



# fitbit charge 3™



Gebruiksaanwijzing  
Versie 1.2

# Inhoudsopgave

<b>Aan de slag</b> .....	<b>6</b>
Wat staat er in deze handleiding?.....	6
Wat zit er in de doos?.....	6
<b>Fitbit Charge 3 instellen</b> .....	<b>8</b>
Je tracker opladen.....	8
Instellen met je Windows 10-pc.....	10
Instellen met je telefoon of tablet.....	10
Gegevens synchroniseren met je Fitbit-account.....	11
<b>Charge 3 dragen</b> .....	<b>12</b>
Plaatsen voor hele dag vs. tijdens lichaamsbeweging.....	12
<b>De polsband vervangen</b> .....	<b>14</b>
Een polsband verwijderen.....	14
Een nieuwe polsband bevestigen.....	15
<b>Basis</b> .....	<b>16</b>
Door Charge 3 navigeren.....	16
Basisnavigatie.....	16
Snelinstellingen.....	18
Instellingen aanpassen.....	19
Batterijniveau controleren.....	19
Charge 3 onderhouden.....	20
<b>Meldingen</b> .....	<b>21</b>
Meldingen instellen.....	21
Inkomende meldingen bekijken.....	21
Meldingen beheren.....	22
Meldingen uitschakelen.....	22
<b>Tijdsregistratie</b> .....	<b>24</b>
Een alarm in- of uitschakelen.....	24
Een alarm uitzetten of uitstellen.....	25

Gebeurtenissen timen met de stopwatch.....	26
Timer instellen.....	27
<b>Activiteit en Slaap.....</b>	<b>29</b>
Je statistieken bekijken.....	29
Een dagelijks activiteitendoel opvolgen.....	29
Een doel kiezen.....	29
Vooruitgang van doel zien.....	30
Je activiteiten per uur opvolgen.....	30
Je slaap opvolgen.....	30
Een slaapdoel stellen.....	31
Een bedtijdherinnering instellen.....	31
Meer leren over je slaapgewoonten.....	31
Je hartslag bekijken.....	31
Je hartslaginstelling aanpassen.....	32
Begeleid ademen.....	32
<b>Fitheid en lichaamsbeweging.....</b>	<b>35</b>
Je lichaamsbeweging automatisch opvolgen.....	35
Je lichaamsbeweging opvolgen en analyseren met de Exercise-app.....	35
Gps-vereisten.....	35
Een oefening opvolgen.....	36
Je trainingsinstellingen aanpassen.....	37
Je work-outsamenvatting bekijken.....	38
Een trainingsdoel stellen.....	40
Je hartslag controleren.....	41
Standaard hartslagzones.....	41
Aangepaste hartslagzones.....	42
Je activiteit delen.....	43
Je cardiotrainingsscore opvolgen.....	43
<b>Weer.....</b>	<b>44</b>
Het weer controleren.....	44
Een stad toevoegen of verwijderen.....	44
<b>Herstarten, wissen en bijwerken.....</b>	<b>46</b>

Charge 3 opnieuw opstarten.....	46
Charge 3 wissen.....	46
Charge 3 bijwerken.....	46
<b>Problemen oplossen.....</b>	<b>48</b>
Hartslagsignaal ontbreekt.....	48
Gps-signaal ontbreekt.....	48
Onverwacht gedrag.....	49
<b>Algemene informatie en specificaties.....</b>	<b>50</b>
Sensoren.....	50
Materialen.....	50
Draadloze technologie.....	50
Haptische feedback.....	50
Batterij.....	50
Geheugen.....	51
Display.....	51
Maten polsband.....	51
Omgevingsomstandigheden.....	51
Meer informatie.....	52
Retourbeleid en garantie.....	52
<b>Regelgeving en veiligheid.....</b>	<b>53</b>
VERENIGDE STATEN: verklaring van de Federal Communications Commission (FCC).....	53
Canada: Verklaring van Industry Canada (IC).....	54
Europese Unie (EU).....	55
Argentinië.....	56
China.....	56
India.....	57
Indonesië.....	58
Israël.....	58
Japan.....	58
Mexico.....	59
Marokko.....	59
Nigeria.....	59
Oman.....	60

Filippijnen.....	60
Servië.....	60
Zuid-Korea.....	61
Taiwan.....	61
Verenigde Arabische Emiraten.....	63
Vietnam.....	63
Veiligheidsverklaring.....	64

# Aan de slag

Krijg een beter zicht op je lichaam, je gezondheid en je vooruitgang dankzij Fitbit Charge 3. Neem de tijd om onze volledige veiligheidsinformatie door te nemen op [fitbit.com/safety](https://fitbit.com/safety).

## Wat staat er in deze handleiding?

We leggen uit hoe je een Fitbit®-account aanmaakt en hoe je ervoor kunt zorgen dat je tracker de verzamelde gegevens naar je dashboard overbrengt. In het dashboard stel je doelen, analyseer je historische gegevens, ontdek je trends, registreer je je eten en drinken, blijf je in contact met vrienden en nog veel meer. Zodra je klaar bent met het instellen van Charge 3, ben je klaar om in beweging te komen.

Daarna leggen we uit hoe je de functies die je interesseren kunt vinden en gebruiken en hoe je je voorkeuren kunt aanpassen. Voor meer informatie, tips en het oplossen van problemen, blader je door onze uitgebreide helpinhoud op [help.fitbit.com](https://help.fitbit.com).

## Wat zit er in de doos?

Je Fitbit Charge 3-doos omvat:



Tracker met kleine polsband

(kleur en  
materiaal variëren)



Laadkabel



Extra grote band (kleur  
en materiaal variëren)

De afneembare polsbandjes van Charge 3 zijn beschikbaar in verschillende kleuren en materialen, die apart verkrijgbaar zijn.

# Fitbit Charge 3 instellen

Gebruik voor de beste ervaring de Fitbit-app voor iPhones en iPads, Android-telefoons of Windows 10-apparaten. Als je geen smartphone of tablet hebt, kun je ook een Bluetooth-geactiveerde Windows 10-pc gebruiken. Houd er rekening mee dat een telefoon nodig is voor oproep-, tekst- en kalendermeldingen.

Je Fitbit-account vraagt om informatie zoals je lengte, gewicht en geslacht om je staplengte te berekenen en de afstand, basale stofwisselingssnelheid en calorieverbranding in te schatten. Wanneer je je account instelt, zijn je naam en foto's zichtbaar voor alle andere Fitbit-gebruikers. Je hebt de mogelijkheid om andere informatie te delen, maar de meeste informatie die je verstrekt is standaard privé.

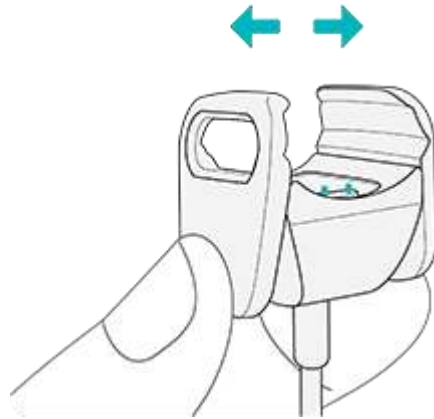
## Je tracker opladen

Een volledig opgeladen Charge 3 heeft een batterijlevensduur van 7 dagen. De levensduur van de batterij en de oplaadcycli zijn afhankelijk van het gebruik en andere factoren. De werkelijke resultaten variëren.

Om je Charge 3 op te laden:

1. Steek de laadkabel in de USB-poort van je computer of in een door UL gecertificeerde USB-wandlader.
2. Klem het andere uiteinde van de laadkabel vast in de poort aan de achterkant van de tracker. De pinnen van de laadkabel moeten stevig in de poort vastzitten.





3. Zorg ervoor dat de knop op je tracker op dezelfde lijn zit als de knopopening op de laadkabel. Je weet dat de verbinding geslaagd is wanneer je een batterijpictogram op het display ziet.



4. Volledig opladen duurt ongeveer 1-2 uur. Terwijl de tracker oplaadt, kun je op de knop drukken om het batterijniveau te controleren. Een volledig opgeladen tracker toont een vol batterijpictogram met een glimlach.



## Instellen met je Windows 10-pc

Als je geen smartphone hebt, kun je Charge 3 instellen en synchroniseren met een Bluetooth-geactiveerde Windows 10-pc en de Fitbit-app.

