



fitbit charge 3™



Manuel utilisateur
Version 4.0

Table des matières

Commencer.....	5
Contenu de la boîte	5
Chargement de votre coach électronique.....	6
Configuration avec votre téléphone	7
Affichage de vos données dans l'application Fitbit.....	7
Porter Charge 3	8
Port de la montre toute la journée ou lors d'une activité physique	8
Main dominante.....	10
Conseils pour l'entretien et le port	10
Changer le bracelet.....	11
Retirer un bracelet	11
Mettre en place un nouveau bracelet	12
Prise en main	13
Naviguer dans votre Charge 3.....	13
Navigation de base	13
Paramètres rapides	15
Ajustement des paramètres	17
Vérifier le niveau de la batterie	17
Modification de l'affichage heure et statistiques	18
Notifications à partir de votre téléphone	19
Configuration des notifications.....	19
Affichage des notifications entrantes.....	20
Gestion des notifications	20
Désactivation des notifications	20
Accepter et rejeter des appels téléphoniques.....	21
Répondre aux messages (téléphones Android).....	22
Chronométrage.....	23
Définir une alarme	23
Utiliser le minuteur et le chronomètre.....	23
Activité et bien-être.....	24
Suivre vos stats	24

Suivi d'un objectif d'activité quotidien.....	24
Sélection d'un objectif	25
Suivi des activités par heure	25
Suivi de votre sommeil	26
Définir un objectif de sommeil.....	26
Analyser vos habitudes de sommeil.....	26
Affichage de votre fréquence cardiaque	26
Séances de respiration guidée	27
Exercice et santé cardiaque	28
Suivi automatique de vos exercices.....	28
Suivi et analyse des exercices avec l'application Exercice	28
Exigences pour le GPS.....	28
Personnalisation de vos paramètres d'exercice et des raccourcis.....	30
Affichage du résumé de la séance d'entraînement	30
Affichage de votre fréquence cardiaque	31
Zones de fréquence cardiaque par défaut	31
Zones de fréquence cardiaque personnalisées.....	32
Partage de votre activité.....	33
Paiement sans contact.....	34
Utiliser des cartes de crédit et de débit	34
Configurez vos paiements sans contact.....	34
Effectuer des achats.....	35
Modifier votre carte par défaut.....	37
Payer le transport en commun.....	37
Météo	38
Agenda	39
Mettre à jour, redémarrer et effacer.....	40
Redémarrer Charge 3.....	40
Effacer le contenu Charge 3.....	40
Mettre à jour Charge 3.....	41
Résolution des problèmes	42
Absence de signal de fréquence cardiaque	42
Absence de signal GPS.....	43
Autres problèmes.....	43
Spécifications et informations générales.....	44

Capteurs et composants.....	44
Composition	44
Technologie sans fil	44
Informations tactiles.....	44
Batterie.....	44
Mémoire.....	45
Écran.....	45
Taille des bracelets	45
Conditions ambiantes	45
En savoir plus	45
Politique de retour et garantie	46
Regulatory and Safety Notices	47
USA: Federal Communications Commission (FCC) statement	47
Canada: Industry Canada (IC) statement.....	48
European Union (EU)	49
Customs Union	50
Argentina	50
Australia and New Zealand.....	50
Belarus	51
China.....	51
India	52
Indonesia.....	52
Israel	53
Japan.....	53
Mexico.....	53
Morocco	54
Nigeria.....	54
Oman.....	54
Pakistan	55
Philippines	55
Serbia	55
South Korea.....	56
Taiwan.....	56
United Arab Emirates.....	58
Vietnam	59
Zambia.....	59
Safety Statement.....	59

Commencer

Obtenez une meilleure compréhension de votre corps, de votre santé et de votre progression avec Fitbit Charge 3.

Prenez le temps de consulter nos informations exhaustives sur la sécurité sur [fitbit.com/safety](https://www.fitbit.com/safety). Charge 3 ne fournit pas de données médicales ou scientifiques.

Contenu de la boîte

La boîte de votre Charge 3 contient :



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



Câble de charge



Un grand bracelet supplémentaire (choix de couleurs et de matières)

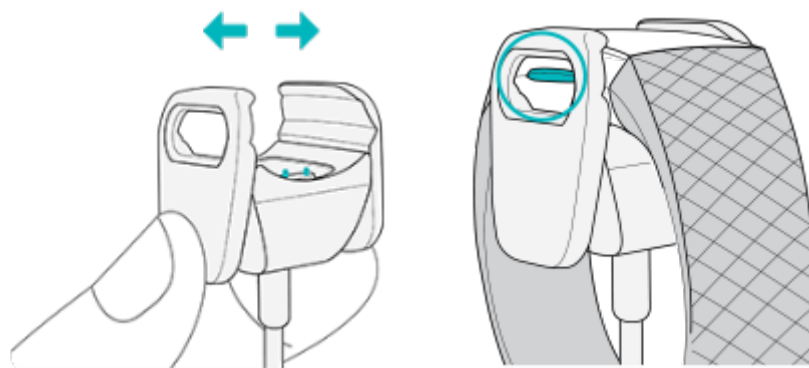
Les bracelets détachables de Charge 3 sont disponibles dans une grande variété de couleurs et de matières. Ils sont vendus séparément.

Chargement de votre coach électronique

Lorsqu'il est entièrement chargé, votre Charge 3 a jusqu'à 7 jours d'autonomie. L'autonomie de la batterie et les cycles de charge varient en fonction de l'utilisation et d'autres facteurs. Les résultats réels peuvent donc varier.

Pour charger votre Charge 3 :

1. Branchez le câble de charge au port USB de votre ordinateur, à un chargeur mural USB certifié UL ou à un autre appareil de charge basse consommation.
2. Branchez l'autre extrémité du câble de charge dans le port situé à l'arrière de l'appareil Charge 3. Les broches de l'attache de charge doivent être fermement verrouillées dans les lamelles dorées situées à l'arrière du coach électronique. Le branchement est sécurisé lorsque Charge 3 se met à vibrer et qu'une icône de batterie apparaît à l'écran.



