



Coach électronique



Manuel utilisateur

Version 1.2

Table des matières

Pour commencer.....	1
Contenu de la boîte	1
Contenu de ce manuel.....	2
Configuration de votre Fitbit One.....	3
Configurer votre coach électronique sur votre appareil mobile.....	3
Configurer votre coach électronique sur votre PC (Windows 10 uniquement).....	3
Configurer votre coach électronique sur votre PC (Windows 8.1 et versions antérieures).....	4
Configurer votre coach électronique sur votre Mac.....	4
Synchroniser les données de votre coach électronique sur votre compte Fitbit	5
Prise en main de votre Fitbit One	6
Port du coach électronique	6
Modification de l'affichage pour les gauchers.....	6
Autonomie de la batterie et mise en charge	6
Déterminer le niveau de batterie actuel	7
Charger votre coach électronique	7
Suivi avec le Fitbit One.....	8
Affichage des statistiques quotidiennes	8
Utilisation de l'écran	8
Analyse du sommeil.....	9
Suivi des activités	9
Utilisation du tableau de bord sur Fitbit.com	10
Configuration requise pour le navigateur	10
Ajout et suppression de vignettes	10
Gestion de votre One à partir de Fitbit.com.....	10
Utilisation des alarmes silencieuses.....	12
Configuration des alarmes silencieuses	12

Désactivation des alarmes silencieuses	12
Mise à jour de votre Fitbit One.....	13
Dépannage de votre Fitbit One	14
Politique de retour d'article et garantie.....	15
Avis relatifs à la réglementation et à la sécurité	16
États-Unis : Réglementation de la FCC (Federal Communications Commission)	16
Canada : Avis d'Industrie Canada (IC).....	17
Union européenne (UE).....	17
Australie	18
Chine	18
Wireless sync dongle	19
One.....	19
Israël.....	19
Mexique	20
Serbie.....	20
Singapour.....	20
Afrique du Sud.....	20
Corée du Sud.....	21
Émirats arabes unis.....	21
Déclaration de sécurité	22
Instructions de sécurité importantes	22
Précautions concernant la batterie intégrée	22
Informations de mise au rebut et de recyclage.....	23

Pour commencer

Bienvenue dans le manuel du Fitbit One™, coach électronique portable de suivi de l'activité et du sommeil.

Contenu de la boîte

La boîte de votre Fitbit One contient :

1. Votre Fitbit One, coach électronique portable de suivi de l'activité et du sommeil
2. Un clip
3. Un dongle de synchronisation sans fil
4. Un bracelet pour le suivi du sommeil
5. Un câble de charge



Contenu de ce manuel

Vous pourrez commencer à utiliser votre appareil rapidement en créant un compte Fitbit® et en vous assurant que le coach électronique peut synchroniser les données collectées dans votre tableau de bord Fitbit. Le tableau de bord est l'endroit où vous pouvez analyser vos données, voir votre historique de données, définir des objectifs, enregistrer de l'eau et des aliments, rester en contact avec vos amis et bien plus encore. Vous pouvez commencer à bouger dès que vous avez terminé de paramétrer votre coach électronique.

Nous vous expliquerons ensuite comment trouver et utiliser les fonctionnalités qui vous intéressent et ajuster vos préférences. Pour obtenir plus d'informations, des conseils et de l'assistance, veuillez consulter nos articles complets sur <http://help.fitbit.com>.

Configuration de votre Fitbit One

Pour profiter au maximum des fonctionnalités de votre One, utilisez l'application Fitbit disponible gratuitement sur les appareils mobiles iOS®, Android™ et Windows® 10. Si vous ne possédez pas d'appareil mobile compatible, vous pouvez également utiliser un ordinateur et le site Fitbit.com.

Configurer votre coach électronique sur votre appareil mobile

L'application Fitbit est compatible avec plus de 200 appareils mobiles prenant en charge les systèmes d'exploitation iOS, Android et Windows 10.

Pour commencer :

1. Assurez-vous que l'application Fitbit est compatible avec votre appareil mobile en vous rendant sur <http://www.fitbit.com/devices>.
2. Selon votre appareil, recherchez l'application Fitbit dans l'une de ces boutiques en ligne :
 - L'App Store® d'Apple® pour les appareils iOS tels que les iPhone® ou iPad®.
 - Le Google Play™ Store pour les appareils Android tels que le Samsung® Galaxy® S5 et le Motorola Droid Turbo.
 - Le Windows Store de Microsoft® pour les appareils mobiles Windows 10 tels que le téléphone Lumia™ ou la tablette Surface™.
3. Installez l'application. Remarque : vous aurez besoin d'un compte dans la boutique correspondant à votre appareil avant de télécharger des applications, même les applications gratuites comme Fitbit.
4. Lorsque l'application est installée, ouvrez-la et tapotez sur **Rejoindre Fitbit** pour commencer. Vous serez guidé(e) dans le processus de création d'un compte Fitbit et de connexion (« association ») de votre One à votre appareil mobile. L'association vous garantit que le coach électronique et l'appareil mobile peuvent communiquer entre eux (synchroniser leurs données).

