



Bracelet pour l'activité et le sommeil



Manuel

Table des matières

Prise en main	1
Contenu du coffret	1
Comment porter le Flex	1
Choix du bracelet.....	1
Démontage de l'agrafe	1
Fixation de l'agrafe.....	2
Insertion du coach électronique.....	2
Comment fixer votre bracelet.....	3
Conseils d'entretien et de port du coach électronique.....	4
Configuration du Fitbit Flex sur un ordinateur	5
Configuration requise pour Mac et PC.....	5
Installation de Fitbit Connect sur un ordinateur.....	5
Installation sur Mac.....	5
Installation sur PC	5
Association à un ordinateur	6
Association à un Mac.....	6
Association à un PC	7
Synchronisation sans fil à un ordinateur	9
Configuration de Fitbit Flex sur un appareil mobile	10
Configuration requise des appareils mobiles.....	10
Avant de commencer	10
Installation de l'application Fitbit	10
Association avec iOS	11
Synchronisation avec iOS	12

Synchronisation forcée	12
Tableau de bord en temps réel.....	12
Synchronisation continue	12
Association avec Android.....	13
Synchronisation avec Android.....	13
Synchronisation via la technologie NFC (Near-Field Communication) d'un simple effleurement	14
Synchronisation forcée	14
Synchronisation en arrière-plan	14
Utilisation de votre Flex	15
Port de votre Flex	15
Port au poignet dominant ou au poignet non dominant.....	15
Utilisation de votre Flex par conditions humides.....	15
Voyants LED	15
Suivi d'un objectif.....	15
Mode Sommeil.....	16
Charge	16
Mise à jour	16
Alarmes	16
Autonomie de la batterie et alimentation	16
Autonomie de la batterie	16
Mise en charge de votre Flex	17
Mémoire	17
Données comptabilisées par le Fitbit Flex	18
Définition d'objectifs avec Flex	18
Contrôle de votre progression vers votre objectif	19
Suivi du sommeil avec votre Flex.....	20

Suivi du sommeil sur votre appareil mobile	20
Alarmes silencieuses	21
Configuration d'alarmes silencieuses depuis un ordinateur	21
Configuration d'alarmes silencieuses depuis un appareil iOS	22
Configuration d'alarmes silencieuses depuis un appareil Android	22
Désactivation des alarmes silencieuses.....	23
Votre tableau de bord Fitbit.com/fr.....	24
Configuration requise pour le navigateur.....	24
Utilisation du Tableau de bord.....	24
Enregistrement de votre alimentation, vos activités et votre sommeil.....	24
Informations sur l'appareil	25
Gestion de votre Flex à partir de Fitbit.com/fr	25
Mise à jour de Fitbit Flex.....	26
Mise à jour du Flex sur un ordinateur	26
Mise à jour du Flex sur un appareil iOS	26
Mise à jour du Flex sur un appareil Android	27
Informations générales et spécifications relatives à Fitbit Flex.....	28
Capteurs et moteurs	28
Poids et dimensions	28
Conditions ambiantes.....	28
Aide	29
Politique de retour d'article et garantie	29
Avis relatifs à la réglementation et à la sécurité	30
ÉTATS-UNIS : Règlementation de la FCC (Federal Communications Commission).....	30
Canada : Avis d'Industrie Canada (IC)	31
UE (Union européenne)	31

Autre	32
Déclaration de sécurité.....	32
Instructions de sécurité importantes.....	33
Précautions concernant la batterie intégrée.....	33
Informations de mise au rebut et de recyclage.....	34

Prise en main

Contenu du coffret

Le coffret de votre bracelet pour l'activité et le sommeil Fitbit Flex inclut les éléments suivants :

- Coach électronique Flex
- Câble d'alimentation
- Dongle de synchronisation sans fil
- Un petit bracelet et un grand bracelet



Coach électronique Flex



Câble d'alimentation



Dongle de synchronisation sans fil



Bracelets

Comment porter le Flex

Choix du bracelet

Votre Flex est fourni avec un petit bracelet et un grand bracelet. Choisissez le bracelet le mieux adapté à votre poignet.

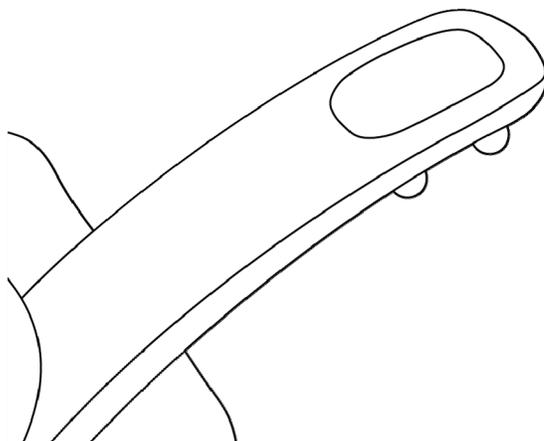
Si vous choisissez le petit bracelet, notez que vous devrez démonter l'agrafe du grand bracelet pour la placer sur le petit bracelet.

Démontage de l'agrafe

Poussez sur l'agrafe avec le pouce, de l'intérieur vers l'extérieur du bracelet, pour l'extraire de celui-ci.

Fixation de l'agrafe

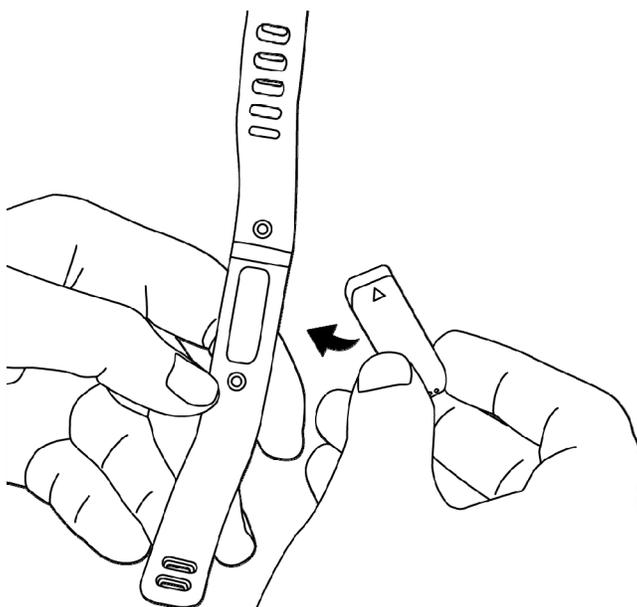
Insérez l'agrafe dans le bracelet et appuyez plusieurs fois avec les deux pouces de manière à bien insérer l'agrafe et à l'aligner avec le bracelet.



REMARQUE : Si un renflement se forme à l'intérieur du bracelet entre les deux extrémités de l'agrafe, aplatissez-le à l'aide d'un objet fin (carte de crédit, etc.).

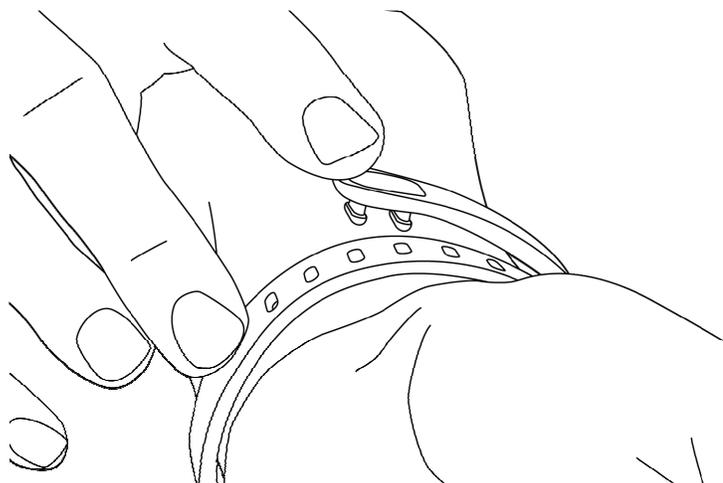
Insertion du coach électronique

Tenez le coach électronique dans votre main, la flèche grise orientée vers le haut. Insérez cette extrémité dans le bracelet, flèche orientée vers les trous du bracelet.

