

fitbit charge 5



Bedienungsanleitung
Version 1.0

Inhaltsverzeichnis

| | |
|--|-----------|
| Inhaltsverzeichnis | 2 |
| Los geht's..... | 7 |
| Lieferumfang | 7 |
| Tracker laden..... | 7 |
| Einrichten von Charge 5 | 8 |
| Daten in der Fitbit-App ansehen..... | 9 |
| Fitbit Premium freischalten | 10 |
| Charge 5 tragen | 11 |
| Positionierung für normales Tragen im Vergleich zum Tragen während des Trainings | 11 |
| Das Band befestigen..... | 12 |
| Händigkeit | 13 |
| Tipps zum Tragen und zur Pflege | 13 |
| Armband wechseln | 14 |
| Das Armband entfernen | 14 |
| Ein Armband befestigen | 15 |
| Allgemein | 16 |
| Bedienung der Charge 5..... | 16 |
| Grundlegende Navigation | 16 |
| Schnell-Einstellungen | 17 |
| Einstellungen anpassen..... | 19 |
| Display | 19 |
| Stille Modi..... | 19 |
| Sonstige Einstellungen..... | 20 |
| Akkustand überprüfen | 21 |
| Einrichtung der Gerätesperre | 21 |
| Daueranzeige anpassen | 22 |
| Wie du das Display ausschaltest | 23 |
| Apps und Uhranzeigen | 24 |
| Ziffernblatt ändern | 24 |
| Apps öffnen | 24 |
| Benachrichtigungen von deinem Telefon | 25 |
| Benachrichtigungen einrichten..... | 25 |

| | |
|---|-----------|
| Anzeigen eingehender Benachrichtigungen | 25 |
| Benachrichtigungen verwalten | 26 |
| Benachrichtigungen deaktivieren | 26 |
| Annehmen oder Ablehnen von Anrufen | 27 |
| Auf Nachrichten antworten (Android-Telefone) | 28 |
| Zeitmessung | 29 |
| Verwende die Alarm-App..... | 29 |
| Einen Alarm ausschalten oder den Schlummermodus aktivieren (Snooze) | 29 |
| Benutze den Timers app | 30 |
| Aktivität und Wohlbefinden | 31 |
| Statistiken im Überblick | 31 |
| Tägliches Aktivitätsziel verfolgen | 31 |
| Ein Ziel auswählen | 32 |
| Aufzeichnen deiner stündlichen Aktivitäten..... | 32 |
| Deinen Schlaf aufzeichnen | 32 |
| Schlafziel festlegen | 33 |
| Erfahre mehr über deine Schlafgewohnheiten | 33 |
| Stress bewältigen | 33 |
| Verwende die EDA Scan-App..... | 33 |
| Überprüfe deine Stressbewältigungspunktzahl | 34 |
| Erweiterte Gesundheitsmetriken..... | 35 |
| Training und Herzgesundheit..... | 36 |
| Training automatisch aufzeichnen | 36 |
| Training mit der Trainings-App nachverfolgen und analysieren..... | 36 |
| Telefon GPS-Anforderungen | 37 |
| Anpassen der persönlichen Trainingseinstellungen..... | 38 |
| Trainings-Zusammenfassung anzeigen | 40 |
| Herzfrequenz prüfen | 40 |
| Benutzerdefinierte Herzfrequenzbereiche | 41 |
| Empfang von Herzfrequenz-Benachrichtigungen | 42 |
| Ansehen des Cardio-Fitness-Scores | 43 |
| Aktivität teilen..... | 43 |
| Fitbit Pay | 44 |
| Verwenden von Kredit- und Debitkarten..... | 44 |
| Fitbit Pay einrichten | 44 |
| Einkäufe tätigen..... | 45 |

| | |
|---|-----------|
| Standardkarte ändern | 46 |
| Bezahle für die Fahrt | 46 |
| Aktualisieren, Neustarten und Löschen..... | 47 |
| Update Charge 5 | 47 |
| Neustart Charge 5 | 47 |
| Charge 5 löschen | 48 |
| Fehlerbehebung..... | 49 |
| Fehlendes Herzfrequenzsignal | 49 |
| GPS-Signal fehlt | 49 |
| Andere Probleme | 50 |
| Allgemeine Informationen und Spezifikationen | 51 |
| Sensoren und Komponenten | 51 |
| Materialien | 51 |
| Funktechnik | 51 |
| Haptisches Feedback..... | 51 |
| Batterie..... | 51 |
| Speicher..... | 51 |
| Display | 52 |
| Armbandgröße | 52 |
| Umgebungsbedingungen | 52 |
| Mehr erfahren | 53 |
| Rückgabe und Garantie..... | 53 |
| Zulassungsbestimmungen und Sicherheitshinweise | 54 |
| USA: Erklärung der Federal Communications Commission (FCC)..... | 54 |
| Kanada: Erklärung der Industry Canada (IC) | 55 |
| Europäische Union (EU) | 56 |
| Argentin..... | 57 |
| Australien und Neuseeland..... | 57 |
| Weißrussland | 57 |
| Zollunion..... | 58 |
| Indonesien | 58 |
| Israel | 58 |
| Japan | 58 |
| Königreich Saudi-Arabien..... | 59 |
| Mexico..... | 59 |
| Marokko | 60 |

| | |
|--------------------------------------|----|
| Nigeria | 60 |
| Oman | 60 |
| Philippinen | 60 |
| Serbien | 61 |
| Singapur | 61 |
| Südkorea | 61 |
| Taiwan | 61 |
| Vereinigte Arabische Emirate | 64 |
| Vereinigtes Königreich | 65 |
| Vietnam | 65 |
| Über den Akku..... | 65 |
| IP-Bewertung..... | 66 |
| Sicherheitserklärung | 66 |
| Regulatorische Kennzeichnungen | 66 |

Los geht's

Das ist Fitbit Charge 5, unser fortschrittlichster Gesundheits- und Fitnesstracker, der dir hilft, deinen Stress, deine körperliche Bereitschaft, deine Herzgesundheit und dein allgemeines Wohlbefinden im Blick zu behalten.

Nimm dir einen Moment Zeit und lies unsere vollständigen Sicherheitsinformationen unter fitbit.com/safety. Charge 5 ist nicht dazu gedacht, medizinische oder wissenschaftliche Daten zu liefern.

Lieferumfang

Lieferumfang der Charge 5-Box:



Tracker mit kleinem Armband
(Farbe und Material variieren)



Ladekabel



Zusätzliches großes Band

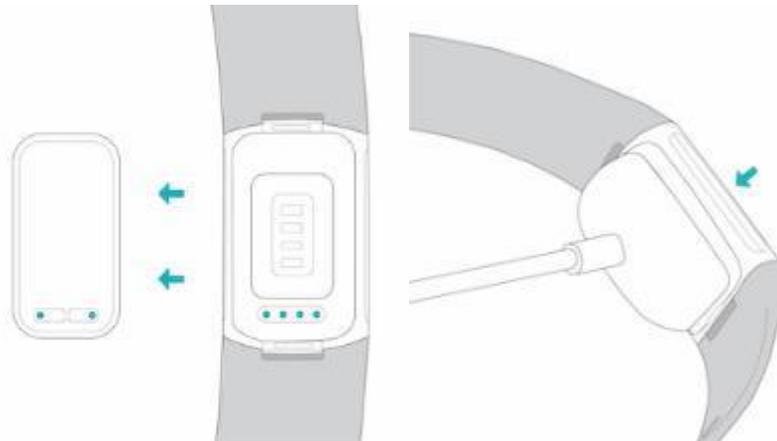
Die austauschbaren Charge 5-Armbänder gibt es in verschiedenen Farben und Materialien; sie sind separat erhältlich.

Tracker laden

Ein voll aufgeladener Charge 5 hat eine Akkulaufzeit von bis zu 7 Tagen. Die Lebensdauer der Batterie und die Ladezyklen hängen von der Nutzung und anderen Faktoren ab; die tatsächlichen Ergebnisse können abweichen.

Zum Aufladen der Charge 5:

1. Steck das Ladekabel in den USB-Anschluss deines Computers, ein UL-zertifiziertes USB-Ladegerät oder ein anderes Niedrigenergieladegerät.
2. Halte das andere Ende des Ladekabels in die Nähe des Anschlusses auf der Rückseite des Trackers, bis es durch Magnetkraft anhaftet. Stelle sicher, dass die Stifte des Ladekabels mit dem Anschluss auf der Rückseite des Trackers übereinstimmen.

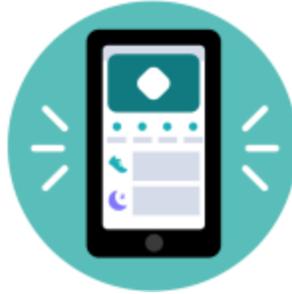


Der Ladevorgang dauert etwa 1 bis 2 Stunden. Während Charge 5 lädt, kannst du durch doppeltes Tippen auf den Bildschirm das Gerät einschalten und den Batteriestand überprüfen. Wische auf dem Batteriebildschirm nach rechts, um Charge 5 zu verwenden. Ein vollständig aufgeladener Tracker zeigt ein durchgängiges Batteriesymbol an.



Einrichten von Charge 5

Richte Charge 5 mit der Fitbit App ein. Die Fitbit-App ist mit den meisten gängigen Smartphones kompatibel. Unter fitbit.com/devices kannst du überprüfen, ob dein Smartphone kompatibel ist.



So geht's:

1. Lade dir die Fitbit-App herunter:
 - [Apple App Store](#) für iPhones
 - [Google Play Store](#) für Android-Smartphones
2. Installiere die App und öffne sie.
 - Wenn du bereits ein Fitbit-Konto hast, melde dich bei deinem Konto an > . Tippe dann auf die Registerkarte Heute  > dein Profilbild > **Ein Gerät einrichten**.
 - Wenn du kein Fitbit-Konto hast, tippe auf **Fitbit beitreten**, um durch eine Reihe von Fragen zum Erstellen eines Fitbit-Kontos geleitet zu werden.
3. Folge den Anweisungen auf dem Bildschirm, um Charge 5 mit deinem Konto zu verbinden.

Wenn du mit dem Einrichten fertig bist, lies bitte den Leitfaden zu deinem neuen Tracker durch und mache dich dann mit der Fitbit-App vertraut.

Weitere Informationen findest du [in dem entsprechenden Hilfeartikel](#).

Daten in der Fitbit-App ansehen

Öffne die Fitbit-App auf deinem Handy, um deine Aktivitätsdaten, Gesundheitsmetriken und Schlafdaten anzuzeigen, Lebensmittel und Wasser einzutragen, an Wettkämpfen teilzunehmen und vieles mehr.

Fitbit Premium freischalten

Fitbit Premium ist deine ganz eigene, personalisierte Ressource in der Fitbit-App, die dir hilft, aktiv zu bleiben, gut zu schlafen und Stress zu bewältigen. Das Premium-Abonnement beinhaltet Programme, die auf deine Gesundheits- und Fitnessziele zugeschnitten sind, personalisierte Einblicke, Hunderte von Trainingseinheiten von Fitnessmarken, geführte Meditationen und mehr.

Charge 5 beinhaltet eine 6-monatige Fitbit Premium-Mitgliedschaft für berechtigte Kunden in bestimmten Ländern.

Weitere Informationen findest du [in dem entsprechenden Hilfeartikel](#).

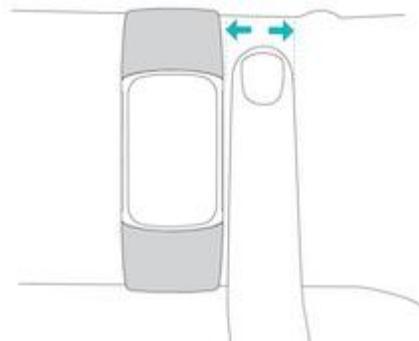
Charge 5 tragen

Trage den Charge 5 um dein Handgelenk. Wenn du ein Armband mit einer anderen Größe benötigst oder ein Zubehörarmband gekauft hast, findest du Anweisungen dazu unter „[Wechseln des Armbands](#)“ auf Seite 14.