Remarque : les informations personnelles qui vous sont demandées durant la configuration sont utilisées pour calculer votre métabolisme de base (MB), ce qui permet de faire une estimation de votre dépense calorique. Ces informations restent confidentielles, sauf si vous choisissez, dans vos paramètres de confidentialité, de partager vos données d'âge, de taille ou de poids avec des amis Fitbit.

Vous êtes prêt(e) à commencer une fois la configuration terminée.

Configurer votre coach électronique sur votre PC (Windows 10 uniquement)

Si vous n'avez pas d'appareil mobile, vous pouvez configurer et synchroniser votre coach électronique sur votre PC Windows 10 à l'aide de l'application Fitbit pour appareils mobiles Windows.

Pour télécharger l'application, cliquez sur le bouton Démarrer et ouvrez le Windows Store. Recherchez l'« application Fitbit ». Remarque : si vous n'avez jamais téléchargé d'application à partir de la boutique en ligne sur votre ordinateur, vous serez invité(e) à créer un compte.

Ouvrez l'application et suivez les instructions pour créer un compte Fitbit et configurer votre One. Vous pouvez configurer et effectuer une synchronisation à distance si votre ordinateur est équipé de la fonction Bluetooth®, autrement vous devrez utiliser le dongle de synchronisation sans fil fourni avec votre Fitbit One.

Configurer votre coach électronique sur votre PC (Windows 8.1 et versions antérieures)

Si vous n'avez pas d'appareil mobile compatible, vous pouvez configurer votre coach électronique à l'aide d'un ordinateur et voir vos statistiques Fitbit sur Fitbit.com. Pour utiliser cette méthode de configuration, vous devez tout d'abord installer un logiciel gratuit appelé Fitbit Connect, qui permet à votre One de synchroniser ses données avec votre tableau de bord sur Fitbit.com.

Pour installer Fitbit Connect et configurer votre coach électronique :

1. Rendez-vous sur <http://www.fitbit.com/setup>.
2. Recherchez l'option de téléchargement et cliquez dessus.
3. Lorsque vous y êtes invité(e), sauvegardez le fichier qui apparaît.
4. Double-cliquez sur le fichier (FitbitConnect_Win.exe). Le programme d'installation de Fitbit Connect s'affiche.
5. Cliquez sur **Continuer** pour naviguer dans le programme d'installation.
6. Lorsque vous y êtes invité(e), sélectionnez **Configurer un nouvel appareil Fitbit**.
7. Suivez les instructions à l'écran pour créer un compte Fitbit et connecter votre One. Si votre ordinateur est équipé de la fonction Bluetooth, la configuration peut se faire à distance. Dans le cas contraire, vous serez invité(e) à brancher le dongle de synchronisation sans fil fourni avec votre Fitbit One.

Remarque : les informations personnelles qui vous sont demandées durant la configuration sont utilisées pour calculer votre métabolisme de base (MB), ce qui permet de faire une estimation de votre dépense calorique. Ces informations restent confidentielles, sauf si vous choisissez, dans vos paramètres de confidentialité, de partager vos données d'âge, de taille ou de poids avec des amis Fitbit.

Configurer votre coach électronique sur votre Mac

Si vous n'avez pas d'appareil mobile compatible, vous pouvez configurer votre coach électronique à l'aide d'un ordinateur et voir vos statistiques Fitbit sur Fitbit.com. Pour utiliser cette méthode de configuration, vous devez tout d'abord installer un logiciel gratuit appelé Fitbit Connect, qui permet à votre One de synchroniser ses données avec votre tableau de bord sur Fitbit.com.

Pour installer Fitbit Connect et configurer votre coach électronique :

1. Rendez-vous sur <http://www.fitbit.com/setup>.
2. Recherchez l'option de téléchargement et cliquez dessus.
3. Lorsque vous y êtes invité(e), sauvegardez le fichier qui apparaît.
4. Double-cliquez sur le fichier (Install Fitbit Connect.pkg). Le programme d'installation de Fitbit Connect s'affiche.
5. Cliquez sur **Continuer** pour naviguer dans le programme d'installation.
6. Lorsque vous y êtes invité(e), sélectionnez **Configurer un nouvel appareil Fitbit**.
7. Suivez les instructions à l'écran pour créer un compte Fitbit et connecter votre One.