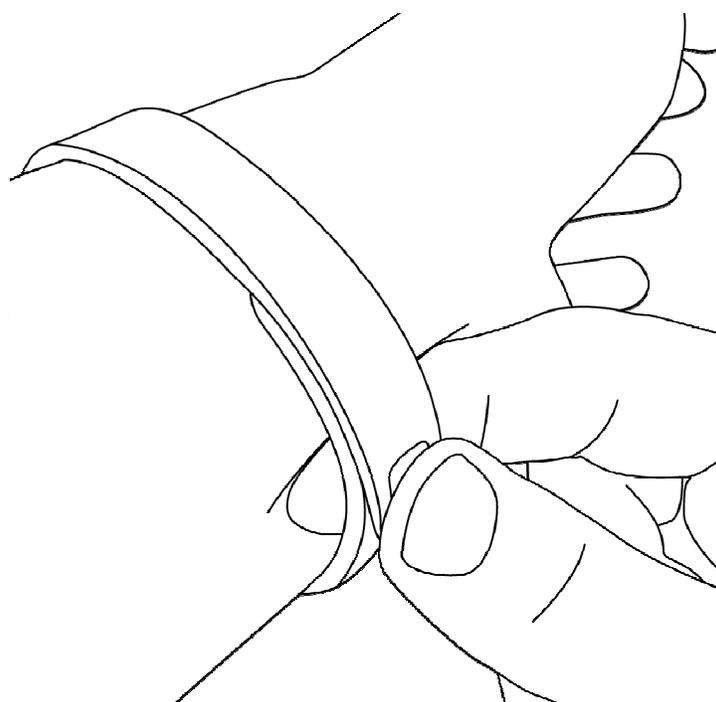


Comment fixer votre bracelet

1. Portez le bracelet de manière à ce que la fenêtre des voyants se trouve au plus près de l'extérieur de votre poignet et orientée vers vous.
2. Alignez les deux extrémités du bracelet de manière à ce qu'elles se chevauchent et placez l'agrafe au-dessus des deux trous correspondant à votre taille de poignet.



3. Serrez l'agrafe et le bracelet entre le pouce et l'index jusqu'à ce que vous entendiez un clic.



Le bracelet Flex est correctement fixé lorsque les deux extrémités de l'agrafe sont entièrement insérées.



REMARQUE : Si vous ne parvenez pas à fermer le bracelet, retirez-le de votre poignet et entraînez-vous à le fermer, puis essayez à nouveau sur votre poignet.

Conseils d'entretien et de port du coach électronique

Suivez les conseils suivants pour l'entretien de votre Flex :

- Nettoyez et séchez régulièrement le Flex, en particulier sous le bracelet.
- Ne serrez pas trop le bracelet de votre Flex pour permettre la circulation de l'air.
- Utilisez avec parcimonie les produits de beauté sur les zones du poignet couvertes par le Flex.
- Si vous remarquez des signes d'irritation cutanée ou si vous ressentez une gêne, veuillez interrompre l'utilisation.

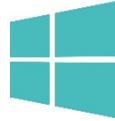
Configuration du Fitbit Flex sur un ordinateur

Configuration requise pour Mac et PC



Logiciel
Mac OS 10.5 ou ultérieur
Connexion Internet

Matériel
Port USB



Logiciel
Windows XP, Vista, 7 et 8
Connexion Internet

Matériel
Port USB

Installation de Fitbit Connect sur un ordinateur

Fitbit Connect est l'application logicielle connectant votre coach électronique Flex au Tableau de bord Fitbit.com. Il est téléchargeable gratuitement sur Fitbit.com.

REMARQUE : Si Fitbit Connect est déjà installé sur votre ordinateur, vous devez télécharger la dernière version pour configurer votre Flex.

Installation sur Mac

1. Rendez-vous sur <http://www.fitbit.com/setup>.
2. Vérifiez que Mac est en surbrillance et cliquez sur le bouton **Télécharger ici** sous Flex.
3. Double-cliquez sur le fichier .dmg dans votre dossier Téléchargements.

REMARQUE : Si le fichier n'apparaît pas sur votre bureau, recherchez « Fitbit Connect » à l'aide de la fonctionnalité Spotlight.

4. Exécutez le package d'installation Fitbit Connect en double-cliquant sur **Install Fitbit Connect.pkg**.
5. Suivez les instructions à l'écran pour terminer la configuration.

Installation sur PC

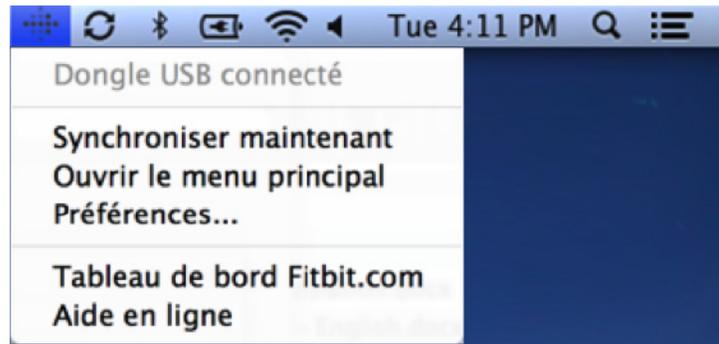
1. Rendez-vous sur <http://www.fitbit.com/setup>.
2. Vérifiez que PC est en surbrillance et cliquez sur le bouton **Télécharger ici** sous Flex.
3. Accédez au dossier Téléchargements et double-cliquez sur le fichier **FitbitConnect_Win.exe**.
4. Choisissez votre langue et suivez les instructions à l'écran.

Association à un ordinateur

Une fois Fitbit Connect installé sur votre ordinateur, vous pouvez associer votre Flex à votre compte. Cette opération synchronise vos données, vous permet de gérer les paramètres de votre appareil et de définir vos objectifs.

Association à un Mac

1. Dans la barre de menu de votre Mac, cliquez sur l'icône Fitbit Connect et choisissez **Ouvrir le menu principal**.



2. Dans le menu principal, sélectionnez **Configurer un nouvel appareil Fitbit**.
3. Configuration du compte :
 - a. Sélectionnez **Nouvel utilisateur Fitbit** si vous ne possédez pas déjà de compte Fitbit.com.
 - b. Sélectionnez **Utilisateur existant** pour vous connecter à votre compte Fitbit.com existant.

REMARQUE : Un seul coach électronique Fitbit peut être associé à un compte.

Si un autre coach électronique Fitbit est actuellement associé à votre compte et que vous souhaitez continuer à l'utiliser, choisissez **Ne pas remplacer** pour poursuivre la configuration à l'aide d'une adresse électronique différente.

Choisissez **Remplacer l'appareil** pour supprimer l'autre coach électronique du compte et le remplacer par votre Flex.

4. Saisissez ou confirmez vos informations personnelles, puis cliquez sur **Suivant**. Ces informations permettent de personnaliser votre expérience de Fitbit et vous offrent une vision plus précise des calories brûlées et distances parcourues. Ces informations personnelles sont, par défaut, uniquement visibles par vos amis, mais vous pouvez ajuster vos paramètres de confidentialité sur votre compte Fitbit.com pour contrôler celles que vous partagez avec d'autres personnes.
5. Choisissez **Flex** comme appareil à configurer.

