

fitbit sense 2



Manuale dell'utente
Versione 3.1

Sommario

| | |
|---|-----------|
| Introduzione | 6 |
| Contenuto della confezione | 6 |
| Ricaricare lo smartwatch | 6 |
| Configurare Sense 2 | 7 |
| Visualizzare i dati nell'app Fitbit | 8 |
| Sbloccare Fitbit Premium | 9 |
| Indossare Sense 2 | 10 |
| Come indossare il dispositivo tutto il giorno e per l'allenamento | 10 |
| Chiudere il cinturino | 11 |
| Mano dominante | 12 |
| Suggerimenti sulla cura e sulla manutenzione | 12 |
| Sostituire il cinturino | 13 |
| Nozioni di base | 15 |
| Navigare in Sense 2 | 15 |
| Modificare le impostazioni | 19 |
| Controllare il livello batteria | 21 |
| Impostare il blocco dispositivo | 21 |
| Regolare l'opzione Display sempre attivo | 22 |
| Spegnerlo lo schermo | 23 |
| Quadranti orologio, riquadri e app | 24 |
| Cambiare il quadrante orologio | 24 |
| Ridisporre i riquadri | 25 |
| Gestire le app | 25 |
| Assistente vocale | 27 |
| Configurare Amazon Alexa integrata | 27 |
| Interagire con l'assistente vocale | 27 |
| Controllare sveglie, promemoria e timer Alexa | 28 |
| Stile di vita | 29 |
| Meteo | 29 |
| Trova smartphone | 30 |
| Controllare la musica con i controlli di YouTube Music | 30 |

| | |
|---|-----------|
| Google Maps | 31 |
| Notifiche dello smartphone | 32 |
| Configurare le notifiche | 32 |
| Visualizzare le notifiche in arrivo | 32 |
| Gestire le notifiche | 33 |
| Disattivare le notifiche | 33 |
| Rispondere o rifiutare le chiamate telefoniche | 34 |
| Risposta ai messaggi (smartphone Android) | 36 |
| Funzionalità correlate al tempo | 37 |
| Impostare una sveglia | 37 |
| Utilizzare il timer o il cronometro | 38 |
| Attività e benessere | 39 |
| Visualizzare le statistiche | 39 |
| Monitorare un obiettivo di attività giornaliero | 40 |
| Rilevare l'attività oraria | 40 |
| Monitora il tuo sonno | 41 |
| Monitorare le variazioni della temperatura cutanea | 42 |
| Monitorare le mestruazioni | 43 |
| Gestire lo stress | 44 |
| Metriche di salute avanzate | 47 |
| Allenamento e salute cardiaca | 48 |
| Utilizzare i controlli di YouTube Music durante l'allenamento | 48 |
| Rilevare automaticamente l'allenamento | 48 |
| Rilevare e analizzare l'allenamento con l'app Allenamento | 49 |
| Avviare automaticamente un allenamento | 49 |
| Avviare manualmente un allenamento | 49 |
| Controllare il battito cardiaco | 52 |
| Controllare il Punteggio di Recupero Giornaliero | 54 |
| Visualizzare il punteggio di attività cardio | 55 |
| Condividere l'attività | 55 |
| Pagamenti contactless | 56 |
| Usare carte di credito e debito | 56 |
| Pagare le corse sui mezzi pubblici | 58 |
| Aggiornare, riavviare e resettare | 59 |

| | |
|--|-----------|
| Aggiornare Sense 2 | 59 |
| Riavviare Sense 2 | 59 |
| Arrestare Sense 2 | 59 |
| Resettare Sense 2 | 60 |
| Risoluzione dei problemi | 61 |
| Segnale del battito cardiaco mancante | 61 |
| Segnale GPS mancante | 61 |
| Altri problemi | 62 |
| Informazioni generali e specifiche | 63 |
| Sensori e componenti | 63 |
| Materiali | 63 |
| Tecnologia wireless | 63 |
| Feedback aptico | 64 |
| Batteria | 64 |
| Memoria | 64 |
| Display | 64 |
| Taglia del cinturino | 64 |
| Condizioni ambientali | 64 |
| Ulteriori informazioni | 65 |
| Garanzia e norme sui resi | 65 |
| Avvisi normativi e sulla sicurezza | 66 |
| USA: Dichiarazione della Federal Communications Commission (FCC) | 66 |
| Canada: Dichiarazione di Industry Canada (IC) | 67 |
| Unione Europea (UE) | 68 |
| Argentina | 69 |
| Australia e Nuova Zelanda | 69 |
| Ghana | 70 |
| Indonesia | 70 |
| Israele | 70 |
| Giappone | 70 |
| Regno dell'Arabia Saudita | 71 |
| Malesia | 71 |
| Messico | 71 |
| Marocco | 72 |

| | |
|------------------------------|----|
| Nigeria | 72 |
| Oman | 72 |
| Paraguay | 72 |
| Filippine | 73 |
| Serbia | 73 |
| Singapore | 73 |
| Corea del Sud | 73 |
| Taiwan | 73 |
| Tailandia | 77 |
| Emirati Arabi Uniti | 77 |
| Gran Bretagna | 77 |
| Vietnam | 78 |
| Informazioni sulla batteria | 78 |
| Classificazione IP | 79 |
| Informazioni sulla sicurezza | 80 |
| Indicazioni normative | 80 |

Introduzione

Scopri Fitbit Sense 2 di Google, lo smartwatch progettato per aiutarti a ridurre lo stress, dormire meglio e vivere in modo più salutare.

Rivedi rapidamente le nostre informazioni sulla sicurezza complete all'indirizzo fitbit.com/safety. Sense 2 non è destinato a fornire dati medici o scientifici.

Contenuto della confezione

La confezione di Sense 2 include:



Smartwatch con cinturino small
(il colore e il materiale variano)



Cavo di ricarica



Cinturino aggiuntivo large

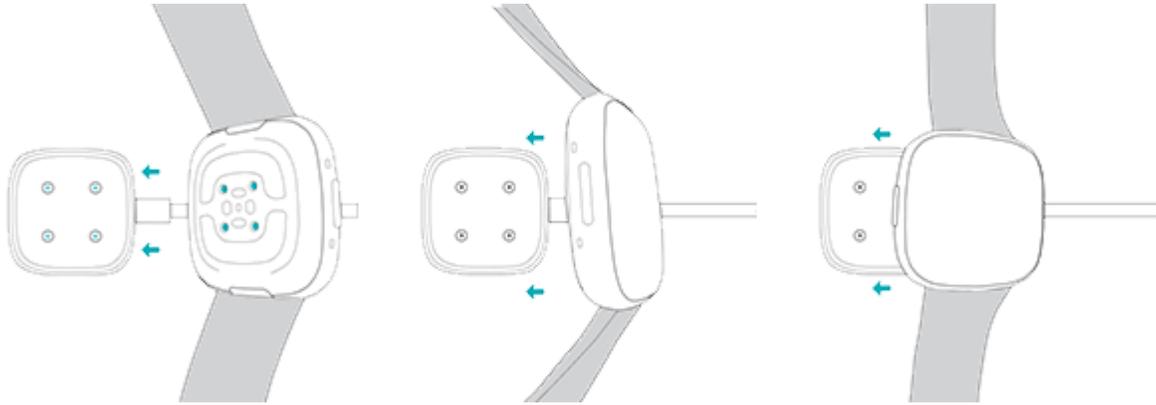
I cinturini intercambiabili di Sense 2, disponibili in un'ampia gamma di colori e materiali, sono venduti separatamente.

Ricaricare lo smartwatch

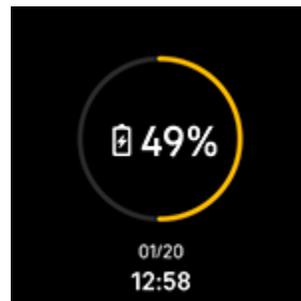
La batteria completamente carica di Sense 2 dura più di 6 giorni. La durata della batteria e i cicli di ricarica variano in base a uso e molti altri fattori; i risultati effettivi varieranno di conseguenza.

Per ricaricare Sense 2:

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. Tieni ferma l'altra estremità del cavo di ricarica vicino alla porta sul retro dello smartwatch fino a quando non aderiscono l'una all'altra in modo magnetico. Assicurati che i piedini sul cavo di ricarica siano allineati alla porta sul retro dello smartwatch.

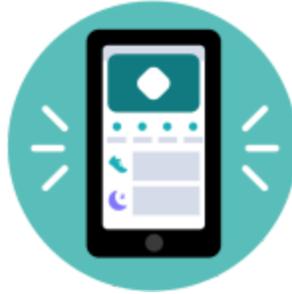


Per una durata della batteria di 24 ore è sufficiente caricare Sense 2 per 12 minuti. Durante la ricarica dello smartwatch, tocca lo schermo due volte o premi il pulsante per accendere lo schermo. La ricarica completa richiede 1-2 ore.



Configurare Sense 2

Configura Sense 2 con l'app Fitbit per iPhone e iPad o smartphone Android. L'app Fitbit è compatibile con gli smartphone più diffusi. Visita la pagina [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 sullo schermo per configurare il tuo dispositivo.

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

Per ulteriori informazioni, vedi l'[articolo del Centro assistenza correlato](#).

Visualizzare i dati nell'app Fitbit

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

Sbloccare Fitbit Premium

Fitbit Premium è la tua risorsa personalizzata nell'app Fitbit che ti aiuta a rimanere in attività, dormire bene e gestire lo stress. Un abbonamento Premium include programmi personalizzati per i tuoi obiettivi di salute e fitness, consigli personalizzati, centinaia di allenamenti proposti da vari marchi di fitness, sessioni di meditazione guidata e altro ancora.

I clienti possono richiedere un abbonamento di prova a Fitbit Premium nell'app Fitbit.¹

Per ulteriori informazioni, vedi l'[articolo del Centro assistenza correlato](#).

¹ Solo utenti Fitbit Premium nuovi e di ritorno. L'abbonamento deve essere attivato entro 60 giorni dall'attivazione del dispositivo (è richiesto un metodo di pagamento valido). Si rinnova automaticamente al costo di 9,99 \$ al mese* al termine del periodo di prova. Disdici prima di questa scadenza per evitare costi ricorrenti. I contenuti e le funzionalità possono cambiare e non sono disponibili in tutte le regioni. Questo abbonamento non può essere regalato. Vedi maggiori dettagli [qui](#). Si applicano Termini e condizioni.

* La tariffa di rinnovo regionale nel Regno Unito è di 7,99 £ al mese.

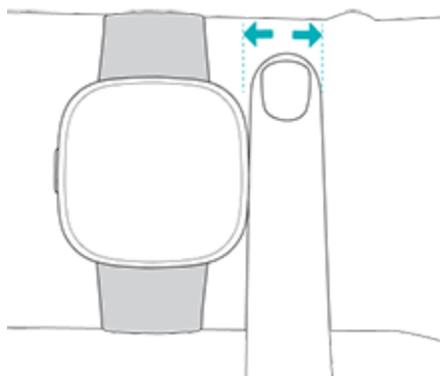
Indossare Sense 2

Indossa Sense 2 sul polso. Se devi mettere un cinturino di taglia diversa o ne hai acquistato un altro, vedi le istruzioni in [Sostituire il cinturino](#).

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

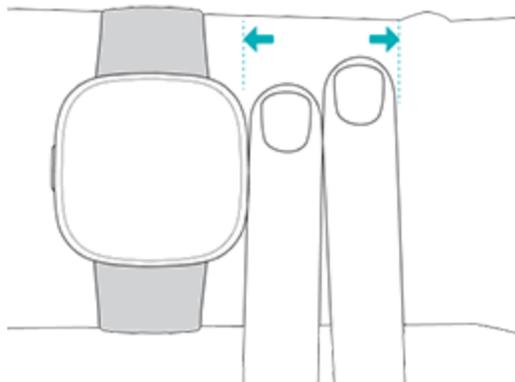
Quando non ti alleni, indossa Sense 2 un dito sopra l'osso del polso.

In linea generale, dopo un utilizzo prolungato è sempre importante far respirare regolarmente il polso togliendo lo smartwatch per circa un'ora. È consigliabile togliere lo smartwatch prima di fare la doccia. Sebbene possa essere indossato durante la doccia, toglierlo riduce la possibilità di esposizione a detersivi, shampoo e balsamo, che possono causare danni a lungo termine allo smartwatch e irritazione della pelle.



Per ottimizzare il monitoraggio della frequenza cardiaca durante l'allenamento:

- Durante gli allenamenti, prova a spostare il cinturino più in alto sul polso per una migliore aderenza. Se avverti fastidio, allenta il cinturino; se persiste, togli temporaneamente il dispositivo dal polso.



- Indossa il tuo smartwatch sul polso e assicurati che il retro del dispositivo sia a contatto con la pelle.

