



fitbit charge 3™



Manuale dell'utente
Versione 4.0

Sommario

Introduzione	5
Contenuto della confezione	5
Ricarica del tracker	6
Configurazione con lo smartphone	7
Visualizzazione dei dati nell'app Fitbit.....	7
Come indossare Charge 3	8
Come indossare il dispositivo tutto il giorno e per l'allenamento	8
Mano dominante	10
Consigli sulla cura e la manutenzione.....	10
Sostituzione del cinturino	11
Rimozione del cinturino	11
Inserimento di un nuovo cinturino	12
Nozioni di base	13
Navigazione in Charge 3.....	13
Navigazione di base.....	13
Impostazioni rapide	15
Regolazione delle impostazioni	17
Controllo del livello della batteria	17
Modifica del quadrante orologio	18
Notifiche dello smartphone	19
Configurazione delle notifiche.....	19
Visualizzazione delle notifiche in arrivo.....	20
Gestione delle notifiche.....	20
Disattivazione delle notifiche.....	20
Risposta o rifiuto di chiamate telefoniche	21
Risposta ai messaggi (smartphone Android).....	22
Funzioni correlate al tempo	23
Impostazione della sveglia.....	23
Uso del timer o del cronometro.....	23
Attività e benessere	24
Visualizzazione delle statistiche	24

Monitoraggio di un obiettivo di attività quotidiana	25
Scelta di un obiettivo	25
Rilevamento dell'attività oraria	25
Monitoraggio del sonno	26
Impostazione di un obiettivo di sonno	26
Informazioni sulle abitudini di sonno	26
Visualizzazione del battito cardiaco	26
Respirazione guidata.....	27
Allenamento e salute cardiaca	28
Rilevamento automatico dell'allenamento	28
Rilevamento e analisi dell'allenamento con l'app Allenamento.....	28
Requisiti GPS	29
Personalizzazione delle impostazioni di allenamento e dei collegamenti.....	30
Controllo del riepilogo dell'allenamento.....	30
Monitoraggio del battito cardiaco	31
Margini del battito cardiaco predefiniti.....	31
Zone del battito cardiaco personalizzate	32
Condivisione dell'attività	32
Pagamenti contactless.....	33
Uso di carte di credito e debito	33
Configurazione di pagamenti contactless.....	33
Acquisti.....	34
Modifica della carta predefinita.....	35
Pagamento di pedaggi.....	35
Meteo	36
Agenda	37
Aggiornamento, riavvio e cancellazione dei dati.....	38
Riavvio di Charge 3.....	38
Cancellazione dei dati su Charge 3	38
Aggiornamento di Charge 3.....	39
Risoluzione dei problemi.....	40
Segnale del battito cardiaco mancante.....	40
Segnale GPS mancante	41
Altri problemi	41
Info generali e Specifiche.....	42

Sensori e componenti	42
Materiali	42
Tecnologia wireless	42
Feedback aptico	42
Batteria	42
Memoria.....	43
Display	43
Dimensioni del cinturino	43
Condizioni ambientali	43
Ulteriori informazioni.....	43
Garanzia e condizioni di restituzione.....	44
Regulatory and Safety Notices	45
USA: Federal Communications Commission (FCC) statement	45
Canada: Industry Canada (IC) statement.....	46
European Union (EU)	47
Customs Union	48
Argentina	48
Australia and New Zealand.....	48
Belarus	49
China.....	49
India	50
Indonesia.....	50
Israel	51
Japan.....	51
Mexico.....	51
Morocco	52
Nigeria.....	52
Oman.....	52
Pakistan	53
Philippines	53
Serbia	53
South Korea.....	54
Taiwan.....	54
United Arab Emirates.....	56
Vietnam	57
Zambia.....	57
Safety Statement.....	57

Introduzione

Valuta meglio il tuo corpo, il tuo stato di salute e i tuoi progressi con Fitbit Charge 3.

Prenditi un momento per rivedere le nostre informazioni sulla sicurezza complete all'indirizzo [fitbit.com/safety](https://www.fitbit.com/safety). Charge 3 non è destinato a fornire dati medici o scientifici.

Contenuto della confezione

La confezione di Charge 3 include:



Tracker con cinturino Small
(colori e materiali vari)



Cavo di ricarica



Cinturino Large
aggiuntivo (colori e
materiali vari)

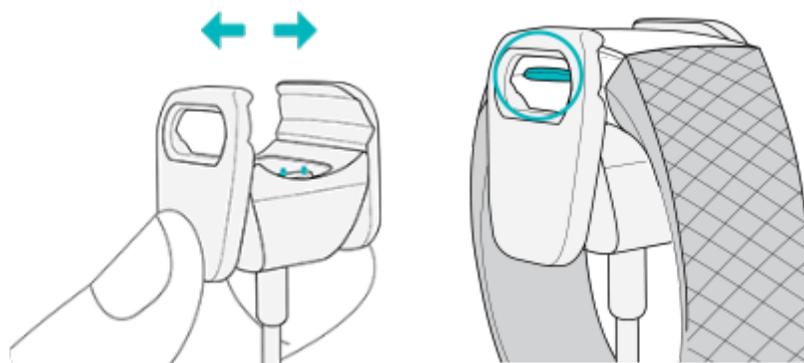
I cinturini intercambiabili di Charge 3, disponibili in un'ampia gamma di colori e materiali, sono venduti separatamente.

Ricarica del tracker

La batteria completamente carica di Charge 3 dura 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 Charge 3:

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 cavo di ricarica alla porta sul retro di Charge 3. I piedini sulla clip del cavo di ricarica devono essere fissati in modo saldo ai contatti dorati sul retro del tracker. Charge 3 vibra e sullo schermo appare un'icona della batteria.



La ricarica completa richiede 1-2 ore. Durante la ricarica del tracker, puoi premere i pulsanti per controllare il livello della batteria. Un tracker completamente carico mostra un'icona di batteria piena con uno smile.



Configurazione con lo smartphone

Configura Charge 3 con l'app Fitbit per iPhone e iPad o su smartphone Android. L'app Fitbit è compatibile con gli smartphone più comuni. Vedi [fitbit.com/devices](https://www.fitbit.com/devices) per verificare se il tuo smartphone è compatibile.



Per iniziare:

1. Scarica l'app Fitbit:
 - [Apple App Store](#) per iPhone
 - [Google Play Store](#) per smartphone Android
2. Installa l'app e aprila.
3. Tocca **Accedi con Google** e segui le istruzioni visualizzate sullo schermo per configurare il tuo dispositivo.

