

 fitbit alta HR™



Manuale dell'utente
Versione 1.5

Sommario

Sommario	3
Introduzione	6
Contenuto della confezione	6
Ricarica del tracker	6
Configurazione con lo smartphone	7
Visualizzazione dei dati nell'app Fitbit	8
Come indossare Alta HR	9
Come indossare il dispositivo tutto il giorno e per l'allenamento	9
Scelta del polso e mano dominante.....	10
Sostituzione del cinturino	10
Rimozione del cinturino.....	10
Inserimento di un nuovo cinturino.....	11
Nozioni di base	13
Navigazione in Alta HR	13
Tocca il tracker.....	13
Controllo del livello della batteria.....	14
Modifica del quadrante orologio	14
Regolazione dell'impostazione del battito cardiaco	15
Manutenzione di Alta HR	15
Notifiche	16
Configurazione delle notifiche	16
Visualizzazione delle notifiche in arrivo	16
Funzioni correlate al tempo	18
Impostazione della sveglia	18
Rilevazione dell'attività	19
Visualizzazione delle statistiche	19
Monitoraggio di un obiettivo di attività quotidiana	19
Scelta di un obiettivo.....	19
Rilevamento dell'attività oraria.....	19
Monitoraggio del sonno	20
Impostazione di un obiettivo di sonno.....	20
Impostazione di un promemoria per andare a dormire	20

Informazioni sulle abitudini di sonno	20
Rilevamento automatico dell'allenamento.....	21
Monitoraggio del battito cardiaco	21
Margini del battito cardiaco predefiniti	21
Zone del battito cardiaco personalizzate	22
Condivisione dell'attività.....	22
Visualizzazione del punteggio di attività cardio.....	22
Aggiornamento di Alta HR	24
Risoluzione dei problemi	25
Segnale del battito cardiaco mancante	25
Altri problemi	25
Informazioni generali e specifiche	27
Sensori.....	27
Materiali.....	27
Tecnologia wireless	27
Feedback aptico	27
Batteria.....	27
Memoria.....	27
Display	28
Dimensioni del cinturino	28
Condizioni ambientali.....	28
Ulteriori informazioni	29
Garanzia e condizioni di restituzione	29
Avvisi normativi e sulla sicurezza.....	30
USA: Dichiarazione della Federal Communications Commission (FCC).....	30
Canada: Dichiarazione di Industry Canada (IC)	31
Unione Europea (UE).....	31
Australia e Nuova Zelanda	32
Cina.....	32
Indonesia.....	33
Israele	33
Giappone	33
Messico	33
Marocco	34
Nigeria	34
Oman	34

Filippine 34
Serbia..... 35
Singapore 35
Sud Africa 35
Corea del Sud 35
Taiwan 36
Emirati Arabi Uniti..... 37
Informazioni sulla sicurezza 38

Introduzione

Benvenuto a Fitbit Alta HR, il braccialetto per il monitoraggio del battito cardiaco che ti aiuta a raggiungere i tuoi obiettivi con stile. Prenditi un momento per rivedere le nostre informazioni complete sulla sicurezza all'indirizzo fitbit.com/safety.

Contenuto della confezione

La confezione di Alta HR include:



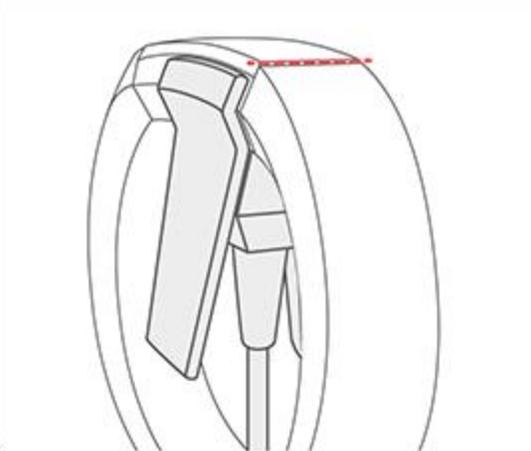
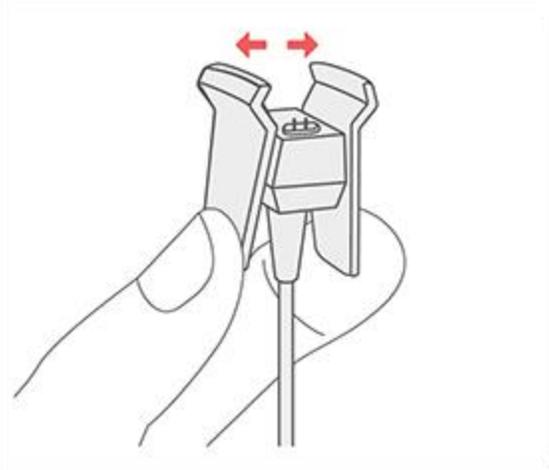
I cinturini intercambiabili di Alta HR, disponibili in un'ampia gamma di colori e materiali, sono venduti separatamente.

Ricarica del tracker

La batteria completamente carica di Alta HR dura fino a 7 giorni. La durata della batteria e i cicli di ricarica variano in base a uso e molti altri fattori; i risultati effettivi varieranno di conseguenza.

