

fitbit surge™

Fitness-Superwatch



Produkt Handbuch
Version 1.0

Inhalt

| | |
|--|-----------|
| Erste Schritte | 1 |
| Lieferumfang | 1 |
| Themen dieser Anleitung..... | 1 |
| Einrichten der Surge | 3 |
| Einrichten der Surge über ein Mobilgerät..... | 3 |
| Einrichten der Surge über einen Mac oder PC..... | 3 |
| Mac- und PC-Anforderungen..... | 3 |
| Download von Fitbit Connect..... | 3 |
| Installieren von Fitbit Connect und Verknüpfen der Surge | 4 |
| Synchronisieren mit einem Computer..... | 4 |
| Deine Surge | 5 |
| Tragen der Surge..... | 5 |
| Festlegen der dominanten oder nicht-dominanten Hand | 6 |
| Verwenden der Surge unter feuchten Bedingungen..... | 7 |
| Bedienen der Surge | 7 |
| Ändern der Uhrzeitanzeige..... | 8 |
| Messen der Herzfrequenz..... | 9 |
| Vorgegebene Herzfrequenzzonen..... | 9 |
| Benutzerdefinierte Herzfrequenzzonen | 10 |
| Kein Signal..... | 10 |
| Verwenden von GPS..... | 11 |
| Akkulaufzeit und Aufladen..... | 12 |
| Pflege der Surge | 13 |
| Automatisches Tracken mit der Surge | 14 |
| Rund-um-die-Uhr-Tracking..... | 14 |

| | |
|--|-----------|
| Tracken deines Schlafs | 14 |
| Tracken des Tagesziels | 15 |
| Festlegen eines Ziels | 15 |
| Festlegen eines Wertes für das Tagesziel | 16 |
| Tracken von Läufen mit der Surge | 17 |
| Tracken eines Laufs | 17 |
| Verwenden anderer Funktionen der Surge während eines Laufs | 18 |
| Tracken von sportlichen Aktivitäten mit der Surge | 19 |
| Tracken deines Trainings | 19 |
| Tracken sportlicher Aktivitäten | 20 |
| Anzeigen getrackter Werte während des Trainings | 21 |
| Verwenden anderer Funktionen der Surge während des Trainings | 21 |
| Verwenden stummer Alarme | 22 |
| Einrichten stummer Alarme | 22 |
| Ausschalten stummer Alarme und Schlummermodus | 22 |
| Aktivieren und Deaktivieren stummer Alarme | 23 |
| Erhalten von Anruf- und SMS-Benachrichtigungen | 24 |
| Aktivieren von Anruf- und SMS-Benachrichtigungen | 24 |
| Anzeigen von Anruf- und SMS-Benachrichtigungen | 25 |
| Deaktivieren von Anruf- und SMS-Benachrichtigungen | 26 |
| Steuern von Musik | 27 |
| Aktivieren der Musiksteuerung | 27 |
| Steuern von Musik mit der Surge | 28 |
| Verwalten der Einstellungen auf der Surge | 29 |
| Herzfrequenz-Tracking | 29 |
| Hintergrundbeleuchtung | 30 |
| Benachrichtigungen | 30 |
| Bluetooth Classic | 30 |

| | |
|---|-----------|
| Ausschalten..... | 30 |
| Zulassungsinformationen | 30 |
| Verwenden des Fitbit.com-Dashboards | 31 |
| Browseranforderungen | 31 |
| Hinzufügen und Entfernen von Kacheln | 31 |
| Geräteinformationen | 32 |
| Verwalten des Trackers über Fitbit.com | 32 |
| Aktualisieren der Fitbit Surge | 33 |
| Zurücksetzen der Fitbit Surge | 34 |
| Allgemeine Informationen und technische Daten der Surge..... | 35 |
| Sensoren und Motoren | 35 |
| Akku | 35 |
| Speicher..... | 35 |
| Display..... | 36 |
| Umgebungsbedingungen..... | 36 |
| Hilfe | 36 |
| Rückgaberrichtlinie und Garantie | 36 |
| Zulassungsbestimmungen und Sicherheitshinweise | 37 |
| USA: Erklärung der Federal Communications Commission (FCC) | 37 |
| Kanada: Erklärung der Industry Canada (IC)..... | 38 |
| Europäische Union (EU)..... | 38 |
| Australien und Neuseeland | 38 |
| Mexiko | 39 |
| Israel..... | 39 |
| Südafrika | 39 |
| Südkorea | 39 |
| Singapur | 40 |
| Taiwan..... | 40 |

| | |
|--|----|
| Dongle zur kabellosen Synchronisierung | 40 |
| Surge | 40 |
| Russland | 41 |
| Vereinigte Arabische Emirate..... | 41 |
| Sicherheitserklärung..... | 42 |
| Wichtige Sicherheitshinweise | 42 |
| Warnhinweise..... | 42 |
| Tipps zum Tragen und zur Pflege | 42 |
| Vorsichtsmaßnahmen bezüglich des Akkus | 43 |
| Informationen zu Entsorgung und Recycling..... | 43 |

Erste Schritte

Vielen Dank, dass du dich für die Fitbit Surge entschieden hast – die leistungsstarke Fitness-Superwatch, die dich optimal beim Erreichen deiner Fitnessziele unterstützt.

Lieferumfang

Lieferumfang der Fitbit Surge:



Surge
Fitness-Superwatch



USB-Ladekabel



Dongle zur
kabellosen
Synchronisierung

Themen dieser Anleitung

Diese Anleitung hilft dir, die Surge schnell einzurichten. Die Einrichtung ist Voraussetzung dafür, dass die Uhr Daten mit Fitbit.com und der mobilen Fitbit-App synchronisieren kann. Auf deinem Computer und in der App kannst du dann ausführliche Informationen zu deinen Statistiken und Trends abrufen, Lebensmittel aufzeichnen und vieles mehr. Nach der Einrichtung ist die Surge einsatzbereit.

Als Nächstes wird die Surge näher vorgestellt. Es wird erklärt, wie du mithilfe der Tasten und des Touchdisplays deine Statistiken abrufen und einen Lauf oder andere sportliche Aktivitäten tracken kannst.

Im weiteren Verlauf der Anleitung werden alle Funktionen der Surge beschrieben, und du erfährst, wie du das Gerät mithilfe der kostenlosen Firmware-Aktualisierungen auf dem neuesten Stand hältst. Bei Schritten, die sowohl auf dem Fitbit.com-Dashboard als auch in der mobilen Fitbit-App durchgeführt werden können, werden nur die Anweisungen für Fitbit.com aufgeführt. Wenn du die Fitbit-App für iOS, Android oder Windows Phone nutzt, kannst du die entsprechenden Schritte auch ohne detaillierte Anleitung problemlos in der App nachvollziehen. Artikel mit einer ausführlichen Beschreibung der verschiedenen mobilen Apps findest du unter <https://help.fitbit.com>. Wähle auf dieser Seite einfach „Surge“ aus und durchsuche dann die Kategorien „iOS“, „Android“ oder „Windows Phone“.

Am Ende der Anleitung wird schließlich beschrieben, wie du die Surge bei Fehlern und Problemen zurücksetzen kannst. Alle anderen Tipps zur Fehlerbehebung und ausführliche Informationen zur Funktionsweise der Tracker und Dienste von Fitbit findest du in den Artikeln auf der Hilfe-Website unter <https://help.fitbit.com>. Wähle dort einfach „Surge“ aus und durchsuche dann die gewünschte Kategorie oder gib einen Suchbegriff ein. Wir würden uns freuen, wenn du die gelesenen Artikel bewertest. So erfahren wir, ob die enthaltenen Informationen auch wirklich hilfreich sind.

Einrichten der Surge

Du kannst deine Surge über deinen Computer oder mit der Fitbit-App für iOS, Android und Windows Phone einrichten.

Einrichten der Surge über ein Mobilgerät

Auf über 120 Mobilgeräten mit Bluetooth 4.0-Unterstützung kannst du die Surge einrichten und kabellos synchronisieren. Unter <http://www.fitbit.com/devices> kannst du feststellen, ob dein Mobilgerät mit der Surge kompatibel ist. Wenn dein Gerät aufgeführt ist, kannst du unsere kostenlose App herunterladen und die Installationsschritte in der App befolgen. Die Liste wird laufend um neue Gerätemodelle erweitert. Es lohnt sich also, immer mal wieder nachzuschauen.

Auch wenn dein Mobilgerät für eine Synchronisierung über Bluetooth 4.0 nicht geeignet ist, kannst du mit der Fitbit-App deine Daten einsehen und deine Fortschritte tracken. In diesem Fall musst du die Surge über einen Mac oder PC einrichten und synchronisieren.

Einrichten der Surge über einen Mac oder PC

Um die Surge über einen Computer einzurichten, muss du zuerst Fitbit Connect installieren. Fitbit Connect ist die Softwareanwendung, die deinen Surge mit deinem Dashboard und Service auf Fitbit.com verknüpft. Hier kannst du deine Aktivitäten verfolgen, Lebensmittel erfassen und vieles mehr.

Mac- und PC-Anforderungen



Software
Mac OS 10.6 oder höher
Internetverbindung

Hardware
USB-Anschluss



Software
Windows Vista oder
höher
Internetverbindung

Hardware
USB-Anschluss

Download von Fitbit Connect

1. Gehe zu <http://www.fitbit.com/setup>.
2. Vergewissere dich, dass dein Computertyp (Mac oder PC) hervorgehoben ist, und klicke unter dem Surge-Bild auf **Hier herunterladen**. Wähle die Option zum Speichern der Datei.

Installieren von Fitbit Connect und Verknüpfen der Surge

1. Schließe den Dongle zur kabellosen Synchronisierung an einen USB-Anschluss des Computers an. Die aufgeladene und eingeschaltete Surge sollte sich in der Nähe befinden.
2. Öffne den Ordner mit der gerade heruntergeladenen Datei und suche das Installationsprogramm:
 - Mac: **Installiere die Datei „Fitbit Connect.pkg“.**
 - Windows: **Installiere die Datei „FitbitConnect_Win.exe“.**
3. Doppelklicke auf den Dateinamen, um die Installation zu starten.
4. Schließe die Einrichtung entsprechend den Bildschirmanweisungen ab. Die Surge ist jetzt einsatzbereit.