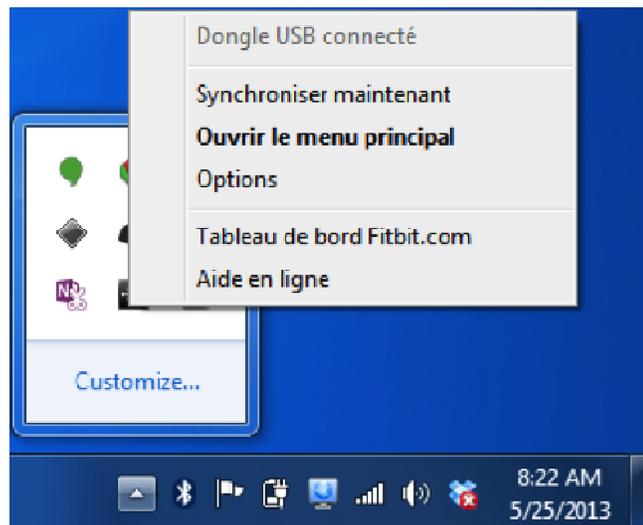
6. Suivez les instructions à l'écran pour retirer le coach électronique Flex du bracelet, le charger et le réinsérer dans votre bracelet favori.
7. Insérez le dongle de synchronisation sans fil et cliquez sur **Suivant**.
8. Fitbit Connect recherche votre Flex. Une fois qu'il est détecté, les voyants du Flex commencent à clignoter. Effleurez la fenêtre de votre Flex jusqu'à ce qu'il vibre. Si Fitbit Connect ne détecte pas votre Flex, cliquez sur **Problème de fonctionnement** et suivez les instructions à l'écran pour bénéficier d'une aide supplémentaire.

REMARQUE : Si vous éprouvez des difficultés à configurer votre Flex, vous pouvez obtenir de l'assistance sur <http://help.fitbit.com/customer/fr/portal/articles>.

9. Lorsque Fitbit Connect indique que l'association est terminée, cliquez sur **Suivant** pour continuer.
10. Vous êtes prêt ! Cliquez sur **Accéder au Tableau de bord** pour suivre vos activités et configurer les paramètres de votre compte.

Association à un PC

1. Dans la barre d'état système de Windows, cliquez sur l'icône Fitbit Connect et choisissez **Ouvrir le menu principal**.



2. Dans le menu principal, sélectionnez **Configurer un nouvel appareil Fitbit**.
3. Configuration du compte :
 - a. Sélectionnez **Nouvel utilisateur Fitbit** si vous ne possédez pas déjà de compte Fitbit.com.
 - b. Sélectionnez **Utilisateur existant** pour vous connecter à votre compte Fitbit.com existant.

REMARQUE : Un seul coach électronique Fitbit peut être associé à un compte.

Si un autre coach électronique Fitbit est actuellement associé à votre compte et que vous souhaitez continuer à l'utiliser, choisissez **Ne pas remplacer** pour poursuivre la configuration à l'aide d'une adresse électronique différente.

Choisissez **Remplacer l'appareil** pour supprimer l'autre coach électronique du compte et le remplacer par votre Flex.

4. Saisissez ou confirmez vos informations personnelles, puis cliquez sur **Suivant**. Ces informations permettent de personnaliser votre expérience de Fitbit et vous offrent une vision plus précise des calories brûlées et distances parcourues. Ces informations personnelles sont, par défaut, uniquement visibles par vos amis, mais vous pouvez ajuster vos paramètres de confidentialité sur votre compte Fitbit.com pour contrôler celles que vous partagez avec d'autres personnes.
 5. Choisissez **Flex** comme appareil à configurer.
 6. Suivez les instructions à l'écran pour retirer le coach électronique Flex du bracelet, le charger et le réinsérer dans votre bracelet favori.
 7. Après avoir inséré le dongle de synchronisation sans fil, cliquez sur **Suivant**.
 8. Fitbit Connect recherche votre Flex. Une fois qu'il est détecté, les voyants du Flex commencent à clignoter. Effleurez la fenêtre de votre Flex jusqu'à ce qu'il vibre. Si Fitbit Connect ne détecte pas votre Flex, cliquez sur **Problème de fonctionnement** et suivez les instructions à l'écran pour bénéficier d'une aide supplémentaire.
-

REMARQUE : Si vous éprouvez des difficultés à configurer votre Flex, vous pouvez obtenir de l'assistance sur <http://help.fitbit.com/customer/fr/portal/articles>.

9. Lorsque Fitbit Connect indique que l'association est terminée, cliquez sur **Suivant** pour continuer.
10. Vous êtes prêt ! Cliquez sur **Accéder au Tableau de bord** pour suivre vos activités et configurer les paramètres de votre compte.

Synchronisation sans fil à un ordinateur

La synchronisation sans fil à Fitbit.com est automatique, tant que :

- Votre ordinateur est sous tension, activé et connecté à Internet
- Le dongle de synchronisation sans fil est branché
- Fitbit Connect est installé et en cours d'exécution

La synchronisation de votre coach électronique Flex s'effectue lorsqu'il se trouve à moins de 6 m de votre ordinateur.

Vous pouvez effectuer une synchronisation forcée en cliquant sur l'icône Fitbit Connect située à proximité de l'heure et de la date sur votre ordinateur. Sélectionnez **Synchroniser maintenant** pour lancer la synchronisation forcée.

REMARQUE : Si vous rencontrez des difficultés lors de la synchronisation de votre Flex avec l'ordinateur, vous pouvez vous rendre sur <http://help.fitbit.com> pour obtenir une aide supplémentaire.

Configuration de Fitbit Flex sur un appareil mobile

Configuration requise des appareils mobiles

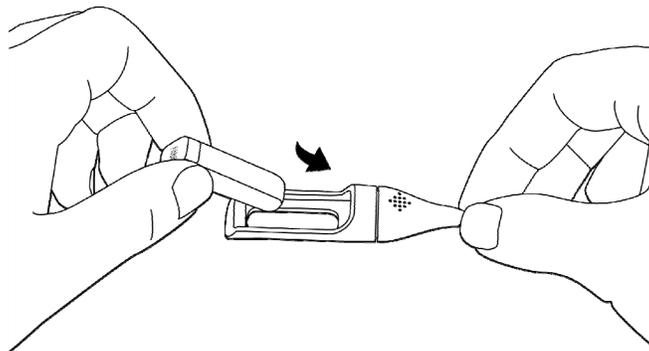
Fitbit Flex peut être configuré et synchronisé avec certains appareils mobiles prenant en charge la technologie Bluetooth 4.0. Pour savoir si votre appareil mobile est compatible avec votre Flex, rendez-vous sur <http://www.fitbit.com/devices>.

REMARQUE : Si votre appareil mobile ne prend pas en charge la synchronisation via Bluetooth, vous pouvez toujours utiliser l'appli Fitbit pour afficher vos données et suivre vos progrès. Cependant, vous devrez terminer la configuration à l'aide d'un Mac ou d'un PC.

Avant de commencer

Votre Flex doit être chargé avant de pouvoir être configuré sur votre appareil mobile.

1. Retirez votre Flex du bracelet sur lequel il est installé.
2. Branchez le câble d'alimentation sur un port USB de votre ordinateur.
3. Insérez le Flex dans le câble d'alimentation.



Vous pouvez commencer la configuration de votre Flex en cours de charge lorsque quatre voyants sont allumés.

Installation de l'application Fitbit

Vous pouvez trouver l'application Fitbit sur l'iOS App Store ou Google Play en recherchant « Fitbit ». Si l'application Fitbit est déjà installée, vérifiez les mises à jour disponibles afin de bénéficier de la version la plus récente.

Association avec iOS

Contrairement à la plupart des accessoires Bluetooth, comme les casques audio, votre Flex doit être directement associé via l'appli Fitbit et non via l'application Paramètres de votre appareil iOS.

1. Ouvrez l'application Fitbit.
2. Créez un compte :
 - a. Sélectionnez **Rejoindre Fitbit** si vous ne possédez pas déjà de compte Fitbit.com.

REMARQUE : Cliquez sur **Se connecter** si vous êtes déjà un utilisateur de l'application Fitbit. Un seul coach électronique Fitbit peut être associé à un compte.

Si vous remplacez un coach électronique existant, effleurez **Compte > Configurer un nouvel appareil Fitbit**.