Om de Fitbit-app voor je computer te downloaden:

1. Klik op je pc op de knop Start en open de Microsoft Store.
2. Zoek naar "Fitbit app". Nadat je deze hebt gevonden, klik je op **Gratis** om de app op je computer te downloaden.
3. Klik op **Microsoft-account** om je aan te melden met je bestaande Microsoft-account. Als je nog geen account bij Microsoft hebt, volg je de instructies op het scherm om een nieuwe account aan te maken.
4. Open de app en log in op je account of klik op **Join Fitbit** om door een reeks vragen te worden geleid die je helpen bij het aanmaken van een account.
5. Blijf de instructies op het scherm volgen om Charge 3 te verbinden met je Fitbit-account.

Wanneer je klaar bent met instellen, lees je de handleiding door om meer te weten te komen over je nieuwe tracker en ga je vervolgens naar het Fitbit-dashboard.

## Instellen met je telefoon of tablet

De gratis Fitbit-app is compatibel met de meeste iPhones en iPads, Android-telefoons en Windows 10-apparaten. Als je niet zeker weet of de Fitbit-app compatibel is met je apparaat, surf je naar [fitbit.com/devices](https://fitbit.com/devices).

Om te beginnen:

1. Zoek de Fitbit-app op een van de onderstaande locaties, afhankelijk van je apparaat.
  - Apple App Store voor iPhones en iPads.
  - Google Play Store voor Android-toestellen.
  - Microsoft Store voor Windows 10-apparaten.
2. Installeer de app.
3. Wanneer de app is geïnstalleerd, open je deze en tik je op **Join Fitbit** om door een reeks vragen te worden geleid die je helpen bij het aanmaken van een account.
4. Ga verder met het volgen van de instructies op het scherm om Charge 3 te verbinden met je Fitbit-account.

Wanneer je klaar bent met instellen, lees je de handleiding door om meer te weten te komen over je nieuwe tracker en ga je vervolgens naar de Fitbit-app.

## Gegevens synchroniseren met je Fitbit-account

Synchroniseer Charge 3 om gegevens over te dragen naar de Fitbit-app, waar je je trainingsgeschiedenis kunt bekijken, je slaapstadia kunt opvolgen, je eten en drinken in een logboek kunt bijhouden, kunt deelnemen aan uitdagingen en nog veel meer. We raden aan om minstens een keer per dag te synchroniseren.

Telkens je de Fitbit-app opent, synchroniseert Charge 3 automatisch als hij in de buurt is. Charge 3 synchroniseert ook regelmatig met de app met de All-Day Sync-optie. Om deze functie in te schakelen:

Tik in het dashboard van de Fitbit-app op het pictogram Account ) > Charge 3-tegel > **All-Day Sync**.

Je kunt ook de optie **Sync Now** van de app op elk gewenst moment

gebruiken. Voor meer informatie over het synchroniseren van je

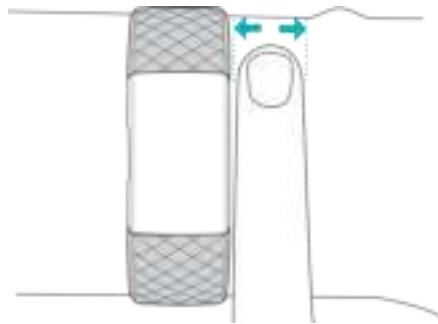
apparaat, zie [help.fitbit.com](https://help.fitbit.com).

## Charge 3 dragen

Plaats Charge 3 rond je pols. Als je een polsband in een andere maat moet bevestigen of als je een accessoirepolsband hebt gekocht, vind je instructies in [“De polsband vervangen”](#) op pagina 14.

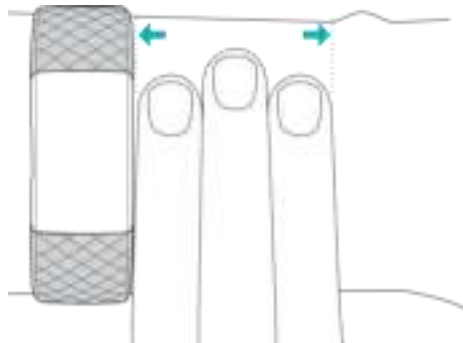
### Plaatsen voor hele dag vs. tijdens lichaamsbeweging

Wanneer je niet sport, draag je Charge 3 een vingerbreedte onder je polsbot.



Houd rekening met deze tips voor een optimale hartslagmeting tijdens het sporten:

- Probeer Charge 3 tijdens het sporten hoger op je pols te dragen voor een betere pasvorm en een nauwkeurigere hartslagaflezing. Veel oefeningen, zoals fietsen of gewichtheffen, zorgen ervoor dat je je pols vaak buigt, wat het hartslagsignaal kan verstoren als de tracker lager op je pols zit.



- Zorg ervoor dat de tracker in contact is met je huid.
- Draag je tracker niet te strak. Een strakke band beperkt de doorbloeding en kan het hartslagsignaal beïnvloeden. De tracker moet tijdens het sporten echter iets strakker zitten (nauwaansluitend maar niet vernauwend) dan tijdens het dragen doorheen de dag.
- Tijdens hoogintensieve intervaltraining of andere activiteiten waarbij je je pols krachtig en niet-ritmisch beweegt, kan de beweging het vermogen van de sensor om de hartslag af te lezen beperken. Als je tracker geen hartslag meet, probeer dan je pols te ontspannen en even stil te blijven staan (ongeveer 10 seconden). Je zou dan een hartslagmeting moeten zien.

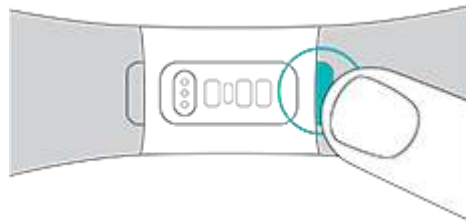
## De polsband vervangen

Charge 3 wordt geleverd met een bevestigd klein polsbandje en een extra grote onderste band in de doos. Zowel de bovenste als de onderste band kunnen worden verwisseld met accessoirebanden, die afzonderlijk worden verkocht. Zie voor polsbandafmetingen [“Maten polsband” op pagina 51](#).

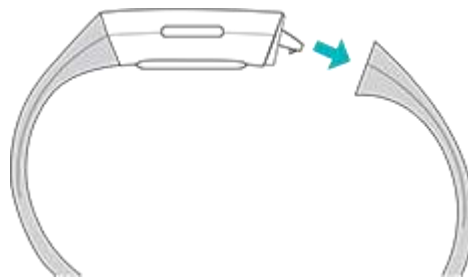
## Een polsband verwijderen

Om de polsband te verwijderen:

1. Draai Charge 3 om en zoek de vergrendelingen van de band. Er zit een aan elk uiteinde waar de band bij het frame komt.
2. Om de vergrendeling los te maken, druk je op de platte knop op het bandje.



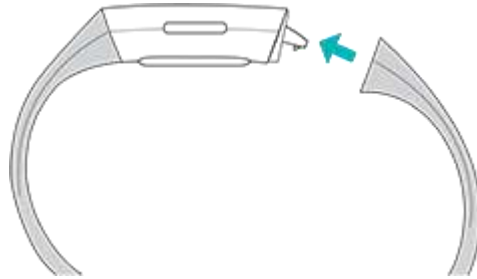
3. Trek de band voorzichtig van de tracker af om deze los te maken.



4. Herhaal dit aan de andere kant.

## Een nieuwe polsband bevestigen

Om een nieuwe band te bevestigen, druk je deze in het uiteinde van de tracker totdat je voelt dat hij op zijn plaats klikt.



Als je problemen hebt met het bevestigen van de band of als deze los lijkt te zitten, beweeg de band dan voorzichtig heen en weer om zeker te zijn dat hij bevestigd is aan de tracker.

# Basis

Leer hoe je het best kunt navigeren, het batterijniveau kunt controleren en zorg kunt dragen voor je tracker.

## Door Charge 3 navigeren

Charge 3 heeft een OLED-touchscreen en een knop.

Navigeer door Charge 3 door op het scherm te tikken, door heen en weer en op en neer te swipen of door op de knop te drukken. Om de batterij te sparen, wordt het scherm van Charge 3 uitgeschakeld wanneer deze niet wordt gebruikt.

