

 fitbit alta HR™



사용 설명서
버전 1.5

목차

목차	3
시작하기	6
제품 구성품	6
트래커 충전하기	6
휴대폰으로 설정	7
Fitbit 앱에서 데이터 보기	8
Alta HR 착용	9
하루 종일 착용 및 운동 시 착용 비교하기	9
손목 선택 및 잘 쓰는 손	10
밴드 교체하기	10
밴드 분리하기	11
새 밴드 장착하기	12
기본 사항	13
Alta HR 살펴보기	13
트래커 누르기	14
배터리 수준 확인하기	14
시계 페이스 변경하기	14
심박수 설정 조정하기	15
Alta HR 관리하기	15
알림	16
알림 설정하기	16
수신 알림 확인하기	16
시간 지키기	18

알람 설정.....	18
활동 모니터링.....	19
통계 확인하기.....	19
일일 활동 목표 모니터링하기.....	19
목표 선택하기.....	19
시간당 활동 모니터링하기.....	20
수면 추적하기.....	20
수면 목표 설정하기.....	20
취침 시간 미리 알림 설정.....	20
수면 습관에 대해 알아보기.....	21
자동으로 운동 모니터링하기.....	21
심박수 확인하기.....	21
기본 심박수 구간.....	21
사용자 지정 심박수 구간.....	22
활동 공유하기.....	22
심장 강화 피트니스 점수 보기.....	23
Alta HR 업데이트.....	24
문제 해결.....	25
심박수 신호 누락.....	25
기타 문제.....	25
일반 정보 및 사양.....	27
센서.....	27
소재.....	27
무선 기술.....	27
햅틱 피드백.....	27
배터리.....	28

메모리.....	28
디스플레이.....	28
밴드 크기.....	28
환경 조건.....	29
자세히 알아보기.....	29
반품 정책 및 보증.....	29
규제 및 안전 공지.....	30
미국: FCC(연방통신위원회) 성명.....	30
캐나다: IC(캐나다 산업부) 성명.....	31
EU(유럽연합).....	32
호주 및 뉴질랜드.....	32
중국.....	33
인도네시아.....	33
이스라엘.....	33
일본.....	34
멕시코.....	34
모로코.....	34
나이지리아.....	34
오만.....	34
필리핀.....	35
세르비아.....	35
싱가포르.....	35
남아프리카 공화국.....	36
대한민국.....	36
대만.....	37
아랍에미리트 연합국.....	38
안전 성명.....	38

시작하기

스타일 있게 목표를 달성할 수 있도록 도와주는 심박수 손목 밴드 Fitbit Alta HR 사용을 환영합니다. 잠시 시간을 내어 fitbit.com/safety에서 전체 안전 정보를 검토하세요.

제품 구성품

Alta HR 상자 구성품:



Alta HR의 분리형 밴드는 다양한 색상과 소재로 제공됩니다(별도 판매).

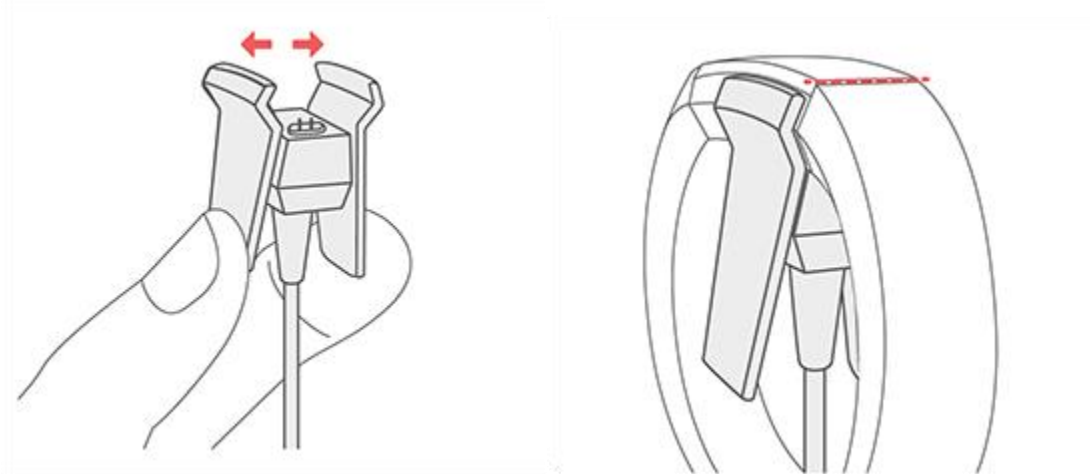
트래커 충전하기

완전히 충전된 Alta HR 배터리는 최대 7일간 사용할 수 있습니다. 배터리 사용 시간 및 충전 주기는 사용 방법과 기타 요인에 따라 달라지므로 실제로는 다를 수 있습니다.

Alta HR 충전 방법:

1. 충전 케이블을 컴퓨터의 USB 포트, UL 인증 USB 벽면 충전기 또는 다른 저전력 충전 기기에 꽂습니다.

2. 충전기의 반대쪽 끝을 Alta HR 뒷면의 포트에 끼웁니다. 충전 케이블의 핀을 Alta HR의 충전 포트와 정렬하고 제 위치에 확실하게 고정하세요. 트래커가 진동하고 화면에 배터리 아이콘이 표시되면 안정적으로 연결된 것입니다.



완전히 충전될 때까지 최대 2시간이 소요됩니다. 트래커를 충전하는 동안 눌러 배터리 잔량을 확인할 수 있습니다. 완전히 충전된 트래커에는 전부 채워진 배터리 아이콘이 표시됩니다.

