

 fitbit surge™

フィットネス用スーパーウォッチ



ユーザーマニュアル
バージョン 1.3

目次

はじめに.....	1
同梱内容	1
マニュアルの内容.....	1
Fitbit Surge の設定.....	2
モバイル機器を使用したデバイスの設定.....	2
PC を使用したデバイスの設定（Windows 10 のみ）	2
PC を使用したデバイスの設定（Windows 8.1 以前）	3
Mac を使用したデバイスの設定	3
トラッカーのデータを Fitbit アカウントに同期する.....	4
Fitbit Surge について	5
手首への着用.....	5
終日の着用とエクササイズ.....	5
利き手（または反対側）の指定.....	6
操作方法	6
電池の寿命および充電方法.....	8
電池残量のチェック.....	8
デバイスの充電.....	9
電池寿命の節約.....	9
お手入れ	9
GPS の使用	10
タイマーやストップウォッチを使用する.....	11

タイマーを使用する.....	11
ストップウォッチを使用する.....	12
Fitbit Surge による自動記録.....	13
1日の統計を表示する.....	13
心拍数ゾーンの使用.....	13
デフォルト心拍数ゾーン.....	14
カスタム心拍数ゾーン.....	14
睡眠の記録.....	14
毎日のアクティビティ目標の記録.....	15
目標の選択.....	15
目標達成度を確認.....	15
Fitbit Surge によりエクササイズを追跡する	16
SmartTrack の使用	16
エクササイズメニューの使用.....	16
ランニングメニューを使用する.....	18
ランニング中にスプリットを追跡する.....	19
エクササイズ中に統計情報を表示する.....	20
通知の受信と音楽コントロール.....	20
サイレントアラームの使用	21
通話およびメッセージの着信通知	22
通話とメッセージの着信通知の有効化.....	22
通話とメッセージの履歴を表示する.....	23
通話とメッセージの着信通知を無効にする.....	23

音楽のコントロール	24
音楽コントロールを有効にする.....	24
Surge で音楽をコントロールする.....	25
Fitbit Surge をカスタマイズする	26
時計の文字盤変更.....	26
バックライトを調整する.....	26
心拍数トラッカーを調整する.....	27
Fitbit Surge のアップデート	28
Fitbit Surge のトラブルシューティング	29
心拍数シグナルの欠落.....	29
予期せぬ動作.....	29
Fitbit Surge の一般情報および仕様データ	31
センサーおよびモーター.....	31
電池.....	31
メモリ.....	31
ディスプレイ.....	31
環境条件.....	32
ヘルプ.....	32
返品ポリシーおよび保証.....	32
規制および安全について	33
米国：米国連邦通信委員会（FCC：Federal Communications Commission） ステートメント.....	33
カナダ：カナダ産業省（IC：Industry Canada）ステートメント.....	34
EU（欧州連合）.....	34

オーストラリアおよびニュージーランド.....	35
中国	35
Wireless sync dongle	36
Surge.....	36
メキシコ	36
イスラエル.....	37
オマーン	37
フィリピン.....	37
セルビア	37
南アフリカ.....	38
韓国	38
シンガポール.....	38
台湾	39
Wireless sync dongle	39
Surge.....	39
アラブ首長国連邦.....	40
安全声明文.....	40
安全に関する重要なお知らせ.....	40
注意事項.....	40
お手入れと着用のヒント.....	41
内蔵電池に関するご注意.....	41
処分とリサイクルに関する情報.....	42

はじめに

Fitbit Surge™ は、フィットネス目標を達成するためのフィットネス用高性能スーパーウォッチです。

同梱内容

Fitbit Surge の同梱物：



Surge フィットネス・
スーパー・ウォッチ



USB 充電ケーブル



USB ハードウェアキー

マニュアルの内容

まずは Fitbit® アカウントを作成し、デバイスが Fitbit ダッシュボードで収集するデータを同期できるようにします。ダッシュボードでは、データの分析、履歴の傾向チェック、目標の設定、食物と水の記録、友達の進行状況チェックなどいろいろなことができます。デバイスの設定が終了すると、すぐに Fitbit Blaze を使い始めることができます。

次に、関心を持っていただける機能を探して使用方法と好みの設定方法を説明していきます。詳細情報、ヒントやトラブルシューティングは、総合ウェブサイト <http://help.fitbit.com> をご覧ください。よろしければお読みになった記事を評価してください。そうすることで、当社は適切な情報をお客様にタイムリーにお届けできているか知ることができます。

Fitbit Surge の設定

Fitbit Surge を最大限に活用するには、Fitbit アプリをご利用ください。iOS®、Android™、および Windows® 10 の各モバイル機器向けに用意されています。互換性を持つモバイル機器をお持ちでない場合は、代わりにコンピューターをご利用できます。ただし、通知機能、音楽コントロール、GPS などの主要機能を利用する際は、モバイル機器が必要となることにご留意ください。

モバイル機器を使用したデバイスの設定

Fitbit アプリは、iOS、Android、および Windows 10 の各オペレーティングシステムをサポートしており、200 機種を超えるモバイルデバイスと互換性があります。

使用を開始するには:

1. <http://www.fitbit.com/devices> をチェックして、お使いの携帯端末が Fitbit アプリに対応していることをお確かめください。
2. 機器により、以下のいずれかから Fitbit アプリを探します。
 - iPhone® や iPad® などの iOS デバイスの場合：Apple® App Store®。
 - Samsung® Galaxy® S5 や Motorola Droid Turbo などの Android デバイスの場合：Google Play™ Store。
 - Lumia™ スマートフォンや Surface™ タブレットなどの Windows 10 モバイル機器の場合：Microsoft® Windows Store。
3. アプリをインストールします。Fitbit のような無料アプリをダウンロードする前に、それぞれに対応したストアのアカウントが必要であることにご留意ください。
4. アプリがインストールされたら、アプリを開いて **Join Fitbit** ボタンをタップします。ここで Fitbit アカウントを作成し、Fitbit Surge をモバイル機器に接続（ペアリング）します。ペアリングをすることにより、デバイスと携帯端末が互いに通信（データの同期）できるようになります。

セットアップ中に尋ねられる個人情報を使用して基礎代謝率（BMR）を計算します。BMR はおおよそのカロリー消費の測定に利用されます。この情報は、プライバシー設定から意図的に Fitbit の友達と年齢、身長、体重を共有しない限りは非公開となります。

セットアップが完了したら、使い始めることができます。

PC を使用したデバイスの設定（Windows 10 のみ）

携帯端末をお持ちでない場合は、お使いの Windows 10 PC で、Windows 携帯デバイス用の同じ Fitbit アプリを使用して、デバイスを設定し同期することができます。

アプリをダウンロードするには、Start ボタンをクリックして Windows Store (Store と呼ばれます) を開きます。「Fitbit アプリ」を検索します。Store からパソコンにアプリをダウンロードするのが初めての場合は、アカウント作成の画面が表示されます。

アプリを開いて、Fitbit アカウントの作成と Fitbit Surge セットアップの指示に従います。ワイヤレス同期の設定や使用には、Fitbit Surge に同梱のワイヤレス同期 USB ドングルを使用する必要があります。

PC を使用したデバイスの設定 (Windows 8.1 以前)

対応したモバイル機器をお持ちでない場合は、コンピューターでデバイスをセットアップして、Fitbit のスコアを fitbit.com でチェックすることができます。このセットアップ方法では、「Fitbit Connect」と呼ばれる無料アプリを最初にインストールする必要があります。このアプリを使うと、Fitbit Surge のデータが fitbit.com ダッシュボードに同期されます。

