



Manuale dell'utente
Versione 1.11

Sommario

Sommario	3
Introduzione	8
Contenuto della confezione	8
Ricarica dello smartwatch	9
Configurazione diSense	10
Connessione Wi-Fi	11
Visualizzazione dei dati nell'app Fitbit	11
Sblocco di Fitbit Premium	12
Come indossare Sense	13
Come indossare il dispositivo tutto il giorno e per l'allenamento	13
Chiusura del cinturino	14
Mano dominante	15
Consigli sulla cura e la manutenzione	15
Sostituzione del cinturino	16
Rimozione del cinturino	16
Inserimento di un cinturino	17
Nozioni di base	18
Navigazione in Sense	18
Navigazione di base	18
Collegamenti pulsanti	19
Descrizione degli indicatori di stato	22
Widget	23
Regolazione delle impostazioni	24
Display	24
Vibrazione e audio	24
Promemoria obiettivo	25
Modalità silenziose	25
Collegamento	25
Informazioni sul dispositivo	25
Controllo del livello della batteria	26
Configurazione del blocco dispositivo	26
Regolazione dell'opzione Display sempre acceso	27
Spegnimento dello schermo	28

App e quadranti orologio	30
Modifica del quadrante orologio	30
Apertura delle app	31
Organizzazione delle app	31
Download di app aggiuntive	31
Rimozione delle app	31
Aggiornamento delle app	31
Regolazione di impostazioni e autorizzazioni di app	32
Assistente vocale	33
Configurazione di Amazon Alexa Integrata	33
Configurazione dell'Assistente Google	33
Interazione con l'assistente vocale	34
Controllo di sveglie, promemoria e timer Alexa	35
Stile di vita.....	36
Starbucks	36
Agenda	36
Meteo	36
Trova telefono	37
Notifiche dello smartphone.....	38
Configurazione delle notifiche	38
Visualizzazione delle notifiche in arrivo	38
Gestione delle notifiche	39
Disattivazione delle notifiche	39
Risposta o rifiuto di chiamate telefoniche	40
Risposta a chiamate dal polso	40
Risposta ai messaggi (smartphone Android)	42
Funzioni correlate al tempo.....	43
Uso dell'app Sveglie	43
Come spegnere o ripetere una sveglia	43
Uso dell'app Timer	44
Attività e benessere	45
Visualizzazione delle statistiche	45
Monitoraggio di un obiettivo di attività quotidiana	46
Scelta di un obiettivo	46
Rilevamento dell'attività oraria.....	46

Monitoraggio del sonno	47
Impostazione di un obiettivo di sonno	47
Rileva russamento e livelli di rumore durante il sonno	47
Informazioni sulle abitudini di sonno	47
Registrazione delle variazioni della temperatura cutanea	48
Gestione dello stress	51
Utilizzo dell'App di Scansione EDA	51
Respirazione guidata	51
Controllo del punteggio di gestione dello stress	52
Metriche di salute avanzate	53
Allenamento e salute cardiaca	54
Rilevamento automatico dell'allenamento	54
Rilevamento e analisi dell'allenamento con l'app Allenamento	55
Personalizzazione delle impostazioni di allenamento	56
Controllo del riepilogo dell'allenamento	56
Monitoraggio del battito cardiaco	56
Zone del battito cardiaco personalizzate	58
Accumulo di Minuti in Zona Attiva	58
Ricezione notifiche battito cardiaco	58
Controlla il tuo Livello di Recupero Giornaliero	59
Visualizzazione del punteggio di attività cardio	60
Condivisione dell'attività	60
Musica	61
Connessione di auricolari o altoparlanti Bluetooth	61
Controllo della musica con Sense	61
Controllo della musica con l'app Spotify - Connect & Control	62
Come ascoltare musica con l'app Pandora (solo per gli Stati Uniti)	63
Come ascoltare musica con l'app Deezer	63
Fitbit Pay	64
Uso di carte di credito e debito	64
Configurazione di Fitbit Pay	64
Acquisti	64
Modifica della carta predefinita	66
Pagamento di pedaggi	66
Aggiornamento, riavvio e cancellazione dei dati	67
Aggiornamento di Sense	67

Riavvio di Sense	67
Arresto di Sense	67
Cancellazione dei dati di Sense	68
Risoluzione dei problemi	69
Segnale del battito cardiaco mancante	69
Segnale GPS mancante.....	69
Connessione Wi-Fi non riuscita.....	70
Smartphone disconnesso	71
Altri problemi	71
Info generali e Specifiche	72
Sensori e componenti	72
Materiali	72
Tecnologia wireless	72
Feedback aptico	72
Batteria.....	73
Memoria	73
Display	73
Dimensioni del cinturino	73
Condizioni ambientali.....	73
Ulteriori informazioni	74
Garanzia e condizioni di restituzione	74
Avvisi normativi e sulla sicurezza	75
USA: Federal Communications Commission (FCC) statement.....	75
Canada: Industry Canada (IC) statement	76
European Union (EU).....	77
IP Rating	78
Argentina.....	78
Australia and New Zealand	78
Belarus.....	79
China.....	79
Customs Union	80
Indonesia	81
Israel	81
Japan	81
Kingdom of Saudi Arabia.....	81
Mexico.....	81
Moldova	82

Nigeria	82
Oman	82
Paraguay.....	82
Philippines	83
Serbia.....	83
Singapore	83
South Korea	83
Taiwan	84
United Arab Emirates	88
United Kingdom	88
Safety Statement.....	89

Introduzione

Fitbit Sense è l'avanzato smartwatch che ti permette di sintonizzarti con il tuo corpo grazie a strumenti per la salute cardiaca, la gestione dello stress, le tendenze della temperatura cutanea e molto altro ancora.

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

Contenuto della confezione

La confezione di Sense include:



Smartwatch con cinturino Small
(colori e materiali vari)



Cavo di ricarica



Cinturino aggiuntivo Large

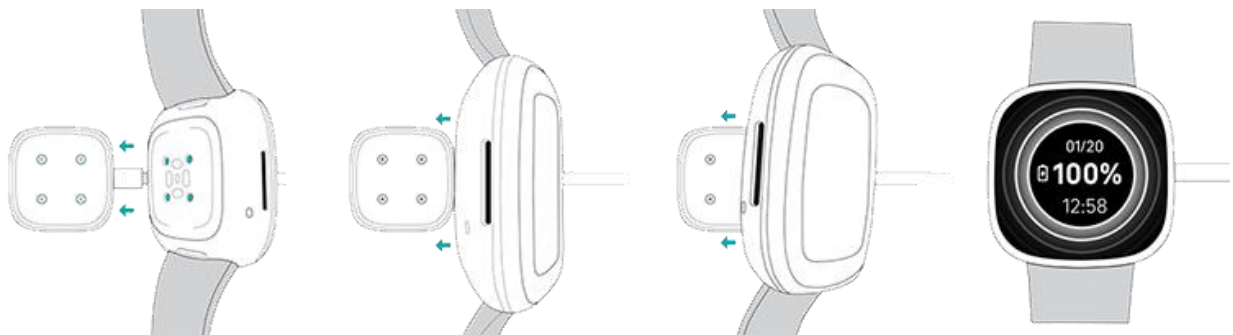
I cinturini intercambiabili di Sense, disponibili in un'ampia gamma di colori e materiali, sono venduti separatamente.

Ricarica dello smartwatch

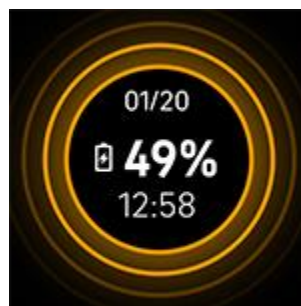
La batteria completamente carica di Sense dura più di 6 giorni. La durata della batteria e i cicli di ricarica variano in base a uso e molti altri fattori; i risultati effettivi varieranno di conseguenza.

Per ricaricare Sense:

1. Collega il cavo di ricarica a una porta USB sul tuo computer, a un caricabatteria a parete USB certificato UL o a un altro dispositivo di ricarica a basso consumo energetico.
2. Tieni ferma l'altra estremità del cavo di ricarica vicino alla porta sul retro dello smartwatch fino a quando non aderiscono l'una all'altra in modo magnetico. Assicurati che i piedini sul cavo di ricarica siano allineati alla porta sul retro dello smartwatch.



Ricarica Sense per 12 minuti per ottenere 24 ore di durata della batteria. Durante la ricarica dello smartwatch, tocca lo schermo due volte o premi il pulsante per accendere lo schermo. Il livello di batteria sarà visibile per alcuni secondi, poi scomparirà in maniera tale da permetterti di utilizzare lo smartwatch durante la ricarica. La ricarica completa richiede 1-2 ore.



Configurazione diSense

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



Per iniziare:

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

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

Per ulteriori informazioni, vedi [l'articolo della Guida correlato](#).

Connessione Wi-Fi

Durante la configurazione, ti viene richiesto di connettere Sense alla rete Wi-Fi. Sense utilizza la rete Wi-Fi per trasferire più rapidamente musica da Pandora o Deezer, per scaricare app dalla Galleria Fitbit e per eseguire aggiornamenti più veloci e affidabili del sistema operativo.

Sense può connettersi a reti Wi-Fi aperte, WEP, WPA personali e WPA2 personali. Il tuo smartwatch non si conatterà a reti 5 GHz, WPA enterprise o Wi-Fi pubbliche che richiedono più di una password per l'accesso, ad esempio credenziali di login, abbonamenti o profili. Se ti viene richiesto di compilare i campi nome utente o dominio quando ti connetti alla rete Wi-Fi su un computer, la rete non è supportata.

Per risultati migliori, connetti Sense alla rete Wi-Fi domestica. Assicurati di conoscere la password della rete prima di eseguire la connessione.

Per ulteriori informazioni, vedi [l'articolo della Guida correlato](#).

Visualizzazione dei dati nell'app Fitbit

Apri l'app Fitbit sul tuo smartphone per visualizzare la tua attività, le metriche sulla salute e i dati sul sonno, registrare alimenti e acqua, partecipare alle sfide e molto altro ancora.

Sblocco di Fitbit Premium

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

Sense viene fornito con un abbonamento Fitbit Premium di 6 mesi a clienti idonei in determinati paesi.

Per ulteriori informazioni, vedi [l'articolo della Guida correlato](#).

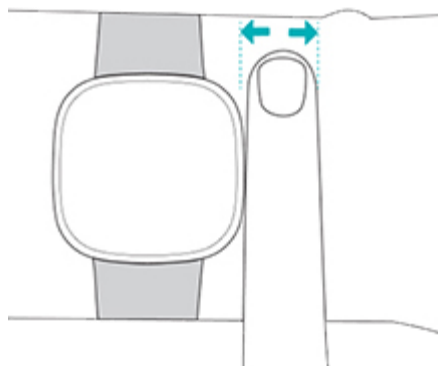
Come indossare Sense

Indossa Sense sul polso. Se devi mettere un cinturino di taglia diversa o sei hai acquistato un altro cinturino, vedi le istruzioni in ["Sostituzione del cinturino"](#) a pagina 16.

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

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

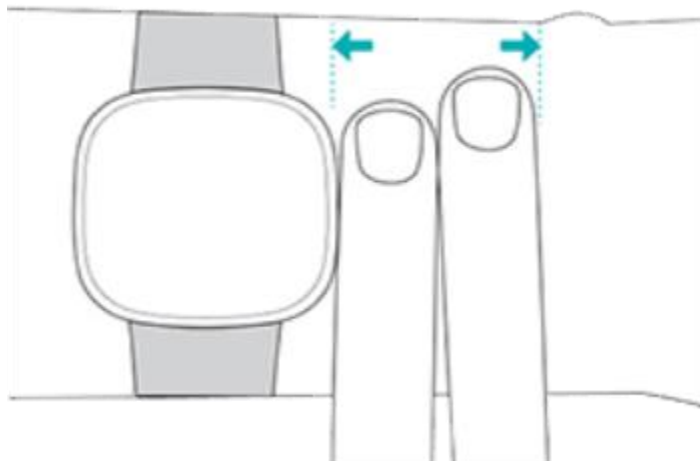
In linea generale, dopo un utilizzo prolungato è sempre importante far respirare regolarmente il polso togliendo lo smartwatch per circa un'ora. È consigliabile togliere lo smartwatch prima di fare la doccia. Sebbene tu possa fare la doccia mentre indossi lo smartwatch, toglierlo prima di fare la doccia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



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

- Durante gli esercizi, prova a spostare il cinturino più in alto sul polso per una migliore aderenza. Se provi fastidio, allenta il cinturino e se il fastidio persiste, togli temporaneamente

il dispositivo dal polso.



- Indossa il tuo smartwatch sul polso e assicurati che il retro del dispositivo sia a contatto con la pelle.

