

 fitbit charge 2™



Gebruiksaanwijzing  
Versie 1.2

# Inhoudsopgave

<b>Aan de slag</b> .....	<b>1</b>
Wat zit er in de doos? .....	1
Wat staat er in dit document? .....	1
<b>Instellen van je Fitbit Charge 2</b> .....	<b>2</b>
Je tracker instellen op je telefoon of tablet .....	2
Je tracker instellen op je Windows 10-pc .....	2
Je tracker instellen op je Mac .....	3
De gegevens van je tracker synchroniseren met je Fitbit-account .....	4
<b>Kennismaken met je Fitbit Charge 2</b> .....	<b>5</b>
Rond je pols plaatsen.....	5
Plaatsen voor hele dag en tijdens lichaamsbeweging .....	5
Polskeuze en dominante hand .....	6
Navigatie.....	6
Een gedimd scherm activeren.....	6
De klok en menu's gebruiken .....	7
Op je tracker tikken.....	8
Batterijlevensduur en opladen .....	8
Je huidige batterijniveau controleren .....	8
Je tracker opladen .....	9
Onderhoud .....	10
De polsband vervangen .....	10
Een polsband verwijderen .....	10
Een nieuwe polsband bevestigen .....	11
<b>Automatische tracking met Fitbit Charge 2</b> .....	<b>12</b>
Statistieken van de hele dag bekijken .....	12

Je hartslag bekijken .....	12
Hartslagzones gebruiken .....	12
Standaard hartslagzones .....	13
Aangepaste hartslagzones.....	14
Een dagelijks activiteitendoel opvolgen.....	14
Een doel kiezen .....	14
Vooruitgang van doel zien.....	14
Activiteiten per uur opvolgen.....	14
<b>Slaap opvolgen.....</b>	<b>16</b>
Slaapdoelen stellen.....	16
Bedtijdherinneringen instellen.....	16
Meer leren over je slaapgewoonten.....	16
<b>Sporten met Fitbit Charge 2.....</b>	<b>17</b>
SmartTrack gebruiken.....	17
Het Sport-menu gebruiken.....	17
Gps-vereisten .....	17
Lichaamsbeweging opvolgen.....	18
<b>Begeleid ademen met Charge 2.....</b>	<b>19</b>
<b>Stille alarmen gebruiken .....</b>	<b>20</b>
Stille alarmen in- of uitschakelen .....	20
Stille alarmen uitzetten.....	20
<b>Oproep-, tekst- en kalendermeldingen ontvangen .....</b>	<b>21</b>
Kalendervereisten .....	21
Meldingen inschakelen .....	21
Inkomende meldingen bekijken .....	22
<b>Je Fitbit Charge 2 personaliseren .....</b>	<b>24</b>
De wijzerplaat van de klok wijzigen .....	24
Quick View gebruiken .....	24

De hartslagmeter aanpassen.....	24
<b>Je Fitbit Charge 2 updaten.....</b>	<b>25</b>
<b>Problemen met je Fitbit Charge 2 oplossen .....</b>	<b>26</b>
Hartslagsignaal ontbreekt .....	26
Onverwacht gedrag.....	26
<b>Fitbit Charge 2 Algemene informatie en specificaties .....</b>	<b>28</b>
Sensoren .....	28
Materialen.....	28
Draadloze technologie .....	28
Haptische feedback.....	28
Batterij .....	28
Geheugen.....	28
Display.....	29
Maat.....	29
Omgevingsomstandigheden .....	30
Meer informatie .....	30
Retourbeleid en garantie.....	30
<b>Regelgeving en veiligheid .....</b>	<b>31</b>
Verenigde Staten: verklaring van de Federal Communications Commission (FCC).....	31
Canada: verklaring van Industry Canada (IC) .....	31
Europese Unie (EU) .....	32
Australië en Nieuw-Zeeland.....	33
China .....	33
Israël.....	33
Japan.....	34
Mexico .....	34
Marokko.....	34
Oman.....	34

Filippijnen .....	35
Servië .....	35
Singapore .....	35
Zuid-Afrika .....	35
Zuid-Korea.....	36
Taiwan.....	36
Verenigde Arabische Emiraten .....	37
Veiligheidsverklaring .....	37

# Aan de slag

---

Welkom bij Fitbit Charge 2, de slimme fitnessband die je helpt om je doelen in stijl te bereiken. Neem de tijd om onze volledige veiligheidsinformatie door te nemen op <http://www.fitbit.com/safety>.

## Wat zit er in de doos?

Je Fitbit Charge 2-doos omvat:



Tracker



Laadkabel

De afneembare polsbandjes aan de boven- en onderzijde kunnen worden verwisseld met andere kleuren en materialen die afzonderlijk verkrijgbaar zijn.

## Wat staat er in dit document?

We helpen je om snel aan de slag te gaan door een Fitbit-account aan te maken en ervoor te 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 je tracker, 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 probleemoplossing kun je onze uitgebreide artikels doornemen op [help.fitbit.com](http://help.fitbit.com).

# Instellen van je Fitbit Charge 2

---

Voor de beste ervaring raden we je aan om de Fitbit-app voor iOS, Android of Windows 10 te gebruiken. Als je geen telefoon of tablet hebt, kun je ook een Bluetooth-geactiveerde Windows 10-pc of Mac gebruiken. Ga voor niet-Bluetooth opties naar [help.fitbit.com](http://help.fitbit.com).

Je Fitbit-account vraagt om informatie zoals je lengte, gewicht en geslacht om verschillende berekeningen te maken, zoals staplengtes om de afstand in te schatten en basale stofwisselingssnelheid om de calorieverbranding in te schatten. Je hebt de mogelijkheid om je leeftijd, lengte of gewicht te delen met Fitbit-vrienden, maar de informatie die je verstrekt, is standaard privé.

## Je tracker instellen op je telefoon of tablet

De gratis Fitbit-app is compatibel met meer dan 200 telefoons en tablets die iOS-, Android- en Windows 10-besturingssystemen ondersteunen.