Synchronisieren mit einem Computer

Nach der Installation von Fitbit Connect – und wenn die folgenden Bedingungen erfüllt sind – synchronisiert sich die Surge automatisch kabellos alle 15 bis 20 Minuten mit dem Dashboard.

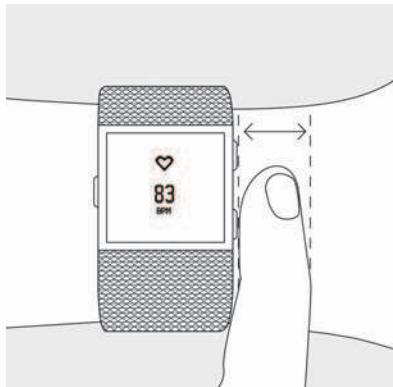
- Die Surge ist nicht mehr als sechs Meter vom Computer entfernt, und es sind neue Daten zum Hochladen vorhanden. Wenn du dich also nicht bewegt hast, findet auch keine automatische Synchronisierung statt.
- Der Computer ist eingeschaltet, aktiviert und mit dem Internet verbunden.
- Der Dongle zur kabellosen Synchronisierung ist an einen USB-Anschluss angeschlossen und wird vom Computer erkannt.

Um die Surge manuell mit dem Dashboard zu synchronisieren, klicke auf dem Computer auf das Symbol für Fitbit Connect in der Nähe der Datums- und Zeitanzeige und anschließend auf **Jetzt synchronisieren**.

Deine Surge

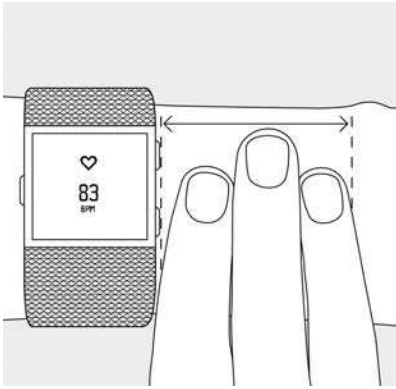
Tragen der Surge

Die Surge wird am Handgelenk getragen. Obwohl das Gerät Schritte und Etagen auch aufzeichnet, wenn es sich in einer Hosentasche oder einem Rucksack befindet, sind die am Handgelenk erfassten Werte am genauesten. Wenn du die Surge den ganzen Tag tragen möchtest, sollte sie so wie eine Armbanduhr etwa einen Fingerbreit oberhalb des Handwurzelknochens flach aufliegen.



Die Genauigkeit von Technologien zur Überwachung der Herzfrequenz ist unabhängig davon, ob ein Brustgurt oder ein Sensor am Handgelenk zum Einsatz kommt, von der persönlichen Physiologie, dem Trageort und der Art der Bewegung abhängig. Mit anderen Worten sind die Messungen nicht bei allen Nutzern und nicht bei allen Aktivitäten zu 100 % genau. Die genauesten Herzfrequenzergebnisse lassen sich unter Berücksichtigung der folgenden Tipps erzielen:

1. Probiere während des Trainings eine höhere Position am Handgelenk aus. Da der Blutfluss höher am Arm stärker ist, erhältst du unter Umständen genauere Messwerte, wenn du die Surge etwas weiter oben trägst. Auch wird bei vielen sportlichen Aktivitäten, wie zum Beispiel beim Spinning, das Handgelenk abgeknickt. Dies kann die Messgenauigkeit beeinträchtigen.



2. Die Surge darf nicht zu eng anliegen. Ein enges Armband behindert die Blutzirkulation und kann die Messgenauigkeit beeinträchtigen. Dennoch sollte das Armband beim Training etwas fester anliegen (ohne den Arm abzuschnüren) als beim alltäglichen Tragen.
3. Bei hochintensivem Intervalltraining oder anderen Aktivitäten, bei denen das Handgelenk stark und unrythmisch bewegt wird, kann die Herzfrequenz unter Umständen nicht richtig vom Sensor erfasst werden. Bei Aktivitäten wie Gewichtheben oder Rudern können die Bewegungen der Handgelenksmuskulatur dazu führen, dass das Armband mal enger und mal weniger eng anliegt. Versuche rund 10 Sekunden lang zu entspannen und ruhig zu halten, bis die Herzfrequenz korrekt abgelesen werden kann.

Festlegen der dominanten oder nicht-dominanten Hand

Damit die Surge möglichst genaue Messwerte liefern kann, solltest du angeben, ob du sie an deiner dominanten oder nicht-dominanten Hand trägst. Deine dominante Hand ist die Hand, die du für die meisten alltäglichen Aktivitäten wie Schreiben oder Zähneputzen verwendest. Diese Einstellung kannst du in der Fitbit-App oder auf dem Fitbit.com-Dashboard vornehmen.

So stellst du diesen Wert auf dem Fitbit.com-Dashboard ein:

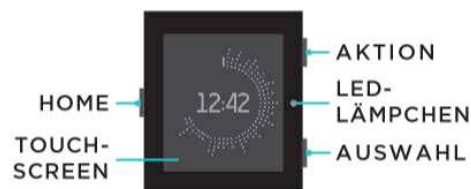
1. Melde dich bei Fitbit.com an.
2. Klicke auf das Zahnradsymbol rechts oben auf dem Dashboard und dann auf **Einstellungen**.
3. Gehe über die Navigationsregisterkarten zu **Dominante Hand**, und wähle die gewünschte Einstellung aus.
4. Synchronisiere die Surge, um die neue Einstellung zu übernehmen:
 - a. Klicke neben der Zeit- und Datumsanzeige des Computers auf das Symbol von Fitbit Connect.
 - b. Achte darauf, dass die Surge in der Nähe ist, und klicke dann auf **Jetzt synchronisieren**.

Verwenden der Surge unter feuchten Bedingungen

Die Surge ist regen- und spritzwasserresistent und hält selbst dem schweißtreibendsten Training stand. Zum Schwimmen aber ist sie nicht geeignet, und auch vor dem Duschen solltest du sie abnehmen. Zwar schadet Wasser dem Gerät nicht, aber wenn du es den ganzen Tag lang trägst, kann sich deine Haut nur schlecht erholen. Wird das Gerät nass, trockne es vor dem erneuten Anlegen gut ab. Nähere Informationen findest du unter: <https://www.fitbit.com/productcare>.

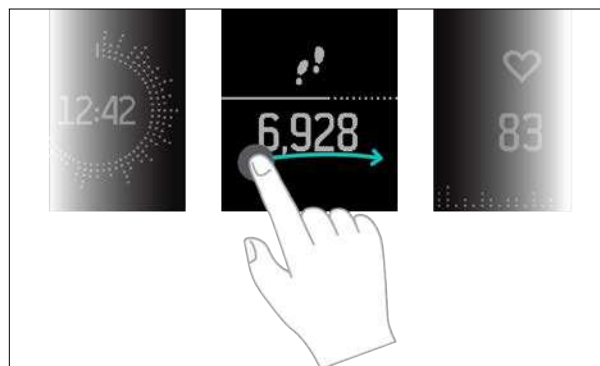
Bedienen der Surge

Die Fitbit Surge besitzt ein berührungsempfindliches Display mit Hintergrundbeleuchtung und drei Tasten: die Home-, die Auswahl- und die Aktionstaste. Merke dir diese Bezeichnungen und die Tastenpositionen, oder schau dir das Bild im Bedarfsfall erneut an:



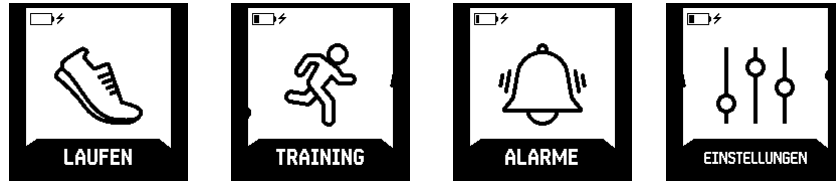
Die Surge hat zwei Anzeigesysteme: die Uhrzeit mitsamt den Tageswerten und das Menü. Durch Drücken der Home-Taste kannst du zwischen diesen beiden Anzeigen wechseln.

- Bei der Uhrzeitanzeige kannst du durch Wischen nach links und rechts Folgendes aufrufen:
 - aktuelle Herzfrequenz
 - Schritte
 - Strecke
 - verbrannte Kalorien
 - Etagen



- Wird das Menü angezeigt, lassen sich durch Wischen nach links und rechts die verschiedenen Menüoptionen aufrufen. Um eine Menüoption auszuwählen,

drücke entweder die Auswahl- oder tippe einfach auf das Display. Drücke die Home-Taste, um die Anzeigen „Lauf“, „Training“, „Alarmer“ oder „Einstellungen“ wieder zu schließen.



Die Funktionen der Auswahl- und der Aktionstaste sind je nachdem, was du gerade tust, verschieden. Ein Symbol neben der Taste gibt die aktuelle Funktion an, wie beispielsweise Pause und Fortfahren oder Auswählen einer Option.

Durch zweimaliges Drücken der Home-Taste rufst du die Musiksteuerung auf. Weitere Informationen findest du im Abschnitt „Steuern von Musik“ auf Seite 27.

Ändern der Uhrzeitanzeige

Den Stil der Uhrzeitanzeige kannst du in der Fitbit-App oder auf dem Fitbit.com-Dashboard ändern. Dabei wird auch die Darstellung der Tageswerte dem Erscheinungsbild der Uhrzeitanzeige angepasst.

So änderst du den Stil der Uhrzeitanzeige auf dem Fitbit.com-Dashboard:

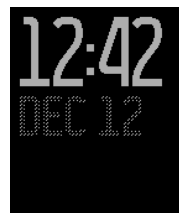
1. Melde dich bei Fitbit.com an.
2. Klicke auf das Zahnradsymbol rechts oben auf dem Dashboard und dann auf **Einstellungen**.
3. Gehe über die Navigationsregisterkarten auf der linken Seite zu **Uhrzeitanzeige** und wähle den gewünschten Stil aus. Die Standardanzeige „Flare“ stellt dein Aktivitätslevel der laufenden Stunde grafisch dar.



