



fitbit inspire



Bruksanvisning
Version 2.2

Innehållsförteckning

Kom igång	5
Vad finns i lådan.....	5
Konfigurera Inspire	6
Ladda din aktivitetsklocka	6
Konfigurera med din telefon eller surfplatta	7
Konfigurera med din Windows 10-dator.....	7
Se dina data i Fitbit-appen	8
Bära Inspire	9
Bär Inspire på handleden.....	9
Säkra bandet	9
Hänthet.....	10
Bär Inspire i en klämma	10
Klämmans placering.....	11
Byt bandet	12
Ta bort ett band	12
Fästa ett armband	12
Grunderna	13
Navigera Inspire	13
Grundläggande navigering	13
Snabbinställningar	15
Ta hand om Inspire.....	15
Byta urtavlan	16
Aviseringar	17
Konfigurera meddelanden.....	17
Se inkommande meddelanden	17
Stänga av meddelanden	18
Tidsregistrering	19
Ställ in ett larm.....	19
Avvisa eller snooza ett larm.....	19
Använda Timers-appen	20
Aktivitet och sömn	21

Se din statistik	21
Spåra ett dagligt aktivitetsmål.....	22
Välja ett mål.....	22
Spåra din timaktivitet.....	22
Spåra din träning automatiskt.....	22
Spåra din sömn	23
Sätt ett sömnmål.....	23
Lär dig om dina sömnvanor	23
Uppdatera, starta om och rensa.....	24
Uppdatera Inspire.....	24
Starta om Inspire.....	24
Radera Inspire	24
Felsökning.....	25
Enheten svarar inte.....	25
Allmän info och specifikationer.....	26
Sensorer	26
Material	26
Trådlös teknik	26
Haptisk återkoppling.....	26
Batteri.....	26
Minne	26
Visa	26
Storlek på band	26
Miljöförhållanden.....	27
Läs mer	27
Returpolicy och garanti	27
Reglerings- och säkerhetsanvisningar	28
USA: Deklaration från Federal Communications Commission (FCC).....	28
Kanada: Deklaration från Industry Canada (IC).....	29
Europeiska unionen (EU).....	30
Argentina.....	30
Australien och Nya Zeeland.....	31
Kina.....	31
Indien	32

Israel	33
Japan	33
Mexiko.....	33
Marocko	33
Nigeria	34
Oman.....	34
Pakistan.....	34
Filippinerna.....	35
Serbien	35
Sydkorea	35
Taiwan	36
Förenade Arabemiraten	37
Zambia	38
Säkerhetsförklaring.....	38

Kom igång

Fitbit Inspire är ett enkelt aktivitetsarmband som varje dag hjälper dig att skapa hälsosamma vanor. Ta dig tid att granska din fullständiga säkerhetsinformation på fitbit.com/safety. Inspire är inte avsedd att ge medicinska eller vetenskapliga data.

Vad finns i lådan

Din Inspire-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 finns i olika färger och material och dessa säljs separat.

Konfigurera Inspire

För den bästa upplevelsen kan du använda Fitbit-appen för iPhone och iPad eller Android-telefoner. Du kan också konfigurera Inspire på Windows 10-enheter. Om du inte har en kompatibel telefon eller surfplatta kan du använda en dator med Windows 10 och Bluetooth. Tänk på att du behöver en telefon för samtal, textmeddelanden, kalenderhändelser och meddelanden från smarttelefonappar.

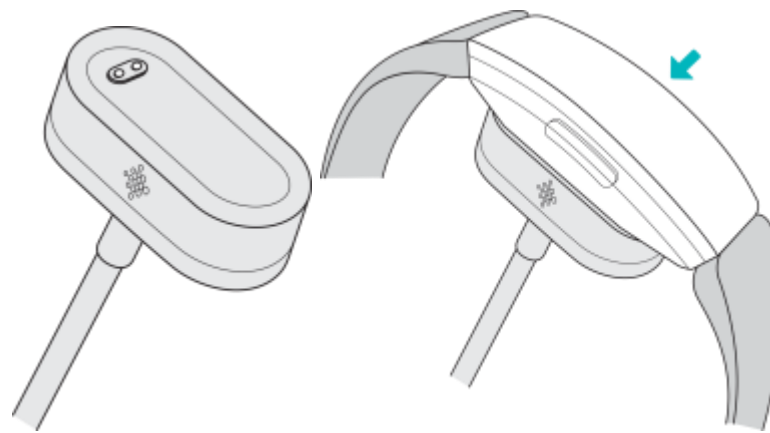
För att skapa ett Fitbit-konto anger du längd, vikt och kön när du tillfrågas. Dessa används för att beräkna din steglängd och uppskatta avstånd, basal ämnesomsättning samt kaloriförbränning. Efter du konfigurerat ditt konto kommer ditt förnamn, ditt efternamns initial och dina foton att vara synliga 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 har en batteritid på upp till 5 dagar. Batteriets livslängd och laddningscykler varierar med användning och andra faktorer. De faktiska resultaten kommer att variera.

