



# fitbit charge 2™



Manuel utilisateur

Version 1.4

# Table des matières

<b>Commencer .....</b>	<b>1</b>
Contenu de la boîte .....	1
<b>Configuration de Fitbit Charge 2 .....</b>	<b>2</b>
Chargement de votre coach électronique .....	2
Configuration avec votre téléphone .....	3
Affichage de vos données dans l'application Fitbit .....	4
<b>Découvrez votre Fitbit Charge 2 .....</b>	<b>5</b>
Placement sur le poignet .....	5
Port toute la journée et lors d'une activité physique .....	5
Choix du poignet et main dominante .....	6
Navigation .....	7
Réactiver un écran qui a perdu en luminosité .....	7
Utiliser l'horloge et les menus .....	7
Tapoter sur votre coach électronique .....	8
Vérifier le niveau de la batterie .....	9
Entretien .....	9
Changement de bracelet .....	9
Retrait du bracelet .....	10
Fixation d'un nouveau bracelet .....	11
<b>Suivi automatique avec Fitbit Charge 2 .....</b>	<b>12</b>
Voir toutes les statistiques quotidiennes .....	12
Affichage de votre fréquence cardiaque .....	12
Utiliser les zones de fréquence cardiaque .....	13

Zones de fréquence cardiaque par défaut .....	13
Zones de fréquence cardiaque personnalisées .....	14
Suivi d'un objectif d'activité quotidien .....	14
Sélection d'un objectif .....	15
Visualisation de la progression par rapport à l'objectif .....	15
Suivi des activités par heure .....	15
<b>Suivi du sommeil.....</b>	<b>16</b>
Définir des objectifs de sommeil .....	16
Définir un rappel pour l'heure du coucher .....	16
Analyser vos habitudes de sommeil .....	16
<b>Faire de l'activité physique avec Fitbit Charge 2 .....</b>	<b>17</b>
Utiliser SmartTrack .....	17
Utiliser le menu Exercice .....	17
Exigences pour le GPS.....	17
Suivi des entraînements .....	18
<b>Pratiquer la respiration guidée avec Charge 2 .....</b>	<b>20</b>
<b>Configurer une alarme silencieuse.....</b>	<b>21</b>
Activer ou désactiver une alarme .....	21
Arrêter une alarme .....	21
<b>Recevoir des notifications appel, texte et calendrier .....</b>	<b>22</b>
Exigences relatives au calendrier.....	22
Configuration des notifications .....	22
Affichage des notifications entrantes.....	23
<b>Personnaliser Fitbit Charge 2.....</b>	<b>25</b>

Modification de l’affichage heure et statistiques.....	25
Utilisation de l’Écran en rotation poignet.....	25
Réglage du suivi de fréquence cardiaque.....	26
<b>Mettre à jour Fitbit Charge 2 .....</b>	<b>27</b>
<b>Résoudre les problèmes de votre Fitbit Charge 2 .....</b>	<b>28</b>
Absence de signal de fréquence cardiaque .....	28
Comportement inattendu.....	28
<b>Informations générales et spécifications relatives à Fitbit Charge 2 .....</b>	<b>31</b>
Capteurs.....	31
Composition .....	31
Technologie sans fil.....	31
Informations tactiles.....	31
Batterie .....	31
Mémoire .....	32
Écran .....	32
Dimensions .....	33
Conditions ambiantes .....	33
Plus.....	33
Politique de retour et garantie .....	33
<b>Avis relatifs à la réglementation et à la sécurité .....</b>	<b>34</b>
États-Unis : réglementation de la FCC (Federal Communications Commission).....	34
Canada : réglementation d'Industrie Canada (IC) .....	35
Union européenne (UE).....	35
Australie et Nouvelle-Zélande .....	36

Chine .....	36
Israël.....	37
Japon .....	37
Mexique .....	38
Maroc.....	38
Oman.....	38
Philippines.....	38
Serbie .....	39
Singapour .....	39
Afrique du Sud .....	39
Corée du Sud.....	40
Taiwan.....	40
Émirats arabes unis.....	41
Déclaration de sécurité.....	42

# Commencer

---

Bienvenue dans l'univers Fitbit Charge 2, le bracelet de fitness intelligent qui vous aide à atteindre vos objectifs avec style. Prenez quelques instants pour consulter l'intégralité de nos informations de sécurité sur <http://www.fitbit.com/safety>.

## Contenu de la boîte

La boîte de votre Charge 2 contient :



Coach électronique



Câble de charge

Les bracelets détachables du haut et du bas peuvent être échangés contre d'autres couleurs et matériaux vendus séparément.

# Configuration de Fitbit Charge 2

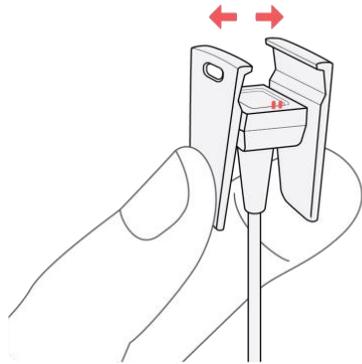
---

Lorsqu'il est entièrement chargé, votre appareil Charge 2 a jusqu'à cinq jours d'autonomie. L'autonomie de la batterie et les cycles de charge varient en fonction de l'utilisation et d'autres facteurs. Les résultats réels peuvent donc varier.

## Chargement de votre coach électronique

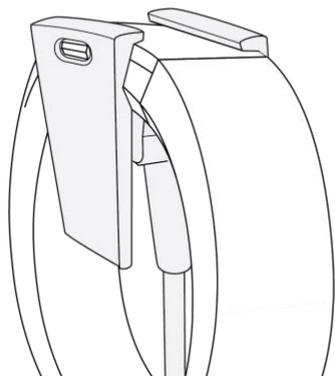
Pour charger votre coach électronique :

1. Branchez le câble d'alimentation dans un port USB de votre ordinateur ou dans un chargeur mural USB certifié UL.
2. Branchez l'autre extrémité du câble de charge dans le port situé à l'arrière du coach électronique. Les broches du câble de charge doivent être fermement verrouillées dans le port.



3. Assurez-vous que le bouton de votre coach électronique est aligné avec l'ouverture du bouton sur le câble de charge. Une fois le branchement effectué, le coach électronique se met à vibrer

et une icône de batterie apparaît sur l'écran. L'icône de batterie disparaît après trois secondes.



Le chargement complet prend environ une à deux heures. Vous pouvez tapoter votre coach électronique pendant son chargement afin de vérifier le niveau de la batterie. Une fois le chargement terminé, votre coach électronique affiche une icône représentant une batterie pleine.

## Configuration avec votre téléphone

Configurez votre Inspire HR grâce à l'application Fitbit pour iPhones et iPads ou téléphones Android. L'application Fitbit est compatible avec la plupart des téléphones les plus répandus. Rendez-vous sur [fitbit.com/devices](https://fitbit.com/devices) pour vérifier si votre téléphone est compatible.



Pour commencer :

1. Téléchargez l'application Fitbit :
  - [App Store d'Apple](#) pour les iPhone
  - [Google Play Store](#) pour les téléphones Android
2. Installez l'application et ouvrez-la.
  - Si vous avez déjà un compte Fitbit, connectez-vous à votre compte > tapotez sur l'onglet Aujourd'hui  > votre photo de profil > **Configurer un appareil**.
  - Si vous n'avez pas de compte Fitbit, tapotez sur **Rejoindre Fitbit** ; une série de questions vous aidera à créer un compte.
3. Continuez à suivre les instructions à l'écran pour connecter votre Inspire HR à votre compte.

