

fitbit sense 2



Panduan Pengguna
Versi 2.0

Daftar Isi

Memulai	7
Apa yang ada di dalam kotak.....	7
Mengisi daya jam Anda	8
Menyiapkan Sense 2	9
Melihat data Anda di aplikasi Fitbit	9
Membuka Fitbit Premium	10
Memakai Sense 2.....	11
Penempatan untuk pemakaian vs. latihan sepanjang hari.....	11
Mengencangkan tali.....	12
Kecenderungan penggunaan tangan	13
Tips pemakaian dan perawatan	14
Mengganti tali	14
Melepaskan tali	14
Memasang tali	15
Dasar-Dasar	16
Menavigasi Sense 2.....	16
Navigasi dasar	16
Pintasan tombol	17
Pengaturan cepat	18
Kotak.....	20
Menyesuaikan pengaturan	20
Tampilan.....	20
Getaran & audio.....	20
Notifikasi.....	20
Peringat sasaran	20
Mode senyap.....	21
Pintasan	21
Asisten suara	21
Tentang Sense 2.....	22
Memeriksa level baterai.....	22
Menyiapkan penguncian perangkat	23
Menyesuaikan layar selalu aktif	23
Menonaktifkan layar	24
Tampilan Jam, Kotak, dan Aplikasi	25

Mengubah tampilan jam.....	25
Mengatur ulang kotak.....	26
Mengelola aplikasi.....	26
Membuka aplikasi.....	26
Menghapus aplikasi.....	26
Menginstal ulang aplikasi.....	27
Memperbarui aplikasi.....	27
Menyesuaikan pengaturan dan izin aplikasi.....	27
Asisten Suara.....	28
Menyiapkan Amazon Alexa Bawaan.....	28
Berinteraksi dengan asisten suara Anda.....	28
Memeriksa alarm, pengingat, dan timer Alexa.....	29
Gaya hidup.....	30
Cuaca.....	30
Find Phone.....	31
Google Maps.....	31
Notifikasi dari ponsel Anda.....	32
Menyiapkan notifikasi.....	32
Melihat notifikasi masuk.....	32
Mengelola notifikasi.....	33
Menonaktifkan notifikasi.....	33
Menjawab atau menolak panggilan telepon.....	34
Menerima panggilan telepon di pergelangan tangan.....	35
Membalas pesan (ponsel Android).....	36
Pengaturan waktu.....	37
Atur alarm.....	37
Menghentikan atau menunda alarm.....	37
Menggunakan penghitung waktu atau stopwatch.....	38
Mengatur waktu acara dengan stopwatch.....	38
Lacak waktu yang telah berlalu dengan penghitung waktu mundur.....	38
Aktivitas dan Kesehatan.....	39
Melihat statistik Anda.....	39
Melacak sasaran aktivitas harian.....	40
Memilih sasaran.....	40
Melacak aktivitas setiap jam Anda.....	40
Melacak tidur Anda.....	41

Menetapkan sasaran tidur	41
Dapatkan wawasan tentang perilaku tidur jangka panjang Anda	42
Mempelajari tentang kebiasaan tidur Anda.....	42
Melacak perubahan suhu kulit Anda	42
Lacak menstruasi Anda.....	43
Mengelola stres	44
Menggunakan aplikasi EDA Scan	44
Praktik pernapasan yang dipandu.....	45
Melihat skor pengelolaan stres Anda.....	45
Melacak reaksi tubuh Anda.....	46
Metrik kesehatan lanjutan.....	47
Latihan dan Kesehatan Jantung	48
Melacak latihan Anda secara otomatis.....	48
Melacak dan menganalisis latihan dengan aplikasi Latihan	49
Menyesuaikan pengaturan latihan.....	50
Memeriksa ringkasan latihan fisik	51
Memeriksa detak jantung Anda	51
Zona detak jantung khusus.....	53
Mendapatkan Menit Zona Aktif.....	53
Menerima notifikasi detak jantung	53
Memeriksa skor kesiapan harian Anda.....	54
Melihat skor kebugaran kardio Anda.....	55
Membagikan aktivitas Anda	55
Pembayaran Tanpa Kontak	56
Menggunakan kartu kredit dan debit	56
Menyiapkan pembayaran tanpa kontak.....	56
Melakukan pembelian.....	57
Mengganti kartu default Anda.....	58
Membayar untuk transit.....	59
Memperbarui, Memulai ulang, dan Menghapus.....	60
Memperbarui Sense 2	60
Memulai ulang Sense 2.....	60
Mematikan Sense 2	61
Menghapus Sense 2.....	61
Pemecahan masalah.....	62
Sinyal detak jantung hilang.....	62

Sinyal GPS hilang	62
Masalah lain.....	63
Info dan Spesifikasi Umum	64
Sensor dan Komponen	64
Bahan	64
Teknologi nirkabel.....	64
Masukan sentuhan.....	65
Baterai.....	65
Memori.....	65
Tampilan.....	65
Ukuran tali	65
Kondisi lingkungan.....	65
Pelajari selengkapnya	66
Kebijakan pengembalian dan garansi.....	66
Regulatory and Safety Notices	67
USA: Federal Communications Commission (FCC) statement	67
Canada: Industry Canada (IC) statement.....	68
European Union (EU).....	69
Argentina	71
Australia and New Zealand.....	71
Ghana	71
Indonesia.....	71
Israel	72
Japan	72
Kingdom of Saudi Arabia	72
Malaysia.....	73
Mexico.....	73
Morocco	73
Nigeria.....	74
Oman.....	74
Paraguay	74
Philippines	74
Serbia	75
Singapore.....	75
South Korea.....	75
Taiwan.....	75
Thailand.....	79
United Arab Emirates.....	79

United Kingdom 79
Vietnam 80
About the Battery 80
IP Rating..... 81
Safety Statement..... 81
Regulatory Markings 81

Memulai

Perkenalkan Fitbit Sense 2 dari Google—jam pintar yang dirancang untuk membantu Anda mengurangi stres, tidur lebih baik dan hidup lebih sehat.

Luangkan waktu untuk meninjau informasi keamanan lengkap kami di fitbit.com/safety. Sense 2 tidak dimaksudkan untuk memberikan data medis atau ilmiah.

Apa yang ada di dalam kotak

Kotak Sense 2 Anda berisi:



Jam dengan tali kecil
(warna dan bahannya
bervariasi)



Kabel pengisian daya



Tali besar tambahan

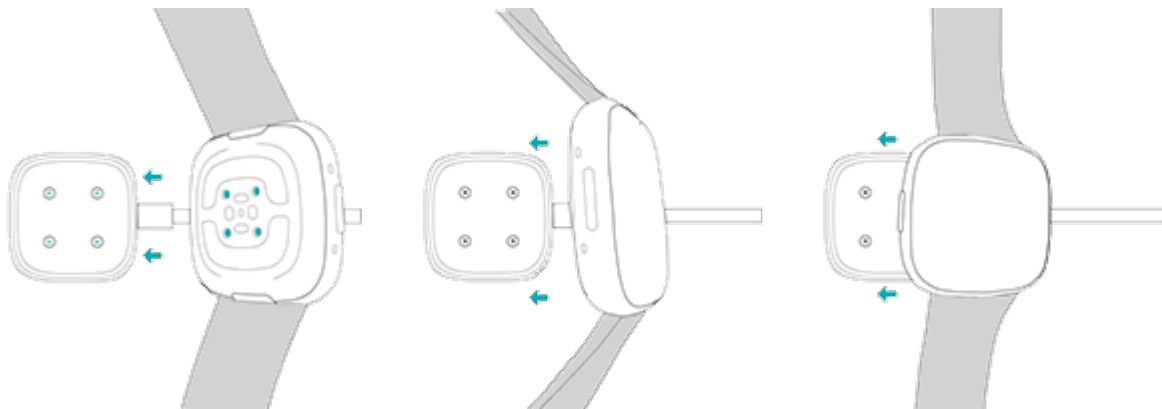
Tali yang dapat dilepas pada Sense 2 dilengkapi dengan berbagai warna dan bahan, yang dijual terpisah.