Remarque : les informations personnelles qui vous sont demandées durant la configuration sont utilisées pour calculer votre métabolisme de base (MB), ce qui permet de faire une estimation de votre dépense calorique. Ces informations restent confidentielles, sauf si vous choisissez, dans vos paramètres de confidentialité, de partager vos données d'âge, de taille ou de poids avec des amis Fitbit.

Synchroniser les données de votre coach électronique sur votre compte Fitbit

Après avoir configuré votre One et commencé à l'utiliser, vous devrez régulièrement vous assurer que l'appareil transfère (synchronise) ses données sur Fitbit afin que vous puissiez suivre votre progression, consulter l'historique de vos exercices, remporter des badges, analyser vos journaux de sommeil et accéder à bien plus d'actions sur votre tableau de bord. Il est recommandé (mais pas obligatoire) de synchroniser votre coach électronique tous les jours.

L'application Fitbit utilise la technologie Bluetooth basse consommation (BLE) pour se synchroniser avec votre coach électronique Fitbit. A chaque ouverture de l'application, celle-ci se synchronisera si votre coach électronique se trouve à proximité, et régulièrement durant la journée si vous avez activé la synchronisation continue. Si vous utilisez l'application Fitbit sur un PC Windows 10 qui n'est pas doté de la fonction Bluetooth, vous devrez vous assurer que le coach électronique est connecté à l'ordinateur.

Le logiciel Fitbit Connect installé sur un Mac[®] utilise également la fonction Bluetooth (si elle est disponible) pour se synchroniser. Autrement, vous devrez vous assurer que votre dongle de synchronisation sans fil est branché à votre ordinateur. Le logiciel Fitbit Connect installé sur un PC nécessite que vous branchiez votre dongle de synchronisation sans fil. Vous pouvez forcer Fitbit Connect à se synchroniser à tout moment. Autrement, il se synchronisera automatiquement toutes les 15 minutes si :

- Votre coach électronique se trouve dans un rayon de 6 mètres (20 pieds) autour de votre ordinateur et il existe de nouvelles données à charger (si vous n'avez pas bougé, aucune synchronisation automatique n'aura lieu).
- L'ordinateur est sous tension, activé et connecté à Internet.

Prise en main de votre Fitbit One

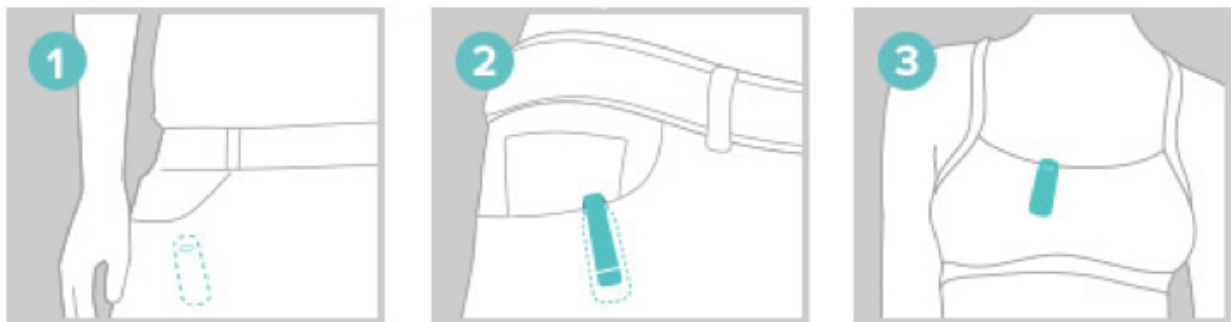
Cette section vous explique comment porter et recharger votre coach électronique.

Port du coach électronique

Votre Fitbit One est plus précis lorsqu'il est porté ou placé très près de vous, sur votre torse. Un clip, conçu pour accrocher l'appareil à vos vêtements, est fourni dans le coffret.

Un bracelet de nuit pour votre One est également fourni dans le coffret.

Pour éviter de perdre votre coach électronique, nous vous recommandons de le porter dans ou sur une poche, ou encore fixé à votre soutien-gorge.



Le One n'est pas conçu pour être porté en contact direct avec la peau. Lorsque vous le fixez à une ceinture thoracique ou un soutien-gorge, utilisez toujours l'attache en silicone et positionnez l'écran vers l'extérieur. Ne portez pas votre One dans votre soutien-gorge.