Chiudere il cinturino

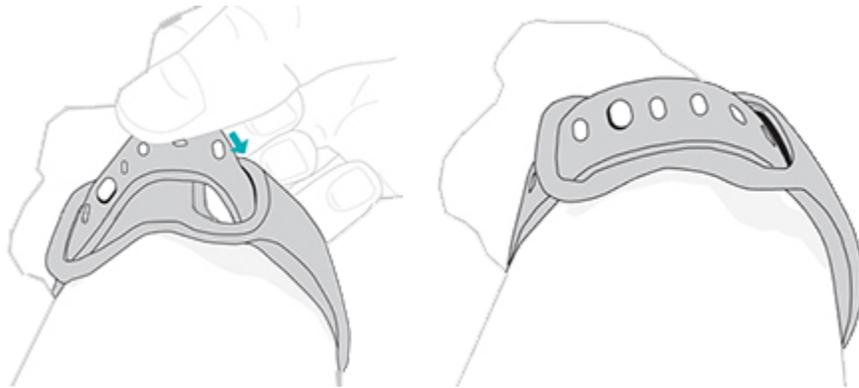
1. Posiziona Sense 2 sul polso.
2. Fai scorrere il cinturino inferiore attraverso il primo anello nel cinturino superiore.



3. Stringi il cinturino in modo che risulti comodo e inserisci il perno in uno dei fori del cinturino. Se utilizzi uno degli ultimi due fori nel cinturino più piccolo, ti consigliamo di sostituirlo con il cinturino più grande per una maggiore comodità. Per istruzioni, vedi [Sostituire il cinturino](#).



4. Fai scorrere l'estremità del cinturino attraverso il secondo anello finché non è ben posizionato sul polso. Assicurati che non sia troppo stretto. Allarga il cinturino in modo che possa spostarsi sul polso.



Mano dominante

Per una maggiore precisione, devi specificare se indossi Sense 2 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 Sense 2 sulla mano dominante, cambia l'impostazione Polso nell'app Fitbit:

Dalla scheda Oggi nell'app Fitbit, tocca l'icona dei dispositivi  > **Sense 2** > **Polso** > **Dominante**.

Suggerimenti sulla cura e sulla manutenzione

- Pulisci il cinturino e il polso regolarmente con un detergente privo di sapone.
- Se il tuo smartwatch si bagna, rimuovilo e asciugalo completamente dopo l'attività.

- Togli lo smartwatch di tanto in tanto.
- Se noti un'irritazione della pelle, rimuovi lo smartwatch e contatta il supporto clienti. Per ulteriori informazioni, visita il sito [fitbit.com/productcare](https://www.fitbit.com/productcare).
- Non utilizzare lo smartwatch se è visibilmente danneggiato o se i sensori o le porte sono ostruiti.

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

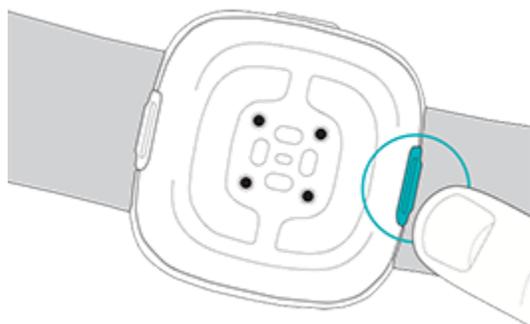
Sostituire il cinturino

Sense 2 è dotato di un cinturino small e nella confezione viene fornito anche un cinturino large. Entrambe le parti del cinturino, superiore e inferiore, possono essere sostituite con cinturini intercambiabili, venduti separatamente su [fitbit.com](https://www.fitbit.com). Per le misure del cinturino, vedi [Taglia del cinturino](#).

I cinturini di Fitbit Sense, Fitbit Versa 3 e Fitbit Versa 4 sono compatibili con Sense 2.

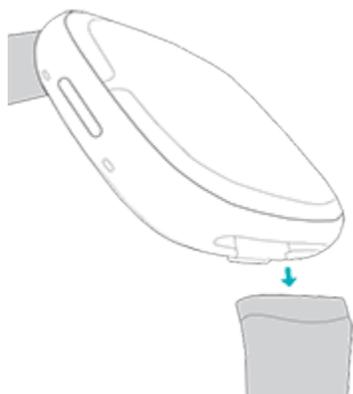
Rimuovere un cinturino

1. Capovolgi Sense 2 e trova i fermi sul cinturino.



2. Per rilasciare il fermo, fai scorrere il pulsante piatto verso il cinturino.

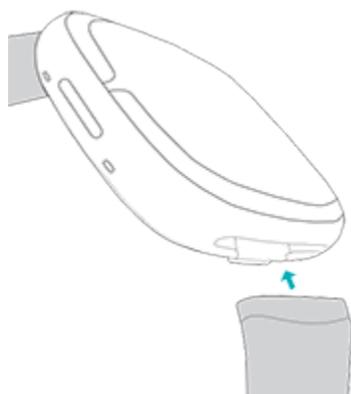
3. Stacca delicatamente il cinturino dallo smartwatch.



4. Ripeti la stessa operazione sull'altro lato.

Attaccare un cinturino

Per attaccare un cinturino, spingilo nell'estremità dello smartwatch fino a quando non senti un clic e il cinturino non scatta in posizione. Il cinturino con gli anelli e il gancio deve essere collegato alla parte superiore dello smartwatch.



Nozioni di base

Scopri come gestire le impostazioni, impostare un codice PIN personale, spostarsi sullo schermo e controllare il livello batteria.

Navigare in Sense 2

Sense 2 è dotato di uno schermo touchscreen a colori AMOLED e un pulsante.

Puoi spostarti tra le diverse opzioni di Sense 2 toccando lo schermo, scorrendo orizzontalmente o verticalmente oppure premendo il pulsante. Per risparmiare batteria, lo schermo dello smartwatch si spegne quando non in uso, a meno che non attivi l'opzione Display sempre attivo. Per ulteriori informazioni, vedi [Regolare l'opzione Display sempre attivo](#).

Navigazione di base

La schermata iniziale è l'orologio.

- Scorri verso il basso per visualizzare le impostazioni rapide.
- Scorri verso l'alto per visualizzare le notifiche.
- Scorri verso sinistra o destra per visualizzare i riquadri.
- Premi il pulsante per aprire il menu delle app o tornare al quadrante orologio.
- Tieni premuto il dito sul quadrante orologio per passare tra i quadranti orologio salvati.



Pulsanti per scorciatoie

Usa il pulsante per accedere rapidamente a pagamenti contactless, assistente vocale, impostazioni rapide o app preferite.



Premere il pulsante

Premi il pulsante per tornare al quadrante orologio. Dal quadrante orologio, premi il pulsante per aprire un elenco delle app installate sul tuo smartwatch.

Tenere premuto il pulsante

Tieni premuto il pulsante per 1 secondo per attivare una funzionalità a tua scelta. La prima volta che utilizzi il pulsante per scorciatoia, seleziona la funzionalità che deve attivare. Per modificare

la funzionalità attivata dal pulsante, apri l'app Impostazioni  sul tuo smartwatch e tocca

Scorciatoia. Verifica che sia attivata la scorciatoia per pressione prolungata  e tocca **Pressione prolungata** per selezionare l'app desiderata.

Premere due volte il pulsante

Premi due volte il pulsante per aprire le scorciatoie al tuo assistente vocale, alle impostazioni rapide, alle notifiche e ai pagamenti contactless. Tocca una scorciatoia per aprire l'elemento correlato.

Impostazioni rapide

Dal quadrante orologio, scorri in basso per accedere alle impostazioni rapide.

| | |
|---|--|
| Non disturbare  | Quando l'impostazione Non disturbare è attivata: <ul style="list-style-type: none">• L'audio di notifiche, celebrazioni di obiettivi e promemoria è disattivato. |
|---|--|

| | |
|--|--|
| | <ul style="list-style-type: none"> L'icona della modalità Non disturbare  si illumina nelle impostazioni rapide. <p>Non puoi attivare l'impostazione Non disturbare e la 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, celebrazioni di obiettivi e promemoria è disattivato. La luminosità dello schermo è impostata per attenuarsi. Il quadrante orologio Display sempre attivo è disattivato. Quando ruoti il polso, lo schermo rimane spento. L'icona della modalità sonno  si illumina nelle impostazioni rapide. <p>La modalità sonno si disattiva automaticamente quando imposti un piano del sonno. Per ulteriori informazioni, vedi Modificare le impostazioni.</p> <p>Non puoi attivare l'impostazione Non disturbare e la modalità sonno contemporaneamente.</p> |
| <p>Impostazioni</p>  | <p>Per ulteriori impostazioni, tocca l'icona Impostazioni per aprire l'app Impostazioni. Per ulteriori informazioni, vedi Modificare le impostazioni.</p> |
| <p>Attivazione schermo</p>  | <p>Quando imposti Attivazione schermo su Pulsante e movimento, lo schermo si attiva ogni volta che ruoti il polso, premi il pulsante o tocchi lo schermo.</p> <p>Quando imposti Attivazione schermo su Solo pulsante, premi il pulsante o tocca lo schermo per attivare il display.</p> |
| <p>Luminosità</p>  | <p>Consente di regolare la luminosità dello schermo.</p> |
| <p>Display sempre attivo</p>  | <p>Attiva o disattiva l'opzione Display sempre attivo. Per ulteriori informazioni, vedi Regolare l'opzione Display sempre attivo.</p> |

Riquadri

Dal quadrante orologio, scorri verso destra o sinistra per spostarti tra i tuoi riquadri. Visualizza i tuoi progressi verso il tuo obiettivo giornaliero, visualizza un riepilogo dell'attività di oggi, controlla il tuo battito cardiaco durante il giorno, visualizza le tue ultime metriche del sonno, visualizza le risposte del corpo rilevate dal tuo smartwatch, imposta un timer, avvia un allenamento o controlla le previsioni meteo.

Personalizza il tuo smartwatch modificando i riquadri inclusi e l'ordine in cui vengono mostrati. Per ulteriori informazioni, vedi [Ridisporre i riquadri](#).

Modificare le impostazioni

Gestisci le impostazioni di base nell'app Impostazioni  :

Display

| | |
|---------------------------|---|
| Luminosità | Consente di modificare la luminosità dello schermo. |
| Attivazione schermo | Consente di impostare l'attivazione dello schermo quando ruoti il polso. |
| Spegnimento dello schermo | Consente di impostare dopo quanto tempo lo schermo si disattiva o passa alla modalità Display sempre attivo del quadrante orologio. |
| Display sempre attivo | Attiva o disattiva l'opzione Display sempre attivo. Per ulteriori informazioni, vedi Regolare l'opzione Display sempre attivo . |

Vibrazione e audio

| | |
|------------|---|
| Vibrazione | Regola l'intensità di vibrazione dello smartwatch. |
| Microfono | Consente di scegliere se lo smartwatch può accedere al microfono. |

Promemoria degli obiettivi

| | |
|---------------------------------|---|
| Obiettivo minuti in zona attiva | Attiva o disattiva le notifiche di obiettivo settimanale minuti in zona attiva. |
|---------------------------------|---|

Modalità silenziose

| | |
|----------------|---|
| Non disturbare | Disattiva tutte le notifiche. |
| 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: 1. Nella sezione della modalità sonno, tocca Pianifica modalità . |

| | |
|-----------------------------------|---|
| | 2. Tocca l'ora di inizio o di fine da regolare per l'attivazione e la disattivazione della modalità. Scorri verso l'alto o il basso e tocca l'ora che vuoi impostare. La modalità sonno viene disattivata in automatico all'ora pianificata, anche se attivata manualmente. |
| Modalità Niente distrazioni | Disattiva le notifiche mentre l'app Allenamento  è in esecuzione. |
| Notifiche Alexa | Disattiva le notifiche di Amazon Alexa. |

Scorciatoia

| | |
|--|--|
| Pressione prolungata su pulsante | Scegli l'app o la funzionalità che vuoi aprire quando tieni premuto il pulsante. |
|--|--|

Assistente vocale

| | |
|----------------------|---|
| Assistente vocale | Attiva o disattiva l'assistente vocale. |
| Feedback audio | Scegli se il tuo assistente vocale usa l'altoparlante del tuo smartwatch. |

Zoom schermo

| | |
|----------------------|--|
| Impostazioni Zoom | Attiva l'opzione Ingrandisci per aumentare lo zoom quando tocchi tre volte lo schermo. Scegli un ingrandimento tra 2x e 3x. Per diminuire di nuovo lo zoom, tocca lo schermo una volta. |
|----------------------|--|

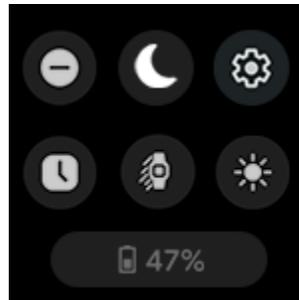
Informazioni su Sense 2

| | |
|---------------------------------|--|
| Informazioni di sistema | Visualizza il numero di versione del firmware installato sul tuo smartwatch. |
| Informazioni sulle normative | Visualizza le informazioni sulle normative del tuo smartwatch. |
| Ripristino dati di fabbrica | Elimina tutte le informazioni del dispositivo. Per ulteriori dettagli, vedi Resetare Sense 2 . |

Tocca un'impostazione per modificarla. Scorri verso l'alto per visualizzare l'elenco completo delle impostazioni.

Controllare il livello batteria

Dal quadrante orologio, scorri in basso. Il livello batteria viene mostrato in basso sullo schermo.



