



# fitbit charge 4



Brukerhåndbok  
Versjon 1.6

# Innhold

---

|   |           |
|---|-----------|
| <b>Komme i gang</b> .....                       | <b>6</b>  |
| Innhold i esken .....                           | 6         |
| <b>Konfigurere Charge 4</b> .....               | <b>7</b>  |
| Lade armbåndet.....                             | 7         |
| Konfigurer med telefonen.....                   | 8         |
| Se dataene dine i Fitbit-appen.....             | 9         |
| <b>Låse opp Fitbit Premium</b> .....            | <b>10</b> |
| Premium-påminnelser for helse og velvære.....   | 10        |
| <b>Bruk av Charge 4</b> .....                   | <b>11</b> |
| Plassering for bruk hele dagen vs. trening..... | 11        |
| Velge hånd.....                                 | 12        |
| Tips for vedlikehold .....                      | 12        |
| <b>Bytte reimen</b> .....                       | <b>13</b> |
| Fjerne en reim.....                             | 13        |
| Feste en ny reim.....                           | 13        |
| <b>Grunnleggende</b> .....                      | <b>15</b> |
| Navigere på Charge 4 .....                      | 15        |
| Grunnleggende navigasjon .....                  | 15        |
| Hurtiginnstillinger .....                       | 17        |
| Justere innstillinger .....                     | 17        |
| Sjekk batterinivået .....                       | 18        |
| Konfigurere enhetslås .....                     | 18        |
| Slå av skjermen .....                           | 19        |
| <b>Apper og urskiver</b> .....                  | <b>20</b> |
| Bytte urskive.....                              | 20        |
| Åpne apper.....                                 | 20        |
| Laste ned flere apper .....                     | 20        |
| Fjerne apper.....                               | 20        |
| <b>Livsstil</b> .....                           | <b>21</b> |
| Agenda .....                                    | 21        |
| Vær.....  | 21        |

|  |           |
|--|-----------|
| Sjekke værmeldingen .....                          | 21        |
| Legge til eller fjerne en by .....                 | 22        |
| <b>Varsler fra telefonen .....</b>                 | <b>23</b> |
| Konfigurere varsler .....                          | 23        |
| Se innkommende varsler .....                       | 23        |
| Administrere varsler .....                         | 24        |
| Slå av varsler .....                               | 24        |
| Besvare eller avvise telefonanrop .....            | 24        |
| Svare på meldinger (Android-telefoner) .....       | 25        |
| <b>Tidtaking .....</b>                             | <b>26</b> |
| Bruke Alarmer-appen .....                          | 26        |
| Slå av eller slumre en alarm .....                 | 26        |
| Bruke Tidtakere-appen .....                        | 26        |
| <b>Aktivitet og velvære .....</b>                  | <b>27</b> |
| Se statistikk .....                                | 27        |
| Spore daglige aktivitetsmål .....                  | 27        |
| Velge et mål .....                                 | 27        |
| Spore aktivitet per time .....                     | 28        |
| Spore søvnen din .....                             | 28        |
| Angi et søvnmål .....                              | 28        |
| Lære om søvnvanene dine .....                      | 28        |
| Se pulsen din .....                                | 29        |
| Øve på veiledet pusting .....                      | 29        |
| Sjekke scoren din for håndtering av stress .....   | 29        |
| Avanserte helsemålinger .....                      | 30        |
| <b>Trening og hjertehelse .....</b>                | <b>31</b> |
| Spore trening automatisk .....                     | 31        |
| Spore og analysere trening med Trening-appen ..... | 31        |
| Krav til telefon-GPS .....                         | 31        |
| Spore en treningsøkt .....                         | 32        |
| Tilpasse treningsinnstillinger og snarveier .....  | 32        |
| Sjekke trenings sammendraget .....                 | 33        |
| Sjekke pulsen .....                                | 33        |

|   |           |
|---|-----------|
| Egendefinerte pulssoner.....  | 34        |
| Tjene aktive minutter i sone.....                                     | 34        |
| Dele aktivitet.....   | 35        |
| Vise scoren din for hjertehelse .....                                 | 36        |
| <b>Styre musikken med appen Spotify – Connect &amp; Control .....</b> | <b>37</b> |
| <b>Fitbit Pay .....</b>   | <b>38</b> |
| Bruke kreditt- og debetkort .....                                     | 38        |
| Konfigurere Fitbit Pay.....   | 38        |
| Foreta kjøp.....  | 38        |
| Endre standard kort.....  | 39        |
| Betale for gjennomreise.....  | 39        |
| <b>Oppdatere, starte på nytt og slette.....</b>                       | <b>40</b> |
| Oppdatere Charge 4.....   | 40        |
| Starte Charge 4 på nytt .....   | 40        |
| Slette Charge 4.....  | 41        |
| <b>Feilsøking .....</b>   | <b>42</b> |
| Pulssignal mangler .....  | 42        |
| GPS-signal mangler .....  | 42        |
| Andre problemer.....  | 43        |
| <b>Generell informasjon og spesifikasjoner .....</b>                  | <b>44</b> |
| Sensorer og komponenter .....   | 44        |
| Materialer .....  | 44        |
| Trådløs teknologi.....  | 44        |
| Haptisk tilbakemelding .....  | 44        |
| Batteri.....  | 44        |
| Minne.....  | 44        |
| Skjerm .....  | 44        |
| Reimstørrelse .....   | 45        |
| Miljøforhold .....  | 45        |
| Finn ut mer.....  | 45        |
| Returpolicy og garanti.....   | 45        |
| <b>Merknader om forskrifter og sikkerhet .....</b>                    | <b>46</b> |
| USA: FCC-erklæring (Federal Communications Commission).....           | 46        |

|   |    |
|---|----|
| Canada: IC-erklæring (Industry Canada)..... | 47 |
| Den europeiske union (EU) .....             | 48 |
| IP-klassifisering.....                      | 48 |
| Argentina.....                              | 49 |
| Australia og New Zealand .....              | 49 |
| Hviterusland .....                          | 49 |
| Tollunion.....                              | 49 |
| Kina .....                                  | 49 |
| India .....                                 | 50 |
| Indonesia.....                              | 51 |
| Israel.....                                 | 51 |
| Japan .....                                 | 51 |
| Mexico.....                                 | 51 |
| Marokko .....                               | 51 |
| Nigeria .....                               | 52 |
| Oman.....                                   | 52 |
| Pakistan .....                              | 52 |
| Filippinene.....                            | 52 |
| Taiwan .....                                | 53 |
| De forente arabiske emirater .....          | 55 |
| Storbritannia .....                         | 55 |
| Vietnam.....                                | 56 |
| Zambia.....                                 | 56 |
| Sikkerhetserklæring .....                   | 56 |

## Komme i gang

---

På Fitbit Charge 4 kan du sette deg nye mål med innebygd GPS, funksjoner for tilpasset pulsmåling, opptil sju dagers batteribrukstid og mer.

Bruk et øyeblikk på å se gjennom vår komplette sikkerhetsinformasjon på [fitbit.com/safety](https://www.fitbit.com/safety). Charge 4 er ikke ment for å gi medisinske eller vitenskapelige data.

## Innhold i esken

Charge 4-eksen inneholder:



Armbånd med liten reim (farge og materiale varierer)



Ladekabel



Ekstra, stor reim (farge og materiale varierer)

De avtakbare reimene på Charge 4 kommer i en rekke farger og materialer og selges separat.

# Konfigurere Charge 4

---

Bruk Fitbit-appen for iPhone- og iPad-enheter eller Android-telefoner for å få den beste opplevelsen.



For å opprette en Fitbit-konto må du angi fødselsdato, høyde, vekt og kjønn, slik at skrittlengde kan regnes ut og distanse, basalmetabolisme og kaloriforbrenning kan anslås. Etter at du har opprettet kontoen din, er fornavn, initial for etternavn og profilbilde synlig for alle andre Fitbit-brukere. Du kan dele annen informasjon hvis du ønsker det, men det meste av informasjonen du oppgir ved opprettelse av en konto, er privat som standard.

## Lade armbåndet

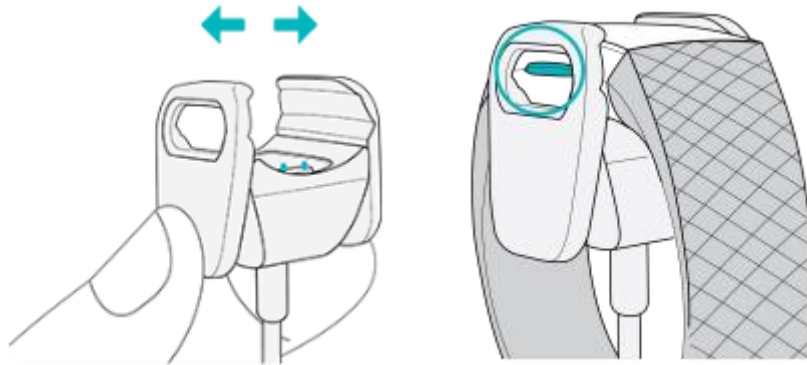
En fulladet Charge 4 har en batteribrukstid på opptil sju dager. Batteribrukstid og ladesyklus varierer med bruk og andre faktorer; faktiske resultater vil variere.

