fitbit versa





Användarmanual Version 1.0

Innehåll

Innehåll	3
Kom igång	7
Vad finns i lådan?	7
Vad innehåller denna manual?	7
Ställ in din Fitbit Versa	8
Ladda din Versa	8
Ställ in med din mobil eller läsplatta	9
Ställ in i Windows 10 PC	10
Anslut till Wi-Fi	11
Synka data till ditt Fitbit-konto	11
Placering på handleden	11
Heldagsanvändning och träning	11
Handledsval	12
Byta armband	13
Ta bort armband	13
Sätt fast ett nytt armband	14
Grunder	15
Grunder	15
Grunder	15 15 15
Grunder	15 15 15 17
Grunder	15 15 17 19
Grunder	15 15 15 17 19 20
Grunder	15 15 15 17 19 20 20
Grunder	15 15 15 17 19 20 20 21
Grunder	15 15 15 17 19 20 20 21 22
Grunder	15 15 15 17 19 20 20 21 22 22
Grunder Navigera din Versa Grundläggande navigering Knappgenvägar Justera inställningar Kolla batterinivån Ställ in enhetslås Ställ in enhetslås Stäng av skärmen Sköt om din Versa Använd Versa utan din telefon	15 15 15 17 19 20 20 21 22 22 22
Grunder	15 15 15 17 19 20 20 21 22 22 22 23 23
Grunder	15 15 17 19 20 20 21 22 22 22 23 23 23
Grunder	15 15 15 17 19 20 20 20 21 22 22 22 23 23 23 23
Grunder	15 15 17 17 19 20 20 21 22 22 22 23 23 23 23 24
Grunder	15 15 17 19 20 20 20 20 21 22 22 22 23 23 23 23 24 24

Meddelanden	
Ställ in meddelanden	
Se inkommande meddelanden	
Hantera meddelanden	
Stäng av meddelanden	
Ta emot kalenderhändelser	
Besvara eller avvisa telefonsamtal	
Tidsplanering	
Ställ in ett tyst alarm	
Avvisa eller snooza ett tyst alarm	
Tidshändelser med stoppuret	
Ställ in timern	
Aktivitet och sömn	
Se din statistik	
Registrera dagens aktivitetsmål	
Välj ett mål	
Se utvecklingen mot målet	
Kolla motionsaktivitet per timme	
Registrera sömn	
Ställ in ett sömnmål	
Ställ in en läggdags-påminnelse	
Lär dig mer om dina sovvanor	
Se din hjärtfrekvens	
Anpassa pulsmätaren	
Practice guided breathing	
Fitness och träning	
Registrera din träning automatiskt	
Registrera och analysera träning med Träningsappen	
GPS-krav	
Registrera träning	
Kolla din statistik under träningspasset	40
Anpassa dina träningsinställningar	40
Kolla din träningssammanställning	41
Kolla dina hjärtslag	
Standardpulszoner	
Anpassa pulszonerna	44
Träna med Fitbit Coach	44
Dela din aktivitet	45

Registrera din cardio fitness	45
Musik och podcaster	46
Anslut hörlurar eller högtalare med Bluetooth	46
Lyssna på personlig musik och podcaster	47
Lägg till musik och podcaster med din Windows 10 PC	47
Lägg till musik och podcaster med din Mac	49
Styr musiken i din Versa	50
Välj musikkälla	50
Styr musiken	51
Använd Pandora i Versa (endast USA)	51
Använd Deezer i din Versa	53
Fitbit Pay	55
Använd kredit- och betalkort	55
Lägg till kredit- och betalkort	55
Gör inköp	56
Byt standardkort	57
Väder	59
Kolla vädrat	50
Lägg till eller ta hort en stad	
Starta om, radera och uppdatera	60
Starta om din Versa	60
Radera din Versa	60
Uppdatera din Versa	60
Felsökning	61
Pulssignal saknas	61
GPS-signal saknas	61
Kan inte ansluta till Wi-Fi	62
Oväntat beteende	62
Allmän info och specifikationer	64
Sensorer	64
Material	64
Trådlös teknik	64
Haptisk feedback	64
Batteri	64
Minne	64
Display	65