Chiusura del cinturino

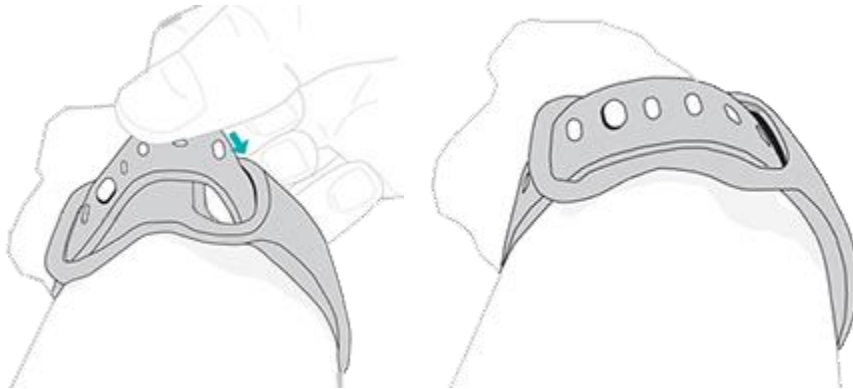
1. Posiziona Sense sul polso.
2. Fai scorrere il cinturino inferiore nel primo anello del cinturino superiore.



3. Stringi il cinturino in modo che risulti comodo e inserisci il perno in uno dei fori del cinturino.



4. Fai scorrere l'estremità libera del cinturino nel secondo anello fino a quando non aderisce perfettamente al polso. Assicurati che il cinturino non sia troppo stretto. Indossa il cinturino in modo che possa spostarsi sul polso.



Mano dominante

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

Dalla scheda Oggi  nell'app Fitbit, tocca la tua immagine di profilo > riquadro Sense > **Polso**
> **Dominante.**

Consigli sulla cura e la manutenzione

- Pulisci il cinturino e il polso regolarmente con un sapone neutro.
- Se il tuo smartwatch si bagna, rimuovilo e asciugalo completamente dopo l'attività.

- Togli lo smartwatch di tanto in tanto.
- Se noti un'irritazione della pelle, togli lo smartwatch e contatta il Supporto clienti. Per ulteriori informazioni, vedi fitbit.com/productcare.

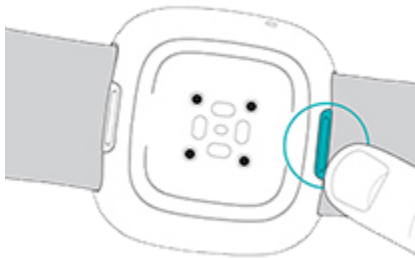
Sostituzione del cinturino

Sense viene fornito con un cinturino Small e un cinturino inferiore aggiuntivo Large. Entrambe le parti del cinturino, superiore e inferiore, possono essere sostituite con cinturini intercambiabili venduti separatamente su fitbit.com. Per le misure del cinturino, vedi "Dimensioni del cinturino" a pagina 73.

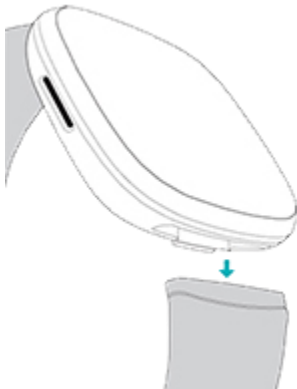
I cinturini Fitbit Versa 3 sono compatibili con Sense.

Rimozione del cinturino

1. Capovolgi Sense e trova i fermi del cinturino.



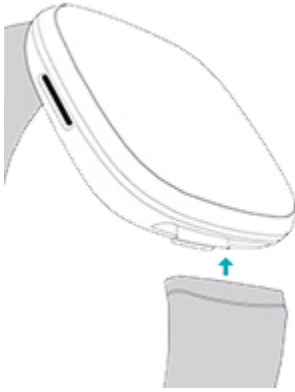
2. Per rilasciare il fermo, fai scorrere il pulsante piatto verso il cinturino.
3. Stacca delicatamente il cinturino dallo smartwatch.



4. Ripeti la stessa operazione sull'altro lato.

Inserimento di un cinturino

Per attaccare un cinturino, spingilo nell'estremità dello smartwatch fino a quando non senti un clic e il cinturino non scatta in posizione. Il cinturino con gli anelli e il gancio deve essere collegato alla parte superiore dello smartwatch.



Nozioni di base

Scopri come gestire le impostazioni, impostare un codice PIN personale, spostarsi sullo schermo e controllare il livello della batteria.

Navigazione in Sense

Sense è dotato di uno schermo touch-screen a colori AMOLED e un pulsante.

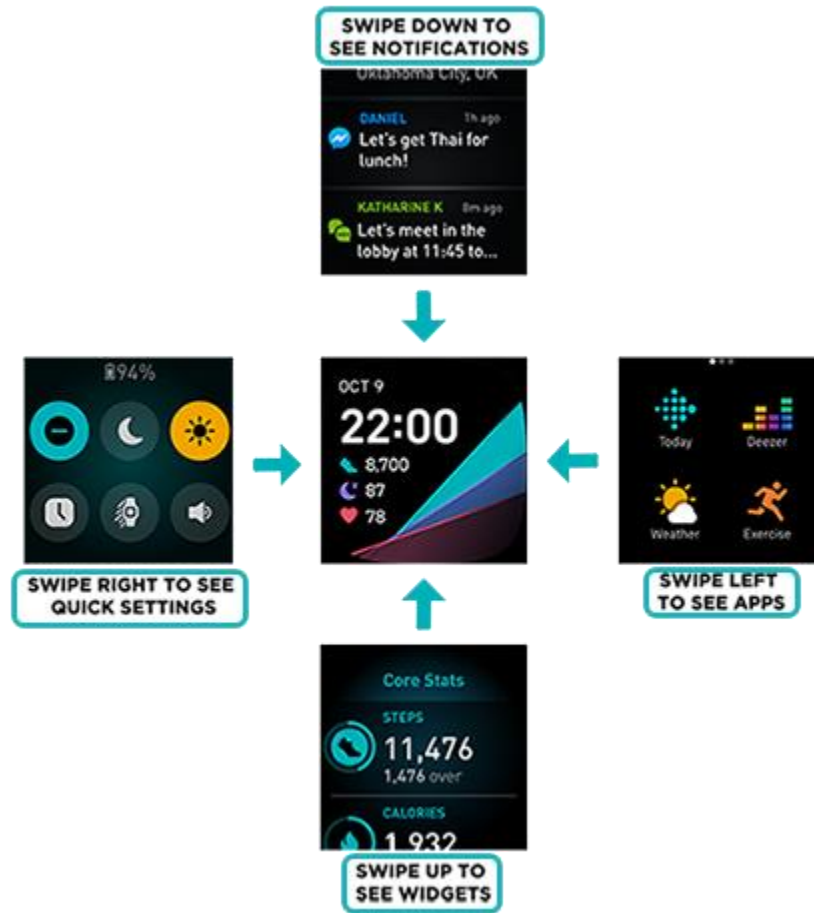
Puoi spostarti su Sense toccando lo schermo, scorrendo orizzontalmente o verticalmente oppure premendo il pulsante. Per risparmiare batteria, lo schermo dello smartwatch si spegne quando non in uso, a meno che l'opzione Display sempre acceso non sia attivata. Per ulteriori informazioni, vedi "[Regolazione dell'opzione Display sempre acceso](#)" a pagina 27.

Navigazione di base

La schermata iniziale è l'orologio.

- Scorri il dito verso il basso per visualizzare le notifiche.
- Scorri verso l'alto per visualizzare i widget, come le tue statistiche giornaliere, il meteo e i collegamenti per avviare l'app Relax e l'App di Scansione EDA.
- Scorri il dito a sinistra per visualizzare le app sullo smartwatch.
- Scorri il dito a destra per aprire le impostazioni rapide o tornare alla schermata precedente in un'app.
- Premi il pulsante per tornare al quadrante orologio.
- Tieni premuto il dito sul quadrante orologio per aprire l'app Orologi ,

dove puoi passare tra i diversi quadranti orologio.



Collegamenti pulsanti

Usa il pulsante per accedere rapidamente a Fitbit Pay, assistente vocale, impostazioni rapide o app preferite.

Tieni premuto il pulsante

Tieni premuto il pulsante per due secondi per attivare la funzione che desideri. La prima volta che usi il collegamento devi selezionare quale funzione attivare. Per modificare la funzione attivata dal pulsante, apri l'app Impostazioni  sul tuo smartwatch e tocca **Collegamenti**. Tocca **Tieni premuto** e seleziona l'app che preferisci.

Premi due volte il pulsante

Premi due volte il pulsante per aprire i collegamenti a quattro app o funzioni selezionate. I quattro collegamenti predefiniti sono controllo musica , impostazioni rapide , assistente vocale e Fitbit Pay . Per cambiare i collegamenti, apri l'app Impostazioni  sul tuo smartwatch e tocca **Collegamenti**. Sotto **Premi due volte**, tocca il collegamento che desideri cambiare.

Impostazioni rapide

Scorri il dito a destra dal quadrante orologio sul tuo smartwatch per accedere alle impostazioni rapide.

Non disturbare 	Quando l'impostazione Non disturbare è attivata: • L'audio di notifiche, celebrazioni di obiettivi e promemoria è disattivato. • L'icona Non disturbare si illumina  nelle impostazioni rapide. Non puoi attivare le impostazioni Non disturbare e Modalità Sonno contemporaneamente.
Modalità Sonno 	Quando la Modalità Sonno è attivata: • L'audio di notifiche, celebrazioni di obiettivi e promemoria è disattivato. • La luminosità dello schermo è impostata per attenuarsi. • Il quadrante orologio Display sempre acceso è disattivato. • Quando ruoti il polso, lo schermo rimane spento. • L'icona Modalità Sonno si illumina  nelle impostazioni rapide. La Modalità Sonno si disattiva automaticamente quando imposti un piano del sonno. Per ulteriori informazioni, vedi "Regolazione delle impostazioni" a pagina 24. Non puoi attivare le impostazioni Non disturbare e Modalità Sonno contemporaneamente.

Attivazione schermo 	Quando imposti Attivazione schermo su Automatica , lo schermo si attiva ogni volta che ruoti il polso. Quando imposti Attivazione schermo su Manuale, premi il pulsante o tocca lo schermo per attivare il display.
Luminosità 	Consente di regolare la luminosità dello schermo.
Sempre acceso 	Attiva o disattiva l'opzione Display sempre acceso. Per ulteriori informazioni, vedi "Regolazione dell'opzione Display sempre acceso" a pagina 27.
Volume della musica 	Regola il volume della musica in riproduzione dagli auricolari o dagli altoparlanti associati al tuo smartwatch. Per ulteriori informazioni, vedi "Connessione di auricolari o altoparlanti Bluetooth" a pagina 61.

Descrizione degli indicatori di stato

Quando attivi lo schermo del tuo dispositivo, potresti vedere le icone nella parte superiore del quadrante orologio:



	L'impostazione Non disturbare del tuo dispositivo Fitbit è attivata. Per ulteriori informazioni, vedi "Navigazione in Sense" a pagina .
	L'impostazione della Modalità Sonno del tuo dispositivo Fitbit è attivata. Per ulteriori informazioni, vedi "Navigazione in Sense" a pagina .
	Il livello della batteria del tuo dispositivo Fitbit è molto basso. Per ulteriori informazioni, vedi l'articolo della guida correlato .
	Il tuo dispositivo Fitbit non è connesso al tuo smartphone. Per suggerimenti sulla risoluzione del problema, vedi l'articolo della Guida correlato .

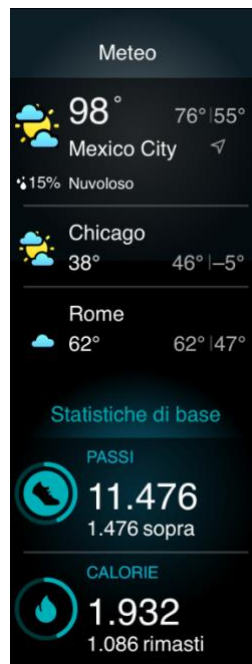
Le icone scompaiono dopo tre secondi. Per visualizzarle di nuovo, scorri il dito a destra per vedere le icone nella parte superiore delle impostazioni rapide.

Per attivare e disattivare gli indicatori di stato:

1. Sul tuo dispositivo Fitbit, apri l'app Impostazioni  > **Display**.
2. Tocca l'interruttore accanto a **Indicatori di stato**.

Widget

Aggiungi widget al tuo smartwatch per visualizzare statistiche giornaliere, registrare il consumo di acqua o il peso, controllare le previsioni del tempo e avviare una sessione nell'app Relax o nell'App di Scansione EDA e molto altro ancora. Per visualizzare i tuoi widget, scorri verso l'alto dal quadrante orologio.



Per aggiungere un nuovo widget:

1. Dal quadrante orologio, scorri dall'alto verso il basso dei widget e tocca **Gestisci**.
2. Sotto **Altri widget**, tocca l'icona  vicino al widget che vuoi aggiungere.
3. Scorri dall'alto verso il basso della pagina e tocca **Fatto**.