Le chargement complet peut prendre environ d'une à deux heures. Pendant le chargement du coach électronique, vous pouvez appuyer sur les boutons afin de vérifier le niveau de la batterie. Une fois le chargement terminé, votre coach électronique affichera une icône de batterie complète avec un sourire.



Configuration avec votre téléphone

Configurez votre Charge 3 grâce à l'application Fitbit pour iPhones et iPads ou téléphones Android. L'application Fitbit est compatible avec la plupart des téléphones les plus répandus. Rendez-vous sur fitbit.com/devices pour vérifier si votre téléphone est compatible.



Pour commencer :

1. Téléchargez l'application Fitbit :
 - [App Store d'Apple](#) pour les iPhone
 - [Google Play Store](#) pour les téléphones Android
2. Installez l'application et ouvrez-la.
3. Tapotez sur **Se connecter avec Google**, et suivez les instructions à l'écran pour configurer votre appareil.

Après avoir effectué la configuration, lisez le guide pour en savoir plus sur votre nouveau coach électronique, puis explorez l'application Fitbit.

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

Affichage de vos données dans l'application Fitbit

Ouvrez l'application Fitbit sur votre téléphone pour consulter vos indicateurs de santé, données d'activité et de sommeil, choisissez une session de pleine conscience et bien plus encore.

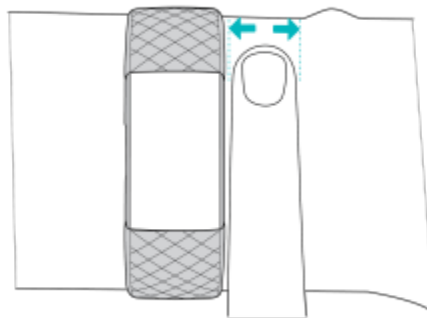
Porter Charge 3

Placez Charge 3 autour de votre poignet. Si vous avez besoin d'attacher un bracelet de taille différente ou si vous avez acheté un autre bracelet, consultez les instructions dans la rubrique « [Changer le bracelet](#) » à la page 11.

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

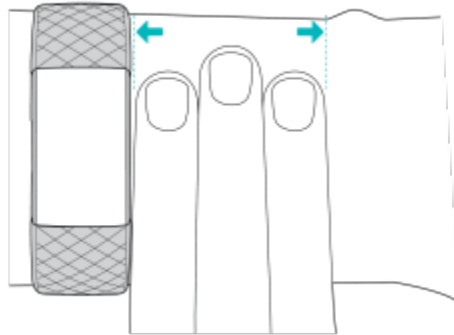
Lorsque vous ne faites pas d'exercice, portez Charge 3 une largeur de doigt au-dessus de l'os de votre poignet.

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



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


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



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

Main dominante

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

Dans l'onglet Aujourd'hui  de l'application Fitbit, tapotez sur l'icône en haut à gauche de la > Vignette Charge 3 > **Poignet** > **Dominant**.

Conseils pour l'entretien et le port

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

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

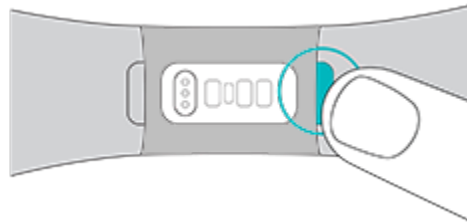
Changer le bracelet

Charge 3 est fourni avec un bracelet taille S attaché et un bracelet inférieur taille L en supplément, placés dans la boîte. Les bracelets supérieur et inférieur peuvent être remplacés par des bracelets interchangeables, vendus séparément sur [fitbit.com](https://www.fitbit.com). Pour les tailles des bracelets, consultez « Taille des bracelets » à la page 45.

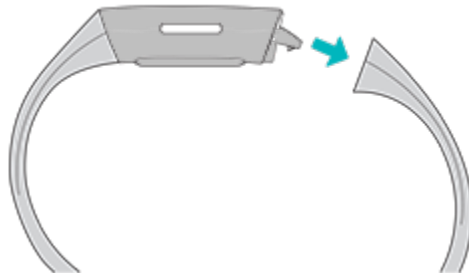
Les bracelets Fitbit Charge 3 sont compatibles avec Fitbit Charge 4.

Retirer un bracelet

1. Retournez Charge 3 et trouvez les attaches du bracelet.
2. Pour déverrouiller l'attache, appuyez sur le bouton plat situé sur le bracelet.



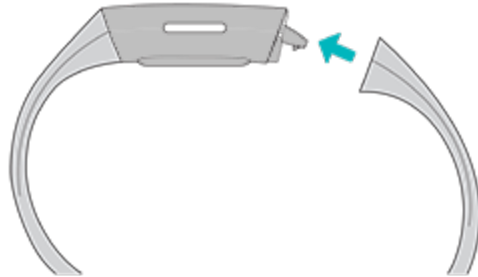
3. Détachez ensuite doucement le bracelet du coach électronique pour le libérer.



4. Recommencez de l'autre côté.

Mettre en place un nouveau bracelet

Pour attacher un nouveau bracelet, appuyez-le vers l'extrémité du coach électronique jusqu'à ce qu'il soit bien positionné.



Si vous ne parvenez pas à attacher le bracelet ou s'il semble ample, faites de petits mouvements d'avant en arrière avec le bracelet pour vous assurer qu'il est fixé au coach électronique.

Prise en main

Apprenez à naviguer, vérifiez le niveau de la batterie et procédez à l'entretien de votre coach électronique.

Naviguer dans votre Charge 3

Charge 3 est doté d'un écran tactile OLED et d'un bouton.

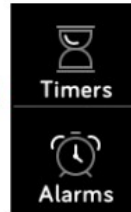
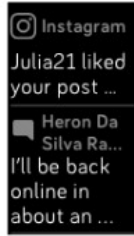
Naviguez dans votre Charge 3 en appuyant sur l'écran, en faisant glisser votre doigt sur les côtés et de haut en bas ou en appuyant sur le bouton. Pour préserver l'autonomie de la batterie, l'écran de votre coach électronique s'éteint lorsqu'il n'est pas utilisé.

