

fitbit inspire 3



Panduan Pengguna
Versi 1.3

Daftar Isi

Memulai	6
Apa yang ada di dalam kotak.....	6
Mengisi daya pelacak Anda.....	6
Menyiapkan Inspire 3	8
Melihat data Anda di aplikasi Fitbit	9
Membuka Fitbit Premium	10
Memakai Inspire 3	11
Penempatan untuk pemakaian vs. latihan sepanjang hari.....	11
Kecenderungan penggunaan tangan	12
Memakai Inspire 3 di klip	13
Penempatan Klip.....	14
Tips pemakaian dan perawatan	14
Mengganti tali	14
Melepaskan tali	14
Memasang tali	15
Dasar-Dasar	16
Menavigasi Inspire 3	16
Navigasi dasar.....	16
Pengaturan cepat	17
Menyesuaikan pengaturan	19
P.....	19
Pengaturan layar.....	20
Mode senyap.....	20
Pengaturan lainnya.....	20
Memeriksa level baterai.....	21
Menyesuaikan layar selalu aktif	22
Menonaktifkan layar	22
Tampilan Jam dan Aplikasi	23
Mengubah tampilan jam.....	23
Membuka aplikasi	23
Find Phone	24
Notifikasi dari ponsel Anda	25
Menyiapkan notifikasi.....	25

Melihat notifikasi masuk.....	25
Mengelola notifikasi.....	26
Menonaktifkan notifikasi.....	26
Menjawab atau menolak panggilan telepon.....	27
Membalas pesan (ponsel Android).....	28
Pengaturan waktu.....	29
Atur alarm.....	29
Menghentikan atau menunda alarm.....	29
Menggunakan penghitung waktu atau stopwatch.....	30
Aktivitas dan Kesehatan.....	31
Melihat statistik Anda.....	31
Melacak sasaran aktivitas harian.....	31
Memilih sasaran.....	32
Melacak aktivitas setiap jam Anda.....	32
Melacak tidur Anda.....	32
Menetapkan sasaran tidur.....	33
Dapatkan wawasan tentang perilaku tidur jangka panjang Anda.....	33
Mempelajari tentang kebiasaan tidur Anda.....	33
Mengelola stres.....	33
Praktik pernapasan yang dipandu.....	34
Melihat skor pengelolaan stres Anda.....	34
Metrik kesehatan lanjutan.....	35
Latihan dan Kesehatan Jantung.....	36
Melacak latihan Anda secara otomatis.....	36
Melacak dan menganalisis latihan dengan aplikasi Latihan.....	36
Persyaratan GPS.....	37
Menyesuaikan pengaturan latihan.....	38
Memeriksa ringkasan latihan fisik.....	39
Memeriksa detak jantung Anda.....	40
Zona detak jantung default.....	40
Zona detak jantung khusus.....	41
Mendapatkan Menit Zona Aktif.....	41
Menerima notifikasi detak jantung.....	43
Memeriksa skor kesiapan harian Anda.....	44
Melihat skor kebugaran kardio Anda.....	44
Membagikan aktivitas Anda.....	44
Memperbarui, Memulai ulang, dan Menghapus.....	45

Memperbarui Inspire 3.....	45
Memulai Ulang Inspire 3.....	45
Menghapus Inspire 3	46
Pemecahan masalah.....	47
Sinyal detak jantung hilang.....	47
Sinyal GPS hilang	48
Masalah lain.....	48
Info dan Spesifikasi Umum	49
Sensor dan Komponen	49
Bahan	49
Teknologi nirkabel.....	49
Masukan sentuhan.....	49
Baterai.....	49
Memori.....	49
Tampilan.....	49
Ukuran tali	50
Kondisi lingkungan.....	50
Pelajari selengkapnya	50
Kebijakan pengembalian dan garansi.....	50
Regulatory and Safety Notices	51
USA: Federal Communications Commission (FCC) statement	51
Canada: Industry Canada (IC) statement.....	52
European Union (EU).....	53
Argentina	55
Australia and New Zealand.....	55
Ghana	55
Indonesia.....	55
Israel	55
Japan	56
Kingdom of Saudi Arabia	56
Malaysia.....	56
Mexico.....	56
Morocco	57
Nigeria.....	57
Oman	57
Paraguay	57
Philippines	58

Serbia 58
Singapore..... 58
South Korea 58
Taiwan..... 59
Thailand 62
United Arab Emirates..... 62
United Kingdom 63
About the Battery 63
IP Rating..... 64
Safety Statement 64
Regulatory Markings 64

Memulai

Perkenalkan Fitbit Inspire 3-pelacak yang membantu Anda menemukan energi, melakukan apa yang Anda sukai, dan merasakan yang terbaik. Yang harus Anda lakukan adalah memakainya.

Luangkan waktu untuk meninjau informasi keamanan lengkap kami di [fitbit.com/safety](https://www.fitbit.com/safety). Inspire 3 tidak dimaksudkan untuk memberikan data medis atau ilmiah.

Apa yang ada di dalam kotak

Kotak Inspire 3 Anda berisi:



Tali yang dapat dilepas pada Inspire 3 dilengkapi dengan berbagai warna dan bahan, yang dijual terpisah.

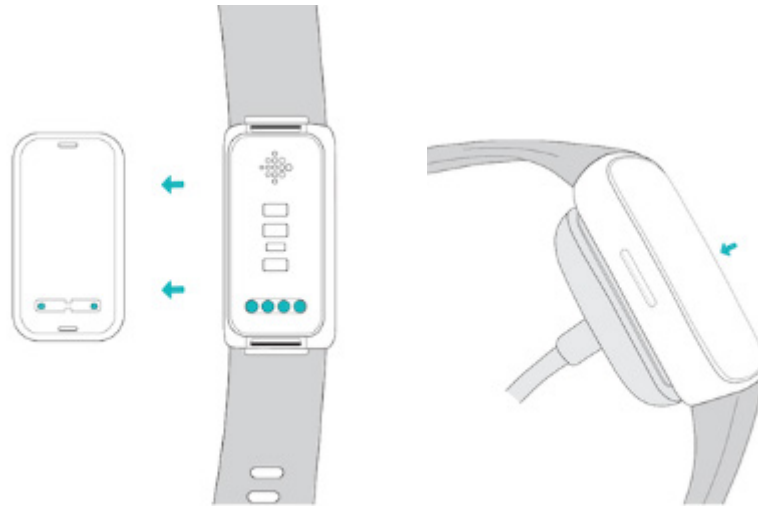
Mengisi daya pelacak Anda

Inspire 3 yang terisi daya penuh memiliki masa pakai baterai hingga 10 hari. Masa pakai baterai dan siklus pengisian daya bervariasi sesuai penggunaan dan faktor lainnya; hasil yang sesungguhnya akan bervariasi.

Catatan: Pengisi daya Inspire 2 tidak berfungsi pada Inspire 3.

