



# fitbit alta



Gebruiksaanwijzing  
Versie 1.2

# Inhoudsopgave

---

<b>Aan de slag</b> .....	<b>5</b>
Wat zit er in de doos?.....	5
Wat staat er in deze handleiding?.....	5
<b>Fitbit Alta instellen</b> .....	<b>7</b>
Alta opladen.....	7
Instellen met je telefoon of tablet.....	8
Instellen met je Windows 10-pc.....	9
Instellen met je pc (Windows 8.1 en eerdere versies).....	10
Instellen met je Mac.....	10
Gegevens synchroniseren met je Fitbit-account.....	11
Alta dragen.....	12
Polskeuze en dominante hand.....	13
De polsband vervangen.....	14
Een polsband verwijderen.....	14
Een nieuwe polsband bevestigen.....	15
<b>Basis</b> .....	<b>16</b>
Door Alta navigeren.....	16
Batterijniveau controleren.....	17
Alta onderhouden.....	17
<b>Activiteit en Slaap</b> .....	<b>18</b>
Statistieken van de hele dag bekijken.....	18
Je slaap opvolgen.....	19
Een dagelijks activiteitendoel opvolgen.....	19
Een doel kiezen.....	19
Vooruitgang van doel zien.....	19
Je lichaamsbeweging opvolgen.....	19
Je activiteiten per uur opvolgen.....	20
<b>Stil alarm instellen</b> .....	<b>21</b>
<b>Meldingen</b> .....	<b>22</b>

Meldingen instellen.....	22
Kalendermeldingen ontvangen.....	22
Inkomende meldingen bekijken.....	23
<b>Eigen aanpassing.....</b>	<b>25</b>
De wijzerplaat en richting van de klok veranderen.....	25
Quick View gebruiken.....	25
<b>Updates.....</b>	<b>26</b>
<b>Problemen oplossen.....</b>	<b>27</b>
<b>Algemene informatie en specificaties.....</b>	<b>28</b>
Sensoren.....	28
Materialen.....	28
Draadloze technologie.....	28
Haptische feedback.....	28
Batterij.....	28
Geheugen.....	29
Display.....	29
Maten polsband.....	29
Omgevingsomstandigheden.....	29
Meer informatie.....	30
Retourbeleid en garantie.....	30
<b>Regelgeving en veiligheid.....</b>	<b>31</b>
VERENIGDE STATEN: verklaring van de Federal Communications Commission (FCC).....	31
Canada: verklaring van Industry Canada (IC).....	32
Europese Unie (EU).....	32
Australië en Nieuw-Zeeland.....	33
China.....	34
Draadloze synchronisatiedongle.....	34
Alta.....	34
Mexico.....	35
Marokko.....	35
Japan.....	35
Oman.....	35

Filippijnen.....	36
Servië.....	36
Singapore.....	36
Zuid-Afrika.....	37
Zuid-Korea.....	37
Taiwan.....	38
Draadloze synchronisatiedongle.....	38
Alta.....	38
Verenigde Arabische Emiraten.....	39
Veiligheidsverklaring.....	39

## Aan de slag

---

Welkom bij Fitbit Alta, een personaliseerbare fitnesstracker die net zo veelzijdig is als jouw persoonlijke stijl. Neem de tijd om onze volledige veiligheidsinformatie door te nemen op <http://www.fitbit.com/safety>.

### Wat zit er in de doos?

Je Fitbit Alta-doos omvat:



Fitbit Alta



Laadkabel



Draadloze synchronisatiedongle

De Fitbit Alta bestaat uit twee onderdelen: de verwijderbare polsband en het display.

### Wat staat er in deze handleiding?

We leggen uit hoe je een Fitbit®-account aanmaakt en hoe je ervoor kunt zorgen dat je tracker de verzamelde gegevens naar je dashboard overbrengt. In het dashboard stel je doelen, analyseer je historische gegevens, ontdek je trends, registreer je je eten en drinken, blijf je in contact met vrienden en nog veel meer. Zodra je klaar bent met het instellen van Alta, ben je klaar om in beweging te komen.

Daarna leggen we uit hoe je de functies die je interesseren kunt vinden en gebruiken en hoe je je voorkeuren kunt aanpassen. Voor meer informatie, tips en het oplossen van problemen, blader je door onze uitgebreide helpinhoud op [help.fitbit.com](https://help.fitbit.com).

# Fitbit Alta instellen

---

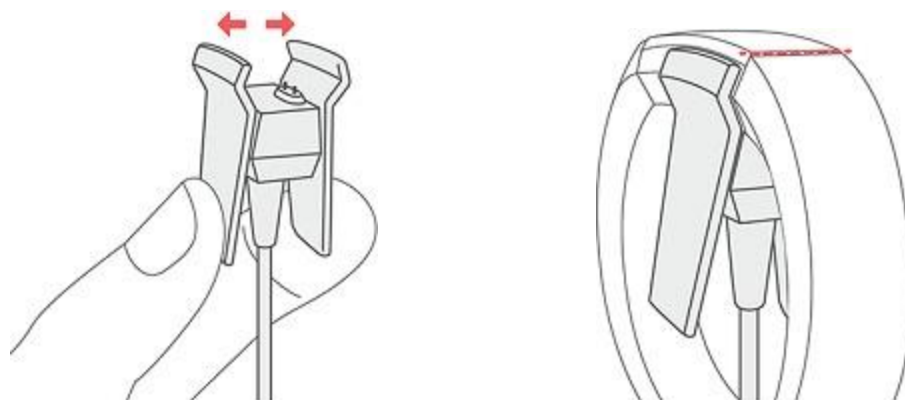
Gebruik voor de beste ervaring de Fitbit-app voor iOS, Android of Windows 10. Als je geen smartphone of tablet hebt, kun je in plaats daarvan ook een computer en fitbit.com gebruiken, maar houd er rekening mee dat een telefoon vereist is voor oproep-, tekst- en kalendermeldingen.

Je Fitbit-account vraagt om informatie zoals je lengte, gewicht en geslacht om je staplengte te berekenen en de afstand, basale stofwisselingssnelheid en calorieverbranding in te schatten. Wanneer je je account instelt, zijn je naam en foto's zichtbaar voor alle andere Fitbit-gebruikers. Je hebt de mogelijkheid om andere informatie te delen, maar de meeste informatie die je verstrekt is standaard privé.

