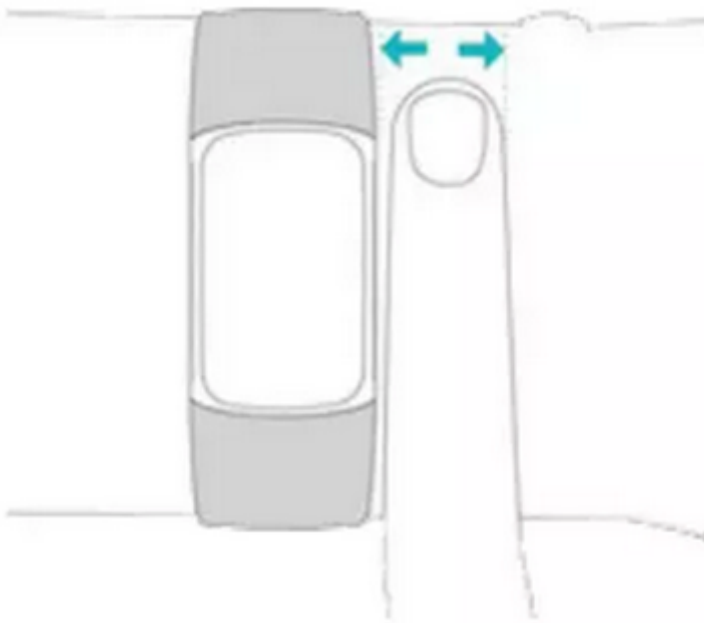


# De Fitbit dragen

Draag de Fitbit steeds aan je **niet-dominante hand**. Je dominante hand is de hand waarmee je schrijft. Als je dus schrijft met rechts, dan draag je de Fitbit rond je linkerpols en vice versa.

Draag je Fitbit steeds **een vingerbreedte verwijderd van je pols**. Het bandje moet met zijn achterkant je huid raken, maar mag niet te strak zitten: dat kan het signaal van je hartslag beperken.



Gelieve de Fitbit **niet te dragen tijdens het douchen**. Zeep, conditioners, ... kunnen het toestel mogelijk beschadigen.

## De Fitbit gebruiken voor MILESTONE

Om ervoor te zorgen dat de Fitbit je niet stoort, moeten **alle meldingen uitgeschakeld** worden: open de Fitbit-app en klik op het pictogram in de linkerbovenhoek. Selecteer de Charge 5-tegel en navigeer naar **“Meldingen”**. Schakel alle meldingen uit.