휴대폰으로 설정

iPhone, iPad 또는 Android 휴대폰용 Fitbit 앱으로 Alta HR을 설정하세요. Fitbit 앱은 대부분의 일반 스마트폰 및 태블릿과 호환됩니다. 자세한 내용은 [fitbit.com/devices](https://www.fitbit.com/devices)에서 확인하세요.




시작하는 방법:

1. Fitbit 앱을 다운로드합니다.

- [iPhone의 경우](#) Apple App Store
- [Android 휴대폰의 경우](#) Google Play 스토어

2. 앱을 설치하고 엽니다.

- 이미 Fitbit 계정이 있는 경우 계정에 로그인하고 투데이 탭  > 프로필 사진 > 기기 설정을 누릅니다.
- Fitbit 계정이 없는 경우 **Fitbit 가입**을 누르면 Fitbit 계정을 만들기 위해 답해야 하는 질문들이 표시됩니다.

3. 계속해서 화면의 지침을 따라 Alta HR을 계정에 연결합니다.

설정을 완료하고 나면 새 트래커에 대한 안내를 자세히 읽은 후 Fitbit 앱을 살펴봅니다.

자세한 내용은 help.fitbit.com을 참조하세요.

Fitbit 앱에서 데이터 보기

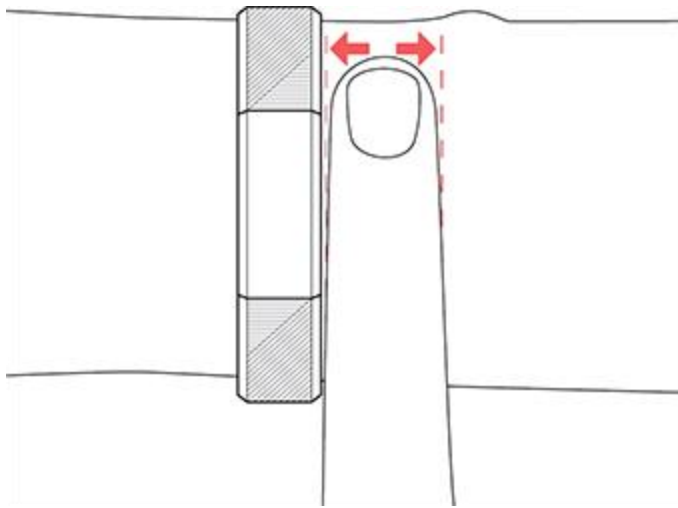
휴대폰에서 Fitbit 앱을 열어 활동 및 수면 데이터를 확인하고, 식단 및 물 섭취량을 기록하고, 챌린지에 참여하는 등 여러 작업을 수행할 수 있습니다.

Alta HR 착용

Alta HR을 손목에 착용하세요. 다른 밴드를 구입한 경우 "밴드 교체하기"(10페이지)에서 지침을 확인하세요.

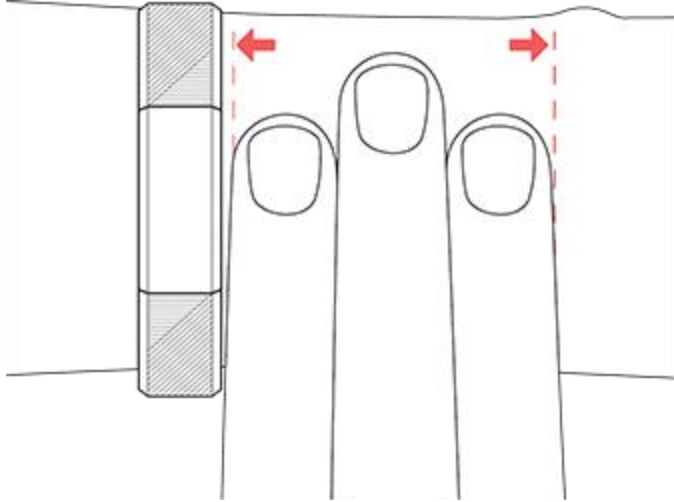
하루 종일 착용 및 운동 시 착용 비교하기

운동하지 않을 때는 손목뼈에서 손가락 한 개 너비 만큼 Alta HR을 착용하세요.



운동 시 심박수 모니터링을 최적화하려면 다음 주의 사항을 따르세요.


- 운동 중에는 기기를 손목에서 조금 더 높이(손가락 세 개 너비 만큼) 더 안정적으로 착용해 보세요. 또한, 자전거 타기나 역도와 같은 다양한 운동으로 인해 손목을 자주 굽히게 될 때 위치가 손목의 아래쪽에 있으면 심박수 신호에 방해가 될 수 있습니다.



- Fitbit 기기를 손목에 착용하고 기기 뒷면이 피부에 닿도록 하세요.
- 운동 전에는 밴드를 조이고 운동을 마치면 밴드를 느슨하게 풀어 보세요. 밴드는 너무 조이지 말고 편안하게 착용해야 합니다(밴드를 너무 꽉 조이면 혈류가 제한되어 심박수 신호를 감지하는 데 방해가 될 수 있음).

손목 선택 및 잘 쓰는 손

정확도를 높이기 위해 Alta HR을 어느 쪽 손목에 착용하는지, 그리고 주로 사용하는 손을 지정해야 합니다. 주로 사용하는 손은 글을 쓰고 식사를 하는 데 사용하는 손입니다. 시작 시 손목 착용 위치는 왼쪽, 잘 쓰는 손은 오른쪽으로 설정되어 있습니다. 두 설정 모두 Fitbit 앱에서 변경할 수 있습니다.

