

# fitbit sense



Gebruikershandleiding  
Versie 1.0

# Inhoudsopgave

---

<b>Aan de slag .....</b>	<b>7</b>
Inhoud van de verpakking .....	7
Je horloge opladen.....	8
De Sense instellen .....	9
Maak verbinding met wifi.....	9
Je gegevens in de Fitbit-app bekijken.....	10
<b>Fitbit Premium ontgrendelen .....</b>	<b>11</b>
Geavanceerde gezondheidsstatistieken .....	11
Premium-herinneringen voor gezondheid en welzijn .....	11
<b>Sense dragen.....</b>	<b>12</b>
Plaatsing voor alledaags gebruik vs. dragen tijdens trainingssessies .....	12
Het bandje stevig vastmaken .....	13
Rechts- of linkshandig.....	14
Het bandje verwisselen.....	14
Een bandje verwijderen .....	14
Een bandje bevestigen .....	15
<b>Basics .....</b>	<b>16</b>
Sense navigeren.....	16
Basisnavigatie.....	16
Snelkoppelingen voor knoppen .....	17
Widgets.....	20
Instellingen aanpassen .....	21
Weergave.....	21
Trilling en audio .....	21
Herinneringen voor doelen.....	21
Stille modi .....	21
Sneltoetsen.....	22
Batterijniveau controleren .....	22
Apparaatvergrendeling instellen.....	23
Scherm altijd-aan aanpassen .....	23
Het scherm uitschakelen.....	25

Je Sense onderhouden.....	25
<b>Apps en wijzerplaten .....</b>	<b>26</b>
De wijzerplaat veranderen.....	26
Apps openen.....	27
Apps ordenen .....	27
Extra apps downloaden.....	27
Apps verwijderen .....	27
Apps updaten .....	27
Appinstellingen en toestemmingen wijzigen .....	28
<b>Spraakassistent .....</b>	<b>29</b>
Ingebouwde Amazon Alexa instellen.....	29
Interactie met Alexa.....	29
Alexa-alarmen, -herinneringen en -timers bekijken .....	30
<b>Lifestyle .....</b>	<b>31</b>
Starbucks.....	31
Agenda.....	31
Weer.....	31
De weersverwachting bekijken.....	31
Een plaats toevoegen of verwijderen .....	32
Telefoon zoeken .....	32
<b>Meldingen van je telefoon .....</b>	<b>33</b>
Meldingen instellen.....	33
Inkomende meldingen bekijken.....	33
Meldingen beheren .....	34
Meldingen uitschakelen.....	34
Telefoongesprekken accepteren of weigeren .....	35
Berichten beantwoorden (Android-telefoons).....	35
<b>Tijd bijhouden .....</b>	<b>37</b>
De Alarmen-app gebruiken.....	37
Een alarm uitzetten of uitstellen .....	37
De Timer-app gebruiken .....	38
<b>Activiteit en welzijn.....</b>	<b>39</b>
Je statistieken bekijken.....	39
Een dagelijks activiteitendoel bijhouden .....	40

Een doel kiezen.....	40
Je beweegactiviteiten per uur volgen .....	40
Je slaap bijhouden .....	41
Een slaapdoel instellen .....	41
Een beter inzicht in je slaapgewoontes krijgen.....	41
Volgen hoe je huidtemperatuur verandert.....	41
Stress beheersen .....	43
De app voor EDA-scan gebruiken.....	43
Begeleide ademhalings sessies oefenen .....	44
Je stressbeheersingscore bekijken .....	45
<b>Training en hartgezondheid.....</b>	<b>46</b>
Je training automatisch bijhouden.....	46
Training registreren en analyseren met de Training-app .....	47
Een training registreren.....	47
De instellingen van je trainingen aanpassen .....	48
Een overzicht van je work-out bekijken.....	48
Je hartslag controleren.....	49
Aangepaste hartslagzones.....	50
Actieve zoneminuten verdienen .....	50
Hartslagmeldingen ontvangen.....	50
De Fitbit ECG-app gebruiken .....	51
Je cardioconditiescore weergeven .....	51
Trainen met Fitbit Coach .....	52
Je activiteiten delen .....	52
<b>Muziek .....</b>	<b>53</b>
Bluetooth-koptelefoon of -luidsprekers koppelen.....	53
Muziek beheren met Sense.....	53
Kies de muziekbron.....	53
Muziekbediening .....	54
Muziek beheren met de Spotify - Connect & Control-app.....	54
Naar muziek luisteren met de Pandora-app (alleen voor de Verenigde Staten) .....	54
Naar muziek luisteren met de Deezer-app.....	55
<b>Fitbit Pay .....</b>	<b>56</b>
Creditcards en betaalkaarten gebruiken.....	56

Fitbit Pay instellen .....	56
Aankopen doen .....	56
Je standaardbetaalpas wijzigen .....	58
Betalen voor vervoer .....	58
<b>Updaten, opnieuw opstarten en wissen .....</b>	<b>59</b>
Sense updaten .....	59
Sense opnieuw starten .....	59
Sense uitschakelen .....	59
Sense wissen .....	60
<b>Problemen oplossen.....</b>	<b>61</b>
Hartslagsignaal ontbreekt.....	61
Gps-signaal ontbreekt.....	61
Kan geen verbinding maken met wifi.....	62
Andere problemen.....	63
<b>Algemene informatie en specificaties.....</b>	<b>64</b>
Sensors en onderdelen.....	64
Materialen.....	64
Draadloze technologie .....	64
Haptische feedback.....	64
Batterij.....	64
Geheugen .....	65
Weergave .....	65
Formaat bandje.....	65
Omgevingsvoorwaarden.....	65
Meer informatie .....	66
Retourbeleid en garantie.....	66
<b>Juridische en veiligheidsinformatie .....</b>	<b>67</b>
VS: Verklaring van de Federal Communications Commission (FCC) .....	67
Canada: Verklaring van de Industry Canada (IC) .....	68
Europese Unie (EU).....	69
IP-classificatie .....	70
Argentinië.....	70
Australië en Nieuw-Zeeland.....	70
Wit-Rusland.....	70

China .....	71
Douane-unie .....	72
Indonesië .....	72
Israël .....	72
Japan.....	72
Koninkrijk Saoedi-Arabië.....	72
Mexico.....	73
Oman.....	73
Servië .....	73
Singapore .....	73
Zuid-Korea .....	73
Taiwan .....	74
Verenigde Arabische Emiraten.....	77
Veiligheidsverklaring.....	77

## Aan de slag

---

Fitbit Sense is een geavanceerde smartwatch die je helpt om lichaam en geest in balans te brengen met functies voor een gezond hart, stressbeheersing, huidtemperatuur en meer.

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

### Inhoud van de verpakking

De Sense-verpakking bevat:



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



Oplaadkabel



Extra bandje in large

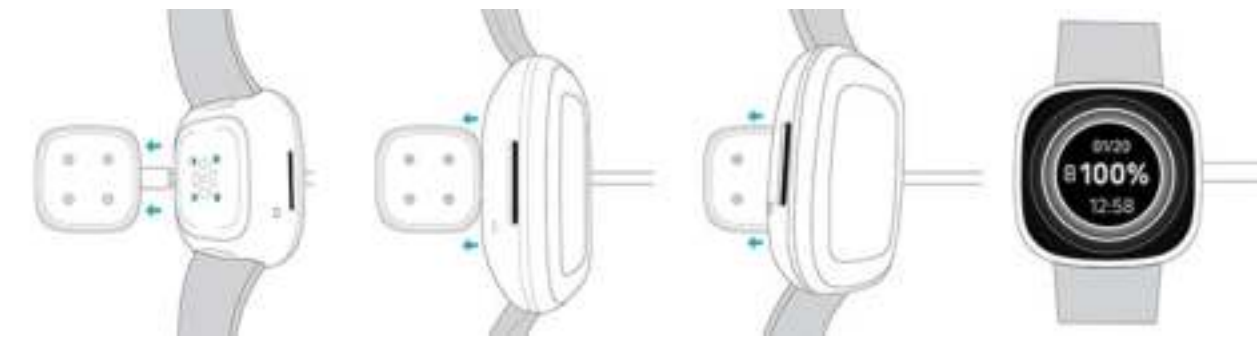
De afneembare bandjes van de Sense zijn verkrijgbaar in verschillende kleuren en materialen, en worden apart verkocht.

## Je horloge opladen

Een volledig opgeladen Sense gaat langer dan zes dagen mee. De batterijduur en oplaadcycli variëren en zijn afhankelijk van het type gebruik en andere factoren; de werkelijke resultaten kunnen variëren.

Om de Sense op te laden:

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



Laad de Sense twaalf minuten op voor een batterijduur van 24 uur. Terwijl het horloge wordt opgeladen, tik je twee keer op het scherm of druk je op de knop om het scherm in te schakelen. Het batterijniveau verschijnt voor een paar seconden en verdwijnt daarna, zodat je je horloge kunt gebruiken terwijl het oplaadt. Het duurt één tot twee uur voordat de batterij volledig is opgeladen.






# De Sense instellen

De Sense instellen met de Fitbit-app voor iPhones en iPads of Android-telefoons. 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 Sense aan je Fitbit-account te koppelen.

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

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

## Maak verbinding met wifi

Tijdens de installatie wordt je gevraagd om de Sense met je wifinetwerk te verbinden. De Sense maakt gebruik van wifi om sneller muziek over te zetten van Pandora of Deezer, apps uit de App-galerie van Fitbit sneller te downloaden en voor snellere en betrouwbaardere OS-updates.

Sense kan verbinding maken met open, WEP-, WPA-persoonlijke en WPA2-persoonlijke wifinetwerken. Je smartwatch maakt geen verbinding met 5 GHz, WPA-Enterprise of openbare wifinetwerken waarvoor meer dan een wachtwoord vereist is om verbinding te maken, bijvoorbeeld netwerken waarvoor je moet inloggen of waarvoor abonnementen of profielen vereist zijn. Als je velden ziet voor een gebruikersnaam of een domein wanneer je verbinding maakt met het wifinetwerk op een computer, dan wordt het netwerk niet ondersteund.

