



用户手册
版本 2.0

目录

开始	7
包装盒内容	7
手表充电	8
设置 Sense	9
连接到 Wi-Fi	9
在 Fitbit 应用程序上查看您的数据	10
解锁 Fitbit Premium	11
佩戴 Sense	12
全天候佩戴和锻炼时佩戴	12
紧固腕带	13
用手习惯	14
佩戴与保养技巧	15
更换腕带	15
移除腕带	15
安装腕带	16
基础信息	17
操作 Sense	17
基本浏览指南	17
按钮快捷方式	18
快速设置	19
了解状态指示	21
小程序	21
调整设置	23
显示屏	23
振动和音频	23
目标提醒	23
安静模式	24
快捷方式	24
设备信息	24
检查电池电量	25
设置设备锁定	26
调整屏幕常亮	26

关闭屏幕.....	27
钟面和应用程序.....	28
更改钟面.....	28
打开应用程序.....	29
应用程序排序.....	29
下载其他应用程序.....	29
删除应用程序.....	29
更新应用程序.....	29
调整应用程序设置和权限	30
语音助理.....	31
设置内置 Amazon Alexa.....	31
设置 Google 助理.....	31
与您的语音助手互动.....	32
查看 Alexa 闹钟、提醒和计时器.....	33
生活方式.....	34
星巴克.....	34
日程.....	34
天气.....	34
寻找手机.....	35
来自手机的通知.....	36
设置通知.....	36
查看收到的通知.....	36
管理通知.....	37
关闭通知.....	37
接听或拒绝来电.....	38
使用腕间电话	39
回复消息（Android 手机）	40
计时功能.....	41
设置闹钟.....	41
关闭或延后闹钟	41
使用计时器或秒表.....	42
活动和健康.....	43
查看您的统计数据.....	43

追踪每日活动目标.....	44
选择目标	44
追踪每小时的活动.....	44
追踪您的睡眠.....	45
设定睡眠目标	45
检测睡眠期间的打鼾和噪音等级	45
了解您的睡眠习惯	45
追踪您的体表温度变化	45
管理压力.....	47
使用 EDA 扫描应用程序	47
练习引导式呼吸	48
查看您的压力管理分数.....	48
高级健康指标.....	49
锻炼和心脏健康.....	50
自动追踪您的锻炼.....	50
使用“锻炼”应用程序追踪和分析锻炼.....	51
自定义您的锻炼设置.....	52
检查您的锻炼汇总信息.....	52
查看您的心率.....	53
自定义心率区间	54
获得活跃区间分钟数.....	54
接收心率通知	54
查看您的每日准备状态分数	55
查看您的心肺有氧健康指数	56
分享您的活动.....	56
音乐.....	57
连接蓝牙耳机或扬声器	57
使用 Sense 控制音乐	58
使用 Spotify - Connect & Control 应用程序控制音乐	58
感应式支付	59
使用信用卡和借记卡.....	59
设置感应式支付	59
购买	60
更改默认银行卡	61
支付交通费用	61

更新、重启和清除	62
更新 Sense.....	62
重启 Sense.....	62
关闭 Sense.....	62
清除 Sense.....	63
故障排除	64
心率信号丢失.....	64
GPS 信号丢失.....	64
无法连接至 Wi-Fi.....	65
与手机断开连接.....	66
其他问题.....	66
通用信息和规格	67
传感器与组件.....	67
材料.....	67
无线技术.....	67
触觉反馈.....	67
电池.....	68
内存.....	68
显示屏.....	68
腕带尺寸.....	68
环境条件.....	69
了解更多.....	69
退货政策和保修.....	69
Regulatory and Safety Notices	70
USA: Federal Communications Commission (FCC) statement	70
Canada: Industry Canada (IC) statement.....	71
European Union (EU).....	72
IP Rating.....	73
Argentina.....	73
Australia and New Zealand.....	74
Belarus.....	74
China.....	74
Customs Union	76
Indonesia.....	76
Israel	76

Japan	76
Kingdom of Saudi Arabia	76
Mexico	77
Moldova	77
Nigeria	77
Oman	77
Paraguay	78
Philippines	78
Serbia	78
Singapore	78
South Korea	79
Taiwan	80
United Arab Emirates	82
United Kingdom	83
Safety Statement	83

开始

Fitbit Sense 是一款先进的智能手表，以心脏健康、压力管理、体表温度趋势等工具，助您深层次了解身体。

请访问 fitbit.com/safety，查看我们完整的安全信息。Sense 并非设计用于提供医疗或科学数据。

包装盒内容

您的 Sense 包装盒内装有：



配小码腕带的手表
(多款颜色和材质)



充电线



额外的大码腕带

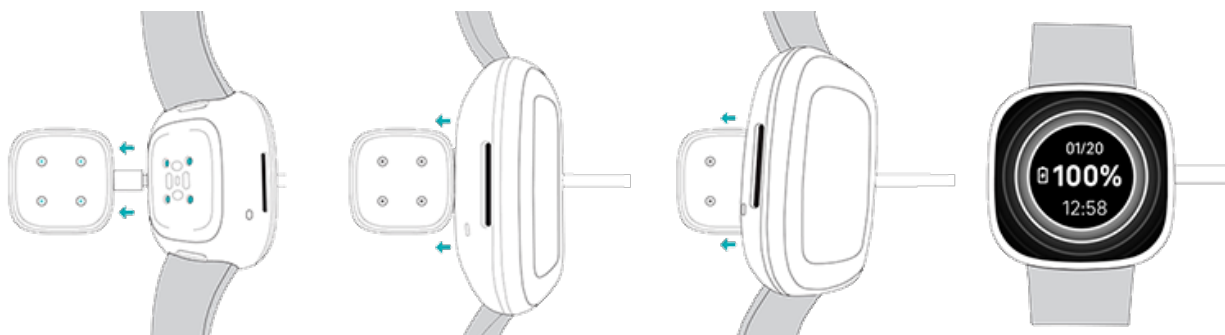
Sense 可拆卸腕带，提供多款颜色和材质，单独出售。

手表充电

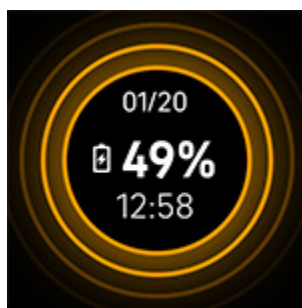
充满电的 Sense 电池续航时间达 6 天以上。电池续航时间和充电周期因使用和其他因素而异；实际结果会有所不同。

如要对 Sense 充电：

1. 将充电线插入电脑的 USB 端口、UL 认证的 USB 壁挂式充电器或其他低能耗充电设备。
2. 将充电线的另一端置于手表背面的端口附近，直到磁铁自动吸附到端口。请确保充电线上的插头与手表背面的端口对齐。



Sense 充电 12 分钟，电池续航时间可达 24 小时。手表充电期间，您可以轻击屏幕两次或按下按钮来打开屏幕。电池电量会显示几秒钟，然后消失，这样您就可以在充电期间使用手表。充满电需要 1-2 个小时。



设置 Sense

使用 Fitbit 应用程序设置 Sense（对于 iPhone 和 iPad 或者 Android 手机）。Fitbit 应用程序与大多数流行的手机兼容。请参阅 fitbit.com/devices 以查看您的手机是否兼容。



开始使用：

1. 下载 Fitbit 应用程序：
 - [Apple App Store](#)（适用于 iPhone）
 - [Google Play Store](#)（适用于 Android 手机）
2. 安装并启动应用程序。
3. 轻击**使用 Google 登录**，然后根据屏幕上的说明设置您的设备。

设置结束后，请仔细阅读说明指南，了解更多关于您新手表的信息，然后探索 Fitbit 应用程序。

如需了解更多信息，请参阅[相关的帮助文章](#)。

连接到 Wi-Fi

在设置过程中，系统会提示您将 Sense 连接至 Wi-Fi 网络。Sense 使用 Wi-Fi 可更快地从 Fitbit 应用程序库下载应用程序，以及获得更快更可靠的 OS 更新。

Sense 可以连接到开放式、WEP、WPA 个人和 WPA2 个人 Wi-Fi 网络。您的手表将无法连接到 5GHz、WPA 企业或不只密码要求（如登录、订阅或配置文件）才能连接的公共 Wi-Fi 网络。如果在电脑上连接 Wi-Fi 网络时出现用户名或域名的字段，说明该网络不受支持。

为了获得最佳效果，请将 Sense 连接到家庭 Wi-Fi 网络。在连接前确保您知道网络密码。

如需了解更多信息，请参阅[相关的帮助文章](#)。

在 Fitbit 应用程序上查看您的数据

在您的手机上打开 Fitbit 应用程序以查看您的健康指标、活动和睡眠数据，选择健身或正念课程等等。

解锁 Fitbit Premium

Fitbit Premium 是 Fitbit 应用程序中的个性化资源，可以帮助您保持活跃、获得优质睡眠以及管理压力。Premium 订阅包括按照健康和健身目标量身定制的课程、个性化洞察、数以百计的健身品牌锻炼课程、引导式冥想等等。

客户可以在 Fitbit 应用程序中兑换 Fitbit Premium 试用订阅。

如需了解更多信息，请参阅[相关的帮助文章](#)。

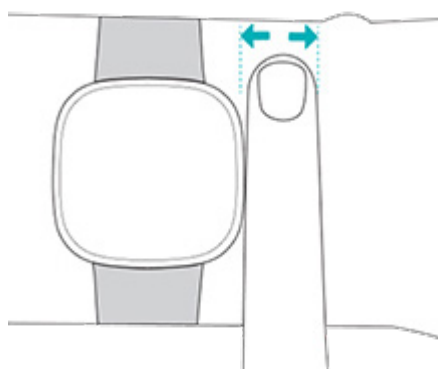
佩戴 Sense

将 Sense 佩戴在手腕上。如果您需要佩戴其他尺寸的腕带，或者购买了其他腕带，请参阅“[更换腕带](#)”（第 15 页）。

全天候佩戴和锻炼时佩戴

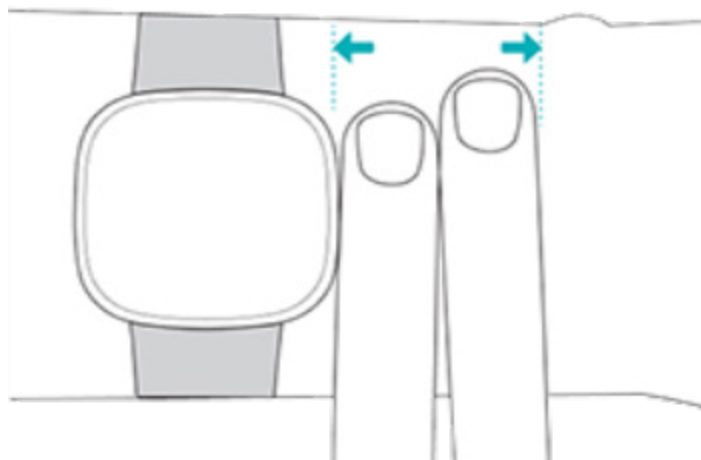
不锻炼时，将 Sense 佩戴在腕骨以上一个手指宽的位置。

一般而言，一定要定期让手腕休息一下，即在长期佩戴手表时应该摘下手表休息一小时左右。我们建议您在淋浴时摘下手表。虽然您淋浴时可以佩戴手表，但是这样做可能会增加与肥皂、洗发水和护发素的潜在接触，会对手表造成长期的损害，并可能导致皮肤过敏。