Navigation de base

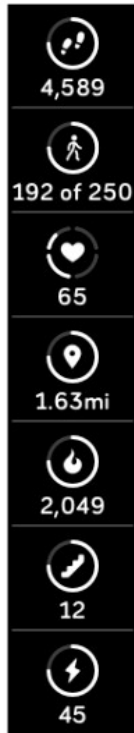
L'écran d'accueil affiche l'horloge.

- Balayez l'écran vers le bas pour afficher d'éventuelles notifications.
- Faites glisser votre doigt vers le haut pour voir vos statistiques quotidiennes.
- Faites glisser votre doigt vers la gauche pour voir les applications sur votre coach électronique.
- Appuyez sur le bouton pour revenir à l'écran précédent ou à l'affichage heure et statistiques.

**FAITES GLISSER VERS LE BAS
POUR AFFICHER
LES NOTIFICATIONS**



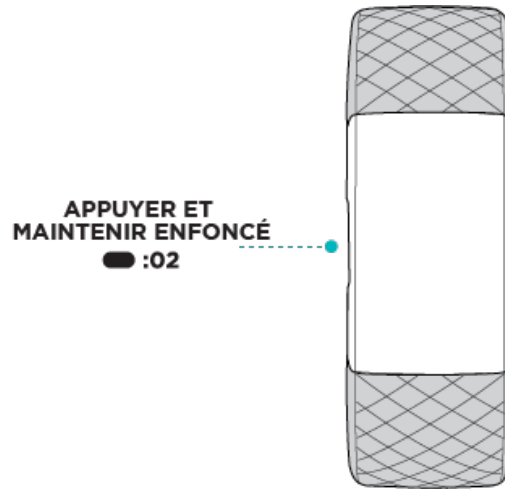
**FAIRE GLISSER
À GAUCHE POUR
VOIR LES APPS**







**FAITES GLISSER VERS LE HAUT
POUR AFFICHER FITBIT AUJOURD'HUI**

Paramètres rapides

Appuyez sur les boutons de Charge 3 et maintenez-les enfoncés, et faites glisser votre doigt vers la gauche pour accéder plus rapidement à certains paramètres. Tapotez sur un paramètre pour l'activer ou le désactiver. Lorsque vous désactivez le paramètre, l'icône apparaît en sombre barrée d'un trait.





Sur l'écran des paramètres rapides :

<p>Ne pas déranger </p>	<p>Lorsque la fonction Ne pas déranger est activée :</p> <ul style="list-style-type: none">• Les notifications, les célébrations d'objectifs atteints et les rappels sont en mode silencieux.• L'icône Ne pas déranger  s'allume dans les paramètres rapides. <p>Vous ne pouvez pas activer la fonction Ne pas déranger et le mode Sommeil en même temps.</p>
<p>Mode Sommeil </p>	<p>Lorsque le paramètre Mode Sommeil est activé :</p> <ul style="list-style-type: none">• Les notifications et les rappels sont en sourdine.• La luminosité de l'écran est réglée sur Faible.• L'écran reste éteint lorsque vous tournez votre poignet. <p>Le mode Sommeil s'éteint automatiquement lorsque vous définissez un programme. Pour en savoir plus, consultez la rubrique « Ajustement des paramètres » à la page 17.</p> <p>Vous ne pouvez pas activer la fonction Ne pas déranger et le mode Sommeil en même temps.</p>
<p>Allumage écran </p>	<p>Lorsque le paramètre Écran de démarrage est activé, tournez votre poignet vers vous pour activer l'écran.</p>

Ajustement des paramètres

Gérez les paramètres de base dans l'application Paramètres :


Luminosité	Changez la luminosité de l'écran.
Ne pas déranger	Désactivez toutes les notifications ou choisissez d'activer automatiquement le mode Ne pas déranger lorsque vous utilisez l'application Exercice  .
Suivi de la fréquence cardiaque	Activez ou désactivez le suivi de la fréquence cardiaque.
Délai d'attente de l'écran	Choisissez combien de temps l'écran reste allumé après avoir cessé d'interagir avec votre coach électronique.
Mode Sommeil	Réglez les paramètres du mode Sommeil, y compris l'établissement d'un calendrier pour l'activer et le désactiver. Pour définir un programme : <ol style="list-style-type: none">1. Ouvrez l'application Paramètres  et tapotez sur Mode sommeil.2. Tapotez sur Programmer pour l'activer.3. Tapotez sur Intervalle de sommeil et configurez un programme pour votre mode Sommeil. Celui-ci s'éteint automatiquement au moment que vous avez programmé, même si vous l'avez allumé manuellement.
Vibrations	Réglez la force de vibration de votre coach électronique.

Vérifier le niveau de la batterie

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

Modification de l'affichage heure et statistiques

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

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


Notifications à partir de votre téléphone

Charge 3 peut afficher les notifications d'appel, de SMS, de calendrier et d'applications de votre téléphone pour vous tenir informé. Gardez votre coach électronique à moins de 9 mètres de votre téléphone pour recevoir des notifications.

Configuration des notifications

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

> Notifications). Configurez ensuite les notifications :

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

Remarque : Si vous possédez un iPhone, votre Charge 3 affiche les notifications de tous les calendriers synchronisés avec l'application Calendrier. Si vous possédez un téléphone Android, votre Charge 3 affiche les notifications issues de l'application de calendrier que vous avez choisie lors de la configuration.

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

Affichage des notifications entrantes

Votre coach électronique vibre pour vous alerter des notifications entrantes. Si vous ne lisez pas la notification dès son arrivée, vous pouvez la consulter plus tard en faisant glisser votre doigt de haut en bas sur l'écran.



Gestion des notifications

Charge 3 peut enregistrer jusqu'à 10 notifications. Une fois ce nombre de notifications atteint, les plus anciennes sont supprimées à mesure que de nouvelles notifications arrivent.

Pour gérer les notifications :

- Faites glisser votre doigt de haut en bas sur l'écran pour accéder à vos notifications et tapotez sur l'une d'entre elles pour l'agrandir.
- Pour supprimer une notification, tapotez pour l'agrandir, puis faites glisser votre doigt vers le bas et tapotez sur **Effacer**.
- Pour supprimer toutes les notifications en une fois, faites glisser votre doigt jusqu'à la dernière notification et tapotez sur **Effacer tout**.