Om te beginnen:

1. Om te controleren of de Fitbit-app compatibel is met je telefoon of tablet surf je naar <http://www.fitbit.com/devices>.
2. Zoek de Fitbit-app op een van deze locaties, afhankelijk van je apparaat:
  - De Apple App Store voor iOS-apparaten zoals een iPhone of iPad.
  - De Google Play Store voor Android-apparaten zoals de Samsung Galaxy S5 en Motorola Droid Turbo.
  - De Microsoft Store voor Windows 10-apparaten zoals de Lumia-telefoon of Surface-tablet.
3. Installeer de app. Let wel, als je geen account bij de Store hebt, moet je een account aanmaken voordat je de app kunt downloaden.
4. 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 je Fitbit-account of om in te loggen op je bestaande account.
5. Ga verder met het volgen van de instructies op het scherm om verbinding te maken of je Charge 2 te *koppelen* aan je telefoon of tablet. Het koppelen zorgt ervoor dat de tracker en telefoon of tablet met elkaar kunnen communiceren (onderling gegevens synchroniseren).

Wanneer je klaar bent met koppelen, lees je de handleiding over je nieuwe tracker door en ga je vervolgens naar het Fitbit-dashboard.

## Je tracker instellen op je Windows 10-pc

Als je geen telefoon of tablet hebt, kun je je tracker instellen en synchroniseren met een Windows 10-pc die Bluetooth ondersteunt. Dezelfde Fitbit-app die beschikbaar is voor Windows 10-telefoons en -tablets is beschikbaar voor je computer.

Om de Fitbit-app voor je computer te downloaden:

1. Klik op de knop Start op je pc en open de Microsoft Store (Store genoemd).
2. Zoek naar "Fitbit app" en wanneer je deze vindt, klik je op **Gratis** om de app te downloaden op je computer.
3. Als je nog nooit een app op je computer hebt gedownload, word je gevraagd om een account aan te maken bij de Microsoft Store.
4. 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.
5. Open de app nadat het downloaden is voltooid.
6. Klik op **Join Fitbit** om door een reeks vragen te worden geleid die je helpen bij het aanmaken van je Fitbit-account of om in te loggen op je bestaande account.
7. Ga verder met het volgen van de instructies op het scherm om verbinding te maken of je Charge 2 te *koppelen* aan de Windows 10-app. Het koppelen zorgt ervoor dat de tracker en app met elkaar kunnen communiceren (onderling gegevens synchroniseren).

Wanneer je klaar bent met koppelen, lees je de handleiding over je nieuwe tracker door en ga je vervolgens naar het Fitbit-dashboard.

## Je tracker instellen op je Mac

Als je geen compatibele telefoon of tablet hebt, kun je je tracker instellen met een Mac met Bluetooth en het fitbit.com-dashboard gebruiken om je statistieken te bekijken. Om deze methode te gebruiken, installeer je eerst een gratis softwaretoepassing genaamd Fitbit Connect waarmee Charge 2 zijn gegevens kan synchroniseren met je fitbit.com-dashboard.

Om Fitbit Connect te installeren en je tracker in te stellen:

1. Ga naar <http://www.fitbit.com/setup>.
2. Scrol naar beneden en klik op de optie om te downloaden. Als de knop jouw computertype niet correct weergeeft (bijvoorbeeld als er staat "Downloaden voor Mac"), kies je het juiste type en klik je op de knop.
3. Je ziet een optie om een bestand te openen of op te slaan. Kies openen. Na enkele seconden zie je een optie om Fitbit Connect te installeren.



4. Dubbelklik op Install Fitbit Connect.pkg. Het installatieprogramma van Fitbit Connect wordt geopend.
5. Klik op **Continue** om door het installatieprogramma te gaan.
6. Kies **Set up a New Fitbit Device** als je hierom wordt gevraagd.
7. Volg de instructies op het scherm om een Fitbit-account aan te maken of meld je aan op je bestaande account en verbind je tracker met Fitbit Connect.

Wanneer je klaar bent met instellen, begeleidt Fitbit je door een introductie tot je nieuwe Charge 2 en neemt je vervolgens mee naar het fitbit.com-dashboard.



## De gegevens van je tracker synchroniseren met je Fitbit-account

Wanneer je je Charge 2 in gebruik neemt, moet je deze regelmatig synchroniseren met je Fitbit-dashboard. In het dashboard kun je je vooruitgang volgen, je trainingsgeschiedenis bekijken, je slaappatronen volgen, deelnemen aan uitdagingen en nog veel meer. We raden aan om minstens een keer per dag te synchroniseren.

De Fitbit-apps en Fitbit Connect maken gebruik van Bluetooth Low Energy-technologie (BLE) om te synchroniseren met je Fitbit-tracker.

Telkens je de Fitbit-app opent, synchroniseert deze automatisch als de gekoppelde tracker in de buurt is. Je kunt ook de optie **Sync Now** van de app op elk gewenst moment gebruiken.

Fitbit Connect synchroniseert om de 15 minuten als de tracker zich binnen 6 meter van de computer bevindt. Als je een synchronisatie wilt forceren, klik je op het pictogram Fitbit Connect in de buurt van de datum en tijd op je computer en kies je **Sync Now**.

# Kennismaken met je Fitbit Charge 2

---

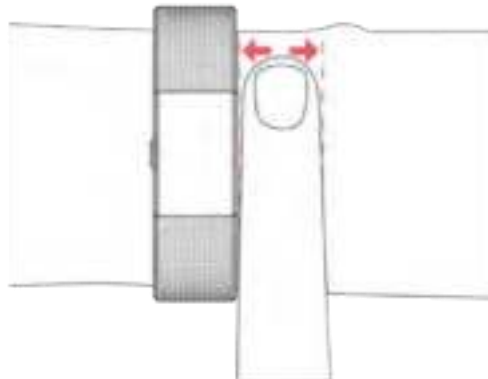
In dit gedeelte wordt uitgelegd hoe je je tracker het best kunt dragen, erdoor navigeren en opladen. Als je een accessoirepolsband hebt gekocht, vind je ook instructies om de originele band te verwijderen en een andere band te bevestigen.

## Rond je pols plaatsen

Bekijk deze tips om er zeker van te zijn dat je je tracker op de juiste manier draagt voor optimale resultaten.

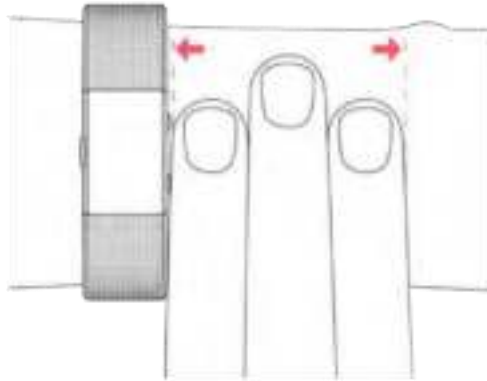
### Plaatsen voor hele dag en tijdens lichaamsbeweging

Als je je Charge 2 de hele dag draagt zonder dat je traint, moet deze meestal een vingerbreedte onder je polsbeen zitten en plat liggen, zoals je normaal een horloge zou dragen.



