

# fitbit charge 3



Manual del usuario  
Versión 3.4

# Índice

---

<b>Empezar .....</b>	<b>6</b>
Contenido de la caja.....	6
<b>Configurar Charge 3.....</b>	<b>7</b>
Carga del monitor.....	7
Configuración con el teléfono o la tableta .....	8
Configuración con un PC con Windows 10.....	9
Consulta de datos en la aplicación de Fitbit.....	9
<b>Cómo llevar puesto Charge 3 .....</b>	<b>10</b>
Colocación durante los ejercicios y durante el resto del día.....	10
Mano dominante .....	11
<b>Cambio de correa.....</b>	<b>12</b>
Cómo quitar una correa .....	12
Cómo colocar una correa nueva .....	13
<b>Aspectos básicos.....</b>	<b>14</b>
Navegación por Charge 3.....	14
Navegación básica .....	14
Configuración rápida.....	16
Ajuste de la configuración.....	16
Comprobación del nivel de batería .....	17
Cuidado de Charge 3.....	17
<b>Cambio de formato del reloj .....</b>	<b>18</b>
<b>Notificaciones .....</b>	<b>19</b>
Configuración de notificaciones.....	19
Visualización de notificaciones entrantes.....	19
Gestión de notificaciones.....	20
Desactivación de notificaciones.....	20
Aceptación o rechazo de llamadas de teléfono .....	21
Respuesta de los mensajes .....	21
<b>Precisión .....</b>	<b>23</b>
Establecer una alarma.....	23
Cómo descartar o posponer una alarma.....	24

Medición de la duración de actividades con el cronómetro.....	24
Establecimiento de un temporizador .....	25
<b>Actividad y sueño.....</b>	<b>27</b>
Consulta de tus estadísticas .....	27
Monitorización de un objetivo diario de actividad .....	27
Selección de un objetivo.....	27
Monitorización de una actividad por horas .....	27
Monitorización del sueño .....	28
Establecimiento de un objetivo de sueño.....	28
Establecimiento de un recordatorio para irse a dormir .....	28
Información sobre los hábitos de sueño .....	29
Visualización del ritmo cardíaco .....	29
Ajuste de la configuración del ritmo cardíaco .....	29
Práctica de la respiración guiada.....	30
<b>Actividad física y ejercicio .....</b>	<b>31</b>
Monitorización automática del ejercicio.....	31
Monitorización y análisis de ejercicios con la aplicación Ejercicio .....	31
Requisitos del GPS.....	31
Monitorización de un ejercicio .....	32
Personalización de atajos y de la configuración de ejercicios .....	33
Comprobación del resumen de entrenamientos .....	34
Comprobación del ritmo cardíaco.....	35
Zonas predeterminadas de ritmo cardíaco .....	35
Zonas personalizadas de ritmo cardíaco .....	36
Cómo compartir la actividad .....	36
<b>Fitbit Pay .....</b>	<b>37</b>
Uso de tarjetas de crédito y débito.....	37
Adición de tarjetas de crédito y débito.....	37
Compras .....	38
Cambio de la tarjeta de crédito predeterminada.....	40
<b>Tiempo.....</b>	<b>41</b>
Consulta del tiempo.....	41
Adición o eliminación de una ciudad.....	41
<b>Actualización, reinicio y borrado.....</b>	<b>42</b>

Reinicio de Charge 3 .....	42
Borrado de Charge 3.....	42
Actualización de Charge 3 .....	43
<b>Solución de problemas.....</b>	<b>44</b>
Ausencia de señal de ritmo cardíaco.....	44
Ausencia de señal GPS .....	44
Otros problemas .....	45
<b>Información general y especificaciones .....</b>	<b>46</b>
Sensores.....	46
Materiales .....	46
Tecnología inalámbrica.....	46
Información acerca de la tecnología de tacto.....	46
Batería .....	46
Memoria .....	46
Pantalla.....	47
Tamaño de la correa.....	47
Condiciones ambientales.....	47
Más información.....	47
Garantía y política de devoluciones.....	47
<b>Avisos de seguridad y normativas .....</b>	<b>48</b>
EE. UU.: Declaración de la Comisión Federal de Comunicaciones (FCC).....	48
Canadá: Declaración del Ministerio de Industria de Canadá (IC).....	49
Unión Europea (UE).....	50
Argentina.....	51
Australia y Nueva Zelanda.....	51
Bielorrusia.....	51
China .....	51
India.....	53
Indonesia.....	54
Israel .....	54
Japón .....	54
México.....	54
Marruecos.....	55
Nigeria .....	55

Omán.....	55
Pakistán.....	56
Filipinas .....	56
Serbia.....	56
Corea del Sur.....	57
Taiwán .....	57
Emiratos Árabes Unidos.....	59
Vietnam.....	59
Zambia.....	59
Declaración de seguridad .....	59

# Empezar

---

Conoce mejor tu cuerpo, tu estado de salud y tu progreso con Fitbit Charge 3. Dedica un momento a leer toda la información de seguridad en [fitbit.com/safety](https://www.fitbit.com/safety).

## Contenido de la caja

La caja de Charge 3 incluye:



Monitor con correa pequeña  
(varía en color y material)



Cable de carga



Correa grande adicional  
(varía en color y material)

Las correas desmontables de Charge 3 vienen en una gran variedad de colores y materiales, que se venden por separado.

## Configurar Charge 3

---

Para tener la mejor experiencia, utiliza la aplicación de Fitbit para iPhone, iPad o teléfonos Android. También puedes configurar Charge 3 en dispositivos Windows 10. Si no tienes ningún teléfono ni ninguna tableta compatibles, utiliza un PC con Windows 10 equipado con Bluetooth. Ten en cuenta que es necesario disponer de un teléfono para las notificaciones de llamadas, mensajes de texto, calendario y aplicaciones.

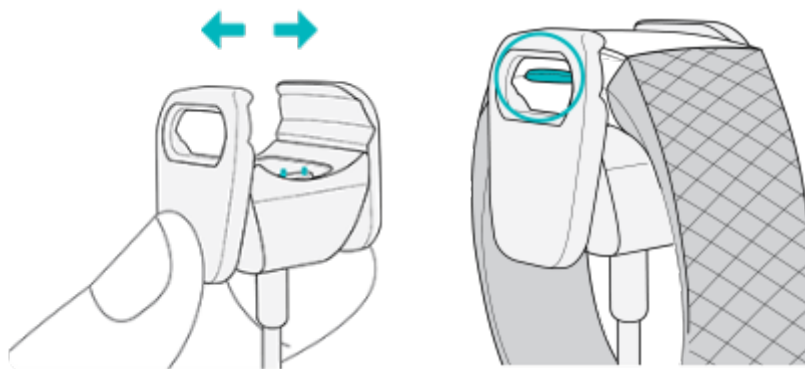
Para crear una cuenta de Fitbit, se te pedirá que indiques tu estatura, peso y sexo con el fin de calcular la longitud de tu zancada y estimar la distancia recorrida, el metabolismo basal y las calorías que quemas. Después de configurar tu cuenta, tu nombre, la inicial de tu apellido y tus fotos serán visibles para los demás usuarios de Fitbit. Tienes la opción de compartir otra información, pero la mayoría de la información que proporcionas para crear una cuenta es privada de forma predeterminada.

## Carga del monitor

Cuando está completamente cargada, la batería de Charge 3 tiene una duración de siete días. La duración de la batería y los ciclos de carga varían en función del uso y de otros factores. Los resultados reales diferirán.

Para cargar Charge 3:

1. Conecta el cable de carga al puerto USB de tu ordenador o a un cargador de pared USB con certificación UL.
2. Inserta el otro extremo del cable de carga al puerto que hay detrás del monitor. Las clavijas del cable de carga deben encajar perfectamente en el orificio. Aparecerá un icono de batería en la pantalla.



La batería tarda alrededor de 1 o 2 horas en cargarse completamente. Mientras el monitor se carga, puedes pulsar el botón para ver el nivel de la batería. Cuando el monitor está completamente cargado, se muestra un icono de batería llena con una sonrisa.



