



fitbit luxe



Bruksanvisning
Version 1.1

Innehållsförteckning

Komma igång	6
Vad finns i lådan.....	6
Ladda ditt aktivitetsarmband.....	6
Ställa in Luxe	7
Se dina data i Fitbit-appen	8
Låsa upp Fitbit Premium	9
Bära Luxe	10
Placering vid daglig användning jämfört med vid träning	10
Hänthet	10
Skötselråd	11
Byta bandet.....	11
Ta bort ett band	11
Fästa ett armband.....	11
Grunderna	12
Navigera Luxe.....	12
Grundläggande navigering.....	12
Snabbinställningar	12
Anpassa inställningarna	13
Visningsinställningar	13
Tysta lägen	14
Andra inställningar	14
Kontrollera batterinivån	15
Stänga av skärmen	15
Appar och urtavlor	16
Byta urtavlan.....	16
Öppna appar	16
Meddelanden från din telefon	17
Konfigurera meddelanden	17

Se inkommande meddelanden	17
Hantera meddelanden	18
Stänga av meddelanden	18
Svara på eller avvisa telefonsamtal	19
Svara på meddelanden (Android telefoner)	19
Tidsregistrering	20
Använda appen Alarm	20
Avvisa eller snooza ett larm	20
Använda Timer-appen	20
Aktivitet och wellness	22
Se din statistik	22
Spåra ett dagligt aktivitetsmål	22
Välja ett mål	22
Spåra din timaktivitet	23
Spåra din sömn	23
Sätta ett sömnmål	24
Lära dig om dina sömnvanor	24
Se din puls	24
Hantera stress	24
Öva på guidad andning	24
Kontrollera din stresshanteringspoäng	25
Avancerade hälsovärden	25
Träning och hjärthälsa	27
Spåra din träning automatiskt	27
Spåra och analysera träning med Träningsappen	27
GPS-krav	27
Spåra ett träningspass	28
Anpassa dina träningsinställningar	28
Kontrollera din workout-sammanfattning	29
Kontrollera din puls	30

Standardpulszoner	30
Anpassad pulszon	31
Tjäna aktiva zonminuter	31
Spåra dina konditionsträningspoäng	32
Dela din aktivitet.....	33
Uppdatera, starta om och rensa.....	34
Uppdatera Luxe.....	34
Starta om Luxe	34
Rensa Luxe	35
Felsökning	36
Pulssignal saknas.....	36
GPS-signalen saknas.....	36
Andra problem	37
Allmän info och specifikationer	38
Sensorer och komponenter	38
Material.....	38
Trådlös teknik.....	38
Haptisk återkoppling	38
Batteri	38
Minne	38
Skärm	39
Storlek på band	39
Miljöförhållanden	39
Läs mer.....	39
Returpolicy och garanti.....	39
Föreskrifter och säkerhetsanvisningar	40
USA: Deklaration från Federal Communications Commission (FCC)	37
Kanada: Deklaration från Industry Canada (IC)	38
Europeiska unionen (EU)	39
Argentina	40

Australien och Nya Zeeland	40
Vitryssland.....	40
Botswana	40
Tullunion	41
Indonesien	41
Israel.....	41
Japan	41
Saudiarabien	41
Mexiko	42
Marocko	42
Nigeria.....	42
Oman.....	42
Pakistan.....	43
Filippinerna	43
Serbien	43
Singapore	43
Sydkorea	43
Taiwan.....	44
Förenade Arabemiraten.....	46
Storbritannien.....	46
Zambia.....	47
Om batteriet	47
IP-klassning	47
Säkerhetsförklaring.....	48
Lagstadgade märkningar.....	48

Komma igång

Möt Fitbit Luxe, det moderiktiga aktivitetsarmbandet för träning och hälsa som är utformat för att hjälpa dig att ta kontroll över din hälsa som helhet.

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

Vad finns i lådan

Din Luxe-låda innehåller:



Klocka med litet armband
(färg och material varierar)



Laddningskabel



Ytterligare stora band

De avtagbara armbanden för Luxe finns i olika färger och material och dessa säljs separat.

Ladda ditt aktivitetsarmband

En fulladdad Luxe har en batteritid på upp till 5 dagar. Batteriets livslängd och laddningscykler varierar med användning och andra faktorer. De faktiska resultaten kommer att variera.