Après avoir effectué la configuration, lisez le guide pour en savoir plus sur votre nouveau coach électronique, puis explorez l'application Fitbit.

Pour plus d'informations, lisez [notre article d'aide associé](#).

## Affichage de vos données dans l'application Fitbit

Ouvrez l'application Fitbit sur votre téléphone pour consulter vos données d'activité et de sommeil, consigner les aliments et la quantité d'eau que vous consommez, participer à des défis et bien plus encore.

## Découvrez votre Fitbit Charge 2

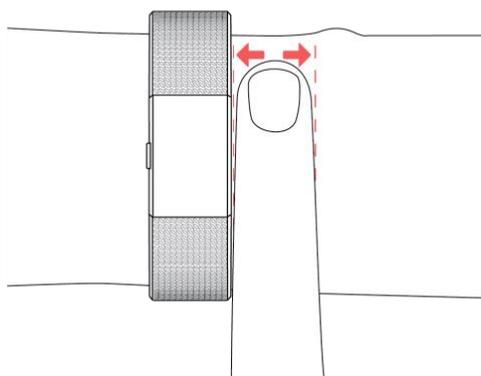
Cette section vous indique comment porter, naviguer et recharger au mieux votre coach électronique. Si vous avez acheté un bracelet interchangeable, vous y trouverez également des instructions pour retirer le bracelet d'origine et en mettre un autre.

### Placement sur le poignet

Parcourez ces conseils afin de vous assurer que vous portez correctement votre coach électronique en vue de résultats optimaux.

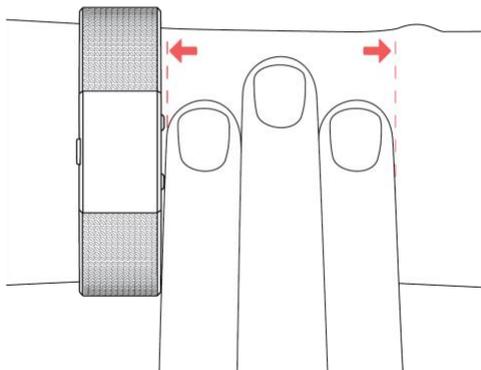
#### Port toute la journée et lors d'une activité physique

Pour un usage quotidien, lorsque vous ne faites pas d'exercice, il est préférable de porter votre Charge 2 à plat, à une distance de la largeur d'un doigt de l'os de votre poignet, de la même façon que vous portez une montre.



Pour un meilleur suivi de votre fréquence cardiaque, suivez les conseils suivants :

1. Tentez de porter votre coach électronique plus haut sur votre poignet pendant votre activité. En effet, le flux sanguin de votre bras augmentant avec l'intensité de l'entraînement, déplacer votre coach électronique de quelques centimètres peut améliorer le signal de fréquence cardiaque. De plus, certains exercices, comme la course à vélo ou la musculation, imposent de plier fréquemment le poignet, ce qui a de fortes chances d'interférer avec le signal de la fréquence cardiaque si le coach électronique est placé plus bas sur votre poignet.



2. Ne portez pas votre coach électronique trop serré, car cela diminue le flux sanguin, ce qui peut altérer le signal de la fréquence cardiaque. Ceci dit, le coach électronique doit être légèrement plus serré (ajusté sans être gênant) pendant une activité physique que pendant le reste de la journée.
3. Lorsque vous effectuez un entraînement fractionné très intense ou d'autres activités au cours desquelles votre poignet bouge de façon vigoureuse et irrégulière, le mouvement peut limiter la capacité du capteur à fournir la fréquence cardiaque. De la même manière, lorsque vous pratiquez des exercices tels que le lever de poids ou l'aviron, les muscles de votre poignet peuvent se contracter de façon à ce que le bracelet se resserre et se desserre au cours de l'exercice. Si votre coach électronique n'affiche pas de fréquence cardiaque, essayez de détendre votre poignet et de rester immobile quelques instants (environ 10 secondes) ; vous devriez ensuite voir s'afficher votre fréquence cardiaque.

## Choix du poignet et main dominante

Pour plus de précision, votre coach électronique doit savoir sur quel poignet vous le portez (droit ou gauche) et quelle main vous considérez comme dominante (droite ou gauche). Votre main dominante est celle avec laquelle vous écrivez ou lancez habituellement quelque chose.

Lors de la configuration, il vous est demandé de choisir le poignet sur lequel vous allez porter votre coach électronique. Si vous décidez ultérieurement de porter votre coach électronique sur l'autre poignet, modifiez le paramètre Poignet. Vous pouvez également changer votre main dominante à tout moment grâce au paramètre Main dominante. Ces deux paramètres se trouvent dans la section Compte de l'application Fitbit ou dans la section Informations personnelles des paramètres de votre tableau de bord fitbit.com.

# Navigation

Charge 2 est doté d'un écran OLED tactile et d'un bouton.

## Réactiver un écran qui a perdu en luminosité

Lorsque vous n'utilisez pas Charge 2, l'écran est éteint. Pour l'allumer :

- Appuyer sur le bouton
- Tournez votre poignet vers vous. Ce procédé, appelé Écran en rotation poignet, peut être désactivé dans les paramètres de votre coach électronique.
- Tapotez deux fois sur votre coach électronique.

## Utiliser l'horloge et les menus

L'écran par défaut ou écran « d'accueil » est un écran d'affichage, qui se décline de différentes manières. Sur l'écran d'affichage, vous pouvez :

- Tapoter pour afficher le nombre de pas effectués, la fréquence cardiaque, la distance parcourue, le nombre de calories brûlées, le nombre d'étages montés, les minutes et les heures d'activité.
- Appuyez sur le bouton pour naviguer dans les menus spécialisés.
- Appuyez sur le bouton et maintenez-le enfoncé pour activer ou désactiver les notifications, y compris les invitations à bouger plus.



Vous pouvez personnaliser les statistiques et les menus affichés sur votre coach électronique. Pour plus d'informations, consultez l'article [help.fitbit.com](https://help.fitbit.com).

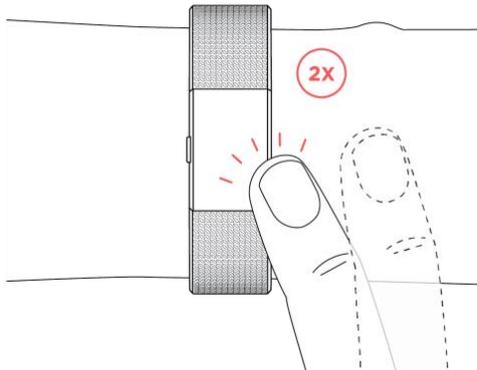
Après avoir affiché l'écran de l'horloge, vous pouvez parcourir les différents menus pour voir des informations ou utiliser différentes fonctions de votre coach électronique. Les menus suivants sont disponibles :