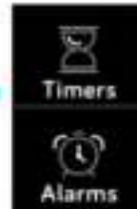
## Basisnavigatie

Het startscherm is de klok. Op de klok:

- Veeg omlaag om meldingen te zien.
- Veeg omhoog om je dagelijkse tips en statistieken te zien.
- Veeg naar links om door de apps op je tracker te bladeren.



SWIPE DOWN TO SEE NOTIFICATIONS



SWIPE LEFT TO SEE APPS

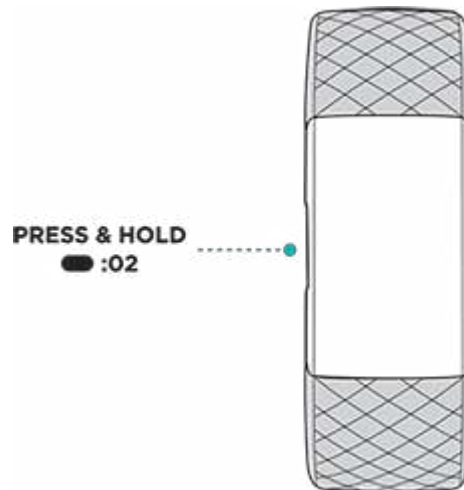


SWIPE UP TO SEE FITBIT TODAY

Als je een app wilt openen, swipe je om de app te vinden en tik je erop.

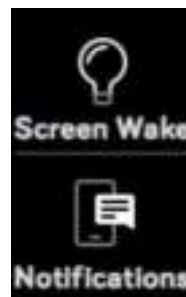
## Snelinstellingen

Houd de knop op Charge 3 ingedrukt voor een snellere manier om Fitbit Pay (op apparaten met Fitbit Pay) te gebruiken en toegang te krijgen tot de instellingen.



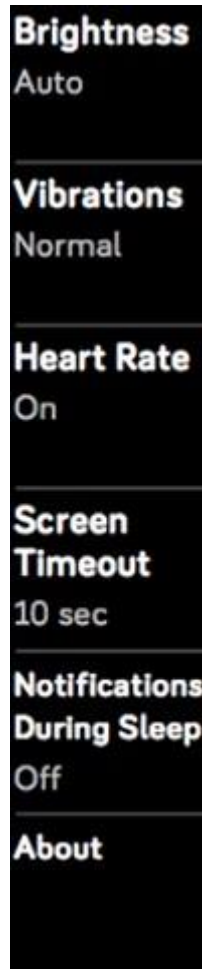
Op het scherm voor snelinstellingen:

- Wanneer Screen Wake aan staat, draai je je pols naar je toe om het scherm in te schakelen.
- Als de instelling Meldingen is ingeschakeld, geeft Charge 3 meldingen van je telefoon weer. Zie voor meer informatie over het beheer van meldingen "[Meldingen](#)" op pagina 21.



## Instellingen aanpassen

Beheer basisinstellingen, waaronder helderheid, hartslag en knopgevoeligheid rechtstreeks op je tracker. Open de app Settings en tik op een instelling om deze aan te passen. Swipe omhoog om de volledige lijst met instellingen weer te geven.



## Batterijniveau controleren

Controleer op elk moment het batterijniveau: swipe vanaf de klok omhoog. Het pictogram voor het batterijniveau bevindt zich linksboven op het scherm.

Je tracker blijft je activiteit echter volgen totdat de batterij leeg is.

## Charge 3 onderhouden

Het is belangrijk om je Charge 3 regelmatig schoon te maken en te laten drogen. Voor instructies en meer informatie, zie [fitbit.com/productcare](https://www.fitbit.com/productcare).

# Meldingen

Charge 3 kan oproep-, tekst-, kalender- en app-meldingen van je telefoon weergeven om je op de hoogte te houden. Houd er rekening mee dat de telefoon en tracker zich binnen een afstand van 9 meter moeten bevinden om meldingen te ontvangen.

## Meldingen instellen

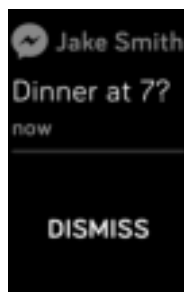
Controleer of Bluetooth op je telefoon is ingeschakeld en of je telefoon meldingen kan ontvangen (vaak onder Settings > Notifications). Volg de onderstaande stappen om meldingen in te stellen:

1. Tik met je tracker in de buurt in het dashboard van de Fitbit-app op het pictogram Account () > Charge 3-tegel.
2. Tik op **Notifications**. Wanneer je gevraagd wordt om Charge 3 te koppelen, volg je de instructies op het scherm. Nadat je je tracker hebt verbonden, verschijnt "Charge 3" in de lijst met Bluetooth-apparaten die op je telefoon zijn aangesloten. Let wel, oproep-, tekst- en kalendermeldingen worden automatisch ingeschakeld.
3. Om meldingen van op je telefoon geïnstalleerde apps in te schakelen, waaronder Fitbit en WhatsApp, tik je op **App Notifications** en schakel je de specifieke meldingen in die je wilt zien.
4. Tik op **Notifications > Charge 3** in de linkerbovenhoek om terug te keren naar de apparaatinstellingen. Synchroniseer je tracker om je wijzigingen op te slaan.

Voor gedetailleerde instructies over het instellen van meldingen, zie [help.fitbit.com](https://help.fitbit.com).

## Inkomende meldingen bekijken

Wanneer je telefoon en Charge 3 binnen bereik zijn, zorgt een melding ervoor dat de tracker trilt. Als je de melding niet leest wanneer deze binnenkomt, kun je deze later controleren door naar beneden te swipen over het klokscherm.



## Meldingen beheren

Charge 3 slaat tot 10 meldingen op, waarna de oudste worden vervangen als je nieuwe meldingen ontvangt. Meldingen worden na 24 uur automatisch gewist.

Om meldingen te beheren:

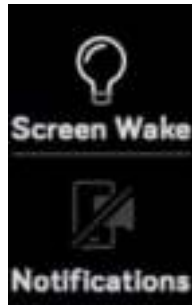
- Swipe vanaf de klok omlaag om je meldingen te bekijken en tik op een melding om deze uit te breiden.
- Als je een melding wilt verwijderen, tik je erop om deze uit te breiden. Swipe vervolgens naar beneden en tik op **Clear**.
- Als je alle meldingen in een keer wilt verwijderen, swipe je naar de bovenkant van je meldingen en tik je op **Clear All**.

## Meldingen uitschakelen

Je kunt alle meldingen op Charge 3 uitschakelen of bepaalde meldingen uitschakelen met behulp van de Fitbit-app.

Om alle meldingen uit te schakelen:

1. Houd de knop op je tracker ingedrukt om bij het scherm met snelinstellingen te komen.
2. Tik op **Notifications** om ze uit te schakelen.



Om bepaalde meldingen uit te schakelen:

1. Tik met je tracker in de buurt op het dashboard van de Fitbit-app of tik op het pictogram Account () > Charge 3-tegel > **Notifications**.
2. Schakel de meldingen uit die je niet langer op je tracker wilt ontvangen.
3. Tik op **Notifications** > **Charge 3** in de linkerbovenhoek om terug te keren naar de apparaatinstellingen. Synchroniseer je tracker om je wijzigingen op te slaan.

Als je de instelling Do Not Disturb op je telefoon gebruikt, worden meldingen uitgeschakeld totdat je deze instelling uitschakelt.

# Tijdsregistratie

Een stil alarm maakt gebruik van trillingen om je zachtjes wakker te maken of je te waarschuwen op het aangegeven tijdstip. Stel tot 8 alarmen in die eenmalig of op meerdere dagen van de week geactiveerd worden. Je kunt ook gebeurtenissen timen met de stopwatch of een afteltimer instellen.

Zie voor meer informatie over het instellen en beheren van alarmen [help.fitbit.com](https://help.fitbit.com).