Voor de beste resultaten verbind je de Sense met je wifinetwerk thuis. Zorg ervoor dat je het netwerkwachtwoord weet voordat je verbinding maakt.

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 in te voeren, aan uitdagingen deel te nemen 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, uitgebreide informatie over je slaap, huidtemperatuur en stressbeheersingsscore, aangepaste programma's en meer dan 150 work-outs van fitnessmerken.

De Sense wordt geleverd met een gratis proefperiode van 6 maanden 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:

- Zuurstofverzadiging
- Huidtemperatuur
- Hartslagvariabiliteit
- Hartslag in rust
- Ademsnelheid

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

## 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).

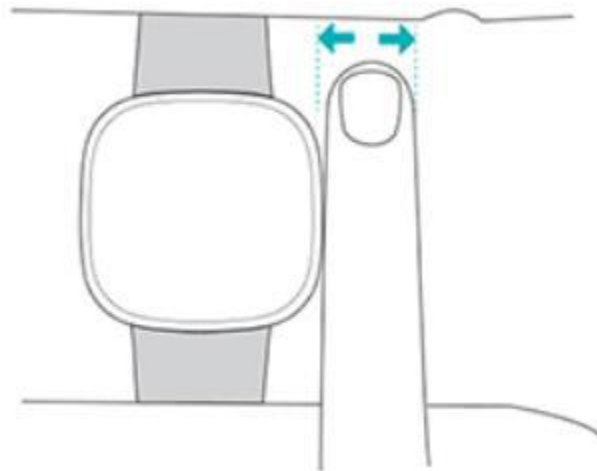
## Sense dragen

---

Draag de Sense om je pols. Als je een ander formaat bandje wilt vastmaken of een extra bandje hebt gekocht, ga je voor instructies naar '[Het bandje verwisselen](#)' op pagina 14.

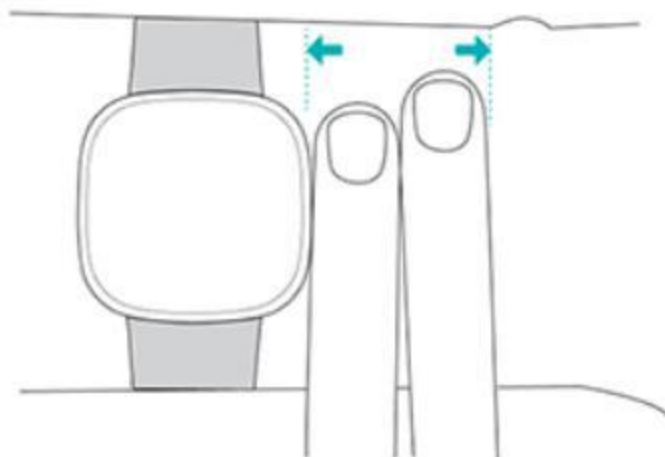
### Plaatsing voor alledaags gebruik vs. dragen tijdens trainingssessies

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



Voor het optimaliseren van de hartslagmeting tijdens het trainen:

- Probeer het bandje tijdens work-outs hoger op je pols te dragen zodat het beter zit. Als het bandje oncomfortabel zit, maak je het losser. Als het aanhoudt, geef je je pols wat rust door het bandje af te doen.



- Draag je smartwatch bovenop je pols en zorg ervoor dat de achterkant van het apparaat contact maakt met je huid.

## Het bandje stevig vastmaken

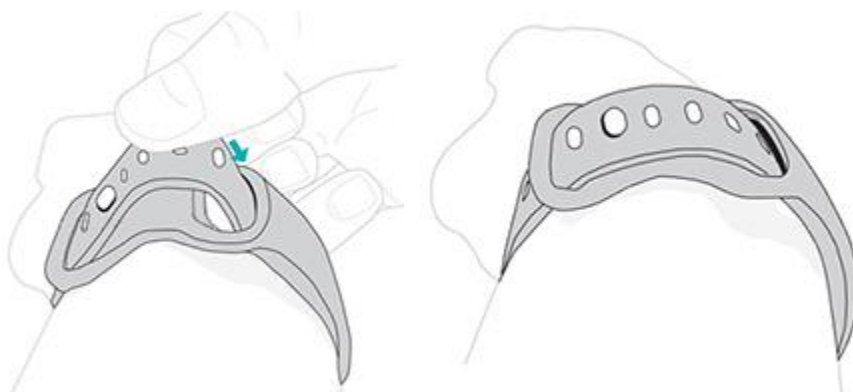
1. Plaats de Sense om je pols.
2. Schuif het onderste bandje door de eerste lus in het bovenste bandje.



3. Trek het bandje aan tot het comfortabel past en druk de pen door een van de gaten in het bandje.



4. Schuif het losse einde van het bandje door de tweede lus tot het plat op je pols ligt.



## Rechts- of linkshandig

Voor nauwkeurigere metingen is het belangrijk om aan te geven of je de Versa 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 polsinstelling in de Fitbit-app als je de Sense aan je dominante hand draagt:

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

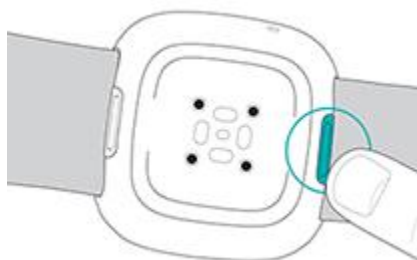
## Het bandje verwisselen

De Sense 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 65.

De polsbandjes voor de Fitbit Versa 3 zijn ook te gebruiken met de Sense.

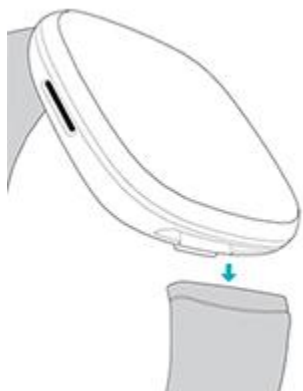
## Een bandje verwijderen

1. Draai de Sense om en vind de vergrendelingen van de banden.



2. Om een vergrendeling te openen, schuif de platte knop richting het bandje.

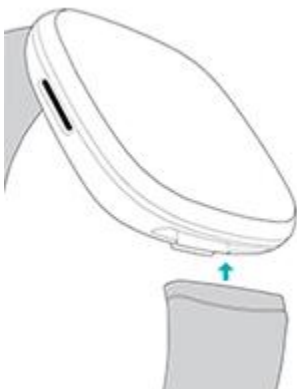
3. Trek het bandje voorzichtig van je smartwatch om het los te maken.



4. Herhaal dit aan de andere zijde.

### Een bandje bevestigen

Om een bandje te bevestigen, duw je het in het uiteinde van de smartwatch totdat je hoort dat het op zijn plaats klikt. Het bandje met de kliksluiting wordt aan de bovenkant van de smartwatch bevestigd.



# Basics

---

Leer hoe je de instellingen kunt beheren, een persoonlijke pincode kunt instellen, het scherm kunt navigeren en je smartwatch kunt onderhouden.

## Sense navigeren

De Sense heeft een gekleurd AMOLED-aanraakscherm en 1 knop.

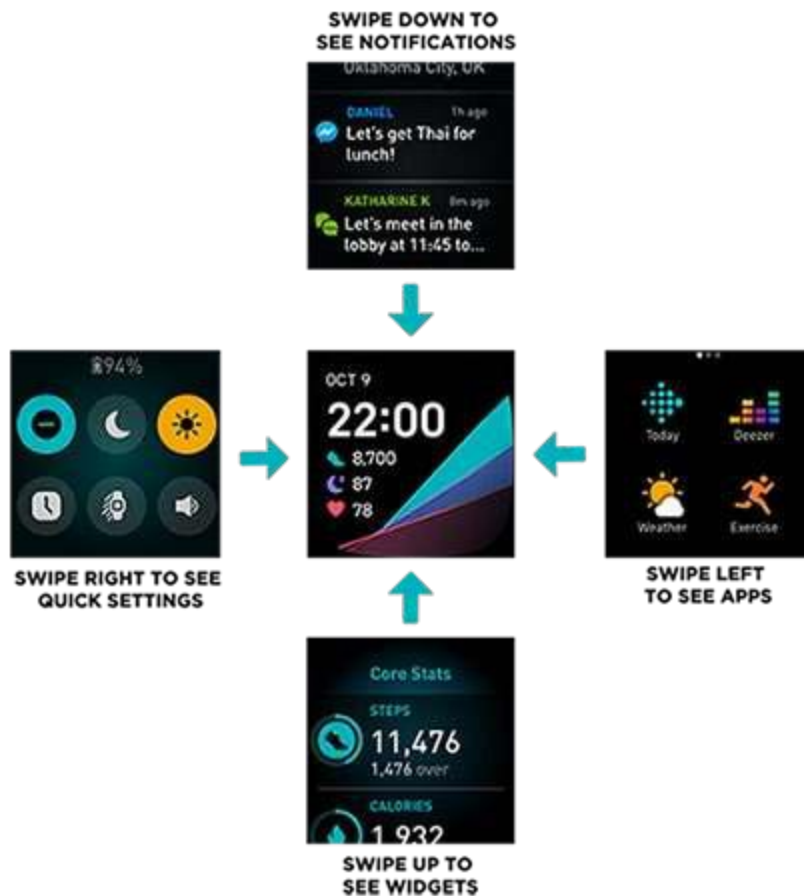
Navigeer op de Sense door op het scherm te tikken, van rechts naar links en van boven naar beneden te vegen, of op de knoppen te drukken. Als de smartwatch niet wordt gebruikt, wordt het scherm uitgeschakeld om de batterij te besparen, tenzij je de instelling Scherm altijd-aan hebt ingeschakeld. Voor meer informatie ga je naar ['Scherm altijd-aan aanpassen'](#) op pagina 23.

## Basisnavigatie

Het beginscherm is de klok.

- Veeg naar beneden om meldingen te bekijken.
- Veeg omhoog om widgets te bekijken, zoals je dagelijkse statistieken, het weer en snelkoppelingen voor het openen van de Relax-app en EDA Scan-app.
- Veeg naar links om de apps op je horloge te bekijken.
- Veeg naar rechts om de snelle instellingen te openen of om in een app naar het vorige scherm terug te keren.
- Druk op de knop om terug te keren naar de wijzerplaat.





