



# fitbit charge 3



Manuale dell'utente  
Versione 3.0

# Sommario

---

<b>Introduzione</b> .....	<b>6</b>
Contenuto del manuale.....	6
Contenuto della confezione.....	6
<b>Configurazione di Fitbit Charge 3</b> .....	<b>7</b>
Ricarica del tracker .....	7
Configurazione con smartphone o tablet .....	8
Configurazione con PC Windows 10 .....	9
Sincronizzazione dei dati con l'account Fitbit .....	9
<b>Come indossare Charge 3</b> .....	<b>10</b>
Come indossare il dispositivo tutto il giorno e per l'allenamento .....	10
<b>Sostituzione del cinturino</b> .....	<b>12</b>
Rimozione di un cinturino .....	12
Inserimento di un nuovo cinturino .....	13
<b>Informazioni di base</b> .....	<b>14</b>
Navigazione in Charge 3.....	14
Navigazione di base .....	14
Impostazioni rapide.....	16
Regolazione delle impostazioni.....	17
Controllo del livello della batteria.....	17
Manutenzione di Charge 3.....	17
<b>Quadranti orologio</b> .....	<b>18</b>
<b>Notifiche</b> .....	<b>19</b>
Configurazione delle notifiche .....	19
Visualizzazione delle notifiche in arrivo.....	19
Gestione delle notifiche .....	19
Disattivazione delle notifiche .....	20
Ricezione di avvisi di calendario .....	20
Risposta o rifiuto di chiamate telefoniche .....	21
Risposta ai messaggi.....	21
<b>Funzioni correlate al tempo</b> .....	<b>23</b>
Attivazione o disattivazione di una sveglia.....	23
Come spegnere o ripetere una sveglia.....	24
Impostazione del cronometro per gli eventi.....	24
Impostazione di un timer.....	25

<b>Attività e sonno</b> .....	<b>27</b>
Visualizzazione delle statistiche.....	27
Monitoraggio di un obiettivo di attività quotidiano.....	27
Scelta di un obiettivo.....	27
Visualizzazione dei progressi verso l'obiettivo .....	27
Rilevamento dell'attività oraria.....	27
Rilevamento del sonno.....	28
Impostazione di un obiettivo di sonno.....	28
Impostazione di un promemoria per andare a dormire.....	28
Informazioni sulle abitudini di sonno .....	28
Visualizzazione del battito cardiaco.....	29
Regolazione dell'impostazione del battito cardiaco .....	29
Respirazione guidata.....	29
<b>Fitness e allenamento</b> .....	<b>31</b>
Rilevamento automatico dell'allenamento .....	31
Rilevamento e analisi dell'allenamento con l'app Allenamento.....	31
Requisiti GPS.....	31
Rilevamento di un allenamento.....	31
Personalizzazione delle impostazioni di allenamento .....	33
Controllo del riepilogo dell'allenamento .....	33
Impostazione di un obiettivo di allenamento .....	35
Monitoraggio del battito cardiaco.....	36
Margini del battito cardiaco predefiniti .....	36
Margini del battito cardiaco personalizzati.....	37
Condivisione dell'attività .....	37
Rilevamento del punteggio di stato di forma.....	37
<b>Fitbit Pay</b> .....	<b>38</b>
Uso di carte di credito e debito.....	38
Aggiunta di carte di credito e debito .....	38
Acquisti.....	38
Modifica della carta predefinita.....	40
<b>Meteo</b> .....	<b>41</b>
Controllo del meteo.....	41
Aggiunta o rimozione di una città.....	41
<b>Riavvio, eliminazione e aggiornamento</b> .....	<b>42</b>
Riavvio di Charge 3.....	42
Eliminazione di Charge 3.....	42

Aggiornamento di Charge 3 .....	42
<b>Risoluzione dei problemi.....</b>	<b>44</b>
Segnale del battito cardiaco mancante .....	44
Segnale GPS mancante .....	44
Comportamento non previsto.....	45
<b>Informazioni generali e specifiche.....</b>	<b>46</b>
Sensori.....	46
Materiali.....	46
Tecnologia wireless.....	46
Feedback aptico.....	46
Batteria.....	46
Memoria .....	46
Display .....	46
Dimensione cinturino .....	47
Condizioni ambientali .....	47
Ulteriori informazioni.....	47
Garanzia e condizioni di restituzione .....	47
<b>Avvisi normativi e sulla sicurezza.....</b>	<b>48</b>
USA: Dichiarazione FCC (Federal Communications Commission) .....	48
Canada: Dichiarazione IC (Industry Canada).....	49
Unione Europea (UE) .....	50
Argentina.....	50
Australia/Nuova Zelanda .....	50
Cina .....	51
India .....	52
Indonesia .....	53
Israele.....	53
Giappone .....	53
Messico.....	53
Marocco .....	53
Nigeria .....	54
Oman.....	54
Filippine.....	55
Serbia .....	55
Corea del Sud.....	55
Taiwan .....	55
Emirati Arabi Uniti .....	57

Vietnam.....58  
Zambia.....58  
Informazioni sulla sicurezza .....58

# Introduzione

---

Valuta meglio il tuo corpo, il tuo stato di salute e i tuoi progressi con Fitbit Charge 3. Rivedi rapidamente le nostre informazioni sulla sicurezza complete all'indirizzo [fitbit.com/safety](https://fitbit.com/safety).

## Contenuto del manuale

Verrà spiegato come creare un account Fitbit e verificare che il tracker possa trasferire i dati raccolti al tuo pannello. Il pannello consente di impostare gli obiettivi, analizzare i dati cronologici, identificare le tendenze, registrare gli alimenti e il consumo di acqua, contattare gli amici e molto altro ancora. Una volta configurato Charge 3, puoi iniziare a muoverti.

Quindi, verrà descritto come trovare e utilizzare le funzioni di maggiore interesse e come impostare le preferenze. Per ulteriori informazioni, suggerimenti e soluzioni di eventuali problemi, consulta la nostra Guida in linea sul sito [help.fitbit.com](https://help.fitbit.com).

## Contenuto della confezione

La confezione di Fitbit Charge 3 include:



Tracker con cinturino Small  
(colori e materiali vari)



Cavo di ricarica



Cinturino Large  
aggiuntivo  
(colori e materiali vari)

I cinturini intercambiabili di Charge 3, disponibili in un'ampia gamma di colori e materiali, sono venduti separatamente.

# Configurazione di Fitbit Charge 3

---

Per un'esperienza migliore, utilizza l'app Fitbit per iPhone e iPad, smartphone Android o dispositivi Windows 10. Se non disponi di uno smartphone o un tablet compatibile, puoi anche utilizzare un PC Windows 10 con funzionalità Bluetooth abilitata. Tieni presente che è necessario uno smartphone per ricevere avvisi di chiamata, SMS e di calendario.

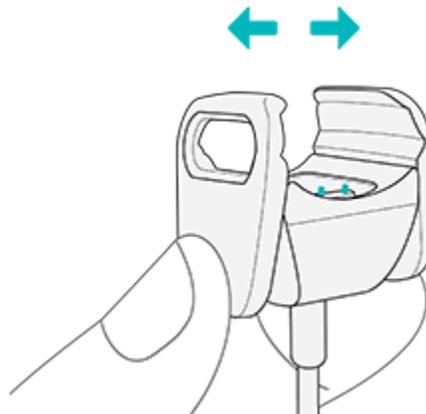
Il tuo account Fitbit richiede informazioni quali altezza, peso e sesso per calcolare la lunghezza della camminata o della corsa e per stimare la distanza, il metabolismo basale e le calorie bruciate. Una volta configurato il tuo account, nome e foto sono visibili a tutti gli altri utenti Fitbit. Puoi scegliere di condividere altre informazioni, ma per impostazione predefinita la maggior parte delle informazioni fornite è privata.

## Ricarica del tracker

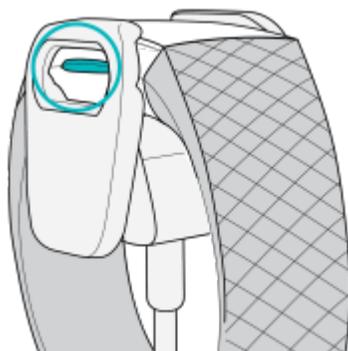
La batteria completamente carica di Charge 3 dura fino a 7 giorni. La durata della batteria e i cicli di ricarica variano in base a uso e molti altri fattori; i risultati effettivi varieranno di conseguenza.

Per ricaricare Charge 3:

1. Collega il cavo di ricarica alla porta USB sul computer oppure a qualsiasi caricabatteria a parete USB certificato UL.
2. Collega l'altra estremità del cavo di ricarica nella porta sul retro del tracker. I piedini sul cavo di ricarica devono essere bloccati saldamente nella porta.



