

fitbit charge 5



Manual del usuario
Versión 1.8

Índice

Inicio	7
Contenido de la caja.....	7
Carga del monitor	8
Configurar Charge 5.....	9
Consulta de datos en la aplicación de Fitbit.....	10
Desbloqueo de Fitbit Premium	11
Cómo llevar Charge 5	12
Colocación durante los ejercicios y durante el resto del día.....	12
Abroche de la correa	13
Mano dominante	14
Consejos sobre cómo llevarlo y cuidarlo	15
Cambio de la correa	15
Retirada de la correa	15
Colocación de la correa.....	16
Opciones básicas	17
Navegar por Charge 5	17
Navegación básica	17
Configuración rápida.....	18
Ajuste de la configuración	20
Pantalla	21
Modos tranquilos.....	21
Otras configuraciones.....	22
Comprobación del nivel de batería	22
Configuración del bloqueo del dispositivo	23
Ajuste de Pantalla siempre activa.....	23
Desactivación de la pantalla.....	24
Formato del reloj y aplicaciones	25
Cambio de formato del reloj	25
Apertura de aplicaciones.....	25
Buscar móvil	26
Notificaciones del teléfono	27
Configuración de notificaciones	27
Visualización de notificaciones entrantes.....	27

Gestión de notificaciones	28
Desactivación de notificaciones	28
Aceptación o rechazo de llamadas de teléfono	29
Respuesta de los mensajes (en teléfonos Android)	30
Precisión.....	31
Establecer una alarma	31
Cómo descartar o posponer una alarma	31
Uso del temporizador y el cronómetro.....	32
Actividad y bienestar	33
Consulta de tus estadísticas.....	33
Monitorización de un objetivo diario de actividad.....	34
Selección de un objetivo.....	34
Monitorización de una actividad por horas.....	34
Monitorización del sueño.....	35
Fijación de un objetivo de sueño.....	35
Información sobre los hábitos de sueño.....	35
Control del estrés	35
Uso de la aplicación Escáner EDA	36
Comprobación de tu puntuación de control del estrés.....	37
Estadísticas de salud avanzadas	37
Ejercicio y salud cardiaca.....	38
Monitorización automática del ejercicio.....	38
Monitorización y análisis de ejercicios con la aplicación Ejercicio.....	38
Requisitos del GPS del teléfono.....	39
Personalización de la configuración de ejercicios	40
Comprobación del resumen de entrenamientos	42
Comprobación de la frecuencia cardíaca	42
Zonas personalizadas de frecuencia cardíaca.....	44
Cómo obtener Minutos en Zona Activa	44
Recibir notificaciones de frecuencia cardíaca alta	45
Comprobación de tu nivel de recuperación diario.....	46
Visualización de la puntuación sobre la capacidad aeróbica.....	46
Cómo compartir la actividad	46
Pagos "contactless"	47
Uso de tarjetas de crédito y débito.....	47
Configuración de pagos sin contacto.....	47

Compras	48
Cambio de la tarjeta de crédito predeterminada.....	49
Pago del transporte.....	49
Actualización, reinicio y borrado.....	50
Actualizar Charge 5	50
Reiniciar Charge 5	50
Borrar Charge 5.....	51
Solución de problemas	52
Ausencia de señal de frecuencia cardíaca.....	52
Ausencia de señal GPS	53
Otros problemas	54
Información general y especificaciones.....	55
Sensores y componentes	55
Materiales.....	55
Tecnología inalámbrica	55
Información acerca de la tecnología de tacto.....	55
Batería.....	56
Memoria.....	56
Pantalla	56
Tamaño de la correa.....	56
Condiciones ambientales.....	57
Más información	57
Garantía y política de devoluciones.....	57
Regulatory and Safety Notices	58
USA: Federal Communications Commission (FCC) statement	58
Canada: Industry Canada (IC) statement.....	59
European Union (EU)	60
Argentina	62
Australia and New Zealand.....	62
Belarus	63
Customs Union	63
Ghana	63
Indonesia.....	63
Israel	64
Japan.....	64
Kingdom of Saudi Arabia	65

Malaysia	65
Mexico	65
Morocco	66
Nigeria.....	66
Oman	67
Paraguay	67
Philippines	68
Serbia	68
Singapore.....	68
South Korea	68
Taiwan.....	69
Thailand.....	73
United Arab Emirates.....	73
United Kingdom	74
Vietnam	74
About the Battery	75
IP Rating.....	76
Safety Statement.....	76
Regulatory Markings	76

Inicio

Conoce Fitbit Charge 5, nuestro monitor de salud y actividad física más avanzado que ayuda a mantener a raya el estrés, el nivel de recuperación física, la salud cardíaca y el bienestar general.

Dedica un momento a consultar toda la información de seguridad en fitbit.com/safety. Charge 5 no está diseñado para ofrecer datos médicos ni científicos.

Contenido de la caja

La caja de Charge 5 incluye:



Monitor con correa pequeña
(varía en color y material)



Cable de carga



Correa grande adicional

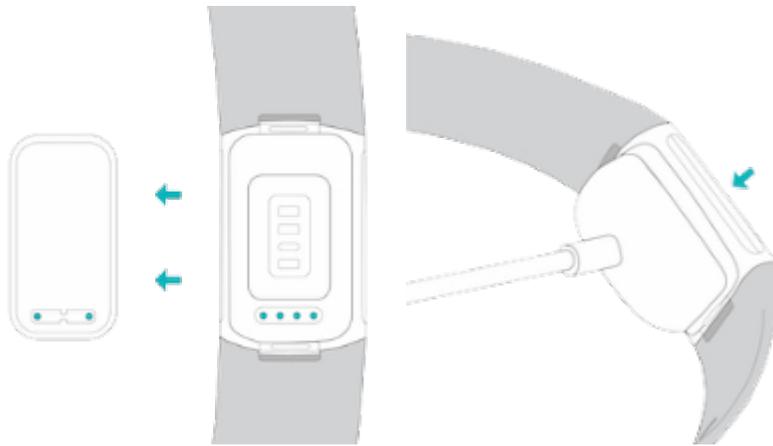
Las correas desmontables de Charge 5 vienen en una gran variedad de colores y materiales, que se venden por separado.

Carga del monitor

Cuando está completamente cargada, la batería de Charge 5 tiene una duración de hasta 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 5:

1. Conecta el cable de carga al puerto USB de tu ordenador, a un cargador de pared USB con certificación UL o a otro dispositivo de carga de baja potencia.
2. Sujeta el otro extremo del cable de carga cerca del puerto que hay detrás del monitor hasta que se conecte de forma magnética. Asegúrate de que las clavijas del cable de carga están alineadas con el puerto de la parte posterior del monitor.



La batería tarda alrededor de 1 o 2 horas en cargarse completamente. Mientras se carga Charge 5, toca dos veces la pantalla para encenderla y comprobar el nivel de la batería. Desliza a la derecha en la pantalla de la batería para usar Charge 5. Cuando el monitor está completamente cargado, se muestra un icono de batería llena.



Configurar Charge 5

Configura Charge 5 mediante la aplicación de Fitbit para iPhone y iPad o teléfonos Android. La aplicación de Fitbit es compatible con la mayoría de los teléfonos y tabletas. Consulta fitbit.com/es/devices para comprobar si tu teléfono es compatible.



Para empezar:

1. Descarga la aplicación de Fitbit:
 - [App Store de Apple](#) para iPhones
 - [Google Play Store](#) para teléfonos Android
2. Instala la aplicación y ábrela.
3. Toca **Iniciar sesión con Google** y sigue las instrucciones en pantalla para configurar tu dispositivo.

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

Para obtener más información, consulta [el artículo de ayuda relacionado](#).

Consulta de datos en la aplicación de Fitbit

Abre la aplicación de Fitbit en tu teléfono para consultar tus métricas de salud, los datos de tus actividades y de sueño, elegir una sesión de entrenamiento o de mindfulness, y mucho más.

Desbloqueo de Fitbit Premium

Fitbit Premium es tu recurso personalizado en la aplicación de Fitbit que te ayuda a mantener la actividad, a dormir bien y a gestionar el estrés. La suscripción Premium incluye programas adaptados a tus objetivos de salud y forma física, información personalizada, cientos de entrenamientos de marcas de fitness y meditaciones guiadas, entre otras muchas cosas.

Los clientes pueden canjear una suscripción de prueba de Fitbit Premium en la aplicación de Fitbit.

Para obtener más información, consulta [el artículo de ayuda relacionado](#).

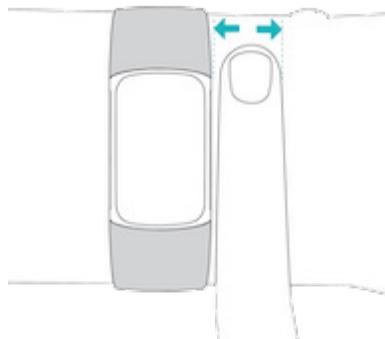
Cómo llevar Charge 5

Colócate Charge 5 alrededor de la muñeca. Si necesitas colocar una de otro tamaño o si has comprado otra correa, consulta las instrucciones de "[Cambio de la correa](#)" en la página 15.

Colocación durante los ejercicios y durante el resto del día

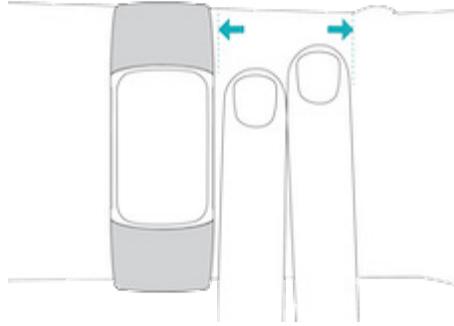
Cuando no estés practicando ningún ejercicio, lleva Charge 5 colocado un dedo por encima del hueso de la muñeca.