## Snelkoppelingen voor knoppen

Gebruik de knop om snel toegang te krijgen tot Fitbit Pay, de spraakassistent, snelle instellingen of je favoriete apps.




### De knop ingedrukt houden


Houd de knop 2 seconden ingedrukt om een functie van je keuze te activeren. Als je voor het eerst de sneltoets gebruikt, selecteer je welke functie wordt geactiveerd. Als je wilt wijzigen welke functie wordt geactiveerd wanneer je de knop ingedrukt houdt,

open je de Instellingen-app  op je smartwatch en tik je op de optie **Snelkoppelingen**. Tik op **Ingedrukt houden** en selecteer de app die je wilt openen.

### Twee keer op de knop drukken






Druk twee keer op de knop om snelkoppelingen te openen naar 4 apps of functies.






De 4 vooraf ingestelde snelkoppelingen zijn muziekbediening , snelle instellingen , je spraakassistent en Fitbit Pay . Om deze snelkoppelingen te wijzigen, open

je de Instellingen-app  op je smartwatch en tik je op **Snelkoppelingen**. Tik onder **Twee keer indrukken** op de snelkoppeling die je wilt wijzigen.

## Snelle instellingen

Veeg naar links vanaf de wijzerplaat op je smartwatch om toegang te krijgen tot de 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 snelle instellingen.</li></ul> <p>Je kunt Niet storen en de slaapmodus niet tegelijkertijd inschakelen.</p>
<p>Slaapmodus </p>	<p>Wanneer de slaapmodus is ingeschakeld:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Meldingen, doelvieringen en herinneringen zijn gedempt.</li><li>• De helderheid van het scherm is ingesteld op gedimd.</li><li>• De wijzerplaat van het Scherm altijd aan is uitgeschakeld.</li><li>• Het scherm blijft uitgeschakeld wanneer je je pols naar je toedraait.</li><li>• Het slaapmodus-pictogram licht op  in snelle instellingen.</li></ul> <p>De slaapmodus wordt automatisch uitgeschakeld als je een schema voor de slaapmodus instelt. Om een schema in te stellen:</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Open de Instellingen-app  en tik op <b>Stille modi</b>.</li><li>2. Tik onder Slaapmodus op <b>Schema instellen &gt;</b> <b>Uitgeschakelde tijd.</b></li><li>3. Tik op de start- of stoptijd om in te stellen wanneer de modus in- en uitschakelt. Veeg omhoog of omlaag om de tijd te wijzigen en tik op de tijd om deze in te stellen. De slaapmodus wordt automatisch uitgeschakeld op het tijdstip dat je dit hebt gepland, zelfs als je de slaapmodus handmatig hebt ingeschakeld.</li></ol> <p>Je kunt Niet storen en de slaapmodus niet tegelijkertijd inschakelen.</p>


<p>Scherminactiveren </p>	<p>Wanneer je Scherm activeren instelt op automatisch  , wordt het scherm ingeschakeld telkens wanneer je je pols naar je toe draait.</p> <p>Wanneer je Scherm activeren instelt op handmatig, druk je op de knop of tik je op het scherm om het display in te schakelen.</p>
<p>Helderheid </p>	<p>Pas de helderheid van het scherm aan.</p>
<p>Always-on displaymodus </p>	<p>Scherm altijd-aan in- of uitschakelen. Ga voor meer informatie naar <a href="#">'Scherm altijd-aan aanpassen'</a> op pagina 23.</p>
<p>Muziekvolume </p>	<p>Stel het volume in van muziek die wordt afgespeeld via een koptelefoon of luidsprekers die zijn gekoppeld aan je smartwatch. Voor meer informatie, zie <a href="#">'Bluetooth-koptelefoon of luidsprekers koppelen'</a> op pagina 53.</p>

## Widgets


Voeg widgets toe aan je smartwatch om je dagelijkse statistieken te zien, je waterinname of gewicht bij te houden, de weersverwachtingen te bekijken, een sessie te starten in de Relax-app of EDA Scan-app en meer. Veeg omhoog vanaf de wijzerplaat om je widgets te zien.



Om een nieuwe widget toe te voegen:

1. Veeg op de wijzerplaat omhoog naar de onderkant van de widgets en tik op **Beheren**.
2. Tik onder **Meer widgets** op het pictogram  naast de widget die je wilt toevoegen.
3. Veeg omhoog naar de onderkant van de pagina en tik op **Gereed**.

Om een widget uit te schakelen:

1. Veeg vanaf de wijzerplaat omhoog naar de onderkant van de widgets en tik op **Beheren**.
2. Tik op het pictogram > naast de widget die je wilt aanpassen.
3. Tik op het wisselen-pictogram  naast **Widget tonen** om deze uit te schakelen.
4. Veeg omhoog naar de onderkant van de pagina en tik op **Gereed**.

Om de informatie die je in een widget ziet aan te passen:

1. Veeg vanaf de wijzerplaat omhoog naar de onderkant van de widgets en tik op **Beheren**.
2. Tik op het pictogram > naast de widget die je wilt aanpassen.

3. Pas de instellingen aan die je wilt wijzigen.
4. Veeg omhoog naar de onderkant van de pagina en tik op **Gereed**.

Om de volgorde van widgets te wijzigen:

1. Veeg vanaf de wijzerplaat omhoog naar de onderkant van de widgets en tik op **Beheren**.
2. Houd de widget ingedrukt die je wilt verplaatsen en sleep deze naar boven of beneden in de lijst met widgets. Laat los als de widget op de juiste nieuwe plek staat.
3. Veeg omhoog naar de onderkant van de pagina en tik op **Gereed**.

## Instellingen aanpassen

Beheer basisinstellingen in de Instellingen-app  :

### Weergave

Helderheid	Wijzig de helderheid van het scherm.
Scherminactiveren	Wijzig of het scherm wordt ingeschakeld wanneer je je pols naar je toedraait.
Schermtime-out	Pas de time-out van het scherm aan voordat het scherm wordt uitgeschakeld of overschakelt op de altijd-aan wijzerplaat.
Schermaltijd aan	Schakel de functie altijd-aan van het scherm aan of uit en pas de weergegeven wijzerplaat aan.


### Trilling en audio

Trilling	Pas de trillingssterkte van je horloge aan.
Microfoon	Kies of je horloge toegang heeft tot de microfoon.
Bluetooth	Beheer verbonden Bluetooth-apparaten.

### Herinneringen voor doelen

Doelminuten in actieve zones	Schakel meldingen over het wekelijkse doel van actieve zoneminuten in of uit.
------------------------------	---

### Stille modi

Focusmodus	Schakel meldingen uit wanneer je de Training-app gebruikt  .
Niet storen	Schakel alle meldingen uit.

Slaapmodus	Pas de instellingen voor de slaapmodus aan, inclusief het instellen van een schema voor het automatisch in- en uitschakelen van de modus.
Meldingen Alexa	Schakel meldingen van Amazon Alexa uit.

## Sneltoetsen

Ingedrukt houden	Selecteer de app of functie die je wilt openen wanneer je de knop houdt ingedrukt.
Twee keer drukken	Selecteer 4 apps of functies die als snelkoppelingen moeten verschijnen wanneer je de knop twee keer indrukt.

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

## Batterijniveau controleren


Veeg naar rechts op de wijzerplaat. Het pictogram voor het batterijniveau bevindt zich bovenin het scherm.




---

Wifi werkt niet op de Sense als de batterij nog maar 25% of minder capaciteit heeft en je kunt je apparaat niet bijwerken.

---

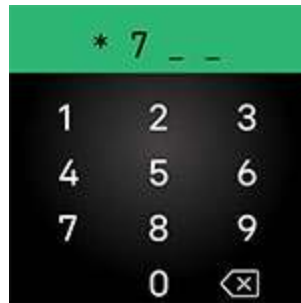
Als de batterij van je horloge leeg raakt (minder dan 24 uur over), verschijnt er een rood batterijsignaal  op de wijzerplaat. Als de batterij van je horloge bijna leeg is (minder dan 4 uur over), knippert het batterijsignaal. Als de batterij bijna leeg is:

- Wordt de helderheid van het scherm ingesteld op gedimd
- Wordt de kracht van de trilling ingesteld op licht
- Wordt gps-registratie uitgeschakeld als je een training registreert met gps
- Wordt de altijd-aan functie van het scherm uitgeschakeld
- Kun je de spraakassistentfunctie niet gebruiken
- Kun je snelle reacties niet gebruiken
- Kun je muziekbediening niet gebruiken
- Ontvang je geen meldingen van je telefoon


Laad de Sense op om deze functies te gebruiken of aan te passen.

## Apparaatvergrendeling instellen

Om je smartwatch veilig te houden, schakel je de apparaatvergrendeling in de Fitbit-app in. Je wordt gevraagd om een persoonlijke viercijferige pincode in te voeren om je smartwatch te ontgrendelen. Als je Fitbit Pay installeert om contactloos te betalen met je horloge, wordt de apparaatvergrendeling automatisch ingeschakeld en moet je een code instellen. Als je Fitbit Pay niet gebruikt, dan is de apparaatvergrendeling optioneel.



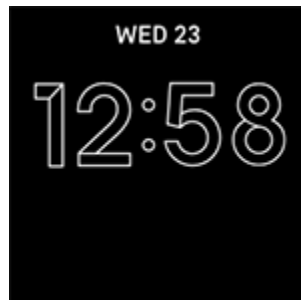
Apparaatvergrendeling inschakelen of je pincode resetten in de Fitbit-app:


Tik vanaf het tabblad Vandaag  in de Fitbit-app op je profielfoto > Sense-tegel > **Apparaatvergrendeling**.

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

## Scherf altijd-aan aanpassen

Schakel Scherm altijd aan in om de tijd op je smartwatch te tonen, zelfs wanneer je geen interactie hebt met het scherm. Veel wijzerplaten en sommige apps hebben een Scherm altijd aan-modus.



Veeg naar rechts vanaf de wijzerplaat en open de snelle instellingen om de altijd-aan functie van het scherm in of uit te schakelen. Tik op het scherm-pictogram altijd-aan .