För att ladda Luxe:

1. Anslut laddningskabeln till USB-porten på din dator, eller en UL-certifierad USB-vägg-laddare 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 Luxe laddas kan du nudda skärmen två gånger för att kontrollera batterinivån. Slep åt höger på batteriskärmen för att använda Luxe. Ett fulladdat aktivitetsarmband visar en helfylld batteriikon.




Ställa in Luxe

Ställ in Luxe med Fitbit-appen. Fitbit-appen är kompatibel med de flesta populära telefonerna. Se [fitbit.com/devices](https://www.fitbit.com/devices) för att kontrollera om din telefon är kompatibel.



Så här kommer du igång:

1. Hämta Fitbit-appen:
 - [Apple App Store](#) för iPhone
 - [Google Play Store](#) för Android-telefoner
2. Installera appen och öppna den.
 - 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 Luxe 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.

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.

Luxe kommer med en 6 månaders gratis testversion av Fitbit Premium-medlemskap för berättigade kunder i vissa länder.

För mer information se help.fitbit.com.

Bära Luxe

Placera Luxe på din handled. Om du behöver fästa ett armband av en annan storlek eller om du köpte ett armband kan du hitta instruktioner under ”Byta bandet” på sidan [11](#).

Placering vid daglig användning jämfört med vid träning

När du inte tränar ska du bära Luxe en fingerbredd ovanför 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 Luxe på din dominanta eller icke-dominanta hand. Den hand du använder när du äter och skriver är din dominanta hand. Som standard är handledsställningen inställd på ickedominant. Om du bär Luxe på din dominanta hand, ändra handledsställningen i Fitbit-appen:

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

Skötselråd

- Rengör bandet och handleden regelbundet med ett tvålfritt rengöringsmedel.
- Om ditt aktivitetsarmband blivit blöt efter en aktivitet tar du av det och torkar av det ordentligt.
- Ta av aktivitetsarmbandet då och då.
- Ditt aktivitetsarmband kan uppvisa mindre slitage över tid. Rengör det alltid med en mjuk trasa och undvik kontakt med hårda ytor.

Byta bandet

Sense kommer med ett litet band festsatt 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.

Ta bort ett band

1. Vänd på Luxe och hitta bandets spännet.
2. För att öppna spännet trycker du på den platta knappen på armbandet.
3. Dra försiktigt bort bandet från aktivitetsarmbandet för att frigöra det.
4. Gör samma sak på andra sidan.

Fästa ett armband

För att fästa ett band trycker du det mot aktivitetsarmbandets sida tills du hör ett klick och det snäpper fast. Fäst bandet med spännet på aktivitetsarmbandets övre sida.

Grunderna

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


Navigera Luxe

Luxe har en AMOLEDpekskärm i färg.

Navigera på Luxe genom att nudda skärmen, svepa från sida till sida och upp och ner eller trycka på knapparna. För att spara batteri stängs aktivitetsarmbandets skärm av när den inte används.



Grundläggande navigering







Startskärmen är en klocka.

- Nudda skärmen hårt två gånger eller vrid handleden för att väcka Luxe.
- Svep ner från toppen av skärmen för att komma åt snabbinställningar och appen Inställningar . I snabbinställningar sveper du åt höger för att återgå till klockskärmen.
- Svep uppåt för att se din dagliga statistik. Svep åt höger för att snabbt återgå till klockskärmen.
- Svep åt vänster för att se apparna på ditt aktivitetsarmband.
- Svep till höger för att återgå till föregående skärm. Nudda skärmen två gånger för att återgå till klockskärmen.

Snabbinställningar

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

Stör ej-läge 	När inställningen Stör inte är på: <ul style="list-style-type: none">• Meddelanden, målfirande och påminnelser är tystade.• Stör ej-ikonen tänds i snabbinställningar. Du kan inte aktivera stör ej och sovläge samtidigt.
Viloläge 	När sovläge är på: <ul style="list-style-type: none">• Meddelanden, målfirande och påminnelser är tystade.• Skärmens ljusstyrka är inställd på att dämpas.