3. Assicurati che il pulsante sul tracker sia allineato al foro sul cavo di ricarica. La visualizzazione dell'icona della batteria sullo schermo indica che il collegamento è stato eseguito correttamente.



4. La ricarica completa richiede 1-2 ore. Durante la ricarica del tracker, puoi premere il pulsante per controllare il livello della batteria. Un tracker completamente carico mostra un'icona di batteria piena con uno smile.



## Configurazione con smartphone o tablet

L'app Fitbit gratuita è compatibile con la maggior parte degli iPhone e iPad, degli smartphone Android e dei dispositivi Windows 10. Se non sei certo che l'app Fitbit sia compatibile con il tuo dispositivo, vedi [fitbit.com/devices](https://www.fitbit.com/devices).

Per iniziare:

1. Trova l'app Fitbit in una di queste posizioni, in base al dispositivo in uso.
  - Apple App Store per iPhone e iPad
  - Google Play Store per smartphone Android
  - Microsoft Store per dispositivi Windows 10
2. Installa l'app.
3. Una volta installata l'app, aprila e tocca **Iscriviti a Fitbit** per rispondere a una serie di domande che ti consentono di creare un account.
4. Continua a seguire le istruzioni visualizzate sullo schermo per connettere Charge 3 al tuo account Fitbit.

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

# Configurazione con PC Windows 10

Se non disponi di uno smartphone compatibile, puoi configurare e sincronizzare Charge 3 utilizzando un PC Windows 10 con funzionalità Bluetooth abilitata e l'app Fitbit.

Per ottenere l'app Fitbit per il computer in uso:

1. Fai clic sul pulsante Start sul PC e apri Microsoft Store.
2. Cerca "App Fitbit". Una volta trovata, fai clic su **Gratuita** per scaricare l'app sul tuo computer.
3. Fai clic su **Account Microsoft** per accedere al tuo account Microsoft esistente. Se non disponi di un account Microsoft, segui le istruzioni visualizzate sullo schermo per creare un nuovo account.
4. Apri l'app e accedi al tuo account o fai clic su **Iscriviti a Fitbit** per rispondere a una serie di domande che ti consentono di creare un account.
5. Continua a seguire le istruzioni visualizzate sullo schermo per connettere Charge 3 al tuo account Fitbit.

Una volta eseguita la configurazione, leggi la guida per maggiori informazioni sul nuovo tracker ed esplora il pannello Fitbit.

## Sincronizzazione dei dati con l'account Fitbit

Sincronizza Charge 3 per trasferire i dati nell'app Fitbit, dove puoi rivedere la tua cronologia di allenamento, controllare le fasi del sonno, registrare alimenti e consumo di acqua, partecipare alle sfide e molto altro ancora. È consigliabile eseguire la sincronizzazione almeno una volta al giorno.

Ogni volta che apri l'app Fitbit, Charge 3 si sincronizza automaticamente quando si trova nelle vicinanze. Charge 3 esegue la sincronizzazione con l'app periodicamente tramite l'opzione Sincro tutto il giorno. Per attivare questa funzionalità:

Dal pannello dell'app Fitbit, tocca l'icona Account (  ) > riquadro Charge 3 > **Sincro tutto il giorno**.

Puoi utilizzare anche l'opzione **Sincro ora** nell'app in qualsiasi momento.

Per maggiori informazioni sulla sincronizzazione del dispositivo, vedi [help.fitbit.com](https://help.fitbit.com).

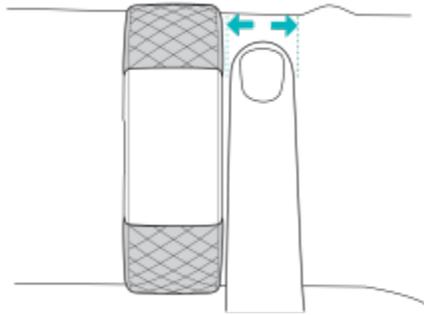
## Come indossare Charge 3

---

Posiziona Charge 3 sul polso. Se devi cambiare il cinturino da Large a Small o se hai acquistato un altro cinturino intercambiabile, troverai le istruzioni nella sezione ["Sostituzione del cinturino"](#) a pagina 12.

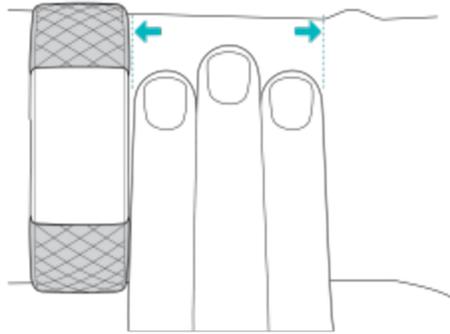
### Come indossare il dispositivo tutto il giorno e per l'allenamento

Quando non ti alleni, indossa Charge 3 un dito sotto l'osso del polso.



Per ottimizzare il rilevamento del battito cardiaco durante l'allenamento, tieni presente quanto segue:

- Prova a indossare Charge 3 più in alto sul polso durante l'allenamento per un maggiore comfort e un rilevamento del battito cardiaco più preciso. Molti allenamenti, come la bicicletta o il sollevamento pesi, ti portano a inclinare frequentemente il polso e, quindi, possono interferire con maggiore probabilità con il segnale del battito cardiaco se indossi il tracker più in basso sul polso.



- Assicurati che il tracker sia a contatto con la pelle.
- Non indossare il tracker troppo stretto poiché potrebbe limitare il flusso sanguigno e avere un potenziale impatto sul segnale del battito cardiaco. Tuttavia, il tracker deve essere leggermente più stretto (aderente al polso, ma non in modo eccessivo) durante l'allenamento rispetto a quando lo indossi durante il giorno.
- Quando esegui un allenamento molto intenso o altre attività che prevedono un movimento del polso energico e non ritmico, il movimento può impedire al sensore di fornire una lettura del battito cardiaco accurata. Se il tracker non mostra un valore per il battito cardiaco, prova a rilassare il polso e a rimanere fermo per circa 10 secondi. Dovrebbe apparire il valore del battito cardiaco.

## Sostituzione del cinturino

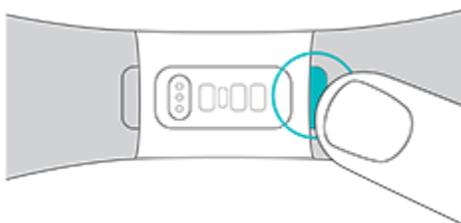
---

Charge 3 viene fornito con un cinturino Small, ma nella confezione è incluso anche un cinturino inferiore aggiuntivo Large. Entrambe le parti del cinturino, superiore e inferiore, possono essere sostituite con cinturini intercambiabili, venduti separatamente. Per le misure del cinturino, vedi ["Dimensione del cinturino"](#) a pagina 47.

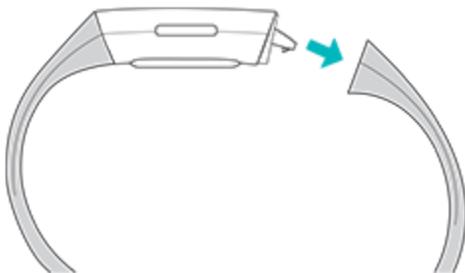
### Rimozione di un cinturino

Per rimuovere il cinturino:

1. Capovolgi Charge 3 e individua i fermi del cinturino, uno su ciascuna estremità del cinturino in cui è inserita la montatura.
2. Per rilasciare il fermo, premi sul pulsante piatto sul cinturino.



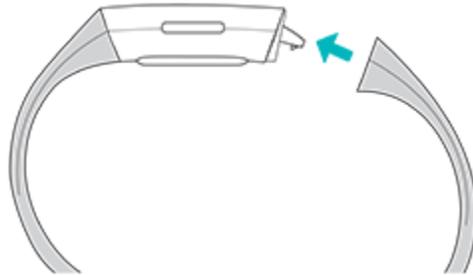
3. Estrai delicatamente il cinturino dal tracker per rilasciarlo.



4. Ripeti per l'altro lato.

## Inserimento di un nuovo cinturino

Per attaccare un cinturino, spingilo nell'estremità del tracker fino a quando non senti che scatta in posizione.



Se non riesci ad attaccare il cinturino o se sembra lento, prova a muovere delicatamente il cinturino avanti e indietro per verificare che sia attaccato al tracker.

# Informazioni di base

---

Scopri le procedure migliori per navigare, controllare il livello della batteria ed eseguire la manutenzione del tracker.