En general, es importante que la muñeca descanse regularmente, para lo cual debes quitarte el monitor durante más o menos una hora después de haberlo usado de forma prolongada. Te recomendamos que te lo quites en la ducha. Aunque te puedes duchar llevando el monitor puesto, no hacerlo reduce la posible exposición a jabones, champús y acondicionadores, que pueden ocasionarle daños duraderos e irritarte la piel.



Para optimizar la monitorización de la frecuencia cardíaca mientras haces ejercicio:

- Durante un entrenamiento, prueba a llevar puesto el monitor en un lugar más elevado de la muñeca para mejorar el ajuste. 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 de la frecuencia cardíaca si el monitor se encuentra más pegado a la muñeca.



- Lleva puesto el monitor en la parte superior de la muñeca y asegúrate de que la parte posterior de este esté en contacto con la piel.
- Considera apretar la correa antes de un entrenamiento y aflojarla cuando termines. La correa debe ajustarse sin llegar a apretar (una pulsera apretada restringe el flujo sanguíneo, lo que puede afectar a la señal de frecuencia cardíaca).

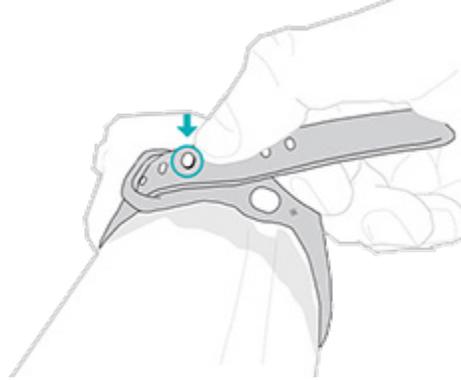
Nota: Si tienes problemas para conectarte al GPS en Charge 5, consulta el [artículo de ayuda relacionado](#).

Abroche de la correa

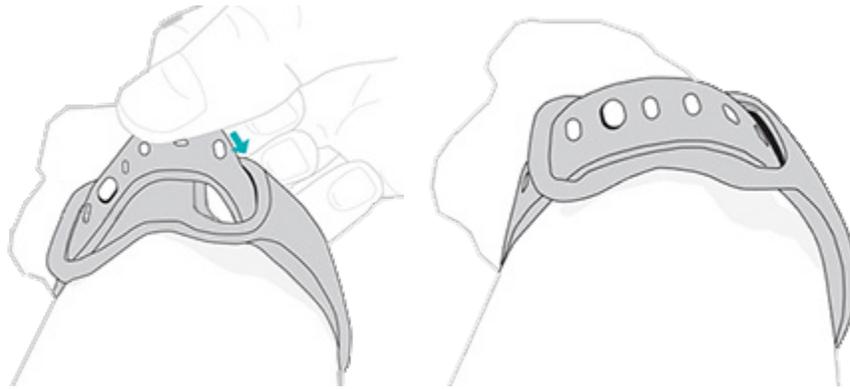
1. Colócate el dispositivo Charge 5 alrededor de la muñeca.
2. Desliza la correa inferior por la primera presilla de la banda superior.



3. Aprieta la correa hasta que se ajuste cómodamente y presiona el cierre por uno de los orificios de la correa.



4. Desliza el extremo de la correa que está suelto por la segunda presilla hasta que quede plano en la muñeca. Asegúrate de no llevar la correa demasiado apretada. Llévela lo bastante holgada como para que se pueda mover hacia arriba y abajo en tu muñeca.



Mano dominante

Para lograr una precisión óptima, debes especificar si llevas puesto Charge 5 en la mano dominante o en la no dominante. La mano dominante es la que usas para comer y escribir. De forma predeterminada, el ajuste de la muñeca está configurado en la mano no dominante. Si llevas puesto Charge 5 en la mano dominante, cambia el ajuste en la aplicación de Fitbit:

Desde la pestaña Hoy  en la aplicación de Fitbit, toca el icono de la esquina superior izquierda > Baldosa Charge 5 > **Muñeca** > **Dominante**.

Consejos sobre cómo llevarlo y cuidarlo

- Limpia la correa y tu muñeca con frecuencia con un limpiador no jabonoso.
- Si el monitor se moja, quítatelo y sécalo completamente después de la actividad.
- Quítate el monitor de vez en cuando.

Para obtener más información, visita la [página de Fitbit relativa al uso y mantenimiento](#).

Cambio de la correa

Charge 5 viene con una correa pequeña conectada y una correa inferior grande adicional en la caja. Tanto la correa superior como la inferior se pueden cambiar por correas intercambiables, que se venden por separado en [fitbit.com](https://www.fitbit.com). Para conocer las medidas de las pulseras, consulta "[Tamaño de la correa](#)" en la página 56.

Retirada de la correa

1. Dale la vuelta a Charge 5 y busca los cierres de la correa.



2. Para abrir el cierre, utiliza la uña para presionar el botón plano hacia la correa.

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



4. Haz lo mismo en el otro lado.

Colocación de la correa

Para colocar una correa, introdúcela en el extremo del monitor, hasta oír un clic y ver que queda bien encajada en su sitio. La correa con las presillas y el cierre se fija en la parte superior del monitor.



Opciones básicas

Aprende a gestionar la configuración, establece un código PIN personal, navega por la pantalla y consulta el nivel de la batería.

Navegar por Charge 5

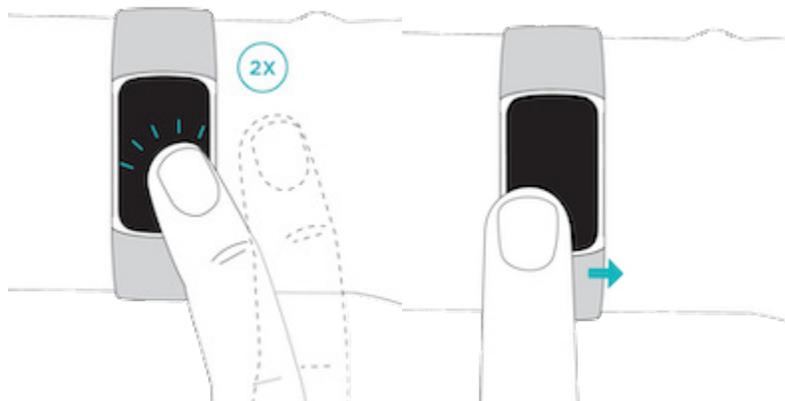
Charge 5 cuenta con una pantalla táctil AMOLED en color.

Navega por Charge 5 tocando la pantalla y deslizando el dedo de lado a lado y de arriba abajo. 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.

- Toca con firmeza la pantalla dos veces o gira la muñeca para activar Charge 5.
- Desliza hacia abajo desde la parte superior de la pantalla para acceder a la configuración rápida, la aplicación Pagos , la aplicación Buscar teléfono  y la aplicación Configuración . En la configuración rápida, desliza a la derecha para volver a la pantalla del reloj.
- Desliza hacia arriba para ver tus estadísticas diarias. Para volver a la pantalla del reloj, desliza a la derecha.
- Desliza a la izquierda y a la derecha para ver las aplicaciones de tu monitor.
- Desliza a la derecha para regresar a una pantalla anterior. Toca dos veces la pantalla con firmeza para volver a la pantalla del reloj.





Configuración rápida

Para acceder a determinados ajustes más rápido, desliza hacia abajo desde la pantalla del reloj. Toca un ajuste para configurarlo. Cuando desactivas un ajuste, el icono aparece atenuado con una línea que lo atraviesa.

<p>Pagos </p>	<p>Realiza pagos con tecnología contactless desde tu muñeca con Fitbit Pay.</p>
<p>Modo No molestar </p>	<p>Cuando el ajuste No molestar está activado:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Las notificaciones, las celebraciones de objetivos y los avisos están desactivados. • El icono No molestar se ilumina  en la configuración rápida. <p>No puedes activar el ajuste No molestar y el modo sueño al mismo tiempo.</p>
<p>Modo Sueño </p>	<p>Cuando el ajuste modo sueño está activado:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Las notificaciones, las celebraciones de objetivos y los avisos están desactivados. • El brillo de la pantalla está configurado para que se atenúe. • La pantalla permanece apagada al girar la muñeca. Para activar Charge 5, toca dos veces la pantalla con firmeza. • El icono del Modo sueño se ilumina  en la configuración rápida. <p>El modo sueño se desactiva automáticamente cuando defines un horario de sueño. Para obtener más información, consulta "Ajuste de la configuración" en la página 20.</p> <p>No puedes activar el ajuste No molestar y el modo sueño al mismo tiempo.</p>
<p>Activar pantalla </p>	<p>Cuando estableces Activar pantalla como Automático , la pantalla se enciende cada vez que giras la muñeca.</p> <p>Cuando estableces Activar pantalla como Manual , toca dos veces la pantalla con firmeza para encenderla.</p>

<p>Buscar móvil</p> 	<p>Toca para abrir la aplicación Buscar móvil . Para obtener más información, consulta la sección "Buscar móvil" en la página 26.</p>
<p>Bloqueo acuático </p>	<p>Activa el ajuste de bloqueo acuático cuando estés en el agua, por ejemplo, en la ducha o nadando, para evitar que se active la pantalla. Cuando el bloqueo acuático está activado, se bloquea la pantalla y el icono de bloqueo acuático aparece en la parte inferior. Las notificaciones y las alarmas siguen mostrándose en el monitor, pero debes desbloquear la pantalla para interactuar.</p> <p>Para activar el bloqueo acuático, desliza el dedo hacia abajo desde la pantalla del reloj, > toca Bloqueo acuático  > toca dos veces la pantalla con firmeza. Para desactivar el bloqueo acuático, toca firmemente dos veces el centro de la pantalla con el dedo. Si no aparece "Desbloqueado" en la pantalla, prueba a dar toques más fuertes. Al desactivar esta función se utiliza el acelerómetro del dispositivo, que requiere más fuerza para activarse.</p> <p>Ten en cuenta que el bloqueo acuático se activa automáticamente cuando empiezas a nadar en la aplicación Ejercicio .</p>
<p>Aplicación Configuración</p> 	<p>Toca en la aplicación Configuración  para abrirla. Para obtener más información, consulta "Ajuste de la configuración" en la página 20.</p>

Ajuste de la configuración

Gestiona ajustes básicos en la aplicación Configuración . Desliza hacia abajo desde la pantalla del reloj y toca la aplicación Configuración  para abrirla. Toca un ajuste para configurarlo. Desliza para ver la lista completa de ajustes.