Désactivation des notifications


Désactivez certaines notifications dans l'application Fitbit ou désactivez toutes les notifications dans les paramètres rapides de votre Charge 3. Lorsque toutes les notifications sont désactivées, votre coach électronique ne vibre pas et l'écran ne s'allume pas quand votre téléphone reçoit une notification.


Pour désactiver certaines notifications :

1. Dans l'onglet Aujourd'hui  de l'application Fitbit, tapotez sur l'icône en haut à gauche > Vignette Charge 3 > **Notifications**.

2. Désactivez les notifications que vous ne souhaitez plus recevoir sur votre coach électronique.

Pour désactiver toutes les notifications :

1. Maintenez enfoncé le bouton de votre coach électronique et balayez vers la gauche pour atteindre l'écran des paramètres rapides (sur les coachs électroniques compatibles avec Fitbit Pay).
2. Tapotez sur **Ne pas déranger**  pour activer le mode Ne pas déranger.



L'icône Ne pas déranger  s'allume pour indiquer que toutes les notifications, les célébrations d'objectifs atteints et les rappels sont désactivés.

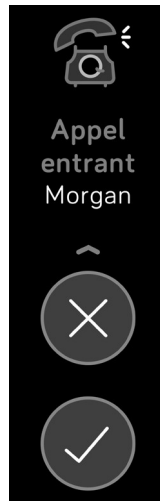


Remarque : si votre téléphone est en mode Ne pas déranger, aucune notification ne s'affiche sur votre coach électronique jusqu'à ce que vous désactiviez cette option.

Accepter et rejeter des appels téléphoniques

S'il est couplé à un iPhone ou à un téléphone Android, Charge 3 vous permet d'accepter ou de rejeter des appels téléphoniques entrants. Si votre téléphone utilise une version plus ancienne du système d'exploitation Android, vous pouvez rejeter des appels sur votre coach électronique, mais pas les accepter.


Pour accepter un appel, tapotez sur l'icône de validation  sur l'écran de votre coach électronique. Remarque : vous ne pouvez pas parler dans le coach électronique. Lorsque vous acceptez un appel, c'est votre téléphone à proximité qui décroche. Pour rejeter un appel, tapotez sur l'icône  sur l'écran de votre coach électronique.



Répondre aux messages (téléphones Android)

S'il est couplé à un téléphone Android, Charge 3 vous permet de répondre directement à des SMS et à des notifications de certaines applications sur votre coach électronique avec des réponses rapides prédéfinies.

Pour répondre à un message :


1. Ouvrez la notification à laquelle vous souhaitez répondre.
2. Tapotez sur **Répondre**. Si vous ne voyez pas d'option pour répondre au message, cela signifie que les réponses ne sont pas disponibles sur l'application qui a envoyé la notification.
3. Choisissez une réponse textuelle dans la liste des réponses au poignet ou tapotez sur l'icône d'emoji  pour choisir un emoji.

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

Chronométrage

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


Définir une alarme

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

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

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

Utiliser le minuteur et le chronomètre.

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

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

Activité et bien-être

Charge 3 surveille en permanence plusieurs statistiques dès que vous le portez. Les données se synchronisent automatiquement à l'application Fitbit tout au long de la journée.

Suivre vos stats

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

Statistiques clés	Pas effectués aujourd'hui, distance parcourue, nombre d'étages gravis, calories brûlées et minutes en zone active
Activités physiques	Le nombre de jours durant lesquels vous avez atteint votre objectif d'exercice cette semaine
Fréquence cardiaque	Fréquence cardiaque et zone de fréquence cardiaque actuelles, fréquence cardiaque au repos
Pas effectués par heure	Pas effectués dans l'heure et nombre d'heures durant lesquelles vous avez atteint votre objectif d'activité par heure
Suivi du cycle menstruel	Les informations sur le stade actuel de votre cycle menstruel, le cas échéant
Sommeil	La durée de sommeil et le score de sommeil

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

Suivi d'un objectif d'activité quotidien

Charge 3 suit votre progression vers l'objectif d'activité quotidien de votre choix. Une fois l'objectif atteint, votre coach électronique vibre et fête votre succès.

Sélection d'un objectif

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

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

Suivez les progrès vers votre objectif sur Charge 3. Pour plus d'informations, consultez la rubrique « [Consulter vos statistiques](#) » à la page 24.

Suivi des activités par heure

Charge 3 vous aide à rester actif toute la journée en suivant votre temps d'immobilité et en vous rappelant de bouger.

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



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

Suivi de votre sommeil

Portez votre Charge 3 lorsque vous vous couchez pour suivre automatiquement les statistiques de base, dont la durée et les différentes phases de votre sommeil (temps passé en sommeil paradoxal, sommeil léger et sommeil profond) ainsi que votre score de sommeil (la qualité de votre sommeil).

La montre Charge 3 enregistre également la variation estimée de votre oxygène tout au long de la nuit afin de vous aider à détecter de potentiels troubles respiratoires, ainsi que la température cutanée pour connaître ses variations par rapport à votre base de référence personnelle.

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

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

Définir un objectif de sommeil

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

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

Analyser vos habitudes de sommeil

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

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


Affichage de votre fréquence cardiaque

Charge 3 suit votre fréquence cardiaque tout au long de la journée. Faites glisser votre doigt vers le haut de l'écran de l'horloge pour voir votre fréquence cardiaque en temps réel et la zone cardio. Pour plus d'informations, consultez la rubrique « [Consulter vos statistiques](#) » à la page .24

Pendant une séance d'entraînement, Charge 3 affiche votre zone de fréquence cardiaque pour vous aider à viser l'intensité d'activité de votre choix.


Pour plus d'informations, consultez la rubrique « [Affichage de votre fréquence cardiaque](#) » à la page 31.