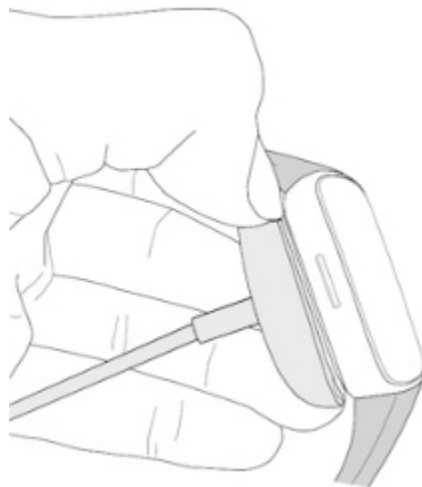
Untuk mengisi daya Inspire 3:

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. Sejajarkan pin di ujung kabel pengisian daya lainnya dengan kontak emas di bagian belakang Inspire 3. Tekan Inspire 3 secara perlahan ke dalam pengisi daya hingga terpasang pada tempatnya.

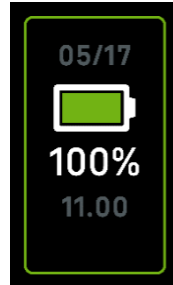


Untuk melepas Inspire 3 dari kabel pengisian daya:

1. Pegang Inspire 3 dan dorong kuku jempol di antara pengisi daya dan bagian belakang pelacak di salah satu sudutnya.
2. Tekan ke bawah secara perlahan ke pengisi daya hingga terpisah dari pelacak.



Mengisi daya hingga penuh butuh waktu sekitar 1-2 jam. Saat Inspire 3 diisi daya, ketuk layar dua kali untuk mengaktifkannya dan periksa level baterai. Usap ke kanan pada layar baterai untuk menggunakan Inspire 3. Pelacak yang terisi penuh menampilkan ikon baterai yang menyala.



Menyiapkan Inspire 3

Siapkan Inspire 3 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 pelacak 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 Inspire 3

Pilih apakah akan memakai Inspire 3 di sekitar pergelangan tangan atau di aksesori klip (dijual terpisah). Jika Anda perlu melepaskan tali atau memasang tali yang lain, lihat petunjuk di "[Mengganti tali](#)" di halaman 14.

Ketika Anda memakai Inspire 3 di tali, pastikan pelacak diatur ke **DIPAKAI di**

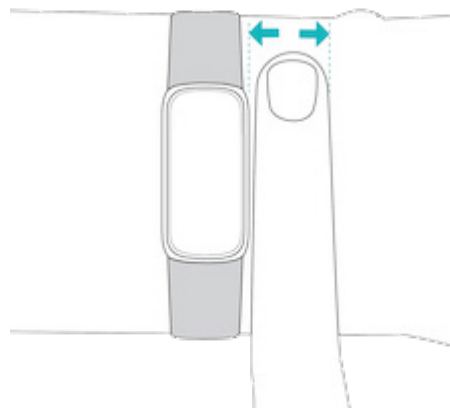
Pergelangan Tangan . Ketika Anda memakai Inspire 3 di klip aksesori, pastikan

pelacak diatur ke **DIJEPITKAN di Badan** . Untuk informasi selengkapnya, lihat "[Menavigasi Inspire 3](#)" di halaman 16.

Penempatan untuk pemakaian vs. latihan sepanjang hari

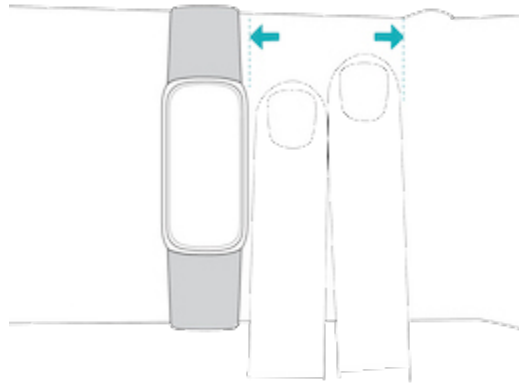
Saat tidak melakukan latihan, pakai Inspire 3 selebar jari di atas tulang pergelangan tangan Anda.

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



Untuk pelacakan detak jantung yang optimal saat latihan:

- Selama latihan fisik, bereksperimenlah dengan memakai pelacak sedikit lebih tinggi di pergelangan tangan Anda agar lebih pas. Banyak latihan, seperti naik sepeda atau angkat beban, menyebabkan Anda sering menekuk pergelangan tangan, yang dapat mengganggu sinyal detak jantung jika posisi pelacak lebih rendah di pergelangan tangan Anda.



- Pakai pelacak di atas pergelangan tangan, dan pastikan bagian belakang pelacak bersentuhan dengan kulit Anda.
- Pertimbangkan mengencangkan tali sebelum latihan fisik dan melonggarkannya setelah Anda selesai. Tali harus pas tetapi jangan terlalu kencang (tali yang kencang akan menghalangi aliran darah, berpotensi memengaruhi sinyal detak jantung).


Kecenderungan penggunaan tangan

Untuk akurasi yang lebih tinggi, Anda harus menentukan apakah akan memakai Inspire 3 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 Inspire 3 di tangan yang dominan, ubah pengaturan Pergelangan Tangan di aplikasi Fitbit:



Dari tab Hari Ini  di aplikasi Fitbit, ketuk ikon di kiri atas > kotak Inspire 3 > **Pergelangan tangan** > **Dominan**.

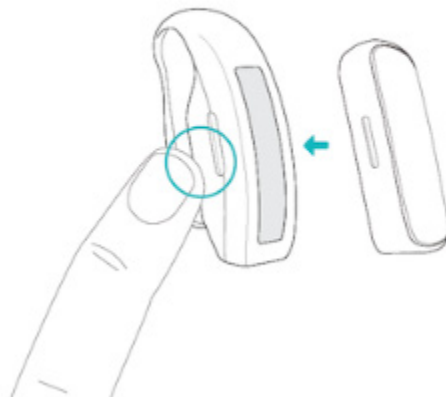
Memakai Inspire 3 di klip

Pakai Inspire 3 yang dijepitkan ke pakaian Anda. Lepaskan talinya, dan tempatkan pelacak di klip. Untuk informasi selengkapnya, lihat "[Mengganti tali](#)" di halaman 14.

Perhatikan bahwa saat Inspire 3 diatur ke **DIJEPITKAN di Badan** , fitur tertentu dinonaktifkan, termasuk pelacakan detak jantung, pelacakan latihan otomatis, dan Menit Zona Aktif.

Untuk memasukkan Inspire 3 di klip:

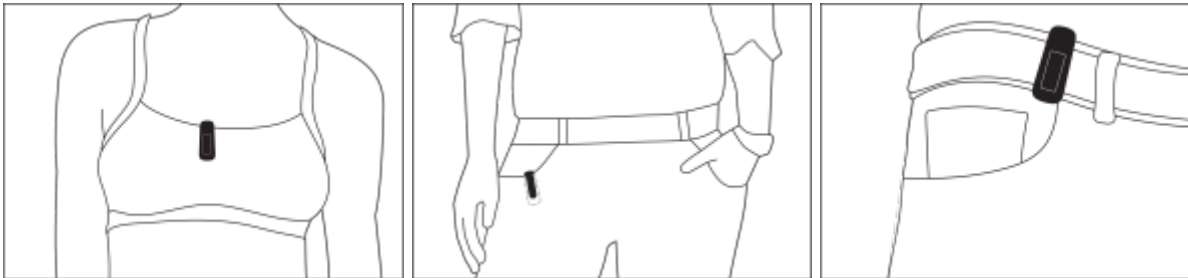
1. Jika sebelumnya Anda memakai Inspire 3 di pergelangan tangan, ubah pengaturan perangkat ke **DIJEPITKAN di Badan** . Untuk informasi selengkapnya, lihat "[Menavigasi Inspire 3](#)" di halaman 16. **Catatan:** Pastikan Inspire 3 diatur ke **DIPAKAI di Pergelangan Tangan**  saat Anda memakai pelacak di tali.
2. Pegang pelacak dengan layar menghadap Anda. Pastikan waktunya tidak terbalik.
3. Pegang aksesori klip dengan bukaan menghadap Anda dan klip di bagian belakang menghadap ke bawah.
4. Letakkan bagian atas pelacak ke dalam bukaan klip dan pindahkan bagian bawah pelacak ke tempatnya. Inspire 3 sudah kencang bila semua ujung klip rata di pelacak.



