

fitbit charge 5



Manuel utilisateur
Version 1.8

Table des matières

Commencer.....	7
Contenu de la boîte	7
Chargement de votre coach électronique.....	8
Configuration de la Charge 5.....	9
Affichage de vos données dans l'application Fitbit.....	10
Déverrouillage de Fitbit Premium	11
Port du Charge 5.....	12
Port de la montre toute la journée ou lors d'une activité physique	12
Fermeture du bracelet.....	13
Main dominante.....	14
Conseils pour l'entretien et le port	15
Changer le bracelet.....	15
Retirer un bracelet.....	15
Attacher un bracelet.....	16
Prise en main	17
Naviguer dans votre Charge 5.....	17
Navigation de base	17
Paramètres rapides	18
Ajustement des paramètres	20
Écran.....	21
Modes silencieux	21
Autres paramètres.....	22
Vérifier le niveau de la batterie	22
Configuration du système de verrouillage	23
Réglage de l'affichage permanent.....	23
Désactivation de l'écran.....	24
Clock Faces et Apps	25
Modification de l'affichage heure et statistiques	25
Ouverture d'applications	25
Trouver mon téléphone.....	26
Notifications à partir de votre téléphone	27
Configuration des notifications.....	27
Affichage des notifications entrantes.....	27

Gestion des notifications	28
Désactivation des notifications	28
Accepter et rejeter des appels téléphoniques	29
Répondre aux messages (téléphones Android)	30
Chronométrage.....	31
Définir une alarme	31
Arrêt ou répétition d'une alarme	31
Utiliser le minuteur et le chronomètre.....	32
Activité et bien-être.....	33
Suivre vos stats	33
Suivi d'un objectif d'activité quotidien.....	34
Sélection d'un objectif	34
Suivi des activités par heure	34
Suivi de votre sommeil	35
Définir un objectif de sommeil.....	35
Analyser vos habitudes de sommeil.....	35
Gérer le stress	35
Utiliser l'application de numérisation AED	36
Vérifier votre score de gestion du stress	37
Indicateurs de santé avancés.....	37
Exercice et santé cardiaque	38
Suivi automatique de vos exercices.....	38
Suivi et analyse des exercices avec l'application Exercice	38
Exigences pour le GPS du téléphone.....	39
Personnaliser vos paramètres d'exercice	40
Affichage du résumé de la séance d'entraînement	42
Affichage de votre fréquence cardiaque	42
Zones de fréquence cardiaque personnalisées.....	44
Gagner des minutes en zone active	44
Recevoir des notifications sur la fréquence cardiaque	45
Consultez votre score d'aptitude quotidienne	46
Affichage de votre score de forme cardio	46
Partage de votre activité.....	46
Paiement sans contact.....	47
Utiliser des cartes de crédit et de débit	47
Configurez vos paiements sans contact.....	47

Effectuer des achats	48
Modifier votre carte par défaut	49
Payer le transport en commun.....	49
Mettre à jour, redémarrer et effacer.....	50
Mettre à jour vote Charge 5	50
Redémarrer votre Charge 5.....	50
Effacer le contenu de votre Charge 5	51
Résolution des problèmes	52
Absence de signal de fréquence cardiaque	52
Absence de signal GPS.....	52
Autres problèmes.....	54
Spécifications et informations générales.....	55
Capteurs et composants.....	55
Composition	55
Technologie sans fil	55
Informations tactiles.....	55
Batterie	56
Mémoire.....	56
Écran.....	56
Taille des bracelets	56
Conditions ambiantes	57
En savoir plus	57
Politique de retour et garantie	57
Regulatory and Safety Notices	58
USA: Federal Communications Commission (FCC) statement	58
Canada: Industry Canada (IC) statement.....	59
European Union (EU)	60
Argentina	62
Australia and New Zealand.....	62
Belarus	63
Customs Union	63
Ghana	63
Indonesia.....	63
Israel	64
Japan.....	64
Kingdom of Saudi Arabia	65

Malaysia 65
Mexico 65
Morocco 66
Nigeria..... 66
Oman 67
Paraguay 67
Philippines 68
Serbia 68
Singapore..... 68
South Korea 68
Taiwan..... 69
Thailand.....73
United Arab Emirates.....73
United Kingdom 74
Vietnam 74
About the Battery75
IP Rating..... 76
Safety Statement 76
Regulatory Markings 76

Commencer

Voici Fitbit Charge 5, notre bracelet d'activité sport et santé le plus avancé, qui vous aide à prendre le pouls de votre stress, de votre préparation physique, de votre santé cardiaque et de votre bien-être général.

Prenez le temps de consulter nos informations exhaustives sur la sécurité sur fitbit.com/safety. Charge 5 ne fournit pas de données médicales ou scientifiques.

Contenu de la boîte

La boîte de votre Charge 5 contient :



Un coach électronique et un bracelet taille S (choix de couleurs et de matières)



Câble de charge



Bracelet taille L supplémentaire

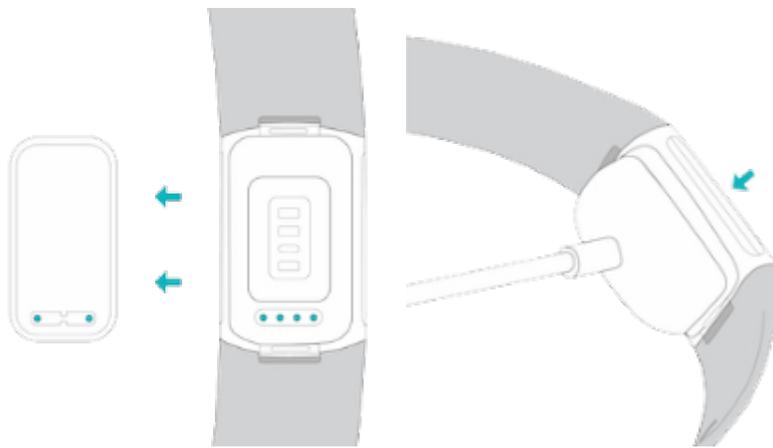
Les bracelets détachables de Charge 5 sont disponibles dans une grande variété de couleurs et de matières. Ils sont vendus séparément.

Chargement de votre coach électronique

Lorsqu'il est entièrement chargé, votre Charge 5 a jusqu'à 7 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.

Pour recharger le Charge 5 :

1. Branchez le câble de charge au port USB de votre ordinateur, à un chargeur mural USB certifié UL ou à un autre appareil de charge basse consommation.
2. Branchez l'autre extrémité du câble de charge dans le port situé à l'arrière du coach électronique jusqu'à ce qu'il soit magnétiquement fixé. Assurez-vous que les broches sur le câble de charge sont alignées au port à l'arrière de votre coach électronique.



Le chargement complet peut prendre entre une à deux heures environ. Pendant le chargement du Charge 5, vous pouvez tapoter deux fois sur l'écran pour l'allumer et vérifier le niveau de la batterie. Balayez l'écran affichant la batterie vers la droite pour utiliser le Charge 5. Une fois le chargement terminé, une icône de batterie complète s'affiche.



Configuration de la Charge 5

Configurez votre Charge 5 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 pour vérifier si votre téléphone est compatible.



Pour commencer :

1. Téléchargez l'application Fitbit :
 - [App Store d'Apple](https://apps.apple.com/fr/app/fitbit/id932747617) pour les iPhone
 - [Google Play Store](https://play.google.com/store/apps/details?id=com.fitbit.fitbitapp) pour les téléphones Android
2. Installez l'application et ouvrez-la.
3. Tapotez sur **Se connecter avec Google**, et suivez les instructions à l'écran pour configurer votre appareil.

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 indicateurs de santé, données d'activité et de sommeil, choisissez une session de pleine conscience et bien plus encore.

Déverrouillage de Fitbit Premium

Fitbit Premium est une ressource personnalisée dans l'application Fitbit qui vous aide à rester actif/active, à dormir correctement et à gérer le stress. Un abonnement Premium comprend des programmes adaptés à vos objectifs de santé et de forme, des analyses personnalisés, des centaines de séances de sport de marques de fitness, des méditations guidées et bien plus encore.

Les clients peuvent profiter d'un abonnement d'essai Fitbit Premium dans l'application Fitbit.

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

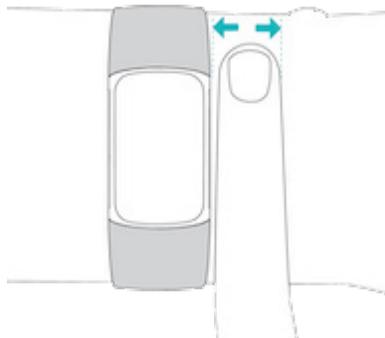
Port du Charge 5

Placez Charge 5 autour de votre poignet. Si vous avez besoin d'attacher un bracelet de taille différente ou si vous avez acheté un autre bracelet, consultez les instructions dans la rubrique « [Changer le bracelet](#) » à la page 15.

Port de la montre toute la journée ou lors d'une activité physique

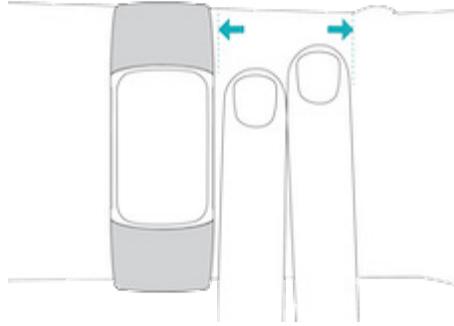
Lorsque vous ne faites pas d'exercice, portez Charge 5 une largeur de doigt au-dessus de l'os de votre poignet.

En général, il est toujours important de laisser régulièrement votre poignet se reposer en retirant votre coach électronique pendant une heure environ après un port prolongé. Nous vous recommandons de retirer votre coach électronique pour prendre une douche. Même s'il est possible de prendre une douche avec votre coach électronique, il est préférable de ne pas le faire pour réduire le risque d'exposition aux savons, shampooings et après-shampooings, qui peuvent endommager votre coach électronique à long terme et provoquer une irritation de la peau.



Pour optimiser le suivi de la fréquence cardiaque pendant l'activité physique :

- Au cours d'une séance de sport, essayez de porter votre coach électronique plus haut sur votre poignet pour un meilleur ajustement. De nombreux exercices comme le vélo ou l'haltérophilie vous contraignent à plier fréquemment votre poignet, ce qui peut interférer avec le signal de fréquence cardiaque si le coach électronique est placé plus bas sur votre poignet.



- Portez votre coach électronique en haut de votre poignet, et assurez-vous que l'appareil est en contact avec votre peau.
- Pensez à resserrer votre bracelet avant une séance de sport et à le desserrer lorsqu'elle est terminée. Le bracelet doit être bien ajusté, mais ne doit pas vous serrer (un bracelet trop serré diminue le flux sanguin, ce qui peut altérer le signal de fréquence cardiaque).