Positionierung für normales Tragen im Vergleich zum Tragen während des Trainings

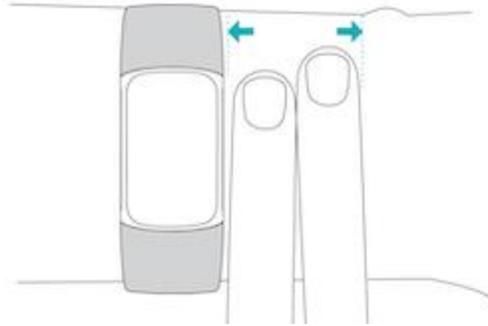
Wenn du nicht trainierst, trage Charge 5 etwa einen Fingerbreit oberhalb des Handgelenks.

Du solltest deinem Handgelenk allgemein öfter einmal eine Pause gönnen. Nimm dazu den Tracker nach längerem Tragen für etwa eine Stunde ab. Wir empfehlen dir, deinen Tracker beim Duschen abzulegen. Zwar kannst du beim Duschen deinen Tracker tragen, aber wenn du das nicht tust, setzt du ihn weniger häufig Seifen, Shampoos und Spülungen aus, die deinen Tracker langfristig schädigen und Hautreizungen verursachen können.



Für eine optimierte Herzfrequenzmessung während des Trainings:

- Experimentiere während des Trainings damit, den Tracker für eine bessere Passform etwas höher am Handgelenk zu tragen. Bei vielen Sportarten, wie z. B. Fahrradfahren oder Gewichtheben, beugt man sein Handgelenk häufig. Dadurch wird das Herzfrequenzsignal unter Umständen gestört, wenn du den Tracker dabei weiter unten am Handgelenk trägst.



- Trage deinen Tracker an der Oberseite deines Handgelenks und achte darauf, dass die Rückseite des Geräts mit deiner Haut in Berührung kommt.
- Ziehe dein Armband vor dem Training an und lockere es, wenn du fertig bist. Das Armband sollte eng anliegen, aber nicht einschnüren (ein zu enges Armband behindert den Blutfluss und beeinträchtigt möglicherweise das Herzfrequenzsignal).

Das Band befestigen

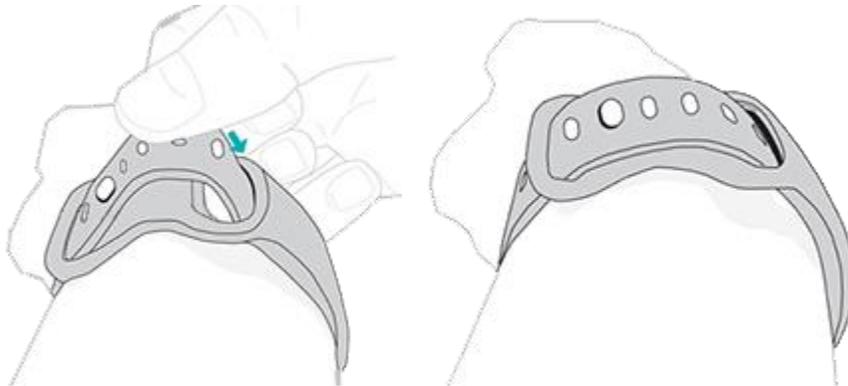
1. Lege Charge 5 um dein Handgelenk.
2. Schiebe das untere Band durch die erste Schlaufe des oberen Bandes.



3. Ziehe das Band fest, bis es bequem sitzt, und drücke den Dorn durch eines der Löcher im Band.



4. Schiebe das lose Ende des Bandes durch die zweite Schlaufe, bis es flach an deinem Handgelenk anliegt. Das Armband sollte nicht zu eng anliegen. Trage das Armband so locker, dass du es leicht an deinem Handgelenk hin und her bewegen kannst.



Händigkeit

Um genauer zu sein, musst du angeben, ob du Charge 5 an deiner dominanten oder deiner nicht-dominanten Hand trägst. Deine dominante Hand ist die, die du zum Schreiben und Essen benutzt. Zu Beginn wird die Einstellung für das Handgelenk auf nicht-dominant gesetzt. Wenn du das Charge 5 an deiner dominanten Hand trägst, ändere die Einstellung „Handgelenk“ in der Fitbit App:

Auf der Registerkarte Heute  in der Fitbit App, tippe auf dein Profilbild > Charge 5 Kachel > **Handgelenk** > **Dominant**.

Tipps zum Tragen und zur Pflege

- Reinige Handgelenk und Armband regelmäßig mit einem seifenfreien Reinigungsmittel.
- Wird dein Tracker nass, ziehe ihn nach deiner Aktivität aus und lass ihn vollständig trocknen.

- Nimm deinen Tracker von Zeit zu Zeit ab.

Armband wechseln

Der Lieferumfang von Charge 5 besteht aus einem kleinen bereits befestigten Armband und einem zusätzlichen großen unteren Band in der Verpackung. Sowohl das obere als auch das untere Armband können durch separat erhältliche Zubehörarmbänder ausgetauscht werden, die unter [fitbit.com](https://www.fitbit.com) erhältlich sind. Informationen zu Armbandabmessungen findest du unter „Armbandgröße“ auf Seite 52.

Das Armband entfernen

1. Dreh Charge 5 um und suche die Armbandverschlüsse.



2. Drücke zum Lösen der Verriegelung mit deinem Fingernagel den flachen Knopf in Richtung Band.
3. Ziehe das Band vorsichtig weg von der Uhr, um es zu lösen.



4. Wiederhole diesen Vorgang auf der anderen Seite.

Ein Armband befestigen

Um ein Band anzubringen, drücke es in das Gehäuse des Trackers, bis du ein Klicken hörst und es einrastet. Das Band mit den Schlaufen und dem Dorn wird oben am Tracker angebracht.



Allgemein

Erfahre, wie du die Einstellungen verwalten, einen persönlichen PIN-Code festlegen, auf dem Bildschirm navigieren und den Batteriestand überprüfen kannst.

Bedienung der Charge 5

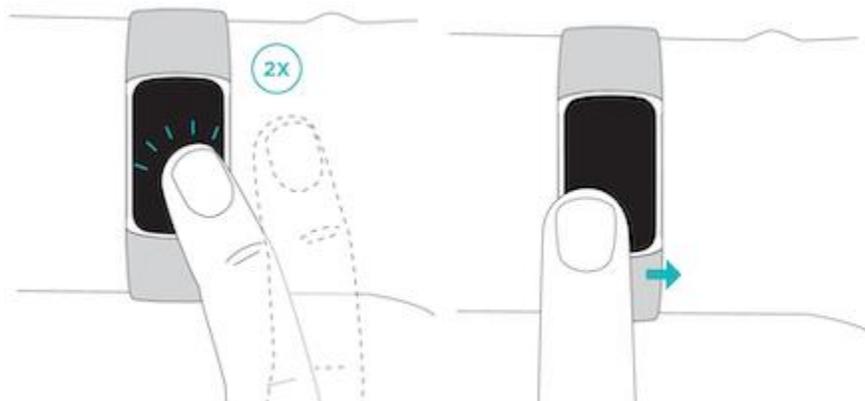
Charge 5 hat ein farbiges AMOLED-Touchscreen-Display.

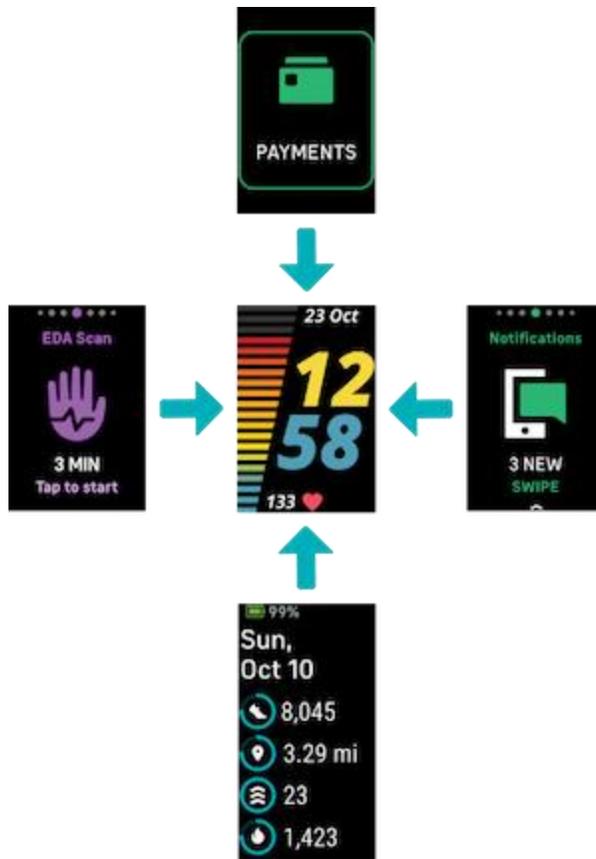
Navigiere den Charge 5, indem du auf den Bildschirm tippst und von einer Seite zur anderen sowie nach oben und unten wischst. Zur Verlängerung der Akkulaufzeit schaltet sich der Bildschirm deines Trackers bei Nichtgebrauch ab.

Grundlegende Navigation

Startbildschirm ist die Uhr.

- Tippe zweimal fest auf den Bildschirm oder drehe dein Handgelenk, um das Charge 5 aufzuwecken.
- Wische vom oberen Rand des Bildschirms nach unten, um auf die Schnelleinstellungen zuzugreifen, die App "Zahlungen" , und die Einstellungen-App . In den Schnelleinstellungen wischst du nach rechts, um zur Uhranzeige zurückzukehren.
- Wische nach oben, um deine täglichen Statistiken anzuzeigen. Wische nach rechts, um zum Uhrenbildschirm zurückzukehren.
- Wische nach links und rechts, um die Apps auf deinem Tracker zu sehen.
- Wische nach rechts, um zum vorherigen Bildschirm zurückzukehren. Tippe zweimal fest auf den Bildschirm, um zum Uhrenbildschirm zurückzukehren.





Schnell-Einstellungen

Um schneller auf bestimmte Einstellungen zugreifen zu können, kannst du vom Uhrenbildschirm nach unten wischen. Tippe auf eine Einstellung, um diese anzupassen. Wenn du eine Einstellung ausschaltest, erscheint das Symbol abgeschwächt und durchgestrichen.

