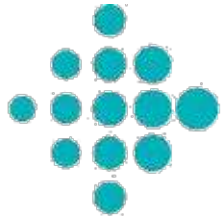




fitbitkopen.nl



fitbit alta



Handleiding

# Inhoudsopgave

Aan de slag .....	1
Wat zit er in de doos .....	1
Wat staat er in dit document .....	1
Installatie van uw Fitbit Alta .....	2
Installeren van uw tracker op uw mobiele apparaat .....	2
Installatie van uw tracker op de PC (Windows 10) .....	3
Installatie van de tracker op uw PC (Windows 8.1 en ouder) .....	3
Installatie van uw tracker op de Mac .....	4
Synchroniseer gegevens van de tracker naar uw Fitbit account .....	4
Leer uw Fitbit Alta kennen .....	6
Plaatsen om de pols .....	6
Keuze welke pols en dominante hand .....	6
Dragen van de tracker .....	6
Navigatie .....	8
Aanraken van uw tracker .....	9
Batterij duur en opladen .....	10
Bepalen van uw huidige batterij niveau .....	10
Opladen van uw tracker .....	10
Onderhoud .....	11
Veranderen van de band .....	11
Om de band af te doen .....	11
Een nieuwe band bevestigen .....	12
Automatisch gegevens bijhouden met de Fitbit Alta .....	13
Weergeven van dagelijkse statistieken .....	13
Slaap bijhouden .....	14
Bijhouden van uw dagelijkse doelen .....	14
Een doel kiezen .....	14
Voortgang zien van uw doel .....	14
Bijhouden van oefeningen .....	15
Bijhouden van activiteiten per uur .....	15
Gebruik stil alarm .....	16

Instellen stil alarm.....	16
Fitbit app voor iOS .....	16
Fitbit app voor Android.....	16
Fitbit app voor Windows 10.....	16
Wegdrukken of snoozen van een alarm.....	17
Ontvangen van telefoongesprekken, SMS en agenda notificaties .....	18
Voorwaarden agenda .....	18
Aanzetten meldingen.....	18
Fitbit app voor iOS .....	19
Fitbit app voor Android.....	19
Binnenkomende meldingen .....	19
Fitbit Alta naar eigen behoefte instellen .....	21
Verander de klok en stand van de klok.....	21
Fitbit app voor iOS .....	21
Fitbit app voor Android.....	21
Fitbit app voor Windows 10.....	21
Schakel Quick View in en uit .....	22
Fitbit app voor iOS .....	22
Fitbit app voor Android.....	22
Fitbit app voor Windows 10.....	22
Updates uitvoeren met de Fitbit Alta .....	23
Problemen oplossen met de Fitbit Alta.....	24
Algemene informatie en specificaties .....	25
Sensoren, draadloos en feedback wanneer toetsen .....	25
Materiaal .....	25
Batterij.....	25
Geheugen .....	25
Scherm.....	26
Grootte .....	26
Natuurlijke omstandigheden .....	26
Help.....	26
Retourneren en garantie.....	26
Reglement en veiligheidsberichtgeving .....	27

# Aan de slag

Welkom bij Fitbit Alta™, een persoonlijk in te stellen veelzijdig fitness tracker die past bij uw persoonlijke stijl.

## Wat zit er in de doos

De Fitbit Alta verpakking bevat:



Fitbit Alta



Oplaad kabel



Draadloze Sync dongle

De Fitbit Alta bevat twee onderdelen: het scherm en het verwisselbare bandje.

## Wat staat er in dit document

We helpen u snel op weg door een Fitbit® account aan te maken en ervoor te zorgen dat de tracker uw verzamelde data kan synchroniseren met het Fitbit dashboard. Het dashboard is waar u uw resultaten en trends kunt zien, doelen kunt stellen, voeding- en drankinname bijhouden, een uitdaging met vrienden aangaan, en nog veel meer. Als de tracker geïnstalleerd is, bent u klaar te beginnen.

Vervolgens leggen we uit waar u de eigenschappen vindt die interessant voor u zijn en die u kunt aanpassen aan uw voorkeur.

Voor tips, meer informatie, en oplossingen voor problemen kunt u naar deze website gaan: (Eng): <http://help.fitbit.com>.

# Installatie van uw Fitbit Alta

Om het meeste uit uw Fitbit Alta te halen, gebruik dan de Fitbit app voor iOS®, Android™ en Windows® 10 mobiele apparaten. Als u geen bruikbaar mobiel apparaat heeft, kunt u in plaats daarvan een computer en fitbit.com gebruiken. Onthoud dat een mobiel apparaat nodig is voor telefoongesprekken, berichten en agenda meldingen.

## Installeren van uw tracker op uw mobiele apparaat

De Fitbit App werkt op meer dan 200 mobiele apparaten die iOS, Android en Windows 10 ondersteunen als besturingssysteem.

Om te beginnen:

1. Zorg ervoor dat uw Fitbit app kan communiceren met uw mobiele apparaat. Dit kunt u checken op <http://www.fitbit.com/devices>.
2. Vind de Fitbit app op een van deze locaties, afhankelijk van uw mobiel:
  - De Apple® App Store® voor iOS toestellen zoals een iPhone® of iPad®.
  - De Google Play™ Store voor Android apparaten zoals de Samsung® Galaxy® S5 en Motorola Droid Turbo.
  - The Microsoft® Windows Store voor Windows 10 mobile toestellen zoals de Lumia™ phone of Surface™ tablet.
3. Installeer de app. Onthoud dat u een account nodig heeft bij de app store voor u een gratis app zoals Fitbit kunt downloaden.
4. Na installatie van de app, open het en druk **Join Fitbit** om te beginnen. U wordt door het proces begeleid van een Fitbit account aanmaken en het koppelen van uw Alta met uw mobiele apparaat. Koppelen zorgt ervoor dat uw mobiele apparaat en de tracker kunnen communiceren (synchroniseren van gegevens).

NB: Onthoud dat persoonlijke informatie die wordt gevraagd tijdens de installatie wordt gebruikt voor het berekenen van uw Harris-Benedict-Vergelijking. Dit zorgt ervoor dat uw calorie-verbranding gemeten wordt. Deze informatie is privé tenzij u naar instellingen gaat en kiest voor delen: leeftijd, lengte of gewicht met Fitbit vrienden.

