

fitbit surge™

Súper reloj fitness



Manual del usuario
Versión 1.3

Índice

Introducción	1
Contenido de la caja.....	1
Contenido de este documento	1
Configuración de Fitbit Surge.....	2
Configuración del monitor en un dispositivo móvil.....	2
Configuración del monitor con un PC (Windows 10)	2
Configuración del monitor con un PC (para Windows 8.1 y versiones anteriores)	3
Configuración del monitor con un Mac.....	3
Sincronización de los datos del monitor con tu cuenta de Fitbit.....	4
Conoce tu Fitbit Surge.....	5
Colocación en la muñeca.....	5
Para llevarlo puesto y registrar los ejercicios durante todo el día.....	5
Muñeca dominante o no dominante	6
Navegación.....	6
Duración de la batería y carga.....	8
Cálculo del nivel actual de batería.....	8
Carga del monitor.....	9
Maximización de la duración de la batería	9
Mantenimiento.....	9
Utilización del GPS	10
Uso del temporizador y el cronómetro.....	11
Uso del temporizador	11

Uso del cronómetro	12
Monitorización automática con Fitbit Surge	13
Visualización de las estadísticas de todo el día	13
Uso de las zonas de ritmo cardiaco	13
Zonas predeterminadas de ritmo cardiaco	13
Zonas personalizadas de ritmo cardiaco	14
Monitorización del sueño	14
Monitorización de un objetivo diario de actividad	15
Elección del objetivo	15
Consulta del progreso hacia el objetivo	15
Monitorización de ejercicios con Fitbit Surge.....	16
Uso de SmartTrack.....	16
Uso del menú Ejercicio	16
Uso del menú Carrera	18
Monitorización de los tramos de una carrera	19
Visualización de estadísticas durante el ejercicio	20
Recepción de notificaciones y control de la música.....	20
Uso de las alarmas por vibración	21
Recepción de notificaciones de llamadas y mensajes de texto	22
Activación de las notificaciones de llamadas y mensajes de texto	22
Visualización de notificaciones de llamadas y mensajes de texto	22
Desactivación de las notificaciones de llamadas y mensajes de texto.....	23
Control de la música	24
Activación del control de la música.....	24
Control de la música con el Surge.....	25

Personalización del Fitbit Surge	26
Cambio de formato del reloj.....	26
Ajuste de la luz de fondo.....	26
Ajuste del monitor de ritmo cardiaco.....	27
Actualizaciones de tu Fitbit Surge	28
Solución de problemas del Fitbit Surge	29
Ausencia de señal de ritmo cardiaco.....	29
Comportamiento inesperado.....	29
Información general y especificaciones del Fitbit Surge	31
Sensores y motores.....	31
Batería.....	31
Memoria.....	31
Visualización.....	32
Condiciones ambientales.....	32
Ayuda.....	32
Garantía y política de devoluciones.....	32
Avisos de seguridad y normativas	33
EE. UU.: Declaración de la Comisión Federal de Comunicaciones (FCC).....	33
Canadá: Declaración del Ministerio de Industria de Canadá (IC).....	34
Unión Europea (UE).....	34
Australia y Nueva Zelanda.....	35
China.....	35
Wireless sync dongle.....	36
Surge.....	36
México.....	36

Israel.....	37
Omán	37
Filipinas	37
Serbia.....	37
Sudáfrica.....	38
Corea del Sur.....	38
Singapur.....	39
Taiwán	39
Wireless sync dongle	39
Surge.....	39
Emiratos Árabes Unidos.....	40
Declaración de seguridad	40
Instrucciones de seguridad importantes.....	40
Precauciones.....	40
Consejos de mantenimiento y cómo llevarlo puesto.....	41
Precauciones con la batería incorporada.....	42
Información sobre eliminación y reciclaje de residuos.....	42

Introducción

Bienvenido a Fitbit Surge™, el Fitness Super Watch que te ayuda a alcanzar tus objetivos de actividad física.

Contenido de la caja

La caja de Surge incluye:



Fitbit
Super Watch
Surge



Cable de carga USB



Adaptador de
sincronización
inalámbrica

Contenido de este documento

Te pondremos rápidamente en marcha creando una cuenta de Fitbit® y asegurándonos de que el monitor puede sincronizar los datos que recopila con tu panel de Fitbit. En el panel, podrás analizar tus datos, ver las tendencias históricas, establecer objetivos, registrar alimentos y agua, ponerte al día con amigos y mucho más. Una vez que hayas terminado de configurar el monitor, ya estarás preparado para empezar a moverte.

A continuación, se explica cómo encontrar y utilizar funciones de tu interés y cómo ajustarlas a tus preferencias. Para obtener más información, consejos y soluciones de problemas, consulta nuestros completos artículos en <http://help.fitbit.com>. Permítenos pedirte que evalúes los artículos que lees para que sepamos que recibes la información correcta en el momento adecuado.

Configuración de Fitbit Surge

Para sacar el máximo provecho a tu Surge, utiliza la aplicación gratuita de Fitbit disponible para dispositivos iOS®, Android™ y Windows® 10. Si no tienes un dispositivo móvil compatible, puedes usar Fitbit.com en un ordenador, pero no olvides que es necesario disponer de uno para usar funciones clave como las notificaciones, el control de música y el GPS.

Configuración del monitor en un dispositivo móvil

La aplicación de Fitbit es compatible con más de 200 dispositivos móviles con sistemas operativos iOS, Android y Windows 10.

Para empezar:

1. Asegúrate de que la aplicación de Fitbit es compatible con tu dispositivo móvil en <http://www.fitbit.com/devices>.
2. Busca la aplicación de Fitbit en una de estas tiendas, según tu dispositivo:
 - Apple® App Store® para dispositivos iOS como el iPhone® o el iPad®.
 - Google Play™ Store para dispositivos Android como el Samsung® Galaxy® S5 o el Motorola Droid Turbo.
 - La Tienda Windows de Microsoft® para dispositivos móviles con Windows 10, como el teléfono Lumia™ o la tableta Surface™.
3. Instala la aplicación. No olvides que debes tener una cuenta en la tienda correspondiente al sistema operativo de tu dispositivo para descargar incluso una aplicación gratuita como la de Fitbit.
4. Cuando se instale la aplicación, ábrela y toca **Únete a Fitbit** para comenzar. Recibirás orientación para crear una cuenta de Fitbit y conectar (“emparejar”) tu Surge al dispositivo móvil. El emparejamiento asegura que el monitor y el dispositivo móvil están bien comunicados el uno con el otro, es decir, se sincronizan sus datos.

Ten en cuenta que la información personal que se te pide durante la configuración se usa para calcular tu tasa de metabolismo basal (MB), que permite determinar la quema estimada de calorías. Esta información es privada a no ser que elijas compartir tu edad, estatura o peso con tus amigos de Fitbit en la configuración de privacidad.

Después de la configuración, ya estás listo para empezar a moverte.

Configuración del monitor con un PC (Windows 10)

Si no tienes un dispositivo móvil, puedes configurar y sincronizar el monitor en tu PC con Windows 10 usando la misma aplicación de Fitbit disponible para los dispositivos móviles de Windows.

Para descargar la aplicación, haz clic en el botón Comenzar y abre la Tienda Windows (llamada “tienda”). Busca “Aplicación de Fitbit”. Ten en cuenta que, si nunca te has descargado una aplicación en tu ordenador desde la tienda, debes crearte una cuenta.

Abre la aplicación y sigue las instrucciones para crear una cuenta de Fitbit y configurar tu Surge. Para configurar y sincronizar tu monitor, necesitarás utilizar el adaptador de sincronización inalámbrica que venía en la caja de tu Surge.

Configuración del monitor con un PC (para Windows 8.1 y versiones anteriores)

Si no tienes un dispositivo móvil compatible, puedes configurar el monitor con un ordenador y consultar tus estadísticas de Fitbit en Fitbit.com. Para hacer uso de este método, instala en primer lugar la aplicación de software gratuita Fitbit Connect, que permite sincronizar los datos de Surge con tu panel de Fitbit.com.