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

Per ulteriori informazioni, vedi [l'articolo della Guida correlato](#).

Visualizzazione dei dati nell'app Fitbit

Apri l'app Fitbit sul tuo smartphone per vedere le tue metriche di salute, i dati di attività e sonno, scegliere un esercizio o una sessione di mindfulness e altro.

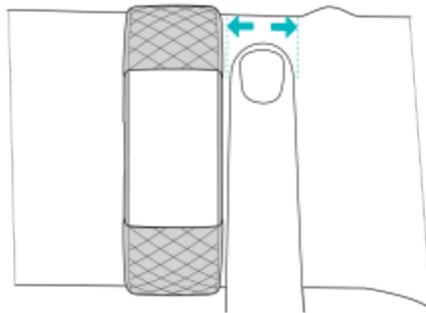
Come indossare Charge 3

Indossa Charge 3 sul polso. Se devi mettere un cinturino di taglia diversa o sei hai acquistato un altro cinturino, vedi le istruzioni in "[Sostituzione del cinturino](#)" a pagina 11.

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

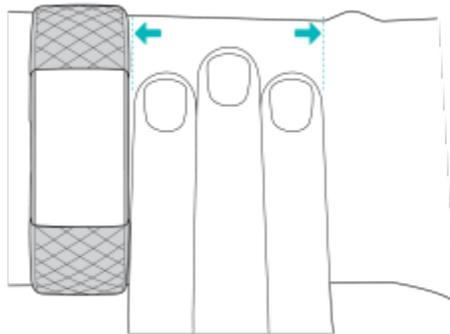
Quando non ti alleni, indossa Charge 3 un dito sopra l'osso del polso.

In linea generale, dopo un utilizzo prolungato è sempre importante far respirare regolarmente il polso togliendo il tracker per circa un'ora. È consigliabile togliere il tracker prima di fare la doccia. Sebbene tu possa fare la doccia mentre indossi il tracker, toglierlo prima di fare la doccia riduce la possibilità di esposizione a detergenti, shampoo e balsamo, che possono causare danni a lungo termine al tracker e irritazione della pelle.



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

- Durante un esercizio, prova a indossare il tuo tracker un po' più in alto sul 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 il tracker più in basso sul polso.



- Indossa il tuo tracker 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).

Mano dominante

Per una maggiore precisione, devi specificare se indossi Charge 3 sulla mano dominante o non dominante. La mano dominante è quella che solitamente utilizzi per scrivere o mangiare. Per iniziare, l'opzione Polso è impostata sulla mano non dominante. Se indossi Charge 3 sulla mano dominante, cambia l'impostazione Polso nell'app Fitbit:

Nella scheda Oggi  nell'app Fitbit, tocca l'icona in alto a sinistra > riquadro Charge 3 > Polso > Dominante.

Consigli sulla cura e la manutenzione

- Pulisci il cinturino e il polso regolarmente con un sapone neutro.
- Se il tracker si bagna, togliilo e asciugalo accuratamente dopo l'attività.
- Togli il tracker di tanto in tanto.

Per ulteriori informazioni, visita la [pagina Fitbit Cura e manutenzione](#).

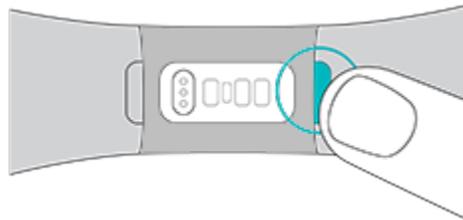
Sostituzione del cinturino

Charge 3 viene fornito con un cinturino Small e un cinturino aggiuntivo inferiore Large. Entrambe le parti del cinturino, superiore e inferiore, possono essere scambiate con cinturini intercambiabili venduti separatamente su [fitbit.com](https://www.fitbit.com). Per le misure del cinturino, vedi "Dimensioni del cinturino" a pagina 43.

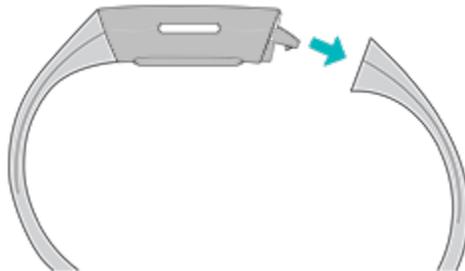
I cinturini di Fitbit Charge 3 sono compatibili con Fitbit Charge 4.

Rimozione del cinturino

1. Capovolgi Charge 3 e trova i fermi sul cinturino.
2. Per rilasciare il fermo, premi sul pulsante piatto sul cinturino.



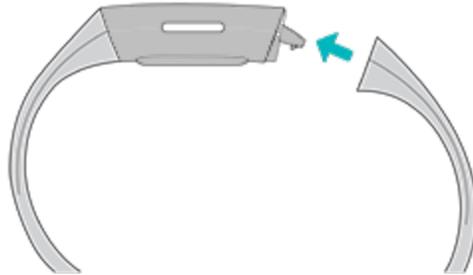
3. Estrai delicatamente il cinturino dal tracker.



4. Ripeti la stessa operazione sull'altro lato.

Inserimento di un nuovo cinturino

Per attaccare un cinturino, spingilo nell'estremità del tracker fino a quando non senti che scatta in posizione.



In caso di problemi di rimozione del cinturino o se sembra lento, prova a muovere delicatamente il cinturino avanti e indietro per verificare che sia attaccato al tracker.

Nozioni di base

Scopri come navigare, controllare il livello della batteria ed eseguire la manutenzione del tracker.

Navigazione in Charge 3

Charge 3 è dotato di un display touchscreen OLED e un pulsante.

Puoi spostarti tra le diverse opzioni di Charge 3 toccando lo schermo, scorrendo il dito orizzontalmente o verticalmente oppure premendo il pulsante. Per risparmiare batteria, lo schermo del tracker si spegne quando non in uso.

Navigazione di base

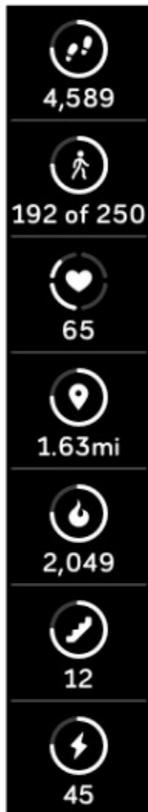
La schermata iniziale è l'orologio.

- Scorri il dito verso il basso per visualizzare le notifiche.
- Scorri il dito verso l'alto per visualizzare le tue statistiche giornaliere.
- Scorri il dito a sinistra per visualizzare le app sul tracker.
- Premi i pulsanti per tornare a una schermata precedente o al quadrante orologio.