Mengisi daya jam Anda

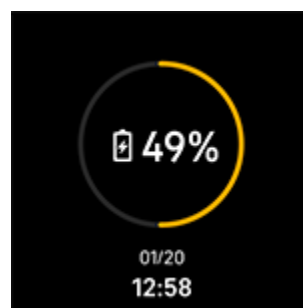
Sense 2 yang terisi penuh memiliki masa pakai baterai hingga 6 hari lebih. Masa pakai baterai dan siklus pengisian daya bervariasi sesuai penggunaan dan faktor lainnya; hasil yang sesungguhnya akan bervariasi.

Untuk mengisi daya Sense 2:

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 2 selama 12 menit untuk masa pakai baterai selama 24 jam. Sementara jam diisi daya, ketuk layar dua kali atau tekan tombol untuk mengaktifkan layar. Mengisi daya hingga penuh butuh waktu sekitar 1-2 jam.



Menyiapkan Sense 2

Siapkan Sense 2 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](#).

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](#).

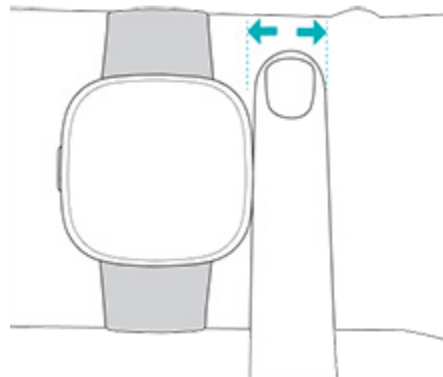
Memakai Sense 2

Pakai Sense 2 di seputar pergelangan tangan. Jika perlu memasang tali dengan ukuran lain, atau jika Anda membeli tali lain, lihat petunjuk dalam "[Mengganti tali](#)" di halaman [14](#).

Penempatan untuk pemakaian vs. latihan sepanjang hari

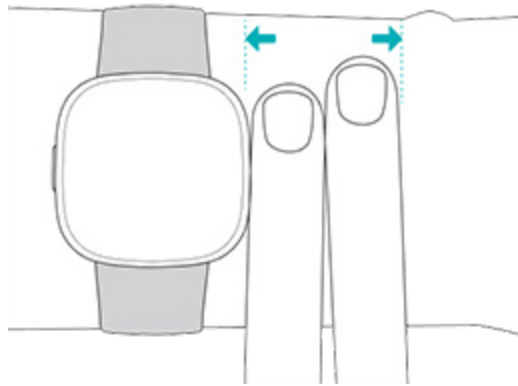
Saat tidak melakukan latihan, pakai Sense 2 selebar jari di atas tulang pergelangan tangan Anda.

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



3. Kencangkan tali sampai pas dengan nyaman, dan tekan penjepit melalui salah satu lubang di tali. Jika Anda menggunakan salah satu dari dua lubang terakhir di tali yang lebih kecil, kami sarankan untuk menukar ke tali yang lebih besar agar lebih pas. Untuk petunjuknya, lihat "[Mengganti tali](#)" di halaman 14.




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 2 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 2 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 2 > 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](#).

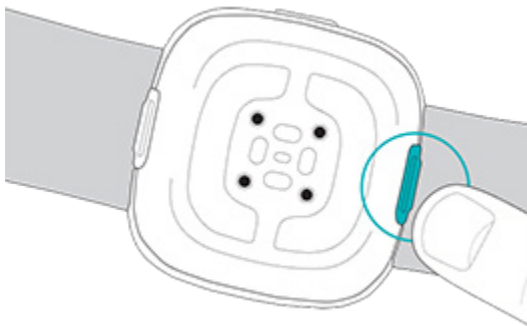
Mengganti tali

Sense 2 dilengkapi dengan tali kecil yang terpasang dan tambahan tali bawah yang besar di dalam kotak. Baik tali atas dan bawah dapat ditukar dengan tali jam aksesori, yang dijual terpisah di [fitbit.com](https://www.fitbit.com). Untuk ukuran tali, lihat "Ukuran tali" di halaman 65.

Tali Fitbit Sense, Fitbit Versa 3, dan Fitbit Versa 4 cocok dengan Versa 2.

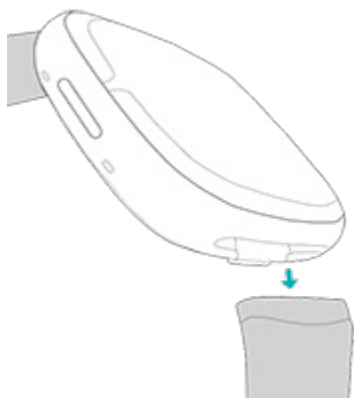
Melepaskan tali

1. Balikkan Sense 2 dan temukan pengait talinya.



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

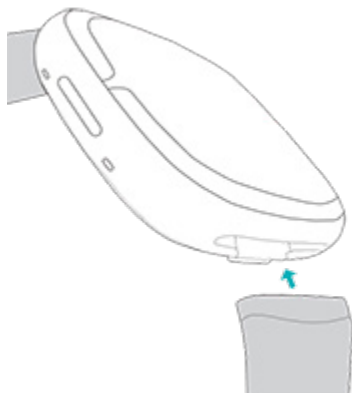
3. Tarik tali dengan lembut dari jam untuk melepaskannya.



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 2

Sense 2 memiliki layar sentuh AMOLED berwarna dan 1 tombol.

Navigasi Sense 2 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 [23](#).

Navigasi dasar

Layar beranda adalah jam.

- Usap ke bawah untuk melihat pengaturan cepat
- Usap ke atas untuk melihat notifikasi Anda.
- Usap ke kiri atau ke kanan untuk melihat kotak Anda.
- Tekan tombol untuk membuka menu aplikasi atau kembali ke tampilan jam.
- Tekan dan tahan jari Anda di tampilan jam untuk beralih 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 tombol

Tekan tombol untuk kembali ke tampilan jam. Dari tampilan jam, tekan tombol untuk membuka daftar aplikasi yang diinstal di jam.

Tekan dan tahan tombol

Tahan tombol selama 1 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 dan ketuk **Pintasan**. Periksa apakah pintasan tekan lama diaktifkan , lalu ketuk **Tekan lama** untuk memilih aplikasi yang diinginkan.







Tekan tombol dua kali

Tekan tombol dua kali untuk membuka pintasan ke asisten suara, pengaturan cepat, notifikasi, dan pembayaran tanpa kontak. Ketuk pintasan untuk membukanya.