Per disattivare un widget:

1. Dal quadrante orologio, scorri dall'alto verso il basso dei widget e tocca **Gestisci**.
2. Tocca l'icona > accanto al widget che desideri regolare.
3. Tocca l'icona dell'interruttore  accanto a **Mostra widget** per disattivarlo.
4. Scorri dall'alto verso il basso della pagina e tocca **Fatto**.

Per regolare le informazioni che vedi sul widget:

1. Dal quadrante orologio, scorri dall'alto verso il basso dei widget e tocca **Gestisci**.
2. Tocca l'icona > accanto al widget che desideri regolare.

3. Regola tutte le impostazioni che desideri modificare.
4. Scorri dall'alto verso il basso della pagina e tocca **Fatto**.

Per modificare l'ordine dei widget:

1. Dal quadrante orologio, scorri dall'alto verso il basso dei widget e tocca **Gestisci**.
2. Tieni premuto il widget che vuoi spostare e trascinalo verso l'alto o verso il basso nell'elenco dei widget. Quando si trova nella nuova posizione corretta, solleva il dito.
3. Scorri dall'alto verso il basso della pagina e tocca **Fatto**.

Regolazione delle impostazioni

Gestisci le impostazioni di base nell'app Impostazioni  :

Display

Luminosità	Consente di modificare la luminosità dello schermo.
Attivazione schermo	Consente di impostare l'attivazione dello schermo quando ruoti il polso.
Timeout schermo	Regola la quantità di tempo prima dello spegnimento dello schermo o il passaggio al quadrante orologio Display sempre acceso.
Sempre acceso	Attiva o disattiva Display sempre acceso e modifica il tipo di quadrante orologio mostrato. Per ulteriori informazioni, vedi " Regolazione dell'opzione Display sempre acceso " a pagina 27.
Indicatori di stato	Attiva o disattiva indicatori di stato. Per ulteriori informazioni, vedi " Navigazione in Sense " a pagina 18.

Vibrazione e audio

Vibrazione	Consente di regolare la forza della vibrazione dello smartwatch.
Microfono	Consente di scegliere se lo smartwatch può accedere al microfono.
Bluetooth	Consente di gestire dispositivi Bluetooth connessi.

Promemoria obiettivo

Obiettivo Minuti in Zona Attiva	Attiva o disattiva le notifiche di obiettivo settimanale Minuti in Zona Attiva.
---------------------------------	---

Modalità silenziose

Modalità focus	Disattiva le notifiche mentre l'app Allenamento è in esecuzione  .
Non disturbare	Disattiva tutte le notifiche.
Modalità Sonno	Regola le impostazioni della modalità Sonno  che includono l'impostazione di un piano per l'attivazione e la disattivazione automatica della modalità. Per impostare un piano: 1. Apri l'app Impostazioni  e tocca Modalità silenziose > Modalità sonno > Pianifica > Intervallo. 2. Tocca l'ora di inizio o di fine da regolare per l'attivazione e la disattivazione della modalità. Scorri verso l'alto o il basso e tocca l'ora che desideri impostare. La Modalità Sonno viene automaticamente disattivata all'ora pianificata, anche se attivata manualmente.
Notifiche Alexa	Disattiva le notifiche di Amazon Alexa.

Collegamento

Tieni premuto	Scegli l'app o la funzione che vuoi aprire quando tieni premuto il pulsante.
Doppia pressione	Scegli quattro app o funzioni come collegamenti che appaiono quando premi due volte il pulsante.

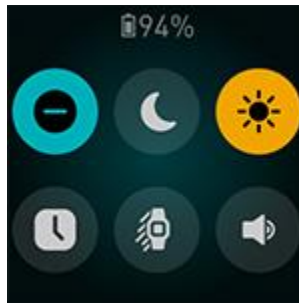
Informazioni sul dispositivo

Info su Sense	Visualizza le informazioni su normative e data di attivazione del tuo smartwatch, che corrisponde al giorno di inizio della garanzia dello smartwatch. La data di attivazione è il giorno in cui hai configurato il tuo dispositivo. Tocca Info su Sense > Info di sistema per visualizzare la data di attivazione. Per ulteriori informazioni, vedi l'articolo della Guida correlato.
---------------	---

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

Controllo del livello della batteria

Dal quadrante orologio, scorri verso destra. L'icona del livello della batteria si trova in alto nello schermo.



Il Wi-Fi non funziona su Sense se la batteria è al 25% o a un livello inferiore e non sarà possibile aggiornare il dispositivo.

Quando il livello della batteria del tuo dispositivo è molto basso (8% o meno), viene visualizzata l'icona di batteria bassa  per tre secondi nella parte superiore del quadrante orologio quando attivi lo schermo.

Quando il livello della batteria è basso:

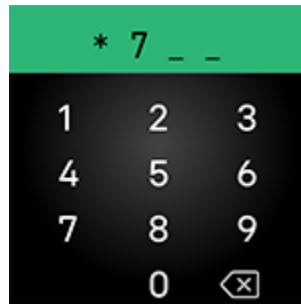
- La luminosità dello schermo è impostata per attenuarsi
- La forza di vibrazione è impostata su leggera
- Se stai registrando un allenamento con il GPS, la registrazione GPS si disattiva
- La modalità Display sempre acceso è disattivata
- Non puoi utilizzare la funzione assistente vocale
- Non puoi utilizzare le risposte rapide
- Non puoi utilizzare i controlli della musica
- Non riceverai notifiche dal tuo smartphone

Ricarica Sense per utilizzare o regolare queste funzioni.

Configurazione del blocco dispositivo

Per proteggere il tuo smartwatch, attiva il blocco del dispositivo nell'app Fitbit, che richiede l'inserimento di un codice PIN personale di 4 cifre per sbloccare lo smartwatch. Se hai configurato Fitbit Pay per effettuare pagamenti contactless dal tuo smartwatch, il blocco del dispositivo è attivato

automaticamente e viene richiesto di impostare un codice. Se non utilizzi Fitbit Pay, il blocco del dispositivo è opzionale.



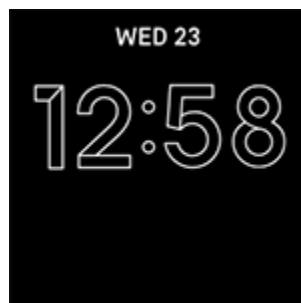
Attiva il blocco del dispositivo o ripristina il tuo codice PIN nell'app Fitbit:

Dalla scheda Oggi  nell'app Fitbit, tocca l'immagine di profilo > riquadro Sense > **Blocco dispositivo**.

Per ulteriori informazioni, vedi [l'articolo della Guida correlato](#).

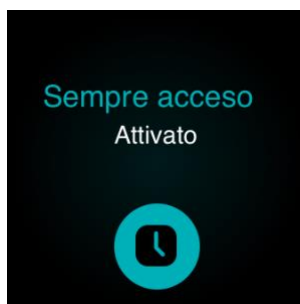
Regolazione dell'opzione Display sempre acceso

Attiva l'opzione Display sempre acceso per visualizzare sempre l'ora sul tuo smartwatch, anche quando non interagisci con lo schermo. Molti quadranti orologio e determinate app dispongono della modalità Display sempre acceso.



Per attivare o disattivare la modalità Display sempre acceso, scorri verso destra dal quadrante orologio

per aprire le impostazioni rapide. Tocca l'icona Display sempre acceso .



Tieni presente che l'attivazione di questa funzione ha impatto sulla durata della batteria dello smartwatch. Quando l'opzione Display sempre acceso è attivata, occorre ricaricare più frequentemente Sense.

I quadranti orologio senza una modalità Display sempre acceso usano un quadrante orologio display sempre acceso predefinito. Scegli tra quadrante orologio analogico o digitale. Apri l'app Impostazioni



Display. Nella sezione **Display sempre acceso**, tocca **Analogico** o **Digitale**.

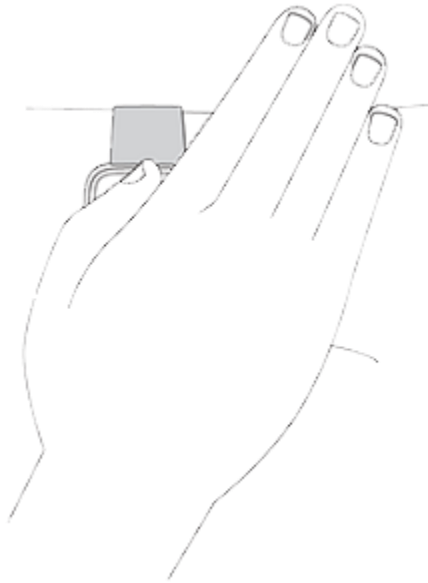
L'opzione Display sempre acceso si disattiva automaticamente quando il livello della batteria dello smartwatch è molto basso.

Per ulteriori informazioni, vedi [l'articolo della Guida correlato](#).

Spegnimento dello schermo

Per spegnere lo schermo dello smartwatch quando non in uso, copri per un breve momento il quadrante

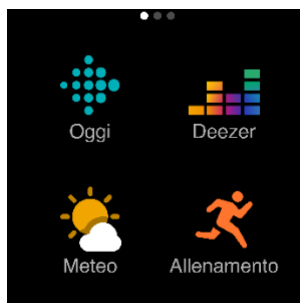
dello smartwatch con l'altra mano, premi il pulsante o allontana il polso dal corpo.



Tieni presente che se attivi l'opzione Display sempre acceso, lo schermo non si spegnerà.

App e quadranti orologio

La [Galleria Fitbit](#) offre app e quadranti orologio per personalizzare lo smartwatch e soddisfare una vasta gamma di esigenze di salute, fitness, attività correlate al tempo e necessità quotidiane.



Modifica del quadrante orologio

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

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

Puoi salvare fino a 5 quadranti orologio tra cui scegliere:

- Quando selezioni un nuovo quadrante orologio, viene automaticamente salvato fino a quando non hai salvato 5 quadranti orologio.
- Per vedere i quadranti orologio salvati dal tuo smartwatch, apri l'app Orologi  e scorri fino a trovare il quadrante orologio che desideri utilizzare. Tocca per selezionarlo.
 - Puoi anche tenere premuto il dito sul quadrante orologio corrente per aprire l'app Orologi .
- Per visualizzare i quadranti orologio salvati nell'app Fitbit, tocca la scheda Oggi   la tua immagine di profilo  l'immagine del tuo dispositivo  **Galleria**. Visualizza i tuoi quadranti orologio in I miei quadranti orologio.
 - Per rimuovere un quadrante orologio, tocca il quadrante orologio  **Rimuovi quadrante orologio**.
 - Per passare a un quadrante orologio salvato, tocca il quadrante orologio  **Seleziona**.

Apertura delle app

Dal quadrante orologio, scorri il dito a sinistra per visualizzare le app installate sullo smartwatch. Per aprire un'app, toccala.

Organizzazione delle app

Per modificare la posizione di un'app su Sense, tieni premuto su un'app per selezionarla e poi trascinala nella nuova posizione. L'app è selezionata quando la relativa icona appare leggermente più grande e lo smartwatch vibra.

Download di app aggiuntive

1. Dalla scheda Oggi  nell'app Fitbit, tocca l'immagine di profilo > riquadro Sense.
2. Tocca **Galleria** > **App**.
3. Sfoglia le app disponibili. Una volta trovata l'app desiderata, tocca questa app.
4. Tocca **Installa** per aggiungere l'app a Sense.

Per ulteriori informazioni, vedi [l'articolo della Guida correlato](#).

Rimozione delle app

Puoi eliminare la maggior parte delle app installate su Sense:

1. Dalla scheda Oggi  nell'app Fitbit, tocca l'immagine di profilo > riquadro Sense.
2. Tocca **Galleria**.
3. Tocca l'app che desideri eliminare. Potresti dover scorrere in alto per trovarla.
4. Tocca **Disinstalla**.

Aggiornamento delle app

Le app vengono aggiornate tramite Wi-Fi, secondo le esigenze. Sense cerca gli aggiornamenti quando è collegato al caricabatteria e si trova nella portata della rete Wi-Fi.

Puoi anche aggiornare le app manualmente:

1. Dalla scheda Oggi  nell'app Fitbit, tocca l'immagine di profilo > riquadro Sense.
2. Tocca **Galleria**. Trova l'app che desideri aggiornare, Potresti dover scorrere verso l'alto per trovarla.

3. Tocca il pulsante **Aggiorna** accanto all'app.

Regolazione di impostazioni e autorizzazioni di app

Molte app includono opzioni per regolare le notifiche, concedere determinate autorizzazioni e personalizzare la visualizzazione. Tieni presente che disattivando le autorizzazioni, l'app potrebbe non funzionare.

