

# fitbit inspire 2



Gebruikershandleiding  
Versie 1.0

# Inhoudsopgave

---

<b>Aan de slag .....</b>	<b>6</b>
Inhoud van de verpakking .....	6
<b>De Inspire 2 instellen.....</b>	<b>7</b>
Je tracker opladen.....	7
Instellen op je telefoon of tablet .....	8
Je gegevens in de Fitbit-app bekijken.....	9
<b>Fitbit Premium ontgrendelen .....</b>	<b>10</b>
Geavanceerde gezondheidsstatistieken .....	10
Premium-herinneringen voor gezondheid en welzijn .....	10
<b>Inspire 2 dragen .....</b>	<b>11</b>
Plaatsing voor alledaags gebruik vs. dragen tijdens trainingssessies .....	11
Rechts- of linkshandig.....	11
Inspire 2 in een clip dragen .....	12
Plaatsing van de clip.....	12
<b>Het bandje verwisselen .....</b>	<b>13</b>
Een bandje verwijderen .....	13
Een bandje bevestigen.....	13
<b>Basics .....</b>	<b>14</b>
Door Inspire 2 navigeren .....	14
Basisnavigatie.....	14
Snelle instellingen .....	15
Instellingen aanpassen .....	17
Batterijniveau controleren .....	18
Het scherm uitschakelen .....	18
Je Inspire 2 onderhouden .....	18
<b>De wijzerplaat veranderen .....</b>	<b>19</b>
<b>Meldingen van je telefoon .....</b>	<b>20</b>
Meldingen instellen .....	20
Inkomende meldingen bekijken.....	20
Meldingen uitschakelen.....	21
<b>Tijd bijhouden .....</b>	<b>22</b>

De Alarmen-app gebruiken.....	22
Een alarm uitzetten of uitstellen .....	22
De Timers-app gebruiken .....	22
<b>Activiteit en welzijn.....</b>	<b>23</b>
Je statistieken bekijken.....	23
Een dagelijks activiteitendoel bijhouden .....	23
Een doel kiezen.....	23
Je beweegactiviteiten per uur volgen .....	24
Je slaap bijhouden .....	24
Een slaapdoel instellen .....	24
Een beter inzicht in je slaapgewoontes krijgen.....	25
Je hartslag bekijken.....	25
Begeleide ademhalings sessies oefenen .....	25
<b>Training en hartgezondheid.....</b>	<b>26</b>
Je training automatisch bijhouden.....	26
Training registreren en analyseren met de Training-app .....	26
Gps-vereisten .....	26
Een training registreren.....	27
De instellingen en snelkoppelingen van je trainingen aanpassen .....	27
Een overzicht van je work-out bekijken.....	28
Je hartslag controleren.....	28
Aangepaste hartslagzones.....	29
Actieve zoneminuten verdienen .....	29
Je activiteiten delen .....	30
Je cardioconditiescore weergeven .....	31
<b>Updaten, opnieuw opstarten en wissen .....</b>	<b>32</b>
De Inspire 2 updaten.....	32
Inspire 2 opnieuw opstarten .....	32
Inspire 2 wissen.....	32
<b>Problemen oplossen.....</b>	<b>33</b>
Hartslagsignaal ontbreekt.....	33
Gps-signaal ontbreekt .....	33
Andere problemen.....	34
<b>Algemene informatie en specificaties.....</b>	<b>35</b>

Sensors en onderdelen.....	35
Materialen.....	35
Draadloze technologie.....	35
Haptische feedback.....	35
Batterij.....	35
Geheugen.....	35
Weergave.....	35
Formaat bandje.....	36
Omgevingsvoorwaarden.....	36
Meer informatie.....	36
Retourbeleid en garantie.....	36
<b>Juridische en veiligheidsinformatie.....</b>	<b>37</b>
VS: Verklaring van de Federal Communications Commission (FCC).....	37
Canada: Verklaring van de Industry Canada (IC).....	38
Europese Unie (EU).....	39
IP-classificatie.....	40
Argentinië.....	40
Australië en Nieuw-Zeeland.....	40
Wit-Rusland.....	40
Douane-unie.....	41
China.....	41
Indonesië.....	42
Israël.....	42
Japan.....	42
Koninkrijk Saoedi-Arabië.....	42
Mexico.....	43
Marokko.....	43
Nigeria.....	43
Oman.....	43
Pakistan.....	44
Filippijnen.....	44
Servië.....	44
Singapore.....	44
Zuid-Korea.....	44

Taiwan .....	45
Verenigde Arabische Emiraten .....	48
Vietnam .....	48
Zambia.....	48
Veiligheidsverklaring.....	49

## Aan de slag

---

Maak van gezond leven een gewoonte met Fitbit Inspire 2, een gebruiksvriendelijke fitnesstracker met continue hartslagmeting, minuten in actieve zones, activiteitenregistratie en slaapherkenning, batterijduur tot 10 dagen en meer.

We raden je aan onze volledige veiligheidsinformatie te bekijken op [fitbit.com/safety](https://www.fitbit.com/safety). De Inspire 2 is niet bedoeld om medische of wetenschappelijke gegevens te leveren.

### Inhoud van de verpakking

De Inspire 2-verpakking bevat:



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



Oplaadkabel



Extra polsband in large  
(de kleur en het  
materiaal kunnen  
variëren)

De afneembare bandjes van de Inspire 2 zijn verkrijgbaar in verschillende kleuren en materialen, en worden apart verkocht.

# De Inspire 2 instellen

---

Voor de beste ervaring gebruik je de Fitbit-app op een iPhone, iPad of Android-telefoon.



Bij het aanmaken van een Fitbit-account, wordt je gevraagd om je geboortedatum, lengte, gewicht en geslacht in te voeren om je staplengte te berekenen en om een schatting te maken van de afstand, je basaalmetabolisme en verbrande calorieën. Nadat je je account hebt ingesteld, zullen je voornaam, eerste letter van je achternaam en profielafbeelding zichtbaar zijn voor alle andere Fitbit-gebruikers. Je hebt de mogelijkheid om andere gegevens te delen, maar de meeste informatie die je verstrekt om een account aan te maken, is standaard privé.