Pengaturan cepat

Dari tampilan jam, usap ke bawah 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.
--	---


	Anda tidak dapat mengaktifkan pengaturan jangan ganggu dan mode tidur pada saat bersamaan.
Mode Tidur 	<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 20.</p> <p>Anda tidak dapat mengaktifkan pengaturan jangan ganggu dan mode tidur pada saat bersamaan.</p>
Pengaturan 	Untuk pengaturan tambahan, ketuk ikon Pengaturan untuk membuka aplikasi Pengaturan. Untuk informasi selengkapnya, lihat " Menyesuaikan pengaturan " di halaman 20.
Bangunkan Layar 	<p>Saat Anda mengatur bangun layar ke Tombol & gerakan, layar akan aktif setiap kali Anda memutar pergelangan tangan, menekan tombol, atau mengetuk layar.</p> <p>Saat Anda mengatur bangun layar ke Tombol saja, tekan tombol atau ketuk layar untuk menyalakan layar.</p>
Kecerahan 	Sesuaikan kecerahan layar.
Layar Selalu Aktif 	Aktifkan atau nonaktifkan layar selalu aktif. Untuk informasi selengkapnya, lihat " Menyesuaikan layar selalu aktif " di halaman 23.

Kotak

Dari tampilan jam, usap ke kanan atau ke kiri untuk menavigasi kotak Anda. Lihat kemajuan Anda menuju sasaran harian Anda, lihat ringkasan aktivitas hari ini, periksa detak jantung sepanjang hari, lihat metrik tidur terbaru, lihat reaksi tubuh yang dideteksi jam, atur penghitung waktu, mulai latihan, atau periksa perkiraan cuaca.

Sesuaikan jam dengan mengubah kotak mana yang disertakan dan urutannya ditampilkan. Untuk informasi selengkapnya, lihat "[Mengatur ulang kotak](#)" di halaman 26.

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. Untuk informasi selengkapnya, lihat " Menyesuaikan layar selalu aktif " di halaman 23.

Getaran & audio

Getaran	Sesuaikan kekuatan getaran jam.
Mikrofon	Pilih apakah jam Anda dapat mengakses mikrofon.



Notifikasi

Indikator belum dibaca	Pilih apakah Anda ingin melihat ikon di bagian bawah tampilan jam saat Anda memiliki notifikasi yang belum dibaca.
------------------------	--

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. Di bagian Mode Tidur, ketuk Mode jadwal.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 Lama Tombol	Pilih aplikasi atau fitur yang ingin Anda buka saat menekan dan menahan tombol.
-------------------	---

Asisten suara

Asisten suara	Aktifkan atau nonaktifkan asisten suara Anda.
Masukan Audio	Pilih apakah asisten suara menggunakan speaker di jam Anda.

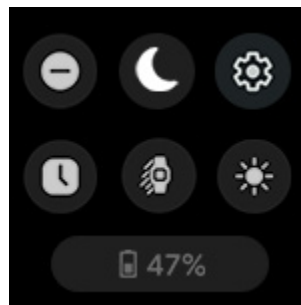
Tentang Sense 2

Info Sistem	Lihat nomor versi firmware yang diinstal di jam Anda.
Info Pengaturan	Lihat informasi regulasi jam Anda.
Pengaturan Ulang Pabrik	Hapus semua info perangkat. Untuk informasi selengkapnya, lihat " Menghapus Sense 2 " di halaman 61.

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

Memeriksa level baterai

Dari tampilan jam, usap ke bawah. Level baterai berada di bagian atas layar.



Saat baterai hampir habis (8% atau lebih rendah):


- Kecerahan layar diatur ke redup
- Kekuatan getaran diatur ke ringan
- Jika Anda melacak latihan dengan GPS, pelacakan GPS akan dinonaktifkan
- Sensor EDA nonaktif
- Layar selalu aktif dinonaktifkan
- Anda tidak dapat menggunakan fitur asisten suara
- Anda tidak dapat menggunakan balasan cepat

Isi daya Sense 2 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.

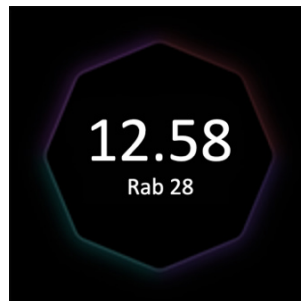
Aktifkan penguncian perangkat atau atur ulang kode PIN di aplikasi Fitbit:


Dari tab Hari Ini  di aplikasi Fitbit, ketuk ikon di kiri atas > kotak Sense 2 > **Penguncian Perangkat**.

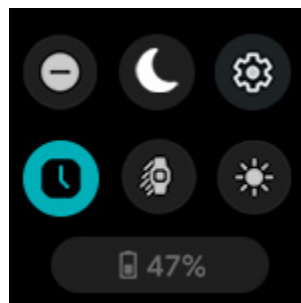
Untuk informasi selengkapnya, lihat [artikel bantuan terkait](#).

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 bawah dari tampilan jam untuk membuka pengaturan cepat. Ketuk ikon layar selalu aktif .



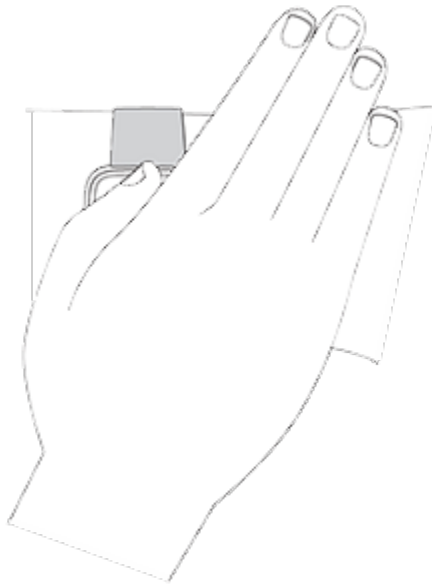
Ingatlah bahwa mengaktifkan fitur ini akan memengaruhi masa pakai baterai jam Anda. Saat layar selalu aktif diaktifkan, Sense 2 memerlukan pengisian daya yang lebih sering.

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, tutup sebentar tampilan jam dengan tangan berlawanan atau putar pergelangan tangan menjauh dari tubuh Anda.



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


Tampilan Jam, Kotak, 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.
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 2.

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 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**.
- Untuk beralih antar tampilan jam yang disimpan dari jam, tekan dan tahan jari Anda di tampilan jam saat ini.

Mengatur ulang kotak

Dari tampilan jam, usap ke kanan atau ke kiri untuk menavigasi kotak Anda. Untuk mengelola kotak mana yang disertakan dan urutannya ditampilkan:

1. Dari tab Hari Ini  di aplikasi Fitbit, ketuk ikon di kiri atas > gambar perangkat Anda > **Galeri**.
2. Di bagian Kotak Saya pada tab Sense 2, ketuk **Kelola**.
 - Untuk mengatur ulang kotak, ketuk dan tahan ikon kisi. Pindahkan kotak ke atas atau ke bawah dalam daftar, lalu lepaskan untuk menempatkannya di posisi baru.
 - Untuk menghapus kotak, tekan ikon X > **Hapus**.
 - Untuk menambahkan kotak, ketuk **Tambahkan kotak** > ketuk kotak yang ingin Anda tambahkan > **Instal**.

Perhatikan bahwa Anda hanya dapat memiliki total 8 kotak yang diinstal di jam. Jika Anda sudah menginstal 8 kotak, copot instalasi salah satu kotak sebelum menambahkan yang baru.

Mengelola aplikasi


Sesuaikan jam dengan aplikasi favorit Anda.

Membuka aplikasi


Dari tampilan jam, tekan tombol untuk melihat aplikasi yang diinstal di jam Anda. Aplikasi yang terakhir Anda gunakan muncul di bagian atas. Usap ke atas untuk menelusuri aplikasi Anda. Untuk membuka aplikasi, ketuk saja.