Per ricaricare Alta HR:

1. Collega il cavo di ricarica a una porta USB sul tuo computer, a un caricabatteria a parete USB certificato UL o a un altro dispositivo di ricarica a basso consumo energetico.
2. Collega l'estremità del caricabatteria alla porta sul retro di Alta HR. I piedini sul cavo di ricarica devono essere allineati alla porta di ricarica su Alta HR e bloccati saldamente in posizione. La vibrazione del tracker e la visualizzazione dell'icona della batteria sullo schermo indicano che il collegamento è stato eseguito correttamente.



La ricarica completa può richiedere fino a 2 ore. Durante la ricarica del tracker, tocca il dispositivo per controllare il livello della batteria. Un tracker completamente carico mostra un'icona di batteria piena.

Configurazione con lo smartphone

Configura Alta HR con l'app Fitbit per iPhone e iPad o smartphone Android. L'app Fitbit è compatibile con gli smartphone e i tablet più comuni. Per ulteriori informazioni, vedi fitbit.com/devices.



Per iniziare:

1. Scarica l'app Fitbit:
 - [Apple App Store](#) per iPhone
 - [Google Play Store](#) per smartphone Android
2. Installa l'app e aprila.
 - Se già disponi di un account Fitbit, accedi al tuo account > tocca la scheda Oggi  > la tua immagine di profilo > **Configura un dispositivo**.
 - Se non disponi di un account Fitbit, tocca **Iscriviti a Fitbit** per una serie guidata di domande che ti aiutano a creare un account Fitbit.

3. Continua a seguire le istruzioni visualizzate sullo schermo per connettere Alta HR al tuo account.

Una volta eseguita la configurazione, leggi la guida per maggiori informazioni sul nuovo tracker ed esplora l'app Fitbit.

Per ulteriori informazioni, visita help.fitbit.com.

Visualizzazione dei dati nell'app Fitbit

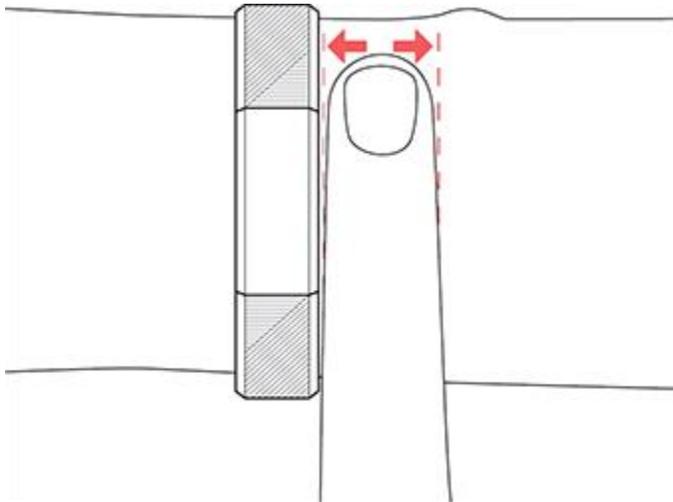
Apri l'app Fitbit sul tuo smartphone per visualizzare i tuoi dati sull'attività e il sonno, registrare gli alimenti e il consumo di acqua, partecipare alle sfide e molto altro ancora.

Come indossare Alta HR

Posiziona Alta HR sul tuo polso. Se hai acquistato un cinturino intercambiabile, vedi le istruzioni in ["Sostituzione del cinturino"](#) a pagina 10.

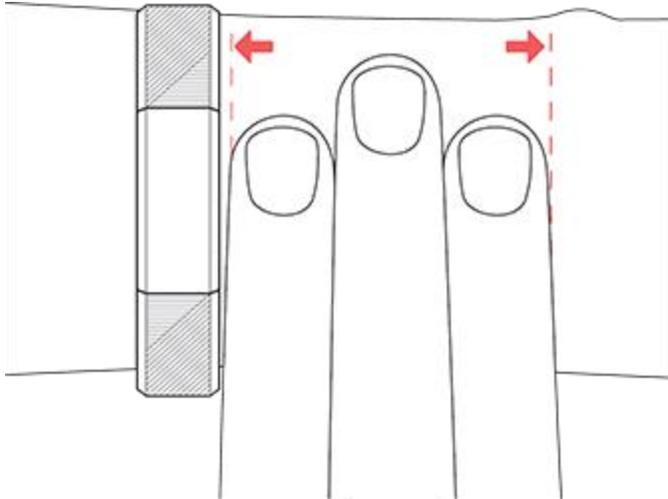
Come indossare il dispositivo tutto il giorno e per l'allenamento

Quando non ti alleni, indossa Alta HR un dito sopra l'osso del polso.



Per ottimizzare il monitoraggio del battito cardiaco durante l'allenamento:

- Durante un esercizio, prova a indossare il dispositivo più in alto sul polso (3 dita sopra l'osso del polso) per una maggiore aderenza. Molti allenamenti come la bicicletta o il sollevamento pesi ti portano a inclinare frequentemente il polso e, quindi, possono interferire con maggiore probabilità con il segnale del battito cardiaco se indossi lo smartwatch più in basso sul polso.



- Indossa il tuo dispositivo Fitbit sul polso e assicurati che il retro del dispositivo sia a contatto con la pelle.
- Ricorda di stringere il cinturino prima di un esercizio e allentarlo al termine. Il cinturino deve essere aderente ma non troppo stretto (un cinturino stretto limita il flusso sanguigno, influenzando potenzialmente il segnale del battito cardiaco).

