



Braccialetto attività + sonno wireless



Manuale dell'utente

Versione 1.1

Sommario

Introduzione	1
Contenuto della confezione	1
Contenuto del documento	1
Configurazione di Fitbit Flex	2
Regolazione del braccialetto dalla misura large a small.....	2
Inserimento del tracker nel braccialetto.....	3
Come fissare il braccialetto.....	3
Configurazione di Fitbit Flex	5
Configurazione del tracker sul dispositivo mobile.....	5
Configurazione del tracker sul PC (solo Windows 10)	5
Configurazione del tracker su Mac.....	6
Sincronizzazione dei dati del tracker con l'account Fitbit.....	6
Presentazione di Fitbit Flex.....	7
Polso dominante e polso non dominante	7
Uso di Flex in condizioni di umidità	7
Indicatori LED	7
Monitoraggio degli obiettivi	7
Modalità Sonno.....	8
Caricamento	8
Aggiornamento	8
Svegli	8
Ricarica del tracker Flex.....	8
Manutenzione.....	9
Monitoraggio con Fitbit Flex	10
Impostazione degli obiettivi	10
Controllo dei progressi rispetto all'obiettivo.....	11
Monitoraggio del sonno	12
Uso delle sveglie silenziose	13

Impostazione di sveglie silenziose.....	13
Disattivazione delle sveglie silenziose	13
Uso del pannello fitbit.com	14
Requisiti del browser.....	14
Aggiunta e rimozione di riquadri	14
Gestione di Flex da fitbit.com	15
Aggiornamento di Fitbit Flex	16
Risoluzione di problemi di Fitbit Flex.....	17
Informazioni generali e caratteristiche tecniche relative a Fitbit Flex	18
Sensori e motori.....	18
Batteria.....	18
Dimensioni e peso	18
Condizioni ambientali.....	18
Guida online.....	19
Garanzia e condizioni di restituzione.....	19
Avvisi normativi e sulla sicurezza.....	20
USA: Dichiarazione della Federal Communications Commission (FCC).....	20
Canada: Dichiarazione di Industry Canada (IC)	20
Unione Europea (UE)	21
Australia.....	22
Cina.....	22
Wireless sync dongle	22
Flex	23
Israele.....	23
Messico.....	23
Filippine.....	24
Serbia.....	24
Singapore	24
Sud Africa.....	24
Corea del Sud.....	25

Taiwan	25
Wireless sync dongle	25
Flex	26
Emirati Arabi Uniti	26
Informazioni sulla sicurezza	26
Importanti istruzioni sulla sicurezza.....	27
Precauzioni relative alla batteria	27
Informazioni su smaltimento e riciclaggio	28

Introduzione

Benvenuto al tracker di attività e sonno wireless Fitbit Flex™.

Contenuto della confezione

La confezione di Flex contiene:

- Tracker Flex
- Cavo di ricarica
- Chiavetta di sincronizzazione wireless
- 2 braccialetti (1 Small e 1 Large)



Tracker Flex



Cavo di ricarica



Chiavetta di
sincronizzazione
wireless



Braccialetti

Contenuto del documento

Questo manuale descrive come indossare e configurare il tuo tracker. La configurazione permette al tracker di sincronizzare i dati con fitbit.com o con l'app Fitbit, dove potrai recuperare informazioni dettagliate sulle tue statistiche, visualizzare le tendenze storiche, registrare gli alimenti e molto altro ancora. Appena terminata la configurazione, potrai iniziare ad allenarti.

Vengono inoltre illustrate tutte le funzioni di Flex e le istruzioni per aggiornare il tracker con gli aggiornamenti firmware gratuiti. Per le operazioni che possono essere eseguite sia nel pannello fitbit.com sia nell'app mobile di Fitbit, vengono illustrate solo le procedure relative a fitbit.com. Le app Fitbit per iOS, Android o Windows sono estremamente intuitive e potrai facilmente individuare le istruzioni nei nostri articoli sul sito <https://help.fitbit.com>.

Il manuale si conclude spiegando come riavviare Flex nel caso di difficoltà con il tracker. Tutti gli altri suggerimenti per la risoluzione di eventuali problemi, nonché le informazioni dettagliate sul funzionamento di servizi e tracker Fitbit sono reperibili negli articoli sul sito <https://help.fitbit.com>.