## Configuración con el teléfono o la tableta

La aplicación gratuita de Fitbit es compatible con la mayoría de los dispositivos iPhone e iPad, teléfonos Android y dispositivos Windows 10. Si no sabes si la aplicación de Fitbit es compatible con tu dispositivo, consulta [fitbit.com/devices](https://fitbit.com/devices).

Para empezar:

1. Busca la aplicación de Fitbit en una de estas tiendas, según tu dispositivo.
  - App Store de Apple para iPhone y iPad
  - Google Play Store para teléfonos Android
  - Microsoft Store para dispositivos con Windows 10
2. Instala la aplicación y ábrela.
  - Si ya tienes una cuenta de Fitbit, inicia sesión en ella y toca el icono Cuenta (👤) > **Configurar un dispositivo**.
  - Si no tienes una cuenta de Fitbit, toca **Únete a Fitbit** para que te guíe a través de una serie de preguntas para crear una cuenta de Fitbit.
3. Continúa con el proceso para seguir las instrucciones que aparecen en pantalla para conectar Charge 3 con tu cuenta.


Cuando hayas terminado la configuración, consulta la guía para conocer mejor tu nuevo monitor y explora la aplicación de Fitbit.



## Configuración con un PC con Windows 10

Si no tienes un teléfono compatible, puedes configurar y sincronizar Charge 3 mediante un PC con Windows 10 equipado con Bluetooth y la aplicación de Fitbit.

Cómo conseguir la aplicación de Fitbit para usarla en tu ordenador:

1. Haz clic en el botón Inicio de tu PC y abre la tienda Microsoft Store.
2. Busca "Aplicación de Fitbit". Cuando la encuentres, haz clic en **Gratis** para descargarla en tu ordenador.
3. Haz clic en **Cuenta de Microsoft** para iniciar sesión con tu cuenta actual de Microsoft. Si aún no tienes una cuenta en Microsoft, sigue las instrucciones que aparecen en pantalla para crear una cuenta nueva.
4. Abre la aplicación.
  - Si ya tienes una cuenta de Fitbit, inicia sesión en ella y toca el icono Cuenta (  ) > **Configurar un dispositivo**.
  - Si no tienes una cuenta de Fitbit, toca **Únete a Fitbit** para que te guíe a través de una serie de preguntas para crear una cuenta de Fitbit.
5. Continúa con el proceso para seguir las instrucciones que aparecen en pantalla para conectar Charge 3 con tu cuenta.

Cuando hayas terminado la configuración, consulta la guía para conocer mejor tu nuevo monitor y explora la aplicación de Fitbit.

## Consulta de datos en la aplicación de Fitbit

Sincroniza Charge 3 para transferir tus datos a la aplicación de Fitbit, donde puedes consultar tu historial de actividad, ver tus fases del sueño, registrar el alimento y el agua ingeridos, participar en desafíos y mucho más. Para obtener los mejores resultados, mantén la sincronización continua activada para que Charge 3 se pueda sincronizar periódicamente con la aplicación.

Si desactivas la sincronización continua, te recomendamos sincronizar el monitor al menos una vez al día. Cada vez que abras la aplicación de Fitbit, Charge 3 se sincronizará automáticamente cuando se encuentre cerca. También puedes utilizar la opción **Sincronizar ahora** de la aplicación en cualquier momento.

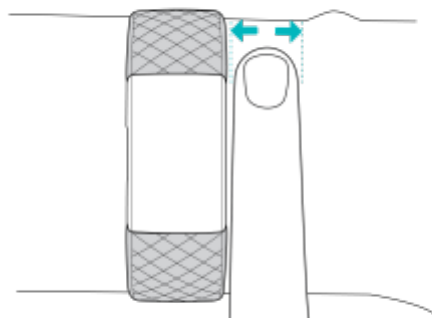
## Cómo llevar puesto Charge 3

---

Colócate el dispositivo Charge 3 alrededor de la muñeca. Si necesitas colocar una correa de otro tamaño o si has comprado una correa, consulta las instrucciones detalladas en la sección "[Cambio de correa](#)" en la página 12.

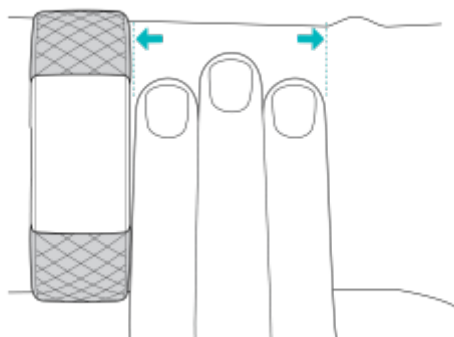
### Colocación durante los ejercicios y durante el resto del día

Cuando no estés practicando ningún ejercicio, lleva Charge 3 colocado un dedo por encima del hueso de la muñeca.



Para optimizar la monitorización del ritmo cardiaco mientras haces ejercicio:

- Durante el ejercicio, prueba a llevar Charge 3 más alto de la muñeca para lograr un mejor ajuste y una lectura más precisa del ritmo cardiaco. En muchos ejercicios (como el levantamiento de pesas o el ciclismo) en los que se dobla la muñeca con frecuencia, es más probable que se produzcan interferencias en la señal del ritmo cardiaco si el monitor se encuentra más pegado a la muñeca.



- Asegúrate de que el monitor está en contacto con la piel.
- No lleves el monitor demasiado apretado; una correa demasiado apretada reduce el flujo sanguíneo, lo que podría afectar a la señal del ritmo cardíaco. Durante el ejercicio, el monitor sí debería estar un poco más ajustado (sin llegar a apretar).
- En el entrenamiento por intervalos de gran intensidad u otras actividades en las que tu muñeca se mueva mucho y de forma arrítmica, es posible que el movimiento limite la capacidad del sensor para leer el ritmo cardíaco. Si en el monitor no aparece la lectura del ritmo cardíaco, intenta relajar la muñeca y permanecer inmóvil un breve instante.

## Mano dominante

Para lograr una precisión óptima, debes especificar si llevas puesto Charge 3 en la mano dominante o en la no dominante. La mano dominante es la que utilizas para escribir y para comer. De forma predeterminada, el ajuste de la muñeca está configurado en la mano no dominante. Si llevas puesto Charge 3 en la mano dominante, cambia el ajuste en la aplicación de Fitbit.

## Cambio de correa

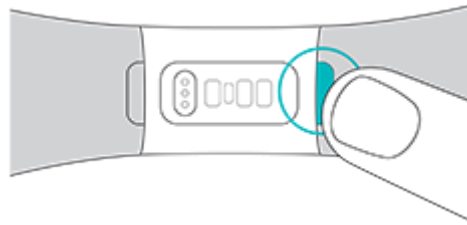
---

Charge 3 incluye una correa pequeña colocada y una correa inferior adicional grande en la caja. Las correas tanto superior como inferior se pueden cambiar por las pulseras que se venden por separado. Para conocer los tamaños de correa disponibles, consulta la sección "[Tamaño de la correa](#)" en la página 47.

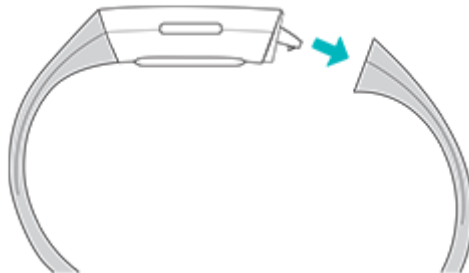
### Cómo quitar una correa

Para quitar la correa:

1. Dale la vuelta a Charge 3 y busca los cierres de la correa.
2. Para abrir el cierre, presiona el botón plano que hay en la correa.



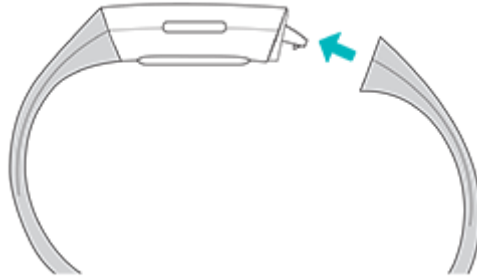
3. Con cuidado, saca la correa del monitor para soltarla.



4. Repite la misma operación en el otro lado.

## Cómo colocar una correa nueva

Para colocar una correa nueva, introdúcela en el extremo del monitor hasta oír el chasquido de cierre.



