

# fitbit inspire 2



Bruksanvisning  
Version 1.3

# Innehållsförteckning

---

<b>Komma igång</b> .....	<b>6</b>
Vad finns i lådan .....	6
<b>Konfigurera Inspire 2</b> .....	<b>7</b>
Ladda din aktivitetsklocka.....	7
Konfigurera med din telefon .....	8
Se dina data i Fitbit-appen.....	9
<b>Låsa upp Fitbit Premium</b> .....	<b>10</b>
Premium hälso-och träningspåminnelser .....	10
<b>Bära Inspire 2</b> .....	<b>11</b>
Placering vid daglig användning jämfört med vid träning .....	11
Hänthet.....	12
Bär Inspire 2 i en klämma.....	12
Klämmans placering .....	13
Skötselråd.....	13
<b>Byta bandet</b> .....	<b>14</b>
Ta bort ett band .....	14
Fästa ett armband .....	15
<b>Grunderna</b> .....	<b>16</b>
Navigera Inspire 2.....	16
Grundläggande navigering.....	16
Snabbinställningar.....	18
Anpassa inställningarna.....	19
Kontrollera batterinivån .....	20
Stänga av skärmen .....	21
<b>Appar och urtavlor</b> .....	<b>22</b>
Byta urtavlan .....	22
Använda Panel-appen.....	22
<b>Meddelanden från din telefon</b> .....	<b>23</b>
Konfigurera meddelanden .....	23
Se inkommande meddelanden.....	23
Stänga av meddelanden.....	24

<b>Tidsregistrering .....</b>	<b>25</b>
Använda appen Alarm .....	25
Avvisa eller snooza ett larm .....	25
Använd Timer-appen.....	25
<b>Aktivitet och wellness.....</b>	<b>26</b>
Se din statistik.....	26
Spåra ett dagligt aktivitetsmål.....	26
Välja ett mål.....	26
Spåra din timaktivitet .....	27
Spåra din sömn.....	27
Sätta ett sömnmål.....	27
Lära dig om dina sömnvanor.....	27
Se din puls.....	28
Öva på guidad andning .....	28
Kontrollera din stresshanteringspoäng .....	28
Avancerade hälsovärden .....	29
<b>Träning och hjärthälsa .....</b>	<b>30</b>
Spåra din träning automatiskt.....	30
Spåra och analysera träning med Träningsappen .....	30
GPS-krav .....	30
Spåra ett träningspass .....	30
Anpassa dina träningsinställningar och genvägar.....	31
Kontrollera din workout-sammanfattning.....	32
Kontrollera din puls.....	32
Anpassad pulszon .....	33
Tjäna aktiva zonminuter .....	33
Dela din aktivitet.....	34
Spåra dina konditionsträningspoäng .....	34
<b>Uppdatera, starta om och rensa .....</b>	<b>35</b>
Uppdatera Inspire 2.....	35
Starta om Inspire 2.....	35
Radera Inspire 2.....	35
<b>Felsökning.....</b>	<b>36</b>
Pulssignal saknas .....	36

GPS-signalen saknas.....	36
Andra problem.....	37
<b>Allmän info och specifikationer .....</b>	<b>38</b>
Sensorer och komponenter.....	38
Material.....	38
Trådlös teknik.....	38
Haptisk återkoppling .....	38
Batteri.....	38
Minne.....	38
Visa .....	38
Storlek på band .....	39
Miljöförhållanden.....	39
Läs mer.....	39
Returpolicy och garanti .....	39
<b>Föreskrifter och säkerhetsanvisningar.....</b>	<b>40</b>
USA: Deklaration från Federal Communications Commission (FCC) .....	40
Kanada: Deklaration från Industry Canada (IC).....	41
Europeiska unionen (EU) .....	42
IP-betyg.....	42
Argentina.....	43
Australien och Nya Zeeland .....	43
Vitryssland.....	43
Botswana .....	43
Tullunion.....	44
Kina.....	44
Indonesien.....	45
Israel .....	45
Japan.....	45
Saudiarabien.....	45
Mexiko.....	46
Moldavien .....	46
Marocko.....	46
Nigeria .....	46
Oman.....	47

Pakistan .....	47
Filippinerna .....	47
Serbien .....	47
Singapore .....	47
Sydkorea .....	48
Taiwan .....	48
Förenade Arabemiraten.....	50
Storbritannien .....	51
Zambia.....	51
Säkerhetsförklaring.....	51

## Komma igång

---

Gör Fitbit Inspire 2 till en hälsosam vana, aktivitetsarmbandet som är enkelt att använda med puls dygnet runt, aktiva zonminuter, aktivitet och sömnsparning, upp till 10 dagars batteri och mer.

Ta dig tid att granska hela vår säkerhetsinformation på [fitbit.com/safety](https://www.fitbit.com/safety). Inspire 2 är inte avsedd att tillhandahålla medicinsk eller vetenskaplig data.

### Vad finns i lådan

Din Inspire 2 låda innehåller:



Aktivitetsarmband med ett litet armband (färg och material varierar)



Laddningskabel



Ytterligare armband i stor storlek (färg och material varierar)

De avtagbara banden för Inspire 2 finns i olika färger och material och dessa säljs separat.

## Konfigurera Inspire 2

---

För den bästa upplevelsen kan du använda Fitbit-appen för iPhones och iPads eller Android-telefoner.