Så här laddar du Inspire:

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




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

Konfigurera med din telefon eller surfplatta

Ställ in Inspire med Fitbit-appen. Fitbit-appen är kompatibel med de mest populära telefonerna och surfplattorna. För mer information se [fitbit.com/devices](https://www.fitbit.com/devices).

Så här kommer du igång:

1. Hämta Fitbit-appen:
 - [Apple App Store](#) för iPhone och iPad
 - [Google Play Store](#) för Android-telefoner
 - [Microsoft Store](#) för Windows 10-enheter
2. Installera appen och öppna den.
 - Om du redan har ett Fitbit-konto, logga in på ditt konto > nudda fliken Idag  > 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 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.

Konfigurera med din Windows 10-dator

Om du inte har en kompatibel telefon kan du konfigurera och synkronisera Inspire med en Bluetooth-aktiverad Windows 10-dator och Fitbit-appen.

Så här hämtar du Fitbit-appen på din dator:

1. Klicka på Start-knappen på din dator och öppna Microsoft Store.
2. Sök efter "Fitbit app". När du hittar den klickar du på **Gratis** för att ladda ner appen till din dator.
3. Klicka på **Microsoft-konto** för att logga in med ditt befintliga Microsoft-konto. Om du inte redan har ett konto hos Microsoft följer du instruktionerna på skärmen för att skapa ett nytt konto.
4. Öppna appen.
 - Om du redan har ett Fitbit-konto loggar du in på ditt konto och nuddar kontoikonen  > **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.
5. Fortsätt att följa instruktionerna på skärmen för att ansluta Inspire 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.

Se dina data i Fitbit-appen

Synkronisera Inspire för att överföra dina data till Fitbit-appen där du kan se aktivitets- och sömndata, registrera mat och vatten, delta i utmaningar och mycket mer.

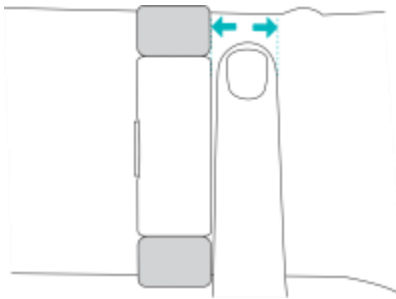
Varje gång du öppnar Fitbit-appen kommer Inspire att synkronisera automatiskt när den är i närheten. Du kan även närsomhelst använda alternativet **Synkronisera nu** i appen.

Bära Inspire

Välj att bära Inspire 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 [“Byt bandet”](#) på sidan 12.

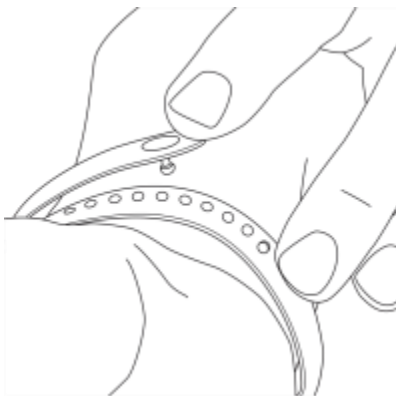
Bär Inspire på handleden

Bär Inspire en fingerbredd över ditt handledsben. Fäst armbandet, och sedan aktivitetsarmbandet, ordentligt på handleden. Mer information finns i [“Byt bandet”](#) på sidan 12.

