



Kabelloser Aktivitäts- und  
Schlaf-Tracker



*Produktanleitung*

# Inhalt

<b>Erste Schritte .....</b>	<b>1</b>
Lieferumfang .....	1
<b>Einrichten des Fitbit One-Trackers auf einem Computer .....</b>	<b>2</b>
Mac- und PC-Anforderungen .....	2
Installieren von Fitbit Connect auf einem Computer .....	2
Installieren von Fitbit Connect auf einem Mac .....	2
Installieren von Fitbit Connect auf einem PC.....	3
Verknüpfung mit einem Computer .....	3
Verknüpfung mit einem Mac .....	3
Verknüpfung mit einem PC.....	5
Kabellose Synchronisierung mit einem Computer.....	7
<b>Einrichten des Fitbit One auf einem Mobilgerät .....</b>	<b>8</b>
Anforderungen für Mobilgeräte .....	8
Verknüpfung mit einem iOS-Gerät.....	8
Synchronisierung mit einem iOS-Gerät.....	9
Synchronisierung erzwingen .....	9
24-h-Synchronisierung.....	9
Verknüpfung mit einem Android-Gerät.....	10
Synchronisierung mit einem Android-Gerät.....	11
Synchronisierung im Hintergrund.....	11
Synchronisierung erzwingen.....	11

<b>Verwenden des One-Trackers</b> .....	12
Tragen des One-Trackers.....	12
Akkulaufzeit und Leistung.....	12
Akkulaufzeit .....	12
Laden des One-Trackers.....	13
Speicher.....	13
<b>Aufgezeichnete Werte</b> .....	14
Anfängermodus.....	14
Linkshändermodus.....	14
Tracken deines Schlafs mit dem One.....	14
Aktivitätsaufzeichnungen .....	15
Stumme Alarmer.....	16
Einstellen eines stummen Alarms über einen Computer.....	16
Einstellen eines stummen Alarms über ein iOS-Gerät.....	16
Einstellen eines stummen Alarms über ein Android-Gerät .....	17
Ausschalten eines stummen Alarms .....	17
<b>Dein Fitbit.com-Dashboard</b> .....	18
Browseranforderungen .....	18
Verwenden des Dashboards.....	18
Erklärung des Dashboards.....	18
Aufzeichnen von Lebensmitteln, Aktivitäten und Schlaf .....	18
Geräteinformationen .....	19
Verwalten deines One-Trackers über Fitbit.com.....	19

<b>Aktualisieren des Fitbit One .....</b>	<b>20</b>
Aktualisierung des One über einen Computer.....	20
Aktualisierung des One über ein iOS-Gerät.....	21
Aktualisierung des One über ein Android-Gerät .....	21
<b>Hilfe .....</b>	<b>22</b>
<b>Rückgaberrichtlinie und Garantie .....</b>	<b>23</b>
<b>Zulassungsbestimmungen und Sicherheitshinweise .....</b>	<b>24</b>
USA: Erklärung der Federal Communications Commission (FCC) .....	24
Kanada: Erklärung der Industry Canada (IC).....	25
EU (Europäische Union) .....	25
Sonstiges.....	26
Sicherheitserklärung.....	26
Wichtige Sicherheitshinweise.....	27
Vorsichtsmaßnahmen bezüglich des eingebauten Akkus.....	27
Informationen zu Entsorgung und Recycling.....	28

# Erste Schritte

## Lieferumfang

Im Lieferumfang des kabellosen Fitbit Aktivitäts- und Schlaf-Trackers One sind enthalten:

1. Kabelloser Fitbit Aktivitäts- und Schlaf-Tracker One
2. Clip
3. Dongle zur kabellosen Synchronisierung
4. Schlafmanschette
5. Ladekabel



# Einrichten des Fitbit One-Trackers auf einem Computer

---

## Mac- und PC-Anforderungen



### Software

Mac OS X 10.5 und höher  
Internetverbindung

### Hardware

USB-Anschluss

---



### Software

Windows XP/Vista/7/8  
Internetverbindung

### Hardware

USB-Anschluss

## Installieren von Fitbit Connect auf einem Computer

Mit der kostenlosen Anwendung „Fitbit Connect“ kannst du auf deinem Tracker gespeicherte Daten mit deinem Fitbit.com-Dashboard synchronisieren.

### Installieren von Fitbit Connect auf einem Mac

1. Gehe zu <http://www.fitbit.com/start/one>.
2. Klicke auf die Schaltfläche **Herunterladen**.
3. Gehe zum Downloads-Ordner und mache einen Doppelklick auf die **DMG-Datei**.

---

Hinweis: Falls die Datei nicht auf dem Desktop angezeigt wird, suche mit der Spotlight-Suchfunktion nach „Fitbit Connect“.

---

4. Führe das Installationspaket von Fitbit Connect mit einem Doppelklick auf **Install Fitbit Connect** aus.
5. Folge den Bildschirmanweisungen, um die Einrichtung abzuschließen.

## Installieren von Fitbit Connect auf einem PC

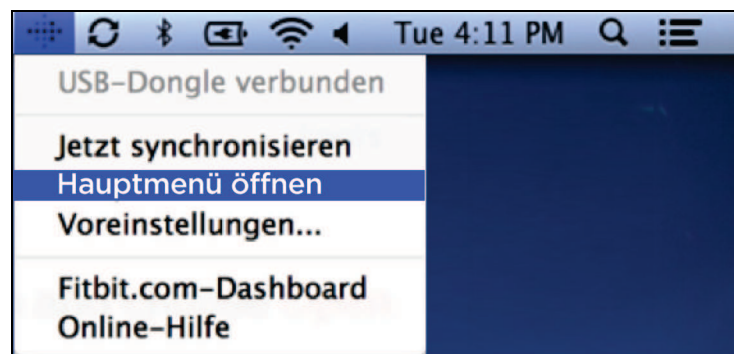
1. Gehe zu <http://www.fitbit.com/setup>.
2. Klicke auf die Schaltfläche **Herunterladen**.
3. Gehe zum Downloads-Ordner und mache einen Doppelklick auf die Datei **Fitbit Connect.exe**.
4. Wähle deine Sprache aus und folge den Bildschirmanweisungen.

## Verknüpfung mit einem Computer

Nach der Installation von Fitbit Connect kannst du den One-Tracker mit deinem Computer verknüpfen.

## Verknüpfung mit einem Mac

1. Klicke in der Menüleiste des Macs auf das Symbol **Fitbit Connect** und wähle die Option **Hauptmenü öffnen**.



2. Wähle im Hauptmenü die Option **Neues Fitbit-Gerät einrichten**.
3. Kontoeinrichtung:
  - a. Wenn du noch kein Fitbit.com-Konto hast, wähle **Neu bei Fitbit**.
  - b. Über die Option **Bestehender Benutzer** kannst du dich bei deinem bereits vorhandenen Fitbit.com-Konto anmelden.

---

Hinweis: Mit einem Konto kann jeweils nur ein Fitbit-Tracker verknüpft sein.  
Wenn gegenwärtig bereits ein anderer Fitbit-Tracker mit deinem Konto verknüpft ist, den du weiterhin verwenden möchtest, wähle **Nicht ersetzen**, um die Einrichtung unter einer anderen E-Mail-Adresse fortzusetzen.  
Wenn du den One mit deinem bereits vorhandenen Konto verwenden möchtest, wähle **Tracker ersetzen**, um deinen alten Tracker zu entfernen und mit dem One zu ersetzen.