Houd voor een optimale hartslagmeting rekening met deze tips:

1. Experimenteer door de tracker hoger op je pols te dragen tijdens het sporten. Omdat de bloedtoevoer in je arm toeneemt naarmate je verder omhoog gaat, kan het hartslagsignaal verbeteren als je de tracker een paar centimeter omhoog schuift. Veel oefeningen, zoals fietsen of gewichtheffen, zorgen er bovendien voor dat je je pols vaak buigt, wat het hartslagsignaal kan verstoren als de tracker lager op je pols zit.



2. 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.
3. 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. Ook bij oefeningen zoals gewichtheffen of roeien kunnen je polsspieren zo buigen dat de band tijdens het sporten strakker en losser komt te zitten. Als je tracker geen hartslag meet, probeer dan je pols te ontspannen en even stil te blijven staan (ongeveer 10 seconden), waarna je een hartslagwaarde moet zien.

## Polskeuze en dominante hand

Voor meer nauwkeurigheid moet je tracker weten rond welke pols je de tracker draagt (rechts of links) en welke je dominante hand is (rechts of links). Je dominante hand is die waarmee je gewoonlijk schrijft of gooit.

Tijdens de installatie word je gevraagd de pols te kiezen waar je je tracker rond zult dragen. Als je later beslist om je tracker naar de andere pols te verplaatsen, wijzig je de polsinstelling. Je kunt je dominante hand ook te allen tijde veranderen met de instelling Handedness. Beide instellingen vind je in de sectie Account van de Fitbit-app of in de sectie Persoonlijke Info van je [fitbit.com](https://fitbit.com)-dashboardinstellingen.

## Navigatie

Charge 2 heeft een OLED-tikdisplay en een knop.

### Een gedimd scherm activeren

Wanneer je Charge 2 niet gebruikt, wordt het display gedimd. Om het te activeren:

1. Druk op de knop.

- | Draai je pols naar je toe. Dit gedrag, dat bekend staat als Quick View, kan worden uitgeschakeld in de instellingen van je tracker.
- | Tik twee keer op je tracker.

## De klok en menu's gebruiken

Het standaard of "home" scherm is een klok, die beschikbaar is in verschillende stijlen. Op het klokscherm kun je:

- | Tikken om je gezette stappen, hartslag, afstand, verbrande calorieën, beklommen verdiepingen, actieve minuten en uurlijkse activiteit te bekijken.
- | Drukken op de knop om door de menu's te gaan.
- | De knop ingedrukt houden om meldingen, inclusief herinneringen om te bewegen, in of uit te schakelen.



Je kunt de statistieken en menu's die op je tracker worden weergegeven, aanpassen. Voor meer informatie, zie [help.fitbit.com](http://help.fitbit.com).

Nadat je het klokscherm hebt bekeken, kun je door de verschillende menu's bladeren om informatie te bekijken of de verschillende functies op je tracker gebruiken. De volgende menu's zijn beschikbaar:

- Hartslag - Toont je huidige hartslag. Tik om je hartslag in rust te zien.
- Training - Tik om door je inspanningskeuzes te gaan en houd vervolgens de knop ingedrukt om de geselecteerde oefening te starten. Houd de knop nogmaals ingedrukt om de oefening te beëindigen.
- Ontspannen - Tik om een begeleide ademhalingsessie te kiezen. Houd de knop ingedrukt om de sessie te starten.
- Stopwatch - Druk op de knop en houd deze ingedrukt om de stopwatch te starten. Druk op de knop om te stoppen en de stopwatch te hervatten. Houd de knop nogmaals ingedrukt om de stopwatch te resetten.
- Alarmen - Tik om door de ingestelde alarmen te scrollen. Houd de knop ingedrukt om de alarmen uit of in te schakelen. Het alarmscherm verschijnt alleen wanneer je alarmen hebt ingesteld.
- Meldingen - Houd de knop ingedrukt om meldingen in of uit te schakelen. Als je meldingen uitschakelt, zal je tracker je niet waarschuwen wanneer je een telefoongesprek, sms of kalenderwaarschuwing op je telefoon ontvangt, noch zal je herinneringen ontvangen om te bewegen.
- Batterij - Hiermee geef je het percentage weer van de resterende levensduur van de batterij op je tracker. Het batterijscherm verschijnt alleen als je het in je trackerinstellingen inschakelt.



## Op je tracker tikken

Voor de beste resultaten tik je op je tracker op de plaats waar het scherm tegen de band komt, zoals afgebeeld. Om je tracker te activeren, tik je er tweemaal op. Om door je statistieken of menu's te bladeren, tik je er een keer op.



Charge 2 reageert niet op swipes. Je moet de knop gebruiken of snel en stevig op het scherm tikken.

## Batterijlevensduur en opladen

Je volledig opgeladen Charge 2 heeft een batterijlevensduur van maximaal vijf dagen. De levensduur van de batterij en de oplaadcycli zijn afhankelijk van het gebruik en andere factoren. De werkelijke resultaten variëren.

### Je huidige batterijniveau controleren

Als je batterij bijna leeg is, zie je bij het activeren van je Charge 2 na een paar seconden het pictogram dat aangeeft dat de batterij bijna leeg is. Als je een kritiek batterijpictogram ziet, kun je niet door

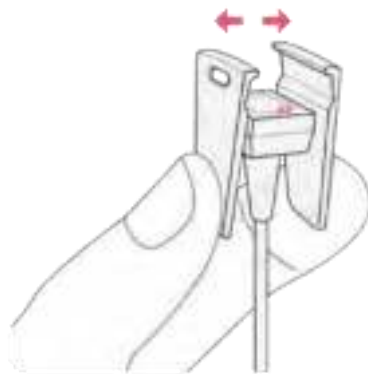
de trackerschermen navigeren totdat je je tracker hebt opgeladen. Je tracker blijft je activiteit echter volgen totdat de batterij leeg is.

Je kunt je batterijniveau op elk moment controleren op het batterijscherm van je tracker of op je Fitbit-dashboard. Om het batterijscherm te zien, moet je het batterijmenu-item in de Fitbit-app inschakelen.

