



Manual del usuario
Versión 1.5

Índice

Índice	3
Inicio	6
Contenido de la caja.....	6
Carga del monitor	6
Configuración con el teléfono.....	7
Consulta de datos en la aplicación de Fitbit	8
Lleva puesto Alta HR	9
Colocación durante los ejercicios y durante el resto del día	9
Elección de muñeca y mano dominante.....	10
Cambio de la correa	10
Retirada de la correa	10
Colocación de una correa nueva	11
Opciones básicas	13
Navegación por Alta HR	13
Toca el monitor.....	13
Comprobación del nivel de batería.....	14
Cambio de formato del reloj	14
Ajuste de la configuración del ritmo cardiaco	15
Mantenimiento de Alta HR	15
Notificaciones	16
Configuración de notificaciones.....	16
Visualización de notificaciones entrantes.....	16
Precisión	18
Establecer una alarma.....	18
Monitorización de actividad	19
Consulta de tus estadísticas	19
Monitorización de un objetivo diario de actividad	19
Selección de un objetivo.....	19
Monitorización de una actividad por horas	19
Monitorización del sueño	20
Fijación de un objetivo de sueño.....	20
Establecimiento de un recordatorio para irse a dormir	20

Información sobre los hábitos de sueño	20
Monitorización automática del ejercicio	21
Comprobación de la frecuencia cardíaca	21
Zonas predeterminadas de frecuencia cardíaca	21
Zonas personalizadas de frecuencia cardíaca	22
Cómo compartir la actividad	22
Visualización de la puntuación sobre la capacidad aeróbica	22
Actualización de Alta HR	24
Solución de problemas	25
Ausencia de señal de frecuencia cardíaca	25
Otros problemas	25
Información general y especificaciones	27
Sensores	27
Materiales	27
Tecnología inalámbrica	27
Información acerca de la tecnología de tacto	27
Batería	27
Memoria	27
Pantalla	28
Tamaño de la correa	28
Condiciones ambientales	28
Más información	29
Garantía y política de devoluciones	29
Avisos de seguridad y normativas	30
EE. UU.: Declaración de la Comisión Federal de Comunicaciones (FCC)	30
Canadá: Declaración del Ministerio de Industria de Canadá (IC)	31
Unión Europea (UE)	31
Australia y Nueva Zelanda	32
China	32
Indonesia	33
Israel	33
Japón	33
México	33
Marruecos	34
Nigeria	34
Omán	34

Filipinas..... 34
Serbia..... 35
Singapur 35
Sudáfrica..... 35
Corea del Sur 35
Taiwán 36
Emiratos Árabes Unidos 37
Declaración de seguridad..... 38

Inicio

Te damos la bienvenida a Fitbit Alta HR, la pulsera inteligente de fitness que te motiva para cumplir tus objetivos con estilo. Dedicamos un momento a leer toda la información de seguridad en <http://www.fitbit.com/safety>.

Contenido de la caja

La caja de Alta HR incluye estos elementos:



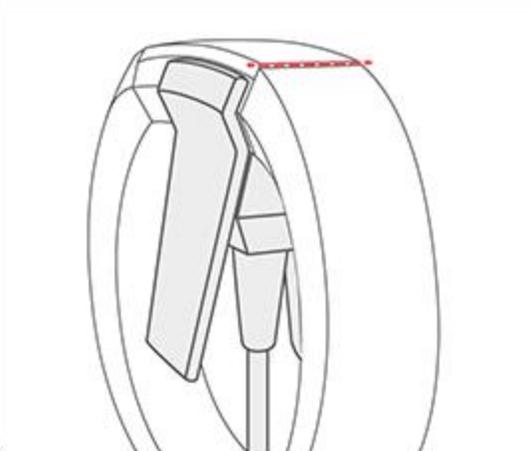
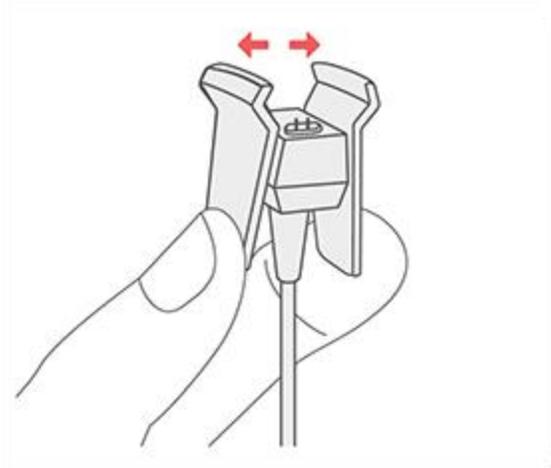
Las correas desmontables de Alta HR vienen en una gran variedad de colores y materiales, que se venden por separado.

Carga del monitor

Si el Alta HR está completamente cargado, la batería puede durar hasta 7 días. La duración de la batería y los ciclos de carga varían en función del uso y de otros factores. Los resultados reales diferirán.

Para cargar Alta HR:

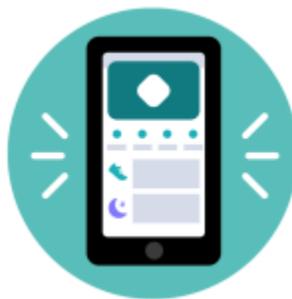
1. Conecta el cable de carga al puerto USB de tu ordenador, a un cargador de pared USB con certificación UL o a otro dispositivo de carga de baja potencia.
2. Inserta el otro extremo del cargador al puerto que hay detrás de Alta HR. 3. Las clavijas del cable de carga deben estar alineadas con el puerto de carga del monitor y permanecer bien sujetas. Sabrás que la conexión se ha realizado correctamente cuando vibre la pulsera de actividad y veas un icono de batería en la pantalla.