Armbandsstorlek	65
Miljömässiga villkor	65
Läs mer	65
Returrätt och garanti	66
Regel- & säkerhetsmässiga meddelanden	67
USA: Meddelande från Federal Communications Commission (FCC)	67
Kanada: Industry Canada (IC) statement	68
Europeiska Unionen (EU)	69
Australien/Nya Zeeland	69
Kina	70
Indonesien	71
Mexiko	71
Marocko	71
Nigeria	72
Filippinerna	72
Serbien	72
Sydkorea	72
Taiwan	73
Förenade Arabemiraten	75
Zambia	75

Kom igång

Välkommen till Fitbit Versa, en dygnet-runt-kompis med batteritid på över fyra dygn som använder skräddarsydda val, musik med mera som hjälper dig nå dina mål. Ta dig tid att gå igenom hela säkerhetsinformationen på <u>http://www.fitbit.com/safety</u>.

Vad finns i lådan?

Din Versa-box innehåller:



Versas avtagbara armband finns i flera olika färger och material. Säljs separat.

Vad innehåller denna manual?

Vi förklarar hur du skapar ett Fitbit®-konto så att klockan kan överföra de data som samlas in till instrumentpanelen. Det är här som du kan sätta upp mål, analysera historiska data, identifiera trender, registrera mat och vatten, jämföra dig med vänners aktiviteter och mycket mer. Så fort du har ställt in din Versa kan du sätta igång och röra på dig.

Därefter förklarar vi hur du hittar och använder de funktioner som du är intresserad av och hur inställningarna kan justeras. Mer information, tips och felsökning finns i våra omfattande texter på <u>help.fitbit.com</u>.

Ställ in din Fitbit Versa

Bäst upplevelse får du om du använder Fitbit-appen för iOS, Android eller Windows 10. Om du inte har en smartphone eller läsplatta kan du också använda en Windows 10 PC med Bluetooth.

Ditt Fitbit-konto kommer att be om information såsom längd, vikt och kön för att kunna beräkna steglängd och uppskatta avstånd, grundläggande metabolism och kaloriförbränning. När du skapar ditt konto är ditt namn och dina foton synliga för alla andra FitBit-användare. Du kan välja att dela annan information men de flesta uppgifter du anger är privata som standardinställning.

Ladda din Versa

En fulladdad Versa har en batteritid på minst fyra dagar. Batteritiden och laddningscyklerna varierar beroende på användning och andra faktorer, så de faktiska resultaten kan skifta.

Ladda din Versa:

- 1. Plugga in laddningskabeln i USB-porten på din dator eller en UL-certified USB-väggladdare.
- 2. Laddningshållaren har en klämma som håller din Versa på plats medan den laddas. Kläm fast din Versa i laddningshållaren. Stiften på laddningshållaren måste passa in i guldkontakterna på klockans baksida. Anslutningen är säker när laddade procent visas på skärmen.



Medan klockan laddas trycker du på skärmen för att kontrollera batterinivån. Tryck på skärmen två gånger om du vill använda din Versa under tiden den laddas.



Ställ in med din mobil eller läsplatta

Vår kostnadsfria Fitbit-app är kompatibel med över 200 enheter som stödjer iOS, Android och Windows 10 OS.

Kom igång:

- Leta upp Fitbit-appen i en av nedanstående butiker beroende på vilken enhet du har. Om du är osäker på om Fitbit-appen är kompatibel med din telefon eller läsplatta kan du gå till <u>http://www.fitbit.com/devices</u>.
 - Apple App Store för iOS-enheter såsom en iPhone eller iPad.
 - Google Play Store för Android-enheter såsom Samsung Galaxy S6 och Motorola Droid Turbo 2.
 - Microsoft Store för Windows 10-enheter såsom telefonen Lumia eller läsplattan Surface.
- 2. Installera appen. Om du inte har ett konto i butiken måste du skapa ett sådant innan du kan ladda ned appen.
- 3. När appen installerats öppnar du den och klickar på **Join Fitbit** så guidas du genom ett antal frågor som hjälper dig att skapa ditt Fitbit-konto, eller så loggar du in på ditt befintliga konto.
- 4. Fortsätt följa instruktionerna på skärmen för att ansluta eller "parkoppla" din Versa till telefonen eller läsplattan. Parkopplingen säkerställer att klockan och telefonen/läsplattan kan kommunicera med varandra (synkar data fram och tillbaka).

När du är klar med parkopplingen kan du läsa igenom guiden för att lära dig mer om din nya klocka, och därefter utforska Fitbits instrumentpanel.