Menghapus aplikasi

Anda dapat menghapus sebagian besar aplikasi yang diinstal di Sense 2:

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

Menginstal ulang aplikasi


1. Dari tab Hari Ini  di aplikasi Fitbit, ketuk ikon di kiri atas > kotak Sense 2.
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 2.

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

Memperbarui aplikasi

Terkadang, Anda perlu memperbarui aplikasi yang diinstal pada Sense 2.


Untuk memperbarui aplikasi:

1. Dari tab Hari Ini  di aplikasi Fitbit, ketuk ikon di kiri atas > kotak Sense 2.
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.

Menyiapkan Amazon Alexa Bawaan

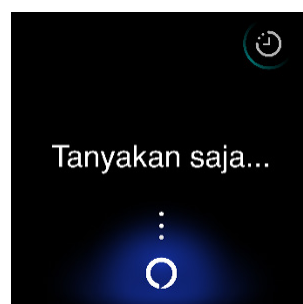
1. Dari tab Hari Ini  di aplikasi Fitbit, ketuk ikon di kiri atas > kotak Sense 2.
2. Ketuk **Amazon Alexa** > **Masuk dengan Amazon**.
3. Ketuk **Mulai**.
4. Masuk ke akun Amazon Anda atau buat akun jika perlu.
5. Ikuti petunjuk di layar dan baca tentang apa yang dapat dilakukan Alexa, dan ketuk **Tutup** 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.
2. Ketuk **Amazon Alexa**.
3. Ketuk bahasa saat ini untuk mengubahnya, atau ketuk **Keluar** untuk berhenti menggunakan Alexa di jam Anda.

Berinteraksi dengan asisten suara Anda

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



Anda tidak perlu mengatakan "Alexa" 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 mengucapkan "Alexa" tidak akan mengaktifkan asisten suara di jam—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 penghitung waktu Alexa terpisah dari alarm dan penghitung waktu yang diatur di aplikasi Alarm  atau aplikasi Penghitung Waktu




Gaya hidup

Gunakan aplikasi untuk tetap terhubung dengan apa yang paling perlu bagi Anda. Lihat "[Tampilan Jam, Kotak, dan Aplikasi](#)" di halaman 25 untuk petunjuk tentang cara menambahkan dan menghapus aplikasi.

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.


Periksa perkiraan cuaca di lokasi Anda saat ini di kotak Anda. Dari tampilan jam, usap ke kiri atau ke kanan hingga Anda mencapai kotak Cuaca. Ketuk panel di bagian bawah layar untuk beralih antara tutupan awan saat ini, prakiraan suhu yang akan datang, kemungkinan hujan, dan kualitas udara. Ketuk di tempat lain di kotak untuk membuka aplikasi Cuaca , di mana Anda dapat melihat detail selengkapnya, serta perkiraan cuaca di 2 lokasi lain yang dipilih.

Jika cuaca untuk lokasi 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 saat ini, sinkronkan jam untuk melihat lokasi baru dan data terbaru di aplikasi atau kotak Cuaca.

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.
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.

Google Maps

Dapatkan petunjuk arah belokan demi belokan di pergelangan tangan Anda dengan aplikasi Google Maps  di jam.


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

Notifikasi dari ponsel Anda

Sense 2 dapat menampilkan notifikasi panggilan, pesan teks, kalender, dan aplikasi dari ponsel agar Anda tetap mendapatkan informasi terbaru. Simpan jam 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:

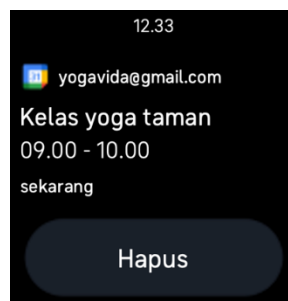
1. Dari tab Hari Ini  di aplikasi Fitbit, ketuk ikon di kiri atas > kotak Sense 2.
2. Ketuk **Notifikasi**.
3. Ikuti petunjuk di layar untuk memasang jam jika Anda belum melakukannya. Notifikasi panggilan, teks, dan kalender diaktifkan secara otomatis.
4. Untuk mengaktifkan notifikasi dari aplikasi yang 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 2 menampilkan notifikasi dari semua kalender yang disinkronkan ke aplikasi Kalender. Jika Anda memiliki ponsel Android, Sense 2 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 atas di tampilan jam atau dengan menekan tombol dua kali dan mengetuk ikon notifikasi.



Mengelola notifikasi

Sense 2 menyimpan hingga 30 notifikasi, setelah itu yang paling lama akan digantikan oleh notifikasi yang baru Anda terima.


Untuk mengelola notifikasi:

- Dari tampilan jam, usap ke atas untuk melihat notifikasi dan ketuk notifikasi apa pun untuk memperluasnya.
- Untuk menghapus notifikasi, ketuk untuk memperluasnya, lalu usap ke bawah dan ketuk **Hapus**.
- Untuk menghapus semua notifikasi sekaligus, usap ke atas hingga Anda mencapai akhir notifikasi dan ketuk **Hapus Semua**.
- Untuk keluar dari layar notifikasi, tekan tombol atau usap ke bawah.


Menonaktifkan notifikasi

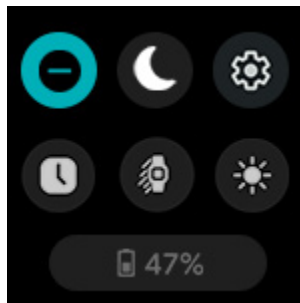
Nonaktifkan notifikasi tertentu di aplikasi Fitbit, atau nonaktifkan semua notifikasi di pengaturan cepat di Sense 2. Jika semua notifikasi sudah dinonaktifkan, jam Anda tidak akan bergetar dan layar tidak akan aktif saat ponsel menerima notifikasi.

Untuk menonaktifkan notifikasi tertentu:

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

Untuk menonaktifkan semua notifikasi:

1. Dari tampilan jam, usap ke bawah untuk mengakses pengaturan cepat.
2. Ketuk ikon jangan ganggu . Semua notifikasi, termasuk perayaan sasaran dan pengingat, dinonaktifkan.



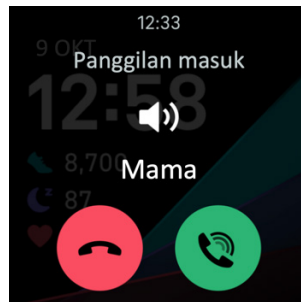
Ingatlah bahwa jika Anda menggunakan pengaturan jangan ganggu di ponsel, Anda tidak menerima notifikasi di jam hingga Anda menonaktifkan pengaturan ini.

Menjawab atau menolak panggilan telepon


Jika dipasangkan ke iPhone atau ponsel Android, Sense 2 memungkinkan Anda menerima atau menolak panggilan telepon masuk.

Untuk menerima panggilan, ketuk ikon ponsel berwarna hijau di layar jam. Untuk menolak panggilan, ketuk ikon ponsel 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 35 untuk menyiapkan panggilan di pergelangan tangan.

iPhone

1. Ketuk **Mulai Pengaturan**.
2. Di ponsel, ketuk **Pengaturan** > **Bluetooth**. Ponsel Anda memindai perangkat yang tersedia.
3. Ketika Anda melihat **Kontrol/Panggilan Sense 2** 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 dengan balasan cepat yang telah diatur sebelumnya atau dengan mengucapkan balasan Anda ke Sense 2. Tetap dekatkan ponsel 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 Anda mengucapkan balasan, ketuk **Kirim**, atau ketuk **Coba lagi** untuk mencoba lagi.
 - 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 penghitung waktu yang diatur dengan asisten suara terpisah dari yang diatur di aplikasi Alarm dan aplikasi Penghitung waktu. Untuk informasi selengkapnya, lihat "[Asisten Suara](#)" di halaman 28.