## Je tracker opladen

Om je tracker 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 de tracker trilt en je een batterijpictogram op het display van je tracker ziet. Het batterijpictogram verdwijnt na drie seconden.



Het opladen duurt ongeveer één tot twee uur. Terwijl de tracker oplaadt, kun je erop tikken om het batterijniveau te controleren. Een volledig opgeladen tracker toont een vol batterijpictogram.

## Onderhoud

Het is belangrijk om je Charge 2 regelmatig schoon te maken en te laten drogen. Voor instructies en meer informatie, zie <http://www.fitbit.com/productcare>.

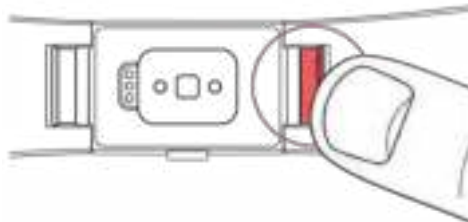
## De polsband vervangen

De polsband heeft twee afzonderlijke banden (boven en onder) die je kunt verwisselen met accessoirebanden die afzonderlijk verkrijgbaar zijn.

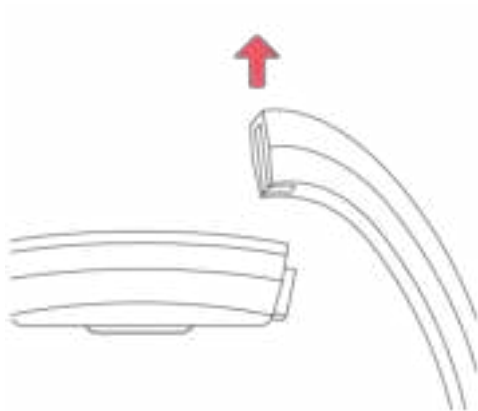
### Een polsband verwijderen

Om de polsband te verwijderen:

1. Draai Charge 2 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 metalen knop op het bandje.



3. Schuif de band omhoog om deze uit de tracker te halen.



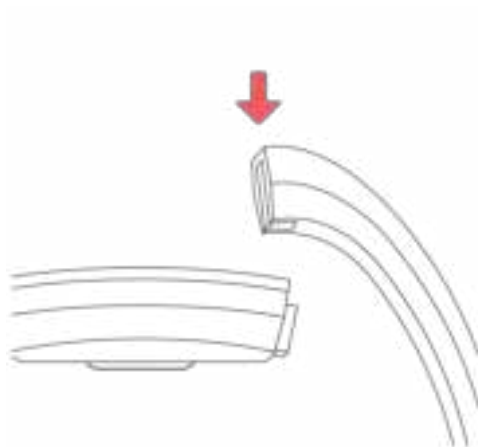
4. Herhaal dit aan de andere kant.

Als je problemen hebt met het verwijderen van de band of als deze vastzit, beweeg de band dan voorzichtig heen en weer om deze los te maken.

## Een nieuwe polsband bevestigen

Voordat je een nieuwe polsband bevestigt, moet je eerst uitzoeken welke de bovenste en welke de onderste band is. De bovenste band heeft een horlogegesp aan het uiteinde. De onderste band heeft inkepingen en moet worden bevestigd aan de kant die zich het dichtst bij de laadpoort bevindt.

Om een band te bevestigen, schuif je deze naar beneden op het uiteinde van de tracker totdat je voelt dat hij op zijn plaats klikt.





# Automatische tracking met Fitbit Charge 2

---

Je Charge 2 volgt voortdurend verschillende statistieken wanneer je hem draagt. De informatie wordt naar je dashboard overgebracht telkens je je tracker synchroniseert.

## Statistieken van de hele dag bekijken

Druk op de knop om je Charge 2 te activeren en de tijd van de dag te zien. Tik op het scherm om elk van deze statistieken van de hele dag te bekijken:

- | Aantal gezette stappen
- | Huidige hartslag
- | Afgelegde afstand
- | Verbrande calorieën
- | Beklommen verdiepingen
- | Actieve minuten
- | Uurlijkse activiteit

Op je Fitbit-dashboard vind je andere informatie die door je tracker werd vastgelegd, zoals:

- | Je slaapgeschiedenis, met inbegrip van geslapen uren en slaappatronen
- | De uren van je dag dat je stilzat vs. actief was (minstens 250 stappen gezet)
- | Je trainingsgeschiedenis en de voortgang naar een wekelijks trainingsdoel
- | Je slagen per minuut (BPM), de gemiddelde hartslag in rust en de tijd die je doorbrengt in hartslagzones

---

Opmerking: Charge 2 reset om middernacht om een nieuwe dag te beginnen.

---

## Je hartslag bekijken

Met Charge 2 kun je je realtime hartslag en je hartslag in rust op je tracker bekijken. Om je hartslag weer te geven, druk je op de knop totdat je bij het hartslagscherm komt waar je je huidige hartslag ziet. Tik om je hartslag in rust te zien.


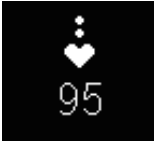
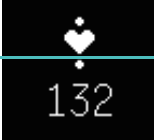

## Hartslagzones gebruiken

Hartslagzones helpen je om de trainingsintensiteit van je keuze na te streven. Je tracker toont je huidige zone boven je hartslag en op je Fitbit-dashboard kun je de tijd zien die je tijdens een bepaalde dag of 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 min je leeftijd.

Het hartpictogram dat je boven je huidige hartslag ziet, geeft je zone aan. Raadpleeg de volgende tabel voor uitleg over de verschillende hartslagzones.

Icoon	Zone	Berekening	Beschrijving
	<b>Buiten zone</b>	Onder 50% van je maximale hartslag.	Je hartslag kan verhoogd zijn, maar niet genoeg om als oefening te worden beschouwd.
	<b>Vetverbranding</b>	Tussen 50% en gemiddelde 69% van je hartslag.	Oefenzone met lage tot intensiteit maximale . 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.
	<b>Cardio</b>	Tussen 70% en gemiddelde tot hoge 84% van je maximale	Oefenzone met intensiteit hartslag. . In deze zone span je je in, maar zonder jezelf te overbelasten. Voor de meeste mensen is dit de oefenzone om na te streven.
	<b>Piek</b>	Meer dan 85% van je maximale hartslag.	Hoogintensieve oefenzone. Deze zone is voor korte intensieve 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 Rate Association, zie [help.fitbit.com](http://help.fitbit.com).