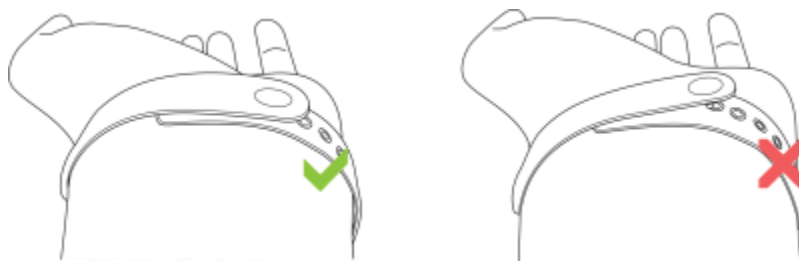


Säkra bandet

1. Om du tidigare hade Inspire i en klämma ska du ändra enhetens inställning till På handled. Mer information finns i [“Navigera Inspire”](#) på sidan 13.
2. Placera Inspire runt din handled.
3. För änden av bandet, med tappen, genom öglan.
4. Rikta in båda ändarna på armbandet så att de överlappar varandra direkt och välj det hål som passar din handled bäst.




5. Tryck ihop tappen och armbandet mellan tummen och pekfingret tills du känner att bandet snäpper på plats. Bär inte aktivitetsarmbandet för hårt åtsittande.



Hänthet

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

Från fliken **Idag**  i Fitbit-appen nuddar du din profilbild > Inspire-panelen > **Handled** > **Dominant**

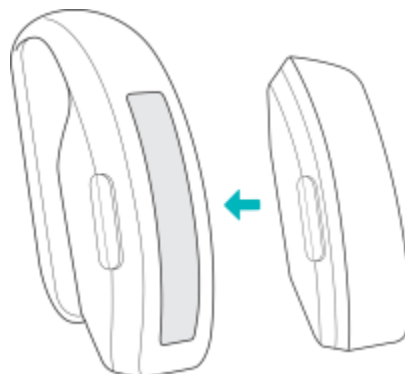
Bär Inspire i en klämma

Bär Inspire fäst på dina kläder. Ta bort armbandet och placera sedan aktivitetsarmbandet i klämman. Mer information finns i [“Byt bandet”](#) på sidan 12.

Så här sätter du fast Inspire i klämman:

1. Om du tidigare hade Inspire på handleden ska du ändra enhetens inställning till På klämma. Mer information finns i [“Navigera Inspire”](#) på sidan 13.
2. Håll aktivitetsklockan med skärmen mot dig och knappen till vänster.
3. Håll klämman med öppningen mot dig och knappinsatsen till vänster.

4. Placera den övre delen av aktivitetsklockan i klämmans öppning och tryck den nedre delen av aktivitetsklockan på plats. Inspire sitter ordentligt när klämmans alla kanter ligger mot aktivitetsklockan.



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 i din bh eller ett midjeband kan du sätta den på ett externt klädesplagg istället, som ditt bälte eller i fickan.



Byt bandet

Inspire 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 26.

Ta bort ett band

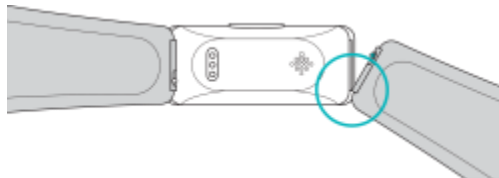
1. Vänd på Inspire och hitta snabblösarspaken.
2. Medan du trycker snabblösarspaken inåt, dra försiktigt bandet bort från aktivetsklockan för att lossa det.



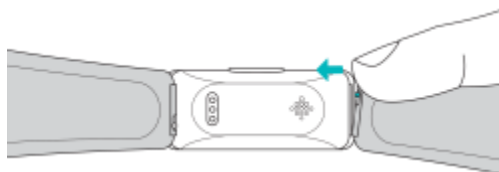
3. Gör samma sak på andra sidan.

Fästa ett armband

1. För att fästa ett band håller du bandet och skjuter stiftet (på den motsatta sidan från snabblåset) i gropan 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

Läs om hur du bäst kan navigera, kontrollera batterinivå och sköta din aktivitetsklocka.

Navigera Inspire

Inspire har en OLED-pekskärm och 1 knapp.

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

Grundläggande navigering

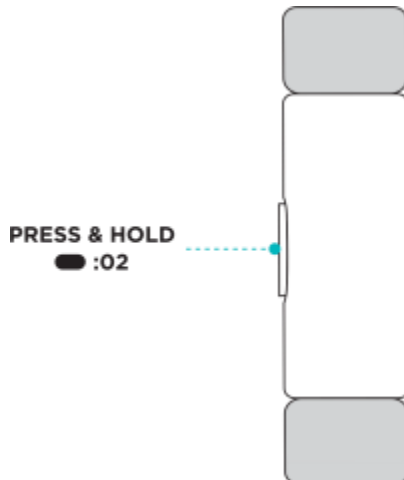
Startskärmen är en klocka.