- b. Effleurez **Flex** comme appareil à configurer.
 - c. Effleurez **Configurer votre Flex**. Dans les écrans qui s'affichent, saisissez vos informations personnelles. Ces informations permettent de personnaliser votre expérience de Fitbit et vous offrent une vision plus précise des calories brûlées et distances parcourues. Ces informations personnelles sont, par défaut, uniquement visibles par vos amis, mais vous pouvez ajuster vos paramètres de confidentialité sur le site Web de Fitbit pour contrôler celles que vous partagez avec d'autres personnes.
 - d. Saisissez votre nom, l'adresse électronique et le mot de passe de votre choix pour votre compte Fitbit.
3. Effleurez **Terminé** et suivez les instructions qui s'affichent à l'écran pour retirer le coach électronique Flex du bracelet et le charger.
4. Effleurez **Je suis prêt** pour lancer l'association de votre Flex.
5. Une fois qu'il est détecté, les voyants du Flex commencent à clignoter. Effleurez plusieurs fois sur la fenêtre de votre Flex avec le doigt jusqu'à ce qu'il vibre.
6. Effleurez **Suivant** pour terminer la configuration et accéder à votre tableau de bord.

REMARQUE : En cas de difficulté à associer votre Flex, vous pouvez obtenir de l'assistance sur <http://help.fitbit.com>.

Synchronisation avec iOS

Vous pouvez effectuer directement la synchronisation du Flex avec les appareils iOS pris en charge via Bluetooth. Pour savoir si votre appareil iOS est compatible avec votre Flex, rendez-vous sur <http://www.fitbit.com/devices>.

La synchronisation s'effectue automatiquement à chaque fois que vous ouvrez l'application Fitbit, tant que la connexion Bluetooth est activée dans les Paramètres de l'appareil iOS.

Synchronisation forcée

Vous pouvez forcer la synchronisation de votre Flex lorsque l'application est déjà ouverte.

1. Ouvrez l'application Fitbit.
2. Effleurez **Flex** en haut du tableau de bord.
3. Effleurez **Synchroniser maintenant**.

Tableau de bord en temps réel

Vous pouvez utiliser l'application Fitbit pour afficher vos statistiques actualisées en temps réel. Ouvrez l'appli Fitbit. Lors de la synchronisation de votre Flex, le message « Connecté à votre Flex » s'affiche en haut de l'écran. Faites quelques pas pour vérifier l'actualisation instantanée de vos statistiques.

Synchronisation continue

L'application Fitbit prend également en charge la synchronisation continue. Ce paramètre permet la synchronisation de votre Flex avec votre appareil iOS lorsque l'appli Fitbit s'exécute en arrière-plan.

Effleurez **Compte**, puis **Flex** pour activer ou désactiver l'option **Synchronisation continue**.

Association avec Android

Contrairement à la plupart des accessoires Bluetooth, votre Flex doit être directement associé via l'appli Fitbit et non via les préférences Bluetooth de votre appareil Android.

1. Ouvrez l'application Fitbit.
2. Configuration du compte :
 - a. Sélectionnez **Commencer** si vous ne possédez pas encore de compte Fitbit.com.
 - b. Sélectionnez **Se connecter** pour vous connecter à votre compte Fitbit.com existant.

REMARQUE : Êtes-vous déjà un utilisateur de l'application Fitbit ?

Un seul coach électronique Fitbit peut être associé à un compte.

Si vous remplacez un coach électronique existant sur votre compte, appuyez sur le bouton **Menu** > **Paramètres de l'appareil** > **Configurer un appareil**. Lorsque vous y êtes invité, effleurez **Remplacer** et passez à l'étape 6.

-
3. Saisissez l'adresse e-mail et le mot de passe de votre compte Fitbit et effleurez **S'inscrire**.
 4. Saisissez vos informations personnelles, puis effleurez **Enregistrer**. Ces informations permettent de personnaliser votre expérience de Fitbit et vous offrent une vision plus précise des calories brûlées et distances parcourues. Ces informations personnelles sont, par défaut, uniquement visibles par vos amis, mais vous pouvez ajuster vos paramètres de confidentialité sur le site Web de Fitbit pour contrôler celles que vous partagez avec d'autres personnes.
 5. Effleurez **Configurer maintenant**.
 6. Choisissez **Flex** et suivez les invites qui s'affichent à l'écran.
 7. Effleurez **Je suis prêt** pour lancer la détection de votre Flex.
 8. Une fois qu'il est détecté, les voyants du Flex commencent à clignoter. Effleurez plusieurs fois la fenêtre de votre Flex avec le doigt jusqu'à ce qu'il vibre. Si la détection de votre Flex pose problème, effleurez **Réessayer** et suivez les instructions d'aide à l'écran.
 9. Lorsque l'appli Fitbit affiche le message « Vous êtes prêt ! », vous pouvez effleurer **Accéder au Tableau de bord** pour terminer la configuration.

REMARQUE : En cas de difficulté à associer votre Flex, vous pouvez obtenir de l'assistance et des réponses à d'autres questions sur <http://help.fitbit.com>.

Synchronisation avec Android

Vous pouvez effectuer directement une synchronisation de votre Flex avec les appareils Android pris en charge via Bluetooth. Pour savoir si votre appareil Android est compatible avec votre Flex, rendez-vous sur <http://www.fitbit.com/devices>.

La synchronisation s'effectue automatiquement à chaque fois que vous ouvrez l'appli Fitbit, tant que Bluetooth est activé dans les paramètres de l'appareil Android et l'appli Fitbit. Pour activer Bluetooth dans l'appli Fitbit, effleurez le bouton **Menu** > **Paramètres de l'appareil** > cochez **Utiliser Bluetooth**.

Synchronisation via la technologie NFC (Near-Field Communication) d'un simple effleurement

Votre Flex est équipé de la technologie Near-Field Communication (NFC), qui assure l'interaction avec les appareils Android prenant en charge cette fonctionnalité.

Avec l'écran allumé et déverrouillé, effleurez votre appareil Android en haut de votre Flex. Il se peut que vous deviez ajuster l'emplacement en fonction de celui de la puce NFC de votre appareil Android.

Après quelques instants, l'application Fitbit s'ouvre automatiquement. Si vous n'avez pas ouvert l'application Fitbit récemment, la synchronisation s'effectue automatiquement au lancement via Bluetooth.

Synchronisation forcée

Effleurez l'icône de synchronisation située du côté supérieur droit du menu pour initier une synchronisation forcée (manuelle) avec votre Flex et Fitbit.com.

Vous pouvez également effectuer une synchronisation forcée de votre Flex via le menu Appareils.

1. Ouvrez l'application Fitbit.
2. Effleurez le bouton **menu**.
3. Effleurez **Paramètres de l'appareil**.

REMARQUE : Assurez-vous que l'option Utiliser Bluetooth est **cochée**.

4. Effleurez **Flex**.
5. Effleurez l'icône **Synchroniser maintenant**.

Synchronisation en arrière-plan

L'application Fitbit prend également en charge la synchronisation en arrière-plan. Ce paramètre permet la synchronisation de votre Flex avec votre appareil Android lorsque l'appli Fitbit s'exécute en arrière-plan ou est réduite.

Pour activer la synchronisation en arrière-plan, effleurez le bouton **menu** > **Paramètres de l'appareil** > choisissez votre **Flex** > effleurez **Synchronisation en arrière-plan**.

Utilisation de votre Flex

Port de votre Flex

La précision de votre Flex est optimale lorsque vous le portez au poignet. Si vous avez besoin d'aide pour fixer votre bracelet, consultez [Comment porter votre Flex](#).

Port au poignet dominant ou au poignet non dominant

Afin d'accroître la précision des mesures de votre Flex, vous pouvez configurer le port du bracelet sur votre poignet dominant ou non dominant.

REMARQUE : Votre poignet dominant est celui que vous utilisez dans la plupart de vos activités quotidiennes, par ex., écriture, vaisselle, lancer de ballon, etc.

Pour configurer ce paramètre :

1. Connectez-vous à Fitbit.com.
2. Cliquez sur la **roue** située dans le coin supérieur droit du Tableau de bord.
3. Cliquez sur **Paramètres**.
4. Cliquez sur **Paramètres de l'appareil** dans le volet gauche.
5. Sous Main dominante, choisissez le paramètre correct.

REMARQUE : Les modifications de ces paramètres ne s'affichent pas tant que vous n'avez pas synchronisé votre Flex.

Utilisation de votre Flex par conditions humides

Vous pouvez porter votre Flex sous la douche ou lors de vos exercices. L'appareil, qui résiste à la sueur, à la pluie et à l'eau, peut être immergé jusqu'à -10 mètres.