---

4. Gib deine persönlichen Informationen ein bzw. bestätige sie und klicke dann auf **Weiter**. Anhand dieser Informationen können wir dein Fitbit-Erlebnis ganz auf dich einstellen, und die Berechnung der verbrannten Kalorien und zurückgelegten Strecke wird damit auch genauer. In den Datenschutzeinstellungen auf der Fitbit-Website kannst du bestimmen, welche Informationen für andere freigegeben werden sollen.
5. Vergewissere dich, dass der Dongle zur kabellosen Synchronisierung an deinen Computer angeschlossen ist und sich der Fitbit One in der Nähe befindet.
6. Klicke auf die Fitbit One-Kachel. Fitbit Connect sucht jetzt nach deinem One-Tracker.
7. Sobald die Software den Tracker gefunden hat, erscheint auf dem Display des Trackers eine Nummer. Es kann bis zu 30 Sekunden dauern, bis diese Nummer erscheint.

---

Hinweis: Erscheint keine Nummer, klicke auf „Ich sehe keine Nummer, die mit 0 beginnt“. Stelle sicher, dass der Akku des Trackers geladen und das Display eingeschaltet ist. Fitbit Connect fährt mit der Suche nach dem Tracker fort.

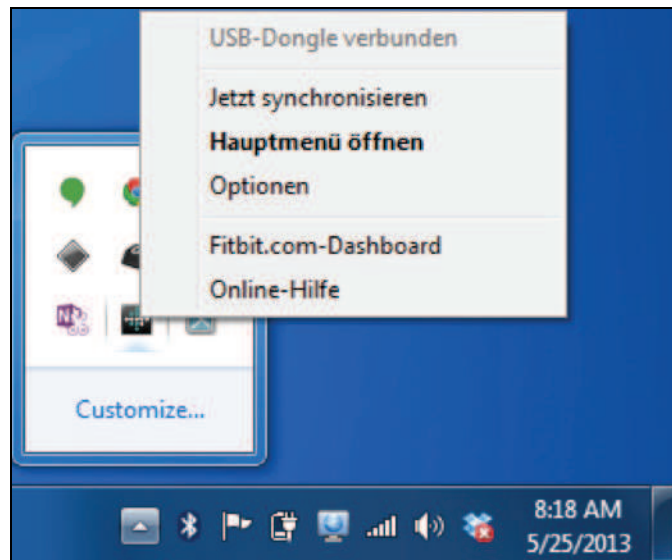
---

8. Gib die auf dem Display angezeigte Nummer in deinen Computer ein und klicke anschließend auf **Weiter**.
9. Der Tracker stellt nun eine Verbindung mit Fitbit.com her. Dies kann bis zu einer Minute dauern.
10. Nach der Verbindungsherstellung mit Fitbit.com kannst du eine Begrüßung eingeben. Klicke anschließend auf **Weiter**. Die Begrüßung wird jedes Mal angezeigt, wenn du deinen Fitbit One einschaltest. Sie kann beispielsweise dein Name oder auch eine beliebige Kombination aus Buchstaben und Zahlen mit maximal acht Zeichen sein.
11. Die persönliche Begrüßung wird nun an den Tracker gesendet. Dies kann bis zu 30 Sekunden dauern.
12. Sobald der Tracker mit deinem Fitbit-Konto verknüpft worden ist, siehst du auf dem Bildschirm die Meldung „Jetzt kann’s losgehen!“ Zeichne einige Schritte mit dem Tracker auf und synchronisiere das Gerät mit deinem Konto. Jetzt kannst du deine Statistik auf dem Dashboard sehen.



## Verknüpfung mit einem PC

1. Klicke in der Windows-Taskleiste mit der rechten Maustaste auf das Symbol von Fitbit Connect und wähle die Option **Hauptmenü öffnen**.



2. Wähle im Hauptmenü die Option **Neues Fitbit-Gerät einrichten**.
3. Kontoeinrichtung:
  - a. Wenn du noch kein Fitbit.com-Konto hast, wähle **Neu bei Fitbit**.
  - b. Über die Option **Bestehender Benutzer** kannst du dich bei deinem bereits vorhandenen Fitbit.com-Konto anmelden.

---

Hinweis: Mit einem Konto kann jeweils nur ein Fitbit-Tracker verknüpft sein.

Wenn gegenwärtig bereits ein anderer Fitbit-Tracker mit deinem Konto verknüpft ist, den du weiterhin verwenden möchtest, wähle **Nicht ersetzen**, um die Einrichtung unter einer anderen E-Mail-Adresse fortzusetzen.

Wenn du den One mit deinem bereits vorhandenen Konto verwenden möchtest, wähle **Tracker ersetzen**, um deinen alten Tracker zu entfernen und mit dem One zu ersetzen.

---

4. Gib deine persönlichen Informationen ein bzw. bestätige sie und klicke dann auf **Weiter**. Anhand dieser Informationen können wir dein Fitbit-Erlebnis ganz auf dich einstellen, und die Berechnung der verbrannten Kalorien und zurückgelegten Strecke wird damit auch genauer. In den Datenschutzeinstellungen auf der Fitbit-Website kannst du bestimmen, welche Informationen für andere freigegeben werden sollen.
5. Vergewissere dich, dass der Dongle zur kabellosen Synchronisierung an deinen Computer angeschlossen ist und sich der Fitbit One in der Nähe befindet.
6. Klicke auf die Fitbit One-Kachel. Fitbit Connect sucht jetzt nach deinem One-Tracker.
7. Sobald die Software den Tracker gefunden hat, erscheint auf dem Display des Trackers eine vierstellige Nummer. Es kann bis zu 30 Sekunden dauern, bis diese Nummer erscheint.

---

Hinweis: Erscheint keine Nummer, klicke auf „Ich sehe keine Nummer, die mit 0 beginnt“. Stelle sicher, dass der Akku des Trackers geladen und das Display eingeschaltet ist. Fitbit Connect fährt mit der Suche nach dem Tracker fort.

---

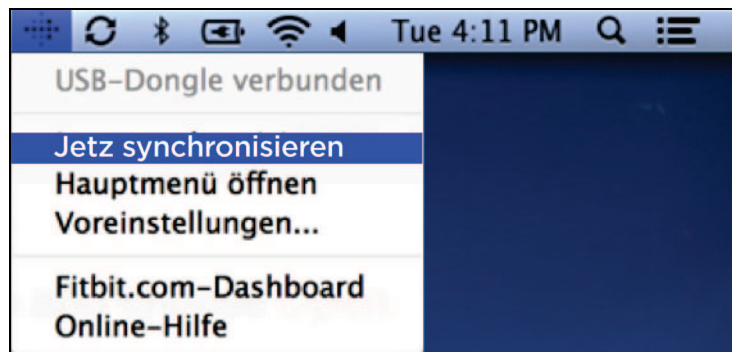
8. Gib die auf dem Display angezeigte Nummer in deinen Computer ein und klicke anschließend auf **Weiter**.
9. Der Tracker stellt nun eine Verbindung mit Fitbit.com her. Dies kann bis zu einer Minute dauern.
10. Nach der Verbindungsherstellung mit Fitbit.com kannst du eine Begrüßung eingeben. Klicke anschließend auf **Weiter**. Die Begrüßung wird jedes Mal angezeigt, wenn du deinen Fitbit One einschaltest. Sie kann beispielsweise dein Name oder auch eine beliebige Kombination aus Buchstaben und Zahlen mit maximal acht Zeichen sein.
11. Die persönliche Begrüßung wird nun an den Tracker gesendet. Dies kann bis zu 30 Sekunden dauern.
12. Sobald der Tracker mit deinem Fitbit-Konto verknüpft worden ist, siehst du auf dem Bildschirm die Meldung „Jetzt kann's losgehen!“ Zeichne einige Schritte mit dem Tracker auf und synchronisiere das Gerät mit deinem Konto. Jetzt kannst du deine Statistik auf dem Dashboard sehen.