- Fréquence cardiaque – Affiche votre fréquence cardiaque actuelle. Tapotez pour voir votre fréquence cardiaque au repos.
- Exercice – Tapotez pour faire défiler vos choix d'exercices, puis appuyez sur le bouton et maintenez-le enfoncé pour commencer l'exercice sélectionné. Appuyez à nouveau sur le bouton et maintenez-le enfoncé pour terminer l'exercice.
- Relax – Tapotez pour sélectionner une session de respiration guidée. Appuyez sur le bouton et maintenez-le enfoncé pour démarrer la séance.
- Chronomètre – Appuyez sur le bouton et maintenez-le enfoncé pour lancer le chronomètre. Appuyez sur le bouton pour arrêter et redémarrer le chronomètre. Appuyez à nouveau sur le bouton et maintenez-le enfoncé pour remettre le chronomètre à zéro.
- Alarmes – Tapotez pour parcourir toutes les alarmes que vous avez programmées. Appuyez sur le bouton et maintenez-le enfoncé pour désactiver ou activer n'importe quelle alarme. L'écran d'alarme n'apparaît que si des alarmes sont configurées.
- Notifications—Appuyez sur le bouton et maintenez-le enfoncé pour activer ou désactiver les notifications. Si vous désactivez les notifications, votre coach électronique ne vous alertera pas lorsque vous recevrez un appel téléphonique, un SMS ou une alerte calendrier sur votre téléphone, et vous ne recevrez pas non plus d'invitations à bouger plus.
- Batterie : indique le pourcentage de batterie restant sur votre coach électronique. L'écran de batterie n'apparaît que si vous l'activez dans les paramètres de votre coach électronique.



## Tapoter sur votre coach électronique

Pour obtenir les meilleurs résultats possible, tapotez sur votre coach électronique à l'endroit où le bracelet rejoint le cadran. Pour rallumer votre coach électronique, appuyez deux fois dessus ; pour parcourir vos statistiques ou les menus, appuyez une fois.



Le Charge 2 ne répond pas aux balayages. Vous devez utiliser le bouton ou tapoter fermement et rapidement sur l'écran.

## Vérifier le niveau de la batterie

Si votre batterie est faible, lorsque vous réactivez votre Charge 2, vous verrez s'afficher une icône de batterie faible au bout de quelques secondes. Si l'icône de batterie trop faible s'affiche, vous ne pourrez pas accéder aux écrans du coach électronique tant que vous n'aurez pas rechargé la batterie. Votre coach électronique continue de suivre votre activité jusqu'à ce que la batterie soit épuisée.

Vous pouvez vérifier le niveau de votre batterie à tout moment sur l'écran de batterie de votre coach électronique ou sur votre tableau de bord Fitbit. Pour afficher l'écran de batterie, activez le menu Batterie dans l'application Fitbit.

## Entretien

Il est important de nettoyer et de sécher régulièrement votre Charge 2. Pour en savoir plus, rendez-vous sur <http://www.fitbit.com/productcare>.

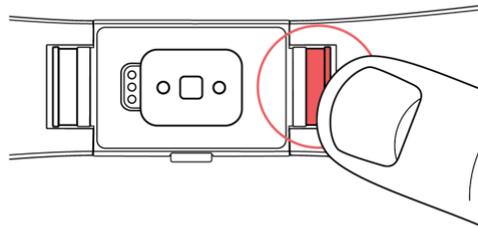
## Changement de bracelet

Le bracelet est constitué de deux bracelets détachables (inférieur et supérieur), que vous pouvez remplacer par des bracelets interchangeables vendus séparément.

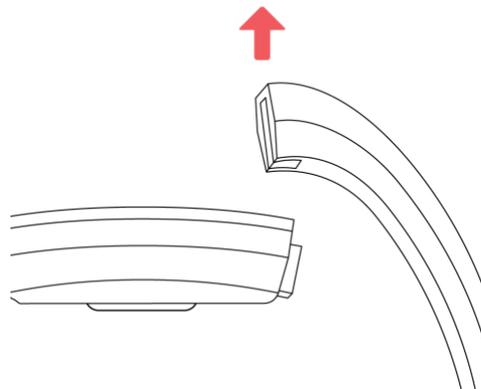
## Retrait du bracelet

Pour retirer le bracelet :

1. Retournez votre Charge 2 et repérez les attaches du bracelet ; il y en a une à chaque extrémité, à l'endroit où le bracelet rejoint le cadran.
2. TPour déverrouiller l'attache, appuyez sur le bouton en métal situé sur le bracelet.



3. Faites glisser le bracelet vers le haut pour le séparer du coach électronique.



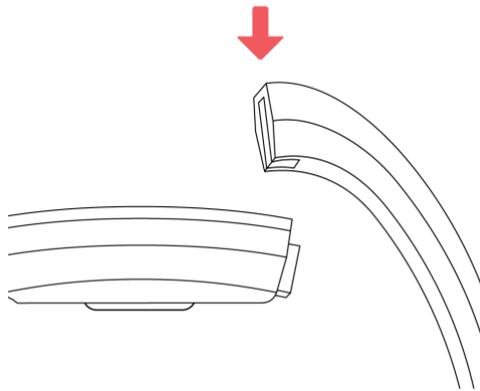
4. Recommencez de l'autre côté.

Si vous ne parvenez pas à retirer le bracelet ou s'il semble bloqué, faites de petits mouvements d'avant en arrière avec le bracelet pour le débloquer.

## Fixation d'un nouveau bracelet

Avant d'attacher un nouveau bracelet, repérez d'abord les parties supérieures et inférieures de celui-ci. La partie supérieure dispose d'une boucle de montre à l'extrémité. La partie inférieure est percée d'encoches et doit être fixée du côté le plus proche du port de charge.

Pour attacher un nouveau bracelet, faites simplement glisser le bracelet sur le bord du coach électronique jusqu'à ce que vous sentiez qu'il s'enclenche.



## Suivi automatique avec Fitbit Charge 2

---

Votre Charge 2 surveille en permanence plusieurs statistiques dès que vous le portez. Les informations sont transférées à votre tableau de bord chaque fois que vous synchronisez votre coach électronique.

### Voir toutes les statistiques quotidiennes

Appuyez sur le bouton pour réactiver votre Charge 2 et voir l'heure. Tapotez sur l'écran pour voir chacune de ces statistiques quotidiennes :

- Pas effectués
- Fréquence cardiaque
- Distance parcourue
- Calories brûlées
- Étages gravis
- Minutes actives
- Activité par heure

Sur votre tableau de bord Fitbit, vous pouvez trouver d'autres informations recueillies par votre coach électronique, telles que :

- Votre historique des périodes de sommeil, y compris le nombre d'heures de sommeil et les habitudes de sommeil.
- Les heures de la journée pendant lesquelles vous avez été immobile ou actif (vous avez fait au moins 250 pas).
- Votre historique d'exercices et les progrès réalisés pour atteindre un objectif hebdomadaire d'exercice.
- Vos battements par minute (BPM), votre fréquence cardiaque moyenne au repos et le temps passé dans les zones de fréquence cardiaque.

---

Remarque : Charge 2 se réinitialise à minuit pour commencer une nouvelle journée.

---

### Affichage de votre fréquence cardiaque

Charge 2 vous permet de visualiser votre fréquence cardiaque en temps réel et votre fréquence cardiaque au repos sur votre coach électronique. Appuyez sur le bouton jusqu'à l'écran Rythme cardiaque pour afficher votre fréquence cardiaque du moment. Tapotez pour voir votre fréquence cardiaque au repos.