Atur alarm

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

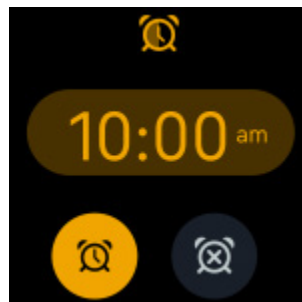
Saat mengatur alarm, aktifkan Bangunkan Pintar untuk memungkinkan jam Anda menemukan waktu terbaik untuk membangunkan Anda dimulai 30 menit sebelum waktu alarm diatur. Ini menghindari alarm membangunkan Anda saat tidur nyenyak sehingga kemungkinan Anda akan bangun dengan perasaan segar. Jika Bangun Pintar 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 2 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 penghitung waktu mundur di jam. Anda dapat menjalankan stopwatch dan penghitung waktu mundur secara bersamaan.

Jika layar selalu aktif diaktifkan, layar akan terus menampilkan stopwatch dan penghitung waktu mundur hingga berakhir atau Anda keluar dari aplikasi.

Mengatur waktu acara dengan stopwatch

1. Di jam, buka aplikasi Penghitung waktu .
2. Di bagian Stopwatch, ketuk **Mulai**.
3. Ketuk ikon putar  untuk memulai stopwatch.
4. Ketuk ikon jeda  untuk menghentikan.
5. Ketuk ikon atur ulang  untuk mengatur ulang stopwatch.

Lacak waktu yang telah berlalu dengan penghitung waktu mundur


1. Di jam, usap ke kiri atau ke kanan dari tampilan jam untuk menemukan kotak Penghitung waktu.
2. Ketuk penghitung waktu untuk memulainya.
 1. Jika durasi yang Anda inginkan tidak tercantum, ketuk ikon menu  **Tambahkan Penghitung waktu**.
 2. Usap ke atas atau ke bawah untuk mengatur penghitung waktu.
 3. Ketuk waktu untuk memulai penghitung waktu.
3. Anda dapat menavigasi menjauh dari kotak saat penghitung waktu berjalan. Kembali ke kotak Penghitung waktu untuk melihat kemajuan penghitung waktu Anda. Tekan ikon jeda  untuk menjeda pengatur waktu atau ikon **X** untuk membatalkannya. Perangkat Anda berkedip dan bergetar ketika waktu yang ditentukan selesai.
4. Ketuk ikon tanda centang atau tekan tombol untuk menghentikan peringatan.

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

Aktivitas dan Kesehatan

Sense 2 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

Usap ke kiri atau ke kanan dari tampilan jam untuk menemukan kotak Aktivitas Hari Ini, yang menunjukkan Menit Zona Aktif harian Anda, langkah, kalori, jarak yang ditempuh, dan lantai yang didaki. Untuk detail dan statistik tambahan, ketuk kotak untuk membuka aplikasi Hari Ini , yang meliputi:

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
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
Detak jantung	Detak jantung saat ini dan zona detak jantung
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
Perhatian penuh	Jumlah sesi perhatian penuh yang Anda selesaikan minggu ini dan kemajuan menuju sasaran Anda
Saturasi Oksigen	Rata-rata SpO2 istirahat terakhir Anda
Kesiapan (khusus Premium)	Skor kesiapan harian Anda
Detak jantung istirahat	Detak jantung saat istirahat Anda
Tidur	Durasi tidur dan skor tidur

Langkah	Langkah yang dilakukan hari ini dan kemajuan terhadap sasaran harian Anda
Skor pengelolaan stres	Skor pengelolaan stres harian dan catatan suasana hati terbaru yang Anda kirimkan hari ini

Untuk menyusun ulang statistik, tekan dan tahan satu baris, lalu seret ke atas atau ke bawah untuk mengubah posisinya. Usap statistik ke kiri untuk menyembunyikannya. Ketuk **Tambahkan statistik** di bagian bawah layar untuk menambahkan kembali semua statistik yang Anda sembunyikan.

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

Melacak sasaran aktivitas harian

Sense 2 melacak kemajuan Anda terhadap sasaran aktivitas harian pilihan Anda. Saat mencapai sasaran, jam 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.

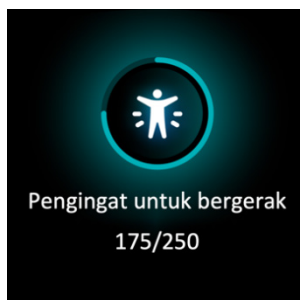
Untuk informasi selengkapnya, lihat [artikel bantuan terkait](#).

Lacak kemajuan terhadap sasaran Anda di Sense 2. Untuk informasi selengkapnya, lihat "[Melihat statistik Anda](#)" di halaman 39.

Melacak aktivitas setiap jam Anda

Sense 2 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 2 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 2 juga melacak perkiraan variasi oksigen sepanjang malam untuk membantu Anda mengungkap potensi gangguan pernapasan, serta suhu kulit untuk melihat bagaimana variasinya dari garis dasar pribadi Anda dan kadar SpO2, yang memperkirakan jumlah oksigen dalam darah Anda.

Untuk melihat statistik tidur Anda, sinkronkan jam saat bangun dan periksa aplikasi Fitbit, atau usap ke kiri atau ke kanan dari tampilan jam untuk menemukan kotak Tidur.

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](#).

Dapatkan wawasan tentang perilaku tidur jangka panjang Anda

Dengan langganan Premium, pahami dan ambil langkah untuk membantu meningkatkan kebiasaan tidur Anda dengan profil tidur bulanan. Setiap bulan, pakai perangkat Fitbit saat tidur minimal selama 14 hari dalam sebulan. Pada tanggal 1 setiap bulan, periksa aplikasi Fitbit untuk menerima perincian tidur dengan 10 metrik bulanan, bersama dengan hewan tidur yang mencerminkan tren jangka panjang dalam perilaku tidur Anda. Lihat hewan tidur Anda di perangkat dengan tampilan jam Hewan Tidur Saya.

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 2 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 2 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.

Lacak menstruasi Anda


Tambahkan kotak Kesehatan menstruasi ke jam untuk memeriksa siklus Anda atau mencatat menstruasi dari jam. Usap ke kanan atau ke kiri dari tampilan jam untuk menemukan kotak Kesehatan menstruasi. Siklus Anda saat ini ditampilkan. Ketuk **Catat** dan ikuti perintah untuk mencatat menstruasi Anda.



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

Mengelola stres

Lacak dan kelola stres Anda dengan fitur perhatian.


Menggunakan aplikasi EDA Scan



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

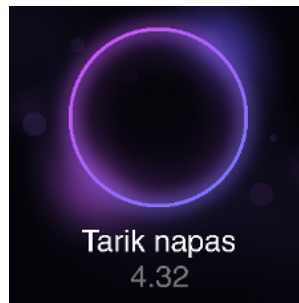
1. Menggunakan aplikasi Pemindaian EDA .
2. Pilih **Atur Ulang Cepat** untuk pemindaian selama 2 menit atau **Sesi yang Dipandu** untuk pemindaian yang berlangsung hingga 60 menit.
3. Jika Anda memilih Sesi yang Dipandu, notifikasi muncul untuk membuka aplikasi Fitbit. Pilih sesi perhatian, dan ketuk **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. Biarkan tangan Anda berada di atas Sense 2 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 2 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 2 menyediakan sesi pernapasan yang dipandu yang dipersonalisasi untuk membantu Anda menemukan momen tenang sepanjang hari. Semua notifikasi secara otomatis dinonaktifkan selama sesi.