## Kabellose Synchronisierung mit einem Computer

Damit der Tracker mit Fitbit.com synchronisiert werden kann, muss die Fitbit Connect-Software auf deinem Computer installiert und der Dongel zur kabellosen Synchronisierung daran angeschlossen sein.

Die Synchronisierung erfolgt alle 15 Minuten, solange auf dem Tracker neue Daten gespeichert worden sind und er sich im Umkreis von etwa 5 Metern zum angeschlossenen Dongle befindet.

Du kannst eine Synchronisierung erzwingen, indem du auf das **Symbol von Fitbit Connect** neben der Zeit- und Datumsanzeige des Computers klickst und dann **Jetzt synchronisieren** auswählst.



---

Hinweis: Solltest du bei der Synchronisierung deines Trackers mit deinem Computer auf Probleme stoßen, findest du unter <https://help.fitbit.com> verschiedene Supportmöglichkeiten.

---

# Einrichten des Fitbit One auf einem Mobilgerät

---

## Anforderungen für Mobilgeräte

Der Fitbit One lässt sich auf Mobilgeräten, die die Bluetooth 4.0-Technologie unterstützen, einrichten und damit synchronisieren. Unter <http://www.fitbit.com/devices> kannst du feststellen, ob dein Mobilgerät mit deinem Tracker kompatibel ist.

---

Hinweis: Selbst wenn dein Gerät nicht kompatibel ist, kannst du die Fitbit-App verwenden, um deine Daten anzuzeigen und deine Fortschritte zu tracken.

---

Zusätzliche Anforderungen:

- Ladekabel und USB-Anschluss für das Aufladen des Gerätes vor der Verknüpfung
- Internetverbindung auf dem Mobilgerät

Bevor du deinen One-Tracker auf einem Mobilgerät einrichten kannst, musst du Folgendes tun:

1. Lade die Fitbit-App vom App Store (iOS) oder Google Play Store (Android) herunter und installiere sie. Solltest du die Fitbit-App bereits installiert haben, vergewissere dich, dass es die neueste Version ist.
2. Schließe das Ladekabel an einen USB-Anschluss an.
3. Schiebe den One-Tracker in das Ladekabel.
4. Aktiviere Bluetooth auf dem Mobilgerät und in der App.

## Verknüpfung mit einem iOS-Gerät

Dein Tracker muss direkt über die Fitbit-App und nicht über die Bluetooth-Einstellungen deines iOS-Gerätes verknüpft werden. So verknüpfst du deinen Tracker mit deinem Mobilgerät:

1. Öffne die Fitbit-App.
2. Richte ein Konto ein:
  - a. Wenn du noch kein Fitbit.com-Konto hast, wähle **Mitglied bei Fitbit werden**.

---

Hinweis: Wenn du bereits Benutzer der Fitbit-App bist, klicke auf **Anmelden**. Mit einem Konto kann jeweils nur ein Fitbit-Tracker verknüpft sein.

Wenn du einen vorhandenen Tracker ersetzen möchtest, tippe auf **Konto > Neues Fitbit-Gerät einrichten**.

---

- b. Wähle **One** als das Gerät, das du einrichten möchtest.
  - c. Gib auf den nachfolgend angezeigten Bildschirmen deine persönlichen Informationen ein. Anhand dieser Informationen können wir dein Fitbit-Erlebnis ganz auf dich einstellen, und die Berechnung der verbrannten Kalorien und zurückgelegten Strecke wird damit auch genauer. In den Datenschutzeinstellungen auf der Fitbit-Website kannst du bestimmen, welche Informationen für andere freigegeben werden sollen.
  - d. Gib deinen Namen sowie die E-Mail-Adresse und das Kennwort ein, die du für dein Fitbit.com-Konto verwenden möchtest.
3. Tippe auf **Start**, um mit der Suche nach deinem One-Tracker zu beginnen.
  4. Sobald dein Tracker gefunden worden ist, erscheint die folgende Meldung auf dem Bildschirm: „Es wurde ein Fitbit One gefunden.“ Tippe auf **Weiter**.
  5. Auf dem One werden jetzt vier Ziffern angezeigt. die erste ist eine Null. Gib diese Ziffern auf die Aufforderung hin ein und tippe auf **Weiter**.
  6. Wenn die Fitbit-App die Meldung „Jetzt kann’s losgehen!“ anzeigt, kannst du auf **Weiter** tippen.
  7. Tippe auf **Fertig**, um die Einrichtung abzuschließen. Jetzt kannst du die Fitbit-App für das Tracken deiner Daten verwenden.

---

Hinweis: Falls du bei der Verknüpfung deines One auf Probleme stoßen solltest, findest du unter <https://help.fitbit.com> Hilfe.

---

## Synchronisierung mit einem iOS-Gerät

Der One kann sich über Bluetooth 4.0 direkt mit unterstützten iOS-Geräten synchronisieren. Unter <http://www.fitbit.com/devices> kannst du feststellen, ob dein iOS-Gerät mit dem One-Tracker kompatibel ist.

Die Synchronisierung erfolgt automatisch, wenn du die Fitbit-App auf deinem iOS-Gerät öffnest.

### Synchronisierung erzwingen

Du kannst deinen Tracker mit einer erzwungenen Synchronisierung auch manuell synchronisieren:

1. Öffne die Fitbit-App.
2. Tippe oben auf dem Dashboard auf **One**.
3. Tippe auf **Jetzt synchronisieren**.

### 24-h-Synchronisierung

Die Fitbit-App unterstützt auch die 24-h-Synchronisierung. Ist diese Einstellung aktiviert, synchronisiert sich der One mit deinem iOS-Gerät, während die Fitbit-App im Hintergrund ausgeführt wird oder minimiert ist.

---

Hinweis: Die 24-h-Synchronisierung funktioniert nur, wenn der Bildschirm des iOS-Gerätes aktiviert ist. Ist er ausgeschaltet, findet die Synchronisierung im Hintergrund erst nach erneuter Aktivierung des iOS-Gerätes statt.

---

## Verknüpfung mit einem Android-Gerät

Dein Tracker muss direkt über die Fitbit-App und nicht über die Bluetooth-Einstellungen deines Android-Gerätes verknüpft werden.

1. Öffne die Fitbit-App.
2. Kontoeinrichtung:

Wähle **Erste Schritte**, wenn du noch kein Fitbit.com-Konto besitzt.

Wähle **Anmelden**, um dich bei deinem bereits vorhandenen Fitbit.com-Konto anzumelden.