**SCORRI IL DITO VERSO
IL BASSO PER VISUALIZZARE
LE NOTIFICHE**



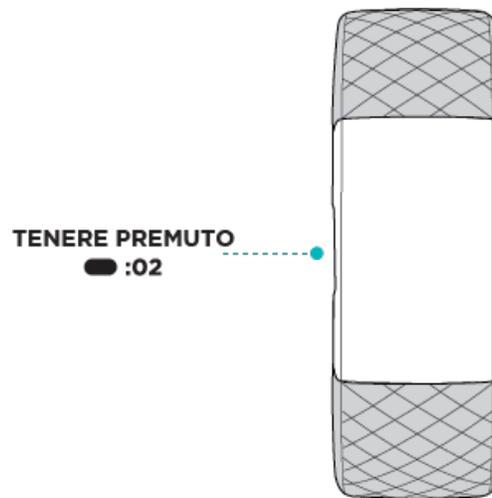
**SCORRI IL DITO VERSO
SINISTRA PER
VISUALIZZARE LE APP**



**SCORRI IL DITO VERSO L'ALTO PER
VISUALIZZARE FITBIT OGGI**

Impostazioni rapide

Tieni premuti i pulsanti e scorri il dito a sinistra su Charge 3 per accedere più rapidamente a determinate impostazioni. Tocca un'impostazione per attivarla o disattivarla. Quando disattivi l'impostazione, l'icona appare in grigio con una linea.



Nella schermata delle impostazioni rapide:

<p>DND (Do Not Disturb, Non disturbare) </p>	<p>Quando l'impostazione Non disturbare è attivata:</p> <ul style="list-style-type: none">• L'audio di notifiche, celebrazioni di obiettivi e promemoria è disattivato.• L'icona Non disturbare si illumina  nelle impostazioni rapide. <p>Non puoi attivare le impostazioni Non disturbare e Modalità Sonno contemporaneamente.</p>
<p>Modalità Sonno </p>	<p>Quando la Modalità Sonno è attivata:</p> <ul style="list-style-type: none">• L'audio di notifiche e promemoria è disattivato.• La luminosità dello schermo è impostata per attenuarsi.• Quando ruoti il polso, lo schermo rimane spento. <p>La Modalità Sonno si disattiva automaticamente quando imposti un piano. Per ulteriori informazioni, vedi "Regolazione delle impostazioni" a pagina 17.</p> <p>Non puoi attivare le impostazioni Non disturbare e Modalità Sonno contemporaneamente.</p>
<p>Attivazione schermo </p>	<p>Quando l'impostazione Attivazione schermo è attivata, ruota il polso verso di te per attivare lo schermo.</p>

Regolazione delle impostazioni

Gestisci le impostazioni di base nell'app Impostazioni :

Luminosità	Consente di modificare la luminosità dello schermo.
Non disturbare	Disattiva tutte le notifiche o attiva automaticamente la funzione Non disturbare mentre usi l'app Allenamento.  .
Battito cardiaco	Consente di attivare o disattivare il rilevamento del battito cardiaco.
Timeout schermo	Consente di scegliere per quanto tempo lo schermo rimane acceso quando non interagisci con il tuo tracker.
Modalità Sonno	Regola le impostazioni della Modalità Sonno, inclusa l'impostazione di un piano per l'attivazione e la disattivazione automatica della modalità. Per impostare un piano: <ol style="list-style-type: none">1. Apri l'app Impostazioni  e tocca Modalità Sonno.2. Tocca l'opzione Piano per attivarla.3. Tocca Intervallo sonno e imposta il piano della Modalità Sonno. La Modalità Sonno si disattiva automaticamente all'ora pianificata, anche se attivata manualmente.
Vibrazione	Regola l'intensità di vibrazione del tracker.

Controllo del livello della batteria

Dal quadrante orologio, scorri il dito in alto. Il livello della batteria si trova in alto nello schermo.

Modifica del quadrante orologio

La Galleria Fitbit offre una vasta gamma di quadranti orologio per personalizzare il tracker.

1. Nella scheda Oggi  nell'app Fitbit, tocca l'icona in alto a sinistra > riquadro Charge 3.
2. Tocca **Galleria** > **Orologi**.
3. Sfoglia i quadranti orologio disponibili. Tocca un quadrante orologio per una vista dettagliata.
4. Tocca **Installa** per aggiungere il quadrante orologio a Charge 3.

Notifiche dello smartphone

Charge 3 può mostrare avvisi di chiamata, SMS, avvisi di calendario e app 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:

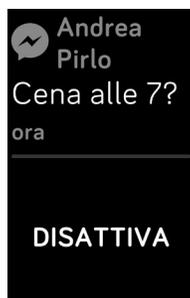
1. Nella scheda Oggi  nell'app Fitbit, tocca l'icona in alto a sinistra > riquadro Charge 3.
2. Tocca **Notifiche**.
3. Segui le istruzioni sullo schermo per associare il tuo tracker, se necessario. Avvisi di chiamata, SMS e avvisi di calendario sono attivati automaticamente.
4. Per attivare le notifiche dalle app installate sul tuo smartphone, inclusa l'app Fitbit e WhatsApp, tocca **Notifiche app** e attiva le notifiche che desideri ricevere.

Tieni presente che se utilizzi un iPhone, Charge 3 mostra le notifiche di tutti i calendari sincronizzati con l'app Calendario. Se disponi di uno smartphone Android, Charge 3 mostra le notifiche del calendario dall'app di calendario scelta durante la configurazione.

Per ulteriori informazioni, vedi [l'articolo della Guida correlato](#).

Visualizzazione delle notifiche in arrivo

Quando arriva una notifica, il tracker vibra. Se non vedi la notifica quando arriva, puoi trovarla più tardi scorrendo il dito verso il basso dall'alto dello schermo.



Gestione delle notifiche

Charge 3 memorizza fino a 10 notifiche, dopodiché le più vecchie vengono sostituite con quelle più nuove.

Per gestire le notifiche:

- Scorri il dito verso il basso per visualizzare le notifiche e tocca una notifica per espanderla.
- Per eliminare una notifica, tocca per espanderla, quindi scorri il dito verso il basso e tocca **Cancella**.
- Per eliminare tutte le notifiche contemporaneamente, scorri il dito verso l'alto fino alla prima notifica e tocca **Cancella tutto**.