La batería tarda 2 horas en cargarse completamente. Mientras la pulsera de actividad se carga, puedes tocarla para ver el nivel de la batería. Cuando el monitor está completamente cargado, se muestra un icono de batería llena.

Configuración con el teléfono

Configura Alta HR mediante la aplicación de Fitbit para iPhones y iPads o teléfonos Android. La aplicación de Fitbit es compatible con la mayoría de los teléfonos y tabletas. Para obtener más información, consulta [fitbit.com/devices](https://www.fitbit.com/devices).



Para empezar:

1. Descarga la aplicación de Fitbit:
 - [App Store de Apple](#) para iPhones
 - [Google Play Store](#) para teléfonos Android
2. Instala la aplicación y ábrela.
 - Si ya tienes una cuenta de Fitbit, inicia sesión en ella y toca la pestaña Hoy  > tu imagen de perfil > **Configurar un dispositivo**.

- Si no tienes una cuenta de Fitbit, toca **Únete a Fitbit** para que te guíe a través de una serie de preguntas para crear una cuenta de Fitbit.
3. Sigue las instrucciones que aparecen en pantalla para conectar Alta HR con tu cuenta.

Cuando hayas terminado la configuración, consulta la guía para conocer mejor tu nuevo monitor y explora la aplicación de Fitbit.

Para más información, consulta help.fitbit.com.

Consulta de datos en la aplicación de Fitbit

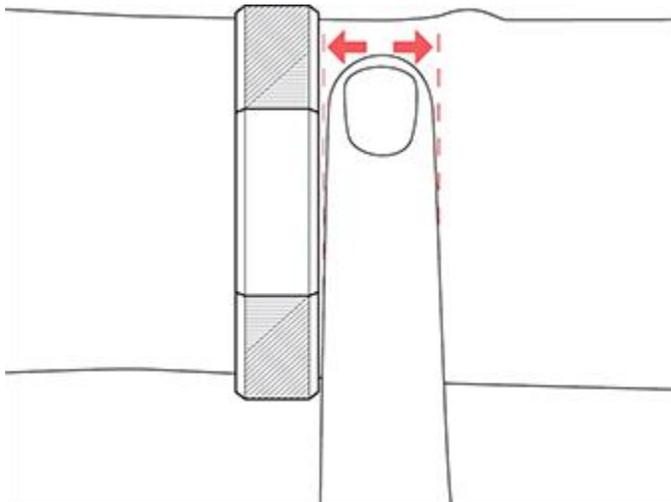
Abre la aplicación de Fitbit en tu teléfono para consultar tus datos de actividad y sueño, registrar los alimentos y el agua ingeridos, participar en desafíos y mucho más.

Lleva puesto Alta HR

Colócate Alta HR alrededor de la muñeca. Si has comprado una correa, consulta las instrucciones de "Cambio de correa" en la página 10.

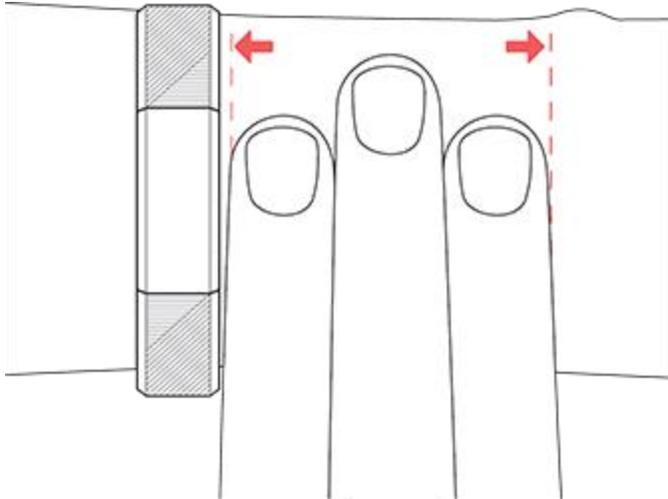
Colocación durante los ejercicios y durante el resto del día

Cuando no estés practicando ningún ejercicio, lleva Alta HR colocado un dedo por encima del hueso de la muñeca.



Para optimizar la monitorización de la frecuencia cardíaca mientras haces ejercicio:

- Durante un entrenamiento, prueba a usar el dispositivo en un lugar más elevado de la muñeca (a 2 dedos) para mejorar el ajuste. En muchos ejercicios (como el levantamiento de pesas o el ciclismo), se dobla la muñeca con frecuencia, por lo que es más probable que se produzcan interferencias en la señal de la frecuencia cardíaca si el smartwatch se encuentra más pegado a la muñeca.



- Lleva puesto el dispositivo Fitbit en la parte superior de la muñeca y asegúrate de que la parte posterior de este esté en contacto con la piel.
- Considera apretar la correa antes de un entrenamiento y aflojarla cuando termines. La correa debe ajustarse sin llegar a apretar (una pulsera apretada restringe el flujo sanguíneo, lo que puede afectar a la señal de frecuencia cardíaca).

