

# fitbit surge™

Superwatch per il fitness

---



Manuale del prodotto  
Versione 1.0

# Sommario

<b>Per iniziare</b> .....	<b>1</b>
Contenuto della confezione .....	1
Contenuto del documento.....	1
<b>Configurazione di Surge</b> .....	<b>3</b>
Configurazione del rilevatore con un dispositivo mobile .....	3
Configurazione del rilevatore con un Mac o un PC.....	3
Requisiti di Mac e PC.....	3
Download di Fitbit Connect .....	3
Installazione di Fitbit Connect e pairing del rilevatore.....	4
Sincronizzazione con un computer .....	4
<b>Presentazione di Surge</b> .....	<b>5</b>
Come indossare Surge.....	5
Mano dominante e mano non dominante .....	6
Uso di Surge in condizioni di umidità .....	7
Panoramica di Surge .....	7
Modifica del formato dell'orologio.....	8
Rilevamento del battito cardiaco .....	9
Margini del battito cardiaco predefiniti .....	9
Margini del battito cardiaco personalizzati .....	10
Segnale assente.....	10
Utilizzo del GPS .....	11
Durata e caricamento della batteria.....	12
Manutenzione di Surge.....	13
<b>Monitoraggio automatico con Surge</b> .....	<b>14</b>
Monitoraggio delle statistiche quotidiane .....	14

Rilevamento del sonno .....	14
Monitoraggio di un obiettivo quotidiano .....	15
Scelta dell'obiettivo da celebrare.....	15
Impostazione di un valore per l'obiettivo quotidiano .....	16
<b>Monitoraggio della corsa con Surge .....</b>	<b>17</b>
Monitoraggio della corsa .....	17
Utilizzo di altre funzioni di Surge durante la corsa .....	18
<b>Monitoraggio dell'allenamento con Surge .....</b>	<b>19</b>
Controllo dell'allenamento .....	19
Scelta degli esercizi da monitorare .....	20
Visualizzazione delle statistiche rilevate durante l'allenamento .....	21
Utilizzo di altre funzioni di Surge durante l'allenamento .....	21
<b>Sveglia silenziosa.....</b>	<b>22</b>
Impostazione della sveglia silenziosa .....	22
Come spegnere o ripetere le sveglie silenziose .....	22
Attivazione o disattivazione della sveglia silenziosa .....	23
<b>Ricezione degli avvisi di chiamata e degli SMS .....</b>	<b>24</b>
Attivazione degli avvisi di chiamata e degli SMS.....	24
Visualizzazione degli avvisi di chiamata e degli SMS .....	25
Disattivazione degli avvisi di chiamata e degli SMS .....	26
<b>Controllo della musica .....</b>	<b>27</b>
Attivazione del controllo della musica .....	27
Controllo della musica con Surge .....	28
<b>Gestione delle impostazioni in Surge .....</b>	<b>29</b>
Controllo del battito cardiaco .....	29
Retroilluminazione.....	30
Notifiche .....	30
Bluetooth Classic .....	30

Arresto .....	30
Informazioni normative .....	30
<b>Utilizzo del pannello Fitbit.com .....</b>	<b>31</b>
Requisiti del browser.....	31
Aggiunta e rimozione dei riquadri .....	31
Informazioni sul dispositivo.....	32
Gestione del rilevatore da Fitbit.com .....	32
<b>Aggiornamento di Fitbit Surge.....</b>	<b>33</b>
<b>Riavvio di Fitbit Surge.....</b>	<b>34</b>
<b>Informazioni generali e specifiche tecniche di Fitbit Surge .....</b>	<b>35</b>
Sensori e motori.....	35
Batteria .....	35
Memoria.....	35
Display.....	36
Requisiti dell'ambiente di utilizzo.....	36
Guida.....	36
Garanzia e condizioni di restituzione.....	36
<b>Avvisi normativi e sulla sicurezza .....</b>	<b>37</b>
USA: Dichiarazione della Federal Communications Commission (FCC) .....	37
Canada: Dichiarazione di Industry Canada (IC).....	37
Unione Europea (UE) .....	38
Australia e Nuova Zelanda.....	38
Messico .....	39
Israele .....	39
Sudafrica .....	39
Corea del Sud.....	39
Singapore.....	40
Taiwan.....	40

Chiavetta di sincronizzazione wireless.....	40
Surge .....	40
Russia .....	41
Emirati Arabi Uniti .....	41
Informazioni sulla sicurezza.....	42
Importanti istruzioni sulla sicurezza.....	42
Avvertenze .....	42
Consigli per l'uso e la cura del braccialetto .....	42
Precauzioni relative alla batteria .....	43
Informazioni su smaltimento e riciclaggio .....	43

# Per iniziare

---

Benvenuto in Fitbit Surge, il superwatch per il fitness ad alte prestazioni che ti aiuta a raggiungere i tuoi obiettivi di fitness.

## Contenuto della confezione

La confezione di Fitbit Surge include:



Surge  
Superwatch per il  
fitness



Cavo di ricarica USB



Chiavetta di  
sincronizzazione  
wireless

## Contenuto del documento

Questo manuale include le istruzioni per configurare il tuo rilevatore. La configurazione permette al rilevatore di sincronizzare i dati con Fitbit.com o con l'app mobile di Fitbit, dove vedrai informazioni dettagliate sulle tue statistiche, le tendenze generali e dove potrai registrare alimenti e non solo. Appena terminata la configurazione, potrai iniziare ad allenarti.

Successivamente viene descritto l'uso del rilevatore Surge, dei pulsanti e del touchscreen per leggere le statistiche, monitorare una corsa o altri allenamenti.

Vengono inoltre illustrate tutte le funzioni di Surge e le istruzioni per aggiornare il rilevatore con gli aggiornamenti firmware gratuiti. Per le operazioni che possono essere eseguite sia nel pannello Fitbit.com sia nell'app mobile di Fitbit, vengono illustrate solo le procedure relative a Fitbit.com. Le app Fitbit per iOS, Android o Windows Phone sono estremamente intuitive e potrai facilmente individuare le operazioni senza aver bisogno delle procedure passo passo. Tutte le procedure dettagliate per le app mobili sono comunque disponibili nei nostri articoli su <https://help.fitbit.com>. Seleziona Surge, quindi accedi alle categorie relative a iOS, Android o Windows Phone.

Il manuale si conclude spiegando come riavviare Surge nel caso di difficoltà con il rilevatore. Tutti gli altri suggerimenti per la risoluzione di eventuali problemi, nonché le informazioni dettagliate sul funzionamento di servizi e rilevatori Fitbit sono reperibili negli articoli sul sito <https://help.fitbit.com>. Seleziona Surge e scegli una categoria o inserisci il termine di ricerca per trovare un argomento specifico. Non dimenticarti di valutare gli articoli che leggi: è così che ci dai la possibilità di mettere a tua disposizione le informazioni giuste al momento giusto!

# Configurazione di Surge

---

Puoi configurare Surge utilizzando il computer o le app di Fitbit per iOS, Android o Windows Phone.

## Configurazione del rilevatore con un dispositivo mobile

Oltre 120 dispositivi mobili che supportano la tecnologia Bluetooth 4.0 ti consentono di configurare e di sincronizzare Surge in modalità wireless. Per vedere se il dispositivo mobile è compatibile con Surge, consulta la pagina <http://www.fitbit.com/devices>. Se il dispositivo è nell'elenco, puoi scaricare la nostra app mobile gratuita e seguire la procedura di installazione nell'app. Se il tuo dispositivo non è nell'elenco, controlla tra un po' di tempo: aggiungiamo di continuo nuovi dispositivi.

Se il dispositivo mobile non consente la sincronizzazione tramite Bluetooth 4.0, puoi usare l'app Fitbit per visualizzare i dati, verificare i progressi ed eseguire la configurazione e la sincronizzazione di Surge tramite Mac o PC.

## Configurazione del rilevatore con un Mac o un PC

Per configurare Surge attraverso il computer, devi per prima cosa installare Fitbit Connect. Fitbit Connect è l'applicazione software che connette (eseguendo il pairing) Surge al pannello Fitbit.com dove potrai visualizzare dati, registrare alimenti e altro.

### Requisiti di Mac e PC



**Software**  
Mac OS 10.6 o versioni successive  
Connessione a Internet

**Hardware**  
Porta USB



**Software**  
Windows Vista o versioni successive  
Connessione a Internet

**Hardware**  
Porta USB

### Download di Fitbit Connect

1. Vai su <http://www.fitbit.com/setup>.
2. Verifica che sia evidenziato il tipo di computer (PC o Mac) e fai clic sul pulsante **Download** sotto l'immagine del dispositivo Surge. Scegli di salvare il file.



## Installazione di Fitbit Connect e pairing del rilevatore

1. Collega la chiavetta di sincronizzazione wireless tenendo il rilevatore nelle vicinanze, acceso e con la batteria carica.
2. Accedi alla cartella contenente il file appena scaricato e cerca il programma di installazione:
  - Per Mac: [Installa Fitbit Connect.pkg](#)
  - Per Windows: [FitbitConnect\\_Win.exe](#)
3. Fai doppio clic sul nome del file per avviare l'installazione.
4. Procedi seguendo le brevi istruzioni visualizzate per completare l'operazione. Complimenti, sei pronto ad allenarti.