Certains utilisateurs et utilisatrices peuvent subir des irritations cutanées même en portant le One selon les instructions, c'est-à-dire accroché à un soutien-gorge ou à une ceinture thoracique. Si cela se produit, nous vous recommandons de le fixer à votre poche, ceinture ou autre partie extérieure d'un vêtement.

Le One résiste à la transpiration et à la pluie. Ceci étant, il n'est pas étanche et ne doit pas être porté pour nager.

Modification de l'affichage pour les gauchers

Par défaut, l'orientation de votre coach électronique est prévue pour les personnes droitiers. Si vous êtes gaucher(ère), vous pouvez modifier l'affichage pour une lecture facilitée des éléments apparaissant à l'écran. Pour ce faire, connectez-vous à votre tableau de bord sur Fitbit.com puis cliquez sur l'icône en forme de roue dentée située dans le coin supérieur droit. Cliquez sur **Paramètres** > **Appareils** puis recherchez et modifiez le réglage correspondant en positionnant le bouton sur **Gaucher**.

Autonomie de la batterie et mise en charge

Le One est alimenté par une batterie intégrée rechargeable. Entièrement chargé, votre One offre une autonomie pouvant aller jusqu'à deux semaines.

Déterminer le niveau de batterie actuel

Vous pouvez vérifier le niveau de la batterie à différents endroits :

- Lorsque vous chargez votre One, appuyez sur le bouton de votre coach électronique pour afficher le niveau de batterie à l'écran.
- Sur votre tableau de bord Fitbit.com.

Charger votre coach électronique

Pour charger votre One, alignez les lamelles dorées de votre appareil avec celles situées à l'intérieur du câble de charge, puis branchez celui-ci sur le port USB de votre ordinateur. Le chargement nécessite généralement une heure environ.

Remarque : votre coach électronique se réinitialise chaque jour à minuit. Cela signifie que vos données de progression vers un objectif et vos données quotidiennes sont alors remises à zéro. En revanche, les données stockées sur votre appareil ne sont pas supprimées lors de cette opération. Elles seront chargées sur votre tableau de bord Fitbit.com lors de la prochaine synchronisation de votre appareil. L'heure de réinitialisation dépend du fuseau horaire défini dans votre profil sur Fitbit.com.

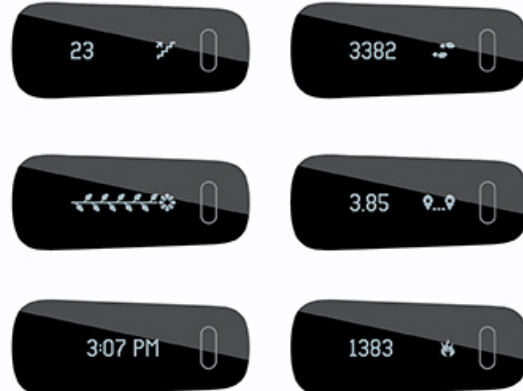
Suivi avec le Fitbit One

Votre One analyse automatiquement une grande variété de statistiques dès lors que vous le portez. Les dernières données de votre coach électronique sont transférées vers votre tableau de bord Fitbit dès que vous le synchronisez.

Affichage des statistiques quotidiennes

Appuyez sur le bouton de votre One pour afficher l'heure et naviguer parmi les statistiques quotidiennes suivantes :

- Pas effectués
- Étages montés
- Taux d'activité récents (représentés par une fleur plus ou moins grande)
- Distance parcourue
- Calories brûlées



Remarque : votre One se réinitialise à minuit et à la fin de la synchronisation de votre compte. Cette réinitialisation permet à votre One de suivre correctement vos totaux quotidiens, sans pour autant effacer les données du jour précédent. L'ensemble de vos données apparaîtront ainsi dans votre tableau de bord lorsque vous synchroniserez votre coach électronique.

Utilisation de l'écran

Lorsque vous configurez pour la première fois votre One et appuyez sur le bouton pour faire défiler vos statistiques, la catégorie de chaque statistique (par ex., PAS) apparaît à l'écran, suivie du chiffre et de l'icône correspondants. Lorsque vous aurez parcouru 5 fois tous les écrans et saurez reconnaître l'icône des différentes statistiques, la catégorie n'apparaîtra plus et vous pourrez naviguer plus rapidement parmi les éléments.

À chaque réinitialisation, votre coach électronique activera ce « mode débutant » et affichera à nouveau les catégories de statistiques jusqu'à ce que vous ayez parcouru tous les éléments 5 fois. Cela se produira lorsque vous éteindrez et redémarrerez votre coach électronique, lorsque vous effectuerez une mise à niveau ou lorsque vous rechargez votre appareil après que sa batterie se soit complètement déchargée.