## Alta opladen

Om Alta op te laden:

1. Steek de meegeleverde laadkabel in de USB-poort van je computer of in een door UL gecertificeerde USB-wandlader. Onze laders zijn ontworpen om te voldoen aan de veiligheidsnormen van over de hele wereld. Laders van derden zijn mogelijk niet correct ontworpen en kunnen leiden tot veiligheidsproblemen.
2. Klem het andere uiteinde van de lader vast in de poort aan de achterkant van de Alta. De pinnen van de laadkabel moeten in lijn staan met de laadpoort van Alta en stevig op hun plaats zitten. Je weet dat de verbinding geslaagd is wanneer de tracker trilt en je een batterijpictogram op het scherm ziet.



Volledig opladen duurt tot 2 uur. Terwijl de tracker oplaadt, kun je erop tikken om het batterijniveau te controleren. Een volledig opgeladen tracker toont een vol batterijpictogram. Als je Alta nog niet hebt ingesteld, krijg je een bericht te zien waarin je wordt gevraagd om je tracker in te stellen.

## Instellen met je telefoon of tablet

De gratis Fitbit-app is compatibel met meer dan 200 apparaten die iOS-, Android- en Windows 10-besturingssystemen ondersteunen.

Om te beginnen:

1. Zoek de Fitbit-app op een van de onderstaande locaties, afhankelijk van je apparaat. Als je niet zeker weet of de Fitbit-app compatibel is met je telefoon of tablet, surf je naar <http://www.fitbit.com/devices>.
  - Apple App Store voor iOS-apparaten zoals een iPhone of iPad.
  - Google Play Store voor Android-apparaten zoals de Samsung Galaxy S6 en Motorola Droid Turbo 2.
  - Microsoft Store voor Windows 10-apparaten zoals de Lumia-telefoon of Surface-tablet.
2. Installeer de app. Als je geen account bij de Store hebt, moet je een account aanmaken voordat je de app kunt downloaden.
3. Wanneer de app geïnstalleerd is, open je deze en tik je op **Join Fitbit** om een reeks vragen te doorlopen die je helpen bij het aanmaken van je Fitbit-account of bij het inloggen op je bestaande account.



4. Ga verder met het volgen van de instructies op het scherm om verbinding te maken of Alta “te koppelen” aan je telefoon of tablet. Het koppelen zorgt ervoor dat de tracker en telefoon of tablet met elkaar kunnen communiceren (onderling gegevens synchroniseren).

Wanneer je klaar bent met koppelen, lees je de handleiding door om meer te weten te komen over je nieuwe tracker en ga je vervolgens naar het Fitbit-dashboard.

## Instellen met je Windows 10-pc

Als je geen smartphone hebt, kun je Alta instellen en synchroniseren met een Windows 10-pc en de Fitbit-app. Je kunt Alta instellen en draadloos synchroniseren als je computer Bluetooth heeft. Anders moet je de draadloze synchronisatiedongle gebruiken die in de doos met je Alta werd meegeleverd.

Om de Fitbit-app voor je computer te downloaden:

1. Klik op je pc op de knop Start en open de Microsoft Store.
2. Zoek naar "Fitbit app". Nadat je deze hebt gevonden, klik je op **Gratis** om de app op je computer te downloaden.
3. Als je nog nooit een app op je computer hebt gedownload, word je gevraagd om een account aan te maken bij de Microsoft Store.
4. Klik op **Microsoft-account** om je aan te melden met je bestaande Microsoft-account. Als je nog geen account bij Microsoft hebt, volg je de instructies op het scherm om een nieuwe account aan te maken.
5. Wanneer de app geïnstalleerd is, open je deze en tik je op **Join Fitbit** om een reeks vragen te doorlopen die je helpen bij het aanmaken van je Fitbit-account of bij het inloggen op je bestaande account.
6. Ga verder met het volgen van de instructies op het scherm om verbinding te maken of Alta “te koppelen” aan je computer. Het koppelen zorgt ervoor dat de tracker en computer met elkaar kunnen communiceren (onderling gegevens synchroniseren).

Wanneer je klaar bent met koppelen, lees je de handleiding door om meer te weten te komen over je nieuwe tracker en ga je vervolgens naar het Fitbit-dashboard.

## Instellen met je pc (Windows 8.1 en eerdere versies)

Als je geen compatibele telefoon of tablet hebt, kun je je tracker instellen met een computer en je statistieken bekijken op [fitbit.com](http://fitbit.com). Om deze instellingsmethode te gebruiken, installeer je eerst een gratis softwaretoepassing genaamd Fitbit Connect waarmee Alta zijn gegevens kan synchroniseren met je [fitbit.com](http://fitbit.com)-dashboard. Om je Alta in te stellen en te synchroniseren, moet je de draadloze synchronisatiedongle gebruiken die in de doos met je Alta werd meegeleverd.

Om Fitbit Connect te installeren en je tracker in te stellen:

1. Ga naar <http://www.fitbit.com/setup>.
2. Scrol naar beneden en klik op de optie om te downloaden voor Windows.
3. Sla het bestand dat wordt weergegeven op als je daarom wordt gevraagd.
4. Zoek en dubbelklik op het bestand om het installatieprogramma te openen (FitbitConnect.exe).
5. Klik op **Continue** om door het installatieprogramma te gaan.
6. Kies **Set up a New Fitbit Device** als je hierom wordt gevraagd.
7. Volg de instructies op het scherm om een Fitbit-account aan te maken of meld je aan op je bestaande account.
8. Ga verder met het volgen van de instructies op het scherm om verbinding te maken of Alta “te koppelen” aan je computer. Het koppelen zorgt ervoor dat de tracker en computer met elkaar kunnen communiceren (onderling gegevens synchroniseren).

Wanneer je klaar bent met instellen, begeleidt Fitbit je door een introductie tot Alta en neemt je mee naar het [fitbit.com](http://fitbit.com)-dashboard.

## Instellen met je Mac

Als je geen compatibele telefoon of tablet hebt, kun je je tracker instellen met een computer en je statistieken bekijken op [fitbit.com](http://fitbit.com). Om deze instellingsmethode te gebruiken, installeer je eerst een gratis softwaretoepassing genaamd Fitbit Connect waarmee Alta zijn gegevens kan synchroniseren met je [fitbit.com](http://fitbit.com)-dashboard. Je kunt Alta instellen en draadloos synchroniseren als je computer Bluetooth heeft. Anders moet je de draadloze synchronisatiedongle gebruiken die in de doos met je Alta werd meegeleverd.