## Utiliser les zones de fréquence cardiaque

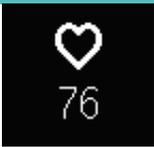
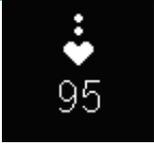
Les zones de fréquence cardiaque vous permettent de mieux identifier l'intensité d'activité que vous devez viser. Votre coach électronique affiche la zone dans laquelle vous vous trouvez actuellement au-dessus de votre fréquence cardiaque. Sur votre tableau de bord Fitbit, vous pouvez voir par ailleurs le temps passé dans les zones au cours d'une journée ou d'un exercice donné(e). Trois zones fondées sur les recommandations de l'American Heart Association sont disponibles par défaut. Vous pouvez également créer une zone personnalisée pour viser une fréquence cardiaque particulière.

### Zones de fréquence cardiaque par défaut

Les zones de fréquence cardiaque par défaut sont calculées à partir de votre fréquence cardiaque maximale estimée.

Fitbit calcule votre fréquence cardiaque maximale à l'aide de la formule habituelle de 220 moins votre âge.

L'icône en forme de cœur que vous voyez au-dessus de votre fréquence cardiaque actuelle vous indique la zone dans laquelle vous vous trouvez. Reportez-vous au tableau suivant pour une explication des différentes zones de fréquence cardiaque.

Icône	Zone	Calcul	Description
	<b>Hors zone</b>	En dessous de 50 % de votre fréquence cardiaque maximale.	Votre fréquence cardiaque est peut-être élevée, mais pas suffisamment pour que cela corresponde à un exercice.
	<b>Élimination des graisses</b>	Entre 50 et 69 % de votre fréquence cardiaque maximale	Zone d'exercice d'intensité faible à moyenne Cette zone convient à ceux qui se remettent à faire de l'exercice. Cette zone est appelée zone d'élimination des graisses car un pourcentage plus élevé de graisses est brûlé, mais le nombre total de

			calories brûlées est moins élevé.
	<b>Zone cardio</b>	Entre 70 et 84 % de votre fréquence cardiaque maximale.	Zone d'exercice d'intensité moyenne à élevée. Dans cette zone, vous vous dépensez sans pour autant forcer. La plupart des utilisateurs ciblent cette zone.
	<b>Max.</b>	Au-dessus des 85 % de votre fréquence cardiaque maximale.	Zone d'exercice d'intensité élevée. Cette zone doit être utilisée pour des entraînements courts et intenses destinés à améliorer votre performance et votre vitesse.

## Zones de fréquence cardiaque personnalisées

Au lieu d'utiliser les zones de fréquence cardiaque par défaut, vous pouvez configurer une zone personnalisée ou une fréquence cardiaque maximale pour cibler un objectif précis. Par exemple, les athlètes peuvent avoir un objectif différent des recommandations de l'American Heart Association applicables à une personne moyenne. Lorsque vous êtes dans votre zone personnalisée, vous verrez un cœur en son entier sur votre coach électronique. Lorsque vous n'êtes pas dans la zone, vous verrez le contour d'un cœur.

Pour plus de détails sur le suivi de la fréquence cardiaque, notamment des liens vers des informations pertinentes de l'American Heart Association, reportez-vous à <https://help.fitbit.com>.

## Suivi d'un objectif d'activité quotidien

Votre Charge 2 suit votre progression vers l'objectif d'activité quotidien de votre choix. Une fois l'objectif atteint, votre coach électronique vibre et vous fait la fête.

## Sélection d'un objectif

Par défaut, votre objectif est de 10 000 pas par jour. Vous pouvez changer l'objectif en distance parcourue, calories brûlées, minutes actives ou étages montés et sélectionner votre valeur préférée. Par exemple, vous pouvez garder les pas pour objectif, mais porter leur nombre de 10 000 à 20 000.

## Visualisation de la progression par rapport à l'objectif

Une barre de progression vous permet d'entretenir votre motivation. La partie remplie de la barre illustrée ci-dessous indique que vous êtes à plus de mi-parcours par rapport à votre objectif.



## Suivi des activités par heure

Charge 2 vous aide à rester actif toute la journée en suivant votre temps d'immobilité et en vous rappelant de bouger.

Si vous n'avez pas fait au moins 250 pas dans une heure donnée, dix minutes avant l'heure, vous sentirez une vibration vous rappelant de marcher. Lorsque vous atteignez l'objectif de 250 pas après avoir reçu un rappel, vous sentez une deuxième vibration et recevez un message de félicitations. Si vous atteignez votre objectif toutes les heures, votre progression sera mise en avant.



Célébration par  
heure



Célébration par  
jour

## Suivi du sommeil

---

Portez votre Charge 2 lorsque vous dormez pour suivre automatiquement votre temps de sommeil et la qualité de votre sommeil. Pour afficher les statistiques relatives à votre sommeil, synchronisez votre coach électronique à votre réveil et consultez votre tableau de bord.

Pour en savoir plus sur le suivi du sommeil, rendez-vous sur [help.fitbit.com](https://help.fitbit.com).

### Définir des objectifs de sommeil

Par défaut, vous avez un objectif de sommeil personnalisable de 8 heures de sommeil par nuit. Pour en savoir plus sur votre objectif de sommeil, notamment sur la façon de le modifier, rendez-vous sur [help.fitbit.com](https://help.fitbit.com).

### Définir un rappel pour l'heure du coucher

Votre tableau de bord Fitbit peut vous recommander des heures régulières de coucher et de réveil pour vous aider à améliorer la régularité de votre cycle de sommeil. Vous pouvez même choisir de recevoir une notification dans la soirée lorsqu'il est temps de commencer à vous préparer à vous coucher.

Pour en savoir plus sur la définition d'un rappel sur l'heure du coucher, rendez-vous sur [help.fitbit.com](https://help.fitbit.com).

### Analyser vos habitudes de sommeil

Votre coach électronique Charge 2 suit plusieurs indicateurs de sommeil, tels que votre temps de sommeil et la durée de chaque phase de sommeil. Lorsqu'il est utilisé avec le tableau de bord Fitbit, votre Charge 2 peut vous aider à comparer vos habitudes de sommeil à celles d'autres personnes du même sexe et de la même tranche d'âge. Pour plus d'informations sur ce qui se passe lorsque vous dormez, rendez-vous sur 1 [help.fitbit.com](https://help.fitbit.com).

# Faire de l'activité physique avec Fitbit Charge 2

---

Charge 2 utilise SmartTrack pour reconnaître et enregistrer automatiquement des sélections d'exercices. Pour plus de précision ou pour voir les statistiques en temps réel ainsi qu'un résumé de votre séance d'entraînement directement sur votre poignet, vous pouvez indiquer à votre coach électronique quand l'exercice commence et s'arrête. Tous les entraînements apparaissent dans votre historique d'exercices pour une analyse et une comparaison plus approfondies.

## Utiliser SmartTrack

SmartTrack vous permet d'être récompensé pour vos moments les plus actifs de la journée. Lorsque vous synchronisez votre coach électronique après que SmartTrack a décelé un exercice, plusieurs statistiques sont disponibles dans l'historique des exercices, notamment leur durée, les calories brûlées, l'impact sur votre journée, etc.

Par défaut, SmartTrack détecte les mouvements continus d'une durée minimale de 15 minutes. Vous pouvez augmenter ou diminuer cette durée minimale ou désactiver SmartTrack pour un ou plusieurs types d'exercice. Pour plus d'informations sur la personnalisation et l'utilisation de SmartTrack, consultez la page [help.fitbit.com](https://help.fitbit.com).

## Utiliser le menu Exercice

Vous pouvez choisir parmi plus d'une douzaine de types d'exercices et personnaliser l'application en choisissant vos favoris. Certains exercices, comme la course, le vélo et la randonnée, ont une option GPS.