## Sincronizzazione con un computer

Una volta installato Fitbit Connect, Surge sincronizza automaticamente e in modalità wireless i dati con il pannello ogni 15-20 minuti, se si verificano le seguenti condizioni:

- Surge si trova in un raggio di 4-6 metri dal computer e ha registrato nuovi dati da caricare (se non ti sei mosso, non avviene alcuna sincronizzazione automatica).
- Il computer è acceso, attivo e connesso a Internet.
- La chiavetta di sincronizzazione wireless è inserita in una porta USB ed è stata riconosciuta dal computer.

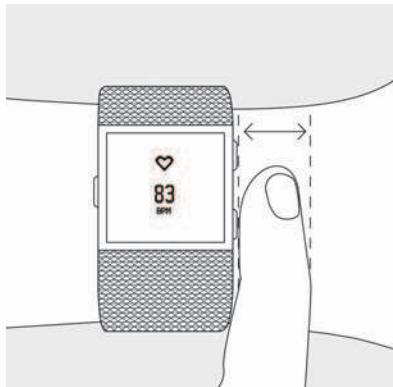
Per eseguire la sincronizzazione manuale di Surge con il pannello, fai clic sull'icona Fitbit Connect sul computer (accanto a data e ora sul monitor), quindi su [Sincronizza ora](#).

# Presentazione di Surge

---

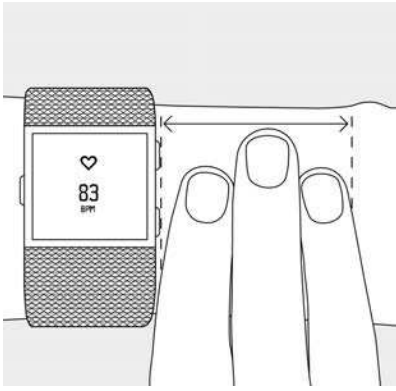
## Come indossare Surge

Surge va portato al polso. È comunque in grado di controllare passi e piani saliti anche se messo in tasca, ma risulta molto più accurato se indossato sul polso. Come mostrato nell'illustrazione di seguito, per indossare comodamente il tuo Surge ogni giorno, posizionalo un dito sotto l'osso del polso e fai in modo che aderisca alla pelle, proprio come con un orologio.



Come avviene per tutta la tecnologia di monitoraggio del battito cardiaco, sia che si tratti di una fascia toracica che un sensore da polso, la precisione è influenzata dalla fisiologia personale, dalla posizione in cui viene indossato il rilevatore e dal tipo di movimento. In altre parole, non tutti otterranno un'indicazione perfettamente accurata con ogni tipo di allenamento. Per ottenere la massima precisione del controllo del battito cardiaco, tieni a mente questi suggerimenti:

1. Prova a collocare il rilevatore più in alto sul polso. Il flusso sanguigno nel braccio aumenta a mano a mano che l'attività si intensifica, pertanto spostare più in alto il rilevatore può migliorare il segnale del battito cardiaco. Inoltre, molte tipologie di esercizi, ad esempio lo spinning, prevedono un piegamento frequente del polso, movimento in grado di interferire con il corretto rilevamento del battito cardiaco.



2. Non indossare il rilevatore troppo stretto poiché potrebbe limitare il flusso sanguigno influenzando il segnale del battito cardiaco. Tuttavia, il rilevatore deve essere indossato leggermente più aderente durante l'allenamento rispetto al resto del giorno.
3. Nel caso di allenamento a intervalli o altre attività intense dove il polso si muove energicamente ma non ritimicamente, il movimento potrebbe impedire al sensore di rilevare accuratamente il battito cardiaco. In modo analogo, in allenamenti come il sollevamento pesi o il canottaggio, i muscoli del polso potrebbero flettersi facendo in modo che il braccialetto si stringa e si allenti durante l'allenamento. Prova a rilassare il polso e a stare fermo per circa 10 secondi, dopo di che dovresti ottenere una lettura accurata del battito cardiaco.

## Mano dominante e mano non dominante

Per migliorare l'accuratezza di Surge, ti consigliamo di specificare se lo indosserai sul polso della mano dominante o su quello della mano non dominante. La mano dominante è quella utilizzata per buona parte delle attività quotidiane, come scrivere o lavarti i denti. Puoi specificare l'impostazione nell'app Fitbit o nel pannello Fitbit.com.

Per effettuare la selezione nel pannello Fitbit.com, procedi come segue:

1. Accedi a Fitbit.com.
2. Fai clic sull'icona a forma di ingranaggio nell'angolo in alto a destra del pannello e seleziona **Impostazioni**.
3. Utilizzando le schede a sinistra, individua e specifica l'impostazione corretta per **Mano dominante**.
4. Sincronizza Surge per aggiornare la nuova impostazione:
  - a. Fai clic sull'icona di Fitbit Connect accanto a data e ora sul computer.
  - b. Verifica che il dispositivo Surge sia nelle vicinanze e fai clic su **Sincronizza ora**.

## Uso di Surge in condizioni di umidità

Surge è resistente a schizzi, pioggia e sudore, anche intenso, ma non va indossato quando si nuota. Ti consigliamo inoltre di togliere il rilevatore quando fai la doccia. Il dispositivo è a prova di acqua, ma indossarlo 24 ore su 24 e 7 giorni su 7 non consente alla pelle di respirare. Se il rilevatore si bagna, assicurati di asciugarlo con cura prima di indossarlo di nuovo. Per ulteriori informazioni, consulta <https://www.fitbit.com/productcare>.

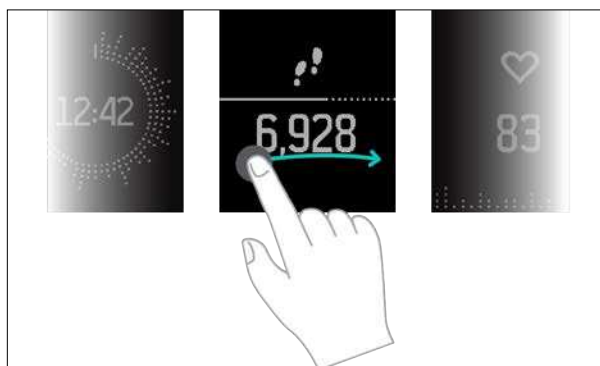
## Panoramica di Surge

Fitbit Surge dispone di un touchscreen con retroilluminazione e tre pulsanti: Home, Seleziona e Azione. Ricordati i nomi di questi pulsanti e la loro posizione nel dispositivo o fai riferimento a questa immagine durante la lettura delle attività in questo manuale.

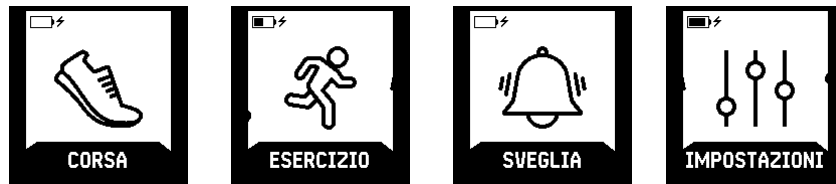


Surge presenta due schermate: Orologio, che include le statistiche quotidiane, e Menu. Per passare da una schermata all'altra, premi il pulsante Home.

- Nella vista Orologio, scorri verso destra e sinistra per visualizzare:
  - Battito cardiaco attuale
  - Passi
  - Distanza percorsa
  - Calorie bruciate
  - Piani saliti



- Nella vista Menu, scorri verso destra e sinistra per visualizzare le diverse opzioni. Per scegliere un'opzione del menu, premi il pulsante Seleziona o tocca il display. Per uscire dalle schermate Corsa, Allenamento, Sveglia o Impostazioni, premi il pulsante Home.



Le funzioni dei pulsanti Seleziona e Azione variano a seconda delle operazioni eseguite. Un'icona accanto al pulsante indica la sua funzione, ad esempio pausa/ripresa o selezione di un'opzione.

La doppia pressione del pulsante Home consente di visualizzare i comandi per la riproduzione della musica. Per ulteriori informazioni, consulta "Controllo della musica" a pagina 27.

## Modifica del formato dell'orologio

L'app Fitbit e il pannello Fitbit.com permettono di scegliere tra diversi quadranti per l'orologio. La modifica del quadrante cambia anche l'aspetto delle statistiche quotidiane in base allo stile dell'orologio.

Per cambiare il quadrante dell'orologio nel pannello Fitbit.com, procedi come segue:

1. Accedi a Fitbit.com.
2. Fai clic sull'icona a forma di ingranaggio nell'angolo in alto a destra del pannello e seleziona **Impostazioni**.
3. Utilizzando le schede a sinistra, individua **Visualizzazione dell'orologio** e scegli quella che preferisci. L'opzione predefinita, Flare, presenta il livello di attività all'ora corrente in formato grafico.



Orbit



Analogico



Digitale



Flare

4. Sincronizza Surge per aggiornare il nuovo quadrante:
  - a. Fai clic sull'icona di Fitbit Connect accanto a data e ora sul computer.
  - b. Verifica che il dispositivo Surge sia nelle vicinanze e fai clic su **Sincronizza ora**.