| | |
|--|--|
| Zahlungen  | Mache kontaktlose Zahlungen von deinem Handgelenk aus mit Fitbit Pay. |
| Modus „Nicht stören“  | Wenn die Einstellung „Nicht stören“ aktiviert ist: <ul style="list-style-type: none"> • Benachrichtigungen, Zielfeierlichkeiten und Erinnerungen sind stumm geschaltet. |

| | |
|--|---|
| | <ul style="list-style-type: none"> • Das Symbol „Nicht stören“ leuchtet  in den Schnelleinstellungen auf. <p>Du kannst die Einstellung „Nicht stören“ und den Schlafmodus nicht gleichzeitig aktivieren.</p> |
| <p>Schlafmodus </p> | <p>Wenn der Schlafmodus aktiviert ist:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Benachrichtigungen, Zielfeierlichkeiten und Erinnerungen sind stumm geschaltet. • Die Helligkeit des Bildschirms ist auf schwach eingestellt. • Der Bildschirm bleibt dunkel, wenn du dein Handgelenk drehst. Um Charge 5 aufzuwecken, tippe zweimal fest auf den Bildschirm. • Das Symbol für den Schlafmodus leuchtet  in den Schnelleinstellungen auf. <p>Der Schlafmodus schaltet sich automatisch aus, wenn du einen Schlafplan einrichtest. Weitere Informationen findest du unter „Einstellungen anpassen“ auf Seite .19</p> <p>Du kannst die Einstellung „Nicht stören“ und den Schlafmodus nicht gleichzeitig aktivieren.</p> |
| <p>Display-Aktivierung </p> | <p>Wenn du die Display-Aktivierung auf Automatisch  einstellst, wird der Bildschirm jedes Mal eingeschaltet, wenn du dein Handgelenk drehst.</p> <p>Wenn du die Display-Aktivierung auf Manuell  einstellst, kannst du den Bildschirm durch zweimaliges festes Antippen aktivieren.</p> |
| <p>Wassersperre </p> | <p>Schalte die Wassersperre ein, wenn du im Wasser bist, z. B. beim Duschen oder Schwimmen, um zu verhindern, dass dein Bildschirm aktiviert wird. Wenn die Wassersperre aktiviert ist, wird dein Bildschirm gesperrt und unten wird das Symbol der Wassersperre angezeigt. Benachrichtigungen und Alarmer werden weiterhin auf deinem Tracker angezeigt, du musst jedoch deinen Bildschirm entsperren, um mit ihnen zu interagieren.</p> |

| | |
|---|--|
| | <p>Um die Wassersperre einzuschalten, tippe auf dem Uhrenbildschirm nach unten wischen > tippe auf Wassersperre  > tippe zweimal fest auf dein Display. Um die Wassersperre auszuschalten, tippe erneut doppelt auf dein Display.</p> <p>Beachte, dass sich das Waterlock automatisch einschaltet, wenn du in der Trainings-App schwimmen gehst .</p> |
| App „Einstellungen“  | <p>Tippe auf die App Einstellungen  um sie zu öffnen. Für weitere Informationen siehe "Einstellungen anpassen" auf Seite 19.</p> |

Einstellungen anpassen

Grundlegende Einstellungen in der Einstellungen-App verwalten . Wische von der Uhranzeige nach unten und tippe auf die Einstellungen-App  um sie zu öffnen. Tippe auf eine Einstellung, um sie anzupassen. Wische, um die vollständige Liste der Einstellungen zu sehen.

Display

| | |
|---------------------|--|
| Helligkeit | Ändere die Helligkeit des Bildschirms. |
| Display-Aktivierung | Ändere, ob sich der Bildschirm einschaltet, wenn du dein Handgelenk drehst. |
| Bildschirm-Timeout | Passe die Zeitspanne an, bevor sich der Bildschirm ausschaltet oder zum Ziffernblatt des Always-on-Displays wechselt. |
| Always-on-Display | Schalte das Always-on-Display an oder aus. Weitere Informationen findest du unter „ Always-on-Display anpassen “ auf Seite 22. |

Stille Modi

| | |
|----------------|--|
| Trainingsfokus | Deaktiviere Benachrichtigungen während der Benutzung der Trainings-App  . |
| Nicht stören | Alle Benachrichtigungen deaktivieren. |
| Schlafmodus | Passe die Einstellungen für den Schlafmodus  an, einschließlich eines Zeitplans für das automatische Ein- und Ausschalten des Modus. |

| | |
|--|---|
| | <p>So richtest du einen Zeitplan ein:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Öffne die Einstellungen-App und tippe auf Leise Modi > Schlafmodus > Planen > Intervall. 2. Tippe auf die Start- oder Endzeit zum Einstellen, wann der Modus ein- und ausgeschaltet wird. Wische zum Ändern der Uhrzeit nach oben oder unten und tippe auf die Uhrzeit, um sie auszuwählen. Der Schlafmodus wird zum geplanten Zeitpunkt automatisch deaktiviert, auch wenn du ihn manuell aktiviert hast. |
|--|---|

Sonstige Einstellungen

| | |
|-----------------------|---|
| Herzfrequenz | Schalte die Herzfrequenz-Verfolgung ein oder aus. |
| Mitteilungen HF-Zonen | Schalte die Herzfrequenz-Benachrichtigungen, die du bei täglichen Aktivitäten erhältst, ein oder aus. Für weitere Informationen siehe den entsprechenden Hilfeartikel . |
| Vibrationen | Passe die Vibrationsstärke deines Trackers an. |
| GPS | Wähle den GPS-Modus. Für weitere Informationen siehe den entsprechenden Hilfeartikel . |
| Geräteinformationen | <p>Sie dir die regulatorischen Informationen und das Aktivierungsdatum deines Trackers an. Das Aktivierungsdatum ist der Tag, an dem die Garantie für deinen Tracker beginnt. Das Aktivierungsdatum ist der Tag, an dem du dein Gerät eingerichtet hast.</p> <p>Tippe auf Geräteinfo > Systeminfo um das Aktivierungsdatum zu sehen.</p> <p>Weitere Informationen findest du in dem entsprechenden Hilfeartikel.</p> |
| Gerät neu starten | Tippe auf Gerät neu starten > Neu starten um deinen Tracker neu zu starten. |

Akkustand überprüfen

Wische von der Uhr aus nach oben. Der Batteriestand befindet sich oben auf dem Bildschirm.

Wenn die Batterie deines Trackers schwach ist (weniger als 24 Stunden Restlaufzeit), leuchtet die Batterieanzeige rot. Wenn die Batterie deines Trackers kritisch niedrig ist (weniger als 4 Stunden Restlaufzeit), erscheint eine Warnung auf dem Ziffernblatt und die Batterieanzeige blinkt.



Wenn die Batterie schwach ist:

- Wenn du ein Training mit GPS verfolgst, wird das GPS-Tracking ausgeschaltet
- Das Always-on-Display ist ausgeschaltet
- Du kannst keine Quick Replies verwenden
- Du erhältst keine Benachrichtigungen von deinem Telefon

Lade Charge 5 auf, um diese Funktionen zu nutzen oder einzustellen.

Einrichtung der Gerätesperre

Damit dein Tracker sicher bleibt, schalte die Gerätesperre in der Fitbit-App ein, die dich auffordert, einen persönlichen 4-stelligen PIN-Code einzugeben, um deinen Tracker zu entsperren. Wenn du Fitbit Pay einrichtest, um kontaktlose Zahlungen über deinen Tracker tätigen zu können, wird die Gerätesperre automatisch eingeschaltet und du musst einen Code festlegen. Wenn du Fitbit Pay nicht verwendest, ist die Gerätesperre optional.



Aktivieren der Geräteverriegelung oder Zurücksetzen des PIN-Codes in der Fitbit-App:

Auf der Registerkarte Heute  in der Fitbit App, tippe auf dein Profilbild > Charge 5 Kachel > **Gerätesperre**.

Weitere Informationen findest du [in dem entsprechenden Hilfeartikel](#).

Daueranzeige anpassen

Schalte die Daueranzeige ein, um die Zeit auf deinem Tracker anzuzeigen, auch wenn du nicht mit dem Bildschirm interagierst.



So schaltest du die ständig eingeschaltete Anzeige ein oder aus:

1. Wische vom Ziffernblatt aus nach unten, um auf die Schnelleinstellungen zuzugreifen.
2. Tippe auf die **Einstellungen-App**  > **Anzeige-Einstellungen** > **Immer eingeschaltetes Display**
3. Tippe auf **Immer eingeschaltetes Display** um die Einstellung ein- oder auszuschalten. Um das Display während bestimmter Stunden automatisch auszuschalten, tippe auf **Außerhalb der Öffnungszeiten**

Beachte, dass die Aktivierung dieser Funktion die Lebensdauer der Batterie deines Trackers beeinträchtigt. Wenn das Always-on-Display eingeschaltet ist, muss das Charge 5 häufiger aufgeladen werden.

Uhranzeigen ohne Always-on-Displaymodus verwenden eine Standard-Uhranzeige für das Always-on-Display.

Das Always-on-Display schaltet sich automatisch aus, wenn der Akku deines Trackers kritisch niedrig ist.

Weitere Informationen findest du [in dem entsprechenden Hilfeartikel](#).

Wie du das Display ausschaltest

Um den Bildschirm deines Trackers auszuschalten, wenn du ihn nicht benutzt, decke die Anzeige des Trackers kurz mit deiner anderen Hand ab oder drehe dein Handgelenk von deinem Körper weg.

Beachte, dass sich der Bildschirm nicht ausschalten lässt, wenn du die Einstellung „Daueranzeige“ aktivierst.

Apps und Uhranzeigen

Erfahre, wie du dein Zifferblatt ändern und auf Apps auf dem Charge 5 zugreifen kannst.

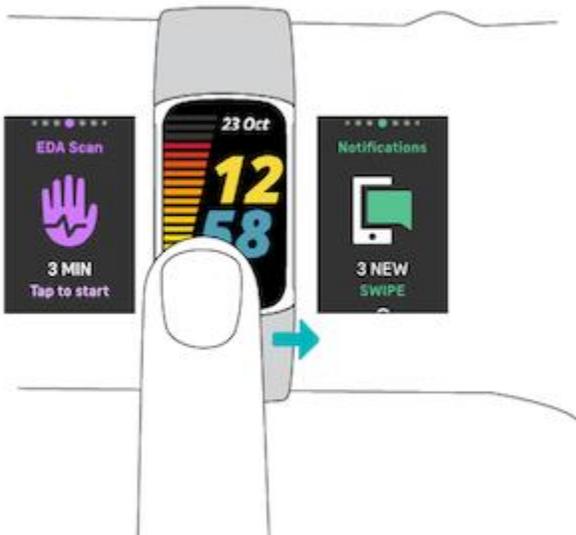
Ziffernblatt ändern

Die Fitbit-Uhrgalerie bietet eine Vielzahl von Uhranzeigen zur Personalisierung deines Trackers.

1. Auf der Registerkarte Heute  in der Fitbit App, tippe auf dein Profilbild > Charge 5 Kachel.
2. Tippe auf **Uhranzeigen**.
3. Durchsuche die verfügbaren Zifferblätter. Tippe auf ein Ziffernblatt, um eine Detailansicht anzuzeigen.
4. Tippe auf **Installieren**, um das Ziffernblatt zu Charge 5 hinzuzufügen.

Apps öffnen

Wische von der Uhranzeige aus nach links und rechts, um die Apps anzuzeigen, die auf deinem Tracker installiert sind. Wische nach oben oder tippe auf eine App, um sie zu öffnen. Wische nach rechts, um zu einem vorherigen Bildschirm zurückzukehren, oder tippe doppelt, um zum Uhrbildschirm zurückzukehren.



Benachrichtigungen von deinem Telefon

Charge 5 kann Anruf-, Text-, Kalender- und App-Benachrichtigungen von deinem Telefon anzeigen, um dich auf dem Laufenden zu halten. Dein Tracker darf maximal einen Abstand von neun Metern zu deinem Telefon haben, um Benachrichtigungen zu erhalten.

Benachrichtigungen einrichten

Vergewissere dich, dass Bluetooth auf deinem Telefon eingeschaltet ist und dass dein Telefon Benachrichtigungen empfangen kann (oft unter Einstellungen > Benachrichtigungen). Richte dann Benachrichtigungen ein:

1. Auf der Registerkarte Heute  in der Fitbit App, tippe auf dein Profilbild > Charge 5 Kachel.
2. Tippe auf **Benachrichtigungen**.
3. Befolge die Anweisungen auf dem Bildschirm, um deinen Tracker zu koppeln, falls du dies noch nicht getan hast. Anruf-, SMS- und Kalenderbenachrichtigungen sind automatisch aktiviert.
4. Um Benachrichtigungen von auf deinem Smartphone installierten Apps wie Fitbit und WhatsApp zu aktivieren, tippe auf **App-Benachrichtigungen** und aktiviere die Benachrichtigungen, die angezeigt werden sollen.

Wenn du über ein iPhone verfügst, zeigt Charge 5 Benachrichtigungen aller Kalender an, die mit der Kalender-App synchronisiert werden. Wenn du ein Android-Smartphone nutzt, zeigt Charge 5 Kalenderbenachrichtigungen aus der Kalender-App an, die du bei der Einrichtung ausgewählt hast.

