

fitbit surge™

Superwatch per il fitness



Manuale dell'utente
Versione 1.3

Sommario

Introduzione	1
Contenuto della confezione.....	1
Contenuto del documento	1
Configurazione di Fitbit Surge	2
Configurazione del tracker sul dispositivo portatile	2
Configurazione del tracker sul PC (solo Windows 10)	2
Configurazione del tracker sul PC (solo Windows 8.1 e precedenti)	3
Configurazione del tracker su Mac.....	3
Sincronizzazione dei dati del tracker con l'account Fitbit.....	4
Presentazione di Fitbit Surge	5
Posizionamento sul polso	5
Come indossare il tracker per l'intera giornata e allenarsi.....	5
Polso dominante o non dominante	6
Navigazione	6
Durata e caricamento della batteria	8
Determinazione del livello di batteria corrente.....	8
Ricarica del tracker	9
Conservazione della batteria.....	9
Manutenzione.....	9
Utilizzo del GPS.....	10
Uso del timer e del cronometro.....	11
Uso del timer	11

Uso del cronometro.....	11
Monitoraggio automatico con Fitbit Surge.....	13
Visualizzazione delle statistiche giornaliere.....	13
Uso delle zone cardio.....	13
Zone cardio predefinite.....	14
Zone cardio personalizzate.....	14
Monitoraggio del sonno	15
Monitoraggio di un obiettivo di attività quotidiano	15
Scelta di un obiettivo	15
Visualizzazione dei progressi verso l'obiettivo	15
Monitoraggio dell'allenamento con Fitbit Surge	16
Uso di SmartTrack.....	16
Uso del menu Allenamento.....	16
Uso del menu Corsa.....	18
Monitoraggio dei tempi intermedi durante una corsa.....	19
Visualizzazione delle statistiche durante l'allenamento.....	20
Ricezione di notifiche e controllo della musica.....	20
Uso di sveglie silenziose	21
Ricezione di avvisi di chiamata e SMS.....	22
Attivazione delle notifiche di chiamate ed SMS	22
Visualizzazione di avvisi di chiamata ed SMS.....	22
Disattivazione delle notifiche per chiamate ed SMS	23
Controllo della musica.....	24
Attivazione del controllo della musica.....	24
Controllo della musica con Surge.....	25

Personalizzazione di Fitbit Surge.....	26
Modifica della schermata dell'orologio	26
Regolazione della retroilluminazione.....	26
Regolazione del tracker del battito cardiaco	27
Aggiornamento di Fitbit Surge.....	28
Risoluzione dei problemi di Fitbit Surge.....	29
Segnale del battito cardiaco mancante.....	29
Comportamento non previsto.....	29
Informazioni generali e specifiche tecniche di Fitbit Surge.....	31
Sensori e motori.....	31
Batteria.....	31
Memoria	31
Display	31
Condizioni ambientali.....	32
Guida.....	32
Garanzia e condizioni di restituzione.....	32
Avvisi normativi e sulla sicurezza	33
USA: Dichiarazione della Federal Communications Commission (FCC).....	33
Canada: Dichiarazione di Industry Canada (IC)	34
Unione Europea (UE)	34
Australia e Nuova Zelanda	35
Cina.....	35
Wireless sync dongle	36
Surge.....	36
Messico.....	36

Israele.....	37
Oman	37
Filippine.....	37
Serbia.....	37
Sud Africa.....	38
Corea del Sud.....	38
Singapore	39
Taiwan	39
Wireless sync dongle	39
Surge.....	39
Emirati Arabi Uniti.....	40
Dichiarazione di Sicurezza	40
Importanti istruzioni sulla sicurezza.....	40
Avvertenze.....	40
Consigli per l'uso e la manutenzione	41
Precauzioni relative alla batteria.....	41
Informazioni su smaltimento e riciclaggio	42

Introduzione

Benvenuto in Fitbit Surge, il superwatch per il fitness ad alte prestazioni che ti aiuta a raggiungere i tuoi obiettivi di fitness.

Contenuto della confezione

La confezione di Surge include:



Surge
Fitness Super Watch



Cavo di ricarica USB



Chiavetta di
sincronizzazione
wireless

Contenuto del documento

Per utilizzare rapidamente il prodotto, crea un account Fitbit® e accertati che il tracker riesca a sincronizzare i dati raccolti con il pannello Fitbit. Il pannello consente di analizzare i dati, controllare le tendenze storiche, impostare gli obiettivi, registrare gli alimenti e il consumo di acqua, contattare gli amici e molto altro ancora. Una volta configurato il tracker, puoi iniziare a muoverti.

Quindi, verrà descritto come trovare e utilizzare le funzioni di maggiore interesse e impostare le preferenze. Per ulteriori informazioni, suggerimenti e soluzioni di eventuali problemi, consulta i nostri articoli all'indirizzo <http://help.fitbit.com>. Non dimenticarti di valutare gli articoli che leggi: è così che ci dai la possibilità di mettere a tua disposizione le informazioni giuste al momento giusto!

Configurazione di Fitbit Surge

Per ottenere il massimo da Surge utilizza l'app Fitbit gratuita disponibile per dispositivi portatili iOS®, Android™ e Windows® 10. Se non disponi di un dispositivo portatile compatibile, puoi utilizzare un computer, ma tieni presente che per funzioni chiave quali notifiche, controllo della musica e GPS, è necessario un dispositivo portatile.

Configurazione del tracker sul dispositivo portatile

L'app Fitbit è compatibile con oltre 200 dispositivi portatili che supportano sistemi operativi iOS, Android e Windows 10.

Per iniziare:

1. Verifica che l'app Fitbit sia compatibile con il tuo dispositivo portatile visitando il sito <http://www.fitbit.com/devices>.
2. Trova l'app Fitbit in una di queste posizioni, in base al dispositivo in uso:
 - Apple® App Store® per dispositivi iOS, quali iPhone® o iPad®.
 - Google Play™ Store per dispositivi Android, quali Samsung® Galaxy® S5 e Motorola Droid Turbo.
 - Microsoft® Windows Store per dispositivi portatili Windows 10, quali telefoni Lumia™ o tablet Surface™.
3. Installa l'app. Tieni presente che devi disporre di un account con lo store applicabile per scaricare un'app, anche gratuita, come Fitbit.
4. Una volta installata l'app, aprila e tocca **Iscriviti a Fitbit** per iniziare. Verranno visualizzate istruzioni dettagliate per eseguire il processo di creazione di un account Fitbit e connettere (associare) il tracker Surge al tuo dispositivo portatile. L'associazione assicura che il tracker e il dispositivo portatile possano comunicare tra loro (sincronizzare i relativi dati).

Tieni presente che le informazioni personali che ti vengono richieste durante la configurazione vengono utilizzate per calcolare il metabolismo basale, che aiuta a determinare il numero di calorie bruciate stimate. Queste informazioni sono private, a meno che nelle impostazioni della privacy tu non abbia scelto di condividere età, altezza o peso con i tuoi amici Fitbit.

Una volta terminata la configurazione, puoi iniziare a muoverti.

Configurazione del tracker sul PC (solo Windows 10)

Se non disponi di un dispositivo portatile, puoi configurare e sincronizzare il tuo tracker sul tuo PC Windows 10 utilizzando la stessa app Fitbit disponibile per dispositivi portatili Windows.

Per ottenere l'app, fai clic sul pulsante Start e apri Windows Store (denominato Store). Cerca l'app Fitbit. Se non hai mai scaricato un'app dallo store sul tuo computer, ti verrà richiesto di creare un account.

Apri l'app e segui le istruzioni per creare un account Fitbit e configurare il tuo Surge. Per eseguire la configurazione e la sincronizzazione, devi utilizzare la chiavetta di sincronizzazione wireless fornita con Surge.

Configurazione del tracker sul PC (solo Windows 8.1 e precedenti)

Se non disponi di un dispositivo portatile compatibile, puoi configurare il tuo tracker con un computer e visualizzare le statistiche Fitbit su fitbit.com. Per utilizzare questo metodo, installa prima un'applicazione software gratuita denominata Fitbit Connect che consente a Surge di sincronizzare i dati con il pannello fitbit.com.