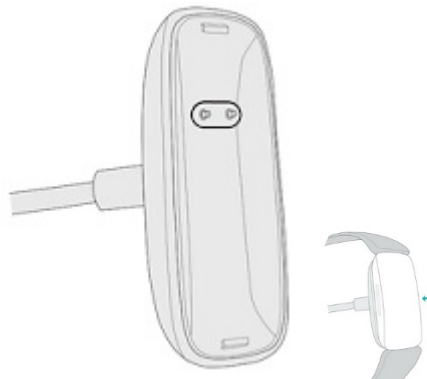
För att skapa ett Fitbit-konto anger du längd, vikt och kön när du tillfrågas. Dessa används för att beräkna din steglängd och uppskatta avstånd, basal ämnesomsättning samt kaloriförbränning. Efter du konfigurerat ditt konto kommer ditt förnamn, ditt efternamns initial och dina foton att vara synliga för alla andra Fitbit-användare. Du kan välja att dela med dig av annan information, men merparten av den information du anger för att skapa ett konto är privat som standard.

### Ladda din aktivitetsklocka

En fulladdad Fitbit Inspire 2 har en batteritid på upp till 10 dagar. Batteriets livslängd och laddningscykler varierar med användning och andra faktorer. De faktiska resultaten kommer att variera.

För att ladda Inspire 2:

1. Anslut laddningskabeln till USB-porten på din dator, eller en UL-certifierad USB-vägggladdare eller annan lågenergiladdningsenhet.
2. Rikta in stiften i den andra änden av laddningskabeln med guldkontakterna på baksidan av Inspire 2. Tryck försiktigt på Proxima in i laddaren tills den fästs på plats.



För att ta bort Inspire 2 från laddningskabeln:

1. Håll Inspire 2 och skjut tummen mellan laddaren och baksidan av aktivitetsarmbandet till ett av hörnen.
2. Tryck försiktigt ner laddaren tills den skiljer sig från aktivitetsarmbandet.



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




## Konfigurera med din telefon

Ställ in Inspire 2 med Fitbit-appen. Fitbit-appen är kompatibel med de flesta populära telefonerna. Se [fitbit.com/devices](https://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.
  - Om du redan har ett Fitbit-konto, logga in på ditt konto > nudda fliken  > din profilbild > **Ställa in en enhet**.
  - Om du inte har ett konto på Fitbit nuddar du **Gå med i Fitbit** för att bli guidad genom en rad frågor för att skapa ett konto hos Fitbit.
3. Fortsätt att följa instruktionerna på skärmen för att ansluta Inspire 2 till ditt konto.

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 [help.fitbit.com](http://help.fitbit.com).

## Se dina data i Fitbit-appen

Öppna Fitbit-appen på din telefon för att visa din aktivitet, hälsovärden och sömndata, registrera mat och vatten, delta i utmaningar med mera.

# 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 Premium-kunder kan få en kostnadsfri provperiod.

Inspire 2 kommer med en 1-års testversion av Fitbit Premium för berättigade kunder i vissa länder.

För mer information, se [help.fitbit.com](https://help.fitbit.com).

## Premium hälso-och träningspåminnelser

Ställ in premiumpåminnelser om hälsa och välbefinnande i Fitbit-appen och få påminnelser på ditt aktivitetsarmband som uppmuntrar dig att bilda och upprätthålla ett hälsosamt beteende. För mer information, se [help.fitbit.com](https://help.fitbit.com).



## Bära Inspire 2

---

Välj att bära Inspire 2 runt handleden eller i klämman som är tillbehör (säljs separat). Om du behöver ta bort bandet eller fästa ett annat band finns det instruktioner i ["Byta bandet"](#) på sidan 14.

---

När du bär Inspire 2 i bandet, se till att ditt aktivitetsarmband är inställt på

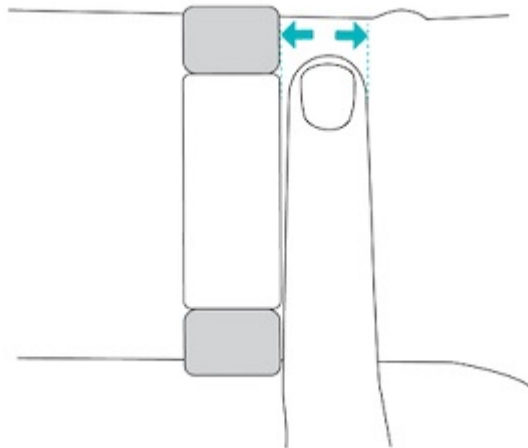
**På handleden** . När du bär Inspire 2 i tillbehörsklippet, se till att den är inställd till **På klämman** . För mer information, se ["Navigera Inspire 2"](#) på sidan 16.

---

## Placering vid daglig användning jämfört med vid träning

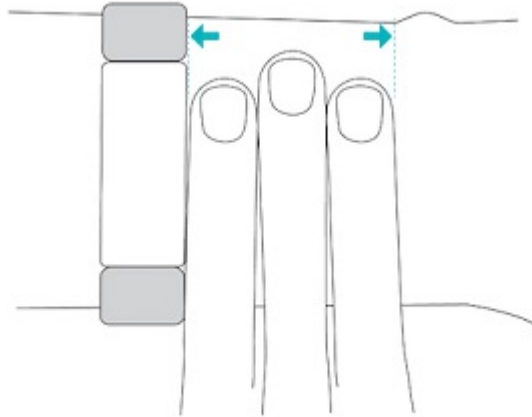
När du inte tränar ska du bära Inspire 2 en fingerbredd över ditt handledsben.