Na de installatie bent u klaar te beginnen.

## Installatie van uw tracker op de PC (Windows 10)

Als u geen compatible smartphone of tablet heeft, kunt u de tracker installeren op uw Windows 10 PC en dezelfde Fitbit app gebruiken die mogelijk is gemaakt voor Windows mobiele apparaten.

Om de app te krijgen, klik op de start knop en open de Windows Store (genaamd Store). Zoek voor Open de app, volg de instructies en creëer een account. Open de app en volg de instructies om een Fitbit account aan te maken en uw Alta te installeren. U kunt draadloos synchroniseren via Bluetooth® van uw computer, anders zult u de draadloze sync dongle moeten gebruiken die in de doos zit samen met de Alta.

## Installatie van de tracker op uw PC (Windows 8.1 en ouder)

Als u geen geschikte mobiel heeft, kunt u uw tracker installeren met behulp van de computer en uw resultaten zien op [fitbit.com](http://fitbit.com). Om deze methode te gebruiken zult u eerst een gratis software applicatie moeten downloaden genaamd Fitbit Connect die de Alta laat synchroniseren met uw [fitbit.com](http://fitbit.com) dashboard.

Om Fitbit Connect te installeren en uw tracker gereed te maken:

1. Ga naar <http://www.fitbit.com/setup>.
2. Scrol naar beneden en klik de optie downloaden.
3. Als dit is voortgezet, sla het bestand op dat verschijnt.
4. Dubbel klik het bestand (FitbitConnect\_Win.exe) en het Fitbit Connect installatie programma wordt geopend.
5. Klik **Continue** om het programma te laten werken.
6. Als dit is gelukt, kies **Set up a New Fitbit Device**.
7. Volg de instructies op het scherm om een Fitbit account te openen en te koppelen aan uw Alta.

NB: Onthoud dat persoonlijke informatie die wordt gevraagd tijdens de installatie wordt gebruikt voor het berekenen van uw Harris-Benedict-Vergelijking. Dit zorgt ervoor dat uw calorie-verbranding gemeten wordt. Deze informatie is privé tenzij u naar instellingen gaat en kiest voor delen: leeftijd, lengte of gewicht met Fitbit vrienden.

# Installatie van uw tracker op de Mac

Als u geen mobiel apparaat heeft, kunt u de tracker installeren met de computer en uw Fitbit resultaten zien op [fitbit.com](http://fitbit.com). Om de installatie goed te laten verlopen, dient u eerst een gratis applicatie te downloaden genaamd Fitbit Connect die de Alta gegevens laat synchroniseren met uw [fitbit.com](http://fitbit.com) dashboard.

Fitbit Connect installeren en uw tracker gereed maken:

1. Ga naar <http://www.fitbit.com/setup>
2. Scrol naar beneden en klik de optie downloaden.
3. Als dit is voortgezet, sla het bestand op dat verschijnt.
4. Dubbel klik het bestand (Install Fitbit Connect.pkg) en Fitbit Connect installatie programma wordt geopend.
5. Klik **Continue** om het programma te laten werken.
6. Als dit is gelukt, kies **Set up a New Fitbit Device**.
7. Volg de instructies op het scherm om een Fitbit account te openen en te koppelen aan uw Alta.

NB: Onthoud dat persoonlijke informatie die wordt gevraagd tijdens de installatie wordt gebruikt voor het berekenen van uw Harris-Benedict-Vergelijking. Dit zorgt ervoor dat uw calorie-verbranding gemeten wordt. Deze informatie is privé tenzij u naar instellingen gaat en kiest voor delen: leeftijd, lengte of gewicht met Fitbit vrienden.

## Synchroniseer gegevens van de tracker naar uw Fitbit account

Wanneer u de Alta gereed heeft gemaakt dient u te controleren dat het regelmatig gegevens synchroniseert met Fitbit zodat u de vooruitgang kunt zien, uw trainingsgeschiedenis, beloningen kunt verdienen, slaap ritme kunt meten en meer op uw Fitbit dashboard. Een dagelijkse synchronisatie wordt aangeraden maar is niet noodzakelijk.

De apps van Fitbit gebruiken Bluetooth Low Energy (BLE) technologie om te synchroniseren met de Fitbit tracker. Elke keer wanneer u de app opent synchroniseert de tracker als hij in de buurt is. Daarnaast synchroniseert hij met enige regelmaat gedurende de dag als u de gehele dag synchronisatie instelling kiest.

Fitbit Connect op de Mac® gebruikt Bluetooth voor synchronisatie(indien mogelijk), anders zult u de dongle in de computer moeten plaatsen. Fitbit Connect op de PC vraagt erom dat u de dongle in plukt. U kunt handmatig Fitbit Connect laten synchroniseren op elk moment of het zal automatisch gebeuren elke 15 minuten als:

- De tracker is niet verder dan 9 meter van uw computer.
- De computer staat aan (niet op de slaapstand) en is verbonden met het internet.



# Leer uw Fitbit Alta kennen

Dit stuk gaat over hoe de Fitbit Alta te dragen, navigatie en opladen van de tracker. Als u een extra band heeft, volgen er later instructies over het verwisselen van de band.

## Plaatsen om de pols

Herhaal deze tips om zeker te zijn dat u de tracker correct draagt.

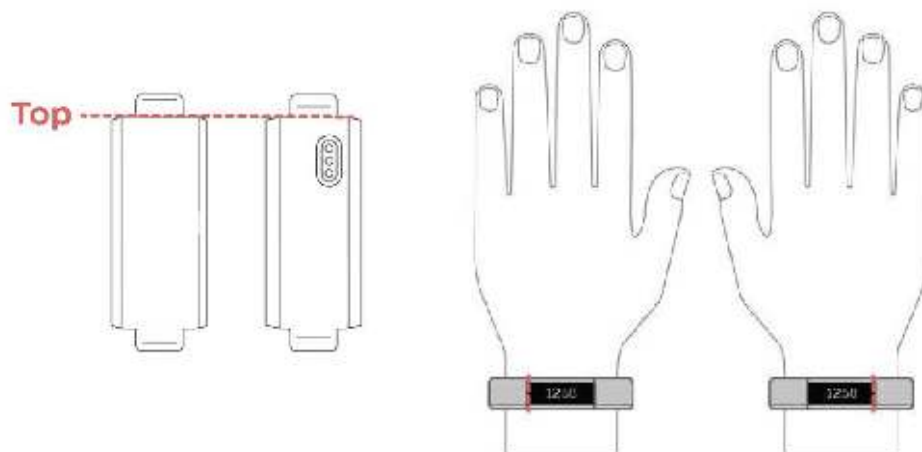
## Keuze welke pols en dominante hand

Om de juiste nauwkeurigheid en beste prestaties te kunnen krijgen moet de Alta weten om welke hand de tracker gedragen wordt (links of rechts) en weten wat uw dominante hand is. De dominante hand is waarmee u schrijft of dingen gooit.