在锻炼时优化心率追踪：

- 健身期间，尝试将腕带移到手腕上高一点的位置以便更好地贴合身体。如果感到任何不适，请松开腕带，如果不适感仍未消除，则取下设备让您的手腕休息一下。



- 将手表戴在手腕上，确保设备背面与皮肤接触。

紧固腕带

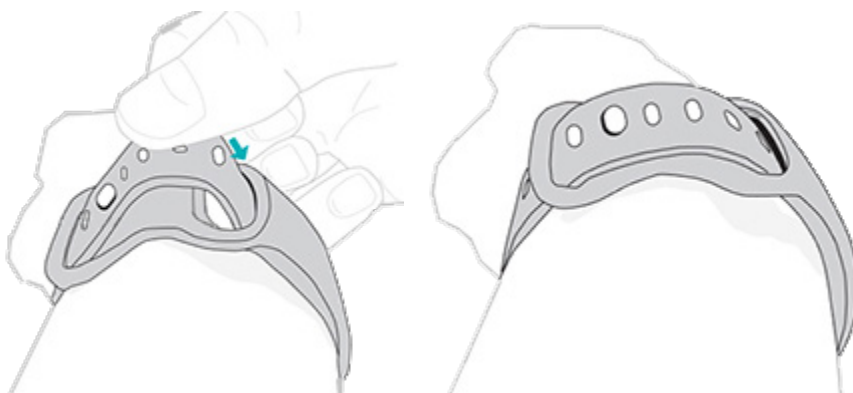
1. 将 Sense 环绕在手腕上。
2. 将下段腕带滑过上段腕带的第一个圈环。



3. 将腕带拉紧，直到合适为止，然后从腕带的一个孔位将搭扣压进去。



4. 将腕带松动的一端穿过第二个圈环直至其平放在您的手腕上。确保腕带不会过紧。适当松弛地佩戴腕带，确保其可以在手腕上来回移动。



用手习惯

为获得更准确的读数，您必须确认 Sense 戴在惯用手还是非惯用手。惯用手是用于写字和吃饭的手。初始情况下，“手腕设置”设置为非惯用手。如果将 Sense 佩戴在惯用手上，请在 Fitbit 应用程序中更改“手腕设置”：

从 Fitbit 应用程序的“今日”选项卡  轻击左上角的图标 > Sense 板块 > 手腕 > 惯用手。

佩戴与保养技巧

- 定期用无皂清洁剂清洗腕带和手腕。
- 如果您的手表弄湿了，请在活动后摘下并彻底晾干。
- 请不时摘下您的手表。
- 如果您发现皮肤过敏，请摘下手表并联系客户支持。有关更多信息，请参阅 [fitbit.com/productcare](https://www.fitbit.com/productcare)。

有关更多信息，请参阅 [Fitbit 佩戴和保养](#) 页面。

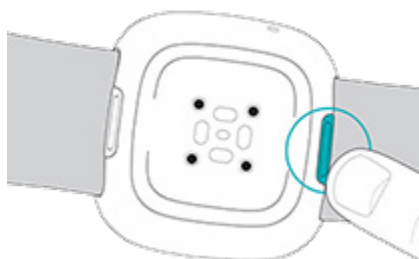
更换腕带

Sense 包装盒内随附一条小码腕带并额外附上一条大码底部腕带。上段和下段腕带均可与手环配件交换使用，且在 [fitbit.com](https://www.fitbit.com) 网站上单独出售。如需了解腕带尺码，请查看“腕带尺寸”（第 68 页）。

Fitbit Versa 3 腕带可兼容用于 Sense。

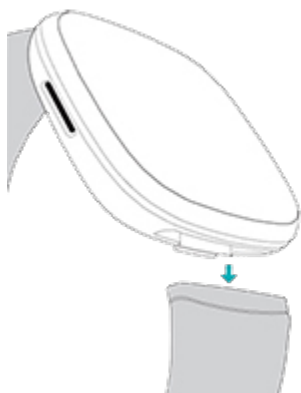
移除腕带

1. 将 Sense 翻转过来，找到腕带锁扣。



2. 松开锁扣，朝腕带滑动扁平按钮。

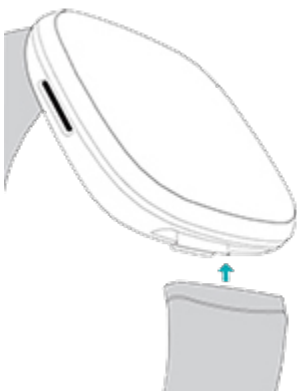
3. 轻轻地将腕带拉离手表，以便松开腕带。



4. 在另一端重复。

安装腕带

如要安装腕带，将其按向手表端部，直至听到扣入到位的啪嗒声。带有圈环和搭扣的腕带安装在手表顶部。



基础信息

了解如何管理设置、设置个人 PIN 码、导航屏幕和查看电池电量。

操作 Sense

Sense 有一个彩色的 AMOLED 触摸显示屏和 1 个按钮。

通过轻击屏幕、左右、上下滑动或按下按钮操作 Sense。除非您已开启屏幕常亮设置，否则，为了节约电量，不使用时手表的屏幕会关闭。有关更多信息，请参阅“[调节屏幕常亮](#)”（第 26 页）。

基本浏览指南

主屏是时钟。

- 向下滑动，查看通知。
- 向上滑动以查看小程序，例如每日统计数据、天气和启动 Relax 应用程序和 EDA 扫描应用程序的快捷方式。
- 向左滑动，查看手表上的应用程序。
- 向右滑动可打开快速设置，或者在应用程序中返回上一屏幕。
- 按下按钮可返回钟面。
- 手指按住钟面以打开“时钟”应用程序 ，您可以在其中切换已保存的钟面。



按钮快捷方式

使用该按钮可快速访问感应式支付、语音助理、快速设置或您的收藏应用程序。

按住按钮

按住按钮 2 秒钟以激活语音功能。首次使用按钮快捷方式时，您可以选择它激活的功能。要更改按住按钮时激活的功能，请打开手表上的“设置”应用程序 ，然后轻击**快捷方式**。轻击**按住**，然后选择您想要的应用程序。

双击按钮

双击按钮可以打开 4 种应用程序或功能的快捷方式。一开始，这 4 个快捷方式是音乐控制



、快速设置



、您的语音助手和 Fitbit Pay



。如要更改这些快捷方式，请打开手表上的“设置”应用程序 ，然后轻击**快捷方式**。在**双击**下面，轻击您想要更改的快捷方式。

快速设置

在手表的钟面上向右滑动可访问快速设置。

请勿打扰 	启用请勿打扰设置时： • 通知、目标庆祝和提醒均会静音。 • 在快速设置中，“请勿打扰”图标  将亮起。 您无法同时打开“请勿打扰”设置和“睡眠模式”。
睡眠模式 	启用睡眠模式设置时： • 通知、目标庆祝和提醒均会静音。 • 屏幕亮度设置为暗淡。 • 屏幕常亮钟面关闭。 • 转动手腕时屏幕保持黑屏。 • 在快速设置中，“睡眠模式”图标  将亮起。 当您设置时间表时，睡眠模式会自动关闭。有关更多信息，请参阅“调整设置”（第 23 页）。 您无法同时打开“请勿打扰”设置和“睡眠模式”。
设置 	有关其他设置，请轻击“设置”图标来打开“设置”应用程序。有关其他信息，请参阅“调整设置”（第 23 页）。
屏幕唤醒 	当您将“屏幕唤醒”设置为自动时 ，每次转动手腕时屏幕都会亮起。 将屏幕唤醒设置为手动时，按击按钮或轻击屏幕才可以打开屏幕。

亮度 	调整屏幕亮度。
屏幕常亮 	打开或关闭屏幕常亮，有关更多信息，请参阅“ 调整屏幕常亮 ”（第 26 页）。
音乐音量 	通过与手表配对的耳机或扬声器调整播放音乐的音量。有关更多信息，请参阅“ 连接蓝牙耳机或扬声器 ”（第 57 页）。

了解状态指示

当您打开设备的屏幕时，可能会看到钟面顶部的图标：



	Fitbit 设备的免打扰设置已开启。有关更多信息，请参阅“ 导航 Sense ”页面 17。
	Fitbit 设备的睡眠模式设置已开启。有关更多信息，请参阅“ 导航 Sense ”页面 17。
	Fitbit 设备的电池电量严重不足。如需了解更多信息，请参阅 相关的帮助文章 。
	您的 Fitbit 设备没有连接手机。如需了解故障排除建议，请查看 相关的帮助文章 。

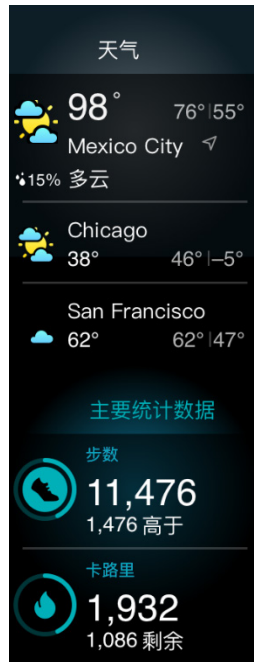
这些图标会在 3 秒后消失。如要再次看到它们，向右滑动即可在快速设置顶部看到这些图标。

如要开启或关闭状态指示：

1. 在 Fitbit 设备上，打开“设置”应用程序  > 显示。
2. 轻击**状态指示**旁的开关。

小程序

添加小程序至您的手表以查看您的每日统计数据、记录您的饮水量或体重、查看天气预报以及在 Relax 应用程序或 EDA 扫描应用程序中开始课程等等。如要查看您的小程序，在钟面上向上滑动。



如要添加新的小程序：

1. 在钟面上，向上滑动到小程序的底部，然后轻击**管理**。
2. 在**更多小程序**下，轻击您想要添加的小程序旁的  图标。
3. 向上滑动到页面底部，然后轻击**完成**。

如要关闭小程序：

1. 在钟面上，向上滑动到小程序的底部，然后轻击**管理**。
2. 轻击您想要调整的小程序旁的 > 图标。
3. 轻击“显示小程序”旁的切换图标  以关闭小程序。
4. 向上滑动到页面底部，然后轻击**完成**。

如要调整您在小程序上看到的信息：

1. 在钟面上，向上滑动到小程序的底部，然后轻击**管理**。
2. 轻击您想要调整的小程序旁的 > 图标。
3. 调整您想要更改的任何设置。
4. 向上滑动到页面底部，然后轻击**完成**。