Merk: Ladekabelen til Charge 4 har en grå konnektor ved foten av klemmen. Laderen til Charge 3 kan ikke brukes på Charge 4.

Slik lader du Charge 4:

1. Koble ladekabelen til USB-porten på datamaskinen, en UL-sertifisert USB-vegglander eller en annen ladeenhet med lav energi.

2. Fest den andre enden av ladekabelen i porten på baksiden av Charge 4. Pinnene på ladeklemmen må sitte tett inntil gullkontaktene på baksiden av armbåndet. Charge 4 vibrerer, og et batteriikon dukker opp på skjermen.



Full lading tar omtrent 1–2 timer. Du kan trykke på knappen for å sjekke batterinivået mens armbåndet lades. Et fulladet armbånd viser et fullt batteriikon med et smil.




## Konfigurer med telefonen

Konfigurer Charge 4 med Fitbit-appen. Fitbit-appen er kompatibel med de fleste telefoner. Gå til [fitbit.com/devices](https://fitbit.com/devices) for å sjekke om telefonen din er kompatibel.





Slik kommer du i gang:

1. Last ned Fitbit-appen:
  - [Apple App Store](#) for iPhone-telefoner
  - [Google Play Butikk](#) for Android-telefoner
2. Installer appen og åpne den.
  - Hvis du allerede har en Fitbit-konto, logger du inn på kontoen din > trykker på I dag-fanen  > profilbildet ditt > **Konfigurer en enhet**.
  - Hvis du ikke har en Fitbit-konto, trykker du på **Bli med i Fitbit** og svarer deretter på en rekke spørsmål for å opprette en Fitbit-konto.
3. Fortsett å følge instruksjonene på skjermen for å koble Charge 4 til kontoen din.

Når du er ferdig med konfigureringen, kan du lese gjennom veiledningen for å finne ut mer om det nye armbåndet ditt, og deretter utforske Fitbit-appen.

For mer informasjon kan du se [help.fitbit.com](http://help.fitbit.com).

## Se dataene dine i Fitbit-appen

Åpne Fitbit-appen på telefonen din for å se aktiviteten, helsemålinger og søvndata, loggfør mat og vann, delta i utfordringer og mer.

## Låse opp Fitbit Premium

---

Fitbit Premium er en personlig ressurs i Fitbit-appen som hjelper deg med å holde deg aktiv, sove godt og håndtere stress. Et Premium-abonnement inkluderer programmer skreddersydd for helse- og treningsmålene dine, personlig innsikt, hundrevis av treningsøkter, veiledet meditasjon med mer. Nye Premium-kunder kan benytte seg av en prøveperiode.

For mer informasjon kan du se [help.fitbit.com](https://help.fitbit.com).

## Premium-påminnelser for helse og velvære

Sett opp Premium-påminnelser for helse og velvære i Fitbit-appen, og motta påminnelser på armbåndet ditt som oppfordrer deg til å danne og opprettholde sunne vaner. For mer informasjon kan du se [help.fitbit.com](https://help.fitbit.com).

## Bruk av Charge 4

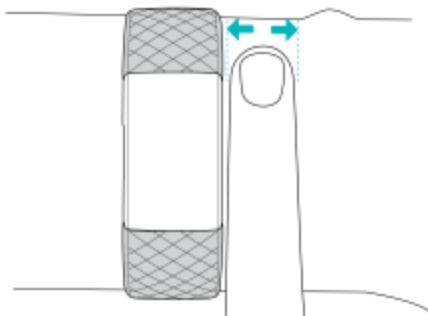
---

Fest Charge 4 rundt håndleddet. Hvis du trenger en annen reimstørrelse, eller hvis du har kjøpt en annen reim, kan du se instruksjonene i «[Endre reimen](#)» på side 13.

### Plassering for bruk hele dagen vs. trening

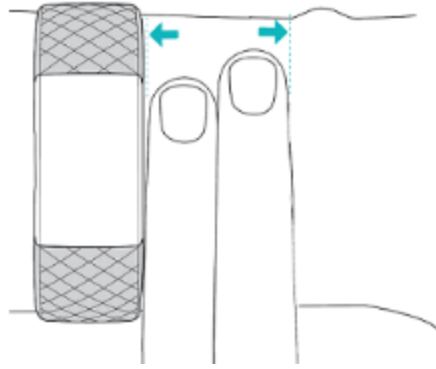
Når du ikke trener, bruker du Charge 4 en fingerbredde over håndleddsknokkelen.

Generelt er det alltid viktig å gi håndleddet en pause med jevne mellomrom ved å fjerne armbåndet i rundt en time etter langvarig bruk. Vi anbefaler at du fjerner armbåndet mens du dusjer. Du kan ha på armbåndet mens du dusjer, men ved å fjerne det reduserer du risikoen for eksponering for såper, sjampo og balsam, noe som kan forårsake langvarig skade på armbåndet og hudirritasjon.



For optimalisert sporing av puls under trening:


- Under trening kan du plassere armbåndet litt høyere opp på håndleddet for å finne ut om det forbedrer passformen. Mange øvelser, for eksempel sykling eller vektløfting, kan medføre at du bøyer håndleddet ofte. Dette kan igjen forstyrre pulssignalet hvis armbåndet er plassert lavere på håndleddet.



- Bruk armbåndet på oversiden av håndleddet, og sørg for at enheten er i kontakt med huden din.
- Om ønskelig kan du stramme reimen før trening, og løsne den når økten er over. Reimen bør sitte tett inntil håndleddet, men ikke være begrensende (en stram reim begrenser blodstrømmen, noe som kan påvirke pulssignalet).

## Velge hånd

For større nøyaktighet må du spesifisere om du bruker Charge 4 på den dominerende eller ikke-dominerende hånden din. Den dominerende hånden er den du bruker til å skrive eller spise med. Som standard er håndleddinnstillingen satt til den ikke-dominerende hånden. Hvis du bruker Charge 4 på den dominerende hånden, kan du endre håndleddsinnstillingen i Fitbit-appen:

Trykk på profilbildet ditt i I dag-fanen  i Fitbit-appen > Charge 4-flisen > **Håndledd** > **Dominerende**.

## Tips for vedlikehold

- Rengjør reimen og håndleddet regelmessig med et såpefritt rengjøringsmiddel.
- Hvis armbåndet blir vått, må du fjerne det og tørke det helt etter aktiviteten.
- Ta av armbåndet av og til.

## Bytte reimen

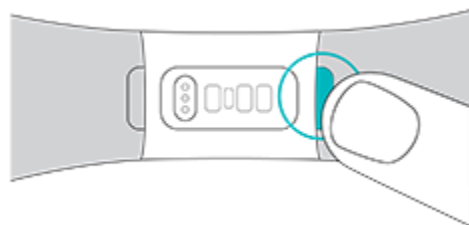
---

Charge 4 leveres med en liten reim som allerede er festet til måleren, og en ekstra, stor reim i esken. Både den øverste og nederste reimen kan byttes med tilbehørsreimer som selges separat på [fitbit.com](https://www.fitbit.com). For mål på reimene kan du se «Reimstørrelse» på side 45.

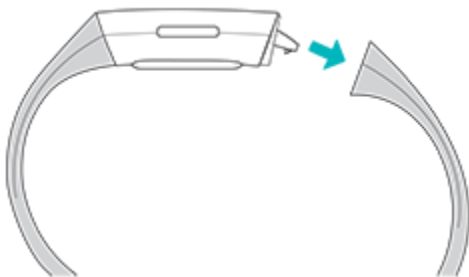
Fitbit Charge 3-reimer er kompatible med Fitbit Charge 4.

### Fjerne en reim

1. Snu Charge 4 og finn festepunktene for reimen.
2. Trykk på den flate knappen på reimen for å løsne reimen.



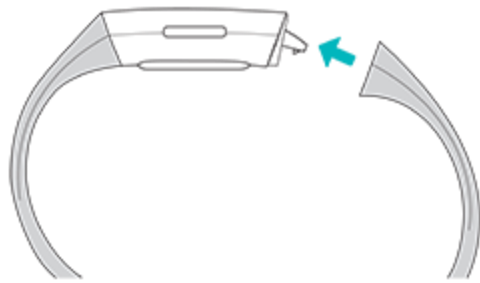
3. Trekk reimen forsiktig vekk fra målerenheten.



4. Gjenta på den andre siden.

### Feste en ny reim

For å feste en ny reim trykker du reimen inn på enden av målerenheten inntil du kjenner at den klikker på plass.



Hvis du har problemer med å feste reimen, eller hvis den kjennes løs ut, beveger du reimen forsiktig frem og tilbake for å være sikker på at den er festet til enheten.

# Grunnleggende

---

Lær hvordan du administrerer innstillinger, angir en personlig PIN-kode, navigerer på skjermen og sjekker batterinivået.

## Navigere på Charge 4

Charge 4 har en PMOLED-berøringsskjerm og én knapp.

Naviger på Charge 4 ved å trykke på skjermen, sveipe fra side til side og opp og ned, eller ved å trykke på knappen. For å bevare batteriet slås armbåndets skjerm av når det ikke er i bruk.