Se il livello batteria dello smartwatch è basso (20% o meno), viene visualizzato un avviso e l'indicatore della batteria diventa arancione. Se il livello batteria dello smartwatch è molto basso (8% o meno), viene visualizzato un secondo avviso e l'indicatore della batteria lampeggia.

Quando il livello batteria è molto basso (8% o meno):

- La luminosità dello schermo è impostata per attenuarsi
- L'intensità di vibrazione è impostata su leggera
- Se stai registrando un allenamento con il GPS, la localizzazione GPS si disattiva
- Il sensore EDA si spegne
- La modalità Display sempre attivo si disattiva
- Non puoi utilizzare la funzionalità assistente vocale
- Non puoi utilizzare le risposte rapide

Ricarica Sense 2 per utilizzare o regolare queste funzionalità.

Impostare il blocco dispositivo

Per proteggere il tuo smartwatch, attiva il blocco dispositivo nell'app Fitbit, che richiede l'inserimento di un codice PIN di 4 cifre personale per sbloccare lo smartwatch. Se configuri i pagamenti contactless sul tuo smartwatch, il blocco dispositivo viene attivato automaticamente e ti viene richiesto di impostare un codice. Se non utilizzi i pagamenti contactless, il blocco dispositivo è opzionale.

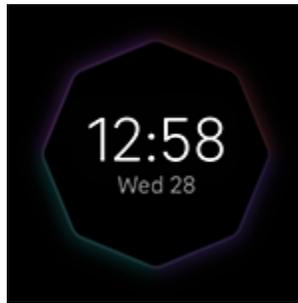
Gestisci il tuo codice PIN nell'app Fitbit:

Dalla scheda Oggi nell'app Fitbit, tocca l'icona dei dispositivi  > **Sense 2** > **Blocco dispositivo**.

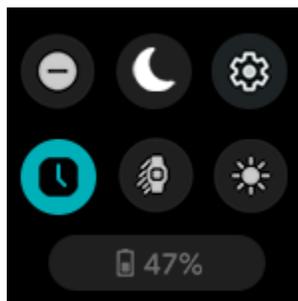
Per ulteriori informazioni, vedi l'[articolo del Centro assistenza correlato](#).

Regolare l'opzione Display sempre attivo

Attiva l'opzione Display sempre attivo per visualizzare sempre l'ora sul tuo smartwatch, anche quando non interagisci con lo schermo. Molti quadranti orologio e determinate app dispongono della modalità schermo sempre acceso.



Per attivare o disattivare il Display sempre attivo, scorri verso il basso dal quadrante orologio per aprire le impostazioni rapide. Tocca l'icona del display sempre attivo .



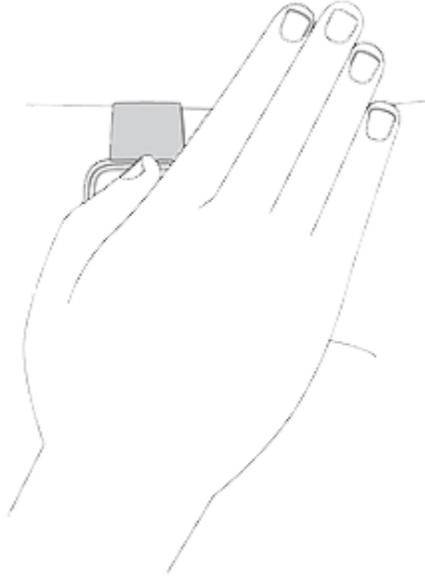
L'attivazione di questa funzionalità ha impatto sulla durata della batteria dello smartwatch. Quando l'opzione Display sempre attivo è attivata, occorre ricaricare più frequentemente Sense 2.

L'opzione Display sempre attivo si disattiva automaticamente quando il livello batteria dello smartwatch è molto basso.

Per ulteriori informazioni, vedi l'[articolo del Centro assistenza correlato](#).

Spegnere lo schermo

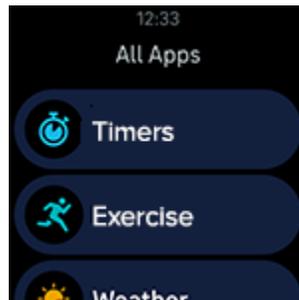
Per spegnere lo schermo dello smartwatch quando non in uso, copri per un breve momento il quadrante dello smartwatch con l'altra mano o allontana il polso dal corpo.



Tieni presente che se attivi l'opzione Display sempre attivo, lo schermo non si spegnerà.

Quadranti orologio, riquadri e app

La [Galleria Fitbit](#) offre app e quadranti orologio per personalizzare il tuo smartwatch e soddisfare un'ampia gamma di esigenze di salute, fitness, attività correlate al tempo e necessità quotidiane.



Cambiare il quadrante orologio

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

1. Dalla scheda Oggi nell'app Fitbit, tocca l'icona dei dispositivi  > **Sense 2**.
2. Tocca **Galleria** > scheda **Orologi**.
3. Sfoglia i quadranti orologio disponibili. Tocca un quadrante orologio per una vista dettagliata.
4. Tocca **Installa** per aggiungere il quadrante orologio a Sense 2.

Puoi salvare fino a 5 quadranti orologio tra cui scegliere:

- Quando selezioni un nuovo quadrante orologio, viene salvato automaticamente a meno che tu non ne abbia già salvati 5.
- Per vedere i quadranti orologio salvati, dalla scheda Oggi dell'app Fitbit, tocca l'icona dei dispositivi  > **Sense 2** > **Galleria**. Vengono visualizzati i tuoi quadranti orologio salvati in I miei quadranti orologio.
 - Per rimuovere un quadrante orologio, toccalo > **Rimuovi quadrante orologio**.
 - Per passare a un quadrante orologio salvato, tocca il quadrante orologio > **Seleziona**.
- Per passare tra i quadranti orologio salvati dal tuo smartwatch, tieni premuto sul tuo quadrante orologio attuale.

Ridisporre i riquadri

Dal quadrante orologio, scorri verso destra o sinistra per spostarti tra i tuoi riquadri. Per gestire i riquadri da includere e l'ordine di visualizzazione:

1. Dalla scheda Oggi  nell'app Fitbit, tocca l'icona dei dispositivi  > **Sense 2**.
2. Tocca il riquadro **Galleria**.
3. Nella sezione I miei riquadri della scheda Sense 2, tocca **Gestisci**.
 - Per ridisporre i riquadri, tocca e tieni premuta l'icona della griglia. Sposta il riquadro in alto o in basso nell'elenco e rilascialo nella nuova posizione.
 - Per eliminare un riquadro, premi l'icona X > **Rimuovi**.
 - Per aggiungere un riquadro, tocca **Aggiungi riquadro** > tocca il riquadro che vuoi aggiungere > **Installa**.

Tieni presente che puoi avere un massimo di 8 riquadri installati sul tuo smartwatch. Se ne hai già 8, disinstalla un riquadro prima di installarne uno nuovo.

Gestire le app

Personalizza lo smartwatch con le tue app preferite.

Aprire le app

Dal quadrante orologio, premi il pulsante per visualizzare le app installate sul tuo smartwatch. Le app che hai utilizzato più di recente vengono visualizzate in alto. Scorri in alto per sfogliare le app. Per aprire un'app, toccala.

Rimuovere le app

Puoi rimuovere la maggior parte delle app installate su Sense 2:

1. Dalla scheda Oggi  nell'app Fitbit, tocca l'icona dei dispositivi  > **Sense 2**.
2. Tocca il riquadro **Galleria**.
3. Tocca l'app che vuoi eliminare. Potresti dover scorrere in alto per trovarla.
4. Tocca **Disinstalla**.

Reinstallare le app

1. Dalla scheda Oggi  nell'app Fitbit, tocca l'icona dei dispositivi  > **Sense 2**.

2. Tocca il riquadro **Galleria** > scheda **App**.
3. Sfoglia le app disponibili. Quando trovi l'app da installare, toccala.
4. Tocca **Installa** per aggiungere l'app a Sense 2.

Per ulteriori informazioni, vedi l'[articolo del Centro assistenza correlato](#).

Aggiornare le app

Ogni tanto, devi aggiornare le app installate su Sense 2.

Per aggiornare un'app:

1. Dalla scheda Oggi  nell'app Fitbit, tocca l'icona dei dispositivi  > **Sense 2**.
2. Tocca il riquadro **Galleria**. Trova l'app che vuoi aggiornare. Potresti dover scorrere in alto per trovarla.
3. Tocca il pulsante **Aggiorna** accanto all'app.

Modificare impostazioni e autorizzazioni delle app

Molte app includono opzioni per modificare le notifiche, concedere determinate autorizzazioni e personalizzare la visualizzazione. Tieni presente che disattivando le autorizzazioni, l'app potrebbe non funzionare.

Per accedere a queste impostazioni:

1. Con il tuo smartwatch nelle vicinanze, nell'app Fitbit tocca la scheda Oggi, tocca l'icona dei dispositivi  > **Sense 2**.
2. Tocca **Galleria**.
3. Tocca l'app o il quadrante orologio di cui vuoi modificare le impostazioni. Potresti dover scorrere verso l'alto per vedere alcune app.
4. Tocca **Impostazioni** o **Autorizzazioni**.
5. Tocca la Freccia indietro al termine delle modifiche.

Assistente vocale

Controlla il meteo, imposta timer e sveglie, controlla i tuoi dispositivi per la smart home e altro ancora parlando al tuo smartwatch.

Configurare Amazon Alexa integrata

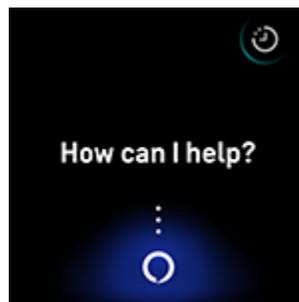
1. Dalla scheda Oggi  nell'app Fitbit, tocca l'icona dei dispositivi  > **Sense 2**.
2. Tocca **Amazon Alexa** > **Accedi con Amazon**.
3. Tocca **Inizia**.
4. Accedi al tuo account Amazon o crea un account se necessario.
5. Segui le istruzioni sullo schermo e leggi quello che può fare Alexa, tocca **Chiudi** per tornare alle impostazioni del tuo dispositivo nell'app Fitbit.

Per cambiare la lingua riconosciuta da Alexa:

1. Dalla scheda Oggi  nell'app Fitbit, tocca l'icona dei dispositivi  > **Sense 2**.
2. Tocca **Amazon Alexa**.
3. Tocca la lingua corrente per modificarla o tocca **Disconnetti** per interrompere l'uso di Alexa sul tuo smartwatch.

Interagire con l'assistente vocale

1. Apri l'app Alexa  sullo smartwatch. Tieni presente che l'app Fitbit deve rimanere in esecuzione in background sul tuo smartphone.
2. Pronuncia la tua richiesta.



Non occorre dire "Alexa" prima di pronunciare la richiesta. Ad esempio:

- Imposta un timer per 10 minuti.
- Imposta una sveglia alle 8:00.
- Qual è la temperatura esterna?
- Ricordami di preparare la cena alle 18.
- Quante proteine ci sono in un uovo?
- Chiedi a Fitbit di iniziare una corsa.*
- Inizia un giro in bicicletta con Fitbit.*

* Per chiedere ad Alexa di aprire l'app Allenamento sullo smartwatch, devi prima configurare la funzionalità Fitbit per Alexa. Per ulteriori informazioni, vedi l'[articolo del Centro assistenza correlato](#). Questi comandi sono attualmente disponibili in inglese, tedesco, francese, italiano, spagnolo e giapponese.

Amazon Alexa non è disponibile in tutti i paesi. Per ulteriori informazioni, visita il sito fitbit.com/voice.

Tieni presente che dicendo "Alexa" non si attiva l'assistente vocale sul tuo smartwatch; devi aprire l'app dell'assistente vocale sullo smartwatch prima che il microfono si attivi. Il microfono si spegne quando chiudi l'assistente vocale o quando il display dello smartwatch si spegne.

Per una funzionalità aggiuntiva, installa l'app Amazon Alexa sul tuo smartphone. Con l'app, il tuo smartwatch può accedere a ulteriori funzionalità di Alexa.

Per ulteriori informazioni, vedi l'[articolo del Centro assistenza correlato](#).

Controllare sveglie, promemoria e timer Alexa

1. Apri l'app Alexa  sullo smartwatch.
2. Tocca l'icona degli avvisi  e scorri verso l'alto per vedere sveglie, promemoria e timer.
3. Tocca una sveglia per attivarla o disattivarla. Per modificare o annullare un promemoria o un timer, tocca l'icona Alexa  e pronuncia la tua richiesta.

Tieni presente che sveglie e timer di Alexa sono separati da quelli impostati nell'app Sveglie  o

Timer .

Stile di vita

Usa le app per rimanere al corrente su ciò che ti interessa di più. Vedi [Quadranti orologio, riquadri e app](#) per istruzioni su come aggiungere ed eliminare app.

Per ulteriori informazioni, vedi l'[articolo del Centro assistenza correlato](#).

Meteo

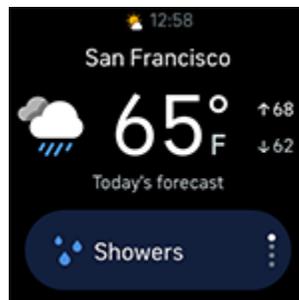
Controlla il meteo nella tua località corrente, nonché di altre 2 località scelte nell'app Meteo sul tuo smartwatch.

