



fitbitkopen.nl

Gebruikershandleiding
Versie 1.0

Inhoudsopgave

Aan de slag	6
Inhoud van de verpakking.....	6
Je tracker opladen.....	6
De Luxe instellen.....	7
Je gegevens in de Fitbit-app bekijken.....	8
Fitbit Premium ontgrendelen	9
De Luxe dragen	10
Plaatsing voor alledaags gebruik vs. dragen tijdens trainingssessies.....	10
Rechts- of linkshandig.....	10
Gebruikstips	11
Het bandje verwisselen.....	11
Een bandje verwijderen	11
Een bandje bevestigen.....	11
Basics	12
Door Luxe navigeren	12
Basisnavigatie.....	12
Snelle instellingen	12
Instellingen aanpassen.....	14
Instellingen weergeven.....	14
Stille modi	14
Andere instellingen	14
Batterijniveau controleren.....	15
Het scherm uitschakelen	15
Apps en wijzerplaten.....	16
De wijzerplaat veranderen.....	16
Apps openen	16
Meldingen van je telefoon.....	17
Meldingen instellen	17

Inkomende meldingen bekijken	17
Meldingen beheren	18
Meldingen uitschakelen.....	18
Telefoongesprekken accepteren of weigeren	19
Berichten beantwoorden (Android-telefoons).....	19
Tijd bijhouden.....	21
De Alarmen-app gebruiken	21
Een alarm uitzetten of uitstellen	21
De Times-app gebruiken	21
Activiteit en welzijn.....	23
Je statistieken bekijken	23
Een dagelijks activiteitendoel bijhouden.....	23
Een doel kiezen	23
Je beweegactiviteiten per uur volgen.....	24
Je slaap bijhouden	24
Een slaapdoel instellen	25
Een beter inzicht in je slaapgewoontes krijgen	25
Je hartslag bekijken.....	25
Stress beheersen.....	25
Begeleide ademhalings sessies oefenen	25
Je stressbeheersingsscore bekijken	26
Geavanceerde gezondheidsstatistieken	26
Training en hartgezondheid	28
Je training automatisch bijhouden	28
Training registreren en analyseren met de Training-app	28
Gps-vereisten	28
Een training registreren	29
De instellingen van je trainingen aanpassen	29
Een overzicht van je work-out bekijken.....	31
Je hartslag controleren	31

Standaardhartslagzones	31
Aangepaste hartslagzones	32
Actieve zoneminuten verdienen	32
Je conditiescore weergeven	33
Je activiteiten delen	34
Bijwerken, opnieuw opstarten en wissen	35
Luxe bijwerken	35
Luxe opnieuw opstarten	35
Luxe wissen	35
Problemen oplossen	37
Hartslagsignaal ontbreekt	37
Gps-signaal ontbreekt	37
Andere problemen	38
Algemene informatie en specificaties	39
Sensoren en onderdelen	39
Materialen	39
Draadloze technologie	39
Haptische feedback	39
Batterij	39
Geheugen	39
Display	40
Formaat bandje	40
Omgevingsvoorwaarden	40
Meer informatie	40
Retourbeleid en garantie	40
Juridische en veiligheidsinformatie	41
VS: Verklaring van de Federal Communications Commission (FCC)	37
Canada: Verklaring van de Industry Canada (IC)	38
Europese Unie (EU)	39
Argentinië	40

Australië en Nieuw-Zeeland.....	40
Wit-Rusland.....	40
Botswana	40
Douane-unie	41
Indonesië.....	41
Israël.....	41
Japan	41
Koninkrijk Saoedi-Arabië.....	41
Mexico.....	42
Marokko	42
Nigeria	42
Oman.....	42
Pakistan.....	43
Filippijnen.....	43
Servië.....	43
Singapore	43
Zuid-Korea.....	43
Taiwan	44
Verenigde Arabische Emiraten	46
Verenigd Koninkrijk.....	46
Zambia.....	47
Over de batterij.....	47
IP-classificatie.....	47
Veiligheidsverklaring.....	48
Wettelijke vermeldingen	48

Aan de slag

Maak kennis met de Fitbit Luxe, de stijlvolle en trendy tracker voor conditie en welzijn die is ontworpen om je te helpen je holistische gezondheid en welzijn in eigen hand te nemen.

We raden je aan onze volledige veiligheidsinformatie te bekijken op fitbit.com/safety. De Luxe is niet bedoeld om medische of wetenschappelijke gegevens te leveren.

Inhoud van de verpakking

De Luxe-verpakking bevat:



Smartwatch met bandje in small
(de kleur en het materiaal kunnen
variëren)



Oplaadkabel



Extra bandje in large

De afneembare bandjes van de Luxe zijn verkrijgbaar in verschillende kleuren en materialen, en worden apart verkocht.

Je tracker opladen

Een volledig opgeladen Luxe heeft een batterijduur van vijf dagen. De batterijduur en oplaadfrequenties variëren en zijn afhankelijk van het gebruik en andere factoren; de werkelijke resultaten kunnen variëren.

De Luxe opladen:

1. Sluit de oplaadkabel aan op een USB-poort van je computer, een UL-gecertificeerde USB-stopcontactlader of een ander energiezuinig apparaat.
2. Houd het andere uiteinde van de oplaadkabel in de buurt van de poort aan de achterkant van de tracker totdat deze magnetisch wordt bevestigd. Zorg ervoor dat de contactpunten van de oplaadkabel zijn uitgelijnd met de poort aan de achterkant van je tracker.

Het duurt één tot twee uur voordat de batterij volledig is opgeladen. Terwijl de Luxe wordt opgeladen, tik je twee keer op het scherm om het scherm in te schakelen en het batterijniveau te controleren. Veeg op het batterijscherm naar rechts om Luxe te gebruiken. Op een volledig opgeladen tracker wordt een pictogram van een volle batterij weergegeven.



De Luxe instellen

Stel de Luxe in met de Fitbit-app. De Fitbit-app is compatibel met de meeste populaire telefoons. Ga naar fitbit.com/devices om te zien of jouw telefoon compatibel is.



Om aan de slag te gaan:

1. Download de Fitbit-app:
 - [Apple App Store](#) voor iPhones
 - [Google Play Store](#) voor Android-telefoons
2. Installeer de app en open deze.
 - Als je al een Fitbit-account hebt, log je in op je account > tik je op het tabblad Vandaag  > je profielafbeelding > **Apparaat instellen**.

- Als je nog geen Fitbit-account hebt, tik je op **Word lid van Fitbit**, waarna je een reeks vragen beantwoordt om een Fitbit-account aan te maken.

3. Volg de instructies op het scherm op om je Luxe aan je Fitbit-account te koppelen.

Zodra je de installatie hebt voltooid, lees je eerst de handleiding door voor meer informatie over je nieuwe tracker. Daarna kun je de Fitbit-app gaan verkennen.

Ga voor meer informatie naar help.fitbit.com.

Je gegevens in de Fitbit-app bekijken

Open de Fitbit-app op je telefoon om je activiteit, je gezondheidsstatistieken en je slaapgegevens te bekijken, je voedsel- en waterinname in te voeren, aan uitdagingen deel te nemen en meer.

Fitbit Premium ontgrendelen

Fitbit Premium is je persoonlijke informatiebron in de Fitbit-app die je helpt actief te blijven, goed te slapen en je stressniveau te beheersen. Een Premium-abonnement bevat programma's die zijn afgestemd op je gezondheids- en fitnessdoelen, gepersonaliseerde inzichten, honderden work-outs van fitnessmerken, begeleide meditaties en nog veel meer.