Per installare Fitbit Connect e configurare il tuo tracker:

1. Vai a <http://www.fitbit.com/setup>.
2. Scorri verso il basso e fai clic sull'opzione per scaricare.
3. Quando richiesto, salva il file visualizzato.
4. Fai doppio clic sul file (FitbitConnect_Win.exe). Viene visualizzata la procedura di installazione di Fitbit Connect.
5. Fai clic su **Continua** per procedere con l'installazione.
6. Quando richiesto, scegli **Configura nuovo dispositivo Fitbit**.
7. Segui le istruzioni visualizzate per creare un account Fitbit e connettere il tuo tracker. In caso contrario, viene richiesto di collegare la chiavetta di sincronizzazione wireless fornita con Surge.

Tieni presente che le informazioni personali che ti vengono richieste durante la configurazione vengono utilizzate per calcolare il metabolismo basale, che aiuta a determinare il numero di calorie bruciate stimate. Queste informazioni sono private, a meno che nelle impostazioni della privacy tu non abbia scelto di condividere età, altezza o peso con i tuoi amici Fitbit.

Configurazione del tracker su Mac

Se non disponi di un dispositivo portatile compatibile, puoi configurare il tuo tracker con un computer e visualizzare le statistiche Fitbit su fitbit.com. Per utilizzare questo metodo di configurazione, installa prima un'applicazione software gratuita denominata Fitbit Connect che consente a Surge di sincronizzare i dati con il pannello fitbit.com.

Per installare Fitbit Connect e configurare il tuo tracker:

1. Vai a <http://www.fitbit.com/setup>.
2. Scorri verso il basso e fai clic sull'opzione per scaricare. Se il pulsante non mostra correttamente il tipo di computer (ad esempio, se mostra "Download per Mac"), scegli il tipo corretto e fai clic sul pulsante.

3. Quando richiesto, salva il file visualizzato.
4. Fai doppio clic sul file (Install Fitbit Connect.pkg). Viene visualizzata la procedura di installazione di Fitbit Connect.
5. Fai clic su **Continua** per procedere con l'installazione.
6. Quando richiesto, scegli **Configura nuovo dispositivo Fitbit**.
7. Segui le istruzioni visualizzate per creare un account Fitbit e connettere il tuo Surge. Dovresti essere in grado di eseguire la sincronizzazione in modo wireless con il Mac, in caso contrario, collega la chiavetta di sincronizzazione wireless fornita con il tracker.

Tieni presente che le informazioni personali che ti vengono richieste durante la configurazione vengono utilizzate per calcolare il metabolismo basale, che aiuta a determinare il numero di calorie bruciate stimate. Queste informazioni sono private, a meno che nelle impostazioni della privacy tu non abbia scelto di condividere età, altezza o peso con i tuoi amici Fitbit.

Sincronizzazione dei dati del tracker con l'account Fitbit

Una volta configurato e iniziato a utilizzare Surge, devi trasferire (sincronizzare) regolarmente i dati del tuo tracker su Fitbit per controllare progressi e cronologia di allenamento, ottenere medaglie, analizzare i diari del sonno e tanto altro ancora sul tuo pannello Fitbit. È consigliabile, ma non obbligatorio, eseguire la sincronizzazione una volta al giorno.

Le app Fitbit utilizzano la tecnologia Bluetooth Low Energy (BLE) per la sincronizzazione con il tracker Fitbit. Ogni volta che apri l'app, viene eseguita la sincronizzazione se il tracker è nelle vicinanze. Se stai eseguendo l'app Fitbit su un PC Windows 10 che non dispone di funzionalità Bluetooth, accertati che la chiavetta di sincronizzazione wireless sia installata.

Anche Fitbit Connect su un Mac® utilizza la funzionalità Bluetooth per la sincronizzazione (se disponibile), altrimenti, accertati che la chiavetta di sincronizzazione wireless sia collegata al computer. Fitbit Connect esegue la sincronizzazione automaticamente ogni 15 minuti se:

- Il tracker si trova a una distanza massima di 6 metri dal computer.
- Il computer è acceso, attivo e connesso a Internet.

Presentazione di Fitbit Surge

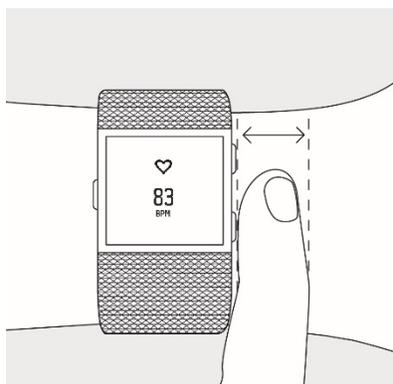
In questa sezione viene descritto come indossare, utilizzare e ricaricare il tracker.

Posizionamento sul polso

Segui questi consigli per essere certo di indossare il tuo tracker in modo corretto.

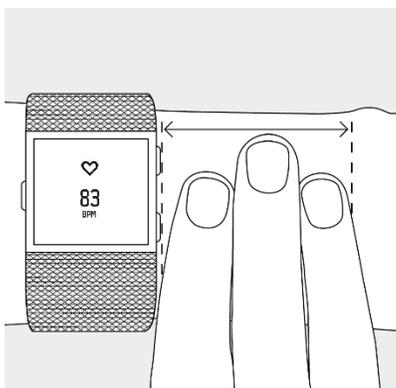
Come indossare il tracker per l'intera giornata e allenarsi

Surge va portato al polso. È comunque in grado di controllare passi e piani saliti anche se messo in tasca, ma risulta molto più accurato se indossato sul polso. Come mostrato nell'illustrazione di seguito, per indossare comodamente il tracker ogni giorno, posizionalo un dito sotto l'osso del polso e fai in modo che aderisca alla pelle, proprio come un orologio.



In modo simile a tutta la tecnologia di monitoraggio del battito cardiaco, sia che si tratti di una fascia toracica che di un sensore basato sul polso, la precisione è influenzata dalla fisiologia personale, dalla posizione in cui il dispositivo viene indossato e dal tipo di movimento. In altre parole, non tutte le persone otterranno una lettura perfettamente accurata con ogni tipo di allenamento. Per una maggiore precisione di lettura del battito cardiaco, tieni presente i seguenti suggerimenti:

1. Prova a indossare il tracker più in alto sul polso durante l'allenamento. Il flusso sanguigno nel braccio aumenta man mano che l'attività si intensifica, pertanto spostare il tracker più in alto può migliorare il segnale del battito cardiaco. Inoltre, molti allenamenti come lo spinning ti portano a inclinare frequentemente il polso e, quindi, interferire con maggiore probabilità con il segnale del battito cardiaco se indossi il tracker più in basso sul polso.



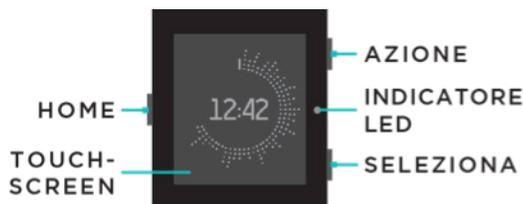
2. Non indossare il tracker troppo stretto poiché potrebbe limitare il flusso sanguigno influenzando il segnale del battito cardiaco. Il tracker deve essere leggermente più stretto (aderente al polso, ma senza stringere) durante l'allenamento rispetto a quando lo indossi durante il giorno.
3. Quando esegui un allenamento molto intenso o altre attività che prevedono un movimento del polso energico e non ritmico, il movimento può impedire al sensore di rilevare il battito cardiaco accuratamente. Allo stesso modo, con allenamenti quali sollevamento pesi o canottaggio, i muscoli del polso possono flettersi in modo tale che il cinturino si stringe e si allenta durante l'allenamento. Prova a rilassare il polso e rimanere fermo per circa 10 secondi; in questo modo, dovresti ottenere una lettura del battito cardiaco più accurata.

Polso dominante o non dominante

Per migliorare l'accuratezza di Surge, ti consigliamo di specificare se lo indosserai sul polso della mano dominante o su quello della mano non dominante. La mano dominante è quella utilizzata per buona parte delle attività quotidiane, come scrivere o lavarti i denti. Puoi specificare questa impostazione nella sezione Account dell'app Fitbit o nella sezione Dispositivi del pannello fitbit.com.