---

Houd er rekening mee dat het inschakelen van deze functie invloed heeft op de batterijduur van je smartwatch. Wanneer Scherm altijd aan is ingeschakeld, moet de Sense vaker worden opgeladen.

---

Wijzerplaten zonder een altijd-aan schermmodus gebruiken een standaard altijd-aan wijzerplaat. Kies tussen een analoge of digitale wijzerplaat. Open de Instellingen-app



> **Scherm**. Tik in het gedeelte **Scherm altijd aan** op **Analoog** of **Digitaal**.

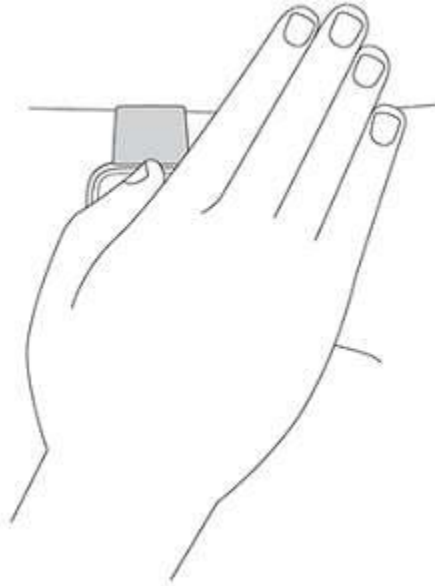
Scherm altijd aan wordt automatisch uitgeschakeld als de batterij van je smartwatch bijna leeg is.

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



## Het scherm uitschakelen

Bedek de wijzerplaat kort met je andere hand, druk op de knop of draai je pols van je lichaam af om het scherm van je smartwatch uit te schakelen wanneer dat niet wordt gebruikt.



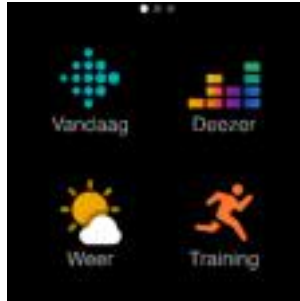
Houd er rekening mee dat het scherm niet wordt uitgeschakeld als je de instelling Scherm altijd-aan inschakelt.

## Je Sense onderhouden

Het is belangrijk dat je je Sense regelmatig schoonmaakt en droogt. Ga voor meer informatie naar [fitbit.com/productcare](https://fitbit.com/productcare).

# Apps en wijzerplaten

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



## De wijzerplaat veranderen

De Fitbit-wijzerplatengalerij biedt verschillende wijzerplaten om je smartwatch te personaliseren.

1. Tik vanaf het tabblad **Vandaag**  in de Fitbit-app op je profielfoto > Sense-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 Sense toe te voegen.

Sla maximaal 5 wijzerplaten op om tussen deze wijzerplaten te schakelen:

- Wanneer je een nieuwe wijzerplaat selecteert, wordt deze automatisch opgeslagen, tenzij je al 5 opgeslagen wijzerplaten hebt.
- Om de opgeslagen wijzerplaten op je smartwatch te bekijken, open je de Klokken-app  en veeg je om de wijzerplaat te vinden die je wilt gebruiken. Tik erop om deze te selecteren.
- Om je opgeslagen wijzerplaten in de Fitbit-app te bekijken, tik je op het tabblad **Vandaag**  > je profielfoto > de afbeelding van je apparaat > **Wijzerplaten**. Bekijk je opgeslagen wijzerplaten in Mijn wijzerplaten.
  - Om een wijzerplaat te verwijderen, klik je op de wijzerplaat > **Wijzerplaat verwijderen**.
  - Om een opgeslagen wijzerplaat te activeren, tik je op de wijzerplaat > **Selecteren**.


## Apps openen

Veeg vanaf de wijzerplaat naar links om de apps te bekijken die op je horloge zijn geïnstalleerd. Tik op een app om deze te openen.

## Apps ordenen

Om de plaats van een app op de Sense te veranderen, houd je de app ingedrukt totdat deze is geselecteerd en sleep je deze naar een nieuwe plaats. De app is geselecteerd wanneer het pictogram een klein beetje groter wordt en de smartwatch trilt.

## Extra apps downloaden

1. Tik vanaf het tabblad Vandaag  in de Fitbit-app op je profielfoto > Sense-tegel.
2. Tik op **Apps** > **Alle apps**.
3. Blader door de beschikbare apps. Tik op de app die je wilt installeren.
4. Tik op **Installeren** om de app aan de Sense toe te voegen.

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

## Apps verwijderen

Je kunt de meeste apps verwijderen die op de Sense zijn geïnstalleerd:

1. Tik vanaf het tabblad Vandaag  in de Fitbit-app op je profielfoto > Sense-tegel.
2. Tik op **Apps**.
3. Zoek in het tabblad Mijn apps naar de app die je wilt verwijderen. Je moet mogelijk omhoog vegen om deze app te zien.
4. Tik op **Verwijderen**.

## Apps updaten

Apps worden, indien nodig, via wifi bijgewerkt. Sense zoekt naar updates als die is aangesloten op de oplader en zich binnen het bereik van je wifinetwerk bevindt.

Je kunt apps ook handmatig bijwerken:


1. Tik vanaf het tabblad Vandaag  in de Fitbit-app op je profielfoto > Sense-tegel.
2. Tik op **Apps**.

3. Zoek in het tabblad Mijn apps naar de app die je wilt updaten. Je moet mogelijk omhoog vegen om deze app te zien.
4. Tik op de roze knop **Bijwerken** naast de app.

## Appinstellingen en toestemmingen wijzigen

Veel apps bieden de mogelijkheid om meldingen aan te passen, bepaalde toestemmingen in te schakelen en de weergave aan te passen. Houd er rekening mee dat als je bepaalde toestemmingen uitschakelt, de app mogelijk niet meer werkt.

Voor toegang tot deze instellingen:

1. Houd je smartwatch bij de hand en tik in de Fitbit-app op het tabblad Vandaag  > je profielfoto > de afbeelding van je apparaat.
2. Tik op **Apps** of **Wijzerplaten**.
3. Tik op de app of wijzerplaat waarvan je de instellingen wilt wijzigen. Je moet misschien naar boven vegen om sommige apps te zien.
4. Tik op **Instellingen** of **Toestemmingen**.
5. Tik op **Terug** of **Details** als je klaar bent met het aanbrengen van wijzigingen.

# Spraakassistent

---

Bekijk de weersverwachting, stel timers en alarmen in, bedien je smart home-apparaten en meer door in je horloge te praten.


## Ingebouwde Amazon Alexa instellen

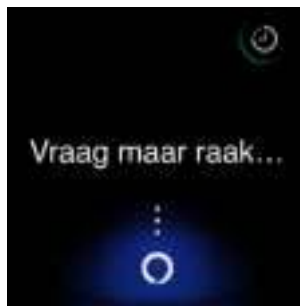
1. Tik vanaf het tabblad Vandaag  in de Fitbit-app op je profielfoto > Sense-tegel.
2. Tik op **Amazon Alexa** > **Inloggen met Amazon**.
3. Tik op **Aan de slag**.
4. Log in op je Amazon-account of maak er, indien nodig, een aan.
5. Volg de instructies op het scherm en lees wat Alexa kan doen en tik op **Sluiten** om terug te keren naar je apparaatinstellingen in de Fitbit-app.

Om de taal te wijzigen die Alexa herkent of om je Amazon-account los te koppelen:

1. Tik vanaf het tabblad Vandaag  in de Fitbit-app op je profielfoto > Sense-tegel.
2. Tik op **Amazon Alexa**.
3. Tik op de huidige taal om deze te wijzigen, of tik op **Uitloggen** om het gebruik van Alexa op je smartwatch te stoppen.

## Interactie met Alexa

1. Open de Alexa-app  op je smartwatch. Houd er rekening mee dat de Fitbit-app op de achtergrond moet worden uitgevoerd op je telefoon.
2. Spreek je verzoek in.



Je hoeft geen 'Alexa' te zeggen voordat je zegt wat je verzoek is. Bijvoorbeeld:

- Stel een timer in voor 10 minuten.
- Stel een alarm in voor 8.00 uur.
- Wat is de temperatuur buiten?
- Herinner me eraan om het avondeten om 18.00 uur te maken

- Hoeveel proteïne zit er in een ei?
- Vraag Fitbit om een hardloopsessie te starten.\*
- Begin een fietstocht met Fitbit.\*




\*Als je Alexa wilt vragen om de Training-app op je smartwatch te openen, moet je eerst de Fitbit-vaardigheid instellen voor Alexa. Ga voor meer informatie naar [help.fitbit.com](https://help.fitbit.com). Deze opdrachten zijn momenteel beschikbaar in het Engels, Duits, Frans, Italiaans, Spaans en Japans.



Houd er rekening mee dat Alexa niet op je smartwatch wordt geactiveerd als je 'Alexa' zegt—Je moet de Alexa-app openen op je smartwatch voordat de microfoon wordt ingeschakeld. De microfoon wordt uitgeschakeld wanneer je Alexa sluit of wanneer het scherm van je horloge wordt uitgeschakeld.

Installeer de Amazon Alexa-app op je telefoon voor extra functies. Met de app heeft je horloge toegang tot extra Alexa-vaardigheden.

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

## Alexa-alarmen, -herinneringen en -timers bekijken

1. Open de Alexa-app  op je smartwatch.
2. Tik op het pictogram voor alarmen  en veeg naar boven om je alarmen, herinneringen en timers te zien.
3. Tik op een alarm om deze in of uit te schakelen. Om een herinnering of timer aan te passen of te annuleren, tik je op het Alexa-pictogram  en spreek je je verzoek in.

Houd er rekening mee dat de alarmen en timers van Alexa losstaan van de alarmen die je instelt in de Alarmen-app  of Timer-app .


# Lifestyle

---

Gebruik apps om verbonden te blijven met wat je het belangrijkste vindt. Zie 'Apps en wijzerplaten' op pagina 26 voor instructies over het toevoegen en verwijderen van apps.