Pour en savoir plus sur la personnalisation du menu Exercice, consultez [help.fitbit.com](https://help.fitbit.com).

---

Remarque : Charge 2 n'a pas de GPS intégré. Sa fonction *Suivi GPS via smartphone* fonctionne avec les capteurs GPS de votre téléphone placé à proximité pour vous donner des informations en temps réel sur votre rythme et votre distance, ainsi que pour enregistrer une carte de votre itinéraire. L'activation du Suivi GPS via smartphone permet un suivi plus précis de vos statistiques d'exercice.

---

## Exigences pour le GPS

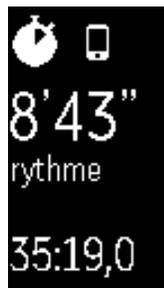
Pour en savoir plus sur la configuration du Suivi GPS via smartphone, rendez-vous sur [help.fitbit.com](https://help.fitbit.com).

1. Si vous comptez utiliser le Suivi GPS via smartphone, assurez-vous que les fonctions Bluetooth et GPS sont toutes deux activées sur votre téléphone et que votre coach électronique est couplé à votre téléphone.
2. Assurez-vous que l'application Fitbit est autorisée à utiliser les services GPS ou de localisation.
3. Vérifiez que le Suivi GPS via smartphone est activé pour l'exercice dans l'application Fitbit.
  - a. Trouvez les raccourcis d'exercice dans l'application Fitbit. Pour plus d'informations, consultez [help.fitbit.com](http://help.fitbit.com).
  - b. Tapotez sur l'exercice que vous voulez suivre et assurez-vous que la fonction de suivi GPS via smartphone est activée.

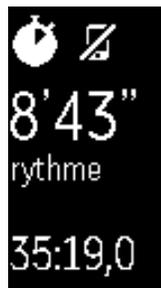
## Suivi des entraînements

Pour suivre une activité :

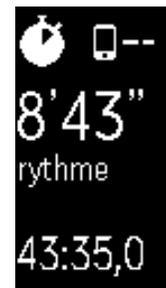
1. Sur votre coach électronique, appuyez sur le bouton jusqu'à parvenir à l'écran Exercice, puis tapotez jusqu'à ce que l'exercice de votre choix s'affiche.
2. Appuyez sur le bouton et maintenez-le enfoncé pour lancer l'exercice. Si vous voyez une icône de téléphone en haut, cet exercice offre un Suivi GPS via smartphone et votre appareil est connecté à un signal GPS. Si l'icône du téléphone est barrée, cela signifie qu'aucune connexion GPS n'est disponible. Une ligne pointillée animée indique que votre appareil essaie de trouver un signal GPS.



Signal GPS trouvé



Aucun signal GPS



Recherche d'un signal GPS

3. Pendant votre séance d'entraînement, tapotez sur votre coach électronique pour parcourir vos statistiques en temps réel ou consulter l'heure.
4. Pour interrompre votre séance d'entraînement, appuyez sur le bouton. Pour reprendre votre activité, appuyez à nouveau sur le bouton."
5. Lorsque votre séance est terminée, appuyez sur le bouton et maintenez-le enfoncé pour stopper l'enregistrement. Une icône de drapeau et un message de félicitations apparaissent.
6. Appuyez sur le bouton pour afficher une synthèse de vos résultats. Chaque fois que vous appuyez sur le bouton, vous passez à un ensemble différent de statistiques. Vous pouvez consulter le résumé de vos exercices une seule fois.

Synchronisez votre coach électronique pour enregistrer la séance d'entraînement dans votre historique d'exercices. Vous pouvez y consulter d'autres statistiques et voir votre itinéraire si vous avez utilisé le Suivi GPS via smartphone.

## Pratiquer la respiration guidée avec Charge 2

L'application Charge 2 vous propose des séances personnalisées de respiration guidée pour vous aider à vous détendre dans la journée. Vous avez le choix entre des séances de deux et de cinq minutes.

Pour commencer une séance :

1. Sur votre coach électronique, appuyez sur le bouton jusqu'à ce que l'écran Exercice s'affiche.
2. La session de deux minutes est l'option par défaut. Tapotez pour choisir la séance de 5 minutes.
3. Maintenez le bouton enfoncé pour commencer.
4. Restez immobile et respirez profondément pendant la période d'étalonnage, qui dure entre 30 et 40 secondes. Le message « détection de votre respiration » apparaîtra alors sur l'écran de votre coach électronique.
5. Lorsque vous y êtes invité, inspirez et expirez profondément.



Des scintillements apparaîtront sur l'écran de votre coach électronique pour indiquer dans quelle mesure vous suivez le guide. Si vous vous sentez étourdi ou mal à l'aise, arrêtez la session de respiration guidée.

6. Lorsque vous avez terminé la session, appuyez sur le bouton pour revenir à l'horloge.

Toutes les notifications sont automatiquement désactivées lors d'une séance de respiration guidée. Toutefois, si vous avez programmé une alarme silencieuse, votre montre Charge 2 vibrera à l'heure spécifiée.

Pour en savoir plus sur vos séances de respiration guidées, notamment sur les bienfaits de la respiration profonde et la sécurité, rendez-vous sur [help.fitbit.com](https://help.fitbit.com).

# Configurer une alarme silencieuse

---

Grâce à sa fonctionnalité d'alarme silencieuse, Charge 2 peut vibrer en douceur pour vous réveiller ou vous alerter. Jusqu'à huit alarmes silencieuses peuvent être configurées pour se déclencher quotidiennement ou des jours spécifiques de la semaine uniquement.

Pour plus d'informations à propos de la personnalisation et de l'utilisation des alarmes silencieuses par vibration, consultez la page [help.fitbit.com](https://help.fitbit.com).

## Activer ou désactiver une alarme

Lorsque vous avez programmé une alarme, vous pouvez la désactiver ou la réactiver directement sur votre Charge 2 sans ouvrir l'application Fitbit. Les alarmes peuvent être programmées uniquement dans l'application Fitbit.

1. Appuyez sur le bouton de votre coach électronique jusqu'à ce que l'écran Alarmes s'affiche.



2. Tapotez sur votre coach électronique jusqu'à ce que vous trouviez l'alarme que vous recherchez.
3. Appuyez sur le bouton et maintenez-le enfoncé pour désactiver ou activer n'importe quelle alarme.

## Arrêter une alarme

Le coach électronique clignote et vibre lorsqu'une alarme se déclenche. Pour désactiver l'alarme, appuyez sur le bouton de votre coach électronique ou faites 50 pas. Si vous n'appuyez pas sur le bouton pendant l'alarme, celle-ci se redéclenchera automatiquement une fois.

# Recevoir des notifications appel, texte et calendrier

Plus de 200 appareils compatibles vous permettent de recevoir des notifications d'appel entrant, de SMS et de calendrier sur votre bracelet Charge 2 lorsque votre téléphone est à proximité. Pour savoir si votre appareil prend en charge cette fonctionnalité, rendez-vous sur <http://www.fitbit.com/devices>.

## Exigences relatives au calendrier

Votre coach électronique affichera les événements du calendrier et toute information envoyée de votre application de calendrier à votre téléphone. Remarque : si votre application de calendrier n'envoie pas de notifications à votre téléphone, vous ne recevrez pas de notifications sur votre coach électronique



Si vous possédez un iPhone, Charge 2 affiche les notifications de tous les calendriers synchronisés avec l'application Calendrier par défaut. Si vous avez un calendrier tiers qui n'est pas synchronisé avec l'application Calendrier par défaut, vous ne verrez pas les notifications de ce calendrier.