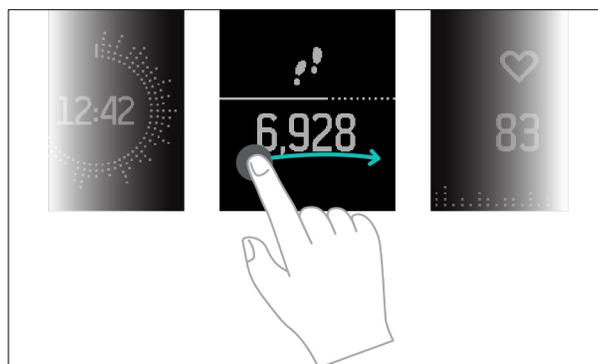
Navigazione

Surge dispone di un touch-screen con retroilluminazione e tre pulsanti: Home, Selezione e Azione. Memorizza i nomi di questi pulsanti e la relativa posizione o fai riferimento a questa immagine quando leggi le attività nel manuale:

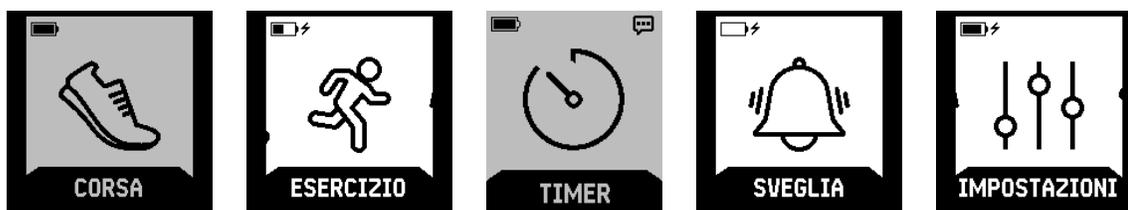


Surge prevede due set di schermate: l'Orologio, dove puoi vedere le statistiche di attività quotidiana, e il Menu. Per passare da una schermata all'altra, premi il pulsante Home.

- Nella vista Orologio, scorri verso destra e sinistra per visualizzare:
 - Battito cardiaco attuale
 - Passi effettuati
 - Distanza percorsa
 - Calorie bruciate
 - Piani saliti



- Nella vista Menu, scorri verso destra e sinistra per visualizzare le diverse opzioni. Per scegliere un'opzione del menu, premi il pulsante Seleziona o tocca il display. Per uscire dalle schermate Corsa, Esercizio, Sveglia o Impostazioni, premi il pulsante Home.



La doppia pressione del pulsante Home consente di visualizzare i comandi per la riproduzione della musica.

Nota: Le funzioni dei pulsanti Seleziona e Azione variano a seconda delle operazioni eseguite. Un'icona accanto al pulsante indica la sua funzione, ad esempio pausa/ripresa o selezione di un'opzione.

Durata e caricamento della batteria

La durata della batteria varia a seconda dell'utilizzo:

- Se non stai rilevando corse o allenamenti che usano il GPS, la carica completa di Surge dura fino a 7 giorni come un normale orologio per il fitness, con monitoraggio continuo del battito cardiaco e delle attività.
- Se completamente carico, Surge può registrare fino a 10 ore di attività che utilizzano il GPS prima di scaricarsi. Per poter sempre monitorare i dati, ti consigliamo di caricare Surge dopo qualsiasi attività che preveda l'uso del GPS.

Determinazione del livello di batteria corrente

Nella vista Menu, il livello di carica della batteria viene mostrato in alto a sinistra.



Completa

Parzialmente
completa

Molto bassa

Criticamente
bassa

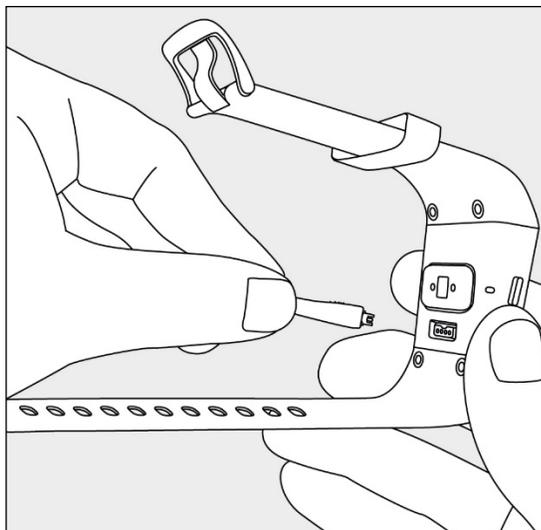
In carica

Se la carica della batteria è molto ridotta, ricarica Surge appena possibile.

Puoi anche verificare il livello di carica della batteria dall'app Fitbit o da fitbit.com facendo clic sull'icona a forma di ingranaggio nell'angolo in alto a destra della pagina. In questi casi, il livello mostrato rappresenta il livello della batteria all'ultima sincronizzazione di Surge. Per assicurarti di visualizzare il livello della batteria reale, sincronizza Surge.

Ricarica del tracker

Per caricare Fitbit, collega il cavo di ricarica alla porta USB del computer o una porta USB a muro con certificazione UL e inserisci l'altra estremità nella porta sul retro del tracker Surge. La ricarica completa richiede da una a due ore.



Conservazione della batteria

Se prevedi di non utilizzare il tuo Surge per un periodo di tempo, puoi conservare la batteria spegnendolo. A tale scopo, passa il dito sulla schermata Impostazioni e scorri il dito verso l'alto per trovare Arresto. Per altri consigli su come massimizzare la durata della batteria, visita il sito help.fitbit.com.

Manutenzione

È importante pulire e asciugare Surge regolarmente. Per istruzioni e maggiori informazioni, visita il sito <http://www.fitbit.com/productcare>.

Utilizzo del GPS

Surge include un ricevitore GPS per tenere traccia del percorso durante l'esecuzione di diverse attività, quali ad esempio jogging, giri di corsa, camminata, bici ed escursioni. Nel pannello, i dati del GPS vengono mostrati su una mappa insieme alle statistiche registrate durante l'attività.

Quando selezioni una tipologia di corsa o di allenamento che utilizza il GPS, Surge cerca il segnale GPS. Come con qualsiasi dispositivo GPS, il segnale viene rilevato più rapidamente all'aperto e da fermi.



Per risultati ottimali, attendi la ricezione del segnale prima di iniziare l'allenamento.



Se non viene rilevato un segnale GPS entro pochi secondi, viene visualizzata l'opzione Inizio rapido per tutti gli allenamenti con GPS, ad eccezione della bici.



Se preferisci non aspettare che il dispositivo rilevi il segnale GPS, premi il pulsante Seleziona (Inizio rapido) per passare alla schermata dell'attività e inizia ad allenarti. Surge continua a cercare il segnale GPS, ma impiegherà più tempo rispetto a quando stai fermo.

Se ti sposti prima che il dispositivo abbia individuato il segnale GPS, Surge utilizza il conteggio dei passi per stimare la distanza percorsa prima della ricezione del segnale GPS. Pertanto, la distanza totale calcolata potrebbe risultare meno precisa rispetto a quando inizi ad allenarti con il segnale GPS già rilevato. L'opzione Inizio rapido non appare se stai registrando l'attività in bici, perché occorre il GPS per calcolare la distanza. Attendi la localizzazione del segnale GPS prima di partire.

NOTA: Surge può registrare fino a un massimo di 35 ore di dati GPS. Se registri oltre 35 ore di dati GPS senza sincronizzarli, i dati meno recenti vengono eliminati. Per assicurarti che tutti i dati GPS siano correttamente salvati su fitbit.com, sincronizza Surge regolarmente.

Uso del timer e del cronometro

Puoi utilizzare Surge sia come timer che come cronometro.

Uso del timer

Puoi utilizzare la funzione timer su Surge per impostare un timer fino a 90 minuti.

Per utilizzare il timer:

1. Accedi al menu di Surge, quindi scorri fino a Timer.



2. Premi il pulsante Seleziona o tocca lo schermo per visualizzare il timer.



3. Tocca l'icona dell'ingranaggio o premi il pulsante Azione per impostare il timer.
4. Seleziona i minuti e i secondi di durata del timer, quindi tocca il segno di spunta o premi il pulsante Seleziona per impostare il timer.
5. Per avviare il timer, tocca l'icona di riproduzione o premi il pulsante Seleziona.
6. Per interrompere temporaneamente o arrestare il timer, tocca l'icona di pausa o premi il pulsante Seleziona di nuovo.

Uso del cronometro

Puoi utilizzare il cronometro su Surge per misurare il tempo impiegato a completare un'attività o un allenamento.