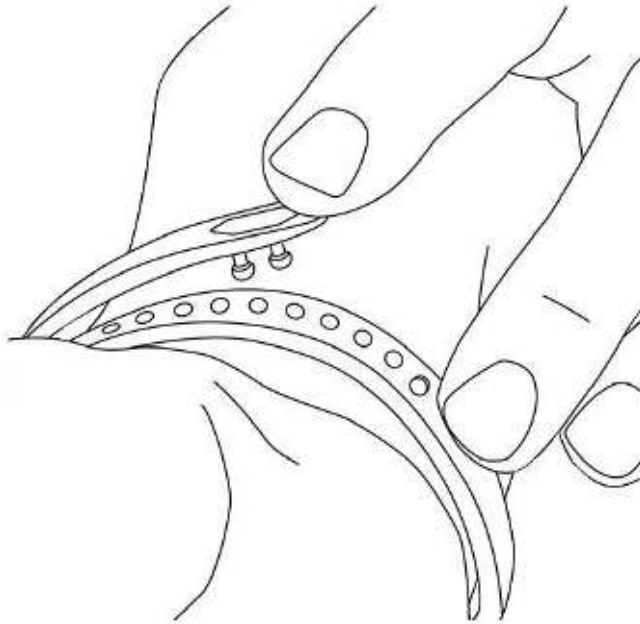
Tijdens het installeren wordt u gevraagd te kiezen aan welke pols u de Alta wilt dragen. Mocht u de Alta aan de andere pols dragen, verander dan daarmee de instellingen. U kunt ook de dominante hand veranderen op elk moment in instellingen. Deze kunt u vinden in het Account gedeelte van de Fitbit app.

## Dragen van de tracker

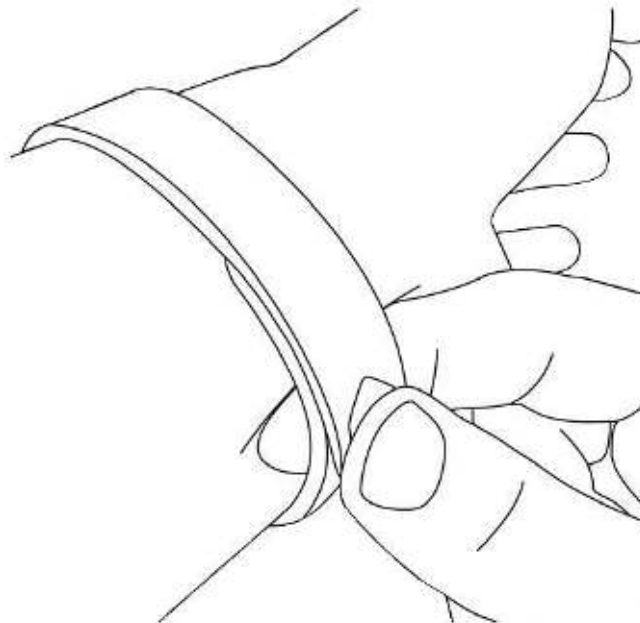
1. Plaats de Alta om uw pols. De bovenkant van de tracker is de kant met de oplaadunit. De bovenkant van de tracker moet aan de buitenkant of aan de bolling van de pols zitten.



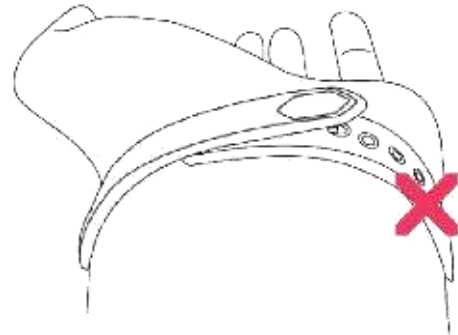
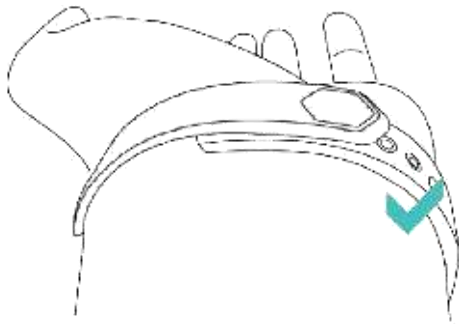
2. Richt beide uiteinden van de band zo dat ze precies overlappen met het bevestigende deel boven de twee gaatjes die het beste om uw pols zitten.



3. Knijp in het greepje en de band tegelijk tussen uw duim en wijsvinger tot u het hoort tikken in de juiste plaats.



Als beide pinnen bevestigd zijn, zit de band goed. Draag hem niet te strak.

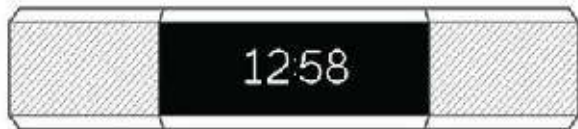


TIP: Mocht u problemen ervaren, probeer dan de pinnen te bevestigen zonder de band om uw pols te doen, en daarna nog een keer om de pols.

---

## Navigatie

Alta heeft een OLED systeem die zich kan horizontaal en verticaal kan oriënteren. U kunt verschillende klokken kiezen, elk met een uniek ontwerp.