## Navigazione in Charge 3

Charge 3 è dotato di un display touchscreen OLED e un pulsante.

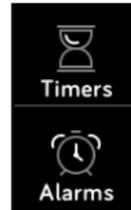
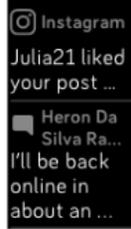
Puoi spostarti tra le diverse opzioni di Charge 3 toccando lo schermo, scorrendo il dito orizzontalmente o verticalmente oppure premendo il pulsante. Per risparmiare batteria, lo schermo del tracker si spegne quando non in uso.

### Navigazione di base

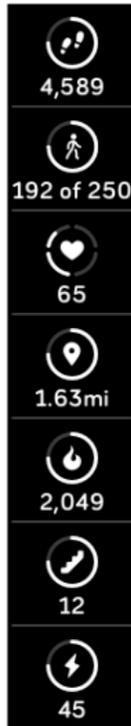
La schermata iniziale è l'orologio. Nell'orologio:

- o Scorri il dito verso il basso per visualizzare le notifiche.
- o Scorri il dito verso l'alto per visualizzare le tue statistiche giornaliere.
- o Scorri il dito verso sinistra per visualizzare le diverse app sul tracker.

**SCORRI IL DITO VERSO  
IL BASSO PER VISUALIZZARE  
LE NOTIFICHE**



**SCORRI IL DITO VERSO  
SINISTRA PER  
VISUALIZZARE LE APP**

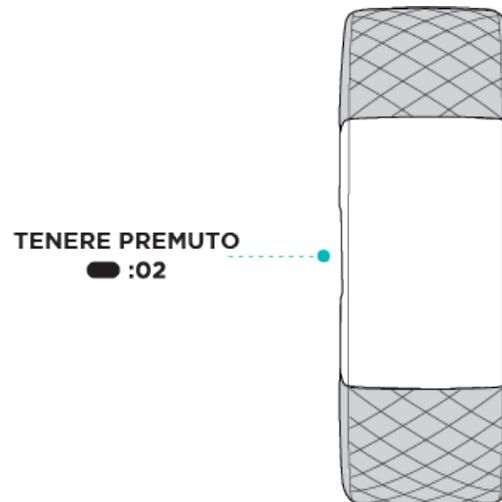


**SCORRI IL DITO VERSO L'ALTO PER  
VISUALIZZARE FITBIT OGGI**

Per aprire un'app, scorri il dito fino a trovare l'app desiderata e toccala.

## Impostazioni rapide

Tieni premuto il pulsante su Charge 3 per utilizzare rapidamente Fitbit Pay (su tracker abilitati per Fitbit Pay) e accedere a determinate impostazioni.



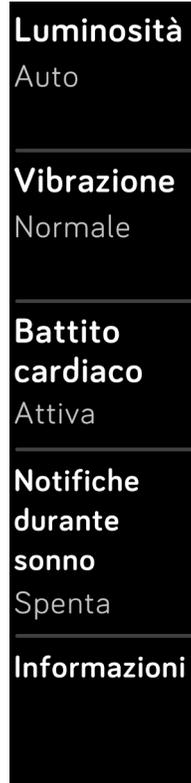
Nella schermata Impostazioni rapide:

- o Quando l'opzione Attivazione schermo è attivata, ruota il polso verso di te per attivare lo schermo.
- o Quando l'impostazione Notifiche è attivata, Charge 3 mostra le notifiche del tuo smartphone. Per ulteriori informazioni su come gestire le notifiche, vedi ["Notifiche"](#) a pagina 19.



## Regolazione delle impostazioni

Gestisci le impostazioni di base, tra cui luminosità, battito cardiaco e sensibilità dei pulsanti direttamente sul tuo tracker. Apri l'app Impostazioni e tocca un'impostazione per regolarla. Scorri il dito verso l'alto per visualizzare l'elenco completo delle impostazioni.



## Controllo del livello della batteria

Puoi controllare il livello della batteria in qualsiasi momento: dal quadrante orologio, scorri il dito verso l'alto. L'icona del livello della batteria si trova nell'angolo superiore sinistro dello schermo.

Il tracker continua a registrare la tua attività fino a quando la batteria non si esaurisce.

## Manutenzione di Charge 3

È importante pulire e asciugare Charge 3 regolarmente. Per istruzioni e maggiori informazioni, visita il sito [fitbit.com/productcare](https://fitbit.com/productcare).

# Quadranti orologio

---

È disponibile una vasta gamma di quadranti orologio nella Galleria app di Fitbit.

Per cambiare il quadrante orologio:

1. Con il tracker nelle vicinanze, nel pannello dell'app Fitbit, tocca l'icona Account () > riquadro Charge 3.
2. Tocca **Quadranti orologio** > **Seleziona un nuovo orologio**.
3. Sfoglia i quadranti orologio disponibili. Una volta trovato il quadrante desiderato, tocca questo quadrante.
4. Tocca **Seleziona** per aggiungere il quadrante orologio al tuo Charge 3.

# Notifiche

---

Charge 3 può visualizzare avvisi di chiamata, SMS, di calendario e di app del tuo smartphone. Tieni presente che lo smartphone e il tracker devono essere entro 9 metri di distanza l'uno dall'altro per ricevere le notifiche.

## Configurazione delle notifiche

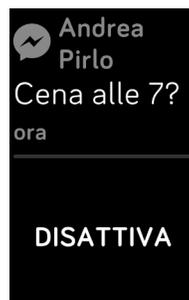
Controlla che il Bluetooth sia attivo sul tuo smartphone e che lo smartphone possa ricevere notifiche (spesso sotto Impostazioni > Notifiche). Quindi, completa la procedura seguente per configurare le notifiche:

1. Con il tracker nelle vicinanze, nel pannello dell'app Fitbit, tocca l'icona Account (  ) > riquadro Charge 3.
2. Tocca **Notifiche**. Quando viene richiesto di associare Charge 3, segui le istruzioni visualizzate sullo schermo. Dopo aver associato il tracker, nell'elenco di dispositivi Bluetooth connessi al tuo smartphone appare "Charge 3". Tieni presente che avvisi di chiamata, SMS e di calendario sono attivati automaticamente.
3. Per attivare le notifiche di app installate sul tuo smartphone, incluse le app Fitbit e WhatsApp, tocca **Notifiche app** e attiva le notifiche che desideri ricevere.
4. Tocca **Notifiche > Charge 3** nell'angolo superiore sinistro per tornare alle impostazioni del dispositivo. Sincronizza il tracker per salvare le modifiche.

Per istruzioni dettagliate su come configurare le notifiche, visita il sito [help.fitbit.com](https://help.fitbit.com).

## Visualizzazione delle notifiche in arrivo

Quando lo smartphone e Charge 3 sono nella portata prevista, viene inviata una notifica e il tracker vibra. Se non vedi la notifica quando arriva, puoi trovarla più tardi scorrendo il dito verso il basso nella schermata dell'orologio.



## Gestione delle notifiche

Charge 3 memorizza fino a 10 notifiche, dopodiché le più vecchie vengono sostituite con quelle più nuove.

Per gestire le notifiche:

- Nella schermata dell'orologio, 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 all'inizio dell'elenco delle notifiche e tocca **Cancella tutto**.

## Disattivazione delle notifiche

Puoi disattivare tutte le notifiche su Charge 3 o solo determinate notifiche utilizzando l'app Fitbit.

Per disattivare tutte le notifiche:

1. Tieni premuto il pulsante sul tracker per visualizzare la schermata Impostazioni rapide.
2. Tocca **Notifiche** per disattivarle.



Per disattivare solo determinate notifiche:

1. Con il tracker nelle vicinanze, nell'app Fitbit, tocca l'icona Account (☰) > riquadro Charge 3 > **Notifiche**.
2. Disattiva le notifiche che non desideri più ricevere sul tuo tracker.
3. Tocca **Notifiche** > **Charge 3** nell'angolo superiore sinistro per tornare alle impostazioni del dispositivo. Sincronizza il tracker per salvare le modifiche.

Tieni presente che se utilizzi l'impostazione Non disturbare sullo smartphone, le notifiche sono disattivate fino a quando non viene disattivata questa opzione.

## Ricezione di avvisi di calendario

Il tracker mostrerà eventi di calendario ed eventuali informazioni inviate dalla tua app di calendario allo smartphone. Tieni presente che se l'app di calendario non invia notifiche al tuo smartphone, non riceverai notifiche sul tuo tracker.



Se disponi di un dispositivo iPhone, iPad o Windows 10, Charge 3 mostra gli avvisi di tutti i calendari sincronizzati con l'app di Calendario predefinita. Se disponi di un'app di calendario di terze parti non sincronizzata con l'app predefinita, non riceverai notifiche da tale app.

