



fitbit luxe



Brukerhåndbok
Versjon 1.1

Innhold

Komme i gang	6
Innhold i esken	6
Lade armbåndet.....	6
Konfigurere Luxe	7
Se dataene dine i Fitbit-appen	8
Låse opp Fitbit Premium	9
Bruke Luxe	10
Plassering for bruk hele dagen vs. trening.....	10
Velge hånd.....	10
Tips for vedlikehold	10
Bytte reimen	11
Fjerne en reim.....	11
Feste en reim	11
Grunnleggende	12
Navigasjon på Luxe.....	12
Grunnleggende navigasjon	12
Hurtiginnstillinger	12
Justere innstillinger	13
Skjerm-innstillinger.....	13
Stille-moduser.....	14
Andre innstillinger.....	14
Sjekke batterinivået	15
Slå av skjermen	15
Apper og urskiver	16
Bytte urskive.....	16
Åpne apper.....	16
Varsler fra telefonen	17
Konfigurere varsler.....	17

Se innkommende varsler	17
Administrere varsler	18
Slå av varsler	18
Besvare eller avvise telefonanrop	18
Svare på meldinger (Android-telefoner)	19
Tidtaking	20
Bruke Alarmer-appen	20
Slå av eller slumre en alarm	20
Bruke Tidtakere-appen	20
Aktivitet og velvære	22
Se statistikk	22
Spore daglige aktivitetsmål	22
Velge et mål	22
Spore aktivitet per time	23
Spore søvnen din	23
Angi et søvnmål	23
Lære om søvnvanene dine	24
Se pulsen din	24
Håndtere stress	24
Øve på veiledet pusting	24
Sjekk scoren din for håndtering av stress	25
Avanserte helsemålinger	25
Trening og hjertehelse	27
Spore trening automatisk	27
Spore og analysere trening med Trening-appen	27
GPS-krav	27
Spore en treningsøkt	28
Tilpasse treningsinnstillinger	28
Sjekk trenings sammendraget	30
Sjekk pulsen	30

Standard pulssoner	30
Egendefinerte pulssoner	31
Tjene aktive minutter i sone	31
Vise scoren din for hjertehelse	32
Dele aktivitet	33
Oppdatere, starte på nytt og slette.....	34
Oppdatere Luxe.....	34
Starte Luxe på nytt	34
Slette Luxe.....	35
Feilsøking	36
Pulssignal mangler	36
GPS-signal mangler	36
Andre problemer.....	37
Generell informasjon og spesifikasjoner	38
Sensorer og komponenter	38
Materialer	38
Trådløs teknologi.....	38
Haptisk tilbakemelding	38
Batteri.....	38
Minne	38
Skjerm	39
Reimstørrelse	39
Miljøforhold	39
Finn ut mer.....	39
Returpolicy og garanti.....	39
Merknader om forskrifter og sikkerhet	40
USA: FCC-erklæring (Federal Communications Commission).....	37
Canada: IC-erklæring (Industry Canada).....	38
Den europeiske union (EU)	39
Argentina.....	40

Australia og New Zealand	40
Hviterusland	40
Botswana.....	40
Tollunion.....	41
Indonesia.....	41
Israel.....	41
Japan	41
Kongeriket Saudi-Arabia.....	41
Mexico.....	42
Marokko	42
Nigeria.....	42
Oman.....	42
Pakistan	43
Filippinene.....	43
Serbia	43
Singapore	43
Sør-Korea.....	43
Taiwan	44
De forente arabiske emirater	46
Storbritannia	46
Zambia.....	47
Om batteriet.....	47
IP-klassifisering.....	47
Sikkerhetserklæring	48
Reguleringsmerker	48

Komme i gang

Vi introduserer Fitbit Luxe, et moteriktig armbånd for trening og velvære som er laget for å hjelpe deg med å få kontroll på den helhetlige helsen din og velværet ditt.

Bruk et øyeblikk på å se gjennom vår komplette sikkerhetsinformasjon på fitbit.com/safety. Luxe er ikke ment for å gi medisinske eller vitenskapelige data.

Innhold i esken

Luxe-esken inneholder:



Klokke med smal reim
(farge og materiale varierer)



Ladekabel



Ekstra, bred reim

De avtakbare reimene på Luxe kommer i en rekke farger og materialer, selges separat.

Lade armbåndet

En fulladet Luxe har en batterilevetid på opptil fem dager. Batteribrukstid og ladesyklus varierer med bruk og andre faktorer; faktiske resultater vil variere.