Para instalar Fitbit Connect y configurar el monitor:

1. Abre la página <http://www.fitbit.com/setup>.
2. Desplázate hacia abajo y haz clic en la opción de descarga.
3. Cuando se te indique, guarda el archivo que aparece.
4. Haz doble clic en el archivo (FitbitConnect_Win.exe). Se abrirá el instalador de Fitbit Connect.
5. Haz clic en **Continuar** para avanzar a lo largo del proceso de instalación.
6. Cuando se te indique, selecciona **Configurar un nuevo dispositivo Fitbit**.
7. Sigue las instrucciones que aparecen en pantalla para crear una cuenta de Fitbit y conectar el monitor. Se te pedirá que conectes el adaptador inalámbrico que venía en la caja de tu Surge.

Ten en cuenta que la información personal que se te pide durante la configuración se usa para calcular tu tasa de metabolismo basal (MB), que permite determinar la quema estimada de calorías. Esta información es privada a no ser que elijas compartir tu edad, estatura o peso con tus amigos de Fitbit en la configuración de privacidad.

Configuración del monitor con un Mac

Si no tienes un dispositivo móvil compatible, puedes configurar el monitor con un ordenador y consultar tus estadísticas de Fitbit en Fitbit.com. Para hacer uso de este método de configuración, instala en primer lugar la aplicación de software gratuita Fitbit Connect, que permite sincronizar los datos de Surge con tu panel de Fitbit.com.

Para instalar Fitbit Connect y configurar el monitor:

1. Abre la página <http://www.fitbit.com/setup>.
2. Desplázate hacia abajo y haz clic en la opción de descarga. Si el botón no muestra correctamente tu tipo de ordenador (por ejemplo, si dice “Descargar para Mac”), selecciona el tipo correcto y luego haz clic en el botón.
3. Cuando se te indique, guarda el archivo que aparece.
4. Haz doble clic en el archivo (Install Fitbit Connect.pkg). Se abrirá el instalador de Fitbit Connect.
5. Haz clic en **Continuar** para avanzar a lo largo del proceso de instalación.
6. Cuando se te indique, selecciona **Configurar un nuevo dispositivo Fitbit**.

7. Sigue las instrucciones que aparecen en pantalla para crear una cuenta de Fitbit y conectar tu Surge. Deberías poder sincronizar de forma inalámbrica con tu Mac, pero, si no lo consigues, conecta el adaptador de sincronización inalámbrica incluido con el monitor.

Ten en cuenta que la información personal que se te pide durante la configuración se usa para calcular tu tasa de metabolismo basal (MB), que permite determinar la quema estimada de calorías. Esta información es privada a no ser que elijas compartirla con tus amigos de Fitbit en la configuración de privacidad.

Sincronización de los datos del monitor con tu cuenta de Fitbit

Una vez hayas configurado y empezado a usar el dispositivo Surge, tendrás que asegurarte de que transfiera (sincroniza) sus datos a Fitbit de forma regular para poder monitorizar tu progreso, ver tu historial de actividad, ganar insignias, analizar tus registros del sueño, etc., en tu panel de Fitbit. Se recomienda una sincronización diaria, pero no es obligatoria.

La aplicación de Fitbit utiliza la tecnología Bluetooth de baja energía para sincronizarse con tu monitor Fitbit. Cada vez que abres la aplicación, se sincronizará si el monitor se encuentra cerca. Si ejecutas la aplicación de Fitbit en un PC con Windows 10 que no dispone de Bluetooth, debes asegurarte de que el adaptador de sincronización inalámbrica está instalado.

Puedes utilizar Bluetooth para instalar Fitbit Connect en un Mac®. Si no tienes Bluetooth, asegúrate de que el adaptador está conectado al ordenador. Fitbit Connect se sincronizará automáticamente cada 15 minutos si:

- el monitor está a una distancia del ordenador que no supera los 6 metros; o
- el ordenador está encendido, activo y conectado a Internet.

Conoce tu Fitbit Surge

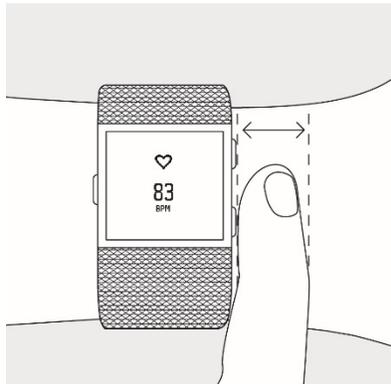
Este apartado te enseña la mejor manera de llevar, usar y recargar el monitor.

Colocación en la muñeca

Lee estos consejos para asegurarte de que llevas puesto el monitor de forma adecuada.

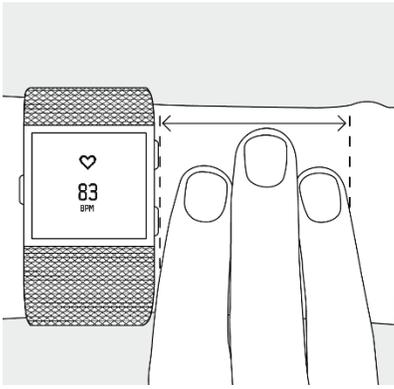
Para llevarlo puesto y registrar los ejercicios durante todo el día

El Surge se debe llevar puesto en la muñeca. Puede monitorizar estadísticas como los pasos y las plantas subidas cuando se coloca en un bolsillo o lo llevas metido en la mochila, pero es más preciso si lo llevas puesto en la muñeca. Para llevarlo todo el día, debes mantener tu Surge en posición horizontal y un dedo por debajo del hueso de la muñeca (como si fuera un reloj).



Al igual que toda tecnología de monitorización del ritmo cardiaco, ya sea una cinta para el pecho o un sensor en la muñeca, la precisión variará en función de la fisiología de cada persona, el lugar en el que se lleve puesta y el tipo de movimiento. En otras palabras, no todo el mundo tendrá una lectura exacta con todos los tipos de ejercicio. Para obtener una precisión de lectura óptima, ten en cuenta lo siguiente:

1. Prueba a llevar el monitor en un lugar más elevado del brazo sobre la muñeca cuando practiques ejercicio. Como la corriente sanguínea del brazo aumenta cuanto más arriba se mida, situar el monitor unos centímetros más hacia esa posición puede mejorar la señal del ritmo cardiaco. Además, muchos ejercicios como, por ejemplo, el spinning, hacen que dobles la muñeca con frecuencia, por lo que es más probable que se produzcan interferencias en la señal del ritmo cardiaco si el monitor se encuentra por debajo de la muñeca.



2. No lloves el monitor demasiado apretado; una correa demasiado apretada reduce el flujo sanguíneo, lo que podría afectar a la señal del ritmo cardíaco. Dicho esto, el monitor también debería estar un poco más ajustado (sin llegar a apretar) durante el ejercicio que cuando lo lloves puesto todo el día.
3. En el entrenamiento por intervalos de gran intensidad u otras actividades en las que tu muñeca se mueva mucho y de forma arrítmica, es posible que el movimiento impida que el sensor detecte un ritmo cardíaco preciso. Del mismo modo, al practicar ejercicios como, por ejemplo, el levantamiento de pesas o el remo, los músculos de la muñeca se flexionan de tal forma que la correa puede apretarse y aflojarse. Intenta relajar la muñeca quedarte quieto un breve instante (alrededor de 10 segundos), tras el cual deberías ver una lectura precisa del ritmo cardíaco.

Muñeca dominante o no dominante

Para mejorar la precisión del Surge, te pediremos que especifiques si llevas puesto tu monitor en tu mano dominante o en la no dominante. Tu mano dominante es la que utilizas para la mayoría de las actividades del día a día como, por ejemplo, escribir o cepillarte los dientes. Puedes especificar este ajuste en el apartado Cuenta de la aplicación de Fitbit o en la sección Dispositivos del panel de Fitbit.com.

