



# fitbit charge HR™

Heart Rate + Activity Wristband



## Handleiding

# Inhoudsopgave

Aan de slag .....	1
Wat u zult vinden in de doos .....	1
Installatie van uw Charge HR .....	3
Installatie op uw mobiele apparaat.....	3
Installatie op uw Mac of PC.....	3
Mac & PC vereisten.....	3
Downloaden Fitbit Connect.....	4
Installeren van Fitbit Connect en samenvoegen met Charge HR.....	4
Synchroniseren .....	4
Leer uw Fitbit Charge HR kennen.....	5
Dragen van de tracker .....	5
Bepaal of u rechts- of linkshandig bent.....	5
Gebruik van uw Charge HR in natte weersomstandigheden.....	6
Hartslag meten .....	6
Standaard Hartslag Ritmes en bereik .....	6
Normale hartslag zones.....	7
Batterij duur en opladen .....	8
Onderhoud.....	9
Automatisch bijhouden met de Fitbit Charge HR .....	10
Bijhouden van statistieken gedurende de dag.....	10
Slaapritme bijhouden .....	11
Verander uw doel .....	11
Stel een waarde in voor uw dagelijkse doel .....	12
Bijhouden oefeningen.....	13
Gebruik Silent Alarm.....	14
Instellen silent alarms .....	14
Afzetten silent alarms.....	14
Ontvangen meldingen telefoongesprek .....	15
Mogelijk maken telefoon gesprek meldingen ontvangen .....	15
Managen bel meldingen.....	15
Uw Fitbit.com dashboard .....	16

Browser vereisten.....	16
Informatie apparaat .....	17
Manage uw Charge HR van Fitbit.com .....	17
Updaten van uw Fitbit Charge HR .....	18
Herstarten van uw Fitbit Charge HR .....	19
Het opnieuw opstarten van uw Charge HR: .....	19
Charge HR Algemene info en specificaties.....	20
Sensoren en aandrijving .....	20
Batterij .....	20
Geheugen.....	20
Grootte.....	21
Voorwaarden omstandigheden .....	21
Hulp .....	21
Retourneren en beleid garantie.....	21
Regulatory & Safety Notices .....	22
Important Safety Instructions .....	28
Cautions.....	28
Care and Wearing Tips.....	28
Built-In Battery Precautions .....	29
Disposal and Recycling Information.....	29

## Aan de slag

Laat elke hartslag tellen met de Charge HR- een geavanceerde tracker, die je de mogelijkheid geeft gedurende de hele dag automatisch doorlopend uw hartslag bij te houden maar ook de activiteiten bijvoorbeeld tijdens het trainen.

## Wat u zult vinden in de doos

Uw Fitbit Charge HR Wireless Heart Rate + Activity Wristband doos bevat:



Charge HR band



Oplaad kabel



Draadloze synchronisatie dongle

## Inhoud van dit document

Deze handleiding helpt u snel van start te gaan met uw tracker. De installatie zorgt ervoor dat uw tracker de data kan synchroniseren met Fitbit.com en/of de mobiele applicatie waar u gedetailleerde informatie kan vinden over uw statistieken, uw geschiedenis, voedingsstatistieken en meer. Als de installatie voltooid is, kunt u van start gaan.

De rest van de handleiding bevat uitleg van elke functie van de Charge HR, daarnaast uitleg over de updates van de tracker en wanneer er updates mogelijk zijn. Als u de handleiding doorloopt zult u zien dat er opdrachten mogelijk zijn om op het dashboard van Fitbit.com uit te voeren of op de Fitbit mobiele app. Daar vindt u de instructies van alleen Fitbit.com. Als u de applicatie hebt voor iOS, Android of Windows Phone, zult u de vergelijkbare opdrachten vinden zonder de stap voor stap instructies van dit document. Daarnaast zijn alle instructies te vinden op <https://help.fitbit.com>. Selecteer Charge HR, dan iOS, Android of Windows Phone.

De handleiding eindigt met uitleg hoe de Charge HR opnieuw op te starten is wanneer u moeilijkheden ondervindt met de tracker. Voor alle overige vragen en suggesties kunt u de website <https://help.fitbit.com> bezoeken. Selecteer Charge HR en dan een categorie of voer een zoekterm in.

# Installatie van uw Charge HR

Installatie van uw Charge HR is mogelijk met de Fitbit app voor iOS, de Fitbit app voor Android, de Fitbit app voor Windows Phone, of met de computer.

## Installatie op uw mobiele apparaat

Meer dan 120 mobiele apparaten die Bluetooth 4.0 technologie ondersteunen kunt u gebruiken voor het synchroniseren van de Charge HR. Om te zien of uw mobiele apparaat dit ondersteunt, bezoek dan de website [www.fitbit.com/devices](http://www.fitbit.com/devices). Als uw apparaat er staat kunt u beginnen met downloaden van de gratis iOS, Android, Windows Phone app en de instructies van het installatie proces te volgen. Mocht uw apparaat er niet tussen staan, dan raden we aan te website te blijven bezoeken, gezien we herhaaldelijk nieuwe apparaten toevoegen.

NB: Als uw mobiele apparaat niet synchroniseert via Bluetooth 4.0, kunt u de Fitbit app nog steeds gebruiken door de installatie en synchronisatie uit te voeren op uw computer.