Se disponi di uno smartphone Android, Charge 3 mostra gli avvisi di calendario dell'app di calendario scelta durante la configurazione. Puoi scegliere tra l'app di Calendario predefinita sul tuo smartphone e diverse app di calendario di terze parti.

## Risposta o rifiuto di chiamate telefoniche

Se associato a un iPhone o uno smartphone Android (8.0+), Charge 3 consente di accettare o rifiutare chiamate in arrivo. Se il tuo smartphone utilizza una versione di sistema operativo Android meno recente, puoi rifiutare, ma non accettare, chiamate dal tuo tracker.

Per accettare una chiamata, tocca il segno di spunta sullo schermo del tracker. Tieni presente che non puoi parlare tramite il tracker, puoi accettare la chiamata e rispondere sullo smartphone nelle vicinanze. Per rifiutare una chiamata, tocca l'icona X sullo schermo del tracker.

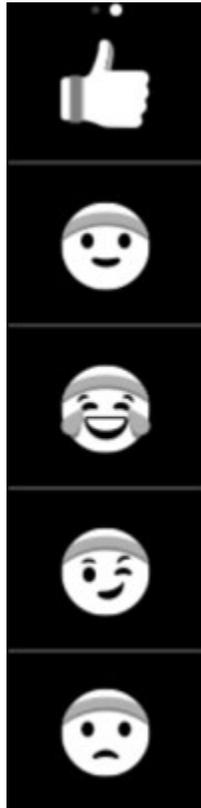


## Risposta ai messaggi

Se hai eseguito l'associazione con uno smartphone Android (7.0+), Charge 3 consente di rispondere direttamente agli SMS e alle notifiche di determinate app sul tuo tracker con le risposte rapide predefinite.

Per utilizzare le risposte rapide:

1. Tocca la notifica sul tuo tracker. Per visualizzare i messaggi recenti, scorri il dito verso il basso dal quadrante orologio.
2. Tocca **Rispondi**. Se non vedi un'opzione per rispondere al messaggio, le risposte rapide non sono disponibili per l'app che ha inviato la notifica.
3. Scegli una risposta dall'elenco di risposte rapide o tocca l'icona emoji per scegliere un emoji.



Per ulteriori informazioni su come rispondere a messaggi dal tuo tracker, incluso come personalizzare le risposte rapide, visita il sito [help.fitbit.com](https://help.fitbit.com).

## Funzioni correlate al tempo

---

La sveglia silenziosa utilizza la vibrazione per svegliarti o avvisarti a un orario specifico. 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.

Per ulteriori informazioni sulla configurazione e la gestione delle sveglie, visita il sito [help.fitbit.com](https://help.fitbit.com).

### Attivazione o disattivazione di una sveglia

Una volta creata una sveglia, puoi disattivarla o riattivarla direttamente sul tuo Charge 3 senza aprire l'app Fitbit. Puoi creare una sveglia solo nell'app Fitbit.

Per attivare o disattivare le sveglie:

1. Nella schermata dell'orologio, scorri il dito fino a trovare l'app Sveglie.
2. Scorri fino a trovare la sveglia che desideri attivare o disattivare.
3. Tocca per attivare o disattivare la sveglia.



## Come spegnere o ripetere una sveglia

Quando la sveglia silenziosa suona, il tracker lampeggia e vibra. Per spegnere la sveglia, premi il pulsante. Per ripetere la sveglia per 9 minuti, tocca l'icona ZZZ. Tocca l'indicatore di ripetizione il numero di volte che desideri. Charge 3 passa automaticamente in modalità ripetizione se la sveglia viene ignorata per più di 1 minuto.



## Impostazione del cronometro per gli eventi

Per utilizzare il cronometro:

1. Su Charge 3, apri l'app Timer.
2. Se hai utilizzato il timer del conto alla rovescia in precedenza, scorri il dito verso destra e tocca l'icona del cronometro.

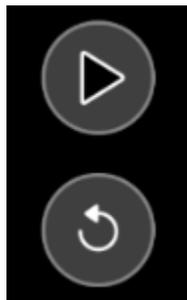


3. Tocca l'icona di riproduzione per avviare il cronometro.



4. Tocca l'icona pausa per arrestare il cronometro.

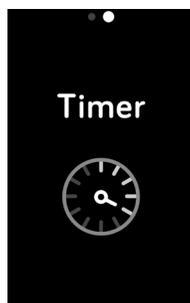
5. Scorri il dito verso l'alto e tocca l'icona di ripristino per azzerare il cronometro oppure premi il pulsante per uscire.



## Impostazione di un timer

Per utilizzare il timer con conto alla rovescia:

1. Su Charge 3, apri l'app Timer.
2. Se hai utilizzato il cronometro in precedenza, scorri il dito verso sinistra per scegliere la funzione timer del conto alla rovescia.



3. Tocca l'icona del timer.
4. Tocca i numeri e scorri per impostare il timer.
5. Quindi, premi il pulsante per tornare alla schermata del conto alla rovescia.



6. Tocca l'icona di riproduzione per avviare il timer. Charge 3 lampeggia e vibra quando il tempo impostato è terminato.

7. Premi il pulsante per spegnere la sveglia.



Per istruzioni su come utilizzare il timer, visita il sito [help.fitbit.com](https://help.fitbit.com).

# Attività e sonno

---

Charge 3 registra continuamente un'ampia gamma di statistiche ogni volta che lo indossi. Le informazioni vengono trasferite nell'app Fitbit ogni volta che sincronizzi il tuo tracker.

## Visualizzazione delle statistiche

Dal quadrante orologio, scorri il dito verso l'alto su Fitbit Oggi per vedere le tue statistiche giornaliere, incluse:

- o Statistiche di base: passi effettuati oggi, calorie bruciate, distanza percorsa, piani saliti e minuti attivi
- o Attività oraria: passi effettuati nell'ora corrente e numero di ore in cui hai soddisfatto l'obiettivo di attività oraria
- o Battito cardiaco: battito cardiaco corrente e margine del battito cardiaco
- o Monitoraggio della salute femminile: informazioni sulla fase corrente del tuo ciclo mestruale (se non utilizzi la funzionalità di monitoraggio della salute femminile nell'app Fitbit, questo riquadro non viene visualizzato)

Trovi la cronologia completa e altre informazioni automaticamente rilevate dal tuo tracker, come le fasi del sonno, nell'app Fitbit.

---

Tutte le statistiche di Charge 3, eccetto il sonno, vengono resettate a mezzanotte per iniziare un nuovo giorno.

---

## Monitoraggio di un obiettivo di attività quotidiano

Charge 3 tiene traccia dei tuoi progressi verso l'obiettivo di attività quotidiano scelto. Quando raggiungi l'obiettivo, il tracker vibra e mostra un messaggio di congratulazioni.

### Scelta di un obiettivo

Per impostazione predefinita, il tuo obiettivo è 10.000 passi al giorno, ma potresti averlo modificato al momento della configurazione. Puoi cambiare l'obiettivo e impostare la distanza percorsa, le calorie bruciate o i minuti attivi, quindi scegliere un valore corrispondente. Ad esempio, puoi mantenere i passi come obiettivo, ma modificare il numero di passi da 10.000 a 20.000.

Per istruzioni su come modificare l'obiettivo, visita il sito [help.fitbit.com](https://help.fitbit.com).

### Visualizzazione dei progressi verso l'obiettivo

Per informazioni su come visualizzare i dettagli dei tuoi progressi verso l'obiettivo, vedi "[Visualizzazione delle statistiche](#)" a pagina 27.

## Rilevamento dell'attività oraria

Charge 3 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 sull'attività oraria, incluso come personalizzare le ore in cui ricevere i promemoria, visita il sito [help.fitbit.com](https://help.fitbit.com).

## Rilevamento del sonno

Indossa Charge 3 per andare a dormire e monitorare automaticamente la durata e le fasi del sonno. Per vedere le statistiche del sonno, sincronizza il tuo tracker quando ti svegli e controlla l'app.

Per maggiori informazioni sul monitoraggio del sonno, visita il sito [help.fitbit.com](https://help.fitbit.com).

### Impostazione di un obiettivo di sonno

L'impostazione predefinita è un obiettivo di sonno di 8 ore per notte. Personalizza questo obiettivo in base alle tue esigenze.

Per ulteriori informazioni sul tuo obiettivo di sonno, incluso come modificarlo, visita il sito [help.fitbit.com](https://help.fitbit.com).