### Grunnleggende navigasjon

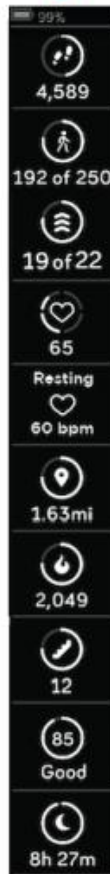
Hjem-skjermen er klokken.

- Sveip ned for å se varsler.
- Sveip opp for å se daglig statistikk.
- Sveip til venstre for å se appene på armbåndet ditt.
- Trykk på knappene for å gå tilbake til en tidligere skjerm, eller for å vende tilbake til urskiven.

SWIPE DOWN TO SEE NOTIFICATIONS



SWIPE LEFT TO SEE APPS

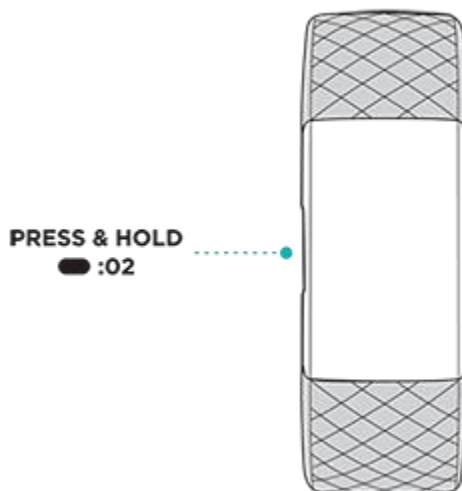


SWIPE UP TO SEE FITBIT TODAY







## Hurtiginnstillinger

Trykk på og hold inne knappene, og sveip til venstre på Charge 4 for raskere tilgang til visse innstillinger. Trykk på en innstilling for å slå den på eller av. Når du slår av innstillingen, lyser ikonet svakere og har en strek gjennom seg.





På skjermen for hurtiginnstillinger:

|   |   |
|---|---|
| <p>DND (Ikke forstyr)</p>  | <p>Når ikke forstyr-innstillingen er på:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Varsler, målfeiringer og påminnelser er dempet.</li><li>• Ikke forstyr-ikonet lyser  i hurtiginnstillinger.</li></ul> <p>Du kan ikke slå på ikke forstyr-innstillingen og sovemodus samtidig.</p>   |
| <p>Sovemodus </p>          | <p>Når sovemodus er på:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Varsler og påminnelser er dempet.</li><li>• Skjermens lysstyrke blir lav.</li><li>• Skjermen forblir mørk når du snur handleddet.</li></ul> <p>Sovemodus slås av automatisk når du angir en plan. Du finner mer informasjon under «<a href="#">Justere innstillinger</a>» på side 17.</p> <p>Du kan ikke slå på ikke forstyr-innstillingen og sovemodus samtidig.</p> |
| <p>Aktivere skjermen </p>  | <p>Når Aktivere skjermen-innstillingen er på, trenger du bare vri handleddet mot deg for å slå på skjermen.</p>   |

## Justere innstillinger

Administrer grunnleggende innstillinger i Innstillinger-appen .

|                                  |  |
|----------------------------------|--|
| Varsler om minutter i aktiv sone | Slå på eller av varslene om minutter i aktiv sone som du mottar under hverdagsaktivitet. Se <a href="http://help.fitbit.com">help.fitbit.com</a> for mer informasjon.  |
| Lysstyrke                        | Endre skjermens lysstyrke.   |
| Ikke forstyr                     | Slå av alle varsler eller velg at ikke forstyr slås på automatisk når du bruker Trening-appen  .  |
| GPS-innstillinger                | Velge GPS-type, og administrere andre innstillinger for å forbedre GPS-ytelse. Se <a href="http://help.fitbit.com">help.fitbit.com</a> for mer informasjon.  |
| Puls                             | Slå pulssporing på eller av.   |
| Skjermtidsavbrudd                | Velge hvor lenge skjermen skal være på etter at du er ferdig med å samhandle med armbåndet.  |
| Sovemodus                        | <p>Juster innstillingene for sovemodus, inkludert å sette en tidsplan for når modusen skal slås på og av automatisk.</p> <p>Slik angir du en plan:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Åpne Innstillinger-appen  og trykk på <b>Sovemodus</b>.</li> <li>2. Trykk på <b>Angi plan</b> for å slå den på.</li> <li>3. Trykk på <b>Søvnintervall</b> og angi sovemodusplanen din. Sovemodus slås automatisk av på det tidspunktet du angir, selv om du slår funksjonen på manuelt.</li> </ol> |
| Vibrasjoner                      | Justere armbåndets vibrasjonsstyrke.   |
| Enhetsinformasjon                | <p>Se armbåndets reguleringsinformasjon og aktiveringsdato, som er dagen da armbåndets garanti starter. Aktiveringsdatoen er dagen du konfigurerer enheten.</p> <p>For mer informasjon kan du se <a href="http://help.fitbit.com">help.fitbit.com</a>.</p>   |

Trykk på en innstilling for å justere den. Sveip opp for å se hele listen over innstillinger.

## Sjekke batterinivået

Sveip opp på urskiven. Batterinivået er øverst på skjermen.

## Konfigurere enhetslås

For å holde armbåndet sikkert kan du slå på enhetslåsen i Fitbit-appen, slik at du må angi en personlig firesifret PIN-kode for å låse opp armbåndet. Hvis du konfigurerer Fitbit Pay for å foreta kontaktløse betalinger fra armbåndet, slås enhetslåsen automatisk på, og du må angi en kode. Hvis du ikke bruker Fitbit Pay, er enhetslås valgfritt.

Slå på enhetslås eller tilbakestill PIN-koden din i Fitbit-appen:

Trykk på profilbildet ditt i I dag-fanen  i Fitbit-appen > Charge 4-flisen > **Enhetslås**.

For mer informasjon kan du se [help.fitbit.com](https://help.fitbit.com).

## Slå av skjermen

Hvis du vil slå av skjermen på armbåndet når det ikke er i bruk, dekker du urskiven kort med motsatt hånd, trykker på knappene eller vrir handleddet bort fra kroppen din.


# Apper og urskiver

---

[Fitbit Gallery](#) inneholder apper og urskiver som gir armbåndet et personlig preg og dekker en rekke behov knyttet til helse, trening, tidsmåling og daglige oppgaver.

## Bytte urskive


Fitbit Clock Gallery inneholder en rekke urskiver som setter et personlig preg på armbåndet ditt.

1. Trykk på profilbildet ditt i I dag-fanen  i Fitbit-appen > Charge 4-flisen.
2. Trykk på **Urskiver**.
3. Se gjennom tilgjengelige urskiver. Trykk på en urskive for å se en detaljert visning.
4. Trykk på **Installer** for å legge urskiven til i Charge 4.

## Åpne apper

Sveip til venstre fra urskiven for å se hvilke apper som er installert på armbåndet ditt. Hvis du vil åpne appen, trykker du på den.

## Laste ned flere apper

1. Trykk på profilbildet ditt i I dag-fanen  i Fitbit-appen > Charge 4-flisen.
2. Trykk på **Apper**.
3. Se gjennom tilgjengelige apper. Når du finner en du vil installere, trykker du på den.
4. Trykk på **Installer** for å legge appen til i Charge 4.

For mer informasjon kan du se [help.fitbit.com](https://help.fitbit.com).

## Fjerne apper

Du kan fjerne de fleste appene som er installert på Charge 4:

1. Trykk på profilbildet ditt i I dag-fanen  i Fitbit-appen > Charge 4-flisen.
2. Trykk på **Apper** > **Charge 4**-fanen.
3. Trykk på appen du vil fjerne. Det kan være du må sveipe opp for å finne den.
4. Trykk på **Avinstaller**.


## Livsstil

---

Bruk apper for å holde kontakten med det du bryr deg mest om. Se «Apper og urskiver» på side 20 for instruksjoner om hvordan du legger til og sletter apper.


For mer informasjon kan du se [help.fitbit.com](https://help.fitbit.com).

## Agenda

Koble telefonens kalender til Fitbit-appen for å se kommende hendelser i kalenderen for i dag og i morgen i Agenda-appen  på armbåndet.

For mer informasjon kan du se [help.fitbit.com](https://help.fitbit.com).

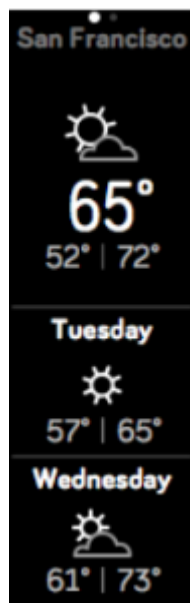
## Vær

Se været på stedet du befinner deg på, samt to ekstra steder du velger, i Vær-appen  på armbåndet.


### Sjekke værmeldingen

Hvis været der du befinner deg nå ikke vises, må du kontrollere at du har slått på stedstjenester for Fitbit-appen. Hvis du bytter sted eller ikke ser oppdaterte data for gjeldende sted, kan du synkronisere armbåndet for å se det nye stedet og de nyeste dataene i Vær-appen.

Velg temperaturenhet i Fitbit-appen. Se [help.fitbit.com](https://help.fitbit.com) for mer informasjon.