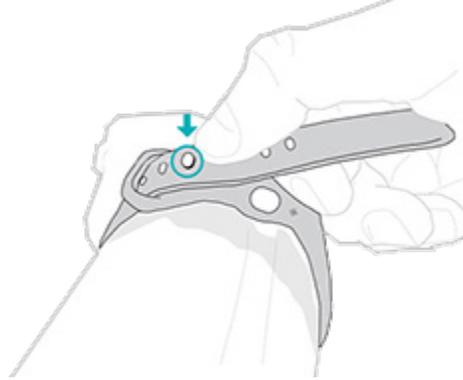
Remarque : si vous rencontrez des difficultés lors de la connexion de votre Charge 5 au GPS, consultez [l'article d'aide à ce propos](#).

Fermeture du bracelet

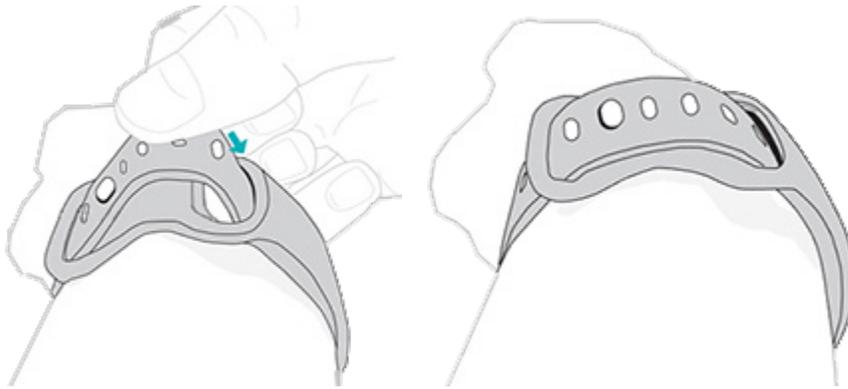
1. Placez le Charge 5 autour de votre poignet.
2. Faites glisser le bracelet dans la première boucle du bracelet supérieur.



3. Resserrez le bracelet jusqu'à ce qu'il soit confortable, puis appuyez sur le fermoir pour qu'il passe dans l'un des trous du bracelet.



4. Faites glisser l'extrémité libre du bracelet dans la deuxième boucle jusqu'à ce qu'il soit à plat sur votre poignet. Veillez à ce que le bracelet ne soit pas trop serré. Portez le bracelet suffisamment lâche pour qu'il puisse se déplacer d'avant en arrière sur votre poignet.



Main dominante

Pour plus d'exactitude, vous devez indiquer si vous portez Charge 5 sur votre main dominante ou non dominante. Votre main dominante est celle que vous utilisez pour écrire et manger. Pour commencer, les paramètres du bracelet sont configurés en position non dominante. Si vous portez votre Charge 3 sur votre main dominante, modifiez ce paramètre dans l'application Fitbit :

À partir de l'onglet Aujourd'hui  de l'application Fitbit, tapotez sur l'icône en haut à gauche > Vignette Charge 5 > **Poignet** > **Dominant**.

Conseils pour l'entretien et le port

- Nettoyez régulièrement votre bracelet et votre poignet à l'aide d'un nettoyant doux sans savon.
- Si votre coach électronique est mouillé, retirez-le et séchez-le complètement après votre activité.
- Retirez votre coach électronique de temps en temps.

Pour plus d'informations, consultez notre [page Port et entretien Fitbit](#).

Changer le bracelet

Charge 5 est fourni avec un bracelet taille S attaché et un bracelet inférieur taille L en supplément, placés dans la boîte. Les bracelets supérieur et inférieur peuvent être remplacés par des bracelets interchangeables, vendus séparément sur fitbit.com. Pour les tailles des bracelets, consultez « Taille des bracelets » à la page 56.

Retirer un bracelet

1. Retournez le Charge 5 et repérez les attaches du bracelet.



2. Pour déverrouiller l'attache, utilisez votre ongle pour appuyer sur le bouton plat situé sur le bracelet.

3. Tirez ensuite doucement le bracelet pour le détacher du coach électronique.



4. Recommencez de l'autre côté.

Attacher un bracelet

Pour attacher un bracelet, appuyez dessus pour l'insérer dans l'extrémité du coach électronique jusqu'à ce qu'un clic se fasse entendre et qu'il soit bien positionné. Le bracelet avec les boucles et le fermoir s'attache en haut du coach électronique.



Prise en main

Découvrez comment gérer les paramètres, configurer un code PIN personnel, naviguer sur l'écran et vérifier le niveau de batterie.

Naviguer dans votre Charge 5

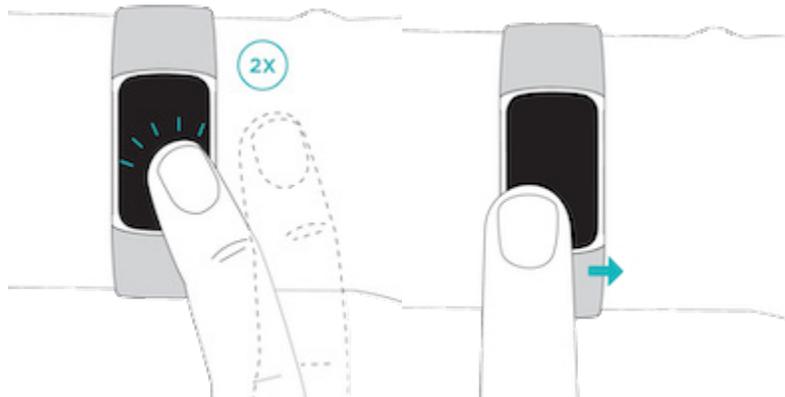
Le Charge 5 est équipé d'un écran tactile AMOLED en couleur.

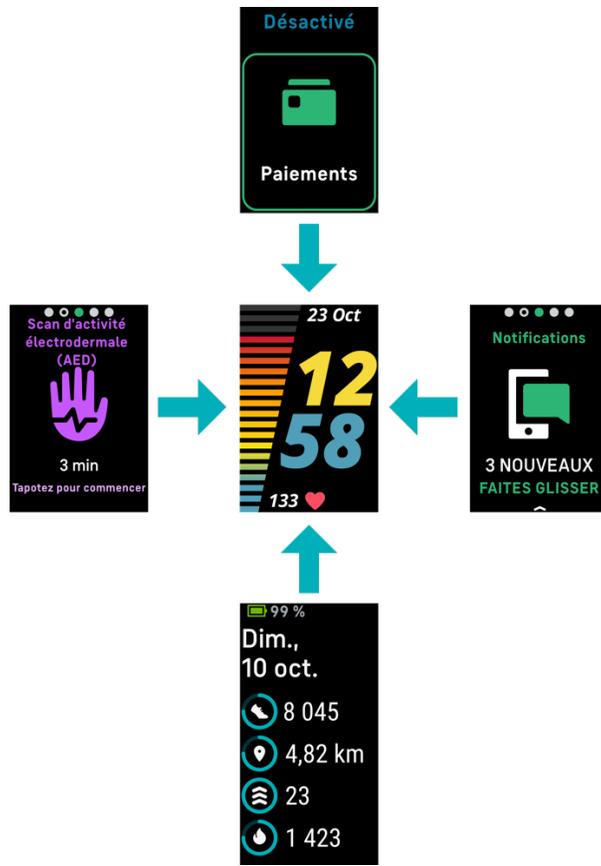
Naviguez dans le Charge 5 en tapotant sur l'écran et en faisant glisser votre doigt d'un côté à l'autre et de haut en bas. Pour préserver l'autonomie de la batterie, l'écran de votre coach électronique s'éteint lorsque vous ne l'utilisez pas.

Navigation de base

L'écran d'accueil affiche l'horloge.

- Tapotez fermement sur l'écran deux fois ou tournez votre poignet pour allumer le Charge 5.
- Faites glisser votre doigt vers le bas à partir du haut de l'écran pour accéder aux paramètres rapides, à l'application Paiements , à l'application Trouver mon téléphone , ainsi qu'à l'application Paramètres. . Dans les paramètres rapides, faites glisser votre doigt vers la droite pour retourner à l'écran de l'horloge.
- Faites glisser votre doigt vers le haut pour consulter vos statistiques quotidiennes. Pour retourner à l'écran de l'horloge, faites glisser votre doigt vers la droite.
- Faites glisser votre doigt vers la gauche et vers la droite pour consulter les applications sur votre coach électronique.
- Faites glisser votre doigt vers la droite pour retourner à l'écran précédent. Tapotez fermement sur l'écran deux fois pour retourner à l'écran de l'horloge.





Paramètres rapides

Pour accéder plus rapidement à certains paramètres, faites glisser votre doigt vers le bas à partir de l'écran de l'horloge. Tapotez sur un paramètre pour le régler. Lorsque vous désactivez un paramètre, l'icône apparaît en gris barrée d'un trait.

Paiements 	Effectuez des paiements sans contact à partir de votre poignet avec Fitbit Pay.
Mode Ne pas déranger 	<p>Lorsque la fonction Ne pas déranger est activée :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Les notifications, les célébrations d'objectifs atteints et les rappels sont en mode silencieux. • L'icône Ne pas déranger s'allume  dans les paramètres rapides. <p>Vous ne pouvez pas activer la fonction Ne pas déranger et le mode Sommeil en même temps.</p>
Mode Sommeil 	<p>Lorsque le paramètre Mode Sommeil est activé :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Les notifications, les célébrations d'objectifs atteints et les rappels sont en mode silencieux. • La luminosité de l'écran est réglée sur Faible. • L'écran reste éteint lorsque vous tournez votre poignet. Pour allumer le Charge 5, tapotez fermement sur l'écran deux fois. • L'icône Mode Sommeil s'allume  dans les paramètres rapides. <p>Le mode Sommeil se désactive automatiquement lorsque vous définissez un programme de sommeil. Pour en savoir plus, consultez la rubrique « Ajustement des paramètres » à la page 20.</p> <p>Vous ne pouvez pas activer la fonction Ne pas déranger et le mode Sommeil en même temps.</p>
Allumage écran 	<p>Lorsque vous définissez Écran de démarrage sur Automatique , l'écran s'allume chaque fois que vous tournez votre poignet.</p> <p>Lorsque vous définissez Écran de démarrage sur Manuel , tapotez fermement sur l'écran deux fois pour l'allumer.</p>