Si vous avez un téléphone Android, Charge 2 affichera des notifications de calendrier à partir de l'application que vous aurez sélectionnée lors de la configuration. Vous pouvez choisir l'application Calendrier par défaut de votre téléphone ou plusieurs applications de calendrier tierces.

## Configuration des notifications

Avant d'activer les notifications sur l'application Fitbit, vérifiez que la fonction Bluetooth de votre téléphone est activée et que votre téléphone peut recevoir des notifications (souvent dans Paramètres > Notifications).

Pour plus d'informations sur les possibilités de s'assurer que votre téléphone autorise les notifications, consultez [help.fitbit.com](http://help.fitbit.com).

Les notifications d'appel et de SMS sont activées par défaut. Pour activer les notifications du calendrier :

1. Avec votre coach électronique à proximité, sur le tableau de bord de l'application Fitbit, tapotez sur l'icône Compte ( ).
2. Tapotez sur la vignette Charge 2.
3. Tapotez sur **Notifications** et activez ou désactivez toute combinaison de notifications de SMS, d'appel ou de calendrier.
4. Suivez les instructions à l'écran pour connecter (relier) votre téléphone à votre coach électronique.

Une fois les notifications activées, « Charge 2 » apparaît dans la liste des appareils Bluetooth appariés à votre téléphone.

---

Remarque : Si c'est la première fois que vous configurez des notifications sur votre téléphone Android, pour des instructions détaillées, consultez la page [help.fitbit.com](http://help.fitbit.com).

---

## Affichage des notifications entrantes

Si votre coach électronique et votre téléphone se trouvent à moins de 10 mètres l'un de l'autre, le coach électronique vibre à chaque appel, SMS ou événement. Votre écran restera éteint jusqu'à ce que vous vous réveilliez pour voir la notification. Pour activer votre coach électronique et voir la notification, tournez votre poignet vers vous ou appuyez sur le bouton. La notification est visible pendant une minute après sa réception. Si vous avez plus d'une notification non lue, vous verrez un signe plus (+).

Pour les appels téléphoniques, la notification défile quatre fois avec le nom ou le numéro de l'appelant pendant qu'une animation est diffusée. Pour ignorer la notification, appuyez sur le bouton.



Pour les SMS, le message défile une fois puis disparaît. Le nom de l'expéditeur défile une fois et reste statique.

Pour les événements du calendrier, le nom de l'événement défile une fois, puis disparaît. Les dates et heure de l'événement défilent une fois et restent statiques.

Si le SMS, l'événement du calendrier, l'expéditeur ou l'heure de l'événement sont suffisamment courts pour être affichés à l'écran, les informations ne défilent pas. La limite de caractères pour les notifications est de 40.



# Personnaliser Fitbit Charge

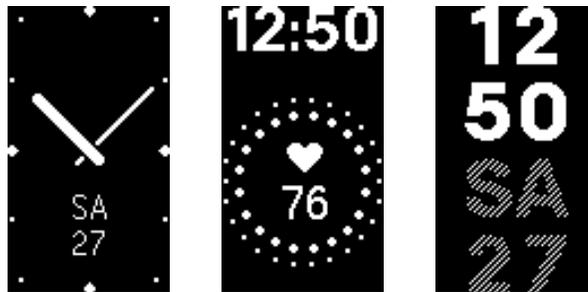
## 2

---

Cette section explique comment changer le cadran de votre appareil et modifier certains comportements du coach électronique.

### Modification de l'affichage heure et statistiques

Le Charge 2 est fourni avec plusieurs clock faces. Exemples :



Vous pouvez changer de clock face à l'aide de l'application Fitbit ou du tableau de bord fitbit.com. Pour plus d'informations, consultez [help.fitbit.com](http://help.fitbit.com).

### Utilisation de l'Écran en rotation poignet

Pour préserver l'autonomie de la batterie, votre écran s'éteint lorsqu'il n'est pas utilisé. Il se rallumera automatiquement si vous tournez votre poignet vers vous (fonctionnalité Écran en rotation poignet) ou si vous appuyez sur le bouton ou tapotez deux fois sur votre coach électronique.

Pour en savoir plus sur l'activation ou la désactivation de l'Écran en rotation poignet, consultez la page [help.fitbit.com](http://help.fitbit.com).

## Réglage du suivi de fréquence cardiaque

Votre Charge 2 utilise la technologie PurePulse® pour suivre la fréquence cardiaque automatiquement et en continu. Le paramètre Fréquence cardiaque comporte trois options :

- Auto (par défaut)—le suivi de la fréquence cardiaque est actif lorsque vous portez votre coach électronique.
- Off—Le suivi de la fréquence cardiaque est désactivé.
- On—Le suivi de la fréquence cardiaque est actif, que vous portiez ou non votre coach électronique.

Pour en savoir plus sur le réglage du suivi de fréquence cardiaque, consultez [help.fitbit.com](https://help.fitbit.com).

## Mettre à jour Fitbit Charge 2

---

Nous mettons occasionnellement à disposition des améliorations gratuites des fonctionnalités et des produits par le biais de mises à jour du micrologiciel. Nous vous conseillons de mettre à jour votre charge 2.

Lorsqu'une mise à jour est disponible, vous voyez une notification dans l'application Fitbit qui vous invite à faire la mise à jour. Lorsque la mise à jour du firmware commence, une barre de progression apparaît sur votre coach électronique et dans l'application Fitbit jusqu'à la fin de la mise à jour.

Pendant la mise à jour, conservez votre coach électronique et votre téléphone proches l'un de l'autre.

---

Remarque : La mise à jour de votre Charge 2 prend plusieurs minutes et sollicite beaucoup la batterie. C'est pourquoi nous vous recommandons d'effectuer la mise à jour lorsque votre coach électronique est entièrement chargé ou branché sur le câble de charge.

---

# Résoudre les problèmes de votre Fitbit Charge 2

Si votre coach électronique ne fonctionne pas correctement, consultez les informations sur le dépannage ci-dessous.

Rendez-vous sur [help.fitbit.com](https://help.fitbit.com) pour en savoir plus.

## Absence de signal de fréquence cardiaque

Charge 2 analyse en permanence votre fréquence cardiaque lorsque vous vous entraînez et tout au long de la journée. Il peut arriver que le capteur de fréquence cardiaque ait du mal à trouver un bon signal. Lorsque cela se produit, vous verrez des lignes en pointillés où apparaît généralement votre fréquence cardiaque actuelle.



Absence de signal de fréquence cardiaque

Si votre coach électronique ne reçoit aucun signal de fréquence cardiaque, assurez-vous d'abord qu'il est correctement positionné. Placez-le plus haut ou plus bas sur votre poignet et resserrez ou desserrez le bracelet. Après avoir gardé votre bras immobile et droit pendant un court instant, vous devriez à nouveau voir votre fréquence cardiaque. Si vous ne parvenez toujours pas à détecter un signal de fréquence cardiaque, vérifiez le paramètre Suivi de la fréquence cardiaque sur votre tableau de bord Fitbit et assurez-vous qu'il est bien sur On ou Auto.