Pantalla

Brillo	Cambia el brillo de la pantalla.
Activar pantalla	Cambia si la pantalla se enciende al girar la muñeca.
Tiempo de espera de pantalla	Ajusta el tiempo que quieras que transcurra hasta que la pantalla se apague o cambie al formato del reloj de Pantalla siempre activa.
Pantalla siempre activa	Activa o desactiva la Pantalla siempre activa. Para obtener más información, consulta " Ajuste de Pantalla siempre activa " en la página 23.

Modos tranquilos

Centrado en el ejercicio	Desactiva las notificaciones mientras usas la aplicación Ejercicio  .
No molestar	Desactiva todas las notificaciones.
Modo Sueño	<p>Ajusta la configuración del modo sueño , incluida la definición de un horario para que el modo se active y desactive automáticamente.</p> <p>Para definir un horario, sigue estos pasos:</p> <ol style="list-style-type: none">1. Abre la aplicación Configuración  y toca Modos tranquilos > Modo sueño > Horario > Intervalo.2. Toca la hora de inicio o finalización para ajustar cuándo se activa y desactiva el modo. Desliza hacia arriba o hacia abajo para cambiar la hora y toca la hora para seleccionarla. El modo sueño se apaga automáticamente en el momento en que defines un horario, incluso si lo activaste de forma manual.

Otras configuraciones

Frecuencia cardíaca	Activa o desactiva la monitorización de la frecuencia cardíaca.
Notificaciones de zonas cardíacas	Activa o desactiva las notificaciones de zonas de frecuencia cardíaca que recibes durante la actividad diaria. Para obtener más información, consulta el artículo de ayuda relacionado .
Vibraciones	Ajusta la intensidad de la vibración del monitor.
GPS	Elige el modo de GPS. Para obtener más información, consulta el artículo de ayuda relacionado .
Información del dispositivo	<p>Consulta la información normativa y la fecha de activación de tu monitor, que es el día en que comienza la garantía de este. La fecha de activación es el día en el que configuras el dispositivo.</p> <p>Toca Información del dispositivo > Información del sistema para ver la fecha de activación.</p> <p>Para obtener más información, consulta el artículo de ayuda relacionado.</p>
Reiniciar el dispositivo	Toca Reiniciar el dispositivo > Reiniciar para reiniciar el monitor.

Comprobación del nivel de batería

En la pantalla de formato del reloj, desliza el dedo hacia arriba. La pantalla de nivel de batería está en la parte superior de la pantalla.

Si el nivel de batería del monitor es bajo (menos de 24 horas restantes), el indicador de batería se vuelve rojo. Si el nivel de batería del monitor es muy bajo (menos de 4 horas restantes), aparece una advertencia en el formato del reloj y el indicador de batería parpadea. Desliza el dedo hacia la derecha para descartar la advertencia.



Cuando quede poca batería:

- Si estás monitorizando un ejercicio con GPS, la monitorización GPS se desactivará.
- El ajuste Pantalla siempre activa siempre se desactiva.
- No puedes utilizar las respuestas rápidas.
- No podrás recibir notificaciones de tu teléfono.

Carga Charge 5 para usar y configurar estas funciones.

Configuración del bloqueo del dispositivo

Para mantener tu pulsera de actividad protegida, activa el bloqueo del dispositivo en la aplicación de Fitbit; se te pedirá que introduzcas un código PIN personal de 4 dígitos para desbloquear la pulsera de actividad. Si configuras los pagos sin contacto con el smartwatch, el bloqueo del dispositivo se activará automáticamente y tendrás que definir un código. Si no utilizas los pagos sin contacto, el bloqueo del dispositivo es opcional.



Activa el bloqueo del dispositivo o restablece el código PIN en la aplicación de Fitbit:

Desde la pestaña Hoy  en la aplicación de Fitbit, toca el icono de la esquina superior izquierda > Baldosa Charge 5 > **Bloqueo del dispositivo**.

Para obtener más información, consulta [el artículo de ayuda relacionado](#).

Ajuste de Pantalla siempre activa

Activa el ajuste Pantalla siempre activa para mostrar la hora en el monitor, incluso cuando no estés interactuando con la pantalla.



Para activar o desactivar el modo de pantalla siempre activa:

1. En la pantalla de formato del reloj, desliza el dedo hacia abajo para acceder a la configuración rápida.
2. Toca en la **aplicación Configuración**  **> Configuración de la pantalla > Pantalla siempre activa.**
3. Toca **Pantalla siempre activa** para activar o desactivar el ajuste. Para configurar la pantalla para que se apague automáticamente durante determinadas horas, toca **Horas de descanso.**

Ten en cuenta que la activación de esta función afecta a la duración de la batería del monitor. Si está activado el modo Pantalla siempre activa, tendrás que cargar Charge 5 con más frecuencia.

Los formatos del reloj que no cuentan con un modo de pantalla siempre activa utilizan un formato del reloj de pantalla siempre activa predeterminado.

El ajuste Pantalla siempre activa se desactiva automáticamente cuando la batería del monitor está a punto de agotarse.

Para obtener más información, consulta [el artículo de ayuda relacionado](#).

Desactivación de la pantalla

Para apagar la pantalla del monitor cuando no esté en uso, cubre brevemente el formato del monitor con la mano opuesta o aleja la muñeca del cuerpo.

Ten en cuenta que si activas el ajuste Pantalla siempre activa, la pantalla no se apagará.

Formato del reloj y aplicaciones

Aprende a cambiar el formato del reloj y accede a las aplicaciones en Charge 5.

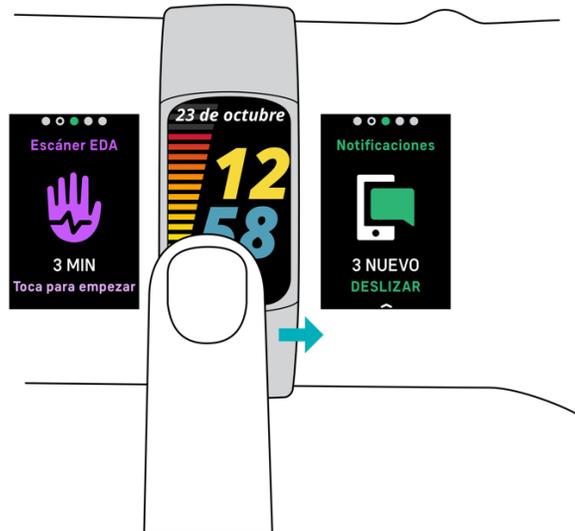
Cambio de formato del reloj

La galería de Fitbit ofrece una variedad de formatos del reloj para que personalices tu monitor.

1. Desde la pestaña Hoy  en la aplicación de Fitbit, toca el icono de la esquina superior izquierda > Baldosa Charge 5.
2. Toca **Galería** > **pestaña**Relojes.
3. Consulta los formatos del reloj disponibles. Toca un formato del reloj para ver una vista detallada.
4. Toca en **Instalar** para añadir el formato del reloj a Charge 5.

Apertura de aplicaciones

En el formato del reloj, desliza a la izquierda y a la derecha para ver las aplicaciones instaladas en tu pulsera de actividad. Desliza hacia arriba o toca una aplicación para abrirla. Desliza a la derecha para regresar a una pantalla anterior o toca dos veces para volver a la pantalla del reloj.



Buscar móvil

Utiliza la aplicación Buscar móvil  para localizar tu teléfono.

Requisitos:

- Tu pulsera de actividad debe estar conectada ("enlazada") al móvil que quieras localizar.
- Tu móvil debe tener el Bluetooth encendido y estar a menos de 10 metros (30 pies) de tu dispositivo Fitbit.
- La aplicación de Fitbit debe seguir ejecutándose en segundo plano en el teléfono.
- Tu móvil debe estar encendido.

Para encontrar tu móvil sigue estas instrucciones:

1. En la pantalla de formato del reloj, desliza el dedo hacia abajo para acceder a la configuración rápida.
2. Abre la aplicación Buscar móvil en tu pulsera de actividad.
3. Toca **Buscar móvil**. Tu móvil suena con intensidad.
4. Cuando localices el móvil, toca **Cancelar** para que el tono de llamada finalice.

Notificaciones del teléfono

Charge 5 puede mostrar notificaciones de llamadas, mensajes de texto, calendario y notificaciones de la aplicación desde tu teléfono para mantenerte informado. Para recibir notificaciones, mantén el monitor a 9 metros del teléfono.

