





# Manuale dell'utente Versione 1.8

# Sommario

Introduzione	7
Contenuto della confezione	7
Ricarica del tracker	8
Configurazione di Charge 5	9
	10
Sblocco di Fitbit Premium	11
Indossa Charge 5	12
Come indossare il dispositivo tutto il giorno e per l'allenamento	12
Chiusura del cinturino	13
Mano dominante	14
Consigli sulla cura e la manutenzione	15
Sostituzione del cinturino	15
Rimozione del cinturino	15
Inserimento di un cinturino	
Nozioni di base	17
Navigazione in Charge 5	17
Navigazione di base	17
Impostazioni rapide	18
Regolazione delle impostazioni	
Display	21
Modalità silenziose	21
Altre impostazioni	22
Controllo del livello della batteria	
Configurazione del blocco dispositivo	23
Regolazione dell'opzione Display sempre acceso	
Spegnimento dello schermo	
Quadranti orologio e app	25
Modifica del quadrante orologio	25
Apertura delle app	25
Trova telefono	26
Notifiche dello smartphone	27
Configurazione delle notifiche	27
Visualizzazione delle notifiche in arrivo	27

Gestione delle notifiche	
Disattivazione delle notifiche	
Risposta o rifiuto di chiamate telefoniche	
Risposta al messaggi (smartphone Android)	
Funzioni correlate al tempo	31
Impostazione della sveglia	31
Come spegnere o ripetere una sveglia	31
Uso del timer o del cronometro	32
Attività e benessere	33
Visualizzazione delle statistiche	
Monitoraggio di un obiettivo di attività quotidiana	
Scelta di un obiettivo	
Rilevamento dell'attività oraria	
Monitoraggio del sonno	35
Impostazione di un obiettivo di sonno	
Informazioni sulle abitudini di sonno	
Gestione dello stress	
Utilizzo dell'App di Scansione EDA	
Controllo del punteggio di gestione dello stress	
Metriche di salute avanzate	
Allenamento e salute cardiaca	
Rilevamento automatico dell'allenamento	
Rilevamento e analisi dell'allenamento con l'app Allenamento	
RequisitiGPS smartphone	
Personalizzazione delle impostazioni di allenamento	40
Controllo del riepilogo dell'allenamento	
Monitoraggio del battito cardiaco	
Zone del battito cardiaco personalizzate	
Accumulo di Minuti in Zona Attiva	
Ricezione notifiche battito cardiaco	
Controllo del Livello di Recupero Giornaliero	
Condivisione del punteggio di attività cardio	
Pagamenti contactless	47
Uso di carte di credito e debito	
Configurazione di pagamenti contactless	

Acquisti Modifica dolla carta prodofinita	
Pagamento di pedaggi	
Aggiornamento, riavvio e cancellazione dei dati	
Aggiorna Charge 5	50
Riavvia Charge 5	50
Cancellazione dei dati su Charge 5	51
Risoluzione dei problemi	52
Segnale del battito cardiaco mancante	52
Segnale GPS mancante	53
Altri problemi	54
Info generali e Specifiche	55
Sensori e componenti	
Materiali	55
Tecnologia wireless	55
Feedback aptico	55
Batteria	
Memoria	
Display	
Dimensioni del cinturino	
Condizioni ambientali	57
Ulteriori informazioni	57
Garanzia e condizioni di restituzione	57
Regulatory and Safety Notices	58
USA: Federal Communications Commission (FCC) statement	
Canada: Industry Canada (IC) statement	
European Union (EU)	60
Argentina	62
Australia and New Zealand	62
Belarus	63
Customs Union	63
Ghana	63
Indonesia	63
Israel	64
Japan	64
Kingdom of Saudi Arabia	65

Malaysia	
Mexico	
Morocco	
Nigeria	
Oman	
Paraguay	
Philippines	
Serbia	
Singapore	
South Korea	
Taiwan	
Thailand	73
United Arab Emirates	73
United Kingdom	
Vietnam	74
About the Battery	75
IP Rating	
Safety Statement	
Regulatory Markings	

# Introduzione

Scopri Fitbit Charge 5, il nostro tracker di salute e fitness più avanzato che ti aiuta a controllare stress, recupero fisico, salute cardiaca e benessere generale.

Prenditi un momento per rivedere le nostre informazioni sulla sicurezza complete all'indirizzo <u>fitbit.com/safety</u>. Charge 5 non è destinato a fornire dati medici o scientifici.

### Contenuto della confezione

La confezione di Charge 5 include:



I cinturini intercambiabili di Charge 5, disponibili in un'ampia gamma di colori e materiali, sono venduti separatamente.

# Ricarica del tracker

La batteria completamente carica di Charge 5 dura fino a 7 giorni. La durata della batteria e i cicli di ricarica variano in base a uso e molti altri fattori; i risultati effettivi varieranno di conseguenza.

Per ricaricare Charge 5:

- 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 del tracker 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 del tracker.



La ricarica completa richiede 1-2 ore. Durante la ricarica di Charge 5, tocca due volte lo schermo per attivarlo e controllare il livello della batteria. Scorri il dito a destra sulla schermata della batteria per utilizzare Charge 5. Un tracker completamente carico mostra un'icona di batteria piena.



# Configurazione di Charge 5

Configura Charge 3 con l'app Fitbit per iPhone e iPad o su smartphone Android. L'app Fitbit è compatibile con gli smartphone più comuni. Vedi <u>fitbit.com/devices</u> per verificare se il tuo smartphone è compatibile.



Per iniziare:

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

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

Per ulteriori informazioni, vedi <u>l'articolo della Guida correlato</u>.

# Visualizzazione dei dati nell'app Fitbit

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

# Sblocco di Fitbit Premium

Fitbit Premium è la tua risorsa personalizzata nell'app Fitbit che ti aiuta a rimanere attivo, dormire bene e gestire lo stress. Un abbonamento Premium include programmi personalizzati per i tuoi obiettivi di salute e fitness, dettagli personalizzati, centinaia di esercizi di marchi di fitness, meditazioni guidate e molto altro ancora.

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

Per ulteriori informazioni, vedi <u>l'articolo della Guida correlato</u>.

# Indossa Charge 5

Indossa Charge 5 sul polso. Se devi mettere un cinturino di taglia diversa o sei hai acquistato un altro cinturino, vedi le istruzioni in "Sostituzione del cinturino" a pagina 15.

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

Quando non ti alleni, indossa Charge 5 un dito sopra l'osso del polso.

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



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

 Durante un esercizio, prova a indossare il tuo tracker un po' più in alto sul polso per una maggiore aderenza. Molti allenamenti, come la bicicletta o il sollevamento pesi, ti portano a inclinare frequentemente il polso e, quindi, possono interferire con maggiore probabilità con il segnale del battito cardiaco se indossi il tracker più in basso sul polso.



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

Nota: in caso di problemi di connessione al GPS su Charge 5, vedi l'<u>articolo della</u> <u>Guida correlato</u>.

### Chiusura del cinturino

- 1. Posiziona Charge 5 sul polso.
- 2. Fai scorrere il cinturino inferiore nel primo anello del cinturino superiore.



3. Stringi il cinturino in modo che risulti comodo e inserisci il perno in uno dei fori del cinturino.



4. Fai scorrere l'estremità libera del cinturino nel secondo anello fino a quando non aderisce perfettamente al polso. Assicurati che il cinturino non sia troppo stretto. Indossa il cinturino in modo che possa spostarsi sul polso.