Controlla le previsioni meteo della tua località corrente nei tuoi riquadri. Dal quadrante orologio, scorri verso sinistra o destra fino a quando non trovi il riquadro Meteo. Tocca il pannello in basso nello schermo per scorrere i dati sulle previsioni, come nuvolosità attuale, temperature previste, possibilità di pioggia e qualità dell'aria. Tocca in qualsiasi punto del riquadro per aprire

l'app Meteo 🌤️, dove puoi vedere maggiori dettagli, nonché le previsioni meteo per altre 2 località aggiuntive a tua scelta.

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

Scegli l'unità della temperatura nell'app Fitbit. Per ulteriori informazioni, consulta l'[articolo del Centro assistenza correlato](#).



Per aggiungere o rimuovere una città:

1. Dalla scheda Oggi ☀️ nell'app Fitbit, tocca l'icona dei dispositivi 📱 > **Sense 2**.

2. Tocca il riquadro **Galleria**.
3. Tocca l'app **Meteo**. Potresti dover scorrere in alto per trovarla.
4. Tocca **Impostazioni** > **Aggiungi città** per aggiungere fino a 2 località aggiuntive oppure tocca **Modifica** > icona **X** per eliminare una località. Tieni presente che non puoi eliminare la tua località corrente.

Trova smartphone

Usa l'app Trova smartphone  per trovare il tuo smartphone.

Requisiti:

- Il tuo smartwatch deve essere connesso ("accoppiato") allo smartphone che vuoi trovare.
- Lo smartphone deve avere la funzionalità Bluetooth attivata e deve trovarsi entro 10 metri dal dispositivo Fitbit.
- L'app Fitbit deve essere in esecuzione in background sul tuo smartphone.
- Il tuo smartphone deve essere acceso.

Per trovare il tuo smartphone:

1. Apri l'app Trova smartphone sul tuo smartwatch.
2. Tocca **Trova smartphone**. Il tuo smartphone suona ad alto volume.
3. Quando trovi lo smartphone, tocca **Annulla** per disattivare la suoneria.

Controllare la musica con i controlli di YouTube Music

Usa i controlli di YouTube Music su Sense 2 per controllare YouTube Music sul tuo smartphone. Puoi spostarti tra playlist, saltare o riprodurre brani e regolare il volume dal tuo tracker. Tieni presente che i controlli di YouTube Music richiedono uno smartphone compatibile nel raggio d'azione del Bluetooth e un abbonamento a YouTube Music Premium. Per ulteriori informazioni su YouTube Music, vedi l'[articolo del Centro assistenza correlato](#).

1. Apri l'app YouTube Music sul tuo smartphone. Tieni presente che l'app Fitbit deve essere in esecuzione in background.
2. Apri l'app YouTube Music sul tuo smartwatch.
 - Il brano e l'artista in riproduzione vengono visualizzati nella parte superiore dello schermo.

- Tocca l'icona di riproduzione/pausa  per mettere in pausa o riprodurre il brano corrente.
- Tocca l'icona di passaggio al brano precedente  per riavviare il brano corrente o tornare alla traccia precedente.
- Tocca l'icona di passaggio al brano successivo  per passare alla traccia successiva.
- Tocca l'icona della raccolta  per sfogliare la musica disponibile, inclusi gli album, le playlist e i brani più recenti. Per passare a una selezione, toccala.
- Tocca l'icona del pollice verso l'alto per mettere Mi piace al brano corrente.
- Tocca l'icona del volume  per regolare il volume.

Per ulteriori informazioni, vedi l'[articolo del Centro assistenza correlato](#).

Google Maps

Ottieni indicazioni dettagliate direttamente sul tuo polso con l'app Google Maps  sul tuo smartwatch.

1. Apri l'app Google Maps sul tuo smartphone, cerca la località da raggiungere, scegli la modalità di trasporto, seleziona un percorso e tocca **Avvia** per iniziare la navigazione. Per istruzioni più dettagliate su come utilizzare l'app Google Maps sul tuo smartphone, vai su support.google.com. Tieni presente che l'app Fitbit deve essere in esecuzione in background.
2. Scorri fino all'app Google Maps sullo smartwatch e toccala per aprirla.
3. Durante la navigazione, scorri verso l'alto e tocca il pulsante Pausa per sospendere la navigazione. Tocca il pulsante Riprendi per riprendere la navigazione o il pulsante Fine per terminarla.
4. Quando raggiungi la destinazione utilizzando la navigazione in bici o a piedi, il tuo smartwatch mostra un riepilogo dell'attività. Tocca **Fine** per chiudere l'app Google Maps.

Per ulteriori informazioni, vedi l'[articolo del Centro assistenza correlato](#).

Notifiche dello smartphone

Sense 2 può mostrare notifiche di chiamate, messaggi, app e calendario del tuo smartphone in modo da informarti. Tieni lo smartwatch entro 9 metri di distanza dallo smartphone per ricevere notifiche.

Configurare le notifiche

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

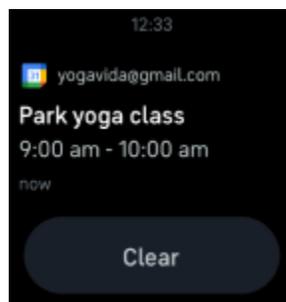
1. Dalla scheda Oggi nell'app Fitbit, tocca l'icona dei dispositivi  > **Sense 2**.
2. Tocca **Notifiche**.
3. Segui le istruzioni sullo schermo per associare il tuo smartwatch, se non lo hai già fatto. Notifiche di chiamate, messaggi e calendario sono attivate automaticamente.
4. Per attivare le notifiche di app installate sul tuo smartphone, incluse le app Fitbit e WhatsApp, tocca **Notifiche app** e attiva le notifiche che vuoi ricevere.

Tieni presente che se utilizzi un iPhone, Sense 2 mostra le notifiche di tutti i calendari sincronizzati con l'app Calendario. Se disponi di uno smartphone Android, Sense 2 mostra le notifiche del calendario dall'app di calendario scelta durante la configurazione.

Per ulteriori informazioni, vedi l'[articolo del Centro assistenza correlato](#).

Visualizzare le notifiche in arrivo

Quando ricevi una notifica, lo smartwatch vibra. Se non leggi la notifica quando arriva, puoi controllarla in seguito scorrendo verso l'alto sul quadrante orologio o premendo due volte il pulsante e toccando l'icona delle notifiche.



Gestire le notifiche

Sense 2 memorizza fino a 30 notifiche, dopodiché le più vecchie vengono sostituite con quelle più nuove.

Per gestire le notifiche:

- Dal quadrante orologio, scorri verso l'alto per visualizzare le notifiche e tocca una notifica per espanderla.
- Per eliminare una notifica, tocca per espanderla e scorri verso il basso e tocca **Cancella**.
- Per eliminare tutte le notifiche contemporaneamente, scorri verso l'alto fino a raggiungere la fine delle notifiche e tocca **Cancella tutto**.
- Per uscire dalla schermata delle notifiche, premi il pulsante o scorri verso il basso.

Disattivare le notifiche

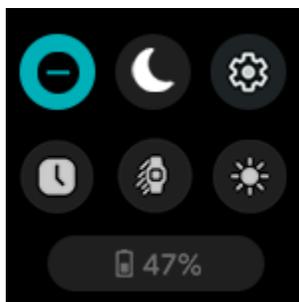
Disattiva determinate notifiche nell'app Fitbit o disattiva tutte le notifiche nelle impostazioni rapide su Sense 2. Quando disattivi tutte le notifiche, il tuo smartwatch non vibra e lo schermo non si attiva per avvisarti che hai ricevuto una notifica sullo smartphone.

Per disattivare solo determinate notifiche:

1. Dalla scheda Oggi nell'app Fitbit, tocca l'icona dei dispositivi  > **Sense 2** > **Notifiche**.
2. Disattiva le notifiche che non vuoi più ricevere sul tuo smartwatch.

Per disattivare tutte le notifiche:

1. Dal quadrante orologio, scorri verso il basso per accedere alle impostazioni rapide.
2. Tocca l'icona Non disturbare . Tutte le notifiche, incluse celebrazioni di obiettivi e promemoria, sono disattivate.



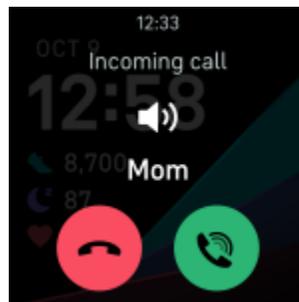
Tieni presente che se utilizzi l'impostazione Non disturbare sullo smartphone, non riceverai notifiche sul tuo smartwatch fino a quando non disattivi questa impostazione.

Rispondere o rifiutare le chiamate telefoniche

Se associato a un iPhone o uno smartphone Android, Sense 2 consente di accettare o rifiutare chiamate in arrivo.

Per accettare una chiamata, tocca l'icona del telefono verde sullo schermo dello smartwatch. Per rifiutare una chiamata, tocca l'icona del telefono rossa per inviare il chiamante alla segreteria.

Il nome del chiamante viene visualizzato se presente nell'elenco contatti, altrimenti viene visualizzato un numero di telefono.



Rispondere a chiamate sul Fitbit

Per configurare le chiamate sul Fitbit, dalla scheda Oggi nell'app Fitbit sul tuo smartphone, tocca l'icona dei dispositivi  > **Sense 2** > **Chiamate sul Fitbit**. Completa la procedura seguente per configurare le chiamate sul Fitbit.

Smartphone Android

Tocca ogni requisito di configurazione e segui le istruzioni sullo schermo per accettare e attivare autorizzazioni di associazione e richieste necessarie.

- Tieni presente che se vedi un pulsante **Vedi istruzioni**, è possibile che tu stia utilizzando una versione meno recente dell'app Fitbit. Tocca **Vedi istruzioni** e utilizza le istruzioni per [iPhone](#) per configurare le chiamate sul Fitbit.

iPhone

1. Tocca **Avvia configurazione**.
2. Sul tuo smartphone, tocca **Impostazioni** > **Bluetooth**. Il tuo smartphone ricerca i dispositivi disponibili.
3. Quando vedi **Controlli e chiamate Sense 2** appare come dispositivo disponibile, toccalo. Viene visualizzato un numero sullo schermo dello smartphone.
4. Quando lo stesso numero appare sullo smartwatch, tocca **Accoppia**.
5. Torna all'app Fitbit sullo smartphone. Tocca **Fine** per completare la configurazione.

Per rispondere a una chiamata utilizzando la modalità su polso:

1. Quando ricevi una chiamata, tocca l'icona del telefono verde  sullo smartwatch. Tieni presente che il tuo smartphone deve essere nelle vicinanze con l'app Fitbit in esecuzione in background.
2. Parla nello smartwatch per rispondere all'altra persona. La voce dell'interlocutore proverrà dall'altoparlante del tuo smartwatch.
 - Per regolare il volume dell'altoparlante, tocca l'icona dell'altoparlante  > icona meno  o icona più . Scorri a destra per tornare alla schermata precedente.
 - Per disattivare il tuo audio, tocca l'icona del microfono . Tocca la stessa icona per riattivare l'audio.
 - Per passare a una tastiera, tocca l'icona con i tre puntini  > **Tastiera**. Scorri a destra per tornare alla schermata precedente.
 - Per passare la chiamata al tuo smartphone, tocca l'icona dei tre puntini  > **Telefono**. Tocca l'icona dello smartwatch  per spostare nuovamente la chiamata sul tuo smartwatch.
3. Per terminare la chiamata, tocca l'icona del telefono rosso .

Per ulteriori informazioni, vedi l'[articolo del Centro assistenza correlato](#).

Risposta ai messaggi (smartphone Android)

Rispondi direttamente a SMS e notifiche da alcune app sul tuo smartwatch con risposte rapide predefinite o rispondendo direttamente in Sense 2. Tieni il tuo smartphone nelle vicinanze con l'app Fitbit in esecuzione in background per rispondere ai messaggi dal tuo smartwatch.

Per rispondere a un messaggio:

1. Apri la notifica a cui vuoi rispondere.
2. Scegli come rispondere al messaggio:
 - Tocca l'icona del microfono  per rispondere al messaggio utilizzando il riconoscimento vocale. Per modificare la lingua riconosciuta dal microfono, tocca **Lingua**. Dopo aver pronunciato la risposta, tocca **Invia** o tocca **Riprova** per riprovare.
 - Tocca l'icona di testo  per rispondere a un messaggio selezionando una risposta da un elenco di risposte rapide.
 - Tocca l'icona emoji  per rispondere al messaggio con un'emoji.

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

Funzionalità correlate al tempo

Le sveglie vibrano per svegliarti o 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 conto alla rovescia.

Tieni presente che sveglie e timer impostati con un assistente vocale sono separati da quelli impostati nell'app Sveglie o nell'app Timer. Per ulteriori informazioni, vedi [Assistente vocale](#).

Impostare una sveglia

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

Quando imposti una sveglia, attiva Sveglia intelligente per consentire al tuo smartwatch 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 del Centro assistenza correlato](#).