Scelta del polso e mano dominante

Per maggiore precisione, devi specificare il polso su cui indossi Alta HR e la mano che consideri dominante. La mano dominante è quella che solitamente utilizzi per scrivere o mangiare. Per iniziare, Posizionamento sul polso è impostato su Sinistra e Mano dominante su Destra. Cambia l'impostazione nell'app Fitbit:

Dalla scheda Oggi  nell'app Fitbit, tocca la tua immagine di profilo > riquadro Alta HR > **Posizionamento sul polso** o **Mano dominante**.

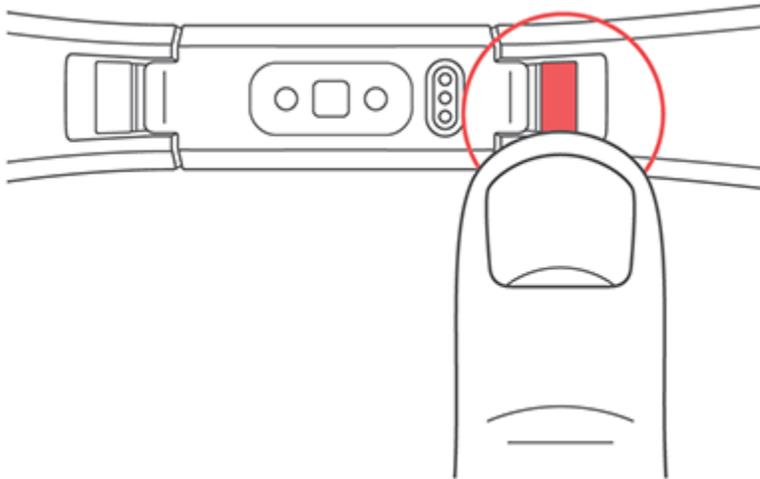
Sostituzione del cinturino

Il cinturino è costituito da due parti distinte (superiore e inferiore) che possono essere sostituite con cinturini intercambiabili venduti separatamente.

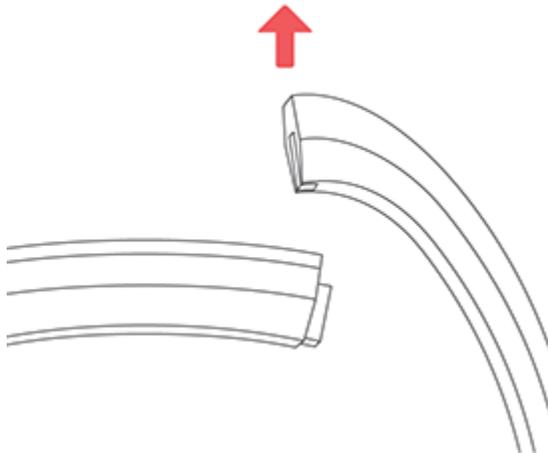
Rimozione del cinturino

1. Capovolgi Alta HR e trova i fermi sul cinturino.

2. Per rilasciare il fermo, premi sul pulsante piatto sul cinturino.



3. Fai scorrere il cinturino verso l'alto dal tracker per rilasciarlo.



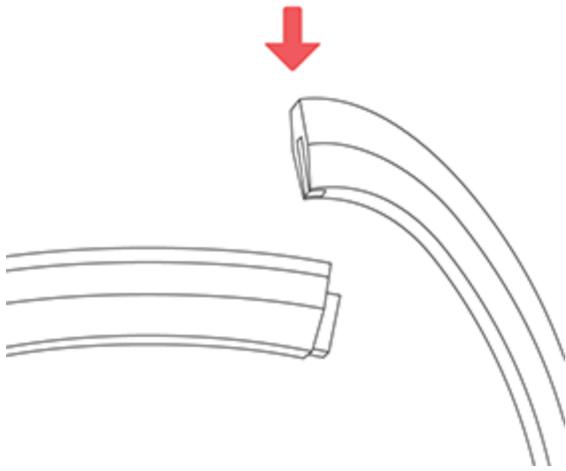
4. Ripeti la stessa operazione sull'altro lato.

In caso di problemi di rimozione del cinturino o se rimane attaccato, prova a muovere delicatamente il cinturino avanti e indietro per staccarlo.

Inserimento di un nuovo cinturino

Prima di agganciare un nuovo cinturino, identifica la parte superiore e la parte inferiore del cinturino. La parte superiore del cinturino è dotata di una fibbia e deve essere agganciata sul lato più vicino alla porta di ricarica. La parte inferiore del cinturino presenta degli incavi.

Per inserire un nuovo cinturino, fai scorrere il cinturino in basso sull'estremità del tracker fino a quando non scatta in posizione.