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).


## Hänthet

För större noggrannhet måste du ange om du bär Inspire 2 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 Inspire 2 på din dominanta hand, ändra handledsinställningen i Fitbits app:


Från fliken Idag  i Fitbits app nuddar du din profilbild > panelen Inspire 2 > **Handled** > **Dominant**.


## Bär Inspire 2 i en klämma

Bär Inspire 2 fäst på dina kläder. Ta bort armbandet och placera sedan aktivitetsarmbandet i klämman. Mer information finns i "[Byta bandet](#)" på sidan 14.

Observera att när Inspire 2 är inställd till **På klämma** , är vissa funktioner avstängda, inklusive pulsspårning, automatisk träningsregistrering och aktiva zonminuter.

Så här sätter du fast Inspire 2 i klämman:

1. Om du tidigare bar Inspire 2 på handleden, ändra enhetsinställningen till **På klämma** . Mer information finns i "[Navigera Inspire 2](#)" på sidan 16.

**Observera:** Se till att Inspire 2 är inställt på **På handled**  när du bär ditt aktivitetsarmband i bandet.

2. Håll aktivitetsarmbandet med skärmen vänd mot dig. Se till att tiden inte är upp och ned.
3. Håll klipptillbehöret med öppningen vänd mot dig och klämmans på baksidan nedåt.
4. Placera den övre delen av aktivitetsarmbandet i klämmans öppning och tryck den nedre delen av aktivitetsarmbandet på plats. Inspire sitter ordentligt när klämmans alla kanter ligger mot aktivitetsarmbandet.



## Klämmans placering

Bär Inspire på eller nära din kropp med skärmen vänd utåt. Sätt fast i en ficka på skjortan, i bh:n, en ficka på byxorna, ett bälte eller ett midjeband. Prova några olika platser för att komma fram till vad som är mest bekvämt och säkert för dig.

Om du upplever hudirritation när du använder Inspire 2 i din bh eller ett midjeband kan du sätta den på ett externt klädesplagg istället, som ditt bälte eller i fickan.



## 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.

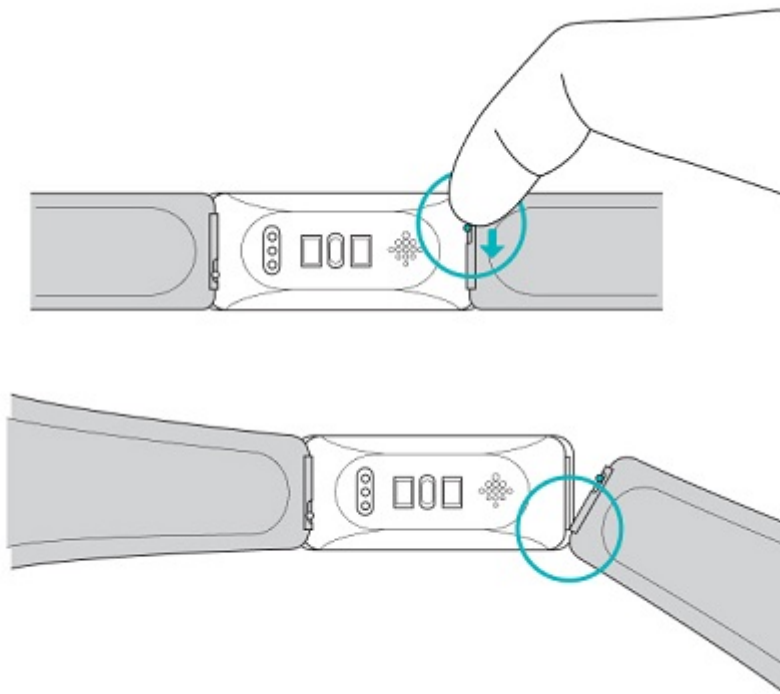
# Byta bandet

Inspire 2 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 39.

De flesta band för Inspire och Inspire HR passar inte Inspire 2. Kontrollera [fitbit.com](https://www.fitbit.com) för att se vilka band som är kompatibla med Inspire-serien. Inspire-klämtillbehöret är inte kompatibelt med Inspire 2.

## Ta bort ett band

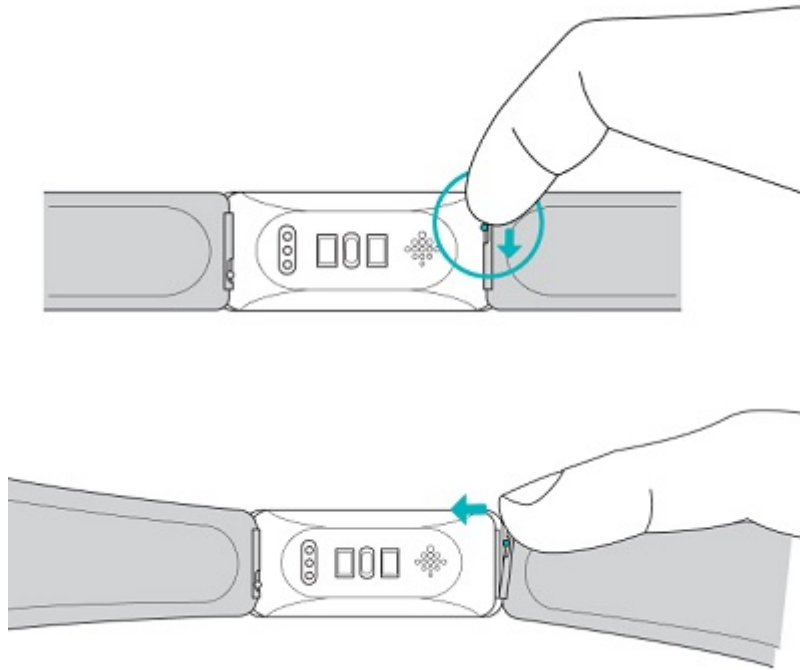
1. Vänd Inspire 2 och hitta snabblösarspaken.
2. Medan du trycker snabblösarspaken inåt, dra försiktigt bandet bort från aktivetsklockan för att lossa det.