	<ul style="list-style-type: none"> • Skärmen förblir mörk på när du vrider handleden. För att väcka Luxe nuddar du skärmen hårt två gånger. • Ikonen sovläge tänds i snabbinställningar. <p>Sovläget stängs av automatiskt när du ställer in ett sömnschema. Mer information finns på "Anpassa inställningar" på sidan 13.</p> <p>Du kan inte aktivera stör ej och sovläge samtidigt.</p>
Väck skärm 	<p>När du ställer in Väck skärm på Auto , tänds skärmen varje gång du vrider handleden.</p> <p>När du ställer in Väck skärm på Manuell , nuddar du skärmen hårt två gånger för att slå på den.</p>
Vattenlås 	<p>Slå på inställningen för vattenlås när du är i vatten, till exempel duschar eller simmar, för att förhindra att skärmen aktiveras. När vattenlåset är aktiverat låses skärmen och vattenlåsesikonen visas längst ner. 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, nudda vid Vattenlåset  > nudda vid din skärm två gånger. För att stänga av vattenlåset, dubbelklicka på skärmen igen.</p> <p>Observera att vattenlåset slås på automatiskt när du startar en simning i träningsappen .</p>
Appen Inställningar	Nudda för att öppna inställningsappen. Mer information finns på " Anpassa inställningar " på sidan 13.

Anpassa inställningarna




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

Visningsinställningar

Ljusstyrka	Ändra skärmens ljusstyrka.
Väck skärm	Ändra om skärmen slås på när du vrider handleden.

Skärmtimeout	Justera tiden innan skärmen slås av
--------------	-------------------------------------

Tysta lägen

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

Andra inställningar

Puls	Slå på eller stäng av pulsspårning.
Aviseringar om pulszon	Stäng av eller slå på meddelanden för pulszon som du tar emot under aktiviteter varje dag. Mer information finns i help.fitbit.com .
Vibrationer	Justera aktivitetsarmbandets vibrationsstyrka.
Enhetsinfo	<p>Visa ditt aktivitetsarmbands föreskriftsinformation och aktiveringsdatum, vilket är dagen då aktivitetsarmbandets garanti börjar. Aktiveringsdatumet är dagen när du konfigurerade din enhet.</p> <p>Nudda Enhetsinformation > Systeminformation för att se aktiveringsdatum.</p> <p>För mer information, se help.fitbit.com.</p>
Starta om enhet	Nudda Starta om enhet > Starta om för att starta om ditt aktivitetsarmband.

Kontrollera batterinivån

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

Är aktivitetsarmbandets batterinivå låg (mindre än 24 timmar kvar), blir batterilampan röd. Är aktivitetsarmbandets batterinivå kritiskt låg (mindre än 4 timmar kvar), dyker en varning upp på urtavlan och batterilampan blinkar rött.



Stänga av skärmen


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

Appar och urtavlor

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

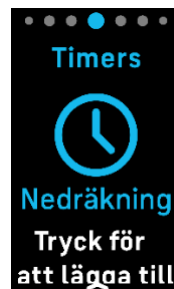
Byta urtavlan

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

1. Från fliken  Idag i Fitbit-appen, nudda din profilbild > Luxe-panelen.
2. Nudda **Urtavlor**.
3. Bläddra bland tillgängliga urtavlor. Nudda urtavlan för att se en detaljerad vy.
4. Nudda **Installera** för att lägga till urtavlan i Luxe.

Öppna appar

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




Meddelanden från din telefon

Luxe kan visa samtal, sms, kalender och appmeddelanden från din telefon för att hålla dig informerad. Håll ditt aktivitetsarmband inom 9 meter från din telefon för att ta emot meddelanden.

Konfigurera meddelanden

Kontrollera att telefonens Bluetooth är påslagen och att telefonen kan ta emot meddelanden (ofta under Inställningar > Meddelanden). Konfigurera sedan meddelanden:


1. Från fliken Idag  i Fitbit-appen, nudda din profilbild > Luxe-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 visar Luxe meddelanden från alla kalendrar som synkroniseras med kalenderappen. Om du har en Android-telefon visar Luxe kalendermeddelanden från den kalenderapp du väljer under installationen.

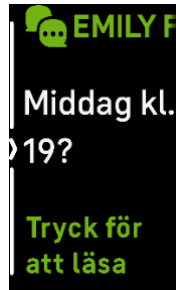
För mer information, se help.fitbit.com.

Se inkommande meddelanden

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

Om du inte läser meddelandet när den anländer kan du göra det senare i Meddelande-appen . Svep

åt höger eller vänster till Meddelande-appen , svep sedan uppåt för att öppna den. Ditt aktivitetsarmband visar de första 250 tecknen i meddelandet. I din telefon kan du se hela meddelandet.



Hantera meddelanden

Luxe lagrar upp till 10 meddelanden, varefter de äldsta ersätts efterhand som du får nya.