如要更改小程序的顺序：

- 1. 在钟面上，向上滑动到小程序的底部，然后轻击**管理**。
- 2. 按住您想要移动的小程序，在小程序列表中上下拖放。当移到正确的新位置时，抬起手指。
- 3. 向上滑动到页面底部，然后轻击**完成**。

调整设置

在“设置”应用程序中管理基本设置 ：

显示屏

亮度	改变屏幕的亮度。
屏幕唤醒	请选择在转动手腕时屏幕是否亮起。
屏幕超时	调整屏幕关闭前的时间或者切换到屏幕常亮钟面。
屏幕常亮	打开或关闭屏幕常亮，并更改显示的钟面类型。有关更多信息，请参阅“ 调整屏幕常亮 ”页面 26。
状态指示	开启或关闭状态指示。有关更多信息，请参阅“ 导航 Sense ”页面 17。

振动和音频

振动	调整手表的振动强度。
麦克风	选择您的手表是否可以使用麦克风。
“蓝牙”	管理连接的蓝牙设备。

目标提醒

活跃区间分钟数目标	打开或关闭活跃区间分钟数每周目标通知。
-----------	---------------------

安静模式

专注模式	使用“锻炼”应用程序时关闭通知  。
请勿打扰	关闭所有通知。
睡眠方式	调整“睡眠模式”  设置，包括设置模式自动开启和关闭的时间表。 如要设置时间表： 1. 打开“设置”应用程序  并轻击安静模式 > 睡眠模式 > 时间表 > 时间间隔。 2. 轻击开始或结束时间来调整该模式打开或关闭的时间。向上或向下滑动以更改时间，然后轻击该时间来进行选定。即使您手动打开睡眠模式，睡眠模式也会在您安排的时间自动关闭。
Alexa 通知	关闭 Amazon Alexa 通知。

快捷方式

长按	选择您想要按住按钮时会打开的应用程序或功能。
双击	选择双击按钮时会显示为快捷方式的 4 个应用程序或功能。

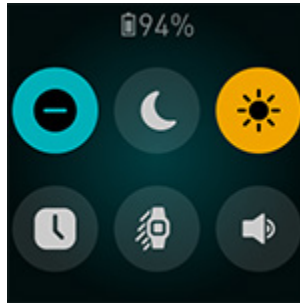
设备信息

关于 Sense	请查看您的手表的监管信息和激活日期，该日期是手表保修的开始日期。激活日期就是您对设备进行设置的日期。 轻击关于 Sense > 系统信息来查看激活日期。 如需了解更多信息，请参阅相关的帮助文章。
----------	---

轻击设置进行调整。向上滑动，查看完整的设置列表。

检查电池电量

在钟面上，向右滑动。电池电量图标位于屏幕上方。



当电池电量低于或等于 25% 时，Wi-Fi 无法在 Sense 上运行，您将无法更新设备。

当设备的电池电量严重不足时（8% 或更低），在您打开屏幕时，钟面顶部会显示低电量图标  3 秒。

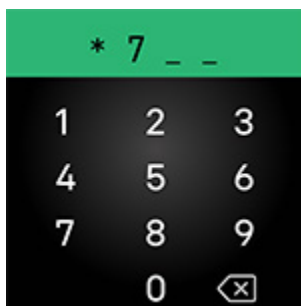
电池电量低时：

- 屏幕亮度会设置为暗淡
- 振动强度会设置为轻柔
- 如果您正在使用 GPS 追踪锻炼活动，GPS 追踪会关闭
- 屏幕常亮会关闭
- 您无法使用语音助手功能
- 您无法使用快速回复
- 您无法使用音乐控制
- 您不会从手机接收通知

为 Sense 充电以使用或调整这些功能。

设置设备锁定

为了确保您的手表安全，请启动 Fitbit 应用程序上的设备锁定，它会提示您输入 4 位数的个人 PIN 码，以解锁手表。如果您在手表上设置感应式支付，设备锁定会自动启动，此时您需要设定一个密码。如果您不使用感应式支付，设备锁定则是可选项。



在 Fitbit 应用程序中启动设备锁定或重置您的 PIN 码：

从 Fitbit 应用程序的“今日”选项卡  轻击左上角的图标 > Sense 板块 > 设备锁。

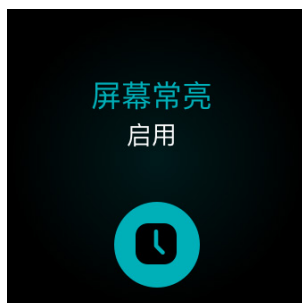
如需了解更多信息，请参阅[相关的帮助文章](#)。

调整屏幕常亮

打开屏幕常亮功能可在手表上显示时间（即使您并未触摸屏幕）。许多钟面和某些应用程序都有屏幕常亮模式。



要打开或关闭屏幕常亮，在钟面上向右滑动以打开快速设置。请轻击屏幕常亮图标 。



请注意，启用此功能会影响手表的电池续航时间。当屏幕常亮开启时，Sense 会增加充电频率。

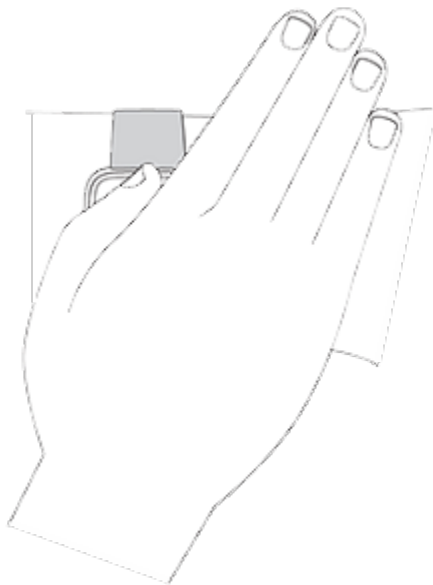
没有屏幕常亮模式的钟面会使用默认的屏幕常亮钟面。在模拟或数字钟面之间选择。打开“设置”应用程序  > 显示。在**屏幕常亮**部分，轻击**模拟**或**数字**。

当手表电池严重不足时，“屏幕常亮”会自动关闭。

如需了解更多信息，请参阅[相关的帮助文章](#)。

关闭屏幕

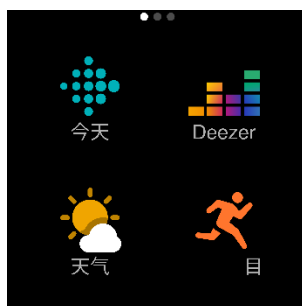
要在不使用时关闭手表的屏幕，请用另一只手短暂地盖住钟面，按下按钮，或将手腕远离身体。



请注意，如果打开屏幕常亮设置，屏幕将不会关闭。

钟面和应用程序

[Fitbit 应用程序库](#)提供各种应用程序和钟面，可个性化您的手表，满足各种健康、健身、计时和日常需要。



更改钟面

Fitbit 库为您提供了多种多样的钟面来个性化设置您的手表。

1. 从 Fitbit 应用程序的“今日”选项卡  轻击左上角的图标  Sense 板块。
2. 轻击库  时钟选项卡。
3. 浏览可用的钟面。轻击钟面查看详细视图。
4. 轻击**安装**，将钟面添加到 Sense。

最多可保存 5 个钟面，并可在彼此之间进行切换：

- 选择新的钟面后，它将自动保存，除非您已经保存了 5 个钟面。
- 要查看手表中保存的钟面，请打开“时钟”应用程序  并滑动以找到要使用的钟面。轻击以选择它。
 - 您也可以把手指按在当前的钟面上，以打开“时钟”应用程序 .
- 要在 Fitbit 应用程序中查看保存的钟面，请轻击“今日”选项卡   左上角的图标  您的设备图片  库。请在“我的钟面”中查看已保存的钟面。
 - 要移除钟面，请轻击钟面  **移除钟面**。
 - 要切换到保存的钟面，请轻击钟面  **选择**。

打开应用程序

在钟面上，向左滑动可查看手表上安装的应用程序。轻击可打开应用程序。

应用程序排序

要更改 Sense 上应用程序的顺序，请按住应用程序，直到被选中，然后将其拖到新位置。当应用程序的图标大小略微变大且手表振动时，就代表选定了该应用程序。

下载其他应用程序

1. 从 Fitbit 应用程序的“今日”选项卡  轻击左上角的图标 > Sense 板块。
2. 轻击库 > 应用程序选项卡。
3. 浏览可用应用程序。轻击您想要安装的应用程序。
4. 轻击**安装**，将应用程序添加到 Sense。

如需了解更多信息，请参阅[相关的帮助文章](#)。

删除应用程序

您可以删除 Sense 上安装的大多数应用程序：

1. 从 Fitbit 应用程序的“今日”选项卡  轻击左上角的图标 > Sense 板块。
2. 轻击库。
3. 轻击要删除的应用程序。您可能需要向上滑动才能找到它。
4. 轻击**卸载**。

更新应用程序

根据需要通过 Wi-Fi 更新应用程序。Sense 插入充电器并处于 Wi-Fi 网络范围之内时，会搜索更新。

您也可以手动更新应用程序：

1. 从 Fitbit 应用程序的“今日”选项卡  轻击左上角的图标 > Sense 板块。
2. 轻击库。查找到想要更新的应用程序。您可能需要向上滑动才能找到该板块。
3. 轻击在应用程序旁的**更新**按钮。

调整应用程序设置和权限

许多应用程序包含调整通知、允许特定权限和自定义显示内容的选项。请注意，关闭应用程序权限会使应用程序停止运行。

如要访问这些设置：

1. 将您的手表放在身边，在 Fitbit 应用程序中，轻击“今日”选项卡  左上角的图标  您的设备图片。
2. 轻击**库**。
3. 轻击您想要更改其设置的应用程序或钟面。您可能需要向上滑动才能看到某些应用程序。
4. 轻击**设置**或**权限**。
5. 更改完成后轻击返回箭头。

语音助理

通过与手表对话来查看天气、设置计时器和闹钟、操控智能家居设备等等。

注意，您一次只可以有一个活动的语音助手。如要切换到其他语音助手，请先断开活动语音助手的连接。有关更多信息，请参阅[相关的帮助文章](#)。

设置内置 Amazon Alexa

1. 从 Fitbit 应用程序的“今日”选项卡  轻击左上角的图标 > Sense 板块。
2. 轻击语音助理 > Amazon Alexa > 通过 Amazon 登录。
3. 轻击开始使用。
4. 登录您的 Amazon 账户或根据需要创建一个账户。
5. 按照屏幕说明进行操作并阅读 Alexa 可以执行的操作，然后轻击关闭以返回到 Fitbit 应用程序中的设备设置。

如要更改 Alexa 识别的语言：

1. 从 Fitbit 应用程序的“今日”选项卡  轻击左上角的图标 > Sense 板块。
2. 轻击语音助理 > Amazon Alexa。
3. 轻击当前语言进行更改，或者轻击登出以在您的手表上停止使用 Alexa。