### Impostazione di un promemoria per andare a dormire

L'app Fitbit può consigliare ore per andare a dormire e di sveglia per aiutarti a migliorare la regolarità del tuo ciclo del sonno. Puoi scegliere di ricevere un promemoria ogni sera quando è ora di andare a dormire.

Per ulteriori informazioni sull'impostazione dei promemoria per andare a dormire, visita il sito [help.fitbit.com](https://help.fitbit.com).

### Informazioni sulle abitudini di sonno

Charge 3 rileva diverse metriche del sonno, tra cui l'ora in cui vai a dormire, la durata del sonno e il tempo speso in ciascuna fase del sonno. Monitora il sonno con Charge 3 e controlla l'app Fitbit per comprendere i tuoi schemi di sonno e confrontarli con quelli di persone simili.

Per ulteriori informazioni sulle fasi del sonno, visita il sito [help.fitbit.com](https://help.fitbit.com).

## Visualizzazione del battito cardiaco

Charge 3 monitora il battito cardiaco durante l'intera giornata con tecnologia PurePulse. Scorri il dito verso l'alto dalla schermata dell'orologio per vedere battito cardiaco e margine del battito cardiaco in tempo reale. Per ulteriori informazioni sulle statistiche visualizzate sul tuo tracker, vedi [Visualizzazione delle statistiche](#).

Durante un esercizio, Charge 3 mostra il margine del battito cardiaco per aiutarti a regolare l'intensità dell'allenamento scelta.

Per ulteriori informazioni sui margini del battito cardiaco su Charge 3, vedi [Monitoraggio del battito cardiaco](#).

## Regolazione dell'impostazione del battito cardiaco

L'impostazione Battito cardiaco su Charge 3 prevede due opzioni:

- Off: il monitoraggio del battito cardiaco è disattivato.
- On: il monitoraggio del battito cardiaco è attivato quando indossi il tracker sul polso.

Per regolare l'impostazione del battito cardiaco, su Charge 3, apri l'app Impostazioni > **Battito cardiaco**.

Tieni presente che il LED verde sul retro di Charge 3 continua a lampeggiare anche se disattivi il monitoraggio del battito cardiaco.

Per ulteriori informazioni sulla regolazione del monitoraggio del battito cardiaco sul tracker, visita il sito [help.fitbit.com](http://help.fitbit.com).

## Respirazione guidata

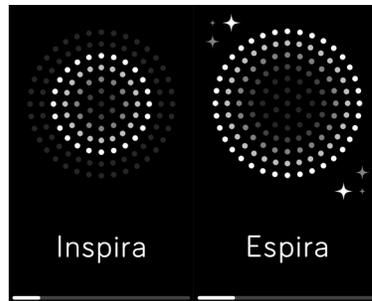
L'app Relax su Charge 3 fornisce sessioni di respirazione guidata personalizzate per aiutarti a trovare momenti di relax durante il giorno. Puoi scegliere tra sessioni di due e cinque minuti.

Per iniziare una sessione:

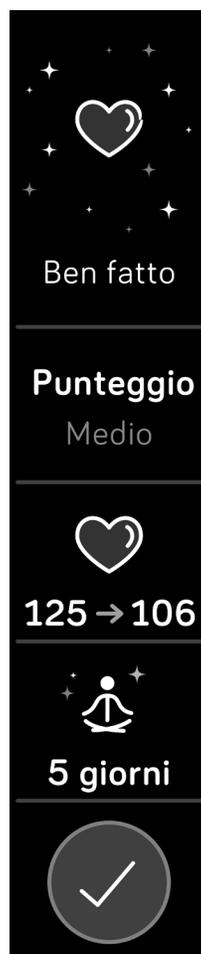
1. Su Charge 3, apri l'app Relax.



2. La sessione di due minuti è la prima opzione. Scorri il dito verso sinistra per scegliere la sessione di cinque minuti.
3. Tocca il simbolo di riproduzione per avviare la sessione e segui le istruzioni visualizzate sullo schermo.



Completato l'allenamento, viene visualizzato un riepilogo che mostra il tuo allineamento (come hai seguito le istruzioni per la respirazione), il tuo battito cardiaco all'inizio e alla fine della sessione e quanti giorni la settimana hai completato la sessione di respirazione guidata.



Tutte le notifiche sono disattivate automaticamente durante la sessione. Se hai impostato una sveglia, il tuo Charge 3 vibra all'ora specificata.

Per ulteriori informazioni sulle sessioni di respirazione guidate, inclusi i vantaggi della respirazione profonda e informazioni sulla sicurezza, visita il sito [help.fitbit.com](https://help.fitbit.com).

# Fitness e allenamento

---

Rileva l'attività tramite l'app Allenamento e imposta obiettivi di allenamento basati su distanza, tempo e calorie. Sincronizza Charge 3 con l'app Fitbit e condividi la tua attività con amici e familiari per rimanere in linea con gli obiettivi prefissati, confrontare il tuo livello di allenamento con quello dei tuoi colleghi e altro ancora.

## Rilevamento automatico dell'allenamento

Charge 3 riconosce e registra automaticamente attività intense di almeno 15 minuti, inclusa corsa, ellittica e nuoto, tramite la funzionalità SmartTrack. Sincronizza il tuo dispositivo per vedere statistiche di base sulla tua attività nella cronologia di allenamento.

Per maggiori informazioni sul rilevamento dell'attività, visita il sito [help.fitbit.com](https://help.fitbit.com).

## Rilevamento e analisi dell'allenamento con l'app Allenamento

Rileva allenamenti specifici, come corsa, bici, nuoto o pesi, con l'app Allenamento su Charge 3 per vedere statistiche in tempo reale, inclusi dati su battito cardiaco, calorie bruciate e tempo trascorso, oltre a un riepilogo post-allenamento direttamente sul tuo polso. Per statistiche di esercizi complete e informazioni su percorso e velocità se hai utilizzato il GPS, rivedi la cronologia di allenamento nell'app Fitbit.

---

Nota: La funzionalità del GPS condiviso su Charge 3 funziona con i sensori GPS sul tuo smartphone nelle vicinanze.

---

## Requisiti GPS

Il GPS condiviso è disponibile per tutti gli smartphone supportati dotati di sensori GPS. Per ulteriori informazioni sulla configurazione del GPS condiviso, visita il sito [help.fitbit.com](https://help.fitbit.com).

1. Per utilizzare il GPS condiviso, attiva le funzionalità Bluetooth e GPS sul tuo smartphone.
2. Assicurati che l'app Fitbit disponga delle autorizzazioni necessarie per utilizzare il GPS o i servizi di localizzazione.
3. Controlla che il GPS condiviso sia acceso per l'allenamento.
  - a. Apri l'app Allenamento e scorri il dito a sinistra per trovare l'allenamento che desideri rilevare.
  - b. Scorri verso l'alto e assicurati che l'opzione **Usa GPS telefono** sia impostata su **On**.
4. Tieni il tuo smartphone con te durante l'allenamento.

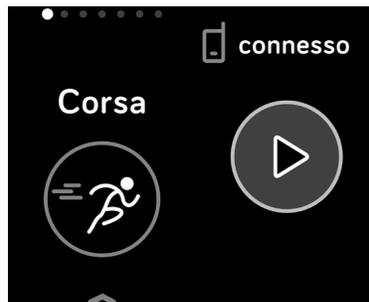
## Rilevamento di un allenamento

Per rilevare un allenamento:

1. Sul tuo tracker, apri l'app Allenamento.
2. Scorri il dito verso sinistra per trovare un allenamento.
3. Tocca l'allenamento per selezionarlo.
4. Tocca **Inizia** per iniziare l'allenamento oppure tocca **Obiettivo** per scegliere un obiettivo di tempo, distanza o calorie in base all'attività.



Nota: Se l'allenamento utilizza il GPS, apparirà un'icona di telefono in alto a sinistra mentre il tracker si connette ai sensori GPS del tuo smartphone. Quando sullo schermo appare "connesso" e Charge 3 vibra, il GPS è connesso.



5. Tocca l'icona di riproduzione per iniziare il rilevamento dell'allenamento. Charge 3 mostra diverse statistiche in tempo reale, incluso battito cardiaco, calorie bruciate e tempo trascorso. Tocca la statistica centrale per visualizzare altre statistiche.



6. Al termine dell'esercizio o se desideri fare una pausa, premi il pulsante.
7. Premi di nuovo il pulsante e tocca **Fine** per terminare l'esercizio.
8. Scorri il dito verso l'alto per vedere il riepilogo dell'esercizio.
9. Tocca il segno di spunta per chiudere la schermata di riepilogo.