Elección de muñeca y mano dominante

Para lograr una precisión óptima, debes especificar si llevas puesto Alta HR en la mano dominante o en la no dominante. La mano dominante es la que usas para comer y escribir. Al principio, Posición en la muñeca está establecido como Izquierda y Mano dominante como Derecha. Cambia la configuración del ritmo cardíaco en la aplicación de Fitbit.

En la pestaña Hoy  de la aplicación de Fitbit, toca tu imagen de perfil > baldosa de Alta HR > **Muñeca** > **Dominante**.

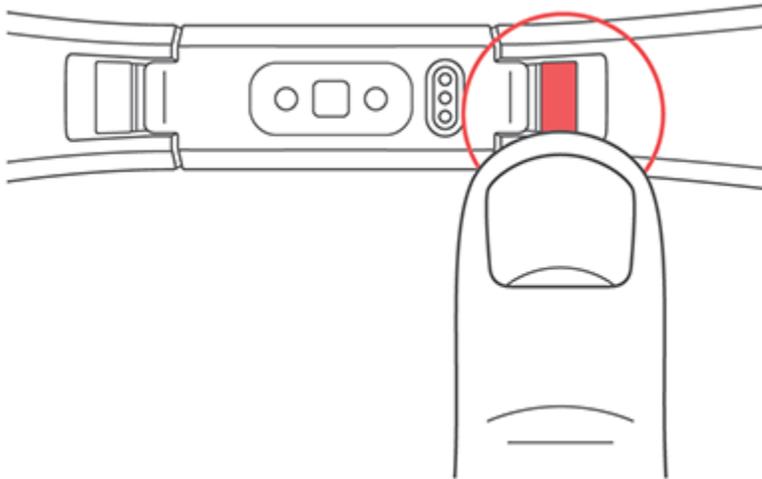
Cambio de la correa

La pulsera consta de dos correas desmontables, una superior y otra inferior, que se pueden reemplazar por algunas de las que se venden por separado.

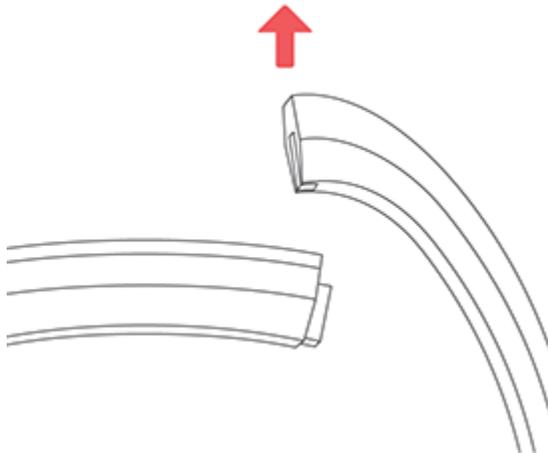
Retirada de la correa

1. Dale la vuelta a Alta HR y busca los cierres de la correa.

2. Para abrir el cierre, presiona el botón plano que hay en la correa.



3. Desliza la correa hacia arriba desde la pulsera de actividad para que se suelte.



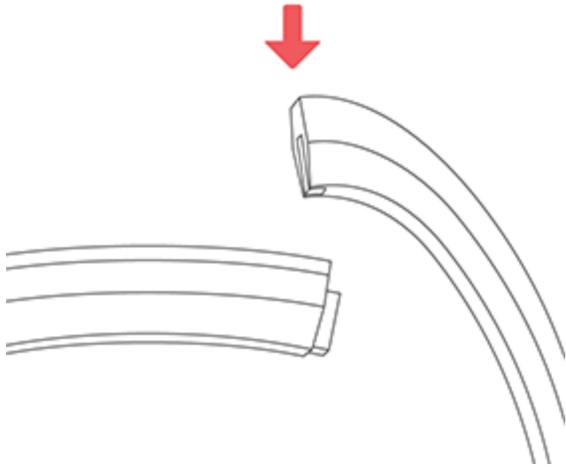
4. Haz lo mismo en el otro lado.

Si tienes problemas para quitar la correa o si parece atascada, muévela suavemente hacia delante y hacia atrás para soltarla.

Colocación de una correa nueva

Antes de colocar una correa nueva, identifica las correas superior e inferior. La correa superior tiene la hebilla en el extremo y debe colocarse en el lado del puerto de carga. La correa inferior tiene muescas.

Para colocar una correa nueva, deslízala hacia abajo en el extremo del monitor hasta que notes que se queda enganchada.

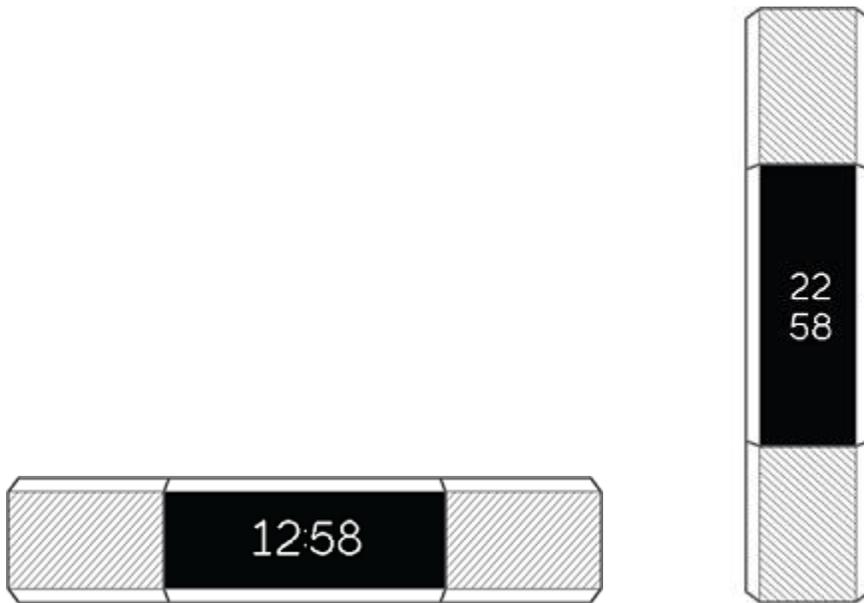


Opciones básicas

Conoce la mejor forma de explorar, comprobar el nivel de la batería y cuidar tu monitor.