Om Fitbit Connect te installeren en je tracker in te stellen:

1. Ga naar <http://www.fitbit.com/setup>.
2. Scrol naar beneden en klik op de optie om te downloaden voor Mac.
3. Sla het bestand dat wordt weergegeven op als je daarom wordt gevraagd.
4. Zoek en dubbelklik op het bestand om het installatieprogramma te openen (Install Fitbit Connect.pkg).
5. Klik op **Continue** om door het installatieprogramma te gaan.
6. Kies **Set up a New Fitbit Device** als je hierom wordt gevraagd.
7. Volg de instructies op het scherm om een Fitbit-account aan te maken of meld je aan op je bestaande account.
8. Ga verder met het volgen van de instructies op het scherm om verbinding te maken of Alta “te koppelen” aan je computer. Het koppelen zorgt ervoor dat de tracker en computer met elkaar kunnen communiceren (onderling gegevens synchroniseren).


Wanneer je klaar bent met instellen, begeleidt Fitbit je door een introductie tot Alta en neemt je mee naar het [fitbit.com](http://fitbit.com)-dashboard.

## Gegevens synchroniseren met je Fitbit-account

Synchroniseer Alta regelmatig met de Fitbit-app om gegevens over te brengen naar je dashboard. In het dashboard kun je je vooruitgang volgen, je trainingsgeschiedenis bekijken, je slaappatronen volgen, je eten en drinken in het logboek bijhouden, trends ontdekken, deelnemen aan uitdagingen en nog veel meer. We raden aan om minstens een keer per dag te synchroniseren.

De Fitbit-app maakt gebruik van Bluetooth Low Energy-technologie om gegevens te synchroniseren met Alta.

Telkens je de Fitbit-app opent, synchroniseert Alta automatisch als hij in de buurt is. Alta synchroniseert ook regelmatig met de app als All-Day Sync is ingeschakeld. Om deze functie in te schakelen:

Tik of klik in het dashboard van de Fitbit-app op het pictogram Account  ) > Alta-tegel > **All-Day Sync**.

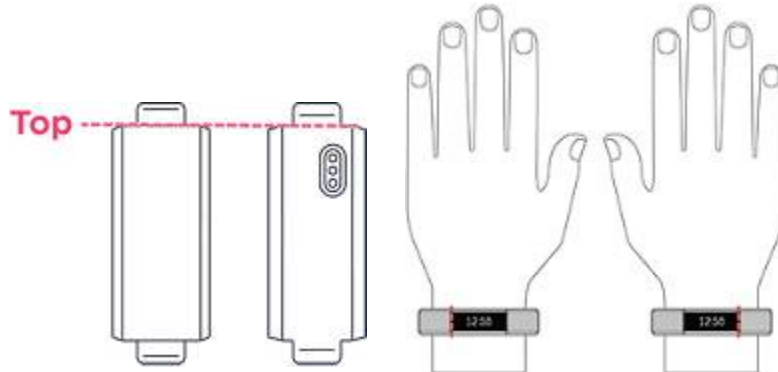
Je kunt ook de optie **Sync Now** van de app op elk gewenst moment gebruiken.

Fitbit Connect op een Mac maakt ook gebruik van Bluetooth om te synchroniseren (indien beschikbaar). Anders moet je ervoor zorgen dat je draadloze synchronisatiedongle is aangesloten op de computer. Voor Fitbit Connect op een pc moet je je draadloze synchronisatiedongle aansluiten. Je kunt Fitbit Connect te allen tijde dwingen om te synchroniseren of het periodiek laten gebeuren gedurende de dag als:

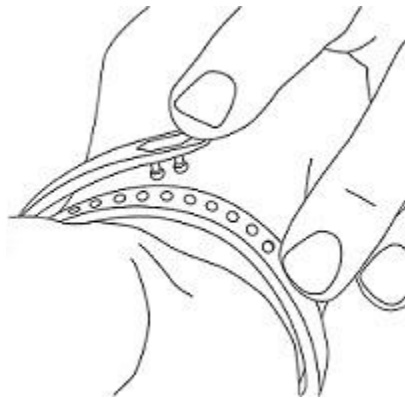
- De tracker zich op minder dan 9 meter bevindt van je computer.
- De computer is ingeschakeld, geactiveerd en verbonden met het internet.

## Alta dragen

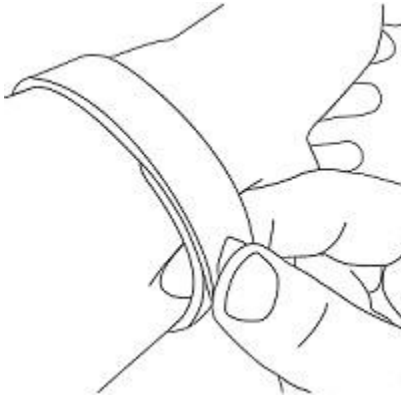
Plaats je Alta om je pols. De bovenzijde van de tracker is de zijde met de laadpoort. De bovenkant van de tracker moet aan de buitenkant of bovenkant van je pols zitten.



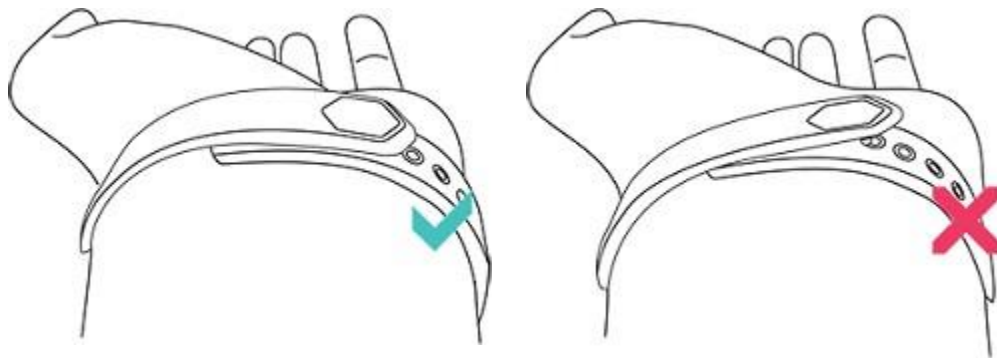
Breng beide uiteinden van de polsband op dezelfde lijn zodat ze elkaar rechtstreeks overlappen met de sluiting over de twee gaten die het best bij je pols passen.



Knijp zowel de sluiting als de polsband tussen duim en wijsvinger tot je voelt dat deze op zijn plaats klikt.