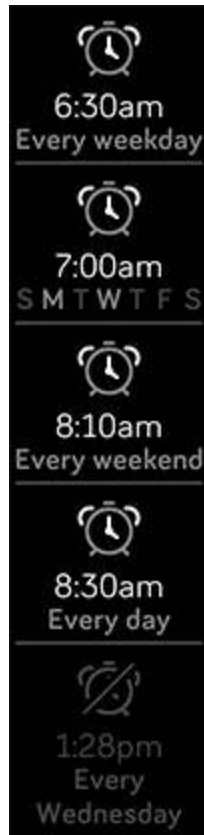
## Een alarm in- of uitschakelen

Nadat je een alarm hebt ingesteld, kun je het rechtstreeks uitschakelen of weer inschakelen op je Charge 3 zonder de Fitbit-app te openen. Je kunt alleen een alarm instellen in de Fitbit-app.

Om alarmen in of uit te schakelen:

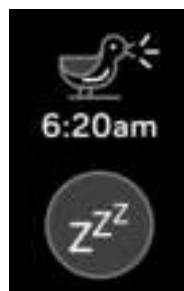
1. Swipe vanuit het klokscherm tot je de app Alarms vindt.
2. Blader tot je het alarm vindt dat je wilt in- of uitschakelen.
3. Tik erop om het alarm in of uit te schakelen.





## Een alarm uitzetten of uitstellen

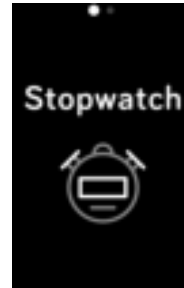
Wanneer je stil alarm afgaat, knippert en trilt de tracker. Druk op de knop om het alarm uit te zetten. Tik op het ZZZ-pictogram om het alarm 9 minuten uit te stellen. Tik zo vaak op snooze als je wilt. Charge 3 gaat automatisch naar de sluimerstand als je het alarm langer dan 1 minuut negeert.



# Gebeurtenissen timen met de stopwatch

Om de stopwatch te gebruiken:

1. Open op Charge 3 de app Timers.
2. Als je de afteltimer eerder al hebt gebruikt, swipe je naar rechts om de stopwatchfunctie te kiezen.



3. Tik op het afspeelpictogram om de stopwatch te starten.



4. Tik op het pauzepictogram om de stopwatch te stoppen.
5. Swipe omhoog en tik op het resetpictogram om de stopwatch te resetten of druk op de knop om af te sluiten.



## Timer instellen

Om de afteltimer te gebruiken:

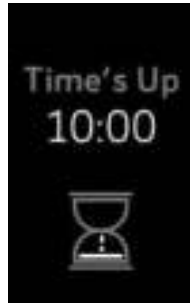
1. Open op Charge 3 de app Timers.
2. Als je de stopwatch eerder al hebt gebruikt, swipe je naar links om de aftelfunctie te kiezen.



3. Tik op het timerpictogram.
4. Tik op de cijfers en scrol om de timer in te stellen.
5. Druk op de knop om terug te keren naar het aftelscherm.



6. Tik op het afspeelpictogram om de timer te starten. Charge 3 knippert en trilt wanneer de toegewezen tijd verstreken is.
7. Druk op de knop om het alarm te stoppen.



Voor meer informatie over het gebruik van de timer, zie [help.fitbit.com](https://help.fitbit.com).

# Activiteit en slaap

Charge 3 volgt voortdurend verschillende statistieken op wanneer je hem draagt. De informatie wordt naar de Fitbit-app overgebracht telkens je je tracker synchroniseert.

## Je statistieken bekijken

Swipe vanaf de wijzerplaat van de klok omhoog naar Fitbit Today om je dagelijkse tips en statistieken te zien, waaronder:

- Kernstatistieken: aantal stappen dat je vandaag hebt gezet, verbrande calorieën, afgelegde afstand, beklommen verdiepingen en actieve minuten
- Activiteit per uur: de stappen die je dit uur hebt gezet en het aantal uren dat je je uurlijks activiteitendoel hebt bereikt
- Hartslag: huidige hartslag en hartslagzone
- Vrouwelijke gezondheidsopvolging: informatie over het huidige stadium van je menstruatiecyclus (als je de functie vrouwelijke gezondheid niet gebruikt in de Fitbit-app, zal deze tegel niet verschijnen)

Je vindt je volledige geschiedenis en andere informatie die automatisch door je tracker wordt gedetecteerd, zoals slaapstadia, in de Fitbit-app.

---

Alle Charge 3-statistieken behalve slaap resetten om middernacht om een nieuwe dag te beginnen.

---

## Een dagelijks activiteitendoel opvolgen

Charge 3 volgt je vooruitgang in de richting van een dagelijks activiteitendoel naar keuze. Wanneer je je doel bereikt, trilt de tracker en wordt er gevierd.

### Een doel kiezen

Standaard is je doel 10.000 stappen per dag, maar je hebt dit doel mogelijk gewijzigd tijdens de installatie. Je kunt het doel wijzigen in afgelegde afstand, verbrande calorieën of

actieve minuten en een overeenkomstige waarde selecteren. Je wilt bijvoorbeeld stappen als doel behouden, maar het doel veranderen van 10.000 naar 20.000 stappen.

Voor instructies over hoe je je doel kunt wijzigen, zie [help.fitbit.com](https://help.fitbit.com).

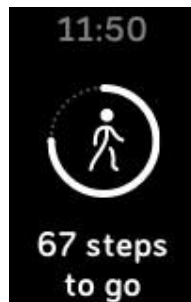
## Vooruitgang van doel zien

Voor informatie over hoe je gedetailleerde vooruitgang kunt zien in de richting van je doel, zie "[Je statistieken bekijken](#)" op de vorige pagina.

## Je activiteiten per uur opvolgen

Charge 3 helpt je de hele dag actief te blijven door bij te houden wanneer je stilstaat en je eraan te herinneren om te bewegen.

Herinneringen sporen je aan om minstens 250 stappen per uur te zetten. Je voelt een trilling en ziet een herinnering op je scherm 10 minuten voor het uur verstreken is als je nog geen 250 stappen hebt gezet. Als je na het ontvangen van de herinnering het doel van 250 stappen bereikt, zul je een tweede trilling voelen en een felicitatieboodschap krijgen.



Zie voor meer informatie over activiteiten per uur, waaronder het aanpassen van de uren waarop je herinneringen ontvangt, [help.fitbit.com](https://help.fitbit.com).

## Je slaap opvolgen

Draag Charge 3 in bed om je slaap en slaapfases automatisch bij te houden. Om je slaapstatistieken te zien, synchroniseer je je tracker wanneer je wakker wordt en controleer je je statistieken

in de app.

Voor meer informatie over het opvolgen van je slaap, zie [help.fitbit.com](https://help.fitbit.com).

## Een slaapdoel stellen

Standaard heb je een slaapdoel van 8 uur slaap per nacht. Pas dit doel aan om aan je behoeften te voldoen.

Voor meer informatie over je slaapdoel, met inbegrip van hoe je het kan veranderen, zie [help.fitbit.com](https://help.fitbit.com).

## Een bedtijdherinnering instellen

De Fitbit-app kan consistente slaap- en wektijden aanbevelen om je te helpen de consistentie van je slaapcyclus te verbeteren. Je kunt ervoor kiezen om 's avonds te worden herinnerd wanneer het tijd is om je klaar te maken om naar bed te gaan.

Zie voor meer informatie over het instellen van de bedtijdherinneringen [help.fitbit.com](https://help.fitbit.com).

## Meer leren over je slaapgewoonten

Charge 3 houdt verschillende slaapgegevens bij, zoals wanneer je naar bed gaat, hoe lang je slaapt en hoe lang je in elk slaapstadium doorbrengt. Volg je slaap op met Charge 3 en controleer de Fitbit-app om te begrijpen hoe je slaappatronen zich verhouden tot die van anderen van hetzelfde geslacht en in dezelfde leeftijdsgroep.

Voor meer informatie over slaapfasen, zie [help.fitbit.com](https://help.fitbit.com).

## Je hartslag bekijken

Charge 3 volgt je hartslag gedurende de dag met PurePulse-technologie. Swipe van op het klokscherm omhoog om je realtime hartslag en hartslagzone te zien. Voor meer informatie over de statistieken op je tracker, zie “[Je statistieken bekijken](#)” op pagina 29.

Tijdens een work-out toont Charge 3 je hartslagzone om je te helpen de trainingsintensiteit van je keuze na te streven.

Voor meer informatie over hartslagzones op Charge 3, zie “[Je hartslag controleren](#)” op [pagina 41](#).