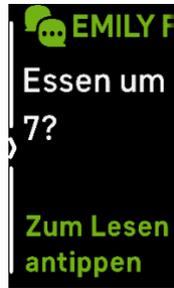
Weitere Informationen findest du [in dem entsprechenden Hilfeartikel](#).

Anzeigen eingehender Benachrichtigungen

Bei einer Benachrichtigung vibriert dein Tracker. Tippe auf die Benachrichtigung, um mehr von der Nachricht angezeigt zu bekommen.

Wenn du die Benachrichtigung nicht direkt nach dem Eintreffen liest, kannst du sie später in der

Benachrichtigungs-App  ansehen. Wische nach rechts oder links, um die Benachrichtigungs-App  zu öffnen und wische dann nach oben. Dein Tracker zeigt die ersten 250 Zeichen der Benachrichtigung an. Die ganze Nachricht kannst du auf deinem Handy abrufen.



Benachrichtigungen verwalten

Charge 5 kann bis zu 10 Benachrichtigungen speichern. Dann werden die ältesten gelöscht, sobald neue eingehen.

Benachrichtigungen in der Benachrichtigungs-App verwalten  :

- Wische nach oben, um durch deine Benachrichtigungen zu scrollen, und tippe auf eine beliebige Benachrichtigung, um mehr davon anzuzeigen.
- Um eine Benachrichtigung zu löschen, zeige sie durch Tippen vollständig an, wische dann nach unten und tippe auf **Löschen**.
- Um alle Benachrichtigungen auf einmal zu löschen, wische nach oben, bis du das Ende deiner Benachrichtigungen erreichst und tippe auf **Alle löschen**.
- Wische nach rechts, um die Benachrichtigungsanzeige zu verlassen.

Benachrichtigungen deaktivieren

Deaktiviere alle Benachrichtigungen in den Schnelleinstellungen von Charge 5 oder deaktiviere bestimmte Benachrichtigungen in der Fitbit-App. Wenn du alle Benachrichtigungen deaktivierst, vibriert dein Tracker nicht und der Bildschirm schaltet sich nicht ein, wenn auf deinem Telefon eine Benachrichtigung eingeht.

So deaktivierst du bestimmte Benachrichtigungen:

1. Auf der Registerkarte Heute  in der Fitbit App auf deinem Telefon auf dein Profilbild > Charge 5 Kachel > **Benachrichtigungen**.
2. Deaktiviere die Benachrichtigungen, die du nicht mehr auf deinem Tracker erhalten möchtest.

So deaktivierst du alle Benachrichtigungen:

1. Wische von der Uhranzeige aus nach unten, um zu den Schnelleinstellungen zu gelangen.

2. Aktiviere den **Modus „Nicht stören“** . Alle Benachrichtigungen und Erinnerungen werden ausgeschaltet.



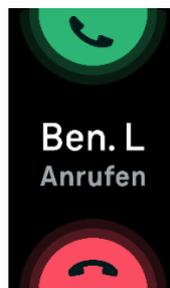
Wenn du auf deinem Telefon die Einstellung „Nicht stören“ aktiviert hast, erhältst du keine Benachrichtigungen auf deinem Tracker, bis du diese Einstellung wieder ausschaltest.

Annehmen oder Ablehnen von Anrufen

Wenn du mit einem iPhone oder Android-Telefon gekoppelt bist, kannst du mit Charge 5 eingehende Anrufe annehmen oder ablehnen.

Tippe auf das grüne Telefonsymbol auf dem Bildschirm deines Trackers, um einen Anruf anzunehmen. Bitte beachte, dass du nicht in den Tracker sprechen kannst – wenn du einen Anruf annimmst, wird er auf dem Smartphone angenommen. Tippe auf das rote Telefonsymbol, um einen Anruf abzulehnen und an die Mailbox weiterzuleiten.

Der Name des Anrufers wird angezeigt, falls sich die betreffende Person in deiner Kontaktliste befindet, andernfalls siehst du nur eine Telefonnummer.



Auf Nachrichten antworten (Android-Telefone)

Reagiere direkt auf Kurzmitteilungen und Benachrichtigungen von bestimmten Apps auf deinem Tracker mit voreingestellten Schnellantworten. Um auf Nachrichten von deinem Tracker aus zu antworten, muss dein Telefon sich in der Nähe befinden und die Fitbit-App im Hintergrund ausgeführt werden.

So antwortest du auf eine Nachricht:

1. Öffne die Benachrichtigung, auf die du antworten möchtest.
2. Wähle aus, wie du auf die Nachricht antworten möchtest:
 - Tippe auf das Textsymbol , um auf eine Nachricht mit einer Antwort aus der Liste der Quick Replies zu antworten.
 - Tippe auf das Emoji-Symbol , um auf die Nachricht mit einem Emoji zu antworten.

Weitere Informationen, unter anderem zur Anpassung von Schnellantworten, findest du im [den zugehörigen Hilfeartikel](#).

Zeitmessung

Alarmer vibrieren, um dich zu einem von dir festgelegten Zeitpunkt zu wecken oder zu alarmieren. Stelle bis zu acht Alarmer ein, die einmalig oder an mehreren Tagen der Woche aktiviert werden. Du kannst Ereignisse mit der Stoppuhr erfassen oder einen Countdown-Timer festlegen.

Verwende die Alarm-App

Richte mit der Alarm-App  einmalige oder wiederkehrende Alarmer ein. Wenn ein Alarm ausgelöst wird, vibriert dein Tracker.

Schalte beim Einstellen eines Alarms Smart Wake ein, damit dein Tracker die beste Weckzeit findet, um dich bis zu 30 Minuten vor der eingestellten Weckzeit zu wecken. Es wird vermieden, dass du im Tiefschlaf geweckt wirst, damit du mit größerer Wahrscheinlichkeit erfrischt aufwachst. Wenn Smart Wake nicht die beste Zeit findet, um dich zu wecken, wirst du von deinem Alarm zur festgelegten Zeit geweckt.

Weitere Informationen findest du [in dem entsprechenden Hilfeartikel](#).

Einen Alarm ausschalten oder den Schlummermodus aktivieren (Snooze)

Wenn ein Alarm ausgelöst wird, vibriert dein Tracker. Um den Alarm zu deaktivieren, wischst du vom unteren Rand des Bildschirms nach oben und tippst auf das Symbol zum Beenden . Um den Alarm für 9 Minuten zu snoozen, wischst du vom oberen Bildschirmrand nach unten.

Stelle den Wecker so oft wie du willst auf Pause. Charge 5 schaltet automatisch in den Schlummermodus, wenn du den Wecker länger als 1 Minute ignorierst.



Benutze den Timers app

Stoppe Ereignisse mit der Stoppuhr oder stelle einen Countdown-Timer mit der Timer-App  auf deinem Tracker. Du kannst die Stoppuhr und den Countdown-Timer gleichzeitig laufen lassen

Wenn die Daueranzeige aktiviert ist, wird auf dem Bildschirm weiterhin die Stoppuhr oder der Countdown-Timer angezeigt, bis diese enden oder du die App beendest.

Weitere Informationen findest du [in dem entsprechenden Hilfeartikel](#).

Aktivität und Wohlbefinden

Charge 5 erfasst kontinuierlich eine Vielzahl von Daten, wenn du es trägst. Die Daten werden den ganzen Tag über automatisch mit der Fitbit-App synchronisiert.

Statistiken im Überblick

Wische vom Ziffernblatt aus nach oben, um deine Tagesstatistiken zu sehen, einschließlich:

| | |
|--|---|
| Kernstatistiken | Heutige Schrittzahl, zurückgelegte Strecke, verbrannte Kalorien und Aktivzonenminuten |
| Herzfrequenz | Aktuelle Herzfrequenz, Herzfrequenzzone und Ruheherzfrequenz |
| Training | Anzahl der Tage, an denen du diese Woche dein Trainingsziel erreicht hast |
| Schlaf | Schlafdauer |
| Stündliche Aktivitäten | Anzahl der Stunden, in denen du heute dein stündliches Aktivitätsziel erreicht hast |
| Zyklus | Informationen zum aktuellen Stadium deines Menstruationszyklus, falls zutreffend |
| Sauerstoffsättigung (nur in der Today-App) | Dein zuletzt gemessener SpO2-Durchschnittswert in Ruhe und der SpO2-Bereich |

Wenn du in der Fitbit-App ein Ziel festlegst, zeigt ein Ring deinen Fortschritt in Richtung dieses Ziels an.

In der Fitbit-App findest du den vollständigen Verlauf deiner Aktivitäten und andere Informationen, die von deinem Tracker erkannt werden.

Tägliches Aktivitätsziel verfolgen

Charge 5 verfolgt deinen Fortschritt in Richtung eines täglichen Aktivitätsziels deiner Wahl. Wenn du dein Ziel erreicht hast, vibriert dein Tracker und zeigt eine Feier an.

Ein Ziel auswählen

Setze dir ein Ziel, um deinen Weg zu Gesundheit und Fitness zu beginnen. Dein erstes Ziel ist es, 10.000 Schritte pro Tag zu gehen. Abhängig von deinem Gerät kannst du die Anzahl der Schritte ändern oder ein anderes Aktivitätsziel wählen.

Weitere Informationen findest du [in dem entsprechenden Hilfeartikel](#).

Verfolge den Fortschritt deines Ziels auf der Charge 5. Weitere Informationen findest du unter „[Statistiken anzeigen](#)“ auf Seite 31.

Aufzeichnen deiner stündlichen Aktivitäten

Charge 5 hilft dir dabei, den ganzen Tag über aktiv zu bleiben, indem sie dich daran erinnert, dass du dich bewegen sollst, wenn du längere Zeit nicht aktiv warst.

Durch diese Erinnerungen wirst du ermuntert, mindestens 250 Schritte pro Stunde zu gehen. Du spürst eine Vibration und siehst zehn Minuten vor jeder vollen Stunde eine Erinnerung auf deinem Bildschirm, wenn du nicht mindestens 250 Schritte gegangen bist. Wenn du nach dieser Erinnerung das Ziel von 250 Schritten erreichst, vibriert der Tracker ein zweites Mal, und es erscheint eine Glückwunsch-Nachricht.



Weitere Informationen findest du [in dem entsprechenden Hilfeartikel](#).

Deinen Schlaf aufzeichnen

Wenn du den Charge 5 im Bett trägst, werden automatisch grundlegende Daten zu deinem Schlaf aufgezeichnet, z. B. die Schlafdauer, die Schlafstadien (REM-Schlaf, Leichtschlaf und Tiefschlaf) und die Schlafbewertung (die Qualität deines Schlafs).

Charge 5 verfolgt auch deine geschätzten Sauerstoffschwankungen während der Nacht, um dir zu helfen, mögliche Atemstörungen und SpO2-Werte zu erkennen, die den Sauerstoffgehalt in deinem Blut schätzen.

Um deine Schlafstatistiken zu sehen, synchronisiere deinen Tracker, wenn du aufwachst, und rufe die Fitbit-App auf oder wische vom Zifferblatt deines Trackers nach oben.

Weitere Informationen findest du [in dem entsprechenden Hilfeartikel](#).

Schlafziel festlegen

Am Anfang ist ein Schlafziel von 8 Stunden pro Nacht eingestellt. Passe dieses Ziel an deine Bedürfnisse an.

Weitere Informationen findest du [in dem entsprechenden Hilfeartikel](#).

Erfahre mehr über deine Schlafgewohnheiten

Mit einem Fitbit Premium-Abonnement erfährst du mehr Details zu deinem Schlafindex und wie du im Vergleich mit anderen Teilnehmern abschneidest. Das kann dir helfen, eine bessere Schlafroutine zu entwickeln und erholt aufzuwachen.

Weitere Informationen findest du [in dem entsprechenden Hilfeartikel](#).

Stress bewältigen

Verfolge und bewältige deinen Stress mit Achtsamkeitsfunktionen.