Per utilizzare il cronometro:

1. Accedi al menu di Surge, quindi scorri fino a Timer.



2. Premi il pulsante Seleziona o tocca lo schermo per visualizzare il timer.
3. Scorri il dito verso sinistra o destra per passare al cronometro.



4. Per attivare il cronometro, tocca l'icona di riproduzione o premi il pulsante Seleziona.
5. Per interrompere temporaneamente o arrestare il timer, tocca l'icona di pausa o premi il pulsante Seleziona di nuovo.
6. Per reimpostare il timer, tocca l'icona di riavvolgimento o premi il pulsante Azione.

Monitoraggio automatico con Fitbit Surge

Surge monitora una vasta gamma di statistiche automaticamente mentre lo indossi. Gli ultimi dati del tracker vengono caricati nel pannello Fitbit ogni volta che esegui la sincronizzazione.

Visualizzazione delle statistiche giornaliere

Sull'orologio, scorri il dito verso sinistra o destra sulle opzioni di menu. Tocca un'opzione di menu per visualizzare le statistiche dell'intera giornata:

- Passi effettuati
- Battito cardiaco attuale
- Distanza percorsa
- Calorie bruciate
- Piani saliti

Altre statistiche acquisite dal tracker sono disponibili sul pannello Fitbit, tra cui:

- Cronologia dettagliata del battito cardiaco, incluso il tempo speso nelle diverse zone
- Minuti attivi
- Durata e qualità del sonno

Surge inizia il monitoraggio delle statistiche per il giorno successivo a mezzanotte in base al fuso orario impostato. Sebbene le statistiche vengano azzerate ogni giorno a mezzanotte, i dati rilevati il giorno precedente non vengono eliminati e vengono caricati in fitbit.com alla successiva sincronizzazione del tracker.

Uso delle zone cardio

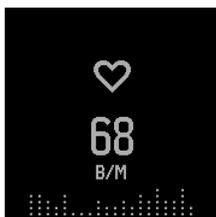
Le zone cardio consentono di regolare l'intensità dell'allenamento scelta. Il tracker mostra la zona corrente accanto al battito cardiaco e nel pannello Fitbit puoi vedere il tempo trascorso nelle zone durante un determinato giorno o allenamento. Per impostazione predefinita sono disponibili tre zone consigliate dall'American Heart Association, altrimenti puoi creare una zona personalizzata in base a un battito cardiaco specifico.

Nella vista Orologio, scorri per visualizzare il numero attuale di battiti al minuto e la zona cardio.

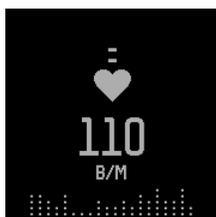
Zone cardio predefinite

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

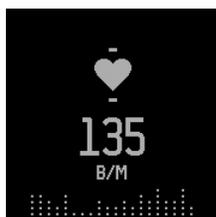
Per determinare in quale zona ti trovi, guarda l'icona a forma di cuore:



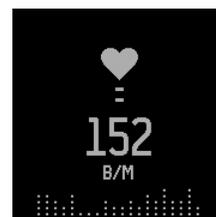
Fuori zona



Brucia grassi



Attività cardio



Picco

- Quando sei Fuori zona, ossia il battito cardiaco è inferiore al 50% del battito cardiaco massimo, puoi aumentare il battito cardiaco ma non a sufficienza per essere considerato un allenamento.
- La zona Brucia grassi, che indica che il battito cardiaco è compreso tra il 50 e il 69% del battito cardiaco massimo, è la zona per un allenamento di intensità da bassa a media e può essere un buon punto di inizio per i principianti. La definiamo zona "Brucia grassi" perché con questo tipo di allenamento si brucia una percentuale maggiore di calorie da grassi, ma la percentuale totale di calorie bruciate è inferiore.
- La zona Attività cardio (battito cardiaco massimo tra il 70% e l'84%) è la zona di intensità di allenamento medio-elevato. In questa zona, l'allenamento è intenso ma non troppo faticoso. Per la maggior parte delle persone questa è la zona a cui puntare.
- La zona Picco, che indica che il battito cardiaco è superiore all'85% del battito cardiaco massimo, è la zona per un allenamento ad alta intensità. Riguarda sessioni brevi e intense che aiutano a migliorare le prestazioni e la velocità.

Zone cardio personalizzate

Anziché utilizzare le zone cardio predefinite predefiniti, puoi configurare una zona personalizzata nell'app Fitbit o nel pannello fitbit.com. Quando il battito è inferiore o superiore rispetto alla zona personalizzata, vedrai i contorni di un'icona a forma di cuore, mentre quando il battito risulta incluso nella zona personalizzata, l'icona del cuore è piena.

Per maggiori dettagli sul monitoraggio del battito cardiaco, inclusi i collegamenti alle informazioni dell'American Heart Association, visita il sito <https://help.fitbit.com>.

Monitoraggio del sonno

Surge monitora automaticamente il tuo sonno nonché i movimenti compiuti durante la notte per aiutarti a capire gli schemi del sonno. Per tenere traccia del sonno, è sufficiente indossare Surge a letto. Per un ciclo del sonno salutare, per impostazione predefinita è previsto un obiettivo di sonno di 8 ore per notte. Puoi personalizzare l'obiettivo di sonno nell'app Fitbit sul pannello fitbit.com, impostando un numero di ore più appropriato alle tue esigenze.

Per vedere il diario del sonno, sincronizza il tuo tracker quando ti svegli. Nel pannello Fitbit viene visualizzato il diario del sonno e altre informazioni più dettagliate sugli schemi e sulle tendenze del sonno.

Monitoraggio di un obiettivo di attività quotidiano

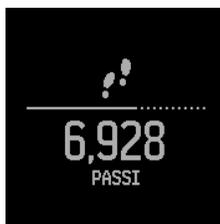
Surge tiene traccia dei tuoi progressi verso l'obiettivo quotidiano scelto.

Scelta di un obiettivo

Per impostazione predefinita, l'obiettivo è 10.000 passi al giorno. Nell'app Fitbit o nel pannello fitbit.com puoi scegliere un obiettivo diverso, tra cui distanza percorsa, calorie bruciate o piani saliti, e selezionare il valore corrispondente preferito. Ad esempio, puoi mantenere i passi come obiettivo, ma modificare il numero di passi da 10.000 a 20.000.

Visualizzazione dei progressi verso l'obiettivo

Una barra di avanzamento ti aiuta a mantenere alta la motivazione quotidiana. Ad esempio, la linea continua indica che hai già fatto più di metà strada per raggiungere i 10.000 passi.



Quando raggiungi un obiettivo, Fitbit Surge vibra e si illumina per celebrare il risultato.



Monitoraggio dell'allenamento con Fitbit Surge

Surge rileva automaticamente molti allenamenti scelti e li registra nella tua cronologia di allenamento utilizzando la funzionalità SmartTrack™. Puoi indicare al tracker quando inizi e termini un allenamento per visualizzare statistiche in tempo reale e un riepilogo dell'esercizio direttamente sul polso. Tutti gli esercizi vengono riportati nella cronologia di allenamento per un'analisi più approfondita e un confronto.

Uso di SmartTrack

La funzionalità SmartTrack riconosce e registra automaticamente determinati allenamenti scelti per assicurarti di ottenere il credito per i momenti più attivi della tua giornata. Quando sincronizzi il tracker dopo un esercizio rilevato automaticamente da SmartTrack, nella cronologia di allenamento vengono mostrate diverse statistiche, tra cui durata, calorie bruciate, impatto sulla giornata e altro ancora.

Per impostazione predefinita, SmartTrack rileva movimenti continui di almeno 15 minuti. Puoi aumentare la durata minima o disattivare SmartTrack per uno o più tipi di allenamento.

Per ulteriori informazioni sulla personalizzazione e sull'uso di SmartTrack, visita il sito help.fitbit.com.

Uso del menu Allenamento

Surge ti consente di monitorare diversi tipi di allenamento, quali, ad esempio, escursioni, yoga, bici e molto altro ancora. Alcuni tipi di allenamento utilizzano automaticamente il GPS.

Per ulteriori informazioni sulla personalizzazione del menu Allenamento, visita il sito help.fitbit.com.

