



fitbit sense



Panduan Pengguna
Versi 2.0

Daftar Isi

- Memulai7**
 - Apa yang ada di dalam kotak.....7
 - Mengisi daya jam Anda8
 - Menyiapkan Sense.....9
 - Menyambungkan ke Wi-Fi.....10
 - Melihat data Anda di aplikasi Fitbit10
- Membuka Fitbit Premium 11**
- Memakai Sense 12**
 - Penempatan untuk pemakaian vs. latihan sepanjang hari..... 12
 - Mengencangkan tali..... 13
 - Kecenderungan penggunaan tangan14
 - Tips pemakaian dan perawatan 15
 - Mengganti tali 15
 - Melepaskan tali 15
 - Memasang tali 16
- Dasar-Dasar 17**
 - Menavigasi Sense..... 17
 - Navigasi dasar 17
 - Pintasan tombol 18
 - Pengaturan cepat 19
 - Memahami indikator status..... 22
 - Widget 23
 - Menyesuaikan pengaturan 24
 - Tampilan..... 24
 - Getaran & audio 25
 - Pengingat sasaran 25
 - Mode senyap..... 25
 - Pintasan 26
 - Info perangkat..... 26
 - Memeriksa level baterai..... 26
 - Menyiapkan penguncian perangkat 27
 - Menyesuaikan layar selalu aktif 28
 - Menonaktifkan layar 29
- Tampilan Jam dan Aplikasi 30**

Mengubah tampilan jam.....	30
Membuka aplikasi	31
Mengatur aplikasi.....	31
Mengunduh aplikasi tambahan.....	31
Menghapus aplikasi.....	31
Memperbarui aplikasi	32
Menyesuaikan pengaturan dan izin aplikasi	32
Asisten Suara.....	33
Menyiapkan Amazon Alexa Bawaan	33
Menyiapkan Google Assistant	33
Berinteraksi dengan asisten suara Anda	34
Memeriksa alarm, pengingat, dan timer Alexa.....	35
Gaya hidup	36
Starbucks	36
Agenda	36
Cuaca.....	36
Find Phone	37
Notifikasi dari ponsel Anda	38
Menyiapkan notifikasi.....	38
Melihat notifikasi masuk.....	38
Mengelola notifikasi	39
Menonaktifkan notifikasi	39
Menjawab atau menolak panggilan telepon	40
Menerima panggilan telepon di pergelangan tangan.....	41
Membalas pesan (ponsel Android).....	43
Pengaturan waktu.....	44
Atur alarm.....	44
Menghentikan atau menunda alarm	44
Menggunakan penghitung waktu atau stopwatch.....	45
Aktivitas dan Kesehatan.....	46
Melihat statistik Anda.....	46
Melacak sasaran aktivitas harian	48
Memilih sasaran	48
Melacak aktivitas setiap jam Anda.....	48
Melacak tidur Anda.....	49
Menetapkan sasaran tidur	49

Mendeteksi dengkur dan level kebisingan saat tidur	49
Mempelajari tentang kebiasaan tidur Anda	49
Melacak perubahan suhu kulit Anda	50
Mengelola stres	51
Menggunakan aplikasi EDA Scan	52
Praktik pernapasan yang dipandu.....	52
Melihat skor pengelolaan stres Anda.....	53
Metrik kesehatan lanjutan.....	54
Latihan dan Kesehatan Jantung	55
Melacak latihan Anda secara otomatis.....	55
Melacak dan menganalisis latihan dengan aplikasi Latihan	56
Menyesuaikan pengaturan latihan.....	57
Memeriksa ringkasan latihan fisik	58
Memeriksa detak jantung Anda	58
Zona detak jantung khusus.....	60
Mendapatkan Menit Zona Aktif	60
Menerima notifikasi detak jantung	60
Memeriksa skor kesiapan harian Anda	61
Melihat skor kebugaran kardio Anda	62
Membagikan aktivitas Anda	62
Musik	63
Menyambungkan headphone atau speaker Bluetooth	63
Mengontrol musik dengan Sense	63
Mengontrol musik dengan aplikasi Spotify - Connect & Control.....	64
Pembayaran Tanpa Kontak	65
Menggunakan kartu kredit dan debit	65
Menyiapkan pembayaran tanpa kontak.....	65
Melakukan pembelian.....	66
Mengganti kartu default Anda.....	67
Membayar untuk transit.....	68
Memperbarui, Memulai ulang, dan Menghapus.....	69
Memperbarui Sense	69
Memulai ulang Sense.....	69
Mematikan Sense	70
Menghapus Sense.....	70
Pemecahan masalah.....	71

Sinyal detak jantung hilang.....	71
Sinyal GPS hilang	71
Tidak dapat tersambung ke Wi-Fi	72
Telepon terputus	73
Masalah lain.....	73
Info dan Spesifikasi Umum	74
Sensor dan Komponen	74
Bahan	74
Teknologi nirkabel.....	75
Masukan sentuhan.....	75
Baterai.....	75
Memori.....	75
Tampilan.....	75
Ukuran tali	75
Kondisi lingkungan.....	76
Pelajari selengkapnya	76
Kebijakan pengembalian dan garansi.....	76
Regulatory and Safety Notices	77
USA: Federal Communications Commission (FCC) statement	77
Canada: Industry Canada (IC) statement.....	78
European Union (EU)	79
IP Rating.....	80
Argentina	80
Australia and New Zealand.....	81
Belarus	81
China.....	81
Customs Union	83
Indonesia.....	83
Israel	83
Japan	83
Kingdom of Saudi Arabia	83
Mexico	84
Moldova.....	84
Nigeria.....	84
Oman	84
Paraguay	85
Philippines	85
Serbia	85

Singapore..... 85
South Korea 86
Taiwan..... 87
United Arab Emirates..... 89
United Kingdom 90
Safety Statement..... 90

Memulai

Fitbit Sense adalah jam pintar canggih yang membantu Anda menyesuaikan tubuh dengan alat untuk kesehatan jantung, pengelolaan stres, tren suhu kulit, dan yang lainnya.

Luangkan waktu untuk meninjau informasi keamanan lengkap kami di fitbit.com/safety. Sense tidak dimaksudkan untuk memberikan data medis atau ilmiah.

Apa yang ada di dalam kotak

Kotak Sense Anda berisi:



Jam dengan tali kecil
(warna dan bahannya
bervariasi)



Kabel pengisian daya



Tali besar tambahan

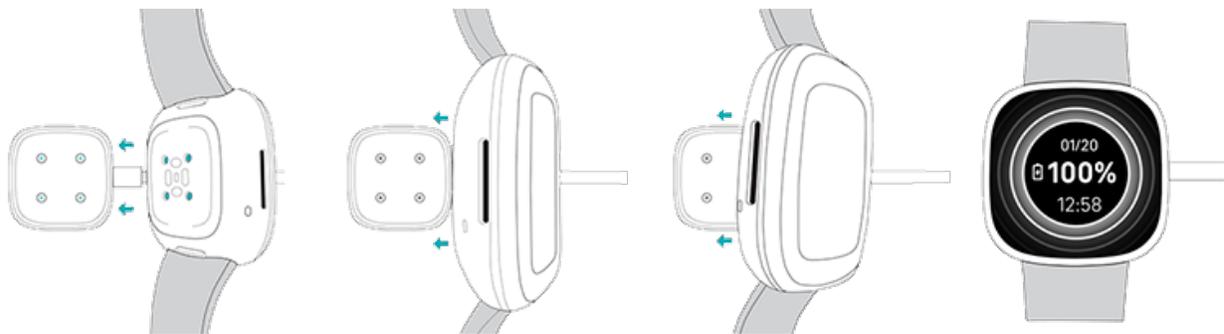
Tali yang dapat dilepas pada Sense dilengkapi dengan berbagai warna dan bahan, yang dijual terpisah.

Mengisi daya jam Anda

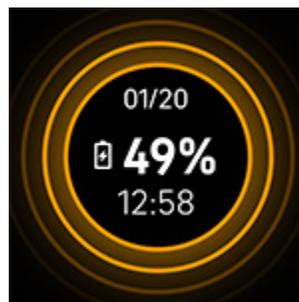
Sense yang terisi penuh memiliki masa pakai baterai hingga 6 hari lebih. Masa pakai baterai dan siklus pengisian daya bervariasi sesuai penggunaan dan faktor lainnya; hasil yang sesungguhnya akan bervariasi.

Untuk mengisi daya Sense:

1. Colokkan kabel pengisian daya ke port USB di komputer Anda, pengisi daya dinding USB bersertifikat UL, atau perangkat pengisian daya energi rendah lainnya.
2. Pegang ujung lain kabel pengisian daya di dekat port di bagian belakang jam hingga terpasang secara magnetis. Pastikan pin pada kabel pengisian daya sejajar dengan port di bagian belakang jam Anda.



Isi daya Sense selama 12 menit untuk masa pakai baterai selama 24 jam. Sementara jam diisi daya, ketuk layar dua kali atau tekan tombol untuk mengaktifkan layar. Level baterai muncul selama beberapa detik, lalu menghilang agar Anda dapat menggunakan jam saat sedang diisi daya. Mengisi daya hingga penuh butuh waktu sekitar 1-2 jam.



Menyiapkan Sense

Siapkan Sense dengan aplikasi Fitbit untuk iPhone dan iPad atau ponsel Android. Aplikasi Fitbit kompatibel dengan sebagian besar ponsel yang populer. Lihat fitbit.com/devices untuk memeriksa apakah ponsel Anda kompatibel.



Untuk memulai:

1. Unduh aplikasi Fitbit:
 - [Apple App Store](#) untuk iPhone
 - [Google Play Store](#) untuk ponsel Android
2. Instal aplikasi, dan buka.
3. Ketuk **Masuk dengan Google** dan ikuti petunjuk di layar untuk menyiapkan perangkat Anda.

Setelah selesai dengan pengaturan, baca seluruh panduan untuk mempelajari selengkapnya tentang jam baru Anda lalu jelajahi aplikasi Fitbit.

Untuk informasi selengkapnya, lihat [artikel bantuan terkait](#).

Menyambungkan ke Wi-Fi

Selama pengaturan, Anda diminta untuk menyambungkan Sense ke jaringan Wi-Fi. Sense menggunakan Wi-Fi untuk mengunduh aplikasi lebih cepat dari Galeri Fitbit dan untuk pembaruan OS yang lebih cepat dan andal.

Sense dapat tersambung ke jaringan Wi-Fi terbuka, WEP, WPA pribadi, dan WPA2 pribadi. Jam Anda tidak akan tersambung ke jaringan 5GHz, WPA perusahaan, atau Wi-Fi publik yang memerlukan lebih dari kata sandi agar bisa tersambung—misalnya, login, langganan, atau profil. Jika Anda melihat bidang untuk nama pengguna atau domain saat menyambungkan ke jaringan Wi-Fi di komputer, jaringan tersebut tidak didukung.

Untuk hasil terbaik, sambungkan Sense ke jaringan Wi-Fi rumah Anda. Pastikan Anda mengetahui kata sandi jaringan sebelum menyambungkan.

Untuk informasi selengkapnya, lihat [artikel bantuan terkait](#).

Melihat data Anda di aplikasi Fitbit

Buka aplikasi Fitbit di ponsel Anda untuk melihat metrik kesehatan, data aktivitas dan tidur, pilih sesi latihan fisik atau perhatian penuh, dan masih banyak lagi.

Membuka Fitbit Premium

Fitbit Premium adalah sumber daya yang dipersonalisasi di aplikasi Fitbit yang membantu Anda tetap aktif, tidur dengan baik, dan mengelola stres. Langganan Premium menyertakan program yang disesuaikan dengan sasaran kesehatan dan kebugaran Anda, wawasan yang dipersonalisasi, ratusan latihan fisik dari merek-merek kebugaran, meditasi yang dipandu, dan lain-lain.

Pelanggan dapat menukarkan langganan uji coba Fitbit Premium di aplikasi Fitbit.

Untuk informasi selengkapnya, lihat [artikel bantuan terkait](#).

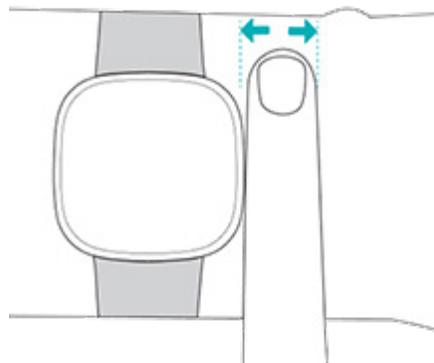
Memakai Sense

Pakai Sense di seputar pergelangan tangan. Jika perlu memasang tali dengan ukuran lain, atau jika Anda membeli tali lain, lihat petunjuk dalam "[Mengganti tali](#)" di halaman 15.

Penempatan untuk pemakaian vs. latihan sepanjang hari

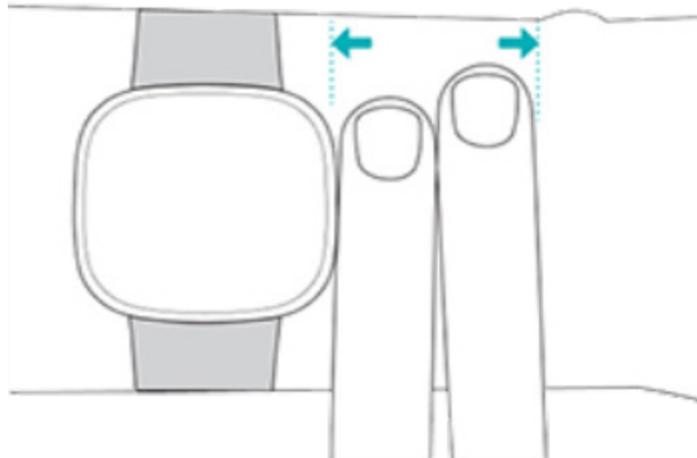
Saat tidak melakukan latihan, pakai Sense selebar jari di atas tulang pergelangan tangan Anda.