<p>Trouver mon téléphone </p>	<p>Tapotez pour ouvrir l'application Trouver mon téléphone . Pour plus d'informations, consultez « Trouver mon téléphone » à la page 26.</p>
<p>Mode Eau </p>	<p>Activez le mode Eau lorsque vous êtes dans l'eau, par exemple sous la douche ou à la piscine, pour éviter que l'écran ne s'active. Lorsque le mode Eau est activé, votre écran se verrouille et l'icône du mode Eau apparaît en bas. Les notifications et les alarmes continuent à s'afficher sur votre coach électronique, mais vous devez déverrouiller l'écran pour interagir.</p> <p>Pour activer le mode Eau, faites glisser votre doigt vers le bas sur l'écran de l'horloge > tapotez sur Mode Eau  > tapotez fermement deux fois sur l'écran. Pour désactiver le mode Eau, tapotez fermement deux fois sur le centre de l'écran avec votre doigt. Si le message « Déverrouillé » n'apparaît pas à l'écran, essayez de tapoter plus fort. Le fait de désactiver cette fonctionnalité entraîne l'utilisation de l'accéléromètre de votre appareil, qui nécessite plus de force pour être activé.</p> <p>Veillez noter que le mode Eau s'active automatiquement lorsque vous commencez à nager dans l'application Exercice .</p>
<p>Application Paramètres </p>	<p>Tapotez sur l'application Paramètres.  pour l'ouvrir. Pour en savoir plus, consultez la rubrique « Ajustement des paramètres » à la page 20.</p>

Ajustement des paramètres

Gérez les paramètres de base dans l'application Paramètres . Faites glisser votre doigt vers le bas à partir de l'écran de l'horloge et tapotez sur l'app Paramètres  pour l'ouvrir. Tapotez sur un paramètre pour le régler. Faites glisser votre doigt sur l'écran pour afficher la liste complète des paramètres.

Écran

Luminosité	Changez la luminosité de l'écran.
Allumage écran	Choisissez si l'écran s'allume ou non lorsque vous tournez votre poignet.
Délai d'attente de l'écran	Réglez la durée au bout de laquelle l'écran doit s'éteindre ou passer à l'affichage heure et statistiques permanent.
Affichage permanent	Activez ou désactivez l'affichage permanent. Pour plus d'informations, consultez la rubrique « Réglage de l'affichage permanent » à la page 23.

Modes silencieux

Objectif exercice	Désactivez les notifications lorsque vous utilisez l'application Exercice  .
Ne pas déranger	Désactivez toutes les notifications.
Mode Sommeil	<p>Réglez les paramètres du mode Sommeil , y compris l'établissement d'un programme pour l'activer et le désactiver.</p> <p>Pour définir un programme :</p> <ol style="list-style-type: none">1. Ouvrez l'application Paramètres  et tapotez sur Modes silencieux > Mode Sommeil > Calendrier > Intervalle.2. Tapotez sur l'heure de début ou de fin pour définir le moment où le mode doit s'activer et se désactiver. Faites glisser votre doigt vers le haut ou vers le bas sur l'écran pour changer l'heure et tapotez sur l'heure pour la sélectionner. Le mode Sommeil se désactive automatiquement à l'heure programmée, même si vous l'avez allumé manuellement.

Autres paramètres

Fréquence cardiaque	Activez ou désactivez le suivi de la fréquence cardiaque.
Notifications de zone cardio	Activez ou désactivez les notifications de zone de fréquence cardiaque que vous recevez au cours de votre activité quotidienne. Pour en savoir plus, lisez l'article d'aide associé .
Vibrations	Réglez la force de vibration de votre coach électronique.
GPS	Choisissez le mode GPS. Pour plus d'informations, lisez notre article d'aide associé .
Infos sur l'appareil	Consultez les informations réglementaires et la date d'activation de votre coach électronique, qui est également le jour où commence la garantie de votre coach électronique. La date d'activation correspond au jour où vous configurez votre appareil. Tapotez sur Informations sur l'appareil > > Informations sur le système pour consulter la date d'activation. Pour plus d'informations, lisez notre article d'aide associé .
Redémarrer l'appareil	Tapotez sur Redémarrer l'appareil > Redémarrez pour redémarrer votre coach électronique.

Vérifier le niveau de la batterie

Depuis l'affichage heure et statistiques, faites glisser votre doigt vers le haut. Le niveau de batterie est indiqué en haut de l'écran.

Si la batterie de votre coach électronique est faible (autonomie inférieure à 24 heures), l'indicateur de batterie devient rouge. Si la batterie de votre coach électronique est très faible (autonomie inférieure à 4 heures), un message apparaît à l'écran pour vous avertir et l'indicateur de batterie clignote. Faites glisser votre doigt vers la droite pour supprimer l'avertissement.



Lorsque la batterie est faible :

- Si vous suivez un exercice avec le GPS, le suivi GPS s'éteint.
- L'affichage permanent est désactivé.
- Vous ne pouvez pas utiliser les réponses au poignet.
- Vous ne recevez pas de notifications à partir de votre téléphone.

Chargez le Charge 5 pour utiliser ou régler ces fonctionnalités.

Configuration du système de verrouillage

Pour sécuriser votre coach électronique, activez le verrouillage de l'appareil sur l'application Fitbit, qui vous invite à saisir un code PIN personnel à 4 chiffres pour déverrouiller votre coach électronique. Si vous avez configuré Paiements sans contact sur votre coach électronique, le verrouillage de l'appareil est activé automatiquement et vous devez définir un code. Si vous n'utilisez pas les paiements sans contact, le verrouillage de l'appareil est facultatif.



Activer le verrouillage de l'appareil ou réinitialiser le code PIN dans l'application Fitbit :

À partir de l'onglet Aujourd'hui  de l'application Fitbit, tapotez sur l'icône en haut à gauche > Vignette Charge 5 > **Verrouillage de l'appareil**.

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

Réglage de l'affichage permanent

Activez l'affichage permanent pour afficher l'heure sur votre coach électronique, même si vous n'interagissez pas avec l'écran.



Pour activer ou désactiver l'affichage permanent :

1. Faites glisser votre doigt vers le bas à partir de l'affichage heure et statistiques pour accéder aux paramètres rapides.
2. Tapotez sur l'application Paramètres  > > **Afficher les paramètres** > > **Affichage permanent**.
3. Tapotez sur **Affichage permanent** pour activer ou désactiver le paramètre. Pour définir l'arrêt automatique du paramètre pendant certaines heures, tapotez sur **Heures d'inactivité**.

Sachez que l'activation de cette fonctionnalité a une incidence sur l'autonomie de la batterie de votre coach électronique. Lorsque le mode Affichage permanent est activé, le Charge 5 nécessite une charge plus fréquente.

Les affichages heure et statistiques qui n'ont pas de mode Affichage permanent utilisent un affichage heure et statistiques d'affichage permanent par défaut.

L'affichage permanent se désactive automatiquement lorsque la batterie de votre coach électronique est très faible.

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

Désactivation de l'écran

Pour désactiver l'écran de votre coach électronique lorsque vous ne l'utilisez pas, recouvrez brièvement le cadran avec l'autre main ou éloignez le poignet du corps.

Remarque : Si vous activez Affichage permanent, l'écran ne s'éteint pas.

Clock Faces et Apps

Découvrez comment modifier l'affichage heure et statistiques et accéder aux applications de votre Charge 5.

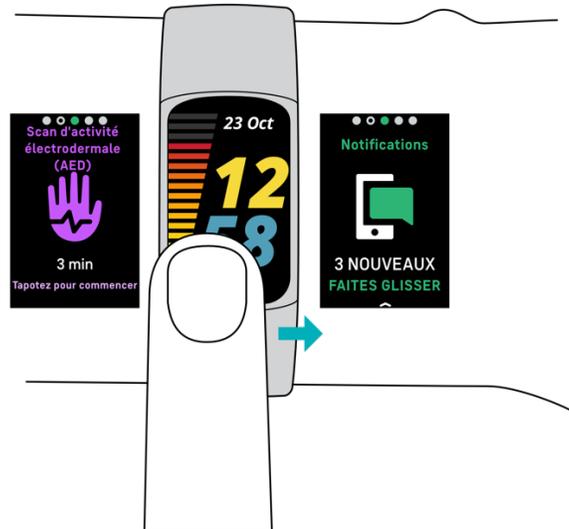
Modification de l'affichage heure et statistiques

La galerie Fitbit propose différents clock face vous permettant de personnaliser votre coach électronique.

1. À partir de l'onglet Aujourd'hui  de l'application Fitbit, tapotez sur l'icône en haut à gauche > Vignette Charge 5.
2. Tapotez sur l'onglet **Galerie** > **Horloges**.
3. Naviguez dans les différents affichages heure et statistiques disponibles. Tapotez sur un affichage heure et statistiques pour afficher une vue détaillée.
4. Tapotez sur **Installer** pour ajouter l'affichage heure et statistiques à votre Charge 5.

Ouverture d'applications

À partir de la clock face, faites glisser votre doigt vers la gauche et vers la droite pour consulter les applications installées sur votre coach électronique. Faites glisser votre doigt vers le haut ou tapotez sur une application pour l'ouvrir. Faites glisser votre doigt vers la droite pour retourner à l'écran précédent ou tapotez deux fois pour retourner à l'écran de l'horloge.



Trouver mon téléphone

Utilisez l'application Trouver mon téléphone  pour localiser votre téléphone.

Exigences :

- Votre montre doit être connectée (« couplée ») au téléphone que vous souhaitez localiser.
- La fonction Bluetooth de votre téléphone doit être activée et se situer dans un rayon de dix mètres de votre appareil Fitbit.
- L'application Fitbit doit demeurer en exécution en arrière-plan sur votre téléphone.
- Votre téléphone doit être allumé.

Pour trouver votre téléphone :

1. Faites glisser votre doigt vers le bas à partir de l'affichage heure et statistiques pour accéder aux paramètres rapides.
2. Ouvrez l'application Trouver mon téléphone sur votre coach électronique.
3. Tapotez sur **Trouver mon téléphone**. Votre téléphone sonnera fort.
4. Une fois que vous aurez retrouvé votre téléphone, tapotez sur **Annuler** pour éteindre la sonnerie.

Notifications à partir de votre téléphone

Charge 5 peut afficher les notifications d'appel, de SMS, de calendrier et d'applications de votre téléphone pour vous tenir informé. Gardez votre coach électronique à moins de 9 mètres de votre téléphone pour recevoir des notifications.

