av trening og aktive minutter i sone.

Slik setter du Inspire 2 inn i klemmen:

1. Hvis du brukte Inspire 2 på håndleddet tidligere, må du endre enhetsinnstillingen til **På klemmen** . For mer informasjon kan du se «[Navigere på Inspire 2](#)» på side 16. **Merk:** Sørg for at Inspire 2 er satt til **På håndleddet**  når du bruker armbåndet på håndleddet.
2. Hold armbåndet med skjermen mot deg. Sørg for at klokkeslettet ikke vises opp ned.
3. Hold klemmetilbehøret med åpningen vendt mot deg og klemmen på baksiden vendt ned.

4. Plasser toppen av armbåndet i klemmeåpningen og sett bunnen av armbåndet på plass. Inspire 2 er festet når alle kanter på klemmen ligger flatt mot armbåndet.



## Plassering av klemmen

Bruk Inspire 2 på eller nær kroppen din med skjermen vendt utover. Fest klemmen godt til en skjortelomme, BH, bukselomme, belte eller linning. Prøv noen forskjellige steder for å se hva som er mest komfortabelt og sikkert for deg.

Hvis du opplever hudirritasjon når du bruker Inspire 2 på BH-en eller linningen, bør du feste den på et ytre klesplagg, for eksempel et belte eller en lomme.



## Tips for vedlikehold

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

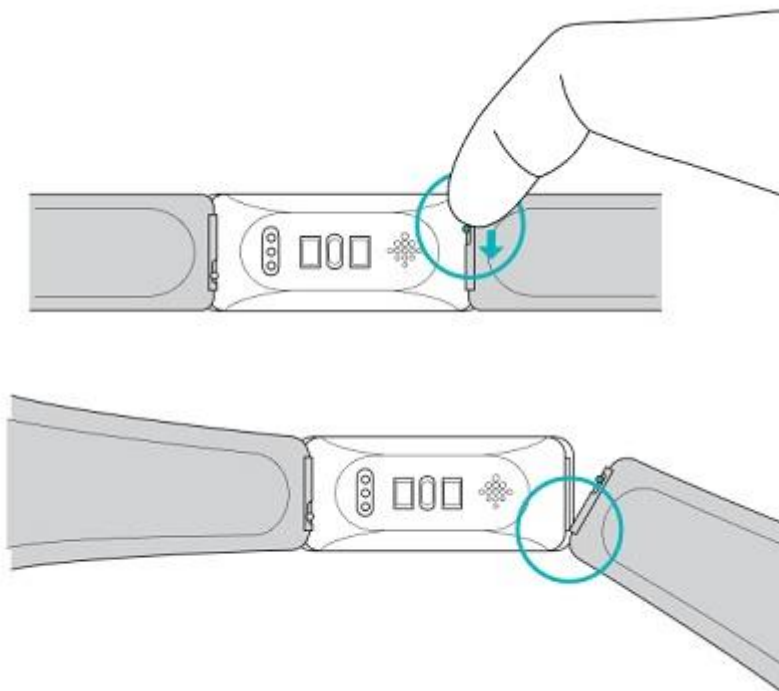
## Bytte reimen

Inspire 2 leveres med en liten reim som allerede er festet til måleren, og en ekstra, stor reim i esken. Både den øverste og nederste reimen kan byttes med tilbehørsreimer som selges separat på [fitbit.com](https://www.fitbit.com). For mål på reimene kan du se «Reimstørrelse» på side 37.

De fleste reimer for Inspire og Inspire HR passer ikke til Inspire 2. Se [fitbit.com](https://www.fitbit.com) for reimer som er kompatible med Inspire-serien. Inspire-klemmetilbehør er ikke kompatibelt med Inspire 2.

### Fjerne en reim

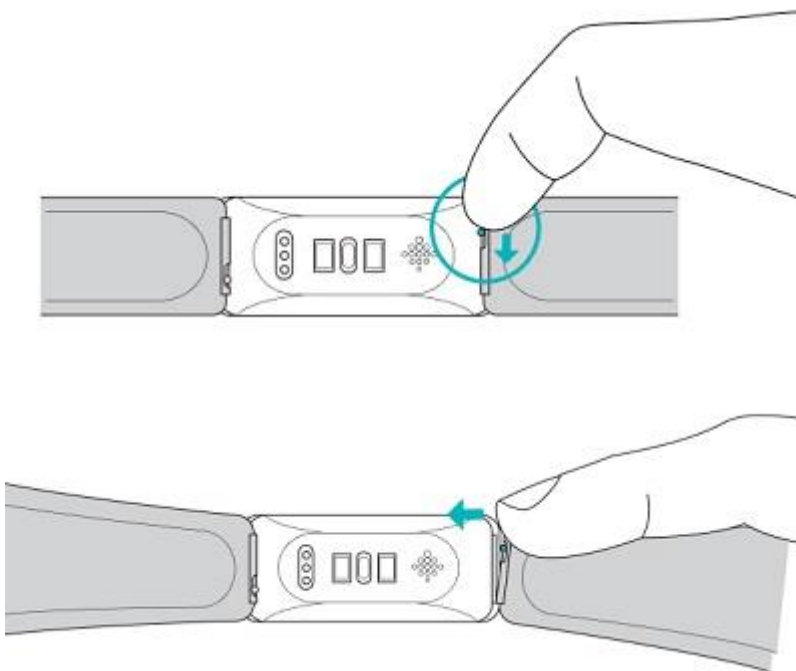
1. Snu Inspire 2 og finn hurtigutløser-spaken.
2. Trykk hurtigutløser-spaken innover, og trekk samtidig reimen forsiktig vekk fra måleren for å løsne den.