---

Hinweis: Mit einem Konto kann jeweils nur ein Fitbit-Tracker verknüpft sein.

Wenn gegenwärtig bereits ein anderer Fitbit-Tracker mit deinem Konto verknüpft ist, den du weiterhin verwenden möchtest, wähle **Nicht ersetzen**, um die Einrichtung unter einer anderen E-Mail-Adresse fortzusetzen.

Wenn du den One mit deinem bereits vorhandenen Konto verwenden möchtest, wähle **Tracker ersetzen**, um deinen alten Tracker zu entfernen und mit dem One zu ersetzen.

---

3. Wähle aus, welchen Trackertyp du einrichten möchtest (One).
4. Gib auf die Aufforderung hin deine persönlichen Details ein und tippe dann auf **Speichern**. Anhand dieser Informationen können wir dein Fitbit-Erlebnis ganz auf dich einstellen, und die Berechnung der verbrannten Kalorien und zurückgelegten Strecke wird damit auch genauer. In den Datenschutzeinstellungen auf der Fitbit-Website kannst du bestimmen, welche Informationen für andere freigegeben werden sollen.
5. Gib die E-Mail-Adresse für Fitbit.com und dein Kennwort ein.
6. Tippe auf **Geräteeinstellungen**.
7. Tippe auf **Neues Gerät einrichten**.
8. Wähle **One** aus.
9. Tippe auf **Start**, um mit der Suche nach deinem One-Tracker zu beginnen.
10. Sobald dein Tracker gefunden worden ist, wird auf der Anzeige des One eine Nummer angezeigt. Gib diese Nummer in dein Mobilgerät ein und tippe dann auf **Weiter**.
11. Wenn die Fitbit-App die Meldung „Jetzt kann's losgehen!“ anzeigt, kannst du auf **Weiter** tippen.
12. Tippe auf **Fertig**, um die Einrichtung abzuschließen. Jetzt kannst du die Fitbit-App für das Tracken deiner Daten verwenden.

## Synchronisierung mit einem Android-Gerät

Der One kann sich über Bluetooth 4.0 direkt mit unterstützten Android-Geräten synchronisieren. Unter <http://www.fitbit.com/devices> kannst du feststellen, ob dies zwischen deinen Geräten möglich ist.

---

Hinweis: Bluetooth muss sowohl in den Einstellungen des Android-Gerätes als auch in der Fitbit-App aktiviert sein. In der Fitbit-App aktivierst du Bluetooth, indem du auf die Schaltfläche **Menü** und anschließend auf **Geräte** tippst. Aktiviere dann das Kontrollkästchen **Bluetooth verwenden**.

---

Die Synchronisierung erfolgt automatisch, wenn du die Fitbit-App auf deinem Android-Gerät öffnest.

### Synchronisierung im Hintergrund

Die Fitbit-App unterstützt auch die Synchronisierung im Hintergrund. Ist diese Einstellung aktiviert, synchronisiert sich der One mit deinem Android-Gerät, während die Fitbit-App im Hintergrund ausgeführt wird oder minimiert ist.

---

HINWEIS: Die Synchronisierung im Hintergrund funktioniert nur, wenn der Bildschirm des Android-Gerätes aktiviert ist. Ist er ausgeschaltet, findet die Synchronisierung im Hintergrund erst nach erneuter Aktivierung des Android-Gerätes statt.

---

### Synchronisierung erzwingen

Über das Menü „Geräte“ kannst du die Synchronisierung des One erzwingen, um die neuesten Daten zu übertragen.

So erzwingst du die Synchronisierung des Trackers:

1. Öffne die Fitbit-App.
  2. Tippe auf die Schaltfläche **Menü**.
  3. Tippe auf **Geräte**.
- 

Hinweis: Achte darauf, dass das Kontrollkästchen **Bluetooth verwenden** aktiviert ist.

---

4. Tippe auf **One**.
5. Tippe auf das Symbol **Synchronisierung erzwingen**.

# Verwenden des One-Trackers

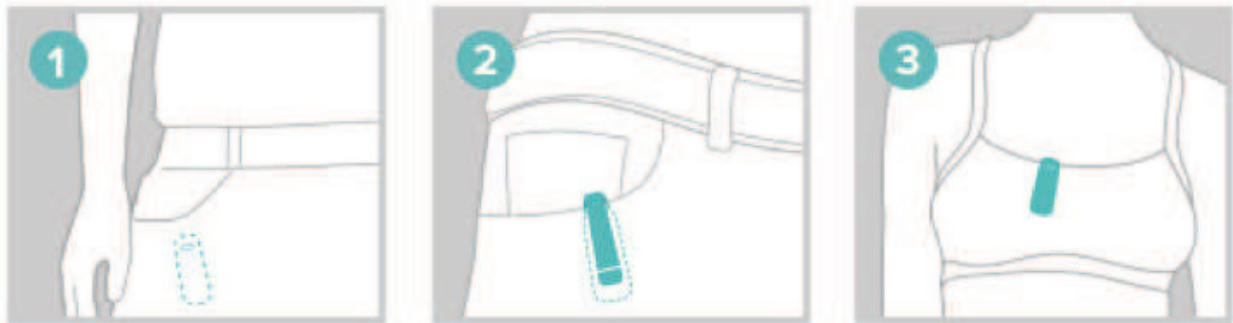
## Tragen des One-Trackers

Der Fitbit One funktioniert am besten, wenn du ihn möglichst nah am Körper trägst. Im Lieferumfang befindet sich auch ein Clip, mit dem du den Tracker sicher an der Kleidung befestigen kannst.

Eine Schlafmanschette ist ebenfalls enthalten. Diese Schlafmanschette ist dafür gedacht, während des Schlafens getragen zu werden. Tagsüber sollte sie nicht zum Tracken getragen werden.

Um den Tracker nicht zu verlieren, kannst du ihn auf sichere Weise tragen:

1. in der Tasche
2. mit dem Clip an der Innenseite der Tasche befestigt, mit dem Display nach innen
3. mit dem Clip am BH befestigt



Der Fitbit One ist schweiß- und regenresistent. Er ist jedoch nicht wasserdicht und darf nicht beim Schwimmen getragen werden.

## Akkulaufzeit und Leistung

### Akkulaufzeit

Der Fitbit One ist mit einem wiederaufladbaren Lithium-Ionen-Polymer-Akku ausgestattet.

Bei normaler Verwendung sollte der Akku des One etwa zwei Wochen halten, bevor du ihn wieder aufladen musst.

Um den Akkuladestand des Trackers zu überprüfen, melde dich bei deinem Dashboard an und klicke auf das Zahnradsymbol rechts oben auf dem Bildschirm. Rechts neben der Abbildung des One wird der Akkuladestand während der letzten Synchronisierung angezeigt.



## Laden des One-Trackers

Um deinen One-Tracker aufzuladen, schließe das Ladekabel an einen USB-Anschluss an und schiebe den Tracker dann in das Ladegerät. Achte dabei darauf, dass die Goldkontakte des Trackers mit den goldenen Punkten im Ladekabel ausgerichtet sind.

Bei der ersten Verbindung des Trackers mit dem Ladekabel leuchtet eine Akkuanzeige auf. Um während des Ladens den aktuellen Ladestand anzuzeigen, drücke die Taste des Trackers.