Secara umum, selalu penting mengistirahatkan pergelangan tangan Anda secara teratur dengan melepaskan jam sekitar satu jam setelah pemakaian dalam waktu lama. Kami sarankan untuk melepas jam saat Anda mandi. Meskipun Anda bisa mandi sambil memakai jam, tidak melakukannya akan mengurangi potensi paparan terhadap sabun, sampo, dan kondisioner, yang dapat menyebabkan kerusakan jangka panjang pada jam Anda dan dapat menyebabkan iritasi kulit.



Untuk pelacakan detak jantung yang optimal saat latihan:

- Selama latihan fisik, cobalah memindahkan tali lebih tinggi di pergelangan tangan Anda agar lebih pas. Jika tidak nyaman, longgarkan talinya, dan jika terus berlanjut, istirahatkan pergelangan tangan Anda dengan melepasnya.



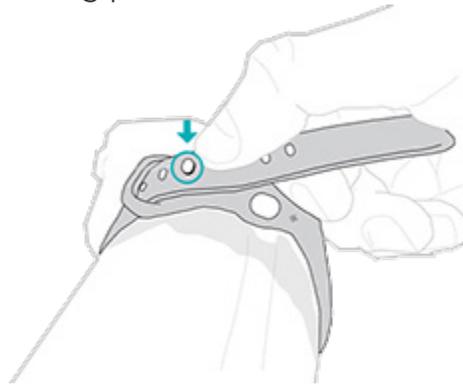
- Pakai jam di atas pergelangan tangan, dan pastikan bagian belakang perangkat bersentuhan dengan kulit Anda.

Mengencangkan tali

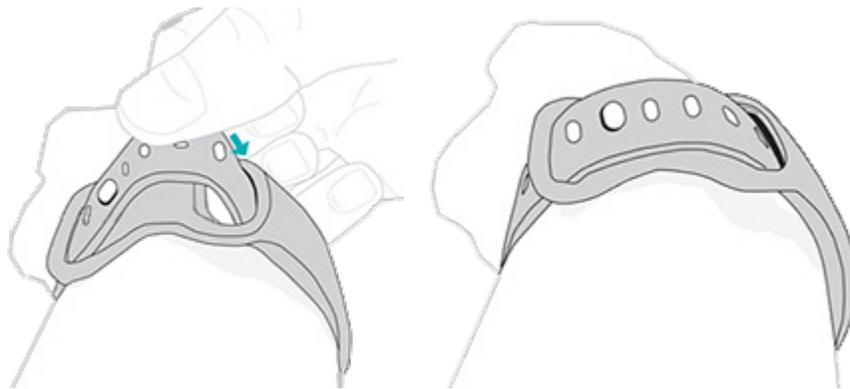
1. Letakkan Sense di seputar pergelangan tangan Anda.
2. Dorong bagian bawah tali melalui lingkaran pertama di bagian atas tali.



3. Kencangkan talinya hingga pas, dan tekan penjepitnya melewati salah satu lubang pada tali.



4. Geser ujung tali yang longgar melewati lubang kedua hingga rata di pergelangan tangan Anda. Pastikan talinya tidak terlalu kencang. Pakai tali cukup longgar sehingga bisa bergerak maju dan mundur di pergelangan tangan Anda.



Kecenderungan penggunaan tangan

Untuk akurasi yang lebih tinggi, Anda harus menentukan apakah akan memakai Sense di tangan yang dominan atau yang tidak dominan. Tangan yang dominan adalah tangan yang Anda gunakan untuk menulis dan makan. Untuk memulai, pengaturan Pergelangan Tangan diatur ke yang tidak dominan. Jika Anda menggunakan Sense di tangan yang dominan, ubah pengaturan Pergelangan Tangan di aplikasi Fitbit:

Dari tab Hari Ini  di aplikasi Fitbit, ketuk ikon di kiri atas > kotak Sense > Pergelangan tangan > Dominan.

Tips pemakaian dan perawatan

- Bersihkan tali dan pergelangan tangan Anda secara teratur dengan pembersih bebas sabun.
- Jika setelah beraktivitas jam Anda basah, lepaskan dan keringkan sepenuhnya.
- Kadang-kadang lepaskan talinya.
- Jika Anda melihat iritasi pada kulit, lepaskan jam dan hubungi dukungan pelanggan. Untuk informasi selengkapnya, lihat [fitbit.com/productcare](https://www.fitbit.com/productcare).

Untuk informasi selengkapnya, kunjungi [halaman Pemakaian & Perawatan Fitbit](#).

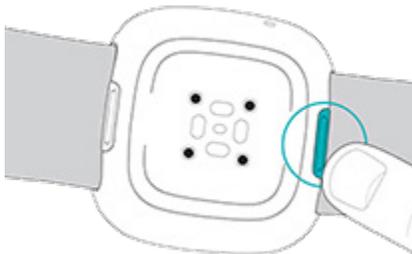
Mengganti tali

Sense dilengkapi dengan tali kecil yang terpasang dan tambahan tali bawah yang besar di dalam kotak. Baik tali atas dan bawah dapat ditukar dengan tali aksesori, yang dijual terpisah di [fitbit.com](https://www.fitbit.com). Untuk ukuran tali, lihat "Ukuran tali" di halaman 75.

Tali Fitbit Versa 3 kompatibel dengan Sense.

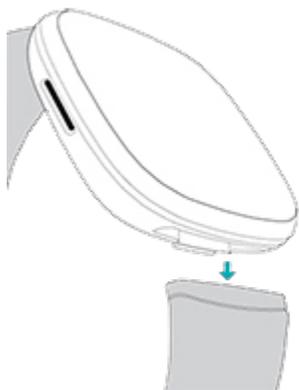
Melepaskan tali

1. Balikkan Sense dan temukan pengait talinya.



2. Untuk melepas pengait, geser tombol datar ke arah tali.

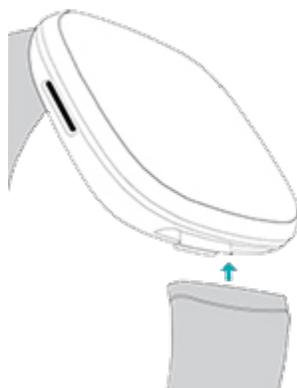
3. Tarik tali dengan lembut dari jam untuk melepaskannya.



4. Ulangi di sisi lain.

Memasang tali

Untuk memasang tali, tekan ke bagian ujung jam hingga Anda mendengar bunyi klik dan tali sudah terpasang pada tempatnya. Tali dengan lingkaran dan penjepit dipasang di bagian atas jam.



Dasar-Dasar

Pelajari cara mengelola pengaturan, mengatur kode PIN pribadi, menavigasi layar, dan memeriksa level baterai.

Menavigasi Sense

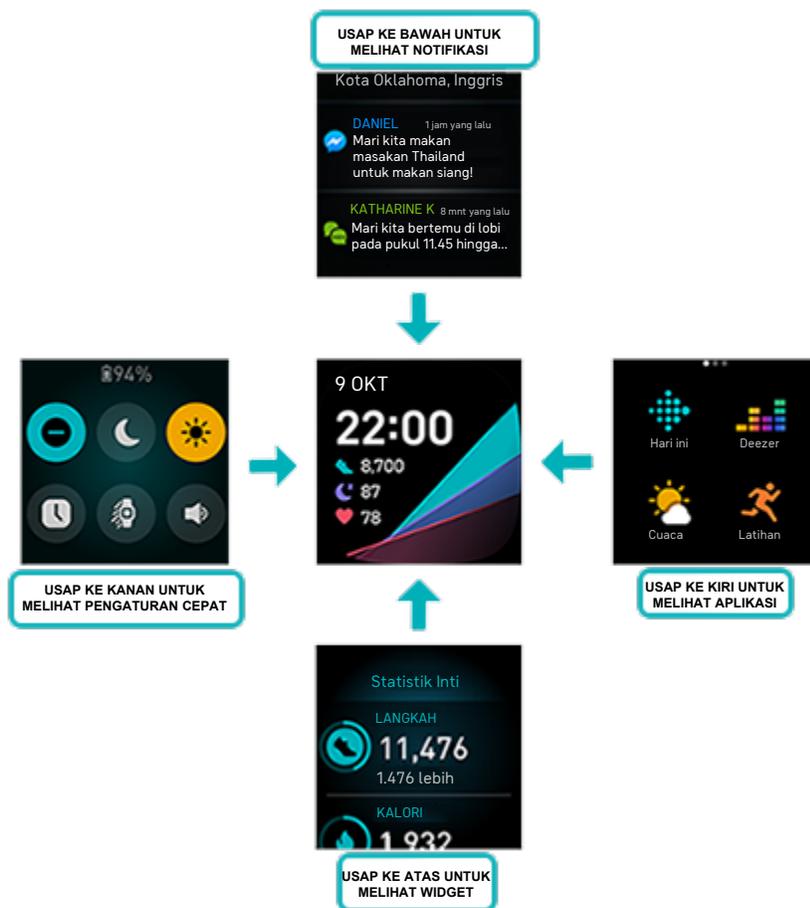
Sense memiliki layar sentuh AMOLED berwarna dan 1 tombol.

Navigasi Sense dengan mengetuk layar, mengusap dari sisi ke sisi dan dari atas ke bawah, atau menekan tombol. Untuk menghemat baterai, layar jam dinonaktifkan saat tidak digunakan, kecuali Anda mengaktifkan pengaturan layar selalu aktif. Untuk informasi selengkapnya, lihat "[Menyesuaikan layar selalu aktif](#)" di halaman 28.

Navigasi dasar

Layar beranda adalah jam.

- Usap ke bawah untuk melihat notifikasi.
- Usap ke atas untuk melihat widget, seperti statistik harian, cuaca, dan pintasan untuk memulai aplikasi Relax dan aplikasi EDA Scan.
- Usap ke kiri untuk melihat aplikasi di jam Anda.
- Usap ke kanan untuk membuka pengaturan cepat atau kembali ke layar sebelumnya di aplikasi.
- Tekan tombol untuk kembali ke tampilan jam.
- Tekan dan tahan jari Anda di tampilan jam untuk membuka aplikasi Jam , di mana Anda dapat bertukar antar tampilan jam yang disimpan.



Pintasan tombol

Gunakan tombol untuk mengakses pembayaran tanpa kontak, asisten suara, pengaturan cepat, atau aplikasi favorit Anda dengan cepat.

Tekan dan tahan tombol

Tahan tombol selama 2 detik untuk mengaktifkan fitur pilihan Anda. Saat pertama kali menggunakan tombol pintasan, pilih fitur mana yang akan diaktifkan. Untuk mengubah fitur mana yang aktif saat Anda menahan tombol, buka aplikasi

Pengaturan  di jam Anda dan ketuk **Pintasan**. Ketuk **Tekan & tahan**, dan pilih aplikasi yang Anda inginkan.

Tekan tombol dua kali

Tekan tombol dua kali untuk membuka pintasan hingga 4 aplikasi atau fitur. Untuk memulai, 4 pintasan tersebut adalah kontrol musik , pengaturan cepat , asisten suara Anda, dan Fitbit Pay . Untuk mengubah pintasan ini, buka aplikasi Pengaturan  di jam Anda dan ketuk **Pintasan**. Di bawah **Tekan Dua kali**, ketuk pintasan yang ingin Anda ubah.

Pengaturan cepat

Usap ke kanan dari tampilan jam di jam Anda untuk mengakses pengaturan cepat.

<p>Jangan Ganggu </p>	<p>Saat pengaturan jangan ganggu aktif:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Notifikasi, perayaan sasaran, dan pengingat dibisukan suaranya. • Ikon jangan ganggu menyala  di pengaturan cepat. <p>Anda tidak dapat mengaktifkan pengaturan jangan ganggu dan mode tidur pada saat bersamaan.</p>
<p>Mode Tidur </p>	<p>Saat pengaturan mode tidur aktif:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Notifikasi, perayaan sasaran, dan pengingat dibisukan suaranya. • Kecerahan layar diatur ke redup. • Tampilan jam Layar Selalu Aktif dinonaktifkan. • Layar tetap gelap saat Anda memutar pergelangan tangan. • Ikon mode tidur menyala  di pengaturan cepat. <p>Mode tidur dinonaktifkan secara otomatis saat Anda mengatur jadwal tidur. Untuk informasi selengkapnya, lihat "Menyesuaikan Pengaturan" di halaman 24.</p> <p>Anda tidak dapat mengaktifkan pengaturan jangan ganggu dan mode tidur pada saat bersamaan.</p>
<p>Pengaturan </p>	<p>Untuk pengaturan tambahan, ketuk ikon Pengaturan untuk membuka aplikasi Pengaturan. Untuk informasi selengkapnya, lihat "Menyesuaikan pengaturan" di halaman 24.</p>
<p>Bangunkan Layar </p>	<p>Saat Anda mengatur bangun layar ke otomatis , layar akan aktif setiap kali Anda memutar pergelangan tangan.</p> <p>Saat Anda mengatur bangun layar ke manual, tekan tombol atau ketuk layar untuk mengaktifkan layar.</p>
<p>Kecerahan </p>	<p>Sesuaikan kecerahan layar.</p>

Layar Selalu Aktif 	Aktifkan atau nonaktifkan layar selalu aktif. Untuk informasi selengkapnya, lihat " Menyesuaikan layar selalu aktif " di halaman 28.
Volume Musik 	Sesuaikan volume musik yang sedang diputar melalui headphone atau speaker yang dipasangkan ke jam Anda. Untuk informasi selengkapnya, lihat " Menyambungkan headphone atau speaker Bluetooth " di halaman 63.