Penempatan Klip

Pakai Inspire 3 di atau dekat dengan tubuh Anda dengan layar menghadap ke luar. Kencangkan klip ke saku kemeja, BH, saku celana, sabuk, atau ikat pinggang. Cobalah beberapa lokasi lain untuk melihat apa yang paling nyaman dan aman untuk Anda.

Jika Anda mengalami iritasi kulit saat memakai Inspire 3 di BH atau ikat pinggang, jepit ke pakaian luar, seperti sabuk atau saku.



Tips pemakaian dan perawatan

- Bersihkan tali dan pergelangan tangan Anda secara teratur dengan pembersih bebas sabun.
- Jika setelah aktivitas pelacak Anda basah, lepaskan dan keringkan sepenuhnya.
- Kadang-kadang lepaskan pelacak.

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

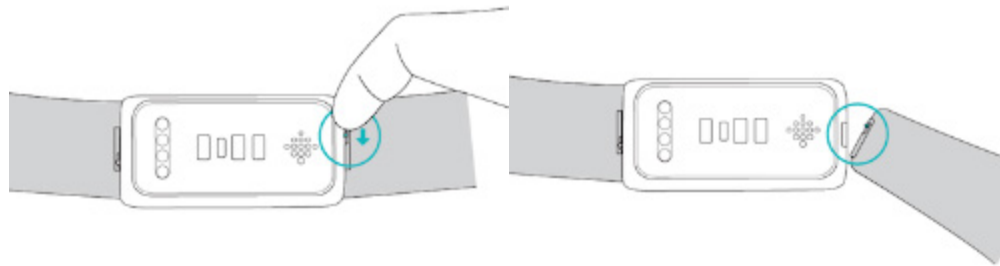
Mengganti tali

Inspire 3 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](#). Untuk ukuran tali, lihat "[Ukuran tali](#)" di halaman [50](#).

Tali dan aksesori klip Fitbit Inspire 2 tidak cocok dengan Inspire 3.

Melepaskan tali

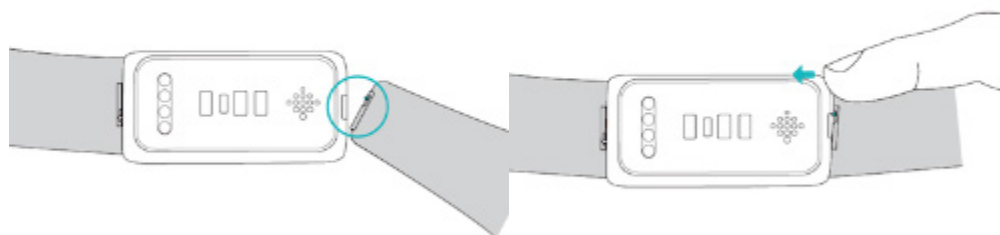
1. Balikkan Inspire 3 dan temukan tuas pelepas cepat.
2. Sambil menekan tuas pelepas cepat ke dalam, tarik tali secara perlahan menjauh dari pelacak untuk melepaskannya.



3. Ulangi di sisi lain.

Memasang tali

1. Untuk memasang tali, pegang tali dan dorong pin (sisi yang berlawanan dengan tuas pelepas cepat) ke dalam takik di pelacak.
2. Sambil menekan tuas pelepasan cepat ke dalam, geser ujung tali lainnya ke posisinya.
3. Saat kedua pin sudah masuk, lepaskan tuas pelepas cepat.



Dasar-Dasar

Pelajari cara mengelola pengaturan, menavigasi layar, dan memeriksa level baterai.

Menavigasi Inspire 3

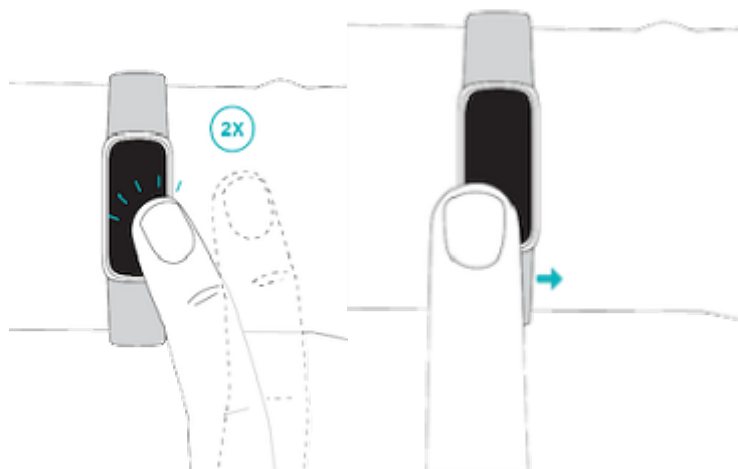
Inspire 3 memiliki layar sentuh AMOLED berwarna dan 2 tombol.

Navigasi Inspire 3 dengan mengetuk layar, menekan tombol, dan mengusap dari sisi ke sisi serta dari atas ke bawah. Untuk menghemat baterai, layar pelacak dinonaktifkan saat tidak digunakan.

Navigasi dasar

Layar beranda adalah jam.


- Ketuk layar dua kali dengan kuat, tekan tombol, atau putar pergelangan tangan Anda untuk mengaktifkan Inspire 3.
- Usap ke bawah dari bagian atas layar untuk mengakses pengaturan cepat, aplikasi Find Phone 📶📱, dan aplikasi Pengaturan ⚙️. Saat berada di pengaturan cepat, usap ke kanan atau tekan tombol untuk kembali ke layar jam.
- Usap ke atas untuk melihat statistik harian.
- Usap ke kiri dan ke kanan untuk melihat aplikasi di pelacak Anda.
- Usap ke kanan untuk kembali ke layar sebelumnya. Tekan tombol untuk kembali ke layar jam.






















Pengaturan cepat



Sebagai cara tercepat untuk mengakses pengaturan tertentu, usap ke bawah dari layar jam. Ketuk pengaturan untuk menyesuaikannya. Saat Anda menonaktifkan pengaturan, ikon muncul redup dengan garis yang melaluinya.

