fitbit inspire 2

BC

Manuale dell'utente
Versione 1.12

Sommario

Sommario 3

Introduzione 7

Contenuto della confezione 7

Configurazione di Inspire 2 8

Ricarica del tracker 8
Configurazione con lo smartphone 10
Visualizzazione dei dati nell'app Fitbit 10

Sblocco di Fitbit Premium 11

Come indossare Inspire 2 12

Come indossare il dispositivo tutto il giorno e per l'allenamento 12
Mano dominante 13
Come indossare Inspire 2 in una clip 14
Posizionamento della clip 14
Consigli sulla cura e la manutenzione 15

Sostituzione del cinturino 16

Rimozione del cinturino 16
Inserimento di un cinturino 17

Nozioni di base 18

Navigazione in Inspire 2 18
Navigazione di base 18
Impostazioni rapide 20
Regolazione delle impostazioni 22
Controllo del livello della batteria 23
Spegnimento dello schermo 24

Quadranti orologio e app 25

Modifica del quadrante orologio 25
Uso dell'app Tile 25

Notifiche dello smartphone 26

Configurazione delle notifiche 26
Visualizzazione delle notifiche in arrivo 26
Disattivazione delle notifiche 27

Funzioni correlate al tempo 29
Impostazione della sveglia 29
Come spegnere o ripetere una sveglia 29
Uso del timer o del cronometro 29
Attività e benessere 30
Visualizzazione delle statistiche 30
Monitoraggio di un obiettivo di attività quotidiana 31
Scelta di un obiettivo 31
Rilevamento dell'attività oraria 31
Monitoraggio del sonno 32
Impostazione di un obiettivo di sonno 32
Informazioni sulle abitudini di sonno 32
Visualizzazione del battito cardiaco 32
Respirazione guidata 33
Controllo del punteggio di gestione dello stress 33
Metriche di salute avanzate 33
Allenamento e salute cardiaca 35
Rilevamento automatico dell'allenamento 35
Rilevamento e analisi dell'allenamento con l'app Allenamento 35
Requisiti GPS 35
Personalizzazione delle impostazioni di allenamento e dei collegamenti 36
Controllo del riepilogo dell'allenamento 37
Monitoraggio del battito cardiaco 37
Zone del battito cardiaco personalizzate 38
Accumulo di Minuti in Zona Attiva 38
Controllo del Livello di Recupero Giornaliero 39
Condivisione dell'attività 40
Visualizzazione del punteggio di attività cardio 40
Aggiornamento, riavvio e cancellazione dei dati 41
Aggiornamento di Inspire 2 41
Riavvio di Inspire 2 41
Cancellazione dei dati di Inspire 2 42
Risoluzione dei problemi 43
Segnale del battito cardiaco mancante 43
Segnale GPS mancante 43
Altri problemi 44

Info generali e Specifiche 45
Sensori e componenti 45
Materiali 45
Tecnologia wireless 45
Feedback aptico 45
Batteria 45
Memoria 45
Display 45
Dimensioni del cinturino 46
Condizioni ambientali 46
Ulteriori informazioni 46
Garanzia e condizioni di restituzione 47
Avvisi normativi e sulla sicurezza 48
USA: Dichiarazione della Federal Communications Commission (FCC) 48
Canada: Dichiarazione di Industry Canada (IC) 49
Unione Europea (UE) 50
Classificazione IP 51
Argentina 51
Australia e Nuova Zelanda 52
Bielorussia 52
Botswana 52
Unione doganale 52
Cina 53
Indonesia 54
Israele 54
Giappone 54
Regno dell'Arabia Saudita 54
Messico 55
Moldavia 55
Marocco 55
Nigeria 56
Oman 56
Pakistan 56
Paraguay 56
Filippine 56
Serbia 57
Singapore 57
Corea del Sud 57

Taiwan....57
Emirati Arabi Uniti....60
Gran Bretagna....60
Zambia....61
Informazioni sulla sicurezza....61

Introduzione

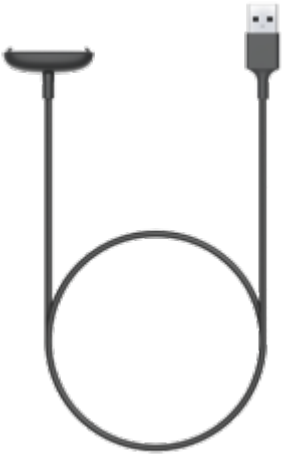
Adotta abitudini sane con Fitbit Inspire 2, un tracker per il fitness facile da utilizzare con monitoraggio del battito cardiaco 24 ore su 24, Minuti in Zona Attiva, monitoraggio dell'attività e del sonno, fino a 10 giorni di autonomia e altro ancora.

Prenditi un momento per rivedere le nostre informazioni sulla sicurezza complete all'indirizzo fitbit.com/safety. Inspire 2 non è destinato a fornire dati medici o scientifici.

Contenuto della confezione

La confezione di Inspire 2 include:

Tracker con cinturino Small (colori e materiali vari)



Cavo di ricarica

Cinturino Large aggiuntivo (colori e materiali vari)

I cinturini intercambiabili di Inspire 2 sono disponibili in un'ampia gamma di colori e materiali e vengono venduti separatamente.

Configurazione di Inspire 2

Usa l'app Fitbit per iPhone e smartphone Android.

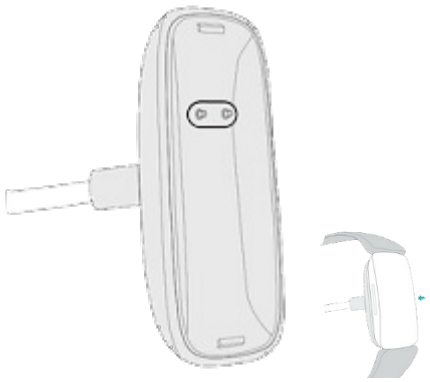
Per creare un account Fitbit viene richiesto di inserire data di nascita, altezza, peso e sesso per calcolare la lunghezza del passo e stimare la distanza, il metabolismo basale e le calorie bruciate. Una volta configurato il tuo account, nome, iniziale del cognome e foto del profilo sono visibili a tutti gli altri utenti Fitbit. Puoi scegliere di condividere altre informazioni, ma per impostazione predefinita la maggior parte delle informazioni fornite per creare un account è privata.

Ricarica del tracker

La batteria completamente carica di Inspire 2 dura fino a 10 giorni. La durata della batteria e i cicli di ricarica variano in base a uso e molti altri fattori; i risultati effettivi varieranno di conseguenza.

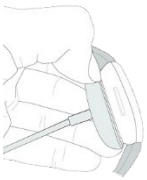
Per ricaricare Inspire 2:

1. Collega il cavo di ricarica a una porta USB sul tuo computer, a un caricabatteria a parete USB certificato UL o a un altro dispositivo di ricarica a basso consumo energetico.
2. Allinea i piedini sull'altra estremità del cavo di ricarica con i contatti dorati sul retro di Inspire 2. Premi delicatamente Inspire 2 nel caricabatteria fino a quando non scatta in posizione.



Per rimuovere Inspire 2 dal cavo di ricarica:

1. Afferra Inspire 2 e fai scorrere l'unghia del pollice tra il caricabatteria e il retro del tracker in uno degli angoli.
2. Premi delicatamente sul caricabatteria fino a quando non si separa dal tracker.



La ricarica completa richiede 1-2 ore. Durante la ricarica del tracker, puoi premere i pulsanti per controllare il livello della batteria. Un tracker completamente carico mostra un'icona di batteria piena con uno smile.

Configurazione con lo smartphone

Configura Inspire 2 con l'app Fitbit per iPhone e iPad o smartphone Android. L'app Fitbit è compatibile con gli smartphone più comuni. Vedi fitbit.com/devices per verificare se il tuo smartphone è compatibile.