Je weet dat je Alta-polsband stevig is bevestigd als beide pennen van de sluiting er volledig door zitten. Draag je Alta niet te strak.



---

Als je problemen ondervindt, probeer dan de polsband te bevestigen zonder dat hij rond je pols zit om te voelen hoe deze stevig vastklikt en probeer het dan opnieuw rond je pols.

---

### Polskeuze en dominante hand

Voor meer nauwkeurigheid en gebruiksgemak moet Alta weten rond welke pols je de tracker draagt (rechts of links) en welke je dominante hand is (rechts of links). Je dominante hand is die waarmee je gewoonlijk schrijft of gooit.

Tijdens de installatie word je gevraagd de pols te kiezen waar je Alta rond zult dragen. Als je later beslist om Alta naar de andere pols te verplaatsen, wijzig je de polsinstelling. Je kunt je dominante hand ook te allen tijde veranderen met de instelling Handedness. Beide instellingen vind je in de sectie Account van de Fitbit-app.

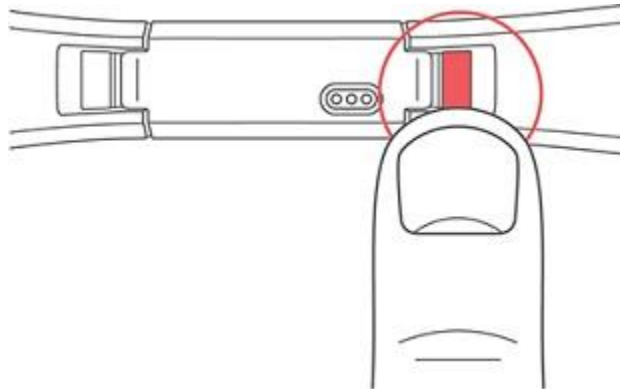
## De polsband vervangen

De polsband heeft twee afzonderlijke banden (boven en onder) die je kunt verwisselen met accessoirebanden die afzonderlijk verkrijgbaar zijn.

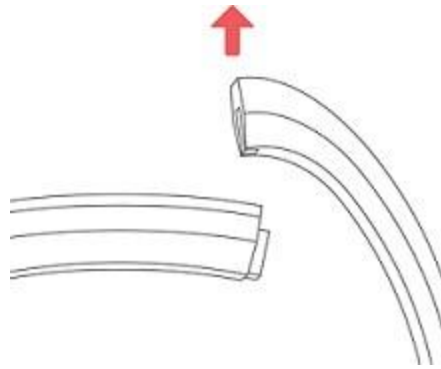
### Een polsband verwijderen

Om de polsband te verwijderen:

1. Draai Alta om en zoek de vergrendelingen van de band. Er zit een aan elk uiteinde waar de band bij het frame komt.
2. Om de vergrendeling los te maken, druk je op de platte metalen knop op het bandje.



3. Schuif de band omhoog om deze uit de tracker te halen.



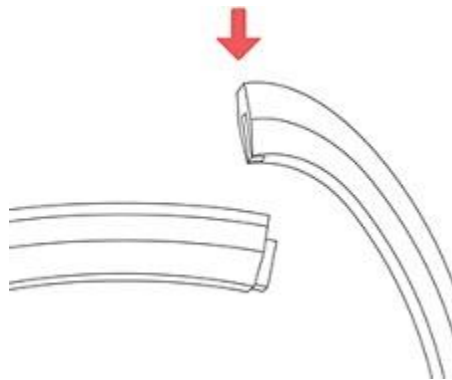
4. Herhaal dit aan de andere kant.

Als je problemen hebt met het verwijderen van de band of als deze vastzit, beweeg de band dan voorzichtig heen en weer om deze los te maken.

### Een nieuwe polsband bevestigen

Voordat je een nieuwe polsband bevestigt, moet je eerst uitzoeken welke de bovenste en welke de onderste band is. De bovenste band heeft een sluiting en moet worden bevestigd aan de kant die zich het dichtst bij de laadpoort bevindt. De onderste band heeft inkepingen.

Om een band te bevestigen, schuif je deze naar beneden op het uiteinde van de tracker totdat je voelt dat hij op zijn plaats klikt.



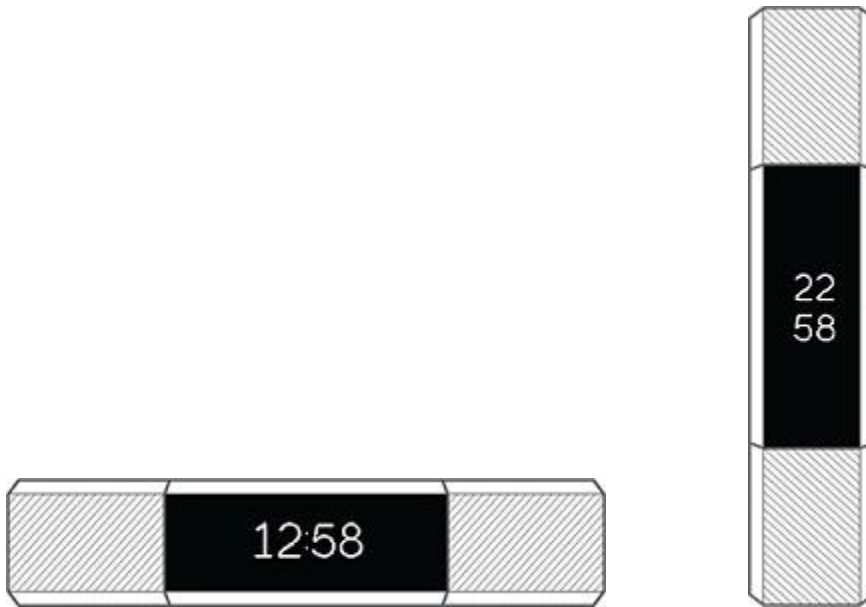
# Basis

---

Leer hoe je het best kunt navigeren, het batterijniveau kunt controleren en zorg kunt dragen voor je tracker.

## Door Alta navigeren

Alta heeft een OLED-tikdisplay dat horizontaal of verticaal georiënteerd kan worden. Je kunt kiezen uit meerdere wijzerplaten met elk een uniek design. Tik één keer op het scherm om door je statistieken te bladeren.