## Een dagelijks activiteitendoel opvolgen

Je Charge 2 volgt je vooruitgang in de richting van een dagelijks activiteitendoel naar keuze. Wanneer je je doel bereikt, trilt de tracker en toont hij een viering.

### Een doel kiezen

Standaard is je doel 10.000 stappen per dag. Je kunt het doel wijzigen naar afgelegde afstand, verbrande calorieën, actieve minuten of beklommen verdiepingen en de corresponderende waarde die je verkiest, selecteren. Je wilt bijvoorbeeld stappen als doel behouden, maar het doel veranderen van 10.000 naar 20.000 stappen.

### Vooruitgang van doel zien

Een doelvooruitgangsbalk helpt je gemotiveerd te houden. Het ingevulde gedeelte van de balk hieronder geeft aan dat je meer dan de helft van je doel hebt bereikt.



## Activiteiten per uur opvolgen

Charge 2 helpt je de hele dag actief te blijven door bij te houden wanneer je stilstaat en je eraan te herinneren om te bewegen.

Als je niet minstens 250 stappen hebt gezet in een bepaald uur, zul je op tien minuten voor het uur een trilling voelen die je eraan herinnert om te stappen. Als je na het ontvangen van een herinnering het doel van 250 stappen bereikt,

zul je een tweede trilling voelen en een felicitatieboodschap krijgen. Je zult ook een dagelijkse viering zien als je je doel elk uur bereikt.



Viering per  
uur



Dagelijkse viering

## Slaap opvolgen

---

Draag Charge 2 naar bed om automatisch de tijd dat je slaapt en je slaapkwaliteit bij te houden. Om je slaapinformatie te zien, synchroniseer je je tracker wanneer je wakker wordt en controleer je je dashboard.

Zie [help.fitbit.com](https://help.fitbit.com) voor meer informatie over slaapopvolging..

## Slaapdoelen stellen

Standaard heb je een aanpasbaar slaapdoel van 8 uur slaap per nacht. Zie [help.fitbit.com](https://help.fitbit.com) voor meer informatie over je slaapdoel, met inbegrip van hoe je het kan veranderen.

## Bedtijdherinneringen instellen

Je Fitbit-dashboard kan consistente slaap- en wektijden aanbevelen om je te helpen de consistentie van je slaapcyclus te verbeteren. Je kunt er zelfs voor kiezen om 's avonds herinnerd te worden wanneer het tijd is om het rustiger aan te doen voor je naar bed gaat.

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

## Meer leren over je slaapgewoonten

Je Charge 2 houdt verschillende slaapgegevens bij, zoals hoe lang je slaapt en hoe lang je in elk slaapstadium doorbrengt. In combinatie met het Fitbit-dashboard kan je Charge 2 je helpen begrijpen hoe je slaappatronen zich verhouden tot die van anderen die je leeftijdsgroep en geslacht delen. Zie [help.fitbit.com](https://help.fitbit.com) voor meer informatie over wat er gebeurt als je slaapt.

# Sporten met Fitbit Charge 2

---

Charge 2 gebruikt SmartTrack om automatisch geselecteerde oefeningen te detecteren en registreren. Voor meer precisie of om realtime statistieken en een trainingssamenvatting meteen op je pols te zien, kun je je tracker zeggen wanneer de oefening begint en stopt. Alle trainingen verschijnen in je trainingsgeschiedenis voor een grondigere analyse en vergelijking.

## SmartTrack gebruiken

SmartTrack zorgt ervoor dat je meest actieve momenten van de dag niet onopgemerkt voorbijgaan. Wanneer je je tracker synchroniseert nadat SmartTrack een oefening gedetecteerd heeft, kun je verschillende statistieken in je trainingsgeschiedenis terugvinden, waaronder duur, verbrande calorieën, impact op je dag en nog veel meer.

SmartTrack detecteert standaard continue beweging met een duur van minstens 15 minuten. Je kunt de minimale duur verhogen of verlagen of SmartTrack uitschakelen voor een of meer trainingstypes. Zie [help.fitbit.com](https://help.fitbit.com) voor meer informatie over het aanpassen en gebruiken van SmartTrack.

## Het Sport-menu gebruiken

Je kunt kiezen uit meer dan een dozijn trainingstypes om het Sport-menu met je favorieten aan te passen. Sommige oefeningen, zoals hardlopen, fietsen en wandelen hebben een gps-optie.

Zie [help.fitbit.com](https://help.fitbit.com) voor meer informatie over het aanpassen van je Sport-menu.

---

Opmerking: Charge 2 heeft geen ingebouwde gps. De verbonden gps-functie werkt samen met de gps-sensoren op je telefoon in de buurt om je realtime tempo- en afstandsinformatie te bieden en een routekaart te registreren. Als je verbonden gps inschakelt, kun je je trainingsstatistieken nauwkeuriger opvolgen.

---

## Gps-vereisten

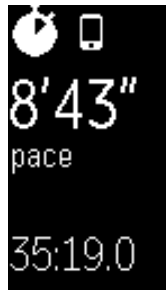
Zie [help.fitbit.com](https://help.fitbit.com) voor meer informatie over het instellen van verbonden gps.

1. Als je verbonden gps gaat gebruiken, moet je ervoor zorgen dat Bluetooth en gps beide zijn ingeschakeld op je telefoon en dat je tracker aan je telefoon is gekoppeld.
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 in de Fitbit-app.
  - a. Zoek de Sport-snelkoppelingen in de Fitbit-app. Voor meer informatie, zie [help.fitbit.com](https://help.fitbit.com).
  - b. Tik op de oefening die je wilt volgen en zorg ervoor dat verbonden gps is ingeschakeld.

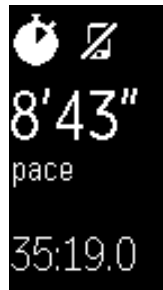
## Lichaamsbeweging opvolgen

Om een oefening op te volgen:

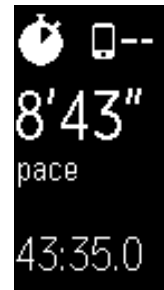
1. Druk op de knop op je tracker tot je in het Sport-scherm komt en tik vervolgens om de oefening van je keuze te zoeken.
2. Houd de knop ingedrukt om de oefening te starten. Als je bovenaan een telefoonpictogram ziet, biedt die oefening verbonden gps en is je toestel verbonden met een gps-signaal. Als het telefoonpictogram is doorgestreept, is er geen gps-verbinding beschikbaar. Een stippellijn met animatie betekent dat je toestel een gps-signaal probeert te vinden.