设置 Google 助理

1. 从 Fitbit 应用程序的“今日”选项卡  轻击左上角的图标 > Sense 板块。
2. 轻击语音助理 > Google 助理 > 激活 Google 助理。如果您的手机上没有 Google 助理应用程序，那么您会收到安装该应用程序的提醒。
3. 按照 Google 助理应用程序中的说明来登录您的 Google 账户，也可以根据需要创建一个账户，然后将您的 Google 账户与 Fitbit 关联。
4. 当您返回 Fitbit 应用程序时，请轻击关闭以返回“语音助手”板块。

注意，Google 助理目前仅支持英语版本。

与您的语音助手互动

1. 打开手表上的 Alexa 应用程序  或助理应用程序 。注意，Fitbit 应用程序必须在手机后台保持运行。
2. 说出您的请求。



在您说出请求前无需说“Alexa”或“嗨，Google”/“OK Google”。例如：

- 设置 10 分钟的计时器。
- 设置一个上午 8 点的闹钟。
- 外面的温度是多少？
- 提醒我在下午 6 点做晚餐。
- 鸡蛋含有多少蛋白质？
- 让 Fitbit 开始记录跑步。*
- 使用 Fitbit 开始骑自行车。*

*如需要求 Alexa 在手表上打开“锻炼”应用程序，您首先必须为 Alexa 设置 Fitbit 技能。有关更多信息，请参阅[相关的帮助文章](#)。这些命令当前以英语、德语、法语、意大利语、西班牙语和日语提供。

Amazon Alexa 并非在所有国家/地区中推出。有关更多信息，请参阅 fitbit.com/voice。

注意，说“Alexa”或“嗨，Google”/“OK Google”不会在手表上激活语音助手——您必须在麦克风开启之前打开手表上的语音助手应用程序。当您关闭语音助手或者手表屏幕关闭时麦克风也会关闭。

要获得更多功能，请在手机上安装 Amazon Alexa 应用程序。通过该应用程序，您的手表可以访问其他 Alexa 技能。

如需了解更多信息，请参阅[相关的帮助文章](#)。

查看 Alexa 闹钟、提醒和计时器

1. 打开手表上的 Alexa 应用程序 .
2. 轻击提醒图标  并向上滑动以查看闹钟、提醒和计时器。
3. 轻击闹钟以将其打开或关闭。要调整或取消提醒或计时器，请轻击 Alexa 图标  并说出您的请求。

请注意，Alexa 的闹钟和计时器与您在“闹钟”应用程序  或“计时器”应用程序  中设置的闹钟和计时器是分开的。

生活方式

使用应用程序随时了解最关心的内容。有关如何添加和移除应用程序的说明，请参阅“[钟面和应用程序](#)”（第 28 页）。

如需了解更多信息，请参阅[相关的帮助文章](#)。

星巴克

在 Fitbit 库中，添加您的星巴克卡或星巴克专享积分计划编号，并使用您的“星巴克”应用程序



来通过您的手表支付。

如需了解更多信息，请参阅[相关的帮助文章](#)。

日程

将您的手机的日历与 Fitbit 应用程序相关联，在您的手表上通过“日程”应用程序  查看今日和明日日历活动。

如需了解更多信息，请参阅[相关的帮助文章](#)。

天气

在您手表上的“天气”应用程序  中，查看当前位置以及其他 2 个位置的天气情况。

如要查看天气，则打开“天气”应用程序以查看当前位置的天气情况。向上滑动，查看您添加的其他位置的天气。轻击位置以查看更加详细的报告。

您还可以添加天气小程序至您的手表。有关更多信息，请参阅“[小程序](#)”（第 21 页）。

如果您当前位置的天气不显示，检查您是否打开 Fitbit 应用程序的位置服务。如果您更改位置，或无法查看您当前位置的最新数据，请同步您的手表，以在“天气”应用程序或小程序中查看您的新位置。

在 Fitbit 应用程序中选择您的温度单位。如需了解更多信息，请参阅[相关的帮助文章](#)。

添加或删除城市：

1. 从 Fitbit 应用程序的“今日”选项卡  轻击左上角的图标  Sense 板块。
2. 轻击库。
3. 轻击天气应用程序。您可能需要向上滑动查找此应用程序。
4. 轻击设置  添加城市，最多添加 2 个额外地点，或轻击编辑  X 图标来删除位置。请注意：无法删除您的当前位置。

寻找手机

使用“寻找手机”应用程序  来定位您的手机。

要求：

- 您的手表必须与想要定位的手机已连接（“已配对”）。
- 手机的蓝牙必须已开启并且位于您的 Fitbit 设备 30 英尺（10 米）范围以内。
- Fitbit 应用程序必须在手机后台运行。
- 手机必须已开机。

如要寻找手机：

1. 请在手表上打开“寻找手机”应用程序。
2. 轻击寻找手机。您的手机就会发出响亮的铃声。
3. 当您定位到您的手机时，请轻击取消以结束铃声。

来自手机的通知

Sense 可显示您手机上的来电、短信、日程和应用程序通知，让您及时了解相关情况。将您的手表放在手机 30 英尺范围内以接收通知。

设置通知

请确认您手机上的蓝牙处于开启状态，并且您的手机可以接收通知（通常在设置 > 通知下）。然后设置通知：

1. 从 Fitbit 应用程序的“今日”选项卡  轻击左上角的图标 > Sense 板块。
2. 轻击**通知**。
3. 如果还没有将您的手表配对，请按照屏幕上的说明操作。呼叫、短信和日历通知将自动打开。
4. 如需打开手机上安装的应用程序（包括 Fitbit 及 WhatsApp）的通知，请轻击**应用程序通知**，然后打开您要查看的通知。

请注意，如果您使用的是 iPhone，Sense 会显示同步到日历应用程序的所有日程的通知。如果您使用的是 Android 手机，Sense 会显示在设置过程中选择的日历应用程序的日程通知。

如需了解更多信息，请参阅[相关的帮助文章](#)。

查看收到的通知

通知的传入会让手表振动。如果您在收到通知时没有及时查看，稍后可以通过从上向下滑动屏幕查看未读通知。



如果手表的电池电量严重不足，通知不会导致 Sense 振动或屏幕打开。

管理通知

Sense 最多可保存 30 条通知，之后每收到一条新的通知将删除一条最早收到的通知。

若要管理通知：

- 从屏幕顶部向下滑动即可查看通知，然后轻击任意通知即可展开通知。
- 要删除通知，请轻击以展开通知，然后滑动到底部并轻击**清除**。
- 如需一次性删除所有通知，滑动至通知列表顶部并轻击**全部清除**。

关闭通知

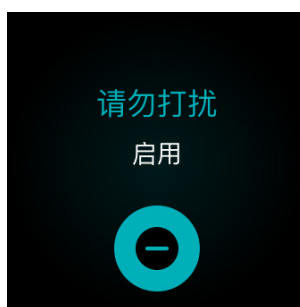
在 Fitbit 应用程序中关闭某些通知，或在 Sense 的快速设置中关闭所有通知。关闭所有通知后，当手机收到通知时，手表不会振动，屏幕也不会开启。

若要关闭某些通知：

1. 从手机的 Fitbit 应用程序“今日”选项卡  中，轻击左上角的图片  Sense 板块  **通知**。
2. 关闭您不希望手表再收到的通知。

若要关闭所有通知：

1. 在钟面上，向右滑动以访问快速设置。
2. 轻击“请勿打扰”图标 。所有通知（包括目标庆祝和提醒）均会关闭。



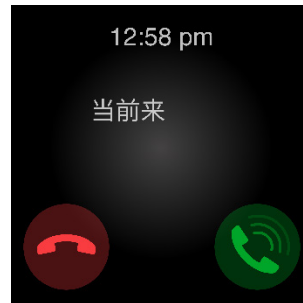
请注意，如果手机已开启“请勿打扰”模式，您在关闭此设置之前手表不会收到通知。

接听或拒绝来电

如果已经与 iPhone 或 Android 手机完成配对，可以通过 Sense 接听或拒绝来电。

如要接听电话，请轻击手表屏幕上的绿色手机图标。如果您已设置腕间通话，那么您可以通过手表的扬声器收听来电人的声音和使用手表的麦克风回应。如要拒接来电，则轻击红色手机图标以将来电人转接至语音信箱。

如果通讯录中已保存来电者信息，则将显示来电者姓名，否则只能看到电话号码。



使用腕间电话

如要设置腕间通话，请在您手机 Fitbit 应用程序的“今日”选项卡  中，轻击左上角的图标
➤ 您的设备图片 ➤ **腕间通话**。请按照下面的说明设置腕间通话。

Android 手机

轻击每个设置要求，并按照屏幕上的说明接受和开启必要的配对权限和请求。

- 注意，如果您看到**参阅说明**按钮，您可能使用的是旧版本的 Fitbit 应用程序。轻击**参阅说明**，然后使用“iPhone”（第 39 页）说明来设置腕间通话。
- 当您轻击**蓝牙配对**时，如果您没有看到弹出消息来开启 Sense 控件：
 1. 打开位于手表上的“设置”应用程序  ➤ **振动和音频**。在“腕间通话”部分中，轻击 **Sense 控件/电话**或 **Sense 控件/电话**。
 2. 在手机上，轻击**设置** ➤ **蓝牙**。您的手机将会扫描可用设备。
 3. 当您看到 **Sense 控件/电话**作为可用设备时，对其轻击。您的手机屏幕上会出现一个编号。
 4. 当您的手表上出现相同的编号时，轻击**配对**。
 5. 返回手机上的 Fitbit 应用程序。蓝牙配对步骤完成。

iPhone

1. 轻击**开始设置**。
 - 如果您无法开始腕间通话设置，那么打开手表上的“设置”应用程序  ➤ **振动和音频**。在腕间通话部分中轻击 **Sense 控件/电话**，然后进入下一步。
2. 在手机上，轻击**设置** ➤ **蓝牙**。您的手机将会扫描可用设备。
3. 当您看到 **Sense 控件/电话**作为可用设备时，对其轻击。您的手机屏幕上会出现一个编号。
4. 当您的手表上出现相同的编号时，轻击**配对**。
5. 返回手机上的 Fitbit 应用程序。轻击**完成**以完成设置。

如要使用腕带模式来接听电话：

1. 当您接到手机来电，轻击手表上的绿色手机图标 。注意，您的手机必须在附近并且 Fitbit 应用程序正在后台运行。
2. 对手表说话即可与对方交谈。他们的声音将会通过手表的扬声器传出。
 - 如要调整扬声器的音量，请轻击扬声器图标  > 减号图标  或加号图标 。向右滑动可返回上一屏幕。
 - 如要对自己的声音静音，请轻击麦克风图标 。轻击同一图标即可取消自己的静音。
 - 如要切换至键盘，请轻击三个点图标  > **键盘**。向右滑动可返回上一屏幕。
 - 如要切换电话至您的手机，请轻击三个点图标  > **手机**。轻击手表图标  即可将电话切换回您的手表。
3. 如要结束电话，请轻击红色的手机图标 .