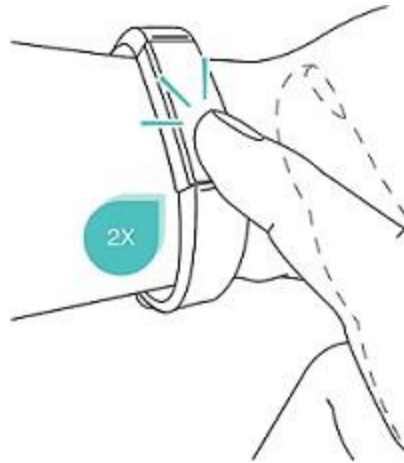


Wanneer je Alta niet gebruikt, wordt het display gedimd. Om het te activeren:

- Tik twee keer op je tracker.
- Draai je pols naar je toe. Dit gedrag, dat bekend staat als Quick View, kan worden uitgeschakeld in de instellingen van je tracker.

Voor de beste resultaten tik je op je tracker op de plaats waar het scherm tegen de band komt, zoals afgebeeld.





## Batterijniveau controleren

Je volledig opgeladen Alta heeft een batterijlevensduur tot 5 dagen. Houd er rekening mee dat de levensduur van de batterij en de oplaadcycli variëren afhankelijk van het gebruik, de instellingen en vele andere factoren. De werkelijke resultaten variëren.

Als je batterij bijna leeg is, zie je bij het activeren van je Alta na een paar seconden het pictogram dat aangeeft dat de batterij bijna leeg is. Als je een kritiek batterijpictogram ziet, kun je niet door je statistieken bladeren totdat je je tracker hebt opgeladen. Je tracker blijft je activiteit echter volgen totdat de batterij leeg is.



Je kunt je batterijniveau op elk moment controleren op het batterijscherm van je tracker of op je Fitbit-dashboard. Je moet het batterijscherm inschakelen in de Fitbit-app. Dit scherm staat standaard niet op je tracker.

## Alta onderhouden

Het is belangrijk om je Alta regelmatig schoon te maken en te laten drogen. Voor instructies en meer informatie, zie [fitbit.com/productcare](https://www.fitbit.com/productcare).

## Activiteit en Slaap

Alta volgt voortdurend verschillende statistieken wanneer je hem draagt. De informatie wordt naar je dashboard overgebracht telkens je je tracker synchroniseert.

### Statistieken van de hele dag bekijken

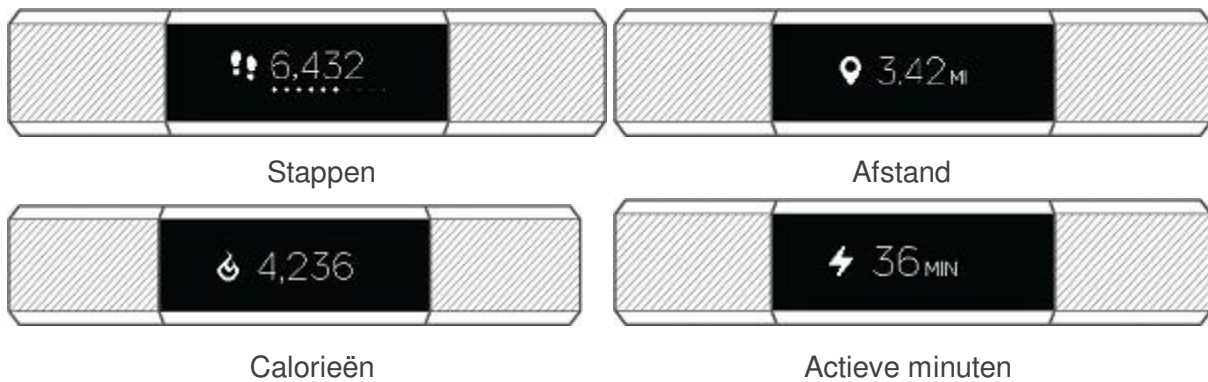
Tik op je Alta om deze statistieken van de hele dag te bekijken:

- Aantal gezette stappen
- Afgelegde afstand
- Verbrande calorieën
- Actieve minuten

Andere statistieken die door je tracker worden vastgelegd, zijn beschikbaar op je Fitbit-dashboard, inclusief:

- Je slaapgeschiedenis, met inbegrip van geslapen uren en slaappatronen
- De uren van de dag dat je stilzat vs. actief was (minstens 250 stappen gezet)
- Je trainingsgeschiedenis en de voortgang naar een wekelijks trainingsdoel

Tik tweemaal op je Alta om hem te activeren. Wanneer je de klok ziet, tik je om elk van je statistieken achtereenvolgens weer te geven. Als je een alarm hebt ingesteld, zie je ook de volgende alarmtijd.



## Je slaap opvolgen

Alta volgt automatisch de tijd dat je slaapt en je bewegingen 's nachts om je te helpen je slaappatronen te begrijpen. Om je slaap op te volgen, draag je je Alta gewoon als je naar bed gaat. Standaard heb je een aanpasbaar slaapdoel van 8 uur slaap per nacht. Synchroniseer je tracker wanneer je wakker wordt om de slaapegevens van de voorbije nacht op je Fitbit-dashboard te zien.

## Een dagelijks activiteitendoel opvolgen

Alta volgt je vooruitgang in de richting van een dagelijks activiteitendoel naar keuze. Wanneer je je doel bereikt, trilt de tracker en knippert hij om te vieren.

### Een doel kiezen

Standaard is je doel 10.000 stappen per dag. Je kunt het doel wijzigen naar afgelegde afstand, verbrande calorieën of actieve minuten en de corresponderende waarde die je verkiest, selecteren. Je wilt bijvoorbeeld stappen als doel behouden, maar het doel veranderen van 10.000 naar 20.000 stappen.

### Vooruitgang van doel zien

Een doelvooruitgangsbalk helpt je gemotiveerd te houden. De punten in de balk hieronder geven aan dat je meer dan de helft van je doel hebt bereikt.



## Je lichaamsbeweging opvolgen

De SmartTrack-functie detecteert automatisch de geselecteerde oefeningen en registreert de details in je trainingsgeschiedenis.

SmartTrack detecteert standaard continue beweging met een duur van minstens 15 minuten. Je kunt de minimale duur verhogen of verlagen of SmartTrack uitschakelen voor een of meer trainingstypes.

Zie voor meer informatie over het aanpassen en gebruiken van SmartTrack [help.fitbit.com](https://help.fitbit.com).

## Je activiteiten per uur opvolgen

Alta helpt je de hele dag actief te blijven door bij te houden wanneer je stilstaat en je eraan te herinneren om te bewegen.