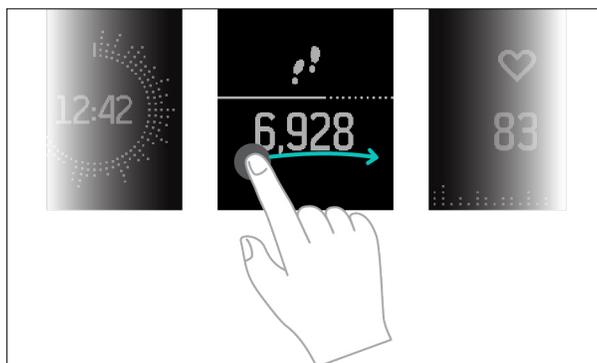
Navegación

El Surge tiene una pantalla táctil con luz de fondo y tres botones: Inicio, Selección y Acción. Dedicamos unos momentos a memorizar los nombres de estos botones y su ubicación, o vuelve a consultar esta imagen cuando leas las tareas que se indican en este manual:

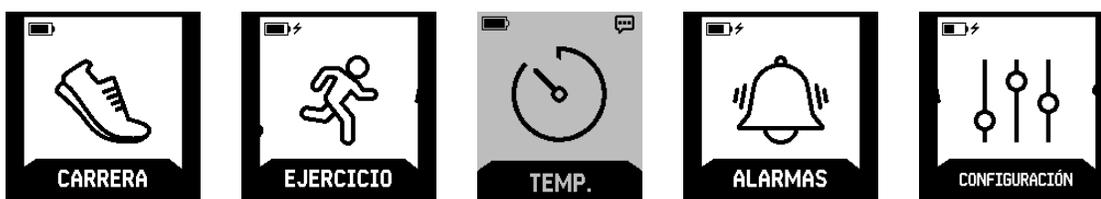


El Surge dispone de dos series de pantallas: el reloj, donde puedes ver tus estadísticas diarias, y el menú. Para cambiar entre las dos, pulsa el botón de Inicio.

- Si estás en el reloj, desliza el dedo de izquierda a derecha para poder ver:
 - El ritmo cardiaco instantáneo
 - Los pasos que has dado
 - La distancia recorrida
 - Las calorías quemadas
 - Plantas subidas



- Si estás en el menú, deslízate a izquierda y derecha para ver las distintas opciones. Para elegir una opción del menú, puedes pulsar el botón Selección o simplemente tocar la pantalla. Para salir de las pantallas Correr, Ejercicio, Temporizador, Alarmas o Configuración, pulsa el botón Inicio.



Pulsa dos veces el botón Inicio para ver el control de la reproducción de la música.

Nota: Las funciones de los botones Selección y Acción varían en función de lo que estés haciendo. Un icono junto al botón indica su función actual, como pausar y reanudar o seleccionar una opción.

Duración de la batería y carga

Según el uso que le des, la duración de la batería puede variar:

- Sin monitorizar carreras o ejercicios mediante GPS, la autonomía de la batería de tu Surge debería durar hasta siete días usándolo como reloj para actividad física con monitorización constante del ritmo cardiaco y de la actividad.
- El Surge totalmente cargado puede monitorizar un máximo de diez horas de actividades que empleen GPS. Para asegurarte de monitorizar siempre tus datos, se recomienda cargar el Surge tras cualquier actividad que haga uso del GPS.

Cálculo del nivel actual de batería

Mirando el menú, el nivel de la batería de tu monitor aparece en la parte superior izquierda.



Llena

Parcialmente llena

Muy baja

Nivel crítico

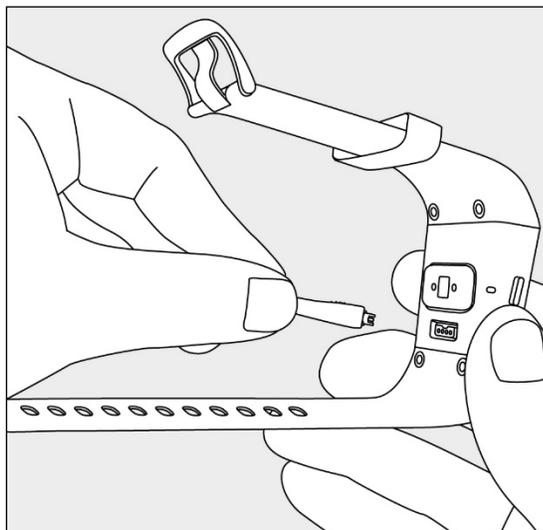
Cargando

Si tu batería tiene un nivel crítico, carga tu Surge en cuanto te sea posible.

También puedes comprobar el nivel de batería mediante la aplicación de Fitbit o iniciando sesión en [Fitbit.com](https://www.fitbit.com) y haciendo clic en el icono del engranaje situado en la esquina superior derecha de la página. En estos casos, el valor mostrado representa el nivel de batería en la última sincronización del Surge. Para asegurarte de que estás viendo el nivel actual de la batería, sincroniza tu Surge.

Carga del monitor

Para cargar el Surge, conecta el cable de carga en el puerto USB de tu ordenador o en un cargador USB de pared certificado por UL, y enchufa el otro extremo en el puerto de la parte trasera del Surge. La carga completa tarda entre una y dos horas.



Maximización de la duración de la batería

Si no vas a utilizar tu Surge durante un tiempo, puedes preservar la duración de la batería apagándolo. Para ello, desliza con el dedo hasta la pantalla Configuración y desliza hacia arriba para encontrar la opción Apagar. Si quieres consultar otros consejos para maximizar la duración de la batería, consulta help.fitbit.com.

Mantenimiento

Es importante que limpies y seques el Surge con regularidad. Para obtener instrucciones y más información, consulta <http://www.fitbit.com/productcare>.

Utilización del GPS

El Surge incorpora un receptor GPS para monitorizar tu ruta durante actividades como carreras libres, carreras por vueltas, paseos, bicicleta o excursiones. En tu panel, los datos GPS se muestran en una vista de mapa junto con las estadísticas monitorizadas durante la actividad.

Cuando se selecciona una carrera o un ejercicio que emplea GPS, el Surge comienza a buscar una señal GPS. Como con cualquier dispositivo GPS, la señal se suele captar más rápidamente si estás fuera en un área abierta y no te estás moviendo.



Para obtener los mejores resultados, espera a que se detecte la señal para empezar tu actividad.



Si no se encuentra una señal GPS en unos segundos, aparecerá la opción Inicio rápido para todos los ejercicios con GPS excepto Bici.



Si no quieres esperar a que se encuentre la señal GPS, puedes pulsar el botón Selección (Inicio rápido) para acceder a la pantalla de actividad e iniciarla. El Surge seguirá buscando una señal GPS, pero tardará más en encontrarla que si estuvieras parado.

Si empiezas a moverte antes de localizar la señal GPS, el Surge utiliza tu recuento de pasos para calcular la distancia recorrida antes de que empezara la monitorización por GPS. Por tanto, la distancia total calculada para la actividad puede ser algo menos precisa que si hubieras esperado a obtener una señal GPS y después empezaras a moverte. La opción de inicio rápido no aparece si estás monitorizando un paseo en bicicleta, porque se requiere señal GPS para calcular la distancia. Espera a que el GPS se estabilizase antes de empezar el paseo.

NOTA: Se pueden almacenar un máximo de 35 horas de datos de GPS en tu Surge. Si intentas monitorizar más de 35 horas de datos de GPS sin sincronizar, se borrarán los datos más antiguos para dejar espacio a los nuevos. Para asegurarte de que todos tus datos GPS se guardan en Fitbit.com, sincroniza tu Surge con frecuencia.

Uso del temporizador y el cronómetro

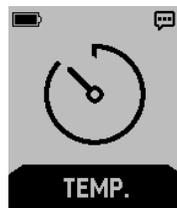
Puedes utilizar tu Surge como temporizador y como cronómetro.