## Installatie op uw Mac of PC

Om de Charge HR op uw computer te installeren, installeer dan eerst Fitbit Connect. Fitbit Connect is het programma dat een connectie maakt tussen uw Charge HR en Fitbit.com dashboard, waar u de gegevens en statistieken vindt.

### Mac & PC vereisten



Software  
Mac OS 10.6 or later  
Internet verbinding  
Hardware  
USB port



Software  
Windows Vista, 7, 8, 10  
Internet verbinding  
Hardware  
USB port

## Downloaden Fitbit Connect

1. Ga naar <http://www.fitbit.com/setup>.
2. Zorg dat uw type computer is aangevinkt (Mac or PC), klik dan op de **Download Here** knop.

## Installeren van Fitbit Connect en samenvoegen met Charge HR

1. Sluit de draadloze sync dongle in de USB ingang van de computer en houd uw opgeladen tracker in de buurt.  
Ga naar de map die het bestand bevat dat u heeft gedownload, en kijk naar het juiste installatie programma:
  - Voor de Mac: **Install Fitbit Connect.pkg**
  - Voor Windows: **FitbitConnect\_Win.exe**
2. Klik dubbel op de naam van de map om Fitbit Connect te installeren.
3. Volg de instructies op uw scherm om de set up te beëindigen, u bent klaar om verder te gaan.

## Synchroniseren

Na de installatie van Fitbit Connect, zal uw Charge HR automatisch en draadloos synchroniseren met uw computer, ongeveer elke 20 minuten als de volgende voorwaarden kloppen:

- De Charge HR is binnen bereik van de computer (maximaal 6 meter afstand) en heeft nieuwe gegevens om te uploaden. Dit betekent dat u activiteiten heeft ondernomen.
- Uw computer staat aan, niet op de slaapstand en heeft verbinding met het internet.
- De draadloze synchronisatie dongle is ingestoken in de USB ingang en wordt herkend door de computer.

Om de Charge HR handmatig te synchroniseren met het dashboard, klik dan op het Fitbit Connect icoon op uw computer (die vindt u naast de datum en tijd). Klik op: **Sync Now**.

# Leer uw Fitbit Charge HR kennen

## Dragen van de tracker

Uw Charge HR is ontworpen om nauwkeurig te zijn als u hem draagt. Terwijl het de statistieken van bijvoorbeeld aantal stappen en treden bijhoudt als u de tracker in een broekzak of tas plaatst, werkt hij het beste aan de pols. Voor dagelijks gebruik kunt u Charge HR het beste dragen als een horloge, dit betekent een vingerbreedte vanaf het botje bij de pols.

Voor de nauwkeurigste metingen van de hartslag kunt u uitproberen de Charge HR hoger op de pols te dragen, vooral tijdens het bewegen. Omdat de bloedstroom verhoogd is hoe hoger u gaat, kan het dus helpen hem iets hoger te dragen. Ook kan het zijn bij activiteiten als spinning, dat u uw pols vaak moet bewegen wat ervoor kan zorgen dat het interveenieert met het hartslag signaal. Als laatste: draag uw Charge HR niet te hoog op de arm, een te strakke band vermindert de bloedstroom wat mogelijk de hartslag metingen beïnvloedt.

## Bepaal of u rechts- of linkshandig bent

Om de nauwkeurigheid van de Charge HR te verbeteren, raden we aan dat u uw dominante hand specificeert en waar u het horloge draagt. Uw dominante hand is de hand waarmee u bijvoorbeeld schrijft of een bal gooit. U kunt links of rechtshandig selecteren in het menu van de Fitbit app of op het Fitbit.com dashboard.

Om deze keuze te maken met het Fitbit.com dashboard moet u de volgende stappen volgen:

1. Log in op [fitbit.com](https://fitbit.com).
2. Klik op het gear icoon in de rechter bovenhoek van het dashboard.
3. Klik op instellingen.
4. Met de tab-navigatie aan de linkerkant, kunt u de juiste instelling vinden voor dominante hand.
5. Synchroniseer uw Charge HR voor updates van uw tracker met de zojuist ingestelde informatie:
  - a. Klik op het Fitbit connect icon naast de datum en tijd op uw computer.
  - b. Zorg ervoor dat uw tracker in de buurt is en klik **Sync Now**.

## Gebruik van uw Charge HR in natte weersomstandigheden

Uw Charge HR is bestendig tegen regen, zweten tijdens het trainen en spetters water. De Charge HR is er niet op gemaakt om mee te gaan zwemmen of om onder de douche te dragen. Hoewel het apparaat tegen enige blootstelling aan water kan kunt u de tracker beter niet 24 uur per dag dragen want dan heeft de huid geen ruimte meer te ademen. Als de tracker nat is geworden, maak hem dan zorgvuldig droog voor u hem weer gaat dragen. Voor meer details zie: <https://www.fitbit.com/productcare>.