Mode DND 	Saat pengaturan jangan ganggu aktif: <ul style="list-style-type: none"> • Notifikasi, perayaan sasaran, dan pengingat dibisukan suaranya.
--	--

	<ul style="list-style-type: none"> • 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. • Layar tetap gelap saat Anda memutar pergelangan tangan. Untuk mengaktifkan Inspire 3, ketuk layar dua kali dengan kuat. • 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 19.</p> <p>Anda tidak dapat mengaktifkan pengaturan jangan ganggu dan mode tidur pada saat bersamaan.</p>
<p>Bangun Otomatis </p>	<p>Saat pengaturan Menyala otomatis  aktif, layar akan aktif setiap kali Anda memutar pergelangan tangan.</p>
<p>Find Phone </p>	<p>Ketuk untuk membuka aplikasi Find Phone . Untuk informasi selengkapnya, lihat "Find Phone" di halaman 24.</p>
<p>DIPAKAI di Pergelangan Tangan  / DIJEPITKAN di Badan </p>	<p>Saat Inspire 3 ada di pergelangan tangan, pastikan pelacak diatur ke DIPAKAI di Pergelangan Tangan . Saat Inspire 3 ada di klip, pastikan pelacak diatur ke DIJEPITKAN di Badan . Untuk beralih antara mode pergelangan tangan dan klip, ketuk pengaturan > ketuk YA untuk mengonfirmasi.</p>

	<p>Perhatikan bahwa saat Inspire 3 diatur ke DIJEPITKAN di Badan , fitur tertentu dinonaktifkan, termasuk pelacakan detak jantung, pelacakan latihan otomatis, dan Menit Zona Aktif.</p>
<p>Penguncian air </p>	<p>Aktifkan pengaturan penguncian air saat Anda berada di dalam air, misalnya mandi atau berenang, untuk mencegah layar dan tombol pada pelacak aktif. Saat penguncian air aktif, layar Anda terkunci, dan ikon penguncian air muncul di bagian bawah. Notifikasi dan alarm masih muncul di pelacak, tetapi Anda harus membuka kunci layar untuk berinteraksi dengan notifikasi dan alarm.</p> <p>Untuk mengaktifkan penguncian air, usap ke bawah dari layar jam</p> <p>> ketuk Penguncian Air  > ketuk layar dua kali dengan kuat. Untuk menonaktifkan penguncian air, ketuk yang kuat dua kali bagian tengah layar dengan jari. Jika Anda tidak melihat "Tidak Terkunci" muncul di layar, coba ketuk lebih keras. Menonaktifkan fitur ini menggunakan akselerometer di perangkat Anda, yang membutuhkan lebih banyak tenaga untuk mengaktifkannya.</p> <p>Ingatlah bahwa penguncian air diaktifkan secara otomatis saat Anda mulai berenang di aplikasi Latihan .</p>
<p>Aplikasi Pengaturan </p>	<p>Ketuk aplikasi Pengaturan  untuk membukanya. Untuk informasi selengkapnya, lihat "Menyesuaikan pengaturan" di halaman 19.</p>

Menyesuaikan pengaturan




Kelola pengaturan dasar di aplikasi Pengaturan . Usap ke bawah dari layar jam dan ketuk aplikasi Pengaturan  untuk membukanya. Ketuk pengaturan untuk menyesuaikannya. Usap untuk melihat daftar lengkap pengaturan.

P

pengaturan layar

Kecerahan	Ubah kecerahan layar.
Bangun Otomatis	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 22.

Mode senyap

Fokus latihan	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.

Pengaturan lainnya

Detak jantung	Aktifkan atau nonaktifkan pelacakan detak jantung.
Notifikasi AZM	Aktifkan atau nonaktifkan notifikasi zona jantung yang Anda terima selama aktivitas sehari-hari. Untuk informasi selengkapnya, lihat artikel bantuan terkait .

Penguncian Tombol	Aktifkan Penguncian Tombol untuk mencegah tombol pada pelacak aktif saat layar mati. Untuk mengaktifkan Penguncian Tombol , ketuk pengaturan > Aktifkan .
Getaran	Sesuaikan kekuatan getaran pelacak Anda.
Info Perangkat	Lihat informasi peraturan dan tanggal aktivasi pelacak, yang merupakan hari dimulainya garansi pelacak Anda. Tanggal aktivasi adalah hari saat Anda menyiapkan perangkat. Ketuk Info Perangkat > Info Sistem untuk melihat tanggal aktivasi. Untuk informasi selengkapnya, lihat artikel bantuan terkait .
Memulai ulang perangkat	Ketuk Mulai ulang perangkat > Mulai ulang untuk memulai ulang pelacak Anda.

Memeriksa level baterai

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

Jika baterai pelacak Anda lemah (tersisa kurang dari 24 jam), indikator baterai berwarna merah. Jika baterai pelacak Anda hampir habis (tersisa kurang dari 4 jam), peringatan muncul di tampilan jam dan indikator baterai berkedip. Usap ke kanan untuk menghentikan peringatan.




Menyesuaikan layar selalu aktif

Aktifkan layar selalu aktif untuk menampilkan waktu di pelacak, meskipun saat Anda tidak berinteraksi dengan layar.



Untuk mengaktifkan atau menonaktifkan layar selalu aktif:

1. Usap ke bawah dari tampilan jam untuk mengakses pengaturan cepat.
2. Ketuk **aplikasi Pengaturan**  > **Pengaturan layar** > **Layar selalu aktif**.
3. Ketuk **Layar selalu aktif** untuk mengaktifkan atau menonaktifkan pengaturan. Untuk mengatur layar agar otomatis nonaktif selama jam tertentu, ketuk **Jam nonaktif**.

Ingatlah bahwa mengaktifkan fitur ini akan memengaruhi masa pakai baterai pelacak Anda. Saat layar selalu aktif diaktifkan, Inspire 3 memerlukan pengisian daya yang lebih sering.

Tampilan jam tanpa mode layar selalu aktif menggunakan tampilan jam layar selalu aktif default.

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

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

Menonaktifkan layar

Untuk menonaktifkan layar pelacak saat tidak digunakan, tutup sebentar tampilan pelacak 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 dan Aplikasi

Pelajari cara mengubah tampilan jam dan mengakses aplikasi di Inspire 3.

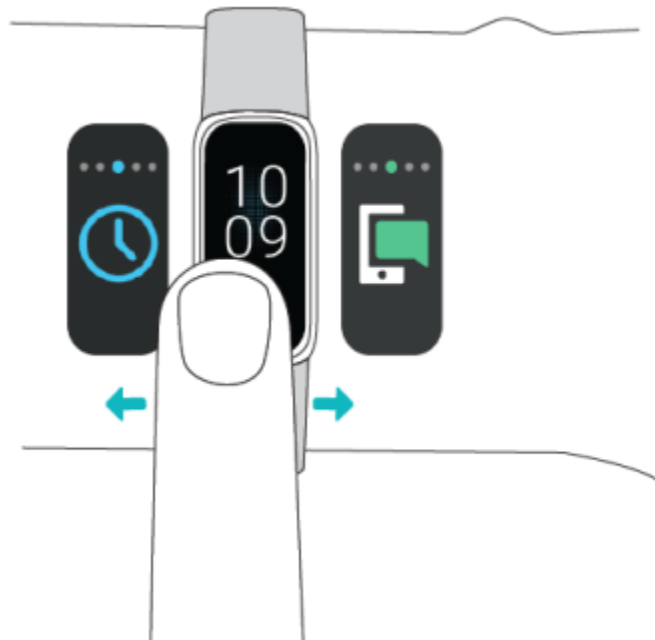
Mengubah tampilan jam

Galeri Fitbit menawarkan berbagai tampilan jam untuk mempersonalisasi pelacak Anda.