## Je tracker opladen

Een volledig opgeladen Inspire 2 gaat tien dagen mee. De batterijduur en oplaadfrequenties variëren en zijn afhankelijk van het type gebruik en andere factoren; de werkelijke resultaten kunnen variëren.

De Inspire 2 opladen:

1. Sluit de oplaadkabel aan op een USB-poort van je computer, een UL-gecertificeerde USB-stopcontactlader of een ander energiezuinig apparaat.
2. Lijn de pennetjes aan het andere uiteinde van de oplaadkabel uit met de gouden contactjes aan de achterkant van de Inspire 2. Druk Inspire 2 voorzichtig in de oplader totdat deze vastklikt.

De Inspire 2 uit de oplaadkabel verwijderen:

1. Houd de Inspire 2 vast en schuif je duimnagel tussen de oplader en de achterkant van de tracker naar een van de hoeken.
2. Druk voorzichtig op de oplader totdat deze van de tracker loskomt.

Het duurt één tot twee uur voordat de batterij volledig is opgeladen. Terwijl de tracker wordt opgeladen, kun je op de knoppen tikken om het batterijniveau te controleren. Op een volledig opgeladen tracker wordt een pictogram van een volle batterij met een glimlach weergegeven.



## Instellen op je telefoon of tablet

Stel Inspire 2 in met de Fitbit-app. De Fitbit-app is compatibel met de meeste populaire telefoons en tablets.



Om aan de slag te gaan:

1. Download de Fitbit-app:
  - [Apple App Store](#) voor iPhones en iPads
  - [Google Play Store](#) voor Android-telefoons
2. Installeer de app en open deze.
  - Als je al een Fitbit-account hebt, log je in op je account > tik je op het tabblad **Vandaag**  > je profielafbeelding > **Apparaat instellen**.
  - Als je nog geen Fitbit-account hebt, tik je op **Word lid van Fitbit**, waarna je een reeks vragen beantwoordt om een Fitbit-account aan te maken.
3. Volg de instructies op het scherm op om je Inspire 2 aan je account te koppelen.

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

Ga voor meer informatie naar [help.fitbit.com](https://help.fitbit.com).



## Je gegevens in de Fitbit-app bekijken

Open de Fitbit-app op je telefoon of tablet om je activiteits- en slaapgegevens te bekijken, je voedsel- en waterinname te kunnen bijhouden, aan uitdagingen te kunnen deelnemen en meer.

# Fitbit Premium ontgrendelen

---

Fitbit Premium helpt je bij het opbouwen van gezonde gewoontes door op maat gemaakte trainingen te bieden, inzichten in hoe je gedrag je gezondheid beïnvloedt, en gepersonaliseerde plannen om je te helpen je doelen te bereiken. Een Fitbit Premium-abonnement bevat advies en begeleiding op het gebied van gezondheid, geavanceerde gezondheidsstatistieken en uitgebreide informatie over je slaap, aangepaste programma's en meer dan 150 work-outs van fitnessmerken.

De Inspire 2 wordt geleverd met een gratis proefperiode van 1 jaar van Fitbit Premium voor in aanmerking komende klanten in bepaalde landen.

Ga voor meer informatie naar [help.fitbit.com](https://help.fitbit.com).

## Geavanceerde gezondheidsstatistieken

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

Statistieken omvatten:

- Hartslagvariabiliteit
- Hartslag in rust
- Ademsnelheid

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

## Premium-herinneringen voor gezondheid en welzijn



Stel premium-herinneringen voor gezondheid en welzijn in de Fitbit-app in, en ontvang herinneringen op je tracker die je motiveren om gezonde gewoontes te vormen en te handhaven. Ga voor meer informatie naar [help.fitbit.com](https://help.fitbit.com).

# Inspire 2 dragen

---

Kies ervoor om de Inspire 2 om je pols of in het clip-accessoire (wordt apart verkocht) te dragen. Als je het bandje moet verwijderen of een ander bandje wilt bevestigen, raadpleeg je de instructies in '[Het bandje verwisselen](#)' op pagina 13.

---

Zorg ervoor dat de Inspire 2 is ingesteld op **Om pols**  wanneer je deze om je pols draagt. Zorg dat de Inspire 2 is ingesteld op **In de clip**  wanneer je deze in de clip hebt zitten. Ga voor meer informatie naar '[Door Inspire 2 navigeren](#)' op pagina 14.

---

## Plaatsing voor alledaags gebruik vs. dragen tijdens trainingssessies


Als je niet aan het trainen bent, draag je je Inspire 2 een vingerbreedte boven je polsgewricht.

Voor het optimaliseren van de hartslagmeting tijdens het trainen:

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

## Rechts- of linkshandig

Voor nauwkeurigere metingen is het belangrijk om aan te geven of je de Inspire 2 aan je dominante of niet-dominante hand draagt. Je dominante hand is de hand die je gebruikt om te schrijven en eten. De polsinstellingen zijn in eerste instantie ingesteld voor de niet-dominante hand. Verander de polsinstellingen in de Fitbit-app als je de Inspire 2 aan je dominante hand draagt:



Ga naar het tabblad **Vandaag**  in de Fitbit-app en tik op je profielafbeelding > Inspire 2-tegel > **Pols** > **Dominant**.

## Inspire 2 in een clip dragen

Draag de Inspire vastgeklemd aan je kleding. Verwijder de bandjes en plaats je tracker vervolgens in de clip. Ga voor meer informatie naar ['Het bandje verwisselen'](#) op pagina 13.