3. Gjenta på den andre siden.

## Feste en reim

1. For å feste en reim holder du reimen og skyver pinnen (siden motsatt hurtigutløserpaken) inn i hakket på måleren.
2. Mens du trykker hurtigutløserpaken innover, skyver du den andre enden av reimen på plass.
3. Når begge endene til pinnen er satt inn, slipper du hurtigutløserpaken.



# Grunnleggende

---

Lær hvordan du administrerer innstillinger, navigerer på skjermen og sjekker batterinivået.

## Navigere på Inspire 2

Inspire 2 har en PMOLED-berøringsskjerm og to knapper.

Naviger på Inspire 2 ved å trykke på skjermen, sveipe opp og ned, eller ved å trykke på knappene. For å bevare batteriet slås armbåndets skjerm av når det ikke er i bruk.

### Grunnleggende navigasjon

Hjem-skjermen er klokken.

- Sveip ned for å bla gjennom appene på Inspire 2. Trykk på en app for å åpne den.
- Sveip opp for å se daglig statistikk.



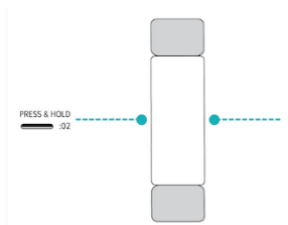
SWIPE DOWN TO  
SEE APPS















SWIPE UP TO  
SEE FITBIT TODAY



## Hurtiginnstillinger

Trykk på og hold inne knappene på Inspire 2 for raskere tilgang til visse innstillinger. Trykk på en innstilling for å slå den på eller av. Når du slår av innstillingen, lyser ikonet svakere og har en strek gjennom seg.






På skjermen for hurtiginnstillinger:


<p>DND (Ikke forstyr) </p>	<p>Når ikke forstyr-innstillingen er på:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Varsler, målfeiringer og påminnelser er dempet.</li> <li>• Ikke forstyr-ikonet lyser  i hurtiginnstillinger.</li> </ul> <p>Du kan ikke slå på ikke forstyr-innstillingen og sovemodus samtidig.</p>
<p>På håndleddet  / på klemmen  -innstilling</p>	<p>Når du bruker Inspire 2 på håndleddet, må du sørge for at innstillingen er satt til <b>På håndleddet</b> . Når du bruker Inspire 2 i klemmen, må du sørge for at innstillingen er satt til <b>På klemmen</b> . For å bytte mellom <b>På håndleddet</b>  og <b>På klemmen</b>  trykker du på innstillingen &gt; trykk på  for å bekrefte.</p> <p>Vær oppmerksom på at når Inspire 2 er satt til <b>På klemmen</b> , er enkelte funksjoner slått av, inkludert sporing av puls, automatisk sporing av trening og aktive minutter i sone.</p>
<p>Sovemodus </p>	<p>Når sovemodus er på:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Varsler og påminnelser er dempet.</li> <li>• Skjermens lysstyrke blir lav.</li> <li>• Skjermen forblir mørk når du snur håndleddet.</li> </ul> <p>Sovemodus slås av automatisk når du angir en plan. Du finner mer informasjon under «<a href="#">Justere innstillinger</a>» på side 19.</p> <p>Du kan ikke slå på ikke forstyr-innstillingen og sovemodus samtidig.</p>
<p>Aktivere skjermen </p>	<p>Når Aktivere skjermen-innstillingen er på, trenger du bare vri håndleddet mot deg for å slå på skjermen.</p>

<p>Vannlås </p>	<p>Slå på innstillingen for vannlås når du er i vann, for eksempel når du dusjer eller svømmer, for å forhindre at knappene på armbåndet aktiveres. Når vannlås er på, er skjermen og knappene låst. Varsler og alarmer vises fortsatt på armbåndet, men du må låse opp skjermen for å gjøre noe med dem.</p> <p>Du slår på vannlåsen ved å trykke på og holde inne knappene på enheten &gt; trykke på <b>Vannlås</b>  &gt; trykke hardt på skjermen to ganger. Dobbeltrykk på skjermen for å slå av vannlåsen igjen.</p> <p>Merk at vannlåsen slås på automatisk når du starter en svømmeøkt i Trening-appen .</p>
--	---

## Justere innstillinger

Administrer grunnleggende innstillinger i Innstillinger-appen :

Knappelås	<p>Slå på <b>Knappelås</b> for å hindre at knappene på armbåndet aktiveres når skjermen er slått av. For å slå <b>Knappelås</b> på eller av trykker du på innstillingen &gt; trykk på  for å bekrefte.</p> <p>Tips: Bruk denne innstillingen for å unngå å ubevisst trykke på knappene når du trener, spesielt hvis Inspire 2 er plassert lavere på håndleddet eller du har strammet reimen for at den skal sitte ekstra godt på. Du finne mer informasjon under «<a href="#">Bruke Inspire 2</a>» på side 11.</p> <p>Merk: Hvis du bruker <b>Knappelås</b>-innstillingen på Inspire 2, kan det være at enheten må lades oftere.</p>
Svak lysstyrke	Slå på innstillingen for svak lysstyrke på skjermen for å redusere skjermens lysstyrke.
Ikke forstyr	Slå av alle varsler eller velg at ikke forstyr slås på automatisk når du bruker Trening-appen  .
Dobbeltrykk	Slå av eller på muligheten til å aktivere armbåndet med et dobbeltrykk. Vær oppmerksom på at skjermen må være av i minst 10 sekunder før denne innstillingen aktiveres.
Puls	Slå pulssporing på eller av. Vær oppmerksom på at denne innstillingen bare er tilgjengelig når Inspire 2 er satt til <b>På håndleddet</b>  .
Pulsvarsler	Slå varsler for pulssone på eller av. For mer informasjon kan du se <a href="http://help.fitbit.com">help.fitbit.com</a> .