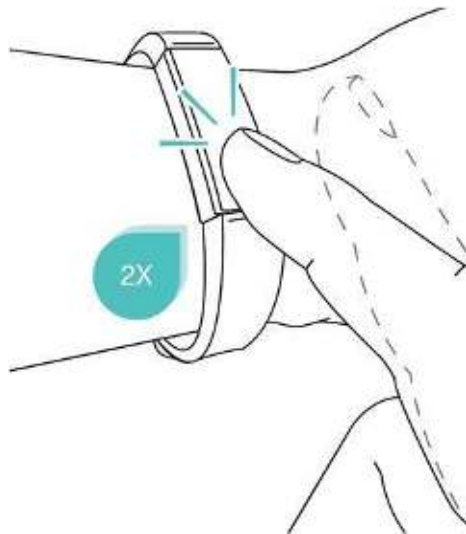
Wanneer u de Alta niet gebruikt gaat het scherm uit. Om het aan te krijgen:

- Tik (tap) twee keer op de tracker.
- Beweeg uw pols naar u toe. Deze functie, ookwel Quick View genoemd, kan worden uitgeschakeld bij instellingen.

Tap om door uw resultaten te scrollen. Statistieken bevatten afgelegde afstand, verbrande calorieën en actieve minuten.

## Aanraken van uw tracker

Voor de beste resultaten, druk op de tracker waar het scherm en de band kruisen zoals op de afbeelding. Om hem van de stand-by stand af te krijgen druk twee keer, daarna om door uw statistieken te scrollen, druk een keer.



Swipen reageert de Alta niet op, alleen tikken.

## Batterij duur en opladen

Een volledig opgeladen Alta heeft een batterijduur tot 5 dagen. Let erop dat het batterijvermogen varieert door gebruik, instellingen en andere factoren. Precieze resultaten kunnen verschillen.

### Bepalen van uw huidige batterij niveau

Als u de Alta aanraakt om door de resultaten te scrollen, ziet u een lege batterij icoon dan is de batterij bijna leeg. Wanneer u een zeer lege batterij ziet kunt u niet door de statistieken scrollen.

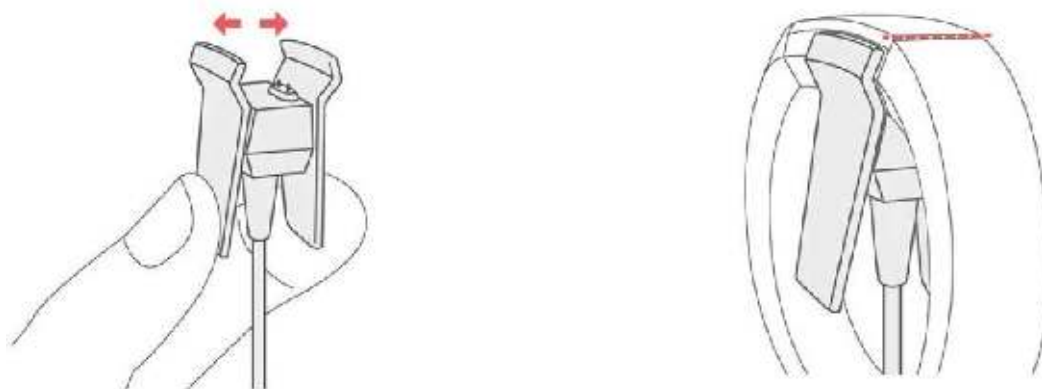


Zeer lege batterij

U kunt het batterij niveau ook zien op het Fitbit.com dashboard.

### Opladen van uw tracker

Om uw Alta op te laden, plug de oplaadkabel in de USB port op uw computer of een UL-gecertificeerde USB muur oplader, bevestig het andere uiteinde aan de ingang van aan de achterkant van de Alta. De pinnen van de oplaadkabel moeten gelijk zijn met de oplaad ingang van de Alta en voorzichtig worden vastgemaakt. U kunt het zien als de tracker wordt opgeladen door het icoon op het scherm.



Volledig opladen duurt twee uur. Terwijl de tracker oplaadt, kunt u het batterij niveau zien. Een volledig opgeladen tracker laat een volle batterij zien. Wanneer u uw tracker nog niet heeft geïnstalleerd, als u drukt ziet u een bericht die u leidt naar <http://www.fitbit.com/setup>

## Onderhoud

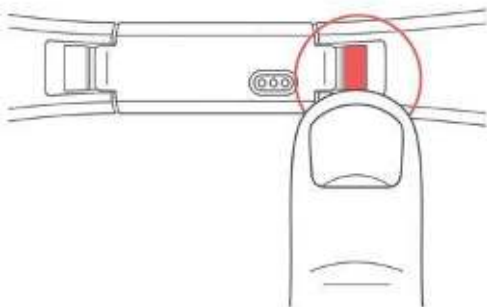
Het is van belang om uw Alta regelmatig schoon en droog te maken. Voor verdere instructies en meer informatie (ENG) zie: <http://www.fitbit.com/productcare>.

## Veranderen van de band

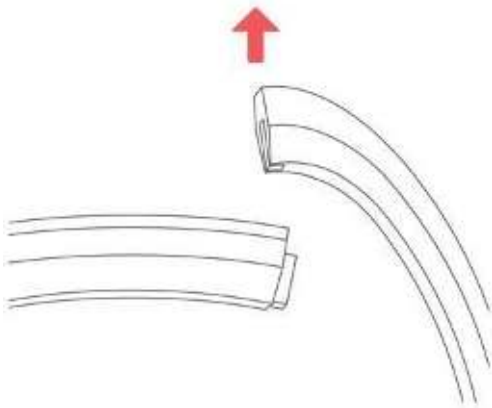
De band heeft twee aparte bandjes, boven en onder die u kunt verwisselen voor een extra band die apart verkrijgbaar zijn.

### Om de band af te doen

1. Draai uw Alta uit en zoek de klipjes van de band. Er is een klip aan elk uiteinde waar de band en het frame bevestigd zijn.
2. Om de klip tevoorschijn te krijgen, druk op de platte metalen knop op de band.