Voyants LED

Votre Flex dispose d'un affichage constitué de 5 voyants LED. Ces voyants s'illuminent ou s'éteignent de différentes manières selon l'activité de l'appareil.

Suivi d'un objectif

Ces voyants s'illuminent à chaque fois que vous réalisez 20 % de votre objectif. Effleurez votre Flex pour connaître votre progression. Lorsque vous atteignez votre objectif, Flex vibre et ses voyants clignotent pour fêter votre succès.

Mode Sommeil

Lorsque vous effleurez votre Flex rapidement pendant une à deux secondes pour activer le mode Sommeil, il vibre et deux voyants s'allument puis s'éteignent lentement pour indiquer que le mode Sommeil est activé. En mode Sommeil, deux voyants clignotent alternativement. Lorsque vous désactivez le mode Sommeil en effleurant votre Flex rapidement, il vibre et les cinq voyants LED clignotent trois fois, puis de manière cyclique.

Charge

Lorsque votre Flex est en charge, un voyant LED clignote à quelques secondes d'intervalle pour indiquer le niveau de batterie. Chaque voyant représente la progression de la charge totale. Lorsque le Flex est totalement chargé, les 5 voyants clignotent.

Mise à jour

En cas d'échec d'une mise à jour sur votre Flex : les voyants LED de votre coach électronique peuvent s'allumer de gauche à droite à plusieurs reprises et il se peut que votre Flex ne réagisse plus lorsque vous l'effleurez, que vous le mettez en charge ou que vous le réinitialisez.

Alarmes

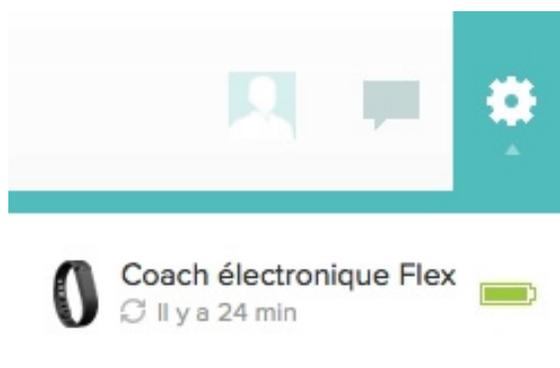
Lorsqu'une alarme silencieuse se déclenche, le Flex vibre et son voyant lumineux central s'allume.

Autonomie de la batterie et alimentation

Autonomie de la batterie

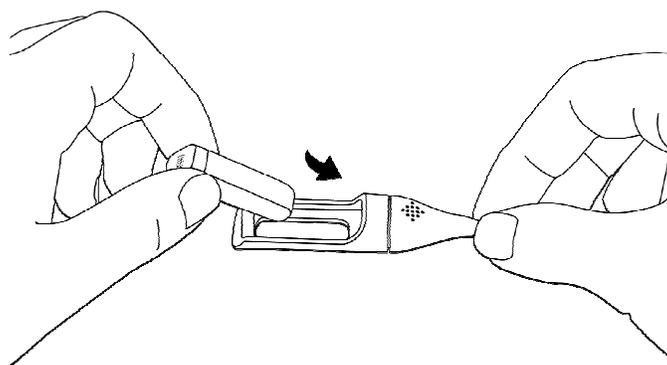
Votre Flex est équipé d'une batterie lithium-polymère rechargeable.

En utilisation normale, votre Flex dispose d'une autonomie d'environ cinq jours entre deux charges. Vous pouvez contrôler le niveau de la batterie en vous connectant sur Fitbit.com et en cliquant sur l'icône de roue située dans le coin supérieur droit de la page.



Mise en charge de votre Flex

Pour mettre votre Flex en charge, branchez le câble d'alimentation dans un port USB de votre ordinateur. Retirez le coach électronique du bracelet et insérez-le dans le câble d'alimentation, voyants LED orientés vers le haut.



Les voyants LED de votre Flex s'allument à mesure que la batterie se charge. Chaque LED représente 20 % de la charge maximale. Cinq voyants qui s'allument à l'unisson indiquent que la batterie de votre Flex est complètement chargée. La charge complète peut prendre jusqu'à trois heures.

Mémoire

Lors de la synchronisation du Flex, vos données d'activité sont chargées sur votre Tableau de bord Fitbit.com. Votre Flex contient des informations détaillées, minute par minute, sur les sept derniers jours et des résumés d'activité quotidienne sur une période allant jusqu'à 30 jours.

Les données enregistrées comprennent les pas effectués, calories brûlées, distance parcourue et minutes très actives.

Synchronisez régulièrement votre Flex afin de disposer des données les plus détaillées sur votre Tableau de bord Fitbit.com.

REMARQUE : Votre Flex commence le suivi de l'objectif défini pour le jour suivant à 00h00, pour le fuseau horaire sélectionné dans les paramètres personnels de votre compte Fitbit.com. Vous pouvez sélectionner votre fuseau horaire à l'adresse suivante <http://www.fitbit.com/user/profile/edit>.

Cette opération ne supprime pas les données du jour précédent : elles seront chargées sur votre Tableau de bord Fitbit.com lors de la prochaine synchronisation du Flex.

Données comptabilisées par le Fitbit Flex

Votre Flex comptabilise :

- Les pas effectués
- Les calories brûlées
- La distance parcourue
- Les minutes très actives
- Le temps de sommeil
- Le nombre de réveils

Définition d'objectifs avec Flex

Votre Flex est conçu pour suivre la progression d'un objectif spécifique défini sur votre Tableau de bord Fitbit.com. Vous pouvez définir des objectifs de pas, de calories brûlées ou de distance.

Pour choisir un objectif spécifique à suivre :

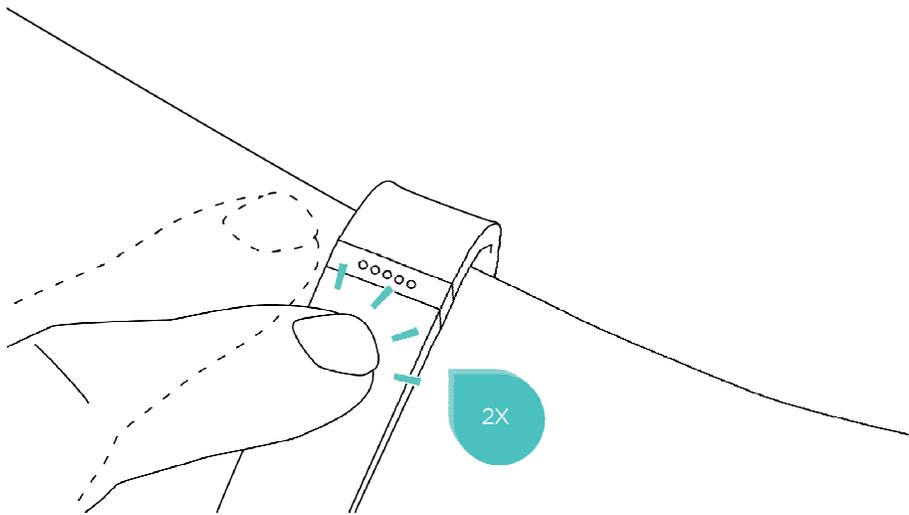
1. Connectez-vous à votre Tableau de bord Fitbit.com.
2. Cliquez sur l'icône représentant une roue dentée dans le coin supérieur droit de la page.
3. Cliquez sur **Paramètres**.
4. Cliquez sur **Appareils**.
5. Sous Progression vers votre objectif quotidien, choisissez l'objectif que vous souhaitez suivre.
6. Synchronisez votre Flex pour transmettre le nouvel objectif à votre coach électronique.

REMARQUE : Vous ne pouvez sélectionner qu'un seul objectif à suivre à la fois ; toutefois, vous pouvez modifier cet objectif ou sa valeur à tout moment sur votre Tableau de bord Fitbit.com.

Vous pouvez ensuite définir une valeur spécifique pour celui-ci sur la page Tableau de bord de Fitbit.com ou à l'aide de l'application Fitbit pour mobile.