## Rilevamento del battito cardiaco

Quando il tuo cuore batte, i capillari si espandono e si contraggono, in base alle variazioni del volume sanguigno. I LED di PurePulse™ nella parte posteriore di Surge infondono luce sull'epidermide per rilevare eventuali variazioni del volume sanguigno e gli algoritmi ottimizzati vengono applicati per la misurazione continua e automatica del battito cardiaco.

Nella vista Orologio, scorri per visualizzare il numero attuale di battiti al minuto e il margine cardiaco.

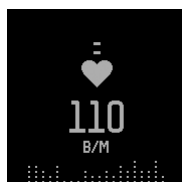
### Margini del battito cardiaco predefiniti

I margini del battito cardiaco ti consentono di raggiungere i diversi livelli di esercizio fisico per ottimizzare l'allenamento. I margini vengono calcolati in base alla percentuale del battito cardiaco massimo, pari a 220 meno la tua età.

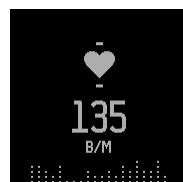
Per determinare in quale margine ti trovi, guarda l'icona a forma di cuore:



Fuori margine



Brucia grassi



Attività aerobica



Picco

- Quando sei fuori margine (al di sotto del 50% del battito cardiaco massimo), il battito cardiaco può essere elevato, ma non abbastanza per considerare la tua attività un allenamento.
- Il margine Brucia grassi (50-69% del battito cardiaco massimo) definisce un'intensità di allenamento medio-bassa e costituisce un buon punto di inizio per i principianti. Lo definiamo margine "brucia grassi" perché con questo tipo di allenamento si brucia una percentuale maggiore di calorie da grassi, ma il tasso totale di dispendio di calorie è inferiore.
- Il margine Attività aerobica (tra il 70% e l'84% del battito cardiaco massimo) è il margine di intensità di allenamento medio-elevata. In questo margine, l'allenamento è intenso ma non troppo faticoso. Per la maggior parte delle persone questo è il margine a cui puntare.
- Il picco (85% del battito cardiaco massimo) è il margine di intensità di allenamento più elevata. Riguarda sessioni brevi e intense che aiutano a migliorare le prestazioni e la velocità.

In qualsiasi momento puoi controllare nel pannello la quantità di tempo spesa in ciascuno dei margini.

## Margini del battito cardiaco personalizzati

Invece di utilizzare i margini predefiniti del battito cardiaco, puoi configurarne uno personalizzato. Quando il battito è inferiore o superiore rispetto al margine personalizzato, vedrai i contorni di un'icona a forma di cuore, mentre quando il battito risulta incluso nel margine personalizzato, l'icona del cuore è piena.

Per configurare un margine personalizzato nel pannello Fitbit.com, segui queste istruzioni:

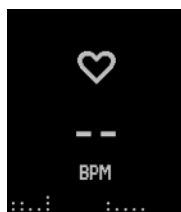
1. Accedi a Fitbit.com.
2. Fai clic sull'icona a forma di ingranaggio nell'angolo in alto a destra del pannello e seleziona **Impostazioni**.
3. Utilizzando le schede a sinistra, individua Margini battito cardiaco e specifica il battito cardiaco minimo e massimo per il margine personalizzato.
4. Sincronizza Surge per aggiornare la nuova impostazione:
  - a. Fai clic sull'icona di Fitbit Connect accanto a data e ora sul computer.
  - b. Con Surge nelle vicinanze, fai clic su **Sincronizza ora**.

In qualsiasi momento puoi controllare nel pannello la quantità di tempo spesa nel margine personalizzato.

Per ulteriori dettagli sul rilevamento del battito cardiaco, inclusi i link alle relative informazioni dell'American Heart Association, consulta l'articolo "FAQ sul battito cardiaco" su <https://help.fitbit.com>.

## Segnale assente

Surge rileva di continuo il battito cardiaco mentre ti alleni e nel corso della giornata. Talvolta, la qualità del segnale non è sufficiente per consentire al sistema di rilevare e mostrare il battito cardiaco. In tal caso, viene mostrata questa schermata:



Se il segnale del battito cardiaco non è disponibile, assicurati di indossare il rilevatore correttamente, prova a spostarlo più in alto o più in basso sul polso, stringilo o allargalo. Dopo qualche istante, dovresti nuovamente visualizzare il battito cardiaco. Se continui a non visualizzarlo, controlla l'impostazione Controllo del battito cardiaco; vedi "Gestione delle impostazioni in Fitbit Surge" a pagina 29 per ulteriori informazioni.

## Utilizzo del GPS

Fitbit Surge include un ricevitore GPS per tracciare il percorso durante l'esecuzione di diverse attività, quali ad esempio jogging, giri di corsa o in bici, passeggiate ed escursioni. Nel pannello, i dati del GPS vengono mostrati su una mappa insieme alle statistiche registrate durante l'attività.

Quando selezioni una tipologia di corsa o di allenamento che utilizza il GPS, Surge cerca il segnale GPS. Come con qualsiasi dispositivo GPS, il segnale viene rilevato più rapidamente all'aperto e da fermi.



Per risultati ottimali, attendi la ricezione del segnale prima di iniziare l'allenamento.



Se non viene rilevato alcun segnale GPS entro qualche secondo, viene visualizzata l'opzione Inizio rapido per tutti gli allenamenti GPS tranne la corsa in bici.



Se preferisci non aspettare che il dispositivo rilevi il segnale GPS, premi il pulsante Seleziona (Inizio rapido) per passare alla schermata dell'attività e inizia ad allenarti. Surge continua a cercare il segnale GPS, ma impiegherà più tempo rispetto a quando stai fermo.

Se ti sposti prima che il dispositivo abbia individuato il segnale GPS, Surge utilizza il conteggio dei passi per stimare la distanza percorsa prima della ricezione del segnale GPS. Pertanto, la distanza totale calcolata per l'attività potrebbe risultare meno



precisa rispetto a quando inizi ad allenarti con il segnale GPS già rilevato. L'opzione Inizio rapido non appare se stai monitorando un giro in bici poiché per il calcolo della distanza è necessario il GPS. Attendi che venga localizzata la tua posizione GPS prima di iniziare il tuo giro.

---

NOTA: Surge può registrare fino a un massimo di 35 ore di dati GPS. Se registri oltre 35 ore di dati GPS senza sincronizzarli, i dati meno recenti vengono eliminati. Per assicurarti che tutti i dati GPS siano correttamente salvati su Fitbit.com, sincronizza il dispositivo con regolarità.

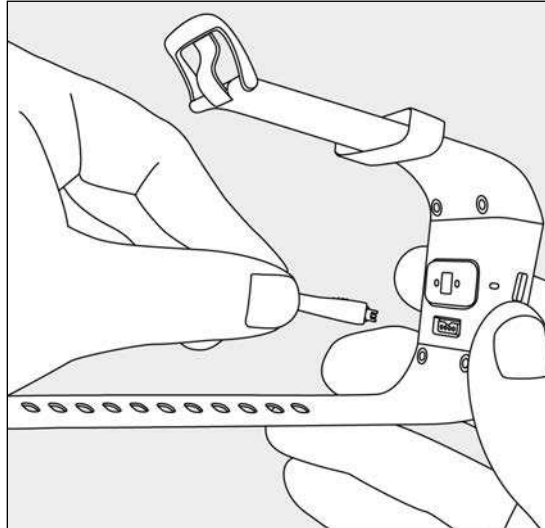
---

## Durata e caricamento della batteria

La durata della batteria varia a seconda dell'utilizzo:

- Se non stai misurando corse o esercizi che usano il GPS, la carica completa di Surge dura 7 giorni o più, se impiegato solo come orologio per il fitness con monitoraggio continuo del battito cardiaco e delle attività.
- Se completamente carico, Surge può registrare fino a 5 ore di attività con l'uso del GPS prima di scaricarsi. Per poter sempre monitorare i dati, ti consigliamo di caricare Surge dopo qualsiasi attività che preveda l'uso del GPS.

Per caricare il rilevatore Surge, collega il cavo di ricarica alla porta USB del computer e inserisci l'altra estremità nella porta sul retro del rilevatore Surge. Puoi anche collegare il cavo di ricarica a un caricabatteria da muro USB standard. La ricarica completa richiede da una a due ore.



Nella vista Menu, il livello di carica della batteria viene mostrato in alto a sinistra.



Carica completa    Carica parziale    Carica ridotta    In esaurimento    In carica

Se la carica della batteria è molto ridotta, ricarica Surge appena possibile.

Puoi anche verificare il livello di carica della batteria dall'app Fitbit o da Fitbit.com facendo clic sull'icona a forma di ingranaggio nell'angolo in alto a destra della pagina. In questi casi, il livello mostrato rappresenta il livello della batteria all'ultima sincronizzazione di Surge. Per assicurarti di visualizzare il livello della batteria reale, sincronizza Surge.