De Inspire 2 in de clip doen:

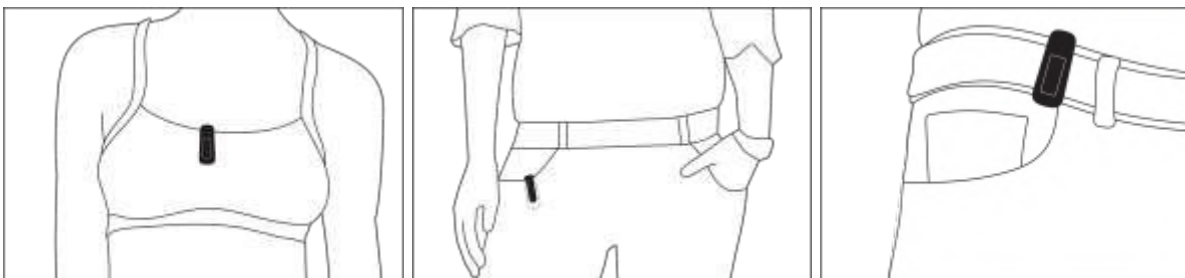
1. Als je je Inspire 2 eerder om je pols hebt gedragen, dan moet je je apparaatinstelling wijzigen naar **'In de clip'** . Ga voor meer informatie naar ['Door Inspire 2 navigeren'](#) op pagina 14. **Let op:** zorg ervoor dat de Inspire 2 is ingesteld op **Om pols**  wanneer je je tracker met de polsband draagt.
2. Houd de tracker vast met het scherm naar je toe. Zorg ervoor dat de tijd niet ondersteboven staat.
3. Houd de clip vast met de opening naar je toe en de clip aan de achterkant naar beneden.
4. Plaats de bovenkant van de tracker in de clipopening en beweeg de onderkant van de tracker op zijn plaats. De Inspire 2 zit veilig vast wanneer alle randen van de clip plat tegen de tracker liggen.

Houd er rekening mee dat wanneer de Inspire 2 is ingesteld op **In de clip** , bepaalde functie zijn uitgeschakeld, waaronder registratie van hartslag, activiteit automatisch registreren, minuten in actieve zones en waterslot .

### Plaatsing van de clip

Draag Inspire 2 op of in de buurt van je lichaam met het scherm naar buiten gericht. Bevestig de clip stevig aan de zak van je shirt of broek, aan je bh, of aan je riem of tailleband. Probeer een paar verschillende plekken uit om te zien wat het meest comfortabel en veilig voor je is.

Als je huidirritatie ervaart wanneer je de Inspire 2 aan je bh of tailleband draagt, moet je deze in plaats daarvan aan een extern kledingstuk vastmaken, zoals je riem of zak.



# Het bandje verwisselen

---

De Inspire wordt geleverd met een bandje in Small eraan bevestigd en een extra onderste bandje in Large in de verpakking. Je kunt zowel het bovenste als het onderste bandje verwisselen voor bandjes die apart worden verkocht op [fitbit.com](https://www.fitbit.com). Raadpleeg voor de maten van bandjes 'Formaat bandje' op pagina 36.

De meeste banden voor de Inspire en Inspire HR passen niet op de Inspire 2. Kijk op [fitbit.com](https://www.fitbit.com) voor bepaalde banden die compatibel zijn met de Inspire-serie. De clip voor de Inspire is niet compatibel met de Inspire 2.

## Een bandje verwijderen

1. Draai de Inspire 2 om en zoek de snelsluiting.
2. Terwijl je de snelsluiting naar binnen drukt, schuif je het bandje voorzichtig weg van de tracker om deze los te maken.
3. Herhaal dit aan de andere zijde.

## Een bandje bevestigen

1. Bevestig een bandje door het vast te houden en het pinnetje (tegenover de snelsluiting) in de inkeping van de tracker te schuiven.
2. Schuif vervolgens de andere zijde van het bandje op zijn plek terwijl je het hendeltje voor snelle ontgrendeling indrukt.
3. Laat de snelsluiting los wanneer beide uiteinden van het pinnetje zijn ingebracht.

# Basics

---

Ontdek hoe je door de tracker navigeert, het batterijniveau controleert en je tracker onderhoudt.

## Door Inspire 2 navigeren

De Inspire 2 heeft een pmoled-aanraakscherm en twee knoppen.

Navigeer op de Inspire 2 door op het scherm te tikken, van rechts naar links en van boven naar beneden te vegen of op de knoppen te drukken. Als de tracker niet wordt gebruikt, wordt het scherm uitgeschakeld om de batterij te sparen.

## Basisnavigatie

Het beginscherm is de klok.

- Veeg naar beneden om door de apps op de Inspire 2 te bladeren. Tik op een app om deze te openen.
- Veeg omhoog om je dagelijkse statistieken te zien.

SWIPE DOWN TO  
SEE APPS












SWIPE UP TO  
SEE FITBIT TODAY




## Snelle instellingen

Druk en houd de knoppen op de Inspire 2 ingedrukt voor een snelle toegang tot bepaalde instellingen. Tik op een instelling om deze in of uit te schakelen. Wanneer je de instelling uitschakelt, wordt het pictogram donker weergegeven met een streep erdoorheen.

Op het scherm met snelle instellingen:


<p>Niet storen </p>	<p>Wanneer de instelling Niet storen is ingeschakeld:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Meldingen, doelvieringen en herinneringen zijn gedempt.</li><li>• Het niet storen-pictogram licht op  in de snelle instellingen.</li></ul> <p>Je kunt Niet storen en de slaapmodus niet tegelijkertijd inschakelen.</p>
<p>Om pols  / In de clip  instelling</p>	<p>Zorg ervoor dat de Inspire 2 is ingesteld op <b>Om pols</b>  wanneer je deze om je pols draagt. Zorg dat de tracker is ingesteld op <b>In de clip</b>  wanneer je deze in de clip hebt zitten.</p>
<p>Slaap </p>	<p>Wanneer de slaapmodus is ingeschakeld:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Meldingen en herinneringen zijn gedempt.</li><li>• De helderheid van het scherm is ingesteld op gedimd.</li><li>• Het scherm blijft uitgeschakeld wanneer je je pols naar je toedraait.</li></ul> <p>De slaapmodus wordt automatisch uitgeschakeld als je een schema instelt. Om een schema in te stellen:</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Open de Instellingen-app  en tik op <b>Slaapmodus</b>.</li><li>2. Tik op <b>Plannen</b> om deze in te schakelen.</li><li>3. Tik op <b>Slaapinterval</b> en stel het schema voor de slaapmodus in. De slaapmodus wordt automatisch uitgeschakeld op het geplande tijdstip, zelfs als je de slaapmodus handmatig hebt ingeschakeld.</li></ol> <p>Je kunt Niet storen en de slaapmodus niet tegelijkertijd inschakelen.</p>
<p>Scherm activeren </p>	<p>Als de instelling Scherm activeren is ingeschakeld, draai je je pols naar je toe om het scherm aan te zetten.</p>