1. Dari tab Hari Ini  di aplikasi Fitbit, ketuk ikon di kiri atas > kotak Inspire 3.
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 Inspire 3.

Membuka aplikasi

Dari tampilan jam, usap ke kiri dan ke kanan untuk melihat aplikasi yang diinstal di pelacak Anda. Usap ke atas atau ketuk aplikasi untuk membukanya. Usap ke kanan untuk kembali ke layar sebelumnya atau tekan tombol untuk kembali ke layar jam.



Find Phone

Gunakan aplikasi Find Phone  untuk menemukan ponsel Anda.

Persyaratan:

- Pelacak Anda harus tersambung (“dipasangkan”) ke ponsel yang ingin ditemukan.
- 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. Usap ke bawah dari tampilan jam untuk mengakses pengaturan cepat.
2. Buka aplikasi Find Phone di pelacak Anda.
3. Ketuk **Find Phone**. Ponsel Anda berdering keras.
4. Bila ponsel Anda sudah ditemukan, ketuk **Batal** untuk mengakhiri nada dering.

Notifikasi dari ponsel Anda

Inspire 3 dapat menampilkan notifikasi panggilan, pesan teks, kalender, dan aplikasi dari ponsel agar Anda tetap mendapatkan informasi terbaru. Simpan pelacak 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 Inspire 3.
2. Ketuk **Notifikasi**.
3. Ikuti petunjuk di layar untuk memasang pelacak 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, Inspire 3 akan menampilkan notifikasi dari semua kalender yang disinkronkan di aplikasi Kalender. Jika Anda memiliki ponsel Android, Inspire 3 menampilkan notifikasi kalender dari aplikasi kalender yang dipilih selama pengaturan.

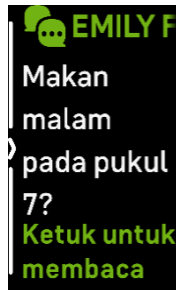
Untuk informasi selengkapnya, lihat [artikel bantuan terkait](#).

Melihat notifikasi masuk

Notifikasi menyebabkan pelacak bergetar. Ketuk notifikasi untuk memperluas pesan.


Jika Anda tidak membaca notifikasi saat masuk, Anda dapat memeriksanya nanti di

aplikasi Notifikasi . Usap ke kanan atau ke kiri ke aplikasi Notifikasi , lalu usap ke atas untuk membukanya. Pelacak Anda menampilkan 250 karakter pertama notifikasi. Lihat ponsel Anda untuk melihat pesan lengkap.



Mengelola notifikasi

Inspire 3 dapat menyimpan hingga 10 notifikasi, setelah itu yang paling lama akan digantikan oleh notifikasi yang baru diterima.


Kelola notifikasi di aplikasi Notifikasi  :

- Usap ke atas untuk menggulir notifikasi Anda, dan ketuk notifikasi 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 kanan.


Menonaktifkan notifikasi

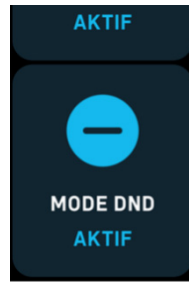
Nonaktifkan notifikasi tertentu di aplikasi Fitbit, atau nonaktifkan semua notifikasi di pengaturan cepat di Inspire 3. Jika semua notifikasi sudah dinonaktifkan, pelacak tidak akan bergetar dan layar tidak akan aktif saat ponsel Anda menerima notifikasi.

Untuk menonaktifkan notifikasi tertentu:

1. Dari tab Hari Ini  di aplikasi Fitbit di ponsel, ketuk ikon di kiri atas > kotak Inspire 3 > **Notifikasi**.
2. Nonaktifkan notifikasi yang tidak ingin Anda terima lagi di pelacak.

Untuk menonaktifkan semua notifikasi:

1. Dari tampilan jam, usap ke bawah untuk mengakses pengaturan cepat.
2. Aktifkan **Mode DND** . Semua notifikasi dan pengingat dinonaktifkan.



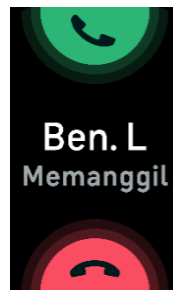
Ingatlah bahwa jika Anda menggunakan pengaturan jangan ganggu di ponsel, Anda tidak akan menerima notifikasi di pelacak hingga Anda menonaktifkan pengaturan ini.

Menjawab atau menolak panggilan telepon

Jika dipasangkan ke iPhone atau ponsel Android, Inspire 3 memungkinkan Anda menerima atau menolak panggilan telepon masuk.

Untuk menerima panggilan, ketuk ikon ponsel berwarna hijau di layar pelacak Anda. Ingatlah bahwa Anda tidak dapat berbicara dengan pelacak—menerima panggilan telepon, menjawab panggilan telepon di ponsel terdekat. Untuk menolak panggilan, ketuk ikon ponsel berwarna merah untuk mengirimkan pesan suara ke penelepon.



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



Membalas pesan (ponsel Android)

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

Untuk membalas pesan:


1. Buka notifikasi yang ingin Anda balas.
2. Pilih cara membalas 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.


Atur alarm

Atur alarm satu kali atau berulang dengan aplikasi Alarm . Ketika alarm berbunyi, pelacak Anda akan bergetar.

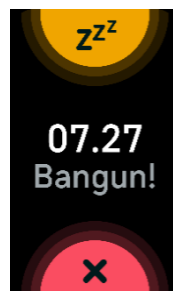
Saat mengatur alarm, aktifkan Bangun Pintar untuk memungkinkan pelacak menemukan waktu terbaik untuk membangunkan Anda mulai 30 menit sebelum waktu alarm yang Anda tetapkan. Ini menghindari alarm membangunkan Anda saat tidur nyenyak sehingga kemungkinan Anda akan bangun dengan perasaan segar. Jika Bangun 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

Ketika alarm berbunyi, pelacak Anda akan bergetar. Untuk menghentikan alarm, usap ke atas dari bagian bawah layar dan ketuk ikon hentikan . Untuk menunda alarm selama 9 menit, usap ke bawah dari bagian atas layar.

Tunda alarm sesering yang Anda inginkan. Inspire 3 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 dengan aplikasi Timer  di pelacak. Anda dapat menjalankan stopwatch dan penghitung waktu mundur pada saat bersamaan.

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

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

Aktivitas dan Kesehatan

Inspire 3 terus melacak berbagai statistik setiap kali Anda memakainya. Data otomatis disinkronkan dengan aplikasi Fitbit sepanjang hari.

Melihat statistik Anda

Usap ke atas dari tampilan jam untuk melihat statistik harian, termasuk:

Statistik bagian tengah tubuh	Langkah yang dilakukan hari ini, jarak yang ditempuh, kalori yang terbakar, dan Menit Zona Aktif
Latihan	Jumlah hari di mana Anda memenuhi sasaran latihan minggu ini
Detak jantung	Detak jantung dan zona detak jantung saat ini, serta detak jantung istirahat
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 (SpO2)	Rata-rata SpO2 istirahat terakhir Anda
Kesiapan (khusus Premium)	Skor kesiapan harian Anda
Tidur	Durasi tidur dan skor tidur

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

Melacak sasaran aktivitas harian

Inspire 3 melacak kemajuan Anda terhadap sasaran aktivitas harian yang dipilih. Ketika Anda mencapai sasaran, pelacak akan 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.