Orbit



Analog



Digital



Flare

4. Synchronisiere die Surge, um den neuen Stil zu übernehmen:
 - a. Klicke neben der Zeit- und Datumsanzeige des Computers auf das Symbol von Fitbit Connect.
 - b. Achte darauf, dass die Surge in der Nähe ist, und klicke dann auf **Jetzt synchronisieren**.

Messen der Herzfrequenz

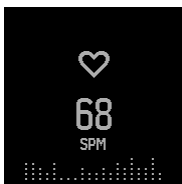
Mit jedem Herzschlag erweitern sich aufgrund von Veränderungen im Blutvolumen deine Kapillaren und ziehen sich wieder zusammen. Die auf der Rückseite der Surge befindlichen PurePulse-LEDs strahlen Licht auf die Haut. Mithilfe des von der Haut reflektierten Lichts werden diese Veränderungen erfasst. Fein abgestimmte Algorithmen berechnen anhand dieser Daten die Herzfrequenz automatisch und kontinuierlich.

Um während der Uhranzeige die aktuelle Schlagzahl pro Minute und die Herzfrequenzzone einzublenden, wische über das Display.

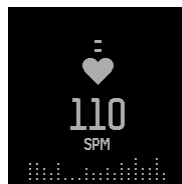
Vorgegebene Herzfrequenzzonen

Herzfrequenzzonen helfen dir dabei, dein Training zu optimieren, indem sie verschiedene Trainingsintensitäten vorgeben. Die Zonen werden anhand deiner geschätzten maximalen Herzfrequenz - 220 abzüglich deines Alters - berechnet.

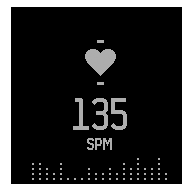
Ein Blick auf das auf dem Display angezeigte Herzsymbol zeigt dir sofort, in welcher Zone du dich gerade befindest:



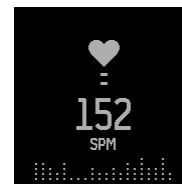
außerhalb der Zone



Fettverbrennung



Kardio



Höchstleistung

- Wenn du dich außerhalb der Zone befindest - das heißt, wenn deine Herzfrequenz weniger als 50 % des Maximums beträgt -, kann deine Herzfrequenz zwar erhöht sein, aber nicht ausreichend hoch, um als sportliche Aktivität zu gelten.
- In der Fettverbrennungszone, bei der die Herzfrequenz 50 bis 69 % des Maximums beträgt, ist die Trainingsintensität niedrig bis mittel und daher ideal für diejenigen, die gerade mit ihrem Fitnessprogramm anfangen. Sie nennt sich Fettverbrennungszone, weil ein größerer Prozentsatz der verbrannten Kalorien aus den Fettreserven des Körpers stammt. Aber die Zahl der insgesamt verbrannten Kalorien ist geringer.
- Die Kardiozone, bei der die Herzfrequenz 70 bis 84 % des Maximums beträgt, zeichnet sich durch eine mittlere bis hohe Trainingsintensität aus. In dieser Zone wirst du herausgefordert, aber du überanstrengst dich nicht. Für die meisten Menschen ist dies die anzustrebende Trainingszone.
- Die Höchstleistungszone, bei der die Herzfrequenz bei mindestens 85 % des Maximums liegt, ist die intensivste Trainingszone. Sie ist für kurze, intensive Trainingseinheiten gedacht, die Leistungsfähigkeit und Geschwindigkeit verbessern sollen.

Auf dem Dashboard kannst du jederzeit sehen, wie lange du in jeder der Zonen trainiert hast.

Benutzerdefinierte Herzfrequenzzonen

Zusätzlich zu den drei vorgegebenen Herzfrequenzzonen kannst du auch eine eigene Herzfrequenzzone konfigurieren. Wenn die Herzfrequenz ober- oder unterhalb dieser benutzerdefinierten Zone liegt, wird der Umriss eines Herzens angezeigt. Befindest du dich in deiner Zone, wird ein ausgefülltes Herz angezeigt.

So erstellst du auf dem Fitbit.com-Dashboard eine eigene Herzfrequenzzone:

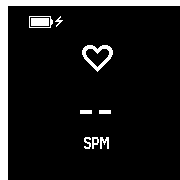
1. Melde dich bei Fitbit.com an.
2. Klicke auf das Zahnradsymbol rechts oben auf dem Dashboard und dann auf **Einstellungen**.
3. Gehe über die Navigationsregisterkarten links zu den Herzfrequenzzonen und gib eine Höchst- und eine Mindestherzfrequenz für deine eigene Zone ein.
4. Synchronisiere die Surge, um die neue Einstellung zu übernehmen:
 - a. Klicke neben der Zeit- und Datumsanzeige des Computers auf das Symbol von Fitbit Connect.
 - b. Achte darauf, dass sich die Surge in der Nähe befindet. Klicke auf **Jetzt synchronisieren**.

Auf dem Dashboard kannst du jederzeit sehen, wie lange du in deiner Zone trainiert hast.

Mehr über Messung und Überwachung der Herzfrequenz sowie Links zu relevanten Informationen der American Heart Association findest du in den häufig gestellten Fragen zur Herzfrequenz unter <https://help.fitbit.com>.

Kein Signal

Bei sportlichen Aktivitäten und im Tagesverlauf misst die Surge ununterbrochen deine Herzfrequenz. Allerdings kann es manchmal passieren, dass das Signal fehlt oder zu schwach ist, um erfasst zu werden. In diesem Fall sieht die Anzeige folgendermaßen aus:



Wird keine Herzfrequenz angezeigt, vergewissere dich, dass die Surge richtig am Handgelenk sitzt. Schiebe sie dazu etwas nach unten oder oben und ziehe das Armband fester an oder lockere es. Nach einem Moment wird wieder die Herzfrequenz auf dem Display angezeigt. Wird immer noch kein Wert erfasst, überprüfe die Einstellung für das Herzfrequenz-Tracking. Mehr darüber findest du im Abschnitt „Verwalten der Einstellungen auf der Fitbit Surge“ auf Seite 29 .

Verwenden von GPS

Die Fitbit Surge ist mit einem GPS-Empfänger ausgestattet, mit dem du bei Aktivitäten wie Laufen im Gelände und auf der Rennbahn, Spaziergehen, Fahrradfahren und Wandern den Streckenverlauf erfassen kannst. Auf dem Dashboard werden die GPS-Daten auf einer Karte zusammen mit den während der Aktivität aufgezeichneten Werten abgebildet.

Nach Auswahl eines Laufs oder einer sportlichen Aktivität mit GPS-Tracking sucht die Surge nach einem GPS-Signal. Wie bei allen GPS-Geräten wird das Signal leichter gefunden, wenn du dich im Freien befindest und dich nicht bewegst.



Damit die Daten bestmöglich erfasst werden können, fange erst dann mit der Aktivität an, nachdem das Signal gefunden worden ist.



Wird nicht innerhalb weniger Sekunden ein GPS-Signal gefunden, erscheint eine Schnellstartoption für alle GPS-Übungen mit Ausnahme von Fahrradfahren.



Wenn du nicht warten möchtest, bis das GPS-Signal gefunden wird, kehre mit der Auswahl Taste (Schnellstart) zur anfänglichen Aktivitätsanzeige zurück und fange einfach schon an. Die Surge sucht auch weiterhin nach dem GPS-Signal. Wenn du in Bewegung bist, dauert es allerdings länger.

Bewegst du dich, bevor das GPS-Signal gefunden wird, schätzt die Surge anhand deiner Schrittzahl, welche Strecke du bis zum Beginn des GPS-Trackings zurückgelegt hast. Die für die Aktivität berechnete Gesamtstrecke kann daher ungenauer sein, als wenn du auf das GPS-Signal wartest und erst dann mit der Aktivität beginnst. Die Schnellstart-Option wird beim Tracken einer Fahrradtour nicht angezeigt, weil das GPS zur Berechnung der Distanz benötigt wird. Warte mit dem Training, bis das Signal gefunden worden ist.

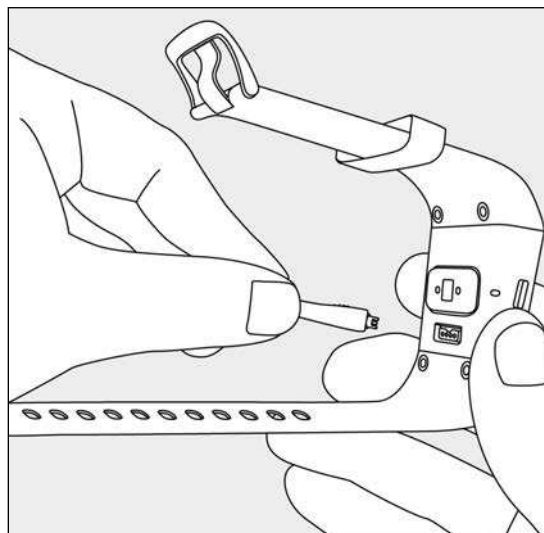
HINWEIS: Die Surge kann GPS-Daten von maximal 35 Stunden speichern. Werden GPS-Daten mehr als 35 Stunden getrackt, ohne dass eine Synchronisierung durchgeführt wird, werden ältere Daten gelöscht, um Speicherplatz freizugeben. Damit alle GPS-Daten auf Fitbit.com gespeichert werden, solltest du die Surge daher regelmäßig synchronisieren.

Akkulaufzeit und Aufladen

Die Laufzeit ist je nach Nutzung verschieden.

- Ohne Nutzung der GPS-Funktion sollte die vollständig aufgeladene Surge sieben Tage oder länger als Fitnessuhr mit kontinuierlicher Herzfrequenzmessung und Aktivitätstracking funktionieren.
- Mit der vollständig aufgeladenen Surge kannst du bis zu fünf Stunden Aktivitäten mit GPS tracken. Damit deine Daten immer erfasst werden, solltest du die Surge nach jeder Aktivität mit GPS-Tracking wieder aufladen.

Um die Surge aufzuladen, schließe das eine Ende des Ladekabels an den USB-Anschluss eines Computers und das andere Ende an den Anschluss auf der Rückseite der Surge an. Das Ladekabel kann auch an ein herkömmliches Ladegerät mit USB-Anschluss angeschlossen werden. Der komplette Ladevorgang dauert ein bis zwei Stunden.



Ist das Menü geöffnet, wird der Akkustand oben links angezeigt.



voll teilweise voll sehr niedrig extrem niedrig wird geladen

Bei extrem niedrigem Akkustand solltest du die Surge so bald wie möglich aufladen.