3. Gör samma sak på andra sidan.

## Fästa ett armband

1. För att fästa ett band håller du bandet och skjuter stiftet (på den motsatta sidan från snabblåset) i gropen på aktivitetsarmbanden.
2. Medan du trycker snabbkopplingsspaken inåt skjuter du in den andra änden av bandet på plats.
3. När båda ändarna av stiftet är på plats, släpp snabblåset.



# Grunderna

---

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

## Navigera Inspire 2

Inspire 2 har en PMOLED pekskärmsdisplay och 2 knappar.

Navigera på Inspire genom att nudda skärmen, svepa upp och ner eller trycka på knappen. För att spara batteri stängs aktivitetsarmbandets skärm av när den inte används.

### Grundläggande navigering

Startskärmen är en klocka.

- Svepa ned för att bläddra igenom appar som är installerade på Inspire 2. Nudda en app för att öppna den.
- Svepa uppåt för att se din dagliga statistik.



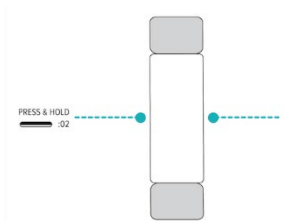
SWIPE DOWN TO  
SEE APPS














SWIPE UP TO  
SEE FITBIT TODAY





## Snabbinställningar

Tryck och håll ned knappen på din Inspire för att snabbare nå vissa inställningar. Nudda en inställning för att aktivera eller inaktivera den. När du stänger av inställningen blir ikonen dämpad med en linje genom den.






På skärmen med snabbinställningar:


<p>DND (Stör ej) </p>	<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>
<p>På handleden  / På klämma  inställning</p>	<p>När Inspire 2 är på handleden ska du säkerställa att aktivitetsarmbandet är inställt till <b>På handled</b> . När Inspire 2 är i klämman ska du säkerställa att aktivitetsarmbandet är inställt till <b>På klämma</b> . För att byta mellan lägena <b>På handled</b>  och <b>På klämma</b>  nuddar du inställningar &gt; nudda  för att bekräfta.</p> <p>Observera att när Inspire 2 är inställd till <b>På klämma</b> , är vissa funktioner avstängda, inklusive pulsspårning, automatisk träningsregistrering och aktiva zonminuter.</p>
<p>Sömn </p>	<p>När inställningen för viloläge är på:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Meddelanden och påminnelser stängs av.</li> <li>• Skärmens ljusstyrka är inställd på att dämpas.</li> <li>• Skärmen förblir mörk på när du vrider handleden.</li> </ul> <p>Sovläget stängs av automatiskt när du ställer in ett schema. Mer information finns på "<a href="#">Anpassa inställningar</a>" på sidan 19.</p> <p>Du kan inte aktivera stör ej och sovläge samtidigt.</p>

Väck skärm 	När inställningen Väck skärm är på kan du vrida handleden mot dig för att slå på skärmen.
Vattenlås 	<p>Slå på inställningen för vattenlås när du är i vatten, till exempel duschar eller simmar, för att förhindra att knapparna på ditt aktivitetsarmband aktiveras. När vattenlåset är på, låses skärmen och knapparna. Meddelanden och alarm visas fortfarande på ditt aktivitetsarmband, men du måste låsa upp skärmen för att interagera med dem.</p> <p>För att sätta på vattenlåset, tryck och håll ned knapparna på ditt aktivitetsarmband &gt; nudda vid <b>Vattenlåset</b>  &gt; nudda vid din skärm två gånger. För att stänga av vattenlåset nuddar du vid din skärm två gånger igen.</p> <p>Observera att vattenlåset slås på automatiskt när du startar en simning i träningsappen .</p>

## Anpassa inställningarna

Hantera grundinställningar i appen Inställningar :

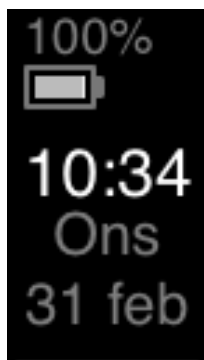
Knapplås	<p>Aktivera <b>Knapplås</b> för att förhindra att knapparna på ditt aktivitetsarmband aktiveras medan skärmen är avstängd. För att aktivera och inaktivera <b>Knapplås</b> nuddar du inställningar &gt; nudda  för att bekräfta.</p> <p>Tips: Använd den här inställningen för att undvika oavsiktliga knapptryckningar medan du tränar, speciellt om du bär Inspire 2 lägre på handleden eller om du drar åt bandet för att det ska sitta extra tätt. För mer information, se "<a href="#">Bära Inspire 2</a>" på sidan 11.</p> <p>OBS! Användning av inställningen <b>Knapplås</b> på Inspire 2 kan kräva mer frekvent laddning.</p>
Dim-skärm	Slå på dim-skärminställningen för att sänka skärmens ljusstyrka.
Stör inte	Stäng av alla dina meddelanden eller välj att automatiskt slå på stör ej när appen träning används  .
Dubbelnudda	Slå på eller stäng av förmågan att väcka ditt aktivitetsarmband med ett att dubbelnudda. Observera att skärmen måste vara avstängd i minst 10 sekunder för att denna inställning ska träda i kraft.