如需了解更多信息，请参阅[相关的帮助文章](#)。

回复消息（Android 手机）

通过预设快速回复，在手表上直接回复特定应用程序的消息和通知。将手机放在附近并保持 Fitbit 应用程序在后台运行，以响应手表中的消息。

如需回复消息：

1. 打开您希望回复的通知。
2. 选择如何回复消息：
 - 轻击麦克风图标  可使用语音转文本的方式回复消息。如要更改麦克风识别的语言，轻击**语言**。在您说出回复后，轻击**发送**，或者轻击**重试**来再试一次。如果您发送消息后发现存在错误，请在 3 秒内轻击**撤销**以取消这条消息。
 - 轻击文本图标  可从快速回复列表回复消息。
 - 轻击表情符号图标  可使用表情符号回复消息。

如需了解更多信息，包括如何自定义快速回复，请参阅[相关的帮助文章](#)。

计时功能

闹钟会在您设置的时间振动以唤醒或提醒您。最多可设置 8 个闹钟，且闹钟可设置为一次或一周重复多次。您也可以使用秒表来计时或设置倒计时器。

请注意，您使用语音助手设置的闹钟和计时器与您在“闹钟”应用程序中设置的是分开的。有关更多信息，请参阅“[语音助手](#)”（第 31 页）。

设置闹钟

使用“闹钟”应用程序  设置一次性或重复性闹钟。当闹钟响起时，手表会振动。

当您设定闹钟时，打开“智能唤醒”可让手表从您设置的闹钟时间之前 30 分钟开始查找最佳时间来唤醒您。它避免了在深度睡眠时唤醒您，让您更有可能神清气爽地起床。如果“智能唤醒”找不到最佳的唤醒时间，则您的闹钟会在设置的时间提醒您。

如需了解更多信息，请参阅[相关的帮助文章](#)。

关闭或延后闹钟

当闹钟响起时，您的手表会振动。如要取消闹钟，轻击闹钟图标 。如要延后闹钟 9 分钟，轻击延后图标 。

可根据需要多次延后闹钟。如果您忽视闹钟超过 1 分钟，Sense 将自动进入延后模式。



使用计时器或秒表

使用秒表给事件计时，或使用手表的“计时器”应用程序  设置倒计时器。您可以同时运行秒表和倒计时器。

当屏幕关闭时，您的手表继续显示秒表或倒计时器直至结束或您退出应用程序或板块。

如需了解更多信息，请参阅[相关的帮助文章](#)。

活动和健康

佩戴 Sense 时，它会不断追踪各类统计数据，包括每小时的活动、心率和睡眠。数据会全天自动与 Fitbit 应用程序同步。

查看您的统计数据

打开“今日”应用程序  或在钟面上向上滑动以查看每日统计数据，包括：

活跃区间分钟数	今日已获得的活跃区间分钟数和当前每分钟正在获得的活跃区间分钟数
消耗卡路里数	今日消耗卡路里数和每日目标的进度
人体温度（仅限“今日”应用程序）	您最近记录的体温
距离	今日完成的距离和每日目标的进度
锻炼	本周锻炼达标天数
攀爬楼层数	今日完成的攀爬楼层数和每日目标的进度
饮食	已摄入的卡路里和今日剩余可摄入的卡路里
心率	当前的心率以及您的心率区间或静息心率（如果不在区间内）
每小时活动	今天您完成每小时活动目标的小时数
经期健康	如适用，将显示您当前经期阶段信息
血氧饱和度（仅限“今日”应用程序）	您最新的静息 SpO2 平均值和范围
睡眠	睡眠时长和睡眠得分
步数	今日完成步数和每日目标的进度
饮水	今日记录的饮水量和每日目标的进度
重量	当前体重和体重目标的进度

轻击板块以查看更多详情或者记录条目（有关饮水、体重和人体温度）。

在 Fitbit 应用程序中，查找您手表检测到的完整历史记录和其他信息。

追踪每日活动目标

Sense 可以追踪记录您选定的每日活动目标进度。达到目标后，您的手表将振动并显示庆祝信息。

选择目标

设置一个目标来开始您的健康和健身之旅。一开始，您的目标是每天走 10,000 步。选择更改步数，或选择其他活动目标。

如需了解更多信息，请参阅[相关的帮助文章](#)。

在 Sense 上追踪目标进度。如需了解更多信息，请参阅“[查看您的统计数据](#)”（第 43 页）。

追踪每小时的活动

Sense 通过追踪记录您的静止时间以及提醒您运动，让您整天保持活跃状态。

该提醒能敦促您每小时至少步行 250 步。如果在某个小时内您没有走到 250 步，您会感觉到振动，并在最后 10 分钟收到屏幕上的提醒。当您在收到提醒后完成 250 步的目标时，您将感受到第二次振动，并收到一条祝贺短信。



如需了解更多信息，请参阅[相关的帮助文章](#)。

追踪您的睡眠

佩戴 Sense 睡觉可自动追踪有关睡眠的基本统计数据，包括睡眠时间、睡眠阶段（在 REM、轻度睡眠和深度睡眠中度过的时间）和睡眠得分（睡眠质量）。

Sense 还可以追踪您夜晚的预估氧饱和度，帮助您发现潜在的呼吸障碍以及查看体表温度，了解其对于个人基线的变化情况。

如需查看您的睡眠统计数据，请在您起床时同步手表，并查看 Fitbit 应用程序，或者在手表上向上滑动钟面。

如需了解更多信息，请参阅[相关的帮助文章](#)。

设定睡眠目标

初始情况下，您的睡眠目标为每晚 8 小时睡眠。自定义符合您的需求的目标。

如需了解更多信息，请参阅[相关的帮助文章](#)。

检测睡眠期间的打鼾和噪音等级

如果您具有 Premium 订阅，可以打开打鼾和噪音检测功能，让您的 Fitbit Sense 上的麦克风跟踪噪音，包括您或旁边人员的鼾声。通过每隔几秒钟分析一次噪音信息，您的设备就可以追踪周围环境的整体噪音水平，并检查整个晚上的打鼾情况。

如需了解更多信息，请参阅[相关的帮助文章](#)。

了解您的睡眠习惯

如果您订阅了 Fitbit Premium，那么可以查看更多关于睡眠得分的详情，以及您与同龄人的对比情况，这将有助于您建立更好的作息规律，醒来后拥有更加饱满的精神状态。

如需了解更多信息，请参阅[相关的帮助文章](#)。

追踪您的体表温度变化

Sense 记录您每晚的体表温度以显示其与您个人基线之间的差异，从而帮助识别基线中的任何变化。洞察夜间体表温度的变化可以帮助您了解身体的变化和发现趋势。如要查看夜间睡觉时体表

温度的变化，请打开手机上的 Fitbit 应用程序。通过“今日”选项卡 ，轻击体温板块。



您会看到体表温度变化的图表以及手动记录的人体温度读数。



注意，您必须 3 晚都佩戴 Sense 睡觉才能看到您的个人体表温度基线。

有关更多信息，请参阅[相关的帮助文章](#)。请注意，此功能并非在所有市场推出。

管理压力

通过正念功能追踪和管理您的压力。

使用 EDA 扫描应用程序

Sense 上的 EDA 扫描应用程序  会检测指示身体压力反应的皮肤电活动。因为您的汗液水平由您的自主神经系统控制，这些变化可以显示出身体压力反应的有价值的趋势信息。请选择 2 分钟快速扫描或指导课程。

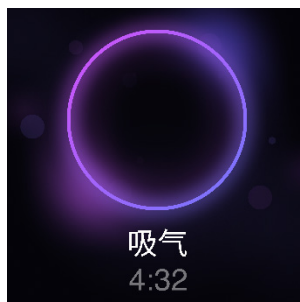
1. 打开 EDA 扫描应用程序 .
2. 选择**快速重置**进行 2 分钟扫描或者**指导课程**进行持续时间可达 60 分钟的扫描。
3. 如果您选择了指导课程，那么会出现一条通知来打开 Fitbit 应用程序。选择一项正念课程，然后轻击**播放视频**。注意：Premium 订阅用户可以在 Fitbit 应用程序中访问更多指导冥想活动。
4. 将手放在屏幕上方。注意，您的手掌必须接触金属框的 4 个侧边。
5. 在扫描过程中保持静止。请将手放在 Sense 上至少 2 分钟。
6. 如果您移开手，扫描将暂停。将您的手移回屏幕。如要结束课程，请轻击**结束**。
7. 扫描后 Sense 将会振动。轻击**记录它**以反思您的感受，也可以轻击**跳过**。
8. 向下滑动以查看您的扫描摘要，包括 EDA 反应数值、课程开始和结束时的心率以及反思（如有记录反思）。
9. 如需查看课程的更多详情，请打开手机上的 Fitbit 应用程序。在“今日”选项卡  中，轻击正念板块  您的旅程。

如需了解更多信息，请参阅[相关的帮助文章](#)。

练习引导式呼吸

Sense 的 Relax 应用程序  提供个性化的呼吸指导课，帮助您享受一天中平静放松的时刻。课程期间自动禁用所有通知。

1. 在 Sense 上，打开 Relax 应用程序 .
2. 轻击**编辑**以更改课程时长或关闭可选振动功能。
3. 轻击**开始**以开始课程。按照屏幕上的说明操作。



4. 当课程结束时，轻击**记录它**以反思您的感受，也可以轻击**跳过**以跳过此步。
5. 查看您的摘要，然后轻击**完成**以关闭此应用程序。

如需了解更多信息，请参阅[相关的帮助文章](#)。

查看您的压力管理分数

根据您的心率、锻炼活动和睡眠数据，压力管理分数将帮助您查看身体每天是否出现压力迹象。分数范围从 1 到 100，分数越高表示身体经受压力的生理迹象越少。如要查看每日的压力管理分数，请佩戴您的手表就寝并在第二天早上在手机上打开 Fitbit 应用程序。在“今日”选项卡



中，轻击压力管理板块。

记录整天的感受可更加清楚地了解您的身心对压力的反应。通过 Fitbit Premium 订阅，您可以查看详细的分数详解。

如需了解更多信息，请参阅[相关的帮助文章](#)。

高级健康指标

通过 Fitbit 应用程序中的健康指标更好地了解自己的身体。该功能可帮助您查看 Fitbit 设备长期追踪的关键指标，所以您可以查看趋势和评估变化情况。

指标包括：

- 血氧饱和度 (SpO2)
- 体表温度变化
- 心率变异性
- 静息心率
- 呼吸率

请注意，本功能并非用于诊断或治疗任何疾病，并且不能据此开展任何医疗用途。其用于提供信息来帮助您管理健康。如果您对自己的健康有任何疑问，请咨询您的医疗保健服务人员。如果您认为您遇到了紧急医疗情况，请致电急救服务。

如需了解更多信息，请参阅[相关的帮助文章](#)。

锻炼和心脏健康

使用“锻炼”应用程序自动追踪锻炼或记录活动，并查看实时统计数据和健身后总结摘要。

查看 Fitbit 应用程序，并与朋友和家人分享您的活动、了解您的整体健身水平与同龄人比较的结果等等。

在健身期间，您可以使用 Spotify - Connect & control 应用程序  控制 Spotify 中的音乐播放，或者控制手机上的音乐播放。

1. 开始在手机上播放音乐。
2. 打开“锻炼”应用程序并开始健身。如要在锻炼期间控制音乐播放，请双击该按钮。此时会出现您的快捷方式。
3. 轻击音乐控制图标 .
4. 如要返回至您的健身，请按下该按钮。

请注意，您需要将蓝牙音频设备（例如耳机或扬声器）与 Sense 进行配对，才能播放手表上存储的音乐。

有关更多信息，请参阅“音乐”（第 57 页）。

自动追踪您的锻炼

Sense 可自动识别并记录至少 15 分钟的多种高强度活动。在手机的 Fitbit 应用程序中查看活动

的基本统计数据。在“今日”选项卡  中，轻击“锻炼”板块 .