Per ricevere una notifica via SMS o email quando la batteria è in esaurimento:

1. Accedi al pannello Fitbit.com.
2. Fai clic sull'icona a forma di ingranaggio nell'angolo in alto a destra della pagina e seleziona **Impostazioni**.
3. Utilizzando le schede a sinistra, individua **Notifiche** e scegli quelle che preferisci ricevere.
4. Fai clic su **Salva**.

Se non prevedi di usare Surge per un po' di tempo, spegnilo in modo da preservarne la batteria; vedi "Gestione delle impostazioni in Surge" a pagina 29.

## Manutenzione di Surge

Pulisci e asciuga regolarmente Surge, soprattutto sotto la fascia. Usa con parsimonia eventuali prodotti per la cura della pelle sull'area del polso coperta dal prodotto. Per ulteriori informazioni, consulta: <https://www.fitbit.com/productcare>.

# Monitoraggio automatico con Surge

---

Surge controlla automaticamente diverse statistiche mentre lo indossi. Al momento della sincronizzazione di Surge, i dati dell'allenamento vengono caricati sul pannello Fitbit.com o nell'app FitBit.

## Monitoraggio delle statistiche quotidiane

Surge monitora e mostra automaticamente le seguenti statistiche quotidiane:

- Passi
- Battito cardiaco attuale
- Distanza percorsa
- Calorie bruciate
- Piani saliti

Per visualizzare le statistiche, in modalità orologio scorri verso destra o verso sinistra.

Oltre alle statistiche mostrate su Surge, vengono monitorate anche le seguenti statistiche, ma esse vengono mostrate solo nel pannello Fitbit.com o nell'app mobile:

- Cronologia dettagliata del battito cardiaco, incluso il tempo speso nei diversi margini
- Minuti attivi
- Durata e qualità del sonno

Surge inizia il monitoraggio delle statistiche per il giorno successivo a mezzanotte, in base al fuso orario impostato. Sebbene le statistiche vengano azzerate ogni giorno a mezzanotte, i dati rilevati il giorno precedente non vengono cancellati e vengono caricati in Fitbit.com alla successiva sincronizzazione del rilevatore.

Per regolare il fuso orario, accedi a [www.fitbit.com/user/profile/edit](http://www.fitbit.com/user/profile/edit) o usa l'app Fitbit per rilevare automaticamente il tuo fuso orario.

## Rilevamento del sonno

Il dispositivo Surge rileva automaticamente le ore di sonno nonché i movimenti compiuti durante la notte per fornire una stima della qualità del riposo. Non devi premere alcun pulsante né attivare alcuna modalità per avviare la misurazione del sonno. Basta indossarlo mentre dormi. Quando indossi Surge mentre dormi, la misurazione del battito cardiaco a riposo mostrata nel pannello risulta più precisa.

Per visualizzare i dati sul sonno, sincronizza il rilevatore e guarda il pannello Fitbit o l'app mobile. Nel pannello fai riferimento al riquadro del sonno o accedi a **Diario** > **Sonno**. Nell'app mobile tocca il riquadro del sonno.

## Monitoraggio di un obiettivo quotidiano

Surge è un dispositivo progettato per tenere traccia dei progressi rispetto agli obiettivi impostati sul pannello Fitbit.com o nell'app Fitbit. Per impostazione predefinita, l'obiettivo quotidiano è impostato su 10.000 passi al giorno.

Una barra di avanzamento ti aiuta a mantenere alta la motivazione quotidiana. Ad esempio, la linea continua indica che hai già fatto più di metà strada per raggiungere i 10.000 passi.



Quando raggiungi un obiettivo, il rilevatore Surge vibra e si illumina per celebrare il risultato.



### Scelta dell'obiettivo da celebrare

Sul pannello Fitbit.com o nell'app Fitbit puoi decidere quale obiettivo viene celebrato da Surge. L'obiettivo predefinito è relativo ai passi, ma puoi impostare distanza percorsa, calorie bruciate o piani saliti.

Per scegliere l'obiettivo da celebrare, procedi come segue:

1. Accedi al pannello Fitbit.com.
2. Fai clic sull'icona a forma di ingranaggio nell'angolo in alto a destra della pagina e seleziona **Impostazioni**.
3. Utilizzando le schede di navigazione a sinistra, individua la sezione **Progressi obiettivo quotidiano** e scegli il tuo obiettivo.
4. Sincronizza il dispositivo Surge per aggiornare il nuovo obiettivo:
  - a. Fai clic sull'icona di Fitbit Connect accanto a data e ora sul computer.
  - b. Con Surge nelle vicinanze, fai clic su **Sincronizza ora**.

## Impostazione di un valore per l'obiettivo quotidiano

Puoi specificare un determinato valore per l'obiettivo quotidiano nell'app Fitbit o nel pannello Fitbit.com. Ad esempio, piuttosto che l'obiettivo predefinito di 10.000 passi al giorno, è possibile configurare Surge in modo che vibri e si illumini quando raggiungi un obiettivo di 15.000 passi al giorno.

Per cambiare il valore dell'obiettivo, procedi come segue:

1. Accedi al pannello Fitbit.com.
2. Individua il riquadro corrispondente all'obiettivo che ti interessa.
3. Fai clic sull'icona a forma di ingranaggio nell'angolo in basso a sinistra del riquadro.
4. Modifica il valore in Obiettivo quotidiano e fai clic su **Salva**.
5. Sincronizza il dispositivo Surge per aggiornare il rilevatore con il nuovo valore scelto:
  - a. Fai clic sull'icona di Fitbit Connect accanto a data e ora sul computer.
  - b. Con Surge nelle vicinanze, fai clic su **Sincronizza ora**.

# Monitoraggio della corsa con Surge

Con Surge, puoi monitorare la corsa con o senza GPS.

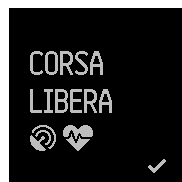
## Monitoraggio della corsa

Per monitorare una corsa, procedi come segue:

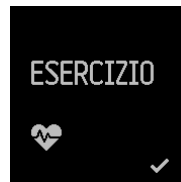
1. Accedi al menu di Surge, quindi scorri fino a Corsa.



2. Premi il pulsante Seleziona o tocca lo schermo, quindi scorri fino al tipo di corsa che desideri monitorare. Se il tipo di corsa supporta il monitoraggio GPS, vedrai l'icona corrispondente a sinistra dell'icona di rilevamento del battito cardiaco.



Con GPS

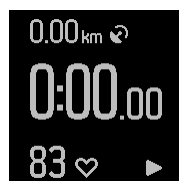


Senza GPS

3. Quando visualizzi il tipo di corsa che desideri, premi il pulsante Seleziona o tocca lo schermo. Se cambi idea, premi il pulsante Home per uscire.

Se la corsa prevede il monitoraggio GPS, viene visualizzata la schermata di ricerca del segnale. Per risultati ottimali, attendi il rilevamento del segnale prima di iniziare a correre. Fai riferimento a "Utilizzo del GPS" a pagina 11 per ulteriori informazioni.

Viene visualizzato un cronometro con le statistiche nella parte superiore e inferiore della schermata.

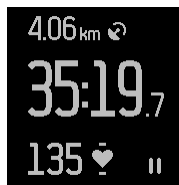


4. Premi il pulsante Seleziona per iniziare la corsa.

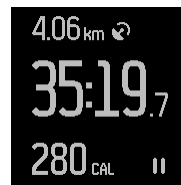
5. Mentre corri, puoi visualizzare le varie statistiche o l'orario. Le statistiche variano in base al tipo di corsa.



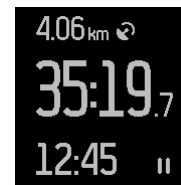
Velocità



Battito cardiaco



Calorie



Orologio  
(ora del giorno)

6. Premi il pulsante Seleziona per mettere in pausa o riprendere la corsa.  
7. Se stai facendo dei giri di corsa, premi il pulsante Azione quando inizi un altro giro. Per qualche secondo visualizzerai il riepilogo del giro appena completato.  
8. Terminata la corsa, premi il pulsante Seleziona per arrestare il monitoraggio, quindi il pulsante Azione (in alto a destra) per visualizzare il riepilogo dell'attività. Per i giri, viene mostrato il riepilogo di ogni giro e successivamente il riepilogo dell'intera sessione di corsa. Premi il pulsante Azione nella schermata Giri per visualizzare il riepilogo della corsa.



9. Premi il pulsante Azione per uscire.

Dopo aver sincronizzato il rilevatore, le statistiche vengono mostrate anche sul pannello Fitbit.com e nell'app Fitbit.

## Utilizzo di altre funzioni di Surge durante la corsa

Mentre corri puoi ricevere gli avvisi di chiamata e gli SMS e controllare la musica che ascolti. Premi il pulsante Azione per visualizzare le notifiche e premi due volte il pulsante Home per visualizzare i comandi per la musica. Per ulteriori informazioni, vedi "Ricezione degli avvisi di chiamata e degli SMS" a pagina 24 o "Controllo della musica" a pagina 27.

Per visualizzare l'ora mentre corri, scorri le statistiche.