## Personalizzazione delle impostazioni di allenamento

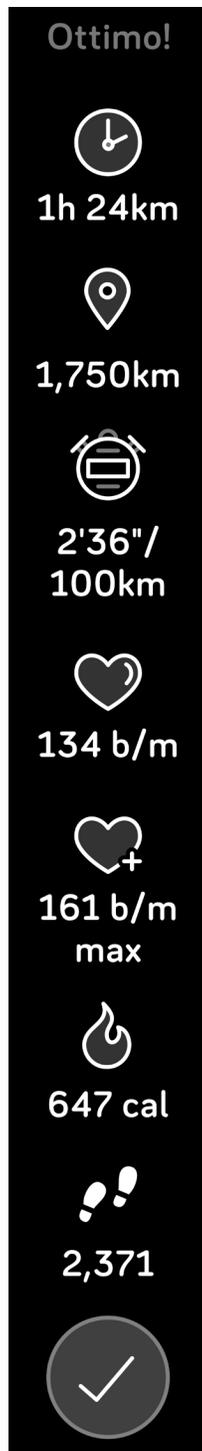
Personalizza le impostazioni per vari tipi di esercizi nell'app Fitbit. Ad esempio, attiva o disattiva il GPS condiviso, registra automaticamente le corse senza aprire l'app Allenamento (rilevamento corsa) e metti automaticamente in pausa una corsa quando ti fermi (pausa automatica). Per rilevare le corse con il GPS, il tuo smartphone deve essere nelle vicinanze.

Per personalizzare un'impostazione di allenamento:

1. Dal pannello dell'app Fitbit, tocca l'icona Account (  ) > riquadro Charge 3 > **Collegamenti ad allenamenti**.
2. Tocca l'allenamento che desideri personalizzare.
3. Scegli le impostazioni che desideri personalizzare e sincronizza il tuo dispositivo.

## Controllo del riepilogo dell'allenamento

Dopo aver completato un esercizio, Charge 3 mostra un riepilogo delle tue statistiche.



Sincronizza il tuo tracker con l'app Fitbit per salvare l'esercizio nella tua cronologia di allenamento. In questo riepilogo puoi trovare altre statistiche e vedere il percorso e i cambiamenti di altitudine, se hai utilizzato il GPS condiviso.

## Impostazione di un obiettivo di allenamento

Imposta un obiettivo di tempo, distanza o calorie in base al tipo di allenamento.

Per impostare un obiettivo di allenamento:

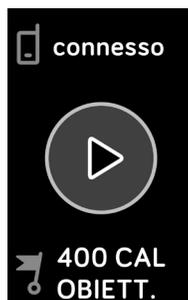
1. Dopo aver scelto un allenamento, tocca **Obiettivo**.



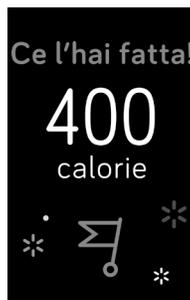
2. Scorri verso l'alto per scegliere il tuo obiettivo di allenamento, come distanza, tempo o calorie.



3. Dopo aver impostato l'obiettivo, tocca l'icona di riproduzione per iniziare l'allenamento.



- Charge 3 vibra delicatamente e lo schermo lampeggia quando raggiungi l'obiettivo.



## Monitoraggio del battito cardiaco

I margini del battito cardiaco consentono di regolare l'intensità dell'allenamento scelta. Charge 3 mostra il margine corrente e i progressi verso il tuo battito cardiaco massimo accanto al valore del battito cardiaco. Nell'app Fitbit, puoi vedere il tempo speso nei diversi margini durante un determinato giorno o allenamento. Per impostazione predefinita sono disponibili tre margini consigliati dall'American Heart Association, altrimenti puoi creare un margine personalizzato in base a un battito cardiaco specifico.

### Margini del battito cardiaco predefiniti

I margini del battito cardiaco predefiniti vengono calcolati utilizzando il battito cardiaco massimo stimato. Fitbit calcola il battito cardiaco massimo mediante la formula comune di 220 meno la tua età.

Icona	Margine	Calcolo	Descrizione
	Fuori margine	Sotto il 50% del battito cardiaco massimo	Il battito cardiaco può essere elevato, ma non sufficiente da essere considerato un allenamento.
	Brucia grassi	Tra il 50% e il 69% del battito cardiaco massimo	Questo è un margine di allenamento a bassa-media intensità. Questo margine può essere un buon punto di partenza per principianti. Lo definiamo margine "Brucia grassi" perché con questo tipo di allenamento si brucia una percentuale maggiore di calorie da grassi, ma la percentuale totale di calorie bruciate è inferiore.
	Cardio	Tra il 70% e l'84% del battito cardiaco massimo	Questo è un margine di allenamento a media-alta intensità. In questo margine, l'allenamento è intenso ma non troppo faticoso. Per la maggior parte delle persone questo è il margine a cui puntare.

Icona	Margine	Calcolo	Descrizione
	Picco	Sopra l'85% del battito cardiaco massimo	Questo è un margine di allenamento ad alta intensità. Questo margine è indicato per sessioni brevi e intense che aiutano a migliorare le prestazioni e la velocità.

## Margini del battito cardiaco personalizzati

Anziché utilizzare i margini del battito cardiaco predefiniti, puoi configurare un margine personalizzato e un battito cardiaco massimo personalizzato, se desideri. Ad esempio, atleti professionisti potrebbero avere un target diverso da quello consigliato dall'American Heart Association per una persona media. Quando sei nel margine personalizzato, viene visualizzato un cuore pieno sul tracker. Quando sei fuori margine, viene visualizzato solo il profilo del cuore.

Per maggiori dettagli sul monitoraggio del battito cardiaco, inclusi i collegamenti alle informazioni dell'American Heart Association, visita il sito [help.fitbit.com](https://help.fitbit.com).

## Condivisione dell'attività

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

Per istruzioni su come condividere l'attività, visita il sito [help.fitbit.com](https://help.fitbit.com).

## Rilevamento del punteggio di stato di forma

Rileva il tuo stato cardiovascolare generale con Charge 3. Dal pannello dell'app Fitbit, tocca il riquadro del battito cardiaco e, quindi, scorri il dito a sinistra per vedere il punteggio di stato di forma (anche noto come VO2 Max) e il livello di stato di forma, che mostra il tuo stato rispetto a quello di persone a te simili.

Per ulteriori informazioni sullo stato di forma, inclusi alcuni suggerimenti su come migliorare il tuo punteggio, visita il sito [help.fitbit.com](https://help.fitbit.com).

# Fitbit Pay

---

Alcune edizioni di Charge 3 includono un chip NFC incorporato, che consente di utilizzare carte di credito e debito sul tuo tracker. Per controllare se il tuo Charge 3 supporta Fitbit Pay, rimuovi il cinturino inferiore e cerca "Fitbit Pay" stampato in basso sul tracker.

## Uso di carte di credito e debito

Inizia configurando Fitbit Pay nella sezione Wallet dell'app Fitbit. Quindi, effettua gli acquisti nei negozi che accettano pagamenti contactless dal tuo tracker, anche quando ti trovi all'estero.

Aggiungiamo continuamente nuovi paesi e società emittenti di carte di credito al nostro elenco di partner. Per controllare se la tua carta di pagamento è compatibile con Fitbit Pay, visita il sito [fitbit.com/fitbit-pay/banks](https://fitbit.com/fitbit-pay/banks).

## Aggiunta di carte di credito e debito

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 tracker, modificare un metodo di pagamento e rivedere gli ultimi acquisti.

Per configurare Fitbit Pay:

1. Con il tracker nelle vicinanze, nel pannello dell'app Fitbit, tocca l'icona Account () > riquadro Charge 3.
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 tracker. 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.

Puoi aggiungere fino a 5 carte di pagamento alla sezione Wallet e scegliere la carta da utilizzare come opzione di pagamento predefinita sul tuo tracker.