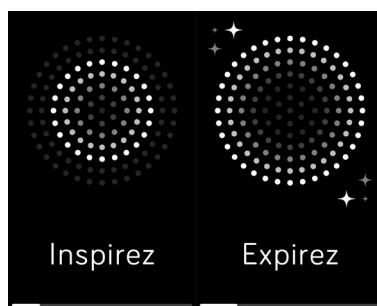
Séances de respiration guidée

L'application Relax  sur Charge 3 vous propose des séances de respiration guidée personnalisées pour vous aider à vous détendre dans la journée. Toutes les notifications sont automatiquement désactivées lors d'une séance de respiration guidée.

1. Sur votre Charge 3, ouvrez l'application Relax .




2. La séance de 2 minutes est l'option par défaut. Faites glisser votre doigt vers la gauche pour choisir la session de 5 minutes.
3. Tapotez sur l'icône de lecture  pour démarrer la séance et suivez les instructions à l'écran.



Après l'exercice, un résumé affiche votre alignement (c'est-à-dire dans quelle mesure vous avez suivi les instructions de respiration), votre fréquence cardiaque au début et à la fin de la séance, et combien de jours vous avez effectué une séance de respiration guidée cette semaine.

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


Exercice et santé cardiaque

Suivez vos exercices ou votre activité automatiquement avec l'application Exercice  afin d'accéder à des statistiques en temps réel et à des résumés d'entraînement.

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

Suivi automatique de vos exercices


Votre Charge 3 reconnaît et enregistre automatiquement un grand nombre d'activités impliquant beaucoup de mouvements et qui durent au moins 15 minutes. Consultez les statistiques de base relatives à votre activité dans l'application Fitbit de

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



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


Suivi et analyse des exercices avec l'application Exercice

Suivez des exercices précis avec l'application Exercice  sur le produit Charge 3 pour consulter vos statistiques en temps réel, notamment les données relatives à la fréquence cardiaque, les calories brûlées et le temps écoulé, et recevez un résumé de vos séances de sport sur votre poignet. Pour consulter les statistiques sur les séances de sport et la carte d'intensité de l'entraînement si vous avez utilisé le GPS, tapotez sur la vignette Exercice dans l'application Fitbit.





Charge 3 fonctionne avec les capteurs GPS de votre téléphone à proximité pour capturer des données GPS.

Exigences pour le GPS

1. Activez le Bluetooth et le GPS sur votre téléphone.
2. Assurez-vous que votre Charge 3 est couplé à votre téléphone.
3. Assurez-vous que l'application Fitbit est autorisée à utiliser les services GPS ou de localisation.

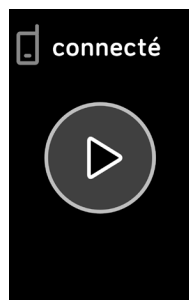
4. Vérifiez que le GPS est activé pour l'exercice.
 1. Ouvrez l'application  Exercice et faites glisser votre doigt pour trouver un exercice.
 2. Faites glisser votre doigt vers le haut et assurez-vous que l'**option GPS** est bien **activée**.
5. Gardez votre téléphone avec vous pendant votre entraînement.

Pour suivre une activité :

1. Sur Charge 3, ouvrez l'application Exercice  et faites glisser votre doigt pour trouver un exercice.
2. Tapotez sur l'exercice de votre choix pour le sélectionner.
3. Tapotez sur **Commencer**  ou **Définir un objectif** . Si vous définissez un objectif d'exercice, appuyez sur le bouton pour revenir en arrière et tapotez sur **Commencer**.
4. Tapotez sur l'icône de lecture  pour commencer. Si votre activité utilise la fonction GPS, vous pouvez attendre que le signal ait été trouvé, ou bien démarrer votre exercice et le GPS se connectera lorsqu'un signal sera disponible. Notez qu'il faut parfois quelques minutes pour que la connexion s'effectue.
5. Tapotez sur le milieu de l'écran pour parcourir vos statistiques en temps réel.
6. Quand votre séance de sport est terminée ou lorsque vous souhaitez faire une pause, appuyez sur les boutons.
7. Pour mettre fin à la séance de sport, appuyez à nouveau sur les boutons et tapotez sur **Terminer**. Faites glisser votre doigt vers le haut pour afficher le résumé de votre séance de sport. Tapotez sur la coche pour fermer l'écran du résumé.
8. Pour afficher vos données GPS, tapotez sur la vignette Exercice dans l'application Fitbit.

Remarques :


- Si vous définissez un objectif d'exercice, votre coach électronique vous alerte lorsque vous êtes à mi-chemin de votre but et lorsque vous avez atteint l'objectif.
- Si l'exercice utilise la fonction GPS, une icône apparaît en haut à gauche de l'écran lorsque votre coach électronique se connecte aux capteurs GPS de votre téléphone. Quand l'écran affiche le message « connecté » et que Charge 3 vibre, le GPS est connecté.



Personnalisation de vos paramètres d'exercice et des raccourcis

Personnalisez les paramètres de chaque exercice et modifiez ou réorganisez les raccourcis exercice dans l'application Fitbit. Par exemple, activez ou désactivez le suivi GPS via smartphone et les signaux ou ajoutez un raccourci yoga sur votre Charge 3.

Pour personnaliser un paramètre d'exercice :

1. Dans l'onglet Aujourd'hui  de l'application Fitbit, tapotez sur l'icône en haut à gauche > Vignette Charge 3 > **Raccourcis exercices**.
2. Tapotez sur un exercice et définissez vos paramètres.

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

Affichage du résumé de la séance d'entraînement

Lorsque vous terminez une séance d'entraînement, votre Charge 3 affiche un résumé de vos statistiques.

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





Affichage de votre fréquence cardiaque

Les zones de fréquence cardiaque vous permettent de mieux reconnaître l'intensité d'activité que vous devez viser. Affichez la zone dans laquelle vous vous trouvez actuellement et votre progression vers votre fréquence cardiaque maximale à côté de votre fréquence cardiaque. Sur votre application Fitbit, vous pouvez afficher le temps passé dans les zones pendant une journée ou durant un exercice en particulier. Trois zones fondées sur les recommandations de l'American Heart Association sont disponibles. Vous pouvez également créer une zone personnalisée pour viser une fréquence cardiaque particulière.