Fitbit Connect をインストールしてトラッカーをセットアップするには：

1. <http://www.fitbit.com/setup>を開きます。
2. 下にスクロールして、ダウンロードを行うオプションをクリックします。
3. 表示されたファイルを保存します。
4. 「FitbitConnect_Win.exe」ファイルをダブルクリックします。Fitbit Connect インストーラが開きます。
5. [次へ]をクリックして、インストーラを進めます。
6. ダイアログが表示されたら、[新しい Fitbit デバイスのセットアップ] を選択します。
7. 画面上の指示に従って Fitbit アカウントを作成し、Fitbit Surge をペアリングします。それ以外の場合は、Fitbit Surge に同梱のワイヤレス同期ドングルを接続するように求められます。

セットアップ時に要求される個人情報は、基礎代謝率 (BMR) を計算するために使用されます。これは、推定消費カロリーを決定するのに役立ちます。この情報は、プライバシー設定から意図的に Fitbit の友達と年齢、身長、体重を共有しない限りは非公開となります。

Mac を使用したデバイスの設定

対応したモバイル機器をお持ちでない場合は、コンピューターでデバイスをセットアップして、Fitbit のスコアを fitbit.com でチェックすることができます。このセットアップ方法を行うには、まず Fitbit Connect と呼ばれる無料のソフトウェアアプリケーションをインストールする必要があります。これにより、Fitbit Surge のデータが fitbit.com ダッシュボードに同期されるようになります。

Fitbit Connect をインストールしてトラッカーをセットアップするには：

1. <http://www.fitbit.com/setup>を開きます。
2. 下にスクロールして、ダウンロードを行うオプションをクリックします。ボタンにお使いのタイプのパソコンが表示されない場合（「Mac 用のダウンロード」と表示されている場合など）は、正しいタイプを選択してからボタンをクリックしてください。
3. 表示されたファイルを保存します。
4. 「Install Fitbit Connect.pkg」ファイルをダブルクリックします。Fitbit Connect インストーラが開きます。
5. [次へ]をクリックして、インストーラを進めます。
6. ダイアログが表示されたら、[新しい Fitbit デバイスのセットアップ]を選択します。
7. 画面上の指示に従って Fitbit アカウントを作成し、Fitbit Surge をペアリングします。Mac とのワイヤレス同期にも対応していますが、うまく同期できない場合は、トラッカーに付属のワイヤレス同期 dongle を接続してください。

セットアップ中に尋ねられる個人情報を使用して基礎代謝率（BMR）を計算します。BMR はおおよそのカロリー消費の測定に利用されます。この情報は、プライバシー設定を変更し、Fitbit の友達と年齢、身長、体重をシェアする設定を選ばない限りは、公開されません。

トラッカーのデータを Fitbit アカウントに同期する

セットアップが完了し、Fitbit Surge の使用を開始した後は、Fitbit ダッシュボードから、目的達成状況の追跡、エクササイズ履歴や獲得バッジの閲覧、睡眠記録の分析といったさまざまな機能を使用できます。デバイスと、Fitbit ダッシュボードとの間でデータの同期が定期的に行われていることを確かめてください。毎日同期することをお勧めしていますが、必ずしも必要というわけではありません。

Fitbit アプリは低エネルギー Bluetooth（BLE）テクノロジーを使用して Fitbit デバイスとの同期を行います。トラッカーが近くにある場合は、アプリを開くたびに同期されます。Bluetooth に対応していない Windows 10 PC で Fitbit アプリを使用している場合は、ワイヤレス同期用 dongle が接続されていることを確認してください。

Mac® の Fitbit Connect も（利用可能な場合）同期に Bluetooth を使用します。そうでない場合は、コンピューターに dongle が差し込まれてしていることをご確認ください。Fitbit Connect では、次の場合に 15 分間隔で自動的に同期します。

- デバイスがコンピューターの 20 フィート（6 メートル）以内にある。
- コンピューターの電源がオンであり、スリープ状態ではなく、インターネットに接続されている。

Fitbit Surgeについて

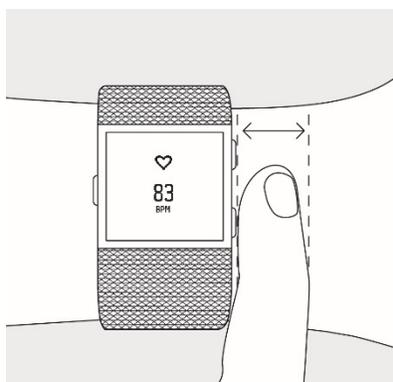
このセクションでは、最適なトラッカーの装着、使用、充電方法が説明されています。

手首への着用

以下の説明を読んで、正しくデバイスを着用してください。

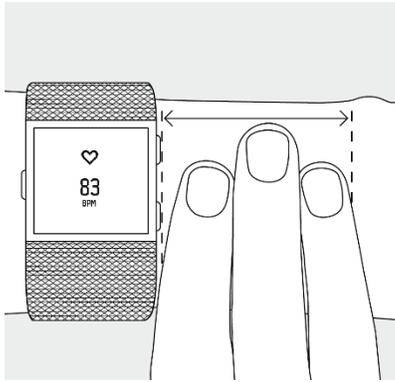
終日の着用とエクササイズ

Surge は手首に着用してください。ポケットやバックパックの中に入れても歩数や階数などのスコアを記録できますが、手首に装着した場合に最も正確に記録できます。普段時計を付ける時と同じ様に、Fitbit Surge を手首の骨から指一本分開けた位置に、平らになるよう装着します。



すべての心拍数追跡技術に関して、胸のストラップであれ、手首ベースのセンサーであれ、精度は個人の心理、着用場所、および動作の種類によって影響されます。言い換えれば、各々の人がどの種類の運動でも完璧に正確な測定値を得るわけではないということです。最良の心拍数の精度を得るためには、次のヒントを覚えておいてください：

1. 運動中にトラッカーを手首のより高い位置に装着する実験をしてみてください。腕の血流は上に行くほど多くなるため、トラッカーを数センチ上に移動させてみてください。また、スピンのような運動の多くでは、しばしば手首を曲げることになり、それによって、トラッカーが手首の下の方にある場合に心拍数の信号がより妨げられやすくなります。



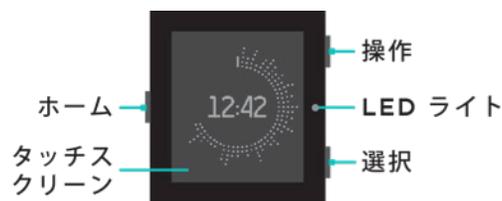
- 最後に、トラッカーをきつく締めすぎないようにしてください。バンドをきつく締めると血流が悪くなり、心拍信号に影響が生じる場合があります。そうは言っても、運動中には、トラッカーは全日装着中より少しきつめ（心地よいが締め付けないよう）にもするべきです。
- 負荷の高いインターバルトレーニングや手首を激しく不規則に動かすその他のアクティビティでは、センサーが正確な心拍数を算出する上で、その動きが妨げとなる可能性があります。同様に、ウェイトリフティングまたはボート漕ぎのような運動では、手首の筋肉が、運動中にバンドが締まったり緩んだりするように曲がる場合があります。手首をリラックスさせ、短時間（約10秒間）じっとしててください。その後に、正確な心拍数の測定値が見えるようになります。