Bij de Luxe is een Fitbit Premium-lidmaatschap van zes maanden inbegrepen voor in aanmerking komende klanten in bepaalde landen.

Ga voor meer informatie naar help.fitbit.com.

De Luxe dragen

Draag de Luxe om je pols. Als je een ander formaat bandje wilt vastmaken of een extra bandje hebt gekocht, ga je voor instructies naar '[Het bandje verwisselen](#)' op pagina 11.

Plaatsing voor alledaags gebruik vs. dragen tijdens trainingssessies

Als je niet aan het trainen bent, draag je de Luxe een vingerbreedte boven je polsbeen.

Over het algemeen is het altijd belangrijk om je pols regelmatig rust te geven door je tracker af te doen als je deze langdurig hebt gedragen. We raden je aan je tracker af te doen terwijl je doucht. Je kunt je tracker dragen tijdens het douchen, maar door hem af te doen verklein je de kans op blootstelling aan zeep, shampoos en conditioners. Deze kunnen langdurige schade aan je tracker en huidirritatie veroorzaken.

Voor het optimaliseren van de hartslagmeting tijdens het trainen:

- Experimenteer tijdens een work-out door je tracker wat hoger om je pols te dragen voor een verbeterde pasvorm. Bij veel trainingen, zoals fietsen of gewichtheffen, buig je je pols regelmatig, wat het hartslagsignaal kan belemmeren als de tracker zich lager op je pols bevindt.
- Draag je tracker boven op je pols en zorg ervoor dat de achterkant van het apparaat contact maakt met je huid.
- Overweeg om het bandje strakker te trekken voor een work-out en losser te maken zodra je klaar bent. Het bandje moet strak zitten, maar mag niet beklemmen (een strak bandje beperkt de bloedstroom en kan mogelijk het hartslagsignaal beïnvloeden).

Rechts- of linkshandig

Voor nauwkeurigere metingen is het belangrijk om aan te geven of je de Luxe aan je voorkeurshand of niet-dominante hand draagt. Je voorkeurshand is de hand die je gebruikt om te schrijven en eten. De polsinstellingen zijn in eerste instantie ingesteld voor de niet-dominante hand. Verander de polsinstelling in de Fitbit-app als je de Luxe aan je dominante hand draagt:

Tik vanaf het tabblad Vandaag  in de Fitbit-app op je profielfoto > Luxe-tegel > **Pols** > **Dominant**.

Gebruikstips

- Maak je bandje en je pols regelmatig schoon met een zeepvrij reinigingsmiddel.
- Als je tracker nat wordt, verwijder deze dan na je activiteit en droog hem volledig af.
- Zorg dat je je tracker zo nu en dan afdoet.
- Je tracker kan na enige tijd lichte slijtage vertonen. Maak deze altijd schoon met een zachte doek en vermijd contact met harde ondergronden.

Het bandje verwisselen

De Luxe wordt geleverd met een bandje in small eraan bevestigd en een extra onderste bandje in large in de verpakking. Je kunt zowel het bovenste als het onderste bandje verwisselen voor bandjes die apart worden verkocht op [fitbit.com](https://www.fitbit.com). Raadpleeg voor de maten van bandjes 'Formaat bandje' op pagina 40.

Een bandje verwijderen

1. Draai de Luxe om en vind de vergrendelingen van de bandjes.
2. Om de vergrendeling te openen, schuif je de platte knop met je vingernagel richting het bandje.
3. Schuif het bandje voorzichtig weg van de tracker om deze los te maken.
4. Herhaal dit aan de andere zijde.

Een bandje bevestigen

Om een bandje te bevestigen, duw je het in het uiteinde van de tracker totdat je hoort dat het vastklikt. Het bandje met de gespsluiting wordt aan de bovenkant van de tracker bevestigd.

Basics

Leer hoe je de instellingen kunt beheren, het scherm kunt navigeren en het batterijniveau kunt controleren.

Door Luxe navigeren

De Luxe heeft een gekleurd AMOLED-aanraakscherm.

Navigeer op de Luxe door op het scherm te tikken, van rechts naar links en van boven naar beneden te vegen. Als de tracker niet wordt gebruikt, wordt het scherm uitgeschakeld om de batterij te sparen.

Basisnavigatie

Het beginscherm is de klok.

- Tik twee keer krachtig op het scherm of draai met je pols om de Luxe te activeren.
- Veeg van boven naar beneden op het scherm om de snelle instellingen en de Instellingen-app  te openen. Als je in de snelle instellingen naar rechts veegt, ga je terug naar het klokscherm.
- Veeg omhoog om je dagelijkse statistieken te zien. Veeg naar rechts om snel terug te gaan naar het klokscherm.
- Veeg naar links en rechts om de apps op je tracker te bekijken.
- Veeg naar rechts om naar een vorige scherm terug te gaan. Dubbeltik stevig op het scherm om terug te gaan naar het klokscherm.

Snelle instellingen

Veeg van boven naar beneden op het klokscherm, om bepaalde instellingen sneller te openen. Tik op een instelling om deze aan te passen. Wanneer je een instelling uitschakelt, wordt het pictogram donker weergegeven met een streep erdoorheen.

Niet storen-modus 	Wanneer de instelling Niet storen is ingeschakeld: • Meldingen, doelvieringen en herinneringen zijn gedempt. • Het niet storen-pictogram licht op in snelle instellingen. Je kunt de instelling Niet storen en de slaapmodus niet tegelijkertijd inschakelen.
Slaapmodus 	Wanneer de slaapmodus is ingeschakeld:

	• Meldingen, doelvieringen en herinneringen zijn gedempt. • De helderheid van het scherm is ingesteld op gedimd. • Het scherm blijft uitgeschakeld wanneer je je pols naar je toedraait. Tik twee keer krachtig op het scherm om de Luxe te activeren. • Het slaapmodus-pictogram licht op in snelle instellingen. De slaapmodus wordt automatisch uitgeschakeld als je een schema voor de slaapmodus instelt. Bekijk voor meer informatie 'Instellingen aanpassen' op pagina 14. Je kunt de instelling Niet storen en de slaapmodus niet tegelijkertijd inschakelen.
Scherm activeren 	Wanneer je Scherm activeren instelt op Automatisch , wordt het scherm ingeschakeld telkens wanneer je je pols naar je toe draait. Wanneer je Scherm activeren instelt op Handmatig , tik je twee keer krachtig op het scherm om het in te schakelen.
Waterslot 	Schakel de waterslotinstelling in als je in het water bent, bijvoorbeeld als je aan het douchen of zwemmen bent, om te voorkomen dat het scherm wordt geactiveerd. Als het waterslot is ingeschakeld, is je scherm vergrendeld en verschijnt het waterslotpictogram onderaan het scherm. Meldingen en alarmen worden nog steeds op je tracker weergegeven, maar je moet je scherm ontgrendelen voor interactie met de tracker. Tik op Waterslot  > tik twee keer op het scherm om het waterslot in te schakelen. Tik nogmaals twee keer op het scherm om het waterslot uit te schakelen. Houd er rekening mee dat het waterslot automatisch wordt ingeschakeld wanneer je een zwemwork-out start in de Training-app .
Instellingen-app	Tik om de Instellingen-app te openen. Ga voor meer informatie naar 'Instellingen aanpassen' op pagina 14.

Instellingen aanpassen

Beheer basisinstellingen in de Instellingen-app. Veeg omlaag vanaf het klokscherm en tik op de Instellingen-app om deze te openen. Tik op een instelling om deze aan te passen. Veeg om de volledige lijst met instellingen te bekijken.