Analyse du sommeil

Vous pouvez utiliser votre One pour analyser la durée et la qualité de votre sommeil. Le One enregistre vos mouvements durant la nuit pour vous fournir des informations sur la qualité de votre sommeil.

1. Insérez votre coach électronique dans le bracelet de suivi du sommeil et fixez ce dernier autour du poignet de votre main non dominante.
2. Une fois couché(e) et prêt(e) à vous endormir, appuyez sur le bouton du coach électronique et maintenez-le enfoncé pendant au moins deux secondes. Un chronomètre clignotant s'affiche. Les autres icônes peuvent également clignoter pour indiquer que le mode Sommeil est activé.
3. À votre réveil, désactivez le mode Sommeil en appuyant sur le bouton et en le maintenant enfoncé pendant au moins deux secondes. Les icônes cessent de clignoter, ce qui indique la désactivation du mode Sommeil. Lorsque vous quittez le mode Sommeil, votre coach électronique affiche les totaux de votre journée.

Une fois les données synchronisées, la durée de votre sommeil et le nombre de réveils s'affichent sous forme de graphiques dans votre tableau de bord. Vous pouvez également utiliser votre tableau de bord pour définir un objectif en termes d'heures de sommeil.

Remarque : si vous avez oublié d'appuyer sur le bouton de votre coach électronique bien que vous l'ayez porté pendant la nuit, vous pourrez saisir vos heures de sommeil manuellement dans votre journal de sommeil en ligne.

Suivi des activités

Bien que votre One enregistre automatiquement différentes statistiques tout au long de la journée, vous pouvez aussi enregistrer des statistiques relatives à une activité ou un entraînement spécifique. Le mode Activité est similaire au mode Trajet du compteur kilométrique d'une voiture et permet d'obtenir des statistiques plus détaillées au cours d'une période donnée.

Par exemple, si vous mettez votre One en mode Activité et partez courir, vous pouvez consulter les statistiques mesurées pour cette course, comme les calories brûlées et le nombre de pas effectués. Lorsque vous désactiverez le mode Activité à la fin de votre course et synchroniserez vos données, vous pourrez ensuite vous connecter à votre tableau de bord sur Fitbit.com et voir un résumé des statistiques de cette activité, telles que votre rythme, la durée de la course et bien plus encore.

Pour débiter un enregistrement, maintenez le bouton de votre appareil enfoncé pendant au deux à trois secondes, jusqu'à l'apparition d'un chronomètre clignotant et de chiffres mobiles (comme en mode Sommeil).





Au cours de l'activité, les icônes à l'écran clignoteront. Lorsque vous appuierez sur le bouton de votre coach électronique pour passer d'un écran à l'autre, les statistiques correspondront à votre activité depuis le début de l'enregistrement.

Pour désactiver le mode Activité, maintenez le bouton de votre coach électronique enfoncé pendant deux à trois secondes, jusqu'à ce que les icônes et les chiffres affichés à l'écran cessent de clignoter.

Utilisation du tableau de bord sur Fitbit.com

Fitbit met à votre disposition un outil en ligne gratuit, le tableau de bord Fitbit.com, qui vous permet de suivre, de gérer et d'évaluer la progression de vos performances. Vous pouvez utiliser ce tableau de bord pour consulter vos totaux quotidiens, analyser les données relatives à des activités spécifiques, voir des représentations graphiques de votre historique de données et enregistrer des aliments.

Configuration requise pour le navigateur

Navigateur	Version Mac	Version Windows
 Apple Safari	5.0.5 et ultérieure	Non pris en charge
 Google Chrome	12 et ultérieure	12 et ultérieure
 Microsoft Internet Explorer	Non pris en charge	8 et ultérieure
 Mozilla Firefox	3.6.18 et ultérieure	3.6.18 et ultérieure

Ajout et suppression de vignettes

Les informations apparaissent sur votre tableau de bord sous forme de vignettes. Vous pouvez ajouter ou supprimer des vignettes pour personnaliser votre tableau de bord. Si vous supprimez une vignette, vous pourrez à tout moment la replacer sur le tableau de bord.

Pour ajouter une vignette :

1. Cliquez sur l'icône de la grille dans le coin supérieur gauche du tableau de bord.
2. Cochez la/les vignette(s) que vous voulez ajouter, puis cliquez sur **Terminé**.