Slik lader du Luxe:

1. Koble ladekabelen til USB-porten på datamaskinen, en UL-sertifisert USB-vegglander eller en annen ladeenhet med lav energi.

2. Hold den andre enden av ladekabelen nær porten på baksiden av armbåndet til den festes magnetisk. Sørg for at pinnene på ladekabelen er i kontakt med porten på baksiden av armbåndet.

Full lading tar omtrent 1–2 timer. Mens Luxe lades, dobbeltklikker du på skjermen for å slå den på og sjekke batterinivået. Sveip til høyre på batteriskjermen for å bruke vibrasjon. En fulladet enhet viser et fullt batteriikon.




Konfigurere Luxe

Konfigurer Luxe med Fitbit-appen. Fitbit-appen er kompatibel med de fleste telefoner. Gå til 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 Luxe 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.

Se dataene dine i Fitbit-appen

Åpne Fitbit-appen på telefonen din for å se aktivitet, helsemålinger og søvndata, loggføre mat og vann, delta i utfordringer med 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 treningsøker, veiledet meditasjon med mer.

I enkelte land leveres Luxe med et seks måneders medlemskap på Fitbit Premium for kvalifiserte kunder.

For mer informasjon kan du se help.fitbit.com.

Bruke Luxe

Bruk Luxe rundt håndleddet. Hvis du trenger en annen reimstørrelse, eller hvis du har kjøpt en annen reim, kan du se instruksjonene i «[Endre reimen](#)» på side 11.

Plassering for bruk hele dagen vs. trening

Når du ikke trener, bruker du Luxe 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 Luxe 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 Luxe på den utførende hånden, kan du endre håndleddsinnstillingen i Fitbit-appen:

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

Tips for vedlikehold

- Rengjør reimen og håndleddet 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.
- Armbåndet kan vise tegn på noe slitasje over tid. Rengjør det alltid med en myk klut og unngå kontakt med harde overflater.

Bytte reimen

Luxe leveres med en smal reim som allerede er festet til klokken, og en ekstra, bred reim i esken. Både den øverste og nederste reimen kan byttes med tilbehør som selges separat på [fitbit.com](https://www.fitbit.com). For mål på reimene kan du se «Reimstørrelse» på side 39.

Fjerne en reim

1. Snu Luxe og finn festepunktene for reimen.
2. For å løsne festepunktet bruker du neglen til å skyve den flate knappen mot reimen.
3. Trekk reimen forsiktig vekk fra målerenheten.
4. Gjenta på den andre siden.

Feste en reim

For å feste en reim trykker du den inn på enden av armbåndet til den klikker på plass. Båndet med spennen festes øverst på armbåndet.

Grunnleggende

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


Navigasjon på Luxe

Luxe har en AMOLED-berøringsskjerm med farger.

Naviger på Luxe ved å trykke på skjermen og sveipe fra side til side og opp og ned. Armbåndets skjerm slås av når det ikke er i bruk, for å spare på batteriet.



Grunnleggende navigasjon







Hjem-skjermen er klokken.

- Trykk hardt på skjermen to ganger, eller vri håndleddet for å aktivere Luxe.
- Sveip ned fra toppen av skjermen for å få tilgang til hurtiginnstillinger og Innstillinger-appen . I hurtiginnstillinger sveiper du mot høyre for å gå tilbake til klokkeskjermen.
- Sveip opp for å se daglig statistikk. Sveip til høyre for raskt å gå tilbake til klokkeskjermen.
- Sveip til venstre og høyre for å se appene på armbåndet.
- Sveip til høyre for å gå tilbake til en tidligere skjerm. Dobbeltklikk på skjermen for å gå tilbake til klokkeskjermen.

Hurtiginnstillinger

Sveip ned fra klokkeskjermen for å få raskere tilgang til enkelte innstillinger. Trykk på en innstilling for å justere den. Når du slår av en innstilling, lyser ikonet svakere og har en strek gjennom seg.

Ikke forstyr-modus 	Når ikke forstyr-innstillingen er på: <ul style="list-style-type: none">• Varsler, målfeiringer og påminnelser er dempet.• Ikke forstyr-ikonet lyser i hurtiginnstillinger. Du kan ikke slå på ikke forstyr-innstillingen og sovemodus samtidig.
Sovemodus 	Når sovemodus er på: <ul style="list-style-type: none">• Varsler, målfeiringer og påminnelser er dempet.• Skjermens lysstyrke blir lav.• Skjermen forblir mørk når du snur håndleddet. Trykk på skjermen to ganger for å aktivere Luxe.