Gps-signaal verbonden



Gps-signaal niet verbonden



Zoeken naar gps-signaal

3. Tik tijdens je training op je tracker om door je realtime statistieken te scrollen of de tijd van de dag te controleren.
4. Druk op de knop om je training te pauzeren. Druk vervolgens nogmaals op de knop om de oefening te hervatten.
5. Wanneer je klaar bent met je training, houd je de knop ingedrukt om de opname te stoppen. Je ziet een vlagpictogram en een felicitatiebericht.
6. Druk op de knop om een samenvatting van je resultaten te zien. Met elke druk op de knop ga je naar een andere reeks statistieken. Je kunt je trainingsoverzicht een keer bekijken.

Als je je tracker synchroniseert, wordt de training opgeslagen in je trainingsgeschiedenis. Daar kun je extra statistieken vinden en je route zien als je verbonden gps hebt gebruikt.

## Begeleid ademen met Charge 2

Charge 2 biedt gepersonaliseerde begeleide ademhalingssessies op je tracker om je te helpen momenten van rust te vinden doorheen de dag. Je kunt kiezen tussen sessies van twee of vijf minuten.

Om een sessie te beginnen:

1. Druk op je tracker op de knop totdat je in het scherm Ontspannen komt.
2. De sessie van twee minuten is de eerste optie. Tik om de sessie van vijf minuten te kiezen.
3. Houd de knop ingedrukt om te starten.
4. Blijf stilstaan en adem diep in tijdens de kalibratieperiode, die 30 tot 40 seconden duurt. Op het scherm van je tracker zie je de zin "je ademhaling voelen".
5. Adem diep in en uit wanneer je hierom gevraagd wordt.



Op het scherm van je tracker verschijnen fonkelingen om aan te geven hoe nauwkeurig je de gids volgt. Als je je duizelig of ongemakkelijk voelt, stop dan met de begeleide ademhalingssessie.

6. Nadat je de sessie hebt voltooid, druk je op de knop om terug te keren naar de klok.

Alle meldingen worden automatisch uitgeschakeld tijdens de sessie. Als je een stil alarm hebt ingesteld, trilt je Charge 2 op het aangegeven tijdstip.

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



## Stille alarmen gebruiken

---

Charge 2 kan zachtjes trillen om je wakker te maken of te waarschuwen met een stil alarm. Je kunt maximaal acht alarmen instellen om elke dag of alleen op bepaalde dagen van de week te herhalen.

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

## Stille alarmen in- of uitschakelen

Zodra een alarm is ingesteld, kun je het rechtstreeks uitschakelen of weer inschakelen op je Charge 2 zonder de Fitbit-app te openen. Je kunt alleen een alarm instellen in de Fitbit-app.

1. Druk op de knop op je tracker totdat je het scherm Alarmen hebt gevonden.



2. Tik op je tracker totdat je het alarm vindt dat je zoekt.
3. Houd de knop ingedrukt om het alarm uit of in te schakelen.

## Stille alarmen uitzetten

De tracker knippert en trilt wanneer een alarm afgaat. Om het alarm uit te zetten, druk je op de knop op je tracker of zet je 50 stappen. Als je tijdens het alarm niet op de knop drukt, wordt het alarm automatisch eenmaal herhaald.

# Oproep-, tekst- en kalendermeldingen ontvangen

Met meer dan 200 compatibele telefoons kun je inkomende oproepen, sms'jes en kalendermeldingen ontvangen op je Charge 2 wanneer je telefoon in de buurt is. Ga naar <http://www.fitbit.com/devices>. om na te gaan of je toestel deze functie ondersteunt.

## Kalendervereisten

Je tracker toont kalendergebeurtenissen en alle informatie die vanuit je agenda-app naar je telefoon wordt verzonden. Als je agenda-app geen meldingen naar je telefoon stuurt, ontvang je geen meldingen op je tracker.



Als je een iOS- of Windows 10-telefoon hebt, geeft je Charge 2 meldingen weer van alle kalenders die zijn gesynchroniseerd met de standaard agenda-app. Als je een agenda van een derde partij hebt die niet is gesynchroniseerd met je standaard agenda-app, zie je geen meldingen van die agenda.

Als je een Android-apparaat hebt, toont je Charge 2 kalendermeldingen van de agenda-app die je tijdens de installatie hebt gekozen. Je kunt kiezen uit de standaard agenda-app op je telefoon of uit verschillende agenda-apps van derden.

## Meldingen inschakelen

Voordat je meldingen inschakelt in de Fitbit-app, moet je ervoor zorgen dat Bluetooth op je telefoon is ingeschakeld en dat je telefoon meldingen kan verzenden (vaak onder Instellingen > Meldingen).

Zie [help.fitbit.com](http://help.fitbit.com) voor meer informatie over hoe je ervoor kunt zorgen dat je telefoon meldingen toestaat.

Oproep- en tekstmeldingen zijn standaard ingeschakeld. Kalendermeldingen inschakelen:

1. Tik met je tracker in de buurt op het dashboard van de Fitbit-app op het pictogram Account (  ).

2. Tik op de tegel Charge 2.
3. Tik op **Notifications** en schakel elke combinatie van tekst-, oproep- of kalendermeldingen in of uit.
4. Volg de instructies op het scherm om je telefoon met je tracker te verbinden (koppelen).

Nadat de meldingen zijn ingeschakeld, verschijnt "Charge 2" in de lijst met Bluetooth-apparaten die gekoppeld zijn met je telefoon.

---

Opmerking: Als dit de eerste keer is dat je meldingen instelt op je Android-telefoon, vind je gedetailleerde instructies op [help.fitbit.com](http://help.fitbit.com).

---

## Inkomende meldingen bekijken

Als je tracker en telefoon zich binnen 9 meter van elkaar bevinden, zorgt een oproep-, sms- of kalendergebeurtenis ervoor dat de tracker trilt. Je scherm blijft uitgeschakeld totdat je het activeert om de melding te bekijken. Om je tracker te activeren en de melding te bekijken, draai je je pols naar je toe of druk je op de knop. De melding is slechts een minuut na ontvangst beschikbaar. Als je meer dan een ongelezen melding hebt, zie je een indicator met een plusteken (+).