Configuration des notifications

Vérifiez que la fonction Bluetooth de votre téléphone est activée et que votre téléphone peut recevoir des notifications (souvent dans Paramètres >

> Notifications). Configurez ensuite les notifications :

1. Depuis l'onglet Aujourd'hui  de l'application Fitbit, tapotez sur l'icône en haut à gauche > Vignette Charge 5.
2. Tapotez sur **Notifications**.
3. Suivez les instructions à l'écran pour associer votre coach électronique si ce n'est pas déjà fait. Les notifications d'appel, de SMS et de calendrier sont activées automatiquement.
4. Pour activer les notifications des applications installées sur votre téléphone, y compris Fitbit et WhatsApp, tapotez sur **Notifications des applications**, puis activez les notifications que vous souhaitez voir.

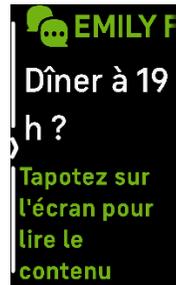
Remarque : Si vous possédez un iPhone, votre Charge 5 affiche les notifications de tous les calendriers synchronisés avec l'application Calendrier. Si vous possédez un téléphone Android, votre Charge 5 affiche les notifications issues de l'application de calendrier que vous avez choisie lors de la configuration.

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

Affichage des notifications entrantes

Votre coach électronique vibre pour vous alerter des notifications entrantes. Tapotez sur la notification pour afficher le message.

Si vous ne lisez pas la notification lorsque vous la recevez, vous pouvez le faire plus tard dans l'application Notifications . Faites glisser votre doigt vers la droite ou vers la gauche pour accéder à l'application Notifications , puis vers le haut pour l'ouvrir. Votre coach électronique montre les 250 premiers caractères de la notification. Consultez votre téléphone pour afficher le message complet.



Gestion des notifications

Charge 5 peut enregistrer jusqu'à 10 notifications. Une fois ce nombre atteint, les plus anciennes sont supprimées à mesure que de nouvelles notifications arrivent.

Gérez les notifications dans l'application Notifications  :

- Faites glisser votre doigt vers le haut pour faire défiler vos notifications. Tapotez sur une notification pour afficher le message.
- Pour supprimer une notification, tapotez pour l'agrandir, puis faites glisser votre doigt vers le bas et tapotez sur **Effacer**.
- Pour supprimer toutes les notifications en une seule fois, faites glisser votre doigt vers le haut jusqu'à ce que vous atteigniez la dernière notification et tapotez sur **Effacer tout**.
- Pour quitter l'écran des notifications, faites glisser votre doigt vers la droite.

Désactivation des notifications

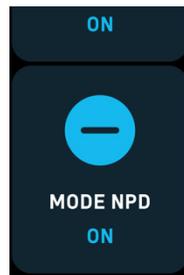
Désactivez certaines notifications dans l'application Fitbit ou désactivez toutes les notifications dans les paramètres rapides de votre Charge 5. Lorsque toutes les notifications sont désactivées, votre coach électronique ne vibre pas et l'écran ne s'allume pas quand votre téléphone reçoit une notification.

Pour désactiver certaines notifications :

1. À partir de l'onglet Aujourd'hui  de l'application Fitbit, tapotez sur l'icône en haut à gauche > Vignette Charge 5 > **Notifications**.
2. Désactivez les notifications que vous ne souhaitez plus recevoir sur votre coach électronique.

Pour désactiver toutes les notifications :

1. Faites glisser votre doigt vers le bas à partir de l'affichage heure et statistiques pour accéder aux paramètres rapides.
2. Activez le **Mode Ne pas déranger** . Toutes les notifications et tous les rappels sont désactivés.



Remarque : si votre téléphone est en mode Ne pas déranger, aucune notification ne s'affiche sur votre coach électronique jusqu'à ce que vous désactiviez cette option.

Accepter et rejeter des appels téléphoniques

S'il est couplé à un iPhone ou à un téléphone Android, le Charge 5 vous permet d'accepter ou de rejeter des appels téléphoniques entrants.

Pour accepter un appel, tapotez sur l'icône symbolisant un téléphone vert sur l'écran de votre coach électronique. Remarque : vous ne pouvez pas parler dans le coach électronique. Lorsque vous acceptez un appel téléphonique, c'est votre téléphone à proximité qui décroche. Pour rejeter un appel, tapotez sur l'icône symbolisant un téléphone rouge pour rediriger votre interlocuteur vers la messagerie vocale.

Le nom de votre interlocuteur s'affiche s'il est répertorié dans vos contacts. Sinon, l'écran indique simplement le numéro de téléphone.



Répondre aux messages (téléphones Android)

Répondez directement aux SMS et aux notifications de certaines applications de votre coach électronique grâce à des réponses au poignet prédéfinies. Pour répondre à des messages depuis votre coach électronique, gardez votre téléphone à proximité, avec l'application Fitbit exécutée en arrière-plan.

Pour répondre à un message :

1. Ouvrez la notification à laquelle vous souhaitez répondre.
2. Choisissez comment répondre au message :
 - Tapotez sur l'icône de texte  pour répondre à un message à partir d'une liste de réponses au poignet.
 - Tapotez sur l'icône des émoticônes  pour répondre au message avec une émoticône.

Pour en savoir plus, notamment sur la personnalisation des réponses au poignet, lisez [l'article d'aide associé](#).

Chronométrage

Les alarmes vibrent pour vous réveiller ou vous prévenir à l'heure que vous définissez. Définissez jusqu'à huit alarmes pour qu'elles se déclenchent une fois ou plusieurs jours de la semaine. Vous pouvez également chronométrer un événement avec le chronomètre ou définir un minuteur.

Définir une alarme

Définissez des alarmes récurrentes ou ponctuelles avec l'application Alarmes . Lorsqu'une alarme se déclenche, votre coach électronique vibre.

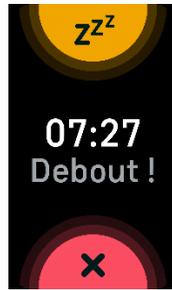
Lorsque vous définissez une alarme, activez le Réveil intelligent pour que votre coach électronique détermine le moment idéal pour vous réveiller à partir de 30 minutes avant l'alarme que vous avez définie. Cette fonction évite de vous réveiller pendant votre sommeil profond pour que vous soyez plus susceptible de vous réveiller en pleine forme. Si la fonction Réveil intelligent ne trouve pas le meilleur moment pour vous réveiller, votre alarme sonne à l'heure définie.

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

Arrêt ou répétition d'une alarme

Lorsqu'une alarme se déclenche, votre coach électronique vibre. Pour arrêter l'alarme, faites glisser votre doigt vers le haut à partir du bas de l'écran et tapotez sur l'icône Arrêter. Pour arrêter temporairement l'alarme pendant neuf minutes, faites glisser votre doigt vers le bas à partir du haut de l'écran.

Répétez l'alarme autant de fois que vous le souhaitez. Votre Charge 5 passe automatiquement en mode répétition d'alarme si vous ignorez l'alarme pendant plus d'une minute.



Utiliser le minuteur et le chronomètre.

Chronométrez des événements avec le chronomètre ou définissez un minuteur avec l'application Chronomètre  sur votre coach électronique. Vous pouvez faire fonctionner le chronomètre et le minuteur en même temps.

Si l'affichage permanent est activé, l'écran continue d'afficher le chronomètre ou le minuteur jusqu'à ce qu'il se termine ou que vous quittiez l'application.

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

Activité et bien-être

Charge 5 surveille en permanence plusieurs statistiques dès que vous le portez. Les données se synchronisent automatiquement à l'application Fitbit tout au long de la journée.

Suivre vos stats

Faites glisser votre doigt vers le haut depuis l'affichage heure et statistiques pour afficher vos statistiques quotidiennes, notamment :

Statistiques clés	Pas effectués aujourd'hui, distance parcourue, calories brûlées et minutes en zone active
Activités physiques	Le nombre de jours durant lesquels vous avez atteint votre objectif d'exercice cette semaine
Fréquence cardiaque	Fréquence cardiaque et zone de fréquence cardiaque actuelles, fréquence cardiaque au repos
Activité par heure	Le nombre d'heures où vous avez atteint votre objectif d'activité par heure aujourd'hui
Santé menstruelle	Les informations sur le stade actuel de votre cycle menstruel, le cas échéant
Saturation en oxygène	Votre moyenne et votre fourchette de SpO2 au repos les plus récentes
Aptitude (Premium seulement)	Votre score d'aptitude quotidienne
Sommeil	La durée de sommeil et le score de sommeil

Si vous définissez un objectif dans l'application Fitbit, un anneau vous indique votre progression vers cet objectif.

Obtenez votre historique complet et d'autres informations détectées par votre coach électronique sur l'application Fitbit.

Suivi d'un objectif d'activité quotidien

Charge 5 suit votre progression vers l'objectif d'activité quotidien de votre choix. Une fois l'objectif atteint, votre coach électronique se met à vibrer et fête votre succès.

Sélection d'un objectif

Définissez un objectif pour vous aider à démarrer votre parcours santé et forme. Pour commencer, votre objectif est de faire 10 000 pas par jour. Vous pouvez modifier le nombre de pas ou choisir un autre objectif d'activité.

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

Suivez les progrès vers votre objectif sur Charge 5. Pour plus d'informations, consultez la rubrique « [Consulter vos statistiques](#) » à la page [33](#).

Suivi des activités par heure

Charge 5 vous aide à rester actif toute la journée en suivant votre temps d'immobilité et en vous rappelant de bouger.

Les rappels vous encouragent à marcher au moins 250 pas chaque heure. Vous avez une vibration et un rappel sur votre écran 10 minutes avant la fin de l'heure si vous n'avez pas effectué au moins 250 pas. Lorsque vous atteignez l'objectif de 250 pas après avoir eu un rappel, vous sentez une deuxième vibration et recevez un message de félicitations.



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

Suivi de votre sommeil

Portez votre Charge 5 lorsque vous vous couchez pour suivre automatiquement les statistiques de base, dont la durée et les différentes phases de votre sommeil (temps passé en sommeil paradoxal, sommeil léger et sommeil profond) ainsi que votre score de sommeil (la qualité de votre sommeil).

Charge 5 enregistre également la variation estimée de votre oxygène tout au long de la nuit afin de vous aider à détecter de potentiels troubles respiratoires, ainsi que votre température cutanée pour déterminer ses variations par rapport à votre base de référence personnelle et vos niveaux de SpO2, qui évaluent la quantité d'oxygène dans votre sang.

Pour afficher les statistiques relatives à votre sommeil, synchronisez votre coach électronique dès votre réveil et consultez l'application Fitbit, ou faites glisser votre doigt vers le haut de l'écran depuis l'affichage heure et statistiques de votre coach électronique.

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

Définir un objectif de sommeil

Pour commencer, votre objectif de sommeil est de 8 heures par nuit. Personnalisez cet objectif en fonction de vos besoins.