Den Akkuladestand kannst du auch in der Fitbit-App oder auf der Fitbit.com-Website einsehen. Klicke auf der Website nach der Anmeldung auf das Zahnradsymbol rechts oben auf der Seite. Der angezeigte Wert gibt den Akkuladestand zum Zeitpunkt der letzten Synchronisierung an. Um den tatsächlichen Akkuladestand festzustellen, musst du die Surge synchronisieren.

Möchtest du auf deinem Mobilgerät oder per E-Mail über den niedrigen Akkustand informiert werden, gehe wie folgt vor:

1. Melde dich bei deinem Fitbit.com-Dashboard an.
2. Klicke auf das Zahnradsymbol rechts oben auf der Seite und wähle **Einstellungen**.
3. Gehe über die Navigationsregisterkarten links zu **Benachrichtigungen**, und wähle die gewünschten Benachrichtigungen aus.
4. Klicke auf **Speichern**.

Wenn du die Surge längere Zeit nicht verwendest, kannst du Akkustrom sparen, indem du das Gerät ausschaltest. Informationen dazu findest du im Abschnitt „Verwalten der Einstellungen auf der Surge“ auf Seite 29.

Pflege der Surge

Reinige die Surge regelmäßig und trockne sie danach ab, insbesondere an der Bandunterseite. Wende an den Stellen, an denen das Fitbit-Produkt am Handgelenk liegt, möglichst wenige Hautpflegeprodukte an. Weitere Informationen findest du unter <https://www.fitbit.com/productcare>.

Automatisches Tracken mit der Surge

Immer, wenn du die Surge trägst, wird eine Reihe von Werten erfasst. Wenn du deine Surge synchronisierst, werden diese Daten auf Fitbit.com hochgeladen. Anschließend kannst du sie im Fitbit-com-Dashboard oder in der Fitbit-App einsehen.

Rund-um-die-Uhr-Tracking

Folgende Statistiken trackt die Surge automatisch rund um die Uhr:

- Schritte
- aktuelle Herzfrequenz
- Strecke
- verbrannte Kalorien
- Etagen

Um diese Statistiken einzusehen, rufe die Uhrzeitanzeige auf und wische nach links oder rechts über das Display.

Zusätzlich zu den auf der Surge angezeigten Werten wird Folgendes zwar auch rund um die Uhr aufgezeichnet, aber nur auf dem Fitbit.com-Dashboard und in der mobilen App angezeigt:

- ausführlicher Verlauf der Herzfrequenzwerte, einschließlich der in den verschiedenen Herzfrequenzzonen verbrachten Zeit
- aktive Minuten
- geschlafene Stunden und Schlafqualität

Die Surge beginnt mit dem Tracking der Daten des nächsten Tages immer um Mitternacht deiner Zeitzone. Auch wenn die Statistiken auf null zurückgesetzt werden, werden die Daten des Vortages nicht gelöscht, sondern bei der nächsten Synchronisierung der Surge auf dein Fitbit.com-Dashboard hochgeladen.

Die Zeitzone kannst du unter www.fitbit.com/user/profile/editeinstellen. Alternativ kannst du die Zeitzone von der Fitbit-App automatisch erkennen lassen.

Tracken deines Schlafs

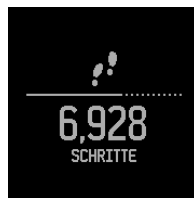
Die Surge trackt automatisch die geschlafenen Stunden und deine Bewegungen während des Schlafs. Diese Informationen geben Aufschluss über die Schlafqualität. Um mit der Schlafaufzeichnung zu beginnen, musst du weder eine Taste drücken noch in einen speziellen Schlafmodus wechseln, sondern die Surge nur über Nacht tragen. Zusätzlich zu den Schlafinformationen liefert die Surge durch das Tragen während des Schlafs genauere Werte für die auf dem Dashboard angezeigte Ruheherzfrequenz.

Um deine Schlafdaten einzusehen, synchronisiere die Surge und sieh dann auf dem Fitbit.com-Dashboard oder in der mobilen App nach. Auf dem Dashboard wählst du dazu die Schlafkacheln aus oder gehst zu **Aufzeichnen** > **Schlaf**. Tippe in der mobilen App auf die Schlafkachel.

Tracken des Tagesziels

Die Surge misst deine Fortschritte auf dem Weg zu einem Ziel, das du auf deinem Fitbit.com-Dashboard oder in der mobilen App angegeben hast. Das vorgegebene Tagesziel sind 10.000 Schritte.

Eine Statusleiste zur Anzeige deiner Fortschritte hält dich motiviert. Beispielsweise zeigt der durchgehende Teil der Leiste unten, dass du bereits über die Hälfte der 10.000 Schritte zurückgelegt hast.



Wenn du dein Ziel erreichst, vibriert die Surge und das Display blinkt.



Festlegen eines Ziels

Auf dem Fitbit.com-Dashboard und in der Fitbit-App kannst du festlegen, welches Tagesziel du mit der Surge tracken möchtest. Standardmäßig sind das Schritte, aber du kannst auch eine Strecke, die Anzahl verbrannter Kalorien oder Etagen als Ziel eingeben.

So legst du ein Ziel fest:

1. Melde dich bei deinem Fitbit.com-Dashboard an.
2. Klicke auf das Zahnradsymbol rechts oben auf der Seite und wähle **Einstellungen**.
3. Gehe über die Navigationsregisterkarten links zu **Tägliche Fortschritte** und gib das gewünschte Ziel an.
4. Um das neue Ziel zu übernehmen, synchronisiere die Surge:
 - a. Klicke neben der Zeit- und Datumsanzeige des Computers auf das Symbol von Fitbit Connect.

- b. Achte darauf, dass sich die Surge in der Nähe befindet. Klicke auf **Jetzt synchronisieren**.

Festlegen eines Wertes für das Tagesziel

Einen Wert für dein Tagesziel kannst du in der Fitbit-App und auf dem Dashboard von Fitbit.com festlegen. So kannst du beispielsweise einstellen, dass die Surge nicht schon bei Erreichen des vorgegebenen Tagesschrittziels von 10.000 vibriert und blinkt, sondern erst bei 15.000 Schritten.

So änderst du den Zielwert:

1. Melde dich bei deinem Fitbit.com-Dashboard an.
2. Gehe zu der Kachel, die zu deinem Ziel gehört.
3. Klicke auf das Zahnradsymbol links unten auf der Kachel.
4. Ändere den Zielwert und klicke auf **Speichern**.
5. Um den neuen Wert zu übernehmen, synchronisiere die Surge:
 - a. Klicke neben der Zeit- und Datumsanzeige des Computers auf das Symbol von Fitbit Connect.
 - b. Achte darauf, dass sich die Surge in der Nähe befindet. Klicke auf **Jetzt synchronisieren**.

Tracken von Läufen mit der Surge

Läufe können mit und ohne GPS getrackt werden.

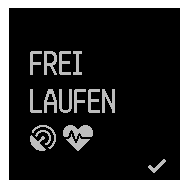
Tracken eines Laufs

So trackst du einen Lauf:

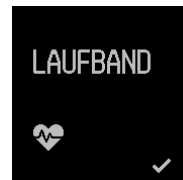
1. Rufe auf der Surge das Menü auf und gehe dann zu „Lauf“.



2. Drücke die Auswahlstaste oder tippe auf das Display und wische dann zu der Art von Lauf, die aufgezeichnet werden soll. Wenn GPS unterstützt wird, wird links neben dem Symbol zur Herzfrequenzmessung ein GPS-Symbol angezeigt.



Mit GPS

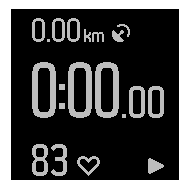


Ohne GPS

3. Wenn du die gewünschte Art von Lauf gefunden hast, drücke die Auswahlstaste oder tippe auf das Display. Solltest du es dir anders überlegen, schließe die Anzeige einfach mit der Home-Taste.

Wenn bei deinem Lauf GPS verwendet wird, erscheint der GPS-Suchbildschirm. Damit du möglichst genaue Ergebnisse erhältst, warte, bis das Signal gefunden wurde, und laufe erst dann los. Weitere Informationen findest du unter „Verwenden von GPS“ auf Seite 11 .

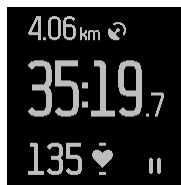
Auf dem Display erscheint nun eine Stoppuhr; darüber und darunter werden Werte angezeigt.



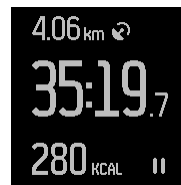
- Drücke die Auswahlstaste, um deinen Lauf zu beginnen.
- Auch während des Laufens kannst du durch Wischen über das Display diverse Werte und die Uhrzeit anzeigen. Die angezeigten Werte sind je nach Art des Laufs verschieden.



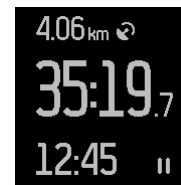
Tempo



Herzfrequenz

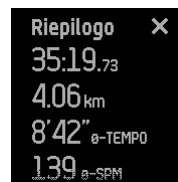


Kalorien



Uhrzeit

- Drücke die Auswahlstaste, wenn du eine Pause machen oder nach der Pause den Lauf fortsetzen möchtest.
- Beim Laufen auf einer Rundstrecke drücke zu Beginn jeder neuen Runde die Aktionstaste. Dann wird einige Sekunden lang eine Zusammenfassung der gerade abgeschlossenen Runde angezeigt.
- Am Ende des Laufs drückst du einfach die Auswahlstaste und rufst danach mit der Aktionstaste eine Zusammenfassung auf. Bei Rundenläufen wird vor der Zusammenfassung des gesamten Laufs jeweils eine Zusammenfassung der einzelnen Runden angezeigt. Drücke die Aktionstaste, um statt der Runden die Laufzusammenfassung aufzurufen.



- Mit einem letzten Drücken der Aktionstaste schließt du die Anzeige.

Nach Synchronisierung der Surge kannst du deine Statistiken auf dem Fitbit.com-Dashboard und in der Fitbit-App einsehen.