1. Buka aplikasi Relax .
2. Sesi 2 menit adalah opsi pertama. Ketuk ikon roda gigi  untuk mengubah durasi sesi atau menonaktifkan getaran opsional.
3. Ketuk ikon putar atau **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.

Setelah latihan, ringkasan akan muncul yang menunjukkan keselarasan (seberapa dekat Anda mengikuti petunjuk pernapasan), detak jantung pada awal dan akhir sesi, dan berapa hari Anda menyelesaikan panduan pernapasan yang dipandu minggu ini.

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](#).

Melacak reaksi tubuh Anda

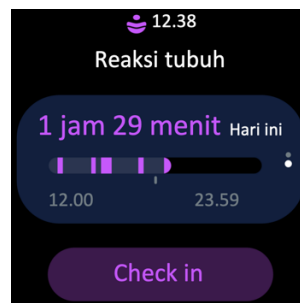
Sense 2 menggunakan sensor EDA berkelanjutan untuk mengidentifikasi pola stres. Saat jam mendeteksi reaksi tubuh, Anda akan melihat notifikasi yang meminta untuk merefleksikan emosi Anda.

Untuk menambahkan refleksi Anda:


1. Ketuk **Buka** di notifikasi.
2. Ketuk emosi yang paling sesuai dengan suasana hati Anda selama waktu yang ditentukan atau ketuk **Lewati** untuk menutup notifikasi.

Untuk melihat reaksi tubuh sebelumnya:

1. Dari tampilan jam, usap ke kanan atau ke kiri hingga Anda mencapai kotak Reaksi tubuh. Total waktu hari ini jam mendeteksi reaksi tubuh ditampilkan di bagian atas. Segmen berwarna ungu mewakili durasi reaksi tubuh.
2. Ketuk **Check in** untuk mencari cara mengendalikan stres. Temukan pintasan ke aplikasi Pemindaian EDA dan aplikasi Relax, refleksikan suasana hati Anda saat ini, mulai berjalan di aplikasi Latihan, atau pelajari selengkapnya tentang reaksi tubuh.



Untuk detail dan ringkasan mingguan suasana hati dan reaksi tubuh teratas Anda,

lihat kotak Pengendalian Stres  di aplikasi Fitbit. 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

Otomatis melacak latihan atau melacak aktivitas 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.


Melacak latihan Anda secara otomatis

Sense 2 secara otomatis mengenali dan mencatat berbagai aktivitas dengan gerakan tinggi setidaknya berdurasi minimal 15 menit. Lihat statistik dasar tentang aktivitas

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




Pilih untuk mengaktifkan deteksi berjalan, berlari, atau bersepeda untuk memulai aplikasi Latihan secara otomatis saat jam tangan mengenali berjalan, berlari, dan bersepeda. Untuk mengaktifkan pengaturan ini:

1. Buka aplikasi Latihan .
2. Ketuk opsi berjalan, berlari, atau bersepeda.
3. Usap ke atas dan aktifkan **Deteksi Berjalan**, **Deteksi Berlari**, atau **Deteksi Bersepeda**. Di waktu berikutnya jam mendeteksi jenis latihan fisik ini, aplikasi Latihan akan terbuka secara otomatis.




Perhatikan bahwa jika Anda membiarkan pengaturan ini tidak aktif, statistik dasar tentang berjalan, berlari, dan bersepeda masih dicatat di aplikasi Fitbit.

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


Melacak dan menganalisis latihan dengan aplikasi Latihan

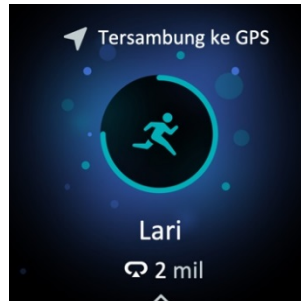
Lacak latihan tertentu dengan aplikasi Latihan  di Sense 2 untuk melihat statistik waktu nyata, termasuk data detak jantung, kalori yang terbakar, waktu yang berlalu, dan ringkasan pasca latihan fisik di pergelangan tangan Anda. Untuk statistik latihan fisik lengkap, dan peta intensitas latihan fisik jika Anda menggunakan GPS, ketuk kotak Latihan di aplikasi Fitbit.

Untuk melacak latihan:

1. Di Sense 2, buka aplikasi Latihan  dan usap untuk menemukan latihan. Latihan yang terakhir digunakan muncul di bagian atas. Ketuk **Latihan lainnya** untuk menemukan daftar lengkap latihan. Anda juga dapat meminta Alexa membuka aplikasi Latihan atau mulai melacak latihan fisik. Untuk informasi selengkapnya, lihat "[Berinteraksi dengan asisten suara Anda](#)" di halaman 28.
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 50.
4. Ketuk atau usap statistik besar untuk menelusuri statistik waktu nyata. Untuk menjeda latihan fisik, tekan tombol atau usap ke atas dan ketuk ikon jeda . Tekan kembali tombol atau ketuk ikon lanjutkan untuk melanjutkan latihan fisik.
5. Bila sudah selesai melakukan latihan fisik, usap ke atas dan ketuk **Akhiri**. Ringkasan latihan fisik akan ditampilkan.
6. Ketuk **Lanjutkan** untuk melanjutkan latihan fisik, **Mulai baru** untuk memulai latihan fisik baru, atau **Selesai** untuk menutup layar ringkasan.

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..." muncul di bagian atas layar. Saat layar mengatakan "GPS terhubung" dan Sense 2 bergetar, GPS sudah terhubung. Selama latihan, ikon GPS  berputar jika jam mencari sinyal GPS. Ikon GPS diam menunjukkan GPS terhubung. Ikon GPS berwarna merah menunjukkan sinyal GPS tidak dapat ditemukan.



GPS Dinamis di Sense 2 memungkinkan jam untuk mengatur jenis GPS di awal latihan. Sense 2 berusaha terhubung ke sensor GPS di ponsel Anda untuk menghemat masa pakai baterai. Jika ponsel tidak berada di dekat Anda atau sedang bergerak, Sense 2 akan menggunakan GPS bawaan.



Menyesuaikan pengaturan latihan

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

Layar Selalu aktif	Tetap aktifkan layar selama latihan
Berhenti otomatis	Secara otomatis menjeda berlari, berjalan, atau bersepeda 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 Berlari/Berjalan/Bersepeda	Secara otomatis membuka aplikasi latihan saat jam mendeteksi aktivitas berlari, berjalan, atau bersepeda.

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 2, buka aplikasi Latihan .
2. Ketuk latihan yang ingin Anda sesuaikan.
3. Usap ke atas menelusuri daftar pengaturan.
4. Ketuk pengaturan untuk menyesuaikannya.
5. Bila sudah selesai, usap ke bawah hingga Anda melihat ikon putar .