Um eine maximale Akkuleistung und -laufzeit zu erzielen, sollte ein leerer Tracker ein bis zwei Stunden lang geladen werden.

## Speicher

Der One-Tracker speichert minutengenaue Daten eine Woche lang. Nach einer Woche werden diese Daten in einen Tagesgesamtwert umgewandelt, der weitere 23 Tage gespeichert wird.

Wenn du deinen Tracker synchronisierst, werden die darauf gespeicherten Daten auf dein Fitbit.com-Dashboard hochgeladen und sicher auf den Fitbit-Servern gespeichert. Solange du deinen Tracker innerhalb von 30 Tagen synchronisierst, werden alle Daten deiner Aktivitäten auf dein Fitbit.com-Dashboard übertragen.

---

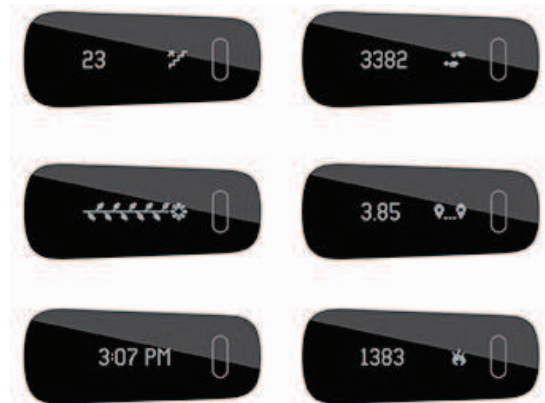
Hinweis: Jede Nacht um Mitternacht wird dein Tracker automatisch zurückgesetzt. Das heißt, dass deine täglichen Daten und deine Fortschritte auf dem Weg zum Tagesziel wieder auf Null gesetzt werden. Dadurch werden die auf deinem Tracker gespeicherten Daten jedoch nicht gelöscht. Sie werden bei der nächsten Synchronisierung des Trackers auf dein Dashboard hochgeladen. Der genaue Zeitpunkt der Zurücksetzung hängt von der in deinem Fitbit.com-Profil eingestellten Zeitzone ab.

---

## Aufgezeichnete Werte

Der One trackt die folgenden Informationen:

- bewältigte Etagen
- gegangene Schritte
- Level deiner letzten Aktivität (dargestellt als größer bzw. kleiner werdende Blume)
- zurückgelegte Strecke
- Zeit (Uhr und Stoppuhr)
- verbrannte Kalorien
- geschlafene Stunden
- Schlafqualität



## Anfängermodus

Wenn du den Fitbit-Tracker zum ersten Mal einrichtest, befindet er sich im Anfängermodus. In diesem Modus wird der Name des Displaymodus angezeigt, in dem du dich gerade befindest. So wird im Anfängermodus beispielsweise vor „7482“ und dem Schrittsymbol das Wort „SCHRITTE“ angezeigt.

Nachdem das Display jeden Bildschirm fünfmal angezeigt hat, wird der Anfängermodus beendet und du wechselst zum normalen Betriebsmodus. Im Normalmodus werden Wert und Symbol für eine schnellere Ansicht direkt nach dem Drücken auf die Trackertaste angezeigt.

Bei jedem Zurücksetzen wird der Tracker wieder in den Anfängermodus versetzt. Dies geschieht, wenn du den Tracker herunterfährst und neu startest, das Gerät aktualisierst oder wenn der Akku des Trackers komplett leer ist.

## Linkshändermodus

Das Display des Trackers kann im Linkshändermodus angezeigt werden. Diese Ausrichtung erleichtert das Ablesen der Trackerinformationen, wenn das Gerät in der linken Hand gehalten wird. Standardmäßig ist der One für Rechtshänder ausgerichtet. Wenn du in den Linkshändermodus wechseln möchtest, öffne die Geräteeinstellungen und wähle die Schaltfläche **Linkshänder**.

## Tracken deines Schlafs mit dem One

Mit dem One kannst die Qualität und Dauer deines Schlafs aufzeichnen. Der Tracker trackt deine Bewegungen im Verlauf der Nacht und liefert dir darauf basierende Informationen zur Schlafqualität.

So trackst du deinen Schlaf mit dem One:

1. Schiebe deinen Tracker in den Schlitz in der Manschette und lege die Manschette um das Gelenk deiner nicht dominanten Hand.
2. Sobald du im Bett liegst und kurz vor dem Einschlafen bist, halte die Taste des Trackers mindestens zwei Sekunden lang gedrückt. Es erscheint eine blinkende Stoppuhr und Uhr. Die anderen Symbole blinken ebenfalls als Zeichen dafür, dass sich der Tracker im Schlafmodus befindet.
3. Halte nach dem Aufwachen die Taste mindestens zwei Sekunden lang gedrückt, um die Schlafaufzeichnung zu beenden. Die Symbole des Trackers hören zu blinken auf. Dies bedeutet, dass du den Schlafmodus beendet hast. Nach Beendigung des Schlafmodus zeigt dein Tracker wieder die Tagesgesamtwerte an.
4. Sobald die Daten synchronisiert worden sind, kannst du anhand der Abbildungen auf deinem Dashboard erkennen, wie lange du geschlafen hast und wie oft du aufgewacht bist. Die Schlafdaten der vergangenen Nacht werden auf der Seite für den aktuellen Tag angezeigt.

---

Hinweis: Solltest du vergessen, die Trackertaste zu drücken, hast den Tracker aber über Nacht getragen, kannst du die Zeiten manuell in dein [Online-Schlafprotokoll](#) eingeben. Nach der Synchronisierung des Trackers werden die Schlafdaten ordnungsgemäß angezeigt.

---

## Aktivitätsaufzeichnungen

Eine Aktivitätsaufzeichnung ähnelt dem Streckenmodus des Kilometerzählers in einem Auto.

Mit Aktivitätsaufzeichnungen kannst du Aktivitäten wie ein Tennismatch oder einen Sportkurs aufzeichnen, um die dabei aufgezeichneten Daten später genauer anzusehen. Die Aufzeichnungen wirken sich nicht darauf aus, wie deine Daten getrackt oder analysiert werden, sondern liefern dir eine detailliertere Ansicht für einen bestimmten Zeitraum.

Um eine Aufzeichnung zu starten, halte die Trackertaste zwei bis drei Sekunden lang gedrückt, bis eine blinkende Stoppuhr mit laufenden Zahlen wie im Schlafmodus angezeigt wird.

Im Aufzeichnungsmodus blinken die Displaysymbole. Wenn du die Trackertaste wiederholt drückst, um die verschiedenen Bildschirme nacheinander aufzurufen, spiegeln die angezeigten Statistiken die Aktivitäten wider, die seit Start der Aufzeichnung stattgefunden haben.

Um den Aufzeichnungsmodus zu beenden, halte die Trackertaste erneut zwei bis drei Sekunden lang gedrückt, bis die Symbole und Zahlen auf dem Display zu blinken aufhören.

Bei der nächsten Synchronisierung des Trackers werden die aufgezeichneten Daten zusammen mit anderen Statistiken wie Tempo, Dauer der Aufzeichnung, Diagramm der Geschwindigkeit und mehr auf der Seite „Aktivitäten“ angezeigt.