Verwenden anderer Funktionen der Surge während eines Laufs

Während des Laufs kannst du Benachrichtigungen über eingehende Anrufe und SMS erhalten und die Wiedergabe von Musik steuern. Mit der Aktionstaste kannst du eingehende Benachrichtigungen anzeigen. Zum Aufrufen der Musiksteuerung drückst du zweimal die Home-Taste. Weitere Informationen findest du unter „Erhalten von Anruf- und SMS-Benachrichtigungen“ auf Seite 24 oder unter „Steuern von Musik“ auf Seite 27.

Wenn du während des Laufs wissen möchtest, wie spät es ist, wische einfach durch die verschiedenen Anzeigen, bis die Uhrzeit angezeigt wird.

Tracken von sportlichen Aktivitäten mit der Surge

Mit der Fitbit Surge kannst du verschiedene sportliche Aktivitäten wie Treppensteigen, Wandern, Yoga, Radfahren und viele mehr aufzeichnen. Bei einigen Aktivitäten, wie beispielsweise beim Wandern und Radfahren, werden automatisch GPS-Daten erfasst. Bei anderen, zum Beispiel beim Yoga, hingegen nicht.

Du kannst einstellen, welche Aktivitäten auf der Surge zur Wahl stehen. Wie das geht, erfährst du im Abschnitt „Tracken sportlicher Aktivitäten“ auf Seite 20.

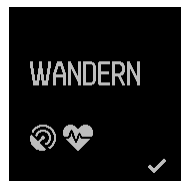
Tracken deines Trainings

So trackst du eine Trainingseinheit:

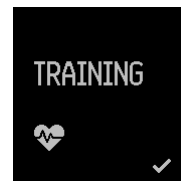
1. Rufe auf der Surge das Menü auf und gehe dann zu „Training“.



2. Drücke die Auswahlstaste oder tippe auf das Display und wische dann zu der sportlichen Aktivität, die aufgezeichnet werden soll. Unterstützt diese Aktivität GPS, wird links neben dem Symbol zur Herzfrequenzmessung ein GPS-Symbol angezeigt.



mit GPS

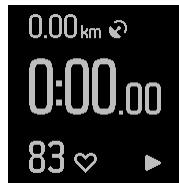


ohne GPS

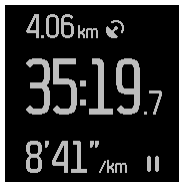
3. Hast du die gewünschte Aktivität gefunden, drücke die Auswahlstaste oder tippe auf das Display. Solltest du es dir anders überlegen, schließe die Anzeige einfach mit der Home-Taste.

Wenn du für deine Aktivität GPS-Tracking aktivierst, erscheint das GPS-Suchfenster. Damit die Daten bestmöglich aufgezeichnet werden können, fange erst dann mit dem Training an, wenn das Signal gefunden wurde. Weitere Informationen findest du unter „Verwenden von GPS“ auf Seite 11.

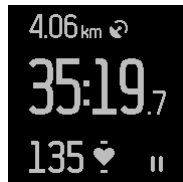
Auf dem Display erscheint nun eine Stoppuhr; darüber und darunter werden Werte angezeigt.



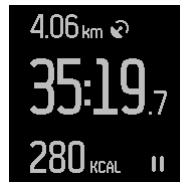
4. Drücke die Auswahlstaste, um dein Training zu beginnen.
5. Auch während des Trainings kannst du durch Wischen über das Display diverse Werte und die Uhrzeit anzeigen. Die angezeigten Werte sind je nach Aktivität verschieden.



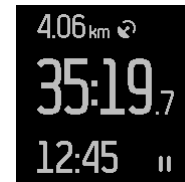
Tempo



Herzfrequenz



Kalorien



Uhrzeit

6. Drücke die Auswahlstaste, wenn du eine Pause machen oder nach der Pause das Training fortsetzen möchtest.
7. Am Ende des Trainings drückst du einfach die Auswahlstaste und rufst danach mit der Aktionstaste eine Zusammenfassung auf. Eventuell musst du nach unten scrollen, um alle aufgezeichneten Trainingswerte einsehen zu können.



8. Mit einem letzten Drücken der Aktionstaste schließt du die Anzeige.

Tracken sportlicher Aktivitäten

Auf der Surge sind einige sportliche Aktivitäten für das Tracking vorgegeben; weitere Aktivitäten stehen zur Wahl. Du kannst insgesamt bis zu sieben Aktivitäten aufzeichnen. Ist die von dir gewünschte sportliche Aktivität nicht dabei, wähle einfach den allgemeinen Eintrag „Training“ aus.

Auf dem Fitbit.com-Dashboard und in der mobilen App kannst du einstellen, welche sportlichen Aktivitäten auf der Surge in welcher Reihenfolge angeboten werden sollen.

So änderst du die verfügbaren sportliche Aktivitäten oder ihre Reihenfolge auf dem Fitbit.com-Dashboard:

1. Melde dich bei deinem Fitbit.com-Dashboard an.
2. Klicke auf das Zahnradsymbol rechts oben auf der Seite und wähle **Einstellungen**.
3. Gehe über die Navigationsregisterkarten links zu **Schnellasten für Aktivitäten**.
4. Klicke auf **Schnellasten für Aktivitäten bearbeiten** und wähle die sportlichen Aktivitäten aus, die auf dem Gerät angeboten werden sollen. Klicke danach auf **Speichern**. Es muss mindestens eine Aktivität aktiviert sein.
5. Klicke auf das Symbol zum Neuordnen und ziehe die Aktivitäten in die gewünschte Reihenfolge.
6. Synchronisiere deine Surge, damit die neue Liste mit sportlichen Aktivitäten in der Surge verfügbar ist.

Die auf der Surge zur Wahl stehenden sportlichen Aktivitäten kannst du beliebig oft aktualisieren. Selbst wenn du eine Aktivität von der Surge löschst, bleiben die dazu bereits erfassten Daten im Aktivitätsverlauf auf dem Dashboard erhalten.

Anzeigen getrackter Werte während des Trainings

Auch während des Trainings kannst du durch Wischen über das Display diverse Werte und die Uhrzeit anzeigen. Die aufgezeichneten Werte sind je nach Art der Aktivität verschieden.

Nach Synchronisierung der Surge kannst du deine Statistiken auf dem Fitbit.com-Dashboard und in der Fitbit-App einsehen.

Verwenden anderer Funktionen der Surge während des Trainings

Während des Laufs kannst du Benachrichtigungen über eingehende Anrufe und SMS erhalten und die Wiedergabe von Musik steuern. Mit der Aktionstaste kannst du eingehende Benachrichtigungen anzeigen. Zum Aufrufen der Musiksteuerung drückst du zweimal die Home-Taste. Weitere Informationen findest du unter „Erhalten von Anruf- und SMS-Benachrichtigungen“ auf Seite 24 oder unter „Steuern von Musik“ auf Seite 27.

Wenn du wissen möchtest, wie spät es ist, wische einfach durch die verschiedenen Anzeigen, bis die Uhrzeit angezeigt wird.

Verwenden stummer Alarme

Die Surge kann einen sanften Vibrationsalarm auslösen, um dich zu wecken oder an etwas zu erinnern. Du kannst bis zu acht stumme Alarme einstellen und sie so konfigurieren, dass sie jeden Tag oder auch nur an bestimmten Wochentagen ausgelöst werden.

Einrichten stummer Alarme

Mit der Fitbit-App auf deinem Mobilgerät und auf dem Fitbit.com-Dashboard kannst du stumme Alarme hinzufügen, bearbeiten und löschen.

So richtest du stumme Alarme auf dem Fitbit.com-Dashboard ein:

1. Melde dich bei deinem Fitbit.com-Dashboard an.
2. Klicke auf das Zahnradsymbol rechts oben auf der Seite und wähle **Einstellungen**.
3. Gehe über die Navigationsregisterkarten links zu **Stumme Alarme**.
4. Klicke auf die Schaltfläche **Alarm hinzufügen**.
5. Gib die Uhrzeit ein, zu der der Alarm ausgelöst werden soll.
6. Wähle aus, wie oft der Alarm ausgelöst werden soll:
 - a. Einmal: Der Alarm wird zu der von dir angegebenen Zeit ausgelöst und nicht wiederholt.
 - b. Wiederholungen: Gib an, an welchen Wochentagen dieser Alarm wiederholt werden soll.
7. Klicke auf **Speichern**.
8. Um die neuen Alarme zu übernehmen, synchronisiere die Surge:
 - a. Klicke neben der Zeit- und Datumsanzeige des Computers auf das Symbol von Fitbit Connect.
 - b. Achte darauf, dass sich die Surge in der Nähe befindet. Klicke auf **Jetzt synchronisieren**.

Ausschalten stummer Alarme und Schlummermodus

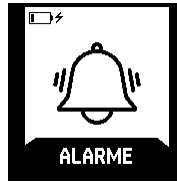
Bei einem stummen Alarm vibriert die Surge, und das Display blinkt. Der Alarm bleibt so lange aktiv, bis du ihn mit der Aktionstaste ausschaltest. Mit der Auswahlstaste kannst du ihn in einen neunminütigen Schlummermodus versetzen. Der Schlummermodus kann beliebig oft wiederholt werden.



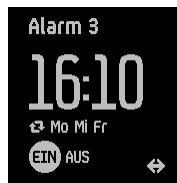
Aktivieren und Deaktivieren stummer Alarme

Auf der Surge kannst du stumme Alarme aktivieren und deaktivieren.

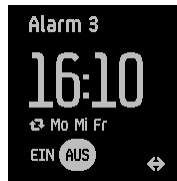
1. Rufe dazu das Menü auf und wische zu „Alarme“.



2. Drücke die Auswahlstaste oder tippe auf das Display und wische dann zu dem Alarm, den du aktivieren oder deaktivieren möchtest.



3. Drücke die Auswahlstaste, um den Alarm zu aktivieren bzw. deaktivieren.



Erhalten von Anruf- und SMS-Benachrichtigungen

Bei über 120 kompatiblen Mobilgeräten hast du die Möglichkeit, Benachrichtigungen über eingehende Telefonanrufe und SMS an die Surge zu senden. Unter <http://www.fitbit.com/devices> kannst du herausfinden, ob dein Gerät diese Funktion unterstützt. Wenn eine Benachrichtigung eingeht, vibriert die Surge; Informationen zum Anrufer laufen oben über das Display.