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

Analyser vos habitudes de sommeil

Avec un abonnement Fitbit Premium, vous pouvez voir plus de détails sur votre score de sommeil et le comparer avec vos proches, ce qui vous aidera à améliorer votre routine de sommeil et à vous réveiller en pleine forme.

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

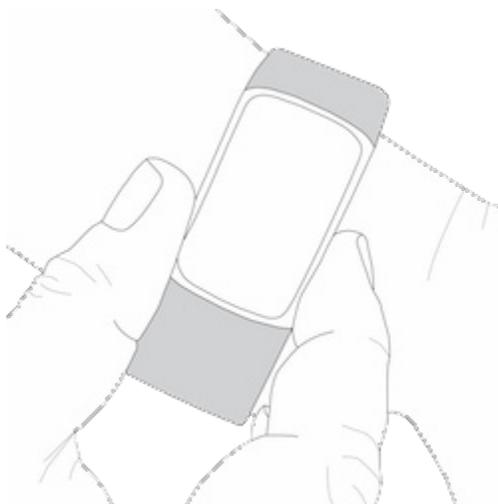
Gérer le stress

Suivez et gérez votre stress grâce à des fonctionnalités de pleine conscience.

Utiliser l'application de numérisation AED

L'application de numérisation AED  de Charge 5 détecte toute activité électrodermale qui pourrait indiquer une réaction de votre corps au stress. Comme votre niveau de transpiration est contrôlé par le système nerveux sympathique, ces changements peuvent montrer des tendances significatives de la manière dont votre corps répond au stress.

1. Sur votre coach électronique, faites glisser votre doigt vers la gauche ou vers la droite pour accéder à l'application de numérisation AED  et tapotez dessus pour l'ouvrir.
2. Pour lancer un scan de la même durée que votre précédent scan, tapotez sur l'icône de lecture. Pour modifier la durée du scan, faites glisser votre doigt vers le haut et tapotez sur **Modifier la durée** >, puis tapez le nombre de minutes désiré.
3. Appuyez légèrement sur les côtés de votre coach électronique avec votre pouce et votre index.
4. Restez immobile et maintenez vos doigts posés sur le coach électronique jusqu'à la fin du scan.
5. Si vous retirez vos doigts, le scan se met en pause. Pour reprendre, replacez vos doigts sur les côtés de votre coach électronique. Pour terminer la session, tapotez sur **Terminer la session**.
6. Une fois le scan terminé, tapotez sur une humeur pour indiquer ce que vous ressentez, ou bien tapotez sur **Ignorer**.
7. Balayez l'écran vers le haut pour voir un résumé de votre recherche, y compris votre nombre de réponses AED, votre fréquence cardiaque au début et à la fin de la session et votre réflexion si vous l'avez consignée.
8. Tapotez sur **Terminé** pour fermer l'écran récapitulatif.
9. Pour en savoir plus sur votre session, ouvrez l'application Fitbit sur votre téléphone. À partir de l'onglet Aujourd'hui , tapotez sur la **vignette Pleine conscience** > > **Votre parcours**.



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

Vérifier votre score de gestion du stress

En fonction des données relatives à votre fréquence cardiaque, votre exercice et votre sommeil, votre score de gestion du stress vous aide à déterminer si votre corps présente des signes de stress au quotidien. Le score va de 1 à 100, un nombre élevé signifiant que votre corps présente moins de signes physiques de stress. Pour consulter votre score quotidien de gestion du stress, portez votre coach électronique pendant la nuit et ouvrez l'application Fitbit sur votre téléphone le lendemain matin.

À partir de l'onglet Aujourd'hui  , tapotez sur la vignette Gestion du stress.

Consignez votre ressenti tout au long de la journée pour avoir une idée plus précise de la façon dont votre corps et votre esprit réagissent au stress. Grâce à l'abonnement Fitbit Premium, consultez les analyses de votre score.

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

Indicateurs de santé avancés

Apprenez à mieux connaître votre corps grâce aux indicateurs de santé de l'application Fitbit. Cette fonctionnalité vous permet de voir les indicateurs clés suivis par votre appareil Fitbit au fil du temps pour que vous puissiez afficher les tendances et évaluer ce qui a changé.

Parmi les indicateurs, figurent les suivants :

- Saturation en oxygène (SpO2)
- Variations de la température cutanée
- Variabilité de la fréquence cardiaque
- Fréquence cardiaque au repos
- Fréquence respiratoire

Remarque : cette fonctionnalité n'est pas destinée à établir des diagnostics ou à traiter un quelconque problème de santé et ne doit pas être utilisée à des fins médicales. Elle sert uniquement à vous fournir des informations qui peuvent vous aider à améliorer votre bien-être. Si vous avez la moindre inquiétude concernant votre état de santé, veuillez vous adresser à un prestataire de soins de santé. Si vous pensez faire face à une urgence médicale, appelez les services d'urgence.

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

Exercice et santé cardiaque

Suivez vos exercices ou votre activité automatiquement avec l'application Exercice



afin d'accéder à des statistiques en temps réel et à des résumés d'entraînement.

Vérifiez l'application Fitbit pour partager votre activité avec vos amis et votre famille pour comparer votre niveau général de forme à celui de vos amis et bien plus encore.

Suivi automatique de vos exercices

Votre Charge 5 reconnaît et enregistre automatiquement un grand nombre d'activités impliquant beaucoup de mouvements et qui durent au moins 15 minutes. Consultez les statistiques de base relatives à votre activité dans l'application Fitbit de

vos téléphone. Dans l'onglet Aujourd'hui , tapotez sur la vignette Exercice



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

Suivi et analyse des exercices avec l'application Exercice

Suivez des exercices précis avec l'application Exercice  sur le Charge 5 pour consulter vos statistiques en temps réel, notamment les données relatives à la fréquence cardiaque, les calories brûlées et le temps écoulé, et recevez un résumé de vos séances de sport sur votre poignet. Pour consulter les statistiques sur les séances de sport et la carte d'intensité de l'entraînement si vous avez utilisé le GPS, tapotez sur la vignette Exercice dans l'application Fitbit.

Pour en savoir plus sur le suivi d'un exercice avec le GPS, lisez [l'article d'aide associé](#).

Le GPS dynamique du Charge 5 permet au coach électronique de définir le type de GPS en début d'exercice. Le Charge 5 tente de se connecter aux capteurs GPS de votre téléphone pour préserver l'autonomie de la batterie. Si votre téléphone ne se trouve pas à proximité, ou s'il est en mouvement, Charge 5 utilise le GPS intégré.

Gérez les paramètres de votre GPS dans l'application Paramètres . Pour en savoir plus, lisez [l'article d'aide associé](#).

Exigences pour le GPS du téléphone

Le suivi GPS via smartphone est disponible sur tous les téléphones compatibles équipés de capteurs GPS. Pour plus d'informations, lisez [l'article d'aide associé](#).

1. Activez le Bluetooth et le GPS sur votre téléphone.
2. Assurez-vous que votre Charge 5 est couplé à votre téléphone.
3. Assurez-vous que l'application Fitbit est autorisée à utiliser les services GPS ou de localisation.
4. Vérifiez que le GPS est activé pour l'exercice.
 1. Ouvrez l'application Exercice et faites glisser votre doigt pour trouver un exercice.
 2. Tapotez sur l'exercice, puis faites glisser votre doigt vers le haut pour vérifier que le **GPS** est activé.
5. Assurez-vous que le mode GPS du Charge 5 est défini sur **Dynamique** ou **GPS du téléphone** (ouvrez l'application Paramètres >  > **GPS** > > **Mode du GPS**).
6. Gardez votre téléphone avec vous pendant votre entraînement.

Pour suivre une activité :

1. Sur Charge 5, faites glissez votre doigt vers la gauche ou la droite jusqu'à l'application Exercice , puis balayez vers le haut pour trouver un exercice. Vos exercices et raccourcis d'exercices les plus récemment utilisés apparaissent en haut. Tapotez sur **Plus** pour afficher une liste complète d'exercices.
2. Tapotez sur l'exercice de votre choix pour le sélectionner. Si votre activité utilise la fonction GPS, vous pouvez attendre que le signal ait été trouvé, ou bien démarrer votre exercice et le GPS se connectera lorsqu'un signal sera disponible. Notez qu'il faut parfois quelques minutes pour que la connexion GPS s'effectue.
3. Tapotez sur l'icône de lecture  pour démarrer l'exercice, ou balayez l'écran vers le haut pour choisir un objectif d'exercice ou définir les paramètres. Pour plus d'informations sur les paramètres, consultez la rubrique « [Personnaliser vos paramètres d'exercice](#) » page 40.
4. Tapotez au milieu de l'écran pour faire défiler vos statistiques en temps réel. Pour mettre votre séance de sport en pause, faites glisser votre doigt vers le haut et tapotez sur **Pause** .
5. Lorsque vous avez terminé votre séance de sport, faites glisser votre doigt vers le haut et tapotez sur **Pause**  > > **Finir** . Le résumé de votre séance de sport s'affiche.
6. Faites glisser votre doigt vers le haut et tapotez sur **Terminé** pour fermer l'écran du résumé.

Remarques :

- Si vous définissez un objectif d'exercice, votre coach électronique vous alerte lorsque vous êtes à mi-chemin de votre but et lorsque vous avez atteint l'objectif.
- Si l'exercice utilise le GPS, le message « Connexion au GPS en cours ... » apparaît en haut de l'écran. Le Charge 5 est connecté lorsque l'écran affiche « GPS connecté  ».
- Utilisez le suivi GPS via smartphone, en ayant votre smartphone à proximité, pour les activités durant plus longtemps, telles que le golf ou la randonnée. Ainsi, vous êtes certain d'enregistrer entièrement votre séance de sport.
- Pour obtenir de meilleurs résultats, assurez-vous que le niveau de batterie de votre coach électronique est supérieur à 80 % avant de suivre un exercice de plus de 2 heures avec le GPS intégré.

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

Remarque : si vous avez des difficultés à vous connecter au GPS ou si la distance parcourue indiquée vous semble incorrecte, consultez la section « [Absence de signal GPS](#) » en page 52.



L'utilisation du GPS intégré a une incidence sur l'autonomie de la batterie de votre coach électronique. Si vous utilisez régulièrement le suivi GPS, l'autonomie de batterie du Charge 5 est d'environ 4 jours.