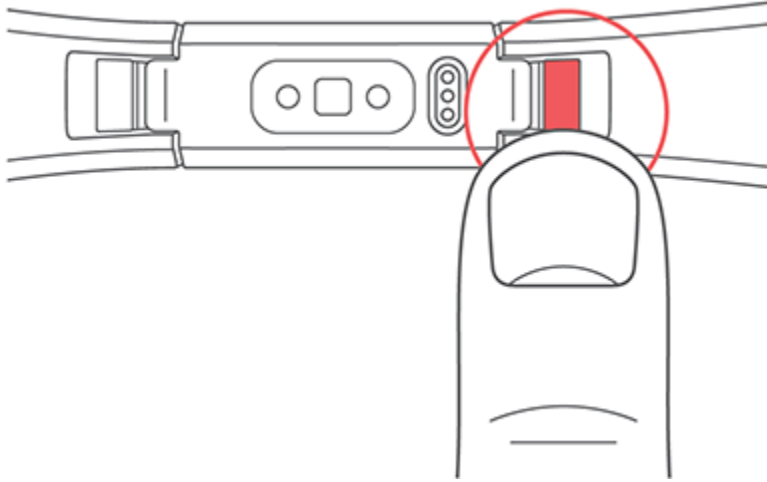
Fitbit 앱의 투데이 탭  에서 프로필 사진 > Alta HR 타일 > **손목 착용 위치** 또는 **잘 쓰는 손**을 누르세요.

밴드 교체하기

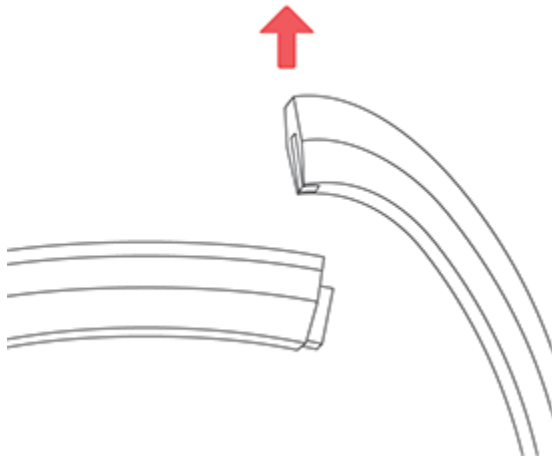
밴드에는 별매품인 액세서리 밴드로 교체할 수 있는 개별 밴드 2개(상단 및 하단)가 있습니다.

밴드 분리하기

1. Alta HR을 뒤집어서 밴드 래치를 찾습니다.
2. 이 래치를 풀려면 밴드의 평평한 버튼을 누릅니다.



3. 밴드를 분리하려면 트래커에서 위로 밀어줍니다.



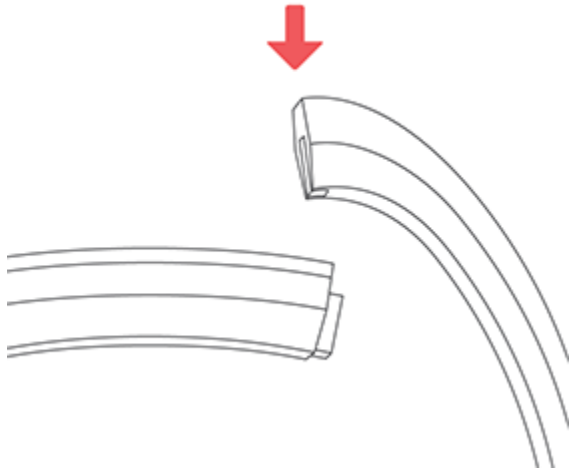
4. 다른 쪽도 위 과정을 반복합니다.

밴드를 분리하기 어렵거나 걸린 듯하다면 부드럽게 앞뒤로 움직여 분리하세요.

새 밴드 장착하기

새 밴드를 장착하기 전에 먼저 상단/하단 밴드를 확인하세요. 상단 밴드에 있는 버클을 충전 포트에서 가장 가까운 쪽에 끼우면 됩니다. 하단 밴드에는 노치가 있습니다.

새 밴드를 장착하려면 제위치에 맞아 들어가는 느낌이 들때까지 트래커 끝에서 밴드를 아래로 밀어줍니다.

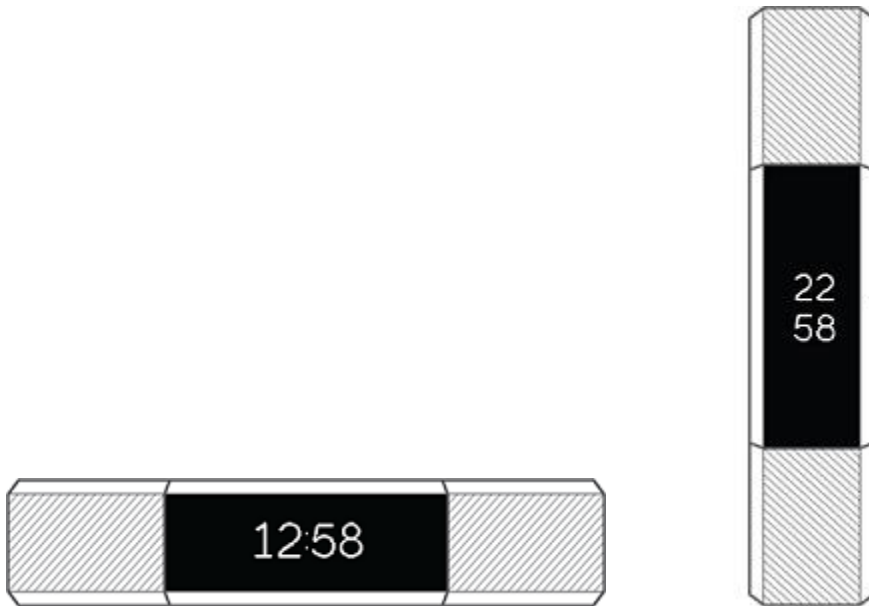


기본 사항

살펴보고, 배터리 수준을 확인하고, 트래커를 관리하기 위한 가장 좋은 방법을 알아봅니다.