Memeriksa ringkasan latihan fisik

Setelah Anda menyelesaikan latihan fisik, Sense 2 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 2 mempersonalisasi zona detak jantung menggunakan cadangan detak jantung Anda, yang merupakan perbedaan antara detak jantung maksimum dan detak jantung saat istirahat Anda. Untuk membantu menargetkan intensitas pelatihan pilihan Anda, periksa detak jantung dan zona detak jantung di jam Anda selama latihan. Sense 2 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:

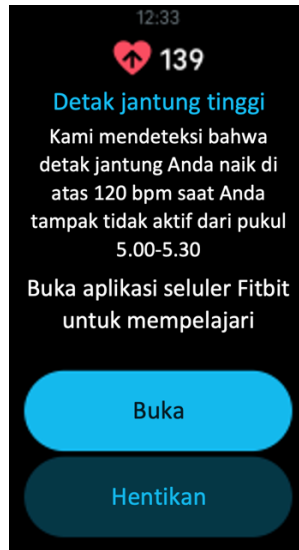
1 getaran = zona pembakaran lemak
2 getaran = zona kardio
3 getaran = zona puncak

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 2 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.
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, tambahkan kotak Kesiapan ke jam. Setelah memakai jam selama sehari penuh (minimal 14 jam), termasuk saat tidur di malam hari, usap ke kanan atau ke kiri dari tampilan jam di jam Anda untuk menemukan skor di 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](#).

Pembayaran Tanpa Kontak

Sense 2 menyertakan chip NFC bawaan, yang memungkinkan Anda menggunakan kartu kredit dan debit di jam.

Menggunakan kartu kredit dan debit

Siapkan Fitbit Pay atau Google Pay di aplikasi Fitbit, dan gunakan jam Anda 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
- Google Pay: fitbit.com/global/us/technology/google-apps/banks

Untuk informasi selengkapnya tentang transisi dari Fitbit Pay ke Google Pay, lihat [artikel bantuan terkait](#).

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.
2. Ketuk kotak **Google Pay**.
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.

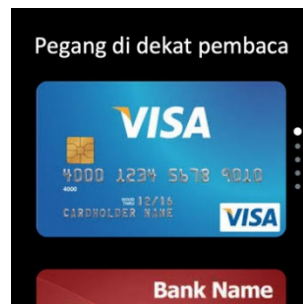
Melakukan pembelian

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 Google Wallet  atau aplikasi Fitbit Pay  di jam. Perhatikan bahwa Anda dapat dengan cepat mengakses aplikasi pembayaran dengan menekan dua kali tombol di jam.
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, usap 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 2 di pergelangan tangan untuk menggunakan pembayaran tanpa kontak.


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

Mengganti kartu default Anda

Google Pay

1. Dari tab Hari Ini  di aplikasi Fitbit, ketuk ikon di kiri atas > kotak Sense 2.
2. Ketuk kotak **Google Pay**.
3. Ketuk kartu yang ingin Anda tetapkan sebagai opsi default.
4. Ketuk **Detail**.
5. Ketuk **Jadikan default untuk pembayaran tanpa kontak di jam**.

Fitbit Pay

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

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 56.

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 menyalakan ulang jam, meskipun menghapusnya akan berguna jika Anda ingin memberikan Sense 2 kepada orang lain. Perbarui jam untuk menerima firmware terbaru.

Memperbarui Sense 2

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 2 dan di aplikasi Fitbit hingga pembaruan selesai. Tetap dekatkan jam dan ponsel Anda satu sama lain selama pembaruan.

Memperbarui Sense 2 mungkin membutuhkan baterai. Kami sarankan untuk mencolokkan jam ke pengisi daya sebelum memulai pembaruan.

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

Memulai ulang Sense 2


Jika Anda tidak dapat menyinkronkan Sense 2 atau 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 2 memiliki lubang kecil di perangkat untuk altimeter, speaker, dan mikrofon. Jangan mencoba memulai ulang perangkat Anda dengan memasukkan sesuatu, seperti klip kertas, ke dalam lubang ini karena dapat merusak Sense 2.

Mematikan Sense 2

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

Untuk mengaktifkan jam, tekan tombol.

Untuk informasi tentang cara menyimpan Sense 2 dalam jangka waktu yang lama, lihat [artikel bantuan terkait](#).

Menghapus Sense 2

Jika ingin memberikan Sense 2 kepada orang lain atau ingin mengembalikannya, pertama-tama hapus data pribadi Anda:

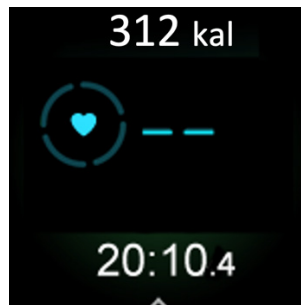
Di Sense 2, buka aplikasi Pengaturan  > **Tentang Sense 2** > **Pengaturan ulang pabrik**.

Pemecahan masalah

Jika Sense 2 tidak berfungsi dengan benar, lihat langkah pemecahan masalah kami di bawah ini.

Sinyal detak jantung hilang

Sense 2 terus melacak detak jantung Anda saat latihan dan sepanjang hari. Jika sensor detak jantung pada jam mengalami kesulitan mendeteksi sinyal, garis putus-putus akan muncul.



Jika jam tidak mendeteksi sinyal detak jantung, pastikan Anda memakai jam dengan benar, baik dengan menggerakkannya lebih tinggi atau lebih rendah di pergelangan tangan atau dengan mengencangkan atau melonggarkan talinya. Sense 2 harus bersentuhan dengan kulit Anda. Setelah menahan lengan 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 untuk terhubung dengan satelit GPS. Jika jam mencari sinyal GPS selama latihan, Anda akan melihat ikon GPS berputar di bagian atas layar.



Untuk hasil terbaik, tunggu Sense 2 menemukan sinyal sebelum Anda memulai latihan fisik.

Jika Sense 2 kehilangan sinyal GPS selama latihan fisik, ikon GPS muncul berwarna merah . Jam akan mencoba untuk tersambung kembali.



Untuk informasi selengkapnya, lihat [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 2](#)" di halaman [60](#).

Info dan Spesifikasi Umum

Sensor dan Komponen

Fitbit Sense 2 terdiri dari sensor dan motor berikut:

- Pelacak detak jantung optik multi-jalur
- Sensor listrik untuk mengukur konduktansi kulit (cEDA) yang dapat mendeteksi stres
- Sensor listrik multiguna yang kompatibel dengan aplikasi ECG dan aplikasi EDA Scan
- Sensor merah dan inframerah untuk pemantauan saturasi oksigen (SpO2)
- Giroskop
- Alat pengukur tinggi, yang melacak perubahan ketinggian
- Akselerometer 3-sumbu, yang melacak pola gerakan
- Sensor suhu kulit di pergelangan tangan
- Sensor cahaya sekitar
- NFC
- Penerima GPS bawaan + GLONASS, yang melacak lokasi Anda selama latihan fisik
- Motor getaran
- Speaker
- Mikrofon
- WiFi (dinonaktifkan, tidak dapat diaktifkan)

Bahan

Tali yang disertakan dengan Sense 2 terbuat dari bahan elastomer yang fleksibel dan tahan lama, mirip dengan yang digunakan pada berbagai jam untuk berolahraga.

Dudukan dan gesper pada Sense 2 terbuat dari aluminium. Meskipun aluminium 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.

Teknologi nirkabel

Sense 2 berisi pengirim dan penerima sinyal radio Bluetooth 5.0 dan chip NFC.

Masukan sentuhan

Sense 2 terdiri dari motor getaran untuk alarm, sasaran, notifikasi, pengingat, dan aplikasi.

Baterai

Sense 2 terdiri dari baterai polimer litium yang dapat diisi ulang.

Memori

Sense 2 menyimpan data Anda, termasuk statistik harian, informasi tidur, dan riwayat latihan selama 7 hari. Lihat data historis Anda di aplikasi Fitbit.