Si tienes problemas para colocar la correa o si la notas floja, muévela suavemente hacia delante y hacia atrás para asegurarte de que está sujeta al monitor.

# Aspectos básicos

---

Conoce la mejor forma de explorar, comprobar el nivel de la batería y cuidar tu monitor.

## Navegación por Charge 3

Charge 3 cuenta con una pantalla táctil OLED y un botón.

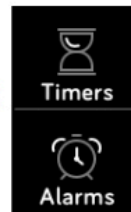
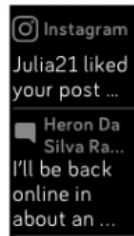
Navega por Charge 3 tocando la pantalla, deslizando el dedo de lado a lado y de arriba abajo o pulsando el botón. Para no gastar la batería, la pantalla del monitor se apaga cuando no se está usando.

### Navegación básica

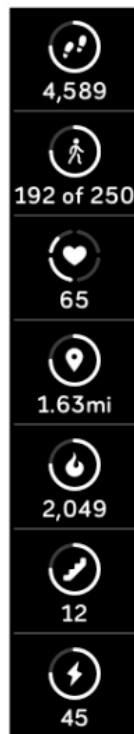
La pantalla de inicio es el reloj. En la pantalla del reloj:

- Desliza hacia abajo para ver las notificaciones.
- Desliza hacia arriba para ver tus estadísticas diarias.
- Desliza a la izquierda para ver las aplicaciones de tu monitor.

**DESLIZA EL DEDO  
HACIA ABAJO PARA VER  
LAS NOTIFICACIONES**



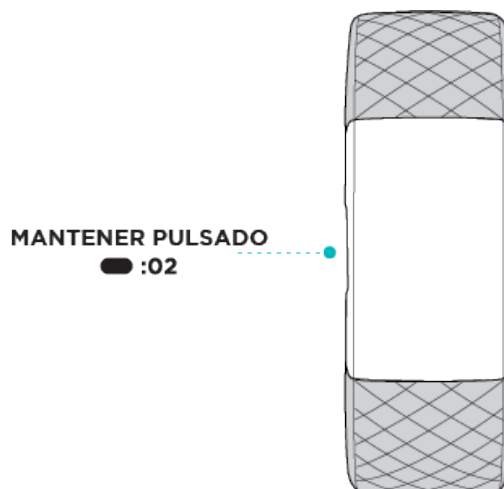
**DESLIZA A LA IZQUIERDA  
VER LAS APLICACIONES**



**DESLIZA HACIA ARRIBA  
PARA VER FITBIT HOY**

## Configuración rápida

Mantén pulsado el botón de Charge 3 para poder acceder más rápido a ciertos ajustes. Toca un ajuste para activarlo o desactivarlo. Cuando desactivas un ajuste, el icono aparece atenuado con una línea que lo atraviesa.



En la pantalla de configuración rápida:

- o Configura la opción Ajustar pantalla. Cuando la activación de pantalla esté activada, gira la muñeca hacia ti para encender la pantalla.
- o Activa o desactiva las notificaciones. Cuando el ajuste de configuración está activado, Charge 3 muestra las notificaciones de tu teléfono cuando este está cerca. Para obtener más información, consulta la sección "[Notificaciones](#)" en la página 19.



## Ajuste de la configuración

Gestiona ajustes básicos de la configuración como el brillo, la monitorización del ritmo cardíaco y la sensibilidad del botón directamente en tu monitor. Accede a la aplicación Configuración y toca un ajuste para modificarlo. Desliza hacia arriba para ver la lista completa de ajustes.



## Comprobación del nivel de batería

Comprueba el nivel de la batería en cualquier momento: en la pantalla de formato del reloj, desliza hacia arriba. El icono del nivel de la batería está en la parte superior izquierda de la pantalla.

## Cuidado de Charge 3


Es importante que limpies y seques Charge 3 con regularidad. Para obtener más información, visita [www.fitbit.com/es/productcare](http://www.fitbit.com/es/productcare).

# Cambio de formato del reloj

---

En la galería de relojes de Fitbit, hay disponible una gran variedad de formatos del reloj.

Para cambiar el formato del reloj:

1. Con el monitor situado cerca, en el panel de la aplicación de Fitbit, toca el icono Cuenta  > mosaico de Charge 3.
2. Toca o en **Formatos del reloj** > **Todos**.
3. Consulta los formatos del reloj disponibles. Toca un formato del reloj para ver una vista detallada.
4. Toca **Seleccionar** para añadir el formato del reloj a Charge 3.


# Notificaciones

---

Charge 3 puede mostrar notificaciones de llamadas, mensajes de texto, calendario y notificaciones de la aplicación desde tu teléfono para mantenerte informado. El teléfono y el monitor deben encontrarse a una distancia de 9 metros aproximadamente como máximo para poder recibir las notificaciones.

## Configuración de notificaciones

Comprueba que tu teléfono tiene el Bluetooth encendido y puede recibir notificaciones (normalmente en Configuración > Notificaciones). Después, configura las notificaciones:

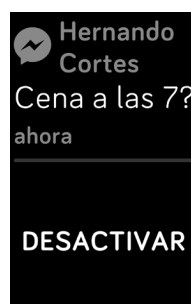
1. Con el monitor situado cerca, en el panel de la aplicación de Fitbit, toca el icono Cuenta  > mosaico de Charge 3.
2. Toca **Notificaciones**.
3. Sigue las instrucciones que aparecen en pantalla para emparejar tu monitor. Charge 3 aparece en la lista de dispositivos Bluetooth conectados a tu teléfono. Las notificaciones de llamadas, mensajes de texto y calendario se activan automáticamente.
4. Para activar las notificaciones de las aplicaciones instaladas en tu teléfono, como Fitbit o WhatsApp, toca **Notificaciones de aplicaciones** y activa las notificaciones que quieras ver.

Ten en cuenta que, si tienes un iPhone, iPad o dispositivo Windows 10, Charge 3 muestra las notificaciones de todos los calendarios sincronizados con la aplicación de calendario. Si tienes un teléfono Android, Charge 3 muestra las notificaciones de calendario desde la aplicación de calendario que hayas elegido durante la configuración.

Para obtener más información, visita [help.fitbit.com](https://help.fitbit.com).

## Visualización de notificaciones entrantes

Cuando tu teléfono y Charge 3 estén dentro del alcance, el monitor vibrará cuando reciba una notificación. Si no puedes leer la notificación cuando llega, puedes consultarla más tarde deslizando hacia abajo en la pantalla del reloj.



## Gestión de notificaciones

Charge 3 puede guardar hasta 10 notificaciones, tras lo cual las más antiguas se sustituirán por las más nuevas que vayan llegando.

Para gestionar las notificaciones:

- En la pantalla del reloj, desliza hacia abajo para ver las notificaciones y toca cualquiera para ampliarla.
- Para eliminar una notificación, toca para ampliarla. A continuación, desliza el dedo hasta la parte inferior y toca **Borrar**.
- Para eliminar todas las notificaciones a la vez, desliza hacia la parte superior de las notificaciones y toca **Borrar todo**.

## Desactivación de notificaciones


Desactiva todas las notificaciones en la configuración rápida de Charge 3 o desactiva algunas notificaciones en la aplicación de Fitbit.

Para desactivar todas las notificaciones:

1. Mantén pulsado el botón del monitor para llegar a la pantalla de configuración rápida.
2. Toca **Notificaciones** para desactivarlas.



Para desactivar algunas notificaciones:

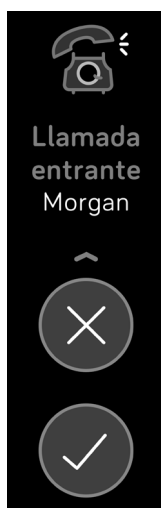
1. Con el monitor situado cerca, en el panel de la aplicación de Fitbit, toca el icono Cuenta  > mosaico de Charge 3 > **Notificaciones**.
2. Desactiva todas las notificaciones que ya no deseas recibir en tu monitor.
3. Toca **Notificaciones** > **Charge 3** en la esquina superior izquierda para volver a la configuración del dispositivo. Sincroniza tu monitor para guardar los cambios.