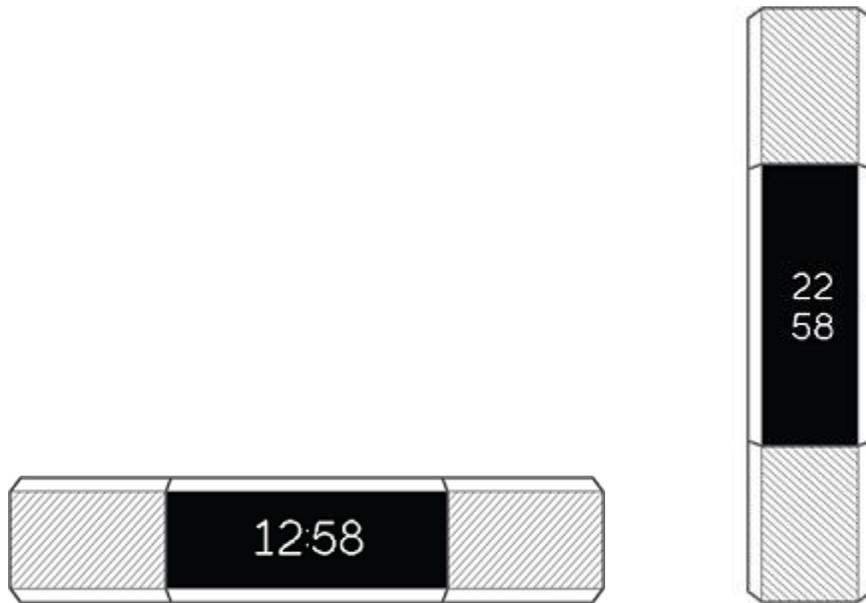


Nozioni di base

Scopri le procedure migliori per navigare, controllare il livello della batteria ed eseguire la manutenzione del tracker.

Navigazione in Alta HR

Alta HR è dotato di un display touch OLED che può essere orientato orizzontalmente o verticalmente. Puoi scegliere tra diversi quadranti orologio, ciascuno con un design unico. Tocca una volta il display per scorrere le statistiche.

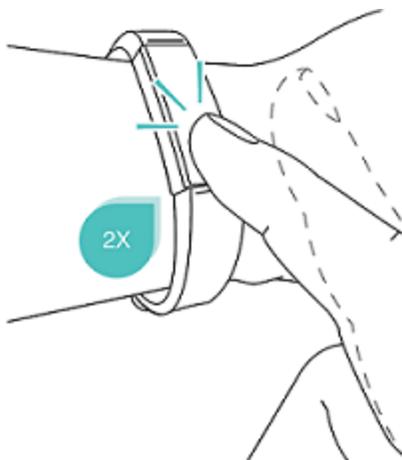


Quando non utilizzi Alta HR, la luminosità del display è attenuata. Per attivarlo:

- Tocca due volte il tracker.
- Ruota il polso verso di te. Questo comportamento, noto come Vista rapida, può essere disattivato nelle impostazioni del tracker.

Tocca il tracker

Per risultati migliori, tocca il tuo tracker nel punto in cui lo schermo è a contatto con il cinturino.



Controllo del livello della batteria

Se il livello della batteria è basso, quando attivi il tuo Alta HR appare un'icona di livello della batteria basso dopo qualche secondo. Se viene visualizzata l'icona di livello della batteria critico, non potrai spostarti a una delle schermate del tracker fino a quando non ricarichi il tracker. Il tuo tracker continua a rilevare la tua attività fino a quando la batteria non si esaurisce. Tieni presente che il monitoraggio del battito cardiaco si arresterà quando il livello della batteria è al 5%.



Puoi controllare il livello della batteria in qualsiasi momento sulla schermata della batteria. Per visualizzare la schermata della batteria devi attivare la voce di menu della batteria nell'app Fitbit.

Modifica del quadrante orologio

Alta HR è dotato di diversi quadranti orologio. Per cambiare il quadrante orologio:

1. Dalla scheda Oggi  nell'app Fitbit, tocca la tua immagine di profilo > riquadro Alta HR.
2. Tocca **Display orologio**.
3. Scorri a sinistra e destra per sfogliare i quadranti orologio disponibili. Tocca **Scegli** per passare al quadrante orologio selezionato.

Regolazione dell'impostazione del battito cardiaco

Alta HR monitora il tuo battito cardiaco in modo automatico e continuo. L'impostazione del battito cardiaco prevede tre opzioni:

- Automatico (predefinito): il monitoraggio del battito cardiaco è attivo quando indossi il tracker.
- Off: il monitoraggio del battito cardiaco è disattivato.
- On: il monitoraggio del battito cardiaco è attivo indipendentemente dal fatto che indossi o meno il tracker.

Per modificare l'impostazione del battito cardiaco:

1. Dalla scheda Oggi  nell'app Fitbit, tocca la tua immagine di profilo > riquadro Alta HR.
2. Tocca **Battito cardiaco**.
3. Seleziona un'impostazione.

Manutenzione di Alta HR

È importante pulire e asciugare Alta HR regolarmente. Per ulteriori informazioni, vedi fitbit.com/productcare.

Notifiche

Alta HR può mostrare avvisi di chiamata, SMS e avvisi di calendario dal tuo smartphone per tenerti informato. Tieni il tracker entro 9 metri dal tuo smartphone per ricevere le notifiche.

Configurazione delle notifiche

Controlla che il Bluetooth sia attivo sul tuo smartphone e che lo smartphone possa ricevere notifiche (spesso sotto Impostazioni > Notifiche). Quindi, configura le notifiche:

1. Dalla scheda Oggi  nell'app Fitbit, tocca la tua immagine di profilo > riquadro Alta HR.
2. Tocca **Notifiche**.
3. Segui le istruzioni visualizzate sullo schermo per associare il tuo tracker, se necessario. Avvisi di chiamata, SMS e di calendario sono attivati automaticamente.

Tieni presente che se utilizzi un iPhone, Alta HR mostra le notifiche di tutti i calendari sincronizzati con l'app di calendario. Se utilizzi uno smartphone Android, Alta HR mostra le notifiche di calendario dell'app di calendario scelta durante la configurazione.

Per ulteriori informazioni, vedi help.fitbit.com.