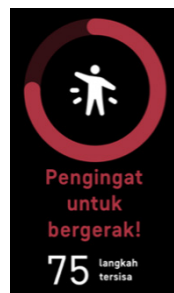
Untuk informasi selengkapnya, lihat [artikel bantuan terkait](#).

Lacak kemajuan terhadap sasaran Anda di Inspire 3. Untuk informasi selengkapnya, lihat "[Melihat statistik Anda](#)" di halaman 31.

Melacak aktivitas setiap jam Anda

Inspire 3 membantu Anda tetap aktif sepanjang hari dengan tetap melacak ketika Anda diam dan mengingatkan 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 Inspire 3 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).

Inspire 3 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

Untuk melihat statistik tidur Anda, sinkronkan pelacak ketika bangun dan periksa aplikasi Fitbit, atau usap ke atas dari tampilan jam di pelacak 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](#).

Dapatkan wawasan tentang perilaku tidur jangka panjang Anda

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

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](#).

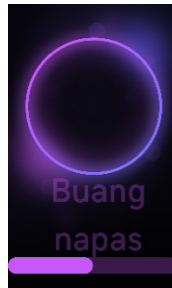
Mengelola stres

Lacak dan kelola stres Anda dengan fitur perhatian.

Praktik pernapasan yang dipandu

Aplikasi Relax  di Inspire 3 menyediakan sesi pernapasan yang dipandu yang dipersonalisasi untuk membantu Anda menemukan momen tenang sepanjang hari. Semua notifikasi secara otomatis dinonaktifkan selama sesi.


1. Di Inspire 3, usap ke kiri atau ke kanan ke aplikasi Relax  dan ketuk untuk membukanya.
2. Untuk memulai sesi dengan durasi yang sama seperti sesi sebelumnya, ketuk **Mulai**. Guna mengatur durasi waktu khusus untuk sesi:
 1. Usap ke atas dan ketuk **Khusus**.
 2. Usap ke atas atau ke bawah untuk memilih jumlah menit, lalu ketuk untuk mengatur menit.
 3. Ketuk **Mulai**.
3. Ikuti petunjuk di layar. Bila sudah selesai, 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 pelacak 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

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

Inspire 3 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. 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 Inspire 3 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.







Inspire 3 menggunakan sensor GPS di ponsel di dekat Anda untuk menangkap data GPS.

Persyaratan GPS

GPS Tersambung tersedia untuk semua ponsel yang didukung dengan sensor GPS. Untuk informasi selengkapnya, lihat [artikel bantuan terkait](#).

1. Aktifkan Bluetooth dan GPS di ponsel Anda.
2. Pastikan Inspire 3 dipasangkan dengan ponsel Anda.
3. Pastikan aplikasi Fitbit memiliki izin untuk menggunakan GPS atau layanan lokasi.
4. Periksa apakah GPS diaktifkan untuk latihan.
 1. Buka aplikasi Latihan  dan usap ke atas untuk menemukan latihan.
 2. Ketuk latihan, lalu usap ke atas dan pastikan **GPS** diaktifkan.
5. Bawa ponsel Anda saat latihan.

Untuk melacak latihan:

1. Di Inspire 3, usap ke kiri atau ke kanan ke aplikasi Latihan , lalu usap ke atas untuk menemukan latihan. Latihan yang terakhir kali digunakan dan pintasan latihan muncul di bagian atas. Ketuk **Lainnya** untuk menemukan daftar lengkap latihan.
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 [38](#).
4. Ketuk bagian tengah layar untuk menelusuri statistik waktu nyata Anda. Untuk menjeda latihan fisik, usap ke atas dan ketuk **Jeda** .
5. Bila sudah selesai melakukan latihan fisik, usap ke atas dan ketuk **Jeda**  .
6. Usap ke atas dan ketuk **Selesai** . Ringkasan latihan fisik Anda akan ditampilkan.
6. Usap ke atas dan ketuk **Selesai** untuk menutup layar ringkasan.

Catatan:

- Jika Anda menetapkan sasaran latihan, pelacak akan memberi tahu ketika Anda sudah setengah jalan menuju sasaran dan ketika Anda mencapai sasaran.
- Jika latihan menggunakan GPS, "GPS menghubungkan..." akan muncul di bagian atas layar. Ketika muncul tulisan di layar "GPS tersambung" dan Inspire 3 bergetar, GPS sudah tersambung.





Menyesuaikan pengaturan latihan


Sesuaikan pengaturan untuk setiap jenis latihan di perangkat Anda atau di aplikasi Fitbit. Ubah atau susun ulang pintasan latihan di aplikasi Fitbit.




Pengaturan termasuk:

Layar Selalu aktif	Tetap aktifkan layar selama latihan
Jeda Otomatis	Secara otomatis menjeda lari ketika 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 pelacak Anda mendeteksi berlari.
Putaran	Terima notifikasi saat Anda mencapai tonggak pencapaian tertentu selama latihan fisik
Unit	Ubah unit pengukuran yang Anda gunakan untuk panjang kolam

Untuk menyesuaikan pengaturan untuk setiap jenis latihan di pelacak Anda:

1. Usap ke aplikasi Latihan , lalu usap ke atas untuk menemukan latihan.
2. Ketuk latihan untuk memilihnya.
3. Usap ke atas untuk menelusuri pengaturan latihan. Ketuk pengaturan untuk menyesuaikannya.
4. Bila sudah selesai, usap ke bawah hingga Anda melihat ikon putar .

Untuk menyesuaikan pengaturan latihan tertentu dan mengubah atau menyusun ulang pintasan aplikasi Latihan  di aplikasi Fitbit:

1. Dari tab Hari Ini  di aplikasi Fitbit, ketuk ikon di kiri atas  kotak Inspire 3.
2. Ketuk **Pintasan Latihan**.
 - Untuk menambahkan pintasan latihan yang baru, ketuk ikon **+** dan pilih latihan.
 - Untuk memindahkan pintasan sebuah latihan, usap ke kiri pada pintasan.
 - Untuk menyusun ulang pintasan latihan, ketuk **Edit** (khusus iPhone), serta tekan dan tahan ikon menu , lalu seret ke atas atau ke bawah.
 - Untuk menyesuaikan pengaturan latihan, ketuk latihan dan sesuaikan pengaturan Anda.

Anda dapat memiliki hingga 6 pintasan latihan di Inspire 3.

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

Memeriksa ringkasan latihan fisik

Setelah Anda menyelesaikan latihan fisik, Inspire 3 akan menampilkan ringkasan statistik Anda.