- Svepa ned för att bläddra igenom appar på Inspire. För att öppna en app, svep för att hitta appen och nudda den sedan.
- Svepa uppåt för att se din dagliga statistik.



Snabbinställningar

Tryck och håll ned knappen och på Inspire för ett snabbare sätt att komma åt 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:

Batteri	Kontrollera batterinivån.
Väck skärm	När inställningen Väck skärm är på kan du vrida handleden mot dig för att slå på skärmen.
Inställningen På handled	När Inspire är på handleden ska du säkerställa att aktivitetsklockan är inställd som På handled. När Inspire är i klämman ska du säkerställa att aktivitetsklockan är inställd som På klämma.
Aviseringar	När meddelanden-inställningen är på visar Inspire meddelanden från telefonen när telefonen är i närheten. Mer information finns i "Meddelanden" på sidan 17.


Ta hand om Inspire

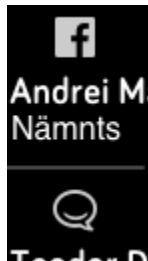
Det är viktigt att regelbundet rengöra och torka av Inspire. Mer information finns på fitbit.com/productcare.

Byta urtavlan

1. Från fliken Idag  i Fitbit-appen nuddar du din profilbild > Inspire-panelen.
2. Nudda **Urtavlor** > **Alla klockor**.
3. Bläddra bland tillgängliga urtavlor. Nudda urtavlan för att se en detaljerad vy.
4. Nudda **Välj** för att lägga till urtavlan till Inspire.


Aviseringar

Inspire 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 Meddelanden-appen  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 > Inspire-panelen.
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 eller iPad visar Inspire meddelanden från alla kalendrar som synkroniseras med kalenderappen. Om du har en Android-telefon visar Inspire kalendermeddelanden från den kalenderapp du väljer under installationen.

För mer information, se help.fitbit.com.

Se inkommande meddelanden

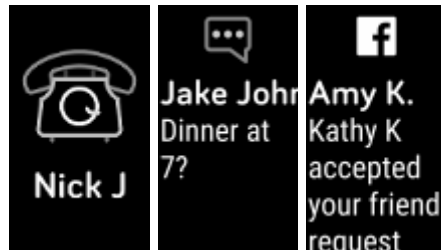
När din telefon och Inspire är tillräckligt nära gör ett meddelande att aktivitetsarmbandet vibrerar.

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

- Appaviseringar – namnet på appen eller avsändaren rullar en gång ovanför meddelandet. Svep upp för att läsa hela meddelandet.

För att läsa ett meddelande senare sveper du nedåt från urtavlan och nuddar

Appmeddelanden .




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. 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-panelen > **Meddelanden**.
2. Stäng av de aviseringar du inte längre vill se på din aktivitetsklocka.
3. Synkronisera din aktivitetsklocka för att spara dina ändringar.

Så här stänger du av alla meddelanden:

1. Tryck och håll ned knappen på din aktivitetsklocka för att komma till snabbinställningsskärmen.
2. Nudda **Meddelanden** för att stänga av dem.

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.

Ställ in ett larm

Ställ in och ta bort alarm i Fitbit-appen. Slå på eller av alarm direkt på Inspire i Alarm-

appen .

För mer information, se help.fitbit.com.



Avvisa eller snooza ett larm

När ditt larm sätter igång vibrerar aktivitetsklockan. Tryck på knappen för att avvisa alarmet. För att snooza alarmet i 9 minuter, svep nedåt.

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



Använda Timers-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.

Aktivitet och sömn

Inspire registrerar kontinuerligt olika typer av statistik när du bär den. Data synkroniseras automatiskt hela dagen när klockan är inom Fitbit-appens räckvidd.

Se din statistik

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

Kärnstatistik	Steg du tagit idag, tillryggalagd sträcka, brända kalorier och aktiva minuter
Steg per timme	Steg som tagits denna timme och antalet timmar där du uppnådde ditt timmässiga aktivitetsmål (nudda för att växla mellan statistiken)
Menstruationscykelspårning	Information om var du befinner dig i din menstruationscykel, om tillämpligt
Sömn	Varaktighet på din sömn
Vatten	Vattenintag loggat idag
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 din aktivitetsklocka i Fitbit-appen.

För mer information, se help.fitbit.com.