Instellingen weergeven

Helderheid	Wijzig de helderheid van het scherm.
Scherminactivering	Wijzig of het scherm wordt ingeschakeld wanneer je je pols naar je toedraait.
Schermtijd	De tijd aanpassen waarna het scherm wordt uitgeschakeld

Stille modi

Trainingsfocus	Schakel meldingen uit wanneer je de Training-app gebruikt  .
Niet storen	Schakel alle meldingen uit.
Slaapmodus	Pas de slaapmodus -instellingen aan, inclusief het instellen van een schema voor het automatisch in- en uitschakelen van de modus. Om een schema in te stellen: 1. Open de Instellingen-app  en tik op Stille modi > Slaapmodus > Schema > Interval. 2. Tik op de start- of eindtijd om in te stellen wanneer de modus in- en uitschakelt. Veeg omhoog of omlaag om de tijd te wijzigen en tik op de tijd om deze in te stellen. De slaapmodus wordt automatisch uitgeschakeld op het tijdstip dat je dit hebt gepland, zelfs als je de slaapmodus handmatig hebt ingeschakeld.

Andere instellingen

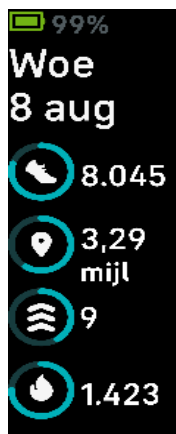
Hartslag	Schakel hartslagregistratie in of uit.
Meldingen hartslagzones	Schakel de hartslagzonemeldingen in of uit die je tijdens je dagelijkse activiteiten krijgt. Ga voor meer informatie naar help.fitbit.com .
Trillingen	Pas de trillingssterkte van je tracker aan.

Apparaatinfo	Bekijk de regelgeving en activeringsdatum van je tracker. Dit is de dag waarop de garantie van je tracker ingaat. De activeringsdatum is de dag waarop je je apparaat hebt ingesteld. Tik op Apparaatinformatie > Systeeminformatie om de activeringsdatum te bekijken. Ga voor meer informatie naar help.fitbit.com.
Apparaat opnieuw opstarten	Tik op Apparaat opnieuw opstarten > Opnieuw opstarten om je tracker opnieuw op te starten.

Batterijniveau controleren

Veeg omhoog op de wijzerplaat. Het batterijniveau staat bovenaan het scherm.

Als de batterij van je tracker leeg raakt (minder dan 24 uur over), wordt het batterijsignaal rood. Als de batterij van je tracker bijna leeg is (minder dan 4 uur over), verschijnt er een waarschuwing op de wijzerplaat en knippert het batterijsignaal.



Het scherm uitschakelen

Om het scherm van je tracker uit te schakelen wanneer dat niet wordt gebruikt, bedek je de wijzerplaat van de tracker kort met je andere hand of draai je je pols van je lichaam af.

Apps en wijzerplaten

De [Fitbit-galerie](#) biedt wijzerplaten om je tracker te personaliseren en om te voldoen aan behoeften op het gebied van gezondheid, conditie, tijdregistratie en dagelijkse behoeften.

De wijzerplaat veranderen

De Fitbit-wijzerplatengalerie biedt verschillende wijzerplaten om je tracker te personaliseren.

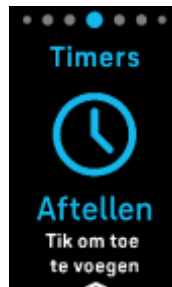
1. Tik vanaf het tabblad Vandaag  in de Fitbit-app op je profielfoto > Luxe-tegel.
2. Tik op **Wijzerplaten**.
3. Blader door de beschikbare wijzerplaten. Tik op een wijzerplaat om een gedetailleerde weergave te zien.
4. Tik op **Installeren** om de wijzerplaat toe te voegen aan de Luxe.

Apps openen

Veeg vanaf de wijzerplaat naar links en rechts om de apps te bekijken die op je tracker zijn geïnstalleerd.

Veeg omhoog of tik op een app om deze te openen.

Veeg naar rechts om naar een vorig scherm terug te keren.



Meldingen van je telefoon

Om je op de hoogte te houden, kan de Luxe oproep-, sms-, agenda- en app-meldingen van je telefoon weergeven. Houd je tracker binnen negen meter afstand van je telefoon om meldingen te ontvangen.

Meldingen instellen

Zorg ervoor dat Bluetooth op je telefoon is ingeschakeld en dat je telefoon meldingen kan ontvangen (dit is meestal in te stellen via Instellingen > Meldingen). Stel vervolgens meldingen in:

1. Tik vanaf het tabblad Vandaag  in de Fitbit-app op je profielfoto > Luxe-tegel.
2. Tik op **Meldingen**.
3. Volg de instructies op het scherm om je tracker te koppelen, indien je dit nog niet hebt gedaan. Oproep-, sms- en agendameldingen worden automatisch ingeschakeld.
4. Om meldingen te activeren van apps die op je telefoon zijn geïnstalleerd, waaronder Fitbit en WhatsApp, tik je op **App-meldingen** en schakel je de meldingen in die je wilt zien.

Houd er rekening mee dat als je een iPhone hebt, de Luxe meldingen toont van alle agenda's die met de Agenda-app zijn gesynchroniseerd. Als je een Android-telefoon hebt, zal de Luxe agendameldingen weergeven van de Agenda-app die je tijdens het installeren hebt geselecteerd.

Ga voor meer informatie naar help.fitbit.com.

Inkomende meldingen bekijken

Je tracker trilt wanneer een melding binnenkomt. Tik op een melding om het bericht uit te vouwen.

Als je de melding niet leest als deze binnenkomt, kun je deze later controleren in de Meldingen-app



Veeg naar rechts of links om naar de Meldingen-app  te gaan, veeg dan omhoog om deze te openen. Je tracker toont de eerste 250 tekens van de melding. Pak je telefoon om het volledige bericht te lezen.



Meldingen beheren

De Luxe bewaart maximaal tien meldingen, waarna de oudste berichten zullen worden vervangen als je nieuwe ontvangt.

Meldingen beheren in de Meldingen-app  :

- Veeg omhoog om door je meldingen te bladeren en tik op een melding om deze uit te vouwen.
- Om een melding te verwijderen, tik je erop om deze uit te vouwen. Veeg vervolgens naar beneden en tik op **Wissen**.
- Als je alle meldingen tegelijk wilt verwijderen, veeg je omhoog tot je het einde van je meldingen bereikt en tik je op **Alles wissen**.

Meldingen uitschakelen

Schakel bepaalde meldingen uit in de Fitbit-app of schakel alle meldingen uit via de snelle instellingen op de Luxe. Wanneer je alle meldingen uitschakelt, trilt je tracker niet en wordt het scherm niet ingeschakeld wanneer je telefoon een melding ontvangt.

Om bepaalde meldingen uit te schakelen:

1. Tik vanaf het tabblad Vandaag  in de Fitbit-app op je telefoon en tik op je profielfoto > Luxe-tegel > **Meldingen**.
2. Schakel de meldingen uit die je niet langer op je tracker wilt ontvangen.

Om alle meldingen uit te schakelen:

1. Veeg omlaag vanaf de wijzerplaat om toegang te krijgen tot de snelle instellingen.
2. Schakel de **Niet storen-modus**  in. Alle meldingen en herinneringen worden uitgeschakeld.