Telefon-GPS	Slå tilkoblet GPS på eller av.
Sovemodus	<p>Juster innstillingene for sovemodus, inkludert å sette en tidsplan for når modusen skal slås på og av automatisk.</p> <p>Slik angir du en plan:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Åpne Innstillinger-appen  og trykk på <b>Sovemodus</b>.</li> <li>2. Trykk på <b>Angi plan</b> for å slå den på.</li> <li>3. Trykk på <b>Søvnintervall</b> og angi sovemodusplanen din. Sovemodus slås automatisk av på det tidspunktet du angir, selv om du slår funksjonen på manuelt.</li> </ol>
Enhetsinformasjon	<p>Se armbåndets reguleringsinformasjon og aktiveringsdato, som er dagen da armbåndets garanti starter. Aktiveringsdatoen er dagen du konfigurerer enheten.</p> <p>For mer informasjon kan du se <a href="http://help.fitbit.com">help.fitbit.com</a>.</p>

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

## Sjekke batterinivået

Sveip opp på urskiven. Batterinivået er øverst på skjermen.



## Slå av skjermen

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


# Apper og urskiver

---

[Fitbit Gallery](#) inneholder apper og urskiver som gir armbåndet et personlig preg og dekker en rekke behov knyttet til helse, trening, tidsmåling og daglige oppgaver.

## Bytte urskive

Fitbit Clock Gallery inneholder en rekke urskiver som setter et personlig preg på armbåndet ditt.

1. Fra I dag-fanen  i Fitbit-appen trykker du på profilbildet ditt > Inspire 2-flisen.
2. Trykk på **Urskiver**.
3. Se gjennom tilgjengelige urskiver. Trykk på en urskive for å se en detaljert visning.
4. Trykk på **Installer** for å legge urskiven til i Inspire 2.

## Bruke Flis-appen

Hvis du ikke finner Inspire 2, kan du bruke Flis-appen til å finne den. Du kan også bruke Flis-appen på


Inspire 2  til å finne telefonen din. Du finner mer informasjon på [help.fitbit.com](http://help.fitbit.com).



## Varsler fra telefonen


---

Inspire 2 kan vise varsler om anrop, tekstmeldinger, kalender og app fra telefonen for å holde deg informert. Armbåndet ditt må være innen 9 meter fra telefonen din for å kunne motta varsler.

Armbåndet lagrer opptil 10 varsler i Varsler-appen .

## Konfigurere varsler

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

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

Hvis du har en iPhone, viser Inspire 2 varsler fra alle kalendere som er synkronisert med Kalender-appen. Hvis du har en Android-telefon, viser Inspire 2 kalendervarsler fra kalenderappen du valgte ved oppsett.

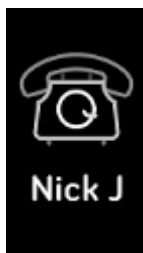
For mer informasjon kan du se [help.fitbit.com](https://help.fitbit.com).

## Se innkommende varsler

Når telefonen din og Inspire 2 er innen rekkevidde, vibrerer armbåndet når du får et varsel.

- Telefonanrop – navnet eller nummeret på den som ringer, ruller over skjermen én gang. Trykk på knappene for å avvise varselet.
- Tekstmeldinger – navnet på avsenderen ruller én gang over meldingen. Sveip opp for å lese hele meldingen.
- Kalendervarsler – navnet på hendelsen ruller én gang over tiden og stedet.
- Appvarsler – navnet på appen eller avsenderen ruller én gang over meldingen. Sveip opp for å lese hele meldingen.

Hvis du vil lese et varsel senere, sveiper du ned fra urskiven og trykker på Varsler-appen . Trykk på et varsel for å vise meldingen.




Merk: Armbåndet viser de første 250 tegnene i varselet. Se telefonen for hele meldingen.



## Slå av varsler

Slå av enkelte varsler i Fitbit-appen, eller slå av alle varsler i hurtiginnstillingene på Inspire 2. Når du slår av alle varsler, vibrerer ikke armbåndet, og skjermen slås ikke på når telefonen mottar et varsel.

Slik slår du av enkelte varsler:

1. Trykk på profilbildet ditt i I dag-fanen  i Fitbit-appen på telefonen > Inspire 2-flisen > **Varsler**.
2. Slå av varsler du ikke lenger ønsker å motta på armbåndet.

Slik slår du av alle varsler:

1. Trykk på og hold inne knappene på armbåndet.
2. Trykk på **DND**  for å slå på Ikke forstyr. DND-ikonet  lyser for å indikere at alle varsler, målfeiringer og påminnelser er slått av.




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

# Tidtaking

---

Alarmer vibrerer for å vekke eller varsle deg på et tidspunkt du angir. Angi opptil 8 alarmer som skal ringe én gang eller flere dager i uken. Du kan også beregne tid for hendelser med stoppeklokken eller ved å angi en nedtelling.

## Bruke Alarmer-appen

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

For mer informasjon kan du se [help.fitbit.com](https://help.fitbit.com).


### Slå av eller slumre en alarm

Armbåndet vibrerer når alarmen går av. Trykk på knappene for å avvise alarmen. Sveip ned for å utsette alarmen i ni minutter.

Utsett alarmen så mange ganger du vil. Inspire 2 går automatisk i slumremodus hvis du ignorerer alarmen i mer enn ett minutt.