3. Duw de band omhoog om hem van de tracker los te maken.



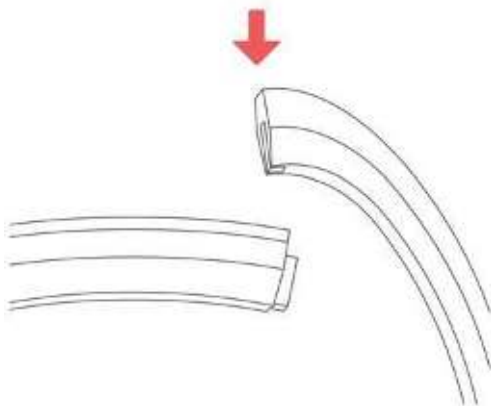
4. Herhaal dit aan de andere kant.

Mocht u problemen hebben met het losmaken van de band, beweeg hem dan naar voren en naar achteren om hem los te maken

## Een nieuwe band bevestigen

Voordat u een nieuwe band toevoegt kijk dan eerst naar de boven en onderkant van de band. De bovenkant heeft inhammen en moet worden bevestigd aan de kant het dichtste bij de oplaad ingang. De onderste band heeft een aansluiting.

Om de band vast te maken, duw het einde van de tracker naar beneden tot dat u hem op zijn plaats voelt klikken.



# Automatisch gegevens bijhouden met de Fitbit Alta

Uw Alta houdt verschillende gegevens voor u bij wanneer u hem draagt. De trackers laatste gegevens worden geüpload wanneer hij wordt gesynchroniseerd.

## Weergegeven van dagelijkse statistieken

Toets op de Alta om dagelijkse statistieken te laten zien:

- Aantal stappen gezet
- Afgelegde afstand
- Calorieën verbrand
- Actieve minuten

Andere statistieken die uw tracker bijhoudt en die zichtbaar zijn op het Fitbit dashboard zijn:

- Uren slaap en slaap patronen.
- Activiteit per uur en stationaire tijd.
- Oefeningen zoals rennen, fietsen, fitness, sporten en aerobics.

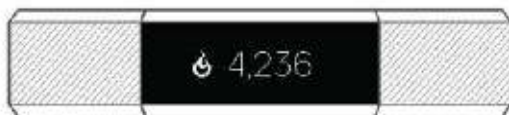
Klik dubbel op uw Alta om hem wakker te krijgen. Als u de klok in beeld ziet, klik dan om uw statistieken in beeld te krijgen. Als een wekker heeft gezet, ziet u die ook.



Stappen



Afstand



Calorieën



Actieve minuten



Alta begint met het bijhouden van uw statistieken de volgende dag vanaf 12 uur gebaseerd op uw tijdzone. Als hij weer begint met bijhouden, betekent dit niet dat de data van de dag ervoor zijn verwijderd. Die data zal worden bewaard in uw Fitbit account wanneer u uw tracker de volgende keer synchroniseert.

## Slaap bijhouden

Alta houdt automatisch de tijd bij die u slaapt en beweging tijdens de nacht om u te helpen uw slaappatroon te begrijpen. Om uw slaapritme bij te houden dient u slechts uw Alta 's nachts te dragen. Als standaard instelling heeft u een aanpasbaar slaap doel van 8 uren per nacht.

Synchroniseer uw tracker als u wakker bent om de data van afgelopen nacht te zien op uw Fitbit dashboard.

## Bijhouden van uw dagelijkse doelen

Alta houdt uw vooruitgang bij van een dagelijks doel van een eigen gekozen activiteit. Als u uw doel heeft behaald, zal de tracker vibreren en oplichten om het te vieren.

### Een doel kiezen

Als standaardinstelling is uw doel 10.000 stappen per dag. U kunt de doelen aanpassen van afstand afgelegd, calorieën verbrand, of actieve minuten en kies te bijbehorende waarde die u wenst. Bijvoorbeeld, u kunt bijvoorbeeld uw doel van het aantal stappen verhogen van 10.000 naar 20.000.

### Voortgang zien van uw doel

Een voortgangsbalk helpt u gemotiveerd te blijven. De stipjes in het scherm geven een indicatie van hoever u bent.



## Bijhouden van oefeningen

De SmartTrack™ optie houdt automatisch de oefeningen bij en de gegevens daarvan worden opgeslagen in uw oefeningen geschiedenis.

Als standaardinstelling, Smartrack detecteert voortdurende bewegingen van tenminste 15 minuten lang. U kunt dit verlengen of korten of uitschakelen voor een of meerdere oefeningen.

Voor meer informatie zie (ENG): [help.fitbit.com](https://help.fitbit.com).

## Bijhouden van activiteiten per uur

De meldingen over het bewegen helpen u actief te blijven gedurende de dag voor een betere gezondheid en fit te zijn. Als u geen 250 stappen in het uur zet, dan krijgt u een melding 10 minuten voor het uur om te gaan lopen. Wanneer u voldoende stappen heeft gezet binnen de tijd ziet u een feliciterend bericht.



U kunt meer informatie vinden over uw activiteiten per uur en standaard periodes op uw Fitbit dashboard.

# Gebruik stil alarm

Alta kan voorzichtig trillen om u te wekken of alert te maken. U kunt tot acht alarmen instellen voor elke dag of op bepaalde uitgekozen dagen van de week.

## Instellen stil alarm

Om een stil alarm in te stellen, kies uit de onderstaande opties:

### Fitbit app voor iOS

1. Op het Fitbit app dashboard, druk op de tracker knop.
2. Druk op de Alta knop.
3. Druk **Silent Alarms**.
4. Druk **Set a New Alarm**.
5. Selecteer het alarm, dan **Save**.

Om het alarm voor meer dan een dag in te stellen, druk **Repeat** en selecteer de dag(en) dat u wilt dat het alarm werkt.

### Fitbit app voor Android

1. Op het Fitbit app dashboard, druk op de tracker knop .
2. Druk op de Alta knop.
3. Kies **Silent Alarm**.
4. Kies het **+** icoon.
5. Kies uw tijd en alarm instellingen.
6. Druk **Save**.

### Fitbit app voor Windows 10

1. Op het Fitbit app dashboard, druk **Account**.
2. Druk op de Alta knop.
3. Druk **Silent Alarms**.
4. Kies **Add Alarm**.
5. Selecteer uw alarm tijd, druk op het vinkje.
6. Selecteer uw moment van herhalen en dag voorkeur. Druk **Save**.