Als je niet minstens 250 stappen hebt gezet in een bepaald uur, zul je op 10 minuten voor het uur een trilling voelen die je eraan herinnert om te stappen. Als je na het ontvangen van de herinnering het doel van 250 stappen bereikt, zul je een tweede trilling voelen en een felicitatieboodschap krijgen.



Zie voor meer informatie over activiteiten per uur, waaronder het aanpassen van de uren waarop je herinneringen ontvangt, [help.fitbit.com](https://help.fitbit.com).

## Stil alarm instellen

---

Alta kan zachtjes trillen om je wakker te maken of te waarschuwen met een stil alarm. Je kunt maximaal acht alarmen instellen om elke dag of alleen op bepaalde dagen van de week te herhalen. Als het alarm afgaat, hoef je alleen maar dubbel te tikken om het te stoppen.

Zie voor meer informatie over het aanpassen en gebruiken van stille alarmen [help.fitbit.com](https://help.fitbit.com).



# Meldingen

---

Meer dan 200 verschillende iOS-, Android- en Windows-telefoons kunnen oproep-, tekst- en kalendermeldingen naar je tracker sturen. Houd er rekening mee dat de telefoon en tracker zich binnen een afstand van 9 meter moeten bevinden om meldingen te ontvangen. Ga om te controleren of je telefoon compatibel is met deze functie naar <https://www.fitbit.com/devices>.

## Meldingen instellen

Controleer of Bluetooth op je telefoon is ingeschakeld en of je telefoon meldingen kan ontvangen (vaak onder Instellingen > Meldingen). Volg de onderstaande stappen om meldingen in te stellen:

1. Tik met je tracker in de buurt in het dashboard van de Fitbit-app op het pictogram Account (  ) > Alta-tegel.
2. Tik op **Notifications**. Wanneer je gevraagd wordt om Alta te koppelen, volg je de instructies op het scherm. Nadat je je tracker hebt gekoppeld, verschijnt "Alta" in de lijst met Bluetooth-apparaten die op je telefoon zijn aangesloten. Oproep-, tekst- en kalendermeldingen worden automatisch ingeschakeld.
3. Tik op **Notifications > Alta** in de linkerbovenhoek om terug te keren naar de apparaatinstellingen.  
Je tracker synchroniseert om de instelling te voltooien.

Voor gedetailleerde instructies over het instellen van meldingen, zie [help.fitbit.com](https://help.fitbit.com).

## Kalendermeldingen ontvangen

Je tracker toont kalenderegebeurtenissen en alle informatie die vanuit je agenda-app naar je telefoon wordt verzonden. Als je agenda-app geen meldingen naar je telefoon stuurt, ontvang je geen meldingen op je tracker.



Als je een iOS- of Windows 10-telefoon hebt, geeft je Alta meldingen weer van alle kalenders die zijn gesynchroniseerd met de standaard agenda-app. Als je een agenda-app van een derde partij hebt die niet is gesynchroniseerd met je standaardapplicatie, zie je geen meldingen van die app.

Als je een Android-apparaat hebt, toont je Alta kalendermeldingen van de agenda-app die je tijdens de installatie hebt gekozen. Je kunt kiezen uit de standaard agenda-app op je telefoon of uit verschillende agenda-apps van derden.

## Inkomende meldingen bekijken

Als je tracker en telefoon zich binnen 9 meter van elkaar bevinden, zorgt een oproep-, sms- of kalendergebeurtenis ervoor dat de tracker trilt en de melding op het scherm van Alta verschijnt. Als het scherm uit staat, draai je je pols naar je toe of tik je tweemaal om het te activeren. De melding is slechts een minuut zichtbaar.

Voor telefoongesprekken scrolt de melding driemaal met de naam of het nummer van de beller.



Voor sms-berichten en kalendergebeurtenissen scrolt de melding eenmaal.



Voor kalendergebeurtenissen scrolt de tijd van het evenement, gevolgd door de naam van het evenement.



De karakterbeperking voor meldingen is 40. Merk op dat alle meldingen horizontaal worden weergegeven, zelfs als je klokoriëntatie normaal gezien verticaal is.



## Eigen aanpassing

---

In dit gedeelte wordt uitgelegd hoe je het display van de tracker kunt aanpassen en hoe je bepaald gedrag kunt wijzigen.

### De wijzerplaat en richting van de klok veranderen

Alta heeft verschillende wijzerplaten beschikbaar in horizontale en verticale stijlen.

Wijzig de wijzerplaat van de klok met behulp van de Fitbit-app. Voor meer informatie, zie [help.fitbit.com](https://help.fitbit.com).

### Quick View gebruiken

Om de batterij te sparen, wordt het scherm van je tracker uitgeschakeld wanneer deze niet wordt gebruikt. Het scherm wordt automatisch geactiveerd wanneer je je pols naar je toe draait (Quick View) of je kunt het activeren door tweemaal op je tracker te tikken.

Zie voor meer informatie over het in- of uitschakelen van de Quick View [help.fitbit.com](https://help.fitbit.com).

Merk op dat Quick View het best werkt wanneer je de tracker op de juiste manier draagt, zoals beschreven in “Alta dragen” op pagina 12.

# Updates

---

Af en toe maken we gratis functieverbeteringen en productverbeteringen beschikbaar via firmware-updates. We raden je aan om je Alta up-to-date te houden.

Als er een firmware-update beschikbaar is, verschijnt er een melding in de Fitbit-app waarin je wordt gevraagd om te updaten. Wanneer de update start, verschijnt er een voortgangsbalk op de tracker en in de Fitbit-app totdat de update is voltooid.

Houd je tracker en telefoon dicht bij elkaar tijdens het updateproces.

---

Het updaten van je Alta duurt enkele minuten en kan de batterij belasten. Daarom raden we je aan om je tracker voor het updaten op de laadkabel aan te sluiten.

---

# Problemen oplossen

---

Als je een van de volgende problemen ondervindt, kan dit worden verholpen door je tracker opnieuw op te starten:

- Niet synchroniseren ondanks succesvolle installatie
- Niet reageren op tikken
- Niet reageren hoewel Alta is opgeladen
- Je stappen of andere gegevens worden niet bijgehouden

---

**Opmerking:** Het herstarten van je tracker start het apparaat opnieuw op, maar verwijdert geen gegevens.

---

Om je tracker opnieuw op te starten:

1. Steek je laadkabel in de USB-poort van je computer of in een door UL gecertificeerde USB-wandlader.
2. Steek het andere uiteinde in de poort aan de achterkant van je Alta. Je Alta zal beginnen opladen.
3. Druk binnen de 8 seconden 3 keer op de knop op je laadkabel en pauzeer kort tussen het indrukken. De knop bevindt zich aan het einde van de laadkabel die op de computer is aangesloten.