## Bruke Tidtakere-appen

Ta tiden på hendelser med stoppeklokken, eller angi en nedtelling med Tidtakere-appen  på armbåndet ditt. Du kan bruke stoppeklokken og nedtellingstidtakeren samtidig.

For mer informasjon kan du se [help.fitbit.com](https://help.fitbit.com).



## Aktivitet og velvære

Inspire 2 sporer kontinuerlig en rekke statistikk når du bruker det. Data synkroniseres automatisk med Fitbit-appen hele dagen.

### Se statistikk

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

Kjernestatistikk	Trinn i dag, distanse, forbrenning av kalorier og aktive minutter i sone
Hjertefrekvens (puls)	Nåværende puls og pulssone samt hvilepuls
Trinn per time	Antall trinn i denne timen, og antall timer du nådde målet for aktivitet per time
Trening	Antall dager du nådde treningsmålet ditt denne uken
Sovemodus	Søvnvarighet og søvnscore
Menstruasjons helse	Informasjon om gjeldende stadie i menstruasjonssyklusen din, hvis aktuelt
Vann	Vanninntak logget i dag og fremgang mot ditt daglige mål
Vekt	Nåværende vekt, fremdrift mot vekt mål eller hvor vekten din faller innenfor et sunnhetsområde hvis målet ditt er å opprettholde vekten din

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

Finn fullstendig historikk og annen informasjon oppdaget av armbåndet ditt, i Fitbit-appen.

### Spore daglige aktivitetsmål

Inspire 2 sporer fremdriften din mot et daglig aktivitetsmål. Når du når målet ditt, vibrerer armbåndet og viser en feiring.

#### Velge et mål

Sett deg et mål for å hjelpe deg med å komme i gang på reisen til bedre helse. Til å begynne med kan du ha et mål om å gå 10 000 trinn per dag. Du kan endre antall trinn eller velge et annet aktivitetsmål, avhengig av enheten din.

For mer informasjon kan du se [help.fitbit.com](https://help.fitbit.com).

Spor fremdriften mot målet ditt på Inspire 2. For mer informasjon kan du se «[Se statistikk](#)» på side 25.

### Spore aktivitet per time

Inspire 2 hjelper deg med å holde deg aktiv hele dagen ved å holde rede på når du sitter stille og ved å minne deg på å bevege deg.

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



For mer informasjon kan du se [help.fitbit.com](http://help.fitbit.com).

## Spore søvnen din

Bruk Inspire 2 når du sover, slik at armbåndet automatisk sporer grunnleggende statistikk om søvnen din, inkludert søvntid, søvnstadier (tid brukt i REM, lett søvn og dyp søvn) og søvnresultat (kvalitet på søvn). Hvis du vil se søvnstatistikken din, må du synkronisere armbåndet ditt når du våkner og sjekke Fitbit-appen, eller du kan sveipe opp fra urskiven på armbåndet.

For mer informasjon kan du se [help.fitbit.com](http://help.fitbit.com).

### Angi et søvnmål

Som utgangspunkt har du et søvnmål på 8 timers søvn per natt. Du kan tilpasse dette målet etter personlige behov.

For mer informasjon kan du se [help.fitbit.com](http://help.fitbit.com).

### Lære om søvnvanene dine

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

For mer informasjon kan du se [help.fitbit.com](http://help.fitbit.com).


## Se pulsen din



Inspire 2 sporer pulsen din hele dagen. Sveip opp fra urskiven for å se pulsen din i sanntid samt hvilepulsen din. Se «[Se statistikk](#)» på side 25 for mer informasjon. Noen urskiver viser pulsen din i sanntid på klokkeskjermen.

For å hjelpe deg med å finne riktig treningsintensitet under en treningsøkt viser Inspire 2 deg pulssonen din og vibrerer hver gang du går inn i en annen sone.

Se «[Sjekk pulsen](#)» på side 31 for mer informasjon.

## Øve på veiledet pusting

Relax-appen  på Inspire 2 gir personlige veiledede pusteøkter for å hjelpe deg med å finne et rolig øyeblikk i løpet av dagen. Alle varsler deaktiveres automatisk under økten.


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

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

For mer informasjon kan du se [help.fitbit.com](https://help.fitbit.com).

## Sjekke scoren din for håndtering av stress

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

armbåndet når du sover og åpne Fitbit-appen på telefonen neste morgen. Fra I dag-fanen  trykker du på Stressmestring-flisen.

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

For mer informasjon kan du se [help.fitbit.com](https://help.fitbit.com).

## Avanserte helsemålinger

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

Data som måles:

- Pulsvariabilitet
- Hvilepuls
- Pustefrekvens


Merk: Denne funksjonen er ikke ment for å diagnostisere eller behandle noen medisinsk tilstand, og du skal ikke bruke funksjonen for noen medisinske formål. Den er ment for å gi informasjon som kan hjelpe

deg med oppnå bedre velvære. Hvis du er bekymret for helsen din, bør du kontakte lege. Hvis du tror du opplever en medisinsk nødsituasjon, må du ringe nødtelefonen.

For mer informasjon kan du se [help.fitbit.com](https://help.fitbit.com).

# Trening og hjertehelse



---

Spor trening eller aktivitet automatisk med Trening-appen  for å se statistikk i sanntid og oppsummering av treningsøkt.

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

## Spore trening automatisk

Inspire 2 kan automatisk gjenkjenne og registrere mange aktiviteter med høyt bevegelsesnivå som er minst 15 minutter lange. Se grunnleggende statistikk om aktiviteten din i Fitbit-appen på telefonen din.