Memahami indikator status

Saat mengaktifkan layar perangkat, Anda mungkin melihat ikon di bagian atas tampilan jam:



	Pengaturan jangan ganggu di perangkat Fitbit Anda diaktifkan. Untuk informasi selengkapnya, lihat " Menavigasi Sense " di halaman 17.
	Pengaturan mode tidur di perangkat Fitbit Anda diaktifkan. Untuk informasi selengkapnya, lihat " Menavigasi Sense " di halaman 17.
	Baterai perangkat Fitbit Anda sangat lemah. Untuk informasi selengkapnya, lihat artikel bantuan terkait .
	Perangkat Fitbit Anda tidak tersambung ke ponsel. Untuk tips pemecahan masalah, lihat artikel bantuan terkait .

Ikon tersebut akan menghilang setelah 3 detik. Untuk melihatnya lagi, usap ke kanan untuk melihat ikon di bagian atas pengaturan cepat.

Untuk mengaktifkan atau menonaktifkan indikator status:

1. Pada perangkat Fitbit, buka aplikasi Pengaturan  > **Layar**.
2. Ketuk tombol di samping **Indikator status**.

Widget

Tambahkan widget ke jam untuk melihat statistik harian, mencatat asupan air atau berat Anda, memeriksa prakiraan cuaca, dan memulai sesi di aplikasi Relax atau aplikasi EDA Scan, dan banyak lagi. Untuk melihat widget Anda, usap ke atas dari tampilan jam.



Untuk menambahkan widget baru:

1. Dari tampilan jam, usap hingga ke bagian bawah widget, dan ketuk **Kelola**.
2. Di bawah **Widget Lainnya**, ketuk ikon  di samping widget yang ingin Anda tambahkan.
3. Usap hingga ke bagian bawah halaman, dan ketuk **Selesai**.

Untuk menonaktifkan widget:

1. Dari tampilan jam, usap hingga ke bagian bawah widget, dan ketuk **Kelola**.
2. Ketuk ikon > di samping widget yang ingin Anda sesuaikan.
3. Ketuk ikon peralihan  di samping **Tampilkan Widget** untuk menonaktifkannya.
4. Usap hingga ke bagian bawah halaman, dan ketuk **Selesai**.

Untuk menyesuaikan informasi yang Anda lihat di widget:

1. Dari tampilan jam, usap hingga ke bagian bawah widget, dan ketuk **Kelola**.
2. Ketuk ikon > di samping widget yang ingin Anda sesuaikan.
3. Sesuaikan pengaturan apa pun yang ingin Anda ubah.
4. Usap hingga ke bagian bawah halaman, dan ketuk **Selesai**.

Untuk mengubah urutan widget:

1. Dari tampilan jam, usap hingga ke bagian bawah widget, dan ketuk **Kelola**.
2. Tekan dan tahan widget yang ingin Anda pindahkan, dan seret ke atas atau ke bawah pada daftar widget. Bila sudah berada di lokasi baru yang tepat, angkat jari Anda.
3. Usap hingga ke bagian bawah halaman, dan ketuk **Selesai**.

Menyesuaikan pengaturan

Kelola pengaturan dasar di aplikasi Pengaturan  :

Tampilan

Kecerahan	Ubah kecerahan layar.
Bangunkan layar	Ubah apakah layar akan aktif saat Anda memutar pergelangan tangan.
Waktu layar habis	Sesuaikan jumlah waktu sebelum layar dinonaktifkan atau beralih ke tampilan jam layar selalu aktif.
Layar selalu aktif	Aktifkan atau nonaktifkan layar selalu aktif, dan ubah jenis tampilan jam yang ditampilkan. Untuk informasi selengkapnya, lihat " Menyesuaikan layar selalu aktif " di halaman 28.
Indikator status	Aktifkan atau nonaktifkan indikator status. Untuk informasi selengkapnya, lihat " Menavigasi Sense " di halaman 17.

Getaran & audio

Getaran	Sesuaikan kekuatan getaran jam.
Mikrofon	Pilih apakah jam Anda dapat mengakses mikrofon.
Bluetooth	Kelola perangkat Bluetooth tersambung.

Pengingat sasaran

Sasaran Menit Zona Aktif	Aktifkan atau nonaktifkan notifikasi sasaran mingguan Menit Zona Aktif.
--------------------------	---

Mode senyap

Mode fokus	Nonaktifkan notifikasi saat menggunakan aplikasi Latihan  .
Jangan ganggu	Nonaktifkan semua notifikasi.
Mode tidur	<p>Sesuaikan pengaturan mode tidur , termasuk mengatur jadwal agar mode diaktifkan dan dinonaktifkan secara otomatis.</p> <p>Untuk mengatur jadwal:</p> <ol style="list-style-type: none">1. Buka aplikasi Pengaturan  dan ketuk Mode senyap > Mode Tidur > Jadwal > Interval.2. Ketuk waktu mulai atau berakhir untuk menyesuaikan kapan mode diaktifkan dan dinonaktifkan. Usap ke atas atau ke bawah untuk mengubah waktu, dan ketuk waktu untuk memilihnya. Mode tidur otomatis dinonaktifkan saat Anda menjadwalkan, meskipun Anda mengaktifkannya secara manual.
Notifikasi Alexa	Nonaktifkan notifikasi Amazon Alexa.

Pintasan

Tekan & tahan	Pilih aplikasi atau fitur yang ingin Anda buka saat menekan dan menahan tombol.
Tekan Dua Kali	Pilih 4 aplikasi atau fitur yang akan ditampilkan sebagai pintasan saat Anda menekan tombol dua kali.

Info perangkat

Tentang Sense	<p>Lihat informasi peraturan dan tanggal aktivasi jam, yang merupakan hari dimulainya garansi jam Anda. Tanggal aktivasi adalah hari saat Anda menyiapkan perangkat.</p> <p>Ketuk Tentang Sense > Info Sistem untuk melihat tanggal aktivasi.</p> <p>Untuk informasi selengkapnya, lihat artikel bantuan terkait.</p>
---------------	--

Ketuk pengaturan untuk menyesuainya. Usap ke atas untuk melihat daftar lengkap pengaturan.

Memeriksa level baterai

Dari tampilan jam, usap ke kanan. Ikon level baterai berada di bagian atas layar.



Wi-Fi tidak akan berfungsi di Sense jika baterai 25% atau kurang, dan Anda tidak akan dapat memperbarui perangkat.

Saat baterai perangkat hampir habis (8% atau kurang), ikon baterai lemah  muncul selama 3 detik di bagian atas tampilan jam saat Anda mengaktifkan layar.

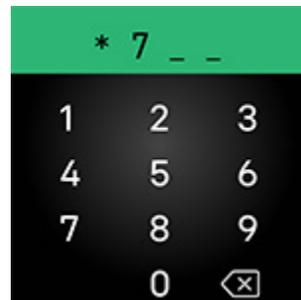
Jika baterai lemah:

- Kecerahan layar diatur ke redup
- Kekuatan getaran diatur ke ringan
- Jika Anda melacak latihan dengan GPS, pelacakan GPS akan dinonaktifkan
- Layar selalu aktif dinonaktifkan
- Anda tidak dapat menggunakan fitur asisten suara
- Anda tidak dapat menggunakan balasan cepat
- Anda tidak dapat menggunakan kontrol musik
- Anda tidak akan menerima notifikasi dari ponsel

Isi daya Sense untuk menggunakan atau menyesuaikan fitur ini.

Menyiapkan penguncian perangkat

Untuk membantu mengamankan jam, aktifkan penguncian perangkat di aplikasi Fitbit, yang meminta Anda memasukkan kode PIN 4 digit pribadi untuk membuka jam. Jika Anda menyiapkan pembayaran tanpa kontak di jam, penguncian perangkat diaktifkan secara otomatis dan Anda harus mengatur kode. Jika Anda tidak menggunakan pembayaran tanpa kontak, penguncian perangkat bersifat opsional.



Aktifkan penguncian perangkat atau atur ulang kode PIN di aplikasi Fitbit:

Dari tab Hari Ini  di aplikasi Fitbit, ketuk ikon di kiri atas > kotak Sense > **Penguncian Perangkat**.

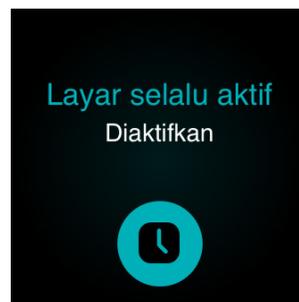
Untuk informasi selengkapnya, lihat [artikel bantuan terkait](#).

Menyesuaikan layar selalu aktif

Aktifkan layar selalu aktif untuk menampilkan waktu di jam, meskipun saat Anda tidak berinteraksi dengan layar. Banyak tampilan jam dan aplikasi tertentu yang memiliki mode layar selalu aktif.



Untuk mengaktifkan atau menonaktifkan layar selalu aktif, usap ke kanan dari tampilan jam untuk membuka pengaturan cepat. Ketuk ikon layar selalu aktif .



Ingatlah bahwa mengaktifkan fitur ini akan memengaruhi masa pakai baterai jam Anda. Saat layar selalu aktif diaktifkan, Sense memerlukan pengisian daya yang lebih sering.

Tampilan jam tanpa mode layar selalu aktif menggunakan tampilan jam layar selalu aktif default. Pilih antara tampilan jam analog atau digital. Buka aplikasi Pengaturan

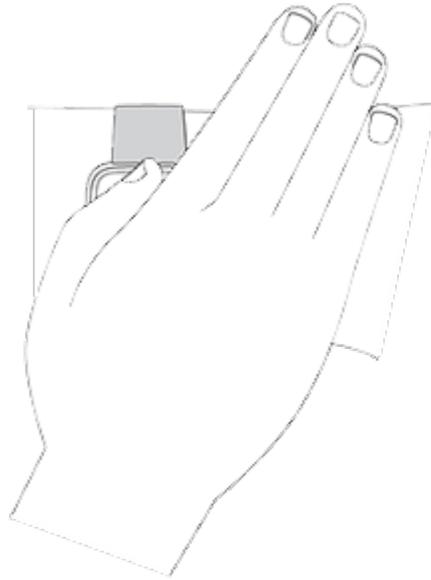
 > **Layar**. Di bagian **Layar selalu aktif**, ketuk **Analog** atau **Digital**.

Layar selalu aktif otomatis dinonaktifkan saat baterai jam Anda hampir habis.

Untuk informasi selengkapnya, lihat [artikel bantuan terkait](#).

Menonaktifkan layar

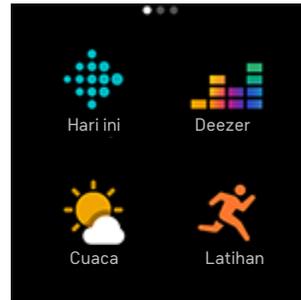
Untuk menonaktifkan layar jam saat tidak digunakan, tutupi tampilan jam dengan tangan berlawanan, tekan tombol, atau putar pergelangan tangan Anda menjauh dari tubuh.



Ingatlah bahwa jika Anda mengaktifkan pengaturan layar selalu aktif, layar tidak akan dinonaktifkan.

Tampilan Jam dan Aplikasi

[Galeri Fitbit](#) menawarkan aplikasi dan tampilan jam untuk mempersonalisasi jam Anda dan memenuhi berbagai kebutuhan kesehatan, kebugaran, pengaturan waktu, dan kebutuhan sehari-hari.



Mengubah tampilan jam

Galeri Fitbit menawarkan berbagai tampilan jam untuk mempersonalisasi jam Anda.

1. Dari tab Hari Ini  di aplikasi Fitbit, ketuk ikon di kiri atas > kotak Sense.
2. Ketuk tab **Galeri** > **Jam**.
3. Telusuri tampilan jam yang tersedia. Ketuk tampilan jam untuk melihat tampilan mendetail.
4. Ketuk **Instal** untuk menambahkan tampilan jam ke Sense.

Simpan hingga 5 tampilan jam untuk beralih di antaranya:

- Saat Anda memilih tampilan jam baru, tampilan jam ini akan otomatis disimpan kecuali Anda sudah memiliki 5 tampilan jam tersimpan.
- Untuk melihat tampilan jam tersimpan dari jam Anda, buka aplikasi Jam  dan usap untuk menemukan tampilan jam yang ingin Anda gunakan. Ketuk untuk memilihnya.
 - Anda juga dapat menekan dan menahan jari Anda di tampilan jam saat ini untuk membuka aplikasi Jam .

- Untuk melihat tampilan jam tersimpan di aplikasi Fitbit, ketuk tab Hari Ini  > ikon di kiri atas > gambar perangkat Anda > **Galeri**. Lihat tampilan jam tersimpan di Tampilan Jam Saya.
 - Untuk menghapus tampilan jam, ketuk tampilan jam > **Hapus tampilan jam**.
 - Untuk beralih ke tampilan jam tersimpan, ketuk tampilan jam > **Pilih**.

Membuka aplikasi

Dari tampilan jam, usap ke kiri untuk melihat aplikasi yang diinstal di jam Anda. Untuk membuka aplikasi, ketuk saja.

Mengatur aplikasi

Untuk mengubah penempatan aplikasi di Sense, tekan dan tahan aplikasi sampai dipilih, lalu seret ke lokasi baru. Aplikasi dipilih ketika ukuran ikon sedikit bertambah besar dan jam bergetar.

Mengunduh aplikasi tambahan

1. Dari tab Hari Ini  di aplikasi Fitbit, ketuk ikon di kiri atas > kotak Sense.
2. Ketuk tab **Galeri** > **Aplikasi**.
3. Telusuri aplikasi yang tersedia. Saat Anda menemukan aplikasi yang ingin diinstal, ketuk saja.
4. Ketuk **Instal** untuk menambahkan aplikasi ke Sense.

Untuk informasi selengkapnya, lihat [artikel bantuan terkait](#).

Menghapus aplikasi

Anda dapat menghapus sebagian besar aplikasi yang diinstal di Sense:

1. Dari tab Hari Ini  di aplikasi Fitbit, ketuk ikon di kiri atas > kotak Sense.
2. Ketuk **Galeri**.
3. Ketuk aplikasi yang ingin Anda hapus. Anda mungkin harus mengusap ke atas untuk menemukannya.
4. Ketuk **Copot instalasi**.