## Hartslag meten

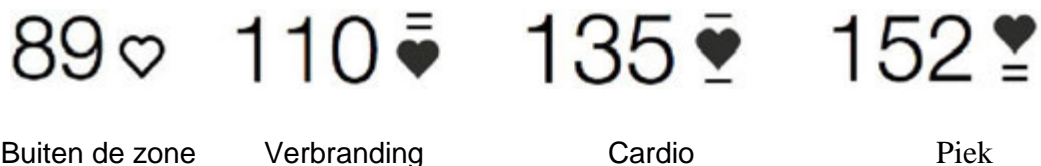
Wanneer uw hart klopt, worden uw aderen wijder of nauwer, door de veranderingen in de hoeveelheid bloed. PurePulse™ LED lampjes op de achterzijde van uw Charge HR reflecteren op de huid om volume verandering te detecteren en precies afgestelde algoritmen worden toegepast om automatisch en doorlopend de hartslag te meten. Als standaardinstelling is de hartslag sensor actief als de Charge HR om de pols wordt gedragen.

## Standaard Hartslag Ritmes en bereik

Het bereik van de hartslag helpt uw doelstellingen door te kiezen hoe intensief u wilt trainen.

Uw standaard bereik van de hartslag wordt berekend met behulp van uw maximale hartslag, dat is 220 min uw leeftijd in jaren.

Om snel te kunnen zien in welke zone u zit, bekijk dan het voorbeeld in dit figuur:



- Als uw hartslag buiten de zone is, wat inhoudt dat het beneden de helft van uw maximale hartslag is, kan het zijn dat hij aan het stijgen is maar kan nog niet worden beschouwd als tijdens een training.
- Verbranding zone, wat betekent dat uw hartslag tussen de 50% en 69% van uw maximale hartslag. Bij verbranding is de beweging laag tot medium intensief en kan een goed beginpunt zijn voor mensen die voor het eerst trainen. De zone heet verbranding omdat een hoger percentage vet verbranding plaats vindt maar het totale gedeelte calorieën dat wordt verbrand is lager dan bij intensievere inspanning.

- Cardio zone, betekent dat uw hartslag tussen de 70% en 84% van uw maximum is. Dit is de medium tot hoge intensiteit zone. In deze zone pusht u zichzelf maar niet in extreme mate. Deze zone is voor de meeste mensen een zone om als doel te stellen voor uw trainingen.
- Piek zone, dit betekent dat uw hartslag 85% van het maximum of hoger is. De hoge intensiteit zone. De piek zone is voor korte zware sessies die snelheid en het vermogen van het lichaam verbeteren.

U kunt op elk moment zien op het dashboard hoeveel tijd u zich in welke zone heeft begeven.

## Normale hartslag zones

In plaats van de standaard instelling van de hartslag zones kunt u een normale hartslag zone instellen. Als uw hartslag boven of onder de normale hartslag komt ziet u een omljnd hart, en wanneer de hartslag in de normale zone is, een gewoon hart.

Om normale hartslag zones in te stellen gaat u naar Fitbit.com dashboard:

1. Log in op [fitbit.com](https://fitbit.com).
2. Klik op het tandwiel icoon in de rechter bovenhoek van het dashboard en selecteer **Settings**.
3. Met de navigatie tab aan de linkerkant vindt u Heart Rate Zones en specificeer de minimale en maximale hartslag.
4. Synchroniseer uw Charge HR om uw tracker te updaten met deze nieuwe instellingen:
  - a. Klik op het Fitbit Connect icoon die naast de datum en tijd op uw computer.
  - b. Doe dit met uw Charge HR en klik **Sync Now**.

U kunt op elk moment zien hoeveel tijd u in de normale hartslag zone was.

Voor meer informatie over het bijhouden van uw hartslag met daarnaast links naar relevante informatie van de American Heart Association, zie ons "Heart rate FAQ's" artikel op <https://help.fitbit.com>.

## Batterij duur en opladen

Uw Charge HR bevat een oplaadbare lithium-polymeer batterij.

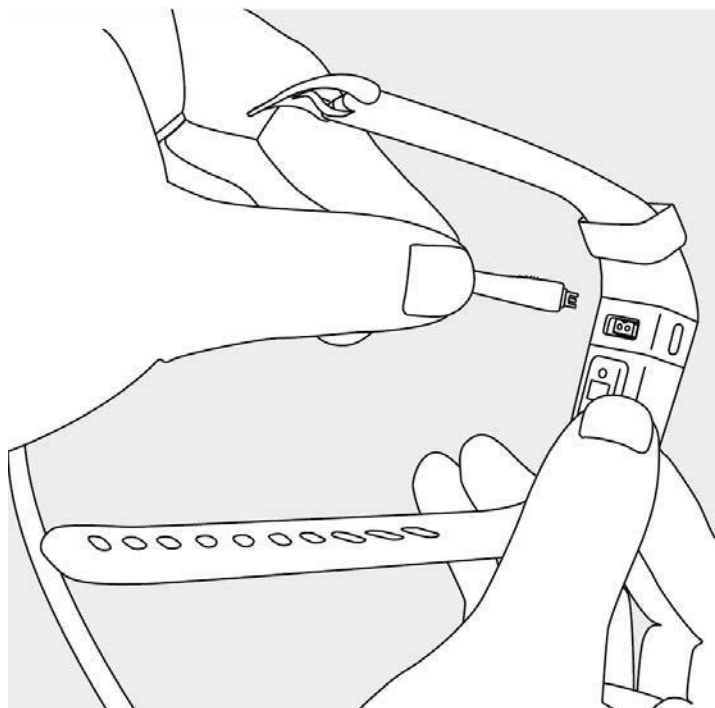
Met normaal gebruik zal een volledig opgeladen Charge HR ongeveer 5 dagen meegaan voor hij moet worden opgeladen. U kunt het batterij percentage zien door in te loggen op [fitbit.com](https://www.fitbit.com) en te klikken op het tandwiel icoon in de rechterbovenhoek van de pagina.