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

## Starbucks

Voeg je Starbucks-kaart of Starbucks-bonusprogrammanummer toe aan de app-galerie van Fitbit in de Fitbit-app. Gebruik vervolgens de Starbucks-app  om vanaf je pols te betalen.


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

## Agenda

Koppel de agenda van je telefoon in de Fitbit-app om aankomende afspraken voor vandaag en morgen te zien in de Agenda-app  op je smartwatch.

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

## Weer

Bekijk de weersverwachting voor je huidige locatie, evenals die voor twee extra door jou gekozen locaties, in de Weer-app  op je smartwatch.

### De weersverwachting bekijken

Open de Weer-app om het weer op je huidige locatie te bekijken. Veeg omhoog om de weersverwachting te bekijken voor andere locaties die je hebt toegevoegd. Tik op een locatie om een meer gedetailleerde weersverwachting te zien.

Je kunt ook een weer-widget toevoegen aan je smartwatch. Voor meer informatie, zie 'Widgets' op pagina 20.

Als de weersverwachting voor je huidige locatie niet verschijnt, controleer dan of je de locatiediensten voor de Fitbit-app hebt ingeschakeld. Als je van locatie bent veranderd of geen bijgewerkte gegevens ziet voor je huidige locatie, synchroniseer je je smartwatch om je nieuwe locatie en de meest recente gegevens in de Weer-app of -widget te bekijken.

Kies je temperatuureenheid in de Fitbit-app. Ga voor meer informatie naar [help.fitbit.com](https://help.fitbit.com).

## Een plaats toevoegen of verwijderen

1. Tik vanaf het tabblad Vandaag  in de Fitbit-app op je profielfoto > Sense-tegel.
2. Tik op **Apps**.
3. Tik op het tabblad Mijn apps op het tandwielpictogram  naast **Weer**. Je moet mogelijk naar boven vegen om de app te vinden.
4. Tik op **Plaats toevoegen** en voeg maximaal twee extra locaties toe of tik op **Bewerken** > het **X**-pictogram om een locatie te verwijderen. Houd er rekening mee dat je huidige locatie niet kunt verwijderen.

## Telefoon zoeken

Gebruik de app Telefoon zoeken  om je telefoon te vinden.

Vereisten:

- Je smartwatch moet verbonden ('gekoppeld') zijn met de telefoon die je wilt zoeken.
- Op je telefoon moet Bluetooth aanstaan en de telefoon moet zich binnen 10 meter van je Fitbit-apparaat bevinden.
- De Fitbit-app moet op de achtergrond worden uitgevoerd op je telefoon.
- Je telefoon moet aanstaan.

Je telefoon zoeken:

- Open de app Telefoon zoeken op je smartwatch.
- Tik op **Telefoon zoeken**. De beltoon van je telefoon klinkt luid.
- Als je je telefoon gevonden hebt, tik je op **Annuleren** om de beltoon te stoppen.



# Meldingen van je telefoon

---

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

## Meldingen instellen

Zorg ervoor dat de 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 > Sense-tegel.
2. Tik op **Meldingen**.
3. Volg de instructies op het scherm om je smartwatch 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 de Sense meldingen toont van alle agenda's die met de Agenda-app gesynchroniseerd zijn als je een iPhone of iPad hebt. Als je een Android-telefoon hebt, zal de Sense agendameldingen weergeven van de Agenda-app die je tijdens het installeren hebt geselecteerd.

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

## Inkomende meldingen bekijken

Het horloge zal bij een melding een trilsignaal geven. Als je de melding niet direct bij binnenkomst leest, kun je deze later bekijken door vanaf de bovenkant van het scherm naar beneden te vegen.



---

Als het batterijniveau van je smartwatch erg laag is, trilt de Sense niet en wordt het scherm niet ingeschakeld door meldingen.

---

## Meldingen beheren

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

Meldingen beheren:

- Veeg vanaf de bovenkant van het scherm naar beneden om je meldingen te bekijken en tik op een melding om deze uit te vouwen.
- Om een melding te verwijderen, tik je erop om deze uit te vouwen. Veeg vervolgens naar beneden en tik op **Wissen**.
- Als je alle meldingen tegelijk wilt verwijderen, veeg je naar de bovenkant van je meldingen en tik je op **Alles wissen**.

## Meldingen uitschakelen

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

Om bepaalde meldingen uit te schakelen:

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

Om alle meldingen uit te schakelen:

1. Veeg naar rechts vanaf de wijzerplaat om toegang te krijgen tot de snelle instellingen.
2. Tik op het pictogram Niet storen . Alle meldingen, inclusief doelvieringen en herinneringen worden uitgeschakeld.



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

## Telefoongesprekken accepteren of weigeren

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

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




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



## Berichten beantwoorden (Android-telefoons)

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

Reageren op een bericht:

1. Open de melding waarop je wilt reageren.
2. Selecteer hoe je op het bericht wilt reageren:
  - Tik op het microfoonpictogram  om het bericht te beantwoorden met behulp van voice-to-text. Tik op **Taal** om de taal te wijzigen die de microfoon herkent. Nadat je je antwoord hebt ingesproken, tik je op **Verzenden** of op **Opnieuw proberen** om het opnieuw te proberen. Als je een fout opmerkt nadat je het bericht hebt verzonden, tik je binnen 3 seconden op **Ongedaan maken** om het bericht te annuleren.
  - Tik op het tekstpictogram  om een bericht te beantwoorden vanuit een lijst met snelle antwoorden.
  - Tik op het emoji-pictogram  om een bericht te beantwoorden met een emoji.

Ga voor meer informatie, inclusief hoe je snelle antwoorden kunt aanpassen, naar [help.fitbit.com](https://help.fitbit.com).


# Tijd bijhouden

---

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

Houd er rekening mee dat alarmen en timers die je met een spraakassistent instelt, losstaan van de alarmen en timers die je instelt in de Alarmen-app en de Timer-app. Ga voor meer informatie naar '[Spraakassistent](#)' op pagina 29.



## De Alarmen-app gebruiken

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

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

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


## Een alarm uitzetten of uitstellen

Als er een alarm afgaat, trilt je smartwatch. Tik op het alarmpictogram  om het alarm uit te zetten. Tik op het snooze-pictogram  om het alarm negen minuten lang uit te stellen.

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



## De Timer-app gebruiken

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

Wanneer het scherm uitschakelt, blijft je smartwatch de stopwatch of afteltimer weergeven tot deze is afgelopen of je de app afsluit.

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

# Activiteit en welzijn

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

## Je statistieken bekijken

Open de Vandaag-app  of veeg omhoog vanaf de wijzerplaat om je dagelijkse statistieken te zien, waaronder:

Stappen	Het aantal stappen dat je vandaag hebt gezet en voortgang richting je dagelijkse doel
Hartslag	Je huidige hartslag en je hartslagzone of je hartslag in rust (indien deze niet in een zone valt)
Aantal verbrande calorieën	Het aantal calorieën dat je vandaag hebt verbrand en voortgang richting je dagelijkse doel
Verdiepingen	Het aantal verdiepingen dat je vandaag hebt beklommen en voortgang richting je dagelijkse doel
Afstand	De afstand die je vandaag hebt afgelegd en voortgang richting je dagelijkse doel
Minuten in actieve zones	Het aantal minuten in actieve zones dat je vandaag hebt verdiend en het aantal minuten in actieve zones dat je op dit moment verdient
Training	Aantal dagen dat je gedurende deze week je trainingsdoel hebt bereikt
Slaap	Slaapduur en slaapscore
Actieve uren	Het aantal uren dat je vandaag je uurdoel hebt behaald
Voedsel	Het aantal calorieën dat je hebt gegeten en het aantal calorieën dat je nog kunt eten
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	Je huidige gewicht en voortgang richting je streefgewicht
Kerntemperatuur	Je laatst geregistreerde lichaamstemperatuur

Tik op een tegel om meer details te bekijken of om een nieuwe invoer te registreren (voor water, gewicht en kerntemperatuur).

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

## Een dagelijks activiteitendoel bijhouden

De Sense houdt je voortgang bij richting een dagelijks doel van jouw keuze. Als je je doelstelling hebt bereikt, zal je smartwatch trillen en een felicitatie weergeven.

### 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 je doel op de Sense. Ga voor meer informatie naar 'Je statistieken bekijken' op pagina 39.

## Je beweegactiviteiten per uur volgen

De Sense 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](https://help.fitbit.com).



## Je slaap bijhouden

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

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

## Volgen hoe je huidtemperatuur verandert

Sense registreert iedere nacht je huidtemperatuur en laat zien hoe deze verschilt ten opzichte van je persoonlijke baseline, zodat je eventuele afwijkingen van je baseline kunt identificeren. Inzicht in hoe je huidtemperatuur 's nachts varieert, kan je helpen om veranderingen in je lichaam te begrijpen en trends te herkennen. Om veranderingen in je nachtelijke huidtemperatuur te bekijken, open je de Fitbit-app op

je telefoon. Tik vanuit het tabblad Vandaag  op de Temperatuur-tegel.



Je ziet een grafiek van je huidtemperatuurvariatie, evenals kerntemperatuurmetingen die je handmatig hebt geregistreerd.



Met een Fitbit Premium-abonnement zie je ook hoe je huidtemperatuur 's nachts verandert.




Let op dat je de Sense ten minste 3 nachten moet dragen voordat je de persoonlijke baseline van je huidtemperatuur kunt zien.

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

## Stress beheersen

Volg en beheers je stress met functies voor mindfulness.

### De app voor EDA-scan gebruiken


De EDA Scan-app  op de Sense detecteert elektrodermale activiteit, wat aan kan geven hoe je lichaam reageert op stress. Omdat de mate waarin je zweet wordt bepaald door het sympatische zenuwstelsel, kunnen deze veranderingen je betekenisvolle trends laten zien over hoe je lichaam reageert op stress. Kies tussen een snelle scan van 2 minuten of een sessie met begeleiding.