## Stumme Alarme

Du kannst auf dem Tracker einen stummen Alarm einrichten, damit er dich zu einem bestimmten Zeitpunkt mit einem leichten Vibrieren weckt oder deine Aufmerksamkeit erregt. Diese Alarme kannst du über deinen Computer oder ein kompatibles Mobilgerät einstellen.

Stumme Alarme können so konfiguriert werden, dass sie an verschiedenen Tagen der Woche wiederholt werden. So könntest du dich beispielsweise an jedem Tag der Woche um sieben Uhr morgens wecken lassen.

Du kannst bis zu acht verschiedene Alarme auf dem Tracker konfigurieren.

---

Hinweis: Sind mehrere Alarme eingestellt, kann dies die Akkulaufzeit deines One reduzieren. Solltest du also den Akku häufiger aufladen müssen, verringere die Anzahl der auf deinem One konfigurierten stummen Alarme.

---

### Einstellen eines stummen Alarms über einen Computer

Du kannst stumme Alarme über das Fitbit.com-Dashboard auf deinem Computer einstellen. Damit der Alarm auf deinen Tracker übertragen werden kann, muss der Dongel zur kabellosen Synchronisierung am Computer angeschlossen sein.

1. Melde dich bei deinem Fitbit.com-Dashboard an.
2. Klicke auf das **Zahnrad** rechts oben auf der Seite.
3. Klicke auf **Einstellungen**.
4. Klicke auf **Stummer Alarm**.
5. Klicke auf die Schaltfläche **Alarm hinzufügen**.
6. Gib die **Uhrzeit** ein, zu der der Alarm ausgelöst werden soll.
7. Wähle aus, wie oft der Alarm ausgelöst werden soll:
8. Einmal: Der Alarm wird zu der von dir angegebenen Zeit ausgelöst und nicht wiederholt.
9. Wiederholungen: Gib an, an welchen Wochentagen der Alarm ausgelöst werden soll, beispielsweise jeden Tag um sieben Uhr morgens.
10. Klicke auf **Speichern**.

Der neue Alarm wird bei der nächsten Synchronisierung auf deinen Tracker übertragen.

---

Hinweis: Wenn du den Alarm sofort synchronisieren möchtest, öffne Fitbit Connect und wähle **Jetzt synchronisieren**.

---

### Einstellen eines stummen Alarms über ein iOS-Gerät

In der Fitbit-App für iOS kannst du stumme Alarme für deinen Tracker einstellen.

Das Mobilgerät muss dafür die kabellose Synchronisierung unterstützen.

Unter <http://www.fitbit.com/devices> kannst du feststellen, ob dies auf dein Gerät zutrifft.

1. Öffne die Fitbit-App.
2. Tippe auf **Konto**.
3. Tippe auf **Stummer Alarm**.
4. Ist dies der erste Alarm, den du einstellen möchtest, tippe auf dem ersten Bildschirm auf **Neuen Alarm einrichten**.
5. Stelle die Uhrzeit mit dem Clickwheel ein.

6. Wenn du willst, dass dieser Alarm wiederholt wird, tippe auf die gewünschten Wochentage.
7. Tippe auf **Speichern**.
8. Synchronisiere deinen Tracker, damit die Alarminformationen auf das Gerät übertragen werden.

Das iOS-Gerät synchronisiert jetzt den Alarm mit deinem Tracker.

---

Hinweis: Befindet sich der One außerhalb der Reichweite des Dongles, kannst du den Alarm manuell auf den Tracker übertragen. Tippe dazu auf **Konto > One** und dann auf das Symbol **Jetzt synchronisieren**.

---

## Einstellen eines stummen Alarms über ein Android-Gerät

In der Fitbit-App für Android kannst du stumme Alarmer für deinen Tracker einstellen. Dazu muss in den Android-Geräteeinstellungen und auf dem Gerätebildschirm der Fitbit-App Bluetooth aktiviert sein.

Das Mobilgerät muss die kabellose Synchronisierung unterstützen. Unter <http://www.fitbit.com/devices> kannst du feststellen, ob dies auf dein Gerät zutrifft.

1. Öffne die Fitbit-App.
2. Tippe auf die Schaltfläche **Menü**.
3. Tippe auf **Geräte**.
4. Wähle deinen Tracker aus.
5. Tippe auf **Stummer Alarm**.
6. Tippe auf **Neuen Alarm hinzufügen** oder oben rechts auf das **Glockensymbol**.
7. Stelle die Uhrzeit ein, zu der der Alarm ausgelöst werden soll, und tippe dann auf **Fertig**.
8. Wenn du möchtest, dass dieser Alarm wiederholt wird, tippe auf das Kontrollkästchen **Wiederholungen** und die Wochentage, an denen der Alarm wiederholt werden soll.
9. Tippe auf **Fertig**.
10. Tippe auf **Alarm mit dem Tracker synchronisieren**.

Das Android-Gerät synchronisiert jetzt den Alarm mit deinem One.

---

Hinweis: Du kannst die Synchronisierung erzwingen, indem du auf **Menü > Geräte > One** und abschließend auf das Symbol **Synchronisierung erzwingen** tippst.

---

## Ausschalten eines stummen Alarms





Der One vibriert, wenn der stumme Alarm ausgelöst wird. Dieses Signal wird mehrere Male wiederholt, sofern der Alarm nicht vorher ausgeschaltet wird. Drücke zum Ausschalten des Alarms auf die Taste des Trackers.

Wenn du den Alarm verpasst, wird er nach einigen Minuten erneut ausgelöst.

# Dein Fitbit.com-Dashboard

---

## Browseranforderungen

Browser	Mac-Version	Windows-Version
 Apple Safari	5.0.5 und höher	nicht unterstützt
 Google Chrome	12 und höher	12 und höher
 Microsoft Internet Explorer	nicht unterstützt	8 und höher
 Mozilla Firefox	3.6.18 und höher	3.6.18 und höher

## Verwenden des Dashboards

Fitbit stellt dir ein kostenloses Online-Tool zur Verfügung, mit dem du deine Fitnessfortschritte tracken, verwalten und auswerten kannst.

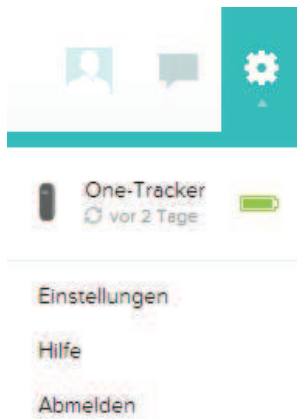
### Erklärung des Dashboards

Nach der Anmeldung bei deinem Fitbit-Konto gelangst du zum Dashboard. Das Dashboard gibt dir einen Überblick über die Fortschritte bei deinen Zielen und ermöglicht dir, Ziele zu bearbeiten und Verlaufsdaten anzuzeigen.

### Aufzeichnen von Lebensmitteln, Aktivitäten und Schlaf

Vom Dashboard aus kannst du einzelne Protokollseiten öffnen, auf denen du die zu dir genommenen Lebensmittel, deine Aktivitäten und deinen Schlafzyklus tracken und andere benutzerdefinierten Tracker verwenden kannst.

## Geräteinformationen



Wenn du auf das Zahnradsymbol rechts oben auf dem Dashboard klickst, werden Informationen zur letzten Synchronisierung, der Akkuladestand und geplante Alarme angezeigt.