Per iniziare:

1. Scarica l'app Fitbit:
   - Apple App Store per iPhone
   - Google Play Store per smartphone Android
2. Installa l'app e aprila.
   - Se già disponi di un account Fitbit, accedi al tuo account > tocca la scheda Oggi > immagine di profilo > **Configura un dispositivo**.
   - Se non disponi di un account Fitbit, tocca **Iscriviti a Fitbit** per una serie guidata di domande che ti aiutano a creare un account Fitbit.
3. Continua a seguire le istruzioni visualizzate sullo schermo per connettere Inspire 2 al tuo account.

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

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

Visualizzazione dei dati nell'app Fitbit

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

Sblocco di Fitbit Premium

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

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

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

Come indossare Inspire 2

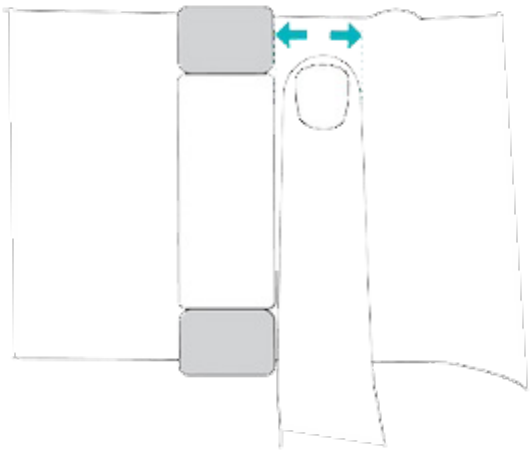
Scegli di indossare Inspire 2 al polso o nella clip (venduta separatamente). Se devi rimuovere il cinturino o inserire un altro cinturino, vedi le istruzioni in "Sostituzione del cinturino" a pagina 16.

Quando indossi Inspire 2 nel cinturino, assicurati che sul tracker sia attiva l'impostazione **Su polso** . Quando indossi Inspire 2 nella clip, assicurati che sia attiva l'impostazione **Su clip** . Per ulteriori informazioni, vedi "Navigazione in Inspire 2" a pagina 18.

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

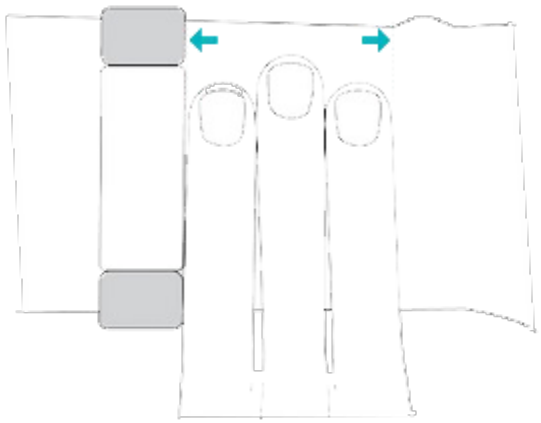
Quando non ti alleni, indossa Inspire 2 un dito sopra l'osso del polso.

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



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

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



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

Mano dominante

Per una maggiore precisione, devi specificare se indossi Inspire 2 sulla mano dominante o non dominante. La mano dominante è quella che solitamente utilizzi per scrivere o mangiare. Per iniziare, l'opzione Polso è impostata sulla mano non dominante. Se indossi Inspire 2 sulla mano dominante, modifica l'impostazione Polso nell'app Fitbit:

Dalla scheda Oggi nell'app Fitbit, tocca l'immagine di profilo > il riquadro Inspire 2 > **Polso** > **Dominante**.

Come indossare Inspire 2 in una clip

Indossa Inspire 2 nella clip agganciata ai tuoi abiti. Rimuovi entrambe le parti del cinturino e posiziona il tracker nella clip. Per ulteriori informazioni, vedi "Sostituzione del cinturino" a pagina 16.

Tieni presente che quando su Inspire 2 è attiva l'impostazione **Su clip** , determinate funzioni sono disattivate, incluso monitoraggio del battito cardiaco, rilevamento dell'allenamento automatico e Minuti in Zona Attiva.

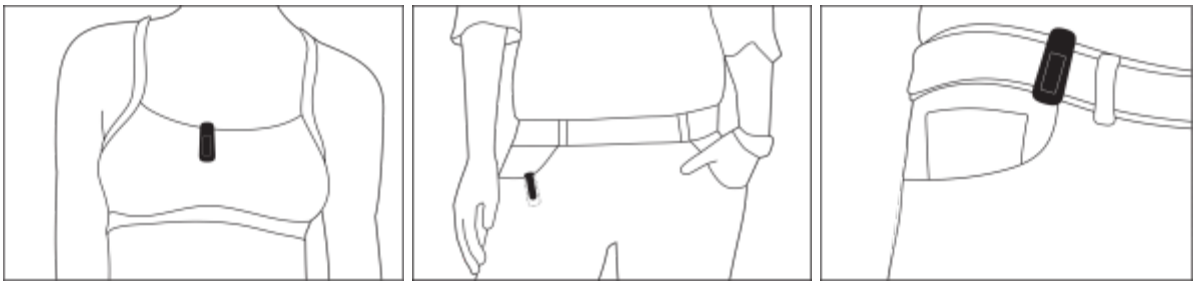
Per inserire Inspire 2 nella clip:

1. Se precedentemente indossavi Inspire 2 sul polso, modifica l'impostazione del dispositivo in **Su clip** . Per ulteriori informazioni, vedi "Navigazione in Inspire 2" a pagina 18. **Nota**: assicurati che su Inspire 2 sia attiva l'impostazione **Su polso** quando indossi il tuo tracker nel cinturino.
2. Tieni il tracker con lo schermo rivolto verso di te. Assicurati che l'ora non sia visualizzata al contrario.
3. Tieni la clip con l'apertura rivolta verso di te e la clip sul retro rivolta verso il basso.
4. Posiziona la parte superiore del tracker nell'apertura della clip e inserisci la parte inferiore. Inspire 2 è protetto quando tutti i lati della clip aderiscono perfettamente al tracker.

Posizionamento della clip

Indossa Inspire 2 sul corpo o vicino al tuo corpo con lo schermo rivolto verso l'esterno. Fissa la clip in modo saldo al taschino, al top, alla tasca dei pantaloni, alla cintura o a un elastico. Prova diverse opzioni per capire quella più comoda e sicura per te.

Se noti un'irritazione della pelle quando indossi Inspire 2 sul top o su un elastico a contatto con il corpo, aggancia la clip a un indumento esterno, ad esempio una cintura o una tasca.