<p>Waterslot </p>	<p>Schakel de waterslotinstelling in als je in het water bent, bijvoorbeeld als je aan het douchen of zwemmen bent, om te voorkomen dat de knoppen op je tracker worden geactiveerd. Als het waterslot is ingeschakeld, zijn je scherm en knoppen vergrendeld. Meldingen en alarmen worden nog steeds op je tracker weergegeven, maar je moet je scherm ontgrendelen voor interactie met de tracker.</p> <p>Tik op <b>Waterslot</b>  &gt; tik twee keer op het scherm om het waterslot in te schakelen. Tik nogmaals twee keer op het scherm om het waterslot uit te schakelen.</p> <p>Houd er rekening mee dat het waterslot automatisch wordt ingeschakeld wanneer je een zwemwork-out start in de Training-app .</p>
--	---

## Instellingen aanpassen

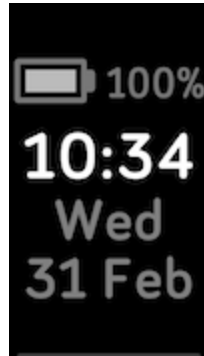
Beheer basisinstellingen in de Instellingen-app .

Schermdimmen	Schakel de instelling Schermdimmen in om de helderheid van het scherm te verlagen.
Niet storen	Schakel alle meldingen uit of kies ervoor om automatisch Niet storen in te schakelen wanneer je de Training-app  gebruikt.
Dubbeltikken	Schakel de mogelijkheid om je tracker uit de sluimerstand te halen in of uit door er twee keer op te tikken. Let op: je scherm moet minstens tien seconden zijn uitgeschakeld om deze instelling te activeren.
Hartzonemeldingen	Schakel de hartzonemeldingen in of uit. Ga voor meer informatie naar <a href="http://help.fitbit.com">help.fitbit.com</a> .
Telefoon-gps	Zet verbonden gps aan of uit.
Slaapmodus	Pas de instellingen voor de slaapmodus aan, inclusief het instellen van een schema voor het automatisch in- en uitschakelen van de modus.
Apparaatinfo	Bekijk de activeringsdatum en de wettelijke informatie. Je activeringsdatum is de dag waarop je garantie ingaat. Deze wordt vastgesteld wanneer je de Inspire 2 instelt. Ga voor meer informatie naar <a href="http://help.fitbit.com">help.fitbit.com</a> .

Tik op een instelling om die aan te passen. Veeg omhoog om de volledige lijst met instellingen te bekijken.

## Batterijniveau controleren

Veeg omhoog op de wijzerplaat. Het pictogram voor het batterijniveau bevindt zich boven in het scherm.



## Het scherm uitschakelen

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

## Je Inspire 2 onderhouden

Het is belangrijk dat je je Inspire 2 regelmatig schoonmaakt en droogt. Zie voor meer informatie [fitbit.com/productcare](https://fitbit.com/productcare).

# De wijzerplaat veranderen


---

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

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

# Meldingen van je telefoon

---

Om je op de hoogte te houden, kan de Inspire 2 oproep-, sms-, agenda- en app-meldingen van je telefoon weergeven. Houd je tracker binnen negen meter afstand van je telefoon om meldingen te ontvangen. Maximaal tien meldingen worden opgeslagen in de Meldingen-app  op je tracker.

## Meldingen instellen

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

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


Houd er rekening mee dat als je een iPhone of iPad hebt, de Inspire 2 meldingen toont van alle agenda's die met de Agenda-app zijn gesynchroniseerd. Als je een Android-telefoon hebt, zal de Inspire 2 agendameldingen weergeven van de agenda-app die je tijdens het installeren hebt geselecteerd.

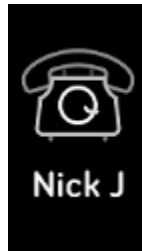
Ga voor meer informatie naar [help.fitbit.com](https://help.fitbit.com).

## Inkomende meldingen bekijken

Als je telefoon en Inspire 2 binnen elkaars bereik liggen, zal de tracker bij een melding een trilsignaal geven.

- Telefoongesprek: de naam of het nummer van de beller wordt eenmaal weergegeven. Druk op de knoppen om de melding uit te zetten.
- Sms-berichten: de naam van de afzender wordt eenmaal weergegeven boven het bericht. Veeg omhoog om het hele bericht te bekijken.
- Agendameldingen: de naam van de gebeurtenis wordt eenmaal weergegeven boven de tijd en locatie.
- App-meldingen: de naam van de app of afzender wordt eenmaal weergegeven boven het bericht. Veeg omhoog om het hele bericht te bekijken.

Om je meldingen later te lezen, veeg je op de wijzerplaat naar beneden en tik je op de meldingen-app . Tik op een melding om het bericht uit te vouwen.



Let op: Je apparaat geeft de eerste 250 tekens van de melding weer. Bekijk je telefoon voor het hele bericht.

## Meldingen uitschakelen

Schakel bepaalde meldingen uit in de Fitbit-app of schakel alle meldingen uit in de snelle instellingen op de Inspire 2. Wanneer je alle meldingen uitschakelt, trilt je tracker niet en wordt het scherm niet ingeschakeld wanneer je telefoon een melding ontvangt.