1. Tik op de Fitbit Sense op de EDA Scan-app .
2. Kies tussen **Snelle reset** voor een scan van 2 minuten of **Sessie met begeleiding** voor een scan die tot 60 minuten kan duren.
3. Als je kiest voor een sessie met begeleiding, krijg je een melding om de Fitbit-app te openen. Kies een mindfulness-sessie en tik op **Audio afspelen**. Let op: Premium-gebruikers hebben toegang tot extra begeleide meditaties in de Fitbit-app.
4. Leg je hand bovenop het scherm. Zorg ervoor dat de palm van je hand alle 4 de zijkanten van het metalen frame aanraakt.
5. Beweeg je hand niet tijdens de scan. Houd je hand minstens 2 minuten op de Sense.
6. De scan pauzeert als je je hand verwijdert. Plaats je hand weer op het scherm om door te gaan met de scan. Tik op **Afsluiten** om de sessie te beëindigen.
7. De Sense trilt als de scan is voltooid. Tik op **Stemming invoeren** om je stemming in te voeren of tik op **Over slaan**.
8. Veeg omlaag om de samenvatting van je scan te zien, inclusief het aantal EDA-responses, je hartslag aan het begin en het einde van de sessie en je reflectie als je je stemming hebt ingevoerd.
9. Open de Fitbit-app op je telefoon om meer details over je sessie te zien. Tik vanuit het tabblad Vandaag  op de Mindfulness-tegel.

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

## Begeleide ademhalingsessies oefenen

De Relax-app  van de Sense geeft je speciaal op jou afgestemde, begeleide ademhalingsessies 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 Sense .
2. Tik op **Bewerken** om de duur van de sessie te wijzigen of de optionele trilling uit te schakelen.
3. Tik op **Starten** om met de sessie te beginnen. Volg de instructies op het scherm.




4. Tik als de sessie is afgelopen op **Invoeren** om je stemming in te voeren of tik op **Over slaan** om deze stap over te slaan.

5. Bekijk je samenvatting en tik op **Klaar** om de app te sluiten.

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

## Je stressbeheersingsscore bekijken

Op basis van gegevens over je hartslag, training en slaapritme geeft de stressbeheersingsscore je inzicht in of je lichaam dagelijks tekenen van stress vertoont. De score heeft een bereik van 1 tot 100 en een hoger getal betekent dat je lichaam minder tekenen van fysieke stress vertoont. Open de Fitbit-app op je telefoon om je dagelijkse stressbeheersingsscore te zien. Tik vanuit het tabblad

Vandaag  op de Stressbeheersing-tegel.





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



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


# Training en hartgezondheid

---

Houd activiteiten bij met de Training-app  en voltooi begeleide work-outs met de Fitbit Coach-app  op je pols.

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 kunt tijdens een trainingssessie muziek afspelen op je smartwatch met de Pandora-app  of Deezer-app , de muziek bedienen die wordt afgespeeld in

Spotify met de Spotify - Connect & Control-app  of de muziek bedienen die wordt afgespeeld op je telefoon.

1. Begin met het afspelen van muziek in een app of op je telefoon.
2. Open de Training-app of Coach-app en begin met een work-out. Druk de knop twee keer in om muziek te bedienen terwijl je aan het trainen bent. Je snelkoppelingen verschijnen op het scherm.
3. Tik op het pictogram Muziekbediening .
4. Druk op de knop om terug te keren naar je work-out.

Houd er rekening mee dat je een Bluetooth-audioapparaat, zoals een koptelefoon of een luidspreker, moet koppelen aan de Sense om de muziek die op je smartwatch is opgeslagen te kunnen horen.

Ga voor meer informatie naar ['Muziek'](#) op pagina 53.

## Je training automatisch bijhouden


De Sense 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 tegel Training.

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

# Training registreren en analyseren met de Training-app

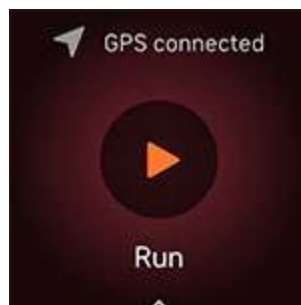
Houd met de Training-app  op de Sense specifieke activiteiten bij om in realtime statistieken te bekijken op je pols, waaronder hartslaggegevens, verbrande calorieën, verstreken tijd en een samenvatting na je work-out. Tik op de tegel Training in de Fitbit-app voor de volledige statistieken van je work-out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

## Een training registreren

1. Open de Training-app  op je Sense en veeg om een training te vinden.
2. Tik op de training om deze te kiezen. Als de training gebruikmaakt van gps, kun je wachten tot het signaal is verbonden of beginnen met de training terwijl gps verbinding maakt wanneer een signaal beschikbaar is. Houd er rekening mee dat het een paar minuten kan duren voordat je gps is verbonden.
3. Tik op het afspeelpictogram  om met de training te beginnen of veeg omhoog om een trainingsdoel te selecteren of de instellingen aan te passen. Ga voor meer informatie over de instellingen naar '[Je trainingsinstellingen aanpassen](#)' op pagina 48.
4. Tik op de grote statistiek om door je realtime statistieken te scrollen. Om je work-out te pauzeren, veeg je omhoog en tik je op het pauzepictogram .
5. Als je klaar bent met je work-out, veeg je omhoog en tik je op het beëindigen-pictogram  > **Beëindigen**. De samenvatting van je work-out verschijnt op het scherm.
6. Tik op **Klaar** om het overzichtsvenster te sluiten.

### Notities:

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



---



Als je de ingebouwde gps gebruikt, heeft dit invloed op de batterijduur van je smartwatch. Als gps-registratie is ingeschakeld, kan de Sense tot 12 uur onafgebroken trainingen volgen.

---

## De instellingen van je trainingen aanpassen

Pas instellingen voor elk type training op je smartwatch aan. Instellingen omvatten:

Meldingen hartslagzones	Ontvang meldingen als je hartslagzonedoelen bereikt tijdens je work-out. Ga voor meer informatie naar <a href="https://help.fitbit.com">help.fitbit.com</a>
Rondes	Ontvang meldingen als je tijdens je work-out bepaalde mijlpalen bereikt
Statistieken weergeven	Statistieken kiezen die je wilt zien als je een training bijhoudt
Gps	Je route bijhouden met gps
Automatisch pauzeren	Pauzeer automatisch een hardloopsessie of een fietstocht wanneer je stopt met bewegen
Hardloopedetectie	Automatisch runs bijhouden zonder de Training-app te openen
Scherf altijd aan	Het scherm aanhouden tijdens training
Zwembadlengte	Stel de lengte van je zwembad in
Interval	Pas de bewegings- en rustintervallen aan die worden gebruikt tijdens intervaltraining.

1. Open de Training-app op de Sense .
2. Veeg om een activiteit te vinden.
3. Veeg omhoog vanaf de onderkant van het scherm en veeg vervolgens omhoog door de lijst met instellingen.
4. Tik op een instelling om die aan te passen.
5. Als je klaar bent, veeg je omlaag tot je het afspeelpictogram  ziet.

## Een overzicht van je work-out bekijken





Na het voltooien van een trainingssessie, geeft de Sense een samenvatting van je statistieken weer.

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



## Je hartslag controleren

De Sense 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 smartwatch tijdens het trainen, zodat je de intensiteit van je training naar eigen wens kunt aanpassen. De Sense 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.
	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 drie hartslagzones ook een aangepaste zone aanmaken in de Fitbit-app, zodat je je op een specifieke hartslag kunt richten.

Ga voor meer informatie naar [help.fitbit.com](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

Even nadat je een andere hartslagzone hebt bereikt tijdens je training, zoemt je smartwatch zodat je weet hoe hard je werkt. Het aantal keer dat je apparaat zoemt, geeft aan in welke zone je je bevindt:

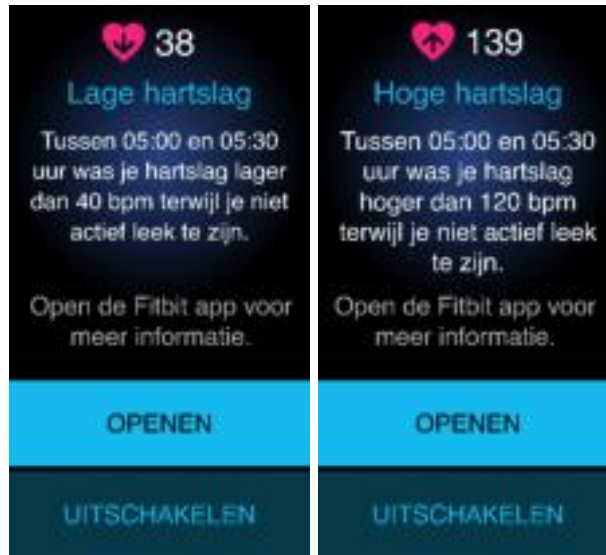
1 zoemtoon = onder zone  
2 zoemtonen = vetverbrandingszone  
3 zoemtonen = cardiozone  
4 zoemtonen = piekzone

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


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

## Hartslagmeldingen ontvangen

Krijg een melding als de Sense detecteert dat je hartslag ongebruikelijk hoog of laag is als lijkt dat je ten minste 10 minuten inactief bent.



Om deze functie in of uit te schakelen of de drempelwaarden aan te passen:

1. Tik vanaf het tabblad Vandaag  in de Fitbit-app op je telefoon op je profielfoto > Sense-tegel.
2. Tik vanuit het gedeelte Activiteit & Gezondheid op **Hartslaginstellingen > Hoge en lage hartslag**.
3. Schakel **Melding bij hoge hartslag** of **Melding bij lage hartslag** in of uit of tik op **Aangepast** om de drempelwaarde aan te passen.

In de Fitbit-app kun je eerdere hartslagmeldingen bekijken, mogelijke symptomen en oorzaken invoeren of meldingen verwijderen. Ga voor meer informatie naar [help.fitbit.com](https://help.fitbit.com).

## De Fitbit ECG-app gebruiken

Controleer je hart op atriumfibrillatie (AFib) met de ECG-app en deel de resultaten eenvoudig met je dokter. Ga voor meer informatie naar [help.fitbit.com](https://help.fitbit.com).

De Fitbit ECG-app is beschikbaar in een beperkt aantal landen. Niet bedoeld voor mensen onder de 22 jaar. Ga naar [fitbit.com/ecg](https://fitbit.com/ecg) voor meer informatie.