Pour supprimer une vignette :

1. Placez le pointeur de la souris sur la vignette jusqu'à ce que l'icône en forme de roue dentée apparaisse dans le coin inférieur gauche.
2. Cliquez sur l'icône de la roue dentée, puis cliquez sur **Supprimer**.
3. Lorsque vous y êtes invité(e), confirmez la suppression de la vignette.

Gestion de votre One à partir de Fitbit.com

Pour gérer les différents paramètres de votre compte, cliquez sur l'icône en forme de roue dentée située en haut à droite de votre tableau de bord Fitbit.com, puis sélectionnez **Paramètres**. Dans cette section, vous pourrez modifier vos informations

personnelles, vos préférences en matière de notifications, vos paramètres de confidentialité et bien d'autres éléments.

La page Appareils vous permet de contrôler ou modifier les éléments suivants :

- La date et l'heure de votre dernière synchronisation
- Le niveau de batterie de votre coach électronique
- La version du micrologiciel installé sur votre appareil
- Votre fuseau horaire
- Votre option de sensibilité pour le suivi du sommeil
- Le paramètre relatif à votre main dominante, à savoir votre main gauche ou votre main droite
- Le message d'accueil de votre coach électronique

Utilisation des alarmes silencieuses

Vous pouvez programmer jusqu'à huit alarmes silencieuses pour vous réveiller ou vous alerter en douceur, grâce à de légères vibrations de votre One. Les alarmes silencieuses peuvent être configurées pour se déclencher quotidiennement ou certains jours spécifiques de la semaine.

Remarque : la configuration de plusieurs alarmes peut réduire l'autonomie de la batterie de votre One. En effet, chaque alarme réduit légèrement l'autonomie de la batterie.

Configuration des alarmes silencieuses

Vous pouvez ajouter, modifier et supprimer des alarmes silencieuses dans l'application Fitbit ou à partir de votre tableau de bord Fitbit.com.

Pour programmer des alarmes silencieuses à l'aide de votre tableau de bord Fitbit.com :

1. Connectez-vous à votre tableau de bord sur Fitbit.com.
2. Cliquez sur l'icône représentant une roue dentée en haut à droite de l'écran.
3. Cliquez sur **Paramètres** et recherchez le paramètre **Alarmes silencieuses**.
4. Cliquez sur le bouton **Ajouter une alarme**.
5. Saisissez l'heure de déclenchement de l'alarme.
6. Choisissez la fréquence de déclenchement de l'alarme :
 - a. Une fois - L'alarme s'activera à l'heure spécifiée, une seule fois.
 - b. Répétitions - Choisissez les jours de la semaine pour lesquels vous souhaitez que l'alarme s'active.
7. Cliquez sur **Enregistrer**.
8. Synchronisez votre Fitbit One pour le mettre à jour avec la nouvelle alarme :
 - a. Cliquez sur l'icône Fitbit Connect qui figure près de la date et l'heure sur l'écran de votre ordinateur.
 - b. Avec votre Fitbit One à proximité, cliquez sur **Synchroniser maintenant**.
9. Cliquez sur **Terminé**.
10. Cliquez sur le bouton **Synchroniser les alarmes avec votre appareil**.

Votre appareil Android synchronise ensuite l'alarme avec votre One.

Désactivation des alarmes silencieuses

Votre One vibrera lors du déclenchement d'une alarme silencieuse. L'alarme se répètera plusieurs fois jusqu'à ce qu'elle soit désactivée. Vous pouvez désactiver l'alarme en appuyant sur le bouton de votre coach électronique.

Si vous ne désactivez pas l'alarme de votre One, celle-ci se déclenchera à nouveau quelques minutes plus tard.

Mise à jour de votre Fitbit One

Les améliorations gratuites apportées aux fonctionnalités et aux produits sont régulièrement appliquées par des mises à jour du micrologiciel. Nous vous recommandons donc de mettre à jour votre One régulièrement.

Vous serez averti(e) dans l'application Fitbit lorsqu'une mise à jour sera disponible. Après avoir démarré une mise à jour, une barre de progression s'affichera sur votre coach électronique et dans l'application Fitbit jusqu'à la fin du processus. Un message de confirmation apparaîtra ensuite.

Dépannage de votre Fitbit One

Si votre coach électronique ne fonctionne pas correctement, consultez les informations sur le dépannage ci-dessous. Pour en savoir plus ou s'il s'agit d'un autre problème, rendez-vous sur <http://help.fitbit.com>.