Configuración de notificaciones

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

1. Desde la pestaña Hoy  en la aplicación de Fitbit, toca el icono de la esquina superior izquierda > Baldosa Charge 5.
2. Toca **Notificaciones**.
3. Sigue las instrucciones en pantalla para enlazar el monitor si no lo has hecho ya. 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, Charge 5 muestra las notificaciones de todos los calendarios sincronizados con la aplicación de calendario. Si tienes un dispositivo Android, en Charge 5 aparecerán las notificaciones de calendario de la aplicación que elijas durante la configuración.

Para obtener más información, consulta [el artículo de ayuda relacionado](#).

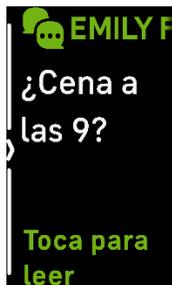
Visualización de notificaciones entrantes

El monitor vibrará cuando reciba una notificación. Toca la notificación para ampliar el mensaje.

Si no lees la notificación cuando llegue, podrás hacerlo más tarde en la aplicación

Notificaciones . Desliza a la derecha o a la izquierda para ir a la aplicación

Notificaciones  y, a continuación, desliza hacia arriba para abrirla. El monitor muestra los primeros 250 caracteres de la notificación. Consulta el mensaje completo en el teléfono.



Gestión de notificaciones

Charge 5 puede guardar hasta 10 notificaciones, tras lo cual las más antiguas se sustituirán por las más nuevas que vayan llegando.

Gestiona las notificaciones en la aplicación Notificaciones :

- Desliza hacia arriba para desplazarte por las notificaciones y toca cualquiera para ampliarla.
- Para eliminar una notificación, toca para expandirla y, a continuación, desliza el dedo hacia la parte inferior y toca **Borrar**.
- Para eliminar todas las notificaciones de una vez, desliza hacia arriba hasta que llegues al final de estas y toca **Borrar todo**.
- Para salir de la pantalla de notificaciones, desliza hacia la derecha.

Desactivación de notificaciones

Desactiva determinadas notificaciones en la aplicación de Fitbit, o bien desactiva todas las notificaciones en la configuración rápida de Charge 5. Cuando desactives todas las notificaciones, el monitor no vibrará y la pantalla no se activará cuando el teléfono reciba una notificación.

Para desactivar algunas notificaciones:

1. Desde la pestaña Hoy  en la aplicación de Fitbit en tu teléfono, toca el icono de la esquina superior izquierda > Baldosa Charge 5 > **Notificaciones**.
2. Desactiva todas las notificaciones que ya no deseas recibir en tu monitor.

Para desactivar todas las notificaciones:

1. En el formato del reloj, desliza hacia abajo para acceder a la configuración rápida.
2. Activa el **Modo No molestar** . Se desactivan todas las notificaciones y los recordatorios.



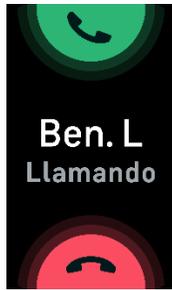
Ten en cuenta que si utilizas el ajuste No molestar del teléfono, dejarás de recibir notificaciones en tu monitor hasta que desactives este ajuste.

Aceptación o rechazo de llamadas de teléfono

Al enlazarlo a un iPhone o un teléfono Android, Charge 5 te permite aceptar o rechazar llamadas entrantes del teléfono.

Para aceptar una llamada, toca el icono verde del teléfono en la pantalla de tu monitor. Ten en cuenta que no puedes hablar por el monitor: al aceptar una llamada, respondes a esta en el teléfono más cercano. Para rechazar una llamada, toca el icono del teléfono rojo para enviar la llamada entrante al buzón de voz.

El nombre de quien llama aparecerá si dicha persona figura en tu lista de contactos; de lo contrario, verás un número de teléfono.



Respuesta de los mensajes (en teléfonos Android)

Responde directamente a los mensajes de texto y notificaciones de determinadas aplicaciones en el monitor con respuestas rápidas preestablecidas. Mantén tu teléfono cerca con la aplicación de Fitbit ejecutándose en segundo plano para responder a los mensajes desde el monitor.

Para responder a un mensaje:

1. Abre la notificación a la que quieres responder.
2. Elige la forma de responder a este mensaje:
 - Toca el icono de texto  para responder al mensaje con una lista de respuestas rápidas.
 - Toca el icono del emoji  para responder al mensaje con un emoji.

Para obtener más información, incluso cómo personalizar las respuestas rápidas, consulta [el artículo de ayuda relacionado](#).

Precisión

Las alarmas vibran para despertarte o avisarte a una hora que hayas establecido. Puedes configurar 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 alarmas únicas o recurrentes con la aplicación Alarmas . Al sonar una alarma, el monitor vibra.

Cuando configures una alarma, activa el despertador inteligente para permitir que el monitor encuentre el mejor momento para despertarte, para lo cual se inicia 30 minutos antes de la hora a la que establecieras la alarma. Evita despertarte cuando duermes profundamente para que así sea más probable que te levantes sintiéndote renovado. Si el despertador inteligente no encuentra el mejor momento para despertarte, tu alarma te avisa a la hora establecida.

Para obtener más información, consulta [el artículo de ayuda relacionado](#).

Cómo descartar o posponer una alarma

Cuando salta una alarma, tu monitor vibra. Para descartar la alarma, desliza hacia arriba desde la parte inferior de la pantalla y toca el icono de descartar . Para posponer la alarma 9 minutos, desliza hacia abajo desde la parte superior de la pantalla.

Pospón la alarma las veces que desees. Charge 5 pospondrá automáticamente la alarma si la ignoras durante más de un minuto.



Uso del temporizador y el cronómetro

Mide la duración de actividades con el cronómetro o activando el temporizador con la aplicación Temporizadores  del monitor. Puedes ejecutar el cronómetro y el temporizador de cuenta atrás al mismo tiempo.

Si el ajuste Pantalla siempre activa está activado, la pantalla sigue mostrando el cronómetro o el temporizador de cuenta atrás hasta que finaliza o sales de la aplicación.

Para obtener más información, consulta [el artículo de ayuda relacionado](#).

Actividad y bienestar

Charge 5 monitoriza de forma continua una gran variedad de estadísticas siempre que lo lleves puesto. Los datos se sincronizan automáticamente con la aplicación de Fitbit a lo largo del día.

Consulta de tus estadísticas

Desliza hacia arriba desde la pantalla de formato de reloj para ver tus estadísticas diarias, como:

Estadísticas principales	Pasos dados hoy, distancia recorrida, calorías quemadas y Minutos en Zona Activa
Ejercicio	El número de días que has logrado tu objetivo de ejercicio de esta semana.
Frecuencia cardíaca	Frecuencia cardíaca actual y zona de frecuencia cardíaca, y frecuencia cardíaca en reposo
La actividad por horas	Cantidad de horas que has logrado hoy tu objetivo de actividad por horas.
Salud menstrual	Información sobre el momento actual de tu ciclo menstrual (si corresponde).
Saturación de oxígeno	Tu intervalo y niveles medios de saturación de oxígeno en reposo más recientes
Recuperación (solo con Premium)	Tu nivel de recuperación diario
Sueño	Duración del sueño y puntuación del sueño

Si has establecido un objetivo en la aplicación de Fitbit, un anillo muestra tu progreso hacia ese objetivo.

Busca el historial completo y otra información que el monitor haya detectado en tu aplicación de Fitbit.

Monitorización de un objetivo diario de actividad

Charge 5 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 recorrido para mejorar tu salud y tu forma física. Para empezar, tu objetivo está establecido de forma predeterminada en 10 000 pasos al día. Puedes cambiar el número de pasos o elegir un objetivo de actividad diferente.

Para obtener más información, consulta [el artículo de ayuda relacionado](#).

Monitoriza el progreso hacia tu objetivo en Charge 5. Para obtener más información, consulta "[Consulta de tus estadísticas](#)" en la página 33.

Monitorización de una actividad por horas

Charge 5 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, consulta [el artículo de ayuda relacionado](#).

Monitorización del sueño

Lleva puesto Charge 5 en la cama para monitorizar automáticamente las estadísticas básicas acerca del sueño, incluido el tiempo durmiendo, sus fases (es decir, el tiempo que has estado en REM, sueño ligero y sueño profundo) y la puntuación del sueño (es decir, la calidad del sueño).

Además, Charge 5 monitoriza tu variación estimada de oxígeno durante la noche para ayudarte a descubrir posibles trastornos respiratorios, así como tu temperatura cutánea para ver cómo varía con respecto a tu valor de referencia y los niveles de saturación de oxígeno, que determinan la cantidad de oxígeno que tienes en sangre.

Para ver tus estadísticas de sueño sincroniza el monitor cuando te despiertas y comprueba la aplicación de Fitbit. También puedes deslizar con el dedo hacia arriba en el formato del reloj de tu monitor.

Para obtener más información, consulta [el artículo de ayuda relacionado](#).

Fijación 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, consulta [el artículo de ayuda relacionado](#).

Información sobre los hábitos de sueño

Con una suscripción a Fitbit Premium, puedes ver más detalles sobre tu puntuación del sueño y la comparación con la de otros usuarios, que te ayudan a desarrollar una mejor rutina de sueño y despertarte sintiéndote descansado.

Para obtener más información, consulta [el artículo de ayuda relacionado](#).