	<ul style="list-style-type: none"> • Sovemodus-ikonet lyser i hurtiginnstillinger. <p>Sovemodus slås av automatisk når du angir en søvnplan. Du finner mer informasjon under «Justere innstillinger» på side 13.</p> <p>Du kan ikke slå på ikke forstyrr-innstillingen og sovemodus samtidig.</p>
Aktivere skjermen 	<p>Når du angir at skjermen skal aktiveres automatisk , slås skjermen på hver gang du snur håndleddet.</p> <p>Når du angir at skjermen skal aktiveres manuelt , må du trykke på skjermen to ganger for å slå den på.</p>
Vannlås 	<p>Slå på innstillingen for vannlås når du er i vann, for eksempel når du dusjer eller svømmer, for å forhindre at skjermen aktiveres.</p> <p>Når vannlås er på, låses skjermen og vannlåsikonet vises nederst. Varsler og alarmer vises fortsatt på armbåndet, men du må låse opp skjermen for å gjøre noe med dem.</p> <p>Slå på vannlås ved å trykke på Vannlås  > trykke hardt på skjermen to ganger. Dobbeltrykk på skjermen igjen for å slå av vannlås.</p> <p>Merk at vannlåsen slås på automatisk når du starter en svømmeøkt i Trening-appen .</p>
Innstillinger-appen	Trykk for å åpne Innstillinger-appen. For mer informasjon kan du se « Justere innstillinger » på side 13.




Justere innstillinger

Administrer grunnleggende innstillinger i Innstillinger-appen. Sveip ned fra klokkeskjermen og trykk på Innstillinger-appen for å åpne den. Trykk på en innstilling for å justere den. Sveip for å se hele listen over innstillinger.

Skjerm-innstillinger

Lysstyrke	Endre skjermens lysstyrke.
Aktivere skjermen	Velg om skjermen skal slås på når du vrir på håndleddet.
Tidsavbrudd på skjermen	Juster hvor lang tid det tar før skjermen slås av.

Stille-moduser

Treningsfokus	Slå av varsler mens du bruker Trening-appen  .
Ikke forstyr	Slå av alle varsler.
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">1. Åpne Innstillinger-appen  og trykk på Stille-modus > Sovemodus > Plan > Intervall.2. Trykk på start- eller sluttid for å endre når modusen slås på og av. Sveip opp eller ned for å endre tiden, og trykk på tiden for å velge den. Sovemodus slås automatisk av på tidspunktet du angir, selv om du slår det på manuelt.

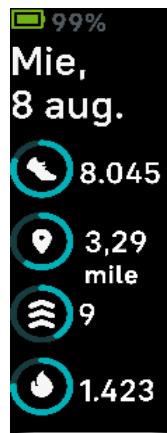
Andre innstillinger

Hjertefrekvens (puls)	Slå pulssporing på eller av.
Pulsvarsler	Slå på eller av varslene om pulssoner som du mottar under hverdagsaktivitet. Hvis du vil ha mer informasjon, kan du se help.fitbit.com .
Vibrasjoner	Justere armbåndets vibrasjonsstyrke.
Enhetsinformasjon	<p>Se armbåndets reguleringsinformasjon og aktiveringsdato, som er dagen da armbåndets garanti starter. Aktiveringsdatoen er dagen du konfigurerer enheten.</p> <p>Trykk på Enhetsinformasjon > Systeminformasjon for å se aktiveringsdatoen.</p> <p>For mer informasjon kan du se help.fitbit.com.</p>
Start enhet på nytt	Trykk på Start enhet på nytt > Start på nytt for å starte armbåndet på nytt.

Sjekke batterinivået

Sveip opp på urskiven. Batterinivået er øverst på skjermen.

Hvis armbåndet har lavt batterinivå (mindre enn 24 timer igjen), blir batteriindikatoren rød. Hvis armbåndet har svært lavt batterinivå (færre enn 4 timer igjen), blinker batteriindikatoren, og en advarsel vises på urskiven.



Slå av skjermen


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

Apper og urskiver

[Fitbit Gallery](#) inneholder urskiver som gir enheten 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 > Luxe-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 Luxe.

Åpne apper

Sveip til venstre og høyre fra urskiven for å se hvilke apper som er installert på armbåndet. Sveip opp eller trykk på en app for å åpne den. Sveip til høyre for å gå tilbake til forrige skjerm.