Voor telefoongesprekken scrolt de melding vier keer met de naam of het nummer van de beller, terwijl een animatie wordt afgespeeld. Druk op de knop om de melding uit te zetten.



Voor sms'jes scrolt het bericht een keer en verdwijnt vervolgens. De naam van de afzender scrolt een keer en blijft statisch.

Voor kalendergebeurtenissen scrolt de naam van de gebeurtenis een keer en verdwijnt vervolgens. De tijd van het evenement scrolt een keer en blijft statisch.

Als het sms-bericht, de kalendergebeurtenis, de afzender of de tijd van het evenement kort genoeg is om op het scherm te worden weergegeven, scrolt de informatie niet. De karakterbeperking voor meldingen is 40.



## Je Fitbit Charge 2 personaliseren

In dit gedeelte wordt uitgelegd hoe je de wijzerplaat van de klok kunt aanpassen en hoe je bepaald gedrag van de tracker kunt wijzigen.

### De wijzerplaat van de klok wijzigen

Charge 2 wordt geleverd met meerdere wijzerplaten. Enkele voorbeelden:



Je kunt je wijzerplaat veranderen met behulp van de Fitbit-app of het [fitbit.com](https://fitbit.com)-dashboard. Zie [help.fitbit.com](https://help.fitbit.com) voor meer informatie.

### Quick View gebruiken

Om de batterij te sparen, gaat het scherm uit wanneer het niet wordt gebruikt. Het wordt automatisch geactiveerd wanneer je je pols naar je toe draait (Quick View) of je kunt het activeren door op de knop te drukken of door dubbel te tikken.

Zie [help.fitbit.com](https://help.fitbit.com) voor meer informatie over het in- of uitschakelen van Quick View.

### De hartslagmeter aanpassen

Je Charge 2 maakt gebruik van de PurePulse-®technologie om je hartslag automatisch en continu te meten. De instelling voor de hartslag beschikt over drie opties:

- Auto (standaard)—Hartslag meten is actief wanneer je je tracker draagt.
- Off—Hartslag meten is uitgeschakeld.
- On—Hartslag meten is ingeschakeld, ongeacht of je je tracker draagt of niet.

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

## Je Fitbit Charge 2 updaten

---

Af en toe maken we gratis functieverbeteringen en productverbeteringen beschikbaar via firmware-updates. We raden je aan om je Charge 2 up-to-date te houden.

Als er een firmware-update beschikbaar is, verschijnt er een melding in de Fitbit-app waarin je wordt gevraagd om te updaten. Wanneer de update start, verschijnt er een voortgangsbalk op de tracker en in de Fitbit-app totdat de update is voltooid.

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

---

Opmerking: Het updaten van je Charge 2 duurt enkele minuten en kan veeleisend zijn voor de batterij. Daarom raden wij je aan om de update uit te voeren terwijl je tracker volledig is opgeladen of op de laadkabel is aangesloten.

---

# Problemen met je Fitbit Charge 2 oplossen

---

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

## Hartslagsignaal ontbreekt

Charge 2 houdt je hartslag voortdurend bij tijdens het trainen en gedurende de hele dag. Soms kan het zijn dat de hartslagmeter moeite heeft om een goed signaal te vinden. Wanneer dit gebeurt, zie je stippellijnen waar je huidige hartslag gewoonlijk wordt weergegeven.



Hartslagsignaal ontbreekt

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. Nadat je je arm een korte tijd stil en recht hebt gehouden, moet je je hartslag weer zien. Als het hartslagsignaal nog steeds ontbreekt, controleer dan je hartslagininstelling op je Fitbit-dashboard en controleer of deze is ingesteld op On of Auto.

## 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 drukken op de knop of tikken hoewel Charge 2 is opgeladen
- | Je stappen of andere gegevens worden niet bijgehouden

---

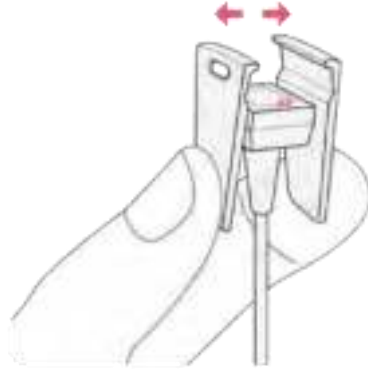
**Opmerking:** Het herstarten van je tracker start het apparaat opnieuw op, maar verwijdert geen gegevens.

---

Om je tracker opnieuw op te starten:

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 de tracker trilt en je een batterijpictogram op het display van je tracker ziet. Je Charge 2 begint op te laden.



4. Houd de knop op je tracker vier seconden lang ingedrukt. 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. Zie [help.fitbit.com](https://help.fitbit.com) voor meer informatie over het oplossen van problemen of om contact op te nemen met de klantenservice.



# Fitbit Charge 2 Algemene informatie en specificaties

---

## Sensoren

Je Charge 2 bevat de volgende sensoren:

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

## Materialen

De polsband die met Charge 2 wordt geleverd, is gemaakt van een flexibel, duurzaam elastomeermateriaal vergelijkbaar met het materiaal dat in veel sporthorloges wordt gebruikt. Het bevat geen latex.

Accessoirepolsbandjes zijn verkrijgbaar in echt leder.

De gesp en het frame van Charge 2 zijn gemaakt van roestvrij staal van chirurgische kwaliteit. Hoewel al het roestvrij staal sporen van nikkel bevat en 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.

## Draadloze technologie

Charge 2 bevat een Bluetooth 4.0-radiozenderontvanger.

## Haptische feedback

Charge 2 bevat een vibratiemotor voor alarmen, doelen, meldingen en herinneringen.

## Batterij

Charge 2 bevat een oplaadbare lithium-polymeerbatterij.

## Geheugen

Charge 2 bewaart de meeste minuut-per-minuut statistieken en oefengegevens zeven dagen lang. Hij slaat SmartTrack-gegevens drie dagen en overzichtstotalen 30 dagen lang op. Hartslaggegevens worden opgeslagen met intervallen van een seconde tijdens het trainen en met intervallen van vijf seconden op alle andere tijdstippen.

Raadpleeg de volgende tabel voor informatie over hoe lang Charge 2 je statistieken en gegevens opslaat tussen de tijdstippen waarop je je tracker synchroniseert. Opgeslagen gegevens bestaan uit stappen, afstand, verbrande calorieën, verdiepingen, actieve minuten, hartslag, lichaamsbeweging, slaap en stationaire vs. actieve uren.