Alta HR 살펴보기

Alta HR에는 가로 또는 세로로 방향을 설정할 수 있는 OLED 탭 디스플레이가 있습니다. 각각 고유한 디자인을 가진 여러 시계 페이스 중에서 선택할 수 있습니다. 디스플레이를 한 번 눌러 통계를 살펴볼 수 있습니다.

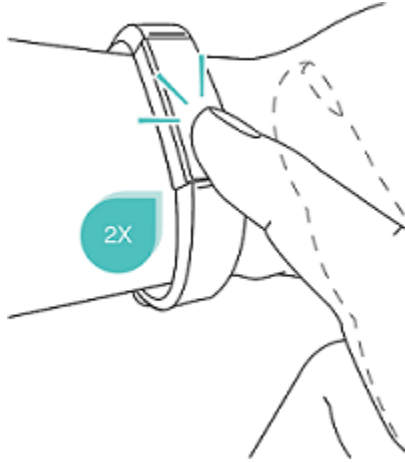


Alta HR을 사용하지 않을 때는 디스플레이가 어두워져 있습니다. 디스플레이를 켜려면 다음을 수행합니다.

- 트래커를 두 번 누릅니다.
- 손목을 몸 쪽으로 돌립니다. 빠른 보기라고 하는 이 동작은 트래커 설정에서 끌 수 있습니다.

트래커 누르기

최상의 결과를 얻으려면 트래커에서 화면과 밴드가 닿는 부분을 누릅니다.



배터리 수준 확인하기


배터리가 부족한 경우 Alta HR 화면을 켜면 몇 초 후에 배터리 부족 아이콘이 표시됩니다. 배터리 매우 부족 아이콘이 표시되면 트래커를 충전할 때까지 트래커 화면으로 이동할 수 없습니다. 트래커는 배터리가 방전될 때까지 사용자의 활동을 계속 모니터링합니다. 참고로 심박수 추적은 배터리 잔량이 약 5%인 경우 멈춥니다.



배터리 화면에서 언제든지 배터리 잔량을 확인할 수 있습니다. 배터리 화면을 보려면 Fitbit 앱에서 배터리 메뉴 항목을 켜야 합니다.

시계 페이스 변경하기

Alta HR에는 다양한 시계 페이스가 포함되어 있습니다. 시계 페이스를 변경하려면 다음을 수행합니다.


1. Fitbit 앱의 투데이 탭  에서 프로필 사진 > Alta HR 타일을 누릅니다.
2. **시계 디스플레이**를 누릅니다.
3. 왼쪽 및 오른쪽으로 밀어서 사용 가능한 시계 페이스를 찾아봅니다. **선택**을 눌러 선택한 시계 페이스로 전환합니다.

심박수 설정 조정하기

Alta HR은 자동으로, 그리고 지속적으로 심박수를 측정합니다. 심박수 설정에는 세 가지 옵션이 있습니다.

- 자동(기본값)—트래커를 착용하고 있을 때 심박수 모니터링이 활성화됩니다.
- 끄기—심박수 모니터링을 끕니다.
- 켜기—심박수 모니터링을 트래커 착용 여부와 관계없이 켭니다.

심박수 설정을 변경하려면 다음을 수행합니다.

1. Fitbit 앱의 투데이 탭  에서 프로필 사진 > Alta HR 타일을 누릅니다.
2. **심박수**를 누릅니다.
3. 설정을 선택합니다.

Alta HR 관리하기


Alta HR은 정기적으로 세척하고 말려야 합니다. 자세한 내용은 [fitbit.com/productcare](https://www.fitbit.com/productcare)에서 확인하세요.

알림

Alta HR에서는 휴대폰의 전화, 문자 및 캘린더 알림을 표시하여 최신 소식을 알려 줍니다. 알림을 받으려면 트래커를 휴대폰에서 30피트 이내의 거리에 두세요.

알림 설정하기

휴대폰의 Bluetooth가 켜져 있고 휴대폰에서 알림을 받을 수 있는지 확인하세요(흔히 설정 > 알림 아래에 있음). 그런 다음, 다음과 같이 알림을 설정합니다.

1. Fitbit 앱의 투데이 탭 에서 프로필 사진 > Alta HR 타일을 누릅니다.
2. **알림**을 누릅니다.
3. 아직 페어링하지 않은 경우 화면의 지침을 따라 트래커를 페어링합니다. 전화, 문자 및 캘린더 알림은 자동으로 켜집니다.

iPhone을 사용하는 경우 Alta HR은 캘린더 앱에 동기화된 모든 캘린더의 알림을 표시하고, Android 휴대폰을 사용하는 경우에는 설정 시 선택한 캘린더 앱의 캘린더 알림이 표시됩니다.

자세한 내용은 help.fitbit.com을 참조하세요.

수신 알림 확인하기

휴대폰과 Alta HR이 범위 내에 있을 때 알림이 수신되면 트래커가 진동하고 디스플레이에 알림이 표시됩니다. 디스플레이가 꺼져 있는 경우 손목을 사용자 쪽으로 돌리거나 두 번 눌러 깨웁니다. 알림은 수신 후 1분 동안만 표시됩니다. 읽지 않은 알림이 두 개 이상인 경우 더하기 기호(+) 표시가 나타납니다.