# Monitoraggio dell'allenamento con Surge

Fitbit Surge ti consente di monitorare diversi tipi di allenamento, quali, ad esempio, salire le scale, escursionismo, yoga, bici e non solo. Alcuni tipi di allenamenti usano automaticamente il GPS, come l'escursionismo e la bici, diversamente da altri, ad esempio, lo yoga.

Puoi scegliere gli esercizi che desideri avere a disposizione su Surge; per ulteriori informazioni, vedi "Scelta degli esercizi da monitorare" a pagina 20.

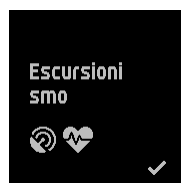
## Controllo dell'allenamento

Per monitorare l'allenamento, procedi come segue:

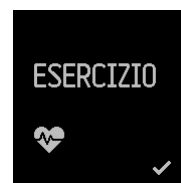
1. Accedi al menu di Surge, quindi scorri fino ad Allenamento.



2. Premi il pulsante Seleziona o tocca lo schermo, quindi scorri fino all'allenamento che desideri monitorare. Se l'allenamento supporta il monitoraggio GPS, vedrai l'icona corrispondente a sinistra dell'icona di monitoraggio del battito cardiaco.



Con GPS



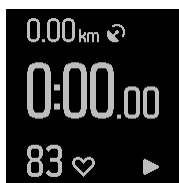
Senza GPS

3. Quando individui l'allenamento che desideri monitorare, premi il pulsante Seleziona o tocca lo schermo. Se cambi idea, premi il pulsante Home per uscire.

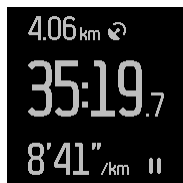
Se l'allenamento prevede il monitoraggio GPS, viene visualizzata la schermata di ricerca del segnale. Per risultati ottimali, attendi la ricezione del segnale prima di iniziare l'allenamento. Per ulteriori informazioni, vedi "Utilizzo del GPS" a pagina 11.



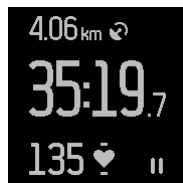
Viene visualizzato un cronometro con le statistiche nella parte superiore e inferiore della schermata.



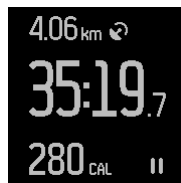
4. Premi il pulsante Seleziona per iniziare ad allenarti.
5. Mentre ti alleni, puoi visualizzare le varie statistiche o l'orario. Le statistiche variano in base al tipo di allenamento.



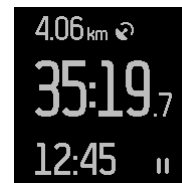
Velocità



Battito cardiaco



Calorie



Orologio  
(ora del giorno)

6. Premi il pulsante Seleziona per mettere in pausa o riprendere l'allenamento.
7. Terminato l'allenamento, premi il pulsante Seleziona per arrestare il monitoraggio, quindi il pulsante Azione per visualizzare il riepilogo dell'attività. Per visualizzare tutte le statistiche rilevate durante l'allenamento, scorri le varie viste.



8. Premi il pulsante Azione per uscire.

## Scelta degli esercizi da monitorare

Su Surge sono disponibili vari esercizi predefiniti e puoi scegliere tra 7 esercizi in qualsiasi momento. Se un determinato esercizio non è disponibile, utilizza l'opzione generica "Esercizio".

Nel pannello Fitbit.com o nell'app mobile, puoi decidere quali esercizi rendere disponibili in Surge e l'ordine di visualizzazione sul display.

Per modificare o riordinare gli esercizi utilizzando il pannello Fitbit.com, procedi come segue:

1. Accedi al pannello Fitbit.com.

2. Fai clic sull'icona a forma di ingranaggio nell'angolo in alto a destra della pagina e seleziona Impostazioni **Impostazioni**.
3. Utilizzando le schede di navigazione a sinistra, individua la sezione **Collegamenti a esercizi**.
4. Fai clic su **Modifica collegamenti a esercizi** per scegliere gli allenamenti che desideri rendere disponibili sul tuo dispositivo, quindi fai clic su **Salva**. Devi avere disponibile almeno una tipologia di allenamento.
5. Seleziona e trascina i simboli degli esercizi per disporli nell'ordine che preferisci.
6. Sincronizza Surge per aggiornarlo con il nuovo elenco di allenamenti.

Puoi aggiornare gli allenamenti su Surge tutte le volte che vuoi. Anche se rimuovi un tipo di allenamento da Surge, le relative statistiche già acquisite rimangono nella cronologia delle attività del pannello.

## Visualizzazione delle statistiche rilevate durante l'allenamento

Mentre ti alleni, puoi visualizzare varie diverse statistiche o l'orario. Le statistiche rilevate variano in base al tipo di allenamento.

Dopo aver sincronizzato Surge, le statistiche vengono mostrate anche sul pannello Fitbit.com e nell'app Fitbit.

## Utilizzo di altre funzioni di Surge durante l'allenamento

Mentre corri puoi ricevere gli avvisi di chiamata e gli SMS e controllare la musica che ascolti. Premi il pulsante Azione per visualizzare le notifiche e premi due volte il pulsante Home per visualizzare i comandi per la musica. Per ulteriori informazioni, vedi "Ricezione degli avvisi di chiamata e degli SMS" a pagina 24 o "Controllo della musica" a pagina 27.

Per visualizzare l'ora, scorri le statistiche.

# Sveglia silenziosa

Grazie alla funzione della sveglia silenziosa, Surge segnala con una leggera vibrazione un avviso o la sveglia. È possibile configurare fino a 8 sveglie silenziose ogni giorno o in giorni specifici della settimana.

## Impostazione della sveglia silenziosa

È possibile aggiungere, modificare ed eliminare le sveglie silenziose dall'app Fitbit o nel pannello Fitbit.com.

È possibile impostare la sveglia silenziosa anche sul pannello Fitbit.com:

1. Accedi al pannello Fitbit.com.
2. Fai clic sull'icona a forma di ingranaggio nell'angolo in alto a destra della pagina e seleziona **Impostazioni**.
3. Utilizzando le schede di navigazione a sinistra, individua la sezione **Sveglia silenziosa**.
4. Fai clic sul pulsante **Aggiungi sveglia**.
5. Specifica l'ora della sveglia.
6. Specifica la frequenza della sveglia.
  - a. Singola: la sveglia scatta all'ora specificata senza essere ripetuta.
  - b. Ripetizioni: scegli i giorni della settimana in cui desideri che la sveglia venga ripetuta.
7. Fai clic su **Salva**.
8. Sincronizza il dispositivo Surge per aggiornare le nuove sveglie:
  - a. Fai clic sull'icona di Fitbit Connect accanto a data e ora sul computer.
  - b. Con Surge nelle vicinanze, fai clic su **Sincronizza ora**.

## Come spegnere o ripetere le sveglie silenziose

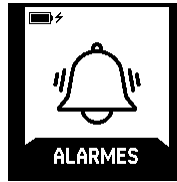
Quando scatta la sveglia, il rilevatore Surge vibra e il display lampeggia. La sveglia rimane visualizzata sullo schermo fino a che non premi il pulsante Azione per spegnerla o il pulsante Seleziona per riattivarla dopo 9 minuti. Puoi posticipare la sveglia tutte le volte che vuoi.



# Attivazione o disattivazione della sveglia silenziosa

Con Surge, puoi disattivare o attivare una sveglia.

1. Accedi al menu di Surge, quindi scorri fino a Sveglia.



2. Premi il pulsante Seleziona o tocca lo schermo, quindi scorri fino alla sveglia che desideri attivare o disattivare.



3. Premi il pulsante Seleziona per attivare o disattivare la sveglia.



# Ricezione degli avvisi di chiamata e degli SMS

---

Oltre 120 dispositivi mobili consentono di ricevere gli avvisi di chiamata e gli SMS su Surge. Per determinare se il tuo dispositivo supporta questa funzione, visita la pagina <http://www.fitbit.com/devices>. Quando ricevi la notifica, Surge vibra e mostra il chiamante su un banner nella parte superiore del display.



## Attivazione degli avvisi di chiamata e degli SMS

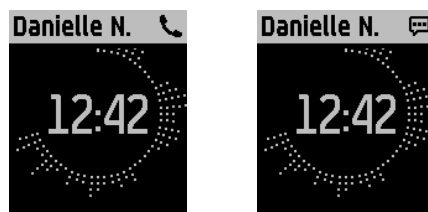
Per abilitare la ricezione degli avvisi di chiamata e degli SMS su Surge, devi collegare Surge all'app Fitbit, in questo modo:

1. Dal menu di Surge, accedi a Impostazioni e assicurati che le notifiche siano attivate.
2. Verifica che Bluetooth sia abilitato nel dispositivo mobile.
3. Assicurati che Surge si trovi a una distanza massima di 6 metri dal dispositivo cellulare.
4. Apri l'app Fitbit sul dispositivo mobile e tocca Surge in alto nel pannello.
5. Attiva le notifiche e procedi seguendo le istruzioni visualizzate.

Dopo il collegamento, Surge viene visualizzato come dispositivo connesso con il nome "Surge" nell'elenco dei dispositivi Bluetooth.