## Wegdrukken of snoozen van een alarm

De tracker gaat oplichten en trillen wanneer een alarm afgaat. Om een alarm af te wijzen druk twee keer. Wanneer u niet een alarm wegdrukt, zal hij zich eenmalig herhalen.

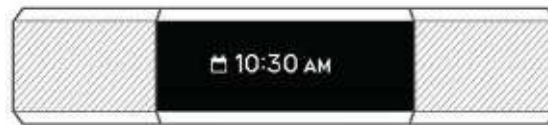


# Ontvangen van telefoongesprekken, SMS en agenda notificaties

Meer dan 200 geschikte iOS en Android mobiele toestellen kunnen meldingen van telefoongesprekken, berichten en agenda geven op de Alta. Om te bepalen of uw toestel dit ondersteunt, ga naar <http://www.fitbit.com/devices>. Let erop dat meldingen niet beschikbaar zijn met de Fitbit app voor Windows.

## Voorwaarden agenda

Uw tracker zal activiteiten van uw agenda laten zien en informatie die van uw agenda app naar uw mobiele toestel is gestuurd. Let erop dat als uw agenda app geen notificaties op uw smartphone geeft, zult u geen meldingen ontvangen op uw tracker.



Als u een toestel heeft met iOS besturing, dan laat uw Alta meldingen van alle agenda's zien gesynchroniseerd met de standaard iOS Agenda app. Als u een andere agenda app gebruikt die niet synchroniseert met de standaard app, zult u geen meldingen zien.

Als u een Android toestel heeft, laat uw Alta agenda meldingen zien van de app die u kiest tijdens de installatie. U kunt kiezen uit de standaard Agenda app op uw mobiel of verschillende andere agenda applicaties.

## Aanzetten meldingen

Om meldingen aan te zetten, zorg er dan voor dat Bluetooth is ingeschakeld op uw mobiel en dat uw Alta in de buurt is. Let op dat als u een iOS besturing heeft, telefoon gesprekken automatisch vermeld worden.

Nadat meldingen zijn aangezet, komt er "Alta" in de lijst te staan van apparaten die verbinding maken met uw mobiel via Bluetooth.

## Fitbit app voor iOS

Om SMS of agenda meldingen aan te zetten:

1. Open de Fitbit app en druk op de Alta *tile*.
2. Druk op **Notifications** en zet de meldingen aan voor berichten telefoongesprekken en agenda meldingen. Combinaties zijn mogelijk.
3. Volg de instructies op het scherm om uw mobiele toestel te laten verbinden met uw tracker.

Voor meer informatie en instructies om te zorgen dat uw toestel notificaties toestaat zie(ENG): [help.fitbit.com](http://help.fitbit.com).

## Fitbit app voor Android

Om telefoongesprekken, berichten en agenda meldingen aan te zetten:

1. Open de Fitbit app en druk op het Alta teken.
2. Druk nogmaals op het Alta teken.
3. Druk **Notifications** en zet de meldingen aan voor berichten, telefoongesprekken en agenda meldingen. Combinaties zijn mogelijk.
4. Volg de instructies op het scherm om de tracker te verbinden met uw mobiele toestel.

Voor gedetailleerde instructies voor het installeren van meldingen(ENG) zie: [help.fitbit.com](http://help.fitbit.com)

## Binnenkomende meldingen

Als uw tracker en mobiele toestel binnen 9 meter van elkaar zijn wordt een telefoongesprek, bericht of agenda melding weergegeven doordat de Alta gaat trillen en u de melding te zien krijgt op uw scherm. Mocht uw scherm uitstaan, draai dan uw pols naar u toe of druk twee keer om hem te ontgrendelen. De melding is 1 minuut zichtbaar.

Voor telefoongesprekken, de melding scrolt drie keer door het scherm met de naam of het nummer van diegene die belt.



Voor berichten en agenda komt de melding een keer in beeld.



Het aantal meldingen dat kan worden weergegeven is 40. Let erop dat alle meldingen horizontaal worden weergegeven, ook als uw klok verticaal is ingesteld.

# Fitbit Alta naar eigen behoefte instellen

Dit stuk gaat over hoe u de scherminstellingen aanpast en andere eigenschappen van de tracker verandert.

## Verander de klok en stand van de klok

Alta bevat verschillende klok weergaven beschikbaar in een horizontale en verticale stand.

Onthoud dat telefoongesprekken, berichten, agenda meldingen en herinneringen horizontaal worden weergegeven, ook als uw klok horizontaal is ingesteld.

### Fitbit app voor iOS

Om het aangezicht van de klok te veranderen:

1. Open de Fitbit app en druk op het Alta teken.
2. Druk op **Clock Face**.
3. Selecteer uw klok weergave en stijl.
4. Synchroniseer uw tracker om de verandering te zien.

### Fitbit app voor Android

Om het aangezicht van de klok te veranderen:

1. Open de Fitbit app.
2. Druk op het Alta teken.
3. Druk **Clock Face**.
4. Selecteer uw klok weergave en stijl.
5. Synchroniseer uw tracker om de verandering te zien.

### Fitbit app voor Windows 10

Om het aangezicht van de klok te veranderen:

1. Open de Fitbit app.
2. Druk op het Alta teken.
3. Druk **Clock Face**.
4. Selecteer uw klok weergave en stijl.
5. Synchroniseer uw tracker om de verandering te zien.



# Schakel Quick View in en uit

Als standaardinstelling, Alta's scherm ontgrendeld wanneer u uw pols naar u toe beweegt. De instelling om dit in of uit te schakelen heet Quick view.

Om Quick View goed te laten werken, zult u de tracker moeten dragen zoals eerder beschreven in [Dragen om de pols](#).

## Fitbit app voor iOS

Om Quick View in of uit te schakelen:

1. Open de Fitbit app druk op het Alta teken.
2. Druk **Quick View**.
3. Pas de gewenste instelling toe.

## Fitbit app voor Android

Om Quick View in of uit te schakelen:

1. Open de Fitbit app druk op het Alta teken.
2. Druk **Quick View**.
3. Pas de gewenste instelling toe.

## Fitbit app voor Windows 10

Om Quick View in of uit te schakelen:

1. Open de Fitbit app and druk **Account**.
2. Druk op het Alta teken.
3. Druk **Quick View**.
4. Pas de gewenste instelling toe.