Aktivieren von Anruf- und SMS-Benachrichtigungen

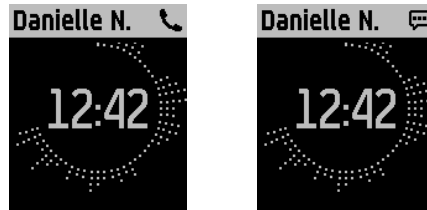
Um Anruf- und SMS-Benachrichtigungen erhalten zu können, musst du die Surge und die Fitbit-App miteinander verknüpfen („koppeln“):

1. Gehe in der Menüanzeige der Surge zu „Einstellungen“ und vergewissere dich, dass die Option „Benachrichtigungen“ auf Ein gesetzt ist.
2. Vergewissere dich, dass Bluetooth auf dem Mobilgerät aktiviert ist.
3. Achte darauf, dass die Surge nicht weiter als sechs Meter von deinem Mobilgerät entfernt ist.
4. Öffne auf deinem Mobilgerät die Fitbit-App und tippe oben auf dem mobilen Dashboard auf die Surge-Kachel.
5. Aktiviere die Option „Benachrichtigungen“ und folge den Anweisungen.

Sobald die Surge mit deinem Gerät verknüpft ist, wird sie in der Liste der Bluetooth-Geräte unter dem Namen „Surge“ als gekoppeltes Gerät aufgeführt.

Anzeigen von Anruf- und SMS-Benachrichtigungen

Sofern du nicht weiter als sechs Meter von deinem Mobilgerät entfernt bist, erhältst du auf der Surge Benachrichtigungen über eingehende Anrufe oder SMS. Dabei vibriert die Surge, und oben auf dem Display wird sieben Sekunden lang eine Benachrichtigung angezeigt. Ist der Anrufer oder Sender in der Kontaktliste auf deinem Mobilgerät gespeichert, wird sein Name angegeben. Andernfalls wird seine Nummer angezeigt. Das Symbol zeigt dir, ob du gerade einen Anruf oder eine SMS erhältst.

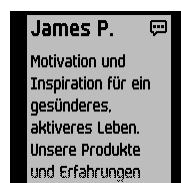


Nach sieben Sekunden wird der Name bzw. die Nummer ausgeblendet, aber ein Symbol oben rechts weist darauf hin, dass eine SMS oder ein Anruf eingegangen ist.



Um die Benachrichtigung zu lesen, drücke die Aktionstaste. Bei mehreren Benachrichtigungen wische nach links und rechts, um alle zu lesen. Die Surge speichert bis zu 20 Benachrichtigungen. Bei mehr als 20 Benachrichtigungen wird beim Eingang einer neuen Benachrichtigung die jeweils älteste gelöscht.

Gegebenenfalls kannst du den gesamten Text einer SMS durch Wischen nach unten einsehen. Maximal werden von einer Betreffzeile 32 Zeichen, von einer SMS 160 Zeichen angezeigt.



Mit der Aktions- oder Home-Taste schließt du die Benachrichtigungsanzeige wieder.

Um sicherzustellen, dass du über eingehende Anrufe und SMS informiert wirst, überprüfe Folgendes:

- Auf der Surge ist die Einstellung „Benachrichtigungen“ aktiviert.
- In der Fitbit-App ist die Einstellung „Benachrichtigungen“ aktiviert.
- In der Liste der Bluetooth-Geräte wird "Surge" als gekoppeltes Gerät aufgeführt.

- Die Surge ist nicht weiter als sechs Meter von deinem Mobilgerät entfernt.
- Die Surge führt keine Synchronisierung durch, wenn ein Anruf oder eine SMS eingeht. Anrufe und SMS, die eingeht, während dein Tracker synchronisiert wird, werden nicht als Benachrichtigungen angezeigt.

Deaktivieren von Anruf- und SMS-Benachrichtigungen

Möchtest du vorübergehend oder überhaupt keine Benachrichtigungen mehr erhalten, gibt es zwei Möglichkeiten:

- Deaktiviere in der Fitbit-App die Benachrichtigungsfunktion.
- Stelle auf der Surge die Option „Benachrichtigungen“ auf „Aus“.

Wenn du wieder benachrichtigt werden möchtest, ändere die Einstellung einfach wieder.

Steuern von Musik

Mit der Surge kannst du die Wiedergabe von Musik auf einem kompatiblen iOS-Mobilgerät pausieren und fortsetzen sowie zum nächsten Titel springen. Unter <http://www.fitbit.com/devices> kannst du herausfinden, ob dein Gerät diese Funktion unterstützt. Die Surge steuert Musik mithilfe des AVRCP-Bluetooth-Profiles. Daher muss die App, mit der die Musik wiedergegeben wird, mit AVRCP kompatibel sein. Einige Musik-Apps senden beim Streamen keine Track-Informationen. In diesem Fall wird der Titel nicht auf der Surge angezeigt. Aber solange eine App AVRCP unterstützt, kannst du Titel pausieren und überspringen; nur der Titel wird nicht auf der Surge angezeigt.

Aktivieren der Musiksteuerung

Für die Musiksteuerung musst du dein Mobilgerät mithilfe der Bluetooth-Funktion mit der Surge verknüpfen („koppeln“). Dazu sind sowohl auf der Surge als auch dem Mobilgerät unmittelbar nacheinander ein paar Schritte durchzuführen. Beide Geräte solltest du also zur Hand haben, bevor du fortfährst.

So aktivierst du die Musiksteuerung:

1. Überprüfe zuerst anhand der Liste auf <http://www.fitbit.com/devices>, ob dein Gerät die Musiksteuerungsfunktion unterstützt.
2. Auf der Surge:
 - a. Rufe das Menü auf und gehe zu „Einstellungen“.
 - b. Gehe zu „Bluetooth Classic“.
 - c. Ist "Aus" oder "Ein" eingestellt, drücke so lange auf die Auswahlstaste, bis "Verknüpfen" angezeigt wird.
3. Auf dem Mobilgerät:
 - a. Rufe das Fenster mit den Bluetooth-Einstellungen auf, auf dem die gekoppelten Geräte aufgeführt sind.
 - b. Vergewissere dich, dass das Mobilgerät erkannt werden kann und es nach Geräten sucht.
 - c. Wenn „Surge (Classic)“ als verfügbares Gerät angezeigt wird, wähle dieses Gerät aus.
 - d. Warte, bis eine Meldung mit einer sechsstelligen Zahl angezeigt wird.
4. Führe folgende Schritte direkt hintereinander durch:
 - a. Sobald die gleiche sechsstellige Zahl auf der Surge angezeigt wird, drücke die Aktionstaste.
 - b. Wähle auf dem Mobilgerät „Koppeln“ aus.

Nach erfolgreicher Kopplung sollte die Einstellung "Bluetooth Classic" auf der Surge automatisch auf "Ein" zurückgesetzt werden.

Steuern von Musik mit der Surge

Nach der Kopplung der Surge kannst du die Anzeige zur Musiksteuerung jederzeit aufrufen.

So steuerst du die Musikwiedergabe mit der Surge:

1. Öffne die Musik-App auf deinem Mobilgerät und starte die Musikwiedergabe.
2. Um Informationen zum aktuellen Titel aufzurufen, drücke zweimal die Home-Taste. Überträgt die verwendete Musik-App keine Trackdaten, werden auf der Surge keine Informationen angezeigt.
3. Mit der Auswahlstaste kannst du die Wiedergabe anhalten, mit der Aktionstaste zum nächsten Titel springen.



4. Um wieder zur vorherigen Anzeige zurückzukehren, drücke die Home-Taste.

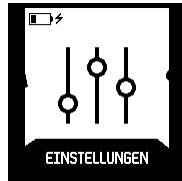
HINWEIS: Wie bei anderen Bluetooth-Geräten musst du, wenn du eine Kopplung mit einem anderen Bluetooth-Gerät herstellen möchtest und deshalb die Surge (Classic) entkoppelst, die Surge in der Bluetooth-Geräteleiste erneut koppeln, um die Musiksteuerung der Surge wieder nutzen zu können.

Verwalten der Einstellungen auf der Surge

Um deine Surge optimal an deine Wünsche anzupassen, gibt es eine Reihe von Einstellungen, die direkt auf der Uhr geändert werden können. Informationen dazu, wie du diese auf dem Fitbit.com-Dashboard ändern kannst, findest du im Abschnitt „Verwalten des Trackers über Fitbit.com“ auf Seite 32.

So änderst du Einstellungen auf der Surge:

1. Rufe auf der Surge das Menü auf und gehe zu „Einstellungen“.



2. Drücke die Auswahltaste oder tippe auf das Display und wische dann nach oben oder unten zu den verfügbaren Einstellungen.
3. Wird die gewünschte Einstellung angezeigt, drücke so lange die Auswahltaste, bis die gewünschte Option erscheint.

Folgende Einstellungen kannst du auf der Surge aufrufen:

- Herzfrequenz-Tracking
- Hintergrundbeleuchtung
- Benachrichtigungen
- Bluetooth Classic
- Ausschalten
- Zulassungsinformationen

Herzfrequenz-Tracking

Mit dieser Einstellung wird festgelegt, wann die Herzfrequenzmessung der Surge aktiviert ist. Mögliche Optionen sind:

- Automatisch (Standardvorgabe): Die Herzfrequenz wird nur gemessen, wenn du die Surge trägst.
- Aus: Die Herzfrequenz wird nie gemessen.
- Ein: Die Herzfrequenz wird immer gemessen. Diese Einstellung empfiehlt sich, falls die Herzfrequenzmessung nicht aktiviert wird, obwohl du die Surge trägst.

Wenn du die Uhr abnimmst und sie weiterhin bewegt wird – beispielsweise in einer Tasche oder einem Rucksack –, können fehlerhafte Herzfrequenzwerte gemessen werden. Dies kannst du verhindern, indem du „Aus“ einstellst.

Hintergrundbeleuchtung

Mit dieser Einstellung legst du fest, wann sich die Hintergrundbeleuchtung der Surge einschaltet. Mögliche Optionen sind:

- Automatisch (Standardvorgabe): Beim Antippen des Displays oder Drücken einer Taste stellt die Surge anhand des Umgebungslichts fest, ob die Hintergrundbeleuchtung erforderlich ist.
- Ein: Beim Antippen des Displays oder Drücken einer Taste wird die Hintergrundbeleuchtung eingeschaltet.
- Aus: Die Hintergrundbeleuchtung wird nie eingeschaltet.