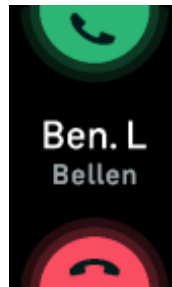
Houd er rekening mee dat als je de instelling Niet storen op je telefoon hebt ingeschakeld, je geen meldingen zult ontvangen op je tracker totdat je deze instelling hebt uitgezet.

Telefoongesprekken accepteren of weigeren

Als je een iPhone of Android-telefoon (8.0+) aan de Luxe hebt gekoppeld, kun je inkomende oproepen accepteren of weigeren. Als je een telefoon met een oudere versie van Android OS hebt, kun je oproepen op je tracker weigeren, maar niet accepteren.

Tik op het groene telefoonpictogram op het scherm van je tracker om een oproep te accepteren. Houd er rekening mee dat je niet in de tracker kunt praten. Door een oproep te accepteren, wordt de oproep op je nabijgelegen telefoon beantwoord. Als je een oproep wilt weigeren, tik je op het rode telefoonpictogram om de beller door te sturen naar voicemail.

De naam van de beller wordt weergegeven als de persoon in je contactlijst staat; anders zie je alleen het telefoonnummer.



Berichten beantwoorden (Android-telefoons)

Reageer direct op je tracker op sms-berichten en meldingen van bepaalde apps door middel van vooraf ingestelde, snelle reacties. Houd je telefoon in de buurt met de Fitbit-app die op de achtergrond wordt uitgevoerd, zodat je kunt reageren op berichten vanaf je tracker.

Reageren op een bericht:

1. Open de melding waarop je wilt reageren.
2. Selecteer hoe je op het bericht wilt reageren:
 - Tik op het tekstpictogram  om een bericht te beantwoorden vanuit een lijst met snelle antwoorden.

- Tik op het emoji-pictogram  om een bericht te beantwoorden met een emoji.

Ga voor meer informatie, inclusief hoe je snelle antwoorden kunt aanpassen, naar help.fitbit.com.

Tijd bijhouden

Alarmen trillen om je te wekken of te waarschuwen op een door jou ingesteld tijdstip. Je kunt maximaal acht alarmen instellen die eenmalig of op meerdere dagen van de week afgaan. Je kunt ook de tijd van gebeurtenissen opnemen met de stopwatch of een afteltimer instellen.

De Alarmen-app gebruiken

Stel eenmalige of terugkerende alarmen in met de Alarmen-app . Je tracker trilt wanneer een alarm afgaat.

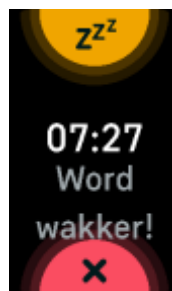
Wanneer je een alarm instelt, schakel dan Smart Wake in om je tracker de beste tijd te laten vinden om je te wekken vanaf 30 minuten vóór de ingestelde alarmtijd. Het voorkomt dat je wordt gewekt tijdens een diepe slaap, zodat je je als herboren voelt als je wakker wordt. Als Smart Wake de beste tijd om je te wekken niet kan vinden, waarschuwt je alarm je op de ingestelde tijd.

Ga voor meer informatie naar help.fitbit.com.

Een alarm uitzetten of uitstellen

Je tracker trilt bij het afgaan van een alarm. Veeg omhoog vanaf de onderkant van het scherm en tik op het pictogram Uitschakelen om het alarm uit te zetten. Veeg omlaag vanaf de bovenkant van het scherm om het alarm negen minuten lang te laten sluimeren.

Je kunt het alarm zo vaak uitstellen als je wilt. Het alarm van de Luxe wordt automatisch uitgesteld als je het alarm langer dan één minuut negeert.



De Times-app gebruiken

Time gebeurtenissen met de stopwatch of stel een afteltimer in met de Timers-app  op je tracker. Je kunt de stopwatch en afteltimer tegelijkertijd uitvoeren.

Ga voor meer informatie naar help.fitbit.com.

Activiteit en welzijn

De Luxe houdt tijdens het dragen voortdurend verschillende statistieken bij. Gegevens worden de hele dag door automatisch gesynchroniseerd met de Fitbit-app.

Je statistieken bekijken

Veeg omhoog vanaf de wijzerplaat om je dagelijkse statistieken te zien, waaronder:

Kernstatistieken	Aantal gezette stappen vandaag, afgelegde afstand, aantal verbrande calorieën en het aantal minuten in actieve zones
Hartslag	Je huidige hartslag en je hartslagzone of je hartslag in rust (indien deze niet in een zone valt)
Training	Aantal dagen dat je gedurende deze week je trainingsdoel hebt bereikt
Slaap	Slaapduur
Actieve uren	Het aantal uren dat je vandaag je activiteitsdoel per uur hebt behaald
Menstruele gezondheid	Informatie over de huidige fase van je menstruatiecyclus, als dit van toepassing is

Als je een doel hebt ingesteld in de Fitbit-app, geeft een ring je voortgang naar dat doel weer.

In de Fitbit-app vind je je volledige geschiedenis en andere informatie die door je tracker is geregistreerd.

Een dagelijks activiteitendoel bijhouden

De Luxe houdt je voortgang bij richting een dagelijks activiteitsdoel van jouw keuze. Als je je doel hebt bereikt, trilt je tracker en wordt een felicitatie weergegeven.

Een doel kiezen

Stel een doel ter ondersteuning van je gezondheids- en fitnesstraject. Begin met een doel van 10.000 stappen per dag. Wijzig het aantal stappen of kies een ander bewegingsdoel, afhankelijk van je apparaat.

Ga voor meer informatie naar help.fitbit.com.

Houd op de Luxe je voortgang bij richting je doel. Ga voor meer informatie naar ['Je statistieken bekijken'](#) op pagina 23.

Je beweegactiviteiten per uur volgen

De Luxe helpt je gedurende de dag actief te blijven door bij te houden wanneer je stilstaat en je eraan te herinneren dat je moet bewegen.

Deze herinneringen sporen je aan om ten minste 250 stappen per uur te zetten.

Tien minuten vóór het verstrijken van het uur voel je een trilling en verschijnt er een melding op het scherm dat je nog geen 250 stappen hebt gezet. Als je na ontvangst van de herinnering het doel van 250 stappen bereikt, voel je een tweede trilsignaal en zie je een felicitatiebericht.



Ga voor meer informatie naar help.fitbit.com.

Je slaap bijhouden

Draag de Luxe in bed voor het automatisch bijhouden van basisstatistieken over je slaap, waaronder de tijd die je slaapt, de slaapfasen (de tijd die je doorbrengt in remslaap, lichte slaap en diepe slaap) en de slaapscore (de kwaliteit van je slaap). De Luxe houdt ook de geschatte zuurstofvariatie bij gedurende de nacht om je te helpen mogelijke verstoringen in je ademhaling te ontdekken. Synchroniseer je tracker wanneer je wakker wordt en controleer de Fitbit-app of veeg omhoog vanaf de wijzerplaat op je tracker om je slaapstatistieken te bekijken.

Ga voor meer informatie naar help.fitbit.com.

Een slaapdoel instellen

Je doel staat in eerste instantie ingesteld op acht uur slaap per nacht. Je kunt dit doel aanpassen naar je eigen behoefte.

Ga voor meer informatie naar help.fitbit.com.

Een beter inzicht in je slaapgewoontes krijgen

Met een Fitbit Premium-abonnement zie je meer details over je slaapscore en hoe je slaapscore zich verhoudt tot die van je leeftijdsgenoten, wat je kan helpen om een betere slaaproutine op te bouwen en verfrist wakker te worden.

Ga voor meer informatie naar help.fitbit.com.