## Legge til eller fjerne en by

1. Trykk på profilbildet ditt i I dag-fanen  i Fitbit-appen > Charge 4-flisen.
2. Trykk på **Apper** > **Charge 4**-fanen.
3. Trykk på **Vær**-appen. Det kan være du må sveipe opp for å finne den.
4. Trykk på **Innstillinger** > **Legg til by** for å legge til opptil to steder til, eller trykk på **Rediger** > **X**-ikonet for å slette et sted. Merk at du ikke kan slette nåværende sted.


# Varsler fra telefonen

---

Charge 4 kan vise varsler om anrop, tekst, kalender og app fra telefonen din for å holde deg informert. Armbåndet må være innen 10 meter fra telefonen din for å kunne motta varsler.

## Konfigurere varsler

Kontroller at Bluetooth på telefonen din er slått på, og at telefonen din kan motta varsler (ofte under Innstillinger > Varsler). Deretter kan du konfigurere varsler:

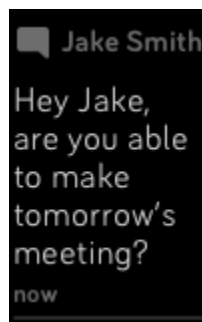
1. Trykk på profilbildet ditt i I dag-fanen  i Fitbit-appen > Charge 4-flisen.
2. Trykk på **Varsler**.
3. Følg instruksjonene på skjermen for å pare armbåndet hvis du ikke allerede har gjort det. Varsler om anrop, tekst og kalender slås på automatisk.
4. Hvis du vil slå på varsler fra apper som er installert på telefonen, inkludert Fitbit og WhatsApp, trykker du på **Appvarsler** og slår på varslene du vil se.

Hvis du har en iPhone, viser Charge 4 varsler fra alle kalendere som er synkronisert med Kalender-appen. Hvis du har en Android-telefon, viser Charge 4 kalendervarsler fra den kalenderappen du valgte under konfigurering.

For mer informasjon kan du se [help.fitbit.com](https://help.fitbit.com).

## Se innkommende varsler

Et varsel får armbåndet ditt til å vibrere. Hvis du ikke leser varselet når det kommer, kan du sjekke det senere ved å sveipe ned fra toppen av skjermen.



## Administrere varsler

Charge 4 lagrer opptil ti varsler, der de eldste byttes ut når du mottar nye.


Slik administrerer du varsler:

- Sveip ned fra toppen av skjermen for å se varslene dine, og trykk på et varsel for å vise mer.
- Hvis du vil slette et varsel, trykker du for å vise mer, sveiper til bunnen og trykker på **Fjern**.
- Hvis du vil slette alle varsler samtidig, sveiper du til toppen av varslene og trykker på **Fjern alle**.



## Slå av varsler

Slå av enkelte varsler i Fitbit-appen, eller slå av alle varsler i hurtiginnstillingene på Charge 4. Når du slår av alle varsler, vil armbåndet ikke vibrere, og skjermen slås ikke på når telefonen mottar et varsel.

Slik slår du av enkelte varsler:

1. Trykk på profilbildet ditt i I dag-fanen  i Fitbit-appen på telefonen > Charge 4-flisen > **Varsler**.
2. Slå av varsler du ikke lenger ønsker å motta på armbåndet.

Slik slår du av alle varsler:

1. Trykk på og hold inne knappen på armbåndet, og sveip til venstre for å ta deg til skjermen for hurtiginnstillinger.
2. Trykk på **DND**  for å slå på Ikke forstyrr. DND-ikonet  lyser for å indikere at alle varsler, målfeiringer og påminnelser er slått av.





Merk at hvis du bruker Ikke forstyrr-innstillingen på telefonen din, mottar du ikke varsler på armbåndet ditt før du slår av denne innstillingen.

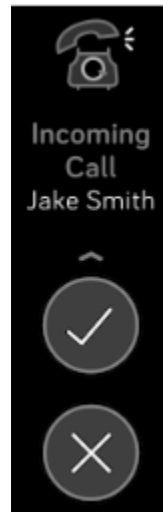
## Besvare eller avvise telefonanrop

Hvis Charge 4 er paret med en iPhone- eller Android-telefon (8.0+), kan du besvare eller avvise innkommende telefonsamtaler på Charge 4. Hvis telefonen din kjører en eldre versjon av Androids operativsystem, kan du avvise, men ikke besvare, anrop på armbåndet ditt.



For å besvare et anrop trykker du på haken  på skjermen på armbåndet ditt. Merk at du ikke kan snakke inn i armbåndet – å besvare et anrop betyr at du svarer på anropet på den nærliggende telefonen din. For å avvise et anrop trykker du på -ikonet på skjermen til armbåndet ditt.


Navnet på den som ringer vises hvis vedkommende er i kontaktlisten din. Hvis ikke ser du bare et telefonnummer.



## Svare på meldinger (Android-telefoner)

Svar direkte på tekstmeldinger og varsler fra enkelte apper på armbåndet ditt, med forhåndsinnstilte hurtig svar. Hold telefonen i nærheten med Fitbit-appen i bakgrunnen for å svare på meldinger fra armbåndet ditt.

Slik svarer du på en melding:

1. Åpne varselet du vil svare på.
2. Trykk på **Svar**. Hvis du ikke ser et svaralternativ for meldingen, betyr det at svar ikke er tilgjengelig for den appen som sendte meldingen.
3. Velg et tekstsvar fra listen over hurtig svar, eller trykk på emoji-ikonet  for å velge en emoji.


For mer informasjon, inkludert hvordan du tilpasser hurtig svar, kan du se [help.fitbit.com](https://help.fitbit.com).

# Tidtaking

---

Alarmer vibrerer for å vekke eller varsle deg på et tidspunkt du angir. Angi opptil åtte alarmer som skal ringe én gang eller flere dager i uken. Du kan også beregne tid for hendelser med stoppeklokken eller ved å angi en nedtelling.

## Bruke Alarmer-appen

Still inn engangsalarmer eller gjentakende alarmer med Alarmer-appen . Armbåndet vibrerer når en alarm går av.

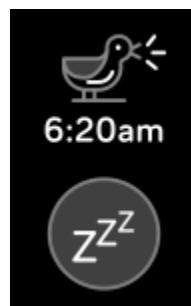
Når du stiller inn en alarm, kan du slå på Smartvekking slik at armbåndet ditt finner det beste tidspunktet å vekke deg på. Starttidspunktet er 30 minutter før det angitte alarmtidspunktet. Funksjonen unngår å vekke deg under dyp søvn, slik at det er mer sannsynlig at du føler deg utvilt når du våkner. Hvis Smartvekking ikke finner den beste tiden å vekke deg på, går alarmen av på det angitte tidspunktet.

For mer informasjon kan du se [help.fitbit.com](https://help.fitbit.com).


## Slå av eller slumre en alarm

Armbåndet vibrerer når alarmen går av. Trykk på Zzz-ikonet for å utsette alarmen i ni minutter. Trykk på knappen for å avvise alarmen.

Utsett alarmen så mange ganger du vil. Charge 4 går automatisk i utsettelsesmodus hvis du ignorerer alarmen i mer enn ett minutt.



## Bruke Tidtakere-appen

Ta tiden på hendelser med stoppeklokken, eller angi en nedtelling med Tidtakere-appen  på armbåndet ditt. Du kan bruke stoppeklokken og nedtellingstidtakeren samtidig.

For mer informasjon kan du se [help.fitbit.com](https://help.fitbit.com).

## Aktivitet og velvære

Charge 4 sporer kontinuerlig en rekke statistikker når du bruker armbåndet. Data synkroniseres automatisk med Fitbit-appen hele dagen.

### Se statistikk

Sveip opp fra urskiven for å se den daglige statistikken, inkludert:

|                       |   |
|-----------------------|---|
| Kjernestatistikk      | Antall trinn i dag, distanse, antall etasjer gått opp, forbrente kalorier og aktive minutter i sone   |
| Hjertefrekvens (puls) | Nåværende puls og pulssone samt hvilepuls   |
| Skritt per time       | Antall trinn i denne timen, og antall timer du nådde målet for aktivitet per time   |
| Trening               | Antall dager du nådde treningsmålet ditt denne uken   |
| Sovemodus             | Søvnvarighet og søvnscore   |
| Syklussporing         | Informasjon om gjeldende stadium i menstruasjonssyklusen din, hvis aktuelt  |
| Vann                  | Vanninntak logget i dag   |
| Vekt                  | Nåværende vekt, fremdrift mot vekt mål eller hvor vekten din faller innenfor et sunnhetsområde hvis målet ditt er å opprettholde vekten din |

Hvis du setter deg et mål i Fitbit-appen, viser en ring deg fremdriften i forhold til det målet.

Finn fullstendig historikk og annen informasjon oppdaget av armbåndet ditt, i Fitbit-appen.

### Spore daglige aktivitetsmål

Charge 4 sporer fremdriften din mot et daglig aktivitetsmål. Når du når målet ditt, vibrerer armbåndet og viser en feiring.

#### Velge et mål

Sett deg et mål for å hjelpe deg med å komme i gang på reisen til bedre helse. Til å begynne med kan du ha et mål om å gå 10 000 trinn per dag. Du kan endre antall trinn eller velge et annet aktivitetsmål, avhengig av enheten din.