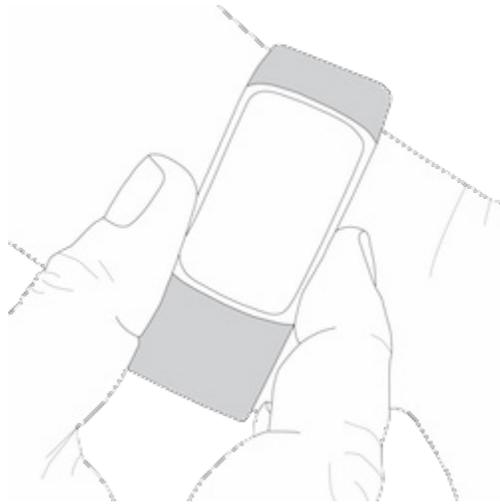
Control del estrés

Monitoriza y controla tu estrés con funciones de mindfulness.

Uso de la aplicación Escáner EDA

La aplicación Escáner EDA  en Charge 5 detecta la actividad electrodérmica, que puede indicar la respuesta que presenta tu cuerpo ante el estrés. Al controlar el sistema nervioso simpático tu nivel de sudor, estos cambios pueden mostrar tendencias significativas sobre cómo responde tu cuerpo ante el estrés.

1. En tu monitor, desliza a la izquierda o a la derecha para entrar en la aplicación Escáner EDA  y toca para abrirla.
2. Para iniciar un escaneado de la misma duración que el anterior, toca el icono de inicio. Para cambiar la duración del tiempo del escaneado, desliza hacia arriba y toca **Editar longitud** > toca en el número de minutos que quieras.
3. Sostén con cuidado los lados del monitor con el pulgar y el índice.
4. No te muevas y mantén los dedos en el monitor hasta que termine el escaneado.
5. Si quitas los dedos, el escaneado se detendrá. Para reanudarlo, coloca los dedos de nuevo en los lados del monitor. Para finalizar la sesión, toca **Finalizar sesión**.
6. Cuando termine el escaneado, toca en un estado de ánimo para reflejar cómo te sientes o toca **Omitir**.
7. Desliza el dedo hacia arriba para ver el resumen de tu escaneado, incluido tu número de respuestas EDA, la frecuencia cardiaca al inicio y final de la sesión, y una reflexión si has registrado una.
8. Toca **Hecho** para cerrar la pantalla del resumen.
9. Para obtener más información sobre tu sesión, abre la aplicación de Fitbit en tu teléfono. En la pestaña Hoy , toca la **baldosa Mindfulness** > **Tu recorrido**.



Para obtener más información, consulta [el artículo de ayuda relacionado](#).

Comprobación de tu puntuación de control del estrés

En función de los datos de tu frecuencia cardíaca, ejercicio y sueño, tu puntuación de gestión del estrés te ayuda a saber si tu organismo muestra signos de estrés a diario. La puntuación va de 1 a 100, donde una puntuación más elevada significa que tu cuerpo está mostrando menos signos de estrés físico. Para ver tu puntuación de gestión del estrés, debes llevar puesto el monitor para dormir y abrir la aplicación de

Fitbit en tu teléfono a la mañana siguiente. En la pantalla Hoy  toca la baldosa de Gestión del estrés.

Registra la forma en la que te sientes a lo largo del día para obtener una idea más clara de cómo responden tu cuerpo y mente ante el estrés. Si cuentas con una suscripción a Fitbit Premium, podrás acceder a información sobre el desglose de tu puntuación.

Para obtener más información, consulta [el artículo de ayuda relacionado](#).

Estadísticas de salud avanzadas

Conoce mejor tu cuerpo con las estadísticas de salud en la aplicación de Fitbit. Esta función te ayuda a ver las estadísticas clave monitorizadas por tu dispositivo Fitbit a lo largo del tiempo para que puedas ver las tendencias y evaluar los cambios que se han producido.

Entre las estadísticas se incluyen las siguientes:

- Saturación de oxígeno (SpO2)
- Variación de la temperatura cutánea
- Variabilidad de la frecuencia cardíaca
- Frecuencia cardíaca en reposo
- Frecuencia respiratoria

Nota: Esta función no está diseñada para diagnosticar ni tratar ninguna afección médica y no se debe utilizar para fines médicos. Su objetivo es proporcionar información que pueda ayudarte a gestionar tu bienestar. Si tienes alguna duda sobre tu salud, consulta con un médico. Si crees que puedes estar sufriendo una emergencia médica, llama al 112.

Para obtener más información, consulta [el artículo de ayuda relacionado](#).

Ejercicio y salud cardíaca

Monitoriza automáticamente el ejercicio o la actividad con la aplicación Ejercicio  para consultar estadísticas en tiempo real y un resumen tras realizar el entrenamiento.

Consulta la aplicación de Fitbit para compartir tu actividad con amigos y familiares, ver una comparativa de tu nivel general de forma física y el de tus compañeros, y mucho más.

Monitorización automática del ejercicio

Charge 5 reconoce y registra automáticamente muchas actividades con movimientos intensos que tienen al menos 15 minutos de duración. Consulta las estadísticas básicas sobre tu actividad en la aplicación de Fitbit de tu teléfono. En la pestaña Hoy



, toca la baldosa Ejercicio

Para obtener más información, consulta [el artículo de ayuda relacionado](#).

Monitorización y análisis de ejercicios con la aplicación Ejercicio

Monitoriza ejercicios específicos con la aplicación Ejercicio  de Charge 5 para ver en la muñeca las estadísticas en tiempo real; entre ellas, los datos de frecuencia cardíaca, las calorías quemadas y el tiempo transcurrido, así como un resumen del entrenamiento realizado. Para obtener estadísticas completas y un mapa de intensidad del entrenamiento si has utilizado el GPS, toca la baldosa Ejercicio en la aplicación de Fitbit.

Para obtener más información acerca de la monitorización de un ejercicio con GPS, visita [el artículo de ayuda relacionado](#).

El GPS dinámico de Charge 5 permite que el monitor establezca el tipo de GPS al comienzo del ejercicio. Charge 5 intenta conectarse a los sensores GPS de tu teléfono para alargar la duración de la batería. Si tu teléfono no está cerca o en movimiento, Charge 5 utiliza el GPS integrado. Gestiona la configuración del GPS en la aplicación Configuración . Para obtener más información, consulta [el artículo de ayuda relacionado](#).

Requisitos del GPS del teléfono

El GPS del teléfono está disponible para todos los teléfonos compatibles con sensores GPS. Para obtener más información, consulta [el artículo de ayuda relacionado](#).

1. Activa el Bluetooth y el GPS en tu teléfono.
2. Asegúrate de que Charge 5 esté enlazado con tu teléfono.
3. Asegúrate de que la aplicación de Fitbit tiene permiso para utilizar el GPS o los servicios de ubicación.
4. Comprueba que la función GPS está activada durante el ejercicio.
 1. Abre la aplicación Ejercicio y desliza hacia arriba para encontrar un ejercicio.
 2. Toca en el ejercicio, desliza hacia arriba y asegúrate de que está activado el **GPS**.
5. Asegúrate de que el modo de GPS en Charge 5 está establecido en **GPS dinámico** o **GPS del teléfono** (abre la aplicación Configuración  > **GPS** > **Modo de GPS**).
6. Lleva el teléfono contigo mientras haces ejercicio.

Sigue estos pasos para monitorizar tus ejercicios:

1. En Charge 5, desplázate a la derecha o izquierda hasta la aplicación Ejercicio , y luego hacia arriba para encontrar un ejercicio. Los ejercicios que usaste más recientemente y los atajos de ejercicios aparecen en la parte superior. Toca **Más** para encontrar una lista completa de ejercicios.
2. Toca el ejercicio para seleccionarlo. Si el ejercicio utiliza el GPS, puedes esperar a que se conecte la señal, o bien iniciar el ejercicio y el GPS se conectará cuando haya disponible una señal. Ten en cuenta que el GPS puede tardar unos minutos en conectarse.
3. Toca el icono de reproducción  para empezar el ejercicio o desliza hacia arriba para elegir un objetivo de ejercicio o ajustar la configuración. Para obtener más información sobre la configuración, consulta "[Personalización de la configuración de ejercicios](#)" en la página 40.
4. Toca en el medio de la pantalla para desplazarte por las estadísticas en tiempo real. Para poner en pausa tu entrenamiento, desliza hacia arriba y toca **Pausar** .
5. Cuando termines con tu entrenamiento, desliza hacia arriba y toca **Pausar** .
6. Desliza hacia arriba y toca **Finalizar** . A continuación, se mostrará un resumen del entrenamiento.
6. Desliza hacia arriba y toca **Hecho** para cerrar la pantalla del resumen.

Notas:

- Si estableces un objetivo de ejercicio, el monitor te avisa cuando estás a medio camino de alcanzar tu objetivo y de nuevo cuando lo alcances.
- Si el ejercicio requiere el uso de GPS, aparece el mensaje "Conectando GPS ..." en la parte superior de la pantalla. Cuando se indique en la pantalla "GPS conectado", significará que Charge 5 se ha conectado .
- Utiliza el GPS conectado con tu teléfono cerca para las actividades de mayor duración, como el golf o el senderismo, para asegurarte de que tu entrenamiento completo se registra con el GPS.
- Para obtener los mejores resultados, asegúrate de que la batería del monitor está por encima del 80 % antes de monitorizar un ejercicio de más de 2 horas con el GPS integrado.

Para obtener más información, consulta [el artículo de ayuda relacionado](#).

Nota: Si tienes problemas para conectarte al GPS u observas que la distancia recorrida parece imprecisa, consulta "[Ausencia de señal GPS](#)" en la página [53](#).



El uso del GPS integrado afecta a la duración de la batería del monitor. Si utilizas la monitorización GPS con frecuencia, la batería de Charge 5 durará unos 4 días.