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.

Registrera framsteg mot ditt mål på Inspire. Mer information finns i “[Se din statistik](#)” på sidan [21](#).

Spåra din timaktivitet

Inspire hjälper dig att hålla dig aktiv hela dagen genom att hålla reda på när du är stilla 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.

Spåra din träning automatiskt

Inspire känner igen och registrerar automatiskt många aktiviteter med mycket rörelse som är minst 15 minuter lång. Synkronisera enheten för att se grundläggande statistik om din aktivitet på träningspanelen i Fitbits app.

För mer information, inklusive hur du ändrar minsta varaktighet innan en aktivitet spåras, se help.fitbit.com.

Spåra din sömn

Bär Inspire när du ska sova för att automatiskt registrera din sömn och dina rörelser under natten för att hjälpa dig att förstå dina sömnmönster. För att se din sömnstatistik, inklusive när du går och lägger dig, hur länge du sover och hur länge du är vaken eller är orolig, ska du synkronisera ditt aktivitetsarmband när du vaknar och kolla Fitbit-appen.

För mer information, se help.fitbit.com.

Sätt 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.

Lär dig om dina sömnvanor

Med en Fitbit Premium-prenumeration får du tips för att hjälpa dig bygga en bättre sömnrutin och vakna och känna dig uppdaterad.

För mer information, se help.fitbit.com.

Uppdatera, starta om och rensa

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

Uppdatera Inspire

Uppdatera din aktivitetsklocka för att få de senaste funktionerna och produktuppdateringarna.

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

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

För mer information, se help.fitbit.com.

Starta om Inspire


Om du inte kan synkronisera Inspire, inte ser statistiken eller om din aktivitetsklocka inte går att styra bör du starta om den:

1. Anslut Inspire till laddningskabeln. För instruktioner, se “[Ladda ditt aktivitetsarmband](#)” på sidan 6.
2. Tryck och håll in knappen på ditt aktivitetsarmband i 5 sekunder. Släpp knappen. När du ser en leende ikon och Inspire vibrerar så har aktivitetsarmbandet startats om.

Om du startar om din aktivitetsklocka startas enheten om, men ingen data tas bort.

Radera Inspire

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

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

Felsökning

Om Inspire inte fungerar korrekt kan du gå igenom våra felsökningssteg nedan. Besök help.fitbit.com för mer information.

Enheten svarar inte

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

För instruktioner kan du se “[Starta om Inspire](#)” på sidan 24.

För mer information eller för att kontakta kundsupport, se help.fitbit.com.

Allmän info och specifikationer

Sensorer

Fitbit Inspire innehåller en MEMS 3-axels accelerometer som registrerar rörelsemönster.

Material

Boetten på Inspire är av plast. Armbandet som följer med Inspire är tillverkat av ett flexibelt och slitstarkt elastomermaterial som liknar det som används i många sportklockor. Tappen är tillverkad av anodiserad aluminium. Även om anodiserat aluminium kan innehålla spår av nickel, vilket kan orsaka allergiska reaktioner hos personer med nickelkänslighet, följer mängden nickel i alla Fitbit-produkter Europeiska unionens stränga nickeldirektiv.

Trådlös teknik

Inspire innehåller en Bluetooth 4.0-radiosändare.

Haptisk återkoppling

Inspire innehåller en vibrationsmotor för larm, mål, aviseringar och påminnelser.

Batteri

Inspire innehåller ett laddningsbart litumpolymerbatteri.

Minne

Inspire lagrar dina data, inklusive daglig statistik, sömninformation och träningshistorik, i 7 dagar. Synkronisera ditt aktivitetsarmband med Fitbit-appen för att se dina historiska data.

Visa

Inspire har en OLED-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)
Vattentålighet	Vattentålig upp till 50 meter
Maxhöjd för att kunna fungera	8 534 m (28 000 fot)

Läs mer

Om du vill veta 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.

Returpolicy och garanti

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

Reglerings- och säkerhetsanvisningar

Meddelande till användaren: Reglerande innehåll för den här regionen för FB412 kan också ses på din enhet. För att visa innehållet: Inställningar > Enhetsinfo.