Puls	Slå på eller stäng av pulsspårning. Observera att den här inställningen endast är tillgänglig när Inspire 2 är inställt som <b>På handleden</b>  .
Meddelanden gällande pulszon	Aktivera eller inaktivera meddelanden om hjärtzon. Mer information finns på <a href="http://help.fitbit.com">help.fitbit.com</a> .
Telefon GPS	Slå på eller stäng av kopplad GPS.
Viloläge	Justera inställningarna för Viloläge. Du kan ställa in ett schema när läget automatiskt ska slås på och stängas av.  För att ställa in ett schema: <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Öppna appen Inställningar  och nudda <b>Viloläge</b>.</li> <li>2. Nudda <b>Schema</b> för att slå på det.</li> <li>3. Nudda <b>Sömnintervall</b> och ställ in ditt schema för viloläge. Viloläge stängs automatiskt av vid den schemalagda tidpunkten, även om du har aktiverat det manuellt.</li> </ol>
Enhetsinfo	Visa ditt aktivitetsarmbands föreskriftsinformation och aktiveringsdatum, vilket är dagen då aktivitetsarmbandets garanti börjar. Aktiveringsdatumet är dagen när du konfigurerade din enhet.  För mer information, se <a href="http://help.fitbit.com">help.fitbit.com</a> .

Nudda en inställning för att justera den. Svep uppåt för att se hela listan med inställningar.

## Kontrollera batterinivån

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



## Stänga av skärmen

För att stänga av skärmen på ditt aktivitetsarmband när det inte används, täck kort aktivitetsarmbandets urtavla med din motsatta hand, trycka på knapparna eller vänd handleden från kroppen.


# Appar och urtavlor

---

[Fitbits galleri](#) och klockgalleri erbjuder appar och urtavlor du kan använda för att anpassa ditt aktivitetsarmband och uppfylla en mängd olika hälso-, tränings-, tids- och vardagsbehov.

## Byta urtavlan

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

1. Från fliken **Idag**  i Fitbits app nuddar du din profilbild > panelen Inspire 2.
2. Nudda **Urtavlor**.
3. Bläddra bland tillgängliga urtavlor. Nudda urtavlan för att se en detaljerad vy.
4. Nudda **Installera** för att lägga till urtavla i Inspire 2.

## Använda Panel-appen


Om du inte hittar Inspire 2 kan du använda Panel-appen för att hitta den. Du kan

också använda Panel-appen på Inspire 2  för att hitta din telefon. För mer information, se [help.fitbit.com](http://help.fitbit.com).




# Meddelanden från din telefon

---

Inspire 2 kan visa samtal, sms, kalender och app-meddelanden från din telefon för att hålla dig informerad. Håll ditt aktivitetsarmband inom 9 meter från din telefon för att ta emot meddelanden. Upp till 10 meddelanden sparas i appen Meddelanden  på ditt aktivitetsarmband.

## 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 din profilbild > panelen Inspire 2.
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 Inspire 2 meddelanden från alla kalendrar som synkroniseras med kalenderappen. Om du har en Android-telefon visar Inspire 2 kalendermeddelanden från den kalenderapp du väljer under installationen.

För mer information se [help.fitbit.com](http://help.fitbit.com).

## Se inkommande meddelanden

När din telefon och Inspire 2 är tillräckligt nära gör ett meddelande att aktivitetsarmbandet vibrerar.

- Telefonsamtal - namn eller nummer på uppringaren visas en gång. Tryck på knappen för att avvisa aviseringen. Tryck på knapparna för att avvisa meddelandet.
- Textmeddelanden - avsändarens namn rullar en gång ovanför meddelandet. Svep upp för att läsa hela meddelandet.
- Kalenderaviseringar - namnet på händelsen rullar en gång över tiden och platsen.
- Appmeddelanden - namnet på appen eller avsändaren rullar en gång ovanför meddelandet. Svep upp för att läsa hela meddelandet.

Om du vill läsa ett meddelande senare sveper du ner från klockans urtavla och trycker på appen Meddelanden . Nudda vid en avisering för att utöka meddelandet.




OBS! Aktivitetsarmbandet visar de första 250 tecknen i meddelandet. Kolla telefonen för att se hela meddelandet.



## Stänga av meddelanden

Stäng av vissa meddelanden i Fitbit-appen, eller stäng av alla meddelanden i snabbinställningarna på Inspire 2. 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 din profilbild > Inspire 2-panelen > **Meddelanden**.
2. Stäng av de aviseringar du inte längre vill se på ditt aktivitetsarmband.

Så här stänger du av alla meddelanden:

1. Tryck och håll ner knapparna på ditt aktivitetsarmband.
2. Nudda vid **DND**  för att slå på Stör ej. DND-ikonen  tänds för att indikera att alla meddelanden, målfirande och påminnelser är avstängda.