Per monitorare l'allenamento, procedi come segue:

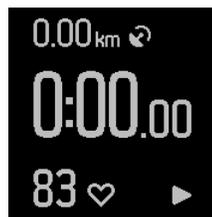
1. Accedi al menu di Surge, quindi scorri fino Esercizio.



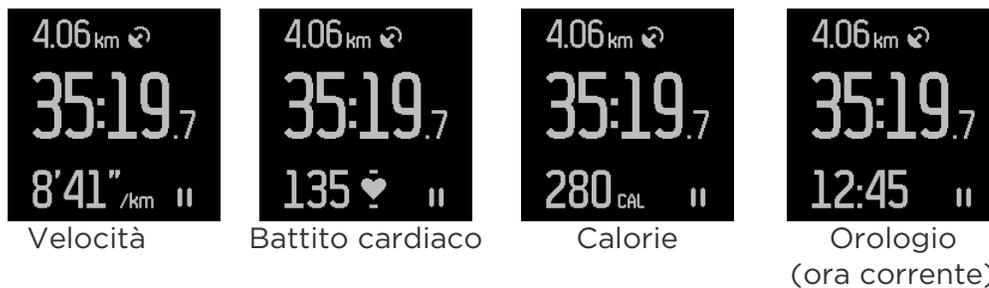
2. Premi il pulsante Seleziona o tocca lo schermo, quindi scorri fino all'allenamento che desideri monitorare. Se l'allenamento supporta il monitoraggio GPS, vedrai l'icona GPS a sinistra dell'icona di monitoraggio del battito cardiaco.



3. Quando individui l'allenamento che desideri monitorare, premi il pulsante Seleziona o tocca lo schermo. Se cambi idea, premi il pulsante Home per uscire. Se l'allenamento prevede il monitoraggio GPS, viene visualizzata la schermata di ricerca del segnale. Per risultati ottimali, attendi il segnale prima di allenarti. Viene visualizzato un cronometro con le statistiche nella parte superiore e inferiore della schermata.



4. Premi il pulsante Seleziona per iniziare ad allenarti.
5. Mentre ti alleni, puoi visualizzare le varie statistiche o l'orario. Le statistiche variano in base al tipo di allenamento.



6. Premi il pulsante Seleziona per mettere in pausa o riprendere l'allenamento.
7. Terminato l'allenamento, premi il pulsante Seleziona per arrestare il monitoraggio, quindi il pulsante Azione (in alto a destra) per visualizzare il riepilogo dell'attività. Per visualizzare tutti i dati rilevati durante l'allenamento, scorri le varie viste.



8. Premi il pulsante Azione per uscire.

Uso del menu Corsa

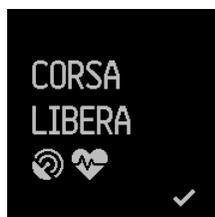
Con Surge, puoi monitorare le corse con o senza GPS. È necessario monitorare manualmente le corse utilizzando le apposite funzioni disponibili su Surge se desideri registrare il percorso con il GPS oppure se desideri dati più dettagliati sulle corse, incluse statistiche in tempo reale e riepilogo degli esercizi, sul tuo Surge.

Per monitorare una corsa, procedi come segue.

1. Accedi al menu di Surge, quindi scorri fino a Corsa.



2. Premi il pulsante Seleziona o tocca lo schermo, quindi scorri fino al tipo di corsa che desideri monitorare. Se il tipo di corsa supporta il GPS, vedrai l'icona GPS a sinistra dell'icona di rilevamento del battito cardiaco.



Usa GPS

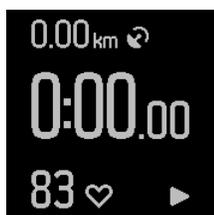


Non usa GPS

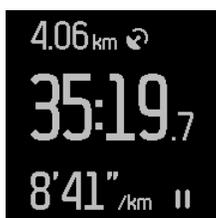
3. Quando visualizzi il tipo di corsa che desideri, premi il pulsante Seleziona o tocca lo schermo. Se cambi idea, premi il pulsante Home per uscire.

Se la corsa prevede il monitoraggio GPS, viene visualizzata la schermata di ricerca del segnale. Per risultati ottimali, attendi il rilevamento del segnale prima di iniziare a correre.

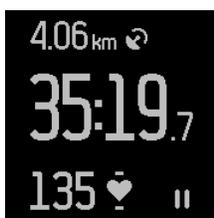
Viene visualizzato un cronometro con le statistiche nella parte superiore e inferiore della schermata.



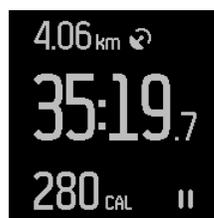
4. Premi il pulsante Seleziona per iniziare la corsa.
5. Mentre corri, puoi visualizzare le varie statistiche o l'orario. Le statistiche variano in base al tipo di corsa.



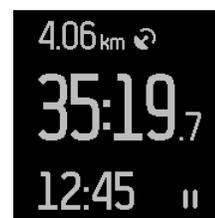
Velocità



Battito cardiaco



Calorie



Orologio
(ora corrente)

6. Premi il pulsante Seleziona per mettere in pausa o riprendere la corsa.
7. Se stai facendo dei giri di corsa, premi il pulsante Azione quando inizi un altro giro. Per qualche secondo visualizzerai il riepilogo del giro appena completato.
8. Terminata la corsa, premi il pulsante Seleziona per arrestare il monitoraggio, quindi il pulsante Azione (in alto a destra) per visualizzare il riepilogo dell'attività. Per i giri, viene mostrato il riepilogo di ogni giro e successivamente il riepilogo dell'intera sessione di corsa. Premi il pulsante Azione nella schermata Giri per visualizzare il riepilogo della corsa.



9. Premi il pulsante Azione per uscire.

Dopo aver sincronizzato il tracker, le statistiche vengono mostrate anche sul pannello fitbit.com e nell'app Fitbit.

Monitoraggio dei tempi intermedi durante una corsa

Puoi tenere traccia dei tuoi tempi intermedi quando corri in modo che Fitbit Surge ti avvisi ogni volta che raggiungi un determinato tempo o una distanza. Questa funzione di monitoraggio della corsa, nota come "consigli per la corsa", aiuta a tenere traccia dei progressi durante una corsa. Utilizza l'allenamento Corsa libera per usufruire della funzionalità per tenere traccia dei tempi intermedi in tempo reale.

1. Accedi al pannello fitbit.com.
2. Fai clic sull'icona dell'ingranaggio nell'angolo superiore destro della pagina e seleziona **Impostazioni**.
3. Utilizzando le schede di navigazione a sinistra, individua la sezione **Consigli per la corsa**.
4. Specifica se desideri tenere traccia della distanza o del tempo e della distanza o della durata.
5. Sincronizza Surge per aggiornare il tracker con la nuova impostazione.
Per forzare la sincronizzazione di Surge, completa le seguenti operazioni:
 - a. Fai clic sull'icona di Fitbit Connect accanto a data e ora sul computer.
 - b. Con Surge nelle vicinanze, fai clic su **Sincronizza ora**.

- Quando sei pronto a tenere traccia di una corsa, visualizza il Menu su Surge e scorri il dito su Corsa.



- Premi il pulsante Seleziona o tocca lo schermo, quindi scorri il dito su Corsa libera.



- Durante la corsa, Surge ti informa quando raggiungi il tempo o la distanza specificata.



Visualizzazione delle statistiche durante l'allenamento

Mentre ti alleni, puoi visualizzare varie statistiche o l'orario. Le statistiche rilevate variano in base al tipo di allenamento.

Dopo aver sincronizzato Surge, le statistiche vengono mostrate anche sul pannello fitbit.com e nell'app Fitbit.

Ricezione di notifiche e controllo della musica

Mentre ti alleni puoi ricevere le notifiche delle chiamate e degli SMS e controllare la musica che ascolti. Premi il pulsante Azione per visualizzare le notifiche e premi due volte il pulsante Home per visualizzare i comandi per la musica.

Per visualizzare l'ora corrente durante un esercizio, scorri le statistiche.

Uso di sveglie silenziose

Grazie alla funzione della sveglia silenziosa, Surge segnala con una leggera vibrazione un avviso o la sveglia. Puoi impostare fino a otto sveglie da attivare ogni giorno o solo in determinati giorni della settimana. Quando la sveglia suona, premi il pulsante Azione per spegnerla.