Fra I dag-fanen , trykker du på Trening-flisen .

For mer informasjon kan du se [help.fitbit.com](http://help.fitbit.com).

## Spore og analysere trening med Trening-appen

Spor bestemte treningsøvelser med Trening-appen  på Inspire 2 for å se statistikk i sanntid, motta varsler om pulssone og få en oppsummering av treningsøkten, på håndleddet ditt. Trykk på Trening-flisen i Fitbit-appen for mer statistikk og et kart over treningsintensiteten hvis du brukte GPS.


---

Inspire 2 bruker GPS-sensorene på telefonen din når den er i nærheten for å registrere GPS-data.


---


### GPS-krav

Tilkoblet GPS er tilgjengelig for alle støttede telefoner med GPS-sensorer. For mer informasjon kan du se [help.fitbit.com](http://help.fitbit.com).


1. Slå på Bluetooth og GPS på telefonen din.
2. Pass på at Inspire 2 er paret med telefonen.
3. Pass på at Fitbit-appen har tillatelse til å bruke GPS eller stedstjenester.
4. Sørg for at tilkoblet GPS på Inspire 2 er slått på (åpne Innstillinger-appen  > **Telefon-GPS**).
5. Ha telefonen i nærheten mens du trener.

### Spore en treningsøkt

1. Åpne Trening-appen på Inspire 2  og sveip for å finne en treningsøvelse.
2. Trykk på treningsøvelsen for å velge den.

3. Trykk på spill av-ikonet  for å starte øvelsen, eller sveip opp for å angi et mål for tid, distanse, minutter i sone eller kalorier, avhengig av aktiviteten. Hvis øvelsen bruker GPS, kan du vente til signalet kobles til, eller du kan starte øvelsen, så vil GPS kobles til når et signal blir tilgjengelig.
4. Trykk midt på skjermen for å se gjennom statistikk i sanntid.
5. Trykk på knappene når du er ferdig med treningsøkten eller ønsker å ta en pause.
6. Trykk på knappene igjen og deretter på **Avslutt** for å avslutte treningsøkten. Sveip opp for å se oppsummeringen av treningsøkten. Trykk på knappene for å lukke oppsummeringsskjermen.
7. Trykk på Trening-flisen i Fitbit-appen for å se GPS-dataene dine.


Merk:

- Hvis du har angitt et treningsmål, varsler armbåndet deg når du er halvveis i mål og når du når målet.
- Hvis treningsøvelsen bruker GPS, vises et ikon øverst til venstre når armbåndet kobles til telefonens GPS-sensorer. Når skjermen viser meldingen « tilkoblet» og Inspire 2 vibrerer, er GPS koblet til.



## Tilpasse treningsinnstillinger og snarveier

Tilpass innstillinger for hver treningstype og endre eller omorganiser treningsnarveiene i Fitbit-appen. Slå for eksempel tilkoblet GPS eller varsler på eller av, eller legg til en yoga-snarvei på Inspire 2.

Slik tilpasser du treningsinnstillinger:

1. Fra I dag-fanen  i Fitbit-appen: Trykk på profilbildet > Inspire 2-flisen > **Treningsnarveier**.
2. Trykk på en treningsøvelse og juster innstillingene.

Slik endrer eller omorganiserer du treningsnarveiene i Trening-appen:

1. Fra I dag-fanen  i Fitbit-appen trykker du på profilbildet ditt > Inspire 2-flisen.
2. Trykk på **Treningsnarveier**.
  - For å legge til en ny treningsnarvei trykker du på **+** og velger en treningsøvelse.
  - Sveip til venstre i en snarvei for å fjerne treningsnarveien.
  - For å omorganisere en treningsnarvei trykker du på **Rediger** (kun iPhone). Deretter trykker du på og holder inne menyikonet , før du så drar det opp eller ned.

Du kan ha opptil 6 treningsnarveier på Inspire 2.

For mer informasjon kan du se [help.fitbit.com](https://help.fitbit.com).

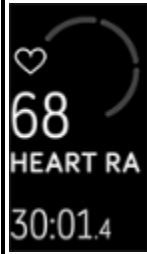
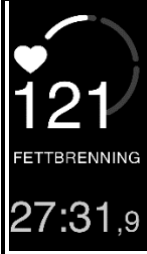
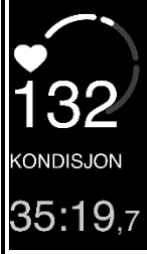
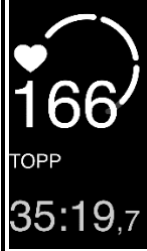
## Sjekke trenings sammendraget

Når du har fullført en treningsøkt, viser Inspire 2 et sammendrag av statistikken din.

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

## Sjekke pulsen

Inspire 2 tilpasser pulssonene dine ved hjelp av pulsreserven, som er forskjellen mellom maksimal puls og hvilepuls. Finn riktig treningsintensitet ved å sjekke pulsen og pulssonen din på armbåndet under trening. Inspire 2 varsler deg når du går inn i en pulssone.

Ikon	Sone	Beregning	Beskrivelse
	Under sone	Under 40 % av pulsreserven	Under fettforbrenningssonen, hjertet slår saktere.
	Fettforbrenningssone	Mellom 40 % og 59 % av pulsreserven	I fettforbrenningssonen holder du sannsynligvis på med en moderat aktivitet, som en frisk gåtur. Pulsen og pusten øker noe, en du kan fremdeles holde en samtale.
	Kardiosonen	Mellom 60 % og 84 % av pulsreserven	I kardiosonen holder du sannsynligvis på med en tung aktivitet, som løping eller spinning.
	Toppsonen	Mer enn 85 % av pulsreserven	I toppsonen holder du sannsynligvis på med en kort, intens aktivitet som forbedrer ytelse og hastighet, for eksempel sprint eller intervalltrening med høy intensitet.