Navegación por Alta HR

Alta HR cuenta con una pantalla táctil OLED que puede usarse tanto de manera horizontal como vertical. Puedes elegir entre distintos formatos del reloj, cada uno de ellos presenta un diseño único. Toca la pantalla para desplazarte por tus estadísticas.

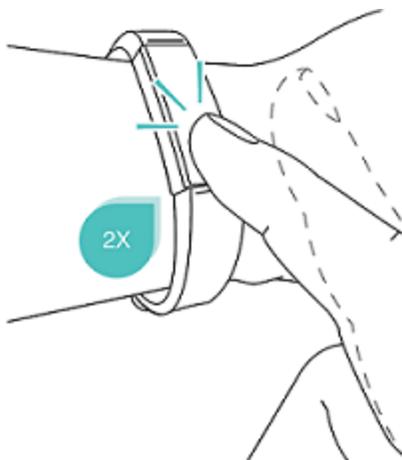


Cuando Alta HR no está en uso, la pantalla se atenuará. Para activarla:

- Toca tu pulsera de actividad dos veces.
- Gira la muñeca hacia ti. Este comportamiento, que se conoce como Vista rápida, puede desactivarse en la configuración de tu pulsera de actividad.

Toca el monitor

Para obtener los mejores resultados, toca tu pulsera de actividad donde la pantalla se une a la correa.



Comprobación del nivel de batería

Cuando la batería esté baja, verás un icono de batería baja unos segundos después de activar la pulsera de actividad Alta HR. Si ves un icono de batería extremadamente baja, no podrás navegar por las pantallas de la pulsera de actividad hasta que la cargues. La pulsera de actividad sigue monitorizando tu actividad hasta que se acabe la batería. Ten en cuenta que la monitorización del ritmo cardíaco se detendrá cuando el nivel de batería llegue al 5 %.



Puedes comprobar el nivel de la batería en cualquier momento en la pantalla de la batería. Para ver esta pantalla, activa el elemento de menú de la batería en la aplicación de Fitbit.

Cambio de formato del reloj

Alta HR viene con distintos formatos del reloj. Para cambiar el formato del reloj:

1. En la pestaña Hoy  de la aplicación de Fitbit, toca tu imagen de perfil > baldosa de Alta HR.
2. Toca **Pantalla del reloj**.
3. Desliza hacia la izquierda y la derecha para navegar por los formatos del reloj disponibles. Toca **Elegir** para cambiar al formato del reloj seleccionado.

Ajuste de la configuración del ritmo cardiaco

Alta HR monitorizará tu frecuencia cardiaca de forma automática y continua. La configuración de la frecuencia cardiaca tiene tres opciones:

- Automática (predeterminada): La monitorización de la frecuencia cardiaca está activa únicamente cuando llevas puesta la pulsera de actividad.
- Desactivada: La monitorización de la frecuencia cardiaca está desactivada.
- Activada: La monitorización de la frecuencia cardiaca está activada sin importar si llevas puesta o no la pulsera de actividad.

Para cambiar la configuración de la frecuencia cardiaca:

1. En la pestaña Hoy  de la aplicación de Fitbit, toca tu imagen de perfil > baldosa de Alta HR.
2. Toca **Frecuencia cardiaca**.
3. Elige una configuración.

Mantenimiento de Alta HR

Es muy importante limpiar y secar Alta HR con frecuencia. Para obtener más información, consulta [fitbit.com/productcare](https://www.fitbit.com/productcare).

Notificaciones

Alta HR can puede mostrar notificaciones de llamadas, mensajes de texto y calendario desde tu teléfono para mantenerte al tanto. Para recibir notificaciones, mantén la pulsera de actividad a menos de 9 metros del teléfono.

Configuración de notificaciones

Comprueba que tu teléfono tiene el Bluetooth encendido y puede recibir notificaciones (normalmente en Configuración > Notificaciones). Después, configura las notificaciones:

1. En la pestaña Hoy  de la aplicación de Fitbit, toca tu imagen de perfil > baldosa de Alta HR.
2. Toca **Notificaciones**.
3. Sigue las instrucciones que aparecen en pantalla para enlazar el pulsera de actividad si aún no lo has hecho. Las notificaciones de llamadas, mensajes de texto y calendario se activan automáticamente.

Ten en cuenta que, si tienes un iPhone, Alta HR muestra las notificaciones de todos los calendarios sincronizados con la aplicación Calendario. Si tienes un dispositivo Android, en Alta aparecerán las notificaciones de calendario de la aplicación que hayas elegido durante la configuración.

Para más información, consulta help.fitbit.com.