Uso del temporizador

Puedes utilizar esta función en tu Surge, estableciendo un temporizador de hasta 90 minutos.

Para utilizar el temporizador:

1. Accede al menú de tu Surge y, a continuación, deslízate hasta la opción Temporizador.



2. Pulsa el botón Selección o toca la pantalla para mostrar el temporizador.



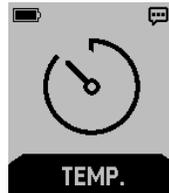
3. Toca el icono del engranaje o pulsa el botón Acción para establecer el temporizador.
4. Selecciona los minutos y los segundos de duración del temporizador y, después, toca el icono de marca de verificación o pulsa el botón Selección para establecerlo.
5. Para iniciarlo, toca el icono de inicio o pulsa el botón Selección.
6. Para pausarlo o detenerlo, toca el icono de pausa o pulsa de nuevo el botón Selección.

Uso del cronómetro

Puedes utilizar la función de cronómetro en tu Surge para medir cuánto tiempo tardas en completar una actividad o ejercicio.

Para utilizar el cronómetro:

1. Accede al menú de tu Surge y, a continuación, deslízate hasta la opción Temporizador.



2. Pulsa el botón Selección o toca la pantalla para mostrar el temporizador.
3. Desliza a la izquierda o a la derecha para acceder al cronómetro.



4. Para iniciarlo, toca el icono de inicio o pulsa el botón Selección.
5. Para pausarlo o detenerlo, toca el icono de pausa o pulsa de nuevo el botón Selección.
6. Para restablecer el temporizador, toca el icono para retroceder o pulsa el botón Acción.

Monitorización automática con Fitbit Surge

De forma predeterminada, el Surge monitoriza una serie de estadísticas automáticamente cuando lo llevas puesto. Los datos más recientes del monitor se cargan en tu panel de Fitbit cada vez que lo sincronizas.

Visualización de las estadísticas de todo el día

En el reloj, desliza a la izquierda o a la derecha por los elementos del menú. Toca un elemento del menú para ver las siguientes estadísticas diarias:

- Los pasos que has dado
- El ritmo cardiaco instantáneo
- La distancia recorrida
- Las calorías quemadas
- Plantas subidas

En tu panel de Fitbit hay disponibles más estadísticas registradas por tu monitor, como:

- Historial detallado del ritmo cardiaco, incluido el tiempo que has estado en las zonas de ritmo cardiaco
- Minutos de actividad
- Horas que has dormido y la calidad del sueño

Tu Surge comienza a monitorizar tus estadísticas del día siguiente a partir de medianoche de tu zona horaria. Aunque tus estadísticas se ponen a cero a medianoche, no se eliminarán los datos del día anterior. Esos datos se cargarán en Fitbit.com la próxima vez que sincronices tu monitor.

Uso de las zonas de ritmo cardiaco

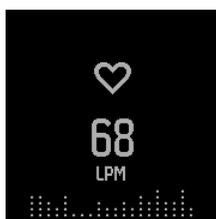
Las zonas de ritmo cardiaco te ayudan a centrarte en la intensidad de entrenamiento que prefieras. Tu monitor muestra la zona de ritmo cardiaco en la que te encuentras en ese momento y, en tu panel de Fitbit, puedes ver el tiempo que has estado en cada zona un día o durante un ejercicio concreto. Según las recomendaciones de la American Heart Association (Asociación Estadounidense de Cardiología) hay tres zonas disponibles de forma predeterminada, pero si tienes un objetivo de ritmo cardiaco concreto, puedes crear una zona personalizada.

Desde la pantalla del reloj, desliza el dedo para mostrar los latidos por minuto actuales y la zona de ritmo cardiaco.

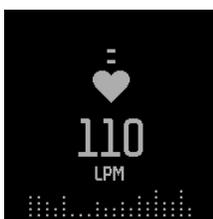
Zonas predeterminadas de ritmo cardiaco

Las zonas predeterminadas de ritmo cardiaco se calculan mediante la estimación de tu ritmo cardiaco máximo. Fitbit calcula tu ritmo cardiaco máximo con la fórmula común de 220 menos tu edad.

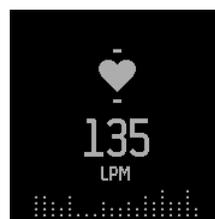
Para determinar rápidamente en qué zona te encuentras, echa un vistazo al icono del corazón:



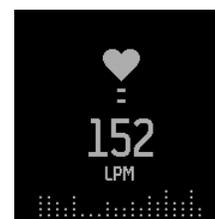
Fuera de zona



Quema de grasas



Cardio



Pico

- Cuando estés fuera de zona, es decir, cuando el ritmo cardíaco esté por debajo del 50 % del máximo, tu ritmo cardíaco podría ser aún elevado, pero no lo suficiente como para ser considerado ejercicio.
- La zona de quema de grasa, que significa que el ritmo cardíaco está entre el 50 % y el 69 % del máximo, es la zona de ejercicio de intensidad baja-media y puede ser un buen punto de partida para aquellos que están empezando a ejercitarse. Se le llama zona de quema de grasa debido a que el mayor porcentaje de calorías que se queman proceden de la grasa, aunque el índice total de quema de calorías es menor.
- La zona cardio, que significa que el ritmo cardíaco está entre el 70 % y el 84 % del máximo, es la zona de ejercicio de intensidad media-alta. En esta zona estás forzando un poco pero sin pasarte. Para la mayoría de las personas esta es la zona de ejercicio en la que desean centrarse.
- La zona pico, que significa que el ritmo cardíaco es superior al 85 % del máximo, es la zona de ejercicio de intensidad alta. La zona pico está destinada a sesiones cortas e intensas que mejoran el rendimiento y la velocidad.

Zonas personalizadas de ritmo cardíaco

En lugar de utilizar las zonas de ritmo cardíaco predeterminadas, puedes configurar una zona personalizada en la aplicación de Fitbit o en el panel de Fitbit.com. Cuando tu ritmo cardíaco está por encima o por debajo de tu zona personalizada, verás el contorno de un corazón y cuando tu ritmo cardíaco esté dentro de tu zona personalizada verás un corazón sólido.

Para obtener más información sobre la monitorización del ritmo cardíaco, incluidos los enlaces a información importante de la American Heart Association, consulta <https://help.fitbit.com>.

Monitorización del sueño

El Surge monitoriza de forma automática el tiempo que duermes y tus movimientos durante la noche, lo que te permite conocer tus patrones de sueño. Si quieres monitorizar tu sueño, ponte el Surge cuando te vayas a acostar. Para ayudarte

a crear un ciclo de sueño saludable, tienes un objetivo predeterminado de 8 horas de sueño por noche. Puedes personalizar tu objetivo de sueño en la aplicación de Fitbit o en tu panel de Fitbit.com, y cambiarlo por un número de horas que se ajuste mejor a la cantidad de horas de sueño que necesites.

Para ver tu registro de sueño, sincroniza el monitor cuando te despiertes. En tu panel de Fitbit podrás ver tu registro de sueño y más información detallada acerca de los patrones y las tendencias del sueño.

Monitorización de un objetivo diario de actividad

El Surge monitoriza tu progreso de cara a un objetivo diario de tu elección.

Elección del objetivo

Tu objetivo está establecido de forma predeterminada en 10 000 pasos al día. En la aplicación de Fitbit o en el panel de Fitbit.com, puedes elegir un objetivo distinto, como la distancia que has recorrido, las calorías que has quemado o las plantas que has subido, y seleccionar el valor correspondiente que prefieras. Por ejemplo, es posible que quieras seguir midiendo tu objetivo de pasos, pero cambiar la meta de 10 000 a 20 000.

Consulta del progreso hacia el objetivo

Una barra de progreso ayuda a que te mantengas motivado. Por ejemplo, la parte sólida de la línea que aparece a continuación muestra que ya has pasado la mitad de tu objetivo de 10 000 pasos.