Benachrichtigungen

Mit dieser Einstellung wird festgelegt, ob bei eingehenden Anrufen oder SMS eine Benachrichtigung auf der Surge eingeblendet wird. Mögliche Optionen sind „Ein“ und „Aus“. Wie du deine Surge so einrichtest, dass sie Benachrichtigungen empfangen kann, erfährst du unter „Erhalten von Anruf- und SMS-Benachrichtigungen“ auf Seite 24.

Bluetooth Classic

Diese Einstellung wird verwendet, wenn du die Musiksteuerung auf deiner Surge aktivierst (siehe „Steuern von Musik“ auf Seite 27). Mögliche Optionen sind „Koppeln“, „Ein“ und „Aus“. Wenn du mit der Surge keine Musikwiedergabe steuern möchtest, stelle „Aus“ ein, um den Akku zu schonen.

Ausschalten

Hiermit wird die Surge ausgeschaltet. Der Befehl zum Ausschalten muss explizit bestätigt und kann auch abgebrochen werden. Drücke eine beliebige Taste, um die Surge wieder einzuschalten.





Zulassungsinformationen

Hier findest du die technischen Daten.

Verwenden des Fitbit.com-Dashboards

Fitbit stellt ein kostenloses Online-Tool – das Fitbit.com Dashboard – bereit, mit dem du deine Fitnessfortschritte aufzeichnen, verwalten und auswerten kannst. Auf dem Dashboard kannst du Fortschritte auf dem Weg zu deinen Zielen verfolgen, Einzelheiten zum Training auswerten, Diagramme mit Verlaufsdaten ansehen und Lebensmittel eintragen.

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 |

Hinzufügen und Entfernen von Kacheln

Die auf dem Dashboard verfügbaren Informationen sind in Kacheln organisiert. Jede Statistik wird von einer eigenen Kachel repräsentiert. Du kannst Kacheln hinzufügen oder löschen, um das Dashboard nach Wunsch zu gestalten. Eine gelöschte Kachel kann jederzeit wieder hinzugefügt werden.

So fügst du eine Kachel hinzu:

1. Klicke oben links auf dem Dashboard auf das Rastersymbol.
2. Markiere die Kacheln, die hinzugefügt werden sollen, und klicke dann auf **Fertig**.

So löschst du eine Kachel:

1. Halte die Maus solange über die Kachel, bis links unten ein Zahnradsymbol eingeblendet wird.
2. Klicke auf das Zahnradsymbol und anschließend auf **Kachel entfernen**.
3. Bestätige, dass du die Kachel entfernen möchtest.

Geräteinformationen

Um zu erfahren, wann die Surge zuletzt synchronisiert wurde, wie hoch der Ladestand ist und ob Alarme eingestellt sind, klicke oben rechts auf der Seite auf das Zahnradsymbol.

Verwalten des Trackers über Fitbit.com

Die Surge kannst du auch über Fitbit.com verwalten. Klicke dazu rechts oben auf der Seite auf das Zahnradsymbol und anschließend in der linken Seitenleiste auf **Einstellungen**.

Über die Navigationsregisterkarten kannst du diverse Einstellungen ändern:

- **Uhrzeitanzeige:** Zur Wahl stehen vier verschiedene Uhrstile.
- **Tägliche Fortschritte:** Wähle das Ziel aus, das du mit der Surge erreichen möchtest.
- **Dominante Hand:** Lege fest, an welchem Handgelenk du die Surge trägst, um die genauesten Messwerte zu erhalten.
- **Aktivitäten:** Wähle bis zu sieben sportliche Aktivitäten aus, die du auf der Surge nutzen möchtest, und ordne sie in der gewünschten Reihenfolge an.
- **Herzfrequenz-Tracking:** Wähle „Automatisch“, „Ein“ oder „Aus“. Diese Einstellung kann auch direkt auf der Surge geändert werden.
- **Herzfrequenzzonen:** Du kannst entweder die Standardzonen übernehmen oder eine eigene Zone erstellen.
- **Stumme Alarme:** Auf der Surge kannst du stumme Alarme einstellen, bearbeiten und löschen.
- **Schlafaufzeichnung:** Mit dieser Einstellung kannst du die Empfindlichkeit der Schlafaufzeichnung festlegen. Bei den meisten Benutzern ist die voreingestellte normale Einstellung ausreichend. Wenn du einen tiefen Schlaf hast, kannst du „Empfindlich“ auswählen, damit auch die geringsten Körperbewegungen erfasst werden.

Damit vorgenommene Einstellungsänderungen wirksam werden, muss die Surge synchronisiert werden.

Aktualisieren der Fitbit Surge

Hin und wieder veröffentlicht Fitbit über Fitbit Connect oder die Fitbit-App Firmware-Aktualisierungen mit kostenlosen Funktions- und Produktverbesserungen. Um diese Neuerungen nutzen zu können, solltest du die Surge immer auf dem neuesten Stand halten.

Die Aktualisierung der Uhr dauert einige Minuten und kann recht viel Energie verbrauchen. Deswegen solltest du sie vor oder während der Aktualisierung aufladen.

So aktualisierst du die Surge über Fitbit Connect:

1. Vergewissere dich, dass der Dongle zur kabellosen Synchronisierung angeschlossen ist und sich die Uhr in der Nähe befindet.
2. Klicke neben der Zeit- und Datumsanzeige des Computers auf das Symbol von Fitbit Connect.
3. Wähle **Hauptmenü öffnen** und danach **Nach Geräteaktualisierung suchen**.
4. Melde dich bei deinem Konto an und warte, bis Fitbit Connect deine Surge erkannt hat.

Wenn eine Aktualisierung verfügbar ist, lädt Fitbit Connect sie herunter und installiert sie. Während des Vorgangs wird auf Computer und Surge eine Statusleiste eingeblendet.

Nach Abschluss der Aktualisierung zeigt Fitbit Connect eine Bestätigung an.

Zurücksetzen der Fitbit Surge

Tritt eines der folgenden Probleme auf, lässt es sich möglicherweise durch Zurücksetzen der Surge beheben:

- Die Synchronisierung funktioniert nicht.
- Die Surge reagiert nicht auf Bewegung.
- Die Surge reagiert selbst im Ladegerät nicht.
- Der Akku ist geladen, aber das Display leuchtet nicht.
- Die Surge zeichnet weder Schritte noch andere Daten auf.
- Die Surge reagiert nicht auf Tastendrücke, Antippen oder Wischen.

Das Zurücksetzen der Surge löscht mit Ausnahme von Anruf- und SMS-Benachrichtigungen keine gespeicherten Daten.

So setzt du die Surge zurück:

1. Halte die Home- und die Auswahl Taste (links und rechts unten) 10 bis 15 Sekunden lang gedrückt, bis das Display blinkt oder dunkler wird.
2. Lass die Tasten los.
3. Wenn das Display ganz aus ist, warte zehn Sekunden und schalte die Surge mit der Home-Taste wieder ein.

Die Surge wurde zurückgesetzt und sollte wieder einwandfrei funktionieren.

Weitere Hilfe bei Problemen und die Möglichkeit, den Fitbit-Support zu kontaktieren, findest du unter <https://help.fitbit.com>.

Allgemeine Informationen und technische Daten der Surge

Sensoren und Motoren

Die Surge besitzt folgende Sensoren und Motoren:

- einen 3-Achsen-MEMS-Beschleunigungsmesser, der Bewegungsmustern erkennt und Schritte, Strecke, verbrannte Kalorien, aktive Minuten und Schlafqualität ermittelt
- einen Höhenmesser, der die bewältigten Etagen misst
- einen GPS-Empfänger, der bei sportlichen Aktivitäten deine Position verfolgt
- einen Bluetooth 4.0-Funkempfänger
- einen Vibrationsmotor, der eine Vibration erzeugt, wenn ein Alarm ausgelöst wird, du ein Ziel erreichst, ein GPS-Signal gefunden wird oder wenn du eine Anruf- oder SMS-Benachrichtigung erhältst
- einen optischen Herzfrequenzmesser, der deine Herzschläge pro Minute (SPM) in Ruhe und bei sportlichen Aktivitäten misst
- einen Umgebungslichtsensor, der bei schlechten Lichtverhältnissen die Hintergrundbeleuchtung einschaltet
- ein 3-Achsen-Gyroskop
- ein 3-Achsen-Magnetometer

Akku

Die Surge wird mit einem Lithium-Polymer-Akku betrieben. Informationen zur Akkulaufzeit findest du im Abschnitt „Akkulaufzeit und Aufladen“ auf Seite 12.

Speicher

Die Surge speichert minutengenaue Informationen der letzten sieben Tage und Tageszusammenfassungen der letzten 30 Tage. Im Trainingsmodus werden die Herzfrequenzwerte jede Sekunde gespeichert, ansonsten alle fünf Sekunden.

Gespeichert werden Schritte, Strecke, verbrannte Kalorien, Etagen, aktive Minuten, Herzfrequenz und das Schlafverhalten.

Synchronisiere deine Surge regelmäßig, damit dein Fitbit.com-Dashboard so viele aktuelle Details wie möglich anzeigt.

Display

Die Surge besitzt ein berührungsempfindliches, einfarbiges LCD-Display mit Hintergrundbeleuchtung für schlechte Lichtverhältnisse.

Umgebungsbedingungen

| | |
|-----------------------------|---|
| Betriebstemperatur | -20 bis 45 °C (-4 bis 113 °F) |
| Temperatur bei Nichtbetrieb | -30 bis 60 °C (-22 bis 140 °F) |
| Wasserresistenz | Spritzwassergeschützt. Das Gerät sollte beim Duschen und Schwimmen abgenommen werden. |
| Maximale Einsatzhöhe | 9.144 Meter (30.000 Fuß) |

Hilfe

Tipps zur Fehlerbehebung und Hilfe zur Surge 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/de/returns>.

Zulassungsbestimmungen und Sicherheitshinweise

Modellbezeichnung: FB501

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.
2. Dieses Gerät muss den Empfang von Störungen zulassen, einschließlich von Störungen, die einen ungewünschten Betrieb verursachen können.