Consigli sulla cura e la manutenzione

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

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

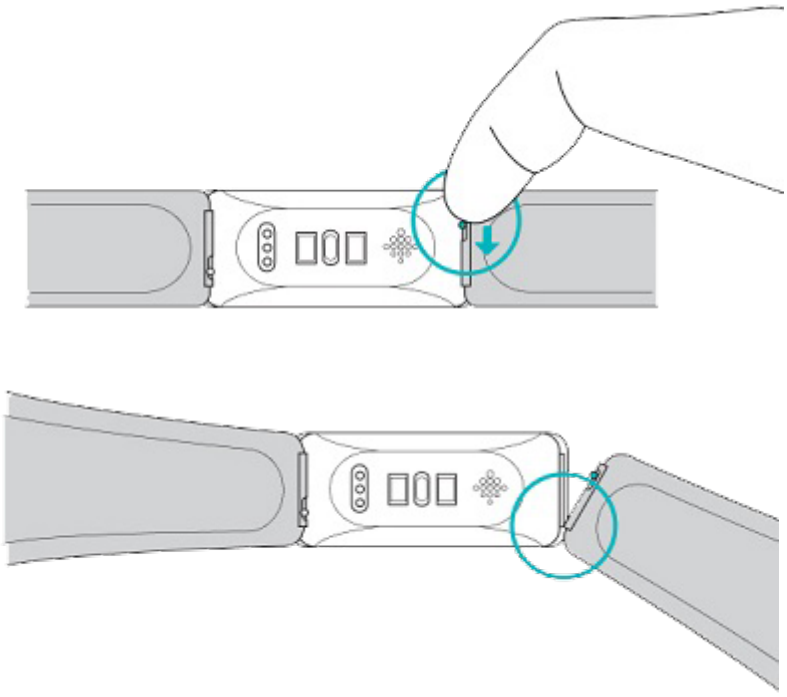
Sostituzione del cinturino

Inspire 2 viene fornito con un cinturino Small e un cinturino aggiuntivo inferiore Large. Entrambe le parti del cinturino, superiore e inferiore, possono essere scambiate con cinturini intercambiabili venduti separatamente su fitbit.com. Per le misure del cinturino, vedi "Dimensioni del cinturino" a pagina 46.

La maggior parte dei cinturini per Inspire e Inspire HR non è adatta a Inspire 2. Controlla su fitbit.com determinati cinturini compatibili con la serie Inspire. La clip per Inspire non è compatibile con Inspire 2.

Rimozione del cinturino

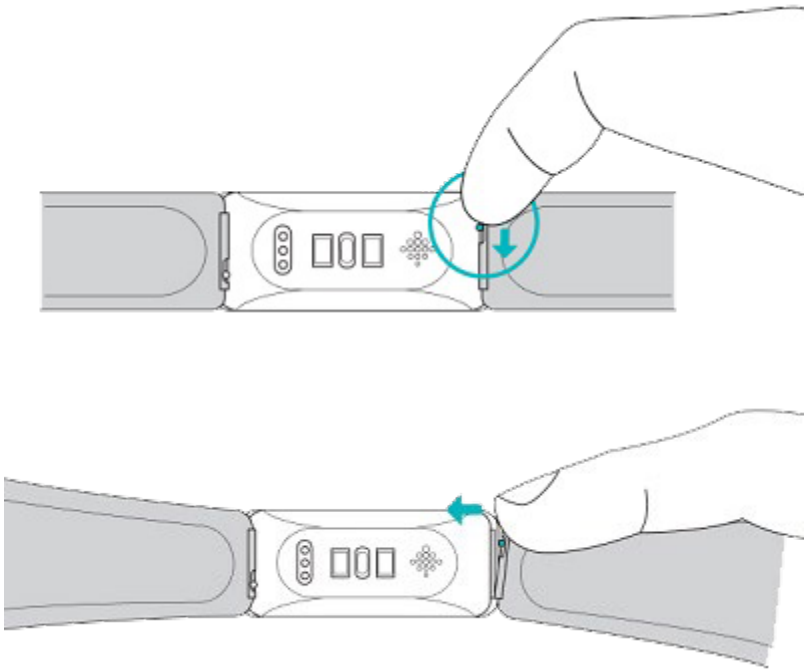
1. Capovolgi Inspire 2 e trova la leva di rilascio rapido.
2. Mentre premi la leva di rilascio rapido verso l'interno, estrai delicatamente il cinturino dal tracker per staccarlo.



3. Ripeti la stessa operazione sull'altro lato.

Inserimento di un cinturino

1. Per attaccare un cinturino, tieni il cinturino e inserisci il perno (il lato opposto della leva di rilascio rapido) nell'incavo sullo smartwatch.
2. Mentre premi la leva di rilascio rapido verso l'interno, scorri l'altra estremità del cinturino per inserirla in posizione.
3. Quando entrambe le estremità del perno sono inserite, rilascia il fermo a rilascio rapido.



Nozioni di base

Scopri come gestire le impostazioni, spostarsi sullo schermo e controllare il livello della batteria.

Navigazione in Inspire 2

Inspire 2 è dotato di un display touch-screen PMOLED e 2 pulsanti.

Puoi spostarti tra le diverse opzioni di Inspire 2 toccando lo schermo, scorrendo il dito verso l'alto e il basso oppure premendo i pulsanti. Per risparmiare batteria, lo schermo del tracker si spegne quando non in uso.

Navigazione di base

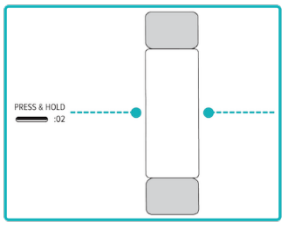
La schermata iniziale è l'orologio.

- Scorri il dito verso il basso per scorrere le app su Inspire 2. Tocca un'app per aprirla.
- Scorri il dito verso l'alto per visualizzare le tue statistiche giornaliere.

SWIPE DOWN TO
SEE APPS
Relax
Exercise
Notificat
12
58
76
100%
10:34
Wed
31 Feb
8,605
24 of 32
SWIPE UP TO
SEE FITBIT TODAY

Impostazioni rapide

Tieni premuti i pulsanti su Inspire 2 per accedere più velocemente a determinate impostazioni. Tocca un'impostazione per attivarla o disattivarla. Quando disattivi l'impostazione, l'icona appare attenuata con una linea.



Nella schermata delle impostazioni rapide:

DND (Do Not Disturb, Non disturbare)	Quando l'impostazione Non disturbare è attivata: • L'audio di notifiche, celebrazioni di obiettivi e promemoria è disattivato. • L'icona Non disturbare si illumina nelle impostazioni rapide. Non puoi attivare le impostazioni Non disturbare e Modalità Sonno contemporaneamente.
Su polso / Su clip impostazione	Quando indossi Inspire 2 sul polso, accertati che sul tracker sia attiva l'impostazione **Su polso**. Quando indossi Inspire 2 nella clip, accertati che sul tracker sia attiva l'impostazione **Su clip**. Per passare tra le modalità **Su polso** e **Su clip**, tocca l'impostazione › tocca per confermare. Tieni presente che quando su Inspire 2 è attiva l'impostazione **Su clip**, determinate funzioni sono disattivate, incluso

	monitoraggio del battito cardiaco, rilevamento dell'allenamento automatico e Minuti in Zona Attiva.
Sonno	Quando la Modalità Sonno è attivata: • L'audio di notifiche e promemoria è disattivato. • La luminosità dello schermo è impostata per attenuarsi. • Quando ruoti il polso, lo schermo rimane spento. La Modalità Sonno si disattiva automaticamente quando imposti un piano. Per ulteriori informazioni, vedi "Regolazione delle impostazioni" a pagina 22. Non puoi attivare le impostazioni Non disturbare e Modalità Sonno contemporaneamente.
Attivazione schermo	Quando l'impostazione Attivazione schermo è attivata, ruota il polso verso di te per attivare lo schermo.
Blocco in acqua	Attiva l'impostazione del blocco in acqua quando sei in acqua, ad esempio sotto la doccia o mentre nuoti, per evitare che i pulsanti sul tracker si attivino. Quando il blocco in acqua è attivo, schermo e pulsanti sono bloccati. Notifiche e sveglie vengono ancora visualizzate sul tracker, ma devi sbloccare lo schermo per interagire. Per attivare il blocco in acqua, tieni premuti i pulsanti sul tracker > tocca **Blocco in acqua** > tocca con decisione due volte lo schermo. Per disattivare il Blocco in acqua, tocca due volte il centro dello schermo. Se non viene visualizzato "Sbloccato", prova a toccare con più decisione. La disattivazione di questa funzione utilizza l'accelerometro nel tuo dispositivo, che richiede più forza per l'attivazione.