Ten en cuenta que si utilizas el ajuste No molestar del teléfono, dejarás de recibir notificaciones hasta que desactives este ajuste.

## Aceptación o rechazo de llamadas de teléfono

Al enlazarlo a un iPhone o un teléfono Android (versión 8.0 o superior), Charge 3 te permite aceptar o rechazar llamadas entrantes del teléfono. Si tu teléfono tiene instalada una versión antigua del sistema operativo Android, puedes rechazar las llamadas a través de tu monitor, pero no puedes aceptarlas.

Para aceptar una llamada, toca la marca de verificación en la pantalla del monitor. Ten en cuenta que no podrás hablar al monitor: al aceptar una llamada, respondes a esta en el teléfono más cercano. Para rechazar una llamada, toca el icono X en la pantalla del monitor.



## Respuesta de los mensajes

Si se enlaza a un teléfono Android (versión 7.0 o superior), Charge 3 te permitirá responder directamente a los mensajes de texto y notificaciones de algunas aplicaciones en tu monitor con respuestas rápidas predefinidas.

Cómo utilizar las respuestas rápidas:

1. Toca la notificación en el monitor. Para ver los últimos mensajes, desliza hacia abajo desde el formato del reloj.
2. Toca **Responder**. Si no ves una opción para responder al mensaje, las respuestas rápidas no están disponibles para la aplicación que envió la notificación.

3. Elige el texto de respuesta de la lista de respuestas rápidas o toca el icono del emoji para elegir uno.



También puedes personalizar respuestas rápidas. Para obtener más información, visita [help.fitbit.com](https://help.fitbit.com).

# Precisión

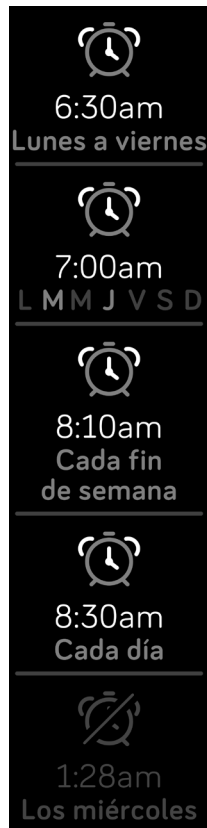
---

Las alarmas vibran para despertarte o avisarte a una hora que hayas establecido. Puedes configura hasta 8 alarmas para que se reproduzcan una vez a la semana o en varios días. También puedes medir la duración de actividades con el cronómetro o activando el temporizador.

## Establecer una alarma

Establece y elimina alarmas en la aplicación de Fitbit. Activa o desactiva alarmas directamente en Charge 3 en la aplicación Alarmas.

Para obtener más información, visita [help.fitbit.com](https://help.fitbit.com).



## Cómo descartar o posponer una alarma

Cuando salta una alarma, el monitor vibra.

Para posponer la alarma durante 9 minutos, toca el icono ZZZ o pulsa el botón.  
Para descartar la alarma, pulsa el botón dos veces.

Pospón la alarma las veces que desees. Charge 3 pospondrá automáticamente la alarma si la ignoras durante más de un minuto.



## Medición de la duración de actividades con el cronómetro

Para utilizar el cronómetro:

1. En Charge 3, abre la aplicación Temporizadores.
2. Si has utilizado el temporizador de cuenta atrás anteriormente, desliza a la derecha y toca el icono del cronómetro.

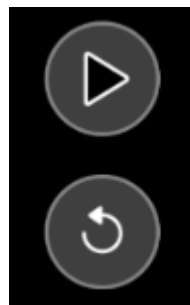




3. Toca el icono de inicio para poner en marcha el cronómetro.



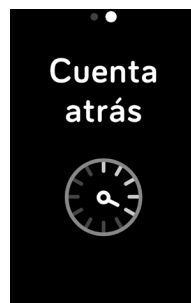
4. Toca el icono de pausa para detenerlo.
5. Desliza hacia arriba y toca el icono de restablecimiento para restablecer el cronómetro o pulsa el botón para salir.



## Establecimiento de un temporizador

Para utilizar el temporizador de cuenta atrás:

1. En Charge 3, abre la aplicación Temporizadores.
2. Si has utilizado el cronómetro anteriormente, desliza a la izquierda para seleccionar la función de cuenta atrás.

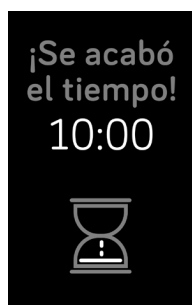


3. Toca el icono del temporizador.
4. Toca los números y desplázate para programar el temporizador.

5. Pulsa el botón de retroceso para volver a la pantalla de cuenta atrás.



6. Toca el icono de inicio para iniciar el temporizador. Charge 3 parpadea y vibra cuando el tiempo asignado se agota.
7. Pulsa el botón para descartar la alerta.



Para obtener más información, visita [help.fitbit.com](https://help.fitbit.com).

# Actividad y sueño

---

Charge 3 monitoriza de forma continua una gran variedad de estadísticas siempre que lo lleves puesto. Los datos se sincronizarán automáticamente cuando están dentro del alcance de la aplicación de Fitbit a lo largo del día.

## Consulta de tus estadísticas

En la pantalla del formato del reloj, desliza hacia arriba para ver tus estadísticas diarias, incluidas las siguientes:

- o Estadísticas principales: pasos dados hoy, calorías quemadas, distancia recorrida, plantas subidas y minutos de actividad
- o Actividad por horas: los pasos que has dado esta hora y la cantidad de horas que has logrado tu objetivo de actividad por horas
- o Ritmo cardíaco: el ritmo cardíaco actual y la zona de ritmo cardíaco
- o Monitorización de la salud femenina: información sobre el momento actual de tu ciclo menstrual (si no utilizas la función de salud femenina en la aplicación de Fitbit, esta baldosa no aparecerá)

Busca el historial completo y otra información que tu monitor haya detectado automáticamente, como las fases del sueño, en tu aplicación de Fitbit.

## Monitorización de un objetivo diario de actividad

Charge 3 monitoriza tu progreso de cara a un objetivo de actividad diario de tu elección. Cuando alcances tu objetivo, el monitor vibrará y mostrará un mensaje de celebración.

### Selección de un objetivo

Establece un objetivo que te ayudará a comenzar en tu viaje para mejorar tu salud y forma física. Para empezar, tu objetivo está establecido en 10 000 pasos al día. Elige aumentar o disminuir el número de pasos, o cambia tu objetivo a minutos de actividad, distancia recorrida o calorías quemadas.

Para obtener más información, visita [help.fitbit.com](https://help.fitbit.com).

Monitoriza tu progreso hacia tu objetivo en Charge 3. Para obtener más información, consulta la sección "[Consulta de tus estadísticas](#)" en la página 27.

## Monitorización de una actividad por horas

Charge 3 te ayuda a mantenerte activo a lo largo del día monitorizando el tiempo que te encuentras inactivo y recordándote que debes moverte.

Estos avisos te animan a caminar al menos 250 pasos cada hora. Sentirás una vibración y verás un aviso en la pantalla 10 minutos antes de cada hora si no has dado 250 pasos. Cuando alcances el objetivo de los 250 pasos después de recibir el recordatorio, sentirás una segunda vibración y aparecerá un mensaje de felicitación.



Para obtener más información, visita [help.fitbit.com](http://help.fitbit.com).

## Monitorización del sueño

Lleva Charge 3 a la cama para monitorizar automáticamente el tiempo de sueño y sus fases (es decir, el tiempo que has estado en REM, sueño ligero y sueño profundo). Para ver tus estadísticas de sueño, sincroniza tu monitor cuando te despiertes y consulta la aplicación. Puede que tengas que esperar unos pocos minutos para ver tus estadísticas de sueño, mientras que la aplicación de Fitbit analiza tus datos de sueño.

Para obtener más información, visita [help.fitbit.com](http://help.fitbit.com).

### Establecimiento de un objetivo de sueño

Para empezar, el objetivo de sueño es de 8 horas por noche. Personaliza este objetivo para adaptarlo a tus necesidades.