Per accedere a queste impostazioni:

1. Con il tuo smartwatch nelle vicinanze, nell'app Fitbit, tocca la scheda Oggi  > immagine di profilo > immagine del dispositivo.
2. Tocca **Galleria**.
3. Tocca l'app o il quadrante orologio di cui desideri modificare le impostazioni. Potresti dover scorrere verso l'alto per vedere alcune app.
4. Tocca **Impostazioni** o **Autorizzazioni**.
5. Tocca la freccia indietro al termine delle modifiche.

Assistente vocale

Controlla il meteo, imposta timer e sveglie, controlla i tuoi dispositivi intelligenti a casa e altro ancora parlando al tuo smartwatch.

Tieni presente che può essere attivo un solo assistente vocale alla volta. Per cambiare l'assistente vocale, disconnetti prima l'assistente vocale attivo. Per ulteriori informazioni, vedi [l'articolo della Guida correlato](#).

Configurazione di Amazon Alexa Integrata

1. Dalla scheda Oggi  nell'app Fitbit, tocca l'immagine di profilo > riquadro Sense.
2. Tocca **Assistente vocale** > **Amazon Alexa** > **Accedi con Amazon**.
3. Tocca **Inizia**.
4. Accedi al tuo account Amazon o crea un account se necessario.
5. Segui le istruzioni visualizzate sullo schermo e leggi quello che può fare Alexa, tocca **Chiudi** per tornare alle impostazioni del tuo dispositivo nell'app Fitbit.

Per cambiare la lingua riconosciuta da Alexa:

1. Dalla scheda Oggi  nell'app Fitbit, tocca l'immagine di profilo > riquadro Sense.
2. Tocca **Assistente vocale** > **Amazon Alexa**.
3. Tocca la lingua corrente per modificarla o tocca **Disconnetti** per interrompere l'uso di Alexa sul tuo smartwatch.

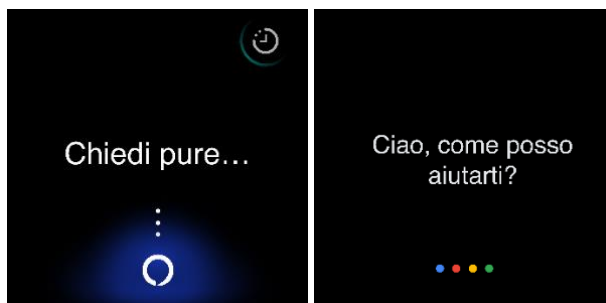
Configurazione dell'Assistente Google

1. Dalla scheda Oggi  nell'app Fitbit, tocca l'immagine di profilo > riquadro Sense.
2. Tocca **Assistente vocale** > **Assistente Google** > **Attiva Assistente Google**. Se non disponi dell'app Assistente Google sul tuo smartphone, ti verrà richiesto di installarla.
3. Segui le istruzioni nell'app Assistente Google per accedere al tuo account Google o crearne uno se necessario e, quindi, connetti il tuo account Google a Fitbit.
4. Quando torni all'app Fitbit, tocca **Chiudi** per tornare al riquadro Assistente vocale.

Tieni presente che l'Assistente Google è attualmente disponibile solo in inglese.

Interazione con l'assistente vocale

1. Apri l'app Alexa  o l'app Assistente  sul tuo smartphone. Tieni presente che l'app Fitbit deve essere in esecuzione in background sul tuo smartphone.
2. Pronuncia la tua richiesta.



Non devi dire "Alexa" o "Ciao Google"/"OK Google" prima di fare la richiesta. Ad esempio:

- Imposta un timer per 10 minuti.
- Imposta una sveglia alle 8.00.
- Qual è la temperatura esterna?
- Ricordami di preparare la cena alle 18.
- Quante proteine ci sono in un uovo?
- Chiedi a Fitbit di iniziare una corsa. *
- Inizia un giro in bicicletta con Fitbit. *

*Per chiedere ad Alexa di aprire l'app Allenamento sul tuo smartwatch, devi prima configurare la funzionalità Fitbit per Alexa. Per ulteriori informazioni, vedi [l'articolo della Guida correlato](#). Questi comandi sono attualmente disponibili in inglese, tedesco, francese, italiano, spagnolo e giapponese.

Amazon Alexa non è disponibile in tutti i paesi. Per ulteriori informazioni, vedi fitbit.com/voice.

Tieni presente che dicendo "Alexa" o "Ciao Google"/"OK Google" non si attiva l'assistente vocale sul tuo smartwatch, devi aprire l'app dell'assistente vocale sullo smartwatch prima che il microfono si attivi. Il microfono si spegne quando chiudi l'assistente vocale o quando il display dello smartwatch si spegne.

Per funzionalità aggiunta, installa l'app Amazon Alexa sul tuo smartphone. Con l'app, il tuo smartwatch può accedere a ulteriori funzionalità di Alexa.

Per ulteriori informazioni, vedi [l'articolo della Guida correlato](#).

Controllo di sveglie, promemoria e timer Alexa

1. Apri l'app Alexa  sullo smartwatch.
2. Tocca l'icona degli avvisi  e scorri verso l'alto per vedere sveglie, promemoria e timer.
3. Tocca una sveglia per attivarla o disattivarla. Per regolare o annullare un promemoria, tocca l'icona Alexa  e fai la tua domanda.

Tieni presente che sveglie e timer di Alexa sono separati da quelli impostati

nell'app Sveglie  o Timer .

Stile di vita

Usa le app per rimanere aggiornato su ciò che ti interessa di più. Vedi ["App e quadranti orologio"](#) a pagina 30 per istruzioni su come aggiungere ed eliminare le app.

Per ulteriori informazioni, vedi [l'articolo della Guida correlato](#).

Starbucks

Aggiungi la tua carta Starbucks o il numero del programma Starbucks Rewards nella Galleria Fitbit nell'app Fitbit e poi utilizza l'app Starbucks  per pagare direttamente dal polso.

Per ulteriori informazioni, vedi [l'articolo della Guida correlato](#).

Agenda

Connetti il calendario del tuo smartphone nell'app Fitbit per vedere i prossimi eventi per oggi e domani nell'app Agenda  sul tuo smartwatch.

Per ulteriori informazioni, vedi [l'articolo della Guida correlato](#).

Meteo

Controlla il meteo della tua posizione attuale, nonché di altre 2 posizioni scelte nell'app Meteo  sul tuo smartwatch.

Per controllare il meteo, apri l'app Meteo per vedere le condizioni nella tua attuale posizione. Scorri verso sinistra per visualizzare il meteo in qualsiasi altra posizione che hai aggiunto. Tocca una posizione per vedere un report più dettagliato.

Puoi aggiungere anche un widget meteo al tuo smartwatch. Per ulteriori informazioni, vedi ["Widget"](#) a pagina 23.

Se il meteo per la tua posizione attuale non appare, controlla di aver attivato i servizi di localizzazione per l'app Fitbit. Se cambi le posizioni o non vedi dati aggiornati per la tua posizione attuale, sincronizza il tuo smartwatch per vedere la nuova posizione e gli ultimi dati nell'app o nel widget Meteo.

Scegli l'unità della temperatura nell'app Fitbit. Per ulteriori informazioni, vedi [l'articolo della Guida correlato](#).

Per aggiungere o rimuovere una città:

1. Dalla scheda Oggi  nell'app Fitbit, tocca l'immagine di profilo > riquadro Sense.
2. Tocca **Galleria**.
3. Tocca l'app **Meteo**. Potresti dover scorrere in alto per trovarla.
4. Tocca **Impostazioni** > **Aggiungi città** per aggiungere fino a due posizioni aggiuntive o tocca **Modifica** > icona **X** per eliminare una posizione. Tieni presente che non puoi eliminare la tua posizione attuale.

Trova telefono

Avvia l'app Trova telefono  per localizzare il tuo smartphone.

Requisiti:

- Il tuo smartwatch deve essere connesso ("associato") allo smartphone che desideri trovare.
- Lo smartphone deve avere la funzionalità Bluetooth attivata e deve trovarsi entro 10 metri dal dispositivo Fitbit.
- L'app Fitbit deve essere in esecuzione in background sul tuo smartphone.
- Il tuo smartphone deve essere acceso.

Per trovare il tuo smartphone:

- Apri l'app Trova telefono sul tuo smartwatch.
- Tocca **Trova telefono**. Il tuo smartphone squilla ad alto volume.
- Quando trovi il tuo smartphone, tocca **Annulla** per fermare lo squillo.

Notifiche dello smartphone

Sense può mostrare le notifiche di chiamate, SMS, calendario e app dal tuo smartphone per non perderti nulla. Tieni lo smartwatch entro 9 metri dal tuo smartphone per ricevere le notifiche.

Configurazione delle notifiche

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

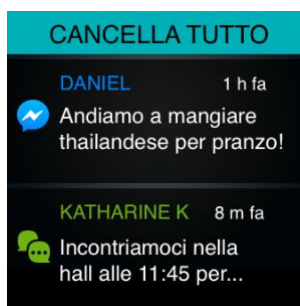
1. Dalla scheda Oggi  nell'app Fitbit, tocca l'immagine di profilo > riquadro Sense.
2. Tocca **Notifiche**.
3. Se non l'hai già fatto, segui le istruzioni sullo schermo per associare il tuo smartwatch. Le notifiche di chiamate, SMS e calendario sono attivate automaticamente.
4. Per attivare le notifiche dalle app installate sul tuo smartphone, inclusa l'app Fitbit e WhatsApp, tocca **Notifiche app** e attiva le notifiche che desideri ricevere.

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

Per ulteriori informazioni, vedi [l'articolo della Guida correlato](#).

Visualizzazione delle notifiche in arrivo

Quando ricevi una notifica, lo smartwatch vibra. Se non vedi la notifica quando arriva, puoi trovarla più tardi scorrendo il dito verso il basso dall'alto dello schermo.



Se il livello della batteria dello smartwatch è molto basso, quando ricevi notifiche Sense non vibrerà e lo schermo non si attiverà.

Gestione delle notifiche

Sense memorizza fino a 30 notifiche, dopodiché le più vecchie vengono sostituite con quelle più nuove.

Per gestire le notifiche:

- Scorri il dito verso il basso per visualizzare le notifiche e tocca una notifica per espanderla.
- Per eliminare una notifica, tocca per espanderla, quindi scorri il dito verso il basso e tocca **Cancella**.
- Per eliminare tutte le notifiche contemporaneamente, scorri il dito verso l'alto fino alla prima notifica e tocca **Cancella tutto**.

Disattivazione delle notifiche

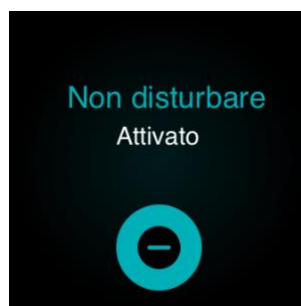
Disattiva determinate notifiche nell'app Fitbit o disattiva tutte le notifiche nelle impostazioni rapide su Sense. Quando disattivi tutte le notifiche, il tuo smartwatch non vibra e lo schermo non si attiva per avisarti che hai ricevuto una notifica sullo smartphone.

Per disattivare solo determinate notifiche:

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

Per disattivare tutte le notifiche:

1. Dal quadrante orologio, scorri verso destra per accedere alle impostazioni rapide.
2. Tocca l'icona Non disturbare . Tutte le notifiche, incluse le celebrazioni degli obiettivi e i promemoria, sono disattivate.



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

Risposta o rifiuto di chiamate telefoniche

Se associato a un iPhone o uno smartphone Android, Sense consente di accettare o rifiutare chiamate in arrivo.

Per accettare una chiamata, tocca l'icona del telefono verde sullo schermo dello smartwatch. Se hai configurato chiamate su polso, sentirai il chiamante attraverso l'altoparlante dello smartwatch e puoi rispondere utilizzando il microfono dello smartwatch. Per rifiutare una chiamata, tocca l'icona del telefono rosso per trasferire il chiamante alla segreteria telefonica.

Il nome del chiamante viene visualizzato se presente nell'elenco dei contatti, altrimenti viene visualizzato un numero di telefono.



Risposta a chiamate dal polso

Per configurare le chiamate su polso:

1. Dalla scheda Oggi  nell'app Fitbit sul tuo smartphone, tocca l'immagine di profilo > riquadro Sense > **Chiamate su polso** > **Avvia configurazione**.
2. Sullo smartphone, passa alle impostazioni Bluetooth in cui sono elencati i dispositivi associati. Il tuo smartphone eseguirà la scansione dei dispositivi disponibili. Quando vedi **Sense Controls** come dispositivo disponibile, toccalo.
3. Sul display dello smartphone appare un numero. Quando lo stesso numero appare sullo smartwatch, tocca **Associa**.
4. Torna all'app Fitbit sullo smartphone. Tocca **Fatto** per completare la configurazione.