Personalización de la configuración de ejercicios

Personaliza la configuración para cada tipo de ejercicio en tu dispositivo o en la aplicación de Fitbit. Cambia o reordena los accesos directos a ejercicios en la aplicación de Fitbit.

Entre los ajustes se incluyen los siguientes:

Pantalla siempre activa	Mantén la pantalla encendida durante el ejercicio.
Pausa automática	Pausa automáticamente una carrera cuando dejes de moverte.
GPS	Rastrea tu ruta utilizando el GPS.
Notificaciones de zonas de frecuencia cardíaca	Recibe notificaciones cuando alcances las zonas de frecuencia cardíaca objetivo durante el entrenamiento. Para obtener más información, consulta el artículo de ayuda relacionado .
Intervalo	Ajusta los intervalos de movimiento y descanso que se utilizan durante el entrenamiento por intervalos.
Longitud de la piscina	Establece la longitud de la piscina.
Detección de modo Correr	La aplicación Ejercicio se abre automáticamente cuando la pulsera de actividad detecta que estás corriendo.
Vueltas	Recibe notificaciones cuando alcances determinados objetivos durante el entrenamiento.
Unidad	Cambia la unidad de medida usada para la longitud de la piscina.

Para personalizar la configuración de cada tipo de ejercicio en tu monitor:

1. Desliza para entrar en la aplicación Ejercicio  y después desliza hacia arriba para encontrar un ejercicio.
2. Toca el ejercicio para seleccionarlo.
3. Desliza hacia arriba para desplazarte por la configuración de los ejercicios. Toca un ajuste para configurarlo.
4. Cuando termines, desliza hacia abajo hasta que veas el icono de reproducción .

Para personalizar determinados ajustes de los ejercicios y cambiar o reordenar los accesos directos a la aplicación Ejercicio  en la aplicación de Fitbit:

1. Desde la pestaña Hoy  en la aplicación de Fitbit, toca el icono de la esquina superior izquierda  Baldosa Charge 5.
2. Toca **Accesos directos a ejercicios**.
 - Para añadir un nuevo acceso directo, toca el icono + y selecciona un ejercicio.

- Para quitar un acceso directo a un ejercicio, desliza el dedo hacia la izquierda en un acceso directo.
- Para reordenar un acceso directo a un ejercicio, toca **Editar** (solo para iPhone), mantén pulsado el icono de menú  y, a continuación, arrástralo hacia arriba o hacia abajo.
- Para personalizar la configuración de un ejercicio, tócalo y ajusta la configuración.

Puedes tener hasta 6 accesos directos a ejercicios en Charge 5.

Para obtener más información, consulta [el artículo de ayuda relacionado](#).

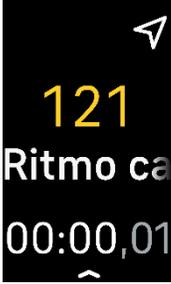
Comprobación del resumen de entrenamientos

Después de completar un entrenamiento, Charge 5 muestra un resumen de tus estadísticas.

Consulta la baldosa Ejercicio en la aplicación de Fitbit para ver estadísticas adicionales y un mapa de intensidad del entrenamiento si has utilizado el GPS.

Comprobación de la frecuencia cardíaca

Charge 5 personaliza tus zonas de frecuencia cardíaca con tu reserva de frecuencia cardíaca, que es la diferencia entre tu frecuencia cardíaca máxima y tu frecuencia cardíaca en reposo. Para ayudarte a orientar la intensidad de entrenamiento que elijas, comprueba tu frecuencia cardíaca y tu zona de frecuencia cardíaca en el monitor durante el ejercicio. Charge 5 te avisa cuando introduces una zona de frecuencia cardíaca.

Icono	Zona	Cálculo	Descripción
 <p>Conect... ↗ 78 Ritmo ca 00:00,01 ^</p>	Bajo zona	Por debajo del 40 % de tu reserva de frecuencia cardíaca	Por debajo de la zona de quema de grasa, tu corazón late a un ritmo más lento.
 <p>↗ 121 Ritmo ca 00:00,01 ^</p>	Zona de quema de grasa	Entre el 40 y el 59 % de tu reserva de frecuencia cardíaca	En la zona de quema de grasas, es probable que estés en una actividad moderada, como una caminata rápida. La frecuencia cardíaca y la respiración pueden ser altas, pero aún puedes mantener una conversación.
 <p>Conect... ↗ 132 Ritmo ca 00:00,01 ^</p>	Zona cardio	Entre el 60 y el 84 % de tu reserva de frecuencia cardíaca	En la zona cardio, es probable que estés en una actividad intensa, como correr o bicicleta estática.
 <p>Conect... ↗ 166 Ritmo ca 00:00,01 ^</p>	Zona pico	Por encima del 85 % de tu reserva de frecuencia cardíaca	En la zona pico, es probable que estés en una actividad breve e intensa que mejora el rendimiento y la velocidad, como el sprint o el entrenamiento por intervalos de alta intensidad.

Zonas personalizadas de frecuencia cardíaca

En lugar de utilizar estas zonas de frecuencia cardíaca, puedes crear una zona personalizada en la aplicación de Fitbit para centrarte en un rango de frecuencia cardíaca concreto.

Para obtener más información, consulta [el artículo de ayuda relacionado](#).

Cómo obtener Minutos en Zona Activa

Logra minutos en Zona Activa por el tiempo que dediques en las zonas de quema de grasa, cardio o pico de frecuencia cardíaca. Para ayudarte a maximizar tu tiempo, obtienes 2 minutos en Zona Activa por cada minuto que estés en las zonas cardio o pico.

1 minuto en la zona de quema de grasas = 1 Minuto en Zona Activa

1 minuto en las zonas de cardio o pico = 2 Minutos en Zona Activa

Charge 5 te notifica los Minutos en Zona Activa de dos maneras:

- Momentos después de introducir una zona de frecuencia cardíaca diferente en la aplicación Ejercicio  para saber si estás dando el máximo de ti o no. Sabrás en qué zona estás por las veces que vibra tu dispositivo:

1 zumbido para la zona de quema de grasa

2 zumbidos para la zona cardio

3 zumbidos para la zona pico



- 7 minutos después de introducir una zona de frecuencia cardíaca durante el día (por ejemplo, durante una caminata rápida).

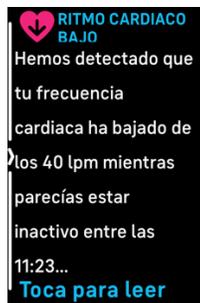


Para empezar, tu objetivo semanal es obtener 150 Minutos en Zona Activa. Recibirás notificaciones a medida que vayas alcanzando tu objetivo.

Para obtener más información, consulta [el artículo de ayuda relacionado](#).

Recibir notificaciones de frecuencia cardíaca alta

Mantente al tanto de si Charge 5 te detecta una frecuencia cardíaca superior al valor umbral máximo o inferior al mínimo mientras parece estar sin realizar ninguna actividad durante, al menos, 10 minutos.



Para desactivar esta función o ajustar los umbrales:

1. Desde la pestaña Hoy  en la aplicación de Fitbit en tu teléfono, toca el icono de la esquina superior izquierda > Baldosa Charge 5.
2. Toca **Frecuencia cardíaca alta y baja**.
3. Activa o desactiva **Notificación de frecuencia cardíaca alta** o **Notificación de frecuencia cardíaca baja** o toca **Personalizar** para ajustar el umbral.

Consulta las notificaciones anteriores de frecuencia cardíaca, registra posibles síntomas y causas o elimina notificaciones en la aplicación de Fitbit. Para obtener más información, consulta [el artículo de ayuda relacionado](#).

Comprobación de tu nivel de recuperación diario

Entiende lo que es mejor para tu cuerpo con el nivel de recuperación diario, disponible con una suscripción a Fitbit Premium. Tu nivel varía de 1 a 100, según la actividad, el sueño y la variabilidad de la frecuencia cardíaca. Un nivel alto significa que estás preparado para hacer ejercicio, mientras que un nivel bajo sugiere que deberías centrarte en la recuperación.

Cuando compruebes tu nivel, también verás un desglose de lo que ha influido en él, un objetivo de actividad personalizado para ese día y los entrenamientos o sesiones de recuperación recomendados.

Usa tu pulsera de actividad durante un día completo (al menos 14 horas), incluso para dormir por la noche, y luego desplázate hacia arriba desde el formato del reloj para encontrar tu nivel de recuperación en las estadísticas diarias.

Para obtener más información, consulta [el artículo de ayuda relacionado](#).

Visualización de la puntuación sobre la capacidad aeróbica

Visualiza tu capacidad aeróbica general con tu dispositivo Fitbit. Consulta tu nivel de capacidad aeróbica y tu nivel de estado físico cardiovascular, que muestran tu rendimiento en comparación con otros usuarios.

En la aplicación de Fitbit, toca la baldosa de la frecuencia cardíaca y desliza hacia la izquierda en el gráfico de la frecuencia cardíaca para ver los detalles de tus estadísticas de capacidad aeróbica.

Para obtener más información, consulta [el artículo de ayuda relacionado](#).

Cómo compartir la actividad

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

Para obtener más información, consulta [el artículo de ayuda relacionado](#).

Pagos "contactless"

Charge 5 incluye un chip NFC integrado, que te permite usar tarjetas de crédito y débito en tu monitor.