Cuando alcances tu objetivo, el Fitbit Surge vibrará y parpadeará a modo de celebración.



Monitorización de ejercicios con Fitbit Surge

El Surge detecta de forma automática muchos ejercicios y los registra en tu historial de ejercicios gracias a nuestra función SmartTrack™. Asimismo, puedes indicar a tu monitor la hora de inicio y finalización del ejercicio para consultar las estadísticas en tiempo real y ver un resumen del ejercicio físico con un simple vistazo a tu muñeca. Todos los ejercicios físicos aparecen en tu historial de ejercicios para un análisis y una comparación más exhaustivos.

Uso de SmartTrack

Nuestra función SmartTrack reconoce y registra de forma automática ejercicios determinados para asegurarse de que obtienes puntos por tus momentos del día con mayor actividad. Cuando sincronizas el monitor después de realizar un ejercicio detectado con SmartTrack, puedes encontrar varias estadísticas en tu historial de ejercicios, como la duración, las calorías quemadas o cómo ha influido en tu día, entre otros.

De forma predeterminada, SmartTrack detecta el movimiento continuo durante al menos 15 minutos. Puedes aumentar la duración mínima o desactivar SmartTrack para uno o más tipos de ejercicios.

Para obtener más información acerca de la personalización y el uso de SmartTrack, consulta help.fitbit.com.

Uso del menú Ejercicio

El Surge te permite monitorizar tu actividad en una amplia variedad de ejercicios, incluidos senderismo, yoga, bicicleta y otros muchos. Algunos tipos de ejercicios usan automáticamente señal GPS.

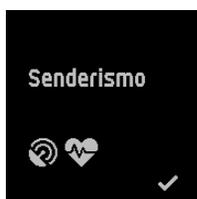
Para obtener más información acerca de la personalización del menú Ejercicio, visita help.fitbit.com.

Sigue estos pasos para monitorizar tus ejercicios:

1. Muestra el menú en tu Surge y a continuación deslízate hasta la opción Ejercicio.



2. Pulsa el botón Selección o pulsa en la pantalla y, a continuación, desliza el dedo para encontrar el ejercicio que deseas monitorizar. Si el ejercicio admite GPS, aparecerá un icono de GPS a la izquierda del icono de monitorización del ritmo cardíaco.



Utiliza GPS

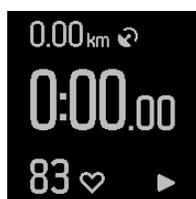


No utiliza GPS

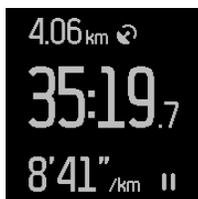
3. Cuando localices el ejercicio que desees monitorizar, pulsa el botón Selección o la pantalla. Si cambias de idea, pulsa el botón Inicio para salir.

Si el ejercicio admite GPS, aparecerá la pantalla de búsqueda de GPS. Para obtener los mejores resultados, espera a que se detecte la señal antes de empezar tu ejercicio.

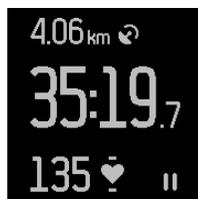
Aparecerá la pantalla de un cronómetro con estadísticas en la parte superior e inferior.



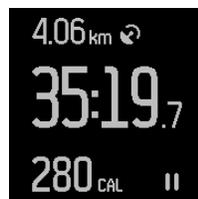
4. Pulsa el botón Selección para iniciar el ejercicio.
5. Mientras estás corriendo, puedes deslizar el dedo para ver las distintas estadísticas o la hora del día. Las estadísticas varían en función del tipo de ejercicio.



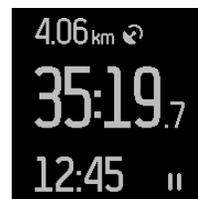
Ritmo



Ritmo cardiaco



Calorías



Reloj (hora del día)

6. Pulsa el botón Selección para detener o reanudar tu ejercicio.
7. Cuando termines tu ejercicio, pulsa el botón Selección para parar y, después, el botón Acción para ver un resumen. Puede que tengas que desplazarte hacia abajo para ver todas las estadísticas monitorizadas durante el ejercicio.



8. Pulsa el botón Acción para salir.

Uso del menú Carrera

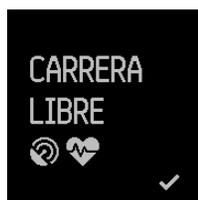
Puedes monitorizar carreras con tu Surge con o sin monitorización GPS. Puedes monitorizar carreras de forma manual mediante las funciones de monitorización de carrera de tu Surge, tanto si quieres monitorizar la ruta con GPS como si prefieres obtener datos de carrera más detallados, incluidas las estadísticas en tiempo real y los resúmenes de ejercicios físicos.

Para monitorizar una carrera:

1. Accede al Menú en el Surge y deslízate hasta la opción Carrera.



2. Pulsa el botón Selección o pulsa la pantalla y, después, desliza el dedo para localizar el tipo de carrera que desees monitorizar. Si la opción de carrera admite GPS, aparecerá un icono de GPS a la izquierda del icono de monitorización del ritmo cardiaco.



Utiliza GPS

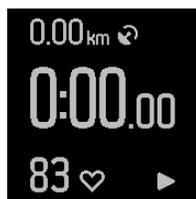


No utiliza GPS

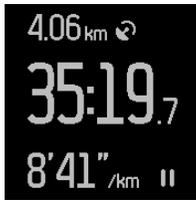
3. Cuando aparezca la carrera que desees monitorizar, pulsa el botón Selección o la pantalla. Si cambias de idea, pulsa el botón Inicio para salir.

Si la carrera utiliza GPS, aparecerá la pantalla de búsqueda de GPS. Para obtener los mejores resultados, espera a que se detecte la señal para empezar la carrera.

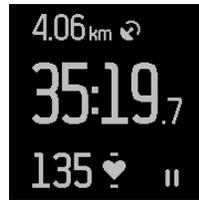
Aparecerá la pantalla de un cronómetro con estadísticas en la parte superior e inferior.



4. Pulsa el botón Selección para iniciar la carrera.
5. Mientras estás corriendo, puedes deslizar para ver las distintas estadísticas o la hora del día. Las estadísticas varían en función del tipo de carrera.



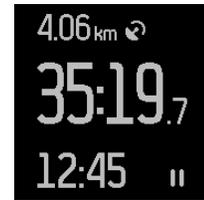
Ritmo



Ritmo cardiaco



Calorías



Reloj (hora del día)

6. Pulsa el botón Selección para detener o reanudar la carrera.
7. Si estás haciendo una carrera por vueltas, pulsa el botón Acción mientras estás corriendo para iniciar una nueva vuelta. Durante unos segundos aparece un resumen de la vuelta que acabas de terminar.
8. Cuando termines la carrera, pulsa el botón Selección para parar y, después, el botón Acción para ver un resumen. En una carrera por vueltas, se mostrará un resumen de cada vuelta antes del resumen de toda la carrera. Pulsa el botón Acción en la pantalla de Vueltas para ver el resumen de la carrera.



9. Pulsa el botón Acción para salir.

Una vez sincronizado el monitor, las estadísticas aparecen en el panel de Fitbit.com y en la aplicación de Fitbit.

Monitorización de los tramos de una carrera

Puedes monitorizar tus tramos de carrera de manera que Fitbit Surge te notifique cada vez que alcances un tiempo o distancia predeterminados. Esta función, conocida como “avisos de carrera”, te ayuda a monitorizar mejor tus progresos durante las carreras. Con el ejercicio de carrera libre, tendrás la posibilidad de monitorizar tramos en tiempo real.