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




# 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.

## Använda appen Alarm

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

För mer information se [help.fitbit.com](http://help.fitbit.com).


## Avvisa eller snooza ett larm

När ditt alarm sätter igång vibrerar aktivitetsarmbandet. Tryck på knapparna för att avvisa alarmet. För att snooza alarmet i 9 minuter, svep nedåt.

Snooza alarmet så många gånger du vill. Inspire 2 går automatiskt i snooze-läge om du ignorerar alarmet i mer än 1 minut.



## Använd Timer-appen

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

För mer information, se [help.fitbit.com](http://help.fitbit.com).

## Aktivitet och wellness

Inspire 2 registrerar kontinuerligt olika typer av statistik när du bär den. Data synkroniseras automatiskt med Fitbit-appen under hela dagen.

### Se din statistik

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

Kärnstatistik	Steg du tagit idag, tillryggalagd sträcka, brända kalorier och aktiva zonminuter
Puls	Aktuell puls och pulszon och vilopuls
Steg per timme	Steg som tagits under denna timma och antalet timmar du nådde upp till ditt mål för aktiva timmar
Träning	Antal dagar där du uppnådde ditt träningsmål den här veckan
Sömn	Sömnvaraktighet och sömnpoäng
Menshälsa	Information om var du befinner dig i din menstruationscykel, om tillämpligt
Vatten	Vattenintaget loggas idag och går mot ditt dagliga mål
Vikt	Nuvarande vikt, framsteg mot ditt viktmål eller där din vikt faller inom ett hälsosamt intervall om ditt mål är att bibehålla din vikt

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.

### Spåra ett dagligt aktivitetsmål

Inspire spårar dina framsteg mot ett dagligt aktivitetsmål som du väljer själv. När du når ditt mål vibrerar aktivitetsarmbandet och firar dina framsteg.

#### Välja ett mål

Ställ in ett mål för att hjälpa dig att komma igång med din hälso- och träningsresa. Till en början är ditt mål inställt på 10 000 steg per dag. Beroende på din enhet kan du ändra antalet steg eller välja ett annat aktivitetsmål.

För mer information se [help.fitbit.com](https://help.fitbit.com).

Registrera framsteg mot ditt mål på Inspire 2. Mer information finns i "Se din statistik" på sidan 26.

## Spåra din timaktivitet

Inspire 2 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 [help.fitbit.com](http://help.fitbit.com).

## Spåra din sömn

Bär Inspire 2 när du går och lägger dig för att automatiskt spåra grundläggande statistik om din sömn, inkluderande din sömntid, sömnstadier (tid tillbringad i REM, lätt sömn och djup sömn) och sömnpoäng (kvaliteten på din sömn). För att se din sömnstatistik synkronisera ditt aktivitetsarmband när du vaknar och kontrollera Fitbit-appen eller svep upp från urtavlan.

För mer information se [help.fitbit.com](http://help.fitbit.com).

### 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 [help.fitbit.com](http://help.fitbit.com).

### 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 [help.fitbit.com](http://help.fitbit.com).


## Se din puls



Inspire 2 registrerar din puls under hela dagen. Svep upp från urtavlan för att se din realtidspuls och din vilopuls. För mer information se "[Se din statistik](#)" på sidan 26. Vissa urtavlor visar din realtidspuls på klockskärmen.

Under en workout visar Inspire 2 din pulszon och vibrerar varje gång du går in i en annan zon för att hjälpa dig att rikta in träningsintensiteten efter ditt val.

För mer information, se "[Kontrollera din puls](#)" på sidan 32.

## Öva på guidad andning

Relax-appen  på Inspire 2 erbjuder personligt guidade andningssessioner som hjälper dig att hitta stunder av lugn under dagen. Alla meddelanden är automatiskt avaktiverade under passet.


1. På Inspire 2 öppnar du Relax-appen .
2. Tvåminuterspasset är det första alternativet. Svep för att välja 5-minuterspasset.
3. Nudda uppspelningsikonen  för att starta passet och följ instruktionerna på skärmen.

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

För mer information, se [help.fitbit.com](http://help.fitbit.com).

## 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 [help.fitbit.com](http://help.fitbit.com).

## 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


- 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 [help.fitbit.com](https://help.fitbit.com).

# Träning och hjärthälsa

---

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

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


## Spåra din träning automatiskt

Inspire 2 känner igen och registrerar automatiskt många aktiviteter med mycket rörelse som är minst 15 minuter lång. Se grundläggande statistik om din aktivitet i

Fitbits app på din telefon. Nudda panelen träning  från fliken idag .

För mer information se [help.fitbit.com](http://help.fitbit.com).

## Spåra och analysera träning med Träningsappen

Registrera specifika träningar med appen Träning  på Inspire 2 för att se realtidsstatistik, ta emot meddelanden för puls zoner och granska en summering av en tidigare workout på din handled. För ytterligare statistik och karta över intensiteten på workout om du använde GPS kan du nudda panelen träning i Fitbits app.


---

Inspire 2 använder GPS-sensorerna på din närliggande telefon för att fånga GPS-data.


---


### GPS-krav

Kopplad GPS är tillgänglig för alla telefoner som har stöd av GPS-sensorer. För mer information, se [help.fitbit.com](http://help.fitbit.com).