Als u op de knop druk van uw Charge HR om door de statistieken te scrollen, zult u een laag batterijpercentage icoon zien als er een dag of minder aan batterijduur over is.

Mocht u een mobiele melding willen of een email wanneer de batterij bijna leeg is:

1. Log in op uw [fitbit.com](https://www.fitbit.com) dashboard.
2. Klik op het tandwiel icoon in de rechterbovenhoek van de pagina en klik **Settings**.
3. Met de navigatie tabbladen aan de linker kant, vindt u **Notifications** en kies welke meldingen u wilt ontvangen.
4. Klik op opslaan (**Save**).

Om uw Charge HR op te laden doet u het volgende: steek de oplaad kabel in de USB ingang van uw computer en het andere einde in de ingang aan de achterkant van de Charge HR. Zie afbeelding.



Volledig opladen duurt 1 tot 2 uren.

## Onderhoud

Maak de Charge HR geregeld schoon en droog vooral onder de band. We raden aan om huidverzorgende producten te gebruiken voor de plek waar u het Fitbit product draagt. Voor meer informatie over het schoonmaken en onderhoud van de band zie:

<https://www.fitbit.com/productcare>.

Daarnaast raden we aan eens in de zoveel tijd de contact uiteinden aan de achterzijde van de tracker schoon te maken omdat ze vervuild kunnen raken door microscopisch vuil dat een goede verbinding in de weg staat. Gebruik hiervoor een tandenstoker of borstel om de contactpunten van de oplader te doen; probeer niet te schrapen met metalen voorwerpen dit kan de bedekking beschadigen en leiden tot slijtage.

# Automatisch bijhouden met de Fitbit Charge HR

Uw Charge HR is dag en nacht actief voor u.

## Bijhouden van statistieken gedurende de dag

Uw Charge HR registreert de volgende statistieken gedurende de gehele dag:

- Stappen gezet
- Huidige hartslag
- Afstand afgelegd
- Calorieën verbrand
- Beklommen trappen

Naast de statistieken op uw Charge HR, worden de volgende gegevens weergegeven op uw Fitbit.com dashboard of in de mobiele app.

- Gedetailleerde hartslag met geschiedenis, inclusief tijd gependend in welke zone.
- Actieve minute.
- Uren geslapen en kwaliteit van slapen.

Om door uw statistieken te scrollen dient u de knop in te drukken aan de zijkant van uw Charge HR. U ziet de tijd, daarna een icoon en statistiek. Als u een wekker heeft gezet, ziet u ook de volgende tijd dat de wekker gaat.



Als u uw Charge HR synchroniseert, worden uw dagelijkse statistieken op het Fitbit.com dashboard geladen.

Uw Charge HR begint met het bijhouden van uw statistieken na middernacht van uw tijdzone.

Ondanks dat de statistieken opnieuw beginnen na middernacht, betekent dit niet dat de gegevens van de dag ervoor verloren gaan: die zullen worden geüpload op [fitbit.com](https://www.fitbit.com) nadat u uw tracker laat synchroniseren.

U kunt uw tijdzone aanpassen op [www.fitbit.com/user/profile/edit](https://www.fitbit.com/user/profile/edit).

## Slaapritme bijhouden

Uw Charge HR houdt automatisch het aantal uren slaap en beweging tijdens de nacht bij om u te helpen de kwaliteit van slapen te begrijpen. U hoeft geen knop in te drukken of slaapmodus in te stellen om te beginnen met uw slaapritme bij te houden. Draag de Charge HR bij het naar bed gaan.

Om uw slaap data te zien, synchroniseer uw tracker en open het [fitbit.com](https://fitbit.com) dashboard of mobiele app. Op het dashboard kunt u slaap logo's zien of ga naar **Log > Sleep**. Op de mobiele app selecteer het slaap logo.

## Bijhouden van een dagelijks doel

Uw Charge HR is erop gemaakt om uw dagelijkse voortgang tot een doel bij te houden die u stelt op uw [fitbit.com](https://fitbit.com) dashboard. Een voortgangsbalk onder uw doelen helpt om gemotiveerd te blijven gedurende de dag. Als u uw doel hebt behaald, zal de Charge HR licht geven en trillen om uw behaalde doel te vieren.

Een standaard doel is om 10.000 stappen per dag te zetten. U kunt een dagelijks doel instellen voor het aantal stappen, afgelegde afstand, verbrande calorieën of beklommen trappen.

### Verander uw doel

Mocht u een ander dagelijks doel willen behalen, kunt u een doel kiezen in de Fitbit app op uw mobiele apparaat of in het dashboard op [fitbit.com](https://fitbit.com).

Om uw doel te kiezen van het dashboard:

1. Log in op uw [Fitbit.com](https://fitbit.com) dashboard.
2. Klik op het tandwiel icoon in de rechterbovenhoek van de pagina.
3. Klik **Settings**.
4. Vind en voeg het dagelijkse doel toe.
5. Synchroniseer de Charge HR om uw tracker te updaten met uw nieuwe doel:
  - a. Klik op het Fitbit Connect icoon die vlakbij de datum en tijd is op uw computer.
  - b. Met uw Charge HR in de buurt, klik **Sync Now**.