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

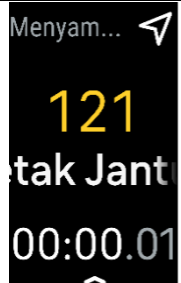
Memeriksa detak jantung Anda

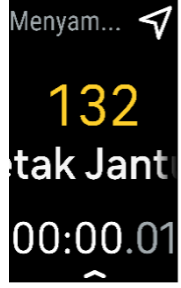
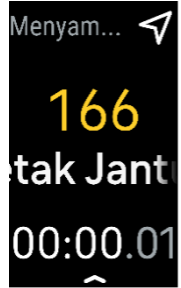
Inspire 3 mempersonalisasi zona detak jantung menggunakan cadangan detak jantung Anda, yang merupakan perbedaan antara detak jantung maksimum dan detak jantung saat istirahat. Untuk membantu menargetkan intensitas pelatihan pilihan Anda, periksa detak jantung dan zona detak jantung di pelacak Anda selama latihan. Inspire 3 memberi tahu ketika Anda memasuki zona detak jantung.

Zona detak jantung membantu Anda menargetkan intensitas pelatihan pilihan Anda. Tiga zona berdasarkan rekomendasi Asosiasi Jantung Amerika tersedia, atau Anda dapat membuat zona khusus jika Anda memiliki target detak jantung tertentu.

Zona detak jantung default

Zona detak jantung default dihitung menggunakan perkiraan detak jantung maksimal. Fitbit menghitung detak jantung maksimal dengan rumus umum 220 dikurangi usia Anda.

Ikon	Zona	Kalkulasi	Deskripsi
	Di Bawah Zona	Di bawah 50% dari detak jantung maksimal Anda	Di bawah zona pembakaran lemak, jantung Anda berdetak lebih lambat.
	Zona Pembakaran Lemak	Antara 50% dan 69% dari detak jantung maksimal 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.

Ikon	Zona	Kalkulasi	Deskripsi
	Zona Kardio	Antara 70% dan 84% dari detak jantung maksimal Anda	Di zona kardio, kemungkinan Anda melakukan aktivitas berat seperti berlari atau sepeda statis.
	Zona Puncak	Lebih dari 85% dari detak jantung maksimal 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

Ada 2 cara yang digunakan Inspire 3 untuk memberi tahu Anda mengenai Menit Zona Aktif:

- Beberapa saat setelah Anda memasuki zona detak jantung berbeda selama latihan menggunakan aplikasi Latihan , sehingga Anda tahu seberapa keras Anda bekerja. Frekuensi pelacak Anda bergetar menunjukkan zona tempat Anda berada:


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



- 7 menit setelah Anda memasuki zona detak jantung sepanjang hari (misalnya, saat jalan cepat).



Notifikasi zona jantung dinonaktifkan untuk memulai. Untuk mengaktifkannya:

- Notifikasi zona jantung selama latihan di aplikasi Latihan —lihat "[Melacak dan menganalisis latihan dengan aplikasi Latihan](#)" di halaman 36
- Notifikasi zona jantung selama aktivitas sehari-hari—lihat "[Menyesuaikan pengaturan](#)" di halaman 19

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 Inspire 3 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 Inspire 3.
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.

Pakai pelacak selama sehari penuh (minimal 14 jam), termasuk saat tidur di malam hari, lalu usap ke atas dari tampilan jam untuk menemukan skor kesiapan dalam statistik harian Anda.

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](#).

Memperbarui, Memulai ulang, dan Menghapus

Beberapa langkah pemecahan masalah mungkin mengharuskan Anda untuk memulai ulang pelacak, meskipun menghapusnya akan berguna jika Anda ingin memberikan Inspire 3 kepada orang lain. Perbarui pelacak untuk menerima firmware terbaru.

Memperbarui Inspire 3

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



Saat pembaruan tersedia, notifikasi muncul di aplikasi Fitbit. Setelah Anda memulai pembaruan, ikuti bilah kemajuan di Inspire 3 dan di aplikasi Fitbit hingga pembaruan selesai. Simpan pelacak dan ponsel Anda berdekatan satu sama lain selama pembaruan.

Untuk memperbarui Inspire 3, baterai pelacak minimal harus terisi daya 20% . Memperbarui Inspire 3 mungkin membutuhkan baterai. Kami sarankan untuk mencolokkan pelacak Anda ke pengisi daya sebelum memulai pembaruan.

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

Memulai Ulang Inspire 3

Jika Anda tidak dapat menyinkronkan Inspire 3 atau mengalami masalah dalam melacak statistik atau menerima notifikasi, mulai ulang pelacak dari pergelangan tangan Anda:



1. Usap ke bawah dari layar jam untuk menemukan aplikasi Pengaturan .
2. Buka aplikasi Pengaturan  > **Mulai Ulang Perangkat** > **Mulai Ulang**.

Jika Inspire 3 tidak menanggapi:

1. Hubungkan Inspire 3 ke kabel pengisian daya. Untuk petunjuk, lihat "[Mengisi daya pelacak Anda](#)" di halaman 6.
2. Tekan dan tahan tombol di pelacak Anda selama 10 detik. Lepaskan tombol. Saat Inspire 3 bergetar dan Anda melihat logo Fitbit, pelacak dimulai ulang.

Menghapus Inspire 3

Jika Anda ingin memberikan Inspire 3 kepada orang lain atau ingin mengembalikannya, pertama-tama hapus data pribadi Anda:

1. Usap ke bawah dari layar jam untuk menemukan aplikasi Pengaturan .
2. Buka aplikasi Pengaturan  > **Info Perangkat** > **Hapus Data Pengguna**.
3. Usap ke atas, lalu tekan **Tahan 3 Detik** selama 3 detik dan lepaskan.
4. Saat melihat logo Fitbit dan Inspire 3 bergetar, data Anda telah dihapus.


Pemecahan masalah

Jika Inspire 3 tidak berfungsi dengan benar, lihat langkah pemecahan masalah kami di bawah ini.

Sinyal detak jantung hilang

Inspire 3 terus melacak detak jantung Anda saat latihan dan sepanjang hari. Jika sensor detak jantung pada pelacak Anda mengalami kesulitan mendeteksi sinyal, garis putus-putus akan muncul.

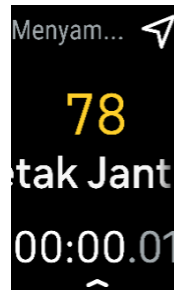


Jika pelacak tidak mendeteksi sinyal detak jantung, pastikan pelacakan detak jantung sudah diaktifkan terlebih dahulu di aplikasi Pengaturan  di pelacak Anda dan Inspire 3 diatur ke **DIPAKAI di Pergelangan Tangan**. Selanjutnya, pastikan Anda memakai pelacak dengan benar, baik dengan menggerakkannya lebih tinggi atau lebih rendah di pergelangan tangan atau dengan mengencangkan atau melonggarkan talinya. Inspire 3 harus bersentuhan dengan kulit Anda. Setelah menahan lengan diam dan lurus sebentar, Anda akan melihat detak jantung.

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 ponsel Anda untuk terhubung dengan satelit GPS. Jika ponsel Anda mencari sinyal GPS selama latihan, **menyambungkan** muncul di bagian atas layar.



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

Masalah lain

Jika mengalami salah satu dari masalah berikut ini, mulai ulang pelacak 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 Inspire 3](#)" di halaman [45](#).