8 seconden nadat je voor het eerst op de knop hebt gedrukt, zie je het Fitbit-logo op het display. Dit geeft aan dat de tracker opnieuw is gestart.

4. Ontkoppel Alta van de laadkabel nadat je het logo hebt gezien.

Voor het oplossen van bijkomende problemen of om contact op te nemen met de klantenservice, zie [help.fitbit.com](https://help.fitbit.com).

# Algemene informatie en specificaties

---

## Sensoren

Fitbit Alta bevat de volgende sensoren en motoren:

- Een MEMS 3-assige versnellingsmeter die bewegingspatronen volgt

## Materialen

De polsband die met Alta wordt geleverd, is gemaakt van een flexibel, duurzaam elastomeermateriaal vergelijkbaar met het materiaal dat in veel sporthorloges wordt gebruikt. Het bevat geen latex. Accessoirespolsbandjes zijn verkrijgbaar in echt leder en in roestvrij staal.

De sluiting en behuizing van Alta zijn gemaakt van roestvrij staal van chirurgische kwaliteit. Hoewel al het roestvrij staal sporen van nikkel bevat en bij iemand met een nikkelgevoeligheid een allergische reactie kan veroorzaken, voldoet de hoeveelheid nikkel in alle Fitbit-producten aan de strenge nikkelrichtlijn van de Europese Unie.

## Draadloze technologie

Alta bevat een Bluetooth 4.0-radiozendentvanger.

## Haptische feedback

Alta bevat een vibratiemotor voor alarmen, doelen, meldingen en herinneringen.

## Batterij

Alta bevat een oplaadbare lithium-polymeerbatterij.

## Geheugen

Raadpleeg de volgende tabel voor informatie over hoe lang Alta statistieken en gegevens opslaat tussen de tijdstippen waarop hij synchroniseert. Opgeslagen gegevens bestaan uit stappen, afstand, verbrande calorieën, actieve minuten, slaap en stationaire vs. actieve uren.

We raden aan om Alta minstens een keer per dag te synchroniseren.

Soort gegevens	Opgeslagen dagen
Minuut-per-minuut statistieken	5
Slaapgegevens	7
SmartTrack-gegevens	2
Samenvattende totaalcijfers	30

## Display

Alta heeft een OLED-tikdisplay.

## Maten polsband

Hieronder zie je de maten van de polsbandjes. Houd er rekening mee dat de accessoirepolsbandjes die afzonderlijk worden verkocht enigszins kunnen verschillen.

Kleine polsband	Past rond een pols met een omtrek tussen 12,7 en 15,2 cm
Grote polsband	Past rond een pols met een omtrek tussen 15,2 en 20,3 cm
Extra grote polsband	Past rond een pols met een omtrek tussen 20,3 en 22,9 cm

## Omgevingsomstandigheden

Temperatuur bij werking	-10° tot 45° C
Temperatuur bij niet-werking	-20° tot -10° C

	45° tot 60° C
Waterbestendigheid	Spatwaterdicht
Maximale bedrijfshoogte	9.144 m

## Meer informatie

Bezoek voor meer informatie over je tracker en dashboard [help.fitbit.com](https://help.fitbit.com).

## Retourbeleid en garantie

Garantie-informatie en het fitbit.com-retourbeleid zijn te vinden op [fitbit.com/legal/returns-and-warranty](https://fitbit.com/legal/returns-and-warranty).

# Regelgeving en veiligheid

---

Naam van het model: FB406

## VERENIGDE STATEN: verklaring van de Federal Communications Commission (FCC)

Dit apparaat voldoet aan Onderdeel 15 van de FCC-voorschriften.

De volgende twee voorwaarden zijn van toepassing op het gebruik:

1. Dit apparaat mag geen schadelijke interferentie veroorzaken en
2. Dit apparaat moet interferentie aanvaarden, inclusief interferentie die een ongewenste werking van het apparaat kan veroorzaken.

### Waarschuwing FCC

Veranderingen of modificaties die niet uitdrukkelijk werden goedgekeurd door de partij die verantwoordelijk is voor de naleving, kunnen de bevoegdheid van de gebruiker om het apparaat te gebruiken ongeldig maken.

Opmerking: Deze apparatuur is getest en in overeenstemming bevonden met de beperkingen voor een digitaal apparaat van Klasse B, conform Onderdeel 15 van de FCC-voorschriften. Deze beperkingen zijn bedoeld om een redelijke bescherming te bieden tegen schadelijke interferentie bij installatie in een woonomgeving. Deze apparatuur genereert, gebruikt en kan radiofrequentie-energie uitstralen en kan, indien niet geïnstalleerd en gebruikt in overeenstemming met de instructies, schadelijke interferentie veroorzaken voor radiocommunicatie. Er is echter geen garantie dat er geen interferentie zal optreden bij een bepaalde installatie. Als dit apparaat schadelijke interferentie veroorzaakt voor de ontvangst van radio of televisie, wat kan worden vastgesteld door het apparaat aan en uit te zetten, wordt de gebruiker aangeraden de interferentie te corrigeren door een of meer van de volgende maatregelen te treffen:

- Richt de ontvangstantenne naar een andere richting of verplaats deze.
- Vergroot de afstand tussen de apparatuur en de ontvanger.
- Sluit het apparaat aan op een stopcontact van een ander circuit dan dat waarop de ontvanger is aangesloten.
- Raadpleeg de verdeler of een ervaren radio-/tv-technicus voor hulp.

Dit apparaat voldoet aan de FCC- en IC-vereisten voor RF-blootstelling in openbare of ongecontroleerde omgevingen.

FCC ID: XRAFB406

## Canada: verklaring van Industry Canada (IC)

Dit apparaat voldoet aan de IC-vereisten voor RF-blootstelling in openbare of ongecontroleerde omgevingen.

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

IC-kennisgeving aan Engelse/Franse gebruikers in overeenstemming met de huidige

uitgave van RSS GEN: Dit apparaat voldoet aan de RSS-standaard(en) die zijn vrijgesteld van Industry Canada-licenties.

De volgende twee voorwaarden zijn van toepassing op het gebruik:

1. dit apparaat mag geen interferentie veroorzaken en
2. dit apparaat moet interferentie aanvaarden, inclusief interferentie die een ongewenste werking van het apparaat kan veroorzaken.