Memperbarui aplikasi

Aplikasi diperbarui melalui Wi-Fi sesuai kebutuhan. Sense mencari pembaruan saat dicolokkan ke pengisi daya dan berada dalam jangkauan jaringan Wi-Fi Anda.

Anda juga dapat memperbarui aplikasi secara manual:

1. Dari tab Hari Ini  di aplikasi Fitbit, ketuk ikon di kiri atas > kotak Sense.
2. Ketuk **Galeri**. Temukan aplikasi yang ingin Anda perbarui. Anda mungkin harus mengusap ke atas untuk menemukannya.
3. Ketuk tombol **Perbarui** di samping aplikasi.

Menyesuaikan pengaturan dan izin aplikasi

Banyak aplikasi menyertakan opsi untuk menyesuaikan notifikasi, mengaktifkan izin tertentu, dan menyesuaikan tampilan. Perhatikan bahwa menonaktifkan izin aplikasi apa pun dapat menyebabkan aplikasi berhenti berfungsi.

Untuk mengakses pengaturan ini:

1. Dengan jam di dekat Anda, di aplikasi Fitbit, ketuk tab Hari Ini  > ikon di kiri atas > gambar perangkat Anda.
2. Ketuk **Galeri**.
3. Ketuk aplikasi atau tampilan jam yang pengaturannya ingin Anda ubah. Anda mungkin harus mengusap ke atas untuk melihat beberapa aplikasi.
4. Ketuk **Pengaturan** atau **Izin**.
5. Ketuk panah kembali bila Anda sudah selesai melakukan perubahan.

Asisten Suara

Periksa cuaca, atur timer dan alarm, kontrol perangkat rumah pintar, dan masih banyak lagi dengan berbicara ke jam Anda.

Ingatlah bahwa Anda hanya bisa memiliki satu asisten suara yang aktif pada satu saat. Untuk beralih ke asisten suara lain, pertama-tama putus sambungan asisten suara yang aktif. Untuk informasi selengkapnya, lihat [artikel bantuan terkait](#).

Menyiapkan Amazon Alexa Bawaan

1. Dari tab Hari Ini  di aplikasi Fitbit, ketuk ikon di kiri atas > kotak Sense.
2. Ketuk **Asisten Suara** > **Amazon Alexa** > **Masuk dengan Amazon**.
3. Ketuk **Mulai**.
4. Masuk ke akun Amazon Anda atau buat akun jika perlu.
5. Ikuti petunjuk di layar dan baca tentang apa yang dapat dilakukan Alexa, dan ketuk **Tutup** untuk kembali ke pengaturan perangkat di aplikasi Fitbit.

Untuk mengubah bahasa yang dikenali Alexa:

1. Dari tab Hari Ini  di aplikasi Fitbit, ketuk ikon di kiri atas > kotak Sense.
2. Ketuk **Asisten Suara** > **Amazon Alexa**.
3. Ketuk bahasa saat ini untuk mengubahnya, atau ketuk **Keluar** untuk berhenti menggunakan Alexa di jam Anda.

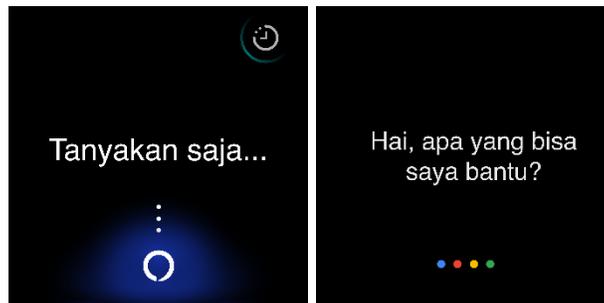
Menyiapkan Google Assistant

1. Dari tab Hari Ini  di aplikasi Fitbit, ketuk ikon di kiri atas > kotak Sense.
2. Ketuk **Asisten Suara** > **Google Assistant** > **Aktifkan Google Assistant**. Jika Anda tidak memiliki aplikasi Google Assistant di ponsel, Anda akan diminta untuk menginstalnya.
3. Ikuti petunjuk di aplikasi Google Assistant untuk masuk ke akun Google Anda atau buat akun jika perlu, lalu hubungkan akun Google Anda dengan Fitbit.
4. Saat Anda kembali ke aplikasi Fitbit, ketuk **Tutup** untuk kembali ke kotak Asisten Suara.

Ingatlah bahwa saat ini Google Assistant hanya tersedia dalam bahasa Inggris.

Berinteraksi dengan asisten suara Anda

1. Buka aplikasi Alexa  atau aplikasi Assistant  di jam Anda. Ingatlah bahwa aplikasi Fitbit harus berjalan di latar belakang di ponsel Anda.
2. Ucapkan permintaan Anda.



Anda tidak perlu mengatakan "Alexa" atau "Hey Google"/"OK Google" sebelum mengucapkan permintaan. Misalnya:

- Atur timer selama 10 menit.
- Atur alarm pukul 08.00.
- Berapa suhu di luar?
- Ingatkan saya untuk makan malam pada pukul 18.00.
- Berapa banyak protein di dalam telur?
- Minta Fitbit untuk mulai berlari.*
- Mulai naik sepeda dengan Fitbit.*

*Untuk meminta Alexa membuka aplikasi Latihan di jam, terlebih dahulu Anda harus menyiapkan keterampilan Fitbit untuk Alexa. Untuk informasi selengkapnya, lihat [artikel bantuan terkait](#). Perintah ini saat ini tersedia dalam bahasa Inggris, Jerman, Prancis, Italia, Spanyol, dan Jepang.

Amazon Alexa tidak tersedia di semua negara. Untuk informasi selengkapnya, lihat fitbit.com/voice.

Ingatlah bahwa mengatakan "Alexa" atau "Hey Google"/"OK Google" tidak akan mengaktifkan asisten suara di jam Anda—Anda harus membuka aplikasi asisten suara di jam sebelum mengaktifkan mikrofon. Mikrofon dinonaktifkan saat Anda menutup asisten suara, atau saat layar jam dinonaktifkan.

Untuk fungsionalitas tambahan, instal aplikasi Amazon Alexa di ponsel Anda. Dengan aplikasi ini, jam Anda dapat mengakses keterampilan Alexa lainnya.

Untuk informasi selengkapnya, lihat [artikel bantuan terkait](#).

Memeriksa alarm, pengingat, dan timer Alexa

1. Buka aplikasi Alexa  di jam Anda.
2. Ketuk ikon pemberitahuan  dan usap ke atas untuk melihat alarm, pengingat, dan timer.
3. Ketuk alarm untuk mengaktifkan atau menonaktifkannya. Untuk menyesuaikan atau membatalkan pengingat atau timer, ketuk ikon Alexa  dan ucapkan permintaan Anda.

Ingatlah bahwa alarm dan timer Alexa terpisah dari alarm dan timer yang Anda atur di aplikasi Alarm  atau aplikasi Timer .

Gaya hidup

Gunakan aplikasi untuk tetap terhubung dengan apa yang paling perlu bagi Anda. Lihat "[Tampilan Jam dan Aplikasi](#)" di halaman 30 untuk petunjuk tentang cara menambahkan dan menghapus aplikasi.

Untuk informasi selengkapnya, lihat [artikel bantuan terkait](#).

Starbucks

Tambahkan kartu Starbucks atau nomor program Starbucks Rewards di Galeri Fitbit di aplikasi Fitbit, lalu gunakan aplikasi Starbucks  untuk membayar dari pergelangan tangan Anda.

Untuk informasi selengkapnya, lihat [artikel bantuan terkait](#).

Agenda

Sambungkan kalender ponsel Anda di aplikasi Fitbit untuk melihat acara kalender yang akan datang untuk hari ini dan besok di aplikasi Agenda  di jam Anda.

Untuk informasi selengkapnya, lihat [artikel bantuan terkait](#).

Cuaca

Lihat cuaca di lokasi Anda saat ini, serta 2 lokasi lain yang Anda pilih, di aplikasi Cuaca  di jam Anda.

Untuk memeriksa cuaca, buka aplikasi Cuaca untuk melihat kondisi di lokasi Anda saat ini. Usap ke atas untuk melihat cuaca di lokasi lain yang Anda tambahkan. Ketuk lokasi untuk melihat laporan terperinci lainnya.

Anda juga dapat menambahkan widget cuaca ke jam Anda. Untuk informasi selengkapnya, lihat "[Widget](#)" di halaman 23.

Jika cuaca untuk lokasi Anda saat ini tidak muncul, periksa apakah Anda sudah mengaktifkan layanan lokasi untuk aplikasi Fitbit. Jika Anda mengubah lokasi atau tidak melihat pembaruan data untuk lokasi Anda saat ini, sinkronkan jam untuk melihat lokasi baru Anda dan data terbaru di aplikasi Cuaca atau widget.

Pilih unit suhu di aplikasi Fitbit. Untuk informasi selengkapnya, lihat [artikel bantuan terkait](#).

Untuk menambahkan atau menghapus kota:

1. Dari tab Hari Ini  di aplikasi Fitbit, ketuk ikon di kiri atas > kotak Sense.
2. Ketuk **Galeri**.
3. Ketuk aplikasi **Cuaca**. Anda mungkin harus mengusap ke atas untuk menemukannya.
4. Ketuk **Pengaturan** > **Tambahkan kota** untuk menambahkan hingga 2 lokasi tambahan atau ketuk **Edit** > ikon **X** untuk menghapus lokasi. Ingatlah bahwa Anda tidak dapat menghapus lokasi saat ini.

Find Phone

Gunakan aplikasi Find Phone  untuk menemukan ponsel Anda.

Persyaratan:

- Jam Anda harus tersambung (“dipasangkan”) ke ponsel yang ingin Anda temukan.
- Bluetooth ponsel Anda harus aktif dan berada dalam radius 30 kaki (10 m) dari perangkat Fitbit Anda.
- Aplikasi Fitbit harus berjalan di latar belakang di ponsel Anda.
- Ponsel Anda harus diaktifkan.

Untuk menemukan ponsel Anda:

1. Buka aplikasi Find Phone di jam Anda.
2. Ketuk **Find Phone**. Ponsel Anda berdering keras.
3. Bila ponsel Anda sudah ditemukan, ketuk **Batal** untuk mengakhiri nada dering.

Notifikasi dari ponsel Anda

Sense dapat menampilkan notifikasi panggilan, teks, kalender, dan aplikasi dari ponsel agar Anda tetap mendapatkan informasi terbaru. Simpan jam Anda dalam radius 30 kaki dari ponsel untuk menerima notifikasi.

Menyiapkan notifikasi

Periksa apakah Bluetooth di ponsel Anda sudah aktif dan ponsel dapat menerima notifikasi (biasanya di bagian Pengaturan > Notifikasi). Lalu siapkan notifikasi:

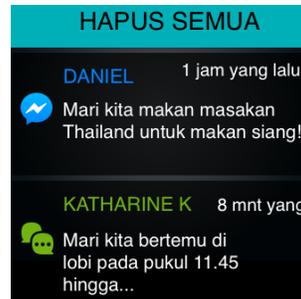
1. Dari tab Hari Ini  di aplikasi Fitbit, ketuk ikon di kiri atas > kotak Sense.
2. Ketuk **Notifikasi**.
3. Ikuti petunjuk di layar untuk memasang jam jika Anda belum melakukannya. Notifikasi panggilan, teks, dan kalender diaktifkan secara otomatis.
4. Untuk mengaktifkan notifikasi dari aplikasi yang diinstal di ponsel Anda, termasuk Fitbit dan WhatsApp, ketuk **Notifikasi Aplikasi** dan aktifkan notifikasi yang ingin Anda lihat.

Ingatlah bahwa jika Anda memiliki iPhone, Sense menampilkan notifikasi dari semua kalender yang disinkronkan ke aplikasi Kalender. Jika Anda memiliki ponsel Android, Sense menampilkan notifikasi kalender dari aplikasi kalender yang Anda pilih selama pengaturan.

Untuk informasi selengkapnya, lihat [artikel bantuan terkait](#).

Melihat notifikasi masuk

Notifikasi menyebabkan jam Anda bergetar. Jika Anda tidak membaca saat notifikasi masuk, Anda dapat memeriksanya nanti dengan mengusap ke bawah dari bagian atas layar.



Jika baterai jam hampir habis, notifikasi tidak akan menyebabkan Sense bergetar atau layar aktif.

Mengelola notifikasi

Sense menyimpan hingga 30 notifikasi, setelah itu yang paling lama akan digantikan oleh notifikasi yang baru Anda terima.

Untuk mengelola notifikasi:

- Usap ke bawah dari bagian atas layar untuk melihat notifikasi dan ketuk setiap notifikasi untuk memperluasnya.
- Untuk menghapus notifikasi, ketuk untuk memperluasnya, lalu usap ke bawah dan ketuk **Hapus**.
- Untuk menghapus semua notifikasi sekaligus, usap ke bagian atas notifikasi dan ketuk **Hapus Semua**.

Menonaktifkan notifikasi

Nonaktifkan notifikasi tertentu di aplikasi Fitbit, atau nonaktifkan semua notifikasi di pengaturan cepat di Sense. Jika semua notifikasi sudah dinonaktifkan, jam Anda tidak akan bergetar dan layar tidak akan aktif saat ponsel menerima notifikasi.

Untuk menonaktifkan notifikasi tertentu:

1. Dari tab Hari Ini  di aplikasi Fitbit di ponsel, ketuk ikon di kiri atas > kotak Sense > **Notifikasi**.
2. Nonaktifkan notifikasi yang tidak lagi ingin Anda terima di jam.

Untuk menonaktifkan semua notifikasi:

1. Dari tampilan jam, usap ke kanan untuk mengakses pengaturan cepat.

2. Ketuk ikon jangan ganggu . Semua notifikasi, termasuk perayaan sasaran dan pengingat, dinonaktifkan.



Ingatlah bahwa jika Anda menggunakan pengaturan jangan ganggu di ponsel, Anda tidak menerima notifikasi di jam hingga Anda menonaktifkan pengaturan ini.