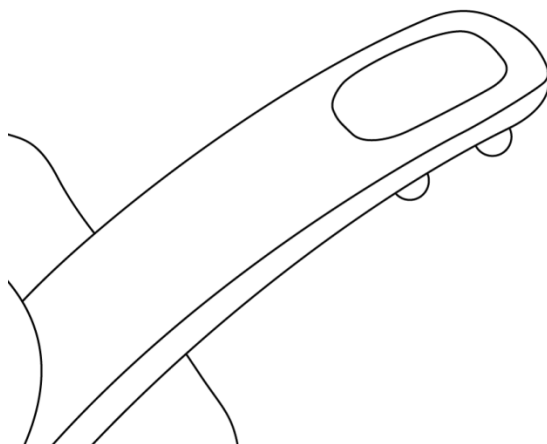
Configurazione di Fitbit Flex

Il tracker Flex viene fornito con due braccialetti, uno di misura small e l'altro di misura large. Se desideri utilizzare il braccialetto piccolo, completa quanto segue prima di continuare. Se desideri utilizzare il braccialetto grande, passa all'operazione successiva e vai direttamente a [Inserimento del tracker nel braccialetto](#).

Regolazione del braccialetto dalla misura large a small

Se scegli la misura small, devi rimuovere la fibbia dal braccialetto di misura large e posizionarla su quello piccolo. Segui queste istruzioni, per procedere:

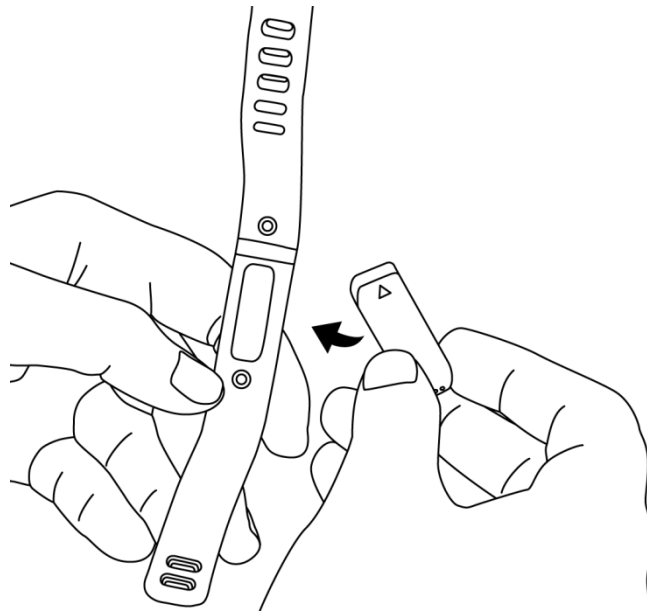
1. Con il pollice, apri la fibbia dall'interno del braccialetto.
2. Estrai la fibbia.
3. Inserisci la fibbia nel braccialetto di misura small e premi più volte con entrambi i pollici per assicurarti che sia perfettamente a filo del braccialetto.



NOTA: se sul lato interno del cinturino è presente un rigonfiamento tra i due denti interni della fibbia, cerca un oggetto sottile, ad esempio una carta di credito, per livellarlo.

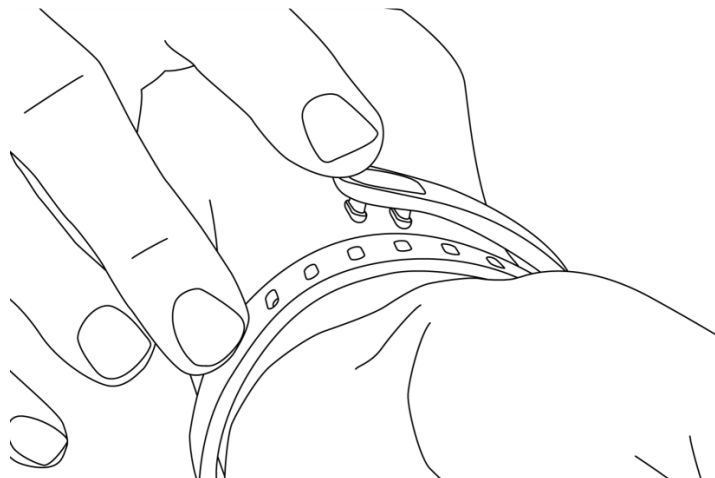
Inserimento del tracker nel braccialetto

Afferra il tracker tenendolo con la freccia grigia rivolta verso l'alto. Inserisci questa estremità nel braccialetto, con la freccia rivolta verso i fori sul braccialetto.