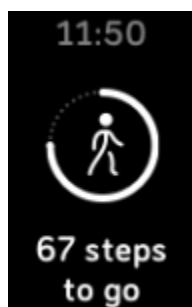
For mer informasjon kan du se [help.fitbit.com](https://help.fitbit.com).

Spor fremdriften mot målet ditt på Charge 4. Se «[Se statistikken din](#)» på side 27 for mer informasjon.

## Spore aktivitet per time

Charge 4 hjelper deg med å holde deg aktiv hele dagen ved å holde rede på når du sitter stille og ved å minne deg på om å bevege deg.

Påminnelser oppmuntrer deg til å gå minst 250 trinn per time. Du føler en vibrasjon og ser en påminnelse på skjermen 10 minutter før timen er ute hvis du ikke har gått 250 trinn. Hvis du når målet på 250 trinn etter å ha mottatt påminnelsen, føler du en ny vibrasjon og ser en gratulasjonsmelding.



For mer informasjon kan du se [help.fitbit.com](http://help.fitbit.com).

## Spore søvnen din

Bruk Charge 4 når du sover slik at armbåndet automatisk sporer grunnleggende statistikk om søvnen din, inkludert søvntid, søvnstadier (tid brukt i REM, lett søvn og dyp søvn) og søvnresultat (kvalitet på søvn). Charge 4 sporer også beregnet oksygenvariasjon gjennom natten for å hjelpe deg med å avdekke potensielle pusteforstyrrelser. Hvis du vil se søvnstatistikken din, må du synkronisere armbåndet ditt når du våkner og sjekke Fitbit-appen, eller du kan sveipe opp fra urskiven på armbåndet.

For mer informasjon kan du se [help.fitbit.com](http://help.fitbit.com).

### Angi et søvnmål

Som utgangspunkt har du et søvnmål på åtte timers søvn per natt. Du kan tilpasse dette målet etter personlige behov.

For mer informasjon kan du se [help.fitbit.com](http://help.fitbit.com).

### Lære om søvnvanene dine

Med et Fitbit Premium-abonnement kan du se mer informasjon om søvnkvaliteten din og hvordan den er sammenlignet med jevnaldrende, noe som kan hjelpe deg med å skape en bedre søvnrutine slik at du føler deg uthvilt når du våkner.

For mer informasjon kan du se [help.fitbit.com](http://help.fitbit.com).


## Se pulsen din



Charge 4 sporer pulsen din hele dagen. Sveip opp fra urskiven for å se pulsen din i sanntid samt hvilepuls din. Se «[Se statistikken din](#)» på side 27 for mer informasjon. Noen urskiver viser pulsen din i sanntid på klokkeskjermen.

For å hjelpe deg med å finne riktig treningsintensitet under en treningsøkt viser Charge 4 deg pulssonen din og vibrerer hver gang du går inn i en annen sone.

Se «[Sjekke pulsen](#)» på side 33 for mer informasjon.

## Øve på veiledet pusting

Relax-appen  på Charge 4 gir personlige veiledede pusteøkter for å hjelpe deg med å finne et rolig øyeblikk i løpet av dagen. Alle varsler deaktiveres automatisk under økten.


1. Åpne Relax-appen på Charge 4 .
2. Økten på to minutter er det første alternativet. Sveip for å velge økten på fem minutter.
3. Trykk på avspillingsikonet  for å starte økten. Følg instruksjonene på skjermen.

Etter økten vises en oppsummering med informasjon om pustemønster (hvor tett du fulgte pusteoppfordringen), puls før og etter økten samt hvor mange dager du fullførte en veiledet pusteøkt denne uken.

For mer informasjon kan du se [help.fitbit.com](http://help.fitbit.com).

## Sjekke scoren din for håndtering av stress

Scoren din for stressmestring er basert på puls, trening og søvndata, og hjelper deg med å se om kroppen din viser daglig tegn på stress. Scoren varierer fra 1 til 100, hvor et høyere tall betyr at kroppen din viser færre tegn på fysisk stress. Hvis du vil se daglig score for stressmestring, må du bruke

armbåndet når du sover og åpne Fitbit-appen på telefonen neste morgen. Fra I dag-fanen  trykker du på Stressmestring-flisen.

Loggfør på hvordan du har det flere ganger i løpet av dagen for å få et klarere bilde av hvordan sinnet og kroppen din reagerer på stress. Med et Fitbit Premium-abonnement kan du se flere detaljer om scoren din.

For mer informasjon kan du se [help.fitbit.com](http://help.fitbit.com).

## Avanserte helsemålinger

Bli bedre kjent med kroppen din med helsemålinger i Fitbit-appen. Denne funksjonen hjelper deg med å se viktige målinger som spores av Fitbit-enheten din over tid, slik at du kan se trender og vurdere hva som har endret seg.

Data som måles:

- Oksygenmetning (SpO2)
- Variasjon i hudtemperatur
- Pulsvariabilitet
- Hvilepuls
- Pustefrekvens

Merk: Denne funksjonen er ikke ment for å diagnostisere eller behandle noen medisinsk tilstand, og du skal ikke bruke funksjonen for noen medisinske formål.


Den er ment for å gi informasjon som kan hjelpe deg med oppnå bedre velvære.

Hvis du er bekymret for helsen din, bør du kontakte lege. Hvis du tror du opplever en medisinsk nødsituasjon, må du ringe nødtelefonen.

For mer informasjon kan du se [help.fitbit.com](https://help.fitbit.com).

# Trening og hjertehelse



---

Spor trening eller aktivitet automatisk med Trening-appen  for å se statistikk i sanntid og oppsummering av treningsøkten.

Du kan bruke Fitbit-appen til å dele aktiviteter med venner og familie, se hvordan formen din er sammenlignet med jevnaldrende med mer.

## Spore trening automatisk

Charge 4 kan automatisk gjenkjenne og registrere mange aktiviteter med høyt bevegelsesnivå som er minst 15 minutter lange. Se grunnleggende statistikk om aktiviteten din i Fitbit-appen på telefonen din.

Fra I dag-fanen , trykker du på Trening-flisen .

For mer informasjon kan du se [help.fitbit.com](https://help.fitbit.com).


## Spore og analysere trening med Trening-appen

Spor bestemte treningsøvelser med Trening-appen  på Charge 4 for å se statistikk i sanntid, motta varsler om pulssone og få en oppsummering av treningsøkten, på håndleddet ditt. Trykk på Trening-flisen i Fitbit-appen for mer statistikk og et kart over treningsintensiteten hvis du brukte GPS.

Se [help.fitbit.com](https://help.fitbit.com) for mer informasjon om sporing av treningsøvelser.

---


Med Dynamisk GPS på Charge 4 kan armbåndet angi GPS-type i begynnelsen av treningsøvelsen. Charge 4 forsøker å koble seg til GPS-sensorene på telefonen din for å spare på batteribrukstiden. Hvis telefonen din ikke befinner seg i nærheten eller ikke er i bevegelse, bruker Charge 4 innbygd GPS.

Administrer GPS-innstillingene dine i Innstillinger-appen .





---

## Krav til telefon-GPS

Tilkoblet GPS er tilgjengelig for alle støttede telefoner med GPS-sensorer. For mer informasjon kan du se [help.fitbit.com](https://help.fitbit.com).

1. Slå på Bluetooth og GPS på telefonen din.
2. Pass på at Charge 4 er parett med telefonen.
3. Pass på at Fitbit-appen har tillatelse til å bruke GPS eller stedstjenester.
4. Sjekk om GPS er slått på i forbindelse med treningsøvelsen.
  - a. Åpne Trening-appen  og sveip for å finne den treningsøvelsen du ønsker å spore.
  - b. Sveip opp, og pass på at **GPS** er satt til **På**.
5. Ha telefonen i nærheten mens du trener.

## Spore en treningsøkt

1. Åpne Trening-appen på Charge 4  og sveip for å finne en treningsøvelse.
2. Trykk på treningsøvelsen for å velge den.
3. Trykk på **Start**  eller **Angi mål** . Hvis du angir et treningsmål, kan du trykke på knappen for å gå tilbake og trykke på **Start**.
4. Trykk på avspillingsikonet  for å begynne. Hvis treningsøvelsen bruker GPS, kan du vente til signalet kobles til, eller du kan starte øvelsen og vente på at GPS kobles til når et signal blir tilgjengelig. Vær oppmerksom på at det kan ta noen minutter før GPS kobles til.
5. Trykk midt på skjermen for å se gjennom statistikk i sanntid.
6. Trykk på knappene når du er ferdig med treningsøkten eller ønsker å ta en pause.
7. Trykk på knappene igjen og deretter på **Avslutt** for å avslutte treningsøkten. Sveip opp for å se oppsummeringen av treningsøkten. Trykk på haken for å lukke oppsummeringsskjermen.
8. Trykk på Trening-flisen i Fitbit-appen for å se GPS-dataene dine.

### GPS-merknader:

- Hvis treningsøvelsen bruker GPS, dukker et ikon opp øverst til venstre når armbåndet kobles til et GPS-signal. Når skjermen viser meldingen «tilkoblet» og Charge 4 vibrerer, er GPS koblet til.
- Ha telefonen i nærheten i forbindelse med aktiviteter av lengre varighet, for eksempel golf eller fotturer, slik at hele treningsøkten registreres med dynamisk GPS eller telefon-GPS.
- For best mulig resultat bør du sørge for at armbåndets batteri er minst 80 % oppladet før du sporer en treningsøvelse som varer i mer enn to timer, med innebygd GPS.