Personnaliser vos paramètres d'exercice

Personnalisez les paramètres de chaque type d'exercices sur votre appareil dans l'application Fitbit. Modifiez ou réorganisez les raccourcis vers les exercices dans l'application Fitbit :

Les paramètres comprennent :

Affichage permanent	Gardez l'écran allumé au cours de l'exercice
Pause automatique	Mettez automatiquement en pause une activité de course lorsque vous vous arrêtez de bouger
GPS	Suivez votre itinéraire grâce au GPS
Notifications de zone cardio	Recevez des notifications lorsque vous atteignez certaines zones de fréquence cardiaque cibles pendant votre séance de sport. Pour plus d'informations, lisez l'article d'aide associé .
Intervalle	Réglez les intervalles de mouvement et de repos utilisés pendant l'entraînement fractionné
Longueur de bassin	Définissez la longueur de votre piscine
Détection de course à pied	Ouvrez automatiquement l'application d'exercice lorsque votre coach électronique détecte une course à pied.
Tours	Recevez des notifications lorsque vous atteignez certains jalons de votre séance de sport
Unité de mesure (singulier)	Modifiez l'unité de mesure à utiliser pour la longueur de la piscine

Pour personnaliser les paramètres de chaque type d'exercices sur votre coach électronique :

1. Accédez à l'application Exercice  , puis faites glisser votre doigt vers le haut pour trouver un exercice.
2. Tapotez sur l'exercice de votre choix pour le sélectionner.
3. Faites glisser votre doigt vers le haut pour faire défiler les paramètres d'exercice. Tapotez sur un paramètre pour le régler.
4. Lorsque vous avez terminé, balayez vers le bas jusqu'à ce que l'icône lecture  s'affiche.

Pour personnaliser certains paramètres d'exercice et modifier ou réorganiser les raccourcis de l'application Exercice  dans l'application Fitbit :

1. À partir de l'onglet Aujourd'hui  de l'application Fitbit, tapotez sur l'icône en haut à gauche  Vignette Charge 5.
2. Tapotez sur **Raccourcis exercices**.

- Pour ajouter un nouveau raccourci vers un exercice, tapotez sur l'icône + et sélectionnez un exercice.
- Pour supprimer un raccourci vers un exercice, faites glisser votre doigt vers la gauche sur un raccourci.
- Pour réorganiser un raccourci vers un exercice, tapotez sur **Modifier** (iPhone seulement), puis maintenez enfoncée l'icône de menu ☰ et faites-la glisser vers le haut ou le bas.
- Pour personnaliser un paramètre d'exercice, tapotez sur un exercice et définissez vos paramètres.

Vous pouvez disposer jusqu'à 6 raccourcis exercice sur le Charge 5.

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

Affichage du résumé de la séance d'entraînement

Lorsque vous terminez une séance de sport, votre Charge 5 affiche un résumé de vos statistiques.

Vérifiez la vignette Exercice dans l'application Fitbit pour afficher davantage de statistiques et une carte d'intensité de l'entraînement si vous avez utilisé la fonction GPS.

Affichage de votre fréquence cardiaque

Charge 5 personnalise vos zones de fréquence cardiaque en se basant sur votre fréquence cardiaque de réserve, qui correspond à la différence entre votre fréquence cardiaque maximale et votre fréquence cardiaque au repos. Pour mieux déterminer l'intensité d'activité que vous devez viser, vérifiez votre fréquence cardiaque et votre zone de fréquence cardiaque sur votre coach électronique pendant l'exercice. Charge 5 vous envoie une notification lorsque vous entrez dans une zone de fréquence cardiaque.

Icône	Zone	Calcul	Description
 <p>Conn... ↗</p> <p>78 Fréquence cardiaque</p> <p>00:00.01</p> <p>⤴</p>	Sous la zone	En dessous des 40 % de votre fréquence cardiaque de réserve	En dessous de la zone d'élimination des graisses, votre cœur bat à un rythme plus lent.
 <p>Conn... ↗</p> <p>121 Fréquence cardiaque</p> <p>00:00.01</p> <p>⤴</p>	Zone d'élimination des graisses	Entre 40 % et 59 % de votre fréquence cardiaque de réserve	Dans la zone d'élimination des graisses, vous pratiquez généralement une activité physique modérée telle que de la marche rapide. Vos fréquences cardiaque et respiratoire sont élevées, mais vous parvenez encore à discuter.
 <p>Conn... ↗</p> <p>132 Fréquence cardiaque</p> <p>00:00.01</p> <p>⤴</p>	Zone cardio	Entre 60 % et 84 % de votre fréquence cardiaque de réserve	Dans la zone cardio, vous pratiquez généralement une activité physique intense telle que le jogging ou le spinning.
 <p>Conn... ↗</p> <p>166 Fréquence cardiaque</p> <p>00:00.01</p> <p>⤴</p>	Zone maximum	Au-dessus des 85 % de votre fréquence cardiaque de réserve	Dans la zone maximum, vous pratiquez généralement une activité courte et intense améliorant vos performances et votre vitesse, comme le sprint ou l'entraînement par intervalles à haute intensité.

Zones de fréquence cardiaque personnalisées

Au lieu d'utiliser ces zones de fréquence cardiaque, vous pouvez créer une zone personnalisée dans l'application Fitbit pour cibler une plage de fréquence cardiaque spécifique.

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

Gagner des minutes en zone active

Gagnez des minutes en zone active lorsque vous passez du temps dans la zone d'élimination des graisses, cardio ou de fréquence cardiaque maximale. Pour vous aider à optimiser votre temps, vous gagnez 2 minutes en zone active pour chaque minute que vous passez dans la zone cardio ou maximum.

1 minute dans la zone d'élimination des graisses = 1 minute en zone active

1 minute dans la zone cardio ou maximum = 2 minutes en zone active

Lorsque vous cumulez des minutes en zone active, le Charge 5 vous alerte de deux façons différentes :

- Quelques instants après être entré dans une zone de fréquence cardiaque différente lorsque vous vous entraînez avec l'application Exercice  afin de vous montrer l'intensité de vos efforts. Le nombre de fois que votre coach électronique vibre indique dans quelle zone vous vous trouvez :

1 vibration = zone Élimination des graisses

2 vibrations = zone Cardio

3 vibrations = zone Maximum



- 7 minutes après être entré dans une zone de fréquence cardiaque au cours de la journée (pendant une séance de marche rapide, par exemple).

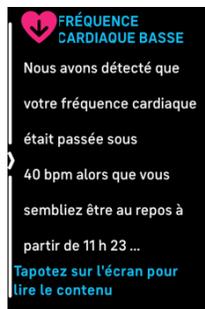


Pour commencer, votre objectif est de 150 minutes en zone active chaque semaine. Vous recevrez des notifications lorsque vous atteindrez votre objectif.

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

Recevoir des notifications sur la fréquence cardiaque

Restez informé(e) lorsque le Charge 5 détecte que votre fréquence cardiaque dépasse vos seuils de fréquence cardiaque élevée ou faible alors que vous êtes inactif/inactive depuis au moins 10 minutes.



Désactivez cette fonctionnalité ou ajustez les seuils :

1. Depuis l'onglet Aujourd'hui  de l'application Fitbit de votre téléphone, tapotez sur l'icône en haut à gauche > Vignette Charge 5.
2. Tapotez sur **Fréquence cardiaque élevée/faible**.
3. Activez ou désactivez **Notification de fréquence cardiaque élevée** ou **Notification de fréquence cardiaque faible**, ou tapotez sur **Personnaliser** pour ajuster le seuil.

Consultez les notifications de la fréquence cardiaque précédentes, consignez les symptômes et les causes possibles ou supprimez les notifications dans l'application Fitbit. Pour en savoir plus, lisez [l'article d'aide associé](#).

Consultez votre score d'aptitude quotidienne

Comprenez ce qui est le mieux pour votre corps avec le score d'aptitude quotidienne, disponible avec une adhésion à Fitbit Premium. Votre score varie de 1 à 100, en fonction de votre activité, de votre sommeil et de la variabilité de votre rythme cardiaque. Un score élevé signifie que vous êtes prêt à faire de l'exercice, tandis qu'un score faible suggère que vous devriez songer à récupérer.

Lorsque vous consultez votre score, vous pouvez également connaître les facteurs qui ont eu une incidence sur votre score, un objectif d'activité personnalisé pour la journée et les séances de sport ou de récupération recommandées.

Portez votre coach électronique pendant une journée entière (au moins 14 heures), y compris pour dormir la nuit, puis faites glisser la clock face vers le haut pour trouver votre score d'Aptitude dans vos statistiques quotidiennes.

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

Affichage de votre score de forme cardio

Affichez votre forme cardiovasculaire globale dans l'application Fitbit. Affichez votre score cardio, ainsi que votre niveau de forme cardio comparé aux autres utilisateurs.

Dans l'application Fitbit, tapotez sur la vignette de la fréquence cardiaque, puis faites glisser votre doigt vers la gauche sur le graphique de votre fréquence cardiaque pour voir en détail les statistiques de votre forme cardio.

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

Partage de votre activité

Une fois que vous avez terminé une séance de sport, ouvrez l'application Fitbit pour partager vos statistiques avec vos amis et votre famille.

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

Paiement sans contact

Votre Charge 5 inclut une puce NFC intégrée, ce qui vous permet d'utiliser vos cartes de crédit et de débit sur votre coach électronique.

Utiliser des cartes de crédit et de débit

Configurez Fitbit Pay dans l'application Fitbit et utilisez votre coach électronique pour faire des achats dans les magasins qui acceptent les paiements sans contact.

Nous ajoutons constamment de nouveaux emplacements et de nouveaux émetteurs de carte à notre liste de partenaires. Pour voir si votre carte fonctionne sur votre appareil Fitbit, voir :

- Fitbit Pay : fitbit.com/fitbit-pay/banks

Configurez vos paiements sans contact

Pour utiliser les paiements sans contact, ajoutez au moins une carte de crédit ou de débit d'une banque participante à l'application Fitbit. C'est dans l'application Fitbit que vous pouvez ajouter et supprimer des cartes de paiement, définir une carte par défaut pour votre coach électronique, modifier une méthode de paiement et voir les achats récents.

1. À partir de l'onglet Aujourd'hui  de l'application Fitbit, tapotez sur l'icône en haut à gauche > Vignette Charge 5.
2. Tapotez sur la vignette **Portefeuille**.
3. Suivez les instructions à l'écran pour ajouter une carte de paiement. Dans certains cas, votre banque peut imposer une vérification supplémentaire. Si vous ajoutez une carte pour la première fois, vous serez peut-être invité(e) à définir un code PIN à 4 chiffres pour votre coach électronique. Remarque : Vous avez également besoin d'une protection par code d'accès compatible avec votre téléphone.
4. Une fois que vous avez ajouté une carte, suivez les instructions à l'écran pour activer les notifications sur votre téléphone (si ce n'est pas encore fait) afin de terminer la configuration.

Vous pouvez ajouter jusqu'à 5 cartes de paiement au Portefeuille et choisir la carte à définir comme l'option de paiement par défaut.