## Visualizzazione degli avvisi di chiamata e degli SMS

Surge riceve le notifiche se si trova a una distanza di circa 6 metri dal dispositivo mobile. Quando ricevi una chiamata o un SMS, Surge vibra e mostra una notifica in alto sul display per 7 secondi. Se il chiamante o l'autore dell'SMS è presente nella rubrica del dispositivo mobile, viene mostrato il nome memorizzato. In caso contrario, compare solo il numero di telefono. L'icona indica se stai ricevendo una chiamata o un SMS.

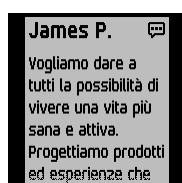


Dopo 7 secondi, il nome e il numero di telefono scompaiono ma rimane un'icona nell'angolo in alto a destra dello schermo che indica che hai ricevuto un SMS o una chiamata.



Premi il pulsante Azione per visualizzare le notifiche ricevute. Se hai più di una notifica, scorri verso sinistra e destra per visualizzarle tutte. Surge memorizza un massimo di 20 notifiche. Se ricevi più di 20 notifiche, le più vecchie vengono sostituite dalle nuove.

Se necessario, puoi scorrere verso il basso per visualizzare il testo completo di un SMS. Vengono visualizzati fino a 32 caratteri per l'oggetto e 160 per il testo di un messaggio.



Premi il pulsante Azione o Home per uscire dalla schermata delle notifiche.

Per assicurarti di ricevere le notifiche, verifica che:

- L'impostazione Notifiche su Surge sia attivata.
- L'impostazione Notifiche nell'app Fitbit sia abilitata.
- Surge sia presente nei dispositivi connessi tramite Bluetooth.
- Surge si trovi a una distanza massima di 6 metri dal dispositivo mobile.

- Surge non sia in modalità di sincronizzazione quando ricevi la chiamata o l'SMS sul telefono. Se ricevi una chiamata o un messaggio mentre il rilevatore è in sincronizzazione, la notifica non viene visualizzata.

## Disattivazione degli avvisi di chiamata e degli SMS

Per interrompere temporaneamente o in modo permanente la ricezione delle notifiche, procedi come segue:

- Nell'app Fitbit, disattiva le notifiche.
- Su Surge, disattiva l'impostazione Notifiche.

Per riattivare la ricezione delle notifiche, ti basterà modificare nuovamente l'impostazione.

# Controllo della musica

---

Con un dispositivo iOS o Android compatibile, è possibile utilizzare Surge per mettere in pausa e riprendere l'ascolto della musica o passare alla traccia successiva. Per determinare se il tuo dispositivo supporta questa funzione, visita la pagina <http://www.fitbit.com/devices>. Surge utilizza il profilo Bluetooth AVRCP per controllare la musica, pertanto l'app con cui ascolti la musica dovrà essere compatibile. Alcune app per la riproduzione di musica in streaming non trasmettono le informazioni sulle tracce, quindi il titolo del brano non viene visualizzato sul display di Surge. Tuttavia, se l'app supporta AVRCP puoi mettere in pausa o saltare una traccia anche se non ne visualizzi il titolo su Surge.

## Attivazione del controllo della musica

Per controllare la musica da Surge, usa la funzione Bluetooth del telefono per collegare Surge al tuo dispositivo mobile. Il collegamento di Surge richiede l'esecuzione di alcuni passaggi sia su Surge sia sul tuo dispositivo mobile. Prima di continuare, assicurati di avere entrambi a portata di mano.

Per abilitare il controllo della musica, procedi come segue:

1. Se non lo hai già fatto, verifica che il dispositivo supporti questa funzione su <http://www.fitbit.com/devices>.
2. Su Surge:
  - a. Accedi al menu di Surge, quindi scorri fino a Impostazioni.
  - b. Vai a Bluetooth Classic.
  - c. Se l'impostazione è disattivata o attivata, premi il pulsante Seleziona fino a visualizzare l'impostazione Collegamento.
3. Sul dispositivo mobile:
  - a. Accedi alla schermata delle impostazioni Bluetooth dove sono elencati i dispositivi associati.
  - b. Assicurati che il dispositivo mobile sia rilevabile e che sia in corso la ricerca dei dispositivi.
  - c. Quando visualizzi "Surge (Classic)" come dispositivo disponibile, selezionalo.
  - d. Attendi il messaggio che mostra un numero di 6 cifre.
4. Esegui rapidamente i due passaggi seguenti:
  - a. Quando vedi lo stesso numero anche su Surge, premi il pulsante Azione.
  - b. Sul dispositivo mobile seleziona l'opzione di collegamento.

Dopo aver collegato il dispositivo, l'impostazione Bluetooth Classic su Surge dovrebbe essere automaticamente attivata.



# Controllo della musica con Surge

Dopo aver collegato il dispositivo, puoi accedere alla schermata di controllo della musica in qualsiasi momento.

Per controllare la riproduzione della musica su Surge, procedi come segue:

1. Apri l'app per la musica sul dispositivo mobile e avvia la riproduzione.
2. Premi due volte il pulsante Home su Surge per visualizzare le informazioni sulla traccia in riproduzione. Se l'app in uso non prevede la trasmissione delle informazioni sulle tracce, i titoli non vengono mostrati su Surge.
3. Usa il pulsante Seleziona per mettere in pausa o il pulsante Azione per passare alla traccia successiva.



4. Premi il pulsante Home per tornare alla schermata precedente.

---

NOTA: come con la maggior parte dei dispositivi Bluetooth, se scolleghi Surge (Classic) per collegare un altro dispositivo Bluetooth, dovrai poi ricollegarlo per controllare la riproduzione musicale.

---

# Gestione delle impostazioni in Surge

Per personalizzare l'uso di Surge, modifica le impostazioni direttamente dal dispositivo. Per informazioni sulla modifica delle impostazioni sul pannello Fitbit.com, vedi "Gestione del rilevatore da Fitbit.com" a pagina 32.

Per modificare le impostazioni su Surge, procedi come segue:

1. Accedi al menu di Surge, quindi scorri fino a Impostazioni.



2. Per visualizzare le impostazioni disponibili, premi il pulsante Seleziona o tocca il display, quindi scorri fra le diverse opzioni.
3. Quando vedi l'impostazione da modificare, premi il pulsante Seleziona fino a individuare l'opzione che intendi configurare.

Le impostazioni disponibili su Surge includono:

- Controllo del battito cardiaco
- Retroilluminazione
- Notifiche
- Bluetooth Classic
- Arresto
- Informazioni normative

## Controllo del battito cardiaco

Questa impostazione consente di controllare quando attivare il rilevamento del battito cardiaco. Le opzioni disponibili sono:

- Automatico (predefinito): il rilevamento del battito cardiaco è attivo quando indossi Surge.
- Disattivato: il rilevamento non è mai attivo.
- Attivato: il rilevamento è sempre attivo; scegli questa opzione se non stai monitorando il battito cardiaco anche se indossi il rilevatore.

Se rimuovi Surge, ad esempio, infilandolo in tasca, ma continui a muoverti, il dispositivo potrebbe rilevare il battito cardiaco in modo scorretto. Puoi evitare il problema disattivando l'impostazione.

## Retroilluminazione

Questa impostazione consente di controllare l'attivazione dell'illuminazione di Surge. Le opzioni disponibili sono:

- Automatico (opzione predefinita): quando tocchi lo schermo o premi un pulsante Surge utilizza la luce ambientale per determinare la necessità di attivare la retroilluminazione.
- Attivato: quando tocchi lo schermo o premi un pulsante viene attivata la retroilluminazione.
- Disattivato: lo schermo non si illumina in nessuna circostanza.

## Notifiche

Questa impostazione consente di controllare se visualizzare gli avvisi di chiamata e gli SMS sul telefono. L'impostazione può essere attivata o disattivata. Per configurare la ricezione delle notifiche, vedi "Ricezione degli avvisi di chiamata e degli SMS" a pagina 24.

## Bluetooth Classic

Questa impostazione viene utilizzata quando si attiva il controllo della musica su Surge (vedi "Controllo della musica" a pagina 27). Le opzioni disponibili sono Collegamento, Attivato, Disattivato. Se non utilizzi Surge per controllare la musica, disattiva l'impostazione per ridurre il consumo della batteria.

## Arresto

Questa impostazione consente di spegnere Surge. Puoi confermare o annullare la richiesta di spegnimento di Surge. Premi un tasto qualsiasi per riattivare Surge.

## Informazioni normative

Consente di visualizzare le informazioni sulle specifiche tecniche.

# Utilizzo del pannello Fitbit.com

Fitbit mette a disposizione uno strumento online gratuito per registrare, gestire e valutare i progressi compiuti: il pannello Fitbit.com. Utilizza il pannello per visualizzare i progressi rispetto all'obiettivo impostato, analizzare i dettagli dell'allenamento, visualizzare i grafici con i dati della cronologia e registrare gli alimenti.