FCC-Warnung

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

Hinweis: Dieses Gerät wurde getestet und entspricht den in Teil 15 der FCC-Regeln festgelegten Grenzwerten für digitale Geräte der Klasse B. 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 Störungen im Funkverkehr verursachen. Es kann jedoch nicht garantiert werden, dass bei einer bestimmten Installation keine Störungen auftreten. Wenn dieses Gerät schädliche Störungen beim Radio- oder Fernsehempfang verursacht, was durch Ein- und Ausschalten des Gerätes festgestellt werden kann, sollte der Benutzer die Störung durch eine oder mehrere der folgenden Maßnahmen beseitigen:

- Neuausrichten bzw. Neupositionieren der Empfangsantenne
- Vergrößern des Abstands zwischen Gerät und Empfänger
- Anschluss des Gerätes an eine Steckdose, die einen anderen Stromkreis als der Empfänger benutzt
- Beratung durch einen Händler oder sachkundigen Radio-/Fernsehtechniker

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

FCC ID: XRAFB501

Kanada: Erklärung der Industry Canada (IC)

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

environnements publics ou incontrôlée

IC-Hinweis an Benutzer, entsprechend der RSS GEN Ausgabe 3:

Dieses Gerät entspricht den Industry Canada RSS-Normen zur Lizenzbefreiung. Der Betrieb unterliegt den folgenden zwei Bedingungen:

1. Dieses Gerät darf keine Störungen verursachen.
2. Dieses Gerät muss Störungen annehmen können, auch solche Störungen, die unerwünschte Vorgänge im Gerät auslösen können.

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

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

IC ID: 8542A-FB501

Europäische Union (EU)

Konformitätserklärung bezüglich der EU-Richtlinie 1999/5/EC

Fitbit Inc. ist dazu berechtigt, die CE-Kennzeichnung auf der SURGE, Modell FB501, anzubringen, und bestätigt damit die Konformität mit wesentlichen Anforderungen und anderen relevanten Bestimmungen der Richtlinie 1999/5/EC sowie anderen geltenden Richtlinien.



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

Conforme à la norme R&TTE 99/CE/05

Australien und Neuseeland



R-NZ

Mexiko



IFETEL: RCPFIFB14-1757

Israel

אישור התאמה 51-45135
אין לבצע כל שינוי טכני בחלק המודולארי של המוצר.

Südafrika



TA-2014/1755
APPROVED

Südkorea

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

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



| | |
|----------------------------------|-------------------|
| - 사용 주파수 (Used frequency): | 2402 MHz-2480 MHz |
| - 채널수 (The number of channels): | 40 |
| - 공중선전계강도 (Antenna power): | -2.22dBi |
| - 변조방식 (Type of the modulation): | Digital |
| - 안테나타입 (Antenna type): | Vertical |
| - 출력 (Output power): | -2.22dBm |

- . 안테나 종류 (Type of Antenna): Stamped Metal

KCC approval information

1) Equipment name (model name) : 무선데이터통신시스템용 특정소출력무선기기 FB501

2) Certificate number : MSIP-CMM-XRA-FB501

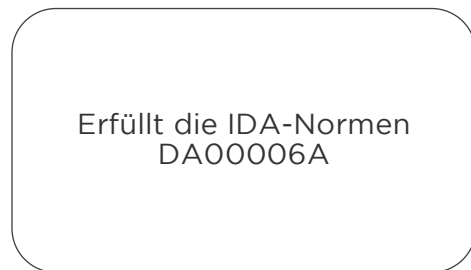
3) Applicant : Fitbit, Inc.

4) Manufacture: Fitbit, Inc.

5) Manufacture / Country of origin: P.R.C.

5) Manufacture / Country of origin: P.R.C.

Singapur



Taiwan

Dongle zur kabellosen Synchronisierung



Surge



注意！

依據低功率電波輻射性電機管理辦法

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

第十四條

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

前項合法通信，指依電信法規規定作業之無線電通信。

低功率射頻電機須忍受合法通信或工業、科學及醫療用電波輻射性電機設備之干擾。

Russland

ZOLLUNIONSZERTIFIZIERUNG

EAC

Vereinigte Arabische Emirate



Sicherheitserklärung

Das Gerät wurde getestet und entspricht den Sicherheitsvorgaben der EN-Norm: EN60950-1:2006 + A11:2009 + A1:2010 + A12: 2011.

Wichtige Sicherheitshinweise

Warnhinweise

- Längerer Hautkontakt kann bei manchen Benutzern zu Hautreizungen oder Allergien führen. Solltest du Anzeichen einer Hautrötung, Schwellung, Juckreiz oder eine andere Hautreizung feststellen, trage das Gerät nicht mehr oder trage es über der Kleidung. Die weitere Verwendung kann selbst nach Abklingen der Symptome zu einer erneuten oder verstärkten Reizung führen. Falls die Symptome andauern, solltest du einen Arzt aufsuchen.
- Das Gerät enthält elektrische Komponenten, die bei unsachgemäßem Gebrauch Verletzungen verursachen können.
- Dieses Produkt ist kein medizinisches Gerät und ist nicht zur Diagnose, Behandlung, Heilung oder Vorbeugung von Krankheiten bestimmt.
- Karten, Wegbeschreibungen und andere GPS-Navigationsdaten, darunter Daten zum aktuellen Standort, können nicht verfügbar, ungenau oder unvollständig sein.
- Sprich mit einem Arzt, bevor du ein Trainingsprogramm beginnst oder änderst.
- Sprich vor der Verwendung mit einem Arzt, wenn du an bestehenden Erkrankungen leidest, auf die sich die Verwendung dieses Fitbit-Produkts auswirken könnte.
- Überprüfe beim Fahren oder in anderen Situationen, in denen Ablenkungen gefährlich sein können, keine Anrufbenachrichtigungen oder andere Daten auf dem Display des Produkts.
- Dieses Produkt ist kein Spielzeug. Lass keine Kinder oder Haustiere mit deinem Fitbit-Produkt spielen. Das Produkt enthält verschluckbare Kleinteile, die eine Erstickungsgefahr darstellen.
- Die Surge ist schweißecht sowie regen- und wasserabweisend. Du kannst sie beim Sport und anderen Aktivitäten wie Händewaschen oder Geschirrspülen tragen. Vor dem Schwimmen oder Duschen solltest du sie aber abnehmen.
- Produkte von PurePulse™ sind mit einer Funktion zur Herzfrequenzmessung ausgestattet, die für Benutzer mit einer gesundheitlichen Vorbelastung ein Risiko darstellen können.
 - Herzerkrankung oder andere Erkrankung
 - Einnahme photosensitiver Medikamente
 - Epilepsie oder Empfindlichkeit gegenüber blinkenden Lichtquellen
 - verringerte Durchblutung oder Neigung zu Blutergüssen

Tipps zum Tragen und zur Pflege

- Reinige und trockne dein Fitbit-Produkt regelmäßig, insbesondere die Bereiche mit Hautkontakt. Verwende einen sauberen, feuchten Lappen. Wasche das Produkt nicht unter dem Wasserhahn.
- Das Fitbit-Produkt sollte so locker sitzen, dass die Luft darunter noch zirkulieren kann.
- Wende an den Stellen, an denen das Fitbit-Produkt am Handgelenk liegt, möglichst wenige Hautpflegeprodukte an.
- Nimm das Gerät von Zeit zu Zeit ab, um es zu reinigen und Luft an deine Haut zu lassen.
- Öffne das Gehäuse nicht und nimm das Fitbit-Produkt nicht auseinander.
- Verwende das Fitbit-Produkt nicht, wenn das Display gesprungen ist.
- Die in diesem Produkt bzw. dem Akku enthaltenen Stoffe können bei unsachgemäßem Umgang oder unangemessener Entsorgung umwelt- oder gesundheitsschädlich sein.
- Versuche nicht, das Fitbit-Produkt in einer Geschirrspülmaschine, Waschmaschine oder einem Trockner zu reinigen oder zu trocknen.
- Setze das Fitbit-Produkt keinen extrem hohen oder niedrigen Temperaturen aus.
- Verwende das Fitbit-Produkt nicht in einer Sauna oder einem Dampfbad.
- Setze das Fitbit-Produkt nicht längere Zeit direkter Sonnenbestrahlung aus.
- Versuche nicht, das Fitbit-Produkt zu verbrennen, da der Akku explodieren könnte.
- Reinige das Fitbit-Produkt nicht mit scheuernden Reinigungsmitteln.
- Trage das Fitbit-Produkt nicht, während es aufgeladen wird.
- Lade das Fitbit-Produkt nicht auf, wenn es feucht ist.
- Nimm das Fitbit-Produkt ab, wenn es sich warm oder heiß anfühlt.

Vorsichtsmaßnahmen bezüglich des Akkus

- Das Fitbit-Produkt ist mit einem eingebauten Akku ausgestattet, der nicht durch den Benutzer ausgetauscht werden kann. Eine Manipulation des Produkts oder der Versuch, es zu öffnen, führt zum Erlöschen der Garantie und stellt ein mögliches Sicherheitsrisiko dar.
- Benutze zum Laden ausschließlich das im Lieferumfang des Produkts enthaltene Ladekabel.
- Lade den Akku über einen Computer, stromgespeisten Hub oder ein Netzteil auf, der bzw. das von einem anerkannten Testlabor zertifiziert worden ist.
- Lade den Akku entsprechend den im Begleitmaterial dieser Anleitung enthaltenen Anweisungen auf.
- Im Produkt ist ein von der Energy Commission Kaliforniens zertifiziertes Akkuladegerät eingebaut.

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, bei dem du das Produkt erworben hast.

Le symbole sur le produit ou son emballage signifie que ce produit doit être traité séparément des déchets ménagers ordinaires à la fin de sa vie. S'il vous plaît être conscient qu'il est de votre responsabilité de vous débarrasser de l'équipement électronique dans les centres de recyclage pour aider à préserver les ressources naturelles.

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

- Entsorge das Fitbit-Produkt nicht im Hausmüll.
- Verpackung und Fitbit-Produkt sollten entsprechend den für dich geltenden Bestimmungen entsorgt werden.
- Akkus dürfen nicht der kommunalen Abfallentsorgung zugeführt werden, sondern müssen getrennt bei dafür vorgesehenen Sammelstellen abgegeben werden.