Visualización de notificaciones entrantes

Cuando tu teléfono y Alta HR están dentro del alcance, una notificación hace que la pulsera de actividad vibre y la notificación aparezca en la pantalla. Si la pantalla está apagada, gira la muñeca hacia ti o tócala dos veces para activarla. La notificación estará disponible únicamente durante un minuto después de haberla recibido. Si tienes más de una notificación sin leer, verás un signo más (+).

- Llamadas de teléfono: el nombre o el número de quien llama se mueve tres veces.



- Mensajes de texto: el nombre del remitente y el mensaje se mueven una vez.



- Alertas de calendario: la hora y el nombre del evento se mueven una vez.



Nota: El dispositivo muestra los primeros 40 caracteres de la notificación. Comprueba tu teléfono para ver el mensaje completo.

Precisión

Las alarmas vibran para despertarte o avisarte a una hora que hayas establecido. Puedes configurar hasta 8 alarmas para que se reproduzcan una vez a la semana o en varios días.

Establecer una alarma

Alta HR vibra para despertarte o avisarte gracias a la alarma. Establece y elimina alarmas en la aplicación de Fitbit. Cuando salte la alarma, toca dos veces la pulsera de actividad para apagarla.

Para más información, consulta help.fitbit.com.

Monitorización de actividad

Alta HR monitoriza de forma continua una gran variedad de estadísticas siempre que la lleves puesta. Los datos se sincronizarán automáticamente cuando están dentro del alcance de la aplicación de Fitbit a lo largo del día.

Consulta de tus estadísticas

Desde el formato del reloj, toca la pantalla para ver tus estadísticas diarias:

- Pasos que has dado
- El ritmo cardíaco instantáneo
- Distancia recorrida
- Calorías quemadas
- Minutos de actividad

Busca el historial completo y otra información que tu monitor haya detectado, como las fases del sueño, en tu aplicación de Fitbit.

Monitorización de un objetivo diario de actividad

Alta HR monitoriza tu progreso de cara a un objetivo de actividad diario de tu elección. Cuando alcances tu objetivo, la pulsera de actividad vibrará y mostrará un mensaje de celebración.

Selección de un objetivo

Establece un objetivo para ayudarte a iniciar tu recorrido de salud y actividad física. Para empezar, tu objetivo consiste en dar 10 000 pasos al día. Elige aumentar o disminuir el número de pasos o cambia a un objetivo de distancia recorrida, calorías quemadas o minutos de actividad.

Para más información, consulta help.fitbit.com.

Monitorización de una actividad por horas

Alta HR te ayuda a mantenerte activo a lo largo del día monitorizando el tiempo que te encuentras inactivo y recordándote que debes moverte.

Estos avisos te animan a caminar al menos 250 pasos cada hora. Sentirás una vibración y verás un aviso en la pantalla 10 minutos antes de cada hora si no has dado 250 pasos.



Cuando alcances el objetivo de los 250 pasos después de recibir el recordatorio, sentirás una segunda vibración y aparecerá un mensaje de felicitación

Activa los avisos para moverte en la aplicación de Fitbit.

Para más información, consulta help.fitbit.com.

Monitorización del sueño

Lleva Alta HR a la cama para monitorizar automáticamente el tiempo de sueño y sus fases (es decir, el tiempo que has estado en REM, sueño ligero y sueño profundo). Para ver las estadísticas del sueño, sincroniza el monitor cuando te despiertes y consultes la aplicación de Fitbit.

Fijación de un objetivo de sueño

Para empezar, el objetivo de sueño es de 8 horas por noche. Personaliza este objetivo para adaptarlo a tus necesidades.

Para más información, consulta help.fitbit.com.

Establecimiento de un recordatorio para irse a dormir

La aplicación de Fitbit puede recomendarte horas regulares para irte a la cama y para despertarte, con lo que te ayuda a mejorar la uniformidad de tu ciclo de sueño. Activa los recordatorios para acostarte para que se te avise por las noches de cuándo es la hora de empezar a prepararte para irte a la cama.

Para más información, consulta help.fitbit.com.

Información sobre los hábitos de sueño

Alta HR monitoriza una serie de estadísticas del sueño cuando te vas a dormir, entre ellas, cuánto tiempo duermes y el tiempo que pasas en cada fase del sueño. Monitoriza tu sueño con Versa 2 y consulta la aplicación de Fitbit para ver cómo son tus patrones de sueño en comparación con otras personas similares a ti.

Para más información, consulta help.fitbit.com.

Monitorización automática del ejercicio

Alta HR reconoce y registra automáticamente muchas actividades con movimientos intensos que tienen al menos 15 minutos de duración. Sincroniza tu dispositivo para ver estadísticas básicas sobre tu actividad en tu historial de ejercicios.

Para obtener más información, por ejemplo, cómo cambiar la duración mínima antes de monitorizar una actividad, consulta help.fitbit.com.

Comprobación de la frecuencia cardíaca

Las zonas de frecuencia cardíaca te ayudan a centrarte en la intensidad de entrenamiento que prefieras. Versa 2 muestra tu zona actual y el progreso hacia tu ritmo cardíaco máximo junto a la lectura de tu ritmo cardíaco. En la aplicación de Fitbit, puedes ver el tiempo que has pasado en cada zona durante un día o ejercicio concretos. Según las recomendaciones de la American Heart Association (Asociación Estadounidense de Cardiología) hay tres zonas disponibles, pero si tienes un objetivo de ritmo cardíaco concreto, puedes crear una zona personalizada.