利き手（または反対側）の指定

Surge の正確度を向上させるため、利き手に装着しているか、利き手でない手に装着しているかを指定する必要があります。利き手とは、字を書く、歯を磨くなど、日常的な動作に使う手のことをいいます。この設定は Fitbit アプリの [アカウント] セクション、または fitbit.com ダッシュボードの [デバイス] セクションから変更できます。

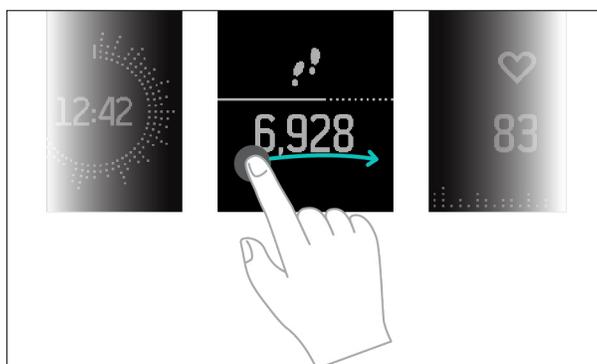
操作方法

Surge のタッチスクリーンには、バックライトと3種類のボタン（[ホーム]、[選択]、[操作]）があります。このマニュアルに記載されているタスクを読む際は、これらのボタンの名称や位置を覚えるか、またはこの画像を再度ご確認ください。



Fitbit Surge では、次の 2 組の画面が用意されています。終日のスコアが表示可能な時計画面、およびメニュー画面。2 種類の表示を切り替えるには、[ホーム] ボタンを押します。

- 時計が表示されている場合、左右にスワイプすると以下の内容が表示されます。
 - 現在の心拍数
 - 歩いた歩数
 - 移動距離
 - 消費カロリー
 - 登った階数



- メニューが表示されている場合、左右にスワイプすると各種メニュー項目が表示されます。メニューオプションを選択するには、[選択] ボタンを押すか画面をタップします。[ランニング]、[タイマー]、[エクササイズ]、[アラーム]、[設定] の各画面を終了するには、[ホーム] ボタンを押してメニューに戻ります。



[ホーム] ボタンを 2 回押すと音楽再生コントロールが表示されます。

注： [選択] ボタンと [操作] ボタンの機能は、現在の処理の内容によって異なります。ボタンの横にあるアイコンは動作（一時停止と再開、オプションの選択など）を表します。

電池の寿命および充電方法

電池の持続時間は、使用方法によって変わります。

- GPS を使ってランニングや運動を記録しない場合、フル充電した Surge は、継続的に心拍数をモニターしアクティビティを追跡するフィットネスウォッチとして最大で7日間持続します。
- GPS を使う場合、フル充電した Surge は、次回の充電までアクティビティを最大約10時間記録できます。データが常時記録されるようにするには、GPS を使用するアクティビティを実行するたびに Surge を充電することをお勧めします。

電池残量のチェック

[メニュー] を表示した時に、本体の電池レベルは左上に表示されます。



満充電

残量あり

残量低

残量わずか

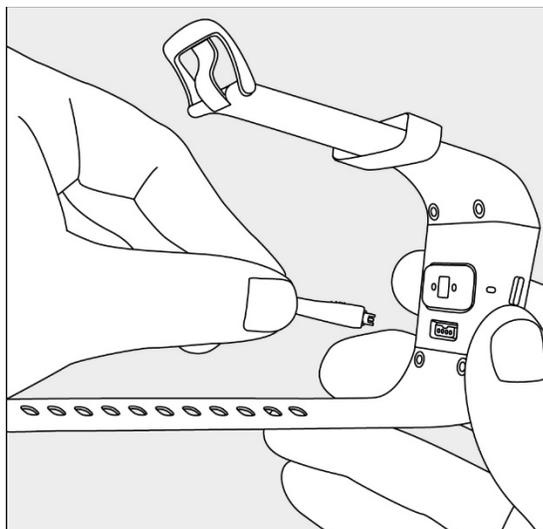
充電中

電池不足の場合、できるだけ早く Surge を充電してください。

電池残量を確認するには、Fitbit アプリで確認するか、fitbit.com にログインしてページの右上の歯車アイコンをクリックします。表示される値は、Surge を最後に同期した時点での電池残量を表します。電池の現在の状態を表示するには、Surge を同期してください。

デバイスの充電

Surge を充電するには、コンピュータの USB ポートか、または UL 認定を受けたコンセント差し込み型 USB 充電器の USB ポートに充電ケーブルを差し込みます。その後、もう一方の端を、Alta の背面にあるポートに挟み込みます。充電が完了するまで1～2時間かかります。



電池寿命の節約

Surge をしばらく使わない場合は、シャットダウンすることで電池を長持ちさせることができます。これには、設定画面にスワイプし、上にスワイプして [シャットダウン] を探してください。電池寿命を最大限にするその他のヒントは、help.fitbit.com をご覧ください。

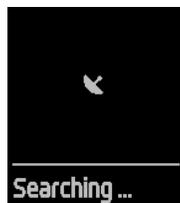
お手入れ

デバイスでは、定期的に洗浄し乾燥させることが大切です。お手入れの方法や詳細については、<http://www.fitbit.com/productcare> をご覧ください。

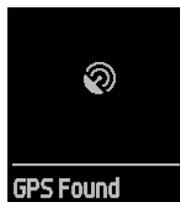
GPS の使用

Surge には、フリーランニング、ラップランニング、ウォーキング、ハイキングを含む各種アクティビティのルートを記録する GPS 受信機が搭載されています。ダッシュボードでは、GPS データはアクティビティで記録されたスコアとともにマップ表示されます。

GPS を使用するランニングやエクササイズを選択すると、Surge は GPS 信号の検索を始めます。他の GPS デバイスと同様、信号は屋外の広い場所で静止している場合に最も検出されやすくなります。



最適な結果が得られるように、信号を検出してからアクティビティを開始してください。



GPS 信号が数秒以内に検出されない場合は、すべての GPS エクササイズ（自転車モードを除く）で [クイックスタート] オプションが表示されます。



GPS 信号が検出されるのを待たない場合は、[選択（クイックスタート）] ボタンを押し、アクティビティ画面に移動して開始します。Surge により引き続き GPS 信号が検索されますが、GPS 信号の検出にかかる時間は静止している場合より長くなります。

GPS 信号の検出より前にアクティビティを開始した場合、GPS 記録を開始する前の移動距離は歩数を使って推計されます。そのため、アクティビティによる合計距離の推計は、GPS 信号の検出後にアクティビティを開始した場合と比べて精度がやや低くなります。自転車モードでは距離を計算するのに GPS が必要となるため、[クイックスタート] オプションは表示されません。サイクリングを始める前に、GPS 信号が捕捉されるまでお待ちください。

メモ：Fitbit Surge では最大 35 時間の GPS データを保持できます。35 時間経過後も GPS データを同期せずに記録を続けた場合、新しいデータを記録するために古いデータから削除されていきます。fitbit.com にすべての GPS データが保存されるよう、Surge は定期的に同期してください。

タイマーやストップウォッチを使用する

Surge は、タイマーとストップウォッチの両方の機能を備えています。

タイマーを使用する

Surge のタイマー機能では、最大 90 分までタイマーを設定することができます。

タイマーとして使用する：

1. Surge でメニューを表示し、[タイマー] までスワイプします。



2. [選択] ボタンを押すか、画面をタップし、[タイマー] を表示します。



3. タイマーを設定するには、歯車のアイコンをタップするか、またはアクションボタンを押します。
4. タイマー時間の分と秒を選択し、続けてチェックマークのアイコンをタップするか、[選択] ボタンを押してタイマーを設定します。
5. タイマーを開始するには、再生アイコンをタップするか、または [選択] ボタンを押します。
6. タイマーを一時停止または停止するには、一時停止アイコンをタップするか、または再度 [選択] ボタンを押します。