	Tieni presente che il blocco in acqua si attiva automaticamente quando avvii un allenamento di nuoto nell'app Allenamento .

Regolazione delle impostazioni

Gestisci le impostazioni di base nell'app Impostazioni :

Blocco pulsanti	Attiva **Blocco pulsanti** per evitare che i pulsanti del tracker vengano attivati quando lo schermo è spento. Per attivare o disattivare **Blocco pulsanti**, tocca l'impostazione tocca per confermare. Suggerimento: usa questa impostazione per evitare di premere involontariamente i pulsanti durante l'allenamento, in particolare se indossi il tracker più in basso sul polso o se stringi il cinturino in modo che aderisca meglio. Per ulteriori informazioni, vedi "Come indossare Inspire 2" a pagina 12 Nota: l'uso dell'impostazione **Blocco pulsanti** su Inspire 2 può richiedere una ricarica più frequente.
Attenuazione schermo	Attiva l'impostazione di attenuazione dello schermo per ridurre la luminosità dello schermo.
Non disturbare	Disattiva tutte le notifiche o attiva automaticamente la funzione Non disturbare mentre usi l'app Allenamento. .
Doppio tocco	Attiva o disattiva la funzionalità per attivare il tracker con un doppio tocco. Tieni presente che lo schermo deve essere spento per almeno 10 secondi per applicare tale impostazione.
Battito cardiaco	Attiva o disattiva il monitoraggio del battito cardiaco. Tieni presente che questa impostazione è disponibile solo quando su Inspire 2 è attiva l'impostazione **Su polso** .
Notifiche zona cardio	Attiva o disattiva le notifiche delle zone del battito cardiaco. Per ulteriori informazioni, vedi l'articolo della Guida correlato.

GPS telefono	Attiva o disattiva il GPS condiviso.
Modalità Sonno	Regola le impostazioni della Modalità Sonno, inclusa l'impostazione di un piano per l'attivazione e la disattivazione automatica della modalità. Per impostare un piano: 1. Apri l'app Impostazioni e tocca **Modalità Sonno**. 2. Tocca l'opzione **Piano** per attivarla. 3. Tocca **Intervallo sonno** e imposta il piano della Modalità Sonno. La Modalità Sonno si disattiva automaticamente all'ora pianificata, anche se attivata manualmente.
Info dispositivo	Visualizza le informazioni su normative e la data di attivazione del tuo tracker, che corrisponde al giorno di inizio della garanzia del tuo tracker. La data di attivazione è il giorno in cui hai configurato il tuo dispositivo. Per ulteriori informazioni, vedi l'articolo della Guida correlato.

Tocca un'impostazione per regolarla. Scorri il dito verso l'alto per visualizzare l'elenco completo delle impostazioni.

Controllo del livello della batteria

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

Spegnimento dello schermo

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

Quadranti orologio e app

Scopri come cambiare il quadrante orologio e utilizzare l'app Tile su Inspire 2.

Modifica del quadrante orologio

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

1. Dalla scheda Oggi nell'app Fitbit, tocca l'immagine di profilo > riquadro Inspire 2.
2. Tocca **Galleria** > **Orologi**.
3. Sfoglia i quadranti orologio disponibili. Tocca un quadrante orologio per una vista dettagliata.
4. Tocca **Installa** per aggiungere il quadrante orologio a Inspire 2.

Uso dell'app Tile

Se non riesci a trovare Inspire 2, usa l'app Tile per trovarlo. Puoi anche utilizzare l'app Tile su Inspire 2 per individuare il tuo smartphone. Per ulteriori informazioni, vedi l'articolo della Guida correlato.

Notifiche dello smartphone

Inspire 2 può mostrare avvisi di chiamata, SMS, calendario e app del tuo smartphone per tenerti informato. Tieni il tracker entro 9 metri dal tuo smartphone per ricevere le notifiche. Nell'app Notifiche sono memorizzate fino a 10 notifiche sul tuo tracker.

Configurazione delle notifiche

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

1. Dalla scheda Oggi nell'app Fitbit, tocca l'immagine di profilo > riquadro Inspire 2.
2. Tocca **Notifiche**.
3. Segui le istruzioni sullo schermo per associare il tuo tracker, se necessario. Avvisi di chiamata, SMS e avvisi di calendario sono attivati automaticamente.
4. Per attivare le notifiche dalle app installate sul tuo smartphone, inclusa l'app Fitbit e WhatsApp, tocca **Notifiche app** e attiva le notifiche che desideri ricevere.

Tieni presente che se utilizzi un iPhone, Inspire 2 mostra le notifiche di tutti i calendari sincronizzati con l'app di calendario. Se utilizzi uno smartphone Android, Inspire 2 mostra le notifiche di calendario dell'app di calendario scelta durante la configurazione.

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

Visualizzazione delle notifiche in arrivo

Quando lo smartphone e Inspire 2 sono nella portata prevista, viene inviata una notifica e il tracker vibra.

- Avvisi di chiamata: nome e numero del chiamante scorrono sullo schermo una volta. Premi il pulsante per eliminare la notifica.
- SMS: il nome del mittente scorre sullo schermo una volta sopra il messaggio. Scorri il dito in alto per leggere l'intero messaggio.
- Avvisi di calendario: il nome dell'evento scorre una volta sopra l'ora e la posizione.

- Avvisi di app: il nome dell'app scorre sullo schermo una volta sopra il messaggio. Scorri il dito in alto per leggere l'intero messaggio.

Per leggere una notifica successivamente, scorri il dito in basso dal quadrante orologio e tocca l'app Notifiche . Tocca una notifica per espandere il messaggio.

Nota: il tracker mostra i primi 250 caratteri della notifica. Controlla il tuo smartphone per leggere l'intero messaggio.

Disattivazione delle notifiche

Disattiva determinate notifiche nell'app Fitbit o disattiva tutte le notifiche nelle impostazioni rapide su Inspire 2. Quando disattivi tutte le notifiche, il tuo tracker non vibra e lo schermo non si attiva quando lo smartphone riceve una notifica.

Per disattivare solo determinate notifiche:

1. Dalla scheda Oggi nell'app Fitbit sul tuo smartphone, tocca la tua immagine di profilo > riquadro Inspire 2 > **Notifiche.**
2. Disattiva le notifiche che non desideri più ricevere sul tuo tracker.

Per disattivare tutte le notifiche:

1. Tieni premuti i pulsanti sul tracker.
2. Tocca **DND** per attivare l'opzione Non disturbare. L'icona DND si illumina per indicare che tutte le notifiche, le celebrazioni di obiettivi e i promemoria sono disattivati.

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

Funzioni correlate al tempo

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

Impostazione della sveglia

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

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

Come spegnere o ripetere una sveglia

Quando una sveglia suona, il tracker vibra. Per spegnere la sveglia, premi i pulsanti. Per ripetere la sveglia dopo 9 minuti, scorri il dito in basso.

Puoi posticipare la sveglia tutte le volte che vuoi. Inspire 2 passa automaticamente in modalità ripetizione se la sveglia viene ignorata per più di 1 minuto.

Uso del timer o del cronometro

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

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

Attività e benessere

Inspire 2 registra continuamente un'ampia gamma di statistiche ogni volta che lo indossi. I dati vengono automaticamente sincronizzati con l'app Fitbit tutto il giorno.