Spegnere o posticipare una sveglia

Quando una sveglia suona, lo smartwatch vibra. Per spegnere la sveglia, tocca l'icona della sveglia . Per posticipare la sveglia di 9 minuti, tocca l'icona Posticipa .

Puoi posticipare la sveglia tutte le volte che vuoi. Sense 2 passa automaticamente in modalità ripetizione se la sveglia viene ignorata per più di 1 minuto.



Utilizzare il timer o il cronometro

Monitora il tempo degli eventi con il cronometro o imposta un timer del conto alla rovescia sul tuo smartwatch. Puoi attivare il cronometro o il timer del conto alla rovescia contemporaneamente.

Se l'impostazione Display sempre attivo è attivata, lo schermo continua a visualizzare il cronometro o il timer del conto alla rovescia fino a quando non termina o esci dall'app.

Cronometrare gli eventi con il cronometro

1. Sullo smartwatch, apri l'app Timer .
2. Nella sezione Cronometro, tocca **Avvia**.
3. Tocca l'icona di riproduzione  per avviare il cronometro.
4. Tocca l'icona pausa  per arrestare.
5. Tocca l'icona di ripristino  per azzerare il cronometro.

Tenere traccia del tempo trascorso con il timer del conto alla rovescia

1. Sullo smartwatch, scorri verso sinistra o destra dal quadrante orologio per trovare il riquadro Timer.
2. Tocca un timer per avviarlo.
 1. Se la durata desiderata non è presente nell'elenco, tocca l'icona del menu  **Aggiungi timer**.
 2. Scorri in alto o in basso per impostare il timer.
 3. Tocca l'ora per avviare il timer.
3. Puoi uscire dal riquadro mentre il timer è in esecuzione. Torna al riquadro Timer per vedere l'avanzamento del timer. Premi l'icona di pausa  per mettere in pausa il timer o la **X** per azzerarlo. Il dispositivo lampeggia e vibra quando il tempo impostato è terminato.
4. Tocca l'icona del segno di spunta o premi il pulsante per arrestare l'avviso.

Per ulteriori informazioni, vedi l'[articolo del Centro assistenza correlato](#).

Attività e benessere

Sense 2 rileva continuamente un'ampia gamma di statistiche ogni volta che lo indossi, inclusi attività oraria, battito cardiaco e sonno. I dati vengono automaticamente sincronizzati con l'app Fitbit tutto il giorno.

Visualizzare le statistiche

Scorri verso sinistra o verso destra dal quadrante dell'orologio per trovare il riquadro Attività di oggi, che mostra i minuti in zona attiva giornalieri, i passi, le calorie, la distanza percorsa e i

piani saliti. Per dettagli e statistiche aggiuntive, tocca il riquadro per aprire l'app Oggi , che comprende:

| | |
|---------------------------|---|
| Minuti in zona attiva | Minuti in zona attiva accumulati oggi e minuti in zona attiva che stai accumulando al minuto |
| Calorie bruciate | Calorie bruciate oggi e progressi verso l'obiettivo giornaliero |
| Distanza | Distanza percorsa oggi e progressi verso l'obiettivo giornaliero |
| Allenamento | Numero di giorni in cui hai raggiunto l'obiettivo di allenamento questa settimana |
| Piani | Piani saliti oggi e progressi verso l'obiettivo giornaliero |
| Battito cardiaco | Battito cardiaco corrente e zona del battito cardiaco |
| Attività oraria | Numero di ore oggi in cui hai soddisfatto l'obiettivo di attività oraria |
| Salute mestruale | Informazioni sulla fase attuale del tuo ciclo mestruale, se applicabile |
| Mindfulness | Il numero di sessioni di mindfulness che hai completato questa settimana e i progressi verso il tuo obiettivo |
| Saturazione di ossigeno | Il tuo valore medio SpO2 a riposo più recente |
| Recupero | Il tuo Punteggio di Recupero Giornaliero |
| Battito cardiaco a riposo | Il tuo battito cardiaco a riposo |
| Sonno | Durata del sonno e Punteggio del sonno |
| Passi | Passi effettuati oggi e progressi verso l'obiettivo giornaliero |

| | |
|---------------------------|--|
| Punteggio gestione stress | Il tuo punteggio gestione stress giornaliero e il registro dell'umore inviato oggi |
|---------------------------|--|

Per riordinare le statistiche, tieni premuto su una riga e trascinala verso l'alto o il basso nella nuova posizione. Scorri su una statistica verso sinistra per nasconderla. Tocca **Aggiungi statistiche** in basso nello schermo per aggiungere nuovamente eventuali statistiche nascoste.

Trova la cronologia completa e altre informazioni rilevate dal tuo smartwatch nell'app Fitbit sul tuo smartphone.

Monitorare un obiettivo di attività giornaliero

Sense 2 tiene traccia dei tuoi progressi verso l'obiettivo di attività giornaliero scelto. Quando raggiungi l'obiettivo, lo smartwatch vibra e mostra un messaggio di congratulazioni.

Scegliere 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.

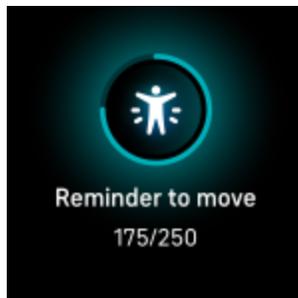
Per ulteriori informazioni, vedi l'[articolo del Centro assistenza correlato](#).

Tieni traccia dei progressi verso il tuo obiettivo su Sense 2. Per ulteriori informazioni, consulta [Visualizzare le statistiche](#).

Rilevare l'attività oraria

Sense 2 ti aiuta a rimanere in attività per tutto il giorno grazie alla funzionalità 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 del Centro assistenza correlato](#).

Monitora il tuo sonno

Indossa Sense 2 mentre dormi e monitorare automaticamente statistiche di base sul sonno, incluso durata del sonno, fasi del sonno (tempo speso nelle fasi del sonno REM, leggero e profondo) e Punteggio del sonno (la qualità del sonno).

Sense 2 monitora anche la variazione di ossigeno stimata durante la notte per aiutarti a scoprire eventuali disturbi di respirazione nonché la tua temperatura cutanea per vedere come varia rispetto al tuo valore base e ai livelli SpO2 di riferimento, che stimano la quantità di ossigeno nel sangue.

Per visualizzare le statistiche del sonno, sincronizza il tuo smartwatch quando ti svegli e controlla l'app Fitbit o scorri verso sinistra o destra dal quadrante orologio per trovare il riquadro Sonno.

Per ulteriori informazioni, vedi l'[articolo del Centro assistenza correlato](#).

Impostare 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 del Centro assistenza correlato](#).

Ottenere dati sulle abitudini di sonno a lungo termine

Con un abbonamento a Premium, puoi comprendere e mettere in atto le azioni necessarie per migliorare le tue abitudini di sonno con un Profilo del sonno mensile. Ogni mese, indossa il tuo dispositivo Fitbit per dormire per almeno 14 giorni. Il primo di ogni mese, controlla l'app Fitbit per ricevere un'analisi del tuo sonno con 10 metriche mensili, insieme a un animale del sonno

che riflette i tuoi comportamenti tipici correlati al sonno a lungo termine. Visualizza il tuo animale del sonno sul dispositivo con il quadrante orologio Il mio animale del sonno.

Per ulteriori informazioni, vedi l'[articolo del Centro assistenza correlato](#).

Informazioni sulle abitudini di sonno

Con un abbonamento a Fitbit Premium, puoi vedere altri dettagli sul tuo Punteggio del sonno e puoi confrontarli con altre persone, così da costruire una routine del sonno migliore e svegliarti con più energie.

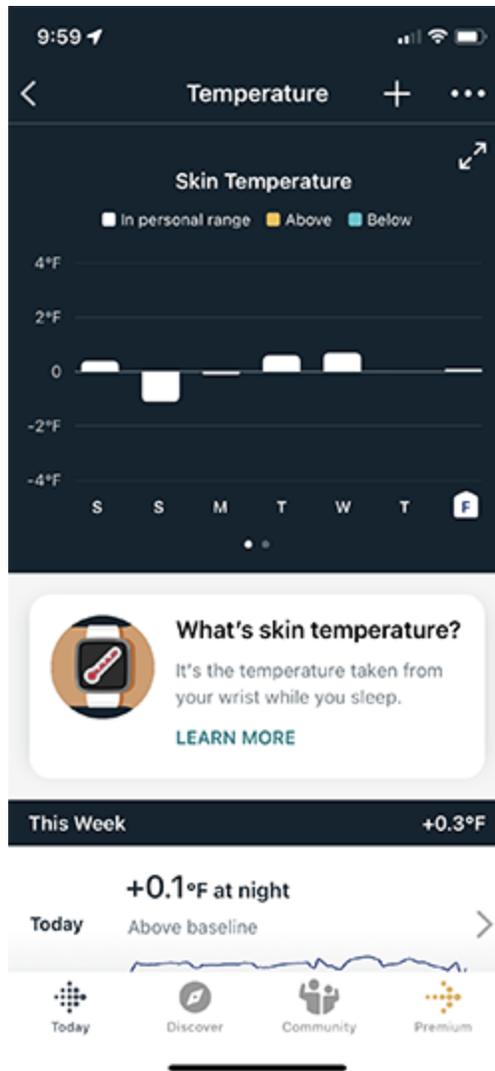
Per ulteriori informazioni, vedi l'[articolo del Centro assistenza correlato](#).

Monitorare le variazioni della temperatura cutanea

Sense 2 registra la temperatura cutanea ogni notte per mostrarti come varia rispetto alla tua temperatura basale personale e aiutarti a identificare eventuali cambiamenti rispetto alla temperatura basale. Indicazioni sulla variazione della temperatura cutanea notturna possono aiutarti a comprendere cambiamenti nel tuo corpo e identificare tendenze. Per visualizzare le variazioni della temperatura cutanea notturna, apri l'app Fitbit sul tuo smartphone. Dalla scheda Oggi, tocca il riquadro Variazione temperatura cutanea.



Viene visualizzato un grafico delle variazioni della temperatura cutanea, insieme alle letture di temperatura interna che hai registrato manualmente.



Tieni presente che devi indossare Sense 2 durante il sonno per 3 notti prima di vedere i tuoi valori di riferimento personali della temperatura cutanea.

Per ulteriori informazioni, vedi l'[articolo del Centro assistenza correlato](#). Tieni presente che questa funzionalità non è disponibile in tutti i mercati.

Monitorare le mestruazioni

Aggiungi il riquadro Salute mestruale allo smartwatch per controllare il tuo ciclo o registrare una mestruazione dal tuo smartwatch. Scorri a destra o sinistra dal quadrante orologio per

trovare il riquadro Salute mestruale. Viene visualizzato il tuo ciclo corrente. Tocca **Registra** e segui i comandi per registrare la mestruazione.

Per ulteriori informazioni, vedi l'[articolo del Centro assistenza correlato](#).

Gestire lo stress

Monitora e gestisci lo stress grazie alle funzionalità per la mindfulness.

Utilizzare l'app di scansione EDA

L'app di scansione EDA  su Sense 2 rileva l'attività elettrodermica che può indicare la risposta del tuo corpo allo stress. Poiché il tuo livello di sudore è controllato dal sistema nervoso simpatico, queste variazioni possono mostrare tendenze significative sul modo in cui il tuo corpo risponde allo stress. Scegli tra una scansione rapida di 2 minuti o una sessione guidata.

1. Apri l'app di scansione EDA .
2. Scegli **Ripristino rapido** per una scansione di 2 minuti o **Sessione guidata** per una scansione che dura fino a 60 minuti.
3. Se hai scelto Sessione guidata, ti appare una notifica per aprire l'app Fitbit. Scegli una sessione di mindfulness e tocca **Riproduci audio**. Nota: gli abbonati a Premium possono accedere a ulteriori meditazioni guidate nell'app Fitbit.
4. Posiziona la mano sopra lo schermo. Tieni presente che il palmo deve toccare tutti e 4 i lati della cornice in metallo.
5. Non muoverti durante la scansione. Tieni la mano su Sense 2 per almeno 2 minuti.
6. Se togli la mano, la scansione si interrompe. Per riprendere, metti la mano di nuovo sullo schermo. Per terminare la sessione, tocca **Termina**.
7. Sense 2 vibra al termine della scansione. Tocca **Registra** per registrare le tue sensazioni o tocca **Salta**.
8. Scorri verso il basso per vedere il riepilogo della scansione, inclusi numero di risposte EDA, battito cardiaco all'inizio e alla fine della sessione e stati d'animo, se registrati.
9. Per visualizzare ulteriori dettagli sulla tua sessione, apri l'app Fitbit sul tuo smartphone.

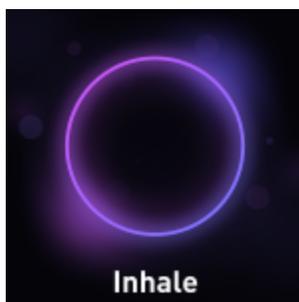
Nella scheda Oggi , tocca il riquadro Mindfulness > **Il tuo percorso**.

Per ulteriori informazioni, vedi l'[articolo del Centro assistenza correlato](#).

Praticare la respirazione guidata

L'app Relax  su Sense 2 fornisce sessioni di respirazione guidata personalizzate per aiutarti a trovare momenti di relax durante il giorno. Tutte le notifiche sono disattivate automaticamente durante la sessione.