ストップウォッチを使用する

Surge のストップウォッチ機能を使用することで、アクティビティやエクササイズの完了時間を測定することができます。

ストップウォッチとして使用する：

1. Surge でメニューを表示し、[タイマー] までスワイプします。



2. [選択] ボタンを押すか、画面をタップし、[タイマー] を表示します。
3. ストップウォッチに切り替えるには、左または右にスワイプします。



4. ストップウォッチを開始するには、再生アイコンをタップするか、または [選択] ボタンを押します。
5. タイマーを一時停止または停止するには、一時停止アイコンをタップするか、または再度 [選択] ボタンを押します。
6. タイマーをリセットするには、巻き戻しアイコンをタップするか、または [アクション] ボタンを押します。

Fitbit Surgeによる自動記録

Surge を着用している間は、各種スコアが自動的に記録されます。デバイスの最新データは、同期するごとに Fitbit ダッシュボードにアップロードされます。

1 日の統計を表示する

時計画面で、左または右にスワイプしてメニュー項目を移動します。メニューをタップすると、次のような 1 日の統計情報を表示することができます。

- 歩いた歩数
- 現在の心拍数
- 移動距離
- 消費カロリー
- 登った階数

以下を含むデバイスに記録されたその他のスコアも、Fitbit ダッシュボードで見ることができます。

- 心拍数ゾーンの時間を含む、心拍数の詳細履歴
- アクティブな時間
- 睡眠時間および睡眠サイクル

Surge はユーザーのタイムゾーンに基づき、翌日午前 0 時からスコアの記録を開始します。スコアは深夜午前 0 時にゼロにリセットされますが、前日のデータは削除されず、次回本体を同期したときに fitbit.com にアップロードされます。

心拍数ゾーンの使用

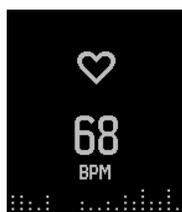
心拍数ゾーンは、選択したトレーニングの目標強度を設定する際に役立ちます。デバイスの心拍数の横に現在のゾーンが表示されます。Fitbit ダッシュボードでは特定の日、特定のエクササイズ中にゾーン内であった時間を見ることができます。デフォルトでは、米国心臓協会の推奨値に基づく 3 つのゾーンが使用可能です。特定の心拍数ゾーン目標がある場合は、カスタムゾーンを作成できます。

時計を表示中にスワイプすると、現在の心拍数 (bpm) および心拍数ゾーンが表示されます。

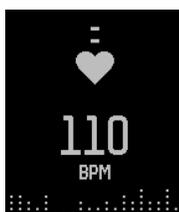
デフォルト心拍数ゾーン

デフォルト心拍数ゾーンはユーザーの推定最大心拍数を用いて計算されます。Fitbit では一般的な数式（ $220 - \text{年齢}$ ）を用いて最大心拍数を推計しています。

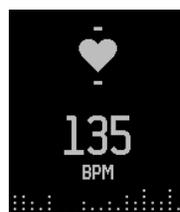
ハートアイコンを見ると、心拍数ゾーンをすばやく確認できます。



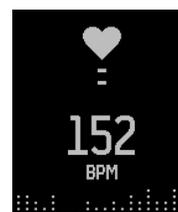
ゾーン圏外



脂肪燃焼



有酸素



ピーク

- ゾーン圏外（最大心拍数の 50% 以下）は、心拍数は上昇していても運動のレベルに達していない状態を表します。
- 脂肪燃焼ゾーン（最大心拍数の 50 ~ 69%）は、軽め～中程度の運動レベルで、エクササイズ初心者に最適です。合計消費カロリーは低いものの、脂肪から消費されるカロリーの割合が高めになるために脂肪燃焼ゾーンと呼ばれています。
- 有酸素ゾーン（最大心拍数の 70 ~ 84% 以上）は、中程度から激しいレベルの運動レベルの範囲を示します。このゾーンでは、苦しくない程度に負荷をかけます。多くのユーザーにとって、このレベルで運動することが目標となります。
- ピークゾーン（最大心拍数の 85% 以上）は、激しい運動レベルの範囲を示します。パフォーマンスとスピードを向上させる目的で行う短時間のハードなセッションとなります。

カスタム心拍数ゾーン

デフォルト心拍数ゾーンを使用せず、Fitbit アプリまたは fitbit.com ダッシュボードからカスタム心拍数ゾーンを設定することもできます。心拍数がカスタムゾーンの上か下の場合はハートの輪郭が表示され、カスタムゾーン内に収まっている場合は塗りつぶされたハートが表示されます。

米国心臓協会の関連情報などの、心拍数の計測に関する詳しい情報は、<https://help.fitbit.com> をご覧ください。

睡眠の記録

Surge では睡眠時間と就寝中の動きを自動的に記録して、睡眠パターンを理解する手助けをします。Surge を着用して就寝するだけで、睡眠を記録できます。健康的な睡眠サイクル達成の手助

けとして、デフォルトで一晩 8 時間の睡眠が目標とされています。睡眠目標は、Fitbit アプリ、または fitbit.com ダッシュボードで自分が必要とする時間に合わせて設定することができます。

睡眠記録を見るには、起きたらデバイスを同期します。Fitbit ダッシュボードで、睡眠記録と睡眠パターンや傾向に関するより詳細な情報を見ることができます。

毎日のアクティビティ目標の記録

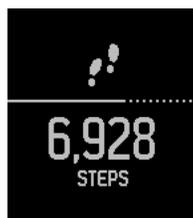
Surge は、選択した毎日の目標に対する進行状況を記録します。

目標の選択

デフォルトの目標は、1日あたり 10,000 歩の運動になっています。Fitbit アプリ、または fitbit.com ダッシュボードで、移動距離、消費カロリー、登った階数を含む異なる目標を選択して、それに対応する好みの値を設定することができます。例えば、歩数を目標として維持する場合でも、10,000 歩数から 20,000 歩数に変えることができます。

目標達成度を確認

プログレスバーが表示されるため、モチベーションの維持に役立ちます。たとえば、下の実線部分は、10,000 歩の目標の半分を超えたことを示しています。



設定した目標に到達すると、Fitbit Surge の振動と点滅により通知されます。



Fitbit Surgeによりエクササイズを追跡する

Surge では、さまざまなエクササイズを自動的に検知し、SmartTrack™ 機能を使用してエクササイズ履歴に記録します。リアルタイムのデータとワークアウト概要をリストバンドで見ると、エクササイズの開始時と終了時をデバイスに入力します。トレーニングはすべてエクササイズ履歴に表示され、高度な分析と比較を行うことができます。

SmartTrack の使用

SmartTrack 機能は、限定されたエクササイズを自動的に認識し、記録することで、1日の中でもっとも活動的な時間が勘定されるようにします。SmartTrack によって検知されたエクササイズの後にデバイスを同期すると、エクササイズ履歴に継続時間、消費カロリー、その日の効果などを含むいくつかのスコアが表示されるようになります。

デフォルトで SmartTrack は、少なくとも 15 分間続くエクササイズを検知するようになっています。最短継続時間を伸ばすことができ、SmartTrack を 1 つ以上のエクササイズのタイプに対して無効化することも可能です。