For mer informasjon kan du se [help.fitbit.com](http://help.fitbit.com).



Bruk av innebygd GPS påvirker armbåndets batterilevetid. Ved regelmessig bruk av GPS-sporing har Charge 4 en batterilevetid på rundt fire dager.


## Tilpasse treningsinnstillinger og snarveier

Tilpass innstillingene for hver treningstype på armbåndet ditt. Innstillingene omfatter:



|                |  |
|----------------|--|
| Pulssonevarsel | Motta varsler når du treffer målpuls-soner i treningsøkten. For mer informasjon kan du se <a href="http://help.fitbit.com">help.fitbit.com</a> |
|----------------|--|



|                   |  |
|-------------------|--|
| GPS               | Spor ruten med GPS   |
| Automatisk pause  | Setter en løpetur automatisk på pause når du ikke beveger deg    |
| Registrer løping  | Sporer løping automatisk uten at du trenger å åpne Trening-appen |
| Bassengets lengde | Angi lengden på bassenget  |
| Enhet             | Endre målingsenheten du bruker for bassenglengde                 |

1. Åpne Trening-appen på Charge 4 .
2. Sveip for å finne en treningsøvelse.
3. Sveip opp, og sveip deretter gjennom listen over innstillinger.
4. Trykk på en innstilling for å justere den.
5. Når du er ferdig, trykker du på knappen for å vende tilbake til treningskjermen og begynne treningsøkten.

Slik endrer eller omorganiserer du treningsnarveiene i Trening-appen: .

1. Trykk på profilbildet ditt i I dag-fanen  i Fitbit-appen > Charge 4-flisen.
2. Trykk på **Treningsnarveier**.
  - For å legge til en ny treningsnarvei trykker du på + og velger en treningsøvelse.
  - Sveip til venstre i en narvei for å fjerne treningsnarveien.
  - For å omorganisere en treningsnarvei trykker du på **Rediger** (kun iPhone). Deretter trykker du på  og holder inne menyikonet , før du så drar det opp eller ned.

## Sjekke treningsammendraget

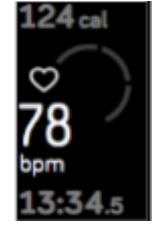
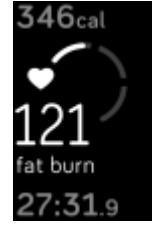

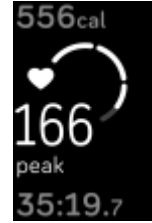
Når du har fullført en treningsøkt, viser Charge 4 et sammendrag av statistikken din.

Sjekk Trening-flisen i Fitbit-appen for å se mer statistikk og et kart over treningsintensitet hvis du brukte GPS.

## Sjekke pulsen

Charge 4 tilpasser pulssonene dine ved hjelp av pulsreserven, som er forskjellen mellom maksimal puls og hvilepuls. Finn riktig treningsintensitet ved å sjekke pulsen og pulssonen din på armbåndet under trening. Charge 4 sender deg et varsel når du går inn i en pulssone.

For mer informasjon kan du se [help.fitbit.com](https://help.fitbit.com).

| Ikon   | Sone                 | Beregning                           | Beskrivelse  |
|--|----------------------|-------------------------------------|--|
|   | Under sone           | Under 40 % av pulsreserven          | Under fettforbrenningssonen, hjertet slår saktere.   |
|   | Fettforbrenningssone | Mellom 40 % og 59 % av pulsreserven | I fettforbrenningssonen holder du sannsynligvis på med en moderat aktivitet, som en frisk gåtur. Pulsen og pusten øker noe, men du kan fremdeles holde en samtale.     |
|   | Kardiosonen          | Mellom 60 % og 84 % av pulsreserven | I kardiosonen holder du sannsynligvis på med en tung aktivitet, som løping eller spinning.   |
|  | Toppsonen            | Mer enn 85 % av pulsreserven        | I toppsonen holder du sannsynligvis på med en kort, intens aktivitet som forbedrer ytelse og hastighet, for eksempel sprint eller intervalltrening med høy intensitet. |

## Egendefinerte pulssoner

I stedet for å bruke disse pulssonene kan du opprette en egendefinert sone i Fitbit-appen som sikter seg inn på et spesifikt pulsområde.


For mer informasjon kan du se [help.fitbit.com](https://help.fitbit.com).

## Tjene aktive minutter i sone

Tjen aktive minutter i sone for tiden du bruker i fettforbrenningssonen, kardiosonen eller toppsonen. For å hjelpe deg med å utnytte tiden maksimalt, tjener du to aktive minutter i sone for hvert minutt du er i kardio- eller toppsonen.

1 minutt i fettforbrenningssonen = 1 aktivt minutt i sone  
1 minutt i kardio- eller toppsonen = 2 aktive minutter i sone

Charge 4 varsler deg om aktive minutter i sone på to måter:

- Like etter at du går inn i en ny pulssone i Trening-appen mens du trener , slik at du vet hvor hardt du jobber. Antallet vibrasjoner fra armbåndet indikerer hvilken sone du befinner deg i:

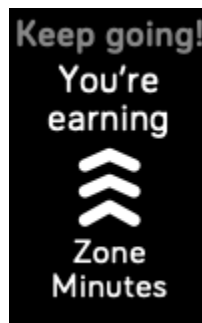
1 vibrasjon = fettforbrenningsone

2 vibrasjoner = kardiosone

3 vibrasjoner = toppsone



- Sju minutter etter at du går inn i en pulssone i løpet av dagen (for eksempel under en frisk spasertur).



For mer informasjon kan du se [help.fitbit.com](https://help.fitbit.com).

## Dele aktivitet

Når du er ferdig med en øvelsen, kan du åpne Fitbit-appen og dele statistikken din med venner og familie.

For mer informasjon kan du se [help.fitbit.com](https://help.fitbit.com).

## Vise scoren din for hjertehelse

Få en oversikt over kondisjonen din i Fitbit-appen. Se poengene dine for hjertehelse og kondisjonsnivå, som viser hvor du ligger an sammenlignet med andre.

I Fitbit-appen trykker du på Hjerterytme-fliken og sveiper mot venstre på hjerterytme grafen for å se detaljert statistikk over kondisjonen din.

For mer informasjon kan du se [help.fitbit.com](https://help.fitbit.com).

# Styre musikken med appen Spotify – Connect & Control

---

Bruk appen Spotify - Connect & Control  på Charge 4 til å styre Spotify på telefonen, datamaskinen eller en annen Spotify-tilkoblet enhet. Naviger mellom spillelister, lik sanger og veksle mellom enheter fra armbåndet ditt. Merk at Spotify - Connect & Control for øyeblikket kun kan styre musikken som spilles av på en parret enhet, så enheten må være i nærheten og tilkoblet Internett. Du trenger et Spotify Premium-abonnement for å bruke denne appen. Se [spotify.com](https://spotify.com) for mer informasjon om Spotify Premium.

Gå til [help.fitbit.com](https://help.fitbit.com) for instruksjoner.

# Fitbit Pay

---

Charge 4 har en innebygd NFC-brikke som gjør at du kan bruke kreditt- og debetkort med armbåndet ditt.


## Bruke kreditt- og debetkort

Konfigurer Fitbit Pay i Lommebok-delen i Fitbit-appen, og bruk armbåndet ditt til å foreta kjøp i butikker som tilbyr kontaktløs betaling.

Vi legger kontinuerlig til nye steder og kortutstedere i vår liste over partnere. Se [fitbit.com/fitbit-pay/banks](https://fitbit.com/fitbit-pay/banks) for å se om ditt betalingskort fungerer med Fitbit Pay.

## Konfigurere Fitbit Pay

For å bruke Fitbit Pay må du legge minst ett kreditt- eller debetkort fra en deltakende bank til i Lommebok-delen i Fitbit-appen. I lommeboken kan du legge til eller fjerne betalingskort, angi standardkort for armbåndet, redigere en betalingsmåte og gå gjennom nylige kjøp.

1. Trykk på profilbildet ditt i I dag-fanen  i Fitbit-appen > Charge 4-flisen.
2. Trykk på **Lommebok**-fliken.
3. Følg instruksjonene på skjermen for å legge til et betalingskort. I noen tilfeller kan banken kreve ekstra verifisering. Hvis du legger til et kort for første gang, kan du bli bedt om å angi en firesifret PIN-kode for armbåndet ditt. Merk at du også må ha passordbeskyttelse aktivert for telefonen din.
4. Etter at du har lagt til et kort, må du følge instruksjonene på skjermen for å slå på varsler for telefonen din (hvis du ikke allerede har gjort det) og på den måten fullføre konfigureringen.

Du kan legge til opptil fem betalingskort i lommeboken og velge hvilket kort som skal være standard betalingsalternativ for armbåndet ditt.