## Requisiti del browser

Browser	Versione Mac	Versione Windows
 Apple Safari	5.0.5 e successive	Non supportato
 Google Chrome	12 e successive	12 e successive
 Microsoft Internet Explorer	Non supportato	8 e successive
 Mozilla Firefox	3.6.18 e successive	3.6.18 e successive

## Aggiunta e rimozione dei riquadri

Le informazioni all'interno del pannello vengono visualizzate in riquadri, ciascuno contenente le informazioni su una tipologia di statistica differente. Aggiungi o rimuovi i riquadri per personalizzare il pannello. I pannelli rimossi possono essere aggiunti nuovamente in qualsiasi momento.

Per aggiungere un riquadro, procedi come segue:

1. Fai clic sull'icona della griglia nella parte superiore sinistra del pannello.
2. Seleziona i riquadri che desideri aggiungere, quindi fai clic su **Fatto**.

Per eliminare un riquadro, procedi come segue:

1. Passa il puntatore del mouse su un riquadro fino a visualizzare l'icona a forma di ingranaggio in basso a sinistra.
2. Fai clic sull'icona a forma di ingranaggio, quindi fai clic su **Rimuovi riquadro**.
3. Quando richiesto, conferma l'operazione.

## Informazioni sul dispositivo

Per visualizzare l'orario dell'ultima sincronizzazione del rilevatore, il livello della batteria e le sveglie attive, fai clic sull'icona a forma di ingranaggio nell'angolo in alto a destra della pagina.

## Gestione del rilevatore da Fitbit.com

Per gestire il rilevatore da Fitbit.com, fai clic sull'icona a forma di ingranaggio, nell'angolo in alto a destra della pagina e scegli **Impostazioni** dalla barra laterale a sinistra.

Utilizzando le schede di navigazione, è possibile individuare e modificare diverse impostazioni.

- **Visualizzazione dell'orologio**: consente di scegliere tra quattro diversi formati disponibili.
- **Progressi obiettivo quotidiano**: consente di scegliere l'obiettivo principale.
- **Mano dominante**: consente di scegliere il polso su cui si indossa Surge per ottenere una lettura più accurata dei dati.
- **Allenamento**: consente di selezionare fino a 7 tipi di allenamento da visualizzare in Surge.
- **Controllo del battito cardiaco**: consente di specificare il controllo automatico, di disattivarlo o di attivarlo. È inoltre possibile modificare questa impostazione su Surge.
- **Margini battito cardiaco**: specifica un margine personalizzato se quelli predefiniti non sono di tuo gradimento.
- **Sveglia silenziosa**: consente di aggiungere ed eliminare le sveglie silenziose.
- **Rilevamento del sonno**: consente di impostare la sensibilità del rilevamento del sonno. L'impostazione Normale (quella predefinita) è adatta a buona parte delle persone. Se hai il sonno pesante, puoi scegliere Sensibile per rilevare anche i più piccoli movimenti del corpo.

Affinché le modifiche diventino effettive, occorre sincronizzare Surge.

# Aggiornamento di Fitbit Surge

---

Miglioramenti al prodotto e nuove funzioni vengono occasionalmente applicati tramite gli aggiornamenti firmware forniti attraverso Fitbit Connect o l'app Fitbit. Ti consigliamo di tenere Surge aggiornato.

L'aggiornamento del rilevatore Surge richiede qualche minuto e consuma molta energia. Ricarica il rilevatore Surge prima o durante l'esecuzione di un aggiornamento.

Per aggiornare Surge con Fitbit Connect, procedi come segue:

1. Verifica che la chiavetta di sincronizzazione wireless sia collegata e che il rilevatore sia nelle vicinanze.
2. Fai clic sull'icona di Fitbit Connect accanto a data e ora.
3. Fai clic su **Apri Menu principale**, quindi **Verifica aggiornamenti dispositivo**.
4. Accedi al tuo account e lascia che Fitbit Connect rilevi Surge.

Se viene rilevato un aggiornamento, Fitbit Connect inizia a scaricarlo e a installarlo. Viene visualizzata una barra di avanzamento sullo schermo del computer e su Surge mentre l'aggiornamento è in corso.

Al termine dell'aggiornamento, Fitbit Connect mostra una schermata di conferma.

# Riavvio di Fitbit Surge

---

Se si verifica uno dei problemi riportati di seguito, è necessario riavviare Surge per risolverlo:

- Il rilevatore non esegue la sincronizzazione.
- Il rilevatore non risponde a un movimento.
- Il rilevatore non risponde quando è in fase di carica.
- Il rilevatore è carico ma non si illumina.
- Il rilevatore non misura i passi o altri dati.
- Il rilevatore non risponde alla pressione dei pulsanti, ai tocchi o allo scorrimento.

Il riavvio di Surge non elimina alcun dato ad eccezione degli avvisi di chiamata e degli SMS.

Per riavviare Surge:

1. Tieni premuto il pulsante Home e Seleziona (a sinistra e in basso a destra) per 10-15 secondi, finché lo schermo non lampeggia o comincia a spegnersi.
2. Rilascia i pulsanti.
3. Quando lo schermo si spegne del tutto, aspetta 10 secondi e premi il tasto Home per riattivare Surge.

Surge è stato riavviato e dovrebbe funzionare normalmente.

Per altri consigli per la risoluzione di problemi o per contattare il supporto clienti, visita la pagina <https://help.fitbit.com>.

# Informazioni generali e specifiche tecniche di Fitbit Surge

---

## Sensori e motori

Surge contiene i seguenti sensori e motori:

- Un accelerometro MEMS a 3 assi che misura le sequenze di movimento e determina i passi compiuti, la distanza percorsa, le calorie bruciate e la qualità del sonno
- Un altimetro che misura i piani saliti
- Un ricevitore GPS che tiene traccia della tua posizione mentre ti alleni
- Un ricetrasmittitore radio Bluetooth 4.0
- Un motore di vibrazione, che fa vibrare Surge quando entrano in funzione le sveglie, quando raggiungi un obiettivo, quando viene rilevato il segnale GPS o quando ricevi la notifica di una chiamata
- Un dispositivo di rilevamento del battito cardiaco, che misura i battiti al minuto a riposo e mentre ti alleni
- Un sensore di luce ambientale, che attiva la retroilluminazione in condizioni di illuminazione scarsa
- Un giroscopio a 3 assi
- Un magnetometro a 3 assi

## Batteria

Il rilevatore Surge funziona con una batteria ricaricabile ai polimeri di litio. Per informazioni sulla durata della batteria, fai riferimento a "Durata e caricamento della batteria" a pagina 12.

## Memoria

Il rilevatore Surge archivia i dati dettagliati minuto per minuto degli ultimi sette giorni e i riepiloghi delle attività quotidiane per un massimo di 30 giorni. I dati relativi al battito cardiaco vengono memorizzati a intervalli di 1 secondo durante il monitoraggio degli esercizi e a intervalli di 5 secondi in altri momenti.

I dati registrati includono passi, distanza percorsa, calorie bruciate, piani saliti, minuti attivi, battito cardiaco e qualità del sonno.

Per poter avere i dati sempre aggiornati nel pannello Fitbit.com, si consiglia di sincronizzare di frequente il rilevatore Surge.



## Display

Surge dispone di un display LCD monocromatico touchscreen con retroilluminazione per condizioni di ridotta visibilità.

## Requisiti dell'ambiente di utilizzo

Temperatura di funzionamento	Da -20° a 45° C
------------------------------	-----------------

Temperatura di conservazione	Da -30° a 60° C
------------------------------	-----------------

Resistente all'acqua	Resistente agli schizzi. Non indossare il dispositivo sotto la doccia e quando nuoti.
----------------------	---

Altitudine massima di funzionamento	9.144 m
-------------------------------------	---------

## Guida

Per assistenza e per la risoluzione dei problemi relativi al dispositivo Surge, consulta la guida su <https://help.fitbit.com>.

## Garanzia e condizioni di restituzione

Le informazioni sulla garanzia e le condizioni di restituzione di Fitbit.com sono reperibili online all'indirizzo <http://www.fitbit.com/returns>.

# Avvisi normativi e sulla sicurezza

---

Nome modello: FB501

## USA: Dichiarazione della Federal Communications Commission (FCC)

Il dispositivo è conforme alla Parte 15 delle norme FCC.

Il funzionamento è soggetto al rispetto delle due condizioni che seguono:

1. Il dispositivo non deve causare interferenze nocive
2. Il dispositivo deve accettare qualsiasi interferenza ricevuta, incluse le interferenze che potrebbero provocare un funzionamento indesiderato

### Avviso FCC

Eventuali variazioni o modifiche non approvate da Fitbit, Inc. potrebbero comportare l'annullamento dell'autorizzazione all'utilizzo del dispositivo da parte dell'utente.

**Nota:** questo dispositivo è stato testato e risulta conforme ai limiti stabiliti per i dispositivi digitali di Classe B, ai sensi della parte 15 delle norme FCC. Tali limiti sono concepiti per fornire una protezione ragionevole contro le interferenze nocive nelle installazioni residenziali. Questo dispositivo genera, utilizza e può diffondere energia in radio frequenza e, se non installato e utilizzato secondo le istruzioni, potrebbe causare interferenze nocive alle comunicazioni radio. Tuttavia, non esiste alcuna garanzia che le interferenze non si verifichino in una installazione specifica. Qualora il dispositivo causasse interferenze nocive alla ricezione radio o televisiva, che possano essere determinate spegnendo e riaccendendo il dispositivo, si consiglia all'utente di provare a correggere tale interferenza applicando una o più misure tra le seguenti:

- Modificare l'orientamento o l'ubicazione dell'antenna ricevente.
- Aumentare la distanza tra il dispositivo e l'antenna ricevente.
- Collegare il dispositivo a una presa che si trovi su un circuito differente da quello al quale è collegata l'antenna ricevente.
- Consultare il rivenditore o un tecnico radiotelevisivo esperto per assistenza.