Visualizzazione delle notifiche in arrivo

Quando il tuo smartphone e Alta HR sono nella portata prevista, alla ricezione di una notifica il tracker vibra e la notifica viene visualizzata sul display. Se il display è spento, ruota il polso verso di te o tocca due volte il display per attivarlo. La notifica è disponibile solo per un minuto una volta ricevuta. Se hai più di una notifica non letta, verrà visualizzata l'icona del segno più (+).

- Chiamate: il nome o il numero del chiamante scorre tre volte.



- SMS: il nome del mittente e il messaggio scorre una volta.



- Avvisi di calendario: l'ora e il nome dell'evento scorre una volta.



Nota: il tuo dispositivo mostra i primi 40 caratteri della notifica. Controlla il tuo smartphone per leggere l'intero messaggio.

Funzioni correlate al tempo

Le sveglie vibrano per svegliarti e avisarti all'ora impostata. Imposta fino a 8 sveglie silenziose per l'attivazione una volta o più giorni alla settimana.

Impostazione della sveglia

Alta HR vibra per svegliarti o avisarti con una sveglia. Imposta ed elimina le sveglie nell'app Fitbit. Quando una sveglia suona, tocca due volte sul tracker per spegnerla.

Per ulteriori informazioni, vedi help.fitbit.com.

Rilevazione dell'attività

Alta HR registra continuamente un'ampia gamma di statistiche ogni volta che lo indossi. I dati vengono automaticamente sincronizzati, quando nella portata dell'app Fitbit tutto il giorno.

Visualizzazione delle statistiche

Dal quadrante orologio, tocca lo schermo per visualizzare le tue statistiche giornaliere:

- Passi effettuati
- Battito cardiaco attuale
- Distanza percorsa
- Calorie bruciate
- Minuti attivi

Trovi la cronologia completa e altre informazioni rilevate dal tuo tracker, come i dati del sonno, nell'app Fitbit.

Monitoraggio di un obiettivo di attività quotidiana

Alta HR registra i tuoi progressi verso un obiettivo di attività giornaliero a tua scelta. Quando raggiungi l'obiettivo, il tracker vibra e mostra un messaggio di congratulazioni.

Scelta di un obiettivo

Imposta un obiettivo per iniziare il tuo percorso di salute e fitness. Per iniziare, il tuo obiettivo è 10.000 passi al giorno. Puoi aumentare o diminuire il numero di passi o modificare il tuo obiettivo in distanza, calorie bruciate o minuti attivi.

Per ulteriori informazioni, vedi help.fitbit.com.

Rilevamento dell'attività oraria

Alta HR ti aiuta a rimanere attivo per tutto il giorno grazie alla funzione di monitoraggio del tempo di sedentarietà e ai promemoria per il movimento.

I promemoria ti ricordano di effettuare almeno 250 passi ogni ora. Il dispositivo emetterà una vibrazione e visualizzerà un promemoria 10 minuti prima dell'ora se non hai effettuato 250 passi.



Una volta soddisfatto l'obiettivo di 250 passi dopo aver ricevuto un promemoria, il tracker vibra una seconda volta e visualizza un messaggio di congratulazioni.

Attiva l'impostazione dei promemoria nell'app Fitbit.

Per ulteriori informazioni, vedi help.fitbit.com.

Monitoraggio del sonno

Indossa Alta HR per andare a dormire e monitorare automaticamente la durata e le fasi del sonno (tempo speso nelle fasi del sonno REM, leggero e profondo). Per vedere le tue statistiche del sonno, sincronizza il tracker quando ti svegli e controlla l'app Fitbit in Fitbit Oggi.

Impostazione di un obiettivo di sonno

Per iniziare, il tuo obiettivo di sonno è 8 ore per notte. Personalizza questo obiettivo in base alle tue esigenze.

Per ulteriori informazioni, vedi help.fitbit.com.

Impostazione di un promemoria per andare a dormire

L'app Fitbit può consigliare ore per andare a dormire e di sveglia per aiutarti a migliorare la regolarità del tuo ciclo del sonno. Attiva i promemoria per andare a dormire da ricevere ogni sera quando è ora di andare a dormire.

Per ulteriori informazioni, vedi help.fitbit.com.

Informazioni sulle abitudini di sonno

Alta HR rileva diverse metriche del sonno, tra cui l'ora in cui vai a dormire, la durata del sonno e il tempo speso in ciascuna fase del sonno. Monitora il sonno con Alta HR e controlla l'app Fitbit per comprendere i tuoi schemi di sonno e confrontarli con quelli di persone simili.

Per ulteriori informazioni, visita help.fitbit.com.

Rilevamento automatico dell'allenamento

Alta HR riconosce e registra automaticamente molte attività intense della durata di almeno 15 minuti. Sincronizza il tuo dispositivo per vedere statistiche di base sulla tua attività nella cronologia di allenamento.

Per ulteriori informazioni, incluso come modificare la durata minima prima del rilevamento di un'attività, vedi help.fitbit.com.

Monitoraggio del battito cardiaco

Le zone del battito cardiaco consentono di regolare l'intensità dell'allenamento scelta. Alta HR mostra la zona corrente e i progressi verso il tuo battito cardiaco massimo accanto al valore del battito cardiaco. Nell'app Fitbit, puoi vedere il tempo speso nei diversi margini durante un determinato giorno o allenamento. Sono disponibili tre margini consigliati dall'American Heart Association, altrimenti puoi creare un margine personalizzato in base a un battito cardiaco specifico.