Visualizzazione delle statistiche

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

Statistiche di base	Passi effettuati oggi, distanza percorsa, calorie bruciate e Minuti in Zona Attiva
Allenamento	Numero di giorni in cui hai soddisfatto l'obiettivo di allenamento questa settimana
Battito cardiaco	Battito cardiaco corrente e zona del battito cardiaco e battito cardiaco a riposo
Passi orari	Passi effettuati nell'ora corrente e numero di ore in cui hai soddisfatto l'obiettivo di attività oraria
Salute mestruale	Informazioni sulla fase attuale del tuo ciclo mestruale, se applicabile
Sonno	Durata del sonno e punteggio del sonno
Acqua	Consumo di acqua registrato oggi e progressi verso l'obiettivo giornaliero
Peso	Peso attuale, progressi verso l'obiettivo di peso o il peso rispetto a un intervallo salutare se l'obiettivo è mantenere il peso

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

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

Monitoraggio di un obiettivo di attività quotidiana

Inspire 2 tiene traccia dei tuoi progressi verso l'obiettivo di attività quotidiana scelto. Quando raggiungi l'obiettivo, il tracker vibra e mostra un messaggio di congratulazioni.

Scelta di un obiettivo

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

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

Tieni traccia dei progressi verso il tuo obiettivo su Inspire 2. Per ulteriori informazioni, vedi "Visualizzazione delle statistiche" a pagina 30.

Rilevamento dell'attività oraria

Inspire 2 ti aiuta a rimanere attivo per tutto il giorno grazie alla funzione di monitoraggio del tempo di sedentarietà e ai promemoria per il movimento.

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

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

Monitoraggio del sonno

Indossa Inspire 2 per andare a dormire e monitorare automaticamente statistiche di base sul sonno, incluso tempo trascorso addormentato, fasi del sonno (tempo speso nelle fasi del sonno REM, leggero e profondo) e punteggio del sonno (la qualità del sonno).

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

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

Impostazione di un obiettivo di sonno

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

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

Informazioni sulle abitudini di sonno

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

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

Visualizzazione del battito cardiaco

Inspire 2 monitora il battito cardiaco durante il giorno. Scorri il dito in alto dal quadrante orologio per vedere il tuo battito cardiaco in tempo reale e il tuo battito cardiaco a riposo. Per ulteriori informazioni, vedi "Visualizzazione delle statistiche" a pagina 30. Alcuni quadranti orologio mostrano il tuo battito cardiaco in tempo reale nella schermata dell'orologio.

Durante un esercizio, Inspire 2 mostra la zona del battito cardiaco e vibra ogni volta che entri in una zona diversa per aiutarti a raggiungere l'intensità di allenamento che preferisci.

Per ulteriori informazioni, vedi "Monitoraggio del battito cardiaco" a pagina 37.

Respirazione guidata

L'app Relax su Inspire 2 fornisce sessioni di respirazione guidata personalizzate per aiutarti a trovare momenti di relax durante il giorno. Tutte le notifiche vengono automaticamente disabilitate durante la sessione.

1. Su Inspire 2, apri l'app Relax.
2. La sessione di 2 minuti è la prima opzione. Scorri il dito per scegliere la sessione di 5 minuti.
3. Tocca l'icona di riproduzione per iniziare la sessione e segui le istruzioni sullo schermo.

Completato l'allenamento, appare un riepilogo che mostra il tuo allineamento (come hai seguito le istruzioni per la respirazione), il tuo battito cardiaco all'inizio e alla fine della sessione e quanti giorni la settimana hai completato la sessione di respirazione guidata.

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

Controllo del punteggio di gestione dello stress

In base a battito cardiaco, allenamento e dati sul sonno, il punteggio di gestione dello stress ti aiuta a vedere se il tuo corpo sta mostrando segnali di stress giornaliero. Il punteggio varia da 1 a 100, dove a un numero più alto corrispondono meno segnali di stress fisico. Per vedere il punteggio di gestione dello stress giornaliero, indossa il tuo smartwatch per dormire e apri l'app Fitbit sul tuo smartphone la mattina seguente.

Dalla scheda Oggi, tocca il riquadro Gestione dello stress.

Registra come ti senti durante il giorno per ottenere un quadro più chiaro di come la tua mente e il tuo corpo rispondono allo stress. Con un abbonamento Fitbit Premium, puoi visualizzare i dettagli di analisi del punteggio.

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

Metriche di salute avanzate

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

Le metriche includono:

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

Nota: questa funzione non è destinata alla diagnosi o al trattamento di qualsiasi condizione medica e non deve essere utilizzata per finalità mediche. È destinata a fornire informazioni che possono aiutarti a gestire il tuo benessere. In caso di dubbi sulla salute, parla con il tuo fornitore di assistenza sanitaria. Se ritieni di essere in una situazione di emergenza medica, chiama i servizi di emergenza.

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

Allenamento e salute cardiaca

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

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

Rilevamento automatico dell'allenamento

Inspire 2 riconosce automaticamente e registra molte attività intense della durata di almeno 15 minuti. Visualizza le statistiche di base sulla tua attività nell'app Fitbit sul tuo smartphone. Dalla scheda Oggi , tocca il riquadro Allenamento .

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

Rilevamento e analisi dell'allenamento con l'app Allenamento

Rileva allenamenti specifici con l'app Allenamento su Inspire 2 per visualizzare statistiche in tempo reale, ricevere notifiche delle zone del battito cardiaco e rivedere un riepilogo post-esercizio sul tuo polso. Per statistiche aggiuntive e una mappa dell'intensità dell'esercizio se hai utilizzato il GPS, tocca il riquadro Allenamento nell'app Fitbit.

Inspire 2 utilizza i sensori GPS sullo smartphone nelle vicinanze per acquisire dati GPS.

Requisiti GPS

Il GPS condiviso è disponibile per tutti gli smartphone supportati con sensori GPS. Per ulteriori informazioni, vedi l'articolo della Guida correlato.

1. Attiva le funzionalità Bluetooth e GPS sul tuo smartphone.
2. Assicurati che Inspire 2 sia associato al tuo smartphone.
3. Assicurati che l'app Fitbit disponga delle autorizzazioni necessarie per utilizzare il GPS o i servizi di localizzazione.

4. Assicurati che il GPS condiviso su Inspire 2 sia attivato (apri l'app Impostazioni > **Telefono GPS**).
5. Tieni il tuo smartphone con te durante l'allenamento.

Per rilevare un allenamento:

1. Su Inspire 2, apri l'app Allenamento e scorri per trovare un allenamento.
2. Tocca l'allenamento per sceglierlo.
3. Tocca l'icona di riproduzione per iniziare l'allenamento o scorri il dito in alto per impostare un obiettivo di tempo, distanza, minuti zona o calorie, in base all'attività. Se l'allenamento utilizza il GPS, puoi attendere il segnale per connetterti o avviare l'allenamento e il GPS si connetterà quando il segnale è disponibile.
4. Tocca la parte centrale della schermata per scorrere le statistiche in tempo reale.
5. Al termine dell'esercizio o se desideri fare una pausa, premi i pulsanti.
6. Per terminare l'esercizio, premi di nuovo i pulsanti e tocca **Fine**. Scorri il dito in alto per vedere il riepilogo dell'esercizio. Premi i pulsanti per chiudere la schermata di riepilogo.
7. Per vedere i dati del GPS, sincronizza il riquadro Allenamento nell'app Fitbit.

Note:

- Se imposti un obiettivo di allenamento, il tuo tracker ti avvisa quando sei a metà strada e quando raggiungi l'obiettivo.
- Se l'allenamento utilizza il GPS, appare un'icona in alto a sinistra mentre il tracker si connette ai sensori GPS dello smartphone. Quando sullo schermo appare "connesso" e Inspire 2 vibra, il GPS è connesso.

Personalizzazione delle impostazioni di allenamento e dei collegamenti

Personalizza le impostazioni per diversi tipi di allenamento e cambia o riordina i collegamenti degli allenamenti nell'app Fitbit. Ad esempio, attiva o disattiva GPS condiviso e segnali oppure un collegamento di yoga su Inspire 2.