Charge 3 personnalise vos zones de fréquence cardiaque en se basant sur votre fréquence cardiaque de réserve, qui correspond à la différence entre votre fréquence cardiaque maximale et votre fréquence cardiaque au repos. Pour mieux identifier l'intensité d'activité que vous devez viser, vérifiez votre fréquence cardiaque et votre zone de fréquence cardiaque sur le coach électronique pendant votre séance de sport. Charge 3 vous envoie une notification lorsque vous entrez dans une zone de fréquence cardiaque.

Zones de fréquence cardiaque par défaut

Les zones de fréquence cardiaque par défaut sont calculées à partir de votre fréquence cardiaque maximale estimée. Fitbit calcule votre fréquence cardiaque maximale à l'aide de la formule habituelle de 220 moins votre âge.

Icône	Zone	Calcul	Description
	Sous la zone	En dessous de 50 % de votre fréquence cardiaque maximale	En dessous de la zone d'élimination des graisses, votre cœur bat à un rythme plus lent.
	Zone d'élimination des graisses	Entre 50 et 69 % de votre fréquence cardiaque maximale	Dans la zone d'élimination des graisses, vous pratiquez généralement une activité physique modérée telle que de la marche rapide. Vos fréquences cardiaque et respiratoire sont élevées, mais vous parvenez encore à discuter.
	Zone cardio	Entre 70 et 84 % de votre fréquence cardiaque maximale	Dans la zone cardio, vous pratiquez généralement une activité physique intense telle que le jogging ou le spinning.
	Zone maximum	Au-dessus des 85 % de votre fréquence cardiaque maximale	Dans la zone maximum, vous pratiquez généralement une activité courte et intense améliorant vos performances et votre vitesse, comme le sprint ou l'entraînement par intervalles à haute intensité.

Zones de fréquence cardiaque personnalisées

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

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

Partage de votre activité

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

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

Paiement sans contact

Certaines versions de Charge 3 disposent d'une puce NFC intégrée, ce qui vous permet d'utiliser vos cartes de crédit et de débit sur votre coach électronique. Pour vérifier si votre Charge 3 est compatible avec Fitbit Pay, retirez le bracelet inférieur et cherchez « Fitbit Pay » imprimé à l'extrémité du coach électronique.

Utiliser des cartes de crédit et de débit


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

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

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

Configurez vos paiements sans contact

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

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

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

Effectuer des achats

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



Tous les clients à l'exception de l'Australie :

1. Si vous y êtes invité(e), saisissez votre code PIN à 4 chiffres. Votre carte par défaut apparaît à l'écran.



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



Clients en Australie :

1. Si vous détenez une carte de crédit ou de débit auprès d'une banque australienne, placez votre appareil à proximité du terminal de paiement pour payer. Si votre carte provient d'une banque en dehors de l'Australie, ou si vous souhaitez payer avec une carte qui n'est pas votre carte par défaut, suivez les étapes 1 à 3 de la section ci-dessus.
2. Si vous y êtes invité(e), saisissez votre code PIN à 4 chiffres.
3. Si le montant de l'achat dépasse 100 AUD, suivez les instructions sur le terminal de paiement. Si vous êtes invité(e) à entrer un code PIN, entrez le code PIN de votre carte (pas celui de votre coach électronique).


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

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

Pour plus de sécurité, vous devez porter votre appareil Charge 3 au poignet pour payer avec Paiements sans contact.

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

Modifier votre carte par défaut


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

Payer le transport en commun

Utilisez le paiement sans contact pour signaler votre montée et votre descente sur les lecteurs de transport en commun qui acceptent les paiements par carte de crédit ou de débit sans contact. Pour payer avec votre coach électronique, suivez les étapes mentionnées dans « [Utiliser des cartes de crédit et de débit](#) » à la page 34.

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

Météo


Consultez la météo de votre emplacement actuel et de deux autres lieux de votre choix dans l'application Météo  sur votre coach électronique.

Si la météo pour votre position actuelle n'apparaît pas, vérifiez que vous avez activé les services de localisation pour l'application Fitbit. Si vous changez d'emplacement ou si les données qui s'affichent pour votre emplacement actuel ne sont pas à jour, synchronisez votre coach électronique pour afficher votre nouvel emplacement et les données à jour dans l'application Météo.


Choisissez votre unité de température dans l'application Fitbit. Pour plus d'informations, consultez [l'article d'aide associé](#).



Pour ajouter ou supprimer une ville :

1. Dans l'onglet Aujourd'hui  de l'application Fitbit, tapotez sur l'icône en haut à gauche de la > Vignette Charge 3.
2. Tapotez sur **Galerie**.
3. Tapotez ans l'app **Météo**. Il se peut que vous deviez faire glisser votre doigt vers le haut pour la trouver.
4. Tapotez sur **Paramètres** > **Ajouter une ville** pour ajouter jusqu'à deux autres lieux, ou tapotez sur **Modifier** > l'icône X pour supprimer un emplacement. Veuillez noter que vous ne pouvez pas supprimer votre emplacement actuel.

Agenda

Connectez le calendrier de votre téléphone à l'application Fitbit pour voir les événements d'aujourd'hui et de demain dans l'application Agenda  sur votre coach électronique.


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

Mettre à jour, redémarrer et effacer

Découvrez comment mettre à jour, redémarrer et supprimer votre Charge 3.

Redémarrer Charge 3

Si vous ne parvenez pas à synchroniser Charge 3 ou si vous rencontrez des difficultés avec le suivi de vos statistiques ou la réception de vos notifications, redémarrez votre coach électronique à partir de votre poignet :

Ouvrez l'application Paramètres  et tapotez sur **À propos** > **Redémarrer l'appareil**.

Si Charge 3 ne répond plus :

1. Connectez Charge 3 au câble de charge. Pour obtenir des instructions, consultez la rubrique « [Charger votre coach électronique](#) » à la page 6.
2. Appuyez sur les boutons de votre coach électronique et maintenez-les enfoncés pendant 8 secondes, puis relâchez-les. Lorsqu'une icône en forme de sourire apparaît et que Charge 3 se met à vibrer, cela signifie que le coach électronique a redémarré.

Redémarrer votre coach électronique ne supprime aucune donnée.