## Foreta kjøp

Foreta kjøp ved hjelp av Fitbit Pay i butikker som tilbyr kontaktløs betaling. Hvis du lurer på om butikken godtar Fitbit Pay, kan du se etter symbolet nedenfor på betalingsterminalen:



*Alle kunder, unntatt de i Australia:*

1. Når du er klar til å betale, trykker du på og holder inne knappen på armbåndet ditt i to sekunder.
2. Angi den firesifrede PIN-koden for armbåndet ditt dersom du blir bedt om det. Standardkortet vises på skjermen.
3. For å betale med standardkortet holder du håndleddet i nærheten av betalingsterminalen. Hvis du vil betale med et annet kort, må du først trykke for å finne kortet du vil bruke, og så holde håndleddet i nærheten av betalingsterminalen.

#### *Kunder i Australia:*

1. Hvis du har et kreditt- eller debetkort fra en australsk bank, må du holde armbåndet i nærheten av betalingsterminalen for å betale. Hvis kortet ditt er fra en bank utenfor Australia, eller hvis du ønsker å betale med et kort som ikke er standardkortet ditt, må du gjennomføre trinn 1 til 3 i avsnittet overfor.
2. Angi den firesifrede PIN-koden for armbåndet ditt dersom du blir bedt om det.
3. Hvis kjøpet overskrider 100 AUD, må du følge instruksjonene på betalingsterminalen. Hvis du blir bedt om å angi en PIN-kode, må du angi PIN-koden for kortet (ikke armbåndet).

Når betalingen er vellykket, vibrerer armbåndet, og du ser en bekreftelse på skjermen.

Hvis betalingsterminalen ikke gjenkjenner Fitbit Pay, må du påse at urskiven er i nærheten av leseren og at kassemedarbeideren skjønner at du bruker kontaktløs betaling.

---

For ytterligere sikkerhetstiltak må du ha Charge 4 på håndleddet for å bruke Fitbit Pay.

---

For mer informasjon kan du se [help.fitbit.com](https://help.fitbit.com).

## Endre standard kort

1. Trykk på profilbildet ditt i I dag-fanen  i Fitbit-appen > Charge 4-flisen.
2. Trykk på **Lommebok**-fliken.
3. Finn kortet du vil bruke som standardalternativ.
4. Trykk på **Angi som standard på Charge 4**.

## Betale for gjennomreise

Bruk Fitbit Pay til å betale for offentlig transport via terminaler som godtar kontaktløse betalingsmetoder. Følg trinnene oppført under «[Bruk kreditt- og debetkort](#)» på side 38 for å betale med armbåndet.

---

Betal med samme kort på Fitbit-armbåndet når du berører transportterminalen med armbåndet ved starten og slutten av reisen. Husk å lade enheten før du legger ut på reisen.

---

# Oppdatere, starte på nytt og slette

---

Finn ut hvordan du oppdaterer, starter på nytt og sletter Charge 4.

## Oppdatere Charge 4

Oppdater armbåndet for å få de siste funksjonsforbedringene og produktoppdateringene.

Når en oppdatering er tilgjengelig, vises et varsel i Fitbit-appen. Etter at du har startet oppdateringen, kan du følge fremdriftssøylene på Charge 4 og i Fitbit-appen helt til oppdateringen er fullført. Hold armbåndet og telefonen i nærheten av hverandre under oppdateringen.

Synkroniser Charge 4 med Fitbit-appen regelmessig. La Fitbit-appen kjøre i bakgrunnen på telefonen din, slik at en liten del av fastvareoppdateringen lastes ned til armbåndet ditt hver gang du synkroniserer. Det kan være at du må justere telefonens innstillinger for å tillate Fitbit-appen å kjøre i bakgrunnen.

---


For å kunne oppdatere Charge 4 må armbåndets batteri være minst 50 % oppladet. Oppdateringen av Charge 4 kan kreve mye batteri. Vi anbefaler at du kobler armbåndet til laderen før du starter oppdateringen.

---

For mer informasjon kan du se [help.fitbit.com](https://help.fitbit.com).

## Starte Charge 4 på nytt

Hvis du ikke kan synkronisere Charge 4 eller har problemer med å spore statistikk eller motta varsler, skal du starte armbåndet på nytt fra håndledet:

Åpne Innstillinger-appen  og trykk på **Om > Start enheten på nytt**.

Hvis Charge 4 ikke svarer:

1. Koble Charge 4 til ladekabelen. Se «[Lade armbåndet ditt](#)» på side 7 for instruksjoner.
2. Trykk på og hold inne knappen på armbåndet ditt i åtte sekunder. Slipp knappene. Når du ser et smilefjes og Charge 4 vibrerer, er armbåndet startet på nytt.

Når du starter armbåndet på nytt, blir ingen data slettet.

---


Charge 4 har et lite hull (sensor for høydemåler) på baksiden av enheten. Ikke prøv å starte enheten på nytt ved å stikke objekter, for eksempel binders, inn i dette hullet, da det kan skade armbåndet.

---



## Slette Charge 4

Hvis Charge 4-enheten skal skifte eier eller du ønsker å returnere den, må du først slette alle personopplysninger:

1. Åpne Innstillinger-appen på Charge 4  > **Om** > **Fjern brukerdata**.
2. Sveip opp, og trykk så på hakeikonet for å slette dataene dine.

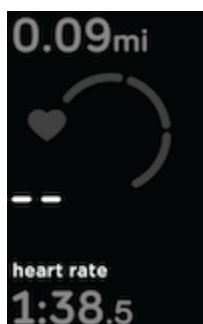
## Feilsøking

---


Hvis Charge 4 ikke fungerer som den skal, kan du lese om feilsøkingstrinn nedenfor. Gå til [help.fitbit.com](http://help.fitbit.com) for mer informasjon.

### Pulssignal mangler

Charge 4 registrerer pulsen kontinuerlig, både når du trener og resten av dagen. Hvis pulssensoren på armbåndet har problemer med å finne et signal, vises to streker.



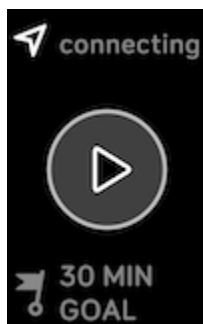
Hvis armbåndet ikke finner et pulssignal, må du først passe på at sporing av puls er slått på, i

Innstillinger-appen  på armbåndet ditt. Deretter må du passe på at du bruker armbåndet riktig, enten ved å flytte det høyere eller lavere på håndleddet, eller ved å stramme eller løsne reimen. Charge 4 skal berøre huden din. Hold armen stille og rett en liten stund, så skal du kunne se pulsen din igjen.

For mer informasjon kan du se [help.fitbit.com](http://help.fitbit.com).

### GPS-signal mangler

Miljøfaktorer, inkludert høye bygninger, tett skog, bratte bakker og tykt skydekke kan forstyrre armbåndets evne til å koble til GPS-satellitter. Hvis armbåndet søker etter et GPS-signal under en treningsøkt, ser du «**kobler til**» øverst på skjermen. Hvis Charge 4 ikke kan koble til en GPS-satellitt, slutter armbåndet å prøve å koble til frem til neste gang du starter en treningsøkt med GPS.



For best resultat bør du vente til Charge 4 finner signalet, før du begynner å trene.

For mer informasjon kan du se [help.fitbit.com](https://help.fitbit.com).

## Andre problemer

Start armbåndet på nytt hvis noen av følgende problemer oppstår:

- Armbåndet kan ikke synkroniseres
- Armbåndet svarer ikke på trykk, sveip eller knappetrykk.
- Armbåndet sporer ikke trinn eller andre data
- Armbåndet viser ikke varsler.

Se «[Starte Charge 4 på nytt](#)» på side 40 for mer informasjon.

For mer informasjon kan du se [help.fitbit.com](https://help.fitbit.com).

# Generell informasjon og spesifikasjoner

---

## Sensorer og komponenter

Fitbit Charge 4 inneholder følgende sensorer og motorer:

- 3-akset akselerometer, som sporer bevegelsesmønstre
- Høydemåler, som sporer høydeendringer
- En innebygd GPS-mottaker, som sporer hvor du befinner deg når du trener
- Optisk pulsmåler
- Vibrasjonsmotor

## Materialer

Rammen på Charge 4 er laget av plast. Reimen som leveres med Charge 4, er laget av et fleksibelt, slitesterkt gummimateriale som ligner det som brukes i mange sportsklokker, og inkluderer en spenne i rustfritt stål av kirurgisk kvalitet.

## Trådløs teknologi

Charge 4 inneholder en Bluetooth 4.0-radiomottaker og en NFC-brikke.

## Haptisk tilbakemelding

Charge 4 inneholder en vibrasjonsmotor for alarmer, mål, varsler, påminnelser og apper.

## Batteri

Charge 4 inneholder et oppladbart litiumpolymerbatteri.

## Minne

Charge 4 lagrer dataene dine, inkludert daglig statistikk, søvninformasjon og treningshistorikk, i sju dager. Se historikk i Fitbit-appen.

## Skjerm

Charge 4 har en PMOLED-skjerm.