## Je hartslaginstelling aanpassen

De hartslaginstelling op Charge 3 beschikt over twee opties:

- Off—Hartslag meten is uitgeschakeld.
- On—Hartslag meten is ingeschakeld wanneer de tracker rond je pols zit.

Tik op Charge 3 op de app Settings > **Heart Rate** om de hartslaginstelling aan te passen.

Voor meer informatie over het aanpassen van de hartslagmeter, zie [help.fitbit.com](https://help.fitbit.com).

## Begeleid ademen

De app Relax op Charge 3 biedt gepersonaliseerde begeleide ademhalingsessies om je te helpen momenten van rust te vinden gedurende de dag. Je kunt kiezen tussen sessies van twee of vijf minuten.

Om een sessie te beginnen:

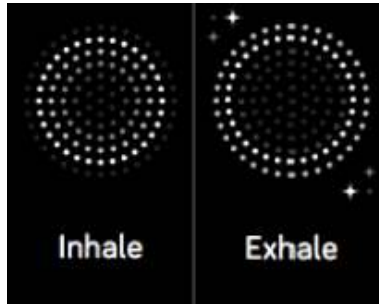
1. Open op Charge 3 de app Relax.



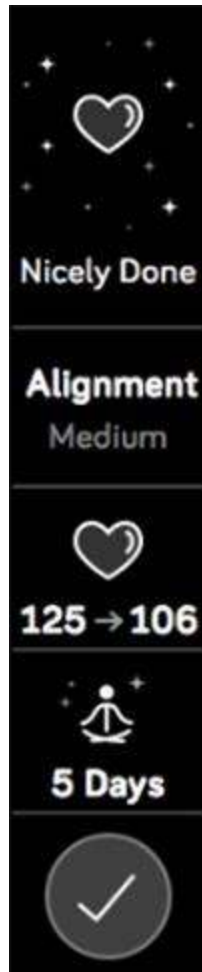
2. De sessie van twee minuten is de eerste optie. Swipe naar links om de sessie van vijf minuten te kiezen.



3. Tik op het afspeelsymbool om de sessie te starten en volg de instructies op het scherm.



Na de oefening zie je een samenvatting met je resultaat (hoe goed je de ademhalingsinstructies hebt gevolgd), je hartslag aan het begin en einde van de sessie en hoeveel dagen je deze week een begeleide ademhalings sessie hebt voltooid.



Alle meldingen worden automatisch uitgeschakeld tijdens de sessie. Als je een alarm hebt ingesteld, trilt je Charge 3 op het aangegeven tijdstip.

Voor meer informatie over begeleide ademhalingsessies, inclusief de voordelen van diepe ademhaling en veiligheidsinformatie, zie [help.fitbit.com](https://help.fitbit.com).

# Fitheid en lichaamsbeweging

Volg je activiteiten op via de Exercise-app en stel trainingsdoelen in op basis van afstand, tijd of calorieën. Synchroniseer Charge 3 met de Fitbit-app en deel je activiteiten met vrienden en familie om je te motiveren, te zien hoe je algemene conditieniveau zich verhoudt tot dat van je leeftijdsgenoten en nog veel meer.

## Je lichaamsbeweging automatisch opvolgen

Charge 3 herkent en registreert automatisch activiteiten van minstens 15 minuten waarbij je veel beweegt - inclusief hardlopen, intervaltraining, zwemmen en yoga - dankzij de SmartTrack-functie. Synchroniseer je apparaat om de basisstatistieken van je activiteit in je trainingsgeschiedenis te zien.

Voor meer informatie over activiteitenopvolging, zie [help.fitbit.com](https://help.fitbit.com).

## Lichaamsbeweging opvolgen en analyseren met de Exercise-app

Volg specifieke oefeningen op - zoals hardlopen, fietsen, zwemmen of gewichtheffen - met de Exercise-app op Charge 3 om realtime statistieken te zien, inclusief hartslaggegevens, verbrande calorieën en verstreken tijd evenals een overzicht na je work-out gewoonweg op je pols. Voor volledige trainingsstatistieken en route- en tempo-informatie als je gps hebt gebruikt, kun je je trainingsgeschiedenis bekijken in de Fitbit-app.

---

Opmerking: de verbonden gps-functie op Charge 3 werkt samen met de gps-sensoren op je telefoon in de buurt.

---

### Gps-vereisten

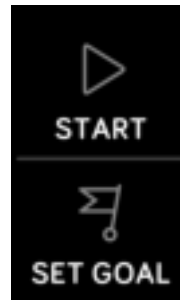
Verbonden gps is beschikbaar voor alle ondersteunde telefoons met gps-sensoren. Zie [help.fitbit.com](https://help.fitbit.com) voor meer informatie over het instellen van verbonden gps.

1. Als je verbonden gps wilt gebruiken, schakel je Bluetooth en gps in op je telefoon.
2. Zorg ervoor dat de Fitbit-app toestemming heeft om gps- of locatiediensten te gebruiken.
3. Controleer of verbonden gps is ingeschakeld voor de oefening.
  - a. Open de app Exercise en swipe naar links om de oefening te vinden die je wilt opvolgen.
  - b. Swipe omhoog en zorg ervoor dat **Use Phone GPS** is ingesteld op **On**.
4. Houd je telefoon bij je terwijl je sport.

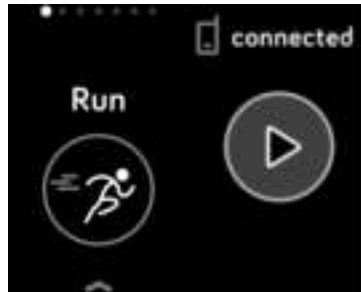
## Een oefening opvolgen

Om een oefening op te volgen:

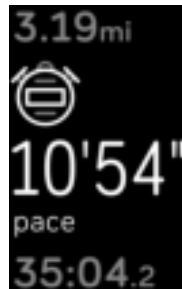
1. Open op je tracker de Exercise-app.
2. Swipe naar links om een oefening te vinden.
3. Tik op de oefening om deze te selecteren.
4. Tik op **Start** om de oefening te beginnen of tik op **Set Goal** om een tijd-, afstand- of caloriedoel te kiezen, afhankelijk van de activiteit.



Opmerking: als je een oefening met gps hebt gekozen, zie je linksboven een telefoonpictogram terwijl je tracker verbinding maakt met de gps-sensoren van je telefoon. Wanneer het scherm "verbonden" weergeeft en Charge 3 trilt, is de gps verbonden.



5. Tik op het afspeelpictogram om te beginnen met het opvolgen van je oefening. Charge 3 toont verschillende realtime statistieken, inclusief hartslag, verbrande calorieën en verstreken tijd. Tik op de middelste statistiek om extra statistieken te zien.



6. Wanneer je klaar bent met je training of wilt pauzeren, druk je op de knop.
7. Druk nogmaals op de knop en tik op **Finish** om de training te beëindigen.
8. Swipe omhoog om je trainingssamenvatting te zien.
9. Tik op het vinkje om het overzichtsscherm te sluiten.

## Je trainingsinstellingen aanpassen

Pas de instellingen voor verschillende oefeningen aan. Je kunt bijvoorbeeld de verbonden gps in- of uitschakelen, jogsessies automatisch opvolgen zonder de Exercise-app te openen (Run Detect) en een activiteit automatisch pauzeren wanneer je stopt met bewegen (Auto-Pause). Als je jogsessies wilt volgen met gps, moet je telefoon in de buurt zijn.

Om een oefeninstelling aan te passen:

1. Tik in het dashboard van de Fitbit-app op het pictogram Account ) > **Charge 3**-tegel > **Exercise Shortcuts**.

2. Tik op de oefening die je wilt aanpassen.
3. Kies de instellingen die je wilt aanpassen, zoals verbonden gps en Cues.
4. Synchroniseer om je aangepaste instellingen te zien op Charge 3.

## Je work-outsamenvatting bekijken

Nadat je een training hebt voltooid, toont Charge 3 een samenvatting van je statistieken.

Nice Work!