Varsler fra telefonen

Luxe kan vise varsler om anrop, tekst, kalender og app fra telefonen din for å holde deg informert. Armbåndet må være innen ti meter fra telefonen din for å kunne motta varsler.

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

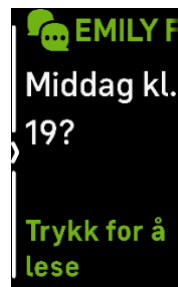
For mer informasjon kan du se help.fitbit.com.

Se innkommende varsler

Et varsel får enheten til å vibrere. Trykk på et varsel for å se meldingen.


Hvis du ikke leser varselet når det kommer, kan du sjekke det senere i Varsler-appen . Sveip til

høyre eller venstre på Varsler-appen  og sveip opp for å åpne den. Armbåndet viser de første 250 tegnene i varselet. Sjekk telefonen for å se hele meldingen.



Administrere varsler

Luxe lagrer opptil ti varsler, der de eldste byttes ut når du mottar nye.


Administrer varsler i Varsler-appen :

- Sveip opp for å bla gjennom varslene dine, og trykk på et varsel for å vise mer.
- Hvis du vil slette et varsel, trykker du for å vise mer, sveiper til bunnen og trykker på **Fjern**.
- Hvis du vil slette alle varsler samtidig, sveiper du opp til toppen av varslene og trykker på **Fjern alle**.


Slå av varsler

Slå av enkelte varsler i Fitbit-appen, eller slå av alle varsler i hurtiginnstillinger på Luxe. Når du slår av alle varsler, vil ikke armbåndet vibrere, og skjermen slås ikke på når telefonen mottar et varsel.

Slik slår du av enkelte varsler:

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

Slik slår du av alle varsler:

1. Sveip ned for å få tilgang til hurtiginnstillinger fra urskiven.
2. Slå på **Ikke forstyrr-modus** . Alle varsler og påminnelser er slått av.

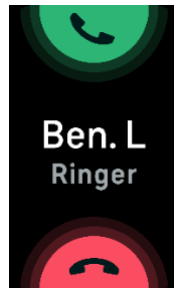
Merk at hvis du bruker Ikke forstyrr-innstillingen på telefonen din, mottar du ikke varsler på armbåndet ditt før du slår av denne innstillingen.

Besvare eller avvise telefonanrop

Hvis Luxe er koblet til en iPhone- eller Android-telefon (8.0+), kan du besvare eller avvise innkommende telefonsamtaler på Luxe. Hvis telefonen din kjører en eldre versjon av Androids operativsystem, kan du avvise, men ikke besvare, anrop på sporingsenheten.

For å besvare et anrop trykker du på det grønne telefonikonet på enhetsskjermen. Merk at du ikke kan snakke inn i armbåndet – å besvare et anrop betyr at du svarer på anropet på den nærliggende telefonen din. For å avvise et anrop trykker du på det røde telefonikonet.



Navnet på den som ringer vises hvis vedkommende er i kontaktlisten din. Hvis ikke ser du bare et telefonnummer.



Svare på meldinger (Android-telefoner)

Svar direkte på tekstmeldinger og varsler fra enkelte apper på armbåndet ditt, med forhåndsinnstilte hurtigsvare. Hold telefonen i nærheten med Fitbit-appen i bakgrunnen for å svare på meldinger fra armbåndet ditt.

Slik svarer du på en melding:


1. Åpne varselet du vil svare på.
2. Velg hvordan du skal svare på meldingen:
 - Trykk på tekstikonet  for å velge et svar på meldingen fra en liste over raske svar.
 - Trykk på emoji-ikonet  for å svare på meldingen med en emoji.

For mer informasjon, inkludert hvordan du tilpasser hurtigsvare, kan du se help.fitbit.com.

Tidtaking

Alarmer vibrerer for å vekke eller varsle deg på et tidspunkt du angir. Angi opptil åtte 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.

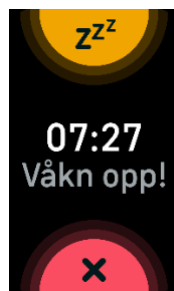
Når du stiller inn en alarm, kan du slå på Smartvekking slik at armbåndet ditt finner det beste tidspunktet å vekke deg på. Starttidspunktet er 30 minutter før det angitte alarmtidspunktet. Funksjonen unngår å vekke deg under dyp søvn, slik at det er mer sannsynlig at du føler deg uthvilt når du våkner. Hvis Smartvekking ikke finner den beste tiden å vekke deg på, går alarmen av på det angitte tidspunktet.