## Reimstørrelse

Reimstørrelser vises nedenfor. Merk at ekstra reimer som selges separat, kan variere.

|              |   |
|--------------|---|
| Små reimer   | Passer til håndledd mellom 5,5 og 7,1 tommer (140 mm og 180 mm) i omkrets |
| Store reimer | Passer til håndledd mellom 7,1 og 8,7 tommer (180 og 220 mm) i omkrets    |

## Miljøforhold

|  |  |
|--|--|
| Driftstemperatur                       | 14 til 104 °F<br>(-10° til 40 °C)  |
| Utenfor driftstemperatur               | -4 til 14 °F<br>(-20 til -10 °C)<br><br>104 til 140 °F<br>(40 til 60 °C) |
| Oppbevarings-temperatur i seks måneder | -4 til 95 °F<br>(-20 til 35 °C)  |
| Vannbestandighet                       | Vannbestandig opptil 50 meter  |
| Maksimal driftshøyde                   | 28 000 fot<br>(8534 m)   |

## Finn ut mer

Hvis du vil lære mer om armbåndet ditt, hvordan du sporer fremdrift i Fitbit-appen og hvordan du lager sunne vaner med Fitbit Premium, kan du gå til [help.fitbit.com](https://help.fitbit.com).

## Returpolicy og garanti

Finn garantiinformasjon og returpolicyen for fitbit.com på [nettstedet vårt](#).

# Merknader om forskrifter og sikkerhet

---

Merknad til brukeren: Reguleringsinnhold for enkelte regioner kan også vises på enheten din. Slik kan du se innholdet:

**Innstillinger > Om > Reguleringsinformasjon**

## USA: FCC-erklæring (Federal Communications Commission)

Model FB417

FCC ID: XRAFB417

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

**Settings > About > Regulatory Info**

### Supplier's Declaration of Conformity

**Unique Identifier:** FB417

#### 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: IC-erklæring (Industry Canada)

Model/Modèle FB417

IC: 8542A-FB417

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

**Settings > About > Regulatory Info**

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

**Paramètres > À propos > 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

## Den europeiske union (EU)

### **Simplified EU Declaration of Conformity**

Hereby, Fitbit, Inc. declares that the radio equipment type Model FB417 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](http://www.fitbit.com/safety)

### **Vereinfachte EU-Konformitätserklärung**

Fitbit, Inc. erklärt hiermit, dass die Funkgerätypen Modell FB417 die Richtlinie 2014/53/EU erfüllen. Der vollständige Wortlaut der EU-Konformitätserklärungen kann unter folgender Internetadresse abgerufen werden: [www.fitbit.com/safety](http://www.fitbit.com/safety)

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

Por la presente, Fitbit, Inc. declara que el tipo de dispositivo de radio Modelo FB417 cumple con la Directiva 2014/53/UE. El texto completo de la declaración de conformidad de la UE está disponible en la siguiente dirección de Internet: [www.fitbit.com/safety](http://www.fitbit.com/safety)

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

Fitbit, Inc. déclare par la présente que les modèles d'appareils radio FB417 sont conformes à la Directive 2014/53/UE. Les déclarations UE de conformité sont disponibles dans leur intégralité sur le site suivant : [www.fitbit.com/safety](http://www.fitbit.com/safety)

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

Fitbit, Inc. dichiara che il tipo di apparecchiatura radio Modello FB417 è conforme alla Direttiva 2014/53/UE. Il testo completo della dichiarazione di conformità UE è disponibile al seguente indirizzo Internet: [www.fitbit.com/safety](http://www.fitbit.com/safety)



## IP-klassifisering

Modell FB417 har vannbestandighetsklassifisering IPX8 i henhold til IEC-standard 60529, opptil en dybde på 50 meter.

Modell FB417 har støvinnrenningsklassifisering IP6X i henhold til IEC-standard 60529, som indikerer at enheten er støvtett.

Se begynnelsen av denne delen for instruksjoner om hvordan du får tilgang til produktets IP-klassifisering.



## Argentina



## Australia og New Zealand



## Hviterusland



## Tollunion



## Kina

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

**Settings > About > Regulatory Info**

### China RoHS

| 部件名称                        | 有毒和危险品                                     |            |           |                 |               |                      |
|-----------------------------|--|------------|-----------|-----------------|---------------|----------------------|
| Part Name                   | Toxic and Hazardous Substances or Elements |            |           |                 |               |                      |
| Model FB417                 | 铅<br>(Pb)                                  | 水银<br>(Hg) | 镉<br>(Cd) | 六价铬<br>(Cr(VI)) | 多溴化苯<br>(PBB) | 多溴化二苯<br>醚<br>(PBDE) |
| 表带和表扣<br>(Strap and Buckle) | 0  | 0          | 0         | 0               | 0             | 0                    |

## China RoHS

| 部件名称                    | 有毒和危险品                                     |            |           |                 |               |                      |
|-------------------------|--|------------|-----------|-----------------|---------------|----------------------|
| Part Name               | Toxic and Hazardous Substances or Elements |            |           |                 |               |                      |
| Model FB417             | 铅<br>(Pb)                                  | 水银<br>(Hg) | 镉<br>(Cd) | 六价铬<br>(Cr(VI)) | 多溴化苯<br>(PBB) | 多溴化二苯<br>醚<br>(PBDE) |
| 电子<br>(Electronics)     | --   | 0          | 0         | 0               | 0             | 0                    |
| 电池<br>(Battery)         | 0  | 0          | 0         | 0               | 0             | 0                    |
| 充电线<br>(Charging Cable) | 0  | 0          | 0         | 0               | 0             | 0                    |

本表格依据 SJ/T 11364 的规定编制

0 = 表示该有害物质在该部件所有均质材料中的含量均在 GB/T 26572规定的限量要求以下 (indicates that the content of the toxic and hazardous substance in all the Homogeneous Materials of the part is below the concentration limit requirement as described in GB/T 26572).

X = 表示该有害物质至少在该部件的某一均质材料中的含量超出 GB/T 26572规定的限量要求 (indicates that the content of the toxic and hazardous substance in at least one Homogeneous Material of the part exceeds the concentration limit requirement as described in GB/T 26572).



CMIIT ID 2020DJ2069

Frequency band: 2400-2483.5 MHz

Transmitted power: Max EIRP, -1.77dBm

Occupied bandwidth: BLE: 2MHz

Modulation system: BLE: GFSK, NFC: ASK

CMIIT ID displayed: On packaging and Device Electronic Labeling

## India

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

**Settings > About > Regulatory Info**

## Indonesia

66247/SDPPI/2020  
3788

## Israel

מספר אישור אלחוטי של משרד התקשורת הוא . 51-71973  
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 > About > Regulatory Info



R 201-200103



## Mexico



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



AGREE PAR L'ANRT MAROC

Numéro d'agrément: MR 22416 ANRT 2020

Date d'agrément: 24/01/2020

## Nigeria

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

## Oman

TRA/TA-R/8940/20

D090258

## Pakistan

PTA Approved

Model No.: FB417

TAC No.: 9.208/2020

Device Type: Bluetooth

## Filippinene



# 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 > 關於 > 法規信息

注意！

依據 低功率電波輻射性電機管理辦法

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

第十四條

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

前項合法通信，指依電信法規定作業之無線電通信。

低功率射頻電機須忍受合法通信或工業、科學及醫療用電波輻射性電機設備之干擾。

Translation:

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

**Settings > About > Regulatory Info**

Article 12

Without permission, any company, firm or user shall not alter the frequency, increase the power, or change the characteristics and functions of the original design of the certified lower power frequency electric machinery.

Article 14

The application of low power frequency electric machineries shall not affect the navigation safety nor interfere a legal communication, if an interference is found, the service will be suspended until improvement is made and the interference no longer exists. The foregoing legal communication refers to the wireless telecommunication operated according to the telecommunications laws and regulations. The low power frequency electric machinery should be able to tolerate the interference of the electric wave radiation electric machineries and equipment for legal communications or industrial and scientific applications.

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

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:

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<br>Part Name: Wireless Activity Tracker   |        | 限用物質及其化學符號<br>Restricted Substances and its chemical symbols |        |                         |            |              |
|--|--------|--|--------|-------------------------|------------|--------------|
| Model FB417  | 鉛 (Pb) | 汞 (Hg)   | 鎘 (Cd) | 六價鉻 (Cr <sup>+6</sup> ) | 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。<br>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。<br>備考3. “--” 係指該項限用物質為排除項目。 |        |  |        |                         |            |              |

## De forente arabiske emirater

TRA Registered No.: ER78316/20

Dealer No.: DA35294/14

## Storbritannia

### Simplified UK Declaration of Conformity

Hereby, Fitbit, Inc. declares that the radio equipment type Model FB417 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/safety](http://www.fitbit.com/safety)



## Vietnam



## Zambia

ZMB / ZICTA / TA / 2020 / 2 / 44



## Sikkerhetserklæring

Dette utstyret er testet for å overholde sikkerhetssertifisering i samsvar med spesifikasjonene til EN Standard: EN60950-1:2006 + A11:2009 + A1:2010 + A12:2011 + A2:2013 & EN62368-1:2014 + A11:2017.



©2021 Fitbit LLC. Med enerett. Fitbit og Fitbit-logoen er varemerker eller registrerte varemerker for Fitbit i USA og andre land. En mer fullstendig liste over Fitbits varemerker finnes på [Fitbits liste over varemerker](#). Tredjeparters varemerker som omtales, eies av sine respektive eiere.