### Mano dominante

Per una maggiore precisione, devi specificare se indossi Charge 5 sulla mano dominante o non dominante. La mano dominante è quella che solitamente utilizzi per scrivere o mangiare. Per iniziare, l'opzione Polso è impostata sulla mano non dominante. Se indossi Charge 5 sulla mano dominante, cambia l'impostazione Polso nell'app Fitbit:

Nella scheda Oggi nell'app Fitbit, tocca l'icona in alto a sinistra riquadro Charge 5 Polso Dominante.

# Consigli sulla cura e la manutenzione

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

Per ulteriori informazioni, visita la pagina Fitbit Cura e manutenzione.

## Sostituzione del cinturino

Charge 5 viene fornito con un cinturino Small e un cinturino aggiuntivo inferiore Large. Entrambe le parti del cinturino, superiore e inferiore, possono essere scambiate con cinturini intercambiabili venduti separatamente su <u>fitbit.com</u>. Per le misure del cinturino, vedi "Dimensioni del cinturino" a pagina 56.

#### Rimozione del cinturino

1. Capovolgi Charge 5 e trova i fermi sul cinturino.



2. Per rilasciare il fermo, usa l'unghia del dito per premere il pulsante piatto verso il cinturino.

3. Estrai delicatamente il cinturino dal tracker.



4. Ripeti la stessa operazione sull'altro lato.

#### Inserimento di un cinturino

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



# Nozioni di base

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

## Navigazione in Charge 5

Charge 5 è dotato di un display touch-screen AMOLED a colori.

Puoi spostarti su Charge 5 toccando lo schermo e scorrendo il dito da un lato all'altro e verso l'alto o verso il basso. Per risparmiare batteria, lo schermo del tracker si spegne quando non in uso.

#### Navigazione di base

La schermata iniziale è l'orologio.

- Tocca con decisione due volte lo schermo e ruota il polso per attivare Charge 5.
- Scorri verso il basso dall'alto dello schermo per accedere alle impostazioni

rapide, all'app Pagamenti 🛄, all'app Trova telefono 🖤 e all'app Impostazioni

Nelle impostazioni rapide, scorri verso destra per tornare alla schermata dell'orologio.

- Scorri il dito verso l'alto per visualizzare le tue statistiche giornaliere. Per tornare alla schermata dell'orologio, scorri il dito a destra.
- Scorri il dito a sinistra e a destra per vedere le app sul tuo tracker.
- Scorri il dito a destra per tornare a una schermata precedente. Tocca due volte con decisione lo schermo per tornare alla schermata dell'orologio.





#### Impostazioni rapide

Per accedere più rapidamente a determinate impostazioni, scorri il dito in basso dalla schermata dell'orologio. Tocca un'impostazione per regolarla. Quando disattivi l'impostazione, l'icona appare attenuata con una linea.

Pagamenti 🗖	Effettua pagamenti contactless dal tuo polso con Fitbit Pay.
Modalità DND	<ul> <li>Quando l'impostazione Non disturbare è attivata:</li> <li>L'audio di notifiche, celebrazioni di obiettivi e promemoria è disattivato.</li> <li>L'icona Non disturbare si illumina nelle impostazioni rapide.</li> <li>Non puoi attivare le impostazioni Non disturbare e Modalità Sonno contemporaneamente.</li> </ul>
Modalità Sonno	<ul> <li>Quando la Modalità Sonno è attivata:</li> <li>L'audio di notifiche, celebrazioni di obiettivi e promemoria è disattivato.</li> <li>La luminosità dello schermo è impostata per attenuarsi.</li> <li>Quando ruoti il polso, lo schermo rimane spento. Per attivare Charge 5, tocca con decisione lo schermo due volte.</li> <li>L'icona Modalità Sonno si illumina nelle impostazioni rapide.</li> <li>La Modalità Sonno si disattiva automaticamente quando imposti un piano del sonno. Per ulteriori informazioni, vedi "Regolazione delle impostazioni" a pagina 20</li> <li>Non puoi attivare le impostazioni Non disturbare e Modalità Sonno contemporaneamente.</li> </ul>
Attivazione schermo	Quando imposti attivazione schermo su Auto 쳸, lo schermo si accende ogni volta che ruoti il polso. Quando imposti l'attivazione schermo su Manuale 👀, tocca con decisione lo schermo due volte per attivarlo.

Trova telefono (( 🌔 ))	Tocca per aprire l'app Trova telefono (). Per ulteriori informazioni, vedi "Trova telefono" a pagina 26.
Blocco in acqua	Attiva l'impostazione del blocco in acqua quando sei in acqua, ad esempio sotto la doccia o mentre nuoti, per evitare che lo schermo si attivi. Quando il blocco in acqua è attivo, lo schermo si blocca e viene visualizzata l'icona del blocco in acqua in basso. Notifiche e sveglie vengono ancora visualizzate sul tracker, ma devi sbloccare lo schermo per interagire.
	Per attivare il blocco in acqua, scorri in basso dalla schermata
	dell'orologio > tocca <b>Blocco in acqua</b> > tocca con decisione due volte sullo schermo. Per disattivare il blocco in acqua, tocca due volte con decisione al centro dello schermo. Se non viene visualizzato "Sbloccato", prova a toccare con più decisione. La disattivazione di questa funzione usa l'accelerometro del tuo dispositivo, che richiede una maggiore forza per l'attivazione.
	Tieni presente che il blocco in acqua si attiva automaticamente
	quando avvii un allenamento di nuoto nell'app Allenamento 쏙.
App Impostazioni 횓	Tocca l'app Impostazioni 🥺 per aprirla. Per ulteriori informazioni, vedi "Regolazione delle impostazioni" a pagina 20.

# Regolazione delle impostazioni

Gestisci impostazioni di base nell'app Impostazioni <sup>(2)</sup>. Scorri il dito in basso dalla schermata dell'orologio e tocca l'app Impostazioni <sup>(2)</sup> per aprirla. Tocca un'impostazione per regolarla. Scorri il dito per vedere l'elenco completo di impostazioni.

#### Display

Luminosità	Consente di modificare la luminosità dello schermo.
Attivazione	Consente di impostare l'attivazione dello schermo quando ruoti il
schermo	polso.
Timeout	Regola la quantità di tempo prima dello spegnimento dello schermo o
schermo	il passaggio al quadrante orologio Display sempre acceso.
Sempre acceso	Attiva o disattiva l'opzione Display sempre acceso. Per ulteriori informazioni, vedi "Regolazione dell'opzione Display sempre acceso" a pagina 23.

#### Modalità silenziose

Focus allenamento	Disattiva le notifiche mentre l'app Allenamento è in esecuzione X.
Non disturbare	Disattiva tutte le notifiche.
Modalità Sonno	<ul> <li>Regola le impostazioni della modalità Sonno Che includono l'impostazione di un piano per l'attivazione e la disattivazione automatica della modalità.</li> <li>Per impostare un piano: <ol> <li>Apri l'app Impostazioni e tocca Modalità silenziose Modalità sonno Pianifica Intervallo.</li> <li>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 desideri impostare. La Modalità Sonno viene automaticamente disattivata all'ora pianificata, anche se attivata manualmente.</li> </ol> </li> </ul>

#### Altre impostazioni

Battito cardiaco	Consente di attivare o disattivare il rilevamento del battito cardiaco.
Notifiche zona cardio	Consente di attivare o disattivare le notifiche delle zone del battito cardiaco durante l'attività giornaliera. Per ulteriori informazioni, vedi <u>l'articolo della Guida correlato</u> .
Vibrazione	Regola l'intensità di vibrazione del tracker.
GPS	Scegli la modalità GPS. Per ulteriori informazioni, vedi <u>l'articolo della</u> <u>Guida correlato</u> .
Info dispositivo	Visualizza le informazioni su normative e la data di attivazione del tuo tracker, che corrisponde al giorno di inizio della garanzia del tuo tracker. La data di attivazione è il giorno in cui hai configurato il tuo dispositivo.
	Tocca <b>Info dispositivo &gt; Info sistema</b> per vedere la data di attivazione.
	Per ulteriori informazioni, vedi <u>l'articolo della Guida correlato</u> .
Riavvia dispositivo	Tocca <b>Riavvia dispositivo &gt; Riavvia</b> per riavviare il tuo tracker.