### Verwalten deines One-Trackers über Fitbit.com

Über Fitbit.com kannst du deinen One-Tracker auch verwalten. Klicke auf das Zahnradsymbol rechts oben auf der Seite und wähle **Einstellungen**.

Auf dem Bildschirm **Persönliche Einstellungen** kannst du deine **Zeitzone** ändern. Dies wirkt sich auf den Zeitpunkt aus, zu dem die Daten des Tages zurückgesetzt werden. Dies geschieht jede Nacht um Mitternacht gemäß der in deinem Tracker eingestellten Zeitzone.

Im Bereich **Geräte** kannst du Folgendes anzeigen:

- Datum und Uhrzeit der **letzten Synchronisierung**
- Den **Akkuladestand** des Gerätes zum Zeitpunkt der letzten Synchronisierung
- Die auf dem Gerät ausgeführte **Firmwareversion**.
- Deine **Zeitzone**
- Die **Empfindlichkeit** des Trackers bei der **Schlafaufzeichnung**
- Den **Anzeigemodus** für **Links-** bzw. **Rechtshänder**
- Die **Begrüßung**: Hier kannst du entscheiden, wie der Tracker dich begrüßen soll

Über die Option **Stummer Alarm** auf der linken Seitenleiste der Kontoeinstellungen kannst du stumme Alarme verwalten.

# Aktualisieren des Fitbit One

---

Fitbit veröffentlicht gelegentlich Aktualisierungen für den Tracker, die du kostenlos über Fitbit Connect auf deinen Computer oder über die App auf dein Mobilgerät herunterladen kannst.

Durch derartige Aktualisierungen werden Funktions- und Produktverbesserungen bereitgestellt.

---

**HINWEIS:** Die Aktualisierung verbraucht recht viel Energie. Deshalb solltest du den One vor, während oder nach einer Aktualisierung aufladen.

---

## Aktualisierung des One über einen Computer

Du kannst den One in der auf einem Mac oder PC installierten Anwendung „Fitbit Connect“ aktualisieren.

So aktualisierst du den Tracker mit dieser Methode:

1. Vergewissere dich, dass der Dongle zur kabellosen Synchronisierung an deinen Computer angeschlossen ist.
2. Klicke auf das Symbol **Fitbit Connect** in der Nähe der Zeit- und Datumsanzeige deines Computers.
3. Wähle **Hauptmenü öffnen** und anschließend **Nach Geräteaktualisierung suchen**.
4. Melde dich mit deinen Fitbit.com-Anmeldeinformationen bei deinem Konto an.
5. Drücke die Taste des One, um den Tracker zu aktivieren. Fitbit Connect sucht jetzt nach deinem Tracker.
6. Wird eine Aktualisierung für den One gefunden und installiert, zeigt Fitbit Connect eine Statusleiste an. Der Tracker sollte sich während der Aktualisierung in der Nähe des Computers befinden.
7. Nach Abschluss der Aktualisierung zeigt Fitbit Connect eine Bestätigung an. Jetzt verfügt der One über die neuesten Aktualisierungen und ist wieder einsatzbereit.



## Aktualisierung des One über ein iOS-Gerät

Mit der Aktualisierung des Trackers werden Fehler behoben und der Fitbit One um neue Funktionen ergänzt.

1. Öffne die Fitbit-App.
2. Tippe auf den Namen deines Trackers oben auf dem Dashboard der App. Dies öffnet die Seite mit den Geräteeinstellungen des Trackers.
3. Tippe auf **Jetzt synchronisieren**.
4. Wenn eine Geräteaktualisierung verfügbar ist, wird eine entsprechende Schaltfläche angezeigt. Falls der Tracker bereits auf dem neuesten Stand ist, wird die Meldung **Aktualisierung verfügbar** nicht auf dem Mobilgerät angezeigt.
5. Achte darauf, dass sich der Tracker während der Aktualisierung immer in Nähe des iOS-Gerätes befindet. Der Tracker ist leichter zu finden, wenn du ihn durch Drücken der Taste aktivierst. Nach Abschluss der Aktualisierung erscheint die Meldung „Jetzt kann’s losgehen!“

## Aktualisierung des One über ein Android-Gerät

Mit der Aktualisierung des Trackers werden Fehler behoben und der Fitbit One um neue Funktionen ergänzt.

1. Tippe in der Fitbit-App auf **Menü > Geräteeinstellungen > One**. Wenn eine Geräteaktualisierung verfügbar ist, wird eine entsprechende Schaltfläche angezeigt. Falls der Tracker bereits auf dem neuesten Stand ist, wird „Fitbit One aktualisieren“ nicht auf dem Mobilgerät angezeigt.
2. Wird **Fitbit One aktualisieren** dagegen angezeigt, bringe den Tracker in die Nähe des Mobilgerätes und tippe auf „Fitbit One aktualisieren“ und anschließend auf „Weiter“.
3. Sobald dein Tracker gefunden worden ist, wird die Aktualisierung durchgeführt.

---

HINWEIS: Eventuell musst du den One durch mehrmaliges Drücken der Taste aktivieren, damit er leichter zu finden ist.

---

4. Wenn der Fitbit One auf dem neuesten Stand ist, wird auf dem Mobilgerät die Meldung „Jetzt kann’s losgehen!“ angezeigt und der Tracker neu gestartet.

# Hilfe

---

Tipps zur Fehlerbehebung und Hilfe zum Fitbit One-Tracker findest du unter <http://help.fitbit.com>

# Rückgaberichtlinie und Garantie

---

Garantieinformationen und die Rückgaberichtlinie des Fitbit.com-Shops findest du online unter <http://www.fitbit.com/returns>.

# Zulassungsbestimmungen und Sicherheitshinweise

---

Modellbezeichnung: FB103

## USA: Erklärung der Federal Communications Commission (FCC)

Dieses Gerät entspricht Teil 15 der FCC-Bestimmungen.

Der Betrieb unterliegt den folgenden zwei Bedingungen:

1. Dieses Gerät darf keine schädlichen Störungen verursachen und
2. dieses Gerät muss empfangene Störungen akzeptieren, einschließlich der Störungen, die einen unerwünschten Betrieb hervorrufen.

### FCC-Warnung

Änderungen oder Modifikationen an dem Gerät, die nicht ausdrücklich von der für die Einhaltung der Bestimmungen verantwortlichen Partei genehmigt worden sind, können dazu führen, dass der Anwender die Genehmigung für den Betrieb des Gerätes verliert.

**Hinweis:** Dieses Gerät wurde getestet und hält gemäß Teil 15 der FCC-Regeln die Grenzwerte für digitale Geräte der Klasse B ein. Diese Grenzwerte dienen dem Schutz vor schädlichen Störungen, wenn das Gerät in Wohngebieten verwendet wird. Das Gerät erzeugt, verwendet und sendet Hochfrequenzenergie und kann bei unsachgemäßer Installation und Verwendung schädliche Interferenzen im Funkverkehr verursachen. Es kann jedoch nicht garantiert werden, dass bei einer bestimmten Installation keine Interferenzen auftreten. Wenn dieses Gerät schädliche Interferenzen beim Radio- oder Fernsehempfang verursacht, was durch Ein- und Ausschalten des Geräts festgestellt werden kann, sollte der Benutzer die Interferenz beheben, indem er mindestens eine der folgenden Maßnahmen ergreift:

- Neuausrichten bzw. Neupositionieren der Empfangsantenne
- Vergrößern des Abstands zwischen Gerät und Empfänger
- Anschluss des Geräts an eine Steckdose, die vom Stromkreis des Empfängers getrennt ist
- Beratung durch einen Händler oder sachkundigen Radio-/Fernsehtechniker

Dieses Gerät erfüllt die FCC- und IC-Anforderungen für HF-Belastungen in öffentlichen oder nicht regulierten Umgebungen.