## Updates uitvoeren met de Fitbit Alta

Gratis nieuwe eigenschappen, en verbeteringen van het product zijn met enige regelmaat beschikbaar door updates. We raden aan deze updates uit te voeren.

U krijgt een melding in de Fitbit app wanneer een update mogelijk is. Als u de update begint, ziet u een voortgangsbalk op uw tracker en in de Fitbit app tot dat het proces voltooid is met een bevestigende melding.

Let erop dat het updaten van uw Alta enkele minuten kan duren en vermogen van uw batterij kan vragen. Hierom raden we u aan de tracker aan de oplader te leggen voor de update.

# Problemen oplossen met de Fitbit Alta

De volgende problemen worden meestal opgelost door uw tracker opnieuw op te starten:

- Niet synchroniseren na een succesvolle installatie.
- Reageert niet op aantoezen scherm.
- Reageert niet ondanks helemaal opgeladen batterij.
- Niet bijhouden van uw aantal stappen.

---

**Let op:** het heropstarten geeft uw Alta een nieuwe boost maar zorgt er niet voor dat gegevens verloren gaan.

---

Uw tracker herstarten:

1. Sluit uw oplaadkabel aan de USB ingang op uw computer.
2. Het andere uiteinde van de kabel gaat in de achterkant van uw Alta. Dan zal hij beginnen met opladen.
3. Druk drie keer achtereenvolgens (binnen 8 seconden met kleine tussenpauzes) op de knop van uw oplaadkabel. De knop zit aan het einde van de kabel die in de computer gaat.

Acht seconden na de eerste keer gedrukt te hebben, ziet u een Fitbit logo. Dat is het teken dat de tracker opnieuw is opgestart.

4. Na het zien van het logo kunt u de Alta los pluggen van de oplaad kabel.

Voor meer oplossingen of contact zie (ENG): <http://help.fitbit.com>.

# Algemene informatie en specificaties

## Sensoren, draadloos en feedback wanneer toetsen

Uw Fitbit Alta bevat de volgende sensoren en mechanismen:

- Een MEMS 3-axis accelerometer, die uw bewegingen bij houdt.
- Een Bluetooth 4.0 radio ontvanger.
- Een vibratie mechanisme, die Alta kan laten trillen bij een wekker, doel, meldingen en herinneringen.

## Materiaal

De band die bij de Alta hoort is gemaakt van een flexibel, lang meegaand, elastisch materiaal vergelijkbaar met materiaal van veel sporthorloges. Het bevat geen latex. Extra bandjes zijn beschikbaar in bijvoorbeeld leer of roestvrij metaal.

Het klemmetje en de behuizing van de Alta zijn gemaakt van een van de beste soorten roestvrij metaal. Omdat alle soorten roestvrij metaal sporen nikkel bevatten en een allergische reactie kunnen geven bij mensen die daar gevoelig voor zijn, heeft Fitbit rekening gehouden met het Europese Richtlijn over Nikkel bevattende producten.

## Batterij

Alta bevat een oplaadbare lithium polymeer batterij.

## Geheugen

Alta slaat gedetailleerde informatie van minuut tot minuut op voor 5 dagen. Smartrack informatie voor 2 dagen. Slaap ritme gegevens voor 7 dagen, en samenvattingen voor 30 dagen.

## Scherm

Alta heeft een OLED touchscreen scherm.

## Grootte

Grootte van de bandjes worden hieronder beschreven. Bandjes die apart worden verkocht kunnen marginaal verschillen qua grootte. Metalen banden zijn een maat en pas nagenoeg altijd.

Small	Past om een pols tussen 14cm en 17cm in omtrek.
Large	Past om de pols tussen 17 cm en 21 cm in omtrek.
Extra Large	Past om de pols tussen 21cm en 23 cm in omtrek.

## Natuurlijke omstandigheden

Bedrijfstemperatuur	-20°C tot 45°C
Werkt niet bij temperatuur	-20°C tot -10°C en 45°C tot 60°C
Waterbestendigheid	Spatwaterdicht. Niet geschikt om mee te douchen of zwemmen
Maximale werkzame hoogte	30.000 feet (9.144 meter)

## Help

Oplossingen voor problemen van de Fitbit Alta en andere hulp in de vorm van assistentie kunnen gevonden worden op (ENG): <http://help.fitbit.com>.

## Retourneren en garantie

Informatie over garantie en het fitbit.com retour beleid zijn beschikbaar op (ENG): <http://www.fitbit.com/returns>.

# Reglement en veiligheidsberichtgeving

Model Name: FB406

## USA: Federal Communications Commission (FCC) statement

This device complies with FCC part 15 FCC Rules.

Operation is subject to the following two conditions:

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

### FCC Warning

Changes or modifications not approved by Fitbit, Inc. could void the user's authority to operate the equipment.

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

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

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

FCC ID: XRAFB406

## Canada: Industry Canada (IC) statement

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

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

IC Notice to Users in accordance with RSS GEN:

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

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

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

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

IC ID: 8542A-FB406

## European Union (EU)

Declaration of Conformity with Regard to the EU Directive 1999/5/EC

Fitbit Inc. is authorized to apply the CE Mark on ALTA, Model FB406, thereby declaring conformity to the essential requirements and other relevant provisions of Directive 1999/5/EC and other applicable Directives. The CE DoC for this product can be found at <http://www.fitbit.com/safety>.