Per ulteriori informazioni sulla personalizzazione e sull'uso delle sveglie silenziose, visita il sito help.fitbit.com.

Ricezione di avvisi di chiamata e SMS

Oltre 200 dispositivi portatili consentono di ricevere avvisi di chiamata ed SMS su Surge. Per verificare se il tuo dispositivo supporta questa funzione, visita il sito <http://www.fitbit.com/devices>. Quando ricevi la notifica, Surge vibra e mostra il chiamante su una striscia nella parte superiore del display.



Attivazione delle notifiche di chiamate ed SMS

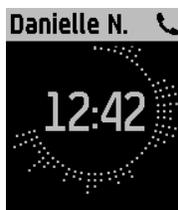
Per abilitare la ricezione delle notifiche di chiamate ed SMS su Surge, devi collegare Surge all'app Fitbit, in questo modo:

1. Dal menu di Surge, accedi a Impostazioni e assicurati che le notifiche siano attivate.
2. Verifica che la funzionalità Bluetooth sia abilitata sul dispositivo portatile.
3. Assicurati che Surge si trovi a una distanza massima di 6 metri dal dispositivo cellulare.
4. Apri l'app Fitbit sul dispositivo portatile e tocca Surge in alto nel pannello.
5. Attiva le notifiche e procedi seguendo le istruzioni visualizzate.

Dopo il collegamento, Surge viene visualizzato come dispositivo connesso con il nome "Surge" nell'elenco dei dispositivi Bluetooth.

Visualizzazione di avvisi di chiamata ed SMS

Surge riceve le notifiche se si trova a una distanza di circa 6 metri dal dispositivo portatile. Quando ricevi una chiamata o un SMS, Surge vibra e mostra una notifica in alto sul display per 7 secondi. Se il chiamante o l'autore dell'SMS è presente nella rubrica del cellulare, viene mostrato il nome memorizzato. In caso contrario, compare solo il numero di telefono. L'icona indica se stai ricevendo una chiamata o un SMS.



Dopo 7 secondi, il nome e il numero di telefono scompaiono ma rimane un'icona nell'angolo in alto a destra dello schermo che indica che hai ricevuto un SMS o una chiamata.



Per visualizzare e gestire le notifiche:

- Se hai più di una notifica, scorri verso sinistra e destra per visualizzarle tutte.
- Scorri il dito verso il basso per esaminare l'intero testo. Vengono visualizzati fino a 32 caratteri per l'oggetto e 160 per il testo di un messaggio.
- Premi il pulsante Azione o Home per uscire dalla schermata delle notifiche.

Surge memorizza un massimo di 20 notifiche. Se ricevi più di 20 notifiche, le più vecchie vengono sostituite dalle nuove. Ogni notifica viene eliminata dopo 24 ore.

Disattivazione delle notifiche per chiamate ed SMS

Per interrompere temporaneamente o in modo permanente la ricezione delle notifiche, procedi come segue:

- Nell'app Fitbit, disattiva le notifiche.
- Su Surge, disattiva l'impostazione Notifiche.

Per riattivare la ricezione delle notifiche, ti basterà modificare nuovamente l'impostazione.

Controllo della musica

Con un dispositivo iOS o Android compatibile, è possibile utilizzare Surge per mettere in pausa e riprendere l'ascolto della musica o passare alla traccia successiva. Per verificare se il tuo dispositivo supporta questa funzione, visita il sito <http://www.fitbit.com/devices>. Surge utilizza il profilo Bluetooth AVRCP pertanto l'app con cui ascolti la musica dovrà essere compatibile. Alcune app per la riproduzione di musica in streaming non trasmettono le informazioni sulle tracce, quindi viene mostrato il titolo della canzone sul display di Surge. Tuttavia, se l'app supporta AVRCP puoi mettere in pausa o saltare una traccia anche se non ne visualizzi il titolo su Surge.

Attivazione del controllo della musica

Per controllare la musica da Surge, usa la funzione Bluetooth del telefono per collegare Surge al tuo dispositivo portatile. L'associazione di Surge richiede l'esecuzione di alcuni passaggi in rapida successione sia su Surge sia sul tuo dispositivo portatile. Prima di continuare, assicurati di avere entrambi a portata di mano.

Per abilitare il controllo della musica, procedi come segue.

1. Se non lo hai già fatto, verifica che il dispositivo supporti questa funzione su <http://www.fitbit.com/devices>.
2. Su Surge:
 - a. Accedi al menu di Surge, quindi scorri fino a Impostazioni.
 - b. Vai a Bluetooth Classic.
 - c. Se l'impostazione è disattivata o attivata, premi il pulsante Seleziona fino a visualizzare l'impostazione Collegamento.
3. Sul dispositivo portatile:
 - a. Accedi alla schermata delle impostazioni Bluetooth dove sono elencati i dispositivi collegati.
 - b. Assicurati che il dispositivo portatile sia rilevabile e che sia in corso la ricerca dei dispositivi.
 - c. Quando visualizzi "Surge (Classic)" come dispositivo disponibile, selezionalo.
 - d. Attendi il messaggio che mostra un numero di 6 cifre.
4. Esegui rapidamente i due passaggi seguenti:
 - a. Quando vedi lo stesso numero anche su Surge, premi il pulsante Azione.
 - b. Sul dispositivo portatile seleziona l'opzione di collegamento.

Dopo aver collegato il dispositivo, l'impostazione Bluetooth Classic su Surge dovrebbe essere automaticamente attivata.

Controllo della musica con Surge

Dopo aver collegato il dispositivo, puoi accedere alla schermata di controllo della musica in qualsiasi momento.

Per controllare la riproduzione della musica su Surge, procedi come segue.

1. Apri l'app per la musica sul dispositivo portatile e avvia la riproduzione.
2. Premi due volte il pulsante Home su Surge per visualizzare le informazioni sulla traccia in riproduzione. Se l'app in uso non prevede la trasmissione delle informazioni sulle tracce, i titoli non vengono mostrati su Surge.
3. Usa il pulsante Seleziona per mettere in pausa o il pulsante Azione per passare alla traccia successiva.



4. Premi il pulsante Home per tornare alla schermata precedente.

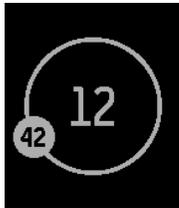
NOTA: Come con la maggior parte dei dispositivi Bluetooth, se scolleghi Surge (Classic) per collegare un altro dispositivo Bluetooth, dovrai poi ricollegarlo per controllare la riproduzione musicale.

Personalizzazione di Fitbit Surge

In questa sezione viene descritto come regolare la visualizzazione e modificare determinati comportamenti del tracker.

Modifica della schermata dell'orologio

Surge prevede diverse schermate dell'orologio. Alcuni esempi sono:



Orbit



Analogico



Digitale



Flare

Puoi modificare la schermata dell'orologio dall'app Fitbit o dal pannello fitbit.com. Per ulteriori informazioni, visita il sito help.fitbit.com.

Regolazione della retroilluminazione

L'impostazione consente di controllare l'attivazione dell'illuminazione di Surge. Le opzioni disponibili sono:

- Automatica (predefinita): quando tocchi lo schermo, premi un pulsante o ruoti il polso per vedere l'ora, Surge utilizza la luce dell'ambiente per determinare se attivare la retroilluminazione.
- Attivato: quando tocchi lo schermo o premi un pulsante viene attivata la retroilluminazione.
- Disattivato: lo schermo non si illumina in nessuna circostanza.

Per regolare questa impostazione, scorri il dito sul menu Impostazioni e tocca lo schermo. Scorri il dito verso l'alto finché non trovi Luminosità.

Regolazione del tracker del battito cardiaco

Surge utilizza la tecnologia PurePulse™ per monitorare il battito cardiaco in modo automatico e continuo quando il monitoraggio del battito cardiaco è attivato. L'impostazione Monitoraggio del battito cardiaco prevede tre opzioni:

- Automatico (predefinito): il monitoraggio del battito cardiaco è attivo quando indossi il tuo Fitbit Surge.
- Disattivato: il monitoraggio non è mai attivo.
- Attivato: il monitoraggio è sempre attivo; scegli questa opzione se il battito cardiaco non viene monitorato anche se indossi il tracker.