# Controllo del livello della batteria

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

Se il livello della batteria del tuo tracker è basso (meno di 24 ore restanti), l'indicatore della batteria diventa rosso. Se il livello della batteria del tuo tracker è molto basso (meno di 4 ore restanti), viene visualizzata un'avvertenza sul quadrante orologio e l'indicatore della batteria lampeggia. Scorri il dito a destra per eliminare l'avvertenza.

99%
Dom,
10 ott
8.045
💿 5,30 km
23
1.423

Quando il livello della batteria è basso:

- Se stai registrando un allenamento con il GPS, la registrazione GPS si disattiva
- La modalità Display sempre acceso è disattivata
- Non puoi utilizzare le risposte rapide
- Non riceverai notifiche dal tuo smartphone

Ricarica Charge 5 per utilizzare o regolare queste funzioni.

## Configurazione del blocco dispositivo

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



Attiva il blocco del dispositivo o ripristina il tuo codice PIN nell'app Fitbit:

Nella scheda Oggi nell'app Fitbit, tocca l'icona in alto a sinistra riquadro Charge 5 Blocco dispositivo.

Per ulteriori informazioni, vedi <u>l'articolo della Guida correlato</u>.

### Regolazione dell'opzione Display sempre acceso

Attiva l'opzione Display sempre acceso per visualizzare sempre l'ora sul tuo tracker, anche quando non interagisci con lo schermo.



Per attivare o disattivare l'opzione Display sempre acceso:

- 1. Scorri il dito verso il basso dal quadrante orologio per accedere alle impostazioni rapide.
- 2. Tocca l'app Impostazioni 🥺 > Impostazioni display > Display sempre acceso.
- 3. Tocca **Display sempre acceso** per attivare o disattivare l'impostazione. Per impostare il display per la disattivazione automatica durante determinate ore, tocca **Intervallo inattivo**.

Tieni presente che l'attivazione di questa funzione ha impatto sulla durata della batteria del tracker. Quando l'opzione Display sempre acceso è attivata, occorre ricaricare più frequentemente Charge 5.

I quadranti orologio senza una modalità Display sempre acceso utilizzano un quadrante orologio con opzione Display sempre acceso predefinita.

L'opzione Display sempre acceso si disattiva automaticamente quando il livello della batteria del tracker è molto basso.

Per ulteriori informazioni, vedi l'articolo della Guida correlato.

### Spegnimento dello schermo

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

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

# Quadranti orologio e app

Scopri come cambiare il quadrante orologio e accedere alle app su Charge 5.

## Modifica del quadrante orologio

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

- 1. Nella scheda Oggi nell'app Fitbit, tocca l'icona in alto a sinistra riquadro Charge 5.
- 2. Tocca Galleria > Orologi.
- 3. Sfoglia i quadranti orologio disponibili. Tocca un quadrante orologio per una vista dettagliata.
- 4. Tocca Installa per aggiungere il quadrante orologio a Charge 5.

### Apertura delle app

Dal quadrante orologio, scorri il dito a sinistra e a destra per vedere le app installate sul tuo tracker. Scorri il dito in alto o tocca un'app per aprirla. Scorri il dito a destra per tornare a una schermata precedente o tocca due volte per tornare alla schermata dell'orologio.



## Trova telefono

Avvia l'app Trova telefono () per localizzare il tuo smartphone.

Requisiti:

- Il tuo tracker deve essere connesso ("associato") allo smartphone che desideri 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. Scorri il dito verso il basso dal quadrante orologio per accedere alle impostazioni rapide.
- 2. Apri l'app Trova telefono sul tuo tracker.
- 3. Tocca Trova telefono. Il tuo smartphone squilla ad alto volume.
- 4. Quando trovi il tuo smartphone, tocca Annulla per fermare lo squillo.

# Notifiche dello smartphone

Charge 5 può mostrare avvisi di chiamata, SMS, avvisi di calendario e app dal tuo smartphone per tenerti informato. Tieni il tracker entro 9 metri dal tuo smartphone per ricevere le notifiche.

# Configurazione delle notifiche

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

- 1. Nella scheda Oggi nell'app Fitbit, tocca l'icona in alto a sinistra riquadro Charge 5.
- 2. Tocca Notifiche.
- 3. Segui le istruzioni sullo schermo per associare il tuo tracker, se necessario. Avvisi di chiamata, SMS e avvisi di calendario sono attivati automaticamente.
- 4. Per attivare le notifiche dalle app installate sul tuo smartphone, inclusa l'app Fitbit e WhatsApp, tocca **Notifiche app** e attiva le notifiche che desideri ricevere.

Tieni presente che se utilizzi un iPhone, Charge 5 mostra le notifiche di tutti i calendari sincronizzati con l'app Calendario. Se disponi di uno smartphone Android, Charge 5 mostra le notifiche del calendario dall'app di calendario scelta durante la configurazione.

Per ulteriori informazioni, vedi l'articolo della Guida correlato.

### Visualizzazione delle notifiche in arrivo

Quando arriva una notifica, il tracker vibra. Tocca la notifica per espandere il messaggio.

Se non leggi la notifica quando arriva, puoi controllarla in seguito nell'app Notifiche Scorri il dito a destra o sinistra fino all'app Notifiche, quindi scorri il dito

verso l'alto per aprirla. Il tuo tracker mostra i primi 250 caratteri della notifica. Controlla lo smartphone per il messaggio completo.



## Gestione delle notifiche

Charge 5 memorizza fino a 10 notifiche, dopodiché le più vecchie vengono sostituite con quelle più nuove.

Gestisci le notifiche nell'app Notifiche 🔚

- Scorri il dito verso l'alto per scorrere le tue notifiche e tocca una notifica per espanderla.
- Per eliminare una notifica, tocca per espanderla, quindi scorri il dito verso il basso e tocca **Cancella**.
- Per eliminare tutte le notifiche in una volta, scorri il dito verso l'alto fino a raggiungere la fine delle tue notifiche e tocca **Cancella tutto**.
- Per uscire dalla schermata delle notifiche, scorri il dito a destra.

### Disattivazione delle notifiche

Disattiva determinate notifiche nell'app Fitbit o disattiva tutte le notifiche nelle impostazioni rapide su Charge 5. Quando disattivi tutte le notifiche, il tuo tracker non vibra e lo schermo non si attiva quando lo smartphone riceve una notifica.

Per disattivare solo determinate notifiche:

- 1. Nella scheda Oggi nell'app Fitbit sul tuo smartphone, tocca l'icona in alto a sinistra riquadro Charge 5 **Notifiche.**
- 2. Disattiva le notifiche che non desideri più ricevere sul tuo tracker.

Per disattivare tutte le notifiche:

- 1. Dal quadrante orologio, scorri verso il basso per accedere alle impostazioni rapide.
- 2. Attiva Modalità DND 💭. Tutte le notifiche e i promemoria vengono disattivati.