1. Apri l'app Relax  .
2. La sessione di 2 minuti è la prima opzione. Tocca l'icona dell'ingranaggio  per modificare la durata della sessione o disattivare la vibrazione opzionale.
3. Tocca l'icona di riproduzione o **Avvia** per iniziare la sessione. Segui le istruzioni sullo schermo.



4. Al termine della sessione, tocca **Registra** per registrare le tue sensazioni o tocca **Salta** per saltare questo passaggio.
5. Visualizza il tuo riepilogo e tocca **Fine** per chiudere l'app.

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 del Centro assistenza correlato](#).

Controllare il punteggio gestione stress

In base ai dati su battito cardiaco, allenamento e sonno, il punteggio gestione stress ti aiuta a vedere se il tuo corpo sta mostrando segnali di stress giornaliero. Il punteggio varia da 1 a 100, dove a un numero più alto corrispondono meno segnali di stress fisico. Per visualizzare il tuo punteggio gestione stress giornaliero, indossa lo smartwatch per dormire e apri l'app Fitbit sul tuo smartphone la mattina successiva. Nella scheda Oggi, tocca il riquadro Gestione dello stress.

Registra come ti senti durante il giorno per ottenere un quadro più chiaro di come la tua mente e il tuo corpo rispondono allo stress. Con un abbonamento Fitbit Premium, puoi visualizzare i dettagli dell'analisi del punteggio.

Per ulteriori informazioni, vedi l'[articolo del Centro assistenza correlato](#).

Rilevare le risposte del corpo

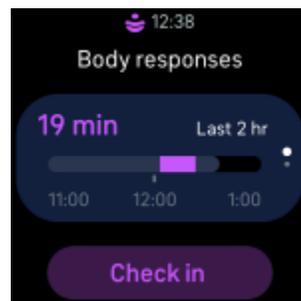
Sense 2 utilizza un sensore EDA continuo per identificare tendenze di stress. Quando il tuo smartwatch rileva una risposta del corpo, visualizza una notifica che ti chiede di riflettere sulle tue emozioni.

Per aggiungere la tua riflessione:

1. Tocca **Apri** nella notifica.
2. Tocca l'emozione che corrisponde di più al tuo stato d'animo durante l'intervallo di tempo specificato o tocca **Ignora** per chiudere la notifica.

Per visualizzare risposte del corpo precedenti:

1. Dal quadrante orologio, scorri a destra o sinistra fino a quando non raggiungi il riquadro Risposta del corpo. Il tempo totale di oggi durante il quale il tuo smartwatch ha rilevato una risposta del corpo viene mostrato in alto. I segmenti viola rappresentano la durata della risposta del corpo.
2. Tocca **Registra** per scoprire modi per gestire lo stress. Trova scorciatoie all'app di scansione EDA e all'app Relax, rifletti sul tuo stato d'animo corrente, avvia una camminata nell'app Allenamento o visualizza ulteriori informazioni sulle risposte del corpo.



Per dettagli e un riepilogo settimanale dei tuoi principali stati d'animo e risposte del corpo,

controlla il riquadro Gestione dello stress  nell'app Fitbit. Per ulteriori informazioni, vedi l'[articolo del Centro assistenza correlato](#).

Metriche di salute avanzate

Conosci meglio il tuo corpo con le metriche di salute nell'app Fitbit. Questa funzionalità ti consente di vedere le tue metriche chiave rilevate dal tuo dispositivo Fitbit nel tempo, in modo che tu possa visualizzare le tendenze e valutare i cambiamenti.

Le metriche includono:

- Saturazione di ossigeno (SpO2)
- Variazione della temperatura cutanea
- Variabilità del battito cardiaco
- Battito cardiaco a riposo
- Frequenza respiratoria

Nota: questa funzionalità non è destinata alla diagnosi o al trattamento di qualsiasi condizione medica e non deve essere utilizzata per finalità mediche. È destinata a fornire informazioni che possono aiutarti a gestire il tuo benessere. Se hai dei dubbi sulla tua salute, rivolgiti a un operatore sanitario. Se ritieni di essere in una situazione di emergenza medica, chiama i servizi di emergenza.

Per ulteriori informazioni, vedi l'[articolo del Centro assistenza 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-allenamento.

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

Utilizzare i controlli di YouTube Music durante l'allenamento

Durante un allenamento, puoi controllare la riproduzione della musica sul tuo smartphone utilizzando i controlli di YouTube Music sul tracker. Tieni presente che i controlli di YouTube Music richiedono uno smartphone compatibile nel raggio d'azione del Bluetooth e un abbonamento a pagamento a YouTube Music Premium.

1. Apri l'app YouTube Music sul tuo smartphone.
2. Apri l'app Allenamento su Sense 2 e avvia un allenamento. Per accedere ai controlli della musica durante l'allenamento, scorri verso il basso.
3. Per tornare all'allenamento, scorri verso l'alto o premi il pulsante.

Per ulteriori informazioni sui controlli di YouTube Music, vedi l'[articolo del Centro assistenza correlato](#).

Rilevare automaticamente l'allenamento

Sense 2 riconosce e registra automaticamente molte attività intense della durata di almeno 15 minuti. Controlla le statistiche di base sulla tua attività nell'app Fitbit sul tuo smartphone. Dalla scheda Oggi, tocca il riquadro Allenamento. Per gestire quali attività monitorare

automaticamente, tocca l'icona a forma di ingranaggio  in alto. Tocca l'attività che vuoi modificare > **Riconoscimento automatico**.

Per ulteriori informazioni, vedi l'[articolo del Centro assistenza correlato](#).

Rilevare e analizzare l'allenamento con l'app Allenamento

Rileva allenamenti specifici con l'app Allenamento  su Sense 2 per vedere statistiche in tempo reale, inclusi 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 intensità esercizio se hai utilizzato il GPS, tocca il riquadro Allenamento nell'app Fitbit.

Avviare automaticamente un allenamento

Attiva l'avvio automatico per avviare automaticamente l'app Allenamento quando lo smartwatch riconosce attività come camminata, corsa, ciclismo, ellittica, vogatore o spinning. Per attivare questa impostazione:

1. Apri l'app Allenamento .
2. Tocca l'opzione **Bici, Ellittica, Vogatore, Corsa, Spinning o Camminata**.
3. Scorri verso l'alto e attiva Avvio automatico. La volta successiva che lo smartwatch rileva questo tipo di allenamento, si apre automaticamente l'app Allenamento. Per rilevare automaticamente il termine dell'allenamento, puoi anche attivare l'opzione Arresto automatico.

Tieni presente che se lasci questa opzione disattivata, le statistiche di base su camminate, corse e ciclismo vengono comunque registrate nell'app Fitbit.

Avviare manualmente un allenamento

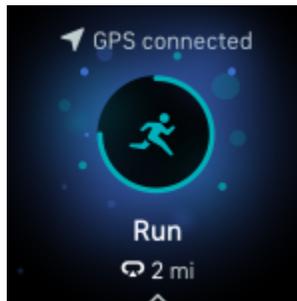
Per avviare manualmente un allenamento:

1. Su Sense 2, apri l'app Allenamento  e scorri per trovare un allenamento. Gli allenamenti che hai utilizzato più di recente vengono visualizzati in alto. Tocca **Altri allenamenti** per trovare un elenco completo di allenamenti. Puoi anche chiedere ad Alexa di aprire l'app Allenamento o di iniziare a monitorare un allenamento. Per ulteriori informazioni, vedi [Interazione con l'assistente vocale](#).
2. Tocca l'allenamento per sceglierlo. Se l'allenamento utilizza il GPS, puoi attendere il segnale per connetterti o avviare l'allenamento e il GPS si conatterà quando è disponibile un segnale. Tieni presente che il GPS può richiedere qualche minuto per connettersi.

3. Tocca l'icona di riproduzione  per iniziare l'allenamento o scorri verso l'alto per scegliere un obiettivo di allenamento o modificare le impostazioni. Per ulteriori informazioni sulle impostazioni, vedi [Personalizzare le impostazioni di allenamento](#).
4. Tocca o scorri la statistica grande per visualizzare le statistiche in tempo reale. Per sospendere l'allenamento, premi il pulsante o scorri in alto e tocca l'icona di pausa . Premi il pulsante di nuovo o tocca l'icona per riprendere l'allenamento.
5. Al termine dell'allenamento, scorri verso l'alto e tocca **Fine**. Viene visualizzato il riepilogo dell'allenamento.
6. Tocca **Riprendi** per riprendere l'allenamento, **Avvia nuovo** per iniziarne uno nuovo oppure **Fine** per chiudere la schermata del riepilogo.

Note:

- Se imposti un obiettivo di allenamento, il tuo smartwatch ti avvisa quando sei a metà strada e quando raggiungi l'obiettivo.
- Se l'allenamento utilizza il GPS, in alto sullo schermo appare "Connessione al GPS...". Quando sullo schermo appare "GPS connesso" e Sense 2 vibra, significa che il GPS è connesso. Durante l'allenamento, l'icona del GPS  ruota se lo smartwatch sta cercando un segnale GPS. Un'icona GPS fissa indica che il GPS è connesso. Un'icona GPS rossa indica che non è stato trovato un segnale GPS.



Il GPS dinamico su Sense 2 consente allo smartwatch di impostare il tipo di GPS all'inizio dell'allenamento. Sense 2 tenta di connettersi ai sensori GPS sul tuo smartphone per preservare la durata della batteria. Se il tuo smartphone non è nelle vicinanze o ti stai muovendo, Sense 2 usa il GPS integrato.

Personalizzare le impostazioni di allenamento

Personalizza le impostazioni per ogni tipo di allenamento sul tuo smartwatch. Le impostazioni includono:

| | |
|-----------------------|--|
| Display sempre attivo | Mantiene lo schermo acceso durante l'allenamento |
| GPS | Tieni traccia del percorso con il GPS |
| Notifiche zona cardio | Ricevi notifiche quando raggiungi determinati obiettivi del battito cardiaco durante l'allenamento. Per ulteriori informazioni, vedi l' articolo del Centro assistenza correlato |
| Intervallo | Modifica gli intervalli di movimento e riposo usati durante l'esercizio a intervalli |
| Lunghezza piscina | Imposta la lunghezza della piscina |
| Avvio automatico | Apri automaticamente l'app Allenamento quando lo smartwatch rileva quel tipo di allenamento |
| Arresto automatico | Interrompi automaticamente l'allenamento registrato nell'app Allenamento quando smetti di muoverti |
| Giri | Ricevi notifiche quando raggiungi determinati traguardi durante l'allenamento |
| Mostra statistiche | Scegli le statistiche da visualizzare quando rilevi un allenamento |

Le impostazioni variano in base all'allenamento. Per regolare le impostazioni per ciascun tipo di allenamento:

1. Su Sense 2, apri l'app Allenamento .
2. Tocca l'allenamento che vuoi modificare.
3. Scorri verso l'alto per visualizzare l'elenco di impostazioni.
4. Tocca un'impostazione per modificarla.
5. Quando hai finito, scorri verso il basso fino all'icona di riproduzione .

Controllare il riepilogo dell'allenamento

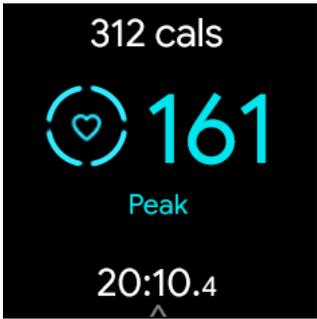
Dopo aver completato un allenamento, Sense 2 mostra un riepilogo delle tue statistiche.

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

Controllare il battito cardiaco

Sense 2 personalizza le tue zone del battito cardiaco utilizzando la riserva del battito cardiaco, che è la differenza tra il battito cardiaco massimo e il battito cardiaco a riposo. Per aiutarti a raggiungere l'intensità di allenamento scelta, controlla il tuo battito cardiaco e la zona del battito cardiaco sullo smartwatch durante l'allenamento. Sense 2 ti informa quando entri in una zona del battito cardiaco.

| Immagine | Zona | Calcolo | Descrizione |
|---|----------|--|---|
|  | Leggera | Inferiore al 40% della riserva del battito cardiaco | Sotto la zona leggera, il tuo cuore batte a un ritmo più lento. |
|  | Moderata | Tra il 40% e il 59% della riserva del battito cardiaco | Nella zona moderata, probabilmente stai svolgendo un'attività moderata, come una camminata veloce. Il battito cardiaco e la respirazione potrebbero essere elevati, ma puoi ancora sostenere una conversazione. |
|  | Intensa | Tra il 60% e l'84% della riserva del battito cardiaco | Nella zona intensa, probabilmente stai svolgendo un'attività intensa, come una corsa o spinning. |

| Immagine | Zona | Calcolo | Descrizione |
|---|-------|--|--|
|  | Picco | Superiore all'85% della riserva del battito cardiaco | Nella zona di picco, probabilmente stai svolgendo una breve attività intensa che migliora prestazioni e velocità, come degli scatti o un esercizio 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 del Centro assistenza correlato](#).