Menjawab atau menolak panggilan telepon

Jika dipasangkan ke iPhone atau ponsel Android, Sense memungkinkan Anda menerima atau menolak panggilan telepon masuk.

Untuk menerima panggilan, ketuk ikon ponsel berwarna hijau pada layar jam. Jika Anda menyiapkan panggilan di pergelangan tangan, Anda akan mendengar penelepon melalui speaker di jam dan dapat berbicara kembali menggunakan mikrofon jam Anda. Untuk menolak panggilan, ketuk ikon telepon berwarna merah untuk mengirimkan penelepon ke pesan suara.

Nama penelepon akan muncul jika orang tersebut ada dalam daftar kontak Anda; jika tidak, Anda akan melihat nomor telepon.



Menerima panggilan telepon di pergelangan tangan

Untuk menyiapkan panggilan di pergelangan tangan, dari tab Hari Ini  di aplikasi Fitbit di ponsel, ketuk ikon di kiri atas > gambar perangkat Anda > **Panggilan di Pergelangan Tangan**. Ikuti petunjuk di bawah ini untuk menyiapkan panggilan di pergelangan tangan.

Ponsel Android

Ketuk setiap persyaratan pengaturan, dan ikuti petunjuk di layar untuk menerima dan mengaktifkan izin dan permintaan pemasangan yang diperlukan.

- Perhatikan bahwa jika Anda melihat tombol **Lihat Petunjuk**, Anda mungkin menggunakan versi aplikasi Fitbit yang lebih lama. Ketuk **Lihat Petunjuk**, dan gunakan petunjuk "**iPhone**" di halaman 41 untuk menyiapkan panggilan di pergelangan tangan.
- Jika Anda tidak melihat pesan pop-up untuk mengaktifkan Kontrol Sense saat mengetuk **Pemasangan Bluetooth**:
 1. Buka aplikasi Pengaturan  di jam > **Getaran & Audio**. Pada bagian Panggilan di pergelangan tangan, ketuk **Kontrol/Panggilan Sense** atau **Kontrol/Panggilan Sense**.
 2. Di ponsel, ketuk **Pengaturan** > **Bluetooth**. Ponsel Anda memindai perangkat yang tersedia.
 3. Ketika Anda melihat **Kontrol/Panggilan Sense** sebagai perangkat yang tersedia, ketuk saja. Sebuah nomor muncul di layar ponsel Anda.
 4. Saat nomor yang sama muncul di jam, ketuk **Pasangkan**.
 5. Kembali ke aplikasi Fitbit di ponsel Anda. Langkah pemasangan Bluetooth selesai.

iPhone

1. Ketuk **Mulai Pengaturan**.
 - Jika Anda tidak dapat memulai pengaturan panggilan di pergelangan tangan, buka aplikasi Pengaturan  di jam > **Getaran & Audio**. Pada bagian Panggilan di pergelangan tangan, ketuk **Kontrol/Panggilan Sense**, lalu lanjutkan ke langkah berikutnya.
2. Di ponsel, ketuk **Pengaturan** > **Bluetooth**. Ponsel Anda memindai perangkat yang tersedia.

3. Ketika Anda melihat **Kontrol/Panggilan Sense** sebagai perangkat yang tersedia, ketuk saja. Sebuah nomor muncul di layar ponsel Anda.
4. Saat nomor yang sama muncul di jam, ketuk **Pasangkan**.
5. Kembali ke aplikasi Fitbit di ponsel Anda. Ketuk **Selesai** untuk menyelesaikan pengaturan.

Untuk menjawab panggilan menggunakan mode di pergelangan tangan:

1. Saat Anda menerima panggilan telepon, ketuk ikon telepon berwarna hijau  di jam. Ingatlah bahwa ponsel Anda harus dekat dengan aplikasi Fitbit yang berjalan di latar belakang.
2. Bicaralah ke jam Anda untuk berbicara dengan orang lain. Suara mereka akan keluar dari speaker di jam Anda.
 - Untuk menyesuaikan volume speaker, ketuk ikon speaker  > ikon kurang  atau ikon tambah . Usap ke kanan untuk kembali ke layar sebelumnya.
 - Untuk mematikan suara Anda sendiri, ketuk ikon mikrofon . Ketuk ikon yang sama untuk menyalakan suara Anda sendiri.
 - Untuk beralih ke papan tombol, ketuk ikon tiga titik  > **Papan tombol**. Usap ke kanan untuk kembali ke layar sebelumnya.
 - Untuk mengalihkan panggilan ke ponsel, ketuk ikon tiga titik  > **Ponsel**. Ketuk ikon jam  untuk memindahkan panggilan kembali ke jam Anda.
3. Untuk mengakhiri panggilan, ketuk ikon telepon berwarna merah .

Untuk informasi selengkapnya, lihat [artikel bantuan terkait](#).

Membalas pesan (ponsel Android)

Secara langsung membalas pesan teks dan notifikasi dari aplikasi tertentu di jam Anda dengan balasan cepat yang telah diatur sebelumnya. Tetap dekatkan ponsel Anda dengan aplikasi Fitbit yang berjalan di latar belakang untuk membalas pesan dari jam.

Untuk membalas pesan:

1. Buka notifikasi yang ingin Anda balas.
2. Pilih cara membalas pesan:
 - Ketuk ikon mikrofon  untuk membalas pesan menggunakan suara menjadi teks. Untuk mengubah bahasa yang dikenali oleh mikrofon, ketuk **Bahasa**. Setelah mengucapkan balasan Anda, ketuk **Kirim**, atau ketuk **Coba lagi** untuk mencoba lagi. Jika Anda menyadari sebuah kesalahan setelah mengirimkan pesan, ketuk **Urungkan** dalam waktu 3 detik untuk membatalkan pesan.
 - Ketuk ikon teks  untuk membalas pesan dari daftar balasan cepat.
 - Ketuk ikon emoji  untuk membalas pesan dengan emoji.

Untuk informasi selengkapnya, termasuk cara menyesuaikan balasan cepat, lihat [artikel bantuan terkait](#).

Pengaturan waktu

Alarm bergetar untuk membangunkan atau mengingatkan Anda pada waktu yang telah diatur. Siapkan hingga 8 alarm yang berbunyi sekali atau beberapa hari dalam seminggu. Anda juga dapat mengatur waktu acara dengan stopwatch atau penghitung waktu mundur.

Ingatlah bahwa alarm dan timer yang Anda atur dengan asisten suara terpisah dari yang Anda atur di aplikasi Alarm dan aplikasi Timer. Untuk informasi selengkapnya, lihat "[Asisten Suara](#)" di halaman [33](#).

Atur alarm

Tetapkan alarm satu kali dan berulang dengan aplikasi Alarm . Saat alarm berbunyi, jam Anda akan bergetar.

Saat mengatur alarm, aktifkan Bangunkan Pintar untuk memungkinkan jam Anda menemukan waktu terbaik untuk membangunkan Anda dimulai 30 menit sebelum waktu alarm diatur. Ini menghindari alarm membangunkan Anda saat tidur nyenyak sehingga kemungkinan Anda akan bangun dengan perasaan segar. Jika Bangun Pintar tidak dapat menemukan waktu terbaik untuk membangunkan Anda, alarm akan memberi tahu Anda pada waktu yang ditetapkan.

Untuk informasi selengkapnya, lihat [artikel bantuan terkait](#).

Menghentikan atau menunda alarm

Saat alarm berbunyi, jam Anda akan bergetar. Untuk menghentikan alarm, ketuk ikon alarm . Untuk menunda alarm selama 9 menit, ketuk ikon tunda .

Tunda alarm sesering yang Anda inginkan. Sense secara otomatis masuk dalam mode tunda jika Anda mengabaikan alarm selama lebih dari 1 menit.



Menggunakan penghitung waktu atau stopwatch

Atur waktu acara dengan stopwatch atau atur timer hitung mundur dengan aplikasi

Timer  di jam Anda. Anda dapat menjalankan timer stopwatch dan hitung mundur pada saat bersamaan.

Saat layar nonaktif, jam akan terus menampilkan penghitung waktu stopwatch atau hitung mundur hingga berakhir atau Anda keluar dari aplikasi atau kotak.

Untuk informasi selengkapnya, lihat [artikel bantuan terkait](#).

Aktivitas dan Kesehatan

Sense terus melacak berbagai statistik setiap kali Anda memakainya, termasuk aktivitas per jam, detak jantung, dan tidur. Data otomatis disinkronkan dengan aplikasi Fitbit sepanjang hari.

Melihat statistik Anda

Buka aplikasi Hari Ini  atau usap ke atas dari tampilan jam untuk melihat statistik harian Anda, termasuk:

Menit Zona Aktif	Menit Zona Aktif yang didapatkan hari ini dan jumlah Menit Zona Aktif yang saat ini Anda dapatkan per menit
Kalori yang terbakar	Kalori yang terbakar hari ini dan kemajuan terhadap sasaran harian Anda
Suhu bagian tengah tubuh (khusus aplikasi Hari Ini)	Suhu Anda yang terbaru dicatat
Jarak	Jarak yang ditempuh hari ini dan kemajuan terhadap sasaran harian Anda
Latihan	Jumlah hari di mana Anda memenuhi sasaran latihan minggu ini
Lantai	Lantai yang dinaiki hari ini dan kemajuan terhadap sasaran harian Anda
Makanan	Kalori yang dimakan dan kalori yang tersisa hari ini
Detak jantung	Detak jantung saat ini dan zona detak jantung atau detak jantung istirahat Anda (jika tidak ada di zona)
Aktivitas per jam	Jumlah jam hari ini Anda memenuhi sasaran aktivitas per jam Anda
Kesehatan menstruasi	Informasi tentang tahapan siklus menstruasi terbaru Anda, jika ada
Saturasi Oksigen (khusus aplikasi Hari ini)	Rata-rata dan rentang SpO2 istirahat terbaru Anda
Tidur	Durasi tidur dan skor tidur
Langkah	Langkah yang dilakukan hari ini dan kemajuan terhadap sasaran harian Anda
Air	Asupan air yang dicatat hari ini dan kemajuan terhadap sasaran harian Anda
Berat	Berat saat ini dan kemajuan terhadap sasaran berat Anda

Ketuk kotak untuk melihat detail lebih lanjut atau mencatat entri (untuk air, berat, dan suhu inti).

Temukan riwayat lengkap dan informasi lainnya yang dideteksi oleh jam Anda di aplikasi Fitbit.

Melacak sasaran aktivitas harian

Sense melacak kemajuan Anda terhadap sasaran aktivitas harian pilihan Anda. Saat mencapai sasaran, jam Anda bergetar dan menampilkan perayaan.

Memilih sasaran

Tetapkan sasaran untuk membantu memulai perjalanan kesehatan dan kebugaran Anda. Untuk memulai, sasaran Anda adalah melakukan 10.000 langkah per hari. Pilih untuk mengubah jumlah langkah, atau pilih sasaran aktivitas berbeda.

Untuk informasi selengkapnya, lihat [artikel bantuan terkait](#).

Lacak kemajuan terhadap sasaran Anda di Sense. Untuk informasi selengkapnya, lihat "[Melihat statistik Anda](#)" di halaman 46.

Melacak aktivitas setiap jam Anda

Sense membantu Anda tetap aktif sepanjang hari dengan tetap melacak ketika Anda diam dan mengingatkan Anda untuk bergerak.

Pengingat mendorong Anda untuk berjalan minimal 250 langkah setiap jam. Anda akan merasakan getaran dan melihat pengingat di layar 10 menit sebelum jamnya jika Anda belum berjalan 250 langkah. Saat Anda mencapai sasaran 250 langkah setelah menerima pengingat, maka Anda akan merasakan getaran kedua dan melihat pesan ucapan selamat.



Untuk informasi selengkapnya, lihat [artikel bantuan terkait](#).

Melacak tidur Anda

Pakai Sense ke tempat tidur agar otomatis melacak statistik dasar tentang tidur Anda, termasuk waktu tidur, tahapan tidur (waktu yang dihabiskan dalam REM, tidur ringan, dan tidur nyenyak), serta skor tidur (kualitas tidur Anda).

Sense juga melacak perkiraan variasi oksigen Anda sepanjang malam untuk membantu Anda mengungkap potensi gangguan pernapasan, serta suhu kulit Anda untuk melihat bagaimana variasinya dari garis dasar pribadi Anda.

Untuk melihat statistik tidur Anda, sinkronkan jam saat Anda bangun dan periksa aplikasi Fitbit, atau usap ke atas dari tampilan jam di jam Anda.

Untuk informasi selengkapnya, lihat [artikel bantuan terkait](#).

Menetapkan sasaran tidur

Untuk memulai, Anda memiliki sasaran tidur 8 jam per malam. Sesuaikan sasaran ini untuk memenuhi kebutuhan Anda.

Untuk informasi selengkapnya, lihat [artikel bantuan terkait](#).

Mendeteksi dengkuran dan level kebisingan saat tidur

Dengan langganan Premium, aktifkan fitur deteksi dengkuran dan kebisingan agar mikrofon di Fitbit Sense dapat melacak kebisingan, termasuk dengkuran dari Anda atau seseorang di dekat Anda. Dengan menganalisis informasi kebisingan setiap beberapa detik, perangkat Anda dapat melacak level kebisingan menyeluruh di sekitar Anda dan memeriksa dengkuran sepanjang malam.

Untuk informasi selengkapnya, lihat [artikel bantuan terkait](#).

Mempelajari tentang kebiasaan tidur Anda

Dengan berlangganan Fitbit Premium, lihat lebih detail tentang skor tidur Anda dan bagaimana perbandingan Anda dengan rekan, yang dapat membantu membangun rutinitas tidur yang lebih baik dan bangun dengan perasaan segar.

Untuk informasi selengkapnya, lihat [artikel bantuan terkait](#).