Je hartslag bekijken

De Luxe legt gedurende de dag je hartslag vast. Veeg omhoog op de wijzerplaat om je hartslag in realtime en je hartslag in rust te bekijken. Ga voor meer informatie naar 'Je statistieken bekijken' op pagina 23. Sommige wijzerplaten geven je hartslag in realtime weer op het klokscherm.

Ga voor meer informatie naar 'Je hartslag controleren' op pagina 31.

Stress beheersen

Volg en beheers je stress met functies voor mindfulness.

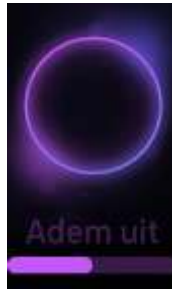
Begeleide ademhalingssessies oefenen

De Relax-app  op de Luxe geeft je speciaal op jou afgestemde, begeleide ademhalingssessies die je kunnen helpen om een moment van rust te vinden.

Alle meldingen zijn automatisch uitgeschakeld tijdens de sessie.

1. Veeg op de Luxe naar links of rechts om naar de Relax-app  te gaan en tik erop om deze te openen.
2. Als je een sessie wilt starten die net zolang duurt als je vorige sessie, tik je op **Starten**. Als je een aangepaste tijd voor de sessie wilt instellen:
 - i. Veeg omhoog en tik op **Aangepast**.
 - ii. Kies het aantal minuten door omhoog of omlaag te vegen en tik vervolgens om het aantal minuten in te stellen.
 - iii. Tik op **Starten**.

3. Volg de instructies op het scherm. Wanneer je klaar bent, bekijk je het overzicht en tik je op **Klaar** om de app te sluiten.



Ga voor meer informatie naar help.fitbit.com.

Je stressbeheersingsscore bekijken

Op basis van gegevens over je hartslag, training en slaapritme laat de stressbeheersingsscore je zien of je lichaam dagelijks tekenen van stress vertoont.

De score heeft een bereik van 1 tot 100 en een hoger getal betekent dat je lichaam minder tekenen van fysieke stress vertoont. Draag je tracker tijdens het slapen en open de volgende ochtend de Fitbit-app

op je telefoon om je dagelijkse stressbeheersingsscore te zien. Tik vanuit het tabblad Vandaag  op de Stressbeheersing-tegel.

Voer dagelijks in hoe je je voelt om een duidelijker beeld te krijgen van hoe je lichaam en geest reageren op stress. Met Fitbit Premium krijg je meer details over hoe de score is opgebouwd.

Ga voor meer informatie naar help.fitbit.com.

Geavanceerde gezondheidsstatistieken

Leer je lichaam beter kennen met de gezondheidsstatistieken in de Fitbit-app. Met deze functie kun je de belangrijkste gegevens zien die door je Fitbit-apparaat na verloop van tijd worden geregistreerd, zodat je trends kunt zien en kunt beoordelen wat er is veranderd.

Statistieken omvatten:

- Variatie voor huidtemperatuur
- Hartslagvariabiliteit
- Hartslag in rust

- Ademsnelheid

Let op: Deze functie is niet bedoeld om een medische aandoening vast te stellen of te behandelen en mag niet gebruikt worden voor medische doeleinden. Deze functie is bedoeld om je informatie te verschaffen over hoe je je gezondheid bijhoudt. Neem contact op met een arts als je twijfels hebt over je gezondheid. Als je denkt dat er sprake is van een medische noodsituatie, moet je de hulpdiensten bellen.

Ga voor meer informatie naar help.fitbit.com.

Training en hartgezondheid

Houd automatisch je training bij of registreer je activiteit met de Training-app  zodat je statistieken in realtime en een overzicht na je work-out kunt bekijken.

Check de Fitbit-app om je activiteiten met vrienden en familie te delen, te bekijken hoe je algehele conditieniveau zich met dat van je leeftijdsgenoten laat vergelijken en meer.

Je training automatisch bijhouden

De Luxe is in staat veel activiteiten met veel bewegingen van minstens 15 minuten automatisch te herkennen en vast te leggen. Zie de basisstatistieken van je activiteit in de Fitbit-app op je telefoon. Tik

vanaf het tabblad Vandaag  op de Training-tegel .

Ga voor meer informatie naar help.fitbit.com.

Training registreren en analyseren met de Training-app

Houd met de Training-app  op de Luxe specifieke activiteiten bij om in realtime statistieken te bekijken op je pols, waaronder hartslaggegevens, verbrande calorieën, verstreken tijd en een samenvatting na je work-out. Tik op de tegel Training in de Fitbit-app voor de volledige statistieken van je work-out en een kaart van je trainingsintensiteit indien je gps hebt gebruikt.

De Luxe maakt gebruik van de gps-sensoren van je nabijgelegen telefoon om gps-gegevens vast te leggen.

Gps-vereisten

Verbonden gps is beschikbaar voor alle ondersteunde telefoons met gps-sensoren. Ga voor meer informatie naar help.fitbit.com.

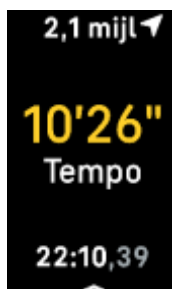
1. Schakel Bluetooth en gps in op je telefoon.
2. Zorg ervoor dat de Luxe is gekoppeld met je telefoon.
3. Zorg ervoor dat de Fitbit-app toestemming heeft om gebruik te maken van gps of locatiediensten.
4. Neem je telefoon mee tijdens de training.

Een training registreren

1. Veeg naar links of rechts op de Luxe om de Training-app  te openen, veeg omhoog om een training te zoeken.
2. Tik op de training om deze te kiezen. Als de training gebruikmaakt van gps, kun je wachten tot het signaal is verbonden of beginnen met de training terwijl gps verbinding maakt wanneer een signaal beschikbaar is. Houd er rekening mee dat het een paar minuten kan duren voordat je gps is verbonden.
3. Tik op het afspeelpictogram  om met de training te beginnen of veeg omhoog om een trainingsdoel te selecteren of de instellingen aan te passen.
Ga voor meer informatie over de instellingen naar '[Je trainingsinstellingen aanpassen](#)' op pagina 29.
4. Tik op het midden van het scherm om door je realtime statistieken te bladeren. Om je work-out te pauzeren, veeg je omhoog en tik je op **Pauzeren** .
5. Als je klaar bent met je work-out, veeg je omhoog en tik je op **Pauzeren**  > **Beëindigen** .
6. Veeg omhoog en tik op **Klaar** om het overzichtsvenster te sluiten.

Opmerkingen:

- Als je een trainingsdoel hebt ingesteld, zal je tracker je waarschuwen als je halverwege bent en wanneer je het doel bereikt.
- Als de training gebruikmaakt van gps, verschijnt de melding 'Gps verbinden...' bovenaan het scherm. Er is verbinding met gps als er 'Gps verbonden' op het scherm staat weergegeven en de Luxe een trilsignaal afgeeft.



De instellingen van je trainingen aanpassen

Pas instellingen aan voor elk type training op je tracker of in de Fitbit-app. Wijzig of rangschik de snelkoppelingen naar trainingen in de Fitbit-app.