Si votre One rencontre l'un des problèmes suivants, vous pouvez le résoudre en redémarrant votre coach électronique :

- Il ne se synchronise pas
- Il ne suit pas le nombre de pas
- Il ne répond pas lorsqu'il est chargé
- Il ne réagit pas lorsque vous appuyez sur le bouton

Remarque : le fait de redémarrer votre coach électronique comme décrit ci-dessous réinitialisera votre appareil. Notez que le fait de redémarrer votre appareil n'a pas pour effet d'effacer les données qu'il contient.

Pour redémarrer votre appareil :

1. Branchez le câble de charge sur votre ordinateur.
2. Branchez votre coach électronique One sur le câble de charge en faisant correspondre les lamelles dorées de votre appareil avec celles situées à l'intérieur du chargeur.
3. Maintenez le bouton de votre coach électronique enfoncé pendant 10 à 12 secondes.
4. Retirez le coach électronique du câble de charge, puis appuyez sur son bouton jusqu'à ce que l'écran s'allume.

Votre appareil devrait maintenant fonctionner normalement.

Pour obtenir d'autres conseils de dépannage ou contacter le service d'assistance, consultez la page <http://help.fitbit.com>.

Politique de retour d'article et garantie

Vous trouverez des informations sur la garantie et la politique de retour de la boutique Fitbit.com à l'adresse suivante : <http://www.fitbit.com/returns>.

Avis relatifs à la réglementation et à la sécurité

Nom du modèle : FB103

États-Unis : Réglementation de la FCC (Federal Communications Commission)

This device complies with FCC part 15 FCC Rules.

Operation is subject to the following two conditions:

1. This device may not cause harmful interference and
2. This device must accept any interference, 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 : Avis d'Industrie Canada (IC)

IC Notice to Users English/French in accordance with RSS GEN Issue 3:

This device complies with Industry Canada license exempt RSS standard(s).
Operation is subject to the following two conditions:

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

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

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

This Class B digital apparatus complies with Canadian ICES-003.

Cet appareil numérique de la classe B est conforme à la norme NMB-003 du Canada.

FCC ID: XRAFB103

IC ID: 8542A-FB103

Union européenne (UE)

Simplified EU Declaration of Conformity

Hereby, Fitbit, Inc. declares that the radio equipment type Model FB103 is in compliance with Directive 2014/53/EU. The full text of the EU declaration of conformity is available at the following internet address:

<http://www.fitbit.com/safety>.

Déclaration UE de conformité simplifiée

Fitbit, Inc. déclare par la présente que les modèles d'appareils radio FB103 sont conformes à la Directive 2014/53/UE. Les déclarations UE de conformité sont disponibles dans leur intégralité sur le site suivant: www.fitbit.com/safety.

Dichiarazione di conformità UE semplificata

Fitbit, Inc. dichiara che il tipo di apparecchiatura radio Modello FB103 è conforme alla Direttiva 2014/53/UE. Il testo completo della dichiarazione di conformità UE è disponibile al seguente indirizzo Internet: www.fitbit.com/safety.

Vereinfachte EU-Konformitätserklärung

Fitbit, Inc. erklärt hiermit, dass die Funkgerätypen Modell FB103 die Richtlinie 2014/53/EU erfüllen. Der vollständige Wortlaut der EU-Konformitätserklärungen kann unter folgender Internetadresse abgerufen werden: www.fitbit.com/safety.

Declaración UE de Conformidad simplificada

Por la presente, Fitbit, Inc. declara que el tipo de dispositivo de radio Modelo FB103 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.



Australie



Chine



Wireless sync dongle

部件名称	有毒和危险品					
Dongle Model FB150	铅 (Pb)	水银 (Hg)	镉 (Cd)	六价铬 (Cr(VI))	多溴化苯 (PBB)	多溴化二苯醚 (PBDE)
表带和表扣	○	○	○	○	○	○
电子	X	○	○	○	○	○

本表格依据 SJ/T 11364 的规定编制

O: 表示该项目中涉及的所有物料, 其包含的有害物质的含量低于 GB/T 26572. 标准的限制要求.

X: 表示该项目中涉及的所有物料中至少有一种, 其包含的有害物质的含量高于 GB/T 26572. 标准的限制要求.

One

部件名称	有毒和危险品					
One Model FB103	铅 (Pb)	水银 (Hg)	镉 (Cd)	六价铬 (Cr(VI))	多溴化苯 (PBB)	多溴化二苯醚 (PBDE)
表带和表扣	○	○	○	○	○	○
电子	X	○	○	○	○	○

本表格依据 SJ/T 11364 的规定编制

O: 表示该项目中涉及的所有物料, 其包含的有害物质的含量低于 GB/T 26572. 标准的限制要求.