Disattivazione delle notifiche

Disattiva determinate notifiche nell'app Fitbit o disattiva tutte le notifiche nelle impostazioni rapide su Charge 3. Quando disattivi tutte le notifiche, il tuo tracker non vibra e lo schermo non si attiva quando lo smartphone riceve una notifica.

Per disattivare solo determinate notifiche:

1. Nella scheda Oggi  nell'app Fitbit sul tuo smartphone, tocca l'icona in alto a sinistra > riquadro Charge 3 > **Notifiche**.
2. Disattiva le notifiche che non desideri più ricevere sul tuo tracker.

Per disattivare tutte le notifiche:

1. Tieni premuto il pulsante sul tracker e scorri a sinistra per visualizzare la schermata delle impostazioni rapide (su tracker abilitati per Fitbit Pay).
2. Tocca **DND**  per attivare l'opzione Non disturbare. L'icona DND  si illumina per indicare che tutte le notifiche, le celebrazioni di obiettivi e i promemoria sono disattivati.

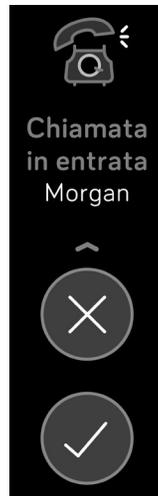


Tieni presente che se utilizzi l'impostazione Non disturbare sullo smartphone, non riceverai notifiche sul tuo tracker fino a quando non disattivi questa impostazione.

Risposta o rifiuto di chiamate telefoniche

Se associato a un iPhone o uno smartphone Android, Charge 3 consente di accettare o rifiutare chiamate in arrivo. Se il tuo smartphone utilizza una versione di sistema operativo Android meno recente, puoi rifiutare, ma non accettare, chiamate dal tuo tracker.

Per accettare una chiamata, tocca il segno di spunta  sulla schermata del tracker. Tieni presente che non puoi parlare nel tracker, accettando una chiamata attivi semplicemente il tuo smartphone nelle vicinanze. Per rifiutare una chiamata, tocca l'icona  sulla schermata del tracker.



Risposta ai messaggi (smartphone Android)

Se associato a uno smartphone Android, Charge 3 consente di rispondere direttamente agli SMS e alle notifiche di determinate app sul tuo tracker con le risposte rapide predefinite.

Per rispondere a un messaggio:

1. Apri la notifica a cui desideri rispondere.
2. Tocca **Rispondi**. Se non vedi un'opzione per rispondere al messaggio, non sono disponibili risposte per l'app che ha inviato la notifica.
3. Scegli una risposta dall'elenco di risposte rapide o tocca l'icona emoji  per scegliere un emoji.

Per ulteriori informazioni, tra cui come personalizzare le risposte rapide, vedi [l'articolo della Guida correlato](#).

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. Puoi anche impostare il tempo per determinati eventi con il cronometro o impostare un timer con conto alla rovescia.

Impostazione della sveglia

Imposta sveglie una-tantum o ricorrenti con l'app Sveglie . Quando una sveglia suona, il tracker vibra.

Quando imposti una sveglia, attiva Sveglia intelligente per consentire al tuo tracker di trovare l'ora migliore per svegliarti a partire da 30 minuti prima dell'ora della sveglia impostata. Evita di svegliarti durante il sonno profondo per un risveglio più rigenerante. Se la funzionalità Sveglia intelligente non riesce a trovare l'ora migliore per svegliarti, la sveglia suona all'ora che hai impostato.

Per ulteriori informazioni, vedi [l'articolo della Guida correlato](#).

Uso del timer o del cronometro

Monitora il tempo degli eventi con il cronometro e imposta un timer con conto alla rovescia con l'app Timer  sul tracker. Puoi avviare il cronometro e il timer con conto alla rovescia contemporaneamente.

Per ulteriori informazioni, vedi [l'articolo della Guida correlato](#).

Attività e benessere

Charge 3 registra continuamente un'ampia gamma di statistiche ogni volta che lo indossi. I dati vengono automaticamente sincronizzati con l'app Fitbit tutto il giorno.

Visualizzazione delle statistiche

Scorri il dito verso l'alto dal quadrante orologio per vedere le tue statistiche giornaliere, tra cui:

Statistiche di base	Passi effettuati oggi, distanza percorsa, piani saliti, calorie bruciate e minuti attivi
Allenamento	Numero di giorni in cui hai soddisfatto l'obiettivo di allenamento questa settimana
Battito cardiaco	Battito cardiaco corrente e zona del battito cardiaco e battito cardiaco a riposo
Passi orari	Passi effettuati nell'ora corrente e numero di ore in cui hai soddisfatto l'obiettivo di attività oraria
Statistiche sul ciclo	Informazioni sulla fase attuale del tuo ciclo mestruale, se applicabile
Sonno	Durata del sonno e punteggio del sonno

Trovi la cronologia completa e altre informazioni rilevate dal tuo tracker nell'app Fitbit.

Monitoraggio di un obiettivo di attività quotidiana

Charge 3 tiene traccia dei tuoi progressi verso l'obiettivo di attività giornaliero scelto. 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 benessere. Per iniziare, l'obiettivo è 10.000 passi al giorno. Puoi scegliere di cambiare il numero di passi o selezionare un obiettivo di attività diverso.

Per ulteriori informazioni, vedi [l'articolo della Guida correlato](#).

Registra i progressi verso il tuo obiettivo su Charge 3. Per ulteriori informazioni, vedi ["Visualizzazione delle statistiche"](#) a pagina 24.

Rilevamento dell'attività oraria

Charge 3 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.



Per ulteriori informazioni, vedi [l'articolo della Guida correlato](#).

Monitoraggio del sonno

Indossa Charge 3 per andare a dormire e monitorare automaticamente statistiche di base sul sonno, incluso tempo trascorso addormentato, fasi del sonno (tempo speso nelle fasi del sonno REM, leggero e profondo) e punteggio del sonno (la qualità del sonno).

Charge 3 monitora anche la variazione di ossigeno prevista durante la notte per aiutarti a scoprire eventuali disturbi di respirazione nonché la tua temperatura cutanea per vedere come varia rispetto al tuo valore di riferimento base.

Per visualizzare le tue statistiche del sonno, sincronizza il tuo tracker quanto ti svegli e controlla l'app Fitbit o scorri il dito in alto dal quadrante orologio sul tuo tracker.

Per ulteriori informazioni, vedi [l'articolo della Guida correlato](#).

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 [l'articolo della Guida correlato](#).