Per personalizzare un'impostazione di allenamento:

1. Dalla scheda Oggi nell'app Fitbit, tocca la tua immagine di profilo > riquadro Inspire 2 > **Collegamenti ad allenamento**.
2. Tocca un allenamento e regola le impostazioni.

Per modificare o riordinare i collegamenti agli allenamenti nell'app Allenamento:

1. Dalla scheda Oggi nell'app Fitbit, tocca l'immagine di profilo > riquadro Inspire 2.
2. Tocca **Collegamenti ad allenamenti**.
   - Per aggiungere un collegamento a un nuovo allenamento, tocca l'icona **+** e seleziona l'allenamento.
   - Per rimuovere un collegamento a un allenamento, scorri il dito a sinistra sul collegamento.
   - Per cambiare l'ordine di un collegamento a un allenamento, tocca **Modifica** (solo iPhone) e tieni premuta l'icona del menu , poi trascina in alto o in basso.

Puoi impostare fino a 6 collegamenti ad allenamenti su Inspire 2.

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

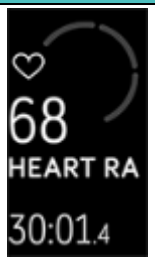
Controllo del riepilogo dell'allenamento

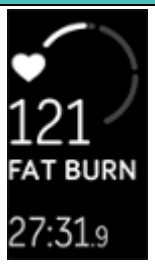
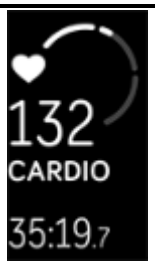
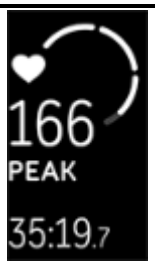
Dopo aver completato un esercizio, Inspire 2 mostra un riepilogo delle tue statistiche.

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

Monitoraggio del battito cardiaco

Inspire 2 personalizza le tue zone del battito cardiaco utilizzando la riserva di battito cardiaco, che è la differenza tra il battito cardiaco massimo e il battito cardiaco a riposo. Per aiutarti a raggiungere l'intensità di allenamento scelta, controlla il tuo battito cardiaco e la zona del battito cardiaco sul tracker durante l'allenamento. Inspire 2 ti invia una notifica quando entri in una zona del battito cardiaco.

Icona	Zona	Calcolo	Descrizione
	Sotto zona	Inferiore al 40% della riserva di battito cardiaco	Sotto la zona Brucia grassi, il tuo cuore batte a un ritmo più lento.

Icona	Zona	Calcolo	Descrizione
	Zona Brucia grassi	Tra il 40% e il 59% della riserva di battito cardiaco	Nella zona Brucia grassi, probabilmente stai svolgendo un'attività moderata, come una camminata veloce. Il tuo battito cardiaco e la respirazione potrebbero essere elevati, ma puoi ancora sostenere una conversazione.
	Zona Cardio	Tra il 60% e l'84% della riserva del battito cardiaco	Nella zona Cardio, probabilmente stai svolgendo un'attività intensa, come una corsa o spinning.
	Zona Picco	Superiore all'85% della riserva del battito cardiaco	Nella zona Picco, probabilmente stai svolgendo una breve attività intensa che migliora prestazioni e velocità, come un allenamento sprint o un allenamento a intervalli ad alta intensità.

Zone del battito cardiaco personalizzate

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

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

Accumulo di Minuti in Zona Attiva

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

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

Inspire 2 ti avvisa dei Minuti in Zona Attiva in due modi:

- Qualche momento dopo che sei entrato in una zona del battito cardiaco diversa durante l'allenamento nell'app Allenamento , in modo che tu sappia come ti stai allenando. Il numero di volte che il tuo tracker vibra indica la zona in cui ti trovi:

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

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

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

Controllo del Livello di Recupero Giornaliero

Scopri ciò che è meglio per il tuo corpo con il Livello di Recupero Giornaliero, disponibile con un abbonamento a Fitbit Premium. Controlla l'app Fitbit ogni mattina

per visualizzare il tuo livello, che va da 1 a 100, in base alla tua attività, al sonno e alla variabilità della frequenza cardiaca. Un punteggio alto indica che sei pronto ad allenarti, mentre un punteggio basso ti consiglia di recuperare.

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

Per visualizzare il tuo Livello di Recupero Giornaliero, indossa il tracker per dormire e apri l'app Fitbit sul tuo smartphone la mattina seguente. Nella scheda Oggi , tocca il riquadro Recupero .

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

Condivisione dell'attività

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

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

Visualizzazione del punteggio di attività cardio

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

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

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

Aggiornamento, riavvio e cancellazione dei dati

Scopri come aggiornare, riavviare e cancellare i dati di Inspire 2.

Aggiornamento di Inspire 2

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

Quando un aggiornamento è disponibile, appare una notifica nell'app Fitbit. Dopo aver avviato l'aggiornamento, appare una barra dei progressi su Inspire 2 e nell'app Fitbit fino a quando l'aggiornamento non è completato. Tieni il tuo tracker e il tuo smartphone vicini l'uno all'altro durante l'aggiornamento.

Per aggiornare Inspire 2, il livello della batteria del tuo tracker deve essere almeno al 40%. L'aggiornamento di Inspire 2 può consumare batteria. È consigliabile collegare il tracker al caricabatteria prima di avviare un aggiornamento.

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

Riavvio di Inspire 2

Se non riesci a sincronizzare Inspire 2 o in caso di problemi con il monitoraggio delle statistiche, riavvia il tracker dal tuo polso:

Apri l'app Impostazioni e tocca **Riavvia dispositivo**.

Se Inspire 2 non risponde:

1. Collega Inspire 2 al cavo di ricarica. Per istruzioni, vedi "Ricarica del tracker" a pagina 8.
2. Tieni premuti i pulsanti sul tracker per 10 secondi. Rilascia i pulsanti. Quando appare uno smile e Inspire 2 vibra, il tracker è riavviato.

Riavviando il tracker non vengono eliminati i dati.

Cancellazione dei dati di Inspire 2

Se desideri dare il tuo Inspire 2 a un'altra persona o restituirlo, prima cancella i tuoi dati personali:

1. Su Inspire 2, apri l'app Impostazioni > **Cancella dati utente**.
2. Quando richiesto, premi sullo schermo per 3 secondi e rilascia. Quando Inspire 2 vibra e vedi la schermata dell'orologio, i tuoi dati sono stati cancellati.

Risoluzione dei problemi

Se Inspire 2 non funziona correttamente, prova la procedura di risoluzione dei problemi seguente.

Segnale del battito cardiaco mancante

Inspire 2 rileva continuamente il battito cardiaco mentre ti alleni e nel corso della giornata. Se il sensore del battito cardiaco sul tuo tracker non riesce a rilevare un segnale, appaiono delle linee tratteggiate.

Se il tuo tracker non rileva un segnale del battito cardiaco, assicurati prima che il monitoraggio del battito cardiaco sia attivato nell'app Impostazioni sul tracker. Quindi, assicurati di indossare il tracker correttamente, prova a spostarlo più in alto o più in basso sul polso oppure stringere o allentare il cinturino. Inspire 2 deve essere a contatto con la pelle. Dopo aver tenuto il braccio fermo e dritto per un breve momento, il battito cardiaco viene visualizzato di nuovo.

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

Segnale GPS mancante

Fattori ambientali, tra cui edifici alti, fitti boschi, colline ripide e un cielo molto nuvoloso, possono interferire con la capacità del tuo smartphone di connettersi ai satelliti GPS. Se il tuo smartphone ricerca il segnale GPS durante un allenamento, nella parte superiore della schermata appare **connessione**.

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

Altri problemi

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

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

Per istruzioni, vedi "Riavvio di Inspire 2" a pagina 41.