Om bepaalde meldingen uit te schakelen:

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

Om alle meldingen uit te schakelen:

1. Houd de knoppen ingedrukt op je tracker.
2. Tik op **Niet storen** om 'Niet storen' in te schakelen. Het Niet storen-pictogram licht op om aan te geven dat alle meldingen, doelvieringen en herinneringen zijn uitgeschakeld.




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

## Tijd bijhouden

---

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

### De Alarmeren-app gebruiken

Stel eenmalige of terugkerende alarmeren in met de Alarmeren-app . Je tracker trilt wanneer een alarm aangaat.

Ga voor meer informatie naar [help.fitbit.com](http://help.fitbit.com).

### Een alarm uitzetten of uitstellen

De tracker trilt bij het aangaan van een alarm. Druk op de knoppen om het alarm uit te zetten. Veeg omlaag om het alarm negen minuten lang te laten sluimeren.

Je kunt het alarm zo vaak uitstellen als je wilt. Het alarm van de Inspire 2 wordt automatisch uitgesteld als je het alarm langer dan één minuut negeert.



### De Timers-app gebruiken

Ga voor meer informatie naar [help.fitbit.com](http://help.fitbit.com).

# Activiteit en welzijn

De Inspire 2 houdt tijdens het dragen voortdurend verschillende statistieken bij. Gegevens worden de hele dag door automatisch gesynchroniseerd met de Fitbit-app.

## Je statistieken bekijken

Veeg omhoog vanaf de wijzerplaat op je tracker om je dagelijkse statistieken te bekijken, waaronder:

Hartslag	Huidige hartslag en hartslagzone, en hartslag in rust
Kernstatistieken	Aantal gezette stappen vandaag, afgelegde afstand, aantal verbrande calorieën en het aantal minuten in actieve zones
Stappen per uur	Aantal gezette stappen van het afgelopen uur en het aantal uren dat je het activiteitsdoel per uur hebt behaald
Training	Aantal dagen dat je gedurende deze week je trainingsdoel hebt bereikt
Slaap	Slaapduur en slaapscore
Menstruele gezondheid	Informatie over de huidige fase van je menstruatiecyclus, als dit van toepassing is
Water	Je vandaag geregistreerde waterinname en voortgang richting je dagelijkse doel
Gewicht	Huidig gewicht, vooruitgang richting je gewichtsdoel, of waar je gewicht binnen een gezond bereik valt als het je doel is om je gewicht te behouden

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

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

## Een dagelijks activiteitendoel bijhouden

De Inspire 2 houdt je voortgang bij richting een dagelijks activiteitendoel van jouw keuze. Als je je doelstelling hebt bereikt, trilt je tracker en wordt een felicitatie weergegeven.

### Een doel kiezen

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

Ga voor meer informatie naar [help.fitbit.com](https://help.fitbit.com).

Houd je voortgang bij richting een doel op de Inspire 2. Ga voor meer informatie naar '[Je statistieken bekijken](#)' op pagina 23.

## Je beweegactiviteiten per uur volgen

De Inspire 2 helpt je gedurende de dag actief te blijven door bij te houden wanneer je stilstaat en je eraan te herinneren dat je moet bewegen.

Deze herinneringen sporen je aan om ten minste 250 stappen per uur te zetten. Tien minuten vóór het verstrijken van het uur voel je een trilling en verschijnt er een melding op het scherm dat je nog geen 250 stappen hebt gezet. Als je na ontvangst van de herinnering het doel van 250 stappen bereikt, voel je een tweede trilsignaal en zie je een felicitatiebericht.



Ga voor meer informatie naar [help.fitbit.com](http://help.fitbit.com).

## Je slaap bijhouden

Draag de Inspire 2 in bed voor het automatisch registreren van basisstatistieken over je slaap, zoals de tijd die je slaapt, de slaapfasen (de tijd die je doorbrengt in remslaap, lichte slaap en diepe slaap) en de slaapscore (de kwaliteit van je slaap). Synchroniseer je tracker wanneer je wakker wordt en controleer de Fitbit-app of veeg omhoog vanaf de wijzerplaat op je tracker om je slaapstatistieken te zien in Fitbit Vandaag.

Ga voor meer informatie naar [help.fitbit.com](http://help.fitbit.com).

### Een slaapdoel instellen

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

Ga voor meer informatie naar [help.fitbit.com](http://help.fitbit.com).



## Een beter inzicht in je slaapgewoontes krijgen

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

Ga voor meer informatie naar [help.fitbit.com](https://help.fitbit.com).

## Je hartslag bekijken



De Inspire 2 houdt gedurende de dag je hartslag bij. Veeg omhoog op de wijzerplaat om je hartslag in realtime en je hartslag in rust te bekijken. Ga voor meer informatie naar '[Je statistieken bekijken](#)' op pagina 23. Sommige wijzerplaten geven je hartslag in realtime weer op het scherm van de klok.

Tijdens een work-out laat de Inspire 2 je hartslagzone zien en trilt elke keer wanneer je een andere zone bereikt, zodat je de intensiteit van je training naar eigen wens kunt aanpassen.

Ga voor meer informatie naar '[Je hartslag controleren](#)' op pagina 28.

## Begeleide ademhalings sessies oefenen

De Relax-app  van de Inspire 2 geeft je speciaal op jou afgestemde, begeleide ademhalings sessies die je kunnen helpen om een moment van rust te vinden. Alle meldingen zijn automatisch uitgeschakeld tijdens de sessie.


1. Open de Relax-app  op je Inspire 2.
2. De eerste optie is een sessie van twee minuten. Veeg om de sessie van vijf minuten te selecteren.
3. Tik op het afspeelpictogram  om de sessie te starten en volg de aanwijzingen op het scherm op.

Na de oefening verschijnt een overzicht van je afstemming (hoe nauwlettend je de ademhalingspuls hebt gevolgd), je hartslag aan het begin en einde van de sessie, en hoeveel dagen je deze week een begeleide ademhalings sessie hebt voltooid.