Ställ in i Windows 10 PC

Om du inte har en smartphone kan du ställa in och synka din Versa med hjälp av en Windows 10 PC med Bluetooth och Fitbit-appen.

Skaffa Fitbit-appen till din dator:

- 1. Klicka på Start-knappen på din PC och öppna Microsoft Store.
- 2. Sök "Fitbit app". När du hittat den klickar du på Free så laddas appen ner till din dator.
- 3. Om du aldrig laddat ner en app till din dator tidigare så kommer du att instrueras att skapa ett konto i Microsoft Store.
- 4. Klicka på **Microsoft account** så loggas du in till ditt befintliga Microsoft-konto. Om du inte redan har ett konto hos Microsoft följer du instruktionerna på skärmen för att skapa ett nytt konto.
- 5. När appen installerats öppnar du den och klickar på **Join Fitbit** så guidas du genom ett antal frågor som hjälper dig att skapa ditt Fitbit-konto, eller så loggar du in på ditt befintliga konto.
- 6. Fortsätt följa instruktionerna på skärmen för att ansluta eller "parkoppla" din Versa till telefonen eller läsplattan. Parkopplingen säkerställer att klockan och telefonen/läsplattan kan kommunicera med varandra (synkar data fram och tillbaka).

När du är klar med parkopplingen kan du läsa igenom guiden för att lära dig mer om din nya klocka, och därefter utforska Fitbits instrumentpanel.

Anslut till Wi-Fi

Under installationen uppmanas du att ansluta Versa till ditt Wi-Fi-nätverk. Versa använder Wi-Fi för att snabbt ladda ner spellistor och appar från Fitbit App Gallery och för snabbare OS-uppdateringar.

Versa kan ansluta till öppna, WEP-, WPA-personliga och WPA2-personliga Wi-Fi-nätverk. Din klocka kommer inte att anslutas till 5 GHz, WPA-företagsnätverk eller offentliga Wi-Fi-nätverk som kräver inloggning, abonnemang eller profil. Om du ser fält för användarnamn eller domännamn när du ansluter till Wi-Fi-nätverket på en dator, stöds inte nätverket.

För bästa resultat ansluter du Versa till ditt Wi-Fi-nätverk hemma eller på jobbet. Se till att du kan nätverkslösenordet innan du ansluter.

Ytterligare information om hur du ansluter Versa till Wi-Fi finns på help.fitbit.com.

Synka data till ditt Fitbit-konto

Se till att du regelbundet synkar din Versa så att den överför alla data till instrumentpanelen så att du kan följa dina framsteg och se din träningshistorik, analysera din sömn, logga mat och vatten, se trender, delta i tävlingar och mycket mer. Daglig synkronisering rekommenderas.

Fitbit-appen använder Bluetooth Low Energy-teknik (BLE) för att synka data med din Versa och uppdatera de appar som är installerade i din klocka.

Varje gång du öppnar appen synkroniserar din Versa om den är i närheten. Den synkar också med appen kontinuerligt om alternativet All-Day-Sync är aktiverad.

Så här aktiverar du denna funktion:

Från Fitbits instrumentpanel klickar du på Kontoikonen () > Versa > **All-Day Sync**.

Du kan också använda alternativet Sync Now i appen när som helst.

Placering på handleden

Placera din Versa runt din handled. Den sida av klockan som är märkt "fitbit" ska vara vänd nedåt mot underdelen av handleden. Om du vill byta storlek på armbandet eller har köpt ett alternativt armband, finns ytterligare instruktioner i "Byt armband" på sidan 13.

Heldagsanvändning och träning

När du inte tränar bör din Versa ligga en fingerbredd nedanför handledsbenet.



För bättre pulssignal under träning, kan du ha dessa tips i åtanke:

• Testa att bära dina Versa högre upp på handleden under träning för bättre hjärtfrekvensavläsning. I många övningar såsom cykling eller styrketräning böjer man handleden ofta vilket kan störa pulssignalen om klockan sitter längre ned på handleden



- Se till att klockan har kontakt med huden.
- Spänn inte åt inte din klocka för hårt ett tajt band begränsar blodflödet, vilket kan påverka pulssignalen. Dock bör klockan sitta något tajtare (fast men inte åtstramat) under träning än under resten av dagen.
- Vid högintensitets intervallträning eller andra aktiviteter där handleden rör sig kraftigt och orytmiskt kan rörelsen begränsa sensorns förmåga att tillhandahålla ett pulsvärde. Om klockan inte visar ett pulsvärde kan du försöka slappna av i handleden och stå still en kort stund (cirka 10 sekunder), varefter du bör se pulsvärdet.