Para obtener más información, visita [help.fitbit.com](http://help.fitbit.com).

### Establecimiento de un recordatorio para irse a dormir

La aplicación de Fitbit puede recomendarte horas regulares para irte a la cama y para despertarte, con lo que te ayuda a mejorar la uniformidad de tu ciclo de sueño. Incluso puedes elegir que se te avise por las noches de cuándo es la hora de empezar a prepararte para irte a la cama.

Para obtener más información, visita [help.fitbit.com](http://help.fitbit.com).

## Información sobre los hábitos de sueño

Charge 3 monitoriza una serie de estadísticas del sueño cuando te vas a dormir, incluido cuánto tiempo duermes y el tiempo que pasas en cada fase del sueño. Monitoriza tu sueño con Charge 3 y revisa la aplicación de Fitbit para ver cómo son tus patrones de sueño en comparación con otras personas similares a ti.

Para obtener más información, visita [help.fitbit.com](https://help.fitbit.com).

## Visualización del ritmo cardíaco

Charge 3 monitoriza tu ritmo cardíaco a lo largo del día. Desliza el dedo hacia arriba en la pantalla del reloj para ver tu ritmo cardíaco en tiempo real y la zona de ritmo cardíaco. Para obtener más información, consulta la sección "[Consulta de tus estadísticas](#)" en la página 27.

Durante un ejercicio físico, Charge 3 muestra tu zona de ritmo cardíaco, que te ayudará a centrarte en la intensidad de entrenamiento que prefieras.

Para obtener más información, consulta la sección "[Comprobación del ritmo cardíaco](#)" en la página 35.

## Ajuste de la configuración del ritmo cardíaco

Monitoriza tu ritmo cardíaco día y noche con Charge 3. Para maximizar la duración de la batería, desactiva la monitorización del ritmo cardíaco en la aplicación Configuración > **Ritmo cardíaco**.

Ten en cuenta que el LED verde de la parte posterior de Charge 3 sigue parpadeando aunque desactives la monitorización del ritmo cardíaco.

Para obtener más información, visita [help.fitbit.com](https://help.fitbit.com).

## Práctica de la respiración guiada

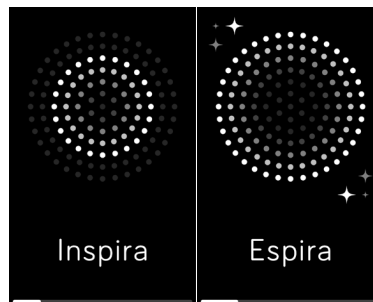
La aplicación Relax de Charge 3 ofrece sesiones de respiración guiada personalizadas con las que puedes encontrar momentos de tranquilidad a lo largo del día. Puedes elegir entre sesiones de 2 o 5 minutos.

Para comenzar una sesión:

1. En Charge 3, abre la aplicación Relax.



2. La primera opción es la sesión de 2 minutos. Desliza con el dedo a la izquierda para seleccionar la sesión de 5 minutos.
3. Toca el icono de inicio para dar comienzo a la sesión y sigue las instrucciones que aparecen en pantalla.



Una vez que hayas realizado el ejercicio, se muestra un resumen donde aparece tu alineación (de qué manera has seguido los avisos de respiración), el ritmo cardíaco al principio y al final de la sesión y la cantidad de días que has realizado una sesión de respiración guiada esta semana.

Todas las notificaciones se desactivan automáticamente durante la sesión.

Para obtener más información, visita [help.fitbit.com](https://help.fitbit.com).

# Actividad física y ejercicio

---

Elige monitorizar automáticamente el ejercicio, o monitorizar la actividad con la aplicación Ejercicio y establece objetivos en función de la distancia, el tiempo o las calorías.

Sincroniza Charge 3 con la aplicación de Fitbit y comparte tu actividad con amigos y familiares, y ve una comparativa de tu nivel general de forma física y el de tus compañeros, y mucho más.

## Monitorización automática del ejercicio

Charge 3 reconoce y registra automáticamente las actividades de mucho movimiento durante al menos 15 minutos, como correr, hacer bicicleta elíptica y nadar. Sincroniza tu dispositivo para ver estadísticas básicas sobre tu actividad en tu historial de ejercicios.

Para obtener más información, visita [help.fitbit.com](https://help.fitbit.com).

## Monitorización y análisis de ejercicios con la aplicación Ejercicio

Monitoriza ejercicios específicos, como correr, montar en bicicleta o levantar pesas, con la aplicación Ejercicio de Charge 3 para ver en tu muñeca las estadísticas en tiempo real, incluidos los datos de ritmo cardiaco, las calorías quemadas y el tiempo transcurrido, así como un resumen del entrenamiento realizado. Para ver todas las estadísticas de entrenamiento, así como información sobre la ruta y el ritmo si usas el GPS, consulta tu historial de ejercicios en la aplicación de Fitbit.

---

Nota: La función de GPS conectado en Charge 3 funciona con los sensores GPS del teléfono cercano.

---

## Requisitos del GPS

Para utilizar la función de GPS conectado:

1. Activa el Bluetooth y el GPS en tu teléfono.
2. Asegúrate de que la aplicación de Fitbit tiene permiso para utilizar el GPS o los servicios de ubicación.
3. Comprueba que la función GPS conectado está activada durante el ejercicio.
  - a. Abre la aplicación Ejercicio y desliza para encontrar el ejercicio que desees monitorizar.
  - b. Desliza hacia arriba y asegúrate de que **Utilizar GPS del teléfono** se ha definido como **Activado**.
4. Lleva el teléfono contigo mientras haces ejercicio.

## Monitorización de un ejercicio

Sigue estos pasos para monitorizar tus ejercicios:

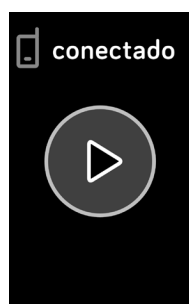
1. En tu monitor, abre la aplicación Ejercicio .
2. Desliza para buscar un ejercicio y toca para seleccionarlo.
3. Toca **Empezar** para iniciar el ejercicio, o toca **Objetivo** para seleccionar un objetivo de tiempo, distancia o calorías dependiendo de la actividad.
4. Pulsa el icono de inicio para empezar a monitorizar el ejercicio. Charge 3 muestra una serie de estadísticas en tiempo real como el ritmo cardiaco, las calorías quemadas y el tiempo transcurrido. Pulsa en la estadística intermedia para ver estadísticas adicionales.



5. Cuando acabes el entrenamiento o quieras ponerlo en pausa, pulsa el botón. (Pulsa el botón de nuevo y toca **Finalizar** para terminar el entrenamiento).
6. Desliza hacia arriba para ver el resumen del entrenamiento.
7. Pulsa el botón para cerrar la pantalla de resumen.

Nota:

- Charge 3 muestra tres estadísticas en tiempo real que elijas. Desliza la estadística intermedia para ver tus estadísticas en tiempo real. Puedes ajustar las estadísticas que ves en la configuración de cada ejercicio.
- Si estableces un objetivo de ejercicio, el monitor vibra cuando estás a medio camino de alcanzar tu objetivo y de nuevo cuando lo alcances.
- Si hay algún ejercicio que use el GPS, aparecerá un icono en la parte superior izquierda mientras el monitor se conecta a los sensores GPS de tu teléfono. Cuando se indique en la pantalla "Conectado" y Charge 3 vibre, significará que el GPS se ha conectado.






## Personalización de atajos y de la configuración de ejercicios

Personaliza los ajustes de varios tipos de ejercicios y cambia o reordena los accesos directos a ejercicios en la aplicación de Fitbit. Por ejemplo, activar o desactivar la función de GPS conectado y las señales, o añade un acceso directo de yoga a Charge 3.