Info generali e Specifiche

Sensori e componenti

Fitbit Inspire 2 contiene i seguenti sensori e motori:

- Tracker del battito cardiaco ottico
- Accelerometro a 3 assi, che tiene traccia dei movimenti
- Motore con vibrazione

Materiali

Il cinturino Classic fornito con Inspire 2 è realizzato in materiale elastomerico durevole e flessibile simile a quello utilizzato in molti orologi sportivi. Cassa e fibbia di Inspire 2 sono in plastica.

Tecnologia wireless

Inspire 2 contiene un radiotrasmettitore Bluetooth 4.2.

Feedback aptico

Inspire 2 contiene un motore di vibrazione per sveglie, obiettivi, notifiche, promemoria e app.

Batteria

Inspire 2 contiene una batteria ricaricabile ai polimeri di litio.

Memoria

Inspire 2 memorizza i tuoi dati, incluse statistiche giornaliere, informazioni sul sonno e cronologia di allenamento, per 7 giorni. Visualizza i tuoi dati cronologici nell'app Fitbit.

Display

Inspire 2 è dotato di un display PMOLED.

Dimensioni del cinturino

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

Cinturino Small	Adatto a una circonferenza del polso compresa tra 140 e 180 mm (5,5″ - 7,1″)
Cinturino Large	Adatto a una circonferenza del polso compresa tra 180 e 220 mm (7,1″ - 8,7″)

Condizioni ambientali

Temperatura di funzionamento	Da -10° a 45° C (Da 14° a 113° F)
Temperatura non operativa	Da -20° a -10° C (Da -4° a 14° F) Da 45° a 60° C (Da 113° a 140°F)
Temperatura di ricarica	Da 32° a 109° F (da 0° a 43° C)
Resistenza all'acqua	Resistente all'acqua fino a 50 metri
Altitudine massima di funzionamento	8.534 metri (28.000 piedi)

Ulteriori informazioni

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

Garanzia e condizioni di restituzione

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

Avvisi normativi e sulla sicurezza

Avviso per l'utente: il contenuto relativo alle normative per determinate aree può essere visualizzato anche sul dispositivo. Per visualizzare il contenuto:

Impostazioni > **Info dispositivo**

USA: Dichiarazione della Federal Communications Commission (FCC)

Modello FB418

ID FCC: XRAFB418

Avviso per l'utente: l'ID FCC può anche essere visualizzato sul dispositivo. Per visualizzare il contenuto:

Impostazioni > **Info dispositivo**

Dichiarazione di conformità del fornitore

ID univoco: FB418

Parte responsabile – Informazioni di contatto USA

Google LLC
1600 Amphitheatre Parkway
Mountain View, CA 94043

Dichiarazione di conformità FCC (per prodotti soggetti a Parte 15)

Questo dispositivo è conforme alla Sezione 15 del Regolamento FCC.

Il funzionamento del dispositivo è soggetto alle seguenti due condizioni:

1. Il dispositivo non deve causare interferenze nocive
2. Questo dispositivo deve accettare qualsiasi interferenza, incluse interferenze che possono comprometterne il funzionamento.

Avvertenza FCC

Eventuali variazioni o modifiche non espressamente approvate dalla parte responsabile della conformità del prodotto potrebbero comportare l'annullamento dell'autorizzazione all'utilizzo del dispositivo da parte dell'utente.

Nota:: questo dispositivo è stato testato e risulta conforme ai limiti stabiliti per i dispositivi digitali di Classe B, ai sensi della parte 15 delle norme FCC. Tali limiti sono concepiti per fornire una protezione ragionevole contro le interferenze nocive nelle installazioni residenziali. Questo dispositivo genera, utilizza e può diffondere energia in radio frequenza e, se non installato e utilizzato secondo le istruzioni, potrebbe causare interferenze nocive alle comunicazioni radio. Tuttavia, non esiste alcuna garanzia che le interferenze non si verifichino in una installazione specifica. Qualora il dispositivo causasse interferenze nocive alla ricezione radio o televisiva, che possano essere determinate spegnendo e riaccendendo il dispositivo, si consiglia all'utente di provare a correggere tale interferenza applicando una o più misure tra le seguenti:

- Riorientare o riposizionare l'antenna ricevente.
- Aumentare la distanza tra l'apparecchiatura e il ricevitore.
- Collegare l'apparecchiatura a una presa su un circuito diverso da quello utilizzato dal ricevitore.
- Consultare il rivenditore o un tecnico radio/TV esperto.

Questo dispositivo soddisfa le normative FCC e IC per l'esposizione RF in ambienti pubblico o non controllati.

Canada: Dichiarazione di Industry Canada (IC)

Modello/Modèle FB418

IC: 8542A-FB418

Avviso per l'utente: l'ID IC può anche essere visualizzato sul dispositivo. Per visualizzare il contenuto:

Impostazioni > Info dispositivo

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

Questo dispositivo soddisfa i requisiti IC per l'esposizione alle radiazioni RF in ambienti pubblici o non controllati.

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

Avviso IC agli utenti inglesi/francesi in linea con la normativa RSS GEN corrente:

Questo dispositivo è conforme agli standard RSS esenti da licenza Industry Canada.

Il funzionamento del dispositivo è soggetto alle seguenti due condizioni:

1. Il dispositivo non deve causare interferenze
2. il dispositivo deve accettare qualsiasi interferenza, incluse le interferenze che potrebbero provocare un funzionamento inatteso del dispositivo.

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

Unione Europea (UE)

Bande di frequenza e potenza

I dati qui forniti indicano la massima potenza di trasmissione in radiofrequenza nelle bande di frequenza in cui viene utilizzata l'apparecchiatura radio.

Bluetooth 2400-2483.5 MHz < 13 dBm EIRP

Dichiarazione di conformità UE semplificata

Hereby, Fitbit LLC declares that the radio equipment type Model FB418 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 Modell FB418 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 Modelo FB418 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 FB418 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 Modello FB418 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

Classificazione IP

Il Modello FB418 ha un grado di resistenza all'acqua IPX8 in base allo standard IEC 60529, ossia può essere immerso fino a 50 metri.

Il Modello FB418 ha un grado di protezione da ingresso della polvere di IP6X in base allo standard IEC 60529, ossia è totalmente protetto da ingresso della polvere.

Fai riferimento all'inizio di questa sezione per istruzioni su come accedere alla classificazione IP del tuo prodotto.

Argentina

RAMATEL
C-25001

Australia e Nuova Zelanda

Avviso per l'utente: il contenuto relativo alle normative per questa area può essere visualizzato anche sul dispositivo. Per visualizzare il contenuto:

Impostazioni > **Info dispositivo**

Bielorussia

Avviso per l'utente: il contenuto relativo alle normative per questa area può essere visualizzato anche sul dispositivo. Per visualizzare il contenuto:

Impostazioni > **Info dispositivo**

Botswana

Avviso per l'utente: il contenuto relativo alle normative per questa area può essere visualizzato anche sul dispositivo. Per visualizzare il contenuto:

Impostazioni > **Info dispositivo**

Unione doganale

Avviso per l'utente: il contenuto relativo alle normative per questa area può essere visualizzato anche sul dispositivo. Per visualizzare il contenuto:

Impostazioni > **Info dispositivo**

Cina

Avviso per l'utente: il contenuto relativo alle normative per questa area può essere visualizzato anche sul dispositivo. Per visualizzare il contenuto:

Impostazioni > Info dispositivo

China RoHS

部件名称 Nome parte	有毒和危⊠品 Sostanze o elementi tossici e pericolosi					
Modello FB418	⊠ (Pb)	水⊠ (Hg)	⊠ (Cd)	六价⊠ (Cr(VI))	多溴化苯 (PBB)	多溴化二苯⊠ (PBDE)
表⊠和表扣 (Fascia e fibbia)	O	O	O	O	O	O
⊠子 (Elettronica)	--	O	O	O	O	O
⊠池 (Batteria)	O	O	O	O	O	O
充⊠⊠ (Cavo di ricarica)	O	O	O	O	O	O

本表格依据 SJ/T 11364 的⊠定⊠制

O = 表示⊠有害物⊠在⊠部件所有均⊠材料中的含量均在 GB/T 26572⊠定的限量要求以下 (indica che il contenuto della sostanza tossica e pericolosa in tutti i Materiali omogenei della parte è inferiore al limite di concentrazione richiesto indicato in GB/T 26572).