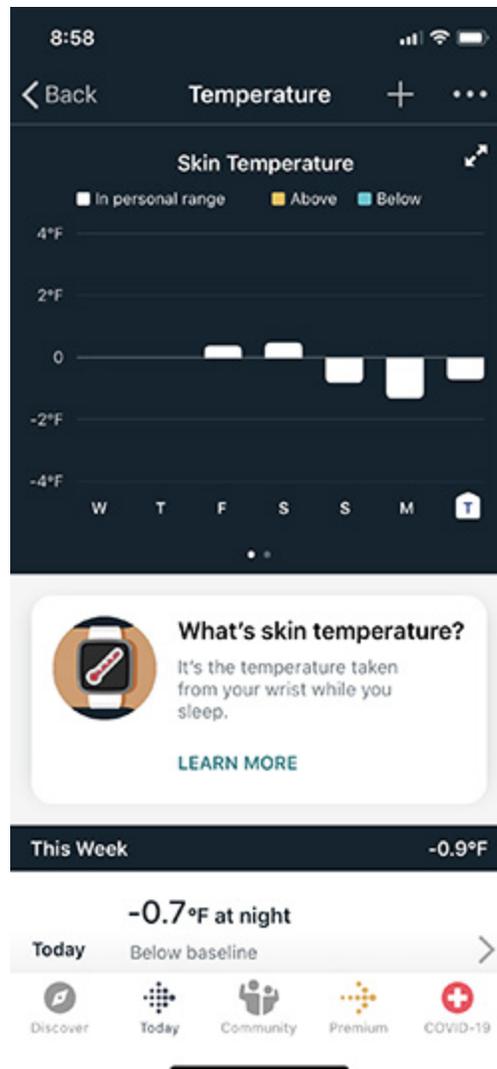
Melacak perubahan suhu kulit Anda

Sense mencatat suhu kulit Anda setiap malam untuk menampilkan perbedaannya dari garis dasar pribadi guna membantu mengidentifikasi setiap perubahan dari garis dasar Anda. Wawasan tentang variasi suhu kulit pada malam hari dapat membantu Anda memahami perubahan dalam tubuh Anda dan menemukan tren. Untuk melihat perubahan dalam suhu kulit saat tidur pada malam hari, buka aplikasi Fitbit di ponsel

Anda. Dari tab Hari Ini , ketuk kotak Suhu.



Anda melihat grafik variasi suhu kulit, bersama dengan pembacaan suhu inti yang Anda catat secara manual.



Ingatlah bahwa Anda harus memakai Sense tidur selama 3 malam sebelum Anda melihat garis dasar suhu kulit pribadi Anda.

Untuk informasi selengkapnya, lihat [artikel bantuan terkait](#). Harap perhatikan bahwa fitur ini tidak tersedia di semua pasar.

Mengelola stres

Lacak dan kelola stres Anda dengan fitur perhatian.

Menggunakan aplikasi EDA Scan

Aplikasi EDA Scan  di Sense mendeteksi aktivitas elektrodermal yang dapat menunjukkan tanggapan tubuh Anda terhadap stres. Karena level keringat Anda dikontrol oleh sistem syaraf simpatik, perubahan ini dapat menunjukkan tren bermakna tentang cara tubuh Anda menanggapi stres. Pilih antara pemindaian cepat 2 menit atau sesi yang dipandu.

1. Menggunakan aplikasi Pemindaian EDA .
2. Pilih **Atur Ulang Cepat** untuk pemindaian selama 2 menit atau **Sesi yang Dipandu** untuk pemindaian yang berlangsung hingga 60 menit.
3. Jika Anda memilih Sesi yang Dipandu, notifikasi muncul untuk membuka aplikasi Fitbit. Pilih sesi perhatian, dan ketuk **Putar Audio**. Catatan: Pelanggan Premium dapat mengakses meditasi tambahan yang dipandu di aplikasi Fitbit.
4. Letakkan tangan Anda di atas layar. Ingatlah bahwa telapak tangan Anda harus menyentuh 4 sisi bingkai logam.
5. Tetap diam selama pemindaian. Tangan Anda tetap ada di atas Sense minimal selama 2 menit.
6. Jika Anda melepaskan tangan, pemindaian akan dijeda. Untuk melanjutkan, letakkan kembali tangan Anda di atas layar. Untuk mengakhiri sesi, ketuk **Akhiri**.
7. Sense bergetar setelah pemindaian selesai. Ketuk **Catat** untuk merefleksikan bagaimana perasaan Anda, atau ketuk **Lewati**.
8. Usap ke bawah untuk melihat ringkasan pemindaian Anda, termasuk jumlah tanggapan EDA, detak jantung pada saat awal dan akhir sesi, dan refleksi jika Anda mencatat refleksi.
9. Untuk melihat detail selengkapnya tentang sesi Anda, buka aplikasi Fitbit di ponsel. Dari tab Hari Ini , ketuk kotak Perhatian Penuh > **Perjalanan Anda**.

Untuk informasi selengkapnya, lihat [artikel bantuan terkait](#).

Praktik pernapasan yang dipandu

Aplikasi Relax  di Sense menyediakan sesi pernapasan yang dipandu yang dipersonalisasi untuk membantu Anda menemukan momen tenang sepanjang hari. Semua notifikasi secara otomatis dinonaktifkan selama sesi.

1. Di Sense, buka aplikasi Relax .
2. Ketuk **Edit** untuk mengubah durasi sesi atau menonaktifkan getaran opsional.
3. Ketuk **Mulai** untuk memulai sesi. Ikuti petunjuk di layar.



4. Saat sesi berakhir, ketuk **Catat** untuk merefleksikan bagaimana perasaan Anda, atau ketuk **Lewati** untuk melewati langkah ini.
5. Lihat ringkasan Anda, dan ketuk **Selesai** untuk menutup aplikasi.

Untuk informasi selengkapnya, lihat [artikel bantuan terkait](#).

Melihat skor pengelolaan stres Anda

Berdasarkan data detak jantung, latihan, dan tidur, skor pengelolaan stres membantu Anda melihat apakah tubuh Anda menunjukkan tanda-tanda stres setiap hari. Rentang skor ini dari 1 hingga 100, di mana angka yang lebih tinggi berarti tubuh Anda menunjukkan lebih sedikit tanda-tanda stres fisik. Untuk melihat skor pengelolaan stres harian, pakai jam Anda untuk tidur, dan buka aplikasi Fitbit di ponsel keesokan harinya. Dari tab Hari Ini , ketuk kotak Pengelolaan Stres.

Catat perasaan Anda sepanjang hari untuk mendapatkan gambaran yang lebih jelas tentang bagaimana pikiran dan tubuh Anda menanggapi stres. Dengan langganan Fitbit Premium, lihat detail tentang perincian skor Anda.

Untuk informasi selengkapnya, lihat [artikel bantuan terkait](#).

Metrik kesehatan lanjutan

Kenali tubuh Anda dengan lebih baik menggunakan metrik kesehatan di aplikasi Fitbit. Fitur ini membantu Anda melihat metrik utama yang dilacak oleh perangkat Fitbit Anda dari waktu ke waktu agar Anda dapat melihat tren dan menilai apa yang berubah.

Metrik meliputi:

- Saturasi oksigen (SpO2)
- Variasi suhu kulit
- Variabilitas detak jantung
- Detak jantung istirahat
- Tingkat pernapasan

Catatan: Fitur ini tidak dimaksudkan untuk mendiagnosis atau mengobati kondisi medis apa pun dan tidak boleh diandalkan untuk keperluan medis apa pun. Dimaksudkan untuk memberikan informasi yang dapat membantu Anda mengelola kesehatan. Jika Anda memiliki masalah tentang kesehatan, bicarakan dengan penyedia layanan kesehatan. Jika Anda yakin mengalami keadaan darurat medis, hubungi layanan darurat.

Untuk informasi selengkapnya, lihat [artikel bantuan terkait](#).

Latihan dan Kesehatan Jantung

Melacak latihan atau melacak aktivitas secara otomatis dengan aplikasi Latihan untuk melihat statistik waktu nyata dan ringkasan pasca-latihan fisik.

Lihat aplikasi Fitbit untuk membagikan aktivitas Anda kepada teman dan keluarga, lihat bagaimana level kebugaran Anda secara keseluruhan dibandingkan dengan rekan Anda, dan banyak lagi.

Selama latihan fisik, Anda dapat mengontrol musik yang diputar di Spotify

menggunakan aplikasi Spotify - Connect & Control , atau mengontrol musik yang diputar di ponsel Anda.

1. Mulai pemutaran musik di ponsel Anda.
2. Buka aplikasi Latihan dan mulai latihan fisik. Untuk mengontrol musik yang diputar saat Anda latihan, ketuk tombol dua kali. Pintasan Anda akan muncul.
3. Ketuk ikon kontrol musik .
4. Untuk kembali ke latihan fisik, tekan tombol.

Ingatlah bahwa Anda perlu memasang perangkat audio Bluetooth, seperti headphone atau speaker ke Sense untuk mendengarkan musik yang disimpan di jam Anda.

Untuk informasi selengkapnya, lihat "[Musik](#)" di halaman [63](#).

Melacak latihan Anda secara otomatis

Sense secara otomatis mengenali dan mencatat berbagai aktivitas dengan gerakan tinggi dengan durasi minimal 15 menit. Lihat statistik dasar tentang aktivitas Anda di

aplikasi Fitbit di ponsel Anda. Dari tab Hari Ini , ketuk kotak Latihan .

Untuk informasi selengkapnya, lihat [artikel bantuan terkait](#).

Melacak dan menganalisis latihan dengan aplikasi Latihan

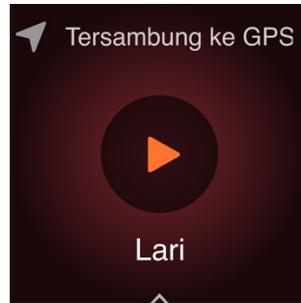
Lacak latihan tertentu dengan aplikasi Latihan  di Sense untuk melihat statistik waktu nyata, termasuk data detak jantung, kalori yang terbakar, waktu yang berlalu, dan ringkasan pasca latihan fisik di pergelangan tangan Anda. Untuk statistik latihan fisik lengkap, dan peta intensitas latihan fisik jika Anda menggunakan GPS, ketuk kotak Latihan di aplikasi Fitbit.

Untuk melacak latihan:

1. Di Sense, buka aplikasi Latihan  dan usap untuk menemukan latihan. Anda juga dapat meminta Alexa atau Google Assistant untuk membuka aplikasi Latihan atau memulai pelacakan latihan fisik. Untuk informasi selengkapnya, lihat "[Berinteraksi dengan asisten suara Anda](#)" di halaman 34.
2. Ketuk latihan untuk memilihnya. Jika latihan menggunakan GPS, Anda dapat menunggu sinyal untuk tersambung, atau memulai latihan dan GPS akan tersambung saat sinyal tersedia. Ingatlah bahwa GPS butuh waktu beberapa menit untuk tersambung.
3. Ketuk ikon putar  untuk memulai latihan, atau usap ke atas untuk memilih sasaran latihan atau menyesuaikan pengaturan. Untuk informasi selengkapnya tentang pengaturan, lihat "[Menyesuaikan pengaturan latihan Anda](#)" di halaman 57.
4. Ketuk statistik besar untuk menelusuri statistik waktu nyata Anda. Untuk menjeda latihan fisik, usap ke atas dan ketuk ikon jeda .
5. Bila sudah selesai melakukan latihan fisik, usap ke atas dan ketuk ikon akhiri  **> Akhiri**. Ringkasan latihan fisik Anda akan muncul.

Catatan:

- Jika Anda menetapkan sasaran latihan, jam akan memberi tahu saat Anda sudah setengah jalan menuju sasaran dan saat Anda mencapai sasaran.
- Jika latihan menggunakan GPS, "GPS menghubungkan..." akan muncul di bagian atas layar. Ketika muncul tulisan di layar "GPS terhubung" dan Sense bergetar, GPS sudah terhubung.



Menggunakan GPS bawaan akan berdampak pada masa pakai baterai Anda. Saat pelacakan GPS diaktifkan, Sense dapat melacak hingga 12 jam latihan terus menerus.

Menyesuaikan pengaturan latihan

Sesuaikan pengaturan untuk setiap jenis latihan di jam Anda. Pengaturan termasuk:

Layar Selalu aktif	Tetap aktifkan layar selama latihan
Jeda Otomatis	Secara otomatis menjeda berlari atau naik sepeda saat Anda berhenti bergerak
GPS	Melacak rute Anda menggunakan GPS
Notifikasi Zona Jantung	Terima notifikasi saat Anda mencapai target zona detak jantung selama latihan fisik. Untuk informasi selengkapnya, lihat artikel bantuan terkait
Interval	Sesuaikan interval gerakan dan istirahat yang digunakan selama pelatihan interval
Panjang Kolam	Atur panjang kolam Anda
Deteksi Lari	Secara otomatis membuka aplikasi latihan saat jam mendeteksi berlari.
Putaran	Terima notifikasi saat Anda mencapai tonggak pencapaian tertentu selama latihan fisik
Tampilkan Statistik	Pilih statistik apa yang ingin Anda lihat saat melacak latihan

Pengaturan berbeda-beda berdasarkan latihan. Untuk menyesuaikan pengaturan untuk setiap jenis latihan:

1. Di Sense, buka aplikasi Latihan .
2. Ketuk latihan yang ingin Anda sesuaikan.
3. Usap ke atas dari bagian bawah layar, lalu usap ke atas untuk menelusuri daftar pengaturan.
4. Ketuk pengaturan untuk menyesuainya.
5. Bila sudah selesai, usap ke bawah hingga Anda melihat ikon mainkan .

Memeriksa ringkasan latihan fisik

Setelah Anda menyelesaikan latihan fisik, Sense akan menampilkan ringkasan statistik Anda.

Periksa kotak Latihan di aplikasi Fitbit untuk melihat statistik tambahan dan peta intensitas latihan fisik jika Anda menggunakan GPS.