Ga voor meer informatie naar [help.fitbit.com](https://help.fitbit.com).

# Training en hartgezondheid

---

Kies ervoor om je beweegactiviteiten automatisch bij te houden of om met de Training-app  je bewegingsactiviteiten te volgen, en bekijk statistieken in realtime en een overzicht na je work-out.

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

## Je training automatisch bijhouden


De Inspire 2 is in staat veel activiteiten met veel bewegingen van minstens 15 minuten automatisch te herkennen en vast te leggen. Zie de basisstatistieken van je bewegingsactiviteit in de Fitbit-app op je telefoon. Tik vanaf het tabblad Vandaag



op de Training-tegel.

Ga voor meer informatie naar [help.fitbit.com](http://help.fitbit.com).

## Training registreren en analyseren met de Training-app

Registreer specifieke trainingen met de Training-app  op de Inspire 2 om statistieken in realtime te zien, meldingen over je hartslagzone te ontvangen en een overzicht na je work-out te bekijken op je pols. Tik op de Training-tegel in de Fitbit-app voor aanvullende statistieken en een kaart van je trainingsintensiteit indien je gps hebt gebruikt.

---

De Inspire 2 maakt gebruik van de gps-sensoren van je nabijgelegen telefoon om gps-gegevens vast te leggen.

---

## Gps-vereisten

Verbonden gps is beschikbaar voor alle ondersteunde telefoons met gps-sensoren. Ga voor meer informatie naar [help.fitbit.com](http://help.fitbit.com).

1. Schakel Bluetooth en gps in op je telefoon.
2. Zorg ervoor dat de Inspire 2 is gekoppeld met je telefoon.
3. Zorg ervoor dat de Fitbit-app toestemming heeft om gebruik te maken van gps of locatiediensten.
4. Zorg ervoor dat verbonden gps is ingeschakeld op de Inspire 2 (open de Instellingen-app  > **Gps van telefoon**).
5. Neem je telefoon mee tijdens de training.

## Een training registreren

1. Open de Training-app  op je Inspire 2 en veeg om een training te kiezen.
2. Tik op de training om deze te kiezen.
3. Tik op het afspeelpictogram  om de training te starten of veeg omhoog om een doel voor tijd, afstand, zoneminuten of calorieën te kiezen, afhankelijk van de activiteit. Als de training gebruikmaakt van gps, kun je wachten tot het signaal is verbonden of beginnen met de training terwijl gps verbinding maakt wanneer een signaal beschikbaar is.
4. Tik midden op het scherm om naar beneden door je realtime statistieken te scrollen.
5. Druk op de knoppen als je klaar bent met je work-out of als je wilt pauzeren.
6. Druk nogmaals op de knoppen en tik op **Voltooien** om de work-out te beëindigen. Veeg omhoog om je work-outoverzicht te bekijken. Druk op de knoppen om het overzichtsvenster te sluiten.
7. Tik op de Training-tegel in de Fitbit-app om je gps-gegevens te bekijken.

### Notities:


- Als je een trainingsdoel hebt ingesteld, zal je tracker je waarschuwen als je halverwege bent en wanneer je het doel bereikt.
- Als de training gebruikmaakt van gps, verschijnt in de linkerbovenhoek een pictogram, wanneer je tracker verbinding maakt met de gps-sensoren van je telefoon. Er is verbinding met gps als er 'verbonden' op het scherm staat weergegeven en de Inspire 2 een trilsignaal afgeeft.



## De instellingen en snelkoppelingen van je trainingen aanpassen

In de Fitbit-app kun je de instellingen van elk type training aanpassen en snelkoppelingen naar trainingen veranderen of opnieuw rangschikken. Je kunt bijvoorbeeld verbonden gps inschakelen, aanwijzingen aan- of uitzetten, of een snelkoppeling voor yoga aan de Inspire 2 toevoegen.

Om de instelling van een activiteit aan te passen:

1. Ga naar het tabblad Vandaag  in de Fitbit-app en tik op je profielfoto > Inspire 2-tegel > **Trainingsnelkoppelingen**.
2. Tik op een training en pas je instellingen aan.

De snelkoppelingen naar trainingen in de Training-app wijzigen of opnieuw rangschikken:

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

Je kunt maximaal 6 trainingssnelkoppelingen op de Inspire 2 hebben.

Ga voor meer informatie naar [help.fitbit.com](http://help.fitbit.com).


## Een overzicht van je work-out bekijken


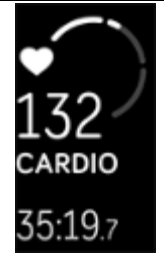

Na het voltooien van een work-out, geeft de Inspire 2 een samenvatting van je statistieken weer.

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

## Je hartslag controleren

De Inspire 2 personaliseert je hartslagzones met behulp van je hartslagreserve: dit is het verschil tussen je maximale hartslag en je hartslag in rust. Controleer je hartslag en je hartslagzone op je tracker tijdens het trainen, zodat je de intensiteit van je training naar eigen wens kunt aanpassen. De Inspire 2 stuurt je een melding wanneer je een hartslagzone bereikt.

Pictogram	Zone	Berekening	Beschrijving
	Onder zone	Lager dan 40% van je hartslagreserve	Je hart klopt op een lager tempo onder de vetverbrandingszone.

Pictogram	Zone	Berekening	Beschrijving
	Vetverbrandingszone	Tussen de 40% en 59% van je hartslagreserve	In de vetverbrandingszone lever je waarschijnlijk gemiddelde inspanning, zoals bij een stevige wandeling. Je hartslag en ademhaling zijn mogelijk verhoogd, maar je kunt nog wel een gesprek voeren.
	Cardiozone	Tussen de 60% en 84% van je hartslagreserve	In de cardiozone voer je waarschijnlijk een intensieve activiteit uit, zoals hardlopen of spinning.
	Piekzone	Hoger dan 85% van je hartslagreserve	In de piekzone voer je waarschijnlijk een korte, intensieve activiteit uit, die je prestaties en snelheid verbetert, zoals sprinten en HIIT.