1h 24m



1,750m



2'36" /  
100m



134 bpm



161 bpm  
max



647 cal



2,371



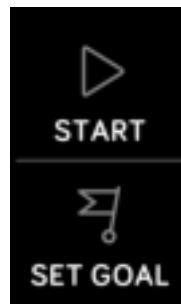
Synchroniseer je tracker met de Fitbit-app om de training op te slaan in je trainingsgeschiedenis. Daar kun je extra statistieken vinden en je route en hoogtemeters zien als je verbonden gps hebt gebruikt.

## Een trainingsdoel stellen

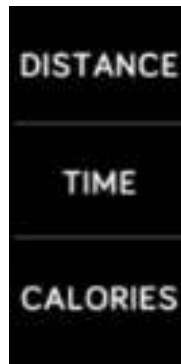
Stel een tijd-, afstand- of caloriedoel in, afhankelijk van het type oefening.

Om een trainingsdoel te stellen:

1. Nadat je een oefening hebt gekozen, tik je op **Set Goal**.



2. Swipe omhoog om je trainingsdoel te kiezen, zoals afstand, tijd of calorieën.

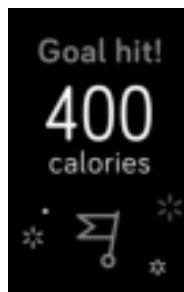


3. Nadat je je doel hebt ingesteld, tik je op het afspeelpictogram om je oefening te starten.





4. Charge 3 trilt zachtjes en het scherm knippert wanneer je je doel bereikt.



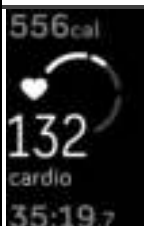
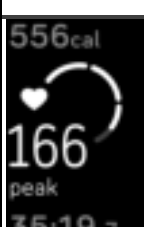


## Je hartslag controleren

Hartslagzones helpen je om de trainingsintensiteit van je keuze na te streven. Charge 3 toont je huidige zone en de vooruitgang in de richting van je maximale hartslag naast je hartslagmeting. In de Fitbit-app kun je zien hoeveel tijd je op een bepaalde dag of tijdens een bepaalde oefening in de zones hebt doorgebracht. Er zijn standaard drie zones beschikbaar op basis van de aanbevelingen van de American Heart Association of je kunt een aangepaste zone maken als je een specifieke hartslag hebt waarop je je richt.

### Standaard hartslagzones

Standaard hartslagzones worden berekend op basis van je geschatte maximale hartslag. Fitbit berekent je maximale hartslag met de gebruikelijke formule van  $220 - \text{je leeftijd}$ .

Icoon	Zone	Berekening	Beschrijving
	Buiten zone	Onder 50% van je maximale hartslag	Je hartslag kan verhoogd zijn, maar niet genoeg om als oefening te worden beschouwd.
	Vetverbranding	Tussen 50% en 69% van je maximale hartslag	Dit is een oefenzone met lage tot gemiddelde intensiteit. Deze zone kan voor beginnende sporters een goede plek zijn om te starten. Het wordt de Vetverbrandingszone genoemd omdat een hoger percentage calorieën uit vet wordt verbrand, maar de totale calorieverbranding ligt lager.
	Cardio	Tussen 70% en 84% van je maximale hartslag	Dit is een oefenzone met gemiddelde tot hoge intensiteit. In deze zone span je je in, maar zonder jezelf te overbelasten. Voor de meeste mensen is dit de oefenzone om na te streven.
	Piek	Meer dan 85% van je maximale hartslag	Dit is een hoogintensieve oefenzone. Deze zone is voor korte intense sessies die de prestaties en snelheid verbeteren.

## Aangepaste hartslagzones

In plaats van de standaard hartslagzones te gebruiken, kun je een aangepaste zone of een aangepaste maximale hartslag configureren als je een specifiek doel voor ogen hebt. Eliteatleten bijvoorbeeld kunnen een doel hebben dat afwijkt van de aanbevelingen van de American Heart Association voor de gemiddelde persoon. Wanneer je je in je aangepaste zone bevindt, zie je een volledig hart op je tracker. Wanneer je je niet in de zone bevindt, zie je een omtrek van een hart.

Voor meer informatie over hartslagmeting, inclusief links naar relevante informatie van de American Heart Association, zie [help.fitbit.com](https://help.fitbit.com).

## Je activiteit delen

Nadat je een training hebt voltooid, synchroniseer je je tracker met de Fitbit-app om je statistieken te delen met vrienden en familie.

Zie voor meer informatie over het delen van je activiteiten [help.fitbit.com](https://help.fitbit.com).

## Je cardiotrainingsscore opvolgen

Volg je algemene cardiovasculaire conditie op met Charge 3. Tik in het dashboard van de Fitbit-app op de hartslagtegel en swipe vervolgens naar links om je cardiofitheidsscore (ook bekend als VO2 Max) en cardiofitheidsniveau te zien en te vergelijken met je leeftijdsgenoten.

Voor meer informatie over cardiofitheid, inclusief tips om je score te verbeteren, zie [help.fitbit.com](https://help.fitbit.com).

# Weer

De Weer-app op Charge 3 toont het weer op je huidige locatie, evenals 2 extra locaties naar keuze.

## Het weer controleren

Om het huidige weer te controleren, open je de Weer-app op je tracker. Standaard toont de Weer-app je huidige locatie. Swipe naar links om het weer te bekijken op extra locaties die je hebt toegevoegd.

Als het weer voor je huidige locatie niet wordt weergegeven, controleer dan of je de locatieservices voor de Fitbit-app hebt ingeschakeld. Als je van locatie verandert, synchroniseer dan je tracker om je nieuwe locatie in de Weer-app te zien.



## Een stad toevoegen of verwijderen

Om een stad toe te voegen of te verwijderen:

1. Open de Fitbit-app en tik op het pictogram Account ) > Charge 3-tegel.
2. Tik op **Apps**.
3. Tik op het tandwielpictogram ) naast **Weather**. Mogelijk moet je naar beneden scrollen om de app te vinden.
4. Tik op **Add City** om maximaal 2 extra locaties toe te voegen of tik op **Edit** > het **X**-pictogram om een locatie te verwijderen. Merk op dat je je huidige locatie niet kunt verwijderen.
5. Synchroniseer je tracker met de Fitbit-app om de bijgewerkte lijst met locaties te zien op je tracker.

Zie voor meer informatie over het instellen van de Weer-app [help.fitbit.com](https://help.fitbit.com).

# Herstarten, wissen en bijwerken

Start Charge 3 opnieuw op om je apparaat te rebootten en je zo te helpen met basisproblemen. Wis je apparaat als je Charge 3 aan een andere persoon wilt geven.

## Charge 3 opnieuw opstarten

1. Steek de laadkabel in de USB-poort van een computer of in een door UL gecertificeerde USB-wandlader.
2. Klem het andere uiteinde van de laadkabel vast in de poort aan de achterkant van de tracker. De pinnen van de laadkabel moeten stevig in de poort vastzitten.
3. Houd de knop op je tracker 8 seconden lang ingedrukt. Wanneer je een lachend gezichtje ziet en de tracker trilt, betekent dit dat de tracker opnieuw is opgestart.

---

Het herstarten van je tracker start het apparaat opnieuw op, maar verwijdert geen gegevens.

---

## Charge 3 wissen

Een fabrieksreset wist alle apps en persoonlijke gegevens van Charge 3. Als je Charge 3 aan iemand anders wilt geven of wilt retourneren voor een terugbetaling, moet je eerst een fabrieksreset uitvoeren:

Open op Charge 3 de app Settings > **About** > **Clear User Data**.

## Charge 3 bijwerken

We maken gratis functie- en productverbeteringen beschikbaar via firmware-updates. We raden je aan om Charge 3 up-to-date te houden.

Wanneer er een update beschikbaar is, zie je een melding in de Fitbit-app waarin je wordt gevraagd om te updaten. Wanneer de update start, verschijnt er een voortgangsbalk op Charge 3 en in de Fitbit-app totdat de update is voltooid. Voor de beste resultaten moet je ervoor zorgen dat je tracker is opgeladen en verbinding kan maken met je wifi-netwerk.

Houd je tracker en telefoon dicht bij elkaar tijdens het updateproces.

---

Opmerking: het updaten van Charge 3 duurt enkele minuten en kan veeleisend zijn voor de batterij. We raden je dan ook aan om je tracker op de lader aan te sluiten voordat je begint met een update.

---

Als je problemen hebt met het updaten van je tracker, zie dan [help.fitbit.com](https://help.fitbit.com).