Verwende die EDA Scan-App

Die EDA Scan App  auf dem Charge 5 erkennt elektrodermale Aktivitäten, die auf die Reaktion deines Körpers auf Stress hinweisen können. Da dein Schweißspiegel vom sympathischen Nervensystem gesteuert wird, können diese Veränderungen aussagekräftige Trends darüber zeigen, wie dein Körper auf Stress reagiert.

1. Wische auf dem Charge 5 nach links oder rechts zur EDA Scan App  und tippe sie an, um sie zu öffnen.
2. Um einen Scan mit der gleichen Länge wie der vorherige Scan zu beginnen, tippe auf das Wiedergabesymbol. Um die Dauer des Scans zu ändern, wische nach oben und tippe auf **Länge bearbeiten** > tippe auf die gewünschte Anzahl von Minuten
3. Halte die Seiten deines Trackers sanft mit Daumen und Zeigefinger fest.
4. Halte still und halte deine Finger auf deinem Tracker, bis der Scan abgeschlossen ist.
5. Wenn du deine Finger wegnimmst, wird der Scan unterbrochen. Um fortzufahren, legst du deine Finger wieder auf die Seiten deines Trackers. Um die Sitzung zu beenden, tippe auf **Sitzung beenden**

6. Wenn der Scan abgeschlossen ist, tippe auf eine Stimmung, um zu reflektieren, wie du dich fühlst, oder tippe auf **Überspringen**.
7. Wische nach oben, um die Zusammenfassung deines Scans zu sehen, einschließlich der Anzahl deiner EDA-Antworten, der Herzfrequenz zu Beginn und am Ende der Sitzung und der Reflexion, wenn du eine Reflexion aufgezeichnet hast.
8. Tippe auf **Fertig**, um den Übersichtsbildschirm zu schließen.
9. Um mehr Details zu deiner Sitzung zu erfahren, öffne die Fitbit App auf deinem Telefon. Auf der Registerkarte Heute  tippst du auf die **Kachel Achtsamkeit** > **Deine Reise**.

Weitere Informationen findest du [in dem entsprechenden Hilfeartikel](#).

Überprüfe deine Stressbewältigungspunktzahl

Basierend auf deinen Herzfrequenz-, Trainings- und Schlafdaten hilft dir dein Stressmanagement-Index zu erkennen, ob dein Körper täglich Anzeichen von Stress zeigt. Die Punktzahl reicht von 1 bis 100, wobei eine höhere Zahl bedeutet, dass dein Körper weniger Anzeichen von körperlichem Stress zeigt. Um deinen tägliche Stressmanagement-Index zu sehen, trage deinen Tracker, während du schläfst und

öffne am Morgen die Fitbit-App auf deinem Telefon. Tippe auf der Registerkarte „Heute“  auf die Kachel „Stressmanagement“.

Wenn du deine Stimmung den ganzen Tag über protokollierst, erhältst du ein klareres Bild davon, wie dein Geist und dein Körper auf Stress reagieren. Mit einem Fitbit-Premium-Abonnement siehst du Einzelheiten zu deiner Punkteaufteilung.

Weitere Informationen findest du [in dem entsprechenden Hilfeartikel](#).

Erweiterte Gesundheitsmetriken

Gewinne mit den Gesundheitsmetriken in der Fitbit-App ein besseres Verständnis für deinen Körper. Mit dieser Funktion kannst du dir die wichtigsten Metriken ansehen, die dein Fitbit-Gerät im Laufe der Zeit aufgezeichnet hat, damit du Trends erkennen und beurteilen kannst, was sich geändert hat.

Die Metriken beinhalten:

- Sauerstoffsättigung (SpO2)
- Schwankungen der Hauttemperatur
- Herzfrequenzvariabilität
- Ruheherzfrequenz
- Atemfrequenz

Hinweis: Diese Funktion ist nicht zur Diagnose oder Behandlung von Krankheiten gedacht und sollte nicht für medizinische Zwecke verwendet werden. Sie soll Informationen liefern, die dir helfen können, dein Wohlbefinden zu steuern. Wenn du Bedenken bezüglich deiner Gesundheit hast, wende dich bitte an einen Gesundheitsdienstleister. Wenn du glaubst, dass du ein medizinischer Notfall bist, ruf den Notruf an.

Weitere Informationen findest du [in dem entsprechenden Hilfeartikel](#).

Training und Herzgesundheit

Verfolge dein Training automatisch oder erfasse Aktivitäten in der Trainings-App  , um Statistiken in Echtzeit sowie Trainingszusammenfassungen anzuzeigen.

Mit der Fitbit-App kannst du deine Aktivitäten mit Freunden und Familie teilen, deine allgemeine Fitness mit der deiner Freunde vergleichen und viele weitere Funktionen nutzen.

Training automatisch aufzeichnen

Charge 5 erkennt und zeichnet automatisch viele Aktivitäten mit hoher Bewegung auf, die mindestens 15 Minuten lang sind. Sieh dir in der Fitbit-App auf deinem Telefon grundlegende Statistiken über deine

Aktivität an. Tippe in der Registerkarte „Heute“  auf die Trainingskachel .

Weitere Informationen findest du [in dem entsprechenden Hilfeartikel](#).

Training mit der Trainings-App nachverfolgen und analysieren

Verfolge bestimmte Übungen mit der Exercise App  auf dem Charge 5 nach, um Echtzeit-Statistiken wie Herzfrequenz, Kalorienverbrauch, verstrichene Zeit und eine Zusammenfassung nach dem Training auf deinem Handgelenk anzuzeigen. Die vollständigen Trainingsstatistiken und eine Karte mit der Trainingsintensität, wenn du GPS benutzt hast, findest du in der Fitbit App unter der Kachel "Training".

Weitere Informationen zum Verfolgen einer Übung mit GPS findest du im [den entsprechenden Hilfeartikel](#).

Dynamisches GPS auf dem Charge 5 ermöglicht es dem Tracker, den GPS-Typ zu Beginn der Übung einzustellen. Charge 5 versucht, sich mit den GPS-Sensoren deines Telefons zu verbinden, um die Batterie zu schonen. Wenn dein Telefon nicht in der Nähe ist oder sich bewegt, verwendet Charge 5 das integrierte GPS. Verwalte deine GPS-Einstellungen in der App "Einstellungen"  . Weitere Informationen findest du im [den entsprechenden Hilfeartikel](#).

Telefon GPS-Anforderungen

Telefon-GPS ist für alle unterstützten Telefone mit GPS-Sensoren verfügbar. Für weitere Informationen siehe [den entsprechenden Hilfeartikel](#).

1. Aktiviere Bluetooth und GPS auf deinem Smartphone.
2. Stell sicher, dass Charge 5 mit deinem Smartphone gekoppelt ist.
3. Deine Fitbit-App muss die Erlaubnis haben, auf GPS oder Ortungsdienste zuzugreifen.
4. Überprüfe, ob das GPS für das Training eingeschaltet ist.
 - a. Öffne die Übungs-App und wische nach oben, um eine Übung zu finden.
 - b. Tippe auf die Übung, wische dann nach oben und stelle sicher, dass **GPS** eingeschaltet ist.
5. Vergewissere dich, dass der GPS-Modus auf dem Charge 5 eingestellt ist auf **Dynamisch** oder eingestellt ist **Telefon-GPS** eingestellt ist (öffne die App Einstellungen  > **GPS** > **GPS-Modus**).
6. Nimm dein Smartphone zum Training mit.

So kannst du eine sportliche Aktivität aufzeichnen:

1. Wische auf dem Charge 5 nach links oder rechts zur App "Übung"  und wische dann nach oben, um eine Übung zu finden
2. Tippe auf das Training, um es auszuwählen. Wenn das Training GPS verwendet, kannst du warten, bis die GPS-Verbindung hergestellt ist, oder du beginnst mit dem Training und GPS stellt die Verbindung her, sobald ein Signal verfügbar ist. Beachte, dass es einige Minuten dauern kann, bis die GPS-Verbindung hergestellt ist.
3. Tippe auf das Wiedergabesymbol , um mit dem Training zu beginnen, oder wische nach oben, um ein Trainingsziel festzulegen oder die Einstellungen anzupassen. Weitere Informationen zu den Einstellungen findest du unter „[Deine Trainingseinstellungen anpassen](#)“ auf Seite 38.
4. Tippe auf die Mitte des Bildschirms, um durch deine Echtzeit-Statistiken zu blättern. Um dein Training zu unterbrechen, wische nach oben tippe auf **Pause** .
5. Wenn du mit deinem Workout fertig bist, wische nach oben und tippe auf **Pause**  > **Beenden** . Deine Trainingszusammenfassung wird angezeigt.
6. Wische nach oben und tippe auf **Fertig**, um den Bildschirm mit der Trainingszusammenfassung zu schließen.

Hinweise:

- Wenn du dir ein Trainingsziel setzt, alarmiert dich dein Tracker, wenn du die Hälfte des Wegs zu deinem Ziel zurückgelegt hast.

- Wenn das Training GPS verwendet, wird oben auf dem Bildschirm „GPS-Verbindung wird aufgebaut ...“ angezeigt. Charge 5 ist verbunden, wenn auf dem Bildschirm „GPS verbunden “ angezeigt wird.
- Nutze die GPS-Verbindung mit deinem Handy in der Nähe für Aktivitäten, die länger dauern, wie z. B. Golf oder eine Wanderung, um sicherzustellen, dass dein gesamtes Training mit GPS aufgezeichnet wird.
- Um beste Ergebnisse zu erzielen, solltest du darauf achten, dass der Ladezustand des Akkus deines Trackers bei über 80 % liegt, bevor du ein Training mit dem integrierten GPS aufzeichnest, dass mehr als 2 Stunden dauert.

Weitere Informationen findest du [in dem entsprechenden Hilfeartikel](#).



Die Verwendung des integrierten GPS wirkt sich auf die Lebensdauer der Batterie deines Trackers aus. Wenn du das GPS-Tracking regelmäßig nutzt, hat das Charge 5 eine Akkulaufzeit von etwa 4 Tagen.

Anpassen der persönlichen Trainingseinstellungen

Auf deinem Gerät oder in der Fitbit App kannst du die Einstellungen für jeden Trainingstyp anpassen. Die Trainingsverknüpfungen kannst du in der Fitbit-App ändern oder neu anordnen.

Die Einstellungen umfassen:

| | |
|-----------------------|---|
| Mitteilungen HF-Zonen | Erhalte Benachrichtigungen, wenn du während deines Trainings deine Herzfrequenz-Zielzonen erreichst. Für weitere Informationen siehe den zugehörigen Hilfeartikel |
| Runden | Du erhältst Benachrichtigungen, wenn du während deines Trainings bestimmte Meilensteine erreichst |
| GPS | Verfolge deine Route mit GPS |
| Automatische Pause | Automatisches Anhalten eines Laufs, wenn du aufhörst, dich zu bewegen |

| | |
|--------------------------|--|
| Lauf Erkennung | Läufe werden automatisch aufgezeichnet, ohne ein Öffnen der Trainings-App nötig zu machen. |
| Always-on-Display | Der Bildschirm bleibt während des Trainings eingeschaltet. |
| Länge des Schwimmbeckens | Stelle die Länge deines Pools ein |
| Einheit | Ändere die Maßeinheit, die du für die Schwimmbeckenlänge verwendest |
| Intervall | Passe die Bewegungs- und Ruheintervalle für das Intervalltraining an |

So kannst du die Einstellungen für jede Trainingsart auf deinem Tracker anpassen:

1. Wische zur Trainings-App  und dort nach oben, um eine Trainingseinheit zu finden.
2. Tippe auf das Training, um es auszuwählen.
3. Wische nach oben durch die Trainingseinstellungen. Tippe auf eine Einstellung, um diese anzupassen.
4. Wische nach unten, wenn du fertig bist, bis du das Wiedergabesymbol  siehst.