## 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).

## Trainen met Fitbit Coach

De Fitbit Coach-app  biedt begeleide krachttrainingen vanaf je pols om je te helpen fit te blijven.

1. Open op de Sense de Fitbit Coach-app .
2. Veeg om een training te vinden.
3. Tik op de work-out die je wilt doen. Als je een voorbeeld van je work-out wilt zien, tik je op het menupictogram . Druk op de knop om terug te gaan naar de work-out.
4. Tik op **Starten**.

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

## Je activiteiten delen

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

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

# Muziek

---

Gebruik apps op je smartwatch om naar muziek te luisteren met een Bluetooth-koptelefoon of luidsprekers.

## Bluetooth-koptelefoon of -luidsprekers koppelen


Verbind maximaal acht Bluetooth-audioapparaten om op je smartwatch naar muziek te luisteren.

Een nieuw Bluetooth-audioapparaat koppelen:

1. Activeer de koppelingsmodus op je Bluetooth-koptelefoon of luidspreker.
2. Open op de Sense de Instellingen-app  > **Trilling en audio**.
3. Tik in de Bluetooth-sectie op **Apparaten beheren**.
4. Veeg omhoog om de sectie Andere apparaten te zien. De Sense zoekt naar apparaten in de buurt.
5. Wanneer de Sense Bluetooth-audioapparaten in de buurt vindt, wordt er een lijst op het scherm weergegeven. Tik op de naam van het apparaat dat je wilt koppelen.

Wanneer het koppelen is voltooid, verschijnt een vinkje op het scherm.

Naar muziek luisteren met een ander Bluetooth-apparaat:




1. Open op de Sense de Instellingen-app  > **Trilling en audio**.
2. Tik in de Bluetooth-sectie op het apparaat dat je wilt gebruiken of koppel een nieuw apparaat. Wacht vervolgens tot het apparaat verbinding maakt.

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



## Muziek beheren met Sense

Bedien de muziek die wordt afgespeeld via een app op je Sense of op je telefoon.

### Kies de muziekbron


1. Druk twee keer op de knop op de Sense. Je snelkoppelingen verschijnen op het scherm.
2. Tik op het pictogram Muziekbediening .
3. Het pictogram in de linker bovenhoek toont of de muziekbron momenteel is ingesteld op je telefoon  of je horloge . Tik erop om de muziekbron te wijzigen en druk daarna op de knop om terug te keren naar je muziekbediening.

## Muziekbediening

1. Druk twee keer op de knop terwijl de muziek wordt afgespeeld. Je snelkoppelingen verschijnen op het scherm.
2. Tik op het pictogram Muziekbediening .
3. Speel een nummer af, pauzeer het of tik op de pijlpictogrammen om naar het volgende of vorige nummer te gaan. Tik op het volumepictogram  om volume aan te passen.



## Muziek beheren met de Spotify - Connect & Control-app

Gebruik de Spotify - Connect & Control-app  op de Sense om Spotify te bedienen vanaf je telefoon, computer of een ander Spotify Connect-apparaat. Navigeer tussen afspeellijsten, vind nummers leuk en schakel tussen apparaten vanaf je horloge. Houd er rekening mee dat je op dit moment met de Spotify - Connect & Control-app alleen muziek kunt bedienen die wordt afgespeeld op je gekoppelde apparaat, dus dit moet in de buurt blijven en verbonden zijn met internet. Je hebt een Spotify Premium-abonnement nodig om deze app te gebruiken. Ga voor meer informatie over Spotify Premium naar [spotify.com](https://spotify.com).

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

## Naar muziek luisteren met de Pandora-app (alleen voor de Verenigde Staten)

Met de Pandora-app  op de Sense kun je maximaal drie van je meest afgespeelde Pandora-zenders of populaire samengestelde work-outzenders downloaden naar je smartwatch. Let op dat je mogelijk een betaald Pandora-abonnement en een wifiverbinding moet hebben om zenders te downloaden. Ga voor meer informatie over Pandora-abonnementen naar [help.pandora.com](https://help.pandora.com).

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

## Naar muziek luisteren met de Deezer-app

Met de Deezer-app  op de Sense download je je eigen Deezer-afspeellijsten en Flow naar je smartwatch. Let op dat je een betaald Deezer-abonnement en een wifiverbinding moet hebben om muziek te downloaden. Ga voor meer informatie over Deezer-abonnementen naar [support.deezer.com](https://support.deezer.com).

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

# Fitbit Pay

---

De Sense is voorzien van een ingebouwde NFC-chip, waarmee je je creditcards en betaalkaarten kunt gebruiken op je horloge.

## Creditcards en betaalkaarten gebruiken

Je kunt Fitbit Pay instellen in het Wallet-gedeelte in de Fitbit-app en je smartwatch gebruiken voor aankopen in winkels die contactloze betalingen accepteren.

Onze lijst met partners wordt voortdurend aangevuld met nieuwe locaties en kaartverstrekkers. Om te zien of je betaalkaart geschikt is voor Fitbit Pay, ga je naar [fitbit.com/fitbit-pay/banks](https://fitbit.com/fitbit-pay/banks).

## Fitbit Pay instellen

Voeg minstens één creditcard of betaalkaart van een deelnemende bank aan het Wallet-gedeelte van de Fitbit-app toe om gebruik te kunnen maken van Fitbit Pay. In het Wallet-gedeelte kun je betaalkaarten toevoegen en verwijderen, een standaardbetaalkaart voor je smartwatch instellen, een betaalmethode bewerken en recente aankopen bekijken.

1. Tik vanaf het tabblad Vandaag  in de Fitbit-app op je profielfoto > Sense-tegel.
2. Tik op de tegel **Wallet**.
3. Volg de instructies op het scherm om een betaalpas toe te voegen. In sommige gevallen kan de bank extra verificatie verlangen. Als je voor het eerst een kaart toevoegt, wordt je mogelijk gevraagd een viercijferige pincode voor je smartwatch in te stellen. Onthoud dat je telefoon ook met een toegangscode moet zijn beschermd.
4. Nadat je een betaalpas hebt toegevoegd, volg je de instructies op het scherm om meldingen op je telefoon in te stellen (als je dit nog niet hebt gedaan) en de set-up te voltooien.

## Aankopen doen

Met Fitbit Pay kun je aankopen doen in winkels die contactloos betalen aanbieden. Zoek naar het volgende symbool op de betaalautomaat om te controleren of de winkel Fitbit Pay ondersteunt:





*Voor alle klanten met uitzondering van die in Australië:*

1. Open de Wallet-app  op je smartwatch.
2. Voer desgevraagd de viercijferige pincode van je smartwatch in. Je standaardbetaalpas verschijnt op het scherm.



3. Om te betalen met deze pas houd je je pols in de buurt van de betaalautomaat. Als je met een andere kaart wilt betalen, veeg je om de kaart die je wilt gebruiken te vinden en houd je je pols in de buurt van de betaalterminal.



*Klanten in Australië:*

1. Als je een creditcard of betaalpas van een Australische bank hebt, houd je de smartwatch vlak bij de terminal om te betalen. Als je pas is uitgegeven door een niet-Australische bank, of als je wilt betalen met een pas die niet je standaardbetaalpas is, volg je de hierboven genoemde stappen 1-3 op.
2. Voer desgevraagd de viercijferige pincode van je smartwatch in.
3. Als het bedrag hoger is dan honderd Australische dollar, volg dan de instructies op de betaalterminal. Als je om een pincode wordt gevraagd, voer dan de pincode van de pas in (en niet die van je smartwatch).

Zodra de betaling is goedgekeurd, gaat je smartwatch trillen en krijg je een bevestiging te zien op het scherm.

Als de betaalterminal Fitbit Pay niet herkent, zorg er dan voor dat je de smartwatch vlak bij het detectiegedeelte houdt en dat de winkelmedewerker weet dat je contactloos wilt betalen.

---

Voor extra veiligheid moet je je Sense om je pols dragen om met Fitbit Pay te kunnen betalen.

---

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

## Je standaardbetaalpas wijzigen

1. Tik vanaf het tabblad Vandaag  in de Fitbit-app op je profielfoto > Sense-tegel.
2. Tik op de tegel **Wallet**.
3. Zoek naar de pas die je als standaardbetaalpas wilt instellen.
4. Tik op **Als standaard instellen op Sense**.

## Betalen voor vervoer

Gebruik Fitbit Pay op lezers van vervoerssystemen die contactloze betalingen met creditcard of betaalpas accepteren om in en uit te checken. Om te betalen met je smartwatch volg je de stappen die staan vermeld in '[Creditcards en betaalkaarten gebruiken](#)' op pagina 56.

---

Betaal met dezelfde kaart op je Fitbit-smartwatch wanneer je in- en uitcheckt bij de lezers aan het begin en einde van je reis. Zorg dat je apparaat is opgeladen voordat je aan je reis begint.

---

# Updaten, opnieuw opstarten en wissen

---

Enkele stappen voor probleemoplossing vragen je mogelijk om de smartwatch opnieuw op te starten. Het wissen van de Sense is zinvol als je de Sense aan een andere persoon wilt geven. Update je smartwatch om nieuwe Fitbit OS-updates te ontvangen.

## Sense updaten

Update je horloge 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 Sense en in de Fitbit-app totdat de update is voltooid. Houd tijdens de update je smartwatch en telefoon bij elkaar in de buurt.

---

Het updaten van de Sense duurt enkele minuten en kan de batterijduur verkorten. We raden je aan om je horloge in de oplader te steken, voordat je de update start.

---

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

## Sense opnieuw starten

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

Om je smartwatch opnieuw op te starten, houd je de knop gedurende tien seconden ingedrukt en zodra je het Fitbit-logo op het scherm ziet, laat je de knop weer los.

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

---

De Sense heeft gaatjes in het apparaat voor de hoogtemeter, luidspreker en microfoon. Probeer je apparaat niet opnieuw op te starten door items, zoals paperclips, in deze gaatjes te stoppen omdat je de Sense op deze manier kunt beschadigen.

---

## Sense uitschakelen


Als je je smartwatch wilt uitschakelen, open je de Instellingen-app  > **Afsluiten**.