Info dan Spesifikasi Umum

Sensor dan Komponen

Fitbit Inspire 3 terdiri dari sensor dan motor berikut:

- Pelacak detak jantung optik
- Sensor merah dan inframerah untuk pemantauan saturasi oksigen (SpO2)
- Akselerometer 3-sumbu, yang melacak pola gerakan
- Sensor cahaya sekitar
- Motor getaran

Bahan

Tali klasik Inspire 3 terbuat dari bahan yang fleksibel, silikon yang tahan lama yang mirip dengan yang digunakan pada berbagai jam olahraga. Dudukan dan gesper pada Inspire 3 terbuat dari plastik.

Teknologi nirkabel

Inspire 3 terdiri dari pengirim dan penerima sinyal radio Bluetooth 5.0.

Masukan sentuhan

Inspire 3 berisi motor getaran untuk alarm, sasaran, notifikasi, pengingat, dan aplikasi.

Baterai

Inspire 3 terdiri dari baterai polimer litium yang dapat diisi ulang.

Memori

Inspire 3 menyimpan data Anda, termasuk statistik harian, informasi tidur, dan riwayat latihan selama 7 hari. Lihat data historis Anda di aplikasi Fitbit.

Tampilan

Inspire 3 memiliki layar AMOLED berwarna.

Ukuran tali

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	32 ° hingga 104 °F (0 ° hingga 40 °C)
Suhu penyimpanan selama 3 bulan	-4 ° hingga 104 °F (-20 ° hingga 40 °C)
Tahan air	Tahan air hingga 50 meter
Ketinggian pengoperasian maksimal	28.000 kaki (8.534 m)

Pelajari selengkapnya

Untuk mempelajari selengkapnya tentang pelacak, 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 > Device Info > Regulatory Info

USA: Federal Communications Commission (FCC) statement

Model FB424

FCC ID: XRAFB424

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

Settings > Device Info > Regulatory Info

Supplier's Declaration of Conformity

Unique Identifier: FB424

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.

Canada: Industry Canada (IC) statement

Model/Modèle FB424

IC: 8542A-FB424

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

Settings > Device Info > Regulatory Info

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

Paramètres > Informations sur l'appareil > 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 > Device Info > 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

Simplified EU Declaration of Conformity

Hereby, Fitbit LLC declares that the radio equipment type Model FB424 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 FB424 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 FB424 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 FB424 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 FB424 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 > Device Info > Regulatory Info



Ghana

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

Settings > Device Info > Regulatory Info

Indonesia

83422/SDPPI/2022
3788

82710/SDPPI/2022
3788

Israel

מספר אישור אלחוטי של משרד התקשורת הוא 55-13659.
אסור להחליף את האנטנה המקורית של המכשיר ולא לעשות בו כל שינוי טכני אחר

Japan

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

Settings > Device Info > Regulatory Info



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 > Device Info > Regulatory Info

Malaysia

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

Settings > Device Info > Regulatory Info

Mexico

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

Settings > Device Info > 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#: RCPFIFB22-3947

Morocco



AGREE PAR L'ANRT MAROC

Numéro d'agrément: MR00033173ANRT2022

Date d'agrément: 27/05/2022

Nigeria

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

Oman

TRA/TA-R/13912/22
D202897

Paraguay



NR: 2022-06-I-0382

Philippines



Serbia



Singapore

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

Settings > Device Info > 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 > Device Info > 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

設置 > 設備信息 > 法規信息

Translation:

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

Settings > Device Info > 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：無線活動追蹤器 Part Name: Wireless Activity Tracker		限用物質及其化學符號 Restricted Substances and its chemical symbols				
Model FB424	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



เครื่องวิทยุคมนาคมนี้ ได้รับยกเว้น ไม่ต้องได้รับ
ใบอนุญาตให้มี ใช้ซึ่งเครื่องวิทยุคมนาคม
หรือตั้งสถานีวิทยุคมนาคมตามประกาศ กสทช.
เรื่อง เครื่องวิทยุคมนาคม และสถานีวิทยุ
คมนาคมที่ได้รับยกเว้นไม่ต้องได้รับใบอนุญาต
วิทยุคมนาคม ตามพระราชบัญญัติวิทยุ
คมนาคม พ.ศ. 2498



nano. | โทรคมนาคม
กำกับดูแลเพื่อประชาชน
Call Center 1200 (InswiS)

United Arab Emirates



TDRA - UNITED ARAB Emirates
Mode Dealer ID Name: DA35294/14
TARTE: ER10788/22
Model Name: FB424
Product Type: Bluetooth



United Kingdom

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

Settings > Device Info > Regulatory Info

Simplified UK Declaration of Conformity

Hereby, Fitbit LLC declares that the radio equipment type Model FB424 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



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 > Device Info > Regulatory Info

Model FB424 has a water resistance rating of IPX8 under IEC standard 60529, up to a depth of 50 meters.

Model FB424 has a dust ingress rating of IP6X under IEC standard 60529 which indicates the device is dust-tight.

Safety Statement

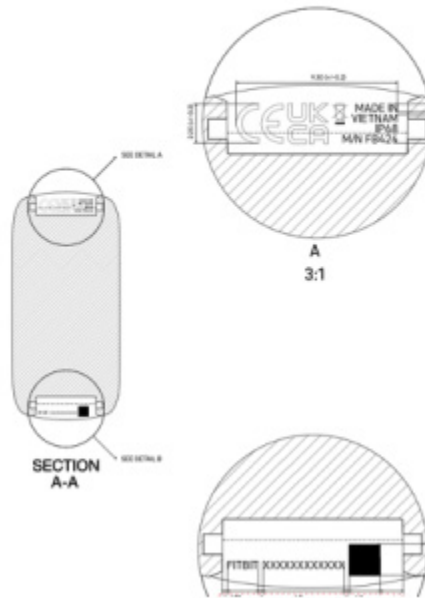
This equipment has been tested to comply with safety certification in accordance with the specifications of: IEC 60950-1:2005 + A1:2009 + A1:2013, EN 60950-1:2006 + A11:2009 + A1:2010 + A12: 2011 + A2: 2013; IEC 62368-1:2014, EN 62368-1:2014 + A11:2017; BS EN 62368-1:2014 + A11:2017; IEC 62368-1:2018,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

Regulatory Markings

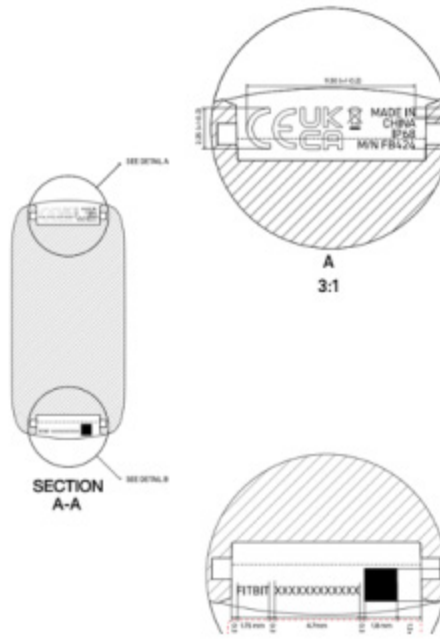
Device regulatory markings can be viewed on your device by removing the band. Markings are located in the band attach area.

Band Pocket View

Made in Vietnam



Made in China



Back 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.