Questo dispositivo soddisfa i requisiti FCC per l'esposizione alle radiazioni RF in ambienti pubblici o non controllati.

FCC ID: XRAFB501

## Canada: Dichiarazione di Industry Canada (IC)

Questo dispositivo soddisfa i requisiti IC per l'esposizione alle radiazioni RF in ambienti pubblici o non controllati.

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

Avvertenza IC agli utenti in linea con la normativa RSS GEN Issue 3:

Questo dispositivo è conforme agli standard RSS esenti da licenza Industry Canada. Il funzionamento è soggetto al rispetto delle due condizioni che seguono:

1. Il dispositivo non deve causare interferenze
2. Il dispositivo deve accettare qualsiasi interferenza, incluse le interferenze che potrebbero provocare un funzionamento inatteso del dispositivo.

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

IC ID: 8542A-FB501

## Unione Europea (UE)

Dichiarazione di conformità alla direttiva UE 1999/5/CE

Fitbit Inc. è autorizzata ad applicare il marchio CE sul prodotto SURGE, modello FB501, dichiarandone in tal modo la conformità ai requisiti essenziali e alle disposizioni applicabili della Direttiva 1999/5/CE.



Conforme allo standard R&TTE 99/CE/05

Conforme à la norme R&TTE 99/CE/05

## Australia e Nuova Zelanda



**R-NZ**

## Messico



IFETEL: RCPFIFB14-1757

## Israele

אישור התאמה 51-45135  
אין לבצע כל שינוי טכני בחלק המודולארי של המוצר.

## Sudafrica



TA-2014/1755  
APPROVED

## Corea del Sud

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

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



- 사용 주파수 (Used frequency): 2402 MHz-2480 MHz
- 채널수 (The number of channels): 40
- 공중선전계강도 (Antenna power): -2.22dBi
- 변조방식 (Type of the modulation): Digital
- 안테나타입 (Antenna type): Vertical
- 출력 (Output power): -2.22dBm

- . 안테나 종류 (Type of Antenna): Stamped Metal

#### Informazioni approvazione KCC

1) Nome dispositivo (nome modello) : 무선데이터통신시스템용 특정소출력무선기기

2) Numero certificato: MSIP-CMM-XRA-FB501

3) Richiedente: Fitbit, Inc.

4) Produttore: Fitbit, Inc.

5) Produttore/Paese di origine: R.P.C.

5) Produttore/Paese di origine: R.P.C.

## Singapore

Conformità agli standard  
IDA DA00006A

## Taiwan

### Chiavetta di sincronizzazione wireless



### Surge



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。

Russia

CERTIFICATO UNIONE DOGANALE

**EAC**

Emirati Arabi Uniti



## Informazioni sulla sicurezza

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

## Importanti istruzioni sulla sicurezza

### Avvertenze

- Il contatto prolungato potrebbe contribuire all'insorgenza di irritazioni o allergie per alcuni utenti. Se noti segni di irritazione della pelle come rossori, gonfiori, pruriti o altri disturbi simili, interrompi l'uso del dispositivo o indossa il prodotto attaccato a un indumento. L'uso continuo, anche in seguito alla diminuzione dei sintomi, potrebbe causare una nuova irritazione. Se i sintomi persistono, rivolgiti al tuo medico curante.
- Il dispositivo contiene componenti elettriche che potrebbero causare danni o ferite se non utilizzate in modo opportuno.
- Il prodotto non è un dispositivo medico e non è in grado di diagnosticare, curare né evitare l'insorgenza di malattie.
- Mappe, indicazioni stradali e altri dati GPS o del navigatore, inclusa la posizione attuale, potrebbero non essere disponibili, accurati o completi.
- Consulta il medico curante prima di avviare o modificare qualsiasi programma di allenamento.
- Consulta il medico curante se hai patologie che potrebbero essere influenzate dall'uso del prodotto Fitbit.
- Non controllare le chiamate in arrivo o altri dati sul display del dispositivo mentre sei alla guida o in situazioni in cui la distrazione potrebbe essere pericolosa.
- Il prodotto non è un giocattolo. Non consentire a bambini o animali di giocare con il prodotto Fitbit. Il prodotto contiene componenti di piccole dimensioni che potrebbero essere ingerite.
- Surge è resistente all'acqua, al sudore e alla pioggia. È possibile indossarlo durante l'allenamento e attività quotidiane come lavarsi le mani o i piatti. Assicurati di rimuoverlo prima di farti una doccia o di tuffarti in piscina.
- I prodotti PurePulse™ dispongono di una funzione per il monitoraggio del battito cardiaco che potrebbe rappresentare un rischio per individui in determinate condizioni di salute.
  - Hai una malattia o una patologia cardiaca.
  - Assumi farmaci fotosensibili.
  - Soffri di epilessia o sei sensibile alle luci lampeggianti.
  - Hai problemi di circolazione o soffri di ematomi frequenti.

### Consigli per l'uso e la cura del braccialetto

- Pulisci e asciuga con regolarità il prodotto Fitbit, soprattutto in aree in contatto con la pelle. Utilizza un panno pulito e umido. Non lavare il prodotto sotto l'acqua corrente.
- Non stringere troppo il prodotto Fitbit e lascia circolare sufficiente aria.
- Usa con parsimonia eventuali prodotti per la cura della pelle sull'area del polso coperta dal prodotto.
- Togli il prodotto di tanto in tanto per pulirlo e lasciar respirare la pelle.
- Non aprire il dispositivo né provare a smontarlo.
- Non utilizzare il prodotto Fitbit se il display presenta delle crepe.
- Le sostanze contenute nel prodotto e nella batteria potrebbero danneggiare l'ambiente e/o la salute se gestite e smaltite in modo inappropriato.
- Non inserire il dispositivo Fitbit in lavastoviglie, lavatrice o asciugatrice.
- Non esporre il dispositivo Fitbit a temperature estremamente basse o alte.
- Non utilizzare il dispositivo Fitbit in sauna o bagno turco.
- Non esporre il dispositivo Fitbit alla luce solare diretta per un periodo prolungato.
- Non smaltire il dispositivo Fitbit nel fuoco. La batteria potrebbe esplodere.
- Non pulire il dispositivo Fitbit con materiali abrasivi.
- Non indossare il dispositivo Fitbit durante la procedura di ricarica.
- Non caricare il dispositivo Fitbit quando è umido.
- Rimuovi il prodotto Fitbit se risulta caldo o molto caldo.

## Precauzioni relative alla batteria

- Il prodotto Fitbit contiene una batteria incorporata non sostituibile dall'utente. L'apertura o il tentativo di aprire il prodotto annulla la garanzia e potrebbe costituire un pericolo per la sicurezza.
- Per caricare la batteria, utilizzare unicamente il cavo di ricarica in dotazione con il prodotto.
- Carica la batteria utilizzando un computer, un hub di alimentazione o una presa elettrica certificata da un laboratorio riconosciuto.
- Caricare la batteria in linea con le istruzioni riportate nella presente guida.
- Il prodotto impiega un caricabatteria fornito dalla California Energy Commission.

## Informazioni su smaltimento e riciclaggio



Il simbolo sul prodotto o sulla confezione significa che, al termine del ciclo di vita, il prodotto deve essere smaltito separatamente dai rifiuti domestici. È responsabilità dell'utente smaltire gli apparecchi elettronici nei punti di raccolta predisposti e contribuire alla salvaguardia delle risorse naturali.



Ogni paese dell'Unione Europea dispone di punti di raccolta per lo smaltimento delle apparecchiature elettriche ed elettroniche. Per informazioni sul punto di riciclaggio più vicino, contattare l'autorità preposta alla gestione dei rifiuti elettrici ed elettronici locale o il rivenditore presso cui è stato acquistato il prodotto.

Le symbole sur le produit ou son emballage signifie que ce produit doit être traité séparément des déchets ménagers ordinaires à la fin de sa vie. S'il vous plaît être conscient qu'il est de votre responsabilité de vous débarrasser de l'équipement électronique dans les centres de recyclage pour aider à préserver les ressources naturelles.

Chaque pays de l'Union européenne devrait avoir ses centres de collecte pour le recyclage des équipements électriques et électroniques. Pour plus d'informations au sujet de votre point de recyclage point de départ, s'il vous plaît contactez votre autorité de gestion locale des déchets connexes équipements électriques et électroniques ou le détaillant où vous avez acheté le produit.

- Non smaltire il dispositivo Fitbit con i rifiuti domestici.
- Lo smaltimento della confezione e del dispositivo Fitbit deve avvenire in linea con le normative locali.
- Le batterie non possono essere smaltite con i normali rifiuti e richiedono una gestione separata.