For mer informasjon kan du se help.fitbit.com.


Slå av eller slumre en alarm

Armbåndet vibrerer når alarmen går av. Sveip opp fra nederst på skjermen og trykk på avvis-knappen for å avvise alarmen. Sveip ned fra toppen av skjermen for å utsette alarmen i ni minutter.

Utsett alarmen så mange ganger du vil. Luxe 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.

Aktivitet og velvære

Luxe sporer kontinuerlig en rekke statistikk når du bruker den. 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 enten pulssone eller hvilepuls (hvis den ikke er i en sone)
Trening	Antall dager du nådde treningsmålet ditt denne uken
Sovemodus	Søvnvarighet
Aktivitet per time	Antall timer i dag du nådde målet ditt for aktivitet per time
Menstruasjons helse	Informasjon om gjeldende stadium i menstruasjonssyklusen din, hvis aktuelt

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

Luxe sporer fremgangen 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.

Spor fremgang mot målet ditt på Luxe. For mer informasjon kan du se «[Se din statistikk](#)» på side 22.

Spore aktivitet per time

Luxe hjelper deg med å holde deg aktiv hele dagen ved å holde rede på når du sitter stille og minner deg på om 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.

Spore søvnen din

Bruk Luxe 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). Luxe sporer også beregnet oksygenvariasjon gjennom natten for å hjelpe deg med å avdekke potensielle pusteforstyrrelser. Hvis du vil se søvnstatistikken din, må du synkronisere enheten når du våkner og sjekke Fitbit-appen , eller du kan sveipe opp fra urskiven på sporingsenheten.

For mer informasjon kan du se help.fitbit.com.

Angi et søvnmål

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

For mer informasjon kan du se 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.

Se pulsen din


Luxe sporer pulsen din hele dagen. Sveip opp fra urskiven for å se pulsen din i sanntid samt hvilepulsen din. Se «[Se statistikken din](#)» på side 22 for mer informasjon. Noen urskiver viser pulsen din i sanntid på klokkeskjermen.


Se «[Sjekke pulsen](#)» på side 30 for mer informasjon.

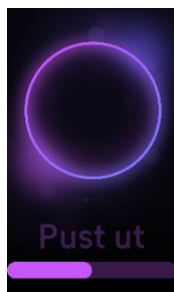
Håndtere stress

Spor og håndter stress med meditasjonsøvelser.

Øve på veiledet pusting

Relax-appen  på Luxe 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. På Luxe sveiper du til venstre eller høyre til Relax-appen  og trykker på den for å åpne den.
2. Hvis du vil starte en økt med samme lengde som forrige økt, trykker du på **Start**. Dette gjør du for å angi en egendefinert lengde for økten:
 - i. Sveip opp og trykk på **Egendefinert**.
 - ii. Sveip opp eller ned for å velge antall minutter, og trykk for å angi minuttene.
 - iii. Trykk på **Start**.
3. Følg instruksjonene på skjermen. Når du er ferdig, kan du se sammendraget ditt og trykke på **Ferdig** for å lukke appen.



For mer informasjon kan du se 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.

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:

- Variasjon i hudtemperatur
- 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.



Trening og hjertehelse

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

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

Luxe 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.

Spore og analysere trening med Trening-appen

Spor bestemte treningsøvelser med treningsappen  på Luxe for å se statistikk i sanntid på håndleddet, inkludert pulsdata, forbrenning av kalorier, forløpt tid og et sammendrag etter trening. For fullstendig statistikk om treningsøkten og et kart for treningsintensitet hvis du brukte GPS, trykker du på Trening-flisen i Fitbit-appen.






Luxe 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.

1. Slå på Bluetooth og GPS på telefonen din.
2. Pass på at Luxe er parett med telefonen.
3. Pass på at Fitbit-appen har tillatelse til å bruke GPS eller stedstjenester.
4. Ha telefonen i nærheten mens du trener.

Spore en treningsøkt

1. Sveip til venstre eller høyre på Luxe til treningsappen , og sveip opp for å finne en treningstype.
2. Trykk på treningsøvelsen for å velge den. Hvis øvelsen bruker GPS, kan du vente til signalet kobles til, eller så kan du starte øvelsen så kobles GPS til når et signal blir tilgjengelig. Vær oppmerksom på at GPS kan ta noen minutter å koble til.
3. Trykk på avspillingsikonet  for å starte treningen, eller sveip opp for å velge et treningsmål eller justere innstillingene. For mer informasjon om innstillinger kan du se «[Tilpasse treningsinnstillinger](#)» på side 28.
4. Trykk på midten av skjermen for å bla gjennom sanntidsstatistikken din. For å stoppe treningen midlertidig, sveiper du opp og trykker på **Pause** .
5. Når du er ferdig med treningen, sveiper du opp og klikker på **Pause**  > **Fullfør** .
6. Sveip opp og trykk på **Ferdig** for å lukke sammendrag-skjermen.