X = 表示⊠有害物⊠至少在⊠部件的某一均⊠材料中的含量超出 GB/T 26572⊠定的限量要求 (indica che il contenuto della sostanza tossica e pericolosa in almeno uno dei Materiali omogenei del componente è superiore al limite di concentrazione richiesto indicato in GB/T 26572).

ID CMIIT 2020DJ10432

Banda frequenza: 2400-2483.5 MHz
Potenza di trasmissione: Max EIRP, 4,64 dBm
Larghezza di banda occupata: BLE: 2 MHz
Sistema di modulazione: BLE: GFSK
ID CMIIT riportato: su confezione ed etichettatura elettronica dispositivo

Indonesia

69640/SDPPI/2020
3788

Israele

מספר אישור אלחוטי של משרד התקשורת הוא . 51-74957
אסור להחליף את האנטנה המקורית של המכשיר ולא לעשות בו כל שינוי טכני אחר

Giappone

Avviso per l'utente: il contenuto relativo alle normative per questa area può essere visualizzato anche sul dispositivo. Per visualizzare il contenuto:

Impostazioni > **Info dispositivo**

R 201-200527

Regno dell'Arabia Saudita

Avviso per l'utente: il contenuto relativo alle normative per questa area può essere visualizzato anche sul dispositivo. Per visualizzare il contenuto:

Impostazioni > Info dispositivo

Messico

Avviso per l'utente: il contenuto relativo alle normative per questa area può essere visualizzato anche sul dispositivo. Per visualizzare il contenuto:

Impostazioni > Info dispositivo

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

Moldavia

Avviso per l'utente: il contenuto relativo alle normative per questa area può essere visualizzato anche sul dispositivo. Per visualizzare il contenuto:

Impostazioni > Info dispositivo

Marocco

AGREE PAR L'ANRT MAROC

Numéro d'agrément: MR 00025260ANRT2020

Date d'agrément: 25/08/2020

Nigeria

Connessione e uso di questa apparecchiatura di comunicazione sono autorizzati dalla Nigerian Communications Commission.

Oman

TRA/TA-R/9827/20
D090258

Pakistan

PTA Approvato

N. modello: FB418

N. TAC: 9.775/2020

Tipo di dispositivo: Bluetooth

Paraguay

CONATEL

NR: 2022-01-I-0061

Filippine

NTC

Tipo accettato
N.: ESD-RCE-2023588

Serbia

Singapore

Avviso per l'utente: il contenuto relativo alle normative per questa area può essere visualizzato anche sul dispositivo. Per visualizzare il contenuto:

Impostazioni > **Info dispositivo**

Corea del Sud

Avviso per l'utente: il contenuto relativo alle normative per questa area può essere visualizzato anche sul dispositivo. Per visualizzare il contenuto:

Impostazioni > **Info dispositivo**

클래스 B 장치 (가정 ⊠⊠⊠⊠ 방송통신기기) : EMC 등록주로가정용 (B 급)으로하고 모든지역에서사용할수 있습니다얻을이장치

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

Traduzione:
Dispositivi di Classe B (apparecchiature di comunicazione per uso domestico): registrazione EMC principalmente per uso domestico (classe B) e può essere utilizzata in tutte le aree che dispongono di questo dispositivo.

Taiwan

用戶注意：某些地區的法規內容也可以在您的設備上查看。要查看內容：

設置 > 設備信息

Traduzione:

Avviso per l'utente: il contenuto relativo alle normative può essere visualizzato anche sul dispositivo. Istruzioni per visualizzare contenuto dal menu:

Impostazioni > Info dispositivo

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。

Traduzione:

Avvertenza per radio a bassa potenza:

- Senza l'autorizzazione concessa da NCC, non è consentito ad alcuna azienda, impresa o alcun utente modificare la frequenza di un dispositivo a radiofrequenza a bassa potenza, aumentare la potenza di trasmissione o alterare caratteristiche o prestazioni originali.
- L'uso di dispositivi RF a bassa potenza non deve avere impatto sulla sicurezza di volo o interferire con comunicazioni legali: in caso di interferenza, l'uso deve essere immediatamente interrotto e migliorato in modo che non interferisca prima di continuare. Per comunicazioni legali si intendono comunicazione radio nel rispetto della Legge sulle telecomunicazioni. I dispositivi RF a bassa frequenza devono sopportare interferenze di comunicazioni legali o apparecchiature che emettono onde radio industriali, scientifiche e mediche.

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。

Traduzione:

Avvertenza per la batteria:

Questo dispositivo utilizza una batteria agli ioni di litio.

Se le linee guida non vengono seguite, la durata della batteria agli ioni di litio nel dispositivo potrebbe essere ridotta o potrebbero verificarsi danni al dispositivo, incendi, ustioni chimiche, fuoriuscita di elettroliti e/o lesioni alle persone.

- Non disassemblare, forare o danneggiare il dispositivo o la batteria.
- Non rimuovere o provare a rimuovere la batteria non sostituibile dall'utente.
- Non esporre la batteria a fiamme, esplosioni o altri pericoli.
- Non utilizzare oggetti appuntiti per rimuovere la batteria.

Avvertenza per la vista

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

Traduzione:

L'uso eccessivo può danneggiare la vista

Avviso:

- L'uso eccessivo può danneggiare la vista

Attenzione:

- Riposare per 10 minuti dopo ogni 30 minuti.
- Non adatto ai bambini al di sotto dei 2 anni. I bambini al di sotto dei 2 anni non devono guardare lo schermo per più di 1 ora.

Taiwan RoHS

設備名稱：無線活動追踪器 Part Name: Wireless Activity Tracker	限用物質及其化學符號 Restricted Substances and its chemical symbols					
Model FB418	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)	O	O	O	O	O	O
電子 (Electronics)	--	O	O	O	O	O
外殼 (Housing)	O	O	O	O	O	O
充電線 (Charging Cable)	O	O	O	O	O	O
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. 〝O〞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。						

Emirati Arabi Uniti

Avviso per l'utente: il contenuto relativo alle normative per questa area può essere visualizzato anche sul dispositivo. Per visualizzare il contenuto:

Impostazioni > **Info dispositivo**

TRA – Emirati Arabi Uniti

ID rivenditore: DA35294/14
TA RTTE: ER88845/ 20
Modello: FB418
Tipo: tracker di attività wireless

Gran Bretagna

Dichiarazione di conformità del Regno Unito semplificata

Con la presente Fitbit LLC dichiara che l'apparecchiatura radio Modello FB418 è conforme alla direttiva per apparecchiature radio 2017. Il testo completo della dichiarazione di conformità del Regno Unito è disponibile al seguente indirizzo: www.fitbit.com/legal/safety-instructions

UK CA

Zambia

ZMB / ZICTA / TA / 2020 / 10 / 13

ZICTA

Informazioni sulla sicurezza

Questa apparecchiatura è stata testata per verificare la conformità alla certificazione di sicurezza in base alle specifiche dello Standard EN: EN60950-1:2006 + A11:2009 + A1:2010 + A12:2011 + A2:2013 & EN62368-1:2014 + A11:2017.

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