Cet appareil est conforme avec Industrie Canada RSS standards exempts de licence(s). Son utilisation est soumise aux 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

## Europese Unie (EU)

### Vereenvoudigde EU-conformiteitsverklaring



Fitbit, Inc. verklaart hierbij dat de radioapparatuur van het type Model FB406 in overeenstemming is met Richtlijn 2014/53/EU. De volledige tekst van de EU-conformiteitsverklaring is beschikbaar op het volgende internetadres:

[www.fitbit.com/safety](http://www.fitbit.com/safety)

### **Vereinfachte EU-Konformitätserklärung**

Fitbit, Inc. erklärt hiermit, dass die Funkgerätypen Modell FB406 die Richtlinie 2014/53/EU erfüllen. Der vollständige Wortlaut der EU-Konformitätserklärungen kann unter folgender Internetadresse abgerufen werden: [www.fitbit.com/safety](http://www.fitbit.com/safety)

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

Por la presente, Fitbit, Inc. declara que el tipo de dispositivo de radio Modelo FB406 cumple con la Directiva 2014/53/UE. El texto completo de la declaración de conformidad de la UE está disponible en la siguiente dirección de Internet: [www.fitbit.com/safety](http://www.fitbit.com/safety)

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

Fitbit, Inc. déclare par la présente que les modèles d'appareils radio FB406 sont conformes à la Directive 2014/53/UE. Les déclarations UE de conformité sont disponibles dans leur intégralité sur le site suivant : [www.fitbit.com/safety](http://www.fitbit.com/safety)

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

Fitbit, Inc. dichiara che il tipo di apparecchiatura radio Modello FB406 è conforme alla Direttiva 2014/53/UE. Il testo completo della dichiarazione di conformità UE è disponibile al seguente indirizzo Internet: [www.fitbit.com/safety](http://www.fitbit.com/safety)



Australië en Nieuw-Zeeland



**R-NZ**

# China



## Draadloze synchronisatiedongle

部件名称	有毒和危险品					
Dongle Model	铅	水银	镉	六价铬	多溴化苯	多溴化二苯
FB150	(Pb)	(Hg)	(Cd)	(Cr(VI))	(PBB)	(PBDE)
表带和表扣	○	○	○	○	○	○

○ 表示该有害物质在该部件所有均质材料中的含量均在 GB/T 26572 规定的限量要求以下  
 X = 表示该有害物质至少在该部件的某一均质材料中的含量超出 GB/T 26572 规定的限量要求

## Alta

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

○ 表示该有害物质在该部件所有均质材料中的含量均在 GB/T 26572 规定的限量要求以下  
 X = 表示该有害物质至少在该部件的某一均质材料中的含量超出 GB/T 26572 规定的限量要求

## Mexico



IFETEL: RCPFIFB15-2258

## Marokko

AGREE PAR L'ANRT MAROC  
Numéro d'agrément: MR 16117 ANRT 2018  
Date d'agrément: 26/03/2018

## Japan



## Oman

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

## Filippijnen

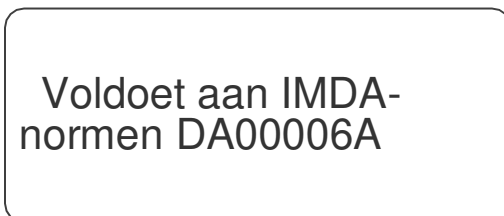


## Servië



NI 005 016

## Singapore



## Zuid-Afrika



TA-2015/2353

## Zuid-Korea

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

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



- 사용주파수 (Gebruikte 2402 MHz-2480 MHz
- 채널수 (Het aantal kanalen): 40
- 공중선전계강도 (Antennevoeding): -7,4 dBi
- 변조방식 (Modulatietype) GFSK
- :
- RF 출력(RF-vermogen): 3,6 dBm
- 안테나유형 (Antennetype): Monopoolantenne (gestampt metaal)
- 작동온도 범위(Temperatuur bij werking): -10C ~ 50C
- 동작전압 (Bedrijfsspanning): DC 3,7V

### KC 인증서 정보 KC-certificatoinformatie

- 1) 장비 이름 Naam van de apparatuur: 저전력 무선 장치 (무선 데이터 통신의 무선 장치)  
Radioapparatuur met laag vermogen (draadloze apparaten voor draadloze gegevenscommunicatie)

2) 모델이름 Naam van het model:	FB406
3) 인증서번호 Certificaatnummer:	MSIP-CMM-XRA-FB406
4) 회사이름 Bedrijfsnaam:	Fitbit, Inc.
제조사 Fabrikant:	Fitbit, Inc. / 중국(China)
6) 제조 일자 Productiedatum:	201_

## Taiwan

### Draadloze synchronisatiedongle



CCAJ15LP1150T4

### Alta



CCAJ15LP6230T1

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。

Artikel 12

Zonder toestemming mogen bedrijven, firma's of gebruikers de frequentie, het vermogen of de kenmerken en functies van het oorspronkelijke ontwerp van de gecertificeerde elektrische machines met een lagere werkfrequentie niet wijzigen.

#### Artikel 14

De toepassing van elektrische machines met een lage werkfrequentie mag geen invloed hebben op de veiligheid van de navigatie, noch een juridische communicatie verstoren. Indien een interferentie wordt geconstateerd, wordt de dienst opgeschort totdat er verbeteringen zijn aangebracht en de interferentie niet langer bestaat. Bovenstaande juridische communicatie heeft betrekking op de draadloze telecommunicatie die geëxploiteerd wordt volgens de telecommunicatiewetten en -voorschriften. De elektrische machines met een lage werkfrequentie moeten bestand zijn tegen de interferentie van elektrische golfstralingstoestellen en -apparatuur voor juridische communicatie of industriële en wetenschappelijke toepassingen.

## Verenigde Arabische Emiraten



## Veiligheidsverklaring

Dit apparaat is getest om te voldoen aan de veiligheids certificering in overeenstemming met de specificaties van de EN-norm: EN60950-1:2006 + A11:2009 + A1:2010 + A12: 2011 + A2:2013.

©2018 Fitbit, Inc. Alle rechten voorbehouden. Fitbit en het Fitbit-logo zijn handelsmerken of gedeponeerde handelsmerken van Fitbit in de Verenigde Staten en andere landen. Een volledigere lijst van Fitbit-handelsmerken is beschikbaar op <http://www.fitbit.com/legal/trademark-list>. Genoemde handelsmerken van derden zijn het eigendom van hun respectieve eigenaars.