Merk:

- Hvis du har angitt et treningsmål, varsler armbåndet deg når du er halvveis i mål og når du når målet.
- Hvis øvelsen bruker GPS, vises meldingen «GPS kobles til ...» øverst på skjermen. Når skjermen viser meldingen «GPS tilkoblet» og Luxe vibrerer, er GPS koblet til.





Tilpasse treningsinnstillinger


Tilpass innstillinger for hver treningstype på enheten eller i Fitbit-appen. Endre eller omorganiser treningsnarveier i Fitbit-appen.



Innstillingene omfatter:

Pulsvarsler	Motta varsler når du treffer målpuls-soner i treningsøkten. For mer informasjon kan du se help.fitbit.com
Runder	Motta varsler når du når bestemte milepæler i treningsøkten
GPS	Spor ruten med GPS
Automatisk pause	Setter en løpetur automatisk på pause når du ikke beveger deg
Registrer løping	Sporer løping automatisk uten at du trenger å åpne Trening-appen
Bassengets lengde	Angi lengden på bassenget
Enhet	Endre målingsenheten du bruker for bassenglengde
Intervall	Juster bevegelses- og hvileintervallene som brukes ved intervalltrening

Slik tilpasser du innstillingene for hver treningstype på armbåndet:

1. Sveip til Trening-appen , og sveip opp for å finne en treningstype.
2. Trykk på treningsøvelsen for å velge den.
3. Sveip opp gjennom treningsinnstillingene. Trykk på en innstilling for å justere den.
4. Når du er ferdig, sveiper du ned til du ser avspillingsikonet .

Hvis du vil tilpasse bestemte treningsinnstillinger og endre eller omorganisere  snarveier for Trening-appen i Fitbit-appen:

1. Fra I dag-fanen  i Fitbit-appen trykker du på profilbildet ditt > Luxe-flisen.
2. Trykk på **Treningssnarveier**.
 - 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.
 - Hvis du vil tilpasse en treningsinnstilling, trykker du på en treningstype og juster innstillingene.

Du kan ha opptil seks treningsnarveier på Luxe.

For mer informasjon kan du se help.fitbit.com.

Sjekke trenings sammendraget

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

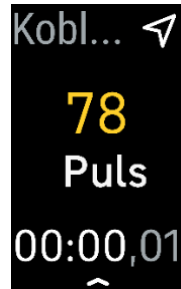
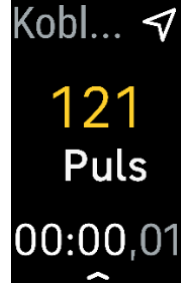
Sjekk Trening-flisen i Fitbit-appen for å se mer statistikk og et kart over treningsintensitet hvis du brukte GPS.

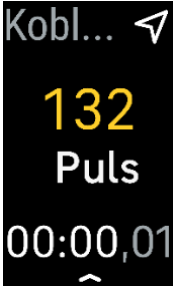

Sjekke pulsen

Pulssoner hjelper deg med å finne treningsintensiteten du ønsker. Tre soner basert på anbefalinger fra American Heart Association er tilgjengelige, eller du kan opprette en egendefinert sone hvis du har et annet pulsnivå som mål.

Standard pulssoner

Standard pulssoner beregnes ved hjelp av estimert maksimal puls. Fitbit beregner maksimal puls med den vanlige formelen 220 minus alderen din.

Ikon	Sone	Beregning	Beskrivelse
	Under sone	Under 50 % av den maksimale pulsen din	Under fettforbrenningssonen, hjertet slår saktere.
	Fett-forbrennings-sone	Mellom 50 % og 69 % av den maksimale pulsen din	I fettforbrenningssonen holder du sannsynligvis på med en moderat aktivitet, som en frisk gåtur. Pulsen og pusten øker noe, men du kan fremdeles holde en samtale.

Ikone	Sone	Beregning	Beskrivelse
	Kardiosonen	Mellom 70 % og 84 % av den maksimale pulsen din	I kardiosonen holder du sannsynligvis på med en tung aktivitet, som løping eller spinning.
	Toppsonen	Mer enn 85 % av den maksimale pulsen din	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.