Instellingen omvatten:

Hartzonemeldingen	Ontvang meldingen als je hartslagzonedoelen bereikt tijdens je work-out. Ga voor meer informatie naar help.fitbit.com
Rondes	Meldingen ontvangen als je tijdens je work-out bepaalde mijlpalen bereikt
Gps	Je route bijhouden met gps
Automatisch pauzeren	Pauzeer automatisch een hardloopsessie als je stopt met bewegen
Hardlooptdetectie	Automatisch runs bijhouden zonder de Training-app te openen
Zwembadlengte	Stel de lengte van je zwembad in
Eenheid	Wijzig de meeteenheid die je gebruikt voor de zwembadlengte
Interval	Pas de bewegings- en rustintervallen aan die worden gebruikt tijdens intervaltraining

De instellingen voor elk type training op je tracker aanpassen:

1. Veeg naar de Training-app , veeg vervolgens omhoog om een training te zoeken.
2. Tik op de training om deze te kiezen.
3. Veeg omhoog door de trainingsinstellingen. Tik op een instelling om deze aan te passen.
4. Als je klaar bent, veeg je omlaag tot je het afspeelpictogram  ziet.

Bepaalde trainingsinstellingen aanpassen en de snelkoppelingen van de Training-app  wijzigen of opnieuw rangschikken in de Fitbit-app:

1. Tik vanaf het tabblad Vandaag  in de Fitbit-app op je profielfoto > Luxe-tegel.
2. Tik op **Snelkoppelingen naar trainingen**.
 - Als je een nieuwe snelkoppeling naar een training wilt toevoegen, tik je op het +-pictogram en selecteer je een training.
 - Veeg naar links op een snelkoppeling om een snelkoppeling naar een training te verwijderen.
 - Om een snelkoppeling naar een training opnieuw te rangschikken, tik je op **Bewerken** (alleen voor iPhones) en houd je het menupictogram  ingedrukt. Vervolgens sleep je het naar boven of beneden.
 - Als je een trainingsinstelling wilt aanpassen, tik je op een training en pas je de instellingen aan.

Je kunt maximaal 6 trainingssnelkoppelingen op de Luxe hebben.

Ga voor meer informatie naar help.fitbit.com.

Een overzicht van je work-out bekijken

Na het voltooien van een work-out, geeft de Luxe een samenvatting van je statistieken weer.

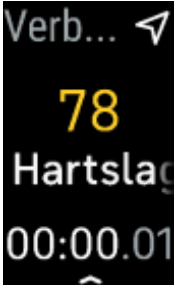
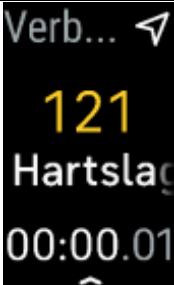
Kijk op de Training-tegel in de Fitbit-app om aanvullende statistieken en een kaart van je trainingsintensiteit te zien indien je gps hebt gebruikt.

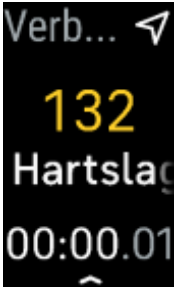
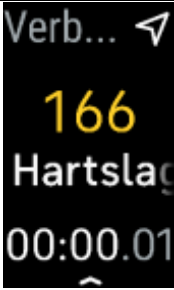
Je hartslag controleren

Hartslagzones helpen je de intensiteit van je training naar eigen wens aan te passen. Er zijn drie zones beschikbaar die zijn gebaseerd op het advies van de American Heart Association en daarnaast kun je ook een aangepaste zone aanmaken, als je je op een specifieke hartslagzone richt.

Standaardhartslagzones

De standaardhartslagzones worden berekend op basis van je geschatte maximale hartslag. Fitbit berekent je maximale hartslag met de veelgebruikte formule van $220 - \text{je leeftijd}$.

Pictogram	Zone	Berekening	Beschrijving
	Onder zone	Lager dan 50% van je maximale hartslag	Je hart klopt op een lager tempo onder de vetverbrandingszone.
	Vetverbrandingszone	Tussen de 50% en 69% van je maximale hartslag	In de vetverbrandingszone lever je waarschijnlijk gemiddelde inspanning, zoals bij een stevige wandeling. Je hartslag en ademhaling zijn mogelijk verhoogd, maar je kunt nog wel een gesprek voeren.

Pictogram	Zone	Berekening	Beschrijving
	Cardiozone	Tussen de 70% en 84% van je maximale hartslag	In de cardiozone voer je waarschijnlijk een intensieve activiteit uit, zoals hardlopen of spinning.
	Piekzone	Hoger dan 85% van je maximale hartslag	In de piekzone voer je waarschijnlijk een korte, intensieve activiteit uit, die je prestaties en snelheid verbetert, zoals sprinten en HIIT.

Aangepaste hartslagzones

Je kunt in plaats van deze hartslagzones ook een aangepaste zone aanmaken in de Fitbit-app, zodat je je op een specifieke hartslag kunt richten.

Ga voor meer informatie naar help.fitbit.com.

Actieve zoneminuten verdienen

Je verdient minuten in actieve zones voor de tijd die je besteedt in de vetverbrandings-, cardio- of piekzone. Om je tijd te optimaliseren, verdien je twee minuten in actieve zones voor elke minuut die je besteedt in de cardio- of piekzone.

één minuut in de vetverbrandingszone = één actieve zoneminuut
één minuut in de cardio- of piekzone = twee actieve zoneminuten

De Luxe waarschuwt je op twee manieren over Actieve zoneminuten:

- Even nadat je een andere hartslagzone tijdens je training hebt bereikt terwijl je de Training-app  gebruikt, zodat je weet hoe hard je werkt. Het aantal keer dat je tracker trilt, geeft aan in welke zone je je bevindt:

- 1 trilling = vetverbrandingszone
- 2 trillingen = cardiozone
- 3 trillingen = piekzone



- Zeven minuten nadat je een hartslagzone hebt bereikt gedurende de dag (bijvoorbeeld tijdens een stevige wandeling).



Hartslagzonemeldingen zijn in eerste instantie uitgeschakeld. Als je deze wilt inschakelen:

- Hartslagzonemeldingen tijdens training in de Training-app  : ga naar 'Training vastleggen en analyseren met de Training-app' op pagina 28
- Hartslagzonemeldingen tijdens dagelijkse activiteiten: ga naar 'Instellingen aanpassen' op pagina 14

Wanneer je begint, heb je als doel om per week 150 actieve zoneminuten te verdienen. Je ontvangt meldingen zodra je je doel bereikt.

Ga voor meer informatie naar help.fitbit.com.

Je conditiescore weergeven

Bekijk je algehele cardiovasculaire conditie in de Fitbit-app. Bekijk je conditiescore en conditieniveau, wat laat zien hoe je het doet in vergelijking met je leeftijdsgenoten.

Tik in de Fitbit-app op de hartslagtegel en veeg naar links op je hartslaggrafiek om je gedetailleerde conditiestatistieken te bekijken.

Ga voor meer informatie naar help.fitbit.com.

Je activiteiten delen

Na het voltooien van een work-out kun je de Fitbit-app openen om je statistieken met vrienden en familie te delen.

Ga voor meer informatie naar help.fitbit.com.

Bijwerken, opnieuw opstarten en wissen

Voor enkele stappen voor probleemoplossing kan het nodig zijn dat je de tracker opnieuw opstart. Het wissen van de Luxe is zinvol als je de Luxe aan een andere persoon wilt geven. Werk je tracker bij om de laatste firmware te ontvangen.

Luxe bijwerken

Werk je tracker bij om de nieuwste functieverbeteringen en productupdates te ontvangen.

Wanneer een update beschikbaar is, verschijnt er een melding in de Fitbit-app. Nadat je de update hebt gestart, volg je de voortgangsbalk op je Luxe en in de Fitbit-app totdat de update is voltooid. Houd tijdens de update je tracker en telefoon bij elkaar in de buurt.