X: 表示该项目中涉及的所有物料中至少有一种, 其包含的有害物质的含量高于 GB/T 26572. 标准的限制要求.

Israël

אישור התאמה 51-37309

המוצר של המודולארי בחלק טכני שינוי כל לבצע אין.

Mexique



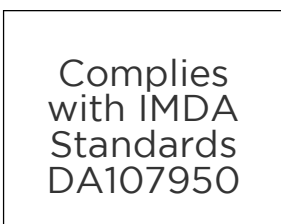
IFETEL: RCPFIFB13-1798-A5 (FB103BK), RCPFIFB13-1798-A6 (FB103BY)

Serbie



H005 15

Singapour



Afrique du Sud



TA-2013/746
Approved

Corée du Sud

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



- 사용 주파수 (Used frequency): 2402 MHz-2480 MHz
- 채널수 (The number of channels): 40
- 공중선전계강도 (Antenna power): 0.6 dBi
- 변조방식 (Type of the modulation): Digital
- 안테나타입 (Antenna type): Vertical
- 출력 (Output power): 1.45 mW/MHz E.I.R.P.
- 안테나 종류 (Type of Antenna): PCB

KCC approval information

- 1) Equipment name (model name): 무선데이터통신시스템용 특정소출력무선기기 FB103
- 2) Certificate number: MSIP-CRM-XRA-FB103
- 3) Applicant: Fitbit, Inc.
- 4) Manufacture: Fitbit, Inc.
- 5) Manufacture / Country of origin: P.R.C.

Émirats arabes unis

TRA
REGISTERED
NO:
ER34964/14

DEALER NO:
DA35294/14

Déclaration de sécurité

Cet appareil a été testé afin de garantir sa conformité à la certification de sécurité, selon les spécifications de la norme EN : EN60950-1:2006 + A12 : 2011.

Instructions de sécurité importantes

- Veuillez lire ces instructions.
- Veuillez conserver ces instructions.
- Veuillez tenir compte de tous les avertissements.
- Veuillez suivre toutes les instructions.
- Ne tentez pas d'ouvrir le coach électronique. Les substances contenues dans ce produit et/ou sa batterie peuvent être dangereuses pour l'environnement et/ou la santé humaine en cas de manipulation et de mise au rebut inappropriées.
- Ne tentez pas de modifier votre One.
- Ne nettoyez pas votre One avec des produits abrasifs.
- Ne placez pas votre One dans un lave-vaisselle, un lave-linge ou un sèche-linge.
- N'exposez pas votre One à des températures extrêmement basses ou élevées.
- N'utilisez pas votre One dans un sauna ou un hammam.
- N'exposez pas votre One à la lumière directe du soleil pendant une longue période.
- Ne laissez pas votre One à proximité de flammes nues.
- Ne jetez pas votre One dans le feu. La batterie pourrait exploser.
- Ne tentez pas de démonter votre One, il ne contient pas de composants remplaçables.
- Ne laissez jamais un enfant jouer avec le One. Ses composants de petite taille peuvent présenter un risque d'étouffement.

Précautions concernant la batterie intégrée

- Ne tentez pas de remplacer la batterie de votre One. Elle est intégrée et n'est pas remplaçable.
- Chargez la batterie conformément aux instructions fournies dans ce guide.
- Utilisez uniquement le chargeur livré avec votre produit pour charger la batterie.
- Chargez votre One à l'aide d'un ordinateur, d'une station d'accueil alimentée ou d'une alimentation certifié(e).
- Ne tentez pas d'ouvrir la batterie intégrée.
- Votre produit utilise un chargeur homologué par la commission énergétique de Californie (CEC).



Informations de mise au rebut et de recyclage



Le symbole apposé sur ce produit ou sur son emballage indique que ce produit ne doit pas être jeté avec les déchets ménagers ordinaires. Il est de votre responsabilité de jeter les appareils électroniques dans des centres de recyclage afin de contribuer à la protection des ressources naturelles. Tous les pays de l'Union européenne doivent être équipés de centres de collecte pour le recyclage des appareils électriques et électroniques. Pour en savoir plus sur les points de recyclage les plus proches, veuillez contacter l'autorité locale en charge du traitement des déchets électriques et électroniques ou le revendeur auprès duquel vous avez acheté le produit.

- Ne jetez pas le One avec les ordures ménagères.
- Les batteries ne doivent pas être mises au rebut dans la filière de traitement des déchets domestiques ; elles nécessitent une collecte distincte.
- La mise au rebut de l'emballage et de votre One doit être effectuée conformément aux réglementations locales.

Pensez au recyclage !