Accumulare minuti in zona attiva

Ottieni minuti in zona attiva per il tempo speso nella zona moderata, intensa o di picco del battito cardiaco. Per aiutarti a ottimizzare il tuo tempo, ottieni 2 minuti in zona attiva per ogni minuto trascorso nella zona intensa o di picco.

1 minuto nella zona moderata = 1 minuto in zona attiva
1 minuto nella zona intensa o di picco = 2 minuti in zona attiva

Qualche momento dopo l'entrata in una zona del battito cardiaco diversa durante l'allenamento, il tuo smartwatch vibra per informarti su come ti stai allenando. Il numero di vibrazioni del tuo smartwatch indica la zona in cui ti trovi:

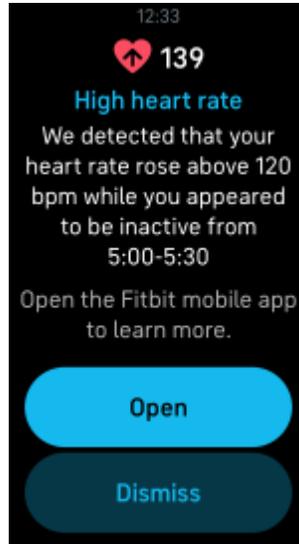
1 vibrazione = zona moderata
2 vibrazioni = zona intensa
3 vibrazioni = zona di picco

Per iniziare, il tuo obiettivo settimanale è 150 minuti in zona attiva. Riceverai le notifiche una volta raggiunto il tuo obiettivo.

Per ulteriori informazioni, vedi l'[articolo del Centro assistenza correlato](#).

Ricevere le notifiche del battito cardiaco

Ricevi una notifica quando Sense 2 rileva che il tuo battito cardiaco è superiore alla soglia alta o inferiore alla soglia bassa mentre sei in uno stato di inattività da almeno 10 minuti.



Per disattivare questa funzionalità o per regolare le soglie:

1. Dalla scheda Oggi nell'app Fitbit, tocca l'icona dei dispositivi  > **Sense 2**.
2. Tocca **Battito cardiaco basso e alto**.
3. Attiva o disattiva **Notifica battito cardiaco alto** o **Notifica battito cardiaco basso** oppure tocca **Personalizzato** per regolare la soglia.

Visualizza le ultime notifiche del battito cardiaco, registra potenziali sintomi e cause o cancella le notifiche nell'app Fitbit. Per maggiori informazioni, vedi l'[articolo del Centro assistenza correlato](#).

Controllare il Punteggio di Recupero Giornaliero

Scopri ciò che è meglio per il tuo corpo con il Punteggio di Recupero Giornaliero. Il tuo punteggio va da 1 a 100, in base alla tua attività, al sonno e alla variabilità del battito cardiaco. Un punteggio alto indica che il tuo corpo è pronto ad allenarsi, mentre uno basso ti consiglia di recuperare.

Quando lo controlli, trovi anche un'analisi dettagliata di ciò che ha avuto impatto sul tuo punteggio, un obiettivo di attività personalizzata per la giornata e gli allenamenti o le sessioni di recupero consigliati.

Per visualizzare il tuo Punteggio di Recupero Giornaliero, aggiungi il riquadro Recupero al tuo smartwatch. Una volta indossato lo smartwatch per un'intera giornata (almeno 14 ore), incluse le ore di sonno la notte, scorri a destra o sinistra dal quadrante orologio sul tuo smartwatch per trovare il tuo punteggio sul riquadro Recupero.

Per ulteriori informazioni, vedi l'[articolo del Centro assistenza correlato](#).

Visualizzare il punteggio di attività cardio

Visualizza il tuo livello di forma cardiovascolare generale nell'app Fitbit. Controlla il tuo punteggio e il tuo livello di attività cardio per confrontare i tuoi risultati con quelli di altre persone.

Nell'app Fitbit, tocca il riquadro del cuore e scorri a sinistra sul grafico del battito cardiaco per vedere statistiche dettagliate sulla tua attività cardio.

Per ulteriori informazioni, vedi l'[articolo del Centro assistenza correlato](#).

Condividere l'attività

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

Per ulteriori informazioni, vedi l'[articolo del Centro assistenza correlato](#).

Pagamenti contactless

Sense 2 include un chip NFC incorporato, che consente di utilizzare carte di credito e debito sul tuo smartwatch.

Usare carte di credito e debito

Configura Google Wallet nell'app Fitbit e utilizza il tuo smartwatch 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:

- Google Pay: fitbit.com/global/it/technology/google-apps/banks

Per ulteriori informazioni sulla transizione da Fitbit Pay a Google Pay, vedi l'[articolo del Centro assistenza correlato](#).

Configurare i 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 smartwatch, modificare un metodo di pagamento e rivedere gli ultimi acquisti.

1. Dalla scheda Oggi nell'app Fitbit, tocca l'icona dei dispositivi  > **Sense 2**.
2. Tocca il riquadro **Google Wallet**.
3. Segui le istruzioni sullo schermo per aggiungere una carta di pagamento. In alcuni casi, la banca potrebbe 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 smartwatch. 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 l'hai ancora fatto) per completare la configurazione.

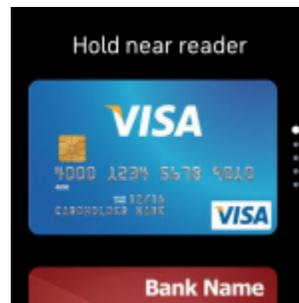
Effettuare acquisti

Fai 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. Apri l'app Google Wallet  o l'app Fitbit Pay  sul tuo smartwatch. Tieni presente che puoi accedere rapidamente alla tua app per pagamenti premendo due volte il pulsante sul tuo smartwatch.
2. Se richiesto, inserisci il codice PIN di 4 cifre dello smartwatch. La carta predefinita appare sullo schermo.



3. Per pagare con la tua carta predefinita, avvicina il polso al terminale di pagamento. Per pagare con un'altra carta, scorri per individuare la carta che vuoi 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 lo smartwatch al terminale di pagamento per pagare. Se la tua carta è stata emessa da una banca al di fuori dell'Australia o se vuoi 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 dello smartwatch.
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 smartwatch).

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

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

Per maggiore sicurezza, devi indossare Sense 2 sul polso per utilizzare i pagamenti contactless.

Per ulteriori informazioni, vedi l'[articolo del Centro assistenza correlato](#).

Cambiare la carta predefinita

Google Pay

1. Dalla scheda Oggi nell'app Fitbit, tocca l'icona dei dispositivi  > **Sense 2**.
2. Tocca il riquadro **Google Wallet**.
3. Tocca la carta che vuoi impostare come opzione predefinita.
4. Tocca **Imposta come predefinita per i pagamenti contactless**.

Fitbit Pay

1. Dalla scheda Oggi  nell'app Fitbit, tocca l'icona dei dispositivi  > **Sense 2**.
2. Tocca il riquadro **Wallet**.
3. Trova la carta che vuoi impostare come opzione predefinita.
4. Tocca **Imposta come predefinita su Sense 2**.

Pagare le corse sui mezzi pubblici

Usa i pagamenti contactless con i lettori sui mezzi di trasporto pubblico che accettano pagamenti con carte di credito o debito contactless. Per pagare con il tuo smartwatch, segui la procedura descritta in [Usare carte di credito e debito](#).

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

Aggiornare, riavviare e resettare

Alcune procedure di risoluzione dei problemi possono richiedere il riavvio dello smartwatch, mentre resettare il dispositivo è utile se vuoi dare il tuo Sense 2 a un'altra persona. Aggiorna il tuo smartwatch per ricevere l'ultimo firmware.

Aggiornare Sense 2

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

Quando un aggiornamento è disponibile, appare una notifica nell'app Fitbit. Dopo averlo avviato, appare una barra dei progressi su Sense 2 e nell'app Fitbit fino a quando l'aggiornamento non è completato. Tieni lo smartwatch e lo smartphone vicini durante la procedura.

L'aggiornamento di Sense 2 può consumare batteria. È consigliabile collegare lo smartwatch al caricabatteria prima di avviare un aggiornamento.

Per ulteriori informazioni, vedi l'[articolo del Centro assistenza correlato](#).

Riavviare Sense 2

Se non riesci a sincronizzare Sense 2 o in caso di problemi con il monitoraggio delle statistiche o la ricezione delle notifiche, riavvia lo smartwatch dal tuo polso:

Per riavviare il tuo smartwatch, tieni premuto il pulsante per 10 secondi fino a quando non vedi il logo Fitbit sullo schermo, quindi rilascia il pulsante.

Riavviando lo smartwatch non vengono eliminati i dati.

Sense 2 è dotato di piccoli fori sul dispositivo per l'altimetro, l'altoparlante e il microfono. Non tentare di riavviare il tuo dispositivo inserendo oggetti, come graffette, in questi fori, perché potrebbero danneggiare Sense 2.

Arrestare Sense 2

Per spegnere lo smartwatch, apri l'app Impostazioni  > **Arresto**.

Per accendere lo smartwatch, premi il pulsante.

Per informazioni su come conservare Sense 2 a lungo termine, vedi l'[articolo del Centro assistenza correlato](#).

Resettare Sense 2

Se vuoi dare il tuo Sense 2 a un'altra persona o restituirlo, prima cancella i tuoi dati personali:

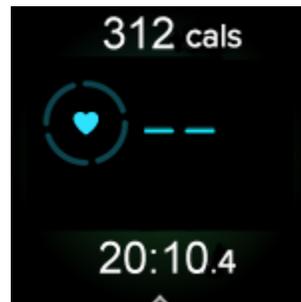
Su Sense 2, apri l'app Impostazioni  > **Informazioni su Sense 2** > **Ripristino di fabbrica**.

Risoluzione dei problemi

Se Sense 2 non funziona correttamente, vedi le informazioni per la risoluzione dei problemi di seguito.

Segnale del battito cardiaco mancante

Sense 2 rileva continuamente il battito cardiaco mentre ti alleni e nel corso della giornata. Se il sensore del battito cardiaco sul tuo smartwatch non riesce a rilevare un segnale, appaiono delle linee tratteggiate.

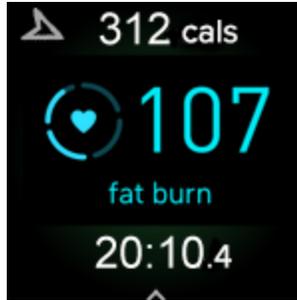


Se il tuo smartwatch non rileva il segnale del battito cardiaco, assicurati di indossarlo correttamente, prova a spostarlo più in alto o più in basso sul polso oppure a stringere o allentare il cinturino. Sense 2 deve essere a contatto con la pelle. Dopo aver tenuto il braccio fermo e dritto per un breve momento, il battito cardiaco viene visualizzato di nuovo.

Per ulteriori informazioni, vedi l'[articolo del Centro assistenza correlato](#).

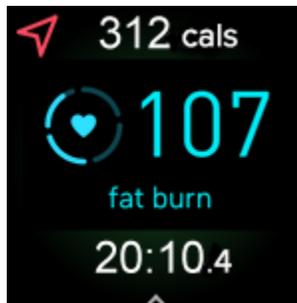
Segnale GPS mancante

Fattori ambientali, tra cui edifici alti, fitti boschi, colline ripide e anche un cielo molto nuvoloso, possono interferire con la capacità del tuo smartwatch di connettersi ai satelliti GPS. Se il tuo smartwatch ricerca il segnale GPS durante un allenamento, nella parte superiore della schermata appare l'icona GPS  che ruota.



Per risultati ottimali, attendi che Sense 2 rilevi il segnale prima di iniziare l'allenamento.

Se Sense 2 perde il segnale GPS durante l'allenamento, l'icona GPS diventa rossa . Il tuo smartwatch cercherà di riconnettersi.



Per ulteriori informazioni, vedi l'[articolo del Centro assistenza correlato](#).

Altri problemi

Se si verificano i seguenti problemi, riavvia lo smartwatch:

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

Per le istruzioni, vedi [Riavviare Sense 2](#).

Informazioni generali e specifiche

Sensori e componenti

Fitbit Sense 2 contiene i seguenti sensori e motori:

- Tracker con sensore ottico di rilevazione del battito cardiaco a percorso multiplo
- Sensore elettrico per misurare la conduttanza cutanea (cEDA) per il rilevamento dello stress
- Sensori elettrici multiuso compatibili con app ECG e app di scansione EDA
- Sensori rossi e infrarossi per il monitoraggio della saturazione di ossigeno (SpO2)
- Giroscopio
- Altimetro, che tiene traccia dei cambiamenti di altitudine
- Accelerometro a 3 assi, che tiene traccia dei movimenti
- Sensore di temperatura cutanea al polso
- Sensore di luce ambientale
- NFC
- Ricevitore GPS integrato + GLONASS, che tiene traccia della tua posizione durante un allenamento
- Motore vibrazione
- Altoparlante
- Microfono
- Wi-Fi (disattivato, impossibile accenderlo)

Materiali

Il cinturino fornito con Sense 2 è realizzato in materiale elastomerico durevole e flessibile simile a quello utilizzato in molti orologi sportivi.

La cassa e la fibbia su Sense 2 sono realizzate 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.

Tecnologia wireless

Sense 2 contiene un radiotrasmittitore Bluetooth 5.0 e un chip NFC.