如需了解更多信息，请参阅[相关的帮助文章](#)。

使用“锻炼”应用程序追踪和分析锻炼

使用 Sense 上的“锻炼”应用程序  追踪特定锻炼以查看实时统计数据，包括心率、消耗卡路里数及耗时、健身后的摘要报告。如需获取 GPS 状态下完整的健身统计数据和锻炼强度地图，请轻击 Fitbit 应用程序上的“锻炼”板块。

若要追踪锻炼：

1. 在 Sense 上，打开“锻炼”应用程序 ，然后滑动以找到一项锻炼。您也可以呼唤 Alexa 或 Google 助理打开“锻炼”应用程序或追踪一项健身活动。有关更多信息，请参阅“与语音助理互动”（第 32 页）。
2. 轻击锻炼以选择它。如果锻炼使用 GPS，您可以等待信号连接，或者直接开始锻炼，GPS 将在信号可用时连接。请注意，GPS 连接需要几分钟时间。
3. 轻击播放图标  以开始锻炼，或者向上滑动以选择一项锻炼目标或者调整设置。有关设置的更多信息，请参阅“自定义您的锻炼设置”（第 52 页）。
4. 轻击大型统计数据来滚动查看实时统计数据。如要暂停健身，可以向上滑动并轻击暂停图标 。
5. 当您完成健身，向上滑动并轻击结束图标  > 结束。此时会显示您的健身摘要。

注意：

- 如果您设定锻炼目标，一旦您达到目标的一半或达到目标时，手表就会提醒您。
- 如果锻炼时使用 GPS，那么屏幕顶部会显示“GPS 正在连接...”。当屏幕显示“GPS 已连接”并且 Sense 振动，那么表示 GPS 已连接。



使用内置 GPS 会影响手表的电池续航时间。当 GPS 追踪开启时，Sense 可以追踪持续锻炼长达 12 小时。

自定义您的锻炼设置

为手表上的每种锻炼类型进行自定义设置。设置包括：

屏幕常亮	运动期间，保持屏幕开启
自动暂停	当您停止移动时自动暂停跑步或骑行
GPS	使用 GPS 追踪您的路线
心率区间通知	在健身期间达成目标心率区间时接收通知。如需了解更多信息，请参阅 相关的帮助文章
间隔时间	调整在间歇训练中使用的运动和休息间隔时间
泳池长度	设置泳池长度
跑步监测	当您的手表检测到跑步时，会自动打开锻炼应用程序。
圈数	在健身过程中达成特定里程碑时接收通知
显示统计数据	选择追踪锻炼时您想要查看哪些统计数据

设置因锻炼而不同。如要为每种锻炼类型调整设置：

1. 在 Sense 上，打开“锻炼”应用程序 。
2. 轻击您要调整的锻炼。
3. 从屏幕底部向上滑动，然后向上滑动来滚动查看设置列表。
4. 轻击设置进行调整。
5. 当您完成后，向下滑动直至看到播放图标 。

检查您的锻炼汇总信息

完成锻炼后，Sense 会显示您的统计数据摘要。

查看 Fitbit 应用程序中的“锻炼”板块，以了解其他统计数据和锻炼强度地图（如果开启了 GPS）。

查看您的心率

Sense 使用您的心率储备（这是您的最大心率和静息心率之间的差值）对您的心率区间进行个性化。为了帮助您选择训练强度，锻炼期间在手表上检查您的心率和心率区间。当您进入一个心率区间时，Sense 会通知您。

图标	区间	计算	描述
	低于区间	处于心率储备的 40% 以下	低于脂肪燃烧区间，您的心跳较慢。
	脂肪燃烧区间	处于心率储备的 40% 和 59% 之间	处于脂肪燃烧区间，您很可能正在进行适度运动，如快步走。您的心率和呼吸可能会加快，但您仍然可以与他人自如交谈。
	有氧运动区间	处于心率储备的 60% 和 84% 之间	处于有氧运动区间，您很可能正在进行剧烈运动，如跑步或骑动感单车。
	峰值锻炼区间	高于心率储备的 85% 以上	处于峰值锻炼区间，您很可能正在进行短时间的高强度运动（可以提高运动成绩和速度），如短跑或高强度间隔训练。

自定义心率区间

除使用这 3 个区间之外，您可以在 Fitbit 应用程序中创建自定义区间来选择特定的心率范围。

如需了解更多信息，请参阅[相关的帮助文章](#)。

获得活跃区间分钟数

借助处于脂肪燃烧、有氧运动或心率峰值区间的时间，您可以获得活跃区间分钟数。为了帮助您尽量延长时间，您在处于有氧运动或峰值锻炼区间的活动中时，每分钟即可获得 2 个活跃区间分钟数积分。

处于脂肪燃烧区间 1 分钟 = 1 分钟活跃区间分钟数
处于有氧运动或峰值锻炼区间 1 分钟 = 2 分钟活跃区间分钟数

当您在锻炼期间进入另一个心率区间几分钟后，您的手表会振动，这样您就可以知道您的运动强度。手表振动次数提示您所处的区间：

1 次振动 = 低于区间
2 次振动 = 脂肪燃烧区间
3 次振动 = 有氧运动区间
4 次振动 = 峰值区间

一开始，您的每周目标为 150 分钟的活跃区间分钟数。当您达到目标后就会收到通知。

如需了解更多信息，请参阅[相关的帮助文章](#)。

接收心率通知

Sense 检测到您至少有 10 分钟处于不活动状态时心率超出高或低阈值时，就会及时通知您。



如要关闭此功能或调整阈值：

1. 从手机的 Fitbit 应用程序“今日”选项卡  中，轻击左上角的图片  Sense 板块。
2. 轻击**高和低心率**。
3. 开启或关闭**高心率通知**或**低心率通知**，或者轻击**自定义**以调整该阈值。

在 Fitbit 应用程序中查看过去的心率通知、记录可能的症状和原因或者删除通知。如需了解更多信息，请参阅[相关的帮助文章](#)。

查看您的每日准备状态分数

通过 Fitbit Premium 可以获得每日准备状态分数功能，了解最适合您身体状况的内容。您的分数介于 1 到 100，根据您的活动、睡眠和心率变异性而定。高分表示您已准备好可以进行锻炼，低分则表示应该专注于恢复。

当您查看分数时，您还可以看到影响分数的因素详解、为当天设定的个性化活动目标，并且会推荐锻炼或恢复期。

如要查看每日准备状态分数，请在睡觉时佩戴智能设备，第二天早上打开手机上的 Fitbit 应用程序。从“今日”选项卡 ，轻击“准备状态”板块 .

如需了解更多信息，请参阅[相关的帮助文章](#)。

查看您的心肺有氧健康指数

在 Fitbit 应用程序中查看您的整体心肺健康状况。查看您的心肺健康分数和心肺健康水平，了解您与同龄人的差异。

在 Fitbit 应用程序中，轻击心率板块，然后在心率图表上向左滑动以查看详细的有氧运动健身统计数据。

如需了解更多信息，请参阅[相关的帮助文章](#)。

分享您的活动

完成健身后，打开 Fitbit 应用程序与您的朋友和家人分享您的统计数据。

如需了解更多信息，请参阅[相关的帮助文章](#)。

音乐

使用手表上的应用程序来通过蓝牙耳机或扬声器收听音乐。

连接蓝牙耳机或扬声器

最多可连接 8 个蓝牙音频设备来收听手表上的音乐。

如要配对新的蓝牙音频设备：

1. 激活蓝牙耳机或扬声器的配对模式。
2. 在 Sense 上，打开“设置”应用程序  > **振动和音频**。
3. 在蓝牙部分，轻击**管理设备**。
4. 向上滑动以查看“其他设备”部分。Sense 会搜索附近的设备。
5. 当 Sense 发现附近的蓝牙音频设备时，会在屏幕上显示一个列表。轻击您想配对的设备名称。

配对完成后，屏幕上会出现一个复选标记。

如要使用其他蓝牙设备收听音乐：

1. 在 Sense 上，打开“设置”应用程序  > **振动和音频**。
2. 在“蓝牙”部分，轻击您想要使用的设备，或者配对新的设备。然后等待设备连接。

如需了解更多信息，请参阅[相关的帮助文章](#)。

使用 Sense 控制音乐

控制 Sense 上应用程序中或手机上的音乐播放。

如要选择音乐源：

1. 双击 Sense 上的按钮。此时会出现您的快捷方式。
2. 轻击音乐控制图标 。
3. 该图标位于左上角，显示音乐源当前是设置为您的手机  还是您的手表 。轻击该图标以更改音乐源，然后按击按钮以返回到您的音乐控制。

要控制音乐：

1. 当音乐正在播放时，双击按钮。此时会出现您的快捷方式。
2. 轻击音乐控制图标 。
3. 播放、暂停或轻击箭头图标跳转至下一曲目或上一曲目。轻击音量图标  以调整音量。



使用 Spotify - Connect & Control 应用程序控制音乐

在 Sense 上使用 Spotify-Connect & Control 应用程序 ，可以在手机、电脑或其他 Spotify Connect 设备上控制 Spotify。在播放列表（如歌曲）中进行操作，并在手表中切换设备。请注意，此时 Spotify-Connect & Control 应用程序仅支持控制已配对设备上播放的音乐，因此您的设备必须始终在附近并连接到互联网。您需要 Spotify Premium 订阅才能使用此应用程序。有关 Spotify Premium 的更多信息，请参阅 support.spotify.com。

有关说明，请参阅[相关的帮助文章](#)。

感应式支付

Sense 包括一个内置 NFC 芯片，可以让您在手表上使用信用卡和借记卡。

使用信用卡和借记卡

在 Fitbit 应用程序中设置 Fitbit Pay，然后使用您的手表在接受感应式支付的商店购物。

我们不断在合作伙伴名单中添加新的地点和发卡机构。如要查看您的付款卡是否对 Fitbit Pay 设备有效，请查看：

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

设置感应式支付

如要使用感应式支付，需要至少添加一张合作银行的信用卡或借记卡到 Fitbit 应用程序中。在 Fitbit 应用程序中您可以添加和移除付款卡，设置手表的默认付款卡、编辑付款方式以及查看最近购买记录。