Zonas predeterminadas de frecuencia cardíaca

Las zonas predeterminadas de frecuencia cardíaca se calculan mediante la estimación de tu frecuencia cardíaca máxima. Fitbit calcula tu frecuencia cardíaca máxima con la fórmula común de 220 menos tu edad.

Icono	Zona	Cálculo	Descripción
	fuera de zona	Por debajo del 50% de tu frecuencia cardíaca máxima	Tu frecuencia cardíaca puede ser elevada, pero no lo suficiente para que se considere ejercicio.
	Quema de grasas	Entre el 50 % y el 69 % de tu frecuencia cardíaca máxima	Se trata de una zona de ejercicio de intensidad baja a media. Esta zona puede ser un buen comienzo para los principiantes. Se le llama zona de quema de grasas debido a que el mayor porcentaje de calorías que se queman

Icono	Zona	Cálculo	Descripción
			proceden de la grasa, aunque el índice total de quema de calorías es menor.
	Zona cardio	Entre el 70% y el 84% de tu frecuencia cardíaca máxima	Se trata de una zona de ejercicio de intensidad media a alta. En esta zona estás forzando un poco, pero sin pasarte. Para la mayoría de las personas, esta es la zona de ejercicio en la que desean centrarse.
	Zona máxima	Por encima del 85% de tu frecuencia cardíaca máxima	Se trata de una zona de ejercicio de intensidad alta. Esta zona está destinada a sesiones cortas e intensas que aumentan el rendimiento y la velocidad.

Zonas personalizadas de frecuencia cardíaca

Si tienes un objetivo concreto en mente, establece una zona de frecuencia cardíaca personalizada o un frecuencia cardíaca máxima personalizada en la aplicación de Fitbit. Por ejemplo, es posible que los deportistas de élite puedan tener un objetivo que difiera de las recomendaciones de la Asociación Estadounidense de Cardiología para la mayoría de las personas.

Para más información, consulta help.fitbit.com.

Cómo compartir la actividad

Tras completar un entrenamiento, sincroniza el monitor con la aplicación de Fitbit para compartir tus estadísticas con amigos y familiares.

Para más información, consulta help.fitbit.com.

Visualización de la puntuación sobre la capacidad aeróbica

Visualiza tu capacidad aeróbica general en tu aplicación de Fitbit. Consulta tu nivel de capacidad aeróbica y tu nivel de estado físico cardiovascular, que muestran tu rendimiento en comparación con

otros usuarios. En la aplicación de Fitbit, toca la baldosa de la frecuencia cardíaca y desliza hacia la izquierda para ver los detalles de tus estadísticas de capacidad aeróbica.

Para más información, consulta help.fitbit.com.

Actualización de Alta HR

Actualiza tu monitor para obtener las últimas mejoras y actualizaciones de productos.

Cuando haya disponible una actualización, aparecerá una notificación en la aplicación de Fitbit. Cuando empieces a actualizar, verás una barra de progreso en Alta y en la aplicación de Fitbit hasta que la actualización termine. Mantén la pulsera de actividad y el teléfono cerca el uno del otro durante la actualización.

Nota: La actualización de Alta HR tarda varios minutos y puede ser exigente con la batería. Te recomendamos que conectes la pulsera de actividad al cargador antes de comenzar la actualización.

Para más información, consulta help.fitbit.com.

Solución de problemas

Si Alta HR no funciona correctamente, consulta los siguientes pasos de solución de problemas. Visita help.fitbit.com para obtener más información.

Ausencia de señal de frecuencia cardíaca

Alta HR monitoriza continuamente la frecuencia cardíaca mientras estás haciendo ejercicio y durante todo el día. Si el sensor de frecuencia cardíaca de tu monitor tiene dificultades para detectar una señal, aparecerán líneas discontinuas.



Si el dispositivo no detecta ninguna señal de frecuencia cardíaca, en primer lugar comprueba la configuración de la frecuencia cardíaca en la aplicación de Fitbit y asegúrate de que está activada o en modo automático. Después, asegúrate de que llevas puesto el monitor correctamente, colocándolo más arriba o más abajo en la muñeca o apretando o aflojando la correa. Versa 4 debe estar en contacto con la piel. Mantén el brazo quieto y recto un momento y, a continuación, deberías poder ver tu frecuencia cardíaca de nuevo.

Para más información, consulta help.fitbit.com.

Otros problemas

En caso de tener alguno de los siguientes problemas, reinicia tu monitor:

- No se sincroniza.
- No monitoriza los pasos ni otros datos.
- No responde a los toques.

Para reiniciar tu pulsera de actividad:

1. Conecta el cable de carga al puerto USB de tu ordenador o a un cargador de pared USB con certificación UL.
2. Inserta el otro extremo del cargador al puerto que hay detrás de la pulsera de actividad. Las clavijas del cargador deben encajar perfectamente en el orificio. Sabrás que la conexión se ha realizado correctamente cuando vibre el monitor y veas un icono de batería en la pantalla. El icono de la batería desaparecerá después de tres segundos.

3. Pulsa el botón del cargador 3 veces en un intervalo de 8 segundos, con una breve pausa entre cada pulsación. El botón se encuentra en el extremo del cargador que está conectado al ordenador. Si ves el logotipo de Fitbit y vibra la pulsera de actividad, significa que este se ha reiniciado.

Una vez reiniciada la pulsera de actividad, puedes desconectarla del cargador y volver a ponértela.