Feedback aptico

Sense 2 contiene un motore vibrazione per sveglie, obiettivi, notifiche, promemoria e app.

Batteria

Sense 2 contiene una batteria ricaricabile ai polimeri di litio.

Memoria

Sense 2 memorizza i tuoi dati, incluse statistiche giornaliere, informazioni sul sonno e cronologia di allenamento, per 7 giorni. Visualizza i tuoi dati storici nell'app Fitbit.

Display

Sense 2 è dotato di uno schermo AMOLED a colori.

Taglia 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) |
| Temperatura di ricarica | Da 0 a 35 °C (da 32 a 95 °F) |
| Resistenza all'acqua | Resistente all'acqua fino a 50 metri |
| Altitudine massima di funzionamento | 8534 m (28.000 piedi) |

Ulteriori informazioni

Per saperne di più sul tuo smartwatch, su come registrare i progressi nell'app Fitbit e su come creare abitudini salutari con Fitbit Premium, visita help.fitbit.com.

Garanzia e norme sui resi

Le informazioni sulla garanzia e le norme sui resi di fitbit.com sono disponibili sul [nostro sito web](#).

Avvisi normativi e sulla sicurezza

Avviso per l'utente: il contenuto relativo alle normative per determinate aree può essere visualizzato anche sul dispositivo. Per visualizzare il contenuto:

Impostazioni > Info Sense 2 > Info normative

USA: Dichiarazione della Federal Communications Commission (FCC)

Modello FB521:

FCC ID: XRAFB521

Avviso per l'utente: l'ID FCC può anche essere visualizzato sul dispositivo. Per visualizzare il contenuto:

Impostazioni > Info Sense 2 > Info normative

Supplier's Declaration of Conformity

Unique Identifier: FB521

Responsible Party – U.S. Contact Information

Google LLC
1600 Amphitheatre Parkway
Mountain View, CA 94043

FCC Compliance Statement (for products subject to Part 15)

This device complies with Part 15 of the FCC Rules.

Operation is subject to the following two conditions:

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

FCC Warning

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

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

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

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

Note: This device is intended only for use as a wrist-worn device

Canada: Dichiarazione di Industry Canada (IC)

Model/Modèle FB521

IC: 8542A-FB521

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

Impostazioni > Info Sense 2 > Info normative

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

Paramètres > À propos Sense 2 > 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

Unione Europea (UE)

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

Impostazioni > Info Sense 2 > Info normative

Frequency Bands and Power

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

Bluetooth 2400-2483.5 MHz < 13 dBm EIRP

NFC 13.56 MHz < 42 dBuA/m at 10m

Simplified EU Declaration of Conformity

Hereby, Fitbit LLC declares that the radio equipment type Model FB521 is in compliance with Directive 2014/53/EU. The full text of the EU declaration of conformity is available at the following internet address: www.fitbit.com/safety

Vereinfachte EU-Konformitätserklärung

Fitbit LLC erklärt hiermit, dass die Funkgerätypen Modell FB521 die Richtlinie 2014/53/EU erfüllen. Der vollständige Wortlaut der EU-Konformitätserklärungen kann unter folgender Internetadresse abgerufen werden: www.fitbit.com/safety

Declaración UE de Conformidad simplificada

Por la presente, Fitbit LLC declara que el tipo de dispositivo de radio Modelo FB521 cumple con la Directiva 2014/53/UE. El texto completo de la declaración de conformidad de la UE está disponible en la siguiente dirección de Internet: www.fitbit.com/safety

Déclaration UE de conformité simplifiée

Fitbit LLC déclare par la présente que les modèles d'appareils radio FB521 sont conformes à la Directive 2014/53/UE. Les déclarations UE de conformité sont disponibles dans leur intégralité sur le site suivant : www.fitbit.com/safety

Dichiarazione di conformità UE semplificata

Fitbit LLC dichiara che il tipo di apparecchiatura radio Modello FB521 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



Argentina



RAMATEL
C-27776

Australia e Nuova Zelanda

Avviso per l'utente: il contenuto relativo alle normative per questa area può essere visualizzato anche sul dispositivo. Per visualizzare il contenuto:

Impostazioni > Info Sense 2 > Info normative



Ghana

Avviso per l'utente: il contenuto relativo alle normative per questa area può essere visualizzato anche sul dispositivo. Per visualizzare il contenuto:

[Impostazioni](#) > [Info Sense 2](#) > [Info normative](#)

Indonesia

76114/SDPPI/2021

3788

82058/SDPPI/2022

3788

82061/SDPPI/2022

3788

Israele

מספר אישור אלחוטי של משרד התקשורת הוא 55-12857. אסור להחליף את האנטנה המקורית של המכשיר ולא לעשות בו כל שינוי טכני אחר

Giappone

Avviso per l'utente: il contenuto relativo alle normative per questa area può essere visualizzato anche sul dispositivo. Per visualizzare il contenuto:

[Impostazioni](#) > [Info Sense 2](#) > [Info normative](#)



 201-220211

201-220279



Regno dell'Arabia Saudita

Avviso per l'utente: il contenuto relativo alle normative per questa area può essere visualizzato anche sul dispositivo. Per visualizzare il contenuto:

Impostazioni > Info Sense 2 > Info normative

Malesia

Avviso per l'utente: il contenuto relativo alle normative per questa area può essere visualizzato anche sul dispositivo. Per visualizzare il contenuto:

Impostazioni > Info Sense 2 > Info normative

Messico

Avviso per l'utente: il contenuto relativo alle normative per questa area può essere visualizzato anche sul dispositivo. Per visualizzare il contenuto:

Impostazioni > Info Sense 2 > Info normative



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

IFT#: RCPFIFB22-1829

Marocco



AGREE PAR L'ANRT MAROC

Numéro d'agrément: MR00032401ANRT2022

Date d'agrément: 25/03/2022

Nigeria

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

Oman

TRA/TA-R/13573/22
D172338

Paraguay



NR: 2022-04-I-0258

Filippine



Serbia



Singapore

Avviso per l'utente: il contenuto relativo alle normative per questa area può essere visualizzato anche sul dispositivo. Per visualizzare il contenuto:

Impostazioni > **Info Sense 2** > **Info normative**

Corea del Sud

Avviso per l'utente: il contenuto relativo alle normative per questa area può essere visualizzato anche sul dispositivo. Per visualizzare il contenuto:

Impostazioni > **Info Sense 2** > **Info normative**

Taiwan

用戶注意: 您可以透過下面步驟取得臺灣NCC審驗合格標籤號碼及警

設定 > **關於 Sense 2** > **法規資訊**

Translation:

Notice to the User: You can obtain the Taiwan NCC verification label number and warnings through the following steps:

Impostazioni > Info Sense 2 > Info normative

低功率警語：

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

Translation:

Low Power Warning:

For the low-power radio frequency equipment that has obtained the verification certificate, the company, organization or user shall not change the frequency, increase the power or change the features and functions of the original design without approval. The use of low-power radio frequency equipment shall not affect flight safety or interfere with legal communications. If any interference is detected, the device should be disabled immediately and the interference removed before continuing use. The aforesaid legal communication refers to the radio communication operated in accordance with the provisions of the Telecommunications Management Act. Low power radio frequency equipment must accept interference from legal communication or radio wave radiated electrical equipment for industrial, scientific and medical use.

電池警語：

此裝置使用鋰電池。

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

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

Translation:

Battery warning:

This device uses a lithium-ion battery.

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

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

Vision Warning

使用過度恐傷害視力

警語

- 使用過度恐傷害視力

注意事項

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

Translation:

Excessive use may damage vision

Warning:

- Excessive use may damage vision

Attention:

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

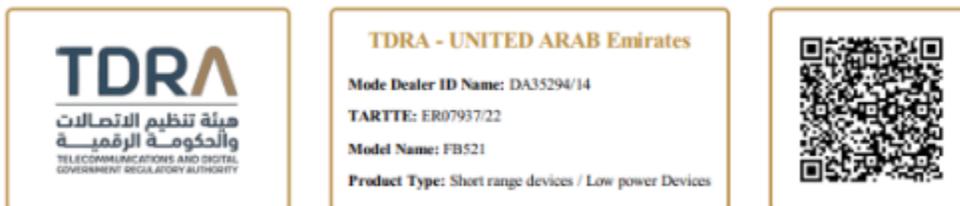
Taiwan RoHS

| 設備名稱: 智慧型手錶 Part Name: Smartwatch | | 限用物質及其化學符號 Restricted Substances and its chemical symbols | | | | |
|---|-----------|--|-----------|----------------------------|---------------|---------------------|
| Model FB521 | 鉛 (Pb) | 汞 (Hg) | 鎘 (Cd) | 六價鉻 (Cr ⁺⁶) | 多溴聯苯 (PBB) | 多溴二苯 醚 (PBDE) |
| 錶帶和錶扣 (Strap and Buckle) | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 電子 (Electronics) | -- | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 外殼 (Housing) | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 充電線 (Charging Cable) | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 備考1. “超出0.1 wt %” 及 “超出0.01 wt %” 係指限用物質之百分比含量超出百分比含量基準值。 | | | | | | |
| 備考2. “○” 係指該項限用物質之百分比含量未超出百分比含量基準值。 | | | | | | |
| 備考3. “-” 係指該項限用物質為排除項目。 | | | | | | |

Tailandia



Emirati Arabi Uniti



Gran Bretagna

Avviso per l'utente: il contenuto relativo alle normative per questa area può essere visualizzato anche sul dispositivo. Per visualizzare il contenuto:

Impostazioni > Info Sense 2 > Info normative

Simplified UK Declaration of Conformity

Hereby, Fitbit LLC declares that the radio equipment type Model FB521 is in compliance with Radio Equipment Regulations 2017. The full text of the UK declaration of conformity is available at the following internet address: www.fitbit.com/legal/safety-instructions

Frequency Bands and Power

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

Bluetooth 2400-2483.5 MHz < 13 dBm EIRP

NFC 13.56 MHz < 42 dBuA/m at 10m



Vietnam



Informazioni sulla batteria

Questa unità contiene una batteria agli ioni di litio interna non sostituibile. La batteria può scoppiare o esplodere, rilasciando sostanze chimiche pericolose. Per ridurre il rischio di incendi o esplosioni, non disassemblare, rompere, forare o smaltire nel fuoco o in acqua.

ATTENZIONE: rischio di esplosione se la batteria viene sostituita con un tipo di batteria non corretto. Smaltire le batterie usate in modo conforme alle istruzioni.

- La batteria deve essere riciclata o smaltita correttamente
- Utilizzare la batteria solo nell'apparecchiatura specificata
- Non lasciare la batteria in un ambiente con temperatura estremamente elevata che può determinare un'esplosione o la perdita di liquidi o gas infiammabili
- Non sottoporre la batteria a pressione dell'aria estremamente bassa che può determinare un'esplosione o la perdita di liquidi o gas infiammabili



Modelli: FB521

Shenzhen Highpower Technology Co., Ltd.
Building 1, 68 Xinxia Road, PinghuTown, Longgang District, Shenzhen, Guangdong, 518111,
China

Marketing@highpowertech.com

ID modello batteria: 282024

Amperex Technology Limited

Unit 3503, 35th Floor Wharf Cable TV Tower, 9 Hoi Shing Road, Tsuen Wan, New Territories,
Hong Kong

zuoz@atlbattery.com

ID modello batteria: 262024-Rhea

Chongqing VDL Electronics Co., Ltd.

Building 1-4, Puli Industrial New Zone, Zhaojia Street, Kaizhou District, Chongqing

Sunny.liu@gdvdl.com

ID modello batteria: 262025PN5

Non modificare o rigenerare/ricondizionare la batteria, forarla o tentare di inserirvi oggetti. Evita, inoltre, di immergere la batteria in acqua o altri liquidi, metterla a contatto con questi liquidi o esporla a fuoco, calore eccessivo e/o altri pericoli.

Classificazione IP

Avviso per l'utente: puoi ottenere il numero di etichetta di verifica NCC di Taiwan e le avvertenze completando la seguente procedura:

Impostazioni > Info Sense 2 > Info normative

Il Modello FB521 ha un grado di resistenza all'acqua IPX8 in base allo standard IEC 60529, ossia può essere immerso fino a 50 metri.

Il Modello FB521 ha un grado di protezione da ingresso della polvere di IP6X in base allo standard IEC 60529, ossia è totalmente protetto da ingresso della polvere

Informazioni sulla sicurezza

Questa apparecchiatura è stata testata per verificare la conformità alla certificazione di sicurezza in base alle specifiche: IEC 60950-1:2005, AMD 1:2009, AND2:2013, EN 60950-1:2006 + A11:2009 + A1:2010 + A12:2011 + A2:2013, IEC 62368-1:2014, EN 62368-1:2014 + A11:2017, IEC 62368-1: 2020 + A11: 2020, EN62368-1: 2018, EN IEC 62368-1:2020 + A11:2020, BS EN 62368-1: 2014 + A11: 2017, BS EN IEC 62368-1:2020 + A11:2020.

Indicazioni normative

Le indicazioni normative del dispositivo possono essere visualizzate togliendo il cinturino. Le indicazioni si trovano nell'area di collegamento del cinturino.

Vista punto di inserimento cinturino