Margini del battito cardiaco predefiniti

Le zone del battito cardiaco predefinite vengono calcolate utilizzando il battito cardiaco massimo stimato. Fitbit calcola il battito cardiaco massimo mediante la formula comune di 220 meno la tua età.

Icona	Zona	Calcolo	Descrizione
	Fuori zona	Sotto il 50% del battito cardiaco massimo	Il battito cardiaco può essere elevato, ma non sufficiente da essere considerato un allenamento.
	Brucia grassi	Tra il 50% e il 69% del battito cardiaco massimo	Questa è una zona di allenamento a bassa-media intensità. Questa zona può essere un buon punto di partenza per principianti. La definiamo zona "Brucia grassi" perché con questo tipo di allenamento si brucia una percentuale maggiore di calorie da grassi, ma la

Icona	Zona	Calcolo	Descrizione
			percentuale totale di calorie bruciate è inferiore.
	Cardio	Tra il 70% e l'84% del battito cardiaco massimo	Questa è una zona di allenamento a media-alta intensità. In questa zona, l'allenamento è intenso ma non troppo faticoso. Per la maggior parte delle persone questa è la zona a cui puntare.
	Picco	Sopra l'85% del battito cardiaco massimo	Questa è una zona di allenamento ad alta intensità. Questa zona è indicata per sessioni brevi e intense che aiutano a migliorare le prestazioni e la velocità.

Zone del battito cardiaco personalizzate

Imposta un margine del battito cardiaco personalizzato o un battito cardiaco massimo personalizzato nell'app Fitbit se hai in mente uno specifico obiettivo. Ad esempio, atleti professionisti potrebbero avere un target diverso da quello consigliato dall'American Heart Association per la maggior parte delle persone.

Per ulteriori informazioni, vedi help.fitbit.com.

Condivisione dell'attività

Dopo aver completato un esercizio, sincronizza il tuo tracker con l'app Fitbit per condividere le tue statistiche con amici e familiari.

Per ulteriori informazioni, vedi help.fitbit.com.

Visualizzazione del punteggio di attività cardio

Visualizza il tuo allenamento cardiovascolare generale nell'app Fitbit. Controlla il tuo punteggio e livello di attività cardio per confrontare i tuoi risultati con quelli dei tuoi colleghi. Nel pannello dell'app Fitbit, tocca il riquadro del battito cardiaco e scorri il dito a sinistra per vedere statistiche dettagliate sulla tua attività cardio.

Per ulteriori informazioni, vedi help.fitbit.com.

Aggiornamento di Alta HR

Aggiorna il tuo tracker per ottenere gli ultimi miglioramenti di funzionalità e aggiornamenti di prodotto.

Quando un aggiornamento è disponibile, appare una notifica nell'app Fitbit. Dopo aver avviato l'aggiornamento, viene visualizzata una barra dei progressi su Alta HR e nell'app Fitbit fino al completamento dell'aggiornamento. Tieni il tuo tracker e il tuo smartphone vicini l'uno all'altro durante l'aggiornamento.

Nota: l'aggiornamento di Alta HR richiede diversi minuti e può consumare batteria. È consigliabile collegare il tracker al caricabatteria prima di avviare l'aggiornamento.

Per ulteriori informazioni, vedi help.fitbit.com.

Risoluzione dei problemi

Se Alta HR non funziona correttamente, vedi le nostre procedure di risoluzione dei problemi seguenti. Visita help.fitbit.com per ulteriori informazioni.

Segnale del battito cardiaco mancante

Alta HR rileva continuamente il battito cardiaco mentre ti alleni e nel corso della giornata. Se il sensore del battito cardiaco sul tuo tracker non riesce a rilevare un segnale, appaiono delle linee tratteggiate.



Se il dispositivo non rileva un segnale di battito cardiaco, assicurati prima che l'impostazione del battito cardiaco nell'app Fitbit sia impostata su On o Automatico. Quindi, assicurati di indossare il tracker correttamente, prova a spostarlo più in alto o più in basso sul polso oppure stringere o allentare il cinturino. Alta HR deve essere a contatto con la pelle. Dopo aver tenuto il braccio fermo e dritto per un breve momento, il battito cardiaco viene visualizzato di nuovo.

Per ulteriori informazioni, vedi help.fitbit.com.

Altri problemi

Se si verifica uno dei seguenti problemi, riavvia il tracker:

- Mancata sincronizzazione
- Mancata registrazione di passi o altri dati
- Mancata risposta a tocchi

Per riavviare il tracker:

1. Collega il cavo di ricarica alla porta USB sul computer oppure a qualsiasi caricabatteria a parete USB certificato UL.
2. Collega l'altra estremità del cavo di ricarica nella porta sul retro del tracker. I piedini sul cavo di ricarica devono essere bloccati saldamente nella porta. La vibrazione del tracker e la visualizzazione dell'icona della batteria sul display del tracker indicano che il collegamento è stato eseguito correttamente. L'icona della batteria scompare dopo tre secondi.

3. Premi il pulsante sul cavo di ricarica tre volte entro otto secondi, facendo una breve pausa tra una pressione e l'altra. Il pulsante si trova sull'estremità del cavo di ricarica collegata al computer. La visualizzazione del logo Fitbit e la vibrazione del tracker indicano che il tracker è stato riavviato.

Una volta riavviato il tracker, puoi scollegarlo dal cavo di ricarica e indossarlo di nuovo.

Per ulteriori informazioni o per contattare il Supporto clienti, vedi help.fitbit.com.