Para obtener más información o ponerte en contacto con el servicio de atención al cliente, visita help.fitbit.com.

Información general y especificaciones

Sensores

Fitbit Alta HR incorpora los siguientes sensores y motores:

- Un acelerómetro de tres ejes MEMS, que monitoriza los patrones de movimiento
- Un motor de vibración.
- Un monitor óptico de frecuencia cardíaca

Materiales

La correa que incluye Alta HR está hecha de un material de elastómero flexible y duradero similar al que se usa en muchos smartwatches deportivos. No contiene látex. Hay correas disponibles de piel auténtica.

El cierre y el compartimento de Alta HR están hechos de acero inoxidable quirúrgico. Aunque el acero inoxidable contiene trazas de níquel y puede provocar reacciones alérgicas en personas con sensibilidad a este metal, la cantidad de níquel de todos los productos de Fitbit cumple la estricta directiva de la Unión Europea que limita la comercialización y el uso del níquel.

Tecnología inalámbrica

Alta HR contiene un transceptor de radio Bluetooth 4.0.

Información acerca de la tecnología de tacto

Alta HR cuenta con un motor de vibración para alarmas, objetivos, notificaciones y recordatorios.

Batería

Alta HR está equipado con una batería de polímero de litio recargable.

Memoria

Consulta la siguiente tabla para ver durante cuánto tiempo guarda Alta HR las estadísticas y los datos entre sincronización y sincronización. Los datos almacenados son los pasos, la distancia, las calorías quemadas, los minutos de actividad, el sueño y las horas de inactividad frente a las horas de actividad.

Tipo de datos	Días de almacenamiento
Estadísticas minuto a minuto	7
Datos de sueño	7
Fases del sueño	5
Datos de SmartTrack	7
Totales resumidos	30

Pantalla

Alta HR cuenta con una pantalla OLED.

Tamaño de la correa

A continuación, se muestran los tamaños de correa disponibles. Ten en cuenta que el tamaño de las pulseras que se venden por separado puede variar un poco.

Correa pequeña	Es apta para muñecas de entre 140 y 170 mm de circunferencia.
Correa grande	Se adapta a una muñeca de 170 a 206 mm.
Correa extragrande	Es apta para muñecas de entre 206 y 236 mm de circunferencia.

Condiciones ambientales

Temperatura de funcionamiento	De -10 °C a 45 °C
Temperatura de almacenamiento	De -20 °C a 60 °C

Resistencia al agua	A prueba de salpicaduras. No te duches ni nades con el dispositivo puesto.
Altitud máxima de funcionamiento	9144 m

Más información

Para obtener más información sobre el monitor, cómo monitorizar tu progreso en la aplicación de Fitbit y cómo crear hábitos saludables con Fitbit Premium, visita help.fitbit.com.

Garantía y política de devoluciones

Encuentra información sobre la garantía y la política de devoluciones de fitbit.com en fitbit.com/legal/returns-and-warranty.

Avisos de seguridad y normativas

Nombre del modelo: FB408

EE. UU.: Declaración de la Comisión Federal de Comunicaciones (FCC)

Aviso para el usuario: Las identificaciones de la FCC y de Industry Canada también se pueden ver en el dispositivo. Para ver el contenido:

- Mientras la pulsera de actividad se carga, pulsa el botón del cable de carga 6 veces para ver la pantalla de normativas.

Este dispositivo cumple con la Sección 15 de las Reglas de FCC.

Su uso está sujeto a las dos condiciones siguientes:

1. Este dispositivo no causará interferencias dañinas.
2. Este dispositivo debe aceptar cualquier interferencia que reciba, incluidas aquellas que puedan provocar su mal funcionamiento.

Advertencia de la FCC

Cualquier cambio o modificación no aprobados expresamente por la parte responsable del cumplimiento puede anular la autorización del usuario para utilizar el equipo.

Nota: Este equipo se ha probado y cumple con los límites para dispositivos digitales de clase B, de acuerdo con la sección 15 de las normas de la FCC. Estos límites están diseñados para proporcionar una protección razonable contra interferencias dañinas en instalaciones domésticas. Este equipo genera, usa y puede irradiar energía de radiofrecuencia, por lo que si no se instala y se usa de acuerdo con las instrucciones, puede causar interferencias dañinas en las comunicaciones de radio. Sin embargo, no hay ninguna garantía de que dicha interferencia no se produzca en una instalación concreta. Si el equipo causa interferencias dañinas para la recepción de radio o televisión (lo que se puede determinar encendiendo y apagando el equipo), animamos al usuario a intentar corregir la interferencia mediante la adopción de una o más de las siguientes medidas:

- Reorientar o reubicar la antena de recepción.
- Aumentar la separación entre el equipo y el receptor.
- Conectar el equipo a una toma en un circuito diferente al que está conectado el receptor.
- Consultar al vendedor o a un técnico de radio/TV con experiencia para obtener ayuda.

Este dispositivo cumple con los requisitos de la FCC y la IC para la exposición a la RF en ambientes públicos o no controlados.

FCC ID: XRAFB408

Canadá: Declaración del Ministerio de Industria de Canadá (IC)

Este dispositivo cumple con los requisitos de la IC para la exposición a la RF en ambientes públicos o fuera de control.

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

Aviso del Ministerio de Industria de Canadá para los usuarios de habla inglesa o francesa, de conformidad con el actual número de RSS GEN:

Este dispositivo cumple con las normas RSS exentas de licencia del Ministerio de Industria de Canadá.