SmartTrack のカスタマイズと使用に関するより詳細な情報は、help.fitbit.com をご覧ください。

エクササイズメニューの使用

Surge を使うと、ハイキング、ヨガ、サイクリングなどの多様なエクササイズを記録できます。エクササイズの種類によっては、GPS を自動的に使用します。

エクササイズメニューのカスタマイズと使用に関する詳細情報は、help.fitbit.com をご覧ください。

エクササイズを記録するには：

1. Surge でメニューを表示し、[エクササイズ] までスワイプします。



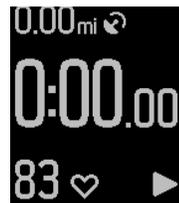
- [選択] ボタン を押すか画面をタップしてからスワイプし、記録するエクササイズを検索します。GPS に対応しているエクササイズについては、心拍数モニターアイコンの左側に GPS アイコンが表示されます。



- 記録するエクササイズを探して、[選択] ボタンを押すか画面をタップします。記録しない場合は、[ホーム] ボタンを押して終了します。

GPS を使用するエクササイズの場合、GPS 検索画面が表示されます。最適な結果が得られるように、信号を検出してからエクササイズを開始してください。

ストップウォッチ画面が表示されます。画面の上下にはデータが表示されます。



- [選択] ボタンを押してエクササイズを開始します。
- エクササイズの途中でスワイプすると、各種スコアや現在時刻を表示できます。スコアはエクササイズの種類によって異なります。



- [選択] ボタンを押すとエクササイズの一時的停止や再開ができます。
- エクササイズが完了したら、[選択] ボタンを押して一時的停止し、その後 [操作] ボタンを押してサマリーを表示します。記録するすべてのスコアをエクササイズ中に表示するにはスクロールする必要があるかもしれません。



- [操作] ボタンを押して終了します。

ランニングメニューを使用する

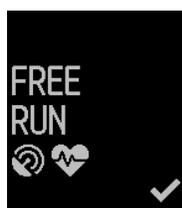
Surge では GPS 記録を使って、または使わないでランニングを記録できます。GPS を使用してルートを追跡したい場合は、Surge のランニング追跡機能を使用して手動でランニングを追跡する必要があります。また、リアルタイムの統計情報やワークアウトのサマリーといった、より詳細なランニングデータが必要な場合も同様です。

ランニングを記録するには、以下のようにします。

1. Surge でメニューを表示し、[ランニング] までスワイプします。



2. [選択] ボタンを押すか、画面をタップしてからスワイプし、記録するランニングを検索します。GPS に対応しているランニングについては、心拍数モニターアイコンの左側に GPS アイコンが表示されます。



GPS を使用する

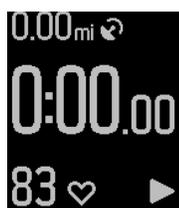


GPS を使用しない

3. 表示するランニングを探して、[選択] ボタンを押すか、画面をタップします。記録しない場合は、[ホーム] ボタンを押して終了します。

GPS を使用するランニングの場合、GPS 検索画面が表示されます。最適な結果が得られるように、信号を検出してからランニングを開始してください。

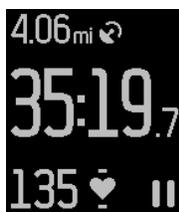
ストップウォッチ画面が表示されます。画面の上下にはデータが表示されます。



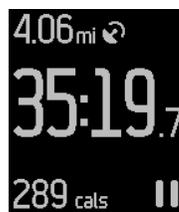
4. [選択] ボタンを押してランニングを開始します。
5. ランニングの途中でスワイプすると、各種スコアや現在時刻を表示できます。スコアはランニングの種類によって異なります。



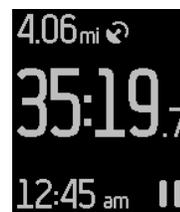
ペース



心拍数



カロリー



時計 (時刻)

- [選択] ボタンを押すとランニングの一時停止や再開ができます。
- ラップランニングの場合は [操作] ボタンを押して新しいラップを開始します。完了したラップのサマリーが数秒間表示されます。
- ランニングが完了したら、[選択] ボタンを押して一時停止し、その後 [操作] ボタンを押してサマリーを表示します。ラップランニングの場合、ランニング全体のサマリーの前に各ラップのサマリーが表示されます。[ラップ] 画面で [操作] ボタンを押してランニングのサマリーを表示します。



- [操作] ボタンを押して終了します。

本体を同期すると、スコアが fitbit.com のダッシュボードまたは Fitbit アプリに表示されます。

ランニング中にスプリットを追跡する

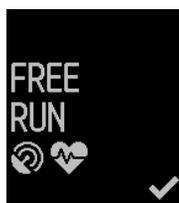
ランニング中はスプリットタイムを記録しているため、Fitbit Surge は所定の時間や距離になると通知を行います。これは「ランニングキュー」機能とよい、ジョギング中の進み具合を把握するのに役立ちます。フリーランエクササイズを用いて、リアルタイムでのスプリットタイム記録機能を有効に活用してください。

- Fitbit.com ダッシュボードにログインします。
- ページ右上の歯車アイコンをクリックし、[設定] を選択します。
- 画面左のナビゲーションタブを使って、[ランニングキュー] を探します。
- 距離と時間の記録内容を選択します。
- Surge を同期して、以下の設定を本体に反映させます。Surge を強制的に同期させるには、以下の手順に従ってください。
 - パソコンの日時の表示の近くにある [Fitbit Connect] アイコンをクリックします。
 - お手持ちの Surge を近くに置いて、[今すぐ同期] をクリックします。

- ランニングの記録の準備ができたなら、Surge で [メニュー] を表示し、[ランニング] にスワイプします。



- [選択] ボタンを押すか、画面をタップし、[フリーラン] にスワイプします。



- ランニング中に、指定した時間や距離に到達すると、Surge から通知されます。



エクササイズ中に統計情報を表示する

エクササイズの途中でスワイプすると、各種スコアや現在時刻を表示できます。記録されるスコアはエクササイズの種類によって異なります。

Surge を同期すると、スコアが fitbit.com のダッシュボードと Fitbit アプリに表示されます。

通知の受信と音楽コントロール

エクササイズ中に通話およびメッセージの着信通知を受け取ったり、音楽をコントロールすることができます。着信通知表示中に [操作] ボタンを押すと通知が表示され、[ホーム] ボタンを 2 回押すと音楽コントロールが起動します。

エクササイズ中にスコアをスワイプすると、現在時刻を表示できます。

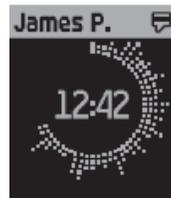
サイレントアラームの使用

目覚まし機能（バイブレーション）とは、Surge 本体が優しく振動することにより、起床時間またはアラートを知らせる機能です。毎日または週の特定の曜日のみ作動する繰り返しアラームを、最大で 8 パターンまで設定することができます。アラームをオフにする時は、[アクション] ボタンを押してください。

サイレントアラームのカスタマイズや使用に関する詳細な情報は、help.fitbit.com を参照してください。

通話およびメッセージの着信通知

200 機種を超える対応スマートフォンで、Surge により通話とメッセージの着信通知を受け取ることができます。お使いのモバイル機器でこの機能がサポートされるかどうかについては、<http://www.fitbit.com/devices> でご確認ください。着信通知があると Surge が振動し、発信者の情報が画面上部のバナーに表示されます。