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

Luxe 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).



Pulsvarsler er slått av som utgangspunkt. Slik slår du dem på:

- Varsler om pulssone i Trening-appen ved trening  – se «Spore og analysere trening med Trening-appen» på side 27
- Varsler om pulssone ved hverdagsaktivitet – se «Juster innstillinger» på side 13

I begynnelsen er ukesmålet satt til 150 aktive minutter i sone. Du mottar varsler når du når målet ditt.

For mer informasjon kan du se help.fitbit.com.

Vise scoren din for hjertehelse

Få en oversikt over kondisjonen din i Fitbit-appen. Se poengene dine for hjertehelse 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.

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.

Oppdatere, starte på nytt og slette

Enkelte feilsøkingstrinn kan kreve at du starter armbåndet på nytt. Hvis Luxe skal skifte eier, er det fordelaktig å slette innholdet. Oppdater armbåndet ditt for å motta ny fastvare.

Oppdatere Luxe

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 fremdriften på Luxe og i Fitbit-appen helt til oppdateringen er fullført. Hold sporingseenheten og telefonen i nærheten av hverandre under oppdateringen.

For å kunne oppdatere Luxe må enhetsbatteriet være minst 20 % oppladet. Oppdateringen av Luxe 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.

Starte Luxe på nytt

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

1. Sveip ned fra klokkeskjermen for å finne Innstillinger-appen .
2. Åpne Innstillinger-appen  > **Start enhet på nytt** > **Start på nytt**.



Hvis Luxe ikke svarer:

1. Koble Luxe til ladekabelen. Se «[Lade armbåndet](#)» på side 6 for instruksjoner.
2. Trykk på knappen som ligger på den flate enden av laderen tre ganger, og vent ett sekund mellom trykk. Vent deretter i ti sekunder eller til Fitbit-logoen vises.

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

Slette Luxe

Hvis Luxe-enheten skal skifte eier eller du ønsker å returnere den, skal du først slette all personlig informasjon:

1. Sveip ned fra klokkeskjermen for å finne Innstillinger-appen .
2. Åpne Innstillinger-appen  > **Enhetsinformasjon** > **Slett brukerdata**.
3. Sveip opp, og trykk på **Hold 3 sek** i tre sekunder, og slipp.
4. Når du ser Fitbit-logoen og Luxe vibrerer, er dataene slettet.

Feilsøking

Hvis Luxe-enheten ikke fungerer som den skal, kan du lese om feilsøkingstrinn nedenfor. Gå til help.fitbit.com for mer informasjon.

Pulssignal mangler

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



Hvis armbåndet ikke oppdager et pulssignal, må du passe på at du bruker enheten riktig, enten ved å flytte den høyere eller lavere på håndleddet eller ved å stramme eller løsne reimen. Luxe skal berøre huden din. Hold armen din rolig og rett en liten stund, så skal du kunne se pulsen din igjen.

For mer informasjon kan du se 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
- Svarer ikke på trykk eller sveip
- Armbåndet sporer ikke trinn eller andre data
- Armbåndet viser ikke varsler.

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

For mer informasjon kan du se help.fitbit.com.

Generell informasjon og spesifikasjoner

Sensorer og komponenter

Fitbit Luxe inneholder følgende sensorer og motorer:

- 3-akset akselerometer, som sporer bevegelsesmønstre
- optisk pulsmåler
- Sensor for omgivelseslys
- vibrasjonsmotor

Materialer

Rammen på Luxe er laget av rustfritt stål av kirurgisk kvalitet. Reimen som følger med Luxe, er laget av fleksibelt og slitesterkt silikon som ligner den som brukes i mange sportsklokker, og spennen er av anodisert aluminium. Alt rustfritt stål og anodisert aluminium kan inneholde spor av nikkel, som kan forårsake en allergisk reaksjon hos personer med nikkelsensitivitet, men mengden nikkel i alle Fitbit-produkter overholder EUs strenge nikkeldirektiv.

Trådløs teknologi

Luxe inneholder en Bluetooth 5.0-radiomottaker.

Haptisk tilbakemelding

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

Batteri

Luxe inneholder et oppladbart litumpolymerbatteri.

Minne

Luxe lagrer dataene dine, inkludert daglig statistikk, søvninformasjon og treningshistorikk, i sju dager. Se historikk i Fitbit-appen.

Skjerm

Luxe har en AMOLED-fargeskjerm.

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 (180 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)
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.