So kannst du bestimmte Trainingseinstellungen anpassen und die Verknüpfungen der Trainings-App  in der Fitbit-App ändern oder neu anordnen:

1. Auf der Registerkarte Heute  in der Fitbit App, tippe auf dein Profilbild  Charge 5 Kachel.
2. Tippe auf **Trainingsverknüpfungen**.
 - Tippe auf das Pluszeichen (+), und wähle eine sportliche Aktivität aus, um eine neue Trainingsverknüpfung hinzuzufügen.
 - Wische auf einer Verknüpfung nach links, um eine Trainingsverknüpfung zu entfernen.
 - Tippe auf **Bearbeiten** (nur auf dem iPhone), um eine Trainingsverknüpfung neu anzuordnen, halte das Menü-Symbol  gedrückt und ziehe es dann nach oben oder unten.
 - Um eine Trainingseinstellung anzupassen, tippe auf ein Training und passe deine Einstellungen an.

Du kannst bis zu 6 Übungsabkürzungen auf dem Charge 5 haben.

Für weitere Informationen siehe [den zugehörigen Hilfeartikel](#)

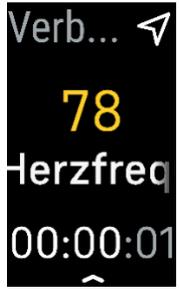
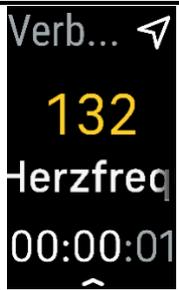
Trainings-Zusammenfassung anzeigen

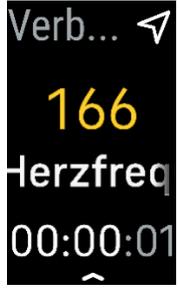
Nach Abschluss eines Trainings zeigt dir Charge 5 eine Übersicht deiner Statistiken an.

Überprüfe die Trainings-Kachel in der Fitbit-App, um zusätzliche Statistiken und eine Trainingsintensitäts-Karte anzuzeigen (sofern du GPS benutzt hast).

Herzfrequenz prüfen

Der Charge 5 personalisiert deine Herzfrequenzzonen anhand deiner Herzfrequenzreserve, also der Differenz zwischen deiner maximalen Herzfrequenz und deiner Herzfrequenz in Ruhe. Um dir zu helfen, die Trainingsintensität deiner Wahl zu finden, solltest du während des Trainings deine Herzfrequenz und deinen Herzfrequenzbereich auf deinem Tracker überprüfen. Charge 5 benachrichtigt dich, wenn du eine Herzfrequenzzone erreichst.

| Symbol | Zielbereich | Berechnung | Beschreibung |
|---|----------------------|---|---|
|  | Unterhalb Zone | Unter 40 % deiner Herzfrequenzreserve | Unterhalb der Fettverbrennungszone schlägt das Herz in einem langsameren Tempo. |
|  | Fettverbrennungszone | Zwischen 40 % und 59 % deiner Herzfrequenzreserve | In der Fettverbrennungszone führst du wahrscheinlich eine moderate Aktivität aus, wie z. B. zügiges Gehen. Deine Herzfrequenz und Atmung sind möglicherweise erhöht, aber du kannst dich immer noch problemlos unterhalten. |
|  | Kardiozone | Zwischen 60 % und 84 % deiner Herzfrequenzreserve | In der Cardiozone führst du wahrscheinlich eine anstrengende Aktivität aus, wie z. B. Laufen oder Spinning. |

| Symbol | Zielbereich | Berechnung | Beschreibung |
|---|---------------------|--|--|
|  | Höchstleistungszone | Mehr als 85 % deiner Herzfrequenzreserve | In der Höchstleistungszone führst du wahrscheinlich eine kurze, intensive Aktivität aus, die deine Leistung und Geschwindigkeit verbessert, wie z. B. Sprints oder hochintensives Intervalltraining. |

Benutzerdefinierte Herzfrequenzbereiche

Anstatt die 3 Herzfrequenzonen zu verwenden, kannst du eine benutzerdefinierte Zone erstellen, um eine bestimmte Herzfrequenz zu erreichen.

Weitere Informationen findest du [in dem entsprechenden Hilfeartikel](#).

Samme Aktivzonenminuten für die Zeit, die du in der Fettverbrennungs-, Cardio- oder Höchstleistungszone verbringst. Um dir dabei zu helfen, das Beste aus deiner Zeit herauszuholen, erhältst du 2 Aktivzonenminuten für jede Minute, die du in der Cardio- oder Höchstleistungszone verbringst.

1 Minute in der Fettverbrennungszone = 1 Aktivzonenminute
1 Minute in den Kardio- oder Spitzenzonen = 2 Aktivzonenminuten

Charge 5 benachrichtigt dich auf 2 Arten über Aktivzonenminuten:

- Kurz nachdem du während eines Trainings in der Trainings-App  eine andere Herzfrequenzzone erreicht hast, damit du weißt, wie hart du trainierst. Die Häufigkeit, mit der dein Tracker vibriert, zeigt an, in welcher Zone du dich befindest:

- 1 Vibration = Fettverbrennungszone
- 2 Vibrationen = Cardiozone
- 3 Vibrationen = Höchstleistungszone



- Während des Tages informiert dich dein Tracker 7 Minuten nachdem du eine Herzfrequenzzone erreicht hast (z. B. bei einem zügigen Spaziergang).

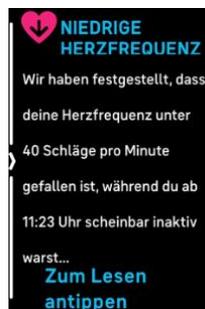


Zu Beginn wird dein wöchentliches Ziel auf 150 Aktivzonenminuten festgelegt. Du erhältst Benachrichtigungen, sobald du dein Ziel erreicht hast.

Weitere Informationen findest du [in dem entsprechenden Hilfeartikel](#).

Empfang von Herzfrequenz-Benachrichtigungen

Bleib informiert, wenn der Charge 5 feststellt, dass deine Herzfrequenz außerhalb deiner hohen oder niedrigen Schwellenwerte liegt, wenn du mindestens 10 Minuten lang inaktiv zu sein scheinst.



Um diese Funktion auszuschalten oder die Schwellenwerte anzupassen:

1. Auf der Registerkarte Heute  in der Fitbit-App auf deinem Telefon auf dein Profilbild > Charge 5 Kachel.
2. Tippen Sie im Abschnitt Aktivität & Wellness auf **Herzeinstellungen** > **Hohe & niedrige Herzfrequenz**.
3. Stelle **Benachrichtigung bei hoher Herzfrequenz** oder **Benachrichtigung bei niedriger Herzfrequenz** ein oder aus, oder tippe **Benutzerdefiniert**, um den Schwellenwert anzupassen.

Du kannst frühere Herzfrequenz-Benachrichtigungen ansehen, mögliche Symptome und Ursachen protokollieren oder Benachrichtigungen in der Fitbit App löschen. Weitere Informationen findest du [den entsprechenden Hilfeartikel](#).

Ansehen des Cardio-Fitness-Scores

Betrachte deine gesamte Herz-Kreislauf-Fitness in der Fitbit-App. Sieh dir deinen Cardio-Fitnessindex und deine Cardio-Fitnessniveau an, um zu sehen, wie du im Vergleich mit deinen Freunden abschneidest.

Tippe in der Fitbit-App auf die Herzfrequenz-Kachel und wische auf dem Diagramm deiner Herzfrequenz nach links, um deine detaillierten Cardio-Fitness-Statistiken anzuzeigen.

Weitere Informationen findest du [in dem entsprechenden Hilfeartikel](#).

Aktivität teilen

Öffne die Fitbit-App nach einem Training, um deine Statistiken mit Freunden und Familie zu teilen.

Weitere Informationen findest du [in dem entsprechenden Hilfeartikel](#).

Fitbit Pay

Die Charge 5 umfasst einen integrierten NFC-Chip, mit dem du mit deinem Tracker Kreditkarten und Debitkarten verwenden kannst.

Verwenden von Kredit- und Debitkarten

Richte Fitbit Pay im Bereich „Brieftasche“ der Fitbit-App ein und kaufe mit deinem Tracker in Geschäften ein, die kontaktlose Zahlungen akzeptieren.

Wir erweitern unsere Liste an Partnern ständig um neue Standorte und Kartenaussteller. Um zu sehen, ob deine Zahlungskarte mit Fitbit Pay funktioniert, siehe fitbit.com/fitbit-pay/banks.

Fitbit Pay einrichten

Um Fitbit Pay zu nutzen, füge mindestens eine Kreditkarte oder Debitkarte einer teilnehmenden Bank im Abschnitt „Brieftasche“ der Fitbit-App hinzu. In der Brieftasche kannst du Karten für Fitbit Pay hinzufügen und entfernen, eine Standardkarte für deine Uhr einrichten, eine Zahlungsmethode ändern und kürzliche Einkäufe anzeigen lassen.

1. Auf der Registerkarte Heute  in der Fitbit App, tippe auf dein Profilbild > Charge 5 Kachel.
2. Tippe auf die **Brieftaschen**-Kachel.
3. Befolge die Anweisungen auf dem Bildschirm, um eine Zahlungskarte hinzuzufügen. In einigen Fällen benötigt deine Bank möglicherweise eine zusätzliche Verifizierung. Wenn du zum ersten Mal eine Karte hinzufügst, wirst du möglicherweise aufgefordert, einen vierstelligen PIN-Code für deinen Tracker festzulegen. Beachte, dass du auch den Passwortschutz für dein Smartphone aktivieren musst.
4. Nachdem du eine Karte hinzugefügt hast, folge den Anweisungen auf dem Bildschirm, um Benachrichtigungen für dein Smartphone zu aktivieren und die Einrichtung abzuschließen (falls du dies nicht bereits getan hast).

Du kannst der Brieftasche bis zu 5 Zahlungskarten hinzufügen und eine Zahlungskarte als Standard-Zahlungsoption auswählen.

Einkäufe tätigen

Hinweis: Um mit Charge 5 in Australien kontaktlos zu bezahlen, befolge die folgenden Anweisungen für alle Kartentypen. Wenn du zur Eingabe eines PIN-Codes aufgefordert wirst, gib deinen 4-stelligen Tracker-PIN-Code ein (nicht den PIN-Code für deine Karte). Weitere Informationen zum Festlegen eines PIN-Codes findest du [den entsprechenden Hilfeartikel](#).

Mit Fitbit Pay kann du in allen Geschäften einkaufen, die kontaktlose Zahlungen akzeptieren. Um herauszufinden, ob das Geschäft Fitbit Pay akzeptiert, halte an der Kasse nach dem folgenden Symbol Ausschau:



Alle Kunden, einschließlich derer in Australien:

1. Wische vom Ziffernblatt nach unten und tippe auf **Zahlungen** 
2. Gib auf Aufforderung den 4-stelligen PIN-Code deines Trackers ein. Deine Standard-Zahlungskarte wird auf dem Bildschirm angezeigt.



3. Um mit deiner Kreditkarte zu zahlen, halte dein Handgelenk in die Nähe des Zahlterminals. Um mit einer anderen Karte zu zahlen, wische, bis die Karte angezeigt wird, die du verwenden möchtest, und halte dann dein Handgelenk in die Nähe des Zahlterminals.

Wenn die Zahlung erfolgreich war, vibriert der Tracker und du siehst eine Bestätigung auf dem Bildschirm.

Wenn das Terminal Fitbit Pay nicht erkennt, vergewissere dich, dass der Tracker nahe am Lesegerät ist und der Kassierer weiß, dass du kontaktlos bezahlen möchtest.

Für zusätzliche Sicherheit musst du Charge 5 am Handgelenk tragen, um Zahlungen mit Fitbit Pay zu tätigen.

Weitere Informationen findest du [in dem entsprechenden Hilfeartikel](#).

Standardkarte ändern

1. Auf der Registerkarte Heute  in der Fitbit App, tippe auf dein Profilbild > Charge 5 Kachel.
2. Tippe auf die **Brieftaschen**-Kachel.
3. Suche die Karte, die du als Standardoption einstellen möchtest.
4. Tippe auf **Auf Charge 5 als Standard festlegen**.