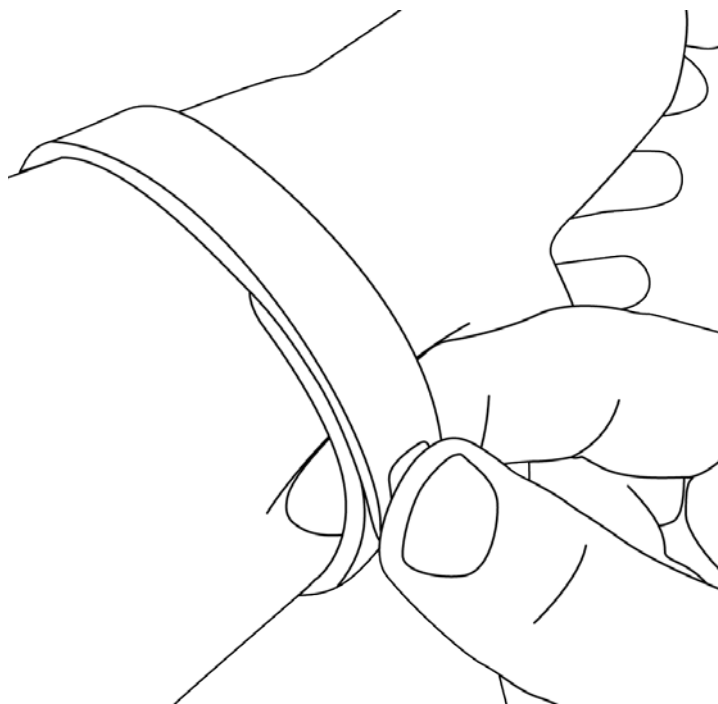


Come fissare il braccialetto

1. Indossa il braccialetto in modo che il display sia rivolto verso l'esterno del polso e verso di te.
2. Allinea le estremità del braccialetto in modo che si sovrappongano e inserisci la fibbia nei due fori adatti alla misura del tuo polso.



3. Premi fibbia e bracciale tra pollice e indice finché non scatta.



Per accertarti che il braccialeto Flex sia ben agganciato, controlla che entrambe le estremità del braccialeto siano completamente inserite.



NOTA: in caso di difficoltà, prova prima a chiudere il braccialeto senza metterlo sul polso, per capire come deve risultare quando è agganciato, poi chiudilo dopo averlo indossato al polso.

Configurazione di Fitbit Flex

Puoi configurare il tuo Flex utilizzando un computer o l'app Fitbit per iOS, Android o Windows.

Configurazione del tracker sul dispositivo mobile

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

Per iniziare:

1. Verifica che l'app Fitbit sia compatibile con il tuo dispositivo mobile 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 mobili 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 Flex al tuo dispositivo mobile. L'associazione assicura che il tracker e il dispositivo mobile 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 mobile, puoi configurare e sincronizzare il tuo tracker sul tuo PC Windows 10 utilizzando la stessa app Fitbit disponibile per dispositivi mobili 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 Flex. Puoi configurare e sincronizzare in modo wireless il dispositivo se il tuo computer dispone di funzionalità Bluetooth®, altrimenti, dovrai utilizzare la chiavetta di sincronizzazione wireless fornita con Fitbit Flex.

Configurazione del tracker su Mac

Se non disponi di un dispositivo mobile 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 Flex 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 Flex.

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 Flex, 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. La sincronizzazione quotidiana è consigliata, ma non obbligatoria.

Le app Fitbit utilizzano la tecnologia Bluetooth Low Energy (BLE) per la sincronizzazione con il tracker Fitbit. Ogni volta che apri l'app, verrà eseguita la sincronizzazione con il tracker nelle vicinanze e l'app si sincronizzerà più volte durante la giornata se hai impostato la sincronizzazione per l'intera giornata. Se stai eseguendo l'app Fitbit su un PC Windows 10 che non dispone di funzionalità Bluetooth, accertati che il tracker sia collegato al computer.

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. Puoi forzare la sincronizzazione di Fitbit Connect in qualsiasi momento, altrimenti viene eseguita 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 Flex

In questa sezione viene descritto come indossare, ricaricare e mantenere il tracker. Flex è progettato per essere portato al polso, quindi risulta più preciso se indossato in tal modo.

Polso dominante e polso non dominante

Per ottenere una lettura più precisa del dispositivo Flex, è possibile specificare se il braccialetto viene indossato al polso della mano dominante o a quello della mano non dominante. La mano dominante è quella utilizzata per buona parte delle attività quotidiane, quali scrivere o lanciare una palla.