## Kanada: Erklärung der Industry Canada (IC)

IC-Hinweis an Benutzer, entsprechend der RSS GEN Ausgabe 3 in Englisch und Französisch:

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

This Class B digital apparatus complies with Canadian ICES-003.

Cet appareil numérique de la classe B est conforme à la norme NMB-003 du Canada.

FCC ID      XRAFB103

IC ID        8542A-FB103

## EU (Europäische Union)

Konformitätserklärung bezüglich der EU-Richtlinie 1999/5/EC

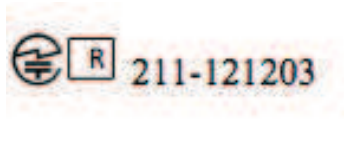
Fitbit Inc. ist es gestattet, die CE-Kennzeichnung auf dem One-Modell FB103 anzubringen und damit die Konformität mit wesentlichen Anforderungen und anderen relevanten Bestimmungen der Richtlinie 1999/5/EC zu erklären.



Hält die Richtlinie für Funkanlagen und Telekommunikationssendeinrichtungen R&TTE 99/CE/05 ein.

Conforme à la norme R&TTE 99/CE/05

## Sonstiges



אישור התאמה 51-37309

המוצר של המודולארי בחלק טכני שינוי כל לבצע אין.

**“ 해당 무선설비는 전파혼신 가능성이 있으므로 인명안전과 관련된 서비스는 할 수 없습니다. ”**

- 사용 주파수 (Used frequency): 2402 MHz-2480 MHz
- 채널수 (The number of channels): 40
- 공중선전계강도 (Antenna power): 0.6 dBi
- 변조방식 (Type of the modulation): Digital
- 안테나타입 (Antenna type): Vertical
- 출력 (Output power): 1.45 mW/MHz E.I.R.P.
- 안테나 종류 (Type of Antenna): PCB



### KCC approval information

- 1) Equipment name (model name) : 무선데이터통신시스템용 특정소출력무선기기 FB103
- 2) Certificate number : MSIP-CRM-XRA-FB103
- 3) Applicant : Fitbit, Inc.
- 4) Manufacture: Fitbit, Inc.
- 5) Manufacture / Country of origin: P.R.C.

## Sicherheitserklärung

Dieses Gerät wurde getestet und entspricht der Sicherheitsbescheinigung gemäß den Spezifikationen der EN-Norm: EN60950-1:2006 + A12: 2011.

Die vollständige Konformitätserklärung findest du unter [www.fitbit.com/one/specs](http://www.fitbit.com/one/specs).

## Wichtige Sicherheitshinweise

- Lies dir diese Anweisungen durch.
- Bewahre diese Anweisungen auf.
- Beachte alle Warnungen.
- Befolge alle Anweisungen.
- Versuche nicht, den Tracker zu öffnen. Die in diesem Produkt bzw. dem Akku enthaltenen Stoffe können bei unsachgemäßem Umgang oder unangemessener Entsorgung umwelt- oder gesundheitsschädlich sein.
- Nimm keine Modifizierungen am One vor.
- Reinige den One nicht mit scheuernden Reinigungsmitteln.
- Versuche nicht, den One in einer Geschirrspülmaschine, Waschmaschine oder einem Trockner zu reinigen oder zu trocknen.
- Setze den One keinen extrem hohen oder niedrigen Temperaturen aus.
- Verwende den One nicht in einer Sauna oder einem Dampfbad.
- Setze den One nicht längere Zeit direkter Sonnenbestrahlung aus.
- Halte den One von offenem Feuer fern.
- Versuche nicht, den One zu verbrennen, da der Akku explodieren könnte.
- Versuche nicht, den One auseinanderzunehmen; das Gerät enthält keine vom Benutzer wartbaren Komponenten.
- Lasse niemals kleine Kinder mit dem One spielen; die kleinen Komponenten stellen eine Erstickungsgefahr dar!

## Vorsichtsmaßnahmen bezüglich des eingebauten Akkus

- Versuche nicht, den Akku des One auszuwechseln. Er ist fest im Gerät eingebaut und kann nicht ausgewechselt werden.
- Lade den Akku entsprechend der im Begleitmaterial dieser Anleitung enthaltenen Anweisungen auf.
- Verwende dazu ausschließlich das im Lieferumfang des Produkts enthaltene Ladegerät.
- Lade den One über einen zertifizierten Computer, stromgespeisten Hub oder ein Netzteil auf.
- Versuche nicht, den eingebauten Akku mit Gewalt zu öffnen.

Die aktuellen Sicherheitshinweise und Zulassungsinformationen findest du im produktspezifischen Abschnitt unter [help.fitbit.com/customer/de/portal/articles](https://help.fitbit.com/customer/de/portal/articles).

## Informationen zu Entsorgung und Recycling



Das Symbol auf dem Produkt oder seiner Verpackung besagt, dass dieses Produkt nicht mit dem normalen Haushaltsmüll entsorgt werden darf. Du bist dafür verantwortlich, elektronische Altgeräte zum Schutz natürlicher Ressourcen bei einer entsprechenden Recyclingeinrichtung abzugeben. In allen Ländern der Europäischen Union gibt es Sammelstellen für das Recycling von elektrischen und elektronischen Geräten. Informationen zu diesen Sammelstellen erhältst du von deinem Entsorgungsamt vor Ort oder dem Händler, von dem du das Produkt erworben hast.

Le symbole sur le produit ou sur son emballage signifie que ce produit à la fin de sa vie doit être recyclé séparément des déchets ménagers ordinaires. Notez que ceci est votre responsabilité d'éliminer les équipements électroniques à des centres de recyclage afin d'aider à préserver les ressources naturelles. Chaque pays de l'Union européenne a ses centres de collecte et de recyclage pour le recyclage des équipements électriques et électroniques. Pour plus d'informations ou trouver un centre de recyclage, contactez votre commune ou le magasin où vous avez acheté le produit.

- Der One darf nicht über den Haushaltsmüll entsorgt werden.
- Akkus dürfen nicht der kommunalen Abfallentsorgung zugeführt werden, sondern müssen getrennt in dafür vorgesehenen Sammelstellen abgegeben werden.
- Verpackung und One sollten entsprechend den für dich geltenden Bestimmungen entsorgt werden.

Bitte recyceln!

Nähere Informationen zur Entsorgung und zum Recycling, einschließlich Kontaktinformationen zu einem Vertriebs Händler in deiner Region, findest du unter <https://help.fitbit.com>.

Pour plus amples renseignements sur le recyclage, y compris les coordonnées d'un distributeur dans votre région, visitez <http://help.fitbit.com>







 fitbit one™

Kabelloser Aktivitäts- und  
Schlaf-Tracker