Per rispondere a una chiamata utilizzando la modalità su polso:

1. Quando ricevi una chiamata, tocca l'icona del telefono verde  sullo smartwatch. Tieni presente che il tuo smartphone deve essere nelle vicinanze con l'app Fitbit in esecuzione in background.
2. Parla nello smartwatch per rispondere all'altra persona. La voce dell'interlocutore provverà dall'altoparlante del tuo smartwatch.

- Per regolare il volume dell'altoparlante, tocca l'icona dell'altoparlante  > icona meno  o icona più . Scorri il dito a destra per tornare alla schermata precedente.
 - Per disattivare il tuo audio, tocca l'icona del microfono . Tocca la stessa icona per attivare nuovamente il tuo audio.
 - Per passare a una tastiera, tocca l'icona con i tre puntini  > **Tastiera**. Scorri il dito a destra per tornare alla schermata precedente.
 - Per passare la chiamata al tuo smartphone, tocca l'icona dei tre puntini  > **Smartphone**. Tocca l'icona dello smartwatch  per spostare nuovamente la chiamata sul tuo smartwatch.
3. Per terminare la chiamata, tocca l'icona del telefono rosso .

Per ulteriori informazioni, vedi [l'articolo della Guida correlato](#).

Risposta ai messaggi (smartphone Android)

Rispondi direttamente a SMS e notifiche da alcune app sul tuo smartwatch con risposte rapide predefinite. Tieni il tuo smartphone nelle vicinanze con l'app Fitbit in esecuzione in background per rispondere ai messaggi dal tuo smartwatch.

Per rispondere a un messaggio:

1. Apri la notifica a cui desideri rispondere.
2. Scegli come rispondere al messaggio:
 - Tocca l'icona microfono  per rispondere al messaggio usando il riconoscimento vocale. Per modificare la lingua riconosciuta dal microfono, tocca **Lingua**. Dopo aver pronunciato la risposta, tocca **Invia**, o tocca **Riprova** per provare di nuovo. Se noti un errore dopo aver inviato il messaggio, tocca **Annulla** entro 3 secondi per cancellare il messaggio.
 - Tocca l'icona testo  per rispondere a un messaggio da un elenco di risposte rapide.
 - Tocca l'icona emoji  per rispondere al messaggio con un emoji.

Per ulteriori informazioni, tra cui come personalizzare le risposte rapide, vedi [l'articolo della Guida correlato](#).

Funzioni correlate al tempo

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

Tieni presente che sveglie e timer impostati con un assistente vocale sono separati da quelli impostati nell'app Sveglie o nell'app Timer. Per ulteriori informazioni, vedi ["Assistente vocale"](#) a pagina 33.

Uso dell'app Sveglie

Imposta sveglie una-tantum o ricorrenti con l'app Sveglie . Quando suona una sveglia, il tuo smartwatch vibra. Quando imposti una sveglia, attiva Sveglia intelligente per consentire al tuo smartwatch di trovare l'ora migliore per svegliarti a partire da 30 minuti prima dell'ora della sveglia impostata. Evita di svegliarti durante il sonno profondo per un risveglio più rigenerante. Se la funzionalità Sveglia intelligente non riesce a trovare l'ora migliore per svegliarti, la sveglia suona all'ora che hai impostato.

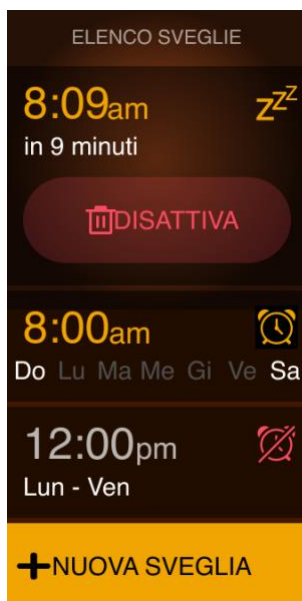
Per ulteriori informazioni, vedi [l'articolo della Guida correlato](#).

Come spegnere o ripetere una sveglia

Quando una sveglia suona, il tuo smartwatch vibra. Per spegnere la sveglia, tocca l'icona della sveglia . Per posticipare la sveglia di 9 minuti, tocca l'icona .

Puoi posticipare la sveglia tutte le volte che vuoi. Sense passa automaticamente

in modalità ripetizione se la sveglia viene ignorata per più di 1 minuto.



Uso dell'app Timer

Monitora il tempo degli eventi con il cronometro e imposta un timer del conto alla rovescia con l'app

Timer  sullo smartwatch. Puoi avviare il cronometro e il timer del conto alla rovescia contemporaneamente.

Quando lo schermo si spegne, il tuo smartwatch continua a visualizzare il cronometro o il timer del conto alla rovescia fino a quando non termina o esci dall'app.

Per ulteriori informazioni, vedi [l'articolo della Guida correlato](#).

Attività e benessere

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

Visualizzazione delle statistiche

Apri l'app Oggi  o scorri verso l'alto dal quadrante orologio per vedere le tue statistiche giornaliere, incluse:

Passi	Passi effettuati oggi e progressi verso l'obiettivo giornaliero
Battito cardiaco	Battito cardiaco corrente e zona del battito cardiaco in cui ti trovi o battito cardiaco a riposo (se non sei in una zona)
Calorie bruciate	Calorie bruciate oggi e progressi verso l'obiettivo giornaliero
Piani	Piani saliti oggi e progressi verso l'obiettivo giornaliero
Distanza	Distanza percorsa oggi e progressi verso l'obiettivo giornaliero
Minuti in Zona Attiva	Minuti in Zona Attiva accumulati oggi e minuti in Zona Attiva che stai accumulando al minuto
Allenamento	Numero di giorni in cui hai soddisfatto l'obiettivo di allenamento questa settimana
Sonno	Durata del sonno e punteggio del sonno
Attività oraria	Numero di ore oggi in cui hai soddisfatto l'obiettivo di attività oraria
Alimenti	Calorie assunte e calorie rimaste oggi
Salute mestruale	Informazioni sulla fase attuale del tuo ciclo mestruale, se applicabile
Acqua	Consumo di acqua registrato oggi e progressi verso l'obiettivo giornaliero
Peso	Peso attuale e progressi verso il tuo obiettivo di peso
Temperatura interna (solo app Oggi)	Temperatura registrata più recente
Saturazione ossigeno (solo app Oggi)	La tua ultima media di SpO2 a riposo e l'intervallo

Tocca un riquadro per visualizzare altri dettagli o registrare una voce (per acqua, peso e temperatura interna).

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

Monitoraggio di un obiettivo di attività quotidiana

Sense tiene traccia dei tuoi progressi verso l'obiettivo di attività quotidiana scelto. Quando raggiungi l'obiettivo, lo smartwatch vibra e mostra un messaggio di congratulazioni.

Scelta di un obiettivo

Imposta un obiettivo per iniziare il tuo percorso di salute e fitness. Per iniziare, il tuo obiettivo è 10.000 passi al giorno. Puoi scegliere di cambiare il numero di passi o selezionare un obiettivo di attività diverso in base al tuo dispositivo.

Per ulteriori informazioni, vedi [l'articolo della Guida correlato](#).

Tieni traccia dei progressi verso il tuo obiettivo su Sense. Per ulteriori informazioni, vedi "[Visualizzazione delle statistiche](#)" a pagina 45.

Rilevamento dell'attività oraria

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

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



Per ulteriori informazioni, vedi [l'articolo della Guida correlato](#).

Monitoraggio del sonno

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

Sense monitora anche la variazione di ossigeno prevista durante la notte per aiutarti a scoprire eventuali disturbi di respirazione nonché la tua temperatura cutanea per vedere come varia rispetto al tuo valore di riferimento base.

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

Per ulteriori informazioni, vedi [l'articolo della Guida correlato](#).

Impostazione di un obiettivo di sonno

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

Per ulteriori informazioni, vedi [l'articolo della Guida correlato](#).

Rileva russamento e livelli di rumore durante il sonno

Con un abbonamento a Premium, attiva la funzione di rilevamento di russamento e rumori per consentire al microfono sul tuo Fitbit Sense di rilevare i rumori, incluso il tuo russamento o di una persona accanto a te. Analizzando le informazioni sul rumore ogni pochi secondi, il dispositivo può rilevare il livello di rumore in generale dell'ambiente circostante e controllare eventuale russamento durante la notte.

Per ulteriori informazioni, vedi [l'articolo della Guida correlato](#).

Informazioni sulle abitudini di sonno

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

Per ulteriori informazioni, vedi [l'articolo della Guida correlato](#).

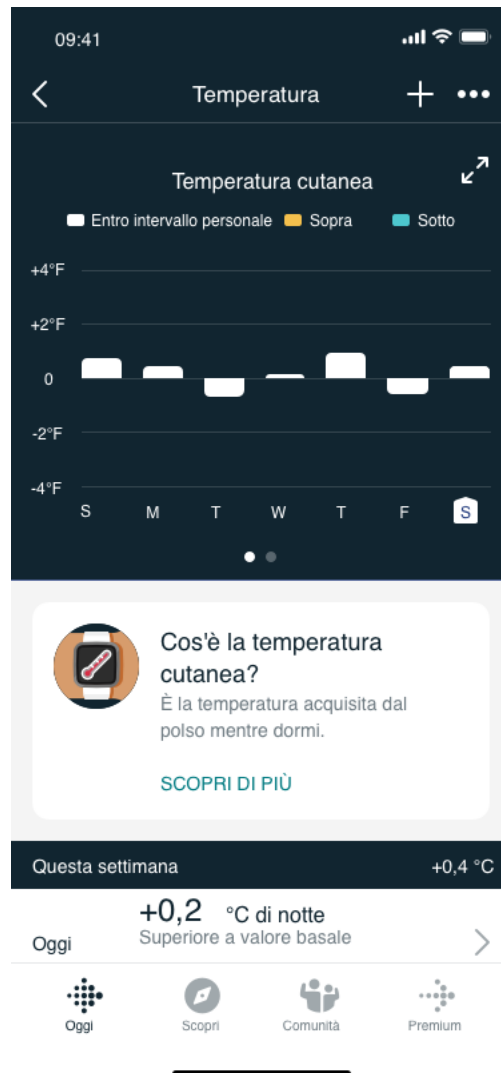
Registrazione delle variazioni della temperatura cutanea

Tutte le notti, Sense registra la tua temperatura cutanea per mostrare come varia dal tuo valore di riferimento personale per aiutarti a identificare eventuali variazioni rispetto al valore di riferimento. Indicazioni sulla variazione di temperatura cutanea notturna possono permetterti di comprendere le variazioni nel tuo corpo e le tendenze. Per visualizzare le variazioni di temperatura cutanea notturna nel sonno, apri l'app Fitbit sul tuo smartphone. Dalla scheda Oggi , tocca il riquadro Temperatura.

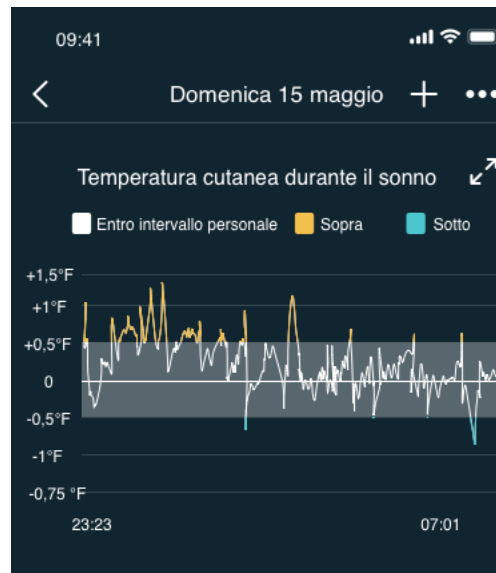


Viene visualizzato un grafico delle variazioni di temperatura cutanea, insieme alle letture di temperatura

interna che hai registrato manualmente.

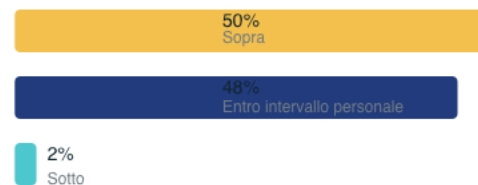


Con un abbonamento Fitbit Premium, vedi le variazioni di temperatura cutanea durante la notte.



Temperatura cutanea durante il sonno

+0,7 °C



Oggi



Scopri



Comunità



Premium

Tieni presente che devi indossare Sense durante il sonno per 3 notti prima di vedere i tuoi valori di riferimento personali della temperatura cutanea.

Per ulteriori informazioni, vedi [l'articolo della Guida correlato](#).

Tieni presente che questa funzione non è disponibile in tutti i mercati.

Gestione dello stress

Registra e gestisci lo stress con le funzioni di mindfulness.

Utilizzo dell'App di Scansione EDA

L'app di Scansione EDA  su Sense rileva l'attività elettrodermica che può indicare la tua risposta corporea allo stress. Poiché il tuo livello di sudore è controllato dal sistema nervoso simpatico, queste variazioni possono mostrare tendenze significative sul modo in cui il tuo corpo risponde allo stress. Scegli tra una scansione veloce da 2 minuti o una sessione guidata.