Per configurare l'impostazione:

1. Accedi a fitbit.com, quindi fai clic sull'icona a forma di ingranaggio nell'angolo in alto a destra.
2. Fai clic su **Impostazioni > Dispositivi**.
3. Scegli l'impostazione corretta in Mano dominante.
4. Sincronizza il tracker per salvare le modifiche.
 - a. Fai clic sull'icona di Fitbit Connect accanto a data e ora sul computer.
 - b. Fai clic su **Sincronizza ora**.

Uso di Flex in condizioni di umidità

Il tracker Flex è resistente all'acqua, vale a dire agli schizzi e alla pioggia e al sudore dell'allenamento più intenso.

Non utilizzare il tracker Flex per nuotare. Ti sconsigliamo inoltre di fare la doccia indossando il tracker; l'acqua non danneggia il dispositivo, ma indossare sempre il dispositivo non dà alla pelle la possibilità di respirare. Se il tracker si bagna, assicurati di asciugarlo con cura prima di indossarlo di nuovo.

Indicatori LED

Flex è dotato di 5 indicatori LED. Gli indicatori si comportano in modo diverso, a seconda dell'operazione eseguita dal tracker.

Monitoraggio degli obiettivi

Gli indicatori LED si illuminano ogni volta che raggiungi una quota pari al 20% dell'obiettivo. Tocca Flex per monitorare i tuoi progressi. Quando raggiungi l'obiettivo, Flex vibra e lampeggia.

Modalità Sonno

Se tocchi rapidamente il tracker Flex per uno o due secondi per accedere alla modalità sonno, questo vibra e sul display compaiono due luci in lenta attenuazione. Durante la modalità Sonno manuale, vengono visualizzate due luci lampeggianti alternativamente. Dopo aver toccato rapidamente Flex per uscire dalla modalità Sonno manuale, il tracker vibra e tutte e cinque gli indicatori lampeggiano tre volte, quindi viene visualizzata una sequenza luminosa.

Questa sequenza si applica solo alla modalità Sonno manuale. Se Flex è configurato per monitorare automaticamente il sonno, non vengono visualizzate sequenze luminose particolari.

Caricamento

Durante la ricarica, un indicatore LED di Flex lampeggia a intervalli di pochi secondi per mostrare il livello della batteria. Ogni indicatore rappresenta un livello di ricarica parziale. Al termine della carica, tutti e cinque gli indicatori lampeggiano.

Aggiornamento

Se si verifica un problema durante l'aggiornamento, gli indicatori LED potrebbero accendersi e spegnersi più volte uno dopo l'altro, da sinistra a destra, e Flex potrebbe non rispondere a tocchi, ricarica o ripristini.

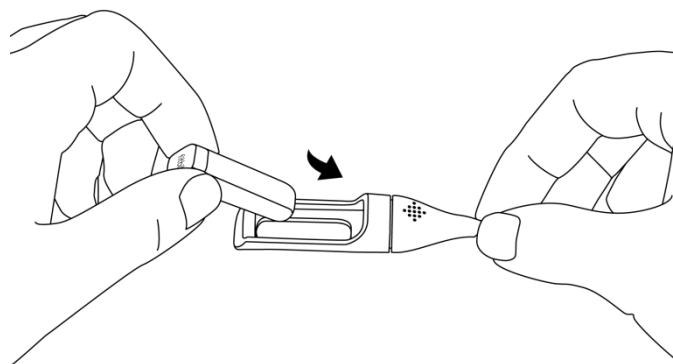
Svegli

Quando la sveglia silenziosa scatta, il tracker Flex vibra e l'indicatore centrale lampeggia.

Ricarica del tracker Flex

In condizioni d'uso normali, una batteria completamente carica dura fino a cinque giorni. Per verificare il livello della batteria, accedi a fitbit.com e fai clic sull'icona a forma di ingranaggio nell'angolo in alto a destra della pagina.

Per caricare il tracker Flex, collega il cavo di ricarica alla porta USB del computer. Rimuovi il tracker dal braccialetto e inseriscilo nel cavo di ricarica, con i LED rivolti verso l'alto.



A mano a mano che la ricarica procede, gli indicatori LED si illuminano. Ciascuna luce rappresenta circa il 20% del livello massimo. Quando i LED sono tutti illuminati con luce fissa, Flex è completamente carico. La ricarica potrebbe richiedere fino a tre ore.

Manutenzione

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

Monitoraggio con Fitbit Flex

Flex rileva:

- Passi effettuati
- Calorie bruciate
- Distanza percorsa
- Minuti attivi
- Durata del sonno
- Qualità del sonno
- Numero di risvegli

Impostazione degli obiettivi

Flex è progettato per monitorare i tuoi progressi verso l'obiettivo di fitness scelto. È possibile definire gli obiettivi in termini di passi, calorie bruciate o distanza percorsa.