Hantera meddelanden i Meddelande-appen  :

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


Stänga av meddelanden

Stäng av vissa meddelanden i Fitbits app eller slå på alla meddelanden i snabbinställningar på Luxe. 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 > Luxe-panelen > **Meddelanden**.
2. Stäng av de aviseringar du inte längre vill se på ditt aktivitetsarmband.

Så här stänger du av alla meddelanden:

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

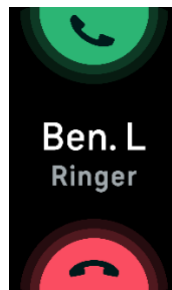
Observera att om du använder inställningen Stör ej på telefonen får du inga meddelanden på ditt aktivitetsarmband förrän du stänger av den här inställningen.

Svara på eller avvisa telefonsamtal

Om du parkopplar till en iPhone eller Android-telefon (8.0+), låter Luxe dig acceptera eller avvisa inkommande telefonsamtal. Om din telefon kör en äldre version av Android OS kan du avvisa men inte acceptera samtal från ditt aktivitetsarmband.

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



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



Svara på meddelanden (Android telefoner)

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

Så här svarar du på ett meddelande:


1. Öppna meddelanden du vill svara på.
2. Välj hur du vill svara på meddelandet:
 - Nudda textikonen  för att svara på ett meddelande från en lista med snabbsvar.
 - Nudda emoji-ikonen  för att svara på meddelandet med en emoji.

För mer information, inklusive hur du anpassar snabbsvar, se help.fitbit.com.

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.

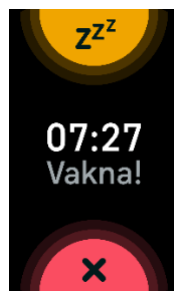
När du ställer in ett larm, slå på Smart Wake så att ditt aktivitetsarmband kan hitta den bästa tiden att väcka dig från och med 30 minuter innan alarmtiden du ställde in. Den undviker att väcka dig under djup sömn så att du är mer benägna att vakna och känna dig frisk. Om Smart Wake inte kan hitta den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

För mer information, se help.fitbit.com.

Avvisa eller snooza ett larm


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

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



Använda 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.

Aktivitet och wellness

Luxe 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	Nuvarande puls och antingen din pulszon eller vilopuls (om inte i en zon)
Träning	Antal dagar där du uppnådde ditt träningsmål den här veckan
Sömn	Sömnens varaktighet
Timaktivitet	Antalet timmar du idag uppnådde ditt aktivitetsmål per timme
Menshälsa	Information om var du befinner dig i din menstruationscykel, om tillämpligt

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

Luxe 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 Luxe. Mer information finns i "Se din statistik" på sidan 22.

Spåra din timaktivitet

Luxe 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.

Spåra din sömn

Bär Luxe när du sover för att automatiskt spåra grundläggande statistik om din sömn, inklusive din sömntid, sömnstadier (tid tillbringad i REM, lätt sömn och djup sömn) och sömnpoäng (kvaliteten på din sömn). Luxe spårar också din uppskattade syrevariation under natten för att hjälpa dig att upptäcka potentiella andningsstörningar. För att se din sömnstatistik, synkronisera ditt aktivitetsarmband när du vaknar och kolla i Fitbits app eller dra upp från klockans urtavla på ditt aktivitetsarmband.

För mer information se 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.

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.

Se din puls


Luxe 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 22. Vissa urtavlor visar din realtidspuls på klockskärmen.


För mer information, se "Kontrollera din puls" på sidan 30.

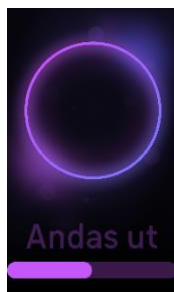
Hantera stress

Spåra och hantera din stress med funktioner för mindfulness.

Öva på guidad andning

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


1. På Luxe sveper du åt vänster eller höger till Relax-appen  och nuddar för att öppna den.
2. För att påbörja ett pass med samma längd som ditt tidigare pass nuddar du **Start**. För att ställa in en anpassad tid för passet:
 - i. Svep uppåt och nudda **Anpassa**.
 - ii. Svep upp eller ned för att välja antal minuter och nudda sedan för att ställa in minuterna.
 - iii. Nudda **Start**.
3. Följ instruktionerna på skärmen. När du är klar visas din sammanfattning och du nuddar **Klar** för att stänga appen.



För mer information se 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.

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.