1. Inicia sesión en tu panel de fitbit.com.
2. Haz clic en el icono del engranaje de la esquina superior derecha de la página y selecciona **Configuración**.
3. Utilizando las pestañas de navegación de la izquierda, busca **Avisos de carrera**.
4. Especifica si deseas monitorizar la distancia o el tiempo y su valor.
5. Sincroniza tu Surge para actualizar el monitor con la nueva configuración. Para hacer que el Surge se sincronice, sigue estos pasos:
 - a. Haz clic en el icono de Fitbit Connect que hay junto a la fecha y hora de tu ordenador.
 - b. Teniendo cerca tu Surge, haz clic en **Sincronizar ahora**.

6. Cuando estés listo para monitorizar una carrera, accede al menú del Surge y desplázate hasta Carrera.



7. Pulsa el botón Selección o toca la pantalla y, a continuación, desplázate hasta Carrera libre.



8. Mientras corres, el Surge te notificará cuando alcances el tiempo o la distancia especificados.



Visualización de estadísticas durante el ejercicio

Mientras estás haciendo ejercicio, puedes deslizar el dedo para ver las distintas estadísticas y la hora del día. Las estadísticas monitorizadas varían en función del tipo de ejercicio.

Una vez sincronizado el Surge, las estadísticas aparecen en el panel de Fitbit.com y en la aplicación de Fitbit.

Recepción de notificaciones y control de la música

Puedes recibir notificaciones de llamadas y mensajes de texto y controlar la música mientras haces ejercicio. Pulsa el botón Acción para visualizar las notificaciones cuando lleguen y pulsa dos veces el botón Inicio para acceder al control de la música.

Para ver la hora actual durante un ejercicio, desplázate por las estadísticas.

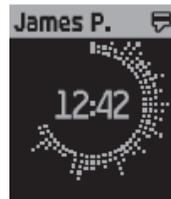
Uso de las alarmas por vibración

Surge puede vibrar suavemente para despertarte o avisarte con una alarma por vibración. Puedes configurar hasta ocho alarmas para que se repitan todos los días o solo determinados días de la semana. Cuando la alarma se inicie, pulsa el botón Acción para descartarla.

Para obtener más información acerca de la personalización y el uso de las alarmas por vibración, visita help.fitbit.com.

Recepción de notificaciones de llamadas y mensajes de texto

Más de 200 dispositivos móviles compatibles permiten recibir notificaciones de llamadas y mensajes de texto entrantes en tu Surge. Para saber si tu dispositivo admite esta función, visita <http://www.fitbit.com/devices>. Cuando recibes una notificación, el Surge vibra y la información de la persona que llama aparece en un banner en la parte superior de la pantalla.



Activación de las notificaciones de llamadas y mensajes de texto

Para activar las notificaciones de llamadas y mensajes de texto en tu Surge, conecta (“empareja”) Surge con la aplicación de Fitbit:

1. En el menú de Surge, desliza el dedo para ir a Configuración y asegúrate de que la opción Notificaciones esté **activada**.
2. Asegúrate de que está activado el Bluetooth en tu dispositivo móvil.
3. Asegúrate de que el Surge se encuentre como máximo a 6 m del dispositivo móvil.
4. Abre la aplicación de Fitbit en tu dispositivo móvil y pulsa el recuadro del Surge en la parte superior del panel móvil.
5. Activa las notificaciones y sigue las instrucciones que aparecen en pantalla.

Cuando el Surge se empareje correctamente para las notificaciones, aparecerá como dispositivo conectado con el nombre “Surge” en la lista de dispositivos Bluetooth.

Visualización de notificaciones de llamadas y mensajes de texto

El Surge recibe las notificaciones si estás a unos 6 m de distancia del dispositivo móvil. Cuando recibes una llamada o un mensaje de texto, el Surge vibra y aparece una notificación en la parte superior de la pantalla durante siete segundos. Si la persona que llama o envía el mensaje está en la lista de contactos del dispositivo

móvil, aparecerá el nombre. De lo contrario, aparecerá el número de teléfono de la persona. El icono indica si estás recibiendo una llamada o un mensaje de texto.



Pasados 7 segundos el nombre o el número desaparecen pero un icono en la esquina superior derecha indica que has recibido un mensaje de texto o una llamada.



Para ver y gestionar las notificaciones:

- Si tienes varias notificaciones, desplázate a la derecha o a la izquierda para verlas todas.
- Desliza hacia abajo para desplazarte por todo el contenido. Se muestra un máximo de 32 caracteres del asunto y 160 caracteres del mensaje de texto.
- Pulsa el botón Acción o el botón Inicio para salir de la pantalla de notificaciones.

Surge almacena un máximo de 20 notificaciones. Si recibes más de 20 notificaciones, las más antiguas se eliminan a medida que llegan otras nuevas. Todas las notificaciones se eliminan pasadas 24 horas.

Desactivación de las notificaciones de llamadas y mensajes de texto

Si quieres dejar de recibir notificaciones de forma temporal o permanente, haz una de las siguientes acciones:

- En la aplicación de Fitbit, desactiva las Notificaciones.
- En el Surge, configura Notificaciones con el valor Desactivado.

Si quieres volver a recibir las notificaciones, basta con activar de nuevo la opción.

Control de la música

Con un dispositivo iOS o Android compatible puedes utilizar el Surge para parar y reanudar la música, o saltar hasta la siguiente pista. Para saber si tu dispositivo admite esta función, visita <http://www.fitbit.com/devices>. El Surge emplea el perfil AVRCP de Bluetooth para controlar la música; por tanto, la aplicación que proporciona la música debe ser compatible con AVRCP. Algunas aplicaciones de transmisión de música, no difunden la información sobre las pistas y, por tanto, el título de la pista no aparece en la pantalla del Surge. No obstante, si una aplicación admite AVRCP, podrás detener o saltar una pista, solo que no verás el título en el Surge.

Activación del control de la música

Para controlar la música desde el Surge, se emplea la función de Bluetooth del teléfono a fin de conectar ("emparejar") tu Surge con el dispositivo móvil. El emparejamiento del Surge requiere que realices una serie de pasos, tanto en el Surge como en el dispositivo móvil. Ten ambos a mano antes de continuar.

Para activar el control de la música, haz lo siguiente:

1. Si aún no lo has hecho, comprueba que tu dispositivo es compatible con el control de la música en esta dirección: <http://www.fitbit.com/devices>.
2. En Surge:
 - a. Accede al menú y deslízalo hasta la opción Configuración.
 - b. Desplázate hasta Bluetooth Classic.
 - c. Si está establecido como Activado o Desactivado, pulsa el botón Selección hasta que el valor sea Emparejar.
3. En el dispositivo móvil:
 - a. Navega hasta la pantalla de ajustes de Bluetooth donde aparecen los dispositivos emparejados.
 - b. Asegúrate de que tu dispositivo sea visible y esté buscando dispositivos.
 - c. Cuando aparezca "Surge (Classic)" como dispositivo disponible, selecciónalo.
 - d. Espera a que aparezca un mensaje con un número de seis dígitos.
4. Lleva a cabo los dos pasos siguientes uno tras otro:
 - a. Cuando aparezca el mismo número de seis dígitos en tu Surge, pulsa el botón Acción.
 - b. En el dispositivo móvil, selecciona la opción Emparejar.

Después de emparejar correctamente el dispositivo, el ajuste Bluetooth Classic debe establecerse en tu Surge automáticamente como Activado.

Control de la música con el Surge

Una vez emparejado el dispositivo para el control de la música, podrás acceder a la pantalla de control en cualquier momento.

Para controlar la reproducción de la música en el Surge:

1. Abre una aplicación de música en el dispositivo móvil y comienza la reproducción.
2. Pulsa dos veces el botón Inicio en el Surge para ver la información sobre la pista que se está reproduciendo en ese momento. Si la aplicación que estás utilizando no difunde la información de la pista, no aparecerá en el Surge.
3. Utiliza el botón Selección para hacer una pausa, o el botón Acción para saltar a la pista siguiente.



4. Pulsa el botón Inicio para volver a la pantalla anterior.

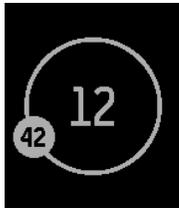
NOTA: Como en la mayoría de dispositivos Bluetooth, si conectas otro dispositivo Bluetooth y desconectas el Surge (Classic), tendrás que conectarlo de nuevo la siguiente vez que lo quieras usar para controlar la música.