1. Slå på Bluetooth och GPS på din telefon.
2. Se till att Inspire 2 är parkopplad till din telefon.
3. Se till att Fitbit-appen har behörighet att använda GPS- eller platstjänster.
4. Se till att kopplad GPS på Inspire 2 är på (öppna appen Inställningar  > **Telefon GPS**).
5. Ha telefonen med dig medan du tränar.

### Spåra ett träningspass

1. Öppna appen Träning på Inspire 2  och svep för att hitta en träning.
2. Nudda träningen för att välja den.

3. Nudda vid spela upp ikonen  för att börja övningen eller svepa upp för att sätta ett mål för tid, sträcka, zonminuter eller kalorier, beroende på aktivitet. Om träningen använder GPS kan du vänta på att signalen ansluts, eller starta övningen och GPS kommer att ansluta när en signal är tillgänglig.
4. Nudda mitten av skärmen för att bläddra i din realtidsstatistik.
5. När du är klar med din workout eller vill pausa, nudda knapparna.
6. Tryck på knapparna igen för att avsluta workouten och nudda **Avsluta**. Svep upp för att se din summering för workout. Tryck på knapparna för att avsluta summeringsskärmen.
7. Nudda träningspanelen i Fitbit-appen för att se din data för GPS.


Obs!

- Om du ställer in ett träningsmål larmar ditt aktivitetsarmband när du är halvvägs till målet och när du når målet.
- Om träningen använder GPS ser du en ikon längst upp till vänster när ditt aktivitetsarmband är anslutet till telefonens GPS-sensorer. När skärmen säger  "ansluten" och Inspire 2 vibrerar är GPS ansluten.



## Anpassa dina träningsinställningar och genvägar

Anpassa inställningar för olika träningstyper och ändra eller omordna övningsgenvägar i Fitbit-appen. Du kan till exempel koppla till eller från kopplad GPS och signaler eller lägga till en yoga-genväg till Inspire 2.

Så här anpassar du en träningsinställning:

1. Från fliken **Idag**  i Fitbit-appen nuddar du din profilbild > Inspire 2-panelen > **Träningsgenvägar**.
2. Nudda vid en övning och justera dina inställningar.

Så här ändrar eller ordnar du övningsgenvägarna i Träningsappen:

1. Från fliken **Idag**  i Fitbit-appen nuddar du din profilbild > panelen Inspire 2.
2. Nudda **Genvägar till Träning**.
  - Om du vill lägga till en ny träningsgenväg nuddar du **+** ikonen **+** och väljer en träning.
  - Ta bort en genväg till en träning genom att dra åt vänster på en genväg.
  - Om du vill ordna om en genväg till träningen nuddar du **Redigera** (endast iPhone), håller in menyikonen  och drar den sedan upp eller ner.

Du kan ha upp till 6 träningsgenvägar på Inspire 2.

För mer information, se [help.fitbit.com](https://help.fitbit.com).




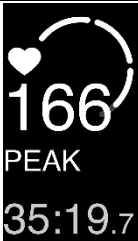
## Kontrollera din workout-sammanfattning

Efter att du avslutat en workout visar Inspire 2 en sammanfattning av din statistik.

Kontrollera panelen träning i Fitbits app för att se ytterligare statistik och en karta över intensiteten på workout om du använde GPS.

## Kontrollera din puls

Inspire 2 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. Inspire 2 meddelar dig när du går in i en pulszon.

Ikon	Zoner	Beräkning	Beskrivning
 <p>68 PULS 30:01.4</p>	Inte i zon	Under 40 % av din maxpuls	Under fettförbränningszonen slår ditt hjärta i långsammare tempo.
 <p>121 FETTFÖRBRÄNNING 27:31.9</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 KONDITIONSTRÄNING 35:19.7</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 PEAK 35:19.7</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 [help.fitbit.com](https://help.fitbit.com).

## 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 Inspire 2 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).



För mer information, se [help.fitbit.com](https://help.fitbit.com).

## Dela din aktivitet

När du har avslutat en workout kan du öppna Fitbits app för att dela din statistik med vänner och familj.

För mer information se [help.fitbit.com](https://help.fitbit.com).

## 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 Fitbits app nuddar du hjärtfrekvenspanelen och sveper åt vänster på din pulsgrafik för att se din detaljerade konditionsträningsstatistik.

För mer information se [help.fitbit.com](https://help.fitbit.com).

# Uppdatera, starta om och rensa

---

Läs om hur du uppdaterar, startar om och rensar Inspire 2.

## Uppdatera Inspire 2

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 Inspire 2 och i Fitbit-appen tills uppdateringen är klar. Håll ditt aktivitetsarmband och telefon nära varandra under uppdateringsprocessen.

---

För att uppdatera din Inspire 2 måste ditt aktivitetsarmbands batteri vara laddat till minst 40 %. Uppdatering av Inspire 2 kan vara krävande för batteriet. Vi rekommenderar att du kopplar in ditt aktivitetsarmband i laddaren innan du påbörjar en uppdatering.

---

För mer information, se [help.fitbit.com](https://help.fitbit.com).

## Starta om Inspire 2

Om du inte kan synkronisera Inspire 2 eller om du har problem med att spåra din statistik eller ta emot meddelanden, starta om ditt aktivitetsarmband från handleden:

Öppna Inställningar i appen  och nudda vid **Återställ enhet**.