Charge 3 dispose d'un petit trou (capteur altimètre) à l'arrière de l'appareil. Ne tentez pas de redémarrer votre appareil en insérant dans ce trou des objets tels que des trombones, car vous risqueriez d'endommager votre coach électronique.

Effacer le contenu Charge 3

Si vous souhaitez donner votre Charge 3 à une autre personne ou le retourner, effacez d'abord vos données personnelles :

Sur Charge 3, ouvrez l'application Paramètres  > **À propos** > **Effacer les données utilisateur**.

Mettre à jour Charge 3

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

Lorsqu'une mise à jour est disponible, une notification apparaît dans l'application Fitbit. Lorsque vous lancez la mise à jour, une barre de progression apparaît sur votre Charge 3 et dans l'application Fitbit jusqu'à ce qu'elle soit terminée. Pendant la mise à jour, conservez votre coach électronique et votre téléphone proches l'un de l'autre.

la mise à jour de votre Charge 3 prend plusieurs minutes et sollicite beaucoup la batterie. Nous vous recommandons de brancher votre coach électronique dans le chargeur avant de lancer la mise à jour.

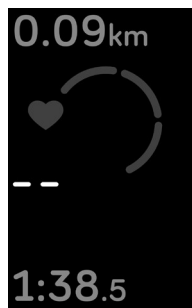
Pour plus d'informations, lisez [notre article d'aide associé](#).

Résolution des problèmes


Si votre Charge 3 ne fonctionne pas correctement, consultez les étapes de dépannage ci-dessous.

Absence de signal de fréquence cardiaque

Charge 3 analyse en permanence votre fréquence cardiaque lorsque vous vous entraînez et tout au long de la journée. Si le capteur de fréquence cardiaque sur votre coach électronique ne parvient pas à détecter un signal, des lignes pointillées apparaissent.



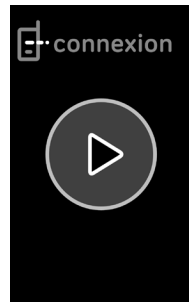
Si votre coach électronique ne détecte pas de signal de fréquence cardiaque, assurez-vous que le suivi de la fréquence cardiaque est activé dans

l'application Paramètres  de votre coach électronique. Ensuite, assurez-vous que ce dernier est correctement positionné. Placez-le plus haut ou plus bas sur votre poignet et resserrez ou desserrez le bracelet, le cas échéant. Votre Charge 3 doit être en contact avec votre peau. Après avoir gardé votre bras immobile et droit pendant un court instant, vous devriez à nouveau voir votre fréquence cardiaque.

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

Absence de signal GPS

Des facteurs environnementaux comme de hauts bâtiments, une forêt dense, des reliefs ou même une couverture nuageuse importante peuvent empêcher votre téléphone de se connecter aux satellites GPS. Si votre téléphone cherche à se connecter à un signal GPS pendant un exercice, le message « **Connexion en cours** » apparaît en haut de l'écran.



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

Autres problèmes

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

- synchronisation impossible ;
- aucune réponse lorsque vous tapotez, faites glisser votre doigt ou appuyez sur le bouton ;
- aucun suivi des pas ou d'autres données
- les notifications ne s'affichent pas.

Pour plus d'instructions, consultez [la rubrique « Redémarrer Charge 3 »](#), à la page 40.

Spécifications et informations générales

Capteurs et composants

Fitbit Charge 3 contient les capteurs et moteurs suivants :

- capteur optique de fréquence cardiaque ;
- altimètre pour détecter les changements d'altitude ;
- accéléromètre 3 axes pour détecter les mouvements ;
- moteur vibrant.

Composition

Le boîtier et la boucle de Charge 3 sont en aluminium anodisé. Tous les types d'aluminium anodisé contiennent des traces de nickel pouvant entraîner une réaction allergique chez les personnes sensibles à ce métal. Cependant, la quantité de nickel utilisée dans tous les produits Fitbit respecte strictement la directive de l'Union européenne.

Le bracelet classique de Charge 3 est composé d'un matériau élastomère souple et résistant, similaire à celui utilisé dans de nombreuses montres de sport.

Technologie sans fil

Charge 3 contient un émetteur-récepteur radio Bluetooth 4.0 et les coachs électroniques compatibles avec Fitbit Pay contiennent une puce NFC.

Informations tactiles

Charge 3 comporte un moteur vibrant pour les alarmes, les objectifs, les notifications et les rappels.

Batterie

Charge 3 est équipé d'une batterie lithium-polymère rechargeable.

Mémoire

Charge 3 stocke vos données, y compris vos statistiques quotidiennes, les informations relatives à votre sommeil et votre historique d'exercices pendant 7 jours. Consultez votre historique de données dans l'application Fitbit.

Écran

Charge 3 comprend un écran OLED.

Taille des bracelets

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

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

Conditions ambiantes

Température de fonctionnement	-10 à 45 °C (14 à 113 °F)
Température de non-fonctionnement	-20 à -10 °C (-4° à 14 F) 45 à 60 °C (113 à 140 °F)
Altitude de fonctionnement maximale	9 144 m (30 000 pi)

En savoir plus

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

Politique de retour et garantie

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

Regulatory and Safety Notices

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

Settings > About > Regulatory Info

USA: Federal Communications Commission (FCC) statement

Model FB409:

FCC ID: XRAFB409

Model FB410

FCC ID: XRAFB410

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

Settings > About > Regulatory Info

This device complies with Part 15 of the FCC Rules.