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

### Risposta o rifiuto di chiamate telefoniche

Se associato a un iPhone o uno smartphone Android (8.0+), Charge 5 consente di accettare o rifiutare chiamate in arrivo.

Per accettare una chiamata, tocca l'icona del telefono verde sullo schermo del tracker. Tieni presente che non puoi parlare nel tracker, puoi accettare una chiamata e rispondere sullo smartphone nelle vicinanze. Per rifiutare una chiamata, tocca l'icona del telefono rosso per trasferire il chiamante alla segreteria telefonica.

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



## Risposta ai messaggi (smartphone Android)

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

Per rispondere a un messaggio:

- 1. Apri la notifica a cui desideri rispondere.
- 2. Scegli come rispondere al messaggio:
  - Tocca l'icona testo = per rispondere a un messaggio 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 <u>l'articolo della Guida correlato</u>.

# Funzioni correlate al tempo

Le sveglie vibrano per svegliarti e avvisarti all'ora impostata. Imposta fino a 8 sveglie silenziose per l'attivazione una volta o più giorni alla settimana. Puoi anche impostare il tempo per determinati eventi con il cronometro o impostare un timer con conto alla rovescia.

#### Impostazione della sveglia

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

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

Per ulteriori informazioni, vedi l'articolo della Guida correlato.

#### Come spegnere o ripetere una sveglia

Quando una sveglia suona, il tracker vibra. Per spegnere la sveglia, scorri il dito verso

l'alto dal basso dello schermo e tocca l'apposita icona <sup>(IIII)</sup>. Per ripetere la sveglia dopo 9 minuti, scorri il dito in basso dall'alto dello schermo.

Puoi posticipare la sveglia tutte le volte che vuoi. Charge 5 passa automaticamente in modalità ripetizione se la sveglia viene ignorata per più di 1 minuto.



## Uso del timer o del cronometro

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

Se l'impostazione Display sempre acceso 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.

Per ulteriori informazioni, vedi <u>l'articolo della Guida correlato</u>.

# Attività e benessere

Charge 5 registra continuamente un'ampia gamma di statistiche ogni volta che lo indossi. I dati vengono automaticamente sincronizzati con l'app Fitbit tutto il giorno.

# Visualizzazione delle statistiche

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

Statistiche di base	Passi effettuati oggi, distanza percorsa, calorie bruciate e Minuti in Zona Attiva
Allenamento	Numero di giorni in cui hai soddisfatto l'obiettivo di allenamento questa settimana
Battito cardiaco	Battito cardiaco corrente e zona del battito cardiaco e battito cardiaco a riposo
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
Saturazione ossigeno	La tua ultima media di SpO2 a riposo e l'intervallo
Recupero (solo Premium)	Il tuo livello di recupero giornaliero
Sonno	Durata del sonno e punteggio del sonno

Se imposti un obiettivo nell'app Fitbit, una suoneria mostra i progressi verso tale obiettivo.

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

# Monitoraggio di un obiettivo di attività quotidiana

Charge 5 tiene traccia dei tuoi progressi verso l'obiettivo di attività giornaliero scelto. Quando raggiungi l'obiettivo, il tracker vibra e mostra un messaggio di congratulazioni.

#### Scelta di un obiettivo

Imposta un obiettivo per iniziare il tuo percorso di salute e benessere. Per iniziare, l'obiettivo è 10.000 passi al giorno. Puoi scegliere di cambiare il numero di passi o selezionare un obiettivo di attività diverso.

Per ulteriori informazioni, vedi l'articolo della Guida correlato.

Registra i progressi verso il tuo obiettivo su Charge 5. Per ulteriori informazioni, vedi "Visualizzazione delle statistiche" a pagina 33.

#### Rilevamento dell'attività oraria

Charge 5 ti aiuta a rimanere attivo per tutto il giorno, grazie alla funzione di monitoraggio del tempo di sedentarietà e ai promemoria per il movimento.

I promemoria ti ricordano di effettuare almeno 250 passi ogni ora. Il dispositivo emetterà una vibrazione e visualizzerà un promemoria 10 minuti prima dell'ora se non hai effettuato 250 passi. Una volta soddisfatto l'obiettivo di 250 passi dopo aver ricevuto un promemoria, il tracker vibra una seconda volta e visualizza un messaggio di congratulazioni.



Per ulteriori informazioni, vedi l'articolo della Guida correlato.

## Monitoraggio del sonno

Indossa Charge 5 per andare a dormire e monitorare automaticamente statistiche di base sul sonno, incluso tempo trascorso addormentato, fasi del sonno (tempo speso nelle fasi del sonno REM, leggero e profondo) e punteggio del sonno (la qualità del sonno).

Charge 5 monitora anche la variazione di ossigeno prevista durante la notte per aiutarti a scoprire eventuali disturbi di respirazione nonché la tua temperatura cutanea per vedere come varia rispetto al tuo valore base e ai livelli SpO2 di riferimento, che stimano la quantità di ossigeno nel sangue.

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

Per ulteriori informazioni, vedi l'articolo della Guida correlato.

#### Impostazione di un obiettivo di sonno

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

Per ulteriori informazioni, vedi l'articolo della Guida correlato.

#### Informazioni sulle abitudini di sonno

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

Per ulteriori informazioni, vedi <u>l'articolo della Guida correlato</u>.

### Gestione dello stress

Registra e gestisci lo stress con le funzioni di mindfulness.

#### Utilizzo dell'App di Scansione EDA

L'app di Scansione EDA 🥮 su Charge 5 rileva l'attività elettrodermica che può indicare la tua risposta corporea 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.

- 1. Sul tracker, scorri il dito a sinistra o destra fino all'app di Scansione EDA 😾 e tocca per aprirla.
- 2. Per iniziare una scansione della stessa durata della scansione precedente, tocca l'icona di riproduzione. Per modificare la durata della scansione, scorri il dito in alto e tocca **Modifica durata** tocca il numero di minuti desiderato.
- 3. Tocca delicatamente i lati del tuo tracker con il pollice e l'indice.
- 4. Rimani fermo e tieni le dita sul tuo tracker fino al termine della scansione.
- 5. Se allontani le dita, la scansione si interrompe. Per riprenderla, posiziona di nuovo le dita sui lati del tracker. Per terminare la sessione, tocca **Termina sessione**.
- 6. Al termine della scansione, tocca un umore che riflette la tua sensazione oppure tocca **Salta**.
- 7. Scorri verso l'alto per vedere il riepilogo della scansione, inclusi numero di risposte EDA, battito cardiaco all'inizio e alla fine della sessione e riflessioni, se registrate.
- 8. Tocca Fatto per chiudere la schermata di riepilogo.
- 9. Per visualizzare altri dettagli sulla tua sessione, apri l'app Fitbit sul tuo

smartphone. Dalla scheda Oggi , tocca il **riquadro Mindfulness** Il **tuo percorso**.



Per ulteriori informazioni, vedi <u>l'articolo della Guida correlato</u>.

#### Controllo del punteggio di gestione dello stress

In base a battito cardiaco, allenamento e dati sul sonno, il punteggio di gestione dello 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 vedere il punteggio di gestione dello stress giornaliero, indossa il tuo smartwatch per dormire e apri l'app Fitbit sul tuo smartphone la mattina seguente.

Dalla 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 di analisi del punteggio.

Per ulteriori informazioni, vedi l'articolo della Guida correlato.