Effectuer des achats

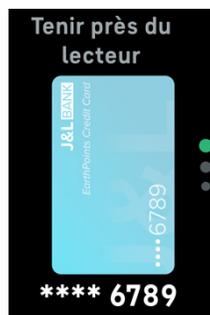
Remarque : pour effectuer des paiements sans contact avec le Charge 5 en Australie et en Nouvelle-Zélande, suivez les instructions ci-dessous pour tous les types de cartes. Si l'on vous demande de saisir un code PIN, saisissez le code PIN à quatre chiffres de votre coach électronique (et non celui de votre carte). Pour savoir comment définir un code PIN, lisez [l'article d'aide à ce propos](#).

Faites des achats avec votre appareil Fitbit dans n'importe quel magasin acceptant le paiement sans contact. Pour savoir si le magasin accepte les paiements sans contact, recherchez le symbole ci-dessous sur le terminal de paiement :



Tous les clients, y compris ceux vivant en Australie et en Nouvelle-Zélande :

1. Faites glisser votre doigt vers le bas à partir de l'affichage heure et statistiques > **Paie**ments .
2. Si vous y êtes invité(e), saisissez votre code PIN à 4 chiffres. Votre carte par défaut apparaît à l'écran.



3. Pour payer avec votre carte par défaut, tenez votre poignet à proximité du terminal de paiement. Pour payer avec une autre carte, faites glisser votre doigt pour trouver la carte que vous souhaitez utiliser et tenez votre poignet à proximité du terminal de paiement.

Lorsque le paiement est terminé, votre coach électronique vibre et une confirmation s'affiche à l'écran.

Si le terminal de paiement ne reconnaît pas votre appareil Fitbit, assurez-vous que l'affichage du coach électronique se trouve à proximité du lecteur et que le caissier sait que vous utilisez un paiement sans contact.

Pour plus de sécurité, vous devez porter votre appareil Charge 5 au poignet pour payer avec Paiements sans contact.

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

Modifier votre carte par défaut

1. À partir de l'onglet Aujourd'hui  de l'application Fitbit, tapotez sur l'icône en haut à gauche > Vignette Charge 5.
2. Tapotez sur la vignette **Portefeuille**.
3. Trouvez la carte que vous souhaitez utiliser par défaut.
4. Tapotez sur **Définir par défaut sur le Charge 5**.

Payer le transport en commun

Utilisez le paiement sans contact pour signaler votre montée et votre descente sur les lecteurs de transport en commun qui acceptent les paiements par carte de crédit ou de débit sans contact. Pour payer avec votre coach électronique, suivez les étapes mentionnées dans « [Utiliser des cartes de crédit et de débit](#) » à la page 47.

Payez avec la même carte depuis votre coach électronique Fitbit lorsque vous tapotez sur le lecteur de transport en commun au début et à la fin de votre voyage. Assurez-vous que votre appareil est chargé avant votre départ.

Mettre à jour, redémarrer et effacer

Certaines étapes de résolution de problèmes peuvent vous demander de redémarrer votre coach électronique afin de procéder à l'effacement, ce qui est utile si vous souhaitez donner votre Charge 5 à quelqu'un d'autre. Mettez à jour votre coach électronique pour recevoir le dernier micrologiciel.

Mettre à jour votre Charge 5

Mettez à jour votre coach électronique pour obtenir les dernières améliorations de fonctionnalités et mises à jour du produit.

Lorsqu'une mise à jour est disponible, une notification apparaît dans l'application Fitbit. Lorsque vous lancez la mise à jour, une barre de progression apparaît sur votre Charge 5 et dans l'application Fitbit jusqu'à ce qu'elle soit terminée. Pendant la mise à jour, conservez votre coach électronique et votre téléphone à proximité l'un de l'autre.

Pour mettre à jour Charge 5, la batterie de votre coach électronique doit être chargée au moins à 20 %. Mettre à jour Charge 5 sollicite beaucoup la batterie. Nous vous recommandons de brancher votre coach électronique dans le chargeur avant de lancer une mise à jour.

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

Redémarrer votre Charge 5

Si vous ne parvenez pas à synchroniser Charge 5 ou si vous rencontrez des difficultés avec le suivi de vos statistiques ou la réception de vos notifications, redémarrez votre coach électronique à partir de votre poignet :

1. Faites glisser votre doigt vers le bas à partir de l'écran de l'horloge pour trouver l'application Paramètres .
2. Ouvrez l'application Paramètres  > > **Redémarrer l'appareil** > > **Redémarrer**.

Si Charge 5 ne répond plus :

1. Branchez l'appareil au câble de charge. Pour plus d'informations, consultez l'article [Comment charger mon appareil Fitbit ?](#)

2. Appuyez sur le bouton situé sur l'extrémité plate du chargeur trois fois en 8 secondes, en maintenant chaque pression pendant environ 1 seconde.
3. Patientez dix secondes ou jusqu'à ce que le logo Fitbit apparaisse.

Remarque : si l'appareil ne redémarre pas, attendez 15 secondes avant de réessayer.



Redémarrer votre coach électronique ne supprime aucune donnée.

Effacer le contenu de votre Charge 5

Si vous souhaitez donner votre Charge 5 à une autre personne ou le retourner, effacez d'abord vos données personnelles :

1. Faites glisser votre doigt vers le bas à partir de l'écran de l'horloge pour trouver l'application Paramètres .
2. Ouvrez l'application Paramètres  > > **Informations sur l'appareil**
> > **Effacer les données utilisateur.**
3. Faites glisser votre doigt vers le haut, puis appuyez. **Appuyez pendant trois secondes** Appuyez pendant trois secondes avant de relâcher.
4. Le logo Fitbit apparaît et Charge 5 se met à vibrer pour vous indiquer que vos données ont été effacées.

Résolution des problèmes

Si votre Charge 5 ne fonctionne pas correctement, consultez les étapes de dépannage ci-dessous.

Absence de signal de fréquence cardiaque

Charge 5 analyse en permanence votre fréquence cardiaque lorsque vous vous entraînez et tout au long de la journée. Si le capteur de fréquence cardiaque sur votre coach électronique ne parvient pas à détecter de signal, des lignes pointillées apparaissent.



Si votre coach électronique ne détecte pas de signal de fréquence cardiaque, assurez-vous que le suivi de la fréquence cardiaque est activé dans

l'application Paramètres  de votre coach électronique. Ensuite, assurez-vous que ce dernier est correctement positionné. Placez-le plus haut ou plus bas sur votre poignet et resserrez ou desserrez le bracelet, le cas échéant. Votre Charge 5 doit être en contact avec votre peau. Après avoir gardé votre bras immobile et droit pendant un court instant, vous devriez à nouveau voir votre fréquence cardiaque.

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

Absence de signal GPS

Des facteurs environnementaux comme de hauts bâtiments, une forêt dense, des reliefs ou même une couverture nuageuse importante peuvent empêcher votre coach électronique de se connecter aux satellites GPS. Si votre coach électronique cherche à se connecter à un signal GPS pendant un exercice, le message

« Connexion au GPS en cours  » apparaît en haut de l'écran. Si le Charge 5 ne

parvient pas à se connecter à un satellite GPS, le coach électronique cesse de chercher une connexion jusqu'au prochain exercice avec GPS que vous commencez.



Pour de meilleurs résultats, attendez que le signal ait été trouvé par votre Charge 5 avant de commencer votre séance d'entraînement.

Si les problèmes de connexion au GPS persistent ou si la distance parcourue indiquée vous semble incorrecte, essayez d'appliquer les conseils suivants afin de permettre à votre appareil de se connecter aux satellites GPS :

- Suivez les recommandations de port de votre appareil pendant l'exercice. Pour en savoir plus, consultez la section « [Port du Charge 5](#) » en page 12.
- Essayez de desserrer le bracelet en le fermant au niveau de l'encoche précédente.
- Veillez à ce que votre appareil ne touche pas l'os de votre poignet.
- Évitez de plier votre poignet vers l'arrière.
- Pour établir la connexion GPS plus rapidement, pointez votre appareil vers le ciel dégagé (sans couverture d'arbre épaisse et à l'écart des grands bâtiments).
- Connectez votre appareil au GPS avant de commencer votre exercice.
- Tenez votre bras parallèlement à votre corps, près de votre tête, à une distance d'au moins 5 centimètres.



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

Autres problèmes

Si vous rencontrez l'un des problèmes suivants, redémarrez votre coach électronique :

- synchronisation impossible ;
- Aucune réponse lorsque vous tapotez ou faites glisser votre doigt
- aucun suivi des pas ou d'autres données
- les notifications ne s'affichent pas.

Pour plus d'instructions, consultez [la rubrique « Redémarrer Charge 5 »](#), à la page 50.

Spécifications et informations générales

Capteurs et composants

Fitbit Charge 5 contient les capteurs et moteurs suivants :

- capteur optique de fréquence cardiaque ;
- accéléromètre 3 axes pour détecter les mouvements ;
- Capteur de luminosité ambiante
- Récepteur GPS avec système GLONASS pour suivre votre position pendant une séance de sport
- capteurs électriques polyvalents compatibles avec l'application de numérisation AED ;
- moteur vibrant.

Composition

Le boîtier de Charge 5 est en aluminium anodisé et inox de qualité chirurgicale. Le bracelet livré avec le Charge 5 est fabriqué en silicone souple et résistant, similaire à celui de la plupart des montres de sport. Tous les types d'inox et d'aluminium anodisé contiennent des traces de nickel pouvant entraîner une réaction allergique chez les personnes sensibles à ce métal. Cependant, la quantité de nickel utilisée dans tous les produits Fitbit respecte la directive stricte sur ce métal de l'Union européenne.

Technologie sans fil

Le Charge 5 est équipé d'un émetteur-récepteur radio Bluetooth 5.0 et d'une puce NFC.

Informations tactiles

Charge 5 est doté d'un moteur vibrant pour les alarmes, les objectifs, les notifications, les rappels et les applications.

Batterie

Charge 5 est équipé d'une batterie lithium-polymère rechargeable.

Mémoire

Charge 5 stocke vos données, y compris vos statistiques quotidiennes, les informations relatives à votre sommeil et votre historique d'exercices pendant 7 jours. Consultez votre historique de données dans l'application Fitbit.

Écran

Charge 5 est équipé d'un écran AMOLED en couleur.

Taille des bracelets

Les tailles de bracelet sont affichées ci-dessous. Remarque : la taille des bracelets interchangeables achetés séparément peut légèrement varier.

Petit bracelet	Il correspond à un poignet de 140 à 180 mm (5,5 à 7,1 pouces) de circonférence.
Grand bracelet	Il correspond à un poignet de 180 à 220 mm (7,1 à 8,7 pouces) de circonférence.