Per scegliere l'obiettivo da monitorare:

1. Accedi al pannello fitbit.com e fai clic sull'icona dell'ingranaggio in alto a destra.
2. Fai clic su **Impostazioni** > **Dispositivi**.
3. In Progressi obiettivo quotidiano, scegli il tuo obiettivo.
4. Sincronizza il tracker Flex per trasferire il nuovo obiettivo sul tracker.

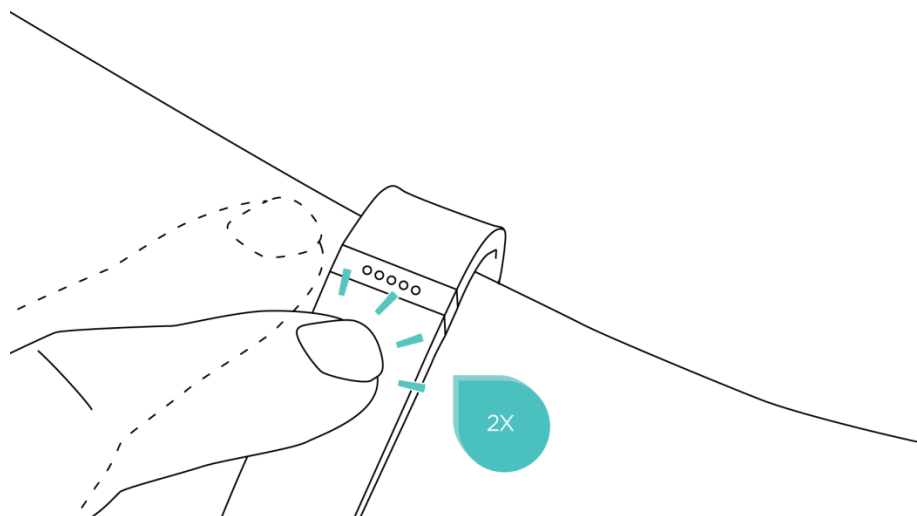
Nota: Flex inizia a monitorare l'obiettivo il giorno successivo a mezzanotte, in base al fuso orario selezionato per il tuo account. L'azzeramento dei valori si verifica a mezzanotte e non elimina i dati del giorno precedente; tutti i dati vengono visualizzati nel tuo pannello quando sincronizzi il tracker.

Una volta scelto l'obiettivo desiderato, puoi impostare un valore specifico sul pannello fitbit.com o utilizzare l'app Fitbit. Ad esempio, anziché il valore predefinito di 10.000 passi al giorno, puoi impostare un obiettivo di 15.000 passi al giorno. Per modificare il valore dell'obiettivo utilizzando il pannello fitbit.com:

1. Individua il riquadro corrispondente all'obiettivo che ti interessa.
2. Tocca l'icona a forma di ingranaggio nell'angolo in basso a sinistra del riquadro.
3. Modifica il valore in **Obiettivo quotidiano**.

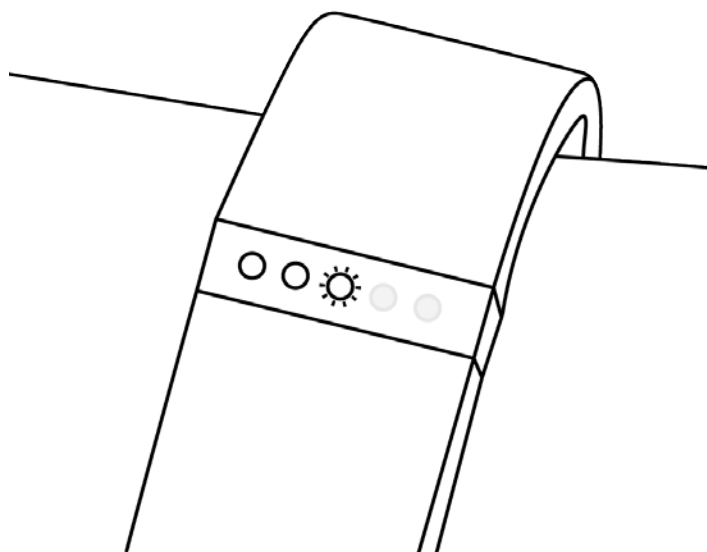
Controllo dei progressi rispetto all'obiettivo

Tocca Flex due volte per vedere gli indicatori LED e controllare i tuoi progressi rispetto all'obiettivo impostato.