Personalización del Fitbit Surge

En este apartado, se explica cómo ajustar la información que se muestra en la pantalla y modificar ciertas funciones del monitor.

Cambio de formato del reloj

Surge cuenta con varios formatos de reloj, como, por ejemplo, los siguientes:



Órbita (Orbit)



Analógico (Analog)



Digital



Llamarada (Flare)

Puedes cambiar el formato del reloj en la aplicación de Fitbit o desde el panel de fitbit.com. Para obtener más información, visita help.fitbit.com.

Ajuste de la luz de fondo

Este ajuste controla las condiciones bajo las que tu Surge se iluminará. Las opciones disponibles son:

- Auto (predeterminado): cuando tocas la pantalla, pulsas un botón o giras la muñeca para ver la hora, Surge utiliza la luz ambiental para determinar si la retroiluminación se activa.
- Activado: la luz de fondo se enciende cuando pulsas la pantalla o un botón.
- Desactivado: la luz de fondo no se enciende en ningún caso.

Para ajustar esta configuración, desliza con el dedo hasta el menú Configuración y toca la pantalla. Desliza el dedo hacia arriba hasta que encuentres Brillo.

Ajuste del monitor de ritmo cardiaco

El Surge utiliza la tecnología PurePulse™ para monitorizar el ritmo cardiaco automáticamente y de forma continuada cuando el monitor del ritmo cardiaco está encendido. La configuración de la monitorización del ritmo cardiaco tiene tres opciones:

- Auto (predeterminado): el monitor de ritmo cardiaco está generalmente activo únicamente cuando estás usando tu Fitbit Surge.
- Desactivado: el monitor de ritmo cardiaco no está nunca activo.
- Activado: el monitor de ritmo cardiaco está siempre activo; elige esta opción si observas que no se monitoriza tu ritmo cardiaco aunque estés usando tu monitor.

Ten en cuenta que si te quitas tu Fitbit Surge, pero lo mantienes en movimiento como, por ejemplo, si lo metes en un bolsillo o en la mochila, el monitor puede mostrar una lectura errónea del ritmo cardiaco. Esto se puede evitar cambiando el ajuste a Desactivado.

Para ajustar esta configuración, desliza con el dedo hasta el menú Configuración y toca la pantalla. Desliza el dedo hacia arriba hasta que encuentres Monitorización del ritmo cardiaco.

Actualizaciones de tu Fitbit Surge

Las mejoras de productos y características gratuitas se implementan de forma ocasional mediante actualizaciones de firmware. Es recomendable que mantengas el Surge actualizado.

Se te avisará mediante la aplicación de Fitbit cada vez que haya una nueva actualización disponible. Cuando empieces a actualizar, verás una barra de progreso en el monitor que te indicará el progreso de la actualización hasta que acabe. Una vez termine, aparecerá un mensaje de confirmación.

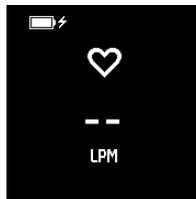
Ten en cuenta que la actualización del Surge tarda varios minutos y puede requerir mucha batería. Por ello, te recomendamos que pongas el monitor en la base de carga antes de comenzar la actualización.

Solución de problemas del Fitbit Surge

Si el monitor no funciona correctamente, consulta nuestra información sobre solución de problemas a continuación. Si tienes otros problemas o quieres obtener información más detallada, visita <http://help.fitbit.com>.

Ausencia de señal de ritmo cardiaco

El Surge monitoriza continuamente el ritmo cardiaco mientras estás haciendo ejercicio y durante todo el día. Sin embargo, es posible que, en ocasiones, el monitor tenga dificultades para obtener una señal clara. En dichos casos verás en la pantalla lo siguiente:



Si no ves tu ritmo cardiaco en el Surge, asegúrate antes de llevarlo puesto correctamente. Prueba a colocar el monitor más lejos de la muñeca; como la corriente sanguínea del brazo aumenta cuanto más arriba se mida, situar el monitor unos centímetros más alto puede resultar útil. Además, comprueba que no llevas el monitor demasiado apretado, ya que si la pulsera está demasiado ajustada se reduce el flujo sanguíneo, lo que podría afectar a la señal del ritmo cardiaco. Después de esperar un poco, debería indicarse el ritmo cardiaco correcto.

Comportamiento inesperado

En caso de tener alguno de los siguientes problemas con el Surge, es posible que se solucionen reiniciando tu monitor:

- No se sincroniza.
- No responde al movimiento.
- No responde ni conectándolo a un cargador.
- Tiene carga en la batería, pero no se enciende.
- No registra tus pasos u otros datos.
- No responde a las pulsaciones de los botones, los toques o los movimientos del dedo sobre la pantalla.

Cuando se reinicia el Surge, no se borran los datos excepto las notificaciones de llamadas y mensajes de texto.

Para reiniciar tu Surge:

1. Mantén pulsados los botones de Inicio y Selección durante 10-15 segundos hasta que la pantalla parpadee o empiece a apagarse.
2. Suelta los botones.
3. Cuando la pantalla se haya apagado completamente, espera 10 segundos y pulsa el botón de Inicio para encender de nuevo tu Surge.

Surge debería funcionar con normalidad.

Para ver más sugerencias sobre solución de problemas o ponerte en contacto con el servicio de atención al cliente, consulta <https://help.fitbit.com>.

Información general y especificaciones del Fitbit Surge

Sensores y motores

Tu Surge incorpora los siguientes sensores y motores:

- Surge utiliza un acelerómetro MEMS de tres ejes para medir tus patrones de movimiento y determinar los pasos que has dado, la distancia recorrida, las calorías quemadas, los minutos activos y la calidad del sueño
- Un altímetro que mide las plantas subidas
- Un receptor GPS, que monitoriza tu ubicación durante un ejercicio
- Un transceptor de radio Bluetooth 4.0
- Un motor de vibración que hace que Surge vibre cuando las alarmas se activan, cuando llegas a un objetivo, cuando se encuentra la señal GPS y cuando recibes avisos de llamadas o mensajes de texto
- Un monitor de ritmo cardiaco óptico que mide tus latidos por minuto (LPM) tanto en reposo como cuando estás haciendo ejercicio
- Un sensor de luz ambiental, que enciende la luz de fondo en condiciones de poca luz

Batería

Surge está equipado con una batería de polímero de litio recargable.

Memoria

Surge guarda información detallada minuto a minuto de los últimos 7 días y de los últimos 30 días a través de resúmenes de las actividades diarias. Los datos de ritmo cardiaco se almacenan en intervalos de un segundo durante la monitorización del ejercicio y en intervalos de cinco segundos el resto del tiempo.

Los datos registrados consisten en los pasos que has dado, la distancia recorrida, las calorías quemadas, las plantas subidas, los minutos activos, el ritmo cardiaco y la monitorización de tu sueño.

Sincroniza tu Surge con regularidad para tener los datos más detallados disponibles y visualizarlos en tu panel de Fitbit.com.

Visualización

La pantalla del Surge es una pantalla táctil, LCD monocromo con luz de fondo para poder verla en condiciones de luz escasa.

Condiciones ambientales

Temperatura de funcionamiento	De -20 °C a 45 °C
-------------------------------	-------------------

Temperatura de almacenamiento	De -30 °C a 60 °C
-------------------------------	-------------------

Resistencia al agua	A prueba de salpicaduras. El dispositivo no se debe usar en la ducha ni ir a nadar con él puesto.
---------------------	---

Altitud máxima de funcionamiento	9144 m
----------------------------------	--------

Ayuda

Encontrarás una guía de solución de problemas y ayuda para tu Surge en <http://help.fitbit.com>.

Garantía y política de devoluciones

Encontrarás información online sobre la garantía y la política de devoluciones de la tienda de Fitbit.com en <http://www.fitbit.com/returns>.