Memeriksa detak jantung Anda

Sense mempersonalisasi zona detak jantung menggunakan cadangan detak jantung Anda, yang merupakan perbedaan antara detak jantung maksimum dan detak jantung istirahat Anda. Untuk membantu menargetkan intensitas pelatihan pilihan Anda, periksa detak jantung dan zona detak jantung di jam Anda selama latihan. Sense memberi tahu ketika Anda memasuki zona detak jantung.

Ikon	Zona	Kalkulasi	Deskripsi
	Di Bawah Zona	Di bawah 40% dari cadangan detak jantung Anda	Di bawah zona pembakaran lemak, jantung Anda berdetak lebih lambat.
	Zona Pembakaran Lemak	Antara 40% dan 59% dari cadangan detak jantung Anda	Di zona pembakaran lemak, kemungkinan Anda melakukan aktivitas sedang seperti jalan cepat. Detak jantung dan pernapasan Anda mungkin meningkat, tapi Anda masih dapat melakukan percakapan.
	Zona Kardio	Antara 60% dan 84% dari cadangan detak jantung Anda	Di zona kardio, kemungkinan Anda melakukan aktivitas berat seperti berlari atau sepeda statis.
	Zona Puncak	Lebih dari 85% dari cadangan detak jantung Anda	Di zona puncak, kemungkinan Anda melakukan aktivitas singkat dan intens yang meningkatkan kinerja dan kecepatan, seperti berlari cepat atau latihan interval intensitas tinggi.

Zona detak jantung khusus

Alih-alih menggunakan zona detak jantung ini, Anda dapat membuat zona khusus di aplikasi Fitbit untuk menargetkan rentang detak jantung tertentu.

Untuk informasi selengkapnya, lihat [artikel bantuan terkait](#).

Mendapatkan Menit Zona Aktif

Dapatkan Menit Zona Aktif untuk waktu yang dihabiskan dalam pembakaran lemak, kardio, atau zona detak jantung puncak. Untuk membantu memaksimalkan waktu Anda, Anda mendapatkan 2 Menit Zona Aktif untuk setiap menit Anda berada di zona kardio atau puncak.

1 menit di zona pembakaran lemak = 1 Menit Zona Aktif
1 menit di zona kardio atau puncak = 2 Menit Zona Aktif

Beberapa saat setelah Anda memasuki zona detak jantung berbeda selama latihan, jam bergetar sehingga Anda tahu seberapa keras usaha Anda. Berapa kali jam bergetar menunjukkan Anda berada di zona mana:

1 getaran = di bawah zona
2 getaran = zona pembakaran lemak
3 getaran = zona kardio
4 getaran = zona puncak

Untuk memulai, sasaran mingguan Anda ditetapkan ke 150 Menit Zona Aktif. Anda akan menerima notifikasi saat mencapai sasaran.

Untuk informasi selengkapnya, lihat [artikel bantuan terkait](#).

Menerima notifikasi detak jantung

Tetap dapatkan informasi saat Sense mendeteksi bahwa detak jantung Anda di luar ambang batas tinggi atau rendah, ketika Anda tampak tidak aktif minimal selama 10 menit.



Untuk menonaktifkan fitur ini atau menyesuaikan ambang batas:

1. Dari tab Hari Ini  di aplikasi Fitbit di ponsel, ketuk ikon di kiri atas > kotak Sense.
2. Ketuk **Detak jantung tinggi & rendah**.
3. Aktifkan atau nonaktifkan **Notifikasi detak jantung tinggi** atau **Notifikasi detak jantung rendah**, atau ketuk **Khusus** untuk menyesuaikan ambang batas.

Lihat notifikasi detak jantung sebelumnya, catat kemungkinan gejala dan penyebabnya, atau hapus notifikasi di aplikasi Fitbit. Untuk informasi selengkapnya, lihat [artikel bantuan terkait](#).

Memeriksa skor kesiapan harian Anda

Pahami apa yang terbaik untuk tubuh Anda dengan skor kesiapan harian, tersedia dengan langganan Fitbit Premium. Rentang skor Anda mulai dari 1 hingga 100, berdasarkan aktivitas, tidur, dan variabilitas detak jantung Anda. Skor tinggi berarti Anda siap untuk latihan, sementara skor rendah menyarankan Anda harus fokus pada pemulihan.

Saat memeriksa skor, Anda juga melihat perincian tentang apa yang memengaruhi skor Anda, sasaran aktivitas yang dipersonalisasi untuk hari itu, dan sesi latihan fisik atau pemulihan yang direkomendasikan.

Untuk melihat skor kesiapan harian Anda, kenakan pelacak Anda untuk tidur, dan buka aplikasi Fitbit di ponsel Anda keesokan paginya. Dari tab Hari Ini , ketuk kotak Kesiapan .

Untuk informasi selengkapnya, lihat [artikel bantuan terkait](#).

Melihat skor kebugaran kardio Anda

Lihat kebugaran kardiovaskular Anda secara keseluruhan di aplikasi Fitbit. Lihat skor kebugaran kardio dan level kebugaran kardio Anda, yang menunjukkan bagaimana kinerja Anda dibandingkan dengan rekan Anda.

Di aplikasi Fitbit, ketuk kotak Detak jantung dan usap ke kiri pada grafik detak jantung Anda untuk melihat statistik kebugaran kardio terperinci.

Untuk informasi selengkapnya, lihat [artikel bantuan terkait](#).

Membagikan aktivitas Anda

Setelah Anda menyelesaikan latihan fisik, buka aplikasi Fitbit untuk membagikan statistik Anda kepada teman dan keluarga.

Untuk informasi selengkapnya, lihat [artikel bantuan terkait](#).

Musik

Gunakan aplikasi di jam Anda untuk mendengarkan musik dengan headphone atau speaker Bluetooth.

Menyambungkan headphone atau speaker Bluetooth

Sambungkan hingga 8 perangkat audio Bluetooth untuk mendengarkan musik dari jam Anda.

Untuk memasang perangkat audio Bluetooth baru:

1. Aktifkan mode berpasangan di headphone atau speaker Bluetooth Anda.
2. Di Sense, buka aplikasi Pengaturan  > **Getaran & audio**.
3. Di bagian Bluetooth, ketuk **Kelola perangkat**.
4. Usap ke atas untuk melihat bagian Perangkat lain. Sense mencari perangkat terdekat.
5. Saat Sense menemukan perangkat audio Bluetooth terdekat, Sense akan menampilkan daftar di layar. Ketuk nama perangkat yang ingin Anda pasang.

Saat pemasangan selesai, tanda centang akan muncul di layar.

Untuk mendengarkan musik dengan perangkat Bluetooth lain:

1. Di Sense, buka aplikasi Pengaturan  > **Getaran & audio**.
2. Di bagian Bluetooth, ketuk perangkat yang ingin Anda gunakan, atau pasang perangkat baru. Lalu tunggu beberapa saat sampai perangkat terhubung.

Untuk informasi selengkapnya, lihat [artikel bantuan terkait](#).

Mengontrol musik dengan Sense

Kontrol pemutaran musik di aplikasi di Sense atau di ponsel Anda.

Untuk memilih sumber musik:

1. Tekan tombol di Sense dua kali. Pintasan Anda akan muncul.
2. Ketuk ikon kontrol musik .
3. Ikon di sudut kiri atas menampilkan apakah sumber musik saat ini diatur ke ponsel  atau jam Anda . Ketuk untuk mengubah sumber musik, lalu tekan tombol untuk kembali ke kontrol musik.

Untuk mengontrol musik:

1. Saat musik diputar, tekan tombol dua kali. Pintasan Anda akan muncul.
2. Ketuk ikon kontrol musik .
3. Putar, jeda, atau ketuk ikon panah untuk melompat ke lagu berikutnya atau lagu sebelumnya. Ketuk ikon volume  untuk menyesuaikan volume.



Mengontrol musik dengan aplikasi Spotify - Connect & Control

Gunakan aplikasi Spotify - Connect & Control  di Sense untuk mengontrol Spotify di ponsel, komputer, atau perangkat Spotify Connect lainnya. Navigasi antar daftar putar, seperti lagu, dan beralih antar perangkat dari jam Anda. Ingatlah bahwa saat ini, aplikasi Spotify-Connect & Control hanya mengontrol pemutaran musik pada perangkat yang dipasangkan, sehingga perangkat harus tetap berada di dekat Anda dan terhubung ke internet. Anda perlu berlangganan Spotify Premium untuk menggunakan aplikasi ini. Untuk informasi selengkapnya tentang Spotify Premium, lihat spotify.com.

Untuk petunjuk, lihat [artikel bantuan terkait](#).

Pembayaran Tanpa Kontak

Sense menyertakan chip NFC bawaan, yang memungkinkan Anda menggunakan kartu kredit dan debit di jam Anda.

Menggunakan kartu kredit dan debit

Siapkan Fitbit Pay di aplikasi Fitbit, dan gunakan jam untuk melakukan pembelian di toko yang menerima pembayaran tanpa kontak.

Kami selalu menambahkan lokasi dan penerbit kartu baru ke daftar mitra kami. Untuk melihat apakah kartu pembayaran Anda berfungsi dengan perangkat Fitbit, lihat:

- Fitbit Pay: fitbit.com/fitbit-pay/bank

Menyiapkan pembayaran tanpa kontak

Untuk menggunakan pembayaran tanpa kontak, tambahkan minimal 1 kartu kredit atau debit dari bank yang berpartisipasi ke aplikasi Fitbit. Aplikasi Fitbit adalah tempat Anda menambah dan menghapus kartu pembayaran, menetapkan kartu default untuk jam Anda, mengedit metode pembayaran, dan meninjau pembelian terbaru.

1. Dari tab Hari Ini  di aplikasi Fitbit, ketuk ikon di kiri atas > kotak Sense.
2. Ketuk **kotak** Dompot.
3. Ikuti petunjuk di layar untuk menambahkan kartu pembayaran. Dalam beberapa kasus, bank Anda mungkin memerlukan verifikasi tambahan. Jika Anda menambahkan kartu untuk pertama kalinya, Anda mungkin akan diminta menetapkan kode PIN 4 digit untuk jam Anda. Perhatikan bahwa Anda juga memerlukan perlindungan kode sandi yang diaktifkan untuk ponsel Anda.
4. Setelah Anda menambahkan kartu, ikuti petunjuk di layar untuk mengaktifkan notifikasi untuk ponsel Anda (jika Anda belum melakukannya) untuk menyelesaikan pengaturan.

Anda dapat menambahkan hingga 6 kartu pembayaran ke Dompot dan memilih kartu mana yang akan ditetapkan sebagai opsi pembayaran default.

Melakukan pembelian

Lakukan pembelian menggunakan perangkat Fitbit di toko mana pun yang menerima pembayaran tanpa kontak. Untuk menentukan apakah toko menerima pembayaran tanpa kontak, cari simbolnya di bawah terminal pembayaran:



Semua pelanggan kecuali yang ada di Australia:

1. Buka aplikasi Dompét  di jam Anda.
2. Jika diminta, masukkan kode PIN jam 4 digit Anda. Kartu default Anda muncul di layar.



3. Untuk membayar dengan kartu default Anda, pegang pergelangan tangan Anda di dekat terminal pembayaran. Untuk membayar dengan kartu lain, untuk menemukan kartu yang ingin digunakan, dan pegang pergelangan tangan Anda di dekat terminal pembayaran.



Pelanggan di Australia:

1. Jika Anda memiliki kartu kredit atau debit dari bank Australia, pegang jam Anda di dekat terminal pembayaran untuk membayar. Jika kartu Anda berasal dari bank di luar Australia, atau jika ingin membayar dengan kartu yang bukan kartu default Anda, selesaikan langkah 1-3 di bagian di atas.
2. Jika diminta, masukkan kode PIN jam 4 digit Anda.
3. Jika jumlah pembelian melebihi \$100 AU, ikuti petunjuk pada terminal pembayaran. Jika diminta kode PIN, masukkan kode PIN kartu Anda (bukan jam Anda).

Ketika pembayaran berhasil, jam Anda bergetar dan Anda akan melihat konfirmasi di layar.

Jika terminal pembayaran tidak mengenali perangkat Fitbit Anda, pastikan tampilan jam berada di dekat pembaca dan kasir tahu Anda menggunakan pembayaran tanpa kontak.

Untuk keamanan tambahan, Anda harus memakai Sense di pergelangan tangan untuk menggunakan pembayaran tanpa kontak.

Untuk informasi selengkapnya, lihat [artikel bantuan terkait](#).

Mengganti kartu default Anda

1. Dari tab Hari Ini  di aplikasi Fitbit, ketuk ikon di kiri atas > kotak Sense.
2. Ketuk **kotak** Dompot.
3. Temukan kartu yang ingin Anda atur sebagai opsi default.
4. Ketuk **Tetapkan sebagai Default di Sense**.

Membayar untuk transit

Gunakan pembayaran tanpa kontak untuk mengetuk dan menonaktifkan pembaca transit yang menerima pembayaran kartu kredit atau debit tanpa kontak. Untuk membayar dengan jam, ikuti langkah-langkah yang tercantum di "[Menggunakan kartu kredit dan debit](#)" di halaman 65.

Bayar dengan kartu yang sama di jam Fitbit Anda saat mengetuk pembaca transit di awal dan akhir perjalanan Anda. Pastikan perangkat Anda terisi daya sebelum memulai perjalanan.

Memperbarui, Memulai ulang, dan Menghapus

Beberapa langkah pemecahan masalah mungkin mengharuskan Anda untuk memulai ulang jam, meskipun menghapusnya akan berguna jika Anda ingin memberikan Sense kepada orang lain. Perbarui jam Anda untuk menerima pembaruan Fitbit OS baru.

Memperbarui Sense

Perbarui jam Anda untuk mendapatkan penyempurnaan fitur dan pembaruan produk terbaru.