Bezahle für die Fahrt

Verwende Fitbit Pay, um bei Transitlesern, die kontaktlose Kredit- oder Debitkartenzahlungen akzeptieren, auf und ab zu gehen. Um mit deinem Tracker zu bezahlen, befolge die Schritte unter [„Verwenden von Kredit- und Debitkarten“](#) auf Seite .44

Bezahle mit derselben Karte auf deinem Fitbit-Tracker, wenn du zu Beginn und am Ende deiner Reise auf den Transitleser tippst. Stelle sicher, dass dein Gerät aufgeladen ist, bevor du deine Reise beginnst

Aktualisieren, Neustarten und Löschen

Einige Schritte zur Fehlerbehebung erfordern möglicherweise einen Neustart deines Trackers, während das Löschen nützlich ist, wenn du den Charge 5 an eine andere Person weitergeben möchtest. Aktualisiere deinen Tracker, um die neueste Firmware zu erhalten.

Update Charge 5

Aktualisiere deinen Tracker, um die neuesten Funktionserweiterungen und Produktaktualisierungen zu erhalten.

Wenn eine Aktualisierung verfügbar ist, wird eine Benachrichtigung in der Fitbit-App angezeigt. Nach dem Start des Updates wird für die Dauer der Aktualisierung ein Fortschrittsbalken auf Charge 5 und in der Fitbit-App angezeigt. Tracker und Smartphone müssen sich während der Aktualisierung nahe beieinander befinden.

Um Charge 5 zu aktualisieren, muss der Akku deines Trackers mindestens zu 20 % aufgeladen sein. Die Aktualisierung der Charge 5 beansprucht den Akku möglicherweise stark. Wir empfehlen, den Tracker vor dem Update in das Ladegerät zu stecken.

Weitere Informationen findest du [in dem entsprechenden Hilfeartikel](#).

Neustart Charge 5

Wenn du den Charge 5 nicht synchronisieren kannst oder Probleme mit dem Tracking deiner Statistiken oder dem Empfang von Benachrichtigungen hast, starte deinen Tracker an deinem Handgelenk neu:

1. Wische vom Uhrenbildschirm nach unten, um die App „Einstellungen“  zu finden.
2. Öffne die Einstellungen-App  > **Gerät neu starten** > **Neu starten**.

Wenn Charge 5 nicht reagiert:

1. Verbinde Charge 5 mit dem Ladekabel. Anweisungen findest du unter „[Laden des Trackers](#)“ auf Seite 7.
2. Drücke dreimal auf den Knopf am flachen Ende des Ladegeräts mit jeweils 1 Sekunde Abstand. Warte dann 10 Sekunden bzw. bis das Fitbit-Logo erscheint.



Ein Neustart deines Trackers löscht keine Daten.

Charge 5 löschen

Wenn du Charge 5 an eine andere Person weitergeben oder sie zurückgeben möchtest, lösche zunächst deine persönlichen Daten:

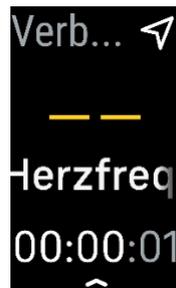
1. Wische vom Uhrenbildschirm nach unten, um die App „Einstellungen“  zu finden.
2. Öffne die App Einstellungen  > **Geräteinfo** > **Benutzerdaten löschen**
3. Wische nach oben und drücke **3 Sekunden gedrückt halten** für 3 Sekunden und lasse dann los.
4. Wenn du das Fitbit-Logo siehst und das Charge 5 vibriert, werden deine Daten gelöscht.

Fehlerbehebung

Wenn Charge 5 nicht ordnungsgemäß funktioniert, führe die folgenden Schritte zur Fehlerbehebung durch.

Fehlendes Herzfrequenzsignal

Der Charge 5 misst kontinuierlich deine Herzfrequenz, während du trainierst und den ganzen Tag über. Wenn der Herzfrequenzsensor deines Trackers Schwierigkeiten hat, ein Signal zu erkennen, erscheinen gestrichelte Linien.



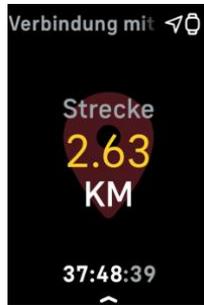
Wenn der Tracker kein Herzfrequenzsignal erkennt, vergewissere dich, dass der Tracker richtig am Handgelenk sitzt. Schiebe ihn dazu etwas nach unten oder oben und ziehe das Armband fester an oder lockere es. Charge 5 sollte in Kontakt mit deiner Haut sein. Nach einer kurzen Wartezeit, in der du deinen Arm still und gerade halten musst, sollte die Herzfrequenz wieder angezeigt werden.

Weitere Informationen findest du [in dem entsprechenden Hilfeartikel](#).

GPS-Signal fehlt

Umweltfaktoren wie beispielsweise hohe Gebäude, dichter Wald, steile Erhebungen und dicke Wolken können die Verbindung zwischen GPS-Satelliten und deinem Tracker beeinträchtigen. Wenn dein Tracker während des Trainings nach einem GPS-Signal sucht, wird am oberen Bildschirmrand „GPS-

Verbindung wird aufgebaut “ angezeigt. Wenn Charge 5 keine Verbindung zu einem GPS-Satelliten herstellen kann, stoppt der Tracker den Versuch, eine Verbindung herzustellen, bis du das nächste Mal ein Training mit GPS-Überwachung startest.



Damit die Daten bestmöglich aufgezeichnet werden können, fange erst dann mit dem Training an, nachdem Charge 5 das Signal gefunden hat.

Für weitere Informationen siehe [den zugehörigen Hilfeartikel](#)

Andere Probleme

Wenn eines der folgenden Probleme auftritt, starte deinen Tracker neu:

- Wird nicht synchronisiert
- Reagiert nicht auf Antippen oder Wischen
- Zeichnet Schritte oder andere Daten nicht auf
- Zeigt keine Benachrichtigungen an

Anweisungen findest du unter „[Charge 5 neu starten](#)“ auf Seite 47.

Allgemeine Informationen und Spezifikationen

Sensoren und Komponenten

Fitbit Charge 5 enthält folgende Sensoren und Motoren:

- Ein dreiachsiger Beschleunigungsmesser, der deine Bewegungsmuster erfasst
- Integrierter GPS-Empfänger + GLONASS, der bei sportlichen Aktivitäten deine Position verfolgt
- Ein optischer Herzfrequenz-Tracker
- Vielseitige elektrische Sensoren, die mit der EDA Scan App kompatibel sind
- einen Umgebungslichtsensor
- Vibrationsmotor

Materialien

Das Gehäuse des Charge 5 besteht aus eloxiertem Aluminium und chirurgischem Edelstahl. Das Band, das mit dem Charge 5 geliefert wird, besteht aus flexiblem, haltbarem Silikon, wie es auch bei vielen Sportuhren verwendet wird. Obwohl Edelstahl und eloxiertes Aluminium Spuren von Nickel enthalten können, die bei nickelsensiblen Personen eine allergische Reaktion hervorrufen können, entspricht der Nickelgehalt in allen Fitbit-Produkten der strengen Nickelrichtlinie der Europäischen Union

Funktechnik

Charge 5 enthält einen Bluetooth 5.0-Funksender/-Empfänger und NFC-Chip.

Haptisches Feedback

Charge 5 verfügt über einen Vibrationsmotor für Alarmer, Ziele, Benachrichtigungen, Erinnerungen und Apps.

Batterie

Charge 5 wird mit einem Lithium-Polymer-Akku betrieben.

Speicher

Charge 5 speichert deine Daten, einschließlich Tagesstatistiken, Schlafinformationen und Trainingsverlauf, für 7 Tage. Sieh dir deine historischen Daten in der Fitbit App an.

Display

Charge 5 hat ein farbiges AMOLED-Display.

Armbandgröße

Das Armband ist in den untenstehenden Größen erhältlich. Als Zubehör verkaufte Armbänder können etwas anders ausfallen.

| | |
|-----------------|--|
| Kleines Armband | Passt um ein Handgelenk mit einem Umfang von 140–180 mm (5,5–7,1 Zoll) |
| Großes Armband | Passt um ein Handgelenk mit einem Umfang von 180–220 mm (7,1–8,7 Zoll) |

Umgebungsbedingungen

| | |
|-----------------------------|--|
| Betriebstemperatur | 14° bis 113° F (-10° bis 45° C) |
| Temperatur bei Nichtbetrieb | -20 bis -10 °C (-4 bis 14 °F) 113° bis 140° F (45° bis 60° C) |
| Wasserresistenz | Wasserfest bis zu 50 Meter Tiefe |
| Maximale Betriebshöhe | 8.534 m 28.000 Fuß |

Mehr erfahren

Um mehr über deinen Tracker zu erfahren, Infos zu erhalten, wie du deine Fortschritte in der Fitbit-App verfolgen kannst und wie du mit Fitbit Premium gesunde Gewohnheiten entwickeln kannst, besuche help.fitbit.com.

Rückgabe und Garantie

Garantieinformationen und die fitbit.com-Rückgaberichtlinie findest du auf [unserer Website](#).

Zulassungsbestimmungen und Sicherheitshinweise

Hinweis für den Nutzer: Zulassungsinformationen für bestimmte Regionen findest du ebenfalls auf deinem Gerät. Du findest die Informationen unter:

Einstellungen > Geräteinformationen > Zulassungsinformationen

USA: Erklärung der Federal Communications Commission (FCC)

Modell FB421

FCC ID: XRAFB421

Hinweis für den Nutzer: Die FCC ID findest du ebenfalls auf deinem Gerät. Du findest die Informationen unter:

Einstellungen > Geräteinformationen > Zulassungsinformationen

Konformitätserklärung des Anbieters

Eindeutige Kennung: FB421

Verantwortliche Partei – Kontaktdaten in den USA

199 Fremont Street, 14. Etage
San Francisco, CA
94105
USA
877-623-4997

FCC-Konformitätserklärung (für Produkte, die Teil 15 unterliegen)

Dieses Gerät erfüllt Abschnitt 15 der FCC-Regeln.

Der Betrieb ist nur zulässig, wenn die folgenden beiden Bedingungen erfüllt sind:

1. Dieses Gerät darf keine schädlichen Störungen verursachen.
2. dieses Gerät muss empfangene Interferenzen aufnehmen, auch wenn diese zu Betriebsstörungen führen können.

FCC-Warnung

Änderungen oder Modifikationen an dem Gerät, die nicht ausdrücklich von der für die Einhaltung der Bestimmungen verantwortlichen Partei genehmigt worden sind, können dazu führen, dass der Anwender die Genehmigung für den Betrieb des Gerätes verliert.

Hinweis: Dieses Gerät wurde getestet und entspricht den in Teil 15 der FCC-Regeln festgelegten Grenzwerten für digitale Geräte der Klasse B. Diese Grenzwerte dienen dem Schutz vor schädlichen Störungen, wenn das Gerät in Wohngebieten verwendet wird. Das Gerät erzeugt, verwendet und sendet Hochfrequenzenergie und kann bei unsachgemäßer Installation und Verwendung schädliche Störungen im Funkverkehr verursachen. Es kann jedoch nicht garantiert werden, dass bei einer bestimmten Installation keine Störungen auftreten. Wenn dieses Gerät schädliche Störungen beim Radio- oder Fernsehempfang verursacht, was durch Ein- und Ausschalten des Gerätes festgestellt werden kann, sollte der Benutzer die Störung durch eine oder mehrere der folgenden Maßnahmen beseitigen:

- Neuausrichtung oder Neuplatzierung der Empfangsantenne
- Vergrößern des Abstands zwischen Gerät und Empfänger
- Anschluss des Geräts an einen vom Stromkreis des Empfängers getrennten Stromkreis
- Hinzuziehen des Händlers oder eines erfahrenen Radio-/Fernsehtechnikers

Dieses Gerät erfüllt die FCC- und IC-Anforderungen bezüglich der Hochfrequenz-Exposition in öffentlichen oder nicht kontrollierten Umgebungen.