1. Su Sense, tocca per aprire l'app di Scansione EDA .
2. Scegli **Ripristino rapido** per una scansione di due minuti o **Sessione guidata** per una scansione che può durare fino a 60 minuti.
3. Se hai scelto Sessione guidata, ti appare una notifica per aprire l'app Fitbit. Scegli una sessione di mindfulness e tocca **Riproduci audio**. Nota: gli abbonati Premium possono accedere a ulteriori esercizi di meditazione guidati nell'app Fitbit.
4. Posiziona la mano sopra lo schermo. Tieni presente che il palmo deve toccare tutti e quattro i lati della cornice in metallo.
5. Rimani fermo durante la scansione. Tieni la mano su Sense per almeno 2 minuti.
6. Se togli la mano, la scansione entra in pausa. Per riprendere, riposiziona la mano sullo schermo. Per chiudere la sessione, tocca **Fine**.
7. Sense vibra al termine della scansione. Tocca **Registra** per registrare le tue sensazioni o tocca **Salta**.
8. Scorri verso il basso per vedere il riepilogo della scansione, inclusi numero di risposte EDA, battito cardiaco all'inizio e alla fine della sessione e riflessioni, se registrate.
9. Per visualizzare altri dettagli sulla tua sessione, apri l'app Fitbit sul tuo smartphone. Dalla scheda

Oggi , tocca il riquadro Mindfulness > **Il tuo percorso**.

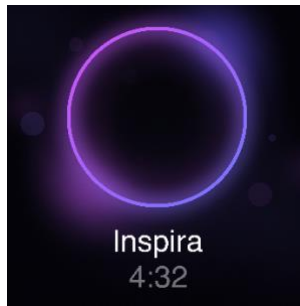
Per ulteriori informazioni, vedi [l'articolo della Guida correlato](#).

Respirazione guidata

L'app Relax  su Sense fornisce sessioni di respirazione guidata personalizzate per aiutarti a trovare momenti di relax durante il giorno. Tutte le notifiche sono disattivate automaticamente durante la sessione.

1. Su Sense, apri l'app Relax .
2. Tocca **Modifica** per cambiare la durata della sessione o disattivare la vibrazione opzionale.

3. Tocca **Inizia** per avviare la sessione. Segui le istruzioni sullo schermo.



4. Al termine della sessione, tocca **Registra** per registrare le tue sensazioni o tocca **Salta** per saltare questo passaggio.
5. Visualizza il riepilogo e tocca **Fatto** per chiudere l'app.

Per ulteriori informazioni, vedi [l'articolo della Guida correlato](#).

Controllo del punteggio di gestione dello stress

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

mattina seguente. Dalla scheda Oggi , tocca il riquadro Gestione dello stress.

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

Per ulteriori informazioni, vedi [l'articolo della Guida correlato](#).

Metriche di salute avanzate

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

Le metriche includono:

- Saturazione ossigeno (SpO2)
- Variazione della temperatura cutanea
- Variabilità della frequenza cardiaca (HRV)
- Battito cardiaco a riposo
- Frequenza respiratoria

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

Per ulteriori informazioni, vedi [l'articolo della Guida correlato](#).

Allenamento e salute cardiaca

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

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

Durante un esercizio, puoi riprodurre musica tramite l'app Pandora  o Deezer  sul tuo smartwatch, controllare la musica in riproduzione su Spotify tramite l'app Spotify - Connect & Control  o sul tuo smartphone.

1. Avvia la riproduzione della musica da un'app o dal tuo smartphone.
2. Apri l'app Allenamento e avvia un esercizio. Per controllare la musica riprodotta durante l'allenamento, premi due volte il pulsante. I tuoi collegamenti rapidi appaiono sullo schermo.
3. Tocca l'icona dei controlli della musica .
4. Per tornare all'esercizio, premi il pulsante.

Tieni presente che dovrai associare un dispositivo audio Bluetooth, come gli auricolari o un altoparlante, a Sense per ascoltare la musica memorizzata sul tuo smartwatch.

Per ulteriori informazioni, vedi ["Musica"](#) a pagina 61.

Rilevamento automatico dell'allenamento

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

 , tocca il riquadro Allenamento .

Per ulteriori informazioni, vedi [l'articolo della Guida correlato](#).

Rilevamento e analisi dell'allenamento con l'app Allenamento

Rileva allenamenti specifici con l'app Allenamento  su Sense per vedere statistiche in tempo reale, inclusi i dati su battito cardiaco, calorie bruciate, tempo trascorso e un riepilogo post-allenamento direttamente sul tuo polso. Per statistiche di allenamento complete e una mappa dell'intensità dell'esercizio se hai utilizzato il GPS, tocca il riquadro Allenamento nell'app Fitbit.

Per rilevare un allenamento:

1. Su Sense, apri l'app Allenamento  e scorri il dito per trovare un allenamento. Puoi anche chiedere ad Alexa o all'Assistente Google di aprire l'app Allenamento o di avviare il rilevamento di un esercizio. Per ulteriori informazioni, vedi ["Interazione con l'assistente vocale"](#) a pagina 34.
2. Toca l'allenamento per sceglierlo. Se l'allenamento utilizza il GPS, puoi attendere il segnale per connetterti o avviare l'allenamento e il GPS si conatterà quando è disponibile un segnale. Tieni presente che il GPS può richiedere qualche minuto per connettersi.
3. Toca l'icona di riproduzione  per iniziare l'allenamento o scorri verso l'alto per scegliere un obiettivo di allenamento o modificare le impostazioni. Per ulteriori informazioni sulle impostazioni, vedi ["Personalizzazione delle impostazioni di allenamento"](#) a pagina 56.
4. Toca l'icona grande delle statistiche per navigare fra le tue statistiche in tempo reale. Per mettere in pausa l'esercizio, scorri verso l'alto e tocca l'icona di pausa .
5. Quando hai terminato l'esercizio, scorri il dito in alto e tocca l'icona di fine  > **Fine**. Viene visualizzato il riepilogo dell'esercizio.
6. Toca **Fatto** per chiudere la schermata di riepilogo.

Note:

- Se imposti un obiettivo di allenamento, il tuo smartwatch ti avvisa quando sei a metà strada e quando raggiungi l'obiettivo.
- Se l'allenamento utilizza il GPS, appare la scritta "connessione GPS in corso" sulla parte alta dello schermo. Quando sullo schermo appare "GPS connesso" e Sense vibra, il GPS è connesso.



L'uso del GPS integrato ha un impatto sulla durata della batteria dello smartwatch. Quando la registrazione GPS è attiva, Sense può registrare gli allenamenti fino a 12 ore consecutive.

Personalizzazione delle impostazioni di allenamento

Personalizza le impostazioni per ogni tipo di allenamento sul tuo smartwatch. Le impostazioni includono:

Notifiche zona cardio	Ricevi notifiche quando raggiungi determinati obiettivi del battito cardiaco durante l'esercizio. Per ulteriori informazioni, vedi help.fitbit.com
Giri	Ricevi notifiche quando raggiungi determinati traguardi durante l'esercizio
Mostra statistiche	Scegli le statistiche da visualizzare quando rilevi un allenamento
GPS	Rilevamento del percorso con il GPS
Pausa automatica	Consente di sospendere automaticamente una corsa o un allenamento in bici quando ti fermi
Rilevamento corsa	Tiene traccia delle corse automaticamente senza aprire l'app Allenamento
Display sempre acceso	Mantiene lo schermo acceso durante l'allenamento
Lunghezza piscina	Impostazione della lunghezza della piscina
Intervallo	Modifica gli intervalli di movimento e riposo usati durante il tempo di recupero

1. Su Sense, apri l'app Allenamento .
2. Scorri il dito per trovare un allenamento.
3. Scorri dal basso verso l'alto dello schermo, quindi scorri l'elenco delle impostazioni.
4. Tocca un'impostazione per regolarla.
5. Quando hai finito, scorri verso il basso fino all'icona di riproduzione .

Controllo del riepilogo dell'allenamento

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

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

Monitoraggio del battito cardiaco

Sense personalizza le tue zone del battito cardiaco utilizzando la riserva di battito cardiaco, che è la differenza tra il battito cardiaco massimo e il battito cardiaco a riposo. Per aiutarti a raggiungere

l'intensità di allenamento scelta, controlla il tuo battito cardiaco e la zona del battito cardiaco sullo smartwatch durante l'allenamento. Sense ti avvisa quando entri in una zona del battito cardiaco.

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

Zone del battito cardiaco personalizzate

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

Per ulteriori informazioni, vedi [l'articolo della Guida correlato](#).

Accumulo di Minuti in Zona Attiva

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

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

Qualche momento dopo l'entrata in una zona del battito cardiaco diversa durante l'allenamento, il tuo smartwatch vibra per informarti su come ti stai allenando. Il numero di vibrazioni del tuo smartwatch indica la zona in cui ti trovi:

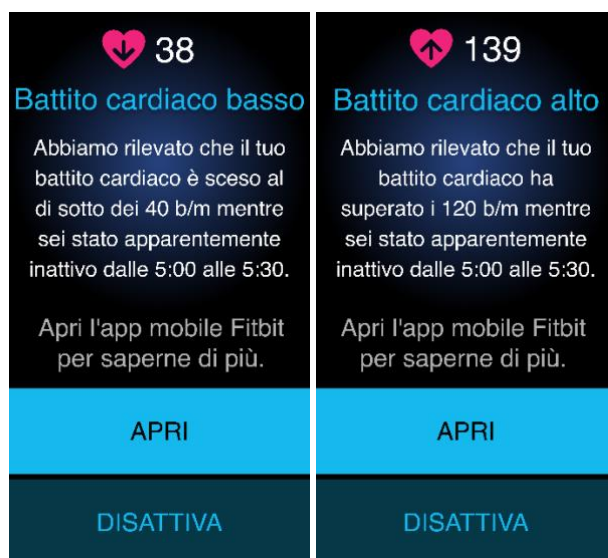
1 vibrazione = sotto zona
2 vibrazioni = zona Brucia grassi
3 vibrazioni = zona Cardio
4 vibrazioni = zona Picco

Per iniziare, il tuo obiettivo settimanale è 150 Minuti in Zona Attiva. Riceverai le notifiche una volta raggiunto il tuo obiettivo.

Per ulteriori informazioni, vedi [l'articolo della Guida correlato](#).

Ricezione notifiche battito cardiaco

Resta informato qualora Sense rilevi che il tuo battito cardiaco sia superiore alla tua soglia alta o inferiore alla tua soglia bassa mentre sei stato apparentemente inattivo per almeno 10 minuti.



Per disattivare questa funzione o per regolare le soglie:

1. Dalla scheda Oggi  nell'app Fitbit sul tuo smartphone, tocca l'immagine di profilo > riquadro Sense.
2. Nella sezione Attività e benessere, tocca **Impostazioni battito cardiaco** > **Battito cardiaco alto e basso**.
3. Attiva o disattiva la **Notifica battito cardiaco alto** o la **Notifica battito cardiaco basso**, o tocca **Personalizza** per regolare la soglia.

Visualizza le ultime notifiche del battito cardiaco, registra potenziali sintomi e cause o cancella le notifiche nell'app Fitbit. Per maggiori informazioni, vedi l'[articolo della Guida correlato](#).

Controlla il tuo Livello di Recupero Giornaliero

Scopri ciò che è meglio per il tuo corpo con il Livello di Recupero Giornaliero, disponibile con un abbonamento a Fitbit Premium. Controlla l'app Fitbit ogni mattina per visualizzare il tuo punteggio, che va da 1 a 100, in base alla tua attività, al sonno e alla variabilità della frequenza cardiaca. Un punteggio alto indica che sei pronto ad allenarti, mentre un punteggio basso ti consiglia di recuperare.

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

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

Per ulteriori informazioni, vedi [l'articolo della Guida correlato](#).

Visualizzazione del punteggio di attività cardio

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

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

Per ulteriori informazioni, vedi [l'articolo della Guida correlato](#).

Condivisione dell'attività

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

Per ulteriori informazioni, vedi [l'articolo della Guida correlato](#).

Musica

Usa le app del tuo smartwatch per ascoltare la musica con gli auricolari o gli altoparlanti Bluetooth.

Connessione di auricolari o altoparlanti Bluetooth

Connetti fino a 8 dispositivi audio Bluetooth per ascoltare la musica sul tuo smartwatch.

Per associare un nuovo dispositivo audio Bluetooth:

1. Attiva la modalità di associazione sui tuoi auricolari o altoparlanti Bluetooth.
2. Su Sense, apri l'app Impostazioni  > **Vibrazione e audio**.
3. Nella sezione Bluetooth, tocca **Gestisci dispositivi**.
4. Scorri verso l'alto per visualizzare la sezione Altri dispositivi. Sense cerca i dispositivi nelle vicinanze.
5. Quando Sense trova dispositivi audio Bluetooth nelle vicinanze, mostra un elenco sullo schermo. Tocca il nome del dispositivo che desideri associare.