## Stel een waarde in voor uw dagelijkse doel

U kunt een exacte waarde invoeren voor uw dagelijkse doel met de Fitbit app of op het Fitbit.com dashboard. Bijvoorbeeld in plaats van het standaard doel van 10.000 stappen per dag wilt u dat de Charge HR licht gaat geven en trillen bij 15.000 stappen per dag. Om de waarde van uw doel in stellen:

1. Log in op het [fitbit.com](https://fitbit.com) dashboard.
2. Selecteer de titel die bij uw doel past.
3. Klik op het tandwiel icoon linksonder in de hoek.
4. Verander uw dagelijkse doel waarde en klik **Save**.
5. Synchroniseer uw Charge HR om de tracker te updaten met de nieuwe waarden die u heeft gekozen.
  - a. Klik op het Fitbit Connect icoon vlakbij de datum en tijd weergave op uw computer.
  - b. Met uw Charge HR in de buurt, klik **Sync Now**.

# Bijhouden oefeningen

Zoals eerder genoemd, de Charge HR houdt automatisch dagelijkse statistieken bij. Doordat de stand oefening mogelijk is, kunt u ervoor kiezen statistieken bij te houden voor een specifieke activiteit.

Bijvoorbeeld, als u de tracker in de oefening stand instelt en u gebruikt een machine in de sportschool, kunt u de statistieken zien zoals hartslag en verbrande calorieën. Als u de oefening stand beëindigt en uw data synchroniseert, zult u een knop voor “workout” exercise zien op uw dashboard. De knop geeft u een samenvatting van de data van de training samen met een minuut tot minuut grafiek.

De oefening stand inschakelen:

1. Houd de knop ingedrukt tot een stopwatch teken verschijnt. Uw tracker trilt, de timer begint meteen en verstreken tijd wordt weergegeven.
2. Om de statistieken weer te geven tijdens uw oefening, druk op de knop om de statistieken te zien in de volgende volgorde:
  - Verstreken tijd
  - Huidige hartslag en welke zone hartslag
  - Aantal verbrande calorieën
  - Gezette stappen
  - Totale afstand
  - Beklommen trappen
  - Tijd
3. Als u klaar bent met de oefening houd de knop ingedrukt om de oefening stand te beëindigen.
4. Synchroniseer uw tracker om uw resultaten te zien in de activiteiten geschiedenis:
  - Klik op het Fitbit Connect icoon vlak bij de datum en tijd op uw computer.
  - Met uw Charge HR in de buurt, klik **Sync Now**.

# Gebruik Silent Alarm

Uw Charge HR kan rustig trillen om u te wekken of u alert te maken op ingestelde notificaties. Het stille alarm kunt dagelijks instellen of bepaalde dagen van de week. U kunt tot 8 silent alarms instellen.

## Instellen silent alarms

U kunt silent alarms toevoegen aanpassen of verwijderen met de Fitbit app op uw mobiele apparaat of op het [fitbit.com](https://www.fitbit.com) dashboard.

Instellen silent alarms met uw [fitbit.com](https://www.fitbit.com) dashboard:

1. Log in op uw [fitbit.com](https://www.fitbit.com) dashboard.
2. Klik op het tandwiel icoon in de rechterbovenhoek van de pagina.
3. Klik **Settings** en vind **Silent Alarms**.
4. Klik op de **Add Alarm** button.
5. Voer de tijd in wanneer u wilt dat het alarm afgaat.
6. Kies hoe vaak u wilt dat het alarm afgaat:
  - a. Een maal – Het alarm gaat af op de ingestelde tijd en zal niet worden herhaald.
  - b. Repeats – Kies welke dag en het alarm zal op die dag afgaan elke week.
7. Klik **Save**.
8. Synchroniseer uw Charge HR om uw tracker te updaten met het silent alarm:
  - a. Klik op het Fitbit Connect icoon vlakbij de datum en tijd weergave op uw computer.
  - b. Met uw Charge HR in de buurt, klik vervolgens **Sync Now**.

## Afzetten silent alarms

Als uw silent alarm af gaat, gaat uw Charge HR trillen en zal het scherm oplichten. Deze melding zal zich enkele keren herhalen tot hij wordt uitgeschakeld. U kunt het alarm afzetten met de knop op de zijkant van de Charge HR.

# Ontvangen meldingen telefoongesprek

Meer dan 120 bestaande mobiele apparaten bieden jou de mogelijkheid tot het ontvangen van meldingen op uw Charge HR. Om te zien of uw apparaat deze mogelijkheid ondersteunt, ga naar: <http://www.fitbit.com/devices>.

NB: Als u reeds een verbinding heeft gemaakt met uw Charge HR en de Fitbit mobiele app, om synchronisatie mogelijk te maken moet u de volgende stappen volgen voor telefoon gesprek meldingen.

---

## Mogelijk maken telefoon gesprek meldingen ontvangen

Bel meldingen mogelijk maken:

1. Zorg dat Bluetooth aan staat op uw mobiele apparaat.
2. Open de Fitbit app op uw mobiele apparaat en druk op de tracker knop boven aan de pagina van het dashboard.
3. Kies 'Enable Call Notifications' en volg de instructies.