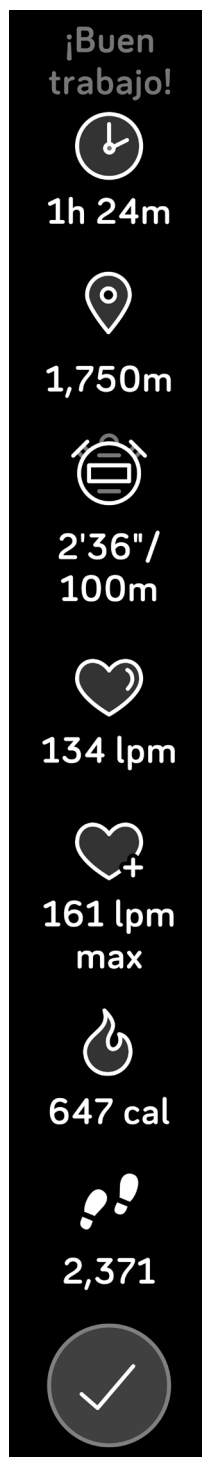
Para personalizar la configuración de un ejercicio:

1. En el panel de la aplicación de Fitbit, toca el icono Cuenta  > mosaico de Charge 3 > **Accesos directos a ejercicios**.
2. Toca el ejercicio que quieras personalizar.
3. Elige la configuración que quieras personalizar y sincroniza tu dispositivo.

Para obtener más información, visita [help.fitbit.com](https://help.fitbit.com).

## Comprobación del resumen de entrenamientos

Después de completar un entrenamiento, Charge 3 muestra un resumen de tus estadísticas.





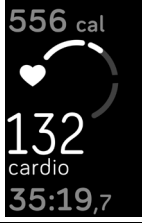
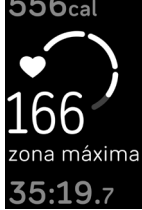
Sincroniza tu monitor para guardar el entrenamiento en tu historial de ejercicios, donde puedes ver estadísticas adicionales y consultar la ruta y el ritmo si has utilizado la función de GPS conectado.

## Comprobación del ritmo cardiaco

Las zonas de ritmo cardiaco te ayudan a centrarte en la intensidad de entrenamiento que prefieras. Charge 3 muestra tu zona actual y el progreso hacia tu ritmo cardiaco máximo junto a la lectura de tu ritmo cardiaco. En la aplicación de Fitbit, puedes ver el tiempo que has pasado en cada zona durante un día o ejercicio concretos. Según las recomendaciones de la American Heart Association (Asociación Estadounidense de Cardiología) hay tres zonas disponibles, pero si tienes un objetivo de ritmo cardiaco concreto, puedes crear una zona personalizada.

### Zonas predeterminadas de ritmo cardiaco

Las zonas predeterminadas de ritmo cardiaco se calculan mediante la estimación de tu ritmo cardiaco máximo. Fitbit calcula tu ritmo cardiaco máximo con la fórmula común de 220 menos tu edad.

Icono	Zona	Cálculo	Descripción
	Fuera de zona	Por debajo del 50 % de tu ritmo cardiaco máximo	Tu ritmo cardiaco puede ser elevado, pero no lo suficiente para que se considere ejercicio.
	Zona de quema de grasas	Entre el 50 % y el 69 % de tu ritmo cardiaco máximo	Se trata de una zona de ejercicio de intensidad baja a media. Esta zona puede ser un buen comienzo para los principiantes. Se le llama zona de quema de grasas debido a que el mayor porcentaje de calorías que se queman proceden de la grasa, aunque el índice total de quema de calorías es menor.
	Zona cardio	Entre el 70 % y el 84 % de tu ritmo cardiaco máximo	Se trata de una zona de ejercicio de intensidad media a alta. En esta zona estás forzando un poco, pero sin pasarte. Para la mayoría de las personas, esta es la zona de ejercicio en la que desean centrarse.
	Zona máxima	Por encima del 85 % de tu ritmo cardiaco máximo	Se trata de una zona de ejercicio de intensidad alta. Esta zona está destinada a sesiones cortas e intensas que aumentan el rendimiento y la velocidad.

## Zonas personalizadas de ritmo cardiaco

Si tienes un objetivo concreto en mente, configura una zona de ritmo cardiaco personalizada o un de ritmo cardiaco máximo personalizado en la aplicación de Fitbit. Por ejemplo, es posible que los deportistas de élite puedan tener un objetivo que difiera de las recomendaciones de la Asociación Estadounidense de Cardiología para la mayoría de las personas.

Para obtener más información, visita [help.fitbit.com](https://help.fitbit.com).

## Cómo compartir la actividad

Tras completar un entrenamiento, sincroniza el monitor con la aplicación de Fitbit para compartir tus estadísticas con amigos y familiares.

Para obtener más información, visita [help.fitbit.com](https://help.fitbit.com).

# Fitbit Pay

---

Algunas versiones de Charge 3 incluyen un chip NFC integrado que te permite usar tarjetas de crédito y débito por medio de tu monitor. Para comprobar si tu Charge 3 admite Fitbit Pay, quita la correa inferior y busca "Fitbit Pay" impreso en el extremo del monitor.

## Uso de tarjetas de crédito y débito


Configura Fitbit Pay en la sección Monedero de la aplicación de Fitbit y, a continuación, utiliza el monitor para realizar compras en las tiendas que acepten pagos sin contacto.

No dejamos de añadir nuevas ubicaciones y emisores de tarjetas a nuestra lista de socios. Para comprobar si tu tarjeta de pago funciona con Fitbit Pay, visita [fitbit.com/fitbit-pay/banks](https://fitbit.com/fitbit-pay/banks).

## Adición de tarjetas de crédito y débito

Para utilizar Fitbit Pay, añade al menos una tarjeta de crédito o débito de un banco participante a la sección Monedero de la aplicación de Fitbit. El Monedero es donde se añaden y eliminan las tarjetas, donde se establece la tarjeta predeterminada del monitor, donde se modifican los métodos de pago y donde se consultan las últimas compras.

Para configurar Fitbit Pay, realiza lo siguiente:

1. Con el monitor situado cerca, en el panel de la aplicación de Fitbit, toca el icono Cuenta  > mosaico de Charge 3.
2. Toca el mosaico **Monedero**.
3. Sigue las instrucciones que aparecen en pantalla para añadir una tarjeta de pago. En ocasiones, tu banco puede requerir alguna verificación adicional. Si vas a añadir una tarjeta por primera vez, se te pedirá que crees un código PIN de 4 dígitos para el monitor. Ten en cuenta que también debes tener habilitada la protección con código de acceso en tu teléfono.
4. Después de añadir la tarjeta, sigue las instrucciones que aparecen en pantalla para activar las notificaciones del teléfono (si no lo has hecho aún) y completar la configuración.

Puedes añadir un máximo de cinco tarjetas de pago al Monedero y elegir cuál de ellas establecer como opción de pago predeterminada en tu monitor.

## Compras

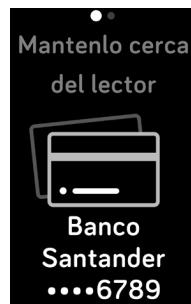
Realiza tus compras con Fitbit Pay en cualquier tienda que acepte pagos sin contacto. Para determinar si la tienda acepta Fitbit Pay, busca el símbolo que se muestra a continuación en el terminal de pago:



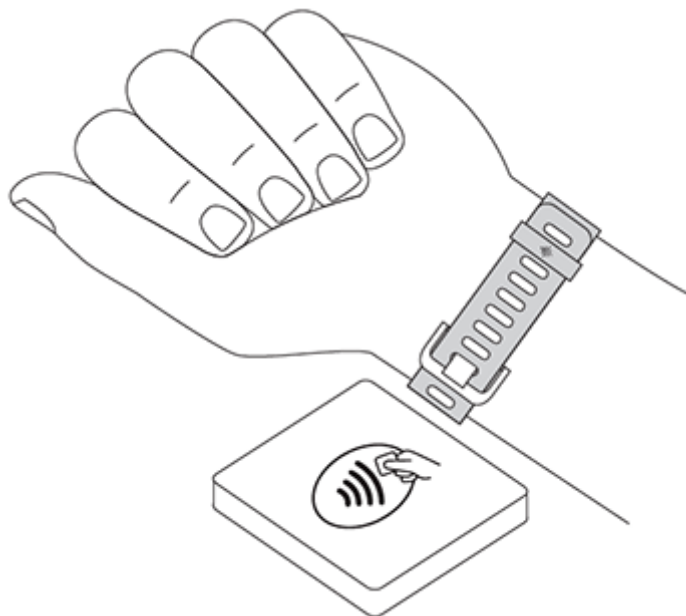
Cómo pagar con Charge 3:

*Todos los clientes excepto los que están en Australia:*

1. Cuando quieras pagar, mantén pulsado el botón del monitor durante 2 segundos. Desliza hasta la pantalla de pagos si no se muestra.
2. Si se te indica, introduce el código PIN de 4 dígitos del monitor. La tarjeta de crédito predeterminada aparecerá en la pantalla.