## 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:



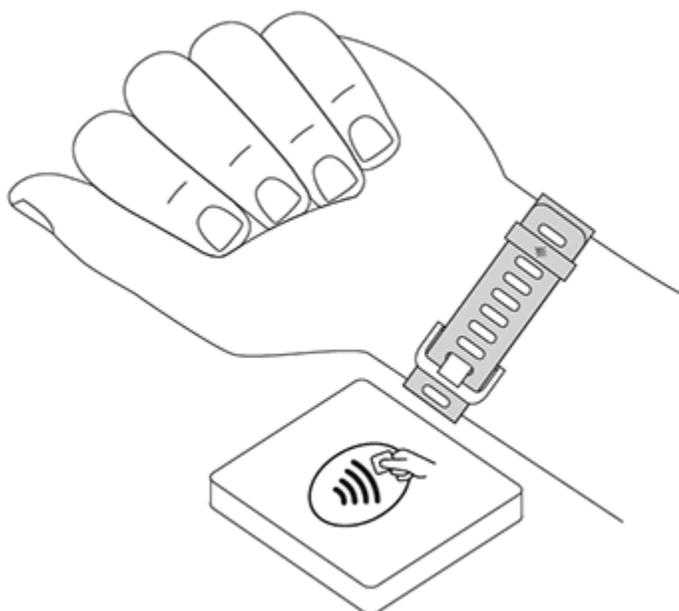
Per pagare con Charge 3:

*Tutti i clienti eccetto quelli in Australia:*

1. Quando pronto a pagare, tieni premuto il pulsante sul tuo tracker per 2 secondi. Scorri fino alla schermata Pagamenti se non è già visualizzata.
2. Se richiesto, inserisci il codice PIN di 4 cifre del tracker. La carta predefinita appare sullo schermo.



3. Per pagare con la tua carta predefinita, avvicina il polso al terminale di pagamento. Per pagare con un'altra carta, tocca per individuare la carta che desideri utilizzare e avvicina il polso al terminale di pagamento.



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

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

#### *Clienti in Australia:*

1. Se disponi di una carta di credito o debito di una banca australiana, avvicina il tracker 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 del tracker.
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 del tuo tracker).

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

---

Per maggiore sicurezza, devi indossare Charge 3 al polso per utilizzare Fitbit Pay.

---

Per ulteriori informazioni su Fitbit Pay, incluso come visualizzare le transazioni effettuate con il tuo tracker, visita il sito [help.fitbit.com](https://help.fitbit.com).

## Modifica della carta predefinita

Quando sei pronto a pagare, sullo schermo del tracker appare la tua carta predefinita. Per cambiare la carta predefinita:

1. Nel pannello dell'app Fitbit, tocca l'icona Account (  ) > riquadro Charge 3.
2. Tocca il riquadro **Wallet**.
3. Trova la carta che desideri impostare come opzione predefinita.
4. Tocca **Imposta come predefinito**.

# Meteo

---

L'app Meteo su Charge 3 mostra le condizioni meteorologiche della tua posizione attuale nonché di altre 2 posizioni a tua scelta.

## Controllo del meteo

Per controllare le condizioni meteorologiche attuali, apri l'app Meteo sul tuo tracker. Per impostazione predefinita, l'app Meteo mostra la tua posizione corrente. Scorri il dito a sinistra per visualizzare il meteo in qualsiasi altra posizione che hai aggiunto.

Se le informazioni sul meteo per la posizione corrente non vengono visualizzate, controlla di aver attivato i servizi di localizzazione per l'app Fitbit. Se cambi posizione, sincronizza il tuo tracker per vedere la nuova posizione nell'app Meteo.



## Aggiunta o rimozione di una città

Per aggiungere o rimuovere una città:

1. Apri l'app Fitbit e tocca l'icona Account (  ) > riquadro Charge 3.
2. Tocca **App**.
3. Tocca l'icona dell'ingranaggio (  ) accanto a **Meteo**. È possibile che sia necessario scorrere in basso per trovare l'app.
4. Tocca **Aggiungi città** per aggiungere fino a 2 posizioni aggiuntive oppure tocca **Modifica** > icona **X** per eliminare una posizione. Tieni presente che non puoi eliminare la tua posizione corrente.
5. Sincronizza il tracker con l'app Fitbit per visualizzare l'elenco aggiornato delle posizioni sul tuo tracker.

Per ulteriori informazioni sulla configurazione dell'app Meteo, visita il sito [help.fitbit.com](https://help.fitbit.com).

# Riavvio, eliminazione e aggiornamento

---

Riavvia Charge 3 per risolvere problemi di base. Elimina il tuo dispositivo se desideri cedere il tuo Charge 3 a un'altra persona.

## Riavvio di Charge 3

Se non riesci a sincronizzare Charge 3 o in caso di problemi con il GPS condiviso o il monitoraggio delle statistiche, puoi riavviare il tracker dal tuo polso. Dal quadrante orologio, scorri il dito su **Impostazioni** e tocca **Riavvia dispositivo**.

Se il tuo tracker non risponde:

1. Collega il cavo di ricarica alla porta USB sul computer oppure a qualsiasi caricabatteria a parete USB certificato UL.
2. Collega l'altra estremità del cavo di ricarica nella porta sul retro del tracker. I piedini sul cavo di ricarica devono essere bloccati saldamente nella porta.
3. Tieni premuto il pulsante sul tracker per otto secondi. Rilascia il pulsante. Quando vedi uno smile e il tracker vibra, il tracker è stato riavviato.

Riavviando il tracker, viene riavviato il dispositivo ma non vengono eliminati i dati.

---

Charge 3 è dotato di un piccolo foro (sensore altimetro) sul retro del dispositivo. Non tentare di riavviare il tuo dispositivo inserendo oggetti, come graffette, in questo foro, perché potrebbero danneggiare il tuo Charge 3.

---

## Eliminazione di Charge 3

Un ripristino di fabbrica elimina tutti i dati personali da Charge 3. Se desideri dare il tuo tracker Charge 3 a un'altra persona o restituirlo per un rimborso, completa prima un ripristino di fabbrica:

Su Charge 3, apri l'app Impostazioni > **Informazioni** > **Cancella dati utente**.

## Aggiornamento di Charge 3

Alcuni miglioramenti di funzioni e prodotti vengono forniti gratuitamente tramite gli aggiornamenti del firmware. Si consiglia di tenere sempre aggiornato Charge 3.

Quando è disponibile un aggiornamento, viene visualizzata una notifica nell'app Fitbit che richiede di eseguire l'aggiornamento. All'avvio dell'aggiornamento, appare una barra dei progressi su Charge 3 e nell'app Fitbit fino a quando l'aggiornamento non è terminato.

Tieni il tuo tracker e il tuo smartphone vicini l'uno all'altro durante il processo di aggiornamento.

---

Nota: Tieni presente che l'aggiornamento di Charge 3 richiede diversi minuti e può consumare diversa batteria. È consigliabile collegare il tracker al caricabatteria prima di avviare un aggiornamento.

---

In caso di problemi di aggiornamento del tracker, visita il sito [help.fitbit.com](https://help.fitbit.com).

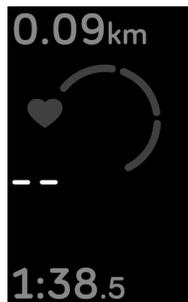
## Risoluzione dei problemi

---

Se il tracker non funziona correttamente, rivedi le informazioni per la risoluzione dei problemi di seguito. Per ulteriori informazioni, visita il sito [help.fitbit.com](https://help.fitbit.com).

### Segnale del battito cardiaco mancante

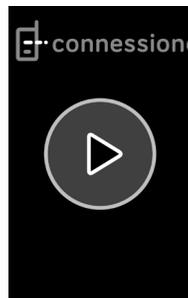
Charge 3 rileva continuamente il battito cardiaco mentre ti alleni e nel corso della giornata. A volte, il sensore del battito cardiaco sul tracker potrebbe non riuscire a rilevare un segnale forte. In tal caso, verranno visualizzate linee tratteggiate nel punto in cui solitamente è visualizzato il battito cardiaco corrente.



Se il segnale del battito cardiaco non è disponibile, assicurati di indossare il tracker correttamente, prova a spostarlo più in alto o più in basso sul polso oppure stringere o allentare il cinturino. Charge 3 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.

### 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 smartphone di connettersi ai satelliti GPS. Se il tuo smartphone ricerca il segnale GPS durante un allenamento, nella parte superiore della schermata appare "connessione in corso".



Per risultati ottimali, attendi che lo smartphone rilevi il segnale prima di iniziare l'esercizio.

## Comportamento non previsto

Se si verifica uno dei problemi riportati di seguito, è possibile che sia necessario riavviare il tracker per risolverlo:

- Nessuna sincronizzazione nonostante configurazione corretta
- Non risponde ai tocchi nonostante sia carico
- Nessun rilevamento di passi o altri dati

Per istruzioni su come riavviare il tuo tracker, vedi "[Riavvio di Charge 3](#)" a pagina 42.

Per ulteriori informazioni sulla risoluzione dei problemi o per contattare il Supporto clienti, visita il sito [help.fitbit.com](https://help.fitbit.com).

# Informazioni generali e specifiche

---

## Sensori

Fitbit Charge 3 contiene i seguenti sensori e motori:

- Un accelerometro a 3 assi MEMS, che tiene traccia dei movimenti
- Un altimetro, che tiene traccia dei cambiamenti di altitudine
- Un tracker del battito cardiaco ottico

## Materiali

L'alloggiamento e la fibbia su Charge 3 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.