Uso de tarjetas de crédito y débito

Configura Fitbit Pay en la aplicación de Fitbit y utiliza la pulsera de actividad para realizar compras en las tiendas que acepten pagos con tecnología 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 en tu dispositivo Fitbit, consulta los siguientes enlaces:

- Fitbit Pay: fitbit.com/fitbit-pay/banks

Configuración de pagos sin contacto

Para usar los pagos sin contacto, añade al menos una tarjeta de crédito o débito de un banco participante en la aplicación de Fitbit. Dentro de la aplicación puedes añadir y quitar las tarjetas de pago, establecer la tarjeta predeterminada de tu monitor, editar un método de pago y consultar las compras recientes.

1. Desde la pestaña Hoy  en la aplicación de Fitbit, toca el icono de la esquina superior izquierda > Baldosa Charge 5.
2. Toca la baldosa **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 a Monedero y elegir cuál de ellas establecer como opción de pago predeterminada.

Compras

Nota: Para realizar pagos con tecnología contactless con Charge 5 en Australia y Nueva Zelanda, sigue estas instrucciones para todos los tipos de tarjeta. Si se te pide un código PIN, introduce el código PIN de 4 dígitos del monitor (no el de tu tarjeta). Para obtener más información sobre cómo establecer un código PIN, consulta [el artículo de ayuda relacionado](#).

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



Todos los clientes, incluidos los que están en Australia y Nueva Zelanda:

1. En la pantalla del formato del reloj, desliza hacia abajo y toca **Pagos** .
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. Para pagar con una tarjeta diferente, desliza para encontrar la tarjeta que deseas utilizar y mantén la muñeca cerca del terminal de pago.

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 de la pulsera de actividad 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 5 en la muñeca para realizar pagos sin contacto.

Para obtener más información, consulta [el artículo de ayuda relacionado](#).

Cambio de la tarjeta de crédito predeterminada

1. Desde la pestaña Hoy  en la aplicación de Fitbit, toca el icono de la esquina superior izquierda > Baldosa Charge 5.
2. Toca la baldosa **Monedero**.
3. Busca la tarjeta que deseas establecer como opción predeterminada.
4. Toca **Configurar como predeterminada en Charge 5**.

Pago del transporte

Utiliza los pagos sin contacto para pasarlos por los lectores de transporte que acepten pago mediante tarjeta de crédito o débito sin contacto. Para pagar con el monitor, sigue los pasos indicados en "[Uso de tarjetas de crédito y débito](#)" en la página 47.

Paga con la misma tarjeta de tu monitor Fitbit cuando uses el lector de transporte al principio y al final del viaje. Asegúrate de que tu dispositivo esté cargado antes de empezar el viaje.

Actualización, reinicio y borrado

Algunos pasos para solucionar problemas pueden requerir que reinicies el monitor, mientras que el borrado es útil si quieres darle tu Charge 5 a otra persona. Actualiza tu monitor para descargar el firmware más reciente.

Actualizar Charge 5

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. Cuando empieces a actualizar, verás una barra de progreso en Charge 5 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.

Para actualizar Charge 5, el monitor debe tener al menos un 20% de batería. La actualización de Charge 5 puede requerir mucha batería. Te recomendamos que conectes el monitor al cargador antes de comenzar una actualización.

Para obtener más información, consulta [el artículo de ayuda relacionado](#).

Reiniciar Charge 5

Si no puedes sincronizar Charge 5 o si tienes problemas con la monitorización de tus estadísticas o la recepción de notificaciones, reinicia tu monitor desde la muñeca:

1. Desliza hacia abajo desde la pantalla del reloj para buscar la aplicación Configuración .
2. Abre la aplicación Configuración  > **Reiniciar el dispositivo** > **Reiniciar**.

Si Charge 5 no responde:

1. Conecta el dispositivo al cargador. Para obtener instrucciones, consulta [¿Cómo se carga el dispositivo Fitbit?](#)

2. Presiona el botón situado en el extremo plano del cargador 3 veces en 8 segundos, manteniendo cada pulsación durante aproximadamente 1 segundo.
3. Espera 10 segundos o hasta que aparezca el logo de Fitbit.

Nota: Si el dispositivo no se reinicia, espera 15 segundos para volver a intentarlo.



No se borrarán los datos al reiniciar el monitor.

Borrar Charge 5

Si quieres darle tu Charge 5 a otra persona o deseas devolverlo, borra primero todos tus datos personales:

1. Desliza hacia abajo desde la pantalla del reloj para buscar la aplicación Configuración .
2. Abre la aplicación Configuración  > Información del dispositivo > **Borrar datos de usuario.**
3. Desliza hacia arriba, mantén pulsado **durante 3 segundos** y suéltalo.
4. Cuando veas el logo de Fitbit y vibre Charge 5, se habrán borrado los datos.

Solución de problemas

Si Charge 5 no funciona correctamente, consulta nuestra sección de solución de problemas a continuación.

Ausencia de señal de frecuencia cardíaca

Charge 5 monitoriza continuamente a frecuencia cardíaca mientras estás haciendo ejercicio y durante todo el día. Si el sensor de frecuencia cardíaca de tu monitor tiene dificultades para detectar una señal, aparecerán líneas discontinuas.



Si tu monitor no detecta una señal de frecuencia cardíaca, en primer lugar, asegúrate de que la monitorización de la frecuencia cardíaca está activada en la aplicación Configuración  de tu pulsera de actividad. Después, asegúrate de que llevas puesta la pulsera de actividad correctamente, colocándola más arriba o más abajo en la muñeca o apretando o aflojando la correa. Charge 5 debe estar en contacto con la piel. Mantén el brazo quieto y recto un momento y, a continuación, deberías poder ver tu frecuencia cardíaca de nuevo.

Para obtener más información, consulta [el artículo de ayuda relacionado](#).

Ausencia de señal GPS

Factores ambientales como edificios altos, bosques frondosos, colinas empinadas y nubes densas pueden interferir en la capacidad del monitor para conectarse a los satélites GPS. Si tu monitor está buscando una señal GPS durante un ejercicio,

aparecerá el texto "Conectando GPS"  en la parte superior de la pantalla. Si Charge 5 no se puede conectar a ningún satélite GPS, el monitor deja de intentar conectarse hasta la próxima vez que inicies un ejercicio con GPS.



Para obtener los mejores resultados, espera a que Charge 5 encuentre la señal antes de empezar el entrenamiento.

Si sigues teniendo problemas para conectarte al GPS u observas que la distancia recorrida parece imprecisa, prueba las siguientes sugerencias para permitir que tu dispositivo se conecte a satélites GPS:

- Sigue las recomendaciones sobre cómo usar el dispositivo para hacer ejercicio. Para obtener más información, consulta "[Cómo llevar Charge 5](#)" en la página 12.
- Prueba a aflojar la correa 1 muesca.
- Asegúrate de que tu dispositivo no toque el hueso de la muñeca.
- Evita doblar la muñeca hacia atrás.
- Para establecer una conexión GPS más rápidamente, apunta el dispositivo hacia el cielo abierto (lejos de una gran cobertura de árboles y de edificios altos).
- Establece una conexión GPS antes de empezar el ejercicio.
- Mantén el brazo en paralelo al cuerpo, cerca de la cabeza y al menos a 5 cm de distancia.



Para obtener más información, consulta [el artículo de ayuda relacionado](#).

Otros problemas

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

- No se sincroniza.
- No responde a los toques ni los gestos de deslizamiento.
- No monitoriza los pasos ni otros datos.
- No se muestran las notificaciones.

Para recibir instrucciones, consulta "[Reiniciar Charge 5](#)" en la página 50.

Información general y especificaciones

Sensores y componentes

Fitbit Charge 5 incorpora los siguientes sensores y motores:

- Monitor óptico de frecuencia cardíaca
- Acelerómetro de tres ejes, que monitoriza los patrones de movimiento
- Sensor de luz ambiental
- Receptor GPS integrado con GLONASS, que monitoriza tu ubicación durante un entrenamiento
- Sensores eléctricos con múltiples funciones compatibles con la aplicación Escáner EDA.
- Motor de vibración

Materiales

La carcasa de Charge 5 está hecha de aluminio anodizado y acero inoxidable quirúrgico. La correa que viene con Charge 5 está fabricada con una silicona flexible y duradera similar a la que se emplea en muchos relojes deportivos. Aunque todo el acero inoxidable y el aluminio anodizado pueden contener trazas de níquel, lo que 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.

Tecnología inalámbrica

Charge 5 incluye un transceptor de radio Bluetooth 5.0 y el chip NFC.

Información acerca de la tecnología de tacto

Charge 5 cuenta con un motor de vibración para alarmas, objetivos, notificaciones, recordatorios y aplicaciones.

Batería

Charge 5 incorpora una batería de polímero de litio recargable.

Memoria

Charge 5 almacena tus datos, como estadísticas diarias, información de sueño e historial de ejercicios, durante siete días. Consulta tu historial de datos en la aplicación de Fitbit.

Pantalla

Charge 5 tiene una pantalla AMOLED en color.

Tamaño de la correa

A continuación, se muestran los tamaños de correa disponibles. Ten en cuenta que el tamaño de las correas 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 °C a 45 °C
Temperatura de almacenamiento	De -20 °C a -10 °C De 45 °C a 60 °C
Resistencia al agua	Resistencia al agua hasta 50 metros
Altitud de funcionamiento máxima	8534 m

Más información

Si deseas saber más información sobre tu monitor, cómo monitorizar tu progreso en la aplicación de Fitbit y cómo crear hábitos saludables con Fitbit Premium, visita help.fitbit.com.

Garantía y política de devoluciones

Encuentra información sobre la garantía y la política de devoluciones de fitbit.com en [nuestro sitio web](#).