Se rimuovi Fitbit Surge, ad esempio, infilandolo in tasca o in uno zaino, ma continui a muoverti, il dispositivo potrebbe monitorare il battito cardiaco in modo non corretto. Puoi evitare il problema disattivando l'impostazione.

Per regolare questa impostazione, scorri il dito sul menu Impostazioni e tocca lo schermo. Scorri in alto fino a quando non trovi Monitoraggio del battito cardiaco.

Aggiornamento di Fitbit Surge

Miglioramenti del prodotto e correzioni degli errori vengono resi disponibili periodicamente in modo gratuito tramite gli aggiornamenti del firmware. Si consiglia di tenere sempre aggiornato Surge.

Quando è disponibile un aggiornamento, riceverai una notifica nell'app Fitbit. Dopo aver avviato l'aggiornamento, viene visualizzata una barra dei progressi sul tracker fino a quando il processo non è terminato e, quindi, un messaggio di conferma.

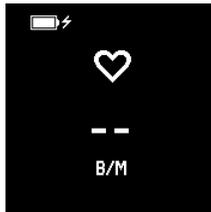
Tieni presente che l'aggiornamento di Surge richiede diversi minuti e può consumare diversa batteria. Per questo motivo, si consiglia di posizionare il tracker nella base di ricarica prima di eseguire l'aggiornamento.

Risoluzione dei problemi di Fitbit Surge

Se il tracker non funziona correttamente, rivedi le informazioni per la risoluzione dei problemi seguenti. Per altri problemi o più dettagli, visita il sito <http://help.fitbit.com>.

Segnale del battito cardiaco mancante

Surge rileva continuamente il battito cardiaco mentre ti alleni e nel corso della giornata. Tuttavia, a volte, il monitoraggio del battito cardiaco potrebbe non riuscire a rilevare un segnale forte. In tal caso, viene mostrata questa schermata:



Se non visualizzi il battito cardiaco sul tuo Surge, assicurati di indossarlo correttamente. Prova a posizionare il tracker più in alto sul polso. Il flusso sanguigno nel braccio aumenta man mano che l'attività si intensifica, pertanto spostare il tracker può essere utile. Inoltre, accertati di non indossare il tracker troppo stretto; un braccialetto stretto ostruisce la circolazione del sangue e potrebbe incidere sul segnale del battito cardiaco. Dopo una breve attesa, dovresti vedere nuovamente il battito cardiaco corretto.

Comportamento non previsto

Se si verifica uno dei problemi riportati di seguito, è necessario riavviare il tracker per risolverlo:

- Il tracker non esegue la sincronizzazione.
- Il tracker non risponde a un movimento.
- Il tracker non risponde anche quando posizionato nel caricatore.
- Il tracker è carico ma non si illumina.
- Il tracker non rileva passi o altri dati.
- Il tracker non risponde alla pressione dei pulsanti, ai tocchi o allo scorrimento.

Il riavvio di Surge non elimina alcun dato ad eccezione delle notifiche di chiamate ed SMS.

Per riavviare Surge:

1. Tieni premuto il pulsante Home e Seleziona (a sinistra e in basso a destra) per 10-15 secondi, finché lo schermo non lampeggia o comincia a ridurre la luminosità.
2. Rilascia i pulsanti.

3. Quando lo schermo si spegne del tutto, aspetta 10 secondi e premi il tasto Home per riattivare Surge.

Surge ora dovrebbe funzionare correttamente.

Per altri consigli per la risoluzione di problemi o per contattare il supporto clienti, visita la pagina <https://help.fitbit.com>.

Informazioni generali e specifiche tecniche di Fitbit Surge

Sensori e motori

Surge contiene i seguenti sensori e motori:

- Un accelerometro MEMS a 3 assi che misura le sequenze di movimento e determina i passi compiuti, la distanza percorsa, le calorie bruciate e la qualità del sonno
- Un altimetro che misura i piani saliti
- Un ricevitore GPS che tiene traccia della tua posizione mentre ti alleni
- Un ricetrasmittitore radio Bluetooth 4.0
- Un motore di vibrazione, che fa vibrare Surge quando entrano in funzione le sveglie, quando raggiungi un obiettivo, quando viene rilevato il segnale GPS o quando ricevi la notifica di una chiamata
- Un dispositivo ottico di rilevamento del battito cardiaco, che misura i battiti al minuto a riposo e mentre ti alleni
- Un sensore di luce ambientale, che attiva la retroilluminazione in condizioni di illuminazione scarsa

Batteria

Il tracker Surge funziona con una batteria ricaricabile ai polimeri di litio.

Memoria

Il tracker Surge archivia i dati dettagliati minuto per minuto degli ultimi sette giorni e i riepiloghi delle attività quotidiane per un massimo di 30 giorni. I dati relativi al battito cardiaco vengono memorizzati a intervalli di 1 secondo durante il monitoraggio degli esercizi e a intervalli di 5 secondi in altri momenti.

I dati registrati includono passi, distanza percorsa, calorie bruciate, piani saliti, minuti attivi, battito cardiaco e qualità del sonno.

Per poter avere i dati sempre aggiornati nel pannello fitbit.com, si consiglia di sincronizzare di frequente il tracker Surge.

Display

Surge dispone di un display LCD monocromatico touchscreen con retroilluminazione per condizioni di ridotta visibilità.

Condizioni ambientali

Temperatura operativa	Da -20° C a 45° C
Temperatura non operativa	Da -30° C a 60° C
Resistente all'acqua	Resistente agli schizzi. Non indossare il dispositivo sotto la doccia e quando nuoti.
Altitudine massima di funzionamento	9.144 m

Guida

Per assistenza e per la risoluzione dei problemi relativi al dispositivo Surge, consulta la guida su <http://help.fitbit.com>.

Garanzia e condizioni di restituzione

Le informazioni sulla garanzia e le condizioni di restituzione di fitbit.com sono reperibili online all'indirizzo <http://www.fitbit.com/returns>.

Avvisi normativi e sulla sicurezza

Nome modello: FB501

USA: Dichiarazione della Federal Communications Commission (FCC)

This device complies with FCC part 15 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 received, including interference that may cause undesired operation

FCC Warning

Changes or modifications not approved by Fitbit, Inc. 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 requirements for RF exposure in public or uncontrolled environments.

FCC ID: XRAFB501

Canada: Dichiarazione di Industry Canada (IC)

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 in accordance with RSS GEN Issue 3:

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

IC ID: 8542A-FB501

Unione Europea (UE)

Simplified EU Declaration of Conformity

Hereby, Fitbit, Inc. declares that the radio equipment type Model FB501 is in compliance with Directive 2014/53/EU. The full text of the EU declaration of conformity is available at the following internet address: <http://www.fitbit.com/safety>.

Déclaration UE de conformité simplifiée

Fitbit, Inc. déclare par la présente que les modèles d'appareils radio FB501 sont conformes à la Directive 2014/53/UE. Les déclarations UE de conformité sont disponibles dans leur intégralité sur le site suivant: www.fitbit.com/safety.

Dichiarazione di conformità UE semplificata

Fitbit, Inc. dichiara che il tipo di apparecchiatura radio Modello FB501 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.

Vereinfachte EU-Konformitätserklärung

Fitbit, Inc. erklärt hiermit, dass die Funkgerätypen Modell FB501 die Richtlinie 2014/53/EU erfüllen. Der vollständige Wortlaut der EU-Konformitätserklärungen kann unter folgender Internetadresse abgerufen werden: www.fitbit.com/safety.

Declaración UE de Conformidad simplificada

Por la presente, Fitbit, Inc. declara que el tipo de dispositivo de radio Modelo FB501 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.



Australia e Nuova Zelanda



R-NZ

Cina



Wireless sync dongle

部件名称	有毒和危险品					
Dongle Model FB150	铅 (Pb)	水银 (Hg)	镉 (Cd)	六价铬 (Cr(VI))	多溴化苯 (PBB)	多溴化二苯醚 (PBDE)
表带和表扣	○	○	○	○	○	○
电子	X	○	○	○	○	○
本表格依据 SJ/T 11364 的规定编制 O: 表示该项目中涉及的所有物料, 其包含的有害物质的含量低于 GB/T 26572. 标准的限制要求. X: 表示该项目中涉及的所有物料中至少有一种, 其包含的有害物质的含量高于 GB/T 26572. 标准的限制要求.						