Saat pembaruan tersedia, notifikasi muncul di aplikasi Fitbit. Setelah memulai pembaruan, ikuti bilah kemajuan di Sense dan di aplikasi Fitbit hingga pembaruan selesai. Simpan jam dan ponsel Anda berdekatan satu sama lain selama pembaruan.

Memperbarui Sense butuh waktu beberapa menit dan mungkin membutuhkan baterai. Kami sarankan untuk mencolokkan jam Anda ke pengisi daya sebelum memulai pembaruan.

Untuk informasi selengkapnya, lihat [artikel bantuan terkait](#).

Memulai ulang Sense

Jika Anda tidak dapat menyinkronkan Sense atau Anda mengalami masalah dalam melacak statistik atau menerima notifikasi, mulai ulang jam dari pergelangan tangan Anda:

Untuk memulai ulang jam, tekan dan tahan tombol selama 10 detik hingga Anda melihat logo Fitbit di layar, lalu lepaskan tombol.

Memulai ulang jam tidak akan menghapus data apa pun.

Sense memiliki lubang kecil di perangkat untuk alat pengukur tinggi, speaker, dan mikrofon. Jangan mencoba memulai ulang perangkat Anda dengan memasukkan sesuatu, seperti klip kertas, ke dalam lubang ini karena dapat merusak Sense.

Mematikan Sense

Untuk menonaktifkan jam, buka aplikasi Pengaturan  > **Matikan**.

Untuk mengaktifkan jam, tekan tombol.

Untuk informasi tentang cara menyimpan Sense dalam jangka waktu yang lama, lihat [artikel bantuan terkait](#).

Menghapus Sense

Jika Anda ingin memberikan Sense kepada orang lain atau ingin mengembalikannya, pertama-tama hapus data pribadi Anda:

Di Sense, buka aplikasi Pengaturan  > **Tentang Sense** > **Pengaturan ulang pabrik**.

Pemecahan masalah

Jika Sense tidak berfungsi dengan benar, lihat langkah pemecahan masalah kami di bawah ini.

Sinyal detak jantung hilang

Sense terus melacak detak jantung Anda saat latihan dan sepanjang hari. Jika sensor detak jantung pada jam Anda mengalami kesulitan mendeteksi sinyal, garis putus-putus akan muncul.

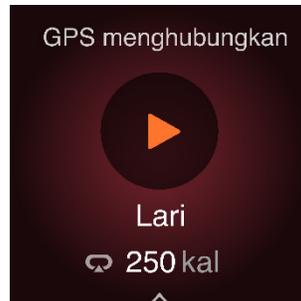


Jika perangkat Anda tidak mendeteksi sinyal detak jantung, pastikan Anda memakai jam dengan benar, baik dengan menggerakkannya lebih tinggi atau lebih rendah di pergelangan tangan Anda atau dengan mengencangkan atau melonggarkan talinya. Sense harus bersentuhan dengan kulit Anda. Setelah menahan lengan Anda diam dan lurus sebentar, Anda akan melihat detak jantung Anda lagi.

Untuk informasi selengkapnya, lihat [artikel bantuan terkait](#).

Sinyal GPS hilang

Faktor lingkungan, termasuk gedung tinggi, hutan lebat, bukit terjal, dan tutupan awan tebal, dapat mengganggu kemampuan jam Anda untuk terhubung dengan satelit GPS. Jika jam Anda mencari sinyal GPS selama latihan, Anda akan melihat “**menghubungkan**” muncul di bagian atas layar. Jika Sense tidak dapat terhubung ke satelit GPS, jam berhenti mencoba menyambungkan sampai waktu berikutnya Anda memulai latihan GPS.



Untuk hasil terbaik, tunggu Sense menemukan sinyal sebelum Anda memulai latihan fisik.

Jika Sense kehilangan sinyal GPS selama latihan fisik, "Sinyal GPS hilang" akan muncul di bagian atas layar. Jam Anda akan mencoba untuk tersambung kembali.



Untuk informasi selengkapnya, lihat [artikel bantuan terkait](#).

Tidak dapat tersambung ke Wi-Fi

Jika Sense tidak dapat tersambung ke Wi-Fi, Anda mungkin telah memasukkan kata sandi yang salah, atau kata sandi mungkin telah berubah:

1. Dari tab Hari Ini  di aplikasi Fitbit, ketuk ikon di kiri atas > kotak Sense.
2. Ketuk **Pengaturan Wi-Fi** > **Berikutnya**.
3. Ketuk jaringan yang ingin Anda gunakan > **Hapus**.
4. Ketuk **Tambahkan Jaringan** dan ikuti petunjuk di layar untuk menyambungkan kembali jaringan Wi-Fi.

Untuk memeriksa apakah jaringan Wi-Fi sudah berfungsi dengan benar, sambungkan perangkat lain ke jaringan Anda; jika berhasil tersambung, coba lagi untuk menyambungkan jam Anda.

Jika Sense masih belum tersambung ke Wi-Fi, pastikan bahwa Anda mencoba menyambungkan jam ke jaringan yang kompatibel. Untuk hasil terbaik, gunakan jaringan Wi-Fi rumah. Sense tidak dapat tersambung ke jaringan 5GHz Wi-Fi, WPA perusahaan, atau publik yang memerlukan login, langganan, atau profil. Untuk daftar jenis jaringan yang kompatibel, lihat "[Menyambungkan ke Wi-Fi](#)" di halaman 10.

Setelah memverifikasi bahwa jaringan kompatibel, mulai ulang jam Anda dan cobalah sambungkan kembali ke Wi-Fi. Jika Anda melihat jaringan lain muncul dalam daftar jaringan yang tersedia, tetapi bukan jaringan yang Anda pilih, pindahkan jam lebih dekat ke router Anda.

Untuk informasi selengkapnya, lihat [artikel bantuan terkait](#).

Telepon terputus

Saat perangkat Fitbit tidak tersambung ke ponsel Anda, ikon ponsel terputus  muncul selama 3 detik di bagian atas tampilan jam saat Anda mengaktifkan layar. Anda mungkin mengalami masalah saat menyinkronkan dan menerima notifikasi dari ponsel. Jika ponsel Anda ada di dekat Anda, ikuti langkah-langkah pemecahan masalah di [artikel bantuan terkait](#).

Masalah lain

Jika mengalami salah satu dari masalah berikut ini, mulai ulang jam Anda:

- Tidak akan disinkronkan
- Tidak akan menanggapi ketukan, usapan, atau tekanan tombol
- Tidak akan melacak langkah atau data lainnya
- Tidak akan menampilkan notifikasi

Untuk petunjuk, lihat "[Memulai ulang Sense](#)" di halaman 69.

Info dan Spesifikasi Umum

Sensor dan Komponen

Fitbit Sense terdiri dari sensor dan motor berikut:

- Pelacak detak jantung optik multi-jalur
- Sensor listrik multiguna yang kompatibel dengan aplikasi ECG dan aplikasi EDA Scan
- Girooskop
- Alat pengukur tinggi, yang melacak perubahan ketinggian
- Akselerometer 3-sumbu, yang melacak pola gerakan
- Sensor suhu kulit di pergelangan tangan
- Sensor cahaya sekitar
- Penerima GPS bawaan + GLONASS, yang melacak lokasi Anda selama latihan fisik
- Motor getaran
- Speaker
- Mikrofon

Bahan

Tali yang disertakan dengan Sense terbuat dari bahan elastomer yang fleksibel dan tahan lama, mirip dengan yang digunakan pada berbagai jam untuk berolahraga.

Dudukan dan gesper pada Sense terbuat dari aluminium yang dianodisasi. Meskipun aluminium yang dianodisasi bisa mengandung jejak nikel, yang dapat menyebabkan reaksi alergi pada beberapa orang yang sensitif dengan nikel, jumlah nikel di seluruh produk Fitbit telah memenuhi Pedoman Nikel yang ketat dari Uni Eropa.

Produk kami mungkin mengandung akrilat dan metakrilat dalam jumlah kecil yang berasal dari perekat yang digunakan dalam produk tersebut, tetapi kami berusaha memastikan produk kami mematuhi spesifikasi desain yang ketat dan memenuhi persyaratan pengujian yang ekstensif untuk meminimalkan potensi reaksi terhadap perekat ini.

Teknologi nirkabel

Sense terdiri dari pengirim dan penerima sinyal radio Bluetooth 5.0, chip Wi-Fi, dan chip NFC.

Masukan sentuhan

Sense terdiri dari motor getaran untuk alarm, sasaran, notifikasi, pengingat, dan aplikasi.

Baterai

Sense terdiri dari baterai lithium-polimer yang dapat diisi ulang.

Memori

Sense menyimpan data Anda, termasuk statistik harian, informasi tidur, dan riwayat latihan selama 7 hari. Lihat data historis Anda di aplikasi Fitbit.

Tampilan

Sense memiliki layar AMOLED berwarna.

Ukuran tali

Ukuran tali ditunjukkan di bawah ini. Perhatikan bahwa tali aksesori yang dijual terpisah mungkin sedikit berbeda.

Tali kecil	Sesuai dengan pergelangan tangan dengan lingkar antara 5,5 - 7,1 inci (140 mm - 180 mm)
Tali besar	Sesuai dengan pergelangan tangan dengan lingkar antara 7,1 - 8,7 inci (180 mm - 220 mm)

Kondisi lingkungan

Suhu pengoperasian	14 ° hingga 113 °F (-10 ° hingga 45 °C)
Suhu saat tidak dioperasikan	-4 ° hingga 14 °F (-20 ° hingga -10 °C) 113 ° hingga 140 °F (45 ° hingga 60 °C)
Suhu pengisian daya	32 ° hingga 95 °F (0 ° hingga 35 °C)
Tahan air	Tahan air hingga 50 meter
Rentang kelembapan	Meskipun Fitbit Sense dapat beroperasi dalam kondisi kelembapan antara 0% dan 100%, kami menyarankan untuk tidak mengoperasikannya dalam kondisi lebih dari 60% untuk periode waktu yang lama.
Ketinggian pengoperasian maksimal	28.000 kaki (8.534 m)

Pelajari selengkapnya

Untuk mempelajari selengkapnya tentang jam, cara melacak kemajuan Anda di aplikasi Fitbit, dan bagaimana membangun kebiasaan hidup sehat dengan Fitbit Premium, buka help.fitbit.com.

Kebijakan pengembalian dan garansi

Temukan informasi garansi dan kebijakan pengembalian fitbit.com di [situs web kami](https://www.fitbit.com).

Regulatory and Safety Notices

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

Settings > About Sense > Regulatory info

USA: Federal Communications Commission (FCC) statement

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: Industry Canada (IC) statement

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

European Union (EU)

Frequency Bands and Power

Data given here is the maximum radio-frequency power transmitted in the frequency band(s) in which the radio equipment operates.

WiFi 2400-2483.5 MHz < 20 dBm EIRP

Bluetooth 2400-2483.5 MHz < 13 dBm EIRP

NFC 13.56 MHz < 42 dBuA/m at 10m

Simplified EU Declaration of Conformity

Hereby, Fitbit LLC 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

Vereinfachte EU-Konformitätserklärung

Fitbit LLC 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

Declaración UE de Conformidad simplificada

Por la presente, Fitbit LLC 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

Déclaration UE de conformité simplifiée

Fitbit LLC 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

Dichiarazione di conformità UE semplificata

Fitbit LLC 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



IP Rating

Model FB512 has a water resistance rating of IPX8 under IEC standard 60529, up to a depth of 50 meters.

Model FB512 has a dust ingress rating of IP6X under IEC standard 60529 which indicates the device is dust-tight.

Please refer to the beginning of this section for instructions on how to access your product's IP rating.

Argentina



Australia and New Zealand

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](#)



Belarus

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)	○	○	○	○	○	○

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)
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

Customs Union

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](#)



Indonesia

69638/SDPPI/2020 3788

Israel

מספר אישור אלחוטי של משרד התקשורת הוא 75181-51.
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](#)



R

 201-200608



Kingdom of Saudi Arabia

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

Moldova

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

Nigeria

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

Oman

TRA/TA-R/9917/20
D090258

Paraguay



NR: 2022-01-I-0056

Philippines



Serbia



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](#)

South 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	0.142 W/kg

클래스 B 장치 (가정 사용을 위한 방송 통신 기기): EMC 등록 주로 가정용 (B 급)으로하고, 모든 지역에서 사용할 수 있습니다
얻을 이 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：您可以透過下面步驟取得臺灣 NCC 審驗合格標籤號碼及警

設定 > 關於 Sense > 法規資訊

Translation:

Notice to the User: You can obtain the Taiwan NCC verification label number and warnings through the following steps:

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 ⁶⁺)	多溴聯苯 (PBB)	多溴二苯 醚 (PBDE)
錶帶和錶扣 (Strap and Buckle)	○	○	○	○	○	○
電子 (Electronics)	--	○	○	○	○	○
外殼 (Housing)	○	○	○	○	○	○
充電線 (Charging Cable)	○	○	○	○	○	○
備考1. “超出0.1 wt %” 及 “超出0.01 wt %” 係指限用物質之百分比含量超出百分比含量基準值。 備考2. “○” 係指該項限用物質之百分比含量未超出百分比含量基準值。 備考3. “-” 係指該項限用物質為排除項目。						

United Arab Emirates

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

United Kingdom

Simplified UK Declaration of Conformity

Hereby, Fitbit LLC declares that the radio equipment type Model FB512 is in compliance with Radio Equipment Regulations 2017. The full text of the UK declaration of conformity is available at the following internet address:

www.fitbit.com/legal/safety-instructions



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 + A2:2013 & EN62368-1:2014 + A11:2017.

© 2023 Fitbit LLC. Hak cipta dilindungi undang-undang. Fitbit dan logo Fitbit adalah merek dagang atau merek dagang terdaftar dari Fitbit di AS dan negara lainnya. Daftar merek dagang Fitbit yang lebih lengkap dapat ditemukan di [Daftar Merek Dagang Fitbit](#). Merek dagang pihak ketiga yang disebutkan adalah properti pemiliknya masing-masing.