USA: Deklaration från Federal Communications Commission (FCC)

Model FB412

FCC ID: XRAFB412

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

Settings > Device Info

Unique Identifier: FB412

Responsible Party – U.S. Contact Information

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

www.fitbit.com

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: Déclaration från Industry Canada (IC)

Model/Modèle FB412

IC: 8542A-FB412

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

Settings > Device Info

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)

Model FB412

Simplified EU Declaration of Conformity

Hereby, Fitbit, Inc. declares that the radio equipment type Model FB412 is in compliance with Directive 2014/53/EU. The full text of the EU declaration of conformity is available at the following internet address: www.fitbit.com/safety

Vereinfachte EU-Konformitätserklärung

Fitbit, Inc. erklärt hiermit, dass die Funkgerätypen Modell FB412 die Richtlinie 2014/53/EU erfüllen. Der vollständige Wortlaut der EU-Konformitätserklärungen kann unter folgender Internetadresse abgerufen werden: www.fitbit.com/safety

Declaración UE de Conformidad simplificada

Por la presente, Fitbit, Inc. declara que el tipo de dispositivo de radio Modelo FB412 cumple con la Directiva 2014/53/UE. El texto completo de la declaración de conformidad de la UE está disponible en la siguiente dirección de Internet: www.fitbit.com/safety

Déclaration UE de conformité simplifiée

Fitbit, Inc. déclare par la présente que les modèles d'appareils radio FB412 sont conformes à la Directive 2014/53/UE. Les déclarations UE de conformité sont disponibles dans leur intégralité sur le site suivant : www.fitbit.com/safety

Dichiarazione di conformità UE semplificata

Fitbit, Inc. dichiara che il tipo di apparecchiatura radio Modello FB412 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



Argentina

Modell FB412:



C-22555

Australien och Nya Zeeland



Kina

Regulatory content can also be viewed on your device. To view the content:

Settings > Device Info

Model FB412:

Frequency band: 2400-2483.5

Transmitted power: Max EIRP, 6.3dBm

Occupied bandwidth: 2MHz

Modulation system: GFSK

CMIIT ID displayed: On packaging

CMIT ID: 2018DJ9012

China RoHS

部件名称 Part Name	有毒和危险品 Toxic and Hazardous Substances or Elements					
Model FB412	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).



Indien

Model FB412

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

Settings > Device Info

Israel

Modell FB412

55-01198 התאמה אישור

המוצר של המודולארי בחלק טכני שינוי כל לבצע אין.

Japan

Model FB412

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

Settings > Device Info



201-180693

Mexiko

Model FB412



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

Marocko

Model FB412

AGREE PAR L'ANRT MAROC

Numéro d'agrément: MR 18210 ANRT 2018

Date d'agrément: 11/12/2018

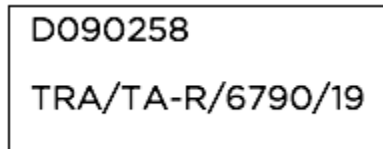
Nigeria

Model Name FB412

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

Oman

Model FB412



Pakistan

Model No.: FB412

TAC No: 9.6044/2018



Model: FB412

Serial No: Refer to retail box

Year of Manufacture: 2018

Filippinerna

Model FB412



Serbien

Model FB412



Sydkorea

Model FB412



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. *

Taiwan

Model FB412



CCAF19LP0010T1

低功率警語:

依據 低功率電波輻射性電機管理辦法

第十二條

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

第十四條

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

前項合法通信，指依電信法規定作業之無線電通信。低功率射頻電機須忍受合法通信或工業、科學及醫療用電波輻射性電機設備之干擾

Translation:

Low power warning:

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

Article 12

Low-power RF motors that have passed the type certification are not allowed to change the frequency, increase the power or change the characteristics and functions of the original design without permission.

Article 14

The use of low-power RF motors shall not affect flight safety and interfere with legal communications; if interference is found, it shall be immediately deactivated and improved until no interference is required.

Legal communication in the preceding paragraph refers to radio communications operating in accordance with the provisions of the Telecommunications Act. Low-power RF motors must withstand interference from legitimate communications or radiological electrical equipment for industrial, scientific, and medical use.

使用過度恐傷害視力」

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

Translation:

“Excessive use may cause damage to vision”

Rest for 10 minutes after every 30 minutes.

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

電池警語：

此裝置使用鋰電池。

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

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.

Förenade Arabemiraten

Model FB412

TRA Registered No.: ER68013/18

Dealer No: 35294/14

Zambia

Model FB412



ZMB/ZICTA/TA/2019/1/3

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.

©2020 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 www.fitbit.com/legal/trademark-list. Tredjeartsvarumärken tillhör deras respektive ägare.