## Problemen oplossen

Als je tracker niet naar behoren werkt, raadpleeg dan onze onderstaande richtlijnen voor het oplossen van problemen. Bezoek [help.fitbit.com](https://help.fitbit.com) voor meer informatie.

### Hartslagsignaal ontbreekt

Charge 3 houdt je hartslag voortdurend bij tijdens het trainen en gedurende de hele dag. Soms kan het zijn dat de hartslagsensor op je tracker moeite heeft om een goed signaal te vinden. Wanneer dit gebeurt, zie je stippellijnen waar je huidige hartslag gewoonlijk wordt weergegeven.

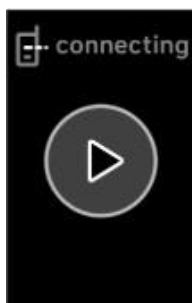


Als je geen hartslagsignaal krijgt, controleer dan eerst of je je tracker correct draagt door hem hoger of lager rond je pols te dragen of door de band aan te spannen of losser te maken. Charge 3 moet in contact zijn met je huid. Nadat je je arm een korte tijd stil en recht hebt gehouden, moet je je hartslag weer zien.

### Gps-signaal ontbreekt

Omgevingsfactoren zoals hoge gebouwen, dichte bossen, steile heuvels en zelfs dikke wolken kunnen het vermogen van je telefoon om verbinding te maken met gps-satellieten verstoren. Als je telefoon tijdens een oefening naar een gps-signaal zoekt, verschijnt "Verbinding maken" bovenaan het scherm.





Wacht voor het beste resultaat tot je telefoon het signaal gevonden heeft voordat je met je training begint.

## Onverwacht gedrag

Als je een van de volgende problemen ondervindt, kan dit worden verholpen door je tracker opnieuw op te starten:

- Niet synchroniseren ondanks succesvolle installatie
- Niet reageren op tikken hoewel Charge 3 is opgeladen
- Je stappen of andere gegevens worden niet bijgehouden

Voor instructies over het opnieuw opstarten van je tracker, zie “[Charge 3 opnieuw opstarten](#)” op pagina 46. Voor het oplossen van bijkomende problemen of om contact op te nemen met de klantenservice, zie [help.fitbit.com](http://help.fitbit.com).

Wanneer je het Fitbit-logo ziet en de tracker trilt, betekent dit dat de tracker opnieuw is opgestart.

Nadat je tracker opnieuw is opgestart, kun je deze loskoppelen van de laadkabel en weer aandoen. Voor het oplossen van bijkomende problemen of om contact op te nemen met de klantenservice, zie [help.fitbit.com](http://help.fitbit.com).

# Algemene informatie en specificaties

## Sensoren

Fitbit Charge 3 bevat de volgende sensoren en motoren:

- Een MEMS 3-assige versnellingsmeter die bewegingspatronen volgt
- Een hoogtemeter die veranderingen in hoogte opvolgt
- Een optische hartslagmeter

## Materialen

De behuizing en de gesp van Charge 3 zijn gemaakt van geanodiseerd aluminium. Hoewel geanodiseerd aluminium sporen van nikkel kan bevatten, wat bij iemand met een nikkelgevoeligheid een allergische reactie kan veroorzaken, voldoet de hoeveelheid nikkel in alle Fitbit-producten aan de strenge nikkelrichtlijn van de Europese Unie.

De klassieke band van Fitbit Charge 3 is gemaakt van een flexibel, duurzaam elastomeermateriaal vergelijkbaar met het materiaal dat in veel sporthorloges wordt gebruikt.

## Draadloze technologie

Charge 3 bevat een Bluetooth 4.0-radiozendontvanger.

## Haptische feedback

Charge 3 bevat een vibratiemotor voor alarmen, doelen, meldingen, apps en herinneringen.

## Batterij

Charge 3 bevat een oplaadbare lithium-polymeerbatterij.

## Geheugen

Charge 3 slaat je statistieken en gegevens 7 dagen op tussen de tijd dat je je tracker synchroniseert. Opgeslagen gegevens bestaan uit statistieken van de hele dag (waaronder stappen, afstand, verbrande calorieën, actieve minuten, hartslag en stationaire vs. actieve uren), evenals slaafases, SmartTrack-activiteit en trainingsgegevens.

We raden je aan om je tracker minstens een keer per dag te synchroniseren.

## Display

Charge 3 heeft een OLED-touchscreen.

## Maten polsband

Hieronder zie je de maten van de polsbandjes. Houd er rekening mee dat de accessoirepolsbandjes die afzonderlijk worden verkocht enigszins kunnen verschillen.

Kleine polsband	Past rond een pols met een omtrek tussen 140 - 180 mm
Grote polsband	Past rond een pols met een omtrek tussen 180 - 220 mm

## Omgevingsomstandigheden

Temperatuur bij werking	-10° tot 45° C
Temperatuur bij niet-werking	-20° tot -10° C 45° tot 60° C
Maximale bedrijfshoogte	9.144 m

## Meer informatie

Bezoek voor meer informatie over je tracker en dashboard [help.fitbit.com](https://help.fitbit.com).

## Retourbeleid en garantie

Garantie-informatie en het fitbit.com-retourbeleid kun je vinden op [fitbit.com/legal/returns-and-warranty](https://fitbit.com/legal/returns-and-warranty).

# Regelgeving en veiligheid

Naam van het model: FB409 en FB410

Regelgevende inhoud voor geselecteerde regio's kan ook op je apparaat worden bekeken.  
Om de inhoud te bekijken:

Settings > About > Regulatory Info

## VERENIGDE STATEN: verklaring van de Federal Communications Commission (FCC)

Model FB410:

FCC ID: XRA

Model FB409

FCC ID: XRAFB409

Kennisgeving aan de gebruiker: De FCC ID kan ook op je toestel worden bekeken.  
Instructies om de inhoud van je menu te bekijken:

Settings > About > Regulatory Info

Dit apparaat voldoet aan Onderdeel 15 van de FCC-voorschriften.

De volgende twee voorwaarden zijn van toepassing op het gebruik:

1. Dit apparaat mag geen schadelijke interferentie veroorzaken en
2. Dit apparaat moet interferentie aanvaarden, inclusief interferentie die een ongewenste werking van het apparaat kan veroorzaken.

### Waarschuwing FCC

Veranderingen of modificaties die niet uitdrukkelijk werden goedgekeurd door de partij die verantwoordelijk is voor de naleving, kunnen de bevoegdheid van de gebruiker om het apparaat te gebruiken ongeldig maken.

**Opmerking:** Deze apparatuur is getest en in overeenstemming bevonden met de beperkingen voor een digitaal apparaat van Klasse B, conform Onderdeel 15 van de FCC-voorschriften. Deze beperkingen zijn bedoeld om een redelijke bescherming te bieden tegen schadelijke interferentie bij installatie in een woonomgeving. Deze apparatuur genereert, gebruikt en kan radiofrequentie-energie uitstralen en kan, indien niet geïnstalleerd en gebruikt in overeenstemming met de instructies, schadelijke interferentie veroorzaken voor radiocommunicatie. Er is echter geen garantie dat er geen interferentie zal optreden bij een bepaalde installatie. Als dit apparaat schadelijke interferentie veroorzaakt voor de ontvangst van radio of televisie, wat kan worden vastgesteld door het apparaat aan en uit te zetten, wordt de gebruiker aangeraden de interferentie te corrigeren door een of meer van de volgende maatregelen te treffen:

- Richt de ontvangstantenne naar een andere richting of verplaats deze.
- Vergroot de afstand tussen de apparatuur en de ontvanger.
- Sluit het apparaat aan op een stopcontact van een ander circuit dan dat waarop de ontvanger is aangesloten.
- Raadpleeg de verdeler of een ervaren radio-/tv-technicus voor hulp.

Dit apparaat voldoet aan de FCC- en IC-vereisten voor RF-blootstelling in openbare of ongecontroleerde omgevingen.

## Canada: verklaring van Industry Canada (IC)

Model FB410:

IC: 8542A-FB410

Model FB409:

IC: 8542A-FB409

Kennisgeving aan de gebruiker: De IC ID kan ook op je toestel worden bekeken. Instructies om de inhoud van je menu te bekijken:

Settings > About > Regulatory Info

Dit apparaat voldoet aan de IC-vereisten voor RF-blootstelling in openbare of ongecontroleerde omgevingen.