Handledsval

För att du ska få en mer exakt och noggrann användning behöver din Versa få veta vilken handled du bär den på och vilken hand du anser är den dominerande. Din dominanta hand är den du brukar skriva eller

äta med. Grundinställningen är att vald handled är din icke-dominanta. Om du bär din Versa på den dominanta handleden, ändrar du bara inställningen i Fitbit-appen.

Byta armband

Versa levereras med ett litet armband fastsatt och en extra större underdel i lådan. Både över- och underdel kan bytas ut mot tillbehörsband som säljs separat. Armbandsmåtten finns i "Armbandsstorlek" på sidan 64.

Ta bort armband

Så här tar du bort armbandet:

- 1. Vänd på din Versa och hitta bandspärrarna det finns en i varje ände där bandet möter ramen.
- 2. För att frigöra armbandet trycker du ned spärren inåt.



3. Dra försiktigt bort armbandet från klockan så att det släpper.



4. Repetera på andra sidan.

Sätt fast ett nytt armband

Så här sätter du fast ett nytt armband:

1. Skjut in stiftet (sidan mitt emot snabbspaken) i skenan på klockan. Bandet med låset fästs i klockans överdel.



2. Medan du trycker snabbspaken inåt, skjut den andra änden av bandet på plats.



3. When both ends of the pin are inserted, release the quick-release lever.

Grunder

Lär dig hantera Versans inställningar, ställ in en personlig PIN-kod, navigera skärmen med mera.

Navigera din Versa

Versa har en touch screen med färg-LCD och tre knappar: tillbaka, övre och undre.



Navigera Versa genom att trycka på skärmen, svajpa från sida till sida och upp och ner, eller genom att trycka på knapparna. För att spara på batteriet stängs Versas skärm av när den inte används. För att slå på den dubbelklickar du på skärmen eller trycker på valfri knapp.

Grundläggande navigering

Hemskärmen är klockan. På klockan kan du:

- Svajpa nedåt för att se meddelanden.
- Svajpa uppåt för att se dagliga tips och statistik.
- Svajpa vänster för att söka genom de appar som finns installerade i klockan.



FITBIT TODAY

Om du vill öppna en app svajpar du vänster och klickar på appen. Mer information om app-hantering finns på <u>help.fitbit.com</u>.



Knappgenvägar

Tryck och håll ned knapparna på din Versa för att snabbare använda Fitbit Pay (på Fitbit Pay-aktiverade klockor), styra musik, läsa meddelanden och öppna appar. Versa visar alla meddelanden när de kommer in och sparar också dem så att du kan kolla dem senare.

Musikstyrning, Fitbit Pay och Inställningar

För att komma åt musikstyrningen, använda Fitbit Pay, slå på eller stänga av meddelanden eller ändra inställningen för skärmkontrollen, tryck och håll ned tillbakaknappen:



Svajpa höger så kommer du till musikstyrningen. Mer information om musikstyrning finns på "Styr musiken med Versa" på sidan 50.

På Fitbit Pay-aktiverade klockor används mellanskärmen för att göra kontaktlösa betalningar. Ytterligare information om hur man gör betalningar finns på "Använd kredit- och betalkort" på sidan 54.

Svajpa vänster för att komma till genvägarna. På den skärmen kan du:

- Om Skärmkontrollen står på Auto kan du vrida handleden mot dig för att slå på skärmen.
- Om Meddelanden står på **On** visar Versa meddelanden från din telefon. Mer information om hur du hanterar meddelanden finns på "Meddelanden" på sidan 25.



Meddelanden

För att se dina meddelanden trycker du och håller nere översta knappen:



Svajpa upp eller ned för att scrolla genom dina meddelanden.

App-genvägar

Tryck på Versas knappar för att snabbt få tillgång till dina favoritappar. Genvägarna når du genom att navigera klockskärmen. Knapparna syns som följer:

Översta knappen: öppnar appen högst upp till vänster på den första skärmen. Om du inte har ombeställt dina appar kommer musikappen (
) att öppnas.

Nedre knappen: öppnar appen längst ned till vänster på den första skärmen. Om du inte har ombeställt dina appar kommer Coach (**) att öppnas.