## Aangepaste hartslagzones

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

Ga voor meer informatie naar [help.fitbit.com](https://help.fitbit.com).

## Actieve zoneminuten verdienen

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

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

De Inspire 2 waarschuwt je op twee manieren over minuten in actieve zones:

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

Licht zoemen = onder zone  
1 zoemtoon = vetverbrandingszone  
2 zoemtonen = cardiozone  
3 zoemtonen = piekzone



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



Ga voor meer informatie naar [help.fitbit.com](http://help.fitbit.com).

## Je activiteiten delen

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

Ga voor meer informatie naar [help.fitbit.com](http://help.fitbit.com).

## Je cardioconditiescore weergeven

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

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

Ga voor meer informatie naar [help.fitbit.com](https://help.fitbit.com).

# Updaten, opnieuw opstarten en wissen

---

Ontdek hoe je je Inspire 2 kunt updaten, opnieuw opstarten en wissen.

## De Inspire 2 updaten

Update je tracker om de nieuwste functieverbeteringen en productupdates te ontvangen.

Wanneer een update beschikbaar is, verschijnt er een melding in de Fitbit-app. Nadat je de update hebt gestart, volg je de voortgangsbalk op je Inspire 2 en in de Fitbit-app totdat de update is voltooid. Houd tijdens de update je tracker en telefoon bij elkaar in de buurt.

---

Om de Inspire 2 bij te werken, moet de batterij van je tracker ten minste 40% zijn opgeladen. Het updaten van de Inspire 2 kan veel eisen van de batterij. We raden je aan om je tracker op de oplader aan te sluiten, voordat je een update start.

---

Ga voor meer informatie naar [help.fitbit.com](https://help.fitbit.com).

## Inspire 2 opnieuw opstarten

Als je de Inspire 2 niet kunt synchroniseren of wanneer je problemen ondervindt met het bijhouden van je statistieken of het ontvangen van meldingen, kun je je tracker opnieuw opstarten vanaf je pols:

Open de Instellingen-app  en tik op **Apparaat opnieuw opstarten**.

Als de Inspire 2 niet reageert:

1. Sluit de oplaadkabel aan op de Inspire 2. Ga voor instructies naar '[Je tracker opladen](#)' op pagina 7.
2. Houd de knoppen op je tracker vijf seconden ingedrukt. Laat de knoppen los. De tracker is opnieuw opgestart wanneer je een smiley ziet en de Inspire trilt.

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

## Inspire 2 wissen

Als je je Inspire 2 aan iemand anders wilt geven of terug wilt brengen, moet je eerst je persoonsgegevens wissen:

1. Open op de Inspire 2 de Instellingen-app  > **Gebruikersgegevens wissen**.
2. Druk drie seconden op het scherm wanneer hierom wordt gevraagd en laat los. Wanneer Inspire 2 trilt en je het klokscherm ziet, worden je gegevens gewist.



# Problemen oplossen

---

Als de Inspire 2 niet naar behoren functioneert, raadpleeg dan de onderstaande stappen voor probleemoplossing. Ga naar [help.fitbit.com](http://help.fitbit.com) voor meer informatie.

## Hartslagsignaal ontbreekt

De Inspire 2 legt gedurende de dag en tijdens het trainen voortdurend je hartslag vast. Als de hartslagsensor op je tracker moeite heeft met het detecteren van een signaal, verschijnen er liggende streepjes.




Als je tracker geen hartslagsignaal detecteert, controleer je eerst of in de

Instellingen-app  op je apparaat de optie Hartslagmetingen is ingeschakeld. Zorg er daarnaast voor dat je je tracker op de juiste manier draagt; plaats de tracker hoger of lager op je pols, of maak de polsband strakker of losser vast. De Inspire 2 moet contact maken met je huid. Nadat je je arm voor korte tijd stil en recht hebt gehouden, zou je je hartslag weer moeten zien.

Ga voor meer informatie naar [help.fitbit.com](http://help.fitbit.com).

## Gps-signaal ontbreekt

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

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

## Andere problemen

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

- Synchroniseert niet
- Reageert niet op tikken, vegen of het indrukken van de knop
- Stappen of andere gegevens worden niet geregistreerd
- Toont geen meldingen

Ga voor instructies naar 'De Inspire 2 opnieuw opstarten' op pagina 32.

Ga voor meer informatie naar [help.fitbit.com](https://help.fitbit.com).

# Algemene informatie en specificaties

---

## Sensors en onderdelen

De Fitbit Inspire 2 beschikt over de volgende sensoren en motors:

- Een 3-assige versnellingsmeter van MEMS die bewegingspatronen vastlegt
- Optische hartslagmeter
- Vibratiemotor

## Materialen

De klassieke band van de Inspire 2 is gemaakt van flexibel, duurzaam elastomeermateriaal dat vergelijkbaar is met het materiaal van andere sporthorloges. De behuizing en gespsluiting van de Inspire 2 zijn van plastic gemaakt.

## Draadloze technologie

De Inspire 2 bevat een Bluetooth 4.0-radiozenderontvanger.

## Haptische feedback

De Inspire 2 beschikt over een vibratiemotor, waarmee een signaal wordt afgegeven voor alarmen, herinneringen, doelen, meldingen en apps.

## Batterij

De Inspire 2 is uitgerust met een oplaadbare lithium-polymeerbatterij.

## Geheugen

Op de Inspire 2 worden je gegevens, waaronder dagelijkse statistieken, slaapgegevens en sportgeschiedenis, gedurende zeven dagen opgeslagen. Bekijk je historische gegevens in de Fitbit-app.

## Weergave

De Inspire 2 heeft een pmoled-display.