## Managen bel meldingen

Als u een telefoon gesprek ontvangt, zal uw Charge HR trillen en als het een opgeslagen contact is verschijnt de naam op uw scherm.

De melding gaat 10 seconden door, tot de telefoon wordt opgenomen. U kunt elk moment wegdrücken door de knop op uw Charge HR te gebruiken.

# Uw Fitbit.com dashboard

## Browser vereisten

Browser	Mac Version	Windows Version
 Apple Safari	5.1.1 and higher	Not supported
 Google Chrome	12 and higher	12 and higher
 Microsoft Internet Explorer	Not supported	8 and higher
 Mozilla Firefox	3.6.18 and higher	3.6.18 and higher

## Gebruik van uw dashboard

Fitbit voorziet u van een gratis online tool -het [fitbit.com](https://www.fitbit.com) dashboard- om te helpen met het bijhouden managen en evalueren van uw vooruitgang. Gebruik het dashboard om te zien of u uw doel bereikt, grafieken met geschiedenis, en eetpatroon.

Deze informatie op het dashboard verschijnt naast elkaar met elk stukje over een ander soort statistiek. Voeg stukjes informatie toe of verwijder statistieken van uw trainingsvoortgang. Als u een *tile* verwijdert, kunt u dit elk moment terugzetten.

Om een *tile* toe te voegen:

1. Klik op het tandwiel icoon aan de linker bovenzijde van het dashboard.
2. Kies de *tiles* die u wilt toevoegen klik vervolgens **Done**.

Om een *tile* te verwijderen:

1. Beweeg over een *tile* tot u het tandwiel icoon linksonder ziet.
2. Klik op het tandwiel, daarna, klik **Remove Tile**.
3. Wanneer gevraagd, bevestig dat u de tile definitief wilt verwijderen.

## Informatie apparaat

Om te zien wanneer uw tracker voor het laatst is gesynchroniseerd en het instellen van nieuwe wekkers, klik op het tandwiel icoon in de rechterbovenhoek van de pagina.

## Manage uw Charge HR van Fitbit.com

Om uw tracker te managen met Fitbit.com, klik op het tandwiel icoon in de rechterbovenhoek van de pagina en selecteer **Settings**.

Met de tabbladen aan de linkerkant vindt u verschillende instellingen:

- **Display Settings**: Verberg items en toon items wat u ziet op uw Charge HR's OLED display. U kunt de items in de volgorde zetten naar eigen keuze waarin ze verschijnen.
- **Dagelijks doel voortgang**: Kies welk doel u wilt dat uw Charge HR voor u bijhoudt gedurende de dag. U kunt het doel verhogen met de Fitbit app op uw mobiele apparaat of op het Fitbit.com dashboard.
- **Tap Gesture**: Als u graag wilt dat uw Charge HR reageert op dubbel klik, kies dan welke statistiek en raak het scherm twee keer aan als u dit wilt zien.
- **Clock Display**: Kies uit vier verschillende klokken om de tijd weer te geven.
- **Dominant Hand**: Kies welke pols u wilt om uw Charge HR te dragen voor de meest nauwkeurige resultaten van de data.
- **Heart Rate Tracking**: Kies automatisch, Aan (on) of Uit (Off). Auto (Automatisch) is het beste van toepassing voor de meeste mensen: het betekent dat de hartslag monitor actief is als u de tracker draagt en niet actief is als u hem niet draagt. Mocht de hartslag niet worden bijgehouden terwijl de Auto stand actief is, kunt u kiezen voor de Aan (On) modus. Als u niet geïnteresseerd bent in het bijhouden van de hartslag of als u de batterij duur wilt verlengen, kies dan Uit(Off).
- **Slaap ritme bijhouden**: Stel de gevoeligheid van uw slaap tracker in door de instellingen te veranderen. De standaard instelling is toepasselijk voor de meesten. Als u snel wakker bent, kies dan Sensitive om de kleinste lichaamsbewegingen bij te houden.
- **Silent Alarms**: Voeg meldingen toe, of verwijder ze met silent alarms op uw Charge HR.
- **Heart Rate Zones**: Kies standaard instellingen of specificeer uw hartslag zone.

NB: — U dient uw Charge HR te synchroniseren om instellingen te veranderen op de tracker. —

# Updaten van uw Fitbit Charge HR

Gratis nieuwe functies en verbeteringen van het product worden eens in de zoveel tijd mogelijk gemaakt door updates met Fitbit Connect of de Fitbit app op uw mobiel. We raden aan uw Charge HR up to date te houden.

Uw Charge HR updaten duurt enkele minute en is vraagt energie van de batterij. We raden aan dat u de Charge HR oplaadt voordat u de updates uitvoert of tijdens dat de update plaatsvindt.

Een update uitvoeren op de Charge HR met Fitbit Connect:

1. Zorg dat de draadloze synchronisatie dongle is ingestoken en dat de tracker in de buurt is.
2. Klik het Fitbit Connect icon aan vlakbij de datum en tijd weergave op uw computer.
3. Klik **Open Main Menu** en kies **Check for device update**.
4. **Log in** op uw account en laat Fitbit connect enkele momenten zoeken naar uw Charge HR.

Als er een update mogelijk is, zal Fitbit Connect beginnen met downloaden en installeren van de update. Een balk met voortgang verschijnt op uw computer scherm wanneer de update wordt uitgevoerd.