Druk op de knop om je horloge in te schakelen.

Ga voor meer informatie over de Sense voor langere tijd bewaren naar [help.fitbit.com](https://help.fitbit.com).

## Sense wissen

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

Open op je Sense de Instellingen-app  > **Over Sense** > **Fabrieksinstellingen herstellen**.

# Problemen oplossen

---

Als de Sense 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 Sense legt gedurende de dag en tijdens beweegactiviteiten voortdurend je hartslag vast. Als de hartslagsensor op je horloge moeite heeft met het detecteren van een signaal, verschijnen er liggende streepjes.

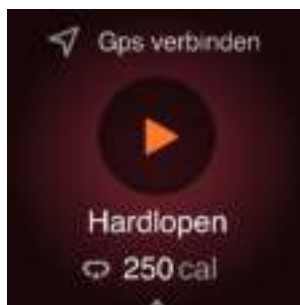


Als je smartwatch geen hartslagsignaal detecteert, controleer dan of je je smartwatch op de juiste manier draagt; plaats je smartwatch hoger of lager op je pols, of maak de polsband strakker of losser vast. De Sense moet contact maken met je huid. Nadat je je arm voor korte tijd stil en recht hebt gehouden, 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 of zware bewolking kunnen ervoor zorgen dat je smartwatch moeite heeft om verbinding te maken met gps-satellieten. Als je smartwatch tijdens een training naar een gps-signaal zoekt, zul je aan de bovenkant van het scherm '**verbinden**' zien staan. Indien de Sense geen verbinding kan maken met een gps-satelliet, stopt de smartwatch met proberen om verbinding te maken totdat je opnieuw een gps-training start.



Wacht voor de beste resultaten tot je Sense een signaal vindt voordat je met je workout begint.

Als de Sense het gps-signaal tijdens de workout verliest, verschijnt er 'Geen GPS-signaal' aan de bovenkant van het scherm. Je smartwatch zal proberen opnieuw verbinding te maken.



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

## Kan geen verbinding maken met wifi

Als Sense geen verbinding kan maken met wifi, heb je mogelijk een onjuist wachtwoord ingevoerd of is het wachtwoord gewijzigd:

1. Tik vanaf het tabblad **Vandaag**  in de Fitbit-app op je profielfoto > Sense-tegel.
2. Tik op **Wifi-instellingen** > **Volgende**.
3. Tik op het netwerk dat je wilt gebruiken > **Verwijderen**.
4. Tik op **Netwerk toevoegen** en volg de instructies op het scherm om opnieuw verbinding te maken met het wifinetwerk.

Om te controleren of je wifinetwerk naar behoren werkt, sluit je een ander apparaat op je netwerk aan. Als het wel verbinding maakt, probeer je opnieuw om je smartwatch aan te sluiten.

Als de Sense alsnog geen verbinding kan maken met wifi, controleer dan of je je smartwatch probeert te verbinden met een ondersteund netwerk. Voor de beste resultaten verbind je je smartwatch met je wifinetwerk thuis. De Sense maakt geen verbinding met 5 GHz wifi, WPA-Enterprise of openbare wifinetwerken waarvoor je moet inloggen of waarvoor abonnementen of profielen vereist zijn. Ga voor een lijst met compatibele netwerktypen naar '[Verbinding maken met wifi](#)' op pagina 9.

Nadat je hebt gecontroleerd of je netwerk compatibel is, start je je smartwatch opnieuw op en probeer je opnieuw verbinding te maken met wifi. Houd je smartwatch dichterbij je router als je andere netwerken op de lijst van beschikbare netwerken tevoorschijn ziet komen en niet jouw gewenste netwerk.

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

## Andere problemen

Als je een van de volgende problemen ondervindt, start dan je smartwatch 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 '[Het opnieuw opstarten van je Sense](#)' op pagina 59.

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

# Algemene informatie en specificaties

---

## Sensors en onderdelen

De Fitbit Sense beschikt over de volgende sensoren en motoren:

- Een 3-assige versnellingsmeter van MEMS die bewegingspatronen vastlegt
- Gyroscop
- Hoogtemeter die veranderingen in hoogte vastlegt
- Een gps-ontvanger die je locatie tijdens een work-out registreert
- Optische hartslagmeter
- Multifunctionele elektronische sensoren
- Huidthermometer op de pols
- Omgevingslichtsensor
- Microfoon
- Luidspreker
- Vibratiemotor

## Materialen

Het bandje dat bij de Sense geleverd wordt, is gemaakt van flexibel, duurzaam elastomeermateriaal, vergelijkbaar met het materiaal van andere sporthorloges.

De behuizing en gesp van de Sense zijn gemaakt van geanodiseerd aluminium. Geanodiseerd aluminium kan sporen van nikkel bevatten, wat bij mensen met een nikkelallergie tot een allergische reactie kan leiden. De hoeveelheid nikkel in alle Fitbit-producten is overeenkomstig met de strikte nikkelrichtlijnen van de Europese Unie.

## Draadloze technologie

De Sense bevat een Bluetooth 5.0-radiozendontvanger, een wifichip en een NFC-chip.

## Haptische feedback

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

## Batterij

De Sense is uitgerust met een oplaadbare lithium-polymeerbatterij.



## Geheugen

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

## Weergave

De Sense heeft een gekleurd AMOLED-scherm.

## Formaat bandje

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

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

## Omgevingsvoorwaarden

Bedrijfs-temperatuur	14 °F tot 113 °F (-10 °C tot 45 °C)
Niet-bedrijfs-temperatuur	-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 95 °F (0 °C tot 35 °C)
Waterbestendig	Waterdicht tot 50 meter
Vochtigheidsbereik	Hoewel de Fitbit Sense in vochtigheidsomstandigheden tussen 0% en 100% kan werken, raden we aan om de smartwatch niet gedurende langere tijd in vochtigheidsomstandigheden van meer dan 60% te gebruiken.
Maximale bedrijfshoogte	8.534 m

## Meer informatie

Ga voor meer informatie over je smartwatch, hoe je je voortgang kunt bijhouden 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 > Over Sense > Juridische informatie**

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

Model FB512

FCC ID: XRAFB512

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

**Settings > About Sense > Regulatory info**

### **Supplier's Declaration of Conformity**

**Unique Identifier: FB512**

#### **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 FB512

IC: 8542A-FB512

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

**Settings > About Sense > 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 de Sense > Mentions légales**

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 FB512 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 FB512 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 FB512 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 FB512 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 FB512 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 FB512 heeft de waterdichtheidsclassificatie IPX8 onder de IEC-standaard 60529 tot een diepte van 50 meter.

Model FB512 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 > About Sense > Regulatory info**



## Wit-Rusland

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

**Settings > About Sense > Regulatory info**



# China

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

## Settings > About Sense > Regulatory Info

China RoHS						
部件名称	有毒和危险品					
Part Name	Toxic and Hazardous Substances or Elements					
Model FB512	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 2020DJ10177

Frequency band: 2400-2483.5 MHz NFC: 13.56MHz

Transmitted power: Max EIRP, 12.9dBm

Occupied bandwidth: BLE: 2MHz, BT: 1MHz, NFC: 2.3 kHz, WiFi: 20MHz

Modulation system: BLE: GFSK, BT: GFSK (BDR), n/4-DQPSK (EDR), 8PSK (EDR), NFC: ASK, WiFi: DSSS, OFDM

## Douane-unie

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

**Settings > About Sense > Regulatory info**



## Indonesië

69638/SDPPI/2020  
3788

## Israël


מספר אישור אלחוטי של משרד התקשורת הוא 51-75181.  
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 Sense > Regulatory info**



 201-200608

## Koninkrijk Saoedi-Arabië

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

**Settings > About Sense > Regulatory info**



## Mexico

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

**Settings > About Sense > Regulatory info**



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

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

## Oman

TRA/TA-R/9917/20  
D090258

## Servië



## Singapore

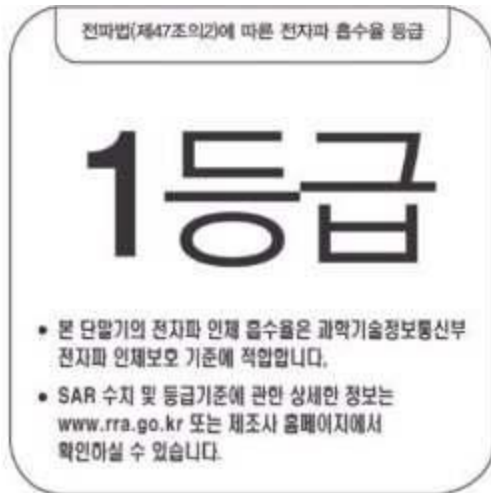
Notice to the User: Regulatory content for this region can also be viewed on your device. To view the content:

**Settings > About Sense > Regulatory info**

## Zuid-Korea

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

**Settings > About Sense > Regulatory 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)
FB512	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：

設定 > 關於 Sense > 法規資訊

Translation:

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

**Settings > About Sense > Regulatory info**

低功率警語:

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

Translation:

Warning Statement for Low Power Radios:

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

電池警語：

此裝置使用鋰電池。

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

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

Translation:

Battery warning:

This device uses a lithium-ion battery.

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

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

Vision Warning

使用過度恐傷害視力

警語

- 使用過度恐傷害視力

注意事項

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

Translation:

Excessive use may damage vision

Warning:

- Excessive use may damage vision

Attention:

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

## Taiwan RoHS

設備名稱: 智慧型手錶 Part Name: Smartwatch		限用物質及其化學符號 Restricted Substances and its chemical symbols				
Model FB512	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 > About Sense > Regulatory info**

TRA - United Arab Emirates

Dealer ID: DA35294/14

TA RTTE: ER89495/20

Model: FB512

Type: Smartwatch

## 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. Alle rechten voorbehouden. Fitbit en het Fitbit-logo zijn handelsmerken of gedeponeerde handelsmerken van Fitbit in de Verenigde Staten en in andere landen. Een volledige lijst met handelsmerken van Fitbit staat op <http://www.fitbit.com/legal/trademark-list>. Vermelde handelsmerken van derden zijn het eigendom van hun respectieve eigenaren.