1. 从 Fitbit 应用程序的“今日”选项卡  轻击左上角的图标 > Sense 板块。
2. 轻击**钱包**板块。
3. 按照屏幕上的说明添加付款卡。在某些情况下，您的银行可能要求进行额外的验证。如果您是第一次添加付款卡，可能会提示您为手表设置一个 4 位数的 PIN 码。请注意，您还需要为您的手机启用密码保护。
4. 添加付款卡后，请按照屏幕上的说明开启手机通知（如果尚未开启）以完成设置。

您可添加多达 6 张付款卡到电子钱包，然后选择其中一张付款卡作为默认付款方式。

购买

在任何接受感应式支付的商店使用 Fitbit 设备进行购买。如需确定某个商店是否接受感应式支付，请查看支付终端上是否有以下标志：



除澳大利亚以外的所有用户：

1. 打开手表上的“钱包”应用程序 .
2. 收到提示后，输入 4 位的手表 PIN 码。屏幕上将显示您的默认银行卡。



3. 如需使用默认银行卡付款，请将您的手腕靠近支付终端。如需用其他银行卡付款，请找到您要使用的卡片，然后将手腕靠近支付终端。



澳大利亚用户:

1. 如果您的信用卡或借记卡属于澳大利亚的银行, 请将手表靠近支付终端进行付款。如果您的银行卡发卡行为澳大利亚境外银行, 或者您希望使用非默认卡付款, 请完成上述步骤 (1-3)。
2. 收到提示后, 输入 4 位的手表 PIN 码。
3. 如果购物金额超过 100 澳元, 请按支付终端上的指示操作。如果提示输入 PIN 码, 请输入您卡片的 PIN 码 (不是手表的 PIN 码)。

付款成功后, 手表会振动, 屏幕上会显示确认消息。

如果支付终端无法识别您的 Fitbit 设备, 请确保表盘靠近读卡器, 让收银员知道您正在使用感应式付款。

为了提高安全性, 您必须将 Sense 佩戴在手腕上来使用感应式支付。

如需了解更多信息, 请参阅[相关的帮助文章](#)。

更改默认银行卡

1. 从 Fitbit 应用程序的“今日”选项卡  轻击左上角的图标 > Sense 板块。
2. 轻击**钱包**板块。
3. 找到您想设置为默认选项的银行卡。
4. 轻击**设置为 Sense 的默认项**。

支付交通费用

使用感应式支付轻触支持感应式信用卡或借记卡付款功能的交通读卡器。如要使用手表付款, 请按照“[使用信用卡和借记卡](#)” (第 59 页) 中列出的步骤操作。

行程开始和结束时均使用 Fitbit 手表轻击交通读卡器付款, 使用设备上的同一张卡完成支付。开始行程之前, 请确保设备已经充电。

更新、重启和清除

一些故障排除步骤会要求您重启手表；如果您想将 Sense 转让他人，建议您将数据清除干净。更新您的手表，接收新的 Fitbit 操作系统更新内容。

更新 Sense

更新手表，获取最新的功能升级和产品更新。

当有可用更新时，Fitbit 应用程序中会显示一条通知。开始更新后，遵照 Sense 和 Fitbit 应用程序中的进度条，直到更新完成。更新期间请将您的手表与手机互相靠近。

Sense 更新需要几分钟的时间并且要求电池有足够的电量。我们建议您在开始更新前将手表插入充电器。

如需了解更多信息，请参阅[相关的帮助文章](#)。

重启 Sense

如果您无法同步 Sense，或者无法追踪您的统计数据或接收通知，请重新启动手腕上的手表：

若要重启手表，请长按按钮 10 秒钟，直到屏幕上出现 Fitbit 标志，然后释放该按钮。

重启手表不会删除任何数据。

Sense 设备上有高度计和扬声器的小孔。请勿试图往这些孔里插入回形针等任何物体重启设备，这样做会损坏 Sense。

关闭 Sense

如要关闭手表，请打开“设置”应用程序  > 关闭。

如要打开手表，请按按钮。

有关如何长期存储 Sense 的信息，请参阅[相关的帮助文章](#)。

清除 Sense

如果您想将 Sense 转让他人或退货，请先清除您的个人数据：

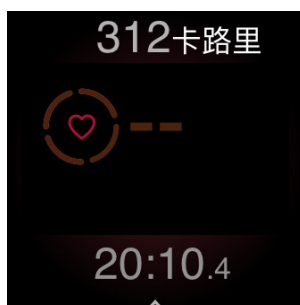
在 Sense 上打开“设置”应用程序  > 关于 Sense > 恢复出厂设置。

故障排除

如果 Sense 无法正常工作，请参阅下面的故障排除步骤。

心率信号丢失

Sense 可在锻炼期间和全天持续监测您的心率。如果手表上的心率传感器难以检测到信号，则会出现虚线。



如果您的手表无法检测到心率信号，请确保您手表佩戴正确；您可尝试着将其沿着手腕上下移动位置，或是将腕带松开或系紧。Sense 应与皮肤接触。保持您的手臂静止平放一会儿后，您可以重新看到心率。

如需了解更多信息，请参阅[相关的帮助文章](#)。

GPS 信号丢失

环境因素可以会干扰您手表连接 GPS 卫星的能力，包括高层建筑、茂密的森林、陡峭的山丘，甚至浓密的云层。如果您的手表在运动过程中搜索 GPS 信号，则会在屏幕顶部看到“正在连接”。如果 Sense 无法连接到 GPS 卫星，则手表将停止尝试连接，直到您下次开始 GPS 的锻炼。



为获得最佳使用效果，请等待 Sense 找到信号之后再开始锻炼。

如果 Sense 在健身过程中丢失 GPS 信号，屏幕顶部则会显示“GPS 信号丢失”。您的手表会尝试重新连接。



如需了解更多信息，请参阅[相关的帮助文章](#)。

无法连接至 Wi-Fi

如果 Sense 无法连接到 Wi-Fi，您可能输入了错误的密码，或密码可能已更改：

1. 从 Fitbit 应用程序的“今日”选项卡  轻击左上角的图标 > Sense 板块。
2. 轻击 **Wi-Fi 设置** > 下一步。
3. 轻击要使用的网络 > 移除。
4. 轻击**添加网络**并按照屏幕上的说明重新连接 Wi-Fi 网络。

如要检查您的 Wi-Fi 网络是否正常工作，请将其他设备连接到您的网络；如果连接成功，请再次尝试连接手表。

如果 Sense 仍然无法连接到 Wi-Fi，请确保您已将手表连接到兼容的网络中。为了获得最佳效果，请使用家庭 Wi-Fi 网络。Sense 无法连接到 5GHz Wi-Fi、WPA 企业，或需要登录、订阅或配置文件的公共网络。有关兼容网络类型的列表，请参阅“[连接到 Wi-Fi](#)”（第 9 页）。

验证网络可兼容后，请重新启动手表，尝试再次连接 Wi-Fi。如果在可用网络列表里显示您并不想连接的其他网络，请将手表靠近路由器。

如需了解更多信息，请参阅[相关的帮助文章](#)。

与手机断开连接

如果您的 Fitbit 设备没有连接手机，在您打开屏幕时，钟面顶部会显示断开连接图标  3 秒。您在同步和接收手机通知时可能会有问题。如果您的手机放在附近，请遵循[相关的帮助文章](#)中的故障排除步骤。

其他问题

如果您遇到以下任何问题，请重启手表：

- 无法同步
- 轻击、滑动或按下按钮时无响应
- 无法追踪步数或其他数据
- 不会显示通知

有关说明，请参阅“[重启 Sense](#)”（第 62 页）。

通用信息和规格

传感器与组件

Fitbit Sense 包含如下传感器和电机：

- 多径光学心率智能设备
- 兼容 ECG 应用程序和 EDA 扫描应用程序的多功能电传感器
- 陀螺仪
- 高度计，用于追踪高度变化
- 3 轴加速计（追踪记录运动方式）
- 腕间皮肤温度传感器
- 环境光传感器
- 内置 GPS 信号接收器 + GLONASS，用于追踪记录您在锻炼过程中的位置
- 振动电机
- 扬声器
- 麦克风

材料

Sense 的腕带采用柔韧耐用的弹性材料制作，与多数运动手表采用的材料相同。

Sense 外壳和搭扣由阳极电镀铝制成。由于所有阳极电镀铝中会含有微量的镍，可能会导致对镍过敏的用户产生过敏反应，所有 Fitbit 产品中的镍含量均符合欧盟严格的镍释放指令。

我们的产品可能因为所使用的粘合剂而含有微量的丙烯酸酯和甲基丙烯酸酯，但我们会努力确保我们的产品遵循严格的设计规范和满足广泛的测试要求，最大程度地降低对这些粘合剂产生不良反应的可能性。

无线技术

Sense 包含蓝牙 4.0 无线电收发器、Wi-Fi 芯片和 NFC 芯片。

触觉反馈

Sense 包含用于闹钟、目标、通知、提醒和应用程序的振动电机。

电池

Sense 配备一块可充电锂聚合物电池。

内存

Sense 可存储您 7 天的数据，包括每日统计数据、睡眠信息和运动历史记录。在 Fitbit 应用程序中查看您的历史数据。

显示屏

Sense 配备一个彩色 AMOLED 显示屏。

腕带尺寸

腕带尺寸如下所示。请注意：单独销售的配件腕带可能会略有差异。

小码腕带	适合周长为 5.5-7.1 英寸（140 - 180 毫米）的手腕
大码腕带	适合周长为 7.1 - 8.7 英寸（180 - 220 毫米）的手腕

环境条件

运行温度	14° 至 113° F (-10° 至 45° C)
非运行温度	-4° 至 14°F (-20° 至 -10°C) 113° 至 140°F (45° 至 60° C)
充电温度	32° 至 95° F (0° 至 35° C)
防水	最大防水深度 50 米
湿度范围	虽然 Fitbit Sense 可以在 0% 至 100% 的湿度范围内操作，但是我们建议不要长时间在超过 60% 湿度的环境下操作。
最高运行海拔	28000 英尺 (8534 米)

了解更多

如要了解有关手表的更多信息，如何追踪您在 Fitbit 应用程序中的进度，以及如何使用 Fitbit Premium 建立健康的习惯，请访问 help.fitbit.com。

退货政策和保修

访问[我们的网站](#)查看保修信息以及 fitbit.com 退货政策。

Regulatory and Safety Notices

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

Settings > About Sense > Regulatory info

USA: Federal Communications Commission (FCC) statement

Model FB512

FCC ID: XRAFB512

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

Settings > About Sense > Regulatory info

Supplier's Declaration of Conformity

Unique Identifier: FB512

Responsible Party – U.S. Contact Information

199 Fremont Street, 14th Floor
San Francisco, CA
94105
United States
877-623-4997

FCC Compliance Statement (for products subject to Part 15)

This device complies with Part 15 of the FCC Rules.