Fitbit Connect laat een bevestigingsmelding zien wanneer de update klaar is.

# Herstarten van uw Fitbit Charge HR

Als u een van de volgende problemen ondervindt met uw Charge HR, kan het verholpen worden door de tracker te herstarten. NB, het herstarten van de tracker zal niet leiden tot het verwijderen van gegevens.

- Hij kan niet synchroniseren.
- Hij reageert niet op bewegingen.
- Hij reageert niet wanneer u hem oplaadt.
- Hij is opgeladen maar geeft geen licht of licht niet op.
- Hij de stappen niet telt.
- Hij reageert niet op het drukken op de knop

## Het opnieuw opstarten van uw Charge HR:

1. Doe uw oplaadkabel in de computer en bevestig de Charge HR aan de kabel.
2. Als uw tracker begint met opladen, houd de knop vervolgens meer dan 10 seconden ingedrukt tot het Fitbit logo gevolgd door een versie nummer verschijnt (bijvoorbeeld "V88").
3. Laat de knop los.

Uw Charge HR is nu opnieuw opgestart en zou weer normaal moeten werken.

Als u nog problemen ondervindt na een herstart, neem dan contact op met Fitbit Customer Support.

# Charge HR Algemene info en specificaties

## Sensoren en aandrijving

Uw Charge HR gebruikt een MEMS 3-axis accelerometer om de patronen te meten hoe u beweegt, te bepalen hoeveel stappen u zet, de gereisde afstand, verbrande calorieën, en slaap ritme. De Charge HR bevat daarnaast:

- Een hoogtemeter, die de treden meet.
- Een tril aandrijving, die het mogelijk maakt te trillen als de wekker gaat, als u een doel heeft bereikt of als u wordt gebeld.
- Een optische hartslag meter, die uw hartslag per minuut bijhoudt, als u traint en tijdens het rusten.

## Batterij

Charge HR bevat een oplaadbare lithium-polymeer batterij. Voor informatie over de batterijduur. Zie: "[Batterij duur en opladen](#)" pagina 7.

## Geheugen

Charge HR houdt gedetailleerde informatie van minuut tot minuut bij van de 7 meest recente dagen en dagelijkse samenvattingen van de laatste 30 dagen.

Gegevens van uw hartslag worden bewaard in een seconde intervallen als u in beweging bent, en in 5 seconden interval op elk ander moment.

Uw gegevens bestaan uit stappen gezet, afstand afgelegd, verbrande calorieën, treden genomen, actieve minuten, en slaap bijgehouden.

Synchroniseer uw data op regelmatige basis voor een nauwkeurig resultaat op uw [fitbit.com](https://www.fitbit.com) dashboard.

## Grootte

	<b>Lengte</b>	<b>Breedte</b>
<b>Small</b>	140 – 170 mm	21 mm
<b>Large</b>	161 – 194 mm	21 mm
<b>Extra Large</b>	194 – 230 mm	21 mm

## Voorwaarden omstandigheden

Bedrijfstemperatuur	-20°C tot 45°C
Werkt niet bij temperatuur	-30°C tot -20°C en 45°C tot 60°C
Waterbestendigheid	Spatwaterdicht. Niet geschikt om mee te douchen of zwemmen
Maximale werkzame hoogte	30.000 feet (9.144 meter)

## Hulp

Voor problemen en vragen over uw Charge HR kunt u het beste naar <http://help.fitbit.com>.

## Retourneren en beleid garantie

Informatie over garantie en Fitbit.com Store Return Policy kan online worden gevonden op <http://www.fitbit.com/returns>.

# Regulatory & Safety Notices

Model Name: FB405

## USA: Federal Communications Commission (FCC) statement

This device complies with FCC part 15 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 received, including interference that may cause undesired operation

### FCC Warning

Changes or modifications not approved by Fitbit, Inc. 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 requirements for RF exposure in public or uncontrolled environments.

FCC ID: XRAFB405

## Canada: Industry Canada (IC) statement

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 incontrôlés IC Notice to Users in accordance with RSS GEN Issue 3:

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

IC ID: 8542A-FB405

## European Union (EU)

Declaration of Conformity with Regard to the EU Directive 1999/5/EC

Fitbit Inc. is authorized to apply the CE Mark on CHARGE HR, Model FB405, thereby declaring conformity to the essential requirements and other relevant provisions of Directive 1999/5/EC and other applicable Directives.



Compliant with the standard R&TTE 99/CE/05

Conforme à la norme R&TTE 99/CE/05  
Australia and New Zealand



Mexico



IFETEL: RCPFIFB14-1756

Israel

המאתה רושיא 51-44495

רצומה לש יראלודומה קלחב ינכט יוניש לכ עצבל יא.

South Africa



TA-2014/1713

APPROVED

# South Korea

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

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

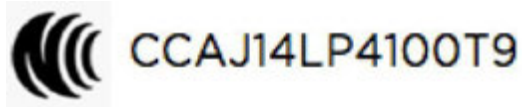


- 사용 주파수 (Used frequency): 2402 MHz-2480 MHz
- 채널수 (The number of channels): 40
- 공중선전계강도 (Antenna power): 1.7dBi
- 변조방식 (Type of the modulation): Digital
- 안테나타입 (Antenna type): Vertical
- 출력 (Output power): 2.1dBm
- 안테나 종류 (Type of Antenna): Stamped Metal

## KCC approval information

- 1) Equipment name (model name) : 무선데이터통신시스템용 특정소출력무선기기 FB405
- 2) Certificate number : MSIP-CRM-XRA-FB405
- 3) Applicant : Fitbit, Inc.
- 4) Manufacture: Fitbit, Inc.
- 5) Manufacture / Country of origin: P.R.C.