#### Metriche di salute avanzate

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

Le metriche includono:

- Saturazione ossigeno (SpO2)
- Variazione della temperatura cutanea
- Variabilità della frequenza cardiaca (HRV)
- Battito cardiaco a riposo
- Frequenza respiratoria

Nota: questa funzione 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. In caso di dubbi sulla salute, parla con il tuo fornitore di assistenza sanitaria. Se ritieni di essere in una situazione di emergenza medica, chiama i servizi di emergenza.

Per ulteriori informazioni, vedi <u>l'articolo della Guida correlato</u>.
# Allenamento e salute cardiaca

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

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

### Rilevamento automatico dell'allenamento

Charge 5 riconosce automaticamente e registra molte attività intense della durata di almeno 15 minuti. Visualizza le statistiche di base sulla tua attività nell'app Fitbit sul

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

Per ulteriori informazioni, vedi <u>l'articolo della Guida correlato</u>.

### Rilevamento e analisi dell'allenamento con l'app Allenamento

Rileva allenamenti specifici con l'app Allenamento su Charge 5 per vedere statistiche in tempo reale, inclusi i dati su battito cardiaco, calorie bruciate, tempo trascorso e un riepilogo post-allenamento direttamente sul tuo polso. Per statistiche di allenamento complete e una mappa dell'intensità dell'esercizio se hai utilizzato il GPS, tocca il riquadro Allenamento nell'app Fitbit.

Per ulteriori informazioni sul rilevamento di un allenamento con GPS, vedi <u>l'articolo</u> <u>della Guida correlato</u>.

Il GPS dinamico su Charge 5 consente al tracker di impostare il tipo di GPS all'inizio dell'allenamento. Charge 5 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, Charge 5 utilizza il GPS integrato. Gestisci le tue impostazioni GPS

nell'app Impostazioni 🥺. Per ulteriori informazioni, vedi <u>l'articolo della Guida</u> <u>correlato</u>.

### RequisitiGPS smartphone

Il GPS dello smartphone è disponibile per tutti gli smartphone supportati con sensori GPS. Per ulteriori informazioni, vedi <u>l'articolo della Guida correlato</u>.

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

Per rilevare un allenamento:

- Su Charge 5, scorri il dito a sinistra o a destra fino all'app Allenamento 
   , quindi scorri in alto per trovare un allenamento. I tuoi allenamenti più recenti e i collegamenti agli allenamenti vengono visualizzati in alto. Tocca Altro per trovare un elenco completo di allenamenti.
- 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 connetterà 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 "Personalizzazione delle impostazioni di allenamento" a pagina 40.
- 4. Tocca la parte centrale dello schermo per scorrere le tue statistiche in tempo

reale. Per sospendere l'esercizio, scorri il dito verso l'alto e tocca Pausa 🕛.

- 6. Scorri il dito verso l'alto e tocca **Fatto** per chiudere la schermata del riepilogo.

Note:

- Se imposti un obiettivo di allenamento, il tuo tracker ti avvisa quando sei a metà strada e quando raggiungi l'obiettivo.

..." in alto nello schermo. Charge 5 è connesso quando sullo schermo

appare "GPS connesso **W**."

- Usa il GPS connesso con il tuo smartphone nelle vicinanze per attività con una durata più lunga, come golf o un'escursione, per essere certo che l'intero esercizio venga registrato con il GPS.
- Per risultati migliori, assicurati che l'icona della batteria del tracker mostri un livello superiore all'80% prima di rilevare un allenamento più lungo di 2 ore con il GPS integrato.

Per ulteriori informazioni, vedi l'articolo della Guida correlato.

Nota: in caso di problemi di connessione al GPS o se noti che la distanza percorsa non è accurata, vedi "Segnale GPS mancante" a pagina 53.



L'uso del GPS integrato ha un impatto sulla durata della batteria del tracker. Se utilizzi la registrazione GPS regolarmente, la batteria di Charge 5 dura circa 4 giorni.

### Personalizzazione delle impostazioni di allenamento

Personalizza le impostazioni per ciascun tipo di allenamento sul tuo dispositivo o nell'app Fitbit. Cambia o riordina i collegamenti agli allenamenti nell'app Fitbit.

Le impostazioni includono:

Display sempre acceso	Mantiene lo schermo acceso durante l'allenamento					
Pausa automatica	Sospensione automatica della corsa quando ti fermi					
GPS	Rilevamento del percorso con il GPS					
Notifiche zona cardio	Ricevi notifiche quando raggiungi determinati obiettivi del battito cardiaco durante l'esercizio. Per ulteriori informazioni, vedi <u>help.fitbit.com</u>					
Intervallo	Modifica gli intervalli di movimento e riposo usati durante il tempo di recupero					
Lunghezza piscina	Impostazione della lunghezza della piscina					
Rilevamento corsa	Apre automaticamente l'app Allenamento quando il tuo tracker rileva una corsa.					
Giri	Ricevi notifiche quando raggiungi determinati traguardi durante l'esercizio					
Unità	Modifica dell'unità di misura utilizzata per la lunghezza della piscina					

Per personalizzare le impostazioni per ogni tipo di allenamento sul tuo tracker:

- 1. Scorri fino all'app Allenamento *x*, quindi scorri il dito in alto per trovare un allenamento.
- 2. Tocca l'allenamento per sceglierlo.
- 3. Scorri il dito verso l'alto per vedere le impostazioni dell'allenamento. Tocca un'impostazione per regolarla.
- 4. Quando hai finito, scorri verso il basso fino all'icona di riproduzione 🦻.

Per personalizzare determinate impostazioni di allenamento e modificare o riordinare

i collegamenti dell'app Allenamento 🌂 nell'app Fitbit:

- 1. Nella scheda Oggi nell'app Fitbit, tocca l'icona in alto a sinistra riquadro Charge 5.
- 2. Tocca Collegamenti ad allenamenti.
  - Per aggiungere un collegamento a un nuovo allenamento, tocca l'icona + e seleziona l'allenamento.
  - Per rimuovere un collegamento a un allenamento, scorri il dito a sinistra sul collegamento.

- Per cambiare l'ordine di un collegamento a un allenamento, tocca
- **Modifica** (solo iPhone) e tieni premuta l'icona del menu  $\equiv$ , poi trascina in alto o in basso.
- Per personalizzare un'impostazione di allenamento, tocca un allenamento e regola le impostazioni.

Puoi impostare fino a 6 collegamenti ad allenamenti su Charge 5.

Per ulteriori informazioni, vedi <u>l'articolo della Guida correlato</u>.

#### Controllo del riepilogo dell'allenamento

Dopo aver completato un esercizio, Charge 5 mostra un riepilogo delle tue statistiche.

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

### Monitoraggio del battito cardiaco

Charge 5 personalizza le tue zone del battito cardiaco utilizzando la riserva di 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 sul tracker durante l'allenamento. Charge 5 ti informa quando entri in una zona del battito cardiaco.

Icona	Zona	Calcolo	Descrizione
Conn	Sotto zona	Inferiore al 40% della riserva di battito cardiaco	Sotto la zona Brucia grassi, il tuo cuore batte a un ritmo più lento.
Conn √ 121 Battito 00:00,01	Zona Brucia grassi	Tra il 40% e il 59% della riserva di battito cardiaco	Nella zona Brucia grassi, probabilmente stai svolgendo un'attività moderata, come una camminata veloce. Il tuo battito cardiaco e la respirazione potrebbero essere elevati, ma puoi ancora sostenere una conversazione.
Conn √ <b>132</b> Battito 00:00,01	Zona Cardio	Tra il 60% e l'84% della riserva del battito cardiaco	Nella zona Cardio, probabilmente stai svolgendo un'attività intensa, come una corsa o spinning.
Conn	Zona Picco	Superiore all'85% della riserva del battito cardiaco	Nella zona Picco, probabilmente stai svolgendo una breve attività intensa che migliora prestazioni e velocità, come un allenamento sprint o un allenamento a intervalli ad alta intensità.