Mätssystem inkluderar


- Variationer i hudtemperatur
- Pulsvariation
- Vilopuls
- Andningsfrekvens

Observera: Den här funktionen är inte avsedd att diagnostisera eller behandla något medicinskt tillstånd och bör inte användas för några medicinska ändamål. Den är avsedd att ge information som kan hjälpa

dig att hantera ditt välbefinnande. Om du har några bekymmer angående din hälsa ska du prata med en vårdgivare. Om du tror att du har en medicinsk nödsituation ska du omedelbart kontakta sjukvården.

För mer information se 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 Fitbit-appen för att dela din aktivitet med vänner och familj, samt jämföra din övergripande konditionsnivå med dina kamrater och mycket mer.

Spåra din träning automatiskt


Luxe känner igen och registrerar automatiskt många intensiva aktiviteter som är minst 15 minuter långa.

Se grundläggande statistik om din aktivitet i Fitbits app på din telefon. Nudda fliken träning ,

Träningspanelen .

För mer information se help.fitbit.com.

Spåra och analysera träning med Träningsappen

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






Luxe 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.

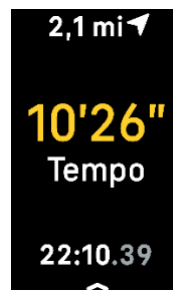
1. Slå på Bluetooth och GPS på din telefon.
2. Se till att Luxe är parkopplad till din telefon.
3. Se till att Fitbit-appen har behörighet att använda GPS- eller platstjänster.
4. Ha telefonen med dig medan du tränar.

Spåra ett träningspass

1. På Luxe sveper du åt vänster eller höger till träningsappen , svep sedan uppåt för att hitta träning.
2. Nudda träningen för att välja den. Om träningen använder GPS kan du vänta på att signalen ansluter eller börja träningen och när en signal är tillgänglig kommer GPS:en kommer att ansluta. Observera att det kan ta några minuter för GPS:en att ansluta.
3. Nudda uppspelningsikonen  för att påbörja träningen eller svep upp för att välja ett träningsmål eller justera inställningarna. För mer information om inställningar se "[Anpassa dina träningsinställningar](#)" på sidan 28.
4. Nudda mitten av skärmen för att bläddra igenom din realtidsstatistik. För att pausa din workout, svep upp och nudda **paus** .
5. När du är färdig med din workout, svep upp och nudda **Paus**  > **Avsluta** . Din sammanfattning av workout visas.
6. Svep och nudda **Klar** för att stänga sammanfattningsskärmen.

Obs!

- Om du ställer in ett träningsmål larmar aktivitetsarmbandet när du är halvvägs till målet och när du når målet.
- Om träningen använder GPS dyker "GPS ansluter ..." upp överst på skärmen. När skärmen säger "GPS ansluten" och Luxe vibrerar är GPS ansluten.





Anpassa dina träningsinställningar


Anpassa inställningar för varje träningstyp på din enhet eller i Fitbit-appen. Ändra eller ordna träningsgenvägarna i Fitbit-appen.



Inställningarna inkluderar:

Meddelanden gällande pulszon	Ta emot meddelanden när du når vissa pulszoner under din workout. För mer information se help.fitbit.com
Varv	Ta emot meddelanden när du når vissa milstolpar under din workout
GPS	Spåra din rutt med GPS
Automatisk paus	Pausa en löpning automatiskt när du stannar
Upptäck löpning	Registrera löpning automatiskt utan att öppna Träningsappen
Längd på bassängen	Ställ in längden på din bassäng
Enhet	Ändra måtenheten du använder för bassänglängden
Intervall	Justera rörelse- och vilointervaller som används under intervallträning

För att anpassa inställningar för varje träningstyp direkt på ditt aktivitetsarmband:

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

För att anpassa vissa träningsinställningar och ändra eller ändra ordning för träningsappens genvägar i Fitbit-appen: 

1. Från fliken Idag  i Fitbit-appen, nudda din profilbild > Luxe-panelen.
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.
 - För att anpassa en träningsinställning nuddar du en träning och justerar dina inställningar.

Du kan ha upp till 6 träningsgenvägar på Luxe.

För mer information, se help.fitbit.com.

Kontrollera din workout-sammanfattning

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

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

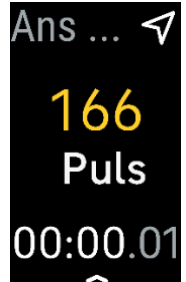
Kontrollera din puls

Pulszoner hjälper dig att rikta in träningsintensiteten efter eget val. Tre zoner baserade på American Heart Associations rekommendationer finns tillgängliga och du kan även skapa en anpassad zon om du har en specifik puls som du vill sikta på.