Operation is subject to the following two conditions:

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

FCC Warning

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

Note: This equipment has been tested and found to comply with the limits for a Class B digital device, pursuant to part 15 of the FCC Rules. These limits are designed to provide reasonable protection against harmful interference in a residential installation. This equipment generates, uses and can radiate radio frequency energy and, if not installed and used in accordance with the instructions, may cause harmful interference to radio communications. However, there is no guarantee that

interference will not occur in a particular installation. If this equipment does cause harmful interference to radio or television reception, which can be determined by turning the equipment off and on, the user is encouraged to try to correct the interference by one or more of the following measures:

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

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

Canada: Industry Canada (IC) statement

Model/Modèle FB409

IC: 8542A-FB409

Model/Modèle FB410

IC: 8542A-FB410

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

Settings > About > Regulatory Info

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

Paramètres > À propos > Informations réglementaires

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

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

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

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

Operation is subject to the following two conditions:

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

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

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

European Union (EU)

Models FB409 and FB410

Simplified EU Declaration of Conformity

Hereby, Fitbit, Inc. declares that the radio equipment type Model FB410 is in compliance with Directive 2014/53/EU. The full text of the EU declaration of conformity is available at the following internet address: www.fitbit.com/safety

Vereinfachte EU-Konformitätserklärung

Fitbit, Inc. erklärt hiermit, dass die Funkgerätypen Modell FB410 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 FB410 cumple con la Directiva 2014/53/UE. El texto completo de la declaración de conformidad de la UE está disponible en la siguiente dirección de Internet: www.fitbit.com/safety

Déclaration UE de conformité simplifiée

Fitbit, Inc. déclare par la présente que les modèles d'appareils radio FB410 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 FB410 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



Customs Union

Model FB409 and FB410



Argentina

Model FB409:



Model FB410:



Australia and New Zealand

Model FB409 and FB410



Belarus

Model FB409 and FB410



China

Model FB410

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

Settings > About > Regulatory Info

CMIIT ID: 2018DJ3954

China RoHS

部件名称	有毒和危险品					
Part Name	Toxic and Hazardous Substances or Elements					
Model FB410	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 (Strap and Buckle)	○	○	○	○	○	○
电子 (Electronics)	--	○	○	○	○	○
电池 (Battery)	○	○	○	○	○	○
充电线 (Charging Cable)	○	○	○	○	○	○

China RoHS

部件名称	有毒和危险品					
Part Name	Toxic and Hazardous Substances or Elements					
Model FB410	铅 (Pb)	水银 (Hg)	镉 (Cd)	六价铬 (Cr(VI))	多溴化苯 (PBB)	多溴化二苯 醚 (PBDE)

本表格依据 SJ/T 11364 的规定编制

O = 表示该有害物质在该部件所有均质材料中的含量均在 GB/T 26572规定的限量要求以下 (indicates that the content of the toxic and hazardous substance in all the Homogeneous Materials of the part is below the concentration limit requirement as described in GB/T 26572).

X = 表示该有害物质至少在该部件的某一均质材料中的含量超出 GB/T 26572规定的限量要求 (indicates that the content of the toxic and hazardous substance in at least one Homogeneous Material of the part exceeds the concentration limit requirement as described in GB/T 26572).



India

Model FB410

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

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

Indonesia

Model FB410

56621/SDPPI/2018
3788

Israel

Model FB409

התאמה אישור 64667-51

המוצר של המודולארי בחלק טכני שינוי כל לבצע אין.

Model FB410

התאמה אישור 64668-51

המוצר של המודולארי בחלק טכני שינוי כל לבצע אין.

Japan

Model FB410

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

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

Mexico



Model FB409 and FB410

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

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

Morocco

Model FB409

AGREE PAR L'ANRT MAROC
Numéro d'agrément: MR 16934 ANRT 2018
Date d'agrément: 28/06/2018

Model FB410

AGREE PAR L'ANRT MAROC
Numéro d'agrément: MR 16935 ANRT 2018
Date d'agrément: 28/06/2018

Nigeria

Model FB409 and FB410

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

Oman

Model Name FB409

OMAN-TRA/TA-R/5771/18

D100428

Model FB410

OMAN-TRA/TA-R/5773/18

D100428

Pakistan

Model No.: FB410

TAC No.: 9.6090/2018



Model: FB410
Serial No: Refer to retail box
Year of Manufacture: 2018

Philippines

Model FB410



Serbia

Model FB409 and FB410



South Korea

Model FB410



클래스 B 장치 (가정 사용을위한 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. "



Taiwan

Model FB410

注意!

依據 低功率電波輻射性電機管理辦法

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

第十四條

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

前項合法通信，指依電信法規定作業之無線電通信。

低功率射頻電機須忍受合法通信或工業、科學及醫療用電波輻射性電機設備之干擾。

Translation:

Low power warning:

According to the management method of low power radio wave radiating motor.

Article 12

Without permission, any company, firm or user shall not alter the frequency, increase the power, or change the characteristics and functions of the original design of the certified lower power frequency electric machinery.

Article 14

The application of low power frequency electric machineries shall not affect the navigation safety nor interfere a legal communication, if an interference is found, the service will be suspended until improvement is made and the interference no longer exists. The foregoing legal communication refers to the wireless telecommunication operated according to the telecommunications laws and regulations. The low power frequency electric machinery should be able to tolerate the interference of the electric wave radiation electric machineries and equipment for legal communications or industrial and scientific applications.

使用過度恐傷害視力」

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

Translation:

“Excessive use may cause damage to vision”

Rest for 10 minutes after every 30 minutes.

Children under 2 years old should stay away from this product. Children 2 years old or more should not see the screen for more than 1 hour.

電池警語：

此裝置使用鋰電池。

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

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

Translation:

Battery warning:

This device uses a lithium-ion battery.

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

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

United Arab Emirates

Model FB410

Model FB409

TRA Registered No.: ER63685/18

Dealer No.: DA35294/14

TRA Registered No.: ER63686/18

Dealer No.: DA35294/14

Vietnam

Model FB410



Zambia

Model Name FB409

ZMB/ZICTA/TA/2018/9/27

Model FB410



ZMB/ZICTA/TA/2018/9/28

Safety Statement

This equipment has been tested to comply with safety certification in accordance with the specifications of EN Standard: EN60950-1:2006 + A11:2009 + A1:2010 + A12:2011 + A2:2013 & EN62368-1:2014 + A11:2017.

© 2023 Fitbit LLC. Tous droits réservés. Fitbit et le logo Fitbit sont des marques de commerce et/ou des marques déposées de Fitbit aux États-Unis et dans d'autres pays. Une liste plus complète des marques de commerce Fitbit est disponible sur la page relative à la [liste des marques de commerce de Fitbit](#). Les marques de commerce de tierces parties mentionnées appartiennent à leurs propriétaires respectifs.