Il cinturino Classic fornito con Charge 3 è realizzato in materiale elastomerico durevole e flessibile simile a quello utilizzato in molti orologi sportivi.

## Tecnologia wireless

Charge 3 contiene un radiotrasmittitore Bluetooth 4.0 e i tracker abilitati per Fitbit Pay contengono un chip NFC.

## Feedback aptico

Charge 3 contiene un motore di vibrazione per sveglie, obiettivi, notifiche e promemoria.

## Batteria

Charge 3 contiene una batteria ricaricabile ai polimeri di litio.

## Memoria

Charge 3 memorizza statistiche e dati per 7 giorni tra una sincronizzazione e l'altra. I dati memorizzati sono le statistiche dell'intera giornata (inclusi passi, distanza, calorie bruciate, minuti attivi, battito cardiaco, tempo di sedentarietà e ore attive) nonché fasi del sonno, attività SmartTrack e dati sull'allenamento.

Si consiglia di eseguire la sincronizzazione almeno una volta al giorno.

## Display

Charge 3 dispone di un display touchscreen OLED.

## Dimensione cinturino

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

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

## Condizioni ambientali

Temperatura operativa	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)
Altitudine massima di funzionamento	9.144 m (30.000 piedi)

## Ulteriori informazioni

Per ulteriori informazioni sul tracker e sul pannello, visita il sito [help.fitbit.com](https://help.fitbit.com).

## Garanzia e condizioni di restituzione

È possibile trovare informazioni sulla garanzia e la politica per i resi di fitbit.com all'indirizzo [fitbit.com/legal/returns-and-warranty](https://fitbit.com/legal/returns-and-warranty).

# Avvisi normativi e sulla sicurezza

---

Avviso per l'utente: Il contenuto relativo alle normative per determinate aree può essere visualizzato anche sul dispositivo. Per visualizzare il contenuto:

Impostazioni > Info > Info normative

## USA: Dichiarazione FCC (Federal Communications Commission)

Model FB409

FCC ID: XRAFB409

Model FB410:

FCC ID: XRAFB410

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

Settings > About > Regulatory Info

This device complies with Part 15 of the FCC Rules.

Operation is subject to the following two conditions:

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

### FCC Warning

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

**Note:** This equipment has been tested and found to comply with the limits for a Class B digital device, pursuant to part 15 of the FCC Rules. These limits are designed to provide reasonable protection against harmful interference in a residential installation. This equipment generates, uses and can radiate radio frequency energy and, if not installed and used in accordance with the instructions, may cause harmful interference to radio communications. However, there is no guarantee that interference will not occur in a particular installation. If this equipment does cause harmful interference to radio or television reception, which can be determined by turning the equipment off and on, the user is encouraged to try to correct the interference by one or more of the following measures:

- Reorient or relocate the receiving antenna.
- Increase the separation between the equipment and receiver.
- Connect the equipment into an outlet on a circuit different from that to which the receiver is connected.

- Consult the dealer or an experienced radio/TV technician for help.

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

## Canada: Dichiarazione IC (Industry Canada)

Model/Modèle FB409:

IC: 8542A-FB409

Model/Modèle FB410:

IC: 8542A-FB410

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

Settings > About > Regulatory Info

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

Paramètres > À propos > Informations réglementaires

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

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

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

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

Operation is subject to the following two conditions:

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

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

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

## Unione Europea (UE)

Models FB409 and FB410

### **Simplified EU Declaration of Conformity**

Hereby, Fitbit, Inc. declares that the radio equipment type Model FB409 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](http://www.fitbit.com/safety)

### **Vereinfachte EU-Konformitätserklärung**

Fitbit, Inc. erklärt hiermit, dass die Funkgerätypen Modell FB409 die Richtlinie 2014/53/EU erfüllen. Der vollständige Wortlaut der EU-Konformitätserklärungen kann unter folgender Internetadresse abgerufen werden: [www.fitbit.com/safety](http://www.fitbit.com/safety)

### **Declaración UE de Conformidad simplificada**

Por la presente, Fitbit, Inc. declara que el tipo de dispositivo de radio Modelo FB409 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](http://www.fitbit.com/safety)

### **Déclaration UE de conformité simplifiée**

Fitbit, Inc. déclare par la présente que les modèles d'appareils radio FB409 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](http://www.fitbit.com/safety)

### **Dichiarazione di conformità UE semplificata**

Fitbit, Inc. dichiara che il tipo di apparecchiatura radio Modello FB409 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](http://www.fitbit.com/safety)



## Argentina

Model FB409:

**CNC** COMISIÓN NACIONAL DE COMUNICACIONES C-21863

**CNC** COMISIÓN NACIONAL DE COMUNICACIONES C-22260

Model FB410:

**CNC** COMISIÓN NACIONAL DE COMUNICACIONES C-21864

**CNC** COMISIÓN NACIONAL DE COMUNICACIONES C-22264

Australia/Nuova Zelanda

Model Name FB409 and FB410



Cina

FB410

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

Settings > About > Regulatory Info

CMIIT ID: 2018DJ3954

## China RoHS

部件名称 Part Name	有毒和危险品 Toxic and Hazardous Substances or Elements					
Model FB409	铅 (Pb)	水银 (Hg)	镉 (Cd)	六价铬 (Cr(VI))	多溴化苯 (PBB)	多溴化二 苯醚 (PBDE)
表带和表扣 (Strap and Buckle)	○	○	○	○	○	○
电子 (Electronics)	--	○	○	○	○	○
电池 (Battery)	○	○	○	○	○	○
充电线 (Charging Cable)	○	○	○	○	○	○

本表格依据 SJ/T 11364 的规定编制

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

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



## India

Model Name FB410

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

Settings > About > Regulatory Info

## Indonesia

Model Name FB410

56621/SDPPI/2018  
3788

## Israele

Model FB409

64667-51 התאמה אישור

המוצר של המודולארי בחלק טכני שינוי כל לבצע אין.

Model FB410

64668-51 התאמה אישור

המוצר של המודולארי בחלק טכני שינוי כל לבצע אין.

## Giappone

Model FB410

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

Settings > About > Regulatory Info

## Messico



Models FB409 and FB410

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

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

## Marocco

AGREE PAR L'ANRT MAROC

Numéro d'agrément: MR 16935 ANRT 2018  
Date d'agrément: 28/06/2018

Model Name FB409

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

## Nigeria

Models FB409 and FB410

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

## Oman

Model Name FB409

OMAN-TRA/TA-R/5771/18

D100428

Model Name FB410

OMAN-TRA/TA-R/5773/18

D100428

## Filippine

Model FB410



## Serbia

Models FB409 and FB410



и 005 18

## Corea del Sud

Model FB410

클래스 B 장치 (가정 사용을 위한 방송 통신 기기) : EMC 등록 주로 가정용 (B 급)으로하고, 모든 지역에서 사용할 수 있습니다 얻을이 장치.

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

## Taiwan

Model FB410

注意！

依據 低功率電波輻射性電機管理辦法

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

#### 第十四條

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

前項合法通信，指依電信法規定作業之無線電通信。

低功率射頻電機須忍受合法通信或工業、科學及醫療用電波輻射性電機設備之干擾。

Translation:

#### Article 12

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

#### Article 14

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

#### 使用過度恐傷害視力」

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

Translation:

"Excessive use may cause damage to vision"

Rest for 10 minutes after every 30 minutes.

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

電池警語：

此裝置使用鋰電池。

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

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

Translation:

Battery warning:

This device uses a lithium 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 can not replace.
- Do not expose the battery to flames, explosions or other hazards.
- Do not use sharp objects to remove the battery.

## Emirati Arabi Uniti

Model FB409

TRA Registered No.: ER63685/18

Dealer No.: DA35294/14

Model FB410

TRA Registered No.: ER63686/18

Dealer No.: DA35294/14

Vietnam

Model FB410



Zambia

**Model FB409**



**Model FB410**



## Informazioni sulla sicurezza

Il presente dispositivo è stato testato e dichiarato conforme alla certificazione di sicurezza in linea con le specifiche dello standard EN0: EN60950-1:2006 + A11:2009 + A1:2010 + A12:2011 + A2:2013.

©2018 Fitbit, Inc. Tutti i diritti riservati. Fitbit e il logo Fitbit sono marchi o marchi registrati di Fitbit negli Stati Uniti e in altri paesi. Un elenco più completo di marchi Fitbit è disponibile su <http://www.fitbit.com/legal/trademark-list>. Marchi di terze parti menzionati sono di proprietà dei rispettivi detentori.