### Egendefinerte pulssoner

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


For mer informasjon kan du se [help.fitbit.com](https://help.fitbit.com).

## Tjene aktive minutter i sone

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

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

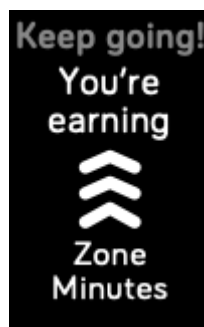
Inspire 2 varsler deg om aktive minutter i sone på to måter:

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

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



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



For mer informasjon kan du se [help.fitbit.com](https://help.fitbit.com).

## Dele aktivitet

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



For mer informasjon kan du se [help.fitbit.com](https://help.fitbit.com).

## Vise scoren din for hjerte helse

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

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

For mer informasjon kan du se [help.fitbit.com](https://help.fitbit.com).

# Oppdatere, starte på nytt og slette

---

Finn ut hvordan du oppdaterer, starter på nytt og sletter Inspire 2.

## Oppdatere Inspire 2

Oppdater armbåndet for å få de siste funksjonsforbedringene og produktoppdateringene.

Når en oppdatering er tilgjengelig, vises et varsel i Fitbit-appen. Etter at du har startet oppdateringen, kan du følge fremdriftssøylene på Inspire 2 og i Fitbit-appen helt til oppdateringen er fullført. Hold armbåndet og telefonen i nærheten av hverandre under oppdateringen.

---

For å kunne oppdatere Inspire 2 må armbåndets batteri være minst 40 % oppladet. Oppdateringen av Inspire 2 kan kreve mye batteri. Vi anbefaler at du kobler armbåndet til laderen før du starter oppdateringen.

---

For mer informasjon kan du se [help.fitbit.com](https://help.fitbit.com).

## Starte Inspire 2 på nytt

Hvis du ikke kan synkronisere Inspire 2 eller har problemer med å spore statistikk eller motta varsler, skal du starte armbåndet på nytt fra håndledet:

Åpne Innstillinger-appen  og trykk på **Start enheten på nytt**.


Hvis Inspire 2 ikke svarer:

1. Koble Inspire 2 til ladekabelen. For instruksjoner kan du se «[Lade armbåndet](#)» på side 7.
2. Trykk på og hold inne knappene på enheten i 5 sekunder. Slipp knappene. Når du ser et smilefjes og Inspire 2 vibrerer, starter enheten på nytt.

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

## Slette Inspire 2

Hvis Inspire 2-enheten skal skifte eier eller du ønsker å returnere den, må du først slette alle personopplysninger:

1. På Inspire 2 åpner du Innstillinger-appen  > **Fjern brukerdata**.
2. Når du blir bedt om det, trykker du på skjermen i 3 sekunder. Når Inspire 2 vibrerer og du ser klokkeskjermen, er dataene dine slettet.

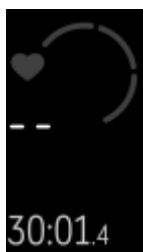
## Feilsøking

---


Hvis Inspire 2 ikke fungerer som den skal, kan du lese om feilsøkingstrinn nedenfor. Gå til [help.fitbit.com](http://help.fitbit.com) for mer informasjon.

### Pulssignal mangler

Inspire 2 registrerer pulsen kontinuerlig, både når du trener og resten av dagen. Hvis pulssensoren på armbåndet har problemer med å finne et signal, vises to streker.




Hvis armbåndet ikke finner et pulssignal, må du først passe på at sporing av puls er slått på, i

Innstillinger-appen  på armbåndet ditt. Deretter må du passe på at du bruker armbåndet riktig, enten ved å flytte det høyere eller lavere på håndleddet, eller ved å stramme eller løsne reimen. Inspire 2 skal berøre huden din. Hold armen stille og rett en liten stund, så skal du kunne se pulsen din igjen.

For mer informasjon kan du se [help.fitbit.com](http://help.fitbit.com).

### GPS-signal mangler

Miljøfaktorer, inkludert høye bygninger, tett skog, bratte bakker og tykt skydekke kan forstyrre telefonens evne til å koble til GPS-satellitter. Hvis telefonen søker etter et GPS-signal under en treningsøkt, vises  **kobler til** øverst på skjermen.

For best resultat må du vente til telefonen finner et signal, før du begynner å trene.

### Andre problemer

Start armbåndet på nytt hvis noen av følgende problemer oppstår:

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

For instruksjoner kan du se «[Starte Inspire 2 på nytt](#)» på side 34.

For mer informasjon kan du se [help.fitbit.com](http://help.fitbit.com).

# Generell informasjon og spesifikasjoner

---

## Sensorer og komponenter

Fitbit Inspire 2 inneholder følgende sensorer og motorer:

- 3-akset akselerometer, som sporer bevegelsesmønstre
- optisk pulsmåler
- vibrasjonsmotor

## Materialer

Den klassiske Inspire 2-reimen er laget av et fleksibelt, slitesterkt gummimateriale som ligner det som brukes i mange sportsklokker. Rammen og spennen på Inspire 2 er laget av plast.

## Trådløs teknologi

Inspire 2 inneholder en Bluetooth 4.2-radiomottaker.

## Haptisk tilbakemelding

Inspire 2 inneholder en vibrasjonsmotor for alarmer, mål, varsler, påminnelser og apper.