- 전화—발신자의 이름 또는 번호가 세 번 스크롤됩니다.



- 문자 메시지—발신자의 이름 및 메시지가 한 번 스크롤됩니다.



- 캘린더 알림—이벤트의 시간 및 이름이 한 번 스크롤됩니다.



참고: 기기에 알림이 처음 40자까지 표시됩니다. 전체 메시지는 휴대폰에서 확인하세요.

시간 지키기

알람은 설정한 시간에 진동하여 잠을 깨우고 알림을 제공합니다. 일주일에 한 번 또는 수일간 알람이 울리도록 최대 8개의 알람을 설정할 수 있습니다.

알람 설정

Alta HR은 진동으로 사용자를 깨우거나 알람을 울립니다. Fitbit 앱에서 알람을 설정하고 삭제하세요. 알람이 울리면 트래커를 두 번 눌러 알람을 해제하세요.

자세한 내용은 help.fitbit.com을 참조하세요.

활동 모니터링

Alta HR은 착용할 때마다 다양한 통계를 계속해서 모니터링합니다. Fitbit 앱의 범위 내에 있으면 하루 종일 데이터가 자동으로 동기화됩니다.

통계 확인하기

일일 통계를 확인하려면 시계 페이스에서 화면을 누르세요.

- 걸음 수
- 현재 심박수
- 이동 거리
- 칼로리 소모량
- 활동적 시간(분)

Fitbit 앱에서 트래커를 통해 감지되는 모든 내역 및 기타 정보(예: 수면 데이터)를 확인해 보세요.

일일 활동 목표 모니터링하기

Alta HR은 선택한 일일 활동 목표에 대한 달성률을 모니터링합니다. 목표를 달성하면 축하하는 의미로 트래커가 진동합니다.

목표 선택하기

건강 및 피트니스 여정을 시작하는 데 도움이 되는 목표를 설정하세요. 시작할 때 목표는 하루에 10,000걸음으로 설정되어 있습니다. 걸음 수를 늘리거나 줄이고 이동 거리, 칼로리 소모량, 활동적 시간(분) 목표를 변경하세요.

자세한 내용은 help.fitbit.com을 참조하세요.

시간당 활동 모니터링하기

Alta HR은 비활동 시간을 모니터링하고 활동하라는 알림을 보내 하루 종일 활동적으로 지낼 수 있도록 도와줍니다.

알림은 시간당 250걸음 이상 걷도록 알려줍니다. 250걸음을 걷지 않은 경우 해당 시간 10분 전에 진동이 울리고 화면에 알림이 표시됩니다.



알림을 받은 후 250걸음 목표를 달성하면 두 번째 진동이 울리고 축하 메시지가 표시됩니다.

Fitbit 앱에서 활동 알림을 켤 수 있습니다.

자세한 내용은 help.fitbit.com을 참조하세요.

수면 추적하기

잠자리에 들 때 Alta HR을 착용하여 수면 시간, 수면 단계(렘수면, 얕은 수면, 깊은 수면의 지속 시간)를 자동으로 모니터링하세요. 수면 통계를 확인하려면 잠에서 깬 후 트래커를 동기화하고 Fitbit 앱을 확인하세요.

수면 목표 설정하기

시작할 때 하룻밤 수면 목표는 8시간으로 설정되어 있습니다. 이 목표를 필요에 맞게 사용자 지정하세요.

자세한 내용은 help.fitbit.com을 참조하세요.

취침 시간 미리 알림 설정

Fitbit 앱에서는 수면 주기를 더욱 일관성 있게 개선할 수 있도록 일정한 취침 시간과 기상 시간을 추천할 수 있습니다. 매일 밤 자러 갈 시간에 알림을 받도록 취침 시간 알림을 켜세요.

자세한 내용은 help.fitbit.com을 참조하세요.

수면 습관에 대해 알아보기

Alta HR에서는 취침 시간, 수면 시간, 수면 단계별 지속 시간을 비롯한 다양한 수면 지표를 모니터링합니다. Alta HR로 수면을 모니터링하고 Fitbit 앱을 확인하여 동료와 수면 패턴을 비교하는 방법을 알아보세요.

자세한 내용은 help.fitbit.com을 참조하세요.

자동으로 운동 모니터링하기

Alta HR에서는 15분 이상 움직임이 컸던 여러 활동을 자동으로 인식하고 기록합니다. 기기를 동기화하여 운동 내역에서 활동에 관한 기본 통계를 확인하세요.

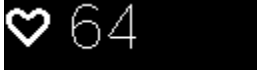



활동이 모니터링되기 전까지의 최소 시간을 변경하는 방법 등 자세한 내용은 help.fitbit.com에서 확인하세요.

심박수 확인하기

심박수 구간은 선택한 트레이닝 강도를 목표로 삼는 데 도움이 됩니다. Alta HR에는 심박수 측정값 옆에 최대 심박수 목표에 대한 달성률 및 현재 구간이 표시됩니다. Fitbit 앱에서는 특정 날짜 또는 특정 운동 중의 구간별 소요 시간을 확인할 수 있습니다. 미국 심장 협회의 권고에 따른 3개의 구간을 이용할 수 있지만, 목표로 삼고 있는 특정 심박수가 있는 경우 맞춤형 구간을 만들 수도 있습니다.

기본 심박수 구간

기본 심박수 구간은 예상 최대 심박수를 사용해 계산됩니다. Fitbit은 일반 공식인 220에서 사용자의 나이를 뺀 값으로 최대 심박수를 계산합니다.