Returpolicy og garanti

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

Merknader om forskrifter og sikkerhet

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

Settings > Device Info > Regulatory Info

USA: Federal Communications Commission (FCC) statement

Model FB422

FCC ID: XRAFB422

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

Settings > Device Info > Regulatory Info

Supplier's Declaration of Conformity

Unique Identifier: FB422

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: Industry Canada (IC) statement

Model/Modèle FB422

IC: 8542A-FB422

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

Settings > Device Info > Regulatory 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 > Informations réglementaires

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

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

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

This device complies with Industry Canada license exempt RSS standard(s).

Operation is subject to the following two conditions:

1. this device may not cause interference, and

2. this device must accept any interference, including interference that may cause undesired operation of the device.

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

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

European Union (EU)

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

Settings > Device Info > Regulatory Info

Simplified EU Declaration of Conformity

Hereby, Fitbit, Inc. declares that the radio equipment type Model FB422 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 FB422 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 FB422 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 FB422 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 FB422 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



Australia and 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 > Regulatory Info



Belarus

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

Settings > Device Info > Regulatory 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 > Regulatory Info

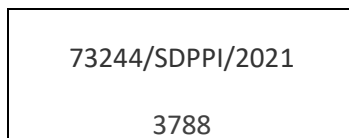
Customs Union

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

Settings > Device Info > Regulatory Info



Indonesia



Israel

מספר אישור אלחוטי של משרד התקשורת הוא . 55-07839
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 > Regulatory Info



201-210075

Kingdom of 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 > Regulatory 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 > Regulatory 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

Morocco



AGREE PAR L'ANRT MAROC

Numéro d'agrément: MR00027739ANRT2021

Date d'agrément: 10/03/2021

Nigeria

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

Oman

TRA/TA-R/11303/21
D090258

Pakistan

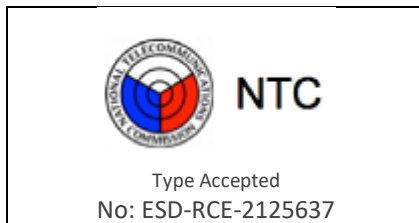
PTA Approved

Model No.: FB422

TAC No.: 9.299/2021

Device Type: Bluetooth

Philippines



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 > Regulatory Info

South Korea

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

Settings > Device Info > Regulatory Info

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 > 法規資訊

Translation:

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

Settings > Device Info > Regulatory 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 FB422	鉛 (Pb)	汞 (Hg)	鎘 (Cd)	六價鉻 (Cr ⁺⁶)	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

United Arab Emirates

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

Settings > Device Info > Regulatory Info

TRA – United Arab Emirates

Dealer ID: DA35294/14

TA RTTE: ER94706/21

Model: FB422

Type: Wireless Activity Tracker

United Kingdom

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

Settings > Device Info > Regulatory Info

Simplified UK Declaration of Conformity

Hereby, Fitbit, Inc. declares that the radio equipment type Model FB422 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/legal/safety-instructions



Zambia

ZMB / ZICTA / TA / 2021 / 4 / 3



About the Battery

This unit contains a non-replaceable internal lithium-ion battery. The battery can burst or explode, releasing hazardous chemicals. To reduce the risk of fire or burns, do not disassemble, crush, puncture or dispose of in fire or water.

CAUTION: Risk of explosion if battery is replaced by an incorrect type. Dispose of used batteries according to the instructions.

- The battery must be recycled or disposed of properly
- Use the battery only in the specified equipment
- Do not leave the battery in an extremely high temperature environment that may result in an explosion or the leakage of flammable liquid or gas
- Do not subject battery to extremely low air pressure that may result in an explosion or the leakage of flammable liquid or gas

IP Rating

Model FB422 has a water resistance rating of IPX8 under IEC standard 60529, up to a depth of 50 meters.

Model FB422 has a dust ingress rating of IP6X under IEC standard 60529 which indicates the device is dust-tight.

Please refer to the beginning of this section for instructions on how to access your product's IP rating.

Safety Statement

This equipment has been tested to comply with safety certification in accordance with the specifications of EN Standard: EN60950-1:2006 + A11:2009 + A1:2010 + A12:2011 + A2:2013 & EN62368-1:2014 + A11:2017, & IEC 60950-1:2005 + AMD1:2009 + AMD2:2013 & IEC 62368-1:2014 (Second Edition)

Regulatory Markings

Device regulatory markings can be viewed on your device by removing the band. Markings are located in the band attach area.

Band Pocket View



©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.