Regulatory and Safety Notices

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

Settings > Device Info > Regulatory Info

USA: Federal Communications Commission (FCC) statement

Model FB421:

FCC ID: XRAFB421

Model FB423

FCC ID: XRAFB423

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

Settings > Device Info > Regulatory Info

Supplier's Declaration of Conformity

Unique Identifier: FB421

Unique Identifier: FB423

Responsible Party – U.S. Contact Information

Google LLC
1600 Amphitheatre Parkway
Mountain View, CA 94043

FCC Compliance Statement (for products subject to Part 15)

This device complies with Part 15 of the FCC Rules.

Operation is subject to the following two conditions:

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

FCC Warning

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

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

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

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

Canada: Industry Canada (IC) statement

Model/Modèle FB421

IC: 8542A-FB421

Model/Modèle FB423

IC: 8542A-FB423

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

Settings > Device Info > Regulatory Info

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

Paramètres > Informations sur l'appareil > 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

European Union (EU)

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

Settings > Device Info > Regulatory Info

Frequency Bands and Power

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

Bluetooth 2400-2483.5 MHz < 13 dBm EIRP

NFC 13.56 MHz < 42 dBuA/m at 10m

Simplified EU Declaration of Conformity

Hereby, Fitbit LLC declares that the radio equipment type Models FB421 and FB423 is in compliance with Directive 2014/53/EU. The full text of the EU declaration of conformity is available at the following internet address: www.fitbit.com/safety

Vereinfachte EU-Konformitätserklärung

Fitbit LLC erklärt hiermit, dass die Funkgerätypen Modelle FB421 und FB423 die Richtlinie 2014/53/EU erfüllen. Der vollständige Wortlaut der EU-Konformitätserklärungen kann unter folgender Internetadresse abgerufen werden: www.fitbit.com/safety

Declaración UE de Conformidad simplificada

Por la presente, Fitbit LLC declara que el tipo de dispositivo de radio Modelos FB421 e FB423 cumple con la Directiva 2014/53/UE. El texto completo de la declaración de conformidad de la UE está disponible en la siguiente dirección de Internet: www.fitbit.com/safety

Déclaration UE de conformité simplifiée

Fitbit LLC déclare par la présente que les modèles d'appareils radio FB421 et FB423 sont conformes à la Directive 2014/53/UE. Les déclarations UE de conformité sont disponibles dans leur intégralité sur le site suivant : www.fitbit.com/safety

Dichiarazione di conformità UE semplificata

Fitbit LLC dichiara che il tipo di apparecchiatura radio Modelli FB421 e FB423 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



Argentina

Model FB421:



Model FB423:



Australia and New Zealand

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

[Settings](#) > [Device Info](#) > [Regulatory Info](#)



Belarus

Model FB421



Customs Union

Model FB421

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

[Settings](#) > [Device Info](#) > [Regulatory Info](#)



Ghana

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

[Settings](#) > [Device Info](#) > [Regulatory Info](#)

Indonesia

Model FB421

75668/SDPPI/2021
3788

76114/SDPPI/2021
3788

Model FB423

84387/SDPPI/2022
3788

84388/SDPPI/2022
3788

Israel

Model FB421

**מספר אישור אלחוטי של משרד התקשורת הוא . 55-09000
אסור להחליף את האנטנה המקורית של המכשיר ולא לעשות בו כל שינוי טכני אחר**

Model FB423

**מספר אישור אלחוטי של משרד התקשורת הוא . 55-14240
אסור להחליף את האנטנה המקורית של המכשיר ולא לעשות בו כל שינוי טכני אחר**

Japan

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

Settings > Device Info > Regulatory Info

Model FB421



201-210387

Model FB423



201-220559



Kingdom of Saudi Arabia

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

Settings > Device Info > Regulatory Info

Malaysia

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

Settings > Device Info > Regulatory Info

Mexico

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

Settings > Device Info > Regulatory Info



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

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

Model FB421

IFT#: RCPFIFB21-2010

Model FB423

Morocco



Model FB421

AGREE PAR L'ANRT MAROC
Numéro d'agrément: MR00029210ANRT2021
Date d'agrément: 23/06/2021

Model FB423

AGREE PAR L'ANRT MAROC
Numéro d'agrément: MR00033969ANRT2022
Date d'agrément: 04/08/2022

Nigeria

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

Oman

Model Name FB421

TRA/TA-R/11836/21
D090258

Model FB423

TRA/TA-R/14179/22
D172338

Paraguay

Model FB421



NR: 2022-01-I-0062

Model FB423



NR: 2022-08-I-0521

Philippines

Model FB421



Model FB423



Serbia



Singapore

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

Settings > **Device Info** > **Regulatory Info**

South Korea

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

Settings > Device Info > Regulatory Info

Taiwan

用戶注意：您可以透過下面步驟取得臺灣 NCC 審驗合格標籤號碼及警

設置 > 設備信息 > 法規信息

Translation:

Notice to the User: You can obtain the Taiwan NCC verification label number and warnings through the following steps:

Settings > Device Info > Regulatory Info

低功率警語:

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

Translation:

Warning Statement for Low Power Radios:

- Without permission granted by the NCC, no company, enterprise, or user is allowed to change the frequency of an approved low power radio-frequency device, enhance its transmitting power or alter original characteristics or performance.

- The use of low power RF devices must not affect flight safety or interfere with legal communications: when interference is found, it should be immediately stopped and ameliorated not to interfere before continuing to use it. The legal communications mentioned here refer to radio communications operating in accordance with the provisions of the Telecommunication Law. Low power RF devices need to bear with interference from legal communications or industrial, scientific and medical radio wave radiating equipment

電池警語:

此裝置使用鋰電池。

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

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

Translation:

Battery warning:

This device uses a lithium-ion battery.

If the following guidelines are not followed, the life of the lithium-ion battery in the device may be shortened or there is a risk of damage to the device, fire, chemical burn, electrolyte leakage and / or injury.

- Do not disassemble, puncture or damage the device or battery.
- Do not remove or try to remove the battery that the user cannot replace.
- Do not expose the battery to flames, explosions or other hazards.
- Do not use sharp objects to remove the battery.

Vision Warning

使用過度恐傷害視力

警語

- 使用過度恐傷害視力

注意事項

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

Translation:

Excessive use may damage vision

Warning:

- Excessive use may damage vision

Attention:

- Rest for 10 minutes after every 30 minutes.
- Children under 2 years old should stay away from this product. Children 2 years old or more should not see the screen for more than 1 hour a day.

Taiwan RoHS

Model FB421

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

Model FB423

設備名稱：無線活動追蹤器 Part Name: Wireless Activity Tracker		限用物質及其化學符號 Restricted Substances and its chemical symbols				
Model FB423	鉛 (Pb)	汞 (Hg)	鎘 (Cd)	六價鉻 (Cr ⁺⁶)	多溴聯苯 (PBB)	多溴二苯醚 (PBDE)
錶帶和錶扣 (Strap and Buckle)	○	○	○	○	○	○
電子 (Electronics)	--	○	○	○	○	○
外殼 (Housing)	○	○	○	○	○	○
充電線 (Charging Cable)	○	○	○	○	○	○
備考1. “超出0.1 wt %”及“超出0.01 wt %”係指限用物質之百分比含量超出百分比含量基準值。 備考2. “○”係指該項限用物質之百分比含量未超出百分比含量基準值。 備考3. “-”係指該項限用物質為排除項目。						

Thailand



United Arab Emirates

Model FB421



Model FB423



TDRA - UNITED ARAB Emirates
Mode Dealer ID Nam DA35294/14
TARTTI ER12927/22
Model Name: FB423
Product Typ Wireless Activity Tracker

QR code area with approved product details published online

United Kingdom

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

Settings > Device Info > Regulatory Info

Simplified UK Declaration of Conformity

Hereby, Fitbit LLC declares that the radio equipment type Models FB421 and FB423 is in compliance with Radio Equipment Regulations 2017. The full text of the UK declaration of conformity is available at the following internet address:

www.fitbit.com/legal/safety-instructions



Vietnam

Model FB421



Model FB423



About the Battery

This unit contains a non-replaceable internal lithium-ion battery. The battery can burst or explode, releasing hazardous chemicals. To reduce the risk of fire or burns, do not disassemble, crush, puncture or dispose of in fire or water.

CAUTION: Risk of explosion if battery is replaced by an incorrect type. Dispose of used batteries according to the instructions.

- The battery must be recycled or disposed of properly
- Use the battery only in the specified equipment
- Do not leave the battery in an extremely high temperature environment that may result in an explosion or the leakage of flammable liquid or gas
- Do not subject battery to extremely low air pressure that may result in an explosion or the leakage of flammable liquid or gas

IP Rating

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

Settings > Device Info > Regulatory Info

Models FB421 and FB423 have a water resistance rating of IPX8 under IEC standard 60529, up to a depth of 50 meters.

Models FB421 and FB423 have a dust ingress rating of IP6X under IEC standard 60529 which indicates the device is dust-tight.

Safety Statement

This equipment has been tested to comply with safety certification in accordance with the specifications of: EN62368-1:2014 + A11:2017, BS EN62368-1:2014 + A11:2017.

Regulatory Markings

Device regulatory markings can be viewed on your device by removing the band. Markings are located in the band attach area.

Band Pocket View



© 2023 Fitbit LLC. Todos los derechos reservados. Fitbit y el logotipo de Fitbit son marcas comerciales o marcas comerciales registradas de Fitbit en los Estados Unidos y en otros países. Puedes encontrar una lista más completa de marcas comerciales de Fitbit en la [lista de marcas comerciales de Fitbit](#). Las marcas comerciales de terceros pertenecen a sus respectivos propietarios.