Om de Luxe bij te werken, moet de batterij van je tracker ten minste 20% zijn opgeladen. Het bijwerken van de Luxe kan de batterijduur verkorten. We raden je aan om je tracker op de oplader aan te sluiten, voordat je een update start.

Ga voor meer informatie naar help.fitbit.com.

Luxe opnieuw opstarten

Als je de Luxe niet kunt synchroniseren of wanneer je problemen ondervindt met het bijhouden van je statistieken of het ontvangen van meldingen, kun je je tracker opnieuw opstarten vanaf je pols:

1. Veeg omlaag vanaf het klokschermbalk en zoek de Instellingen-app .
2. Open de Instellingen-app  > **Apparaat opnieuw opstarten** > **Opnieuw opstarten**.

Als de Luxe niet reageert:

1. Sluit de oplaadkabel aan op de Luxe. Ga voor instructies naar '[Je tracker opladen](#)' op pagina 6.
2. Druk drie keer op de knop aan het platte eind van de oplader, met tussenpozen van één seconde. Wacht daarna tien seconden of totdat het Fitbit-logo verschijnt.

Er worden tijdens het opnieuw opstarten van je tracker geen gegevens gewist.

Luxe wissen

Als je je Luxe aan iemand anders wilt geven of terug wilt brengen, moet je eerst je persoonsgegevens wissen:

1. Veeg omlaag vanaf het klokscherf en zoek de Instellingen-app .
2. Open de Instellingen-app  > **Apparaatgegevens** > **Gebruikersgegevens wissen**.
3. Veeg omhoog en druk vervolgens drie seconden op **3 sec indrukken** en laat los.
4. Je gegevens zijn gewist wanneer je het Fitbit-logo ziet en de Luxe trilt.

Problemen oplossen

Als de Luxe niet naar behoren functioneert, raadpleeg dan de onderstaande stappen voor probleemoplossing. Ga naar help.fitbit.com voor meer informatie.

Hartslagsignaal ontbreekt

De Luxe legt gedurende de dag en tijdens trainingen voortdurend je hartslag vast. Als de hartslagsensor op je tracker moeite heeft met het detecteren van een signaal, verschijnen er liggende streepjes.



Als je tracker geen hartslagsignaal detecteert, controleer dan of je je tracker op de juiste manier draagt; plaats je tracker hoger of lager op je pols, of maak de polsband strakker of losser vast. De Luxe moet contact maken met je huid. Nadat je je arm voor korte tijd stil en recht hebt gehouden, zou je je hartslag weer moeten zien.

Ga voor meer informatie naar help.fitbit.com.

Gps-signaal ontbreekt

Omgevingsfactoren zoals hoge gebouwen, dichte bebossing, steile bergen en zware bewolking kunnen ervoor zorgen dat je telefoon moeite heeft om verbinding te maken met gps-satellieten. Als je telefoon tijdens een training naar een gps-signaal zoekt, verschijnt aan de bovenkant van het scherm '**verbinden**'.



Voor de beste resultaten wacht je tot je telefoon een signaal vindt voordat je met je work-out begint.

Andere problemen

Als je een van de volgende problemen ondervindt, start dan de tracker opnieuw op:

- Synchroniseert niet
- Reageert niet op tikken of vegen
- Stappen of andere gegevens worden niet geregistreerd
- Toont geen meldingen

Ga voor instructies naar '[Luxe opnieuw opstarten](#)' op pagina 35.

Ga voor meer informatie naar help.fitbit.com.

Algemene informatie en specificaties

Sensoren en onderdelen

De Fitbit Luxe beschikt over de volgende sensoren en motoren:

- Een 3-assige versnellingsmeter die bewegingspatronen vastlegt
- Optische hartslagmeter
- Omgevingslichtsensor
- Vibratiemotor

Materialen

De behuizing van de Luxe is gemaakt van chirurgisch roestvrij staal. Het bandje dat bij de Luxe wordt geleverd is gemaakt van flexibel, duurzaam silicone dat vergelijkbaar is met het materiaal van andere sporthorloges, en de gesp is gemaakt van geanodiseerd aluminium. Al het roestvrij staal en geanodiseerd aluminium kunnen sporen van nikkel bevatten, wat bij mensen met een nikkelallergie tot een allergische reactie kan leiden. De hoeveelheid nikkel in alle Fitbit-producten is overeenkomstig met de strikte nikkelrichtlijnen van de Europese Unie.

Draadloze technologie

De Luxe bevat een Bluetooth 5.0-radiozenderontvanger.

Haptische feedback

De Luxe beschikt over een vibratiemotor, waarmee een signaal wordt afgegeven voor alarmen, herinneringen, doelen, meldingen en apps.

Batterij

De Luxe is uitgerust met een oplaadbare lithium-polymeerbatterij.

Geheugen

Op de Luxe worden je gegevens, waaronder dagelijkse statistieken, slaapegegevens en trainingsgeschiedenis, gedurende zeven dagen opgeslagen. Bekijk je historische gegevens in de Fitbit-app.

Display

De Luxe heeft een gekleurd AMOLED-scherm.

Formaat bandje

De maten van de bandjes worden hieronder weergegeven. Houd er rekening mee dat de maten van bandjes die als accessoire worden verkocht, enigszins kunnen afwijken.

Bandje in small	Past om een pols met een omtrek van 140 - 180 mm
Bandje in large	Past om een pols met een omtrek van 180 - 220 mm

Omgevingsvoorwaarden

Bedrijfstemperatuur	14 °F tot 113 °F (-10 °C tot 45 °C)
Niet-bedrijfstemperatuur	-4 °F tot 14 °F (-20 °C tot -10 °C) 113 °F tot 140 °F (45 °C tot 60 °C)
Waterdichtheid	Waterdichtheid tot 50 meter
Maximale bedrijfshoogte	8.534 m

Meer informatie

Ga voor meer informatie over je tracker, hoe je je voortgang kunt volgen in de Fitbit-app en hoe je gezonde gewoontes kunt opbouwen met Fitbit Premium naar help.fitbit.com.

Retourbeleid en garantie

Garantie-informatie en het retourbeleid van fitbit.com vind je op [onze website](#).

Juridische en veiligheidsinformatie

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

Settings> Device Info > Regulatory Info

USA: Federal Communications Commission (FCC) statement

Model FB422

FCC ID: XRAFB422

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

Settings > Device Info > Regulatory Info

Supplier's Declaration of Conformity

Unique Identifier: FB422

Responsible Party – U.S. Contact Information

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

FCC Compliance Statement (for products subject to Part 15)

This device complies with Part 15 of the FCC Rules.

Operation is subject to the following two conditions:

1. This device may not cause harmful interference and
2. This device must accept any interference, including interference that may cause undesired operation of the device.

FCC Warning

Changes or modifications not expressly approved by the party responsible for compliance could void the user's authority to operate the equipment.

Note: This equipment has been tested and found to comply with the limits for a Class B digital device, pursuant to part 15 of the FCC Rules. These limits are designed to provide reasonable protection against harmful interference in a residential installation. This equipment generates, uses and can radiate radio frequency energy and, if not installed and used in accordance with the instructions, may cause harmful interference to radio communications. However, there is no guarantee that interference will not occur in a particular installation. If this equipment does cause harmful interference to radio or television reception, which can be determined by turning the equipment off and on, the user is encouraged to try to correct the interference by one or more of the following measures:

- Reorient or relocate the receiving antenna.
- Increase the separation between the equipment and receiver.
- Connect the equipment into an outlet on a circuit different from that to which the receiver is connected.
- Consult the dealer or an experienced radio/TV technician for help.