Merk op dat Charge 2 maximaal 10 uur trainingsgegevens kan opslaan. Dat betekent dat als je meer dan 10 uur traint en je tracker niet synchroniseert, je trainingsgeschiedenis niet alles omvat. We raden je aan om je tracker minstens een keer per dag te synchroniseren.

Soort gegevens	Opgeslagen dagen
Minuut-per-minuut statistieken	7
Slaapgegevens	7
Slaapstadia	5
SmartTrack-gegevens	7
Samenvattende totaalcijfers	30

## Display

De Charge 2 heeft een OLED-tikdisplay.

## Maat

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

Kleine polsband	Past rond een pols met een omtrek tussen 12,7 en 15,2 cm
Grote polsband	Past rond een pols met een omtrek tussen 15,2 en 20,3 cm
Extra grote polsband	Past rond een pols met een omtrek tussen 20,3 en 22,9 cm

## Omgevingsomstandigheden

Temperatuur bij werking	-10° tot 45° C
Temperatuur bij niet-werking	-20° tot 60° C
Waterbestendig	Spatwaterdicht Niet met het apparaat douchen of het onderdompelen in water.
Maximale bedrijfshoogte	10.000 m

## Meer informatie

Ga naar [help.fitbit.com](http://help.fitbit.com) voor meer informatie over je tracker en het dashboard.

## Retourbeleid en garantie

Garantie-informatie en het fitbit.com-retourbeleid vind je op <http://www.fitbit.com/returns>.

# Regelgeving en veiligheid

---

Naam van het model: FB407

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

**Kennisgeving aan de gebruiker: De FCC- en Industry Canada ID's kunnen ook op je apparaat worden bekeken. Om de inhoud te bekijken:**

- | **Druk tijdens het opladen van je tracker op de knop om naar het scherm Regelgeving te scrollen.**

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 ontvangen interferentie aanvaarden, inclusief interferentie die een ongewenste werking kan veroorzaken

### Waarschuwing FCC

Veranderingen of modificaties die niet werden goedgekeurd door Fitbit, Inc. kunnen de bevoegdheid van de gebruiker om het apparaat te bedienen 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-vereisten voor RF-blootstelling in openbare of ongecontroleerde omgevingen  
FCC ID: XRAFB407

## Canada: verklaring van Industry Canada (IC)

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 gebruikers in overeenstemming met de huidige 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

IC: 8542A-FB407

## Europese Unie (EU)

Vereenvoudigde EU-conformiteitsverklaring

Fitbit, Inc. verklaart hierbij dat de radioapparatuur van het type Model FB407 in overeenstemming is

met Richtlijn 2014/53/EU. De volledige tekst van de EU-conformiteitsverklaring is beschikbaar op het volgende internetadres: <http://www.fitbit.com/safety>.

Déclaration UE de conformité simplifiée

Fitbit, Inc. déclare par la présente que les modèles d'appareils radio FB407 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 FB407 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).

Vereinfachte EU-Konformitätserklärung

Fitbit, Inc. erklärt hiermit, dass die Funkgerätypen Modell FB407 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 FB407 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).



## Australië en Nieuw-Zeeland

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

- I Druk tijdens het opladen van je tracker op de knop om naar het scherm Regelgeving te scrollen.



# R-NZ

## China



部件名称	有毒和危险品					
	铅 (Pb)	水银 (Hg)	镉 (Cd)	六价铬 (Cr(VI))	多溴化苯 (PBB)	多溴化二苯醚 (PBDE)
<b>Charge 2 Model FB407</b>						
表带和表扣	○	○	○	○	○	○
电子	X	○	○	○	○	○
电池	○	○	○	○	○	○
充电线	X	○	○	○	○	○

本表格依据 SJ/T 11364 的规定编制

O: 表示该项目中涉及的所有物料, 其包含的有害物质的含量低于 GB/T 26572. 标准的限制要求.

X: 表示该项目中涉及的所有物料中至少有一种, 其包含的有害物质的含量高于 GB/T 26572. 标准的限制要求.

## Israël

אמהיאשור 51-54765

וצר לש ודולארי לק ני נוילכ צע

## Japan

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

- Druk tijdens het opladen van je tracker op de knop om naar het scherm Regelgeving te scrollen.



## Mexico

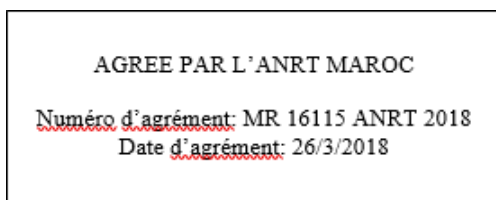


IFETEL: RCPFIFB16-0649

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



## Oman

OMAN-TRA/TA-R/3338/16  
D090258

## Filippijnen



## Servië



## Singapore



## Zuid-Afrika

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

- Druk tijdens het opladen van je tracker op de knop om naar het scherm Regelgeving te scrollen.





TA-2016/1368

## Zuid-Korea

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

- Druk tijdens het opladen van je tracker op de knop om naar het scherm Regelgeving te scrollen.

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 전파통신 가능성이 있으므로 인명안전과 관련된 서비스는 할 수 없습니다.**



- 사용 주파수 (Gebruikte frequentie): 2402 MHz-2480 MHz

- 채널수 (Het aantal kanalen): 40

- 공중선전계강도 (Antennevoeding): -2,0 dBi

- 변조방식 (Modulatietype): Digitaal

- 안테나타입 (Antennetype): Verticaal

- 출력 (Uitgangsvermogen): 0,032 mW

- 안테나 종류 (Antennetype): Gestampt metaal

KCC-goedkeuringsinformatie

1) Apparatuurnaam (modelnaam): 무선데이터통신시스템용 특정소출력무선기기 FB407

2) Certificaatnummer: MSIP-CMM-XRA-FB407

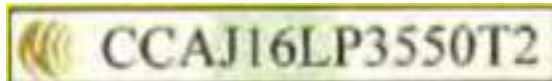
3) Aanvrager: Fitbit, Inc.

4) Productie: Fitbit, Inc.

5) Productie/Land van oorsprong: P.R.C.

## Taiwan

Fitbit Model FB407



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。

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 geëxploiteerd wordt 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.

## Verenigde Arabische Emiraten

Geregistreerd nr. TRA: ER46380/16  
Verdeler nr.: DA35294/14

## 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.