Kanada: Erklärung der Industry Canada (IC)

Modell/Modèle FB421

IC: 8542A-FB421

Hinweis für den Nutzer: Die IC ID findest du ebenfalls auf deinem Gerät. Du findest die Informationen unter:

Einstellungen > Geräteinformationen > Zulassungsinformationen

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

Dieses Gerät erfüllt die IC-Anforderungen für HF-Belastungen in öffentlichen oder nicht regulierten Umgebungen.

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

IC-Hinweis an Benutzer, entsprechend der aktuellen RSS GEN Ausgabe in Englisch und Französisch:

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

Der Betrieb ist nur zulässig, wenn die folgenden beiden Bedingungen erfüllt sind:

1. Das Gerät verursacht keine Interferenzen und
2. dieses Gerät muss empfangene Interferenzen aufnehmen, auch wenn diese zu Betriebsstörungen führen können.

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

Europäische Union (EU)

Hinweis für den Nutzer: Zulassungsinformationen für diese Region findest du ebenfalls auf deinem Gerät. Du findest die Informationen unter:

Einstellungen > Geräteinformationen > Zulassungsinformationen

Vereinfachte EU-Konformitätserklärung

Hereby, Fitbit LLC declares that the radio equipment type Model FB421 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 LLC erklärt hiermit, dass die Funkgerätypen Modell FB421 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 LLC declara que el tipo de dispositivo de radio Modelo FB421 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 LLC déclare par la présente que les modèles d'appareils radio FB421 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 LLC dichiara che il tipo di apparecchiatura radio Modello FB421 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



Australien und Neuseeland

Hinweis für den Nutzer: Zulassungsinformationen für diese Region findest du ebenfalls auf deinem Gerät. Du findest die Informationen unter:

[Einstellungen](#) > [Geräteinformationen](#) > [Zulassungsinformationen](#)



Weißrussland

Hinweis für den Nutzer: Zulassungsinformationen für diese Region findest du ebenfalls auf deinem Gerät. Du findest die Informationen unter:

[Einstellungen](#) > [Geräteinformationen](#) > [Zulassungsinformationen](#)



Zollunion

Hinweis für den Nutzer: Zulassungsinformationen für diese Region findest du ebenfalls auf deinem Gerät. Du findest die Informationen unter:

[Einstellungen](#) > [Geräteinformationen](#) > [Zulassungsinformationen](#)



Indonesia

| |
|------------------|
| 73244/SDPPI/2021 |
| 3788 |

| |
|------------------|
| 76114/SDPPI/2021 |
| 3788 |

Israel

מספר אישור אלחוטי של משרד התקשורת הוא . 55-09000
אסור להחליף את האנטנה המקורית של המכשיר ולא לעשות בו כל שינוי טכני אחר

Japan

Hinweis für den Nutzer: Zulassungsinformationen für diese Region findest du ebenfalls auf deinem Gerät. Du findest die Informationen unter:

[Einstellungen](#) > [Geräteinformationen](#) > [Zulassungsinformationen](#)



201-210387



Königreich Saudi-Arabien

Hinweis für den Nutzer: Zulassungsinformationen für diese Region findest du ebenfalls auf deinem Gerät. Du findest die Informationen unter:

Einstellungen > **Geräteinformationen** > **Zulassungsinformationen**

Mexico

Hinweis für den Nutzer: Zulassungsinformationen für diese Region findest du ebenfalls auf deinem Gerät. Du findest die Informationen unter:

Einstellungen > **Geräteinformationen** > **Zulassungsinformationen**



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



STIMME PAR L'ANRT MAROC

Numéro d'agrément: MR00029210ANRT2021

Date d'agrément: 23/06/2021

Nigeria

Der Anschluss und die Verwendung dieses Kommunikationsgeräts ist von der nigerianischen Kommunikationskommission genehmigt.

Oman

TRA/TA-R/11836/21

D090258

Philippinen



Serbien



Singapur

Hinweis für den Nutzer: Zulassungsinformationen für diese Region findest du ebenfalls auf deinem Gerät. Du findest die Informationen unter:

Einstellungen > Geräteinformationen > Zulassungsinformationen

Südkorea

Hinweis für den Nutzer: Zulassungsinformationen für diese Region findest du ebenfalls auf deinem Gerät. Du findest die Informationen unter:

Einstellungen > Geräteinformationen > Zulassungsinformationen

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 > 法規信息

Übersetzung:

Hinweis für den Nutzer: Zulassungsinformationen findest du ebenfalls auf deinem Gerät. Anleitung zur Ansicht von Inhalten vom Menü aus:

Einstellungen > Geräteinformationen > Zulassungsinformationen

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。

Übersetzung:

Warnhinweis für Funkanlagen mit niedriger Sendeleistung:

- Ohne die von der NCC erteilte Genehmigung ist es keiner Firma, keinem Unternehmen und keinem Benutzer gestattet, die Frequenz eines zugelassenen Radiofrequenzgeräts mit niedriger Sendeleistung zu ändern, seine Sendeleistung zu erhöhen oder die ursprünglichen Eigenschaften oder Leistungen zu verändern.
- Die Verwendung von HF-Geräten mit geringer Sendeleistung darf weder die Flugsicherheit beeinträchtigen noch die legale Kommunikation stören; wenn Störungen festgestellt werden, sollte die Verwendung sofort eingestellt und die Störungsfreiheit des Geräts verbessert werden, bevor es weiter verwendet werden darf. Bei den hier genannten legalen Kommunikationen bezieht sich auf den Funkverkehr, der gemäß den Bestimmungen des Telekommunikationsgesetzes erfolgt. HF-Geräte mit geringer Sendeleistung müssen Störungen durch legale Kommunikation oder Funkwellen, die aus dem industriellen, wissenschaftlichen und medizinischen Bereich kommen, standhalten können.

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。

Übersetzung:

Batteriewarnung:

Dieses Gerät verwendet einen Lithium-Ionen-Akku.

Wenn die folgenden Richtlinien nicht befolgt werden, kann sich die Lebensdauer des Lithium-Ionen-Akkus im Gerät verkürzen und es besteht die Gefahr einer Beschädigung des Geräts, eines Brandes, von Verätzungen, des Auslaufens von elektrolytischem Material und/oder von Verletzungen.

- Das Gerät oder die Batterie darf nicht zerlegt, durchbohrt oder beschädigt werden.
- Die Batterie, die nicht vom Benutzer ausgetauscht werden kann, darf weder entfernt noch darf dies versucht werden.
- Die Batterie nicht Flammen, Explosionen oder anderen Gefahren aussetzen.
- Zum Entfernen des Akkus dürfen keine scharfen Gegenstände verwendet werden.

Warnung zum Sehen

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

Übersetzung:

Übermäßige Nutzung kann das Sehvermögen beeinträchtigen

Warnung:

- Übermäßige Nutzung kann das Sehvermögen beeinträchtigen

Achtung:

- Alle 30 Minuten 10 Minuten Pause einlegen.
- Kinder unter 2 sollten von dem Produkt ferngehalten werden. Kinder über 2 sollten den Bildschirm nicht länger als eine Stunde pro Tag betrachten.

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 FB421 | 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。 | | | | | | |

Vereinigte Arabische Emirate

TRA – Vereinigte Arabische Emirate

Händler-ID: DA35294/14

TA RTTE: ER98025/21

Modell: FB421

Typ: Kabelloser Aktivitäts-Tracker

Vereinigtes Königreich

Hinweis für den Nutzer: Zulassungsinformationen für diese Region findest du ebenfalls auf deinem Gerät. Du findest die Informationen unter:

Einstellungen > Geräteinformationen > Zulassungsinformationen

Vereinfachte UK-Konformitätserklärung

Hiermit erklärt Fitbit LLC, dass der Funkgerätetyp Modell FB421 mit den Funkausrüstungsverordnungen 2017 konform ist. Der vollständige Text der britischen Konformitätserklärung ist unter der folgenden Internetadresse verfügbar www.fitbit.com/legal/safety-instructions



Vietnam



Über den Akku

Dieses Gerät enthält einen nicht austauschbaren internen Lithium-Ionen-Akku. Der Akku kann platzen oder explodieren und gefährliche Chemikalien freisetzen. Um die Gefahr eines Brandes oder von Verbrennungen zu verringern, darf das Gerät nicht auseinandergenommen, zerquetscht, durchstochen oder in Feuer oder Wasser geworfen werden.

ACHTUNG: Beim Austausch der Batterie durch eine Batterie falschen Typs besteht Explosionsgefahr. Verbrauchte Batterien gemäß den Anweisungen entsorgen.

- Die Batterie muss ordnungsgemäß recycelt oder entsorgt werden.
- Die Batterie darf nur in der vorgeschriebenen Umgebung verwendet werden.

- Die Batterie nicht in einer Umgebung mit extrem hohen Temperaturen aufbewahren, da dies zu einer Explosion oder zum Austritt von entflammaren Flüssigkeiten oder Gasen führen kann.
- Die Batterie darf keinem extrem niedrigen Luftdruck ausgesetzt werden, da dies zu einer Explosion oder dem Austreten von brennbaren Flüssigkeiten oder Gasen führen kann.

IP-Bewertung

Das Modell FB421 erfüllt gemäß IEC-Norm 60529 die Anforderungen der Wasserdichtigkeitsklasse IPX8 bis zu einer Tiefe von 50 Metern.

Das Modell FB421 hat gemäß IEC-Norm 60529 die Schutzart IP6X für das Eindringen von Staub. Das bedeutet, dass das Gerät staubdicht ist.

Eine Anleitung für den Zugriff zur IP-Einstufung deines Produkts findest du am Anfang dieses Abschnitts.

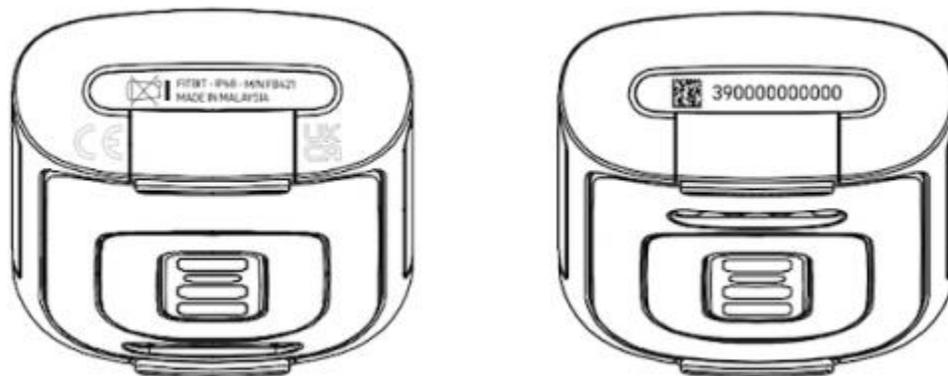
Sicherheitserklärung

Dieses Gerät wurde getestet und entspricht der Sicherheitszertifizierung gemäß den Spezifikationen der Normen: IEC 60950-1:2005 + AMD1:2009 + AMD2:2013, EN60950-1:2006 + A11:2009 + A1:2010 + A12:2011 + A2:2013, IEC 62368-1: 2014, EN62368-1:2014 + A11:2017, BS EN62368-1:2014 +A11:2017.

Regulatorische Kennzeichnungen

Die gesetzlichen Kennzeichnungen findest du auf deinem Gerät, wenn du das Band entfernst. Die Kennzeichnungen befindet sich im Bereich der Bandbefestigung.

Ansicht der Bandtasche



©2021 Fitbit LLC. Alle Rechte vorbehalten. Fitbit und das Fitbit-Logo sind Marken oder eingetragene Marken von Fitbit in den USA und anderen Ländern. Eine vollständige Liste der Fitbit-Marken findest du auf der [Fitbit-Markenliste](#). Erwähnte Marken von Drittanbietern sind das Eigentum ihrer jeweiligen Inhaber.