## Batteri

Inspire 2 inneholder et oppladbart litiumpolymerbatteri.

## Minne

Inspire 2 lagrer dataene dine, inkludert daglig statistikk, søvninformasjon og treningshistorikk, i 7 dager. Se historikk i Fitbit-appen.

## Skjerm

Inspire 2 har en PMOLED-skjerm.

## Reimstørrelse

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

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

## Miljøforhold

Driftstemperatur	14 til 113 °F (-10 til 45 °C)
Utenfor driftstemperatur	-4 til 14 °F (-20 til -10 °C)  113 til 140 °F (45 til 60 °C)
Ladetemperatur	32 til 109 °F (0 til 43 °C)
Vannbestandighet	Vannbestandig opptil 50 meter
Maksimal driftshøyde	28 000 fot (8534 m)

## Finn ut mer

Hvis du vil lære mer om armbåndet ditt, hvordan du sporer fremdrift i Fitbit-appen og hvordan du lager sunne vaner med Fitbit Premium, kan du gå til [help.fitbit.com](https://help.fitbit.com).

## Returpolicy og garanti

Finn garantiinformasjon og returpolicyen for fitbit.com på [nettstedet vårt](#).

# Merknader om forskrifter og sikkerhet

---

Merknad til brukeren: Reguleringsinnhold for enkelte regioner kan også vises på enheten din. Slik kan du se innholdet:

**Settings > Device Info**

## USA: FCC-erklæring (Federal Communications Commission)

Model FB418

FCC ID: XRAFB418

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

**Settings > Device Info**

### Supplier's Declaration of Conformity

**Unique Identifier:** FB418

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

199 Fremont Street, 14th Floor  
San Francisco, CA  
94105  
United States  
877-623-4997

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

This device complies with Part 15 of the FCC Rules.

Operation is subject to the following two conditions:

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

#### FCC Warning

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

**Note:** This equipment has been tested and found to comply with the limits for a Class B digital device, pursuant to part 15 of the FCC Rules. These limits are designed to provide reasonable protection against harmful interference in a residential installation. This equipment generates, uses and can radiate radio frequency energy and, if not installed and used in accordance with the instructions, may cause harmful

interference to radio communications. However, there is no guarantee that interference will not occur in a particular installation. If this equipment does cause harmful interference to radio or television reception, which can be determined by turning the equipment off and on, the user is encouraged to try to correct the interference by one or more of the following measures:

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

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

## Canada: IC-erklæring (Industry Canada)

Model/Modèle FB418

IC: 8542A-FB418

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

**Settings > Device Info**

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

**Paramètres> Informations sur l'appareil**

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

## Den europeiske union (EU)

### **Simplified EU Declaration of Conformity**

Hereby, Fitbit, Inc. declares that the radio equipment type Model FB418 is in compliance with Directive 2014/53/EU. The full text of the EU declaration of conformity is available at the following internet address: [www.fitbit.com/safety](http://www.fitbit.com/safety)

### **Vereinfachte EU-Konformitätserklärung**

Fitbit, Inc. erklärt hiermit, dass die Funkgerätypen Modell FB418 die Richtlinie 2014/53/EU erfüllen. Der vollständige Wortlaut der EU-Konformitätserklärungen kann unter folgender Internetadresse abgerufen werden: [www.fitbit.com/safety](http://www.fitbit.com/safety)

### **Declaración UE de Conformidad simplificada**

Por la presente, Fitbit, Inc. declara que el tipo de dispositivo de radio Modelo FB418 cumple con la Directiva 2014/53/UE. El texto completo de la declaración de conformidad de la UE está disponible en la siguiente dirección de Internet: [www.fitbit.com/safety](http://www.fitbit.com/safety)

### **Déclaration UE de conformité simplifiée**

Fitbit, Inc. déclare par la présente que les modèles d'appareils radio FB418 sont conformes à la Directive 2014/53/UE. Les déclarations UE de conformité sont disponibles dans leur intégralité sur le site suivant : [www.fitbit.com/safety](http://www.fitbit.com/safety)

### **Dichiarazione di conformità UE semplificata**

Fitbit, Inc. dichiara che il tipo di apparecchiatura radio Modello FB418 è conforme alla Direttiva 2014/53/UE. Il testo completo della dichiarazione di conformità UE è disponibile al seguente indirizzo Internet: [www.fitbit.com/safety](http://www.fitbit.com/safety)



## IP-klassifisering

Modell FB418 har vannbestandighetsklassifisering IPX8 i henhold til IEC-standard 60529, opptil en dybde på 50 meter.

Modell FB418 har støvinnrentningsklassifisering IP6X i henhold til IEC-standard 60529, som indikerer at enheten er støvtett.

Se begynnelsen av denne delen for instruksjoner om hvordan du får tilgang til produktets IP-klassifisering.