## Taiwan



注意！

依據 低功率電波輻射性電機管理辦法

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

第十四條

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

前項合法通信，指依電信法規定作業之無線電通信。

低功率射頻電機須忍受合法通信或工業、科學及醫療用電波輻射性電機設備之干擾。

## Russia

CUSTOMS UNION CERTIFICATION



United Arab Emirates



## Safety Statement

This equipment has been tested to comply with safety certification in accordance with the specifications of EN Standard: EN60950-1:2006 + A11:2009 + A1:2010 + A12: 2011.

# Important Safety Instructions

## Cautions

- Prolonged contact may contribute to skin irritation or allergies in some users. If you notice any signs of skin redness, swelling, itchiness, or other skin irritation, please discontinue use or wear the product clipped over a piece of clothing. Continued use, even after symptoms subside, may result in renewed or increased irritation. If symptoms persist, consult your doctor.
- The device contains electrical equipment that could cause injury if not handled properly.
- This product is not a medical device, and is not intended to diagnose, treat, cure, or prevent any disease.
- Maps, directions, and other GPS or navigation data, including data relating to your current location, may be unavailable, inaccurate, or incomplete.
- Consult your doctor before beginning or modifying any exercise program.
- Consult your doctor before use if you have any preexisting conditions that might be affected by your use of this Fitbit product.
- Do not check call notifications or other data on the product's display while driving or in other situations where distractions could be hazardous.
- This product is not a toy. Do not allow children or pets to play with your Fitbit product. The product contains small components that can be a choking hazard.
- Your Fitbit product is splash and rain proof. It should not be worn while showering or swimming and should not be submerged under water.
- PurePulse™ products have a heart rate tracking feature that may pose risks to users with certain health conditions. Consult your doctor prior to use if you:
  - Have a medical or heart condition.
  - Are taking any photosensitive medicine.
  - Have epilepsy or are sensitive to flashing lights.
  - Have reduced circulation or bruise easily.

## Care and Wearing Tips

- Clean and dry your Fitbit product regularly, particularly in areas in contact with the skin. Use a clean, damp cloth. Do not wash the product under a faucet.
- Wear your Fitbit product loosely enough to allow air circulation.
- Use skin care products sparingly on the areas of the skin covered by your Fitbit product.
- Take the product off from time to time to clean it and allow for your skin to be uncovered.
- Do not open the enclosure or disassemble your Fitbit product.
- Do not use your Fitbit product if the display is cracked.
- Substances in this product and its battery may harm the environment or cause injury if handled and disposed of improperly.
- Do not place your Fitbit product in a dishwasher, washing machine, or dryer.
- Do not expose your Fitbit product to extremely high or low temperatures.
- Do not use your Fitbit product in a sauna or steam room.
- Do not leave your Fitbit product in direct sunlight for an extended period of time.

- Do not dispose of your Fitbit product in a fire. The battery could explode.
- Do not use abrasive cleaners to clean your Fitbit product.
- Do not wear your Fitbit product while charging it.
- Do not charge your Fitbit product while it is wet.
- Remove your Fitbit product if it feels warm or hot.

## Built-In Battery Precautions

- Your Fitbit product features a built-in battery, which is not user replaceable. Tampering with your product or attempting to open it will void the warranty and can result in a safety hazard.
- Use only the charger cable that shipped with your product to charge the battery.
- Charge the battery using a computer, powered hub, or power supply that is certified by a recognized testing laboratory.
- Charge the battery in accordance with the instructions supplied with this guide.
- Your product uses a California Energy Commission battery charger.



## Disposal and Recycling Information



The symbol on the product or its packaging signifies that this product must be disposed of separately from ordinary household wastes at its end of life. Please kindly be aware that it is your responsibility to dispose of electronic equipment at recycling centers to help conserve natural resources.

Each country in the European Union should have its collection centers for electrical and electronic equipment recycling. For information about your recycling drop off point, please contact your local related electrical and electronic equipment waste management authority or the retailer where you bought the product.

Le symbole sur le produit ou son emballage signifie que ce produit doit être traité séparément des déchets ménagers ordinaires à la fin de sa vie. S'il vous plaît être conscient qu'il est de votre responsabilité de vous débarrasser de l'équipement

électronique dans les centres de recyclage pour aider à préserver les ressources naturelles.

Chaque pays de l'Union européenne devrait avoir ses centres de collecte pour le recyclage des équipements électriques et électroniques. Pour plus d'informations au sujet de votre perte de recyclage point de départ, s'il vous plaît contactez votre autorité de gestion locale des déchets connexes équipements électriques et électroniques ou le détaillant où vous avez acheté le produit.

- Do not dispose of your Fitbit product with household waste
- Disposal of the packaging and your Fitbit product should be done in accordance with local regulations.
- Batteries are not to be disposed of in the municipal waste stream and require separate collection.