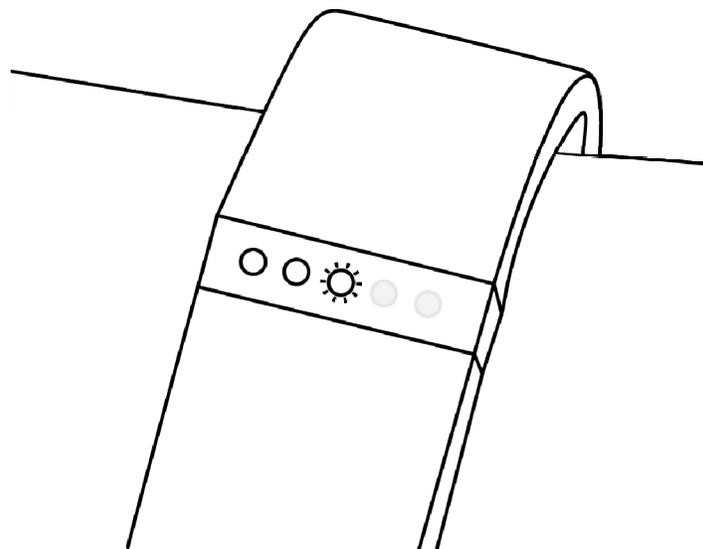
Contrôle de votre progression vers votre objectif

Effleurez deux fois votre Flex du doigt : les voyants LED vous indiquent votre progression vers votre objectif.



Chaque voyant allumé représente 20 % de votre objectif total. Un voyant clignotant affiche le segment d'objectif en cours d'accomplissement.

Dans l'exemple ci-dessous, deux voyants sont allumés en permanence et le troisième clignote. Cela signifie que vous avez atteint entre 40 % et 60 % de votre objectif global.



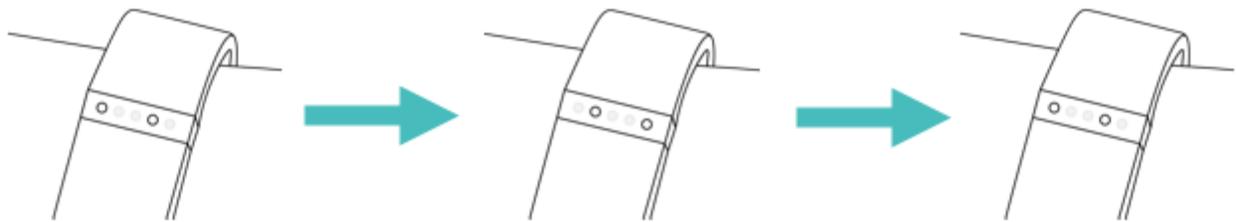
Une fois l'objectif atteint, votre Flex vibre et les voyants LED clignotent pour fêter votre succès.

Suivi du sommeil avec votre Flex

Flex vous permet de suivre vos heures de sommeil et votre activité durant ces périodes, pour vous aider à analyser la qualité de votre sommeil.

Pour activer le mode veille, effleurez rapidement votre Flex pendant une à deux secondes. Votre Flex vibre et deux voyants s'allument puis s'éteignent lentement pour indiquer que le mode veille est activé.

REMARQUE : En mode veille, votre Flex n'affiche pas la progression vers votre objectif lorsque vous l'effleurez deux fois. À la place, deux voyants clignotent alternativement pour vous indiquer que l'appareil est en mode veille.



Pour activer le mode veille, effleurez rapidement votre Flex pendant une à deux secondes. À la désactivation du mode veille, votre Flex vibre et les cinq voyants LED clignotent.

Si vous oubliez d'activer le mode veille sur votre Flex, vous pouvez toujours entrer votre temps de sommeil sur <http://www.fitbit.com/sleep>. Après avoir créé un enregistrement, vous pourrez afficher la qualité de votre sommeil.

Suivi du sommeil sur votre appareil mobile

Vous pouvez suivre votre sommeil via l'appli Fitbit installée sur votre appareil mobile. Si vous utilisez votre appareil comme alarme, la fonction de suivi de sommeil continue de fonctionner, même si l'appli Fitbit ne s'affiche pas à l'écran.

Pour suivre votre sommeil sur votre appareil iOS :

1. Ouvrez l'application Fitbit.
2. Effleurez la vignette Sommeil dans votre tableau de bord.
3. Effleurez le bouton + situé dans le coin supérieur droit.
4. Effleurez **Commencer à dormir maintenant**.

Pour suivre votre sommeil sur votre appareil Android :

1. Ouvrez l'appli Fitbit.
2. Effleurez le **menu** situé dans le coin supérieur gauche de l'application.
3. Effleurez **Sommeil**.
4. Effleurez le bouton + situé dans le coin supérieur droit.
5. Effleurez **Commencer à dormir maintenant**.

Le suivi de votre sommeil se poursuit même si vous réduisez l'application Fitbit en appuyant sur le bouton Accueil. À votre réveil, rouvrez simplement l'application Fitbit et effleurez **Je suis éveillé(e)**, puis **Afficher le résumé** pour consulter les informations sur votre sommeil.

Alarmes silencieuses

Votre Flex vibre doucement pour vous réveiller ou vous alerter via sa fonctionnalité d'alarme silencieuse. Vous pouvez définir des alarmes à l'aide de votre ordinateur ou d'un appareil mobile compatible.

Les alarmes silencieuses peuvent être configurées pour se déclencher quotidiennement ou à des jours particuliers de la semaine.

Vous pouvez configurer jusqu'à huit alarmes sur votre Flex.

REMARQUE : La configuration de plusieurs alarmes peut réduire l'autonomie de la batterie de votre Flex.

Configuration d'alarmes silencieuses depuis un ordinateur

Vous pouvez configurer des alarmes silencieuses depuis votre ordinateur via le Tableau de bord Fitbit.com.

1. Connectez-vous à votre Tableau de bord Fitbit.com.
2. Cliquez sur l'icône représentant une roue dentée dans le coin supérieur droit de la page.
3. Cliquez sur **Paramètres**.
4. Cliquez sur **Alarmes silencieuses**.
5. Cliquez sur le bouton **Ajouter une alarme**.
6. Saisissez l'heure de déclenchement de l'alarme.
7. Choisissez la fréquence de déclenchement de l'alarme :
 - a. Une fois : l'alarme s'activera à l'heure spécifiée, une seule fois.
 - b. Répétitions : choisissez les jours de la semaine pour lesquels vous souhaitez que l'alarme s'active.
8. Cliquez sur **Enregistrer**.

La nouvelle alarme sera synchronisée sur votre Flex lors de la prochaine synchronisation de votre coach électronique.

REMARQUE : Si vous souhaitez synchroniser immédiatement l'alarme, ouvrez Fitbit Connect et sélectionnez **Synchroniser maintenant**.

Configuration d'alarmes silencieuses depuis un appareil iOS

Pour configurer des alarmes silencieuses à l'aide de l'application Fitbit pour iOS, la fonction Bluetooth doit être activée dans votre application Paramètres iOS.

Votre appareil iOS doit également prendre en charge la synchronisation sans fil. Pour vérifier la compatibilité de votre appareil, rendez-vous sur <http://www.fitbit.com/devices>.

1. Ouvrez l'application Fitbit.
2. Effleurez **Compte**.
3. Effleurez **Alarmes silencieuses**.
4. Effleurez **Définir une nouvelle alarme**.
5. Définissez l'heure voulue avec la roue cliquable.
6. Le cas échéant, effleurez les jours de la semaine pour lesquels vous souhaitez que l'alarme s'active (par exemple, à 7 h tous les matins de la semaine).
7. Effleurez **Enregistrer**.
8. Synchronisez les données de votre coach électronique pour être sûr que les informations d'alarme sont mises à jour.

Votre appareil iOS synchronise ensuite l'alarme avec votre Flex.

REMARQUE : Vérifiez que votre Flex se trouve à proximité pour permettre la synchronisation de l'alarme. Pour effectuer une synchronisation forcée de l'alarme, effleurez **Compte > Flex > Synchroniser maintenant**.