Standardpulszoner

Standardpulszonerna beräknas med hjälp av din uppskattade maxpuls. Fitbit beräknar din maxpuls med den allmänna formeln på 220 minus din ålder.

Ikön	Zoner	Beräkning	Beskrivning
 <p>Ans ... ↗ 78 Puls 00:00.01 ^</p>	Inte i zon	Under 50 % av din maxpuls	Under fettförbränningszonen slår ditt hjärta i långsammare tempo.
 <p>Ans ... ↗ 121 Puls 00:00.01 ^</p>	Fettförbränningszon	Mellan 50 % och 69 % 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>Ans ... ↗ 132 Puls 00:00.01 ^</p>	Konditionszon	Mellan 70 % och 84 % av din maxpuls	I konditionszonen är du troligtvis ute på en mer kraftfull aktivitet såsom löpning eller spinning.

Ikon	Zoner	Beräkning	Beskrivning
	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.

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 Luxe kan meddela dig 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 pulszone under dagen (till exempel under en rask promenad).



Hjärtzon-meddelanden är inaktiverade vid start. Så här aktiverar du dem:

- Hjärtzon-meddelanden under träning i appen Träning  – se "Spåra och analysera träning med tränings-appen" på sidan 27
- Hjärtzon-meddelanden under vardaglig aktivitet – se "Justera inställningar" på sidan 13

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

För mer information, se 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 Fitbit-appen nuddar du hjärtfrekvenspanelen och sveper åt vänster på din pulsgrafik för att se din detaljerade träningsstatistik.

För mer information se help.fitbit.com.

Dela din aktivitet

När du har avslutat en workout kan du öppna Fitbit-appen för att dela din statistik med vänner och familj.

För mer information, se help.fitbit.com.

Uppdatera, starta om och rensa

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

Uppdatera Luxe

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

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

För mer information se help.fitbit.com.

Starta om Luxe

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

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



Om Luxe inte svarar:

1. Anslut Luxe till laddningskabeln. För instruktioner, se "Ladda ditt aktivitetsarmband" på sidan 6.
2. Tryck på knappen på laddarens plana ände tre gånger, pausa i 1 sekund mellan tryckningarna. Vänta sedan i tio sekunder eller tills Fitbit-loggan visas.

Om du startar om ditt aktivitetsarmband tas ingen data bort.

Rensa Luxe

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

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

Felsökning

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

Pulssignal saknas

Luxe 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 behöver du se till att du bär ditt aktivitetsarmband korrekt, antingen genom att flytta den högre eller lägre på din handled eller genom att spänna åt eller lossa bandet. Luxe ska ha 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.

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 att nudda eller svepa
- Registrerar inte steg eller andra data
- Visa inte meddelanden

För instruktioner kan du se "[Starta om Luxe](#)" på sidan 34.

För mer information, se help.fitbit.com.

Allmän info och specifikationer

Sensorer och komponenter

Fitbit Luxe innehåller följande sensorer och motorer:

- 3-axlig accelerometer som spårar rörelsemönster
- Optisk pulsspårare
- Sensor för omgivningsljus
- Vibrationsmotor

Material

Boetten på Luxe är gjord av rostfritt stål av kirurgisk kvalitet. Bandet som följer med Luxe är tillverkat i flexibelt högkvalitativt silikon som liknar det som används i många sportklockor. Spännet är i anodiserat aluminium. Även om allt rostfritt stål och 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

Luxe innehåller en Bluetooth 5.0-radiosändare.

Haptisk återkoppling

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

Batteri

Luxe innehåller ett laddningsbart litium-polymerbatteri.

Minne

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

Skärm

Luxe har en AMOLED-skärm i färg.

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 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.

Returpolicy och garanti

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

Föreskrifter och säkerhetsanvisningar

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

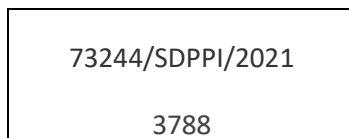
Customs Union

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

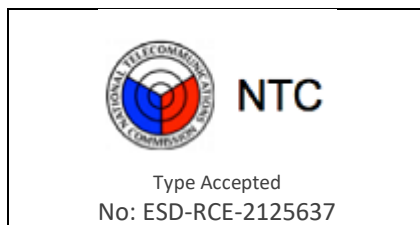
PTA Approved

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