Ogni LED rappresenta il 20% del totale. Il LED lampeggiante indica il segmento dell'obiettivo corrente.

Nell'esempio seguente, due LED sono illuminati con luce fissa e il terzo è lampeggiante, a indicare che hai raggiunto tra il 40 e il 60% del tuo obiettivo totale.



Una volta raggiunto l'obiettivo, il tracker Flex vibra e i LED si illuminano.

Monitoraggio del sonno

Flex consente di monitorare la durata e la qualità del tuo sonno per aiutarti a migliorare le tue abitudini.

Per tenere traccia del sonno, è sufficiente indossare Flex mentre dormi. Quando il tracker si sincronizza con il tuo account la mattina, potrai vedere i dati del sonno nel pannello Fitbit.

Se desideri controllare quanto tempo hai impiegato ad addormentarti, puoi utilizzare la modalità Sonno manuale anziché il monitoraggio automatico. Per accedere alla modalità Sonno, tocca il tracker Flex rapidamente per uno o due secondi. Il tracker vibra e visualizza due luci che si attenuano lentamente. Durante la notte, le luci lampeggeranno alternativamente a indicare che la modalità Sonno è attivata. Al risveglio, per uscire dalla modalità Sonno, tocca il tracker Flex rapidamente per uno o due secondi. Flex vibra e tutti gli indicatori LED lampeggiano ad indicare che la modalità Sonno è stata disattivata.

Uso delle sveglie silenziose

Grazie alla funzione della sveglia silenziosa, Flex segnala con una leggera vibrazione la sveglia. Inoltre, è possibile configurare la ripetizione di una sveglia ogni giorno o in giorni specifici della settimana. Puoi creare fino a 8 sveglie silenziose.

Impostazione di sveglie silenziose

È possibile aggiungere, modificare ed eliminare le sveglie silenziose dall'app Fitbit o nel pannello fitbit.com.

Per impostare le sveglie silenziose sul pannello fitbit.com:

1. Accedi al pannello fitbit.com.
2. Fai clic sull'icona a forma di ingranaggio nell'angolo superiore destro della pagina.
3. Fai clic su **Impostazioni**.
4. Individua **Sveglie silenziose** e fai clic sul pulsante **Aggiungi sveglia**.
5. Specifica l'ora della sveglia.
6. Specifica la frequenza della sveglia.
 - a. Singola: la sveglia scatta all'ora specificata senza essere ripetuta.
 - b. Ripetizioni: scegli i giorni della settimana in cui desideri che la sveglia venga ripetuta.
7. Fai clic su **Salva**.
8. Sincronizza il dispositivo Flex per aggiornare il tracker con le nuove sveglie.

Disattivazione delle sveglie silenziose

Quando la sveglia silenziosa scatta, il tracker Flex vibra e i LED si illuminano. La vibrazione si ripete tre volte o finché non viene disattivata. Disattivala toccando più volte il tracker Flex finché non smette di vibrare.

Se al centro del display del tracker Flex si accende una luce che poi si spegne lentamente, significa che la sveglia è stata disattivata. Diversamente, la sveglia viene ripetuta per tre volte ogni nove minuti.

Uso del pannello fitbit.com

Fitbit mette a disposizione uno strumento online gratuito per registrare, gestire e valutare i progressi compiuti: il pannello fitbit.com. Utilizza il pannello per visualizzare i tuoi progressi verso l'obiettivo prefissato, analizzare dettagli su attività specifiche o allenamenti, visualizzare grafici con dati storici e registrare alimenti.

Requisiti del browser

Browser	Versione Mac	Versione Windows
 Apple Safari	5.0.5 e successive	Non supportato
 Google Chrome	12 e successive	12 e successive
 Microsoft Internet Explorer	Non supportato	8 e successive
 Mozilla Firefox	3.6.18 e successive	3.6.18 e successive

Aggiunta e rimozione di riquadri

Le informazioni sul pannello sono organizzate in riquadri. Aggiungi o rimuovi i riquadri per personalizzare il pannello. I riquadri rimossi possono essere aggiunti nuovamente in qualsiasi momento.

Per aggiungere un riquadro, procedi come segue:

1. Fai clic sull'icona della griglia nella parte superiore sinistra del pannello.
2. Seleziona i riquadri che desideri aggiungere, quindi fai clic su **Fatto**.

Per eliminare un riquadro, procedi come segue:

1. Passa il puntatore del mouse su un riquadro fino a visualizzare l'icona a forma di ingranaggio in basso a sinistra.
2. Fai clic sull'icona a forma di ingranaggio quindi fai clic su **Rimuovi riquadro**.
3. Quando richiesto, conferma l'operazione.