아이콘	구간	계산	설명
	구간 밖	최대 심박수의 50% 미만	심박수는 높을 수 있지만 운동으로 고려될 만큼 충분히 높지 않습니다.
	지방연소	최대 심박수의 50%~69%	이는 낮음에서 중간 강도의 운동 구간입니다. 이 구간은 운동을 처음 시작하는 사용자에게 권장되는 구간입니다. 이는 다른 구간에 비해 많은 양의 칼로리가 지방에서 연소되지만 총 칼로리 소모량 비율은 낮기 때문에 지방 연소 구간이라고 불립니다.
	심장강화 운동	최대 심박수의 70%~84%	이는 중간에서 높은 강도의 운동 구간입니다. 이 구간에서는 열심히 운동해야 하지만 지나치게 격렬하게 할 필요는 없습니다. 대부분의 사람들이 목표로 삼기 좋은 운동 구간입니다.
	정점	최대 심박수의 85% 이상	이는 고강도 운동 구간입니다. 이 구간은 운동 성과와 속도를 증대하는 짧고 격렬한 운동을 위한 구간입니다.

사용자 지정 심박수 구간

생각하고 있는 특정 목표가 있는 경우 Fitbit 앱에서 사용자 지정 심박수 구간이나 사용자 지정 최대 심박수를 설정하세요. 예를 들어, 유능한 운동선수의 목표는 대부분의 사람을 대상으로 미국 심장 협회에서 권장하는 사항과는 다를 수 있습니다.

자세한 내용은 help.fitbit.com을 참조하세요.

활동 공유하기

운동을 마친 후 트래커를 Fitbit 앱과 동기화하여 친구 및 가족들과 통계를 공유할 수 있습니다.

자세한 내용은 help.fitbit.com을 참조하세요.

심장 강화 피트니스 점수 보기

Fitbit 앱에서 전반적인 심혈관 건강 상태를 조회하세요. 동료들과 비교한 결과를 보여주는 심장 강화 피트니스 점수 및 심장 강화 피트니스 레벨을 확인하시기 바랍니다. Fitbit 앱 대시보드에서 심박수 타일을 누르고 화면을 왼쪽으로 살짝 밀어 자세한 심장 강화 피트니스 통계를 확인하세요.

자세한 내용은 help.fitbit.com을 참조하세요.

Alta HR 업데이트

트래커를 업데이트하여 개선된 최신 기능 및 제품 업데이트를 적용하세요.

업데이트를 사용할 수 있게 되면 Fitbit 앱에 알림이 표시됩니다. 업데이트가 시작된 후에는 완료될 때까지 Alta HR과 Fitbit 앱에 진행률 표시줄이 나타납니다. 업데이트 중에는 트래커와 휴대폰을 서로 가까이 두어야 합니다.

참고: Alta HR을 업데이트하는 데는 몇 분 정도가 소요되며 배터리가 많이 소모될 수 있습니다. 업데이트를 시작하기 전에 트래커를 충전기에 연결하는 것이 좋습니다.

자세한 내용은 help.fitbit.com을 참조하세요.

문제 해결

Alta HR이 제대로 작동하지 않는 경우 아래의 문제 해결 단계를 확인하세요. 자세한 내용은 help.fitbit.com에서 확인하시기 바랍니다.

심박수 신호 누락

Alta HR은 운동할 때뿐만 아니라 온종일 심박수를 계속 모니터링합니다. 트래커의 심박수 센서에서 신호를 잘 감지하지 못하면 점선이 표시됩니다.



기기에서 심박수 신호를 감지하지 못하는 경우 먼저 Fitbit 앱에서 심박수 설정을 확인하고 켜기 또는 자동으로 설정되어 있는지 확인합니다. 그런 다음, 손목에 착용한 트래커를 위아래로 움직이거나 밴드를 조이거나 풀어 트래커를 올바르게 착용하고 있는지 확인하시기 바랍니다. Alta HR이 피부에 닿아 있어야 합니다. 팔을 편 채로 가만히 두고 잠시 기다리면 심박수가 다시 표시됩니다.

자세한 내용은 help.fitbit.com을 참조하세요.

기타 문제

다음과 같은 문제가 발생하면 트래커를 다시 시작하세요.

- 동기화되지 않음
- 걸음 수나 다른 데이터를 모니터링하지 않음
- 눌러도 응답 없음

트래커를 다시 시작하려면 다음을 수행합니다.

1. 충전 케이블을 컴퓨터의 USB 포트나 UL 인증 USB 벽면 충전기에 꽂습니다.
2. 충전 케이블의 반대쪽 끝을 트래커 뒷면의 포트에 끼웁니다. 충전 케이블의 핀이 포트에 확실하게 고정되어야 합니다. 트래커가 진동하고 트래커 디스플레이에 배터리 아이콘이 표시되면 안정적으로 연결된 것입니다. 배터리 아이콘은 3초 후 사라집니다.
3. 충전 케이블에 있는 버튼을 잠시 간격을 두면서 8초 이내에 세 번 누릅니다. 해당 버튼은 컴퓨터에 꽂는 충전 케이블 끝에 있습니다. Fitbit 로고가 표시되고 트래커가 진동하면, 트래커가 다시 시작하는 것입니다.

트래커가 다시 시작된 후 충전 케이블에서 분리하고 다시 착용할 수 있습니다.

자세한 내용을 확인하거나 고객 지원팀에 문의하려면 help.fitbit.com을 참조하세요.

일반 정보 및 사양

센서

Fitbit Alta HR에는 다음 센서와 모터가 들어 있습니다.