## Formaat bandje

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

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

## Omgevingsvoorwaarden

Bedrijfstemperatuur	14 °F tot 113° F (-10 °C tot 45 °C)
Niet-bedrijfstemperatuur	-4 °F tot 14 °F (-20 °C tot -10 °C)  113 °F tot 140 °F (45 °C tot 60 °C)
Temperatuur tijdens het opladen	32 °F tot 109 °F (0 °C tot 43 °C)
Waterbestendig	Waterdicht tot 50 meter
Maximale bedrijfshoogte	8.534 m

## Meer informatie

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

## Retourbeleid en garantie

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

# Juridische en veiligheidsinformatie

---

Opmerking voor de gebruiker: juridische informatie die specifiek is voor bepaalde regio's kan ook op je apparaat worden bekeken. Om deze informatie te bekijken:

**Instellingen > Apparaatinformatie**

## VS: Verklaring van de Federal Communications Commission (FCC)

Model FB418

FCC ID: XRAFB418

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

**Settings > Device Info**

### Supplier's Declaration of Conformity

**Unique Identifier: FB418**

#### 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: Verklaring van de Industry Canada (IC)

Model/Modèle FB418

IC: 8542A-FB418

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

**Settings > Device Info**

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

**Paramètres> Informations sur l'appareil**

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

## Europese Unie (EU)

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

Hereby, Fitbit, Inc. declares that the radio equipment type Model FB418 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 FB418 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 FB418 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 FB418 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 FB418 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-classificatie

Model FB418 heeft de waterdichtheidsclassificatie IPX8 onder de IEC-standaard 60529 tot een diepte van 50 meter.

Model FB418 heeft de stofbestendigheidsclassificatie IPX6 onder de IEC-standaard 60529, wat aangeeft dat het apparaat stofdicht is.

Raadpleeg het begin van deze sectie voor instructies over hoe je de IP-classificatie van je product kunt vinden.

## Argentinië



## Australië en Nieuw-Zeeland

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

**Settings > Device Info**



## Wit-Rusland

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

**Settings > Device Info**





# Douane-unie

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

Settings > Device Info



## China

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

Settings > Device Info

### China RoHS

部件名称 Part Name	有毒和危险品 Toxic and Hazardous Substances or Elements					
Model FB418	铅 (Pb)	水银 (Hg)	镉 (Cd)	六价铬 (Cr(VI))	多溴化苯 (PBB)	多溴化二 苯醚 (PBDE)
表带和表扣 (Strap and Buckle)	○	○	○	○	○	○
电子 (Electronics)	--	○	○	○	○	○
电池 (Battery)	○	○	○	○	○	○
充电线 (Charging Cable)	○	○	○	○	○	○

本表格依据 SJ/T 11364 的规定编制

○ = 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 XXXXXX

Frequency band: 2400-2483.5 MHz  
Transmitted power: Max EIRP, XXdBm  
Occupied bandwidth: BLE: XXMHz  
Modulation system: BLE: xxxx, BT: xxxx, NFC: xxxx  
CMIIT ID displayed: On packaging and Device Electronic Labeling

## Indonesië

xxxxx/SDPPI/20xx xxxx
--------------------------

## Israël

מספר אישור אלחוטי של משרד התקשורת הוא . 51-74957  
אסור להחליף את האנטנה המקורית של המכשיר ולא לעשות בו כל שינוי טכני אחר

## Japan

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

**Settings > Device Info**



201-200527

## Koninkrijk Saoedi-Arabië

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

**Settings > Device Info**

## Mexico

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

Settings > Device Info



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: XXX 2020

Date d'agrément: XXX

## Nigeria

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

## Oman

TRA/TA-R/XXXX/XX  
D090258

## Pakistan

PTA Approved

Model No.: FB418

TAC No.: XXXXXXXX

Device Type: Bluetooth

## Filippijnen

### Servië



M005 20

## Singapore

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

**Settings > Device Info**

## Zuid-Korea

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

**Settings > Device Info**



본 제품의 전자파흡수율은 과학기술정보통신부의「전자파 인체보호기준」을 만족합니다.

본 제품은 국립전파연구원의「전자파흡수율 측정기준」에 따라 최대출력 조건에서 머리에 근접하여 시험되었으며, 최대 전자파흡수율 측정값은 다음과 같습니다.

모델명 (Model)	머리 전자파흡수율 (Head SAR)
FB418	0.127 W/kg

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

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

Translation:

Class B devices (broadcast communications equipment for home use): EMC registration is mainly for household use (B class) and can be used in all areas get this device.

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

Translation:

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

### Settings > Device Info

低功率警語:

- 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。
- 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:

Warning Statement for Low Power Radios:

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

電池警語：

此裝置使用鋰電池。

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

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

Translation:

Battery warning:

This device uses a lithium-ion battery.

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

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

Vision Warning

使用過度恐傷害視力

警語

- 使用過度恐傷害視力

注意事項

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

Translation:

Excessive use may damage vision

Warning:

- Excessive use may damage vision

Attention:

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

## Taiwan RoHS

設備名稱：無線活動追蹤器 Part Name: Wireless Activity Tracker		限用物質及其化學符號 Restricted Substances and its chemical symbols				
Model FB418	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。 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。						

## Verenigde Arabische Emiraten

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

### Settings > Device Info

TRA - United Arab Emirates

Dealer ID: DA35294/14

TA RTTE: ER88845/ 20

Model: FB418

Type: Wireless Activity Tracker

## Vietnam

TBD

## Zambia

ZMB / ZICTA / TA / XXXX / X / XX





# Veiligheidsverklaring

Deze apparatuur is getest en in overeenstemming bevonden met de veiligheidscertificatie conform de bepalingen uit EN-normen: EN60950-1:2006 + A11:2009 + A1:2010 + A12:2011 + A2:2013 & EN62368-1:2014 + A11:2017.

©2020 Fitbit, Inc. Tutti i diritti riservati. Fitbit e il logo Fitbit sono marchi o marchi registrati di Fitbit negli Stati Uniti e in altri Paesi. Un elenco più completo dei marchi Fitbit è disponibile all'indirizzo <http://www.fitbit.com/legal/trademark-list>. Marchi di terze parti menzionati sono di proprietà dei rispettivi proprietari.