Informazioni sulle abitudini di sonno

Con un abbonamento a Fitbit Premium, vedi altri dettagli sul tuo punteggio del sonno e puoi confrontarli con i tuoi colleghi, per costruire una routine del sonno migliore e svegliarti più rigenerato.

Per ulteriori informazioni, vedi [l'articolo della Guida correlato](#).

Visualizzazione del battito cardiaco

Charge 3 monitora il tuo battito cardiaco durante la giornata. Scorri il dito verso l'alto dalla schermata dell'orologio per vedere il tuo battito cardiaco in tempo reale e la zona del battito cardiaco. Per ulteriori informazioni, vedi "[Visualizzazione delle statistiche](#)" a pagina 24.

Durante un esercizio, Charge 3 mostra la zona del battito cardiaco per aiutarti a regolare l'intensità dell'allenamento scelta.

Per ulteriori informazioni, vedi "[Monitoraggio del battito cardiaco](#)" a pagina 31.

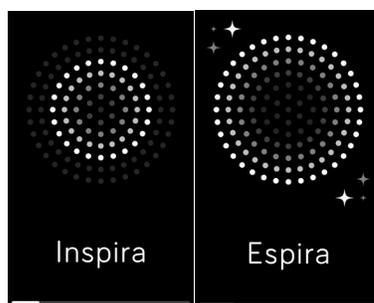
Respirazione guidata

L'app Relax  su Charge 3 fornisce sessioni di respirazione guidata personalizzate per aiutarti a trovare momenti di relax durante il giorno. Tutte le notifiche vengono automaticamente disabilitate durante la sessione.

1. Su Charge 3, apri l'app Relax .



2. La sessione di 2 minuti è la prima opzione. Scorri il dito a sinistra per scegliere la sessione di 5 minuti.
3. Tocca l'icona di riproduzione  per iniziare la sessione e segui le istruzioni sullo schermo.



Completato l'allenamento, appare un riepilogo che mostra il tuo allineamento (come hai seguito le istruzioni per la respirazione), il tuo battito cardiaco all'inizio e alla fine della sessione e quanti giorni la settimana hai completato la sessione di respirazione guidata.

Per ulteriori informazioni, vedi [l'articolo della Guida correlato](#).

Allenamento e salute cardiaca

Rileva automaticamente l'allenamento o l'attività con l'app Allenamento  per vedere statistiche in tempo reale e un riepilogo post-esercizio.

Controlla l'app Fitbit per condividere la tua attività con amici e familiari, confrontare il tuo livello di allenamento generale con quello dei tuoi amici e altro ancora.

Rilevamento automatico dell'allenamento

Charge 3 riconosce automaticamente e registra molte attività intense della durata di almeno 15 minuti. Visualizza le statistiche di base sulla tua attività nell'app Fitbit sul

tuo smartphone. Dalla scheda Oggi, , tocca il riquadro Allenamento .

Per ulteriori informazioni, vedi [l'articolo della Guida correlato](#).

Rilevamento e analisi dell'allenamento con l'app Allenamento

Rileva allenamenti specifici con l'app Allenamento  su Charge 3 per vedere statistiche in tempo reale, inclusi i dati su battito cardiaco, calorie bruciate, tempo trascorso e un riepilogo post-allenamento direttamente sul tuo polso. Per statistiche di allenamento complete e una mappa dell'intensità dell'esercizio se hai utilizzato il GPS, tocca il riquadro Allenamento nell'app Fitbit.

Charge 3 utilizza i sensori GPS sullo smartphone nelle vicinanze per acquisire dati GPS.

Requisiti GPS

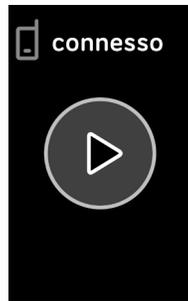
1. Attiva le funzionalità Bluetooth e GPS sul tuo smartphone.
2. Assicurati che Charge 3 sia associato al tuo smartphone.
3. Assicurati che l'app Fitbit disponga delle autorizzazioni necessarie per utilizzare il GPS o i servizi di localizzazione.
4. Controlla che il GPS sia attivato per l'allenamento.
 1. Apri l'app Allenamento  e scorri il dito verso l'alto per trovare un allenamento.
 2. Scorri il dito in alto e assicurati che il **GPS** sia impostato su **On**.
5. Tieni il tuo smartphone con te durante l'allenamento.

Per rilevare un allenamento:

1. Su Charge 3, apri l'app Allenamento  e scorri il dito per trovare un allenamento.
2. Tocca l'allenamento per sceglierlo.
3. Tocca **Inizia**  o **Imposta obiettivo** . Se imposti un obiettivo di allenamento, premi il pulsante per tornare indietro e tocca **Inizia**.
4. Tocca l'icona di riproduzione  per iniziare. Se l'allenamento utilizza il GPS, puoi attendere il segnale per connetterti o iniziare l'allenamento e il GPS si conatterà quando è disponibile un segnale. Tieni presente che il GPS può richiedere qualche minuto per connettersi.
5. Tocca la parte centrale della schermata per scorrere le statistiche in tempo reale.
6. Al termine dell'esercizio o se desideri fare una pausa, premi i pulsanti.
7. Per terminare l'esercizio, premi i pulsanti di nuovo e tocca **Fine**. Scorri il dito verso l'alto per vedere il riepilogo dei tuoi esercizi. Tocca il segno di spunta per chiudere la schermata di riepilogo.
8. Per vedere i dati del GPS, sincronizza il riquadro Allenamento nell'app Fitbit.

Note:

- Se imposti un obiettivo di allenamento, il tuo tracker ti avvisa quando sei a metà strada e quando raggiungi l'obiettivo.
- Se l'allenamento utilizza il GPS, un'icona appare in alto a sinistra mentre il tracker si connette ai sensori GPS del tuo smartphone. Quando sullo schermo appare "connesso" e Charge 3 vibra, il GPS è connesso.



Personalizzazione delle impostazioni di allenamento e dei collegamenti

Personalizza le impostazioni per diversi tipi di allenamento e cambia o riordina i collegamenti degli allenamenti nell'app Fitbit. Ad esempio, attiva o disattiva GPS condiviso e segnali oppure un collegamento di yoga su Charge 3.

Per personalizzare un'impostazione di allenamento:

1. Nella scheda Oggi  nell'app Fitbit, tocca l'icona in alto a sinistra > riquadro Charge 3 > **Collegamenti allenamento**.
2. Tocca un allenamento e regola le impostazioni.

Per ulteriori informazioni, vedi [l'articolo della Guida correlato](#).

Controllo del riepilogo dell'allenamento

Dopo aver completato un esercizio, Charge 3 mostra un riepilogo delle tue statistiche.