### Zone del battito cardiaco personalizzate

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

Per ulteriori informazioni, vedi l'articolo della Guida correlato.

#### Accumulo di Minuti in Zona Attiva

Ottieni Minuti in Zona Attiva per il tempo speso nelle zone Brucia grassi, Cardio o Picco. Per aiutarti a sfruttare al massimo il tempo, ottieni 2 Minuti in Zona Attiva per ogni minuto trascorso nella zona Cardio o Picco.

1 minuto nella zona Brucia grassi = 1 Minuto in Zona Attiva 1 minuto nella zona Cardio o nella zona Picco = 2 Minuti in Zona Attiva

Charge 5 ti avvisa dei Minuti in Zona Attiva in due modi:

• Qualche momento dopo che sei entrato in una zona del battito cardiaco diversa

durante l'allenamento nell'app Allenamento ————————————————, in modo che tu sappia come ti stai allenando. Il numero di volte che il tuo tracker vibra indica la zona in cui ti trovi:

1 vibrazione = zona Brucia grassi 2 vibrazioni = zona Cardio 3 vibrazioni = zona Picco



• 7 minuti dopo che sei entrato in una zona del battito cardiaco durante la giornata (ad esempio, durante una camminata veloce).



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 della Guida correlato.

#### Ricezione notifiche battito cardiaco

Resta informato qualora Charge 5 rilevi che il tuo battito cardiaco sia superiore alla tua soglia alta o inferiore alla tua soglia bassa mentre sei stato apparentemente inattivo per almeno 10 minuti.



Per disattivare questa funzione o per regolare le soglie:

- 1. Nella scheda Oggi nell'app Fitbit sul tuo smartphone, tocca l'icona in alto a sinistra riquadro Charge 5.
- 2. Tocca Battito cardiaco alto e basso.
- 3. Attiva o disattiva la **Notifica battito cardiaco alto** o la **Notifica battito cardiaco basso**, o tocca **Personalizza** 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'<u>articolo della</u> <u>Guida correlato</u>.

# Controllo del Livello di Recupero Giornaliero

Scopri ciò che è meglio per il tuo corpo con il Livello di Recupero Giornaliero, disponibile con un abbonamento a Fitbit Premium. 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 sei pronto ad allenarti, mentre un punteggio basso ti consiglia di recuperare.

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

Indossa il tuo tracker per un'intera giornata (almeno 14 ore), incluso quando dormi la notte, e scorri il dito in alto dal quadrante orologio per trovare il tuo livello di recupero nelle statistiche giornaliere.

Per ulteriori informazioni, vedi <u>l'articolo della Guida correlato</u>.

### Visualizzazione del punteggio di attività cardio

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

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

Per ulteriori informazioni, vedi l'articolo della Guida correlato.

### Condivisione dell'attività

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

Per ulteriori informazioni, vedi l'articolo della Guida correlato.

# Pagamenti contactless

Charge 5 include un chip NFC incorporato, che consente di utilizzare carte di credito e debito sul tuo tracker.

# Uso di carte di credito e debito

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

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

• Fitbit Pay: <u>fitbit.com/fitbit-pay/banks</u>

#### Configurazione di pagamenti contactless

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

- 1. Nella scheda Oggi nell'app Fitbit, tocca l'icona in alto a sinistra riquadro Charge 5.
- 2. Tocca il riquadro Wallet.
- 3. Segui le istruzioni riportate sullo schermo per aggiungere una carta di pagamento. In alcuni casi, la banca può richiedere ulteriori verifiche. Se stai aggiungendo una carta per la prima volta, potrebbe esserti richiesto di impostare un codice PIN di 4 cifre per il tuo tracker. Tieni presente che devi avere attivato anche la protezione tramite passcode sul tuo smartphone.
- 4. Una volta aggiunta una carta, segui le istruzioni sullo schermo per attivare le notifiche sul tuo smartphone (se non hai ancora attivato le notifiche) per completare la configurazione.

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

### Acquisti

Nota: per effettuare pagamenti contactless con Charge 5 in Australia e Nuova Zelanda, segui le istruzioni riportate di seguito per tutti i tipi di carta. Se ti viene richiesto di inserire un codice PIN, inserisci il codice PIN di 4 cifre del tracker (non il codice PIN della tua carta). Per ulteriori informazioni sull'impostazione di un codice PIN, vedi <u>l'articolo della Guida correlato</u>.

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



Tutti i clienti, inclusi i clienti in Australia e Nuova Zelanda:

- 1. Scorri il dito in basso dal quadrante orologio e tocca Pagamenti
- 2. Se richiesto, inserisci il codice PIN di 4 cifre del tracker. La carta predefinita appare sullo schermo.



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

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

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

Per maggiore sicurezza, devi indossare Charge 5 sul polso per utilizzare i pagamenti contactless.

Per ulteriori informazioni, vedi l'articolo della Guida correlato.

### Modifica della carta predefinita

- 1. Nella scheda Oggi nell'app Fitbit, tocca l'icona in alto a sinistra riquadro Charge 5.
- 2. Tocca il riquadro **Wallet**.
- 3. Trova la carta che desideri impostare come opzione predefinita.
- 4. Tocca Imposta come predefinito su Charge 5.

### Pagamento di pedaggi

Usa i pagamenti contactless per pagare in entrata e uscita pedaggi su sistemi che accettano pagamenti con carte di credito o debito contactless. Per pagare con il tuo tracker, segui la procedura descritta in "Uso di carte di credito e debito" a pagina 47.

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

# Aggiornamento, riavvio e cancellazione dei dati

Alcune procedure di risoluzione dei problemi possono richiedere il riavvio del tracker, mentre la cancellazione dei dati è utile se desideri dare il tuo Charge 5 a un'altra persona. Aggiorna il tracker per ottenere l'ultimo firmware.

### Aggiorna Charge 5

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

Quando un aggiornamento è disponibile, appare una notifica nell'app Fitbit. Dopo aver avviato l'aggiornamento, appare una barra dei progressi su Charge 5 e nell'app Fitbit fino a quando l'aggiornamento non è completato. Tieni il tuo tracker e il tuo smartphone vicini l'uno all'altro durante l'aggiornamento.

Per aggiornare Charge 5, la batteria del tuo tracker deve essere carica almeno al 20% . L'aggiornamento di Charge 5 può consumare batteria. Ti consigliamo di collegare il tracker al caricabatteria prima di avviare un aggiornamento.

Per ulteriori informazioni, vedi l'articolo della Guida correlato.

### Riavvia Charge 5

Se non riesci a sincronizzare Charge 5 o in caso di problemi con il monitoraggio delle statistiche, riavvia il tracker dal tuo polso:

- Scorri il dito in basso dalla schermata dell'orologio per trovare l'app Impostazioni <sup>(Q)</sup>.
- 2. Apri l'app Impostazioni 🤨 🕨 Riavvia dispositivo 🎽 Riavvia.