Configuration d'alarmes silencieuses depuis un appareil Android

Pour configurer des alarmes silencieuses à l'aide de l'application Fitbit pour Android, la fonction Bluetooth doit être activée dans les paramètres de l'appareil Android, ainsi que dans l'écran Appareils de l'application Fitbit.

Votre appareil mobile doit également prendre en charge la synchronisation sans fil. Pour savoir si votre appareil est compatible, rendez-vous sur <http://www.fitbit.com/devices>.

1. Ouvrez l'application Fitbit.
2. Effleurez le bouton **menu**.
3. Effleurez **Paramètres de l'appareil**.
4. Choisissez **Flex**.
5. Effleurez **Alarme silencieuse**.
6. Effleurez **Ajouter une alarme**.
7. Effleurez **Suivant**.
8. Effleurez **Ajouter une alarme**.
9. Effleurez **l'heure** pour saisir une heure.
10. Vous pouvez aussi effleurer la case à cocher **Répétitions**, puis les jours de la semaine pour lesquels vous souhaitez répéter cette alarme.
11. Effleurez **Terminé**.
12. Effleurez le bouton **Synchroniser l'appareil pour enregistrer les alarmes**.

REMARQUE : Vérifiez que votre Flex est à proximité pour permettre la synchronisation de l'alarme. Pour effectuer une synchronisation forcée de l'alarme, effleurez le bouton **menu** > **Paramètres de l'appareil** > choisissez **Flex** > effleurez l'icône **Synchronisation forcée**.

Désactivation des alarmes silencieuses

Votre Flex vibre et les voyants LED s'allument lorsque votre alarme silencieuse se déclenche. L'alarme se répète trois fois ou jusqu'à ce qu'elle soit désactivée. Vous pouvez désactiver l'alarme en effleurant l'appareil plusieurs fois après l'arrêt des vibrations.

La désactivation de l'alarme est confirmée par l'affichage, au milieu de l'écran de votre Flex, d'un voyant qui s'éteint doucement. Si vous ne la désactivez pas, l'alarme de votre Flex se répète après neuf minutes.

Votre tableau de bord Fitbit.com/fr

Configuration requise pour le navigateur

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

Utilisation du Tableau de bord

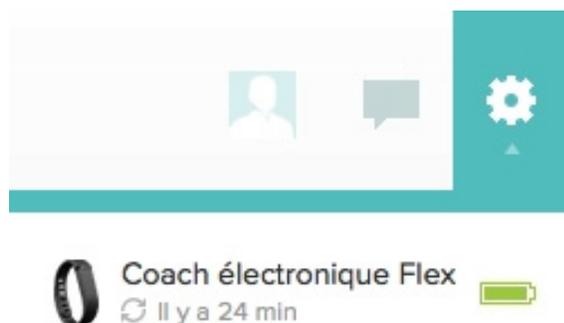
Fitbit vous propose un outil en ligne gratuit permettant de suivre, gérer et évaluer la progression de vos performances.

Quand vous vous connectez à Fitbit.com/fr, votre Tableau de bord s'affiche automatiquement. Il offre un aperçu de votre progression vers vos objectifs, ainsi que des graphiques de données historiques.

Enregistrement de votre alimentation, vos activités et votre sommeil

Depuis votre Tableau de bord, vous pouvez lancer des pages de journal individuel pour suivre votre alimentation, vos activités, votre sommeil et d'autres suivis personnalisés.

Informations sur l'appareil



Vous pouvez afficher un aperçu de la dernière synchronisation, du niveau de batterie et des prochaines alarmes de votre coach électronique en cliquant sur l'icône de roue située dans le coin supérieur droit de la page.

Gestion de votre Flex à partir de Fitbit.com/fr

Gérez votre Force à partir de Fitbit.com/fr en cliquant sur l'icône en forme de roue située dans le coin supérieur droit de la page, puis en cliquant sur **Paramètres** et en sélectionnant **Appareils** dans le volet gauche.

L'écran Paramètres de l'appareil vous permet de modifier les éléments suivants :

- **Progression vers votre objectif quotidien** : Choisissez les objectifs que vous souhaitez afficher sur votre Flex lors du contrôle de votre progression. Vous pouvez modifier cet objectif dans le Tableau de bord Fitbit.com ou sur votre appareil mobile via l'appli Fitbit.
- **Main dominante** : Choisissez le poignet sur lequel porter votre Flex pour obtenir les mesures les plus précises possible. Vous trouverez plus d'informations à ce sujet [ici](#).
- **Suivi du sommeil** : réglez la sensibilité du suivi de votre sommeil en modifiant ce paramètre. Le paramètre Normal convient à la plupart des personnes. Si vous dormez profondément, vous pouvez choisir une sensibilité permettant de capturer les moindres mouvements de votre corps.

Vous pouvez gérer les alarmes silencieuses en cliquant sur **Alarmes silencieuses** dans le volet de gauche.

REMARQUE : Vous devez synchroniser votre Flex pour lui appliquer les modifications de paramètres.

Mise à jour de Fitbit Flex

Fitbit peut fournir des mises à jour gratuites pour votre Flex. Vous pouvez effectuer les mises à jour de votre Flex via Fitbit Connect sur votre ordinateur ou l'appli Fitbit de votre appareil mobile.

Nous vous recommandons de mettre régulièrement à jour votre Flex. Les dernières améliorations apportées aux fonctionnalités et aux produits sont appliquées lors des mises à jour.

REMARQUE : La mise à jour de votre Flex peut prendre jusqu'à cinq minutes et nécessite un niveau de batterie minimum. Nous vous recommandons de charger votre Flex avant ou pendant la mise à jour.

Mise à jour du Flex sur un ordinateur

Pour mettre à jour votre Flex sur Mac ou PC.

1. Cliquez sur l'icône **Fitbit Connect** à proximité de l'heure et de la date.
2. Dans le **Menu principal**, choisissez **Rechercher les mises à jour du logiciel**.
3. **Connectez-vous** à votre compte à l'aide de vos identifiants Fitbit.com.
4. Fitbit Connect recherche alors votre Flex.

REMARQUE : Vérifiez que votre dongle de synchronisation sans fil est branché. Pour faciliter la détection de votre coach électronique, effleurez-le deux fois pour l'activer.

5. Si une mise à jour est disponible pour votre Flex, Fitbit Connect affiche une barre de progression indiquant que la mise à jour est en cours. Laissez votre Flex à proximité de l'ordinateur pendant la mise à jour.
6. Une fois la mise à jour terminée, Fitbit Connect affiche le message « Vous êtes prêt ! »

Si vous éprouvez des difficultés à mettre à jour votre Flex sur un ordinateur, consultez <http://help.fitbit.com>.

Mise à jour du Flex sur un appareil iOS

Vous pouvez effectuer la mise à jour de votre Flex depuis l'appli Fitbit pour iOS, si votre appareil iOS est compatible avec la fonctionnalité de synchronisation sans fil. Pour vérifier la compatibilité de votre appareil, rendez-vous sur <http://www.fitbit.com/devices>.

1. Ouvrez l'application Fitbit.
2. Effleurez le nom de votre coach électronique dans la partie supérieure du tableau de bord de l'application. Vous êtes alors dirigé vers la page des paramètres de votre coach électronique.
3. Effleurez **Synchroniser maintenant**.
4. Si une mise à jour est disponible, vous avez la possibilité de l'appliquer. Si votre appareil est à jour, l'option **Mise à jour disponible** ne s'affichera pas sur votre appareil mobile.

REMARQUE : Placez votre Flex à proximité de votre appareil iOS pendant sa détection et sa mise à jour. Pour faciliter la détection de votre coach électronique, effleurez-le deux fois pour l'activer.

Lorsque la mise à jour est terminée, l'appli Fitbit indique le message « Vous êtes prêt ! ».

En cas de difficulté à mettre à jour votre Flex avec l'appli Fitbit pour iOS, visitez la page <http://help.fitbit.com> pour plus d'informations.