Om Inspire 2 inte svarar:

1. Anslut Inspire 2 till laddningskabeln. För instruktioner, se "[Ladda ditt aktivitetsarmband](#)" på sidan 7.
2. Tryck och håll in knapparna på ditt aktivitetsarmband i 5 sekunder. Släpp knappen. När du ser en leende ikon och Inspire 2 vibrerar så har aktivitetsarmbandet startats om.

Om du startar om ditt aktivitetsarmband tas ingen data bort.

## Radera Inspire 2

Om du vill ge din Inspire 2 till en annan person eller vill returnera den ska du först rensa dina personuppgifter:

1. På Inspire 2, öppna appen Inställningar  > **Rensa användardata**.
2. När du blir ombedd att göra det, tryck på skärmen under 3 sekunder och släpp. När Inspire 2 vibrerar och du ser klockskärmen raderas dina data.

# Felsökning


---

Om Inspire 2 inte fungerar korrekt kan du gå igenom våra felsökningssteg nedan. Besök [help.fitbit.com](http://help.fitbit.com) för mer information.

## Pulssignal saknas

Inspire 2 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 Inspire 2 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 [help.fitbit.com](http://help.fitbit.com).

## GPS-signalen saknas

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

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

## Andra problem

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

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

För instruktioner kan du se "[Starta om Inspire 2](#)" på sidan 35.

För mer information, se [help.fitbit.com](http://help.fitbit.com).

# Allmän info och specifikationer

---

## Sensorer och komponenter

Fitbit Inspire 2 innehåller följande sensorer och motorer:

- 3-axlig accelerometer som spårar rörelsemönster
- Optisk pulsspårare
- Vibrationsmotor

## Material

Armbandet som följer med Inspire 2 är tillverkat av ett flexibelt och slitstarkt elastomermaterial som liknar det som används i många sportklockor. Huset och spännet på Inspire 2 är av plast.

## Trådlös teknik

Inspire 2 innehåller en Bluetooth 4.2-radiosändare.

## Haptisk återkoppling

Inspire 2 innehåller en vibrationsmotor för alarm, mål, meddelanden, påminnelser och appar.

## Batteri

Inspire 2 innehåller ett laddningsbart litium-polymerbatteri.

## Minne

Inspire 2 lagrar dina data, inklusive daglig statistik, sömninformation och träningshistorik, i 7 dagar. Se dina historiska data i Fitbits app.

## Visa

Inspire 2 har en PMOLED skärm.

## Storlek på band

Bandstorlekarna visas nedan. Observera att armbanden som säljs separat kan variera något.

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)
Icke-driftstemperatur	-20 °C till -10 °C (-4 °F till 14 °F)  45 °C till 60 °C (113 °F till 140 °F)
Laddningstemperatur	0° till 43 °C (32° till 109 °F)
Vattentålighet	Vattentålig upp till 50 meter
Maxhöjd för att kunna fungera	8 534 m (28 000 fot)

## 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](http://help.fitbit.com).

## Returpolicy och garanti

Du kan hitta garantiinformation och fitbit.com:s returpolicy på [vår webbsida](#).

# Föreskrifter och säkerhetsanvisningar

---

Meddelande till användaren: Reglerande innehåll för vissa regioner kan också ses på din enhet. För att visa innehållet:

**Inställningar > Enhetsinformation**

## USA: Deklaration från Federal Communications Commission (FCC)

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.

## Kanada: Deklaration från Industry Canada (IC)

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

## Europeiska unionen (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 Funkgerättypen 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-betyg

Modell FB418 har en klassificering för vattenresistens på IPX8 under IEC standard 60529 upp till ett djup på 50 meter.

Modell FB418 har en klassificering för damminträngning på IP6X under IEC standard 60529 som indikerar att enheten är dammsäker.

Se början på det här avsnittet för instruktioner om hur du får åtkomst till din produkts klassificering för IP.

## Argentina



## Australien och Nya Zeeland

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

**Settings > Device Info**



## Vitryssland

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**

# Tullunion

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 Part Name	有毒和危险品 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)	○	○	○	○	○	○
电子 (Electronics)	--	○	○	○	○	○
电池 (Battery)	○	○	○	○	○	○
充电线 (Charging Cable)	○	○	○	○	○	○

本表格依据 SJ/T 11364 的规定编制

○ = 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

Frequency band: 2400-2483.5 MHz  
Transmitted power: Max EIRP, 4.64dBm  
Occupied bandwidth: BLE: 2MHz  
Modulation system: BLE: GFSK  
CMIIT ID displayed: On packaging and Device Electronic Labeling

## Indonesien

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**



## Saudiarabien

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

**Settings > Device Info**

## Mexiko

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

## Moldavien

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

**Settings > Device Info**

## Marocko



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

## Filippinerna



## Serbien



## Singapore

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

**Settings > Device Info**

# Sydkorea

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。						

## Förenade Arabemiraten

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

## Storbritannien

### **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



## Säkerhetsförklaring

Denna utrustning har testats för överensstämmelse med säkerhetscertifiering enligt specifikationerna i EN-standarderna: EN60950-1:2006 + A11:2009 + A1:2010 + A12:2011 + A2:2013 & EN62368-1:2014 + A11:2017.

©2021 Fitbit, Inc. Fitbit och Fitbit-logotypen är varumärken eller registrerade varumärken som tillhör Fitbit, Inc. i USA och andra länder. En mer komplett lista på Fitbits varumärken finns på [Fitbits varumärkeslista](#). Tredjepartsvarumärken tillhör deras respektive ägare.