Controlla il riquadro Allenamento nell'app Fitbit per visualizzare ulteriori statistiche e una mappa dell'intensità dell'esercizio se hai utilizzato il GPS.

Monitoraggio del battito cardiaco

Le zone del battito cardiaco consentono di regolare l'intensità dell'allenamento scelta. La zona attuale e i progressi verso il tuo battito cardiaco massimo vengono visualizzati accanto al valore del battito cardiaco. Nell'app Fitbit, puoi vedere il tempo speso nelle diverse zone durante un determinato giorno o allenamento. Sono disponibili tre zone consigliate dall'American Heart Association, altrimenti puoi creare una zona personalizzata in base a un battito cardiaco specifico.

Charge 3 personalizza le tue zone del battito cardiaco utilizzando la riserva di battito cardiaco, che è la differenza tra il tuo battito cardiaco massimo e il tuo battito cardiaco a riposo. Per aiutarti a raggiungere l'intensità di allenamento scelta, controlla il tuo battito cardiaco e la zona del battito cardiaco sul tracker durante l'allenamento. Charge 3 ti invia una notifica quando entri in una zona del battito cardiaco.

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
	Sotto zona	Sotto il 50% del battito cardiaco massimo	Sotto la zona Brucia grassi, il tuo cuore batte a un ritmo più lento.
	Zona Brucia grassi	Tra il 50% e il 69% del battito cardiaco massimo	Nella zona Brucia grassi, probabilmente stai svolgendo un'attività moderata, come una camminata veloce. Il tuo battito cardiaco e la respirazione potrebbero essere elevati, ma puoi ancora sostenere una conversazione.
	Zona Cardio	Tra il 70% e l'84% del battito cardiaco massimo	Nella zona Cardio, probabilmente stai svolgendo un'attività intensa, come una corsa o spinning.
	Zona Picco	Sopra l'85% del battito cardiaco massimo	Nella zona Picco, probabilmente stai svolgendo una breve attività intensa che migliora prestazioni e velocità, come un allenamento sprint o un allenamento a intervalli ad alta intensità.

Zone del battito cardiaco personalizzate

Anziché utilizzare le zone del battito cardiaco predefinite, puoi creare una zona personalizzata nell'app Fitbit per raggiungere un intervallo del battito cardiaco specifico.

Per ulteriori informazioni, vedi [l'articolo della Guida correlato](#).

Condivisione dell'attività

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

Per ulteriori informazioni, vedi [l'articolo della Guida correlato](#).

Pagamenti contactless

Alcune edizioni di Charge 3 includono un chip NFC incorporato, che consente di utilizzare carte di credito e debito sul tuo tracker. Per controllare se il tuo Charge 3 supporta Fitbit Pay, rimuovi il cinturino inferiore e cerca "Fitbit Pay" stampato in basso sul tracker.

Uso di carte di credito e debito

Configura Fitbit Pay nell'app Fitbit e utilizza il tuo tracker per effettuare acquisti nei negozi che accettano pagamenti contactless.

Aggiungiamo continuamente nuovi paesi e società emittenti di carte di credito al nostro elenco di partner. Per controllare se la tua carta di credito funziona sul tuo dispositivo Fitbit, vedi:

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

Configurazione di pagamenti contactless

Per utilizzare i pagamenti contactless, aggiungi almeno una carta di credito o debito di una banca partecipante all'app Fitbit. L'app Fitbit è dove puoi aggiungere e rimuovere carte di pagamento, impostare una carta predefinita per il tuo tracker, modificare un metodo di pagamento e rivedere gli ultimi acquisti.

1. Nella scheda Oggi  nell'app Fitbit, tocca l'icona in alto a sinistra > riquadro Charge 3.
2. Tocca il riquadro **Wallet**.
3. Segui le istruzioni riportate sullo schermo per aggiungere una carta di pagamento. In alcuni casi, la banca può richiedere ulteriori verifiche. Se stai aggiungendo una carta per la prima volta, potrebbe esserti richiesto di impostare un codice PIN di 4 cifre per il tuo tracker. Tieni presente che devi avere attivato anche la protezione tramite passcode sul tuo smartphone.
4. Una volta aggiunta una carta, segui le istruzioni sullo schermo per attivare le notifiche sul tuo smartphone (se non hai ancora attivato le notifiche) per completare la configurazione.

Puoi aggiungere fino a 5 carte di pagamento alla sezione Wallet e scegliere la carta da utilizzare come opzione di pagamento predefinita.

Acquisti

Effettua gli acquisti con il tuo dispositivo Fitbit in qualsiasi negozio che accetta pagamenti contactless. Per determinare se il negozio accetta pagamenti contactless, cerca il simbolo seguente sul terminale di pagamento:

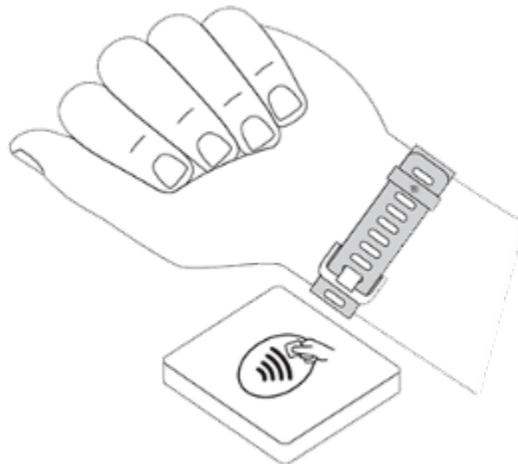


Tutti i clienti eccetto quelli in Australia:

1. Se richiesto, inserisci il codice PIN di 4 cifre del tracker. La carta predefinita appare sullo schermo.



2. Per pagare con la carta predefinita, avvicina il polso al terminale di pagamento. Per pagare con una carta diversa, tocca per trovare la carta che desideri utilizzare e avvicina il polso al terminale di pagamento.



Clienti in Australia:

1. Se disponi di una carta di credito o debito di una banca australiana, avvicina il tracker al terminale di pagamento per pagare. Se la tua carta è stata emessa da una banca al di fuori dell'Australia o se desideri pagare con una carta diversa da quella predefinita, completa i passaggi da 1 a 3 della sezione precedente.
2. Se richiesto, inserisci il codice PIN di 4 cifre del tracker.
3. Se l'importo dell'acquisto è superiore a \$100 AU, segui le istruzioni del terminale di pagamento. Se viene richiesto un codice PIN, inserisci il codice PIN della tua carta (non del tuo tracker).