Mise à jour du Flex sur un appareil Android

Vous pouvez effectuer la mise à jour de votre Flex depuis l'appli Fitbit pour Android, si votre appareil Android est compatible avec la fonctionnalité de synchronisation sans fil. Pour vérifier la compatibilité de votre appareil, rendez-vous sur <http://www.fitbit.com/devices>.

1. Ouvrez l'application Fitbit.
2. Effleurez le bouton **Menu**.
3. Effleurez **Paramètres de l'appareil**.

REMARQUE : Assurez-vous que l'option Utiliser Bluetooth est **cochée**.

4. Choisissez **Flex** dans le menu.
5. Si une mise à jour est disponible, effleurez le bouton **Mise à jour disponible** en haut de cet écran.

REMARQUE : Placez votre Flex à proximité de votre appareil Android pendant sa détection et sa mise à jour. Pour faciliter la détection de votre coach électronique, effleurez-le deux fois pour l'activer.

6. Lorsque la mise à jour est terminée, l'appli Fitbit indique le message « Vous êtes prêt ! ».

En cas de difficulté à mettre à jour votre Flex avec l'appli Fitbit pour Android, visitez la page <http://help.fitbit.com> pour plus d'informations.

Informations générales et spécifications relatives à Fitbit Flex

Capteurs et moteurs

Le Flex est doté d'un accéléromètre triaxial MEMS qui mesure vos mouvements pour comptabiliser des données telles que : calories brûlées, distance parcourue, pas effectués et qualité de votre sommeil. Flex possède également un moteur vibrant lui permettant d'émettre des vibrations lorsque les alarmes se déclenchent.

Poids et dimensions

	Longueur	Largeur	Poids
Petit bracelet (incluant le coach électronique)	5,5 - 6,9 in 140 - 176 mm	0,6 in 13,99 mm	13,4 grammes
Grand bracelet (incluant le coach électronique)	6,3 - 8,2 in 161 - 209 mm	0,6 in 13,99 mm	14,6 grammes

Conditions ambiantes

Température de fonctionnement	De -20 °C à 45 °C (de -4 °F à 113 °F)
Température de non-fonctionnement	De -30 °C à 60 °C (de -22 °F à 140 °F)
Résiste à l'eau	L'appareil résiste à l'eau et peut être immergé jusqu'à -10 mètres.
Altitude de fonctionnement maximale	9 144 m (30 000 ft)

Aide

Pour obtenir de l'aide concernant la résolution des problèmes de votre appareil Fitbit Flex, rendez-vous sur <http://help.fitbit.com>.

Politique de retour d'article et garantie

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

Avis relatifs à la réglementation et à la sécurité

Nom du modèle : FB401

ÉTATS-UNIS : Règlementation de la FCC (Federal Communications Commission)

Cet appareil est conforme à l'article 15 des règlements de la FCC.

Le fonctionnement est soumis aux deux conditions suivantes :

1. cet appareil ne doit pas causer d'interférences nuisibles ; et
2. cet appareil doit accepter toutes les interférences qu'il reçoit, y compris les parasites pouvant nuire à son fonctionnement.

Avertissement de la FCC

Toute modification apportée à ce produit qui n'est pas expressément approuvée par le fabricant ou par la partie responsable de la conformité pourrait vous retirer le droit d'utiliser l'appareil.

Remarque : Cet appareil a été testé et s'avère conforme aux restrictions relatives aux équipements numériques de classe B, conformément à l'article 15 des règlements de la FCC. Ces restrictions ont été instaurées pour offrir une protection raisonnable contre les interférences nuisibles au sein d'une installation résidentielle. Cet équipement génère, utilise et peut émettre des fréquences radio et, s'il n'est pas installé conformément aux instructions, peut nuire aux radiocommunications. Toutefois, rien ne garantit que des parasites ne surviennent pas dans une installation particulière. Si cet appareil cause des interférences nuisibles à la réception du téléviseur ou de la radio, ce que vous pouvez déterminer en allumant et en éteignant votre appareil, nous vous invitons à essayer l'une des mesures correctives suivantes :

- Réorientez ou déplacez l'antenne de réception.
- Éloignez l'équipement du composant qui reçoit les ondes.
- Branchez l'appareil dans une prise de courant CA différente de celle du composant qui reçoit les ondes.
- Au besoin, consultez votre marchand électronique ou un technicien spécialisé dans la réparation des radios/téléviseurs pour obtenir des suggestions supplémentaires.

Cet appareil est conforme aux exigences de la FCC et de l'IC en matière d'exposition aux fréquences radioélectriques dans les environnements publics ou non contrôlés.

Canada : Avis d'Industrie Canada (IC)

Avis d'IC aux utilisateurs anglophones et francophones conforme au texte CNR GEN 3^e édition :

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 aux normes d'exemption de licence RSS d'Industrie Canada. Son utilisation est soumise aux deux conditions suivantes:

1. cet appareil ne doit pas provoquer d'interférences et
2. cet appareil doit accepter toute interférence, y compris les interférences qui peuvent causer un mauvais fonctionnement de l'appareil.

Cet appareil numérique de classe B est conforme à la norme canadienne ICES-003.

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

FCC ID XRAFB401

IC ID 8542A-FB401

UE (Union européenne)

Déclaration de conformité relative à la directive européenne 1999/5/CE

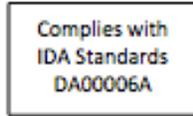
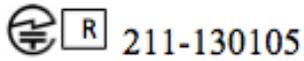
Fitbit Inc. est autorisé à appliquer la marque CE sur le Flex, modèle FB401, qui indique sa conformité aux exigences essentielles et aux autres dispositions pertinentes de la directive 1999/5/CE.



Conforme à la norme R&TTE 99/CE/05

Conforme à la norme R&TTE 99/CE/05

Autre



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

- 사용 주파수 (Used frequency) : 2402 MHz-2480 MHz

- 채널수 (The number of channels) : 40

- 공중선전계강도 (Antenna power) : 0.4 dBi

- 변조방식 (Type of the modulation) : Digital

- 안테나타입 (Antenna type) : Horizontal

- 출력 (Output power) : 2.19 mW/MHz E.I.R.P.

- 안테나 종류 (Type of Antenna) : PCB



KCC approval information

1) Equipment name (model name) : 무선데이터통신시스템용 특정소출력무선기기 FB401

2) Certificate number : MSIP-CRM-XRA-FB401

3) Applicant : Fitbit, Inc.

4) Manufacture : Fitbit, Inc.

5) Manufacture / Country of origin : P.R.C.

Déclaration de sécurité

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

La totalité de la déclaration de conformité se trouve à l'adresse suivante :

www.fitbit.com/flex/specs

Instructions de sécurité importantes

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

Précautions concernant la batterie intégrée

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

Pour obtenir les informations de sécurité et réglementaires les plus récentes, rendez-vous à la section spécifique au produit à l'adresse suivante : <http://help.fitbit.com>

Informations de mise au rebut et de recyclage



Le symbole apposé sur ce produit ou sur son emballage indique que ce produit ne doit pas être jeté avec les déchets ménagers ordinaires. Il est de votre responsabilité de jeter les appareils électroniques dans des centres de recyclage afin de contribuer à la protection des ressources naturelles. Each country in the European Union should have its collection centers for electrical and electronic equipment recycling. For information about your recycling drop off point, please contact your local electrical and electronic equipment waste management authority or the retailer where you bought the product.

Le symbole sur le produit ou sur son emballage signifie que ce produit à la fin de sa vie doit être recyclé séparément des déchets ménagers ordinaires. Notez que ceci est votre responsabilité d'éliminer les équipements électroniques à des centres de recyclage afin d'aider à préserver les ressources naturelles. Chaque pays de l'Union européenne a ses centres de collecte et de recyclage pour le recyclage des équipements électriques et électroniques. Pour plus d'informations ou trouver un centre de recyclage, contactez votre commune ou le magasin où vous avez acheté le produit.

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

For additional information on disposal and recycling, including contact details of a distributor in your region, please visit <http://help.fitbit.com>

Pour plus amples renseignements sur le recyclage, y compris les coordonnées d'un distributeur dans votre région, visitez <http://help.fitbit.com>





 fitbit flex™

Bracelet pour l'activité et le sommeil