通話とメッセージの着信通知の有効化

Surge で通話またはメッセージの着信通知を有効にするには、Surge と Fitbit アプリを接続（同期）する必要があります。

1. [Surge] メニューで [設定] にスワイプし、[通知] をオンに設定していることを確認します。
2. スマートフォンで Bluetooth が有効になっていることを確認します。
3. Surge がスマートフォンから 6 メートル以内にあることを確認します。
4. スマートフォンの Fitbit アプリを再度開き、スマートフォンダッシュボードの上部の Surge のタイルをタップします。
5. 通知を有効にし、画面に表示される手順を実行します。

Surge で通知のためのリンクが正常に完了すると、Bluetooth デバイスのリスト内で「Surge」という名前の接続デバイスとして表示されます。

通話とメッセージの履歴を表示する

Surge はスマートフォンから約 6 メートル以内で通知を受信します。通話またはメッセージの着信通知を受け取ると、Surge が振動し、通知が画面上部に 7 秒間表示されます。発信者や送信者がスマートフォンの連絡先リストに登録されている場合は、名前が表示されます。登録されていない場合は、代わりに発信者や送信者の電話番号が表示されます。着信が通話かメッセージかはアイコンによって示されます。



7 秒後に名前または番号の表示は消えますが、メッセージまたは通話の着信を示すアイコンが画面右上に残ります。



通知の表示と管理：

- 複数の通知がある場合、左右にスワイプすると全部表示できます。
- テキストの内容全体をスクロールするには、下にスワイプします。表示される文字数は、タイトルは最大 32 文字で、テキストメッセージは最大 160 文字です。
- [操作] ボタンまたは [ホーム] ボタンを押して、通知画面を終了します。

Surge では最大 20 件の通知が保存されます。通知が 20 件を超えている場合、新しい通知を受信した際に古い通知から削除されます。各通知は 24 時間後に削除されます。

通話とメッセージの着信通知を無効にする

通知の受信を一時的または永久的に停止するには、次のいずれかを実行します。

- Fitbit アプリで [通知] を無効にします。
- Surge で通知設定をオフにします。

通知の受信を再開するには、設定を変更します。

音楽のコントロール

対応 iOS/Android デバイスでは、Surge を使って音楽の一時停止、再開、次のトラックへのスキップを行うことが可能です。お使いのモバイル機器でこの機能がサポートされるかどうかについては、<http://www.fitbit.com/devices> でご確認ください。Surge では AVRCP Bluetooth プロファイルを使用して音楽をコントロールしています。そのため、音楽を再生するアプリは AVRCP に対応している必要があります。一部の音楽ストリーミングアプリではトラック情報が配信されないため、Surge のディスプレイにはトラックのタイトルが表示されません。ただし、AVRCP に対応しているアプリの場合、Surge でタイトルは表示されませんが、トラックの一時停止やスキップは可能です。

音楽コントロールを有効にする

Surge から音楽をコントロールするには、デバイスの Bluetooth 機能を使用して Surge をスマートフォンに接続（「リンク」）します。Surge をペアリングするには、Surge とスマートフォンの両方ですばやく手順を実行する必要があります。続行する前に、両方を手元に用意してください。

音楽コントロールを有効化するには、次のようにします。

1. まだ確認していない場合、<http://www.fitbit.com/devices> にアクセスして音楽コントロールに対応しているかどうかご確認ください。
2. Surge で次のように操作します。
 - a. メニューを表示し、[設定] までスワイプします。
 - b. [Bluetooth クラシック] までスクロールします。
 - c. 設定が [オフ] または [オン] の場合、設定が [リンク] になるまで [選択] ボタンを押します。
3. スマートフォンで次のようにします。
 - a. [Bluetooth 設定] 画面に移動します。リンクされているデバイスが表示されます。
 - b. お使いのスマートフォンがあることと、デバイスをスキャンしていることを確認します。
 - c. 利用可能なデバイスとして「Surge (クラシック)」が表示されている場合はそれを選択します。
 - d. 6桁の番号を示すメッセージが表示されるまで待ちます。
4. 次の2つの手順を、続けて実行します。
 - a. Surge に同じ6桁の番号が表示されたら、[操作] ボタンを押します。
 - b. スマートフォンで [リンク] を選択します。

デバイスが正常にリンクされると、Surge の Bluetooth クラシックの設定は自動的に [オン] にリセットされるはずですが。

Surge で音楽をコントロールする

デバイスを音楽コントロールのためにリンクすると、いつでも音楽コントロール画面にアクセスできるようになります。

Surge で音楽の再生をコントロールするには、次のようにします。

1. スマートフォンの音楽アプリを開き、再生を開始します。
2. Surge で [ホーム] ボタンを 2 回押して現在再生中のトラック情報を表示します。使用しているアプリでトラック情報が公開されていない場合、Surge には表示されません。
3. [選択] ボタンを使用して一時停止するか、[操作] ボタンを使用して次のトラックにスキップします。



4. [ホーム] ボタンを押すと前の画面に戻ります。

メモ：他の多くの Bluetooth デバイスと同様、いったん Surge（クラシック）の接続を解除して別の Bluetooth デバイスに接続した場合、再び音楽コントロールを使用するには Bluetooth デバイスリストから接続し直す必要があります。

Fitbit Surgeをカスタマイズする

このセクションでは、ディスプレイの調整とデバイスの特定の要素を変更する方法を説明しています。

時計の文字盤変更

Surge では、複数のスタイルの時計画面を選択できます。以下では一例を挙げています。



Orbit



アナログ



デジタル



フレア

時計の文字盤は Fitbit アプリ、または fitbit.com ダッシュボードで変更できます。詳細は help.fitbit.com をご覧ください。

バックライトを調整する

この設定では Surge のバックライトを点灯するタイミングを制御します。変更可能なオプションは次のとおりです。

- [自動] (デフォルト) : 時刻を表示するには、画面をタップするか、ボタンを押すか、手首を回すかします。Surge では、周辺光の明るさを基に、バックライトを点けるかどうかを決定します。
- [オン] : 画面をタップするかボタンを押すと、必ずバックライトが点灯します。
- [オフ] : どんな状況でもバックライトは点灯しません。

この設定を調整するには、設定メニューへスワイプして画面をタップします。お好みの明るさに達するまで上にスワイプします。

心拍数トラッカーを調整する

Surge では PurePulse™ 技術を使用しており、心拍数トラッカーがオンになっているときは自動的に心拍数を継続して記録します。心拍数モニターの設定には 3 つのオプションがあります。

- [自動]（デフォルト）：心拍数トラッカーがアクティブになるのは通常、Fitbit Surge を装着している場合に限られます。
- [オフ]：心拍数トラッカーはアクティブになりません。
- [オン]：心拍数トラッカーは常にアクティブになります。本体を装着しているにも関わらず心拍数がモニターされない場合は、[オン] を選択することができます。

ポケットやバックパックに Fitbit Surge を入れているときなど、本体を外していても本体が動作し続けている場合は、記録される心拍数の測定値に誤差が出る可能性があることにご注意ください。設定を [オフ] に変更すると、動作しないようにできます。

この設定を調整するには、設定メニューへスワイプして画面をタップします。心拍数モニターが表示されるまで上にスワイプしてください。

Fitbit Surgeのアップデート

時折提供されるファームウェアアップデートにより、無料の機能拡張や製品改善をご利用いただけるようになります。Surgeは最新の状態にしておくことをお勧めします。

アップデートが利用可能になると、Fitbitアプリで通知されます。アップデートを開始すると、プロセスが完了するまでデバイス上で進捗バーが表示され、その後確認メッセージが表示されます。