Se Charge 5 non risponde:

1. Collega il tuo dispositivo al cavo di ricarica. Per istruzioni, vedi Come si ricarica il mio dispositivo Fitbit?

- 2. Premi il pulsante che si trova sull'estremità piatta del caricabatteria per tre volte entro 8 secondi con una pausa di 1 secondo tra una pressione e l'altra.
- 3. Attendi 10 secondi o la comparsa del logo Fitbit.

Nota: se il dispositivo non viene riavviato, attendi 15 secondi prima di riprovare.



Riavviando il tracker non vengono eliminati i dati.

### Cancellazione dei dati su Charge 5

Se desideri dare il tuo Charge 5 a un'altra persona o restituirlo, prima cancella i tuoi dati personali:

- Scorri il dito in basso dalla schermata dell'orologio per trovare l'app Impostazioni .
- 2. Apri l'app Impostazioni 🥺 🔪 Info dispositivo 🎽 Cancella dati utente.
- 3. Scorri il dito in alto e premi Tieni per 3 sec per 3 secondi e rilascia.
- 4. Quando vedi il logo Fitbit e Charge 5 vibra, i tuoi dati sono stati cancellati.

# Risoluzione dei problemi

Se Charge 5 non funziona correttamente, vedi le informazioni per la risoluzione dei problemi di seguito.

### Segnale del battito cardiaco mancante

Charge 5 rileva continuamente il battito cardiaco mentre ti alleni e nel corso della giornata. Se il sensore del battito cardiaco sul tuo tracker non riesce a rilevare un segnale, appaiono delle linee tratteggiate.



Se il tuo tracker non rileva un segnale del battito cardiaco, assicurati prima che il

monitoraggio del battito cardiaco sia attivato nell'app Impostazioni Quindi, assicurati di indossare il tracker correttamente, prova a spostarlo più in alto o più in basso sul polso oppure stringere o allentare il cinturino. Charge 5 deve essere a contatto con la pelle. Dopo aver tenuto il braccio fermo e dritto per un breve momento, il battito cardiaco viene visualizzato di nuovo.

Per ulteriori informazioni, vedi l'articolo della Guida correlato.

# Segnale GPS mancante

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

"Connessione GPS in corso "in alto nello schermo. Se Charge 5 non riesce a connettersi a un satellite GPS, il tracker arresta i tentativi di connessione fino all'avvio del successivo allenamento GPS.



Per risultati ottimali, attendi che Charge 5 rilevi il segnale prima di iniziare l'esercizio.

In caso di problemi di connessione al GPS o se noti che la distanza percorsa non è accurata, prova i suggerimenti seguenti per consentire al tuo dispositivo di connettersi ai satelliti GPS:

- Segui i consigli per indossare il tuo dispositivo per l'allenamento. Per ulteriori informazioni, vedi "Come indossare Charge 5" a pagina 12.
- Prova ad allentare il cinturino di un buco.
- Assicurati che il tuo dispositivo non tocchi l'osso del polso.
- Evita di piegare il polso all'indietro.
- Per stabilire una connessione GPS più rapidamente, punta il tuo dispositivo verso il cielo aperto (senza alberi che ostruiscono o edifici alti nelle vicinanze).
- Stabilisci una connessione GPS prima di iniziare l'allenamento.
- Tieni il braccio parallelo al corpo vicino alla testa e ad almeno 5 cm di distanza.



Per ulteriori informazioni, vedi <u>l'articolo della Guida correlato</u>.

### Altri problemi

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

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

Per istruzioni, vedi "Riavvio di Charge 5" a pagina 50.

# Info generali e Specifiche

### Sensori e componenti

Fitbit Charge 5 contiene i seguenti sensori e motori:

- Tracker del battito cardiaco ottico
- Accelerometro a 3 assi, che tiene traccia dei movimenti
- Sensore luce ambientale
- Ricevitore GPS integrato + GLONASS, che tiene traccia della tua posizione durante un esercizio
- Sensori elettrici multiuso compatibili con app di scansione EDA
- Motore con vibrazione

### Materiali

La cassa di Charge 5 è realizzata in alluminio anodizzato e acciaio inossidabile chirurgico. Il cinturino fornito con Charge 5 è realizzato con un materiale in silicone flessibile e resistente, simile a quello usato in molti orologi sportivi, e la fibbia è in alluminio anodizzato. Sebbene l'alluminio anodizzato possa contenere tracce di nichel, che può 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

Charge 5 contiene un radiotrasmettitore Bluetooth 5.0 e un chip NFC.

### Feedback aptico

Charge 5 contiene un motore di vibrazione per sveglie, obiettivi, notifiche, promemoria e app.

### Batteria

Charge 5 contiene una batteria ricaricabile ai polimeri di litio.

### Memoria

Charge 5 memorizza i tuoi dati, incluse statistiche giornaliere, informazioni sul sonno e cronologia di allenamento, per 7 giorni. Visualizza i tuoi dati cronologici nell'app Fitbit.

### Display

Charge 5 è dotato di un display AMOLED a colori.

### Dimensioni del cinturino

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

Cinturino	Adatto a una circonferenza del polso compresa tra 140 e 180 mm (5,5″
Small	- 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)
Resistenza all'acqua	Resistente all'acqua fino a 50 metri
Altitudine massima di funzionamento	8.534 metri (28.000 piedi)

# Ulteriori informazioni

Per maggiori informazioni sul tracker, come registrare i progressi nell'app Fitbit e come creare abitudini salutari con Fitbit Premium, visita <u>help.fitbit.com</u>.

### Garanzia e condizioni di restituzione

Trovi informazioni sulla garanzia e la politica per i resi di fitbit.com sul <u>nostro sito</u> <u>Web</u>.

# Regulatory and Safety Notices

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

#### Settings > Device Info > Regulatory Info

# USA: Federal Communications Commission (FCC) statement

Model FB421:

FCC ID: XRAFB421

Model FB423

FCC ID: XRAFB423

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

Settings > Device Info > Regulatory Info

Supplier's Declaration of Conformity

Unique Identifier: FB421

Unique Identifier: FB423

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.

### Canada: Industry Canada (IC) statement

Model/Modèle FB421

IC: 8542A-FB421

Model/Modèle FB423

IC: 8542A-FB423

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

Settings > Device Info > Regulatory Info

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

Paramètres 👌 Informations sur l'appareil 🏃 Informations réglementaires

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

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

IC Notice to Users English/French in accordance with current issue of RSS GEN:

This device complies with Industry Canada license exempt RSS standard(s).

Operation is subject to the following two conditions:

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

Cet appareil est conforme avec Industrie Canada RSS standard exempts de licence (s). Son utilisation est soumise à Les deux conditions suivantes:

- 1. cet appareil ne peut pas provoquer d'interférences et
- 2. cet appareil doit accepter Toute interférence, y compris les interférences qui peuvent causer un mauvais fonctionnement du dispositif

European Union (EU)

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

Settings > Device Info > Regulatory Info

#### 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 Models FB421 and FB423 is in compliance with Directive 2014/53/EU. The full text of the EU declaration of conformity is available at the following internet address: <u>www.fitbit.com/safety</u>

#### Vereinfachte EU-Konformitätserklärung

Fitbit LLC erklärt hiermit, dass die Funkgerättypen Modelle FB421 und FB423 die Richtlinie 2014/53/EU erfüllen. Der vollständige Wortlaut der EU-Konformitätserklärungen kann unter folgender Internetadresse abgerufen werden: <u>www.fitbit.com/safety</u>

#### Declaración UE de Conformidad simplificada

Por la presente, Fitbit LLC declara que el tipo de dispositivo de radio Modelos FB421 e FB423 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: <u>www.fitbit.com/safety</u>