Su uso está sujeto a las dos condiciones siguientes:

1. Este dispositivo no causará interferencias.
2. Este dispositivo debe aceptar cualquier interferencia que reciba, incluidas aquellas que puedan provocar su mal funcionamiento.

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

CAN ICES-3 (B)/NMB-3(B)

ID de IC: 8542A-FB408

Unión Europea (UE)

Declaración UE de Conformidad simplificada

Por la presente, Fitbit, Inc. declara que el tipo de dispositivo de radio Modelo FB408 cumple con la Directiva 2014/53/EU. El texto completo de la declaración de conformidad de la UE está disponible en la siguiente dirección de Internet: www.fitbit.com/safety

Vereinfachte EU-Konformitätserklärung

Fitbit, Inc. erklärt hiermit, dass die Funkgerättypen Modell FB408 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 FB408 cumple con la Directiva 2014/53/UE. El texto completo de la declaración de conformidad de la UE está disponible en la siguiente dirección de Internet: www.fitbit.com/safety

Déclaration UE de conformité simplifiée

Fitbit, Inc. déclare par la présente que les modèles d'appareils radio FB408 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 FB408 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



Australia y Nueva Zelanda



China



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)
Modelo Alta HR FB408						
表带和表扣	0	0	0	0	0	0
电子	X	0	0	0	0	0
电池	0	0	0	0	0	0
充电线	X	0	0	0	0	0

本表格依据 SJ/T 11364 的规定编制

0 = 表示该有害物质在该部件所有均质材料中的含量均在 GB/T 26572规定的限量要求以下

X = 表示该有害物质至少在该部件的某一均质材料中的含量超出 GB/T 26572规定的限量要求

Indonesia

51233/SDPPI/2017 6953

Israel

התאמה אישור 51-57868

המוצר של המודולארי בחלק טכני שינוי כל לבצע אין.

Japón



201-163255

México



IFETEL: RCPFIFB16-2045

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

Marruecos

AGREE PAR L'ANRT MAROC

Numéro d'agrément: MR 16116 ANRT 2018

Date d'agrément: 26/3/2018

Nigeria

La conexión y el uso de este equipo de comunicaciones están autorizados por la Nigerian Communications Commission.

Omán

OMAN-TRA/TA-R/3338/16

Filipinas

NTC



Tipo aceptado
N.º: ESD-1614033C

Serbia



M005 016

Singapur

Conforme
con
las normas de la
IDA DA00006A

Sudáfrica



TA-2016/2940

APROBADO

Corea del Sur

클래스 B 장치 (가정 사용을 위한 방송 통신 기기): EMC 등록 주로 가정용 (B 급)으로하고, 모든 지역에서 사용할 수 있습니다 얻을이 장치.

*** 해당 무선설비는 전파혼신 가능성이 있으므로 인명안전과 관련된 서비스는 할 수 없습니다. ***



-. 사용 주파수 (Frecuencia usada):

De 2402 MHz a 2480 MHz

-. 채널수 (Número de canales):

40

- 변조방식 (Tipo de modulación):	Digital
- 안테나 유형(Tipo de antena):	Vertical
- 출력 (Potencia de salida):	-2,22 dBm
- 안테나 종류 (Tipo de antena)	Metal estampado
Información de aprobación KCC	
1) Equipment name (model name):	FB408
무선데이터통신시스템용 특정소출력무선기기	
2) Número de certificado:	MSIP-CMM-XRA-FB408
3) Solicitante:	Fitbit, Inc.
4) Fabricación:	Fitbit, Inc.
5) Fabricación/País de origen:	P.R.C.

Taiwán



CCAJ16LP8650T2

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。

Translation:

Advertencia de baja potencia:

Según el método de gestión del motor radiante de ondas de radio de baja potencia.

Article 12

Los motores de radiofrecuencia de baja potencia que han pasado el certificado de tipo no están habilitados para cambiar la frecuencia, aumentar la potencia o cambiar las características y funciones del diseño original sin autorización.

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

El uso de motores de radiofrecuencia de baja potencia no afecta a la seguridad en los vuelos ni interfiere en las comunicaciones legales. Si se detectara alguna interferencia, el dispositivo se deberá desactivar de inmediato y someter a mejoras hasta que no se requieran interferencias.

Las comunicaciones legales mencionadas en el párrafo anterior hacen referencia a las comunicaciones por radio que operan de conformidad con las disposiciones de la Telecommunications Act (Ley de Telecomunicaciones). Los motores de radiofrecuencia de baja potencia deben soportar interferencias de comunicaciones legales o equipos eléctricos radiológicos para uso industrial, científico y médico.

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.

Emiratos Árabes Unidos

N.º DE TRA
REGISTRADO: ER51305/17
N.º DE VENDEDOR: 35294/14

Declaración de seguridad

Este equipo ha sido probado para comprobar que cumple la certificación de seguridad según las especificaciones de la Norma EN: EN60950-1:2006 + A11:2009 + A1:2010 + A12: 2011 + A2:2013.

©2022 Fitbit LLC. Todos los derechos reservados. Fitbit y el logotipo de Fitbit son marcas comerciales o marcas comerciales registradas de Fitbit en los Estados Unidos y en otros países. Puedes encontrar una lista más completa de marcas comerciales de Fitbit en la [lista de marcas comerciales de Fitbit](#). Las marcas comerciales de terceros pertenecen a sus respectivos propietarios.