Avisos de seguridad y normativas

Nombre del modelo: FB501

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

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

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

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

Unión Europea (UE)

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.



Australia y Nueva Zelanda



R-NZ

China



Wireless sync dongle

部件名称	有毒和危险品					
Dongle Model FB150	铅 (Pb)	水银 (Hg)	镉 (Cd)	六价铬 (Cr(VI))	多溴化苯 (PBB)	多溴化二苯醚 (PBDE)
表带和表扣	○	○	○	○	○	○
电子	X	○	○	○	○	○
<p>本表格依据 SJ/T 11364 的规定编制</p> <p>O: 表示该项目中涉及的所有物料, 其包含的有害物质的含量低于 GB/T 26572. 标准的限制要求.</p> <p>X: 表示该项目中涉及的所有物料中至少有一种, 其包含的有害物质的含量高于 GB/T 26572. 标准的限制要求.</p>						

Surge

部件名称	有毒和危险品					
Surge Model FB501	铅 (Pb)	水银 (Hg)	镉 (Cd)	六价铬 (Cr(VI))	多溴化苯 (PBB)	多溴化二苯醚 (PBDE)
表带和表扣	○	○	○	○	○	○
电子	X	○	○	○	○	○
<p>本表格依据 SJ/T 11364 的规定编制</p> <p>O: 表示该项目中涉及的所有物料, 其包含的有害物质的含量低于 GB/T 26572. 标准的限制要求.</p> <p>X: 表示该项目中涉及的所有物料中至少有一种, 其包含的有害物质的含量高于 GB/T 26572. 标准的限制要求.</p>						

México



IFETEL: RCPFIFB14-1757

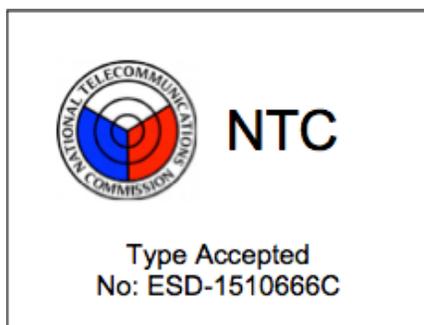
Israel

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

Omán

OMAN-TRA/
TA-R/2176/14

Filipinas



Serbia



И005 15

Sudáfrica



TA-2014/1755
APPROVED

Corea del Sur

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



- 사용 주파수 (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.

Singapur

Complies with IDA
Standards DA00006A

Taiwán

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。

Emiratos Árabes Unidos



Declaración de seguridad

Se ha comprobado que este equipo cumple con la certificación de seguridad de acuerdo con las especificaciones de la norma estándar: EN60950-1:2006 + A11:2009 + A1:2010 + A12: 2011, + A2:2013.

Instrucciones de seguridad importantes

Precauciones

- El contacto prolongado puede favorecer la aparición de irritación de la piel o alergias en algunos usuarios. Si observas cualquier signo de enrojecimiento, hinchazón, picor u otro tipo de irritación, deja de utilizar el dispositivo o llévalo enganchado sobre una prenda de tela. El uso continuado, incluso después de que los síntomas hayan desaparecido, puede dar lugar a la reaparición o agravamiento de la irritación. Si los síntomas persisten, consulta a tu médico.
- El dispositivo contiene material eléctrico que podría causar lesiones si no se maneja adecuadamente.
- Este producto no es un dispositivo médico y no está destinado a diagnosticar, tratar, curar o prevenir ninguna enfermedad.
- Mapas, indicaciones y otros datos GPS o de navegación, incluidos los datos relativos a tu ubicación actual, pueden no estar disponibles, ser inexactos o incompletos.
- Consulta a tu médico antes de comenzar o modificar cualquier programa de ejercicios.
- Consulta a tu médico antes de usar el dispositivo en caso de que padezcas alguna afección preexistente que podría verse afectada por el uso de este producto de Fitbit.
- No consultes los avisos de llamadas u otros datos en la pantalla del producto mientras estés conduciendo o en otras situaciones en las que las distracciones puedan ser peligrosas.

- Este producto no es un juguete. No permitas que los niños o mascotas jueguen con tu producto de Fitbit. El producto contiene piezas pequeñas que pueden suponer riesgo de asfixia.
- El Surge es resistente a la transpiración, a la lluvia y al agua. Puedes usarlo mientras haces ejercicio y otras actividades como lavarte las manos o lavar los platos. Quítate el Surge antes de ducharte o de ir a nadar.
- Los productos PurePulse™ tienen una función de monitorización del ritmo cardiaco que puede presentar riesgos para usuarios con determinados problemas de salud. Consulta a tu médico antes de usarlos en caso de:
 - Tener un problema médico o del corazón.
 - Tomar algún medicamento con fotosensibilidad.
 - Tener epilepsia o ser sensible a las luces intermitentes.
 - Tener problemas circulatorios o presentar hematomas con facilidad.

Consejos de mantenimiento y cómo llevarlo puesto

- Limpia y seca el producto de Fitbit con regularidad, sobre todo en las zonas en contacto con la piel. Utiliza un paño limpio y húmedo. No laves el producto bajo un grifo.
- No lleses tu producto de Fitbit muy apretado para permitir que circule el aire.
- Utiliza productos de cuidado de la piel con moderación en las zonas de la muñeca que quedan cubiertas por el producto de Fitbit.
- Quítate el producto de vez en cuando para limpiarlo y para que tu piel esté al descubierto.
- No abras la carcasa ni desmontes el producto de Fitbit.
- No utilices tu producto de Fitbit si la pantalla está agrietada.
- Las sustancias contenidas en el producto y/o en su batería pueden dañar el medio ambiente o causar lesiones si se manipulan y desechan inadecuadamente.
- No coloques tu producto de Fitbit en un lavavajillas, lavadora o secadora.
- No expongas tu producto de Fitbit a temperaturas extremadamente altas o bajas.
- No utilices tu producto de Fitbit en una sauna ni en un baño turco.
- No dejes tu producto de Fitbit expuesto a la luz solar directa durante un largo periodo de tiempo.
- No tires tu producto de Fitbit al fuego. La batería podría explotar.
- No uses limpiadores abrasivos para limpiar tu producto de Fitbit.
- No lleses puesto tu producto de Fitbit mientras se está cargando.
- No cargues tu producto de Fitbit mientras esté húmedo.
- Quítate tu producto de Fitbit si sientes que está caliente.

Precauciones con la batería incorporada

- Tu producto de Fitbit cuenta con una batería integrada, que no es reemplazable por el usuario. La manipulación de tu producto, o intentar abrirlo, anulará la garantía y puede provocar riesgos de seguridad.
- Utiliza solo el cable de carga que se suministra con el producto para cargar la batería.
- Carga la batería utilizando un ordenador, un hub con alimentación eléctrica o una fuente de alimentación que estén certificados por un laboratorio de pruebas reconocido.
- Carga la batería siguiendo las instrucciones facilitadas en esta guía.
- El producto utiliza un cargador de batería de la Comisión de Energía de California.

Información sobre eliminación y reciclaje de residuos



Este símbolo en el producto o en su embalaje significa que el producto tiene que eliminarse por separado de los residuos domésticos al final de su vida útil. Recuerda que es tu responsabilidad desechar los equipos electrónicos en centros de reciclaje para ayudar a conservar los recursos naturales.

Cada país de la Unión Europea debe tener sus centros de recogida para el reciclaje de equipos eléctricos y electrónicos. Si deseas obtener información sobre el punto de reciclaje más cercano, ponte en contacto con las autoridades locales de gestión de residuos de equipos eléctricos y electrónicos o con el establecimiento donde adquiriste el producto.

- No tires tu producto de Fitbit a la basura doméstica.
- La eliminación del embalaje y de tu producto de Fitbit deben hacerse de conformidad con las normas locales.
- Las baterías no deben desecharse en la basura doméstica y requieren de una recogida selectiva.