Operation is subject to the following two conditions:

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

FCC Warning

Changes or modifications not expressly approved by the party responsible for compliance could void the user's authority to operate the equipment.

Note: This equipment has been tested and found to comply with the limits for a Class B digital device, pursuant to part 15 of the FCC Rules. These limits are designed to provide reasonable protection against harmful interference in a residential installation. This equipment generates, uses and can radiate radio frequency energy and, if not installed and used in accordance with the instructions, may cause harmful interference to radio communications. However, there is no guarantee that interference will not occur in a particular installation. If this equipment does cause harmful interference to radio or television reception, which can be determined by turning the equipment off and on, the user is encouraged to try to correct the interference by one or more of the following measures:

- Reorient or relocate the receiving antenna.
- Increase the separation between the equipment and receiver.
- Connect the equipment into an outlet on a circuit different from that to which the receiver is connected.
- Consult the dealer or an experienced radio/TV technician for help.

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

Canada: Industry Canada (IC) statement

Model/Modèle FB512

IC: 8542A-FB512

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

Settings > About Sense > Regulatory info

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

Paramètres > À propos de Sense > Mentions légales

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

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

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

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

Operation is subject to the following two conditions:

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

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

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

European Union (EU)

Frequency Bands and Power

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

WiFi 2400-2483.5 MHz < 20 dBm EIRP

Bluetooth 2400-2483.5 MHz < 13 dBm EIRP

NFC 13.56 MHz < 42 dBuA/m at 10m

Simplified EU Declaration of Conformity

Hereby, Fitbit LLC declares that the radio equipment type Model FB512 is in compliance with Directive 2014/53/EU. The full text of the EU declaration of conformity is available at the following internet address: www.fitbit.com/safety

Vereinfachte EU-Konformitätserklärung

Fitbit LLC erklärt hiermit, dass die Funkgerättypen Modell FB512 die Richtlinie 2014/53/EU erfüllen. Der vollständige Wortlaut der EU-Konformitätserklärungen kann unter folgender Internetadresse abgerufen werden: www.fitbit.com/safety

Declaración UE de Conformidad simplificada

Por la presente, Fitbit LLC declara que el tipo de dispositivo de radio Modelo FB512 cumple con la Directiva 2014/53/UE. El texto completo de la declaración de

conformidad de la UE está disponible en la siguiente dirección de Internet:
www.fitbit.com/safety

Déclaration UE de conformité simplifiée

Fitbit LLC déclare par la présente que les modèles d'appareils radio FB512 sont conformes à la Directive 2014/53/UE. Les déclarations UE de conformité sont disponibles dans leur intégralité sur le site suivant : www.fitbit.com/safety

Dichiarazione di conformità UE semplificata

Fitbit LLC dichiara che il tipo di apparecchiatura radio Modello FB512 è conforme alla Direttiva 2014/53/UE. Il testo completo della dichiarazione di conformità UE è disponibile al seguente indirizzo Internet: www.fitbit.com/safety



IP Rating

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

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

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

Argentina



Australia and New Zealand

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

[Settings](#) > [About Sense](#) > [Regulatory info](#)



Belarus

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

[Settings](#) > [About Sense](#) > [Regulatory info](#)



China

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

[Settings](#) > [About Sense](#) > [Regulatory Info](#)

China RoHS

部件名称	有毒和危险品					
Part Name	Toxic and Hazardous Substances or Elements					
Model FB512	铅 (Pb)	水银 (Hg)	镉 (Cd)	六价铬 (Cr(VI))	多溴化苯 (PBB)	多溴化二苯 醚 (PBDE)
表带和表扣 (Strap and Buckle)	○	○	○	○	○	○

China RoHS

部件名称	有毒和危险品					
Part Name	Toxic and Hazardous Substances or Elements					
Model FB512	铅 (Pb)	水银 (Hg)	镉 (Cd)	六价铬 (Cr(VI))	多溴化苯 (PBB)	多溴化二苯 醚 (PBDE)
电子 (Electronics)	--	○	○	○	○	○
电池 (Battery)	○	○	○	○	○	○
充电线 (Charging Cable)	○	○	○	○	○	○

本表格依据 SJ/T 11364 的规定编制

○ = 表示该有害物质在该部件所有均质材料中的含量均在 GB/T 26572 规定的限量要求以下 (indicates that the content of the toxic and hazardous substance in all the Homogeneous Materials of the part is below the concentration limit requirement as described in GB/T 26572).

X = 表示该有害物质至少在该部件的某一均质材料中的含量超出 GB/T 26572 规定的限量要求 (indicates that the content of the toxic and hazardous substance in at least one Homogeneous Material of the part exceeds the concentration limit requirement as described in GB/T 26572).



CMIIT ID 2020DJ10177

Frequency band: 2400-2483.5 MHz NFC: 13.56MHz
 Transmitted power: Max EIRP, 12.9dBm
 Occupied bandwidth: BLE: 2MHz, BT: 1MHz, NFC: 2.3 kHz, WiFi: 20MHz
 Modulation system: BLE: GFSK, BT: GFSK (BDR), n/4-DQPSK (EDR), 8PSK (EDR), NFC: ASK, WiFi: DSSS, OFDM

Customs Union

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

[Settings](#) > [About Sense](#) > [Regulatory info](#)



Indonesia

69638/SDPPI/2020 3788

Israel

מספר אישור אלחוטי של משרד התקשורת הוא 75181-51.
אסור להחליף את האנטנה המקורית של המכשיר ולא לעשות בו כל שינוי טכני אחר

Japan

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

[Settings](#) > [About Sense](#) > [Regulatory info](#)



201-200608



Kingdom of Saudi Arabia

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

Settings > About Sense > Regulatory info

Mexico

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

Settings > About Sense > Regulatory info



La operación de este equipo está sujeta a las siguientes dos condiciones:

1. Es posible que este equipo o dispositivo no cause interferencia perjudicial y
2. Este equipo o dispositivo debe aceptar cualquier interferencia, incluyendo la que pueda causar su operación no deseada

Moldova

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

Nigeria

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

Oman

TRA/TA-R/9917/20
D090258

Paraguay



NR: 2022-01-I-0056

Philippines



Serbia



Singapore

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

[Settings](#) > [About Sense](#) > [Regulatory info](#)

South Korea

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

Settings > About Sense > Regulatory info



본 제품의 전자파흡수율은 과학기술정보통신부의 「전자파 인체보호기준」을 만족합니다.

본 제품은 국립전파연구원의 「전자파흡수율 측정기준」에 따라 최대출력 조건에서 머리에 근접하여 시험되었으며, 최대 전자파흡수율 측정값은 다음과 같습니다.

모델명 (Model)	머리 전자파흡수율 (Head SAR)
FB512	0.142 W/kg

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

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

Translation:

Class B devices (broadcast communications equipment for home use): EMC registration is mainly for household use (B class) and can be used in all areas get this device.

Taiwan

用戶注意：某些地區的法規內容也可以在您的設備上查看。要查看內容：

設定 > 關於 Sense > 法規資訊

Translation:

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

Settings > About Sense > Regulatory info

低功率警語：

- 取得審驗證明之低功率射頻器材，非經核准，公司、商號或使用者均不得擅自變更頻率、加大功率或變更原設計之特性及功能。
- 低功率射頻器材之使用不得影響飛航安全及干擾合法通信；經發現有干擾現象時，應立即停用，並改善至無干擾時方得繼續使用。前述合法通信，指依電信管理法規定作業之無線電通信。低功率射頻器材須忍受合法通信或工業、科學及醫療用電波輻射性電機設備之干擾。

Translation:

Warning Statement for Low Power Radios:

- Without permission granted by the NCC, no company, enterprise, or user is allowed to change the frequency of an approved low power radio-frequency device, enhance its transmitting power or alter original characteristics or performance.
- The use of low power RF devices must not affect flight safety or interfere with legal communications: when interference is found, it should be immediately stopped and ameliorated not to interfere before continuing to use it. The legal communications mentioned here refer to radio communications operating in accordance with the provisions of the Telecommunication Law. Low power RF devices need to bear with interference from legal communications or industrial, scientific and medical radio wave radiating equipment

電池警語：

此裝置使用鋰電池。

若未遵照下列準則，則裝置內的鋰離子電池壽命可能會縮短或有損壞裝置、發生火災、化學品灼傷、電解液洩漏及 / 或受傷的風險。

- 請勿拆解、鑿孔或損壞裝置或電池。
- 請勿取出或嘗試取出使用者不可自行更換的電池。
- 請勿將電池曝露於火焰、爆炸或其他危險中。
- 請勿使用尖銳物品取出電池。

Translation:

Battery warning:

This device uses a lithium-ion battery.

If the following guidelines are not followed, the life of the lithium-ion battery in the device may be shortened or there is a risk of damage to the device, fire, chemical burn, electrolyte leakage and / or injury.

- Do not disassemble, puncture or damage the device or battery.
- Do not remove or try to remove the battery that the user cannot replace.
- Do not expose the battery to flames, explosions or other hazards.
- Do not use sharp objects to remove the battery.

Vision Warning

使用過度恐傷害視力

警語

- 使用過度恐傷害視力

注意事項

- 使用 30 分鐘請休息 10 分鐘。未滿 2 歲幼兒不看螢幕，2 歲以上每天看螢幕不要超過 1 小時

Translation:

Excessive use may damage vision

Warning:

- Excessive use may damage vision

Attention:

- Rest for 10 minutes after every 30 minutes.
- Children under 2 years old should stay away from this product. Children 2 years old or more should not see the screen for more than 1 hour a day.

Taiwan RoHS

設備名稱: 智慧型手錶 Part Name: Smartwatch		限用物質及其化學符號 Restricted Substances and its chemical symbols				
Model FB512	鉛 (Pb)	汞 (Hg)	鎘 (Cd)	六價鉻 (Cr ⁺⁶)	多溴聯苯 (PBB)	多溴二苯 醚 (PBDE)
錶帶和錶扣 (Strap and Buckle)	○	○	○	○	○	○
電子 (Electronics)	--	○	○	○	○	○
外殼 (Housing)	○	○	○	○	○	○
充電線 (Charging Cable)	○	○	○	○	○	○
備考1. “超出0.1 wt %”及“超出0.01 wt %”係指限用物質之百分比含量超出百分比含量基準值。 備考2. “○”係指該項限用物質之百分比含量未超出百分比含量基準值。 備考3. “--”係指該項限用物質為排除項目。						

United Arab Emirates

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

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

TRA - United Arab Emirates

Dealer ID: DA35294/14

TA RTTE: ER89495/20

Model: FB512

Type: Smartwatch

United Kingdom

Simplified UK Declaration of Conformity

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

www.fitbit.com/legal/safety-instructions



Safety Statement

This equipment has been tested to comply with safety certification in accordance with the specifications of EN Standard: EN60950-1:2006 + A11:2009 + A1:2010 + A12:2011 + A2:2013 & EN62368-1:2014 + A11:2017.