Compliant with the standard R&TTE 99/CE/05

Conforme à la norme R&TTE 99/CE/05

## Australia and New Zealand



# R-NZ

## China



### Wireless sync dongle

部件名称	有毒和危险品					
Dongle Model FB150	铅 (Pb)	水银 (Hg)	镉 (Cd)	六价铬 (Cr(VI))	多溴化苯 (PBB)	多溴化二苯醚 (PBDE)
表带和表扣	○	○	○	○	○	○
电子	X	○	○	○	○	○
<p>本表格依据 SJ/T 11364 的规定编制</p> <p>○: 表示该项目中涉及的所有物料, 其包含的有害物质的含量低于 GB/T 26572. 标准的限制要求.</p> <p>X: 表示该项目中涉及的所有物料中至少有一种, 其包含的有害物质的含量高于 GB/T 26572. 标准的限制要求.</p>						



## Alta

部件名称	有毒和危险品					
	铅 (Pb)	水银 (Hg)	镉 (Cd)	六价铬 (Cr(VI))	多溴化苯 (PBB)	多溴化二苯醚 (PBDE)
<b>Alta Model FB406</b>						
表带和表扣	○	○	○	○	○	○
电子	X	○	○	○	○	○

本表格依据 SJ/T 11364 的规定编制

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

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

## Mexico



IFETEL: RCPFIFB15-2258

## Mexico

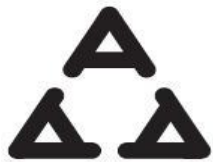


201201-152821

## Oman

OMAN-  
TRA/TA-  
R/3029/16  
D090258

## Serbia



H005 016

## Singapore



# South Africa



TA-2015/2353

# South Korea

클래스 B 장치 (가정 사용을 위한 방송 통신 기기): EMC 등록 주로 가정용 (B 급)으로하고, 모든 지역에서 사용할 수 있습니다  
얼음이 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): -7.4dBi
- 변조방식 (Type of the modulation): GFSK
- RF 출력(RF Output): 3.6dBm
- 안테나 유형(Antenna Type): Monopole Antenna (Stamped metal)
- 작동 온도 범위(Operating Temperature Range): -10°C ~ 50°C
- 동작 전압 (Operating voltage): DC 3.7V

#### KC 인증서 정보 KC Certificate Information

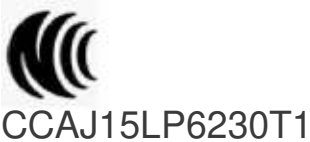
- 1) 장비 이름 Equipment name: 저전력 무선 장치 (무선 데이터 통신의 무선 장치)  
Low power radio equipment (wireless devices of wireless data communications)
- 2) 모델 이름 Model name: FB406
- 3) 인증서 번호 Certificate number : MSIP-CMM-XRA-FB406
- 4) 회사 이름 Company Name : Fitbit, Inc.
- 5) 제조업 자 Manufacturer: Fitbit, Inc. / 중국(China)
- 6) 제조 일자 Manufactured Date: 201\_

## Taiwan

### Wireless sync dongle



## Alta



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。

# Safety statement

This equipment has been tested to comply with safety certification in accordance with the specifications of EN Standard: EN60950-1:2006 + A11:2009 + A1:2010 + A12: 2011 + A2:2013.

## Important Safety Instructions

### Cautions

- Prolonged contact may contribute to skin irritation or allergies in some users.
- The device contains electrical equipment that could cause injury if not handled properly.
- If you feel soreness, tingling, numbness, burning or stiffness in your hands or wrists while or after wearing the product, please discontinue use.
- Do not dispose of your Fitbit product in a fire. The battery could explode.
- Consult your doctor before beginning or modifying any exercise program.
- Consult your doctor before use if you have any preexisting conditions that might be affected by your use of this Fitbit product.
- Do not check call or other notifications, or other applications on the product's display while driving or in other situations where distractions could be hazardous. Always be aware of your surroundings when exercising.
- This product is not a toy. Do not allow children or pets to play with your Fitbit product. The product contains small components that can be a choking hazard.
- Substances in this product and its battery may harm the environment or cause injury if handled and disposed of improperly.
- This product is not a medical device, and is not intended to diagnose, treat, cure, or prevent any disease. With regard to accuracy, Fitbit has developed leading hardware and algorithms to track fitness information and is constantly improving its products to calculate measurements as accurately as possible. The accuracy of Fitbit devices is not intended to match medical devices or scientific measurement devices, but is intended to give you the best information available in a wearable activity tracker.
- Special notice for devices with PurePulse™ Technology: PurePulse products have a heart rate tracking feature that may pose risks to users with certain health conditions. Consult your doctor prior to use if you:
  - Have a medical or heart condition
  - Are taking any photosensitive medicine
  - Have epilepsy or are sensitive to flashing lights
  - Have reduced circulation or bruise easily
  - Have tendonitis, carpal tunnel syndrome, or other musculoskeletal disorders

## Care and wearing tips

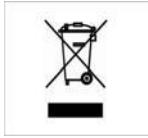
- To reduce skin irritation, follow four simple wear and care tips: (1) Keep it clean; (2) keep it dry; (3) don't wear it too tight, and (4) give your wrist a rest by removing the band for an hour after extended wear. Use skin care products sparingly on the areas of the skin covered by your Fitbit product. For more information visit <http://www.fitbit.com/productcare>. If you notice any skin irritation, remove your device. If symptoms persist longer than 2-3 days after removing the device, consult your doctor.
- Please refer to fitbit.com for specific information regarding water resistance.
- Do not use abrasive cleaners to clean your Fitbit product.
- Remove your Fitbit product if it feels warm or hot.
- Do not wear your Fitbit product while charging it.
- Do not charge your Fitbit product while it is wet.
- Do not place your Fitbit product in a dishwasher, washing machine, or dryer.
- Do not leave your Fitbit product in direct sunlight for an extended period of time.
- Do not expose your Fitbit product to extremely high or low temperatures.
- Do not use your Fitbit product in a sauna or steam room.
- Do not use your Fitbit product if your display is cracked.

## Built-in battery precautions

- Do not attempt to replace the battery or open the enclosure or disassemble your Fitbit product. Doing so will void the warranty and can result in a safety hazard.
- Charge the battery in accordance with the instructions provided during setup. Only use a computer, powered hub or power supply that is certified by a recognized testing laboratory and an authorized Fitbit charging cable.
- Your Fitbit uses a California Energy Commission battery charger.



## Disposal and recycling information



The symbol on the product or its packaging signifies that this product must be disposed of separately from ordinary household wastes at its end of life because it contains a battery and is electronic equipment. Ensure that you dispose of your Fitbit product at a recycling center.

Each country in the European Union has its own collection centers for batteries and electronic equipment recycling. For information about where to recycle your Fitbit product, contact your local waste management authority or the retailer where you bought the product.

- Do not dispose of your Fitbit product with household waste.
- Disposal of the packaging and your Fitbit product should be done in accordance with local regulations.
- Batteries are not to be disposed of in the municipal waste stream and require separate collection.