Quando il terminale riceve il pagamento, il tracker vibra e viene visualizzata una conferma.

Se il terminale di pagamento non riconosce il tuo dispositivo Fitbit, accertati che lo schermo del tracker sia vicino al lettore e che il cassiere sappia che stai utilizzando un pagamento contactless.

Per maggiore sicurezza, devi indossare Charge 3 sul polso per utilizzare i pagamenti contactless.

Per ulteriori informazioni, vedi [l'articolo della Guida correlato](#).

Modifica della carta predefinita

1. Nella scheda Oggi  nell'app Fitbit, tocca l'icona in alto a sinistra > riquadro Charge 3.
2. Tocca il riquadro **Wallet**.
3. Trova la carta che desideri impostare come opzione predefinita.
4. Tocca **Imposta come predefinito su Charge 3**.

Pagamento di pedaggi

Usa i pagamenti contactless per pagare in entrata e uscita pedaggi su sistemi che accettano pagamenti con carte di credito o debito contactless. Per pagare con il tuo tracker, segui la procedura descritta in "[Uso di carte di credito e debito](#)" a pagina 33.

Paga con la stessa carta sul tuo tracker Fitbit quando tocchi il lettore di pedaggio all'inizio e alla fine del tuo viaggio. Assicurati che il dispositivo sia carico prima di partire.

Meteo

Controlla il meteo della tua posizione attuale, nonché di altre due posizioni a scelta nell'app Meteo  sul tuo tracker.

Se il meteo per la tua posizione attuale non appare, controlla di aver attivato i servizi di localizzazione per l'app Fitbit. Se cambi le posizioni o non vedi dati aggiornati per la tua posizione attuale, sincronizza il tuo tracker per vedere la nuova posizione e gli ultimi dati nell'app Meteo.

Scegli l'unità della temperatura nell'app Fitbit. Per ulteriori informazioni, vedi [l'articolo della Guida correlato](#).



Per aggiungere o rimuovere una città:

1. Nella scheda Oggi  nell'app Fitbit, tocca l'icona in alto a sinistra > riquadro Charge 3.
2. Tocca **Galleria**.
3. Tocca l'app **Meteo**. Potresti dover scorrere in alto per trovarla.
4. Tocca **Impostazioni** > **Aggiungi città** per aggiungere fino a due posizioni aggiuntive o tocca **Modifica** > icona **X** per eliminare una posizione. Tieni presente che non puoi eliminare la tua posizione attuale.

Agenda

Connetti il calendario del tuo smartphone nell'app Fitbit per vedere i prossimi eventi per oggi e domani nell'app Agenda  sul tuo tracker.

Per ulteriori informazioni, vedi [l'articolo della Guida correlato](#).

Aggiornamento, riavvio e cancellazione dei dati

Scopri come aggiornare, riavviare e cancellare Charge 3.

Riavvio di Charge 3

Se non riesci a sincronizzare Charge 3 o in caso di problemi con il monitoraggio delle statistiche o la ricezione delle notifiche, riavvia il tracker dal tuo polso:

Apri l'app Impostazioni  e tocca **Info** > **Riavvia dispositivo**.

Se Charge 3 non risponde:

1. Connetti Charge 3 al cavo di ricarica. Per istruzioni, vedi "[Ricarica del tracker](#)" a pagina 6.
2. Tieni premuti i pulsanti sul tracker per 8 secondi. Rilascia i pulsanti. Quando appare uno smile e Charge 3 vibra, il tracker è riavviato.

Riavviando il tracker non vengono eliminati i dati.

Charge 3 è dotato di un piccolo foro (sensore altimetro) sul retro del dispositivo. Non tentare di riavviare il tuo dispositivo inserendo oggetti, come graffette, in questo foro, perché potrebbero danneggiare il tracker.

Cancellazione dei dati su Charge 3

Se desideri dare il tuo Charge 3 a un'altra persona o restituirlo, prima cancella i tuoi dati personali:

Su Charge 3, apri l'app Impostazioni  > **Info** > **Cancella dati utente**.

Aggiornamento di Charge 3

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, appare una barra dei progressi su Charge 3 e nell'app Fitbit fino a quando l'aggiornamento non è completato. Tieni il tuo tracker e il tuo smartphone vicini l'uno all'altro durante l'aggiornamento.

Tieni presente che l'aggiornamento di Charge 3 richiede diversi minuti e può consumare diversa batteria. È consigliabile collegare il tracker al caricabatteria prima di avviare l'aggiornamento.

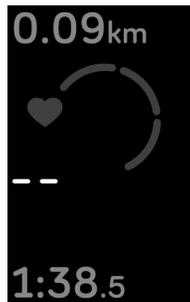
Per ulteriori informazioni, vedi [l'articolo della Guida correlato](#).

Risoluzione dei problemi

Se Charge 3 non funziona correttamente, vedi le informazioni per la risoluzione dei problemi di seguito.

Segnale del battito cardiaco mancante

Charge 3 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.

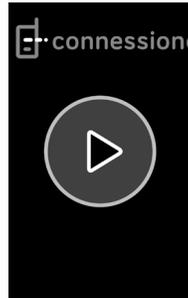


Se il tuo tracker non rileva un segnale del battito cardiaco, assicurati prima che il monitoraggio del battito cardiaco sia attivato nell'app Impostazioni  sul tracker. Quindi, assicurati di indossare il tracker correttamente, prova a spostarlo più in alto o più in basso sul polso oppure stringere o allentare il cinturino. Charge 3 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 [l'articolo della Guida correlato](#).

Segnale GPS mancante

Fattori ambientali, tra cui edifici alti, fitti boschi, colline ripide e un cielo molto nuvoloso, possono interferire con la capacità del tuo smartphone di connettersi ai satelliti GPS. Se il tuo smartphone ricerca il segnale GPS durante un allenamento, appare **connessione...** in alto sullo schermo.



Per risultati ottimali, attendi che lo smartphone rilevi il segnale prima di iniziare l'esercizio.

Altri problemi

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

- Mancata sincronizzazione
- Mancata risposta a tocchi, scorrimenti o pressione dei pulsanti
- Mancata registrazione di passi o altri dati
- Mancata visualizzazione delle notifiche

Per istruzioni, vedi "[Riavvio di Charge 3](#)" a pagina [38](#).

Info generali e Specifiche

Sensori e componenti

Fitbit Charge 3 contiene i seguenti sensori e motori:

- Tracker del battito cardiaco ottico
- Altimetro, che tiene traccia dei cambiamenti di altitudine
- Accelerometro a 3 assi, che tiene traccia dei movimenti
- Motore con vibrazione

Materiali

L'alloggiamento e la fibbia su Charge 3 sono realizzati in alluminio anodizzato. Sebbene l'alluminio anodizzato 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.