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

IC-kennisgeving aan Engelse/Franse gebruikers in overeenstemming met de huidige uitgave van RSS GEN: Dit apparaat voldoet aan de RSS-standaard(en) die zijn vrijgesteld van Industry Canada-licenties.

De volgende twee voorwaarden zijn van toepassing op het gebruik:

1. dit apparaat mag geen interferentie veroorzaken en
2. dit apparaat moet interferentie aanvaarden, inclusief interferentie die een ongewenste werking van het apparaat kan veroorzaken.

Cet appareil est conforme avec Industrie Canada RSS standards exempts de licence(s). Son utilisation est soumise aux 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

## Europese Unie (EU)

### **Vereenvoudigde EU-conformiteitsverklaring**

Fitbit, Inc. verklaart hierbij dat de radioapparatuur van het type Model FB408 in overeenstemming is met Richtlijn 2014/53/EU. De volledige tekst van de EU-conformiteitsverklaring is beschikbaar op het volgende internetadres: [www.fitbit.com/safety](http://www.fitbit.com/safety)

### **Vereinfachte EU-Konformitätserklärung**

Fitbit, Inc. erklärt hiermit, dass die Funkgerätypen Modell FB409 die Richtlinie 2014/53/EU erfüllen. Der vollständige Wortlaut der EU-Konformitätserklärungen kann unter folgender Internetadresse abgerufen werden: [www.fitbit.com/safety](http://www.fitbit.com/safety)

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

Por la presente, Fitbit, Inc. declara que el tipo de dispositivo de radio Modelo FB409 cumple con la Directiva 2014/53/UE. El texto completo de la declaración de

conformidad de la UE está disponible en la siguiente dirección de Internet: [www.fitbit.com/safety](http://www.fitbit.com/safety)

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

Fitbit, Inc. déclare par la présente que les modèles d'appareils radio FB409 sont conformes à la Directive 2014/53/UE. Les déclarations UE de conformité sont disponibles dans leur intégralité sur le site suivant : [www.fitbit.com/safety](http://www.fitbit.com/safety)

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

Fitbit, Inc. dichiara che il tipo di apparecchiatura radio Modello FB409 è conforme alla Direttiva 2014/53/UE. Il testo completo della dichiarazione di conformità UE è disponibile al seguente indirizzo Internet: [www.fitbit.com/safety](http://www.fitbit.com/safety)



## Argentinië

Model FB409:



C-21863

Model FB410:



C-21864

## China

CMIIT ID: 2018DJ3954

China RoHS



部件名称

有毒和危险品

Naam

Giftige en gevaarlijke stoffen of elementen

多溴化二苯

onderdeel

(Elektronica)

(Batterij)

Kabel)

本表格依据 SJ/T 11364 的规定编制

O = 表示该有害物质在该部件所有均质材料中的含量均在 GB/T 26572规定的限量要求以下  
(geeft aan dat het gehalte aan toxische en gevaarlijke stoffen in alle homogene materialen van het onderdeel lager ligt dan de concentratiegrensvereiste zoals beschreven in GB/T 26572).

X = 表示该有害物质至少在该部件的某一均质材料中的含量超出 GB/T 26572规定的限量要求  
(geeft aan dat het gehalte aan toxische en gevaarlijke stoffen in ten minste een homogeen materiaal van het onderdeel de in GB/T 26572 beschreven concentratiegrensvereiste overschrijdt).



India

Modelnaam FB409

Regelgevende inhoud voor geselecteerde regio's kan ook op je apparaat worden bekeken.  
Om de inhoud te bekijken:

Settings > About > Regulatory Info

## Indonesië

Modelnaam FB409

56621/SDPPI/2018 3788
--------------------------

## Israël

Model FB409

התאמה אישית 51-64667

המוצר של המודולארי בחלק טכני שיוכל לבצע אין

Model FB410

התאמה אישית 51-64668

המוצר של המודולארי בחלק טכני שיוכל לבצע אין

## Japan

Model FB410

Kennisgeving aan de gebruiker: Regelgevende inhoud voor deze regio kan ook op je  
apparaat worden bekeken. Om de inhoud te bekijken:

Settings > About > Regulatory Info

## Mexico



Modellen FB409 en FB410

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

## Marokko



Modelnaam FB409



## Nigeria

Modellen FB409 en FB410

Aansluiting en gebruik van deze communicatieapparatuur is toegestaan door de Nigeriaanse Communicatiecommissie.

## Oman

Modelnaam FB409 OMAN-

TRA/TA-R/5771/18 D100428

Modelnaam FB410

OMAN-TRA/TA-R/5773/18 D100428

## Filippijnen

Model FB410



## Servië

Modellen FB409 en FB410



VI 005 18

# Zuid-Korea

Model FB410

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

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

# Taiwan

Model FB410

注意！

依據 低功率電波輻射性電機管理辦法

第十二條  
經型式認證合格之低功率射頻電機，非經許可，公司、商號或使用者均不得擅自變更頻率、加大功率或變更原設計之特性及功能

第十四條

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

前項合法通信，指依電信法規定作業之無線電通信。

低功率射頻電機須忍受合法通信或工業、科學及醫療用電波輻射性電機設備之干擾。

Vertaling: Artikel

12

Zonder toestemming mogen bedrijven, firma's of gebruikers de frequentie, het vermogen of de kenmerken en functies van het oorspronkelijke ontwerp van de gecertificeerde elektrische machines met een lagere werkfrequentie niet wijzigen.

Artikel 14

De toepassing van elektrische machines met een lage werkfrequentie mag geen invloed hebben op de veiligheid van de navigatie, noch een juridische communicatie verstoren. Indien een interferentie wordt geconstateerd, wordt de dienst opgeschort totdat er verbeteringen zijn aangebracht en de interferentie niet langer bestaat. Bovenstaande juridische communicatie heeft betrekking op de draadloze telecommunicatie die gebeurt volgens de telecommunicatiewetten en -voorschriften. De elektrische machines met een lage werkfrequentie moeten bestand zijn tegen de interferentie van elektrische golfstralingstoestellen en -apparatuur voor juridische communicatie of industriële en wetenschappelijke toepassingen.

使用過度恐傷害視力」

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

Vertaling:

“Overmatig gebruik kan het zicht beschadigen” Na

elke 30 minuten 10 minuten laten rusten.

Kinderen jonger dan 2 jaar dienen uit de buurt van dit product te blijven. Kinderen van 2 jaar en ouder mogen het scherm niet langer dan 1 uur bekijken.

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。

Vertaling:

Waarschuwing

voor de batterij:

Dit apparaat maakt gebruik van een lithiumbatterij.

Als de volgende richtlijnen niet worden opgevolgd, kan de levensduur van de lithium-ionbatterij in het apparaat worden verkort of bestaat het risico op schade aan het apparaat, op brand, chemische brandwonden, elektrolytlekkage en/of letsel.

- Demonteer, doorboor of beschadig het apparaat of de batterij niet.
- Verwijder de batterij die de gebruiker niet kan vervangen niet of probeer deze ook niet te verwijderen.
- Stel de batterij niet bloot aan vlammen, explosies of andere gevaren.
- Gebruik geen scherpe voorwerpen om de batterij te verwijderen.

## Verenigde Arabische Emiraten

Model FB410

Geregistreerd nr. TRA: ER63686/18

Verdeler nr.: DA35294/14

Model FB409

Geregistreerd nr. TRA: ER63685/18

Verdeler nr.: DA35294/14

## Vietnam

Model FB410



# Veiligheidsverklaring

Dit apparaat is getest om te voldoen aan de veiligheidscertificering in overeenstemming met de specificaties van de EN-norm: EN60950-1:2006 + A11:2009 + A1:2010 + A12: 2011 + A2:2013.



©2018 Fitbit, Inc. Alle rechten voorbehouden. Fitbit en het Fitbit-logo zijn handelsmerken of gedeponeerde handelsmerken van Fitbit in de Verenigde Staten en andere landen. Een vollediger lijst van Fitbit-handelsmerken is beschikbaar op <http://www.fitbit.com/legal/trademark-list>. Genoemde handelsmerken van derden zijn het eigendom van hun respectieve eigenaars.