3. Para pagar con tu tarjeta predeterminada, mantén la muñeca cerca del terminal de pago. Si quieres pagar con otra tarjeta diferente, toca para encontrar la tarjeta que desees utilizar y, a continuación, acerca la muñeca al terminal de pago y mantenla ahí.



Cuando el pago se realice con éxito, el monitor vibrará y verás una confirmación en la pantalla.

Si el terminal de pago no reconoce Fitbit Pay, asegúrate de que la pantalla del monitor se encuentra cerca del lector y de que el cajero sabe que estás utilizando un pago sin contacto.

#### *Cientes en Australia:*

1. Si tienes una tarjeta de crédito o débito de un banco australiano, mantén tu monitor cerca del terminal de pago para pagar. Si tu tarjeta es de un banco de fuera de Australia o si quieres pagar con una tarjeta que no es la predeterminada, completa del paso 1 al 3 que se describen más arriba en esta sección.
2. Si se te indica, introduce el código PIN de 4 dígitos del monitor.
3. Si la cantidad de la compra supera los 100 AUD, sigue las instrucciones que aparecen en el terminal de pago. Si se te solicita un código PIN, introduce el código PIN de tu tarjeta (no el del monitor).

Si el terminal de pago no reconoce Fitbit Pay, asegúrate de que la pantalla del monitor se encuentra cerca del lector y de que el cajero sabe que estás utilizando un pago sin contacto.

---


Por razones de seguridad, debes llevar puesto Charge 3 en la muñeca para utilizar Fitbit Pay.

---

Para obtener más información, visita [help.fitbit.com](https://help.fitbit.com).

## Cambio de la tarjeta de crédito predeterminada

Cuando estés listo para pagar, la tarjeta de crédito predeterminada aparecerá primero en la pantalla del monitor. Para cambiar la tarjeta de crédito predeterminada, sigue estos pasos:

1. En el panel de la aplicación de Fitbit, toca el icono Cuenta (  ) > baldosa de Charge 3.
2. Toca el mosaico **Monedero**.
3. Busca la tarjeta que deseas establecer como opción predeterminada.
4. Toca **Configurar como predeterminada**.



# Tiempo

---

Consulta el tiempo en tu ubicación actual, así como en otras dos ubicaciones que elijas en la aplicación El tiempo de tu monitor.

## Consulta del tiempo

Para ver el tiempo actual, abre la aplicación Tiempo en el monitor. De forma

predeterminada, la aplicación El tiempo  muestra tu ubicación actual. Desliza con el dedo hacia la izquierda para ver el tiempo en otras ubicaciones que hayas añadido.



Si no aparece el tiempo de tu ubicación actual, comprueba que has activado los servicios de ubicación para la aplicación de Fitbit. Si cambias las ubicaciones, sincroniza tu monitor para ver la nueva ubicación en la aplicación Tiempo.

Selecciona la unidad de temperatura en la aplicación de Fitbit. Para obtener más información, visita [help.fitbit.com](https://help.fitbit.com).



## Adición o eliminación de una ciudad

Para añadir o quitar una ciudad:

1. Abre la aplicación de Fitbit y toca el icono Cuenta  > mosaico de Charge 3.
2. Toca **Aplicaciones**.
3. Toca el icono del engranaje  junto a **El tiempo**. Puede que tengas que deslizar el dedo hacia arriba para encontrar la aplicación.
4. Toca **Añadir ciudad** para añadir un máximo de dos ubicaciones adicionales o en **Editar** > y el icono **X** para quitar una ubicación. Ten en cuenta que no puedes eliminar tu ubicación actual.
5. Sincroniza el monitor con la aplicación de Fitbit para ver la lista actualizada de ubicaciones en el monitor.

# Actualización, reinicio y borrado

---

Aprende a actualizar, reiniciar y borrar Charge 3.

## Reinicio de Charge 3

Si no puedes sincronizar Charge 3, o si tienes problemas con el GPS conectado o para monitorizar tus estadísticas, puedes reiniciar tu monitor desde tu muñeca. En el formato del reloj, desliza el dedo hasta **Configuración** y toca **Acerca de > Reiniciar el dispositivo**.

Si el monitor no responde:

1. Conecta el cable de carga al puerto USB del ordenador o a un cargador de pared USB con certificación UL.
2. Inserta el otro extremo del cable de carga al puerto que hay detrás del monitor. Las clavijas del cable de carga deben encajar perfectamente en el orificio.
3. Mantén pulsado el botón del monitor durante ocho segundos. Suelta el botón. Cuando veas el icono de una sonrisa y el monitor vibre, significa que este se ha reiniciado.

Si reinicias el monitor, el dispositivo se restablece, pero no se borran los datos.

---

Charge 3 tiene un pequeño orificio (sensor de tipo altímetro) en la parte posterior del dispositivo. No introduces ningún objeto, como por ejemplo clips, en dicho orificio para reiniciar el dispositivo, ya que esto puede causar daños a tu Charge 3.

---

## Borrado de Charge 3

Si quieres darle tu Charge 3 a otra persona o deseas devolverlo, borra primero todos tus datos personales:

En Charge 3, abre la aplicación Configuración > **Acerca de > Borrar datos de usuario**.

## Actualización de Charge 3

Actualiza tu monitor para obtener las últimas mejoras y actualizaciones de productos.

Cuando haya disponible una actualización, aparecerá una notificación en la aplicación de Fitbit. Una vez se haya iniciado el proceso de actualización, aparecerá una barra de progreso en Charge 3 y en la aplicación de Fitbit hasta que la actualización termine. Mantén el monitor y el teléfono cerca el uno del otro durante la actualización.

---

Nota: La actualización de Charge 3 tarda varios minutos y puede consumir mucha batería. Te recomendamos que conectes el monitor al cargador antes de comenzar la actualización.

---

Para obtener más información, visita [help.fitbit.com](https://help.fitbit.com).

## Solución de problemas

---

Si Charge 3 no funciona correctamente, consulta nuestra sección de solución de problemas a continuación. Visita [help.fitbit.com](https://help.fitbit.com) para obtener más información.

### Ausencia de señal de ritmo cardiaco

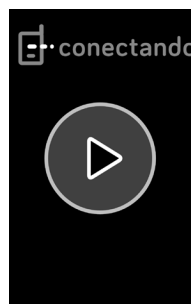
Charge 3 monitoriza continuamente el ritmo cardiaco mientras estás haciendo ejercicio y durante todo el día. Si el sensor de ritmo cardiaco de tu monitor tiene dificultades para detectar una señal, aparecerán líneas discontinuas.



Si tu dispositivo no detecta una señal de ritmo cardiaco, en primer lugar asegúrate de que la monitorización del ritmo cardiaco está activada en el menú de configuración de tu dispositivo. Después, asegúrate de que llevas puesto el monitor correctamente, colocándolo más arriba o más abajo en la muñeca o apretando o aflojando la correa. Charge 3 debe estar en contacto con la piel. Mantén el brazo quieto y recto un momento y, a continuación, deberías poder ver tu ritmo cardiaco de nuevo.

### Ausencia de señal GPS

Factores ambientales como edificios altos, bosques frondosos, colinas empinadas e incluso nubes densas pueden interferir en la capacidad del teléfono para conectarse a los satélites GPS. Si tu teléfono está buscando una señal GPS durante un ejercicio, aparecerá el texto "conectando" en la parte superior de la pantalla.



Para obtener los mejores resultados, espera a que el teléfono encuentre la señal antes de empezar el entrenamiento.

## Otros problemas

En caso de tener alguno de los siguientes problemas, reinicia tu dispositivo:

- No se sincroniza.
- No responde a los toques, los gestos de deslizamiento o a las pulsaciones del botón.
- No monitoriza los pasos ni otros datos.