Completata l'associazione, viene visualizzato un segno di spunta.

Per ascoltare musica con un dispositivo Bluetooth diverso:

1. Su Sense, apri l'app Impostazioni  > **Vibrazione e audio**.
2. Nella sezione Bluetooth, tocca il dispositivo che desideri utilizzare o associa un nuovo dispositivo. Quindi, attendi che il dispositivo si connetta.

Per ulteriori informazioni, vedi [l'articolo della Guida correlato](#).

Controllo della musica con Sense

Controlla la musica in riproduzione in un'app su Sense o sul tuo smartphone.

Per scegliere l'origine della musica:

1. Premi due volte il pulsante su Sense. I tuoi collegamenti appaiono sullo schermo.
2. Tocca l'icona dei controlli della musica  .

3. L'icona in alto a sinistra dello schermo mostra se l'origine di riproduzione della musica è momentaneamente impostata sullo smartphone  o sullo smartwatch . Tocca per cambiare l'origine di riproduzione della musica, quindi premi il pulsante per tornare al controllo musica.

Per controllare la musica:

1. Mentre la musica è in riproduzione, premi due volte il pulsante. I tuoi collegamenti appaiono sullo schermo.
2. Tocca l'icona dei controlli della musica .
3. Riproduci, metti in pausa o tocca le icone delle frecce per passare al brano precedente o successivo. Tocca l'icona del volume  per regolare il volume.



Controllo della musica con l'app Spotify - Connect & Control

Usa l'app Spotify - Connect & Control  su Sense per controllare Spotify sul tuo smartphone, computer o su un altro dispositivo Spotify Connect. Spostati tra playlist, brani preferiti e passa da un dispositivo all'altro direttamente dal tuo smartwatch. Tieni presente che in questo momento, l'app Spotify - Connect & Control controlla solo la riproduzione di musica sul dispositivo associato, quindi il tuo dispositivo deve rimanere nelle vicinanze e connesso a Internet. È necessario un abbonamento a Spotify Premium per utilizzare questa app. Per ulteriori informazioni su Spotify Premium, visita spotify.com.

Per istruzioni, vedi [l'articolo della Guida correlato](#).

Come ascoltare musica con l'app Pandora (solo per gli Stati Uniti)

Con l'app Pandora  su Sense, puoi scaricare fino a 3 stazioni Pandora preferite o più popolari specifiche per l'allenamento direttamente sul tuo smartwatch. Tieni presente che per scaricare le stazioni sono necessari l'acquisto di un abbonamento Pandora e la connessione a una rete Wi-Fi. Per ulteriori informazioni sugli abbonamenti Pandora, visita help.pandora.com.

Per istruzioni, vedi [l'articolo della Guida correlato](#).

Come ascoltare musica con l'app Deezer

Con l'app Deezer  su Sense, scarica le tue playlist Deezer e Flow direttamente sul tuo smartwatch. Tieni presente che per scaricare i brani sono necessari l'acquisto di un abbonamento Deezer e la connessione a una rete Wi-Fi. Per ulteriori informazioni sugli abbonamenti Deezer, visita support.deezer.com.

Per istruzioni, vedi [l'articolo della Guida correlato](#).

Fitbit Pay

Sense include un chip NFC incorporato, che consente di utilizzare carte di credito e debito sul tuo smartwatch.

Uso di carte di credito e debito

Configura Fitbit Pay nella sezione Wallet dell'app Fitbit e utilizza il tuo smartwatch per effettuare acquisti in negozi che accettano pagamenti contactless.

Aggiungiamo continuamente nuove posizioni e società emittenti di carte al nostro elenco di partner. Per vedere se la tua carta di pagamento funziona con Fitbit Pay, vedi fitbit.com/fitbit-pay/banks.

Configurazione di Fitbit Pay

Per utilizzare Fitbit Pay, aggiungi almeno una carta di credito o debito di una banca partecipante alla sezione Wallet dell'app Fitbit. La sezione Wallet è dove puoi aggiungere e rimuovere carte di pagamento, impostare una carta predefinita per il tuo smartwatch, modificare un metodo di pagamento e rivedere gli ultimi acquisti.

1. Dalla scheda Oggi  nell'app Fitbit, tocca l'immagine di profilo > riquadro Sense.
2. Tocca il riquadro **Wallet**.
3. Segui le istruzioni riportate sullo schermo per aggiungere una carta di pagamento. In alcuni casi, la banca può richiedere ulteriori verifiche. Se stai aggiungendo una carta per la prima volta, potrebbe esserti richiesto di impostare un codice PIN di 4 cifre per il tuo smartwatch. Tieni presente che devi avere attivato anche la protezione tramite passcode sul tuo smartphone.
4. Una volta aggiunta una carta, segui le istruzioni sullo schermo per attivare le notifiche sul tuo smartphone (se non hai ancora attivato le notifiche) per completare la configurazione.

Acquisti

Effettua gli acquisti con Fitbit Pay in qualsiasi negozio che accetta pagamenti contactless. Per capire se il negozio accetta Fitbit Pay, cerca il simbolo seguente sul terminale di pagamento:



Tutti i clienti eccetto quelli in Australia:

1. Apri l'app Wallet  sul tuo smartwatch.
2. Se richiesto, inserisci il codice PIN di 4 cifre dello smartwatch. La carta predefinita appare sullo schermo.



3. Per pagare con la carta predefinita, avvicina il polso al terminale di pagamento. Per pagare con una carta diversa, tocca per trovare la carta che desideri utilizzare e avvicina il polso al terminale di pagamento.



Clienti in Australia:

1. Se disponi di una carta di credito o debito di una banca australiana, avvicina lo smartwatch al terminale di pagamento per pagare. Se la tua carta è stata emessa da una banca al di fuori dell'Australia o se desideri pagare con una carta diversa da quella predefinita, completa i passaggi da 1 a 3 della sezione precedente.
2. Se richiesto, inserisci il codice PIN di 4 cifre dello smartwatch.
3. Se l'importo dell'acquisto è superiore a \$100 AU, segui le istruzioni del terminale di pagamento. Se viene richiesto un codice PIN, inserisci il codice PIN della tua carta (non dello smartwatch).

Quando il terminale riceve il pagamento, lo smartwatch vibra e viene visualizzata una conferma.

Se il terminale di pagamento non riconosce Fitbit Pay, accertati che lo smartwatch sia vicino al lettore e che il cassiere sappia che stai utilizzando un pagamento contactless.

Per maggiore sicurezza, devi indossare Sense al polso per utilizzare Fitbit Pay.

Per ulteriori informazioni, vedi [l'articolo della Guida correlato](#).

Modifica della carta predefinita

1. Dalla scheda Oggi  nell'app Fitbit, tocca l'immagine di profilo > riquadro Sense.
2. Tocca il riquadro **Wallet**.
3. Trova la carta che desideri impostare come opzione predefinita.
4. Tocca **Imposta come predefinito su Sense**.

Pagamento di pedaggi

Usa Fitbit Pay con lettori di pedaggi che accettano pagamenti con carte di credito o debito contactless. Per pagare con il tuo smartwatch, segui la procedura descritta in "[Uso di carte di credito e debito](#)" a pagina [64](#).

Paga con la stessa carta sul tuo smartwatch Fitbit quando tocchi il lettore di pedaggio all'inizio e alla fine del tuo viaggio. Assicurati che il dispositivo sia carico prima di partire.

Aggiornamento, riavvio e cancellazione dei dati

Alcune procedure di risoluzione dei problemi possono richiedere il riavvio dello smartwatch, mentre la cancellazione dei dati è utile se desideri dare il tuo Sense a un'altra persona. Aggiorna il tuo smartwatch per ricevere nuovi aggiornamenti del sistema operativo Fitbit.

Aggiornamento di Sense

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

Quando un aggiornamento è disponibile, appare una notifica nell'app Fitbit. Dopo aver avviato l'aggiornamento, appare una barra dei progressi su Sense e nell'app Fitbit fino a quando l'aggiornamento non è completato. Tieni lo smartwatch e lo smartphone vicini durante l'aggiornamento.

L'aggiornamento di Sense richiede diversi minuti e può consumare molta batteria. È consigliabile collegare lo smartwatch al caricabatteria prima di avviare l'aggiornamento.

Per ulteriori informazioni, vedi [l'articolo della Guida correlato](#).

Riavvio di Sense

Se non riesci a sincronizzare Sense o in caso di problemi con il monitoraggio delle statistiche o la ricezione delle notifiche, riavvia lo smartwatch dal tuo polso:

Per riavviare il tuo smartwatch, tieni premuto il pulsante per 10 secondi fino a quando non vedi il logo Fitbit sullo schermo, quindi rilascia il pulsante.

Riavviando lo smartwatch non vengono eliminati i dati.

Sense è dotato di piccoli fori sul dispositivo per l'altimetro, l'altoparlante e il microfono. Non tentare di riavviare il tuo dispositivo inserendo oggetti, come graffette, in questi fori, perché potrebbero danneggiare Sense.

Arresto di Sense

Per spegnere lo smartwatch, apri l'app Impostazioni  > **Arresto**.

Per accendere lo smartwatch, premi il pulsante.

Per informazioni su come conservare Sense a lungo termine, vedi [l'articolo della Guida correlato](#).

Cancellazione dei dati di Sense

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

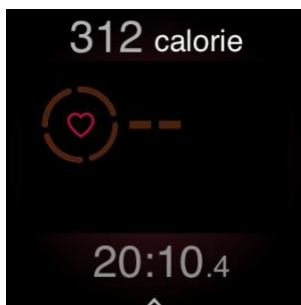
Su Sense, apri l'app Impostazioni  > **Info Sense** > **Ripristino di fabbrica**.

Risoluzione dei problemi

Se Sense non funziona correttamente, vedi le informazioni per la risoluzione dei problemi di seguito.

Segnale del battito cardiaco mancante

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



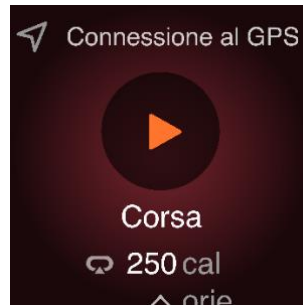
Se il tuo smartwatch non rileva il segnale del battito cardiaco, assicurati di indossarlo correttamente, prova a spostarlo più in alto o più in basso sul polso oppure a stringere o allentare il cinturino. Sense deve essere a contatto con la pelle. Dopo aver tenuto il braccio fermo e dritto per un breve momento, il battito cardiaco viene visualizzato di nuovo.

Per ulteriori informazioni, vedi [l'articolo della Guida correlato](#).

Segnale GPS mancante

Fattori ambientali, tra cui edifici alti, fitti boschi, colline ripide e anche un cielo molto nuvoloso, possono interferire con la capacità del tuo smartwatch di connettersi ai satelliti GPS. Se il tuo smartwatch ricerca il segnale GPS durante un allenamento, appare "Connessione..." nella parte superiore dello schermo. Se Sense non riesce a connettersi a un satellite GPS, lo smartwatch

arresta i tentativi di connessione fino all'avvio del successivo allenamento GPS.



Per risultati ottimali, attendi che Sense rilevi il segnale prima di iniziare l'allenamento.

Se Sense perde il segnale durante l'esercizio, appare "Segnale GPS perso" nella parte superiore dello schermo. Il tuo smartwatch cercherà di riconnettersi.



Per ulteriori informazioni, vedi [l'articolo della Guida correlato](#).

Connessione Wi-Fi non riuscita

Se Sense non riesce a connettersi alla rete Wi-Fi, è possibile che sia stata inserita la password errata o che la password sia stata modificata:

1. Dalla scheda Oggi  nell'app Fitbit, tocca l'immagine di profilo > riquadro Sense.
2. Tocca **Impostazioni Wi-Fi** > **Avanti**.
3. Tocca la rete che desideri utilizzare > **Rimuovi**.
4. Tocca **Aggiungi rete** e segui le istruzioni visualizzate sullo schermo per riconnetterti alla rete Wi-Fi.

Per controllare se la rete Wi-Fi funziona correttamente, connetti un altro dispositivo alla rete; se si connette, prova di nuovo a connettere il tuo smartwatch.

Se Sense ancora non si connette alla rete Wi-Fi, assicurati che stai tentando di connettere lo smartwatch a una rete compatibile. Per risultati migliori, utilizza la rete Wi-Fi domestica. Sense non riesce a connettersi a reti a 5 GHz Wi-Fi, WPA aziendali o pubbliche che richiedono credenziali di accesso, abbonamenti o profili. Per un elenco dei tipi di rete compatibili, vedi ["Connessione Wi-Fi"](#) a pagina 11.