Conditions ambiantes

Température de fonctionnement	-10 à 45 °C (14 à 113 °F)
Température de non-fonctionnement	-20 à -10 °C (-4° à 14 F) 45 à 60 °C (113 à 140 °F)
Résistance à l'eau	Étanche jusqu'à 50 mètres
Altitude de fonctionnement maximale	8 534 m (28 000 pieds)

En savoir plus

Pour en savoir plus sur votre coach électronique, sur les moyens de suivre vos progrès dans l'application Fitbit et sur la manière d'adopter des habitudes saines avec Fitbit Premium, rendez-vous sur help.fitbit.com.

Politique de retour et garantie

Des informations sur la garantie et la politique de retour de fitbit.com sont disponibles sur [notre site Web](#).

Regulatory and Safety Notices

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

Settings > Device Info > Regulatory Info

USA: Federal Communications Commission (FCC) statement

Model FB421:

FCC ID: XRAFB421

Model FB423

FCC ID: XRAFB423

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

Settings > Device Info > Regulatory Info

Supplier's Declaration of Conformity

Unique Identifier: FB421

Unique Identifier: FB423

Responsible Party – U.S. Contact Information

Google LLC
1600 Amphitheatre Parkway
Mountain View, CA 94043

FCC Compliance Statement (for products subject to Part 15)

This device complies with Part 15 of the FCC Rules.

Operation is subject to the following two conditions:

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

FCC Warning

Changes or modifications not expressly approved by the party responsible for compliance could void the user's authority to operate the equipment.

Note: This equipment has been tested and found to comply with the limits for a Class B digital device, pursuant to part 15 of the FCC Rules. These limits are designed to provide reasonable protection against harmful interference in a residential installation. This equipment generates, uses and can radiate radio frequency energy and, if not installed and used in accordance with the instructions, may cause harmful interference to radio communications. However, there is no guarantee that interference will not occur in a particular installation. If this equipment does cause harmful interference to radio or television reception, which can be determined by turning the equipment off and on, the user is encouraged to try to correct the interference by one or more of the following measures:

- Reorient or relocate the receiving antenna.
- Increase the separation between the equipment and receiver.
- Connect the equipment into an outlet on a circuit different from that to which the receiver is connected.
- Consult the dealer or an experienced radio/TV technician for help.

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

Canada: Industry Canada (IC) statement

Model/Modèle FB421

IC: 8542A-FB421

Model/Modèle FB423

IC: 8542A-FB423

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

Settings > Device Info > Regulatory Info

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

Paramètres > Informations sur l'appareil > Informations réglementaires

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

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

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

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

Operation is subject to the following two conditions:

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

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

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

European Union (EU)

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

Settings > Device Info > Regulatory Info

Frequency Bands and Power

Data given here is the maximum radio-frequency power transmitted in the frequency band(s) in which the radio equipment operates.

Bluetooth 2400-2483.5 MHz < 13 dBm EIRP

NFC 13.56 MHz < 42 dBuA/m at 10m

Simplified EU Declaration of Conformity

Hereby, Fitbit LLC declares that the radio equipment type Models FB421 and FB423 is in compliance with Directive 2014/53/EU. The full text of the EU declaration of conformity is available at the following internet address: www.fitbit.com/safety

Vereinfachte EU-Konformitätserklärung

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

Declaración UE de Conformidad simplificada

Por la presente, Fitbit LLC declara que el tipo de dispositivo de radio Modelos FB421 e FB423 cumple con la Directiva 2014/53/UE. El texto completo de la declaración de conformidad de la UE está disponible en la siguiente dirección de Internet: www.fitbit.com/safety

Déclaration UE de conformité simplifiée

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

Dichiarazione di conformità UE semplificata

Fitbit LLC dichiara che il tipo di apparecchiatura radio Modelli FB421 e FB423 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



Argentina

Model FB421:



Model FB423:



Australia and New Zealand

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

[Settings](#) > [Device Info](#) > [Regulatory Info](#)



Belarus

Model FB421



Customs Union

Model FB421

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

Settings > Device Info > Regulatory Info



Ghana

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

Settings > Device Info > Regulatory Info

Indonesia

Model FB421



76114/SDPPI/2021
3788

Model FB423

84387/SDPPI/2022
3788

84388/SDPPI/2022
3788

Israel

Model FB421

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

Model FB423

**מספר אישור אלחוטי של משרד התקשורת הוא . 55-14240
אסור להחליף את האנטנה המקורית של המכשיר ולא לעשות בו כל שינוי טכני אחר**

Japan

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

Settings > Device Info > Regulatory Info

Model FB421



201-210387

Model FB423



201-220559



Kingdom of Saudi Arabia

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

Settings > Device Info > Regulatory Info

Malaysia

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

Settings > Device Info > Regulatory Info

Mexico

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

Settings > Device Info > Regulatory Info



La operación de este equipo está sujeta a las siguientes dos condiciones:

1. Es posible que este equipo o dispositivo no cause interferencia perjudicial y
2. Este equipo o dispositivo debe aceptar cualquier interferencia, incluyendo la que pueda causar su operación no deseada

Model FB421

IFT#: RCPFIFB21-2010

Model FB423

Morocco



Model FB421

AGREE PAR L'ANRT MAROC
Numéro d'agrément: MR00029210ANRT2021
Date d'agrément: 23/06/2021

Model FB423

AGREE PAR L'ANRT MAROC
Numéro d'agrément: MR00033969ANRT2022
Date d'agrément: 04/08/2022

Nigeria

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

Oman

Model Name FB421

TRA/TA-R/11836/21
D090258

Model FB423

TRA/TA-R/14179/22
D172338

Paraguay

Model FB421



NR: 2022-01-I-0062

Model FB423



NR: 2022-08-I-0521

Philippines

Model FB421



Model FB423



Serbia



Singapore

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

Settings > **Device Info** > **Regulatory Info**

South Korea

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

Settings > Device Info > Regulatory Info

Taiwan

用戶注意：您可以透過下面步驟取得臺灣 NCC 審驗合格標籤號碼及警

設置 > 設備信息 > 法規信息

Translation:

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

Settings > Device Info > Regulatory Info

低功率警語:

- 取得審驗證明之低功率射頻器材，非經核准，公司、商號或使用者均不得擅自變更頻率、加大功率或變更原設計之特性及功能。
- 低功率射頻器材之使用不得影響飛航安全及干擾合法通信；經發現有干擾現象時，應立即停用，並改善至無干擾時方得繼續使用。前述合法通信，指依電信管理法規定作業之無線電通信。低功率射頻器材須忍受合法通信或工業、科學及醫療用電波輻射性電機設備之干擾。

Translation:

Warning Statement for Low Power Radios:

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

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

電池警語：

此裝置使用鋰電池。

若未遵照下列準則，則裝置內的鋰離子電池壽命可能會縮短或有損壞裝置、發生火災、化學品灼傷、電解液洩漏及 / 或受傷的風險。

- 請勿拆解、鑿孔或損壞裝置或電池。
- 請勿取出或嘗試取出使用者不可自行更換的電池。
- 請勿將電池曝露於火焰、爆炸或其他危險中。
- 請勿使用尖銳物品取出電池。

Translation:

Battery warning:

This device uses a lithium-ion battery.

If the following guidelines are not followed, the life of the lithium-ion battery in the device may be shortened or there is a risk of damage to the device, fire, chemical burn, electrolyte leakage and / or injury.

- Do not disassemble, puncture or damage the device or battery.
- Do not remove or try to remove the battery that the user cannot replace.
- Do not expose the battery to flames, explosions or other hazards.
- Do not use sharp objects to remove the battery.

Vision Warning

使用過度恐傷害視力

警語

- 使用過度恐傷害視力

注意事項

- 使用30分鐘請休息10分鐘。未滿2歲幼兒不看螢幕，2歲以上每天看螢幕不要超過1小時

Translation:

Excessive use may damage vision

Warning:

- Excessive use may damage vision

Attention:

- Rest for 10 minutes after every 30 minutes.
- Children under 2 years old should stay away from this product. Children 2 years old or more should not see the screen for more than 1 hour a day.

Taiwan RoHS

Model FB421

設備名稱：無線活動追蹤器 Part Name: Wireless Activity Tracker		限用物質及其化學符號 Restricted Substances and its chemical symbols				
Model FB421	鉛 (Pb)	汞 (Hg)	鎘 (Cd)	六價鉻 (Cr ⁺⁶)	多溴聯苯 (PBB)	多溴二苯醚 (PBDE)
錶帶和錶扣 (Strap and Buckle)	○	○	○	○	○	○
電子 (Electronics)	--	○	○	○	○	○
外殼 (Housing)	○	○	○	○	○	○
充電線 (Charging Cable)	○	○	○	○	○	○
備考1. “超出0.1 wt %” 及 “超出0.01 wt %” 係指限用物質之百分比含量超出百分比含量基準值 備考2. “○” 係指該項限用物質之百分比含量未超出百分比含量基準值。 備考3. “-” 係指該項限用物質為排除項目。						

Model FB423

設備名稱：無線活動追蹤器 Part Name: Wireless Activity Tracker		限用物質及其化學符號 Restricted Substances and its chemical symbols				
Model FB423	鉛 (Pb)	汞 (Hg)	鎘 (Cd)	六價鉻 (Cr ⁺⁶)	多溴聯苯 (PBB)	多溴二苯醚 (PBDE)
錶帶和錶扣 (Strap and Buckle)	○	○	○	○	○	○
電子 (Electronics)	--	○	○	○	○	○
外殼 (Housing)	○	○	○	○	○	○
充電線 (Charging Cable)	○	○	○	○	○	○
備考1. “超出0.1 wt %” 及 “超出0.01 wt %” 係指限用物質之百分比含量超出百分比含量基準值。 備考2. “○” 係指該項限用物質之百分比含量未超出百分比含量基準值。 備考3. “-” 係指該項限用物質為排除項目。						

Thailand



United Arab Emirates

Model FB421



Model FB423



TDRA - UNITED ARAB Emirates
Mode Dealer ID Nam DA35294/14
TARTTI ER12927/22
Model Name: FB423
Product Typ Wireless Activity Tracker

QR code area with approved product details published online

United Kingdom

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

Settings > Device Info > Regulatory Info

Simplified UK Declaration of Conformity

Hereby, Fitbit LLC declares that the radio equipment type Models FB421 and FB423 is in compliance with Radio Equipment Regulations 2017. The full text of the UK declaration of conformity is available at the following internet address:

www.fitbit.com/legal/safety-instructions



Vietnam

Model FB421



Model FB423



About the Battery

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

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

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

IP Rating

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

Settings > Device Info > Regulatory Info

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

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

Safety Statement

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

Regulatory Markings

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

Band Pocket View



© 2023 Fitbit LLC. 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.