Consulta "[Reinicio de Charge 3](#)" en la página [42](#) para obtener instrucciones sobre cómo reiniciar tu monitor.

Para obtener más información o ponerte en contacto con el servicio de atención al cliente, visita [help.fitbit.com](https://help.fitbit.com).

# Información general y especificaciones

---

## Sensores

Fitbit Charge 3 incorpora los siguientes sensores y motores:

- Un acelerómetro de tres ejes MEMS, que monitoriza los patrones de movimiento
- Un altímetro, que monitoriza los cambios de altitud
- Un monitor óptico de ritmo cardíaco

## Materiales

El compartimento y la hebilla de Charge 3 son de aluminio anodizado. Aunque el aluminio anodizado puede contener trazas de níquel y puede provocar reacciones alérgicas en personas con sensibilidad a este metal, la cantidad de níquel de todos los productos de Fitbit cumple la estricta directiva de la Unión Europea que limita la comercialización y el uso del níquel.

La pulsera clásica de Charge 3 está hecha de un material de elastómero flexible y duradero similar al que se usa en muchos relojes deportivos.

## Tecnología inalámbrica

Charge 3 incluye un transceptor de radio Bluetooth 4.0 y los dispositivos compatibles con Fitbit Pay cuentan con un chip NFC.

## Información acerca de la tecnología de tacto

Charge 3 cuenta con un motor de vibración para alarmas, objetivos, notificaciones y recordatorios.

## Batería

Charge 3 incorpora una batería de polímero de litio recargable.

## Memoria

Charge 3 almacena tus datos, como estadísticas diarias, información de sueño e historial de ejercicios, durante siete días. Sincroniza tu monitor con la aplicación de Fitbit para acceder al historial. Para obtener los mejores resultados, asegúrate de que la opción Sincronización continua esté activada.

## Pantalla

Charge 3 cuenta con una pantalla OLED.

## Tamaño de la correa

A continuación, se muestran los tamaños de correa disponibles. Ten en cuenta que el tamaño de las pulseras que se venden por separado puede variar un poco.

Correa pequeña	Es apta para muñecas de entre 140 y 180 mm de circunferencia.
Correa grande	Es apta para muñecas de entre 180 y 220 mm de circunferencia.

## Condiciones ambientales

Temperatura de funcionamiento	De -10 a 45 °C
Temperatura de almacenamiento	De -20 a -10 °C De 45 a 60 °C
Altitud máxima de funcionamiento	9144 m

## Más información

Para obtener más información sobre tu monitor y panel, visita [help.fitbit.com](https://help.fitbit.com).

## Garantía y política de devoluciones

Puedes encontrar información sobre la garantía y la política de devoluciones de fitbit.com en [fitbit.com/legal/returns-and-warranty](https://fitbit.com/legal/returns-and-warranty).

# Avisos de seguridad y normativas

---

Aviso para el usuario: El contenido normativo de determinadas regiones también se puede ver en el dispositivo. Para ver el contenido:

**Configuración > Acerca de > Información normativa**

## EE. UU.: Declaración de la Comisión Federal de Comunicaciones (FCC)

Model FB409:

FCC ID: XRAFB409

Model FB410

FCC ID: XRAFB410

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

**Settings > About > Regulatory Info**

This device complies with Part 15 of the FCC Rules.

Operation is subject to the following two conditions:

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

### FCC Warning

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

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



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

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

## Canadá: Declaración del Ministerio de Industria de Canadá (IC)

Model/Modèle FB409:

IC: 8542A-FB409

Model/Modèle FB410:

IC: 8542A-FB410

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

**Settings > About > Regulatory Info**

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

**Paramètres> À propos> Informations réglementaires**

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

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

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

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

Operation is subject to the following two conditions:

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

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

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

## Unión Europea (UE)

Models FB409 and FB410

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

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

### **Vereinfachte EU-Konformitätserklärung**

Fitbit, Inc. erklärt hiermit, dass die Funkgerätypen Modell FB410 die Richtlinie 2014/53/EU erfüllen. Der vollständige Wortlaut der EU-Konformitätserklärungen kann unter folgender Internetadresse abgerufen werden: [www.fitbit.com/safety](http://www.fitbit.com/safety)

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

Por la presente, Fitbit, Inc. declara que el tipo de dispositivo de radio Modelo FB410 cumple con la Directiva 2014/53/UE. El texto completo de la declaración de conformidad de la UE está disponible en la siguiente dirección de Internet: [www.fitbit.com/safety](http://www.fitbit.com/safety)

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

Fitbit, Inc. déclare par la présente que les modèles d'appareils radio FB410 sont conformes à la Directive 2014/53/UE. Les déclarations UE de conformité sont disponibles dans leur intégralité sur le site suivant : [www.fitbit.com/safety](http://www.fitbit.com/safety)

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

Fitbit, Inc. dichiara che il tipo di apparecchiatura radio Modello FB410 è conforme alla Direttiva 2014/53/UE. Il testo completo della dichiarazione di conformità UE è disponibile al seguente indirizzo Internet: [www.fitbit.com/safety](http://www.fitbit.com/safety)



## Argentina

Model FB409:



Model FB410:



## Australia y Nueva Zelanda

Model FB409 and FB410



## Bielorrusia

Model FB409 and FB410



## China

Model FB410

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

Settings > About > Regulatory Info

CMIIT ID: 2018DJ3954

## China RoHS

部件名称 Part Name	有毒和危险品 Toxic and Hazardous Substances or Elements					
Model FB415	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 FB410

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

**Settings > About > Regulatory Info**

## Indonesia

Model FB410

56621/SDPPI/2018 3788
--------------------------

## Israel

Model FB409

51-64667 התאמה אישור

המוצר של המודולארי בחלק טכני שינוי כל לבצע אין.

Model FB410

51-64668 התאמה אישור

המוצר של המודולארי בחלק טכני שינוי כל לבצע אין.

## Japón

Model FB410

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

**Settings > About > Regulatory Info**

## México



Model FB409 and FB410

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

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

## Marruecos

Model FB409

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

Modelo FB410

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

## Nigeria

Model FB409 and FB410

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

## Omán

Model Name FB409

OMAN-TRA/TA-R/5771/18

D100428

Model FB410

OMAN-TRA/TA-R/5773/18

D100428

# Pakistán

Model FB410

TAC No.: 9.6090/2018



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

# Filipinas

Model FB410



# Serbia

Model FB409 and FB410



И 005 16

И 005 18



# Corea del Sur

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. ”



# Taiwán

Model FB410

注意！

依據 低功率電波輻射性電機管理辦法

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

第十四條

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

前項合法通信，指依電信法規定作業之無線電通信。

低功率射頻電機須忍受合法通信或工業、科學及醫療用電波輻射性電機設備之干擾。

Translation:

Low power warning:

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

Article 12

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

## Article 14

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

使用過度恐傷害視力」

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

Translation:

“Excessive use may cause damage to vision”

Rest for 10 minutes after every 30 minutes.

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

電池警語：

此裝置使用鋰電池。

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

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

Translation:

Battery warning:

This device uses a lithium 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.

## Emiratos Árabes Unidos

Model FB410

Model FB409

TRA Registered No.: ER63685/18  
Dealer No.: DA35294/14

TRA Registered No.: ER63686/18  
Dealer No.: DA35294/14

## Vietnam

Model FB410



## Zambia

Model Name FB409

ZMB/ZICTA/TA/2018/9/27

Model FB410



ZMB/ZICTA/TA/2018/9/28

## Declaración de seguridad

Se ha comprobado que este equipo cumple con la certificación de seguridad de acuerdo con las especificaciones de la norma estándar: EN60950-1:2006 + A11:2009 + A1:2010 + A12:2011 + A2:2013.

©2019 Fitbit, Inc. Todos los derechos reservados. Fitbit y el logotipo de Fitbit son marcas comerciales o marcas registradas de Fitbit en Estados Unidos y otros países. Para consultar una lista más completa de marcas comerciales de Fitbit, visita <http://www.fitbit.com/legal/trademark-list>. Las marcas comerciales de terceros mencionadas son propiedad de sus respectivos propietarios.