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

Canada: Industry Canada (IC) statement

Model/Modèle FB422

IC: 8542A-FB422

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

Settings > Device Info > Regulatory Info

Avis à l'utilisateur: L'ID de l'IC peut également être consulté sur votre appareil. Pour voir le contenu:

Paramètres> Informations sur l'appareil > Informations réglementaires

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

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

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

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

Operation is subject to the following two conditions:

1. this device may not cause interference, and

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

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

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

European Union (EU)

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

Settings > Device Info > Regulatory Info

Simplified EU Declaration of Conformity

Hereby, Fitbit, Inc. declares that the radio equipment type Model FB422 is in compliance with Directive 2014/53/EU. The full text of the EU declaration of conformity is available at the following internet address: www.fitbit.com/safety

Vereinfachte EU-Konformitätserklärung

Fitbit, Inc. erklärt hiermit, dass die Funkgerätypen Modell FB422 die Richtlinie 2014/53/EU erfüllen. Der vollständige Wortlaut der EU-Konformitätserklärungen kann unter folgender Internetadresse abgerufen werden: www.fitbit.com/safety

Declaración UE de Conformidad simplificada

Por la presente, Fitbit, Inc. declara que el tipo de dispositivo de radio Modelo FB422 cumple con la Directiva 2014/53/UE. El texto completo de la declaración de conformidad de la UE está disponible en la siguiente dirección de Internet: www.fitbit.com/safety

Déclaration UE de conformité simplifiée

Fitbit, Inc. déclare par la présente que les modèles d'appareils radio FB422 sont conformes à la Directive 2014/53/UE. Les déclarations UE de conformité sont disponibles dans leur intégralité sur le site suivant : www.fitbit.com/safety

Dichiarazione di conformità UE semplificata

Fitbit, Inc. dichiara che il tipo di apparecchiatura radio Modello FB422 è conforme alla Direttiva 2014/53/UE. Il testo completo della dichiarazione di conformità UE è disponibile al seguente indirizzo Internet: www.fitbit.com/safety



Argentina



Australia and New Zealand

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

Settings > Device Info > Regulatory Info



Belarus

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

Settings > Device Info > Regulatory Info



Botswana

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

Settings > Device Info > Regulatory Info

Customs Union

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

Settings > Device Info > Regulatory Info



Indonesia

73244/SDPPI/2021
3788

Israel

מספר אישור אלחוטי של משרד התקשורת הוא . 55-07839
אסור להחליף את האנטנה המקורית של המכשיר ולא לעשות בו כל שינוי טכני אחר

Japan

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

Settings > Device Info > Regulatory Info



201-210075

Kingdom of Saudi Arabia

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

Settings > Device Info > Regulatory Info

Mexico

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

Settings > Device Info > Regulatory Info



La operación de este equipo está sujeta a las siguientes dos condiciones:

1. Es posible que este equipo o dispositivo no cause interferencia perjudicial y
2. Este equipo o dispositivo debe aceptar cualquier interferencia, incluyendo la que pueda causar su operación no deseada

Morocco



AGREE PAR L'ANRT MAROC

Numéro d'agrément: MR00027739ANRT2021

Date d'agrément: 10/03/2021

Nigeria

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

Oman

TRA/TA-R/11303/21
D090258

Pakistan

PTA Approved

Model No.: FB422

TAC No.: 9.299/2021

Device Type: Bluetooth

Philippines



Serbia



Singapore

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

Settings > Device Info > Regulatory Info

South Korea

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

Settings > Device Info > Regulatory Info

Taiwan

用戶注意：某些地區的法規內容也可以在您的設備上查看。要查看內容：

設置 > 設備信息 > 法規資訊

Translation:

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

Settings > Device Info > Regulatory Info

低功率警語:

- 取得審驗證明之低功率射頻器材，非經核准，公司、商號或使用者均不得擅自變更頻率、加大功率或變更原設計之特性及功能。
- 低功率射頻器材之使用不得影響飛航安全及干擾合法通信；經發現有干擾現象時，應立即停用，並改善至無干擾時方得繼續使用。前述合法通信，指依電信管理法規定作業之無線電通信。低功率射頻器材須忍受合法通信或工業、科學及醫療用電波輻射性電機設備之干擾。

Translation:

Warning Statement for Low Power Radios:

- Without permission granted by the NCC, no company, enterprise, or user is allowed to change the frequency of an approved low power radio-frequency device, enhance its transmitting power or alter original characteristics or performance.
- The use of low power RF devices must not affect flight safety or interfere with legal communications: when interference is found, it should be immediately stopped and ameliorated not to interfere before continuing to use it. The legal communications mentioned here refer to radio communications operating in accordance with the provisions of the Telecommunication Law. Low power RF devices need to bear with interference from legal communications or industrial, scientific and medical radio wave radiating equipment

電池警語：

此裝置使用鋰電池。

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

- 請勿拆解、鑿孔或損壞裝置或電池。
- 請勿取出或嘗試取出使用者不可自行更換的電池。
- 請勿將電池曝露於火焰、爆炸或其他危險中。
- 請勿使用尖銳物品取出電池。

Translation:

Battery warning:

This device uses a lithium-ion battery.

If the following guidelines are not followed, the life of the lithium-ion battery in the device may be shortened or there is a risk of damage to the device, fire, chemical burn, electrolyte leakage and / or injury..

- Do not disassemble, puncture or damage the device or battery.
- Do not remove or try to remove the battery that the user cannot replace.
- Do not expose the battery to flames, explosions or other hazards.
- Do not use sharp objects to remove the battery.

Vision Warning

使用過度恐傷害視力

警語

- 使用過度恐傷害視力

注意事項

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

Translation:

Excessive use may damage vision

Warning:

- Excessive use may damage vision

Attention:

- Rest for 10 minutes after every 30 minutes.
- Children under 2 years old should stay away from this product. Children 2 years old or more should not see the screen for more than 1 hour a day.

Taiwan RoHS

設備名稱：無線活動追蹤器 Part Name: Wireless Activity Tracker		限用物質及其化學符號 Restricted Substances and its chemical symbols				
Model FB422	鉛 (Pb)	汞 (Hg)	鎘 (Cd)	六價鉻 (Cr ⁶⁺)	多溴聯苯 (PBB)	多溴二苯醚 (PBDE)
錶帶和錶扣 (Strap and Buckle)	○	○	○	○	○	○
電子 (Electronics)	--	○	○	○	○	○
外殼 (Housing)	○	○	○	○	○	○
充電線 (Charging Cable)	○	○	○	○	○	○
備考1. “超出0.1 wt %”及“超出0.01 wt %”係指限用物質之百分比含量超出百分比含量基準值 備考2. “○”係指該項限用物質之百分比含量未超出百分比含量基準值 備考3. “—”係指該項限用物質為排除項目						

United Arab Emirates

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

Settings > Device Info > Regulatory Info

TRA – United Arab Emirates

Dealer ID: DA35294/14

TA RTTE: ER94706/21

Model: FB422

Type: Wireless Activity Tracker

United Kingdom

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

Settings > Device Info > Regulatory Info

Simplified UK Declaration of Conformity

Hereby, Fitbit, Inc. declares that the radio equipment type Model FB422 is in compliance with Radio Equipment Regulations 2017. The full text of the UK declaration of conformity is available at the following internet address: www.fitbit.com/legal/safety-instructions



Zambia

ZMB / ZICTA / TA / 2021 / 4 / 3



About the Battery

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

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

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

IP Rating

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

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

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

Safety Statement

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

Regulatory Markings

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

Band Pocket View