Informazioni generali e specifiche

Sensori

Fitbit Alta HR contiene i seguenti sensori e motori:

- Un accelerometro a 3 assi MEMS, che tiene traccia dei movimenti
- Un motore con vibrazione
- Un tracker del battito cardiaco ottico

Materiali

Il cinturino fornito con Alta HR è realizzato in materiale elastomerico durevole e flessibile simile a quello utilizzato in molti orologi sportivi. Non contiene lattice. I cinturini intercambiabili sono disponibili in vera pelle.

La fibbia e la cassa di Alta HR sono realizzate in acciaio inossidabile chirurgico. Sebbene l'acciaio inossidabile possa contenere tracce di nichel e possa causare una reazione allergica in alcune persone sensibili al nichel, la quantità di nichel in tutti i prodotti Fitbit soddisfa la direttiva specifica dell'Unione Europea.

Tecnologia wireless

Alta HR contiene un radiotrasmittitore Bluetooth 4.0.

Feedback aptico

Alta HR contiene un motore di vibrazione per sveglie, obiettivi, notifiche e promemoria.

Batteria

Alta HR contiene una batteria ricaricabile ai polimeri di litio.

Memoria

Fai riferimento alla tabella seguente per informazioni sul tempo di conservazione di statistiche e dati di Alta HR tra una sincronizzazione e l'altra. I dati memorizzati includono passi, distanza, calorie bruciate, minuti attivi, battito cardiaco, sonno e ore di sedentarietà e di attività.

Tipo di dati	Giorni di conservazione
Statistiche minuto per minuto	7
Dati sonno	7
Fasi del sonno	5
Dati SmartTrack	7
Riepilogo totali	30

Display

Alta HR è dotato di un display touch OLED.

Dimensioni del cinturino

Le dimensioni dei cinturini sono mostrate di seguito. Tieni presente che i cinturini intercambiabili venduti separatamente possono variare leggermente rispetto a queste dimensioni.

Cinturino Small	Adatto a una circonferenza del polso compresa tra 140 e 170 mm (5,5" - 6,7")
Cinturino Large	Adatto a una circonferenza del polso compresa tra 170 e 206 mm (6,7" - 8,1")
Cinturino extra large	Adatto a una circonferenza del polso compresa tra 206 e 236 mm (8,1" - 9,3")

Condizioni ambientali

Temperatura operativa	Da -10° a 45° C (Da 14° a 113° F)
-----------------------	--------------------------------------

Temperatura non operativa	Da -20° a 60° C (Da -4° a 140°F)
Resistenza all'acqua	Resistente agli schizzi Non indossare il dispositivo sotto la doccia e quando nuoti.
Altitudine massima di funzionamento	9.144 m

Ulteriori informazioni

Per ulteriori informazioni sul tracker, su come registrare i progressi nell'app Fitbit e su come adottare abitudini salutari con Fitbit Premium, visita help.fitbit.com.

Garanzia e condizioni di restituzione

Trovi informazioni sulla garanzia e la politica per i resi di fitbit.com all'indirizzo fitbit.com/legal/returns-and-warranty.

Avvisi normativi e sulla sicurezza

Nome modello: FB408

USA: Dichiarazione della Federal Communications Commission (FCC)

Avviso per l'utente: gli ID FCC e Industry Canada possono anche essere visualizzati sul dispositivo. Per visualizzare il contenuto:

- Durante la ricarica del tracker, premi il pulsante sul cavo di ricarica sei volte per visualizzare la schermata delle normative.

Questo dispositivo è conforme alla Sezione 15 del Regolamento FCC.

Il funzionamento del dispositivo è soggetto alle seguenti due condizioni:

1. Il dispositivo non deve causare interferenze nocive
2. Questo dispositivo deve accettare qualsiasi interferenza, incluse interferenze che possono comprometterne il funzionamento.

Avvertenza FCC

Eventuali variazioni o modifiche non espressamente approvate dalla parte responsabile della conformità del prodotto potrebbero comportare l'annullamento dell'autorizzazione all'utilizzo del dispositivo da parte dell'utente.

Nota: questo dispositivo è stato testato e risulta conforme ai limiti stabiliti per i dispositivi digitali di Classe B, ai sensi della parte 15 delle norme FCC. Tali limiti sono concepiti per fornire una protezione ragionevole contro le interferenze nocive nelle installazioni residenziali. Questo dispositivo genera, utilizza e può diffondere energia in radio frequenza e, se non installato e utilizzato secondo le istruzioni, potrebbe causare interferenze nocive alle comunicazioni radio. Tuttavia, non esiste alcuna garanzia che le interferenze non si verifichino in una installazione specifica. Qualora il dispositivo causasse interferenze nocive alla ricezione radio o televisiva, che possano essere determinate spegnendo e riaccendendo il dispositivo, si consiglia all'utente di provare a correggere tale interferenza applicando una o più misure tra le seguenti:

- Riorientare o riposizionare l'antenna ricevente.
- Aumentare la distanza tra l'apparecchiatura e il ricevitore.
- Collegare l'apparecchiatura a una presa su un circuito diverso da quello utilizzato dal ricevitore.
- Consultare il rivenditore o un tecnico radio/TV esperto.

Questo dispositivo soddisfa le normative FCC e IC per l'esposizione RF in ambienti pubblico o non controllati.

FCC ID: XRAFB408

Canada: Dichiarazione di Industry Canada (IC)

Questo dispositivo soddisfa i requisiti IC per l'esposizione alle radiazioni RF in ambienti pubblici o non controllati.