- 동작 패턴을 모니터링하는 MEMS 3축 가속도계
- 진동 모터
- 광학 심박수 트래커

소재

Alta HR과 함께 제공되는 밴드는 많은 스포츠 위치에 사용되는 소재와 유사한, 유연하고 튼튼한 엘라스토머 소재로 제작되었습니다. 라텍스가 함유되어 있지 않습니다. 천연 가죽 소재의 액세서리 밴드도 출시되어 있습니다.

Alta HR의 버클과 하우징은 외과 등급의 스테인리스 스틸로 제작됩니다. 스테인리스 스틸에는 미량의 니켈이 함유되어 니켈에 민감한 사용자에게 알레르기 반응을 유발할 수 있지만, 모든 Fitbit 제품에 함유된 니켈의 양은 유럽 연합의 엄격한 니켈 지침을 충족합니다.

무선 기술

Alta HR에는 Bluetooth 4.0 무선 송수신기가 내장되어 있습니다.

햅틱 피드백

Alta HR에는 알람, 목표, 알림, 미리 알림에 사용되는 진동 모터가 내장되어 있습니다.

배터리

Alta HR에는 충전용 리튬 폴리머 배터리가 들어 있습니다.

메모리

동기화 시점 사이에 Alta HR이 통계와 데이터를 저장하는 기간에 대한 정보는 다음 표를 참고하세요. 저장된 데이터는 걸음 수, 이동 거리, 칼로리 소모량, 층수, 활동적 시간(분), 심박수, 운동, 수면, 움직이지 않은 시간 및 활동적인 시간으로 구성됩니다.

데이터 유형	저장 일 수
분 단위 통계	7
수면 데이터	7
수면 단계	2
SmartTrack 데이터	7
요약 통계	30

디스플레이

Alta HR에는 OLED 탭 디스플레이가 있습니다.

밴드 크기

밴드 크기는 아래에 나와 있습니다. 별도로 판매되는 액세서리 밴드는 약간씩 다를 수 있습니다.

스몰 밴드	손목 둘레가 140~170mm(5.5~6.7인치)인 경우 적합합니다.
라지 밴드	손목 둘레가 170~206mm(6.7~8.1인치)인 경우 적합합니다.
특대형 밴드	손목 둘레가 206~236mm(8.1~9.3인치)인 경우 적합합니다.

환경 조건

작동 온도	-10°~45°C (14°~113°F)
비작동 온도	-20°C~60°C(-4°F~140°F)
생활 방수	물이 튀겨도 안전함. 기기를 착용하고 샤워를 하거나 수영을 하지 마세요.
최대 작동 고도	9,144m (30,000피트)

자세히 알아보기

트래커에 대한 정보, Fitbit 앱에서 진행 상황을 모니터링하는 방법 및 Fitbit Premium으로 건강한 습관을 기르는 방법을 자세히 알아보려면 help.fitbit.com을 참조하세요.

반품 정책 및 보증

보증 정보와 fitbit.com 반품 정책은 fitbit.com/legal/returns-and-warranty에서 확인할 수 있습니다.

규제 및 안전 공지

모델 이름: FB408

미국: FCC(연방통신위원회) 성명

사용자 대상 공지 사항: FCC 및 캐나다 산업부 ID는 기기에서도 확인할 수 있습니다. 해당 내용을 보려면 다음으로 이동하세요.

- 트레이커를 충전하는 동안 충전 케이블의 버튼을 6번 눌러 규제 화면을 확인합니다.

본 기기는 FCC 파트 15 FCC 규칙을 준수합니다.

작동에는 다음 두 가지 조건이 적용됩니다.

1. 본 기기는 유해한 간섭을 일으키지 않을 수도 있습니다.
2. 본 기기는 원치 않는 작동을 유발할 수 있는 간섭을 포함하여 수신한 모든 간섭을 수용해야 합니다.

FCC 경고

규정 준수를 담당하는 당사자가 명시적으로 승인하지 않은 변경이나 수정이 이루어질 경우 장비의 작동 권한이 무효화될 수도 있습니다.

참고: 본 장비는 테스트를 거쳐 FCC 규칙의 파트 15에 따라 클래스 B 디지털 기기의 제한사항을 준수하는 것으로 판명되었습니다. 이 제한사항은 주거용 시설에서 유해한 간섭으로부터 합리적으로 보호하기 위해 고안되었습니다. 본 장비는 무선 주파수 에너지를 발생 및 사용하고, 방사할 수 있으며, 지침에 따라 설치 및 사용되지 않을 경우 무선 통신에 유해한 간섭을 유발할 수 있습니다. 그러나, 간섭이 특정 설비에서 발생하지 않는다고 보장하지 못합니다. 본 장비가 라디오나 TV 수신에 유해한 간섭을 일으킬 경우(이것은 장비를 끄고 켜서 확인할 수 있음), 사용자는 다음 중 하나 이상의 조치를 통해 이 간섭을 보정하는 것이 좋습니다.

- 수신 안테나의 방향이나 위치를 변경합니다.
- 장비와 수신기 간 거리를 늘립니다.
- 수신기를 연결한 회로가 아닌 다른 회로의 콘센트에 장비를 연결합니다.
- 대리점 또는 유경험 라디오/TV 전문가에게 도움을 요청합니다.

본 기기는 공공 환경 및 통제되지 않는 환경에서 RF 노출에 대한 FCC와 IC 요건을 충족합니다.

FCC ID: XRAFB408

캐나다: IC(캐나다 산업부) 성명

본 기기는 공공 환경 또는 제어되지 않는 환경에서 RF 노출에 대한 IC 요구사항을 충족합니다.