Surge

部件名称	有毒和危险品					
Surge Model FB501	铅 (Pb)	水银 (Hg)	镉 (Cd)	六价铬 (Cr(VI))	多溴化苯 (PBB)	多溴化二苯醚 (PBDE)
表带和表扣	○	○	○	○	○	○
电子	X	○	○	○	○	○
本表格依据 SJ/T 11364 的规定编制 O: 表示该项目中涉及的所有物料, 其包含的有害物质的含量低于 GB/T 26572. 标准的限制要求. X: 表示该项目中涉及的所有物料中至少有一种, 其包含的有害物质的含量高于 GB/T 26572. 标准的限制要求.						

Messico



IFETEL: RCPFIFB14-1757

Israele

אישור התאמה 51-45135
אין לבצע כל שינוי טכני בחלק המודולארי של המוצר.

Oman

OMAN-TRA/
TA-R/2176/14

Filippine



Serbia



И005 15

Sud Africa



TA-2014/1755
APPROVED

Corea del Sud

클래스 B 장치 (가정 사용을 위한 방송 통신 기기) : EMC 등록 주로 가정용 (B 급)으로하고, 모든 지역에서 사용할 수 있습니다 얻을이 장치. “ 해당 무선설비는 전파혼신 가능성이 있으므로 인명안전과 관련된 서비스는 할 수 없습니다. ”



- 사용 주파수 (Used frequency): 2402 MHz-2480 MHz
- 채널수 (The number of channels): 40
- 공중선전계강도 (Antenna power): -2.22dBi
- 변조방식 (Type of the modulation): Digital
- 안테나타입 (Antenna type): Vertical
- 출력 (Output power): -2.22dBm
- 안테나 종류 (Type of Antenna): Stamped Metal

KCC approval information

- 1) Equipment name (model name): 무선데이터통신시스템용 특정소출력무선기기 FB501
- 2) Certificate number: MSIP-CMM-XRA-FB501
- 3) Applicant: Fitbit, Inc.
- 4) Manufacture: Fitbit, Inc.
- 5) Manufacture / Country of origin: P.R.C.

Singapore

Complies with IDA
Standards DA00006A

Taiwan

Wireless sync dongle



Surge



注意！

依據 低功率電波輻射性電機管理辦法

第十二條 經型式認證合格之低功率射頻電機，非經許可，公司、商號或使用者均不得擅自變更頻率、加大功率或變更原設計之特性及功能

第十四條

低功率射頻電機之使用不得影響飛航安全及干擾合法通信；經發現有干擾現象時，應立即停用，並改善至無干擾時方得繼續使用。

前項合法通信，指依電信法規定作業之無線電通信。

低功率射頻電機須忍受合法通信或工業、科學及醫療用電波輻射性電機設備之干擾。

Emirati Arabi Uniti



Dichiarazione di Sicurezza

Il presente dispositivo è stato testato e dichiarato conforme alla certificazione di sicurezza in linea con le specifiche dello standard EN0: EN60950-1:2006 + A11:2009 + A1:2010 + A12:2011, + A2:2013.

Importanti istruzioni sulla sicurezza

Avvertenze

- Il contatto prolungato potrebbe contribuire all'insorgenza di irritazioni o allergie per alcuni utenti. Se noti segni di irritazione della pelle come rossori, gonfiori, pruriti o altri disturbi simili, interrompi l'uso del dispositivo o indossa il prodotto attaccato a un indumento. L'uso continuo, anche in seguito alla diminuzione dei sintomi, potrebbe causare una nuova irritazione. Se i sintomi persistono, rivolgiti al tuo medico curante.
- Il dispositivo contiene componenti elettrici che potrebbero causare danni o ferite se non utilizzati in modo opportuno.
- Il prodotto non è un dispositivo medico e non è in grado di diagnosticare, curare né evitare l'insorgenza di malattie.
- Mappe, indicazioni stradali e altri dati GPS o del navigatore, inclusa la posizione attuale, potrebbero non essere disponibili, accurati o completi.
- Consulta il medico curante prima di avviare o modificare qualsiasi programma di allenamento.
- Consulta il medico curante se hai patologie che potrebbero essere influenzate dall'uso del prodotto Fitbit.
- Non controllare le chiamate in arrivo o altri dati sul display del dispositivo mentre sei alla guida o in situazioni in cui la distrazione potrebbe essere pericolosa.
- Il prodotto non è un giocattolo. Non consentire a bambini o animali di giocare con il prodotto Fitbit. Il prodotto contiene componenti di piccole dimensioni che potrebbero essere ingeriti.
- Surge è resistente all'acqua, al sudore e alla pioggia. È possibile indossarlo durante l'allenamento e attività quotidiane come lavarsi le mani o i piatti. Assicurati di rimuoverlo prima di farti una doccia o di tuffarti in piscina.

- I prodotti PurePulse™ dispongono di una funzione per il monitoraggio del battito cardiaco che potrebbe rappresentare un rischio per individui in determinate condizioni di salute. Consulta il tuo medico curante prima di utilizzare il dispositivo se:
 - Hai una malattia o una patologia cardiaca.
 - Assumi farmaci fotosensibili.
 - Soffri di epilessia o sei sensibile alle luci lampeggianti.
 - Hai problemi di circolazione o soffri di ematomi frequenti.

Consigli per l'uso e la manutenzione

- Pulisci e asciuga con regolarità il prodotto Fitbit, soprattutto in aree in contatto con la pelle. Utilizza un panno pulito e umido. Non lavare il prodotto sotto l'acqua corrente.
- Non stringere troppo il prodotto Fitbit e lascia circolare sufficiente aria.
- Usa con parsimonia eventuali prodotti per la cura della pelle sull'area del polso coperta dal prodotto.
- Togli il prodotto di tanto in tanto per pulirlo e lasciar respirare la pelle.
- Non aprire il dispositivo né provare a smontarlo.
- Non utilizzare il prodotto Fitbit se il display presenta delle crepe.
- Le sostanze contenute nel prodotto e nella batteria potrebbero danneggiare l'ambiente e/o la salute se gestite e smaltite in modo inappropriato.
- Non posizionare il dispositivo Fitbit in lavastoviglie, lavatrice o asciugatrice.
- Non esporre il dispositivo Fitbit a temperature estremamente basse o alte.
- Non utilizzare il dispositivo Fitbit in sauna o bagno turco.
- Non esporre il dispositivo Fitbit alla luce solare diretta per un periodo prolungato.
- Non smaltire il dispositivo Fitbit nel fuoco. La batteria potrebbe esplodere.
- Non pulire il dispositivo Fitbit con materiali abrasivi.
- Non indossare il dispositivo Fitbit durante la procedura di ricarica.
- Non caricare il dispositivo Fitbit quando è umido.
- Rimuovi il prodotto Fitbit se risulta caldo o molto caldo.

Precauzioni relative alla batteria

- Il prodotto Fitbit contiene una batteria incorporata non sostituibile dall'utente. L'apertura o il tentativo di aprire il prodotto annulla la garanzia e potrebbe costituire un pericolo per la sicurezza.
- Per caricare la batteria, utilizzare unicamente il cavo di ricarica in dotazione con il prodotto.
- Caricare la batteria utilizzando un computer, un hub in corrente o una presa elettrica certificata da un laboratorio riconosciuto.
- Caricare la batteria in linea con le istruzioni riportate nella presente guida.
- Il prodotto impiega un caricabatteria fornito dalla California Energy Commission.

Informazioni su smaltimento e riciclaggio



Il simbolo sul prodotto o sulla confezione significa che, al termine del ciclo di vita, il prodotto deve essere smaltito separatamente dai rifiuti domestici. È responsabilità dell'utente smaltire gli apparecchi elettronici nei punti di raccolta predisposti e contribuire alla salvaguardia delle risorse naturali.

Ogni paese dell'Unione Europea dispone di punti di raccolta per lo smaltimento delle apparecchiature elettriche ed elettroniche. Per informazioni sul punto di riciclaggio più vicino, contattare l'autorità preposta alla gestione dei rifiuti elettrici ed elettronici locale o il rivenditore presso cui è stato acquistato il prodotto.

- Non smaltire il dispositivo Fitbit con i rifiuti domestici.
- Lo smaltimento della confezione e del dispositivo Fitbit deve avvenire in linea con le normative locali.
- Le batterie non possono essere smaltite con i normali rifiuti e richiedono una gestione separata.