Gestione di Flex da fitbit.com

Per gestire diverse impostazioni del tuo account, fai clic sull'icona dell'ingranaggio in alto a destra nel pannello fitbit.com e seleziona **Impostazioni**. Da qui, puoi modificare le tue informazioni personali, le preferenze di notifica, le impostazioni della privacy e molto altro ancora.

Fai clic su **Dispositivi** per modificare le seguenti impostazioni per Flex:

- **Progressi obiettivo quotidiano:** consente di impostare l'obiettivo da visualizzare sul tracker Flex quando si controllano i progressi compiuti. Puoi modificare il valore di questo obiettivo dal pannello fitbit.com.
- **Mano dominante:** consente di scegliere il polso su cui indossare Flex per ottenere una lettura più accurata dei dati.
- **Monitoraggio del sonno:** consente di impostare la sensibilità del sonno. L'impostazione Normale è sufficiente per buona parte delle persone. Se hai il sonno pesante, puoi scegliere Sensibile per rilevare anche i più piccoli movimenti del corpo.

Le modifiche avranno effetto una volta sincronizzato il tracker.

Aggiornamento di Fitbit Flex

I miglioramenti gratuiti al prodotto e le nuove funzioni vengono applicati tramite gli aggiornamenti del firmware Flex.

L'aggiornamento del tracker Flex richiede qualche minuto e consuma molta batteria. Si consiglia di ricaricare il tracker Flex prima o durante l'esecuzione di un aggiornamento.

Puoi aggiornare il tuo Flex utilizzando l'app Fitbit o Fitbit Connect sul computer.

Per aggiornare Flex con Fitbit Connect:

1. Collega la chiavetta tenendo il tracker nelle vicinanze, acceso e con la batteria carica.
2. Apri Fitbit Connect.
3. Seleziona **Apri Menu principale**, quindi **Verifica aggiornamenti dispositivo**.
4. Accedi al tuo account con le credenziali di fitbit.com. Fitbit Connect esegue la ricerca del dispositivo Flex. Per facilitare l'individuazione del tracker Flex, toccalo due volte per attivarlo.
5. Se viene rilevato un aggiornamento per il dispositivo Flex, Fitbit Connect mostra una barra che indica lo stato di avanzamento dell'aggiornamento. Tieni Flex vicino al computer durante l'aggiornamento.

Al termine viene visualizzata una notifica.

Risoluzione di problemi di Fitbit Flex

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

- Flex non esegue la sincronizzazione.
- Flex non risponde al movimento.
- Flex non misura i passi.
- Flex non risponde al tocco.

Per riavviare Flex:

1. Rimuovi il tracker dal braccialetto.
2. Collega il cavo di ricarica alla porta USB e inserisci il tracker nel cavo di ricarica.
3. Inserisci una graffetta nel piccolo foro presente sul retro del caricabatteria.
4. Premi la graffetta per 3-4 secondi. Flex viene riavviato e puoi reinserirlo nel braccialetto.

Flex dovrebbe funzionare normalmente.

Per ulteriori informazioni sulla risoluzione dei problemi o per contattare il Supporto clienti, visita il sito <http://help.fitbit.com>.

Informazioni generali e caratteristiche tecniche relative a Fitbit Flex

Sensori e motori

Flex utilizza un accelerometro MEMS a 3 assi che misura le sequenze di movimento per determinare le calorie bruciate, la distanza percorsa, i passi compiuti e la qualità del sonno. Flex contiene anche un motore di vibrazione, che lo fa vibrare quando scattano le sveglie.

Batteria

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

Dimensioni e peso

	Lunghezza	Larghezza	Peso
Braccialetto small (incluso tracker)	140 – 176 mm	13,99 mm	13,4 gr
Braccialetto large (incluso tracker)	161 – 209 mm	13,99 mm	14,6 gr

Condizioni ambientali

Temperatura operativa	Da -20° a 45° C
Temperatura non operativa	Da -30° C a 60° C
Resistente all'acqua	Il dispositivo è resistente all'acqua.
Altitudine massima di funzionamento	9.144 m

Guida online

Risoluzione di problemi e assistenza per Flex sono disponibili sul sito <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: FB401

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, 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: Dichiarazione di Industry Canada (IC)

IC Notice to Users English/French 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

This Class B digital apparatus complies with Canadian ICES-003.

Cet appareil numérique de la classe B est conforme à la norme NMB-003 du Canada.