Il cinturino Classic fornito con Charge 3 è realizzato in materiale elastomerico durevole e flessibile simile a quello utilizzato in molti orologi sportivi.

Tecnologia wireless

Charge 3 contiene un radiotrasmittitore Bluetooth 4.0 e i dispositivi abilitati per Fitbit Pay contengono un chip NFC.

Feedback aptico

Charge 3 contiene un motore di vibrazione per sveglie, obiettivi, notifiche e promemoria.

Batteria

Charge 3 contiene una batteria ricaricabile ai polimeri di litio.

Memoria

Charge 3 memorizza i tuoi dati, incluse statistiche giornaliere, informazioni sul sonno e cronologia di allenamento, per 7 giorni. Visualizza i tuoi dati cronologici nell'app Fitbit.

Display

Charge 3 dispone di un display OLED.

Dimensioni del cinturino

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

Cinturino Small	Adatto a una circonferenza del polso compresa tra 140 e 180 mm (5,5" - 7,1")
Cinturino Large	Adatto a una circonferenza del polso compresa tra 180 e 220 mm (7,1" - 8,7")

Condizioni ambientali

Temperatura di funzionamento	Da -10° a 45° C (Da 14° a 113° F)
Temperatura non operativa	Da -20° a -10° C (Da -4° a 14° F) Da 45° a 60° C (Da 113° a 140°F)
Altitudine massima di funzionamento	9.144 m

Ulteriori informazioni

Per maggiori informazioni sul tracker, come registrare i progressi nell'app Fitbit e come creare 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 sul [nostro sito Web](#).

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 > Regulatory Info

USA: Federal Communications Commission (FCC) statement

Model FB409:

FCC ID: XRAFB409

Model FB410

FCC ID: XRAFB410

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

Settings > About > Regulatory Info

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 FB409

IC: 8542A-FB409

Model/Modèle FB410

IC: 8542A-FB410

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

Settings > About > 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 > Informations réglementaires

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)

Models FB409 and FB410

Simplified EU Declaration of Conformity

Hereby, Fitbit, Inc. declares that the radio equipment type Model FB410 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 FB410 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 FB410 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 FB410 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 FB410 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



Customs Union

Model FB409 and FB410



Argentina

Model FB409:



Model FB410:



Australia and New Zealand

Model FB409 and FB410



Belarus

Model FB409 and FB410



China

Model FB410

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

Settings > About > Regulatory Info

CMIIT ID: 2018DJ3954

China RoHS

部件名称	有毒和危险品					
Part Name	Toxic and Hazardous Substances or Elements					
Model FB410	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)	○	○	○	○	○	○
电子 (Electronics)	--	○	○	○	○	○
电池 (Battery)	○	○	○	○	○	○
充电线 (Charging Cable)	○	○	○	○	○	○

China RoHS

部件名称	有毒和危险品					
Part Name	Toxic and Hazardous Substances or Elements					
Model FB410	铅 (Pb)	水银 (Hg)	镉 (Cd)	六价铬 (Cr(VI))	多溴化苯 (PBB)	多溴化二苯 醚 (PBDE)

本表格依据 SJ/T 11364 的规定编制

O = 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).



India

Model FB410

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

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

Indonesia

Model FB410

56621/SDPPI/2018
3788

Israel

Model FB409

התאמה אישור 64667-51

המוצר של המודולארי בחלק טכני שינוי כל לבצע אין.

Model FB410

התאמה אישור 64668-51

המוצר של המודולארי בחלק טכני שינוי כל לבצע אין.

Japan

Model FB410

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

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

Mexico



Model FB409 and FB410

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

Morocco

Model FB409

AGREE PAR L'ANRT MAROC
Numéro d'agrément: MR 16934 ANRT 2018
Date d'agrément: 28/06/2018

Model FB410

AGREE PAR L'ANRT MAROC
Numéro d'agrément: MR 16935 ANRT 2018
Date d'agrément: 28/06/2018

Nigeria

Model FB409 and FB410

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

Oman

Model Name FB409

OMAN-TRA/TA-R/5771/18

D100428

Model FB410

OMAN-TRA/TA-R/5773/18

D100428

Pakistan

Model No.: FB410

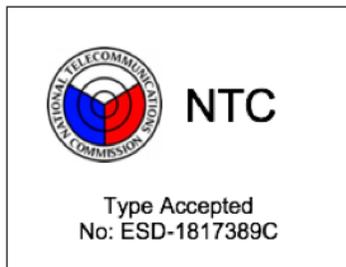
TAC No.: 9.6090/2018



Model: FB410
Serial No: Refer to retail box
Year of Manufacture: 2018

Philippines

Model FB410



Serbia

Model FB409 and FB410



South Korea

Model FB410



클래스 B 장치 (가정 사용을위한 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. "



Taiwan

Model FB410

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。

Translation:

Low power warning:

According to the management method of low power radio wave radiating motor.

Article 12

Without permission, any company, firm or user shall not alter the frequency, increase the power, or change the characteristics and functions of the original design of the certified lower power frequency electric machinery.

Article 14

The application of low power frequency electric machineries shall not affect the navigation safety nor interfere a legal communication, if an interference is found, the service will be suspended until improvement is made and the interference no longer exists. The foregoing legal communication refers to the wireless telecommunication operated according to the telecommunications laws and regulations. The low power frequency electric machinery should be able to tolerate the interference of the electric wave radiation electric machineries and equipment for legal communications or industrial and scientific applications.

使用過度恐傷害視力」

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

Translation:

“Excessive use may cause damage to vision”

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.

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.

United Arab Emirates

Model FB410

Model FB409

TRA Registered No.: ER63685/18

Dealer No.: DA35294/14

TRA Registered No.: ER63686/18

Dealer No.: DA35294/14

Vietnam

Model FB410



Zambia

Model Name FB409

ZMB/ZICTA/TA/2018/9/27

Model FB410



ZMB/ZICTA/TA/2018/9/28

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.

© 2023 Fitbit LLC. Tutti i diritti riservati. Fitbit e il logo Fitbit sono marchi o marchi registrati di Fitbit negli Stati Uniti e in altri Paesi. Un elenco più completo dei marchi Fitbit è disponibile nell'[Elenco dei marchi Fitbit](#). Marchi di terze parti menzionati sono di proprietà dei rispettivi proprietari.