## Comportement inattendu

Si vous rencontrez l'un des problèmes suivants avec votre coach électronique, vous pouvez le résoudre en la redémarrant :

- Pas de synchronisation malgré une configuration réussie
- Bien que chargé, ne répond pas aux pressions sur les boutons ou aux tapotements.
- Ne suit pas vos pas ou d'autres données

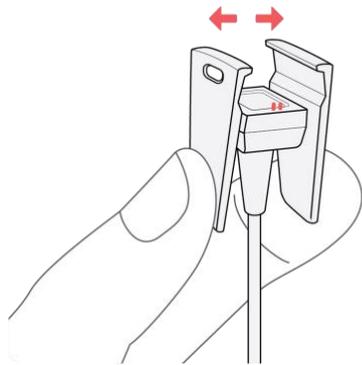
---

**Remarque :** Redémarrer votre coach électronique réinitialise l'appareil mais n'efface aucune donnée.

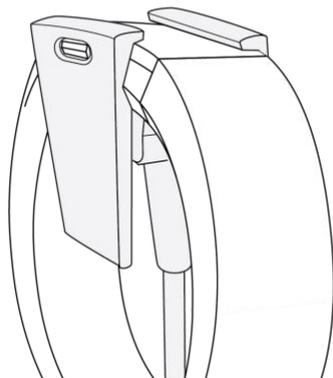
---

Pour redémarrer votre coach électronique :

1. Branchez le câble d'alimentation dans un port USB de votre ordinateur ou dans un chargeur mural USB certifié UL.
2. Branchez l'autre extrémité du câble de charge dans le port situé à l'arrière du coach électronique. Les broches du câble de charge doivent être fermement verrouillées dans le port.



3. Assurez-vous que le bouton de votre coach électronique est aligné avec l'ouverture du bouton sur le câble de charge. Vous saurez que la connexion est sécurisée lorsque le coach électronique vibrera et que vous verrez une icône de batterie sur l'écran de votre coach électronique. . Votre Charge 2 commencera à se recharger.



4. Appuyez sur le bouton de votre coach électronique et maintenez-le enfoncé pendant quatre secondes. Lorsque vous voyez le logo Fitbit et que le coach électronique se met à vibrer, cela signifie qu'il a redémarré.

Après le redémarrage de votre coach électronique, vous pouvez le débrancher du câble de charge et le remettre en place. Pour une aide supplémentaire au dépannage ou pour contacter l'assistance clientèle, consultez la page [help.fitbit.com](https://help.fitbit.com).

# Informations générales et spécifications relatives à Fitbit Charge 2

---

## Capteurs

Votre Charge 2 contient les capteurs suivants :

- Un accéléromètre 3 axes MEMS pour détecter vos mouvements
- Un altimètre pour détecter les changements d'altitude
- Un capteur optique de fréquence cardiaque

## Composition

Le bracelet de votre Charge 2 est constitué d'un matériau élastomère flexible et durable similaire à celui utilisé pour de nombreuses montres de sport. Il ne contient pas de latex. Des bracelets en cuir véritable sont disponibles en option.

Le fermoir et le boîtier de Charge 2 sont en acier inoxydable de qualité chirurgicale. L'inox contient des traces de nickel pouvant entraîner une réaction allergique chez les personnes sensibles à ce métal. La quantité de nickel utilisée dans tous les produits Fitbit est conforme à la directive stricte sur ce métal de l'Union européenne.

## Technologie sans fil

Charge 2 est doté d'un émetteur-récepteur radio Bluetooth 4.0.

## Informations tactiles

Charge 2 comporte un moteur vibrant pour les alarmes, les objectifs, les notifications et les rappels.

## Batterie

Charge 2 est équipé d'une batterie lithium-polymère rechargeable.

## Mémoire

Charge 2 stocke la plupart des statistiques minute par minute et les données d'exercice pendant sept jours. Il stocke les données SmartTrack pendant trois jours et les totaux récapitulatifs pendant 30 jours. Les données relatives à la fréquence cardiaque sont enregistrées à intervalles d'une seconde pendant le suivi des exercices et à intervalles de cinq secondes à tout autre moment.

Consultez le tableau suivant pour savoir combien de temps Charge 2 stocke les statistiques et les données entre les périodes de synchronisation. Au nombre des données enregistrées figurent les pas, la distance, les calories brûlées, les étages, les minutes actives, la fréquence cardiaque, l'exercice, le sommeil et les heures d'immobilité par rapport aux heures actives.

Remarque : Charge 2 peut afficher un maximum de 10 heures de données d'exercice. Cela signifie que si vous faites de l'exercice pendant plus de 10 heures et que vous ne synchronisez pas votre coach électronique, l'historique de vos exercices ne comprendra pas tout. Nous vous recommandons de synchroniser votre coach électronique au moins une fois par jour.

Type de données	Jours de stockage
Statistiques minute par minute	<b>7</b>
Données de sommeil	<b>7</b>
Phases de sommeil	<b>5</b>
Données SmartTrack	<b>7</b>
Totaux récapitulatifs	<b>30</b>

## Écran

Le Charge 2 est doté d'un écran OLED tactile.

## Dimensions

Les tailles des bracelets sont indiquées ci-dessous. Remarque : La taille des bracelets accessoires achetés séparément peut légèrement varier.

Bracelet S	Convient à un poignet de 12,7 à 15,2 cm (5,5 à 6,7 pouces) de circonférence.
Bracelet L	Convient à un poignet de 15,2 à 20,3 cm (6,7 à 8,1 pouces) de circonférence.
Très grand bracelet	Convient à un poignet de 20,6 à 23,6 cm (8,1 à 9,3 pouces) de circonférence.

## Conditions ambiantes

Température de fonctionnement	-10 à 45 °C (14 à 113 °F)
Température de non-fonctionnement	De -20 à 60 °C (-4 à 140 °F)
Résiste à l'eau	Résiste aux éclaboussures. Ne prenez pas votre douche avec l'appareil et ne l'immergez pas dans l'eau.
Altitude de fonctionnement maximale	10 000 m (30 000 feet)

## Plus

Pour en savoir plus sur votre coach électronique et votre tableau de bord, consultez la page [help.fitbit.com](http://help.fitbit.com).

## Politique de retour et garantie

Vous trouverez des informations sur la garantie et la politique de retour de Fitbit.com à l'adresse suivante : <http://www.fitbit.com/returns>.

# Avis relatifs à la réglementation et à la sécurité

---

Nom du modèle : FB407

## États-Unis : réglementation de la FCC (Federal Communications Commission)

**À l'attention de l'utilisateur : vous pouvez également trouver les ID de FCC et d'Industry Canada sur votre appareil. Pour consulter le contenu :**

- **Vous pouvez appuyer sur le bouton de votre coach électronique pendant son chargement pour faire défiler l'écran jusqu'au mentions réglementaires.**

Cet appareil est conforme à l'article 15 des règlements de la FCC.  
Son utilisation est sujette aux deux conditions suivantes :

1. Cet appareil ne doit pas provoquer d'interférences préjudiciables, et
2. cet appareil doit accepter toutes les interférences qu'il reçoit, y compris les parasites pouvant nuire à son fonctionnement.

### Avertissement de la FCC

Toute modification apportée à ce produit qui n'est pas approuvée par Fitbit, Inc. pourrait vous retirer le droit d'utiliser l'appareil.