Dopo aver verificato la compatibilità della rete, riavvia il tuo smartwatch e prova di nuovo a connetterti alla rete Wi-Fi. Se nell'elenco di reti disponibili sono presenti altre reti, ma non la tua rete preferita, sposta lo smartwatch più vicino al tuo router.

Per ulteriori informazioni, vedi [l'articolo della Guida correlato](#).

Smartphone disconnesso

Quando il tuo dispositivo Fitbit non è connesso al tuo smartphone, viene visualizzata l'icona di

smartphone disconnesso  per 3 secondi in alto nel quadrante orologio quando attivi lo schermo. Si potrebbero verificare problemi di sincronizzazione e ricezione delle notifiche dal tuo smartphone. Se lo smartphone è nelle vicinanze, segui la procedura di risoluzione dei problemi descritta nell'[articolo della Guida correlato](#).

Altri problemi

Se si verificano i seguenti problemi, riavvia lo smartwatch:

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

Per istruzioni, vedi ["Riavvio di Sense"](#) a pagina 67.

Info generali e Specifiche

Sensori e componenti

Fitbit Sense contiene i seguenti sensori e motori:

- Accelerometro a 3 assi, che tiene traccia dei movimenti
- Giroscopio
- Altimetro, che tiene traccia dei cambiamenti di altitudine
- Ricevitore GPS integrato + GLONASS, che tiene traccia della tua posizione durante un esercizio
- Tracker con sensore ottico di rilevazione del battito cardiaco a percorso multiplo
- Sensori elettrici multiuso compatibili con app ECG e app di scansione EDA
- Sensore di temperatura cutanea al polso
- Sensore luce ambientale
- Microfono
- Altoparlante
- Motore con vibrazione

Materiali

Il cinturino fornito con Sense è realizzato in materiale elastomerico durevole e flessibile simile a quello utilizzato in molti orologi sportivi.

L'alloggiamento e la fibbia su Sense sono realizzati in alluminio anodizzato. Sebbene l'alluminio anodizzato possa contenere tracce di nichel e possa causare una reazione allergica in alcune persone sensibili al nichel, la quantità di nichel in tutti i prodotti Fitbit soddisfa la direttiva specifica dell'Unione Europea.

I nostri prodotti possono contenere tracce di acrilati e metacrilati provenienti dagli adesivi utilizzati sui prodotti stessi, tuttavia, lavoriamo per garantire che i nostri prodotti aderiscano a rigorose specifiche di progettazione e soddisfino ampi requisiti di test, in modo da ridurre al minimo il potenziale di reazione a questi adesivi.

Tecnologia wireless

Sense contiene un radiotrasmettitore Bluetooth 5.0, un chip Wi-Fi e un chip NFC.

Feedback aptico

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

Batteria

Sense contiene una batteria ricaricabile ai polimeri di litio.

Memoria

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

Display

Sense è dotato di uno schermo AMOLED a colori.

Dimensioni del cinturino

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

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

Condizioni ambientali

Temperatura di funzionamento	Da -10° a 45° C (Da 14° a 113° F)
Temperatura non operativa	Da -20° a -10° C (Da -4° a 14° F) Da 45° a 60° C (Da 113° a 140°F)
Temperatura di ricarica	Da 0° a 35 °C (Da 32 ° a 95 °F)
Resistenza all'acqua	Resistente all'acqua fino a 50 metri
Intervallo umidità	Sebbene Fitbit Sense possa operare in ambienti con un livello di umidità compreso tra 0% e 100%, consigliamo di non utilizzare il dispositivo in ambienti con un'umidità superiore al 60% per periodi di tempo prolungati.

Altitudine massima di funzionamento	8.534 metri (28.000 piedi)
-------------------------------------	-------------------------------

Ulteriori informazioni

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

Garanzia e condizioni di restituzione

Trovi informazioni sulla garanzia e la politica per i resi di fitbit.com sul [nostro sito Web](#).

Avvisi normativi e sulla sicurezza

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

Settings > **About Sense** > **Regulatory info**

USA: Federal Communications Commission (FCC) statement

Model FB512

FCC ID: XRAFB512

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

Settings > **About Sense** > **Regulatory info**

Supplier's Declaration of Conformity

Unique Identifier: FB512

Responsible Party – U.S. Contact Information

199 Fremont Street, 14th Floor
San Francisco, CA
94105
United States
877-623-4997

FCC Compliance Statement (for products subject to Part 15)

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 FB512

IC: 8542A-FB512

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

Settings > About Sense > 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 de Sense > Mentions légales

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)

Frequency Bands and Power

Data given here is the maximum radio-frequency power transmitted in the frequency band(s) in which the radio equipment operates.

WiFi 2400-2483.5 MHz < 20 dBm EIRP

Bluetooth 2400-2483.5 MHz < 13 dBm EIRP

NFC 13.56 MHz < 42 dBuA/m at 10m

Simplified EU Declaration of Conformity

Hereby, Fitbit LLC declares that the radio equipment type Model FB512 is in compliance with Directive 2014/53/EU. The full text of the EU declaration of conformity is available at the following internet address: www.fitbit.com/safety

Vereinfachte EU-Konformitätserklärung

Fitbit LLC erklärt hiermit, dass die Funkgerätypen Modell FB512 die Richtlinie 2014/53/EU erfüllen. Der vollständige Wortlaut der EU-Konformitätserklärungen kann unter folgender Internetadresse abgerufen werden: www.fitbit.com/safety

Declaración UE de Conformidad simplificada

Por la presente, Fitbit LLC declara que el tipo de dispositivo de radio Modelo FB512 cumple con la Directiva 2014/53/UE. El texto completo de la declaración de conformidad de la UE está disponible en la siguiente dirección de Internet: www.fitbit.com/safety

Déclaration UE de conformité simplifiée

Fitbit LLC déclare par la présente que les modèles d'appareils radio FB512 sont conformes à la Directive 2014/53/UE. Les déclarations UE de conformité sont disponibles dans leur intégralité sur le site suivant : www.fitbit.com/safety

Dichiarazione di conformità UE semplificata

Fitbit LLC dichiara che il tipo di apparecchiatura radio Modello FB512 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



IP Rating

Model FB512 has a water resistance rating of IPX8 under IEC standard 60529, up to a depth of 50 meters.

Model FB512 has a dust ingress rating of IP6X under IEC standard 60529 which indicates the device is dust-tight.

Please refer to the beginning of this section for instructions on how to access your product's IP rating.

Argentina



Australia and New Zealand

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

Settings > About Sense > Regulatory info



Belarus

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

[Settings](#) > [About Sense](#) > [Regulatory info](#)



China

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

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

China RoHS

部件名称		有毒和危险品				
Part Name		Toxic and Hazardous Substances or Elements				
Model FB512	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)	0	0	0	0	0	0
电子 (Electronics)	--	0	0	0	0	0
电池 (Battery)	0	0	0	0	0	0
充电线 (Charging Cable)	0	0	0	0	0	0

本表格依据 SJ/T 11364 的规定编制

China RoHS

部件名称		有毒和危险品				
Part Name		Toxic and Hazardous Substances or Elements				
Model FB512	铅	水银	镉	六价铬	多溴化苯	多溴化二苯
	(Pb)	(Hg)	(Cd)	(Cr(VI))	(PBB)	醚 (PBDE)

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).



CMIIT ID 2020DJ10177

Frequency band: 2400-2483.5 MHz NFC: 13.56MHz

Transmitted power: Max EIRP, 12.9dBm

Occupied bandwidth: BLE: 2MHz, BT: 1MHz, NFC: 2.3 kHz, WiFi: 20MHz

Modulation system: BLE: GFSK, BT: GFSK (BDR), n/4-DQPSK (EDR), 8PSK (EDR), NFC: ASK, WiFi: DSSS, OFDM

Customs Union

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

Settings > **About Sense** > **Regulatory info**



Indonesia

69638/SDPPI/2020 3788

Israel

מספר אישור אלחוטי של משרד התקשורת הוא 75181-51.
אסור להחליף את האנטנה המקורית של המכשיר ולא לעשות בו כל שינוי טכני אחר

Japan

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

Settings > **About Sense** > **Regulatory info**



201-200608



Kingdom of Saudi Arabia

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

Settings > **About Sense** > **Regulatory info**

Mexico

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

Settings > **About Sense** > **Regulatory info**



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

Moldova

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

Nigeria

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

Oman

TRA/TA-R/9917/20
D090258

Paraguay



NR: 2022-01-I-0056

Philippines



Serbia



Singapore

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

Settings > **About** Sense > **Regulatory info**

South Korea

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

Settings > **About** Sense > **Regulatory info**



본 제품의 전자파흡수율은 과학기술정보통신부의 「전자파 인체보호기준」을 만족합니다.

본 제품은 국립전파연구원의 「전자파흡수율 측정기준」에 따라 최대출력 조건에서 머리에 근접하여 시험되었으며, 최대 전자파흡수율 측정값은 다음과 같습니다.

모델명 (Model)	머리 전자파흡수율 (Head SAR)
FB512	0.142 W/kg

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. "

Translation:

Class B devices (broadcast communications equipment for home use): EMC registration is mainly for household use (B class) and can be used in all areas get this device.

Taiwan

用戶注意：某些地區的法規內容也可以在您的設備上查看。要查看內容：

設定 > 關於 Sense > 法規資訊

Translation:

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

Settings > About Sense > Regulatory info

低功率警語:

- 取得審驗證明之低功率射頻器材，非經核准，公司、商號或使用者均不得擅自變更頻率、加大功率或變更原設計之特性及功能。
- 低功率射頻器材之使用不得影響飛航安全及干擾合法通信；經發現有干擾現象時，應立即停用，並改善至無干擾時方得繼續使用。前述合法通信，指依電信管理法規定作業之無線電通信。低功率射頻器材須忍受合法通信或工業、科學及醫療用電波輻射性電機設備之干擾。

Translation:

Warning Statement for Low Power Radios:

- Without permission granted by the NCC, no company, enterprise, or user is allowed to change the frequency of an approved low power radio-frequency device, enhance its transmitting power or alter original characteristics or performance.
- The use of low power RF devices must not affect flight safety or interfere with legal communications: when interference is found, it should be immediately stopped and ameliorated not to interfere before continuing to use it. The legal communications mentioned here refer to radio communications operating in accordance with the provisions of the Telecommunication Law. Low power RF devices need to bear with interference from legal communications or industrial, scientific and medical radio wave radiating equipment

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.

Vision Warning

使用過度恐傷害視力

警語

- 使用過度恐傷害視力

注意事項

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

Translation:

Excessive use may damage vision

Warning:

- Excessive use may damage vision

Attention:

- 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 a day.

Taiwan RoHS

設備名稱: 智慧型手錶 Part Name: Smartwatch		限用物質及其化學符號 Restricted Substances and its chemical symbols				
Model FB512	鉛 (Pb)	汞 (Hg)	鎘 (Cd)	六價鉻 (Cr ⁺⁶)	多溴聯苯 (PBB)	多溴二苯 醚 (PBDE)
錶帶和錶扣 (Strap and Buckle)	○	○	○	○	○	○
電子 (Electronics)	--	○	○	○	○	○
外殼 (Housing)	○	○	○	○	○	○
充電線 (Charging Cable)	○	○	○	○	○	○
備考1. “超出0.1 wt %” 及 “超出0.01 wt %” 係指限用物質之百分比含量超出百分比含量基準值。 備考2. “○” 係指該項限用物質之百分比含量未超出百分比含量基準值。 備考3. “--” 係指該項限用物質為排除項目。						

設備名稱：無線活動追蹤器 Part Name: Wireless Activity Tracker		限用物質及其化學符號 Restricted Substances and its chemical symbols				
Model FB421	鉛 (Pb)	汞 (Hg)	鎘 (Cd)	六價鉻 (Cr ⁶⁺)	多溴聯苯 (PBB)	多溴二苯醚 (PBDE)
錶帶和錶扣 (Strap and Buckle)	○	○	○	○	○	○
電子 (Electronics)	--	○	○	○	○	○
外殼 (Housing)	○	○	○	○	○	○
充電線 (Charging Cable)	○	○	○	○	○	○
備考1. “超出0.1 wt %” 及 “超出0.01 wt %” 係指限用物質之百分比含量超出百分比含量基準值 備考2. “○” 係指該項限用物質之百分比含量未超出百分比含量基準值。 備考3. “—” 係指該項限用物質為排除項目。						

United Arab Emirates

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

Settings > **About Sense** > **Regulatory info**

TRA – United Arab Emirates

Dealer ID: DA35294/14

TA RTTE: ER89495/20

Model: FB512

Type: Smartwatch

United Kingdom

Simplified UK Declaration of Conformity

Hereby, Fitbit LLC declares that the radio equipment type Model FB512 is in compliance with Radio Equipment Regulations 2017. The full text of the UK declaration of conformity is available at the following internet address: www.fitbit.com/legal/safety-instructions



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.