#### Déclaration UE de conformité simplifiée

Fitbit LLC déclare par la présente que les modèles d'appareils radio FB421 et FB423 sont conformes à la Directive 2014/53/UE. Les déclarations UE de conformité sont disponibles dans leur intégralité sur le site suivant : <u>www.fitbit.com/safety</u>

#### Dichiarazione di conformità UE semplificata

Fitbit LLC dichiara che il tipo di apparecchiatura radio Modelli FB421 è FB423 è conforme alla Direttiva 2014/53/UE. Il testo completo della dichiarazione di conformità UE è disponibile al seguente indirizzo Internet: <u>www.fitbit.com/safety</u>

CE

Argentina

Model FB421:



Model FB423:



# Australia and New Zealand

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

Settings > Device Info > Regulatory Info



### Belarus

Model FB421



Customs Union

Model FB421

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

Settings > Device Info > Regulatory Info



### Ghana

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

Settings > Device Info > Regulatory Info

Indonesia

Model FB421

75668/SDPPI/2021 3788 76114/SDPPI/2021 3788

Model FB423

84387/SDPPI/2022 3788

84388/SDPPI/2022 3788

Israel

Model FB421

מספר אישור אלחוטי של משרד התקשורת הוא . 55-09000 אסור להחליף את האנטנה המקורית של המכשיר ולא לעשות בו כל שינוי טכני אחר

Model FB423

#### מספר אישור אלחוטי של משרד התקשורת הוא . 55-14240

#### אסור להחליף את האנטנה המקורית של המכשיר ולא לעשות בו כל שינוי טכני אחר

### Japan

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

Settings > Device Info > Regulatory Info

Model FB421



Model FB423





### Kingdom of Saudi Arabia

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

#### Settings > Device Info > Regulatory Info

### Malaysia

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

Settings > Device Info > Regulatory Info

### Mexico

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

Settings > Device Info > Regulatory Info



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

Model FB421

IFT#: RCPFIFB21-2010

Model FB423

Morocco



Model FB421

AGREE PAR L'ANRT MAROC

Numéro d'agrément: MR00029210ANRT2021 Date d'agrément: 23/06/2021

Model FB423

AGREE PAR L'ANRT MAROC

Numéro d'agrément: MR00033969ANRT2022 Date d'agrément: 04/08/2022

### Nigeria

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

### Oman

Model Name FB421

TRA/TA-R/11836/21 D090258

Model FB423

TRA/TA-R/14179/22 D172338

Paraguay

Model FB421



NR: 2022-01-I-0062

Model FB423



NR: 2022-08-I-0521

# Philippines

### Model FB421



Model FB423



### Serbia



# Singapore

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

### Settings > Device Info > Regulatory Info

### South Korea

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

#### Settings > Device Info > Regulatory Info

### 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

設置 > 設備信息 > 法規信息

Translation:

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

#### Settings > Device Info > Regulatory Info

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:

Warning Statement for Low Power Radios:

• Without permission granted by the NCC, no company, enterprise, or user is allowed to change the frequency of an approved low power radio-frequency device, enhance its transmitting power or alter original characteristics or performance.

 The use of low power RF devices must not affect flight safety or interfere with legal communications: when interference is found, it should be immediately stopped and ameliorated not to interfere before continuing to use it. The legal communications mentioned here refer to radio communications operating in accordance with the provisions of the Telecommunication Law. Low power RF devices need to bear with interference from legal communications or industrial, scientific and medical radio wave radiating equipment

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

螯語

• 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

Model FB421

設備名稱:無線活動追踪器 Part Name: Wireless Activity Tracker	限用物質及其化學符號 Restricted Substances and its chemical symbols					
Model FB421	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)	0	0	0	0	0	0
電子 (Electronics)		0	0	0	0	0
外殼 (Housing)	0	0	0	0	0	0
充電線 (Charging Cable)	0	0	0	0	0	0
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. "一" 係指該項限用物質為排除項目。						

Model FB423

設備名稱:無線活動追踪器 Part Name: Wireless Activity Tracker	限用物質及其化學符號 Restricted Substances and its chemical symbols					
Model FB423	鉛 (Pb)	汞 (Hg)	鎘 (Cd)	六價鉻 (Cr* <sup>6</sup> )	多溴聯苯 (PBB)	多溴二苯醚 (PBDE)
錶帶和錶扣 (Strap and Buckle)	0	0	0	0	0	0
電子 (Electronics)		0	0	0	0	0
外殻 (Housing)	0	0	0	0	0	0
充電線 (Charging Cable)	0	0	0	0	0	0
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. "〇"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。						

# Thailand



เครื่องวิทยุคมนาคมนี้ ได้รับยกเว้น ไม่ต้องได้รับ ใบอนุญาตให้มี ใช้ซึ่งเครื่องวิทยุคมนาคม หรือตั้งสถานีวิทยุคมนาคมตามประกาศ กสทช. เรื่อง เครื่องวิทยุคมนาคม และสถานีวิทยุ คมนาคมที่ได้รับยกเว้นไม่ต้องได้รับใบอนุญาต วิทยุคมนาคม ตามพระราชบัญญัติวิทยุ คมนาคม พ.ศ. 2498



# United Arab Emirates

Model FB421



Model FB423

#### **TDRA - UNITED ARAB Emirates**

Mode Dealer ID Nam DA35294/14 TARTTI ER98025/21 Model Name: FR421 Product Typ Wireless Activity Tracker QR code area with approved product details published online


#### **TDRA - UNITED ARAB Emirates**

Mode Dealer ID Nam DA35294/14 TARTTI ER12927/22 Model Name: FB423 Product Typ Wireless Activity Tracker QR code area with approved product details published online

# United Kingdom

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

Settings > Device Info > Regulatory Info

Simplified UK Declaration of Conformity

Hereby, Fitbit LLC declares that the radio equipment type Models FB421 and FB423 is in compliance with Radio Equipment Regulations 2017. The full text of the UK declaration of conformity is available at the following internet address: <a href="https://www.fitbit.com/legal/safety-instructions">www.fitbit.com/legal/safety-instructions</a>



Vietnam

Model FB421



Model FB423

VF04	1
FITBIT 881190722/ A3	(K
COS	ICT

# About the Battery

This unit contains a non-replaceable internal lithium-ion battery. The battery can burst or explode, releasing hazardous chemicals. To reduce the risk of fire or burns, do not disassemble, crush, puncture or dispose of in fire or water.

**CAUTION**: Risk of explosion if battery is replaced by an incorrect type. Dispose of used batteries according to the instructions.

- The battery must be recycled or disposed of properly
- Use the battery only in the specified equipment
- Do not leave the battery in an extremely high temperature environment that may result in an explosion or the leakage of flammable liquid or gas
- Do not subject battery to extremely low air pressure that may result in an explosion or the leakage of flammable liquid or gas

# IP Rating

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

### Settings > Device Info > Regulatory Info

Models FB421 and FB423 have a water resistance rating of IPX8 under IEC standard 60529, up to a depth of 50 meters.

Models FB421 and FB423 have a dust ingress rating of IP6X under IEC standard 60529 which indicates the device is dust-tight.

### Safety Statement

This equipment has been tested to comply with safety certification in accordance with the specifications of: EN62368-1:2014 + A11:2017, BS EN62368-1:2014 + A11:2017.

### **Regulatory Markings**

Device regulatory markings can be viewed on your device by removing the band. Markings are located in the band attach area.

### Band Pocket View





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