## Argentina



## Australia og New Zealand

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

**Settings > Device Info**



## Hviterusland

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

**Settings > Device Info**



## Botswana

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

**Settings > Device Info**

## Tollunion

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

**Settings > Device Info**



## Kina

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

**Settings > Device Info**

### China RoHS

部件名称	有毒和危险品					
Part Name	Toxic and Hazardous Substances or Elements					
Model FB418	铅 (Pb)	水银 (Hg)	镉 (Cd)	六价铬 (Cr(VI))	多溴化苯 (PBB)	多溴化二苯 醚 (PBDE)
表带和表扣 (Strap and Buckle)	0	0	0	0	0	0
电子 (Electronics)	--	0	0	0	0	0
电池 (Battery)	0	0	0	0	0	0
充电线 (Charging Cable)	0	0	0	0	0	0

本表格依据 SJ/T 11364 的规定编制

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

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



CMIIT ID 2020DJ10432

Frekvensbånd: 2400–2483,5 MHz  
Overført effekt: Maks EIRP, 4,64 dBm  
Okkupert båndbredde: BLE: 2 MHz  
Moduleringsystem: BLE: GFSK  
CMIIT ID vist: På emballasje og enhetens elektroniske merke

## Indonesia

69640/SDPPI/2020 3788
--------------------------

## Israel

מספר אישור אלחוטי של משרד התקשורת הוא . 51-74957  
אסור להחליף את האנטנה המקורית של המכשיר ולא לעשות בו כל שינוי טכני אחר

## Japan

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

**Settings > Device Info**



## Kongeriket Saudi-Arabia

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

**Settings > Device Info**

## Mexico

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

**Settings > Device Info**



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

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

## Moldova

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

**Settings > Device Info**

## Marokko



AGREE PAR L'ANRT MAROC

Numéro d'agrément: MR 00025260ANRT2020

Date d'agrément: 25/08/2020

## Nigeria

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

## Oman

TRA/TA-R/9827/20  
D090258

## Pakistan

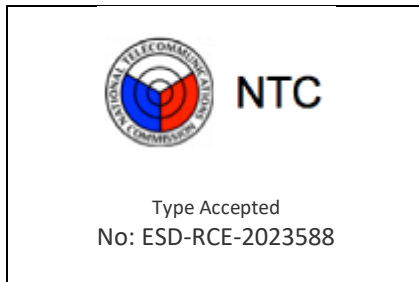
PTA Approved

Model No.: FB418

TAC No.: 9.775/2020

Device Type: Bluetooth

## Filippinene



## Serbia



## Singapore

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

**Settings > Device Info**

## Sør-Korea

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

**Settings > Device Info**

클래스 B 장치 (가정 사용을 위한 방송 통신 기기) : EMC 등록 주로 가정용 (B 급)으로하고, 모든 지역에서 사용할 수 있습니다 얻을이 장치.

" 해당 무선설비는 전파혼신 가능성이 있으므로 인명안전과 관련된 서비스는 할 수 없습니다. "

Translation:

Class B devices (broadcast communications equipment for home use): EMC registration is mainly for household use (B class) and can be used in all areas get this device.

## Taiwan

用戶注意：某些地區的法規內容也可以在您的設備上查看。要查看內容：

設置 > 設備信息

Translation:

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

**Settings > Device Info**

低功率警語:

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

Translation:

Warning Statement for Low Power Radios:

- Without permission granted by the NCC, no company, enterprise, or user is allowed to change the frequency of an approved low power radio-frequency device, enhance its transmitting power or alter original characteristics or performance.
- The use of low power RF devices must not affect flight safety or interfere with legal communications: when interference is found, it should be immediately stopped and ameliorated not to interfere before continuing to use it. The legal communications mentioned here refer to radio communications operating in accordance with the provisions of the Telecommunication

Law. Low power RF devices need to bear with interference from legal communications or industrial, scientific and medical radio wave radiating equipment

電池警語：

此裝置使用鋰電池。

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

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

Translation:

Battery warning:

This device uses a lithium-ion battery.

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

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

Vision Warning

使用過度恐傷害視力

警語

- 使用過度恐傷害視力

注意事項

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

Translation:

Excessive use may damage vision

Warning:

- Excessive use may damage vision

Attention:

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

## Taiwan RoHS

設備名稱：無線活動追蹤器 Part Name: Wireless Activity Tracker	限用物質及其化學符號 Restricted Substances and its chemical symbols					
Model FB418	鉛 (Pb)	汞 (Hg)	鎘 (Cd)	六價鉻 (Cr <sup>6+</sup> )	多溴聯苯 (PBB)	多溴二苯醚 (PBDE)
錶帶和錶扣 (Strap and Buckle)	○	○	○	○	○	○
電子 (Electronics)	--	○	○	○	○	○
外殼 (Housing)	○	○	○	○	○	○
充電線 (Charging Cable)	○	○	○	○	○	○
備考 1. “超出 0.1 wt %” 及 “超出 0.01 wt %” 係指限用物質之百分比含量超出百分比含量基準值。 備考 2. “○” 係指該項限用物質之百分比含量未超出百分比含量基準值。 備考 3. “--” 係指該項限用物質為排除項目。						

## De forente arabiske emirater

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

### Settings > Device Info

TRA – United Arab Emirates

Dealer ID: DA35294/14

TA RTTE: ER88845/ 20

Model: FB418

Type: Wireless Activity Tracker

## Storbritannia

### Simplified UK Declaration of Conformity



Hereby, Fitbit, Inc. declares that the radio equipment type Model FB418 is in compliance with Radio Equipment Regulations 2017. The full text of the UK declaration of conformity is available at the following internet address: [www.fitbit.com/safety](http://www.fitbit.com/safety)



Zambia

ZMB / ZICTA / TA / 2020 / 10 / 13



Sikkerhetserklæring

Dette utstyret er testet for å overholde sikkerhetsertifisering i samsvar med spesifikasjonene til EN Standard: EN60950-1:2006 + A11:2009 + A1:2010 + A12:2011 + A2:2013 & EN62368-1:2014 + A11:2017.

©2021 Fitbit LLC. Med enerett. Fitbit og Fitbit-logoen er varemerker eller registrerte varemerker for Fitbit i USA og andre land. En mer fullstendig liste over Fitbits varemerker finnes på [Fitbits liste over varemerker](#). Tredjeparters varemerker som omtales, eies av sine respektive eiere.