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

RSS GEN의 현재 문제에 따른 영어/프랑스어 사용자에게 대한 IC 공지

본 기기는 캐나다 산업부(IC) 라이선스 면제 RSS 표준을 준수합니다.

작동에는 다음 두 가지 조건이 적용됩니다.

1. 본 기기는 간섭을 일으키지 않을 수도 있습니다.
2. 본 기기는 원치 않는 작동을 유발할 수 있는 간섭을 포함하여 수신한 모든 간섭을 수용해야 합니다.

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

CAN ICES-3 (B)/NMB-3(B)

IC ID: 8542A-FB408

EU(유럽연합)

간소화된 EU 적합성 선언

Fitbit, Inc.에서는 이 무선 장비 유형 모델 FB408이 지침 2014/53/EU를 준수하고 있음을 선언합니다. EU 적합성 선언의 전문은 www.fitbit.com/safety에서 확인할 수 있습니다.

Vereinfachte EU-Konformitätserklärung

Fitbit, Inc. erklärt hiermit, dass die Funkgerätypen Modell FB408 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 FB408 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 FB408 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 FB408 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



호주 및 뉴질랜드



중국



部件名称	有毒和危险品					
	铅 (Pb)	水银 (Hg)	镉 (Cd)	六价铬 (Cr(VI))	多溴化苯 (PBB)	多溴化二 苯醚 (PBDE)
Alta HR 모델 FB408						
表带和表扣	0	0	0	0	0	0
电子	X	0	0	0	0	0
电池	0	0	0	0	0	0
充电线	X	0	0	0	0	0

本表格依据 SJ/T 11364 的规定编制

0 = 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

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

인도네시아

51233/SDPPI/2017
6953

이스라엘

התאמה אישור 51-57868

המוצר של המודולארי בחלק טכני שינוי כל לבצע אין.

일본



201-163255

멕시코



IFETEL: RCPFIFB16-2045

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

모로코

AGREE PAR L'ANRT MAROC

Numéro d'agrément: MR 16116 ANRT 2018

Date d'agrément: 26/3/2018

나이지리아

나이지리아 통신 위원회에서는 이 통신 장비의 연결 및 사용을 허용했습니다.

오만

OMAN-TRA/TA-R/3338/16

필리핀

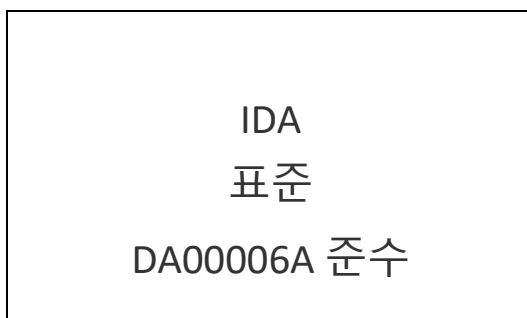


세르비아



И005 016

싱가포르



남아프리카 공화국



TA-2016/2940

승인됨

대한민국

클래스 B 기기(가정용 방송 통신 기기): EMC는 주로 가정용(클래스 B)으로 등록하며 이 기기를 구입하는 모든 지역에서 사용할 수 있습니다.

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

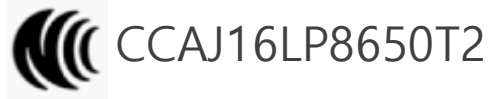


- 사용 주파수 (Used frequency):	2402 MHz-2480 MHz
- 채널수 (The number of channels):	40
- 변조방식 (Type of the modulation):	디지털
- 안테나 유형(Antenna Type):	세로
- 출력(Output power):	-2.22dBm
- 안테나 종류(Type of Antenna)	스탬핑 금속

KCC 승인 정보

1) 장비 이름(모델 이름) : 무선데이터통신시스템용 특정소출력무선기기	FB408
3) 인증서 번호:	MSIP-CMM-XRA-FB408
3) 지원업체:	Fitbit, Inc.
4) 제조업체:	Fitbit, Inc.
5) 제조/원산지:	P.R.C.

대만



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:

저전력 경고:

저전력 전파 방사형 모터의 관리 방식에 따릅니다.

Article 12

유형 인증을 통과한 저전력 무선 주파수 모터는 권한 없이 주파수를 변경하거나, 전력을 높이거나, 기존 설계의 성격 및 기능을 변경하도록 허용되지 않습니다.

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

저전력 무선 주파수 모터의 사용은 항공 안전에 영향을 주거나 법적인 통신을 간섭하면 안 됩니다. 간섭한 내용이 확인되면 즉시 비활성화하고 더 이상 간섭이 필요하지 않을 때까지 개선되어야 합니다.

앞선 문단의 법적 통신은 전자 통신법의 조항에 따라 작동하는 무선 통신을 의미합니다. 저전력 무선 주파수 모터는 정당한 통신 또는 산업용, 과학용 및 의료용 방사선 전력 장비의 간섭을 견뎌야 합니다.

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.

아랍에미리트 연합국

TRA 등록 번호: ER51305/17 대리점 번호: 35294/14

안전 성명

본 장비는 테스트를 거쳐 EN 표준(EN60950-1:2006 + A11:2009 + A1:2010 + A12:2011 + A2:2013)의 사양에 따라 안전 인증을 준수합니다.

©2022 Fitbit LLC. All rights reserved. Fitbit 및 Fitbit 로고는 미국과 기타 국가에서 Fitbit의 상표 또는 등록 상표입니다. 전체 Fitbit 상표 목록은 [Fitbit 상표 목록](#)에서 확인할 수 있습니다. 언급된 타사 상표는 해당 소유자의 자산입니다.