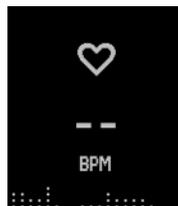
Surgeのアップデートには数分かかります。また、電池の消耗が早まる可能性があります。このため、アップデートの前にはデバイスを充電台に設置することをお勧めします。

Fitbit Surgeのトラブルシューティング

デバイスが正常に動作していない場合、以下のトラブルシューティング情報をご覧ください。その他の問題や詳細に関しては、<https://help.fitbit.com> をご覧ください。

心拍数シグナルの欠落

Surge では継続的に終日にかけて、そしてエクササイズ中にかけて心拍数を記録します。ただし、強い心拍信号が検出されにくい場合もあります。そのような場合、以下の画面が表示されます。



本体で心拍数が表示されない場合は、まず本体を正しく着用しているか確認します。本体を手首の少し上の方に着用してみます。腕の血流は上に行くほど多くなるため、本体を数センチ上に移動させてみてください。最後に、トラッカーをきつく締めすぎないようにしてください。バンドをきつく締めると血流が悪くなり、心拍信号に影響が生じる場合があります。少し待つと心拍数が再度表示されるはずです。

予期せぬ動作

Surge に以下のいずれかの問題が発生している場合は、本体を再起動すると問題が解決することがあります。

- 本体が同期しない
- 本体が動きに反応しない
- 本体を充電ケーブルにセットしても反応しない
- 本体が充電されているにもかかわらず点灯しない
- 歩数などのデータを記録しない
- 本体のボタンを押したり、タップしたり、スワイプしたりしても反応しない

Surge を再起動しても、メッセージおよび通話の着信通知を除き、データは削除されません。

Surge を再起動するには、次のようにします。

1. 画面が点滅するか暗くなるまで、[ホーム] ボタンと [選択] ボタン（左と右下）を 10 ～ 15 秒間長押しします。
2. ボタンを離します。
3. Surge の画面が完全にオフになったら、10 秒たってから [ホーム] ボタンを押し、電源を再度オンにします。

Surge が正常に動作するはずですが。

その他のトラブルシューティング、またはカスタマーサポートに連絡する場合は、<https://help.fitbit.com> を参照してください。

Fitbit Surge の一般情報および仕様データ

センサーおよびモーター

Surge には以下のセンサーおよびモーターが搭載されています。

- モーションパターンを測定し、歩いた歩数、移動距離、消費カロリー、アクティブな時間、および睡眠サイクルを判別する 3 軸 MEMS 加速度センサー
- 登った階数を計測する高度計
- ワークアウト時に位置情報を記録する GPS 受信機
- Bluetooth 4.0 無線通信
- アラーム動作時、目標達成時、GPS 信号検出時、通話およびメッセージの着信通知時に Surge を振動させる振動モーター
- 安静時心拍数およびエクササイズ中の心拍数を計測する、光学式心拍数トラッカー
- 環境光センサー（周囲が暗い場合にバックライトをオンにする）

電池

Surge 本体には充電式リチウムポリマー電池が内蔵されています。

メモリ

Surge 本体には、過去 7 日間の分単位のデータ、および 30 日分の日単位のデータサマリーが保存されています。心拍数はランニングや運動の記録時には 1 秒間隔で保存され、その他の時間帯には 5 秒間隔で保存されます。

保存されているデータには歩いた歩数、移動距離、消費カロリー、登った階数、アクティブな時間（分）、心拍数、および睡眠が含まれています。

Surge を定期的に同期することで、fitbit.com ダッシュボード上には最も詳細なレベルのデータを表示することができますようになります。

ディスプレイ

Surge のディスプレイはタッチスクリーンで、暗所対応型モノクロ LCD が搭載されています。

環境条件

動作温度	-20° C ~ 45° C (-4° F ~ 113° F)
------	------------------------------------

非動作温度	-30° ~ 60° C (-22° ~ 140° F)
-------	---------------------------------

防水性能	防滴仕様。デバイスをシャワー中や水泳時に使用しないでください。
------	---------------------------------

最高動作高度	9,144 m (30,000 フィート)
--------	--------------------------

ヘルプ

Fitbit Surge に関するトラブルシューティングとサポートについては、<http://help.fitbit.com> を参照してください。

返品ポリシーおよび保証

保証情報および fitbit.com ストア返品ポリシーは、<http://www.fitbit.com/returns> からオンラインでご覧いただけます。

規制および安全について

モデル名：FB501

米国：米国連邦通信委員会（FCC：Federal Communications Commission）ステートメント

This device complies with FCC part 15 FCC Rules.

Operation is subject to the following two conditions:

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

FCC Warning

Changes or modifications not approved by Fitbit, Inc. 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 requirements for RF exposure in public or uncontrolled environments.

FCC ID: XRAFB501

カナダ：カナダ産業省（IC：Industry Canada）ステートメント

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 in accordance with RSS GEN Issue 3:

This device complies with Industry Canada license exempt RSS standard(s). Operation is subject to the following two conditions:

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

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

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

IC ID: 8542A-FB501

EU（欧州連合）

Simplified EU Declaration of Conformity

Hereby, Fitbit, Inc. declares that the radio equipment type Model FB501 is in compliance with Directive 2014/53/EU. The full text of the EU declaration of conformity is available at the following internet address: <http://www.fitbit.com/safety>.

Déclaration UE de conformité simplifiée

Fitbit, Inc. déclare par la présente que les modèles d'appareils radio FB501 sont conformes à la Directive 2014/53/UE. Les déclarations UE de conformité sont disponibles dans leur intégralité sur le site suivant: www.fitbit.com/safety.

Dichiarazione di conformità UE semplificata

Fitbit, Inc. dichiara che il tipo di apparecchiatura radio Modello FB501 è conforme alla Direttiva 2014/53/UE. Il testo completo della dichiarazione di conformità UE è disponibile al seguente indirizzo Internet: www.fitbit.com/safety.

Vereinfachte EU-Konformitätserklärung

Fitbit, Inc. erklärt hiermit, dass die Funkgerätypen Modell FB501 die Richtlinie 2014/53/EU erfüllen. Der vollständige Wortlaut der EU-Konformitätserklärungen kann unter folgender Internetadresse abgerufen werden: www.fitbit.com/safety.

Declaración UE de Conformidad simplificada

Por la presente, Fitbit, Inc. declara que el tipo de dispositivo de radio Modelo FB501 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.



オーストラリアおよびニュージーランド



R-NZ

中国



Wireless sync dongle

部件名称	有毒和危险品					
	铅 (Pb)	水银 (Hg)	镉 (Cd)	六价铬 (Cr(VI))	多溴化苯 (PBB)	多溴化二苯醚 (PBDE)
Dongle Model FB150						
表带和表扣	○	○	○	○	○	○
电子	X	○	○	○	○	○

本表格依据 SJ/T 11364 的规定编制

O: 表示该项目中涉及的所有物料, 其包含的有害物质的含量低于 GB/T 26572. 标准的限制要求.

X: 表示该项目中涉及的所有物料中至少有一种, 其包含的有害物质的含量高于 GB/T 26572. 标准的限制要求.

Surge

部件名称	有毒和危险品					
	铅 (Pb)	水银 (Hg)	镉 (Cd)	六价铬 (Cr(VI))	多溴化苯 (PBB)	多溴化二苯醚 (PBDE)
Surge Model FB501						
表带和表扣	○	○	○	○	○	○
电子	X	○	○	○	○	○

本表格依据 SJ/T 11364 的规定编制

O: 表示该项目中涉及的所有物料, 其包含的有害物质的含量低于 GB/T 26572. 标准的限制要求.