FCC ID XRAFB401

IC ID 8542A-FB401

Unione Europea (UE)

Simplified EU Declaration of Conformity

Hereby, Fitbit, Inc. declares that the radio equipment type Model FB401 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 FB401 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 FB401 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 Funkgerättypen Modell FB401 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 FB401 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



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	O	O	O	O	O	O
电子	X	O	O	O	O	O
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.						

Flex

部件名称	有毒和危险品					
Flex Model FB401	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	O	O	O	O	O	O
电子	X	O	O	O	O	O
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.						

Israele

אישור התאמה 51-37156

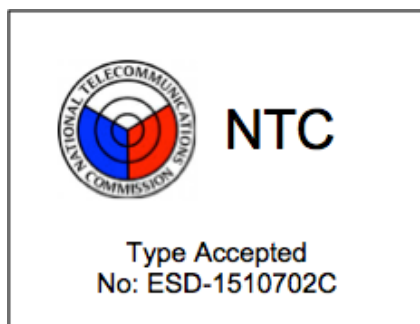
המוצר של המודולארי בחלק טכני שינוי כל לבצע אין.

Messico



IFETEL: RCPFIFB13-1797 (FB401SL), RCPFIFB13-1797-A1 (FB401BK)

Filippine

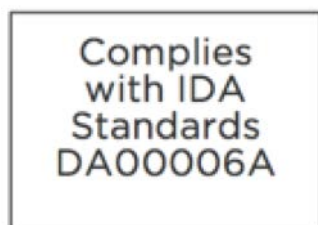


Serbia



И005 15

Singapore



Sud Africa



TA-2013/432
Approved

Corea del Sud

“ 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): 0.4 dBi
- 변조방식 (Type of the modulation): Digital
- 안테나타입 (Antenna type): Horizontal
- 출력 (Output power): 2.19 mW/MHz E.I.R.P.
- 안테나 종류 (Type of Antenna): PCB

KCC approval information

- 1) Equipment name (model name): 무선데이터통신시스템용 특정소출력무선기기 FB401
- 2) Certificate number: MSIP-CRM-XRA-FB401
- 3) Applicant: Fitbit, Inc.
- 4) Manufacture: Fitbit, Inc.
- 5) Manufacture / Country of origin: P.R.C.

Taiwan

Wireless sync dongle



Flex



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

TRA REGISTERED NO:
ER35025/14
DEALER NO:
DA35294/14

Informazioni sulla sicurezza

Il presente dispositivo è stato testato e dichiarato conforme alla certificazione di sicurezza in linea con le specifiche dello standard EN: EN60950-1:2006 + A12: 2011.

Importanti istruzioni sulla sicurezza

- Leggere queste istruzioni.
- Conservare queste istruzioni.
- Prestare attenzione a tutti gli avvisi.
- Seguire tutte le istruzioni.
- Non tentare di aprire il tracker. Le sostanze contenute nel prodotto e/o nella batteria potrebbero danneggiare l'ambiente e/o la salute se gestite e smaltite in modo inappropriato.
- Non manomettere il dispositivo Flex.
- Non pulire il dispositivo Flex con materiali abrasivi.
- Non posizionare il dispositivo Flex in lavastoviglie, lavatrice o asciugatrice.
- Non esporre il dispositivo Flex a temperature estremamente basse o alte.
- Non utilizzare il dispositivo Flex in sauna o bagno turco.
- Non esporre il dispositivo Flex alla luce solare diretta per un periodo prolungato.
- Non lasciare il dispositivo Flex in prossimità di fiamme.
- Non smaltire il dispositivo Flex nel fuoco. La batteria potrebbe esplodere.
- Non tentare di disassemblare il dispositivo Flex. Non contiene componenti che possono essere riparati.
- Tenere il dispositivo Flex fuori dalla portata dei bambini: i piccoli componenti che lo costituiscono potrebbero essere ingeriti.

Precauzioni relative alla batteria

- Non tentare di sostituire la batteria del tracker Flex. La batteria è integrata e non è sostituibile.
- Caricare la batteria in linea con le istruzioni riportate nella presente guida.
- Per caricare la batteria, utilizzare unicamente il cavo di ricarica in dotazione con il prodotto.
- Caricare il dispositivo Flex per mezzo di un computer compatibile, hub alimentato o alimentazione.
- Non tentare di aprire la batteria integrata.
- Il prodotto utilizza un caricabatteria 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 raccolta 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 Flex insieme ai rifiuti domestici.
- Le batterie non possono essere smaltite con i normali rifiuti e richiedono una gestione separata.
- Lo smaltimento della confezione e del dispositivo Flex deve avvenire in linea con le normative locali.