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

Avviso IC agli utenti inglesi/francesi in linea con la normativa RSS GEN corrente:

Questo dispositivo è conforme agli standard RSS esenti da licenza Industry Canada.

Il funzionamento del dispositivo è soggetto alle seguenti due condizioni:

1. Il dispositivo non deve causare interferenze
2. Questo dispositivo deve accettare qualsiasi interferenza, incluse interferenze che possono comprometterne il funzionamento.

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

CAN ICES-3 (B)/NMB-3(B)

IC ID: 8542A-FB408

Unione Europea (UE)

Dichiarazione di conformità UE semplificata

Hereby, Fitbit, Inc. declares that the radio equipment type Model FB408 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, Inc. erklärt hiermit, dass die Funkgerätypen Modell FB408 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, Inc. declara que el tipo de dispositivo de radio Modelo FB408 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, Inc. déclare par la présente que les modèles d'appareils radio FB408 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, Inc. dichiara che il tipo di apparecchiatura radio Modello FB408 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



Australia e Nuova Zelanda



Cina



部件名称	有毒和危险品					
	铅 (Pb)	水银 (Hg)	镉 (Cd)	六价铬 (Cr(VI))	多溴化苯 (PBB)	多溴化二 苯醚 (PBDE)
Modello Alta HR FB408						
表带和表扣	0	0	0	0	0	0
电子	X	0	0	0	0	0
电池	0	0	0	0	0	0
充电线	X	0	0	0	0	0

本表格依据 SJ/T 11364 的规定编制

0 = 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

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

Indonesia

51233/SDPPI/2017 6953

Israele

התאמה אישור 51-57868

המוצר של המודולארי בחלק טכני שינוי כל לבצע אין.

Giappone



201-163255

Messico



IFETEL: RCPFIFB16-2045

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

Marocco

AGREE PAR L'ANRT MAROC

Numéro d'agrément: MR 16116 ANRT 2018

Date d'agrément: 26/3/2018

Nigeria

Connessione e uso di questa apparecchiatura di comunicazione sono autorizzati dalla Nigerian Communications Commission.

Oman

OMAN-TRA/TA-R/3338/16

Filippine

NTC



Tipo accettato
N.: ESD-1614033C

Serbia



M005 016

Singapore

Conforme
agli
Standard IDA
DA00006A

Sud Africa



TA-2016/2940

APPROVATO

Corea del Sud

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

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



- 사용 주파수 (Frequenza utilizzata): 2402 MHz-2480 MHz
- 채널수 (Numero di canali): 40

- 변조방식 (Tipo di modulazione):	Digitale
- 안테나 유형(Tipo di antenna):	Verticale
- 출력 (Potenza di uscita):	-2,22 dBm
- 안테나 종류 (Tipo di antenna)	Metallo stampato
Informazioni approvazione KCC	
1) Nome apparecchiatura (nome modello): 무선데이터통신시스템용 특정소출력무선기기	FB408
2) Numero certificato:	MSIP-CMM-XRA-FB408
3) Richiedente:	Fitbit, Inc.
4) Produttore:	Fitbit, Inc.
5) Produttore/Paese di origine:	P.R.C.

Taiwan



CCAJ16LP8650T2

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。

Traduzione:

Avvertenza bassa potenza:

In base al metodo di gestione del motore a onde radio a bassa potenza.

Articolo 12

Non è consentito cambiare frequenza, aumentare la potenza o cambiare le caratteristiche o le funzioni del design originale senza autorizzazione per i motori a radiofrequenza a bassa potenza che hanno ottenuto il certificato di omologazione.

Senza autorizzazione, nessuna società, azienda o utente deve alterare la frequenza, aumentare la potenza o modificare le caratteristiche e funzioni del design originale dell'apparecchiatura elettrica a frequenza di potenza più bassa certificata.

Articolo 14

L'uso di motori a radiofrequenza a bassa potenza non ha impatto sulla sicurezza di navigazione né interferisce con una comunicazione legale; in caso di interferenza, il servizio verrà sospeso fino a quando non viene apportato un miglioramento e non viene eliminata l'interferenza.

La comunicazione legale nel paragrafo precedente si riferisce alle comunicazioni radio che operano conformemente alle disposizioni della legge sulle telecomunicazioni. I motori a radiofrequenza a bassa potenza devono resistere alle interferenze di comunicazioni legittime o apparecchiature elettriche radiologiche per uso industriale, scientifico e medico.

L'applicazione di apparecchiature elettriche a frequenza di potenza bassa non ha impatto sulla sicurezza di navigazione né interferisce con una comunicazione legale; in caso di interferenza, il servizio verrà sospeso fino a quando non viene apportato un miglioramento e non viene eliminata l'interferenza. Per comunicazione legale si intende telecomunicazione wireless conforme a leggi e normative sulla telecomunicazione. L'apparecchiatura elettrica a frequenza di potenza bassa deve essere in grado di tollerare l'interferenza di macchinari e apparecchiature che emettono radiazioni a onde elettriche per comunicazioni legali o applicazioni industriali e scientifiche.

Emirati Arabi Uniti

TRA REGISTRATO N.: ER51305/17 N. RIVENDITORE: 35294/14

Informazioni sulla sicurezza

Questa apparecchiatura è stata testata per verificare la conformità alla certificazione di sicurezza in base alle specifiche dello Standard EN: EN60950-1:2006 + A11:2009 + A1:2010 + A12: 2011 + A2:2013.