X: 表示该项目中涉及的所有物料中至少有一种, 其包含的有害物质的含量高于 GB/T 26572. 标准的限制要求.

メキシコ



IFETEL : RCPFIFB14-1757

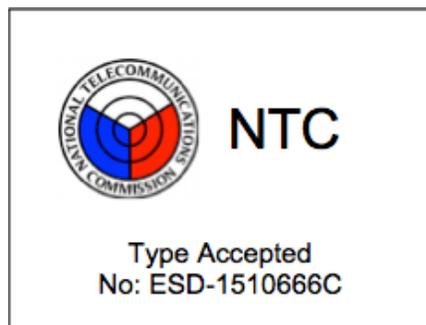
이스라엘

אישור התאמה 51-45135
אין לבצע כל שינוי טכני בחלק המודולארי של המוצר.

オマーン

OMAN-TRA/
TA-R/2176/14

フィリピン



セルビア



M005 15

南アフリカ



TA-2014/1755

APPROVED

韓国

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



- 사용 주파수 (Used frequency): 2402 MHz-2480 MHz

- 채널수 (The number of channels): 40

- 공중선전계강도 (Antenna power): -2.22dBi

- 변조방식 (Type of the modulation): Digital

- 안테나타입 (Antenna type): Vertical

- 출력 (Output power): -2.22dBm

- 안테나 종류 (Type of Antenna): Stamped Metal

KCC approval information

1) Equipment name (model name): 무선데이터통신시스템용 특정소출력무선기기 FB501

2) Certificate number: MSIP-CMM-XRA-FB501

3) Applicant: Fitbit, Inc.

4) Manufacture: Fitbit, Inc.

5) Manufacture / Country of origin: P.R.C.

シンガポール

Complies with IDA
Standards DA00006A

台湾

Wireless sync dongle



Surge



注意！

依據 低功率電波輻射性電機管理辦法

第十二條 經型式認證合格之低功率射頻電機，非經許可，公司、商號或使用者均不得擅自變更頻率、加大功率或變更原設計之特性及功能

第十四條

低功率射頻電機之使用不得影響飛航安全及干擾合法通信；經發現有干擾現象時，應立即停用，並改善至無干擾時方得繼續使用。

前項合法通信，指依電信法規定作業之無線電通信。

低功率射頻電機須忍受合法通信或工業、科學及醫療用電波輻射性電機設備之干擾。

アラブ首長国連邦



安全声明文

この装置はテスト済みであり、次の EN 規格の仕様に規定される安全認定に準拠しています：
EN60950-1:2006 + A11:2009 + A1:2010 + A12：2011, + A2:2013.

安全に関する重要なお知らせ

注意事項

- 一部のユーザーにおいて長時間の接触は肌の炎症やアレルギーを引き起こすことがあります。肌の赤み、腫れ、痒み、その他何らかの肌の炎症にお気づきになった場合は、使用を中止するか、布を巻いて挟むように着用してください。症状が治まった後でも使用を継続すると、炎症がぶり返す、またはひどくなる可能性があります。症状が続く場合は、医師の診断を受けてください。
- デバイスには正しく取り扱わないと人体に有害な影響を及ぼす電子機器が含まれています。
- 当製品は医療用デバイスではなく、いかなる疾病も診断、処置、治療、予防するものではありません。
- 現在位置に関連するデータを含め、地図、方向、およびその他の GPS またはナビゲーションデータは利用不可、不正確、不完全な場合があります。
- エクササイズプログラムを開始する、または変更する前に医師の診断を受けてください。
- 当 Fitbit 製品の使用により影響を受ける可能性がある既往症その他の状態が存在する場合、使用前に医師の診断を受けてください。
- 自動車の運転中など、わき見により危険が生じる可能性がある他の状況下では、製品のディスプレイ上で着信通知その他のデータを確認しないでください。
- この製品は玩具ではありません。Fitbit 製品は子どもやペットの届かないところに置いてください。誤って飲み込み、窒息するおそれがあります。

- Surge は防汗、防滴、防水対応です。ワークアウト中や手洗い、皿洗いなどのアクティビティの最中にも着用できます。水泳やシャワーの前には Surge を外してください。
- PurePulse™ 製品の心拍数記録機能は特定の健康状態のユーザーに対しては危険をもたらすおそれがあります。以下の条件に当てはまる場合、かかりつけの医師にご相談ください。
 - 健康上の問題または心臓疾患を抱えている場合
 - 太陽光線に敏感になる種類の薬を使っている場合
 - てんかんがある、または点滅する光の刺激に敏感な場合
 - 血行不良またはあざがしやすい体質の場合

お手入れと着用のヒント

- Fitbit 製品は定期的にクリーニングして乾かしてください。特に肌と接触する部分は念入りに清掃してください。清潔で湿った布を使用してください。製品を流水で洗わないでください。
- Fitbit 製品は、空気が通るように緩めに着用してください。
- Fitbit 製品が触れる肌の部分には、スキンケア製品をできるだけ使用しないでください。
- 時々製品を外してクリーニングし、肌が空気に触れるようにしてください。
- Fitbit 製品のカバーを開けたり、分解したりしないでください。
- ディ스플레이が割れている Fitbit 製品は使わないでください。
- 製品や電池に含まれる物質を不適切な方法で処理または廃棄した場合、環境や人体に有害な影響を及ぼす可能性があります。
- Fitbit 製品を食洗機、洗濯機、乾燥機に入れしないでください。
- Fitbit 製品を超高温または超低温にさらさないでください。
- Fitbit 製品をサウナやミストルームで使わないでください。
- Fitbit 製品を直射日光に長時間さらさないでください。
- Fitbit 製品を燃えるゴミに出さないでください。電池が爆発するおそれがあります。
- Fitbit 製品のクリーニングに研磨材を使わないでください。
- Fitbit 製品の充電中は、着用しないでください。
- Fitbit 製品が濡れている場合は、充電しないでください。
- Fitbit 製品が温かくなっている場合や熱くなっている場合は外してください。

内蔵電池に関するご注意

- お手持ちの Fitbit 製品には電池が内蔵されており、ユーザーが交換することはできません。製品を改造したりカバーを開けたりしようとすると、保証が無効になり、安全上の問題が生じる可能性があります。
- 電池の充電には、製品に同梱されている充電ケーブルのみをお使いください。

- コンピューター、USB ハブ、電源など一般に安全性が確かめられているものを使用し
て電池を充電してください。
- マニュアルに記載されている指示に従って電池を充電してください。
- お手持ちの製品は米国カリフォルニア州エネルギー委員会の電池充電器を使用しています。

処分とリサイクルに関する情報



製品またはパッケージに記載されている記号は、本製品の使用終了後に一般の家庭ごみと別に
廃棄しなければならないということを意味します。天然資源を保全するため、電子機器をリサ
イクリングセンターに持ち込むことは、各自の責任です。

欧州連合に加盟する各国には、電子電気機器をリサイクルする回収センターが設置されていま
す。最寄りのリサイクル回収所に関する情報については、各地域の関連する電子電気機器廃棄
物管理当局または製品をご購入になった小売店にお問い合わせください。

- Fitbit 製品を家庭ごみと一緒に廃棄しないでください。
- パッケージおよび Fitbit 製品の処分については、地元の規制に従ってください。
- 電池は地方自治体の廃棄物処理に回してはならず、別途回収する必要があります。