**Remarque** : cet appareil a été testé et s'avère conforme aux restrictions relatives aux équipements numériques de classe B, conformément à l'article 15 des règlements de la FCC. Ces restrictions ont été instaurées pour offrir une protection raisonnable contre les interférences nuisibles au sein d'une installation résidentielle. Cet équipement génère, utilise et peut émettre des fréquences radio et, s'il n'est pas installé conformément aux instructions, peut nuire aux radiocommunications. Toutefois, rien ne garantit que des parasites ne surviendront pas dans une installation particulière. Si cet appareil cause des interférences nuisibles à la réception du téléviseur ou de la radio, ce que vous pouvez déterminer en allumant et en éteignant votre appareil, nous vous invitons à essayer l'une des mesures correctives suivantes :

- Réorientez ou déplacez l'antenne de réception.
- Éloignez l'équipement du composant qui reçoit les ondes.
- en connectant l'équipement à une prise sur un circuit différent de celui sur lequel est branché le récepteur, ou
- en obtenant de l'aide auprès du revendeur ou d'un technicien radio/TV expérimenté.

Cet appareil est conforme aux exigences de la FCC en matière d'exposition aux fréquences radioélectriques dans les environnements publics ou non contrôlés.

Identifiant FCC : XRAFB407

## Canada : réglementation d'Industrie Canada (IC)

Cet appareil est conforme aux exigences IC en matière d'exposition aux fréquences radioélectriques dans les environnements publics ou non contrôlés.

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

Avis d'IC aux utilisateurs conforme à la version actuelle de la RSS GEN :

Cet appareil est conforme aux normes RSS d'exemption de licence d'Industrie Canada. Son fonctionnement est assujéti aux deux conditions suivantes :

1. cet appareil ne doit pas causer d'interférences et
2. cet appareil doit accepter toutes les interférences qu'il reçoit, y compris les parasites pouvant nuire à son fonctionnement.

Cet appareil est conforme aux normes RSS d'exemption de licence d'Industrie Canada. Son fonctionnement est assujéti aux deux conditions suivantes :

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

IC : 8542A-FB407

## Union européenne (UE)

Déclaration UE de conformité simplifiée

Fitbit, Inc. déclare par la présente que le modèle d'appareil radio FB407 est conforme à la Directive 2014/53/EU. La déclaration UE de conformité est disponible dans son intégralité à l'adresse suivante : [www.fitbit.com/safety](http://www.fitbit.com/safety).

Déclaration UE de conformité simplifiée

Fitbit, Inc. déclare par la présente que les modèles d'appareils radio FB407 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](http://www.fitbit.com/safety).

Dichiarazione di conformità UE semplificata

Fitbit, Inc. dichiara che il tipo di apparecchiatura radio Modello FB407 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](http://www.fitbit.com/safety).

Vereinfachte EU-Konformitätserklärung

Fitbit, Inc. erklärt hiermit, dass die Funkgerätypen Modell FB407 die Richtlinie 2014/53/EU erfüllen. Der vollständige Wortlaut der EU-Konformitätserklärungen kann unter folgender Internetadresse abgerufen werden: [www.fitbit.com/safety](http://www.fitbit.com/safety).

Declaración UE de Conformidad simplificada

Por la presente, Fitbit, Inc. declara que el tipo de dispositivo de radio Modelo FB407 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](http://www.fitbit.com/safety).



## Australie et Nouvelle-Zélande

À l'attention de l'utilisateur : le contenu relatif à la réglementation peut également être consulté sur votre appareil. Pour consulter le contenu :

- Vous pouvez appuyer sur le bouton de votre coach électronique pendant son chargement pour faire défiler l'écran jusqu'au mentions réglementaires.



**R-NZ**

## Chine



部件名称	有毒和危险品					
	铅 (Pb)	水银 (Hg)	镉 (Cd)	六价铬 (Cr(VI))	多溴化苯 (PBB)	多溴化二苯醚 (PBDE)
<b>Charge 2 Model FB407</b>						
表带和表扣	○	○	○	○	○	○
电子	X	○	○	○	○	○
电池	○	○	○	○	○	○
充电线	X	○	○	○	○	○
<p>本表格依据 SJ/T 11364 的规定编制</p> <p>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.</p> <p>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.</p>						

## Israël

התאמה אישור 51-54765  
המוצר של המודולארי בחלק טכני שינוי כל לבצע אי.

## Japon

À l'attention de l'utilisateur : le contenu relatif à la réglementation peut également être consulté sur votre appareil. Pour consulter le contenu :

- Vous pouvez appuyer sur le bouton de votre coach électronique pendant son chargement pour faire défiler l'écran jusqu'au mentions réglementaires.



201-160320

## Mexique

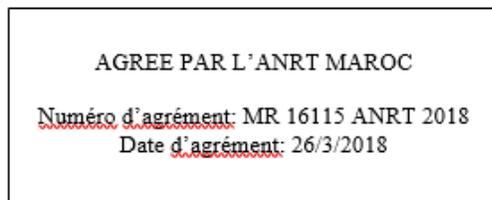


IFETEL : RCPFIFB16-0649

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

## Maroc



## Oman

OMAN-TRA/TA-R/3338/16

D090258

## Philippines



Serbie



И 005 16

Singapour

Conforme aux normes  
IDA DA00006A

Afrique du Sud

À l'attention de l'utilisateur : le contenu relatif à la réglementation peut également être consulté sur votre appareil. Pour consulter le contenu :

- Vous pouvez appuyer sur le bouton de votre coach électronique pendant son chargement pour faire défiler l'écran jusqu'au mentions réglementaires.



TA-2016/1368

## Corée du Sud

À l'attention de l'utilisateur : le contenu relatif à la réglementation peut également être consulté sur votre appareil. Pour consulter le contenu :

- Vous pouvez appuyer sur le bouton de votre coach électronique pendant son chargement pour faire défiler l'écran jusqu'au mentions réglementaires.

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

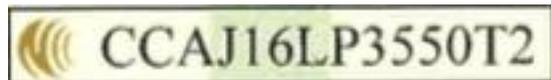
- 사용 주파수 (fréquence utilisée) : 2 402 MHz-2 480 MHz
- 채널수 (le nombre de canaux) : 40
- 공중선전계강도 (puissance de l'antenne) : -2 dBi
- 변조방식 (type de la modulation) : numérique
- 안테나타입 (type d'antenne) : verticale
- 출력 (puissance de sortie) : -0,032 mW
- 안테나 종류 (type d'antenne) : métal estampé

### Informations d'approbation KCC

- 1) Nom de l'appareil (nom du modèle) : 무선데이터통신시스템용 특정소출력무선기기 FB407
- 2) Numéro de certificat : MSIP-CMM-XRA-FB407
- 3) Demandeur : Fitbit, Inc.
- 4) Fabricant : Fitbit, Inc.
- 5) Fabricant/Pays d'origine : R.P.C.

## Taiwan

Modèle Fitbit FB407



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。

Article 12

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

Article 14

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

## Émirats arabes unis

N° TRA enregistré : ER46380/16

N° de dépositaire : DA35294/14

## Déclaration de sécurité

Cet appareil a été testé afin de garantir sa conformité à la certification de sécurité, selon les spécifications de la norme EN : EN60950-1:2006 + A11:2009 + A1:2010 + A12:2011 + A2:2013.

©2022 Fitbit LLC. Tous droits réservés. Fitbit et le logo Fitbit sont des marques de commerce et/ou des marques déposées de Fitbit aux États-Unis et dans d'autres pays. Une liste plus complète des marques de commerce Fitbit est disponible sur la page relative à la [liste des marques de commerce de Fitbit](#). Les marques de commerce de tierces parties mentionnées appartiennent à leurs propriétaires respectifs.