Tampilan

Sense 2 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 lingkaran antara 5,5 - 7,1 inci (140 mm - 180 mm)
Tali besar	Sesuai dengan pergelangan tangan dengan lingkaran 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
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](#).

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 2 > **Regulatory info**

USA: Federal Communications Commission (FCC) statement

Model FB521:

FCC ID: XRAFB521

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

Settings > **About** Sense 2 > **Regulatory info**

Supplier's Declaration of Conformity

Unique Identifier: FB521

Responsible Party – U.S. Contact Information

Google LLC
1600 Amphitheatre Parkway
Mountain View, CA 94043

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.

Note: This device is intended only for use as a wrist-worn device

Canada: Industry Canada (IC) statement

Model/Modèle FB521

IC: 8542A-FB521

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

Settings > About Sense 2 > 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 Sense 2 > Informations réglementaires

This device meets the IC requirements for RF exposure in public or uncontrolled environments.

Cet appareil est conforme aux conditions de la IC en matière de RF dans des environnements publics ou incontrôlée

IC Notice to Users English/French in accordance with current issue of RSS GEN:

This device complies with Industry Canada license exempt RSS standard(s).

Operation is subject to the following two conditions:

1. this device may not cause interference, and
2. this device must accept any interference, including interference that may cause undesired operation of the device.

Cet appareil est conforme avec Industrie Canada RSS standard exempts de licence (s). Son utilisation est soumise à Les deux conditions suivantes:

1. cet appareil ne peut pas provoquer d'interférences et
2. cet appareil doit accepter Toute interférence, y compris les interférences qui peuvent causer un mauvais fonctionnement du dispositif

European Union (EU)

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

Settings > About Sense 2 > Regulatory Info

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.

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 FB521 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 FB521 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 FB521 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 FB521 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 FB521 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



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 2 > Regulatory info



Ghana

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

Settings > About Sense 2 > Regulatory Info

Indonesia

76114/SDPPI/2021 3788

82058/SDPPI/2022 3788

82061/SDPPI/2022 3788

Israel

מספר אישור אלחוטי של משרד התקשורת הוא 55-12857. 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 2** > **Regulatory info**



201-220211

201-220279



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 2** > **Regulatory info**

Malaysia

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

Settings > About Sense 2 > 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 2 > 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

IFT#: RCPFIFB22-1829

Morocco



AGREE PAR L'ANRT MAROC

Numéro d'agrément: MRO0032401ANRT2022

Date d'agrément: 25/03/2022

Nigeria

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

Oman

TRA/TA-R/13573/22
D172338

Paraguay



NR: 2022-04-I-0258

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 2** > **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 2** > **Regulatory info**

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 2** > **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 2** > **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:

Low Power Warning:

For the low-power radio frequency equipment that has obtained the verification certificate, the company, organization or user shall not change the frequency, increase the power or change the features and functions of the original design without approval. The use of low-power radio frequency equipment shall not affect flight safety or interfere with legal communications. If any interference is detected, the device should be disabled immediately and the interference removed before continuing use. The aforesaid legal communication refers to the radio communication operated in accordance with the provisions of the Telecommunications Management Act. Low power radio frequency equipment must accept interference from legal communication or radio wave radiated electrical equipment for industrial, scientific and medical use.

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.

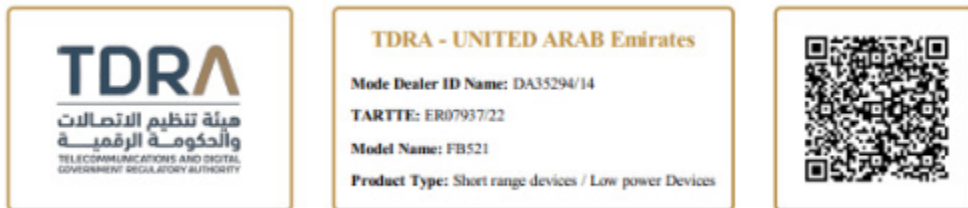
Taiwan RoHS

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 FB521	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。						

Thailand



United Arab Emirates



United Kingdom

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

Settings > **About Sense 2** > **Regulatory Info**

Simplified UK Declaration of Conformity

Hereby, Fitbit LLC declares that the radio equipment type Model FB521 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

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.

Bluetooth 2400-2483.5 MHz < 13 dBm EIRP

NFC 13.56 MHz < 42 dBuA/m at 10m



Vietnam



About the Battery

This unit contains a non-replaceable internal lithium-ion battery. The battery can burst or explode, releasing hazardous chemicals. To reduce the risk of fire or burns, do not disassemble, crush, puncture or dispose of in fire or water.

CAUTION: Risk of explosion if battery is replaced by an incorrect type. Dispose of used batteries according to the instructions.

- The battery must be recycled or disposed of properly
- Use the battery only in the specified equipment
- Do not leave the battery in an extremely high temperature environment that may result in an explosion or the leakage of flammable liquid or gas
- Do not subject battery to extremely low air pressure that may result in an explosion or the leakage of flammable liquid or gas

IP Rating

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

Settings > **About** Sense 2 > **Regulatory Info**

Model FB521 has a water resistance rating of IPX8 under IEC standard 60529, up to a depth of 50 meters.

Model FB521 has a dust ingress rating of IP6X under IEC standard 60529 which indicates the device is dust-tight.

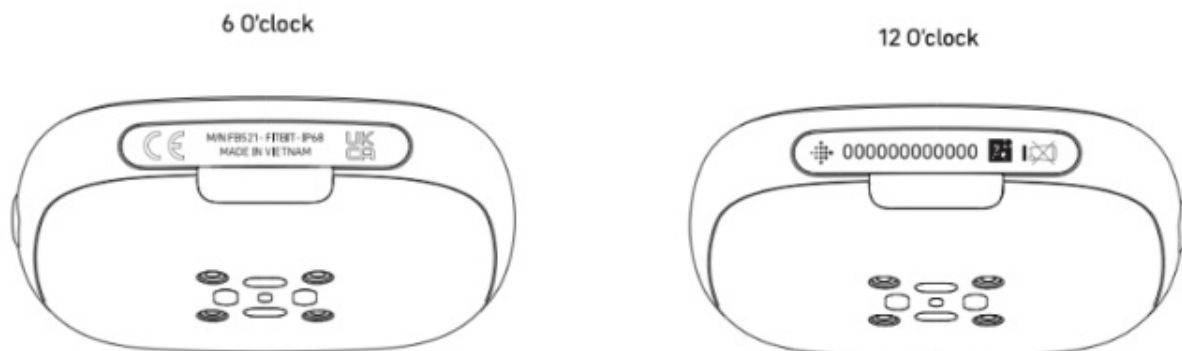
Safety Statement

This equipment has been tested to comply with safety certification in accordance with the specifications of: IEC 60950-1:2005, AMD 1:2009, AND2:2013, EN 60950-1:2006 + A11:2009 + A1:2010 + A12:2011 + A2:2013, IEC 62368-1:2014, EN 62368-1:2014 + A11:2017, IEC 62368-1: 2020 + A11: 2020, EN62368-1: 2018, EN IEC 62368-1:2020 + A11:2020, BS EN 62368-1: 2014 + A11: 2017, BS EN IEC 62368-1:2020 + A11:2020.

Regulatory Markings

Device regulatory markings can be viewed on your device by removing the band. Markings are located in the band attach area.

Band Pocket View



© 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.