Skräddarsy din Versa genom att beställa hem apparna igen. För mer information kan du gå till "Organisera appar" på sidan 23.

Justera inställningar

Hantera grundläggande inställningar, såsom ljusstyrka, puls och parkopplade Bluetooth-enheter direkt i

din klocka. Öppna appen Inställningar () och klicka på en inställning för att ändra den. Svajpa upp så ser du hela listan över inställningar.

Brightness
Auto
Backlight delay
10 seconds
Vibrations
Strong
Heart Rate
On
Notifications
Bluetooth
Connected to headphones
About

Om du vill stänga av meddelanden så att du inte tar emot dem under träning och sömn trycker du på **Meddelanden** och sedan på **Under träning** eller **Under sömn** för att justera inställningen.

During Exercise Receive calls and notifications	
	On
During Sleep Receive calls and notifications	
	Off

Kolla batterinivån

Kontrollera din batterinivå när som helst i klockan genom att svajpa uppåt. Batteriikonen ligger längst upp till vänster på skärmen.



Om batterinivån är låg (mindre än 24 timmar kvar) varnar Versa med en röd batterilampa. Om batterinivån är väldigt låg (mindre än 4 timmar kvar) blinkar den röda batterilampan.



Wi-Fi fungerar inte på Versa om batterinivån är 25 % eller mindre.

Ställ in enhetslås

För att din klocka ska vara säker kan du slå på enhetslåset i Fitbit-appen, där du måste ange en personlig fyrsiffrig PIN-kod för att låsa upp klockan. På Fitbit Pay-aktiverade klockor slås enhetslåset på automatiskt när du ställer in Fitbit Pay för att kunna göra kontaktfria betalningar från din klocka. Om

Fitbit Pay inte är aktiverat i din klocka eller du väljer att inte använda den funktionen, är enhetslåset valfritt.

1	2	3
4	5	6
7	8	9
••••	0	+

Slå på enhetslås eller återställ PIN-koden i Fitbit-appen:

Från Fitbit App-instrumentpanelen trycker du på eller klickar på Konto-ikonen () > Versa > **Enhetslås**.

Mer information om hur du använder enhetslåset finns på <u>help.fitbit.com</u>.

Stäng av skärmen

Du kan stänga av Versas skärm när den inte används – täck bara över urtavlan med din andra hand.



Sköt om din Versa

Det är viktigt att du rengör och torkar av din Versa regelbundet. Instruktioner och mer information finns på <u>http://www.fitbit.com/productcare</u>.

Använd Versa utan din telefon

Klockans huvudfunktioner är utformade för att kunna användas utan att telefonen måste vara i närheten:

- "Ställ in ett tyst alarm" på sidan 29
- "Se din statistik" på sidan 32
- "Registrera aktivitet per timme" på sidan 34
- "Se din puls" på sidan 35
- "Registrera och analysera träning i Tränings-appen" på sidan 38
- "Träna med Fitbit Coach" på sidan 44
- "Öva din andning" på sidan 36
- "Lyssna på personlig musik och podcasts" på sidan 47
- "Använd kredit- och betalkort" på sidan 54 (Enbart klockor med Fitbit Pay-funktion)

När du har avslutat en aktivitet, kom ihåg att synkronisera Versa med Fitbit-appen för att överföra statistiken till instrumentpanelen.

Appar och urtavlor

I Fitbit App Gallery finns appar och urtavlor så att du kan skräddarsy din klocka och hitta en mängd önskemål inom hälsa, träning, tidskontroll och vardagliga behov. Apparna är organiserade i grupper om fyra per skärm.



Vissa appar i Versa kräver att din telefon är parkopplad medan andra appar för nyckelfunktioner är designade att kunna användas utan att din telefon behöver vara i närheten. Mer info finns på "Använd Versa utan din telefon" på sidan 22.

Öppna appar

Från urtavlan svajpar du åt vänster för att scrolla igenom de appar som är installerade på klockan. För att öppna en app trycker du på den.

Organisera appar

To change the placement of an app, press and hold an app on Versa until it's selected, and then För att ändra en apps placering, trycker du och håller appen på Versa tills den väljs och därefter drar du den till en ny plats. Du vet att appen är vald när den ökar något i storlek och klockan vibrerar.

Ta bort appar

Du kan ta bort de flesta appar som är installerade i din Versa.

Ta bort en app:

- 1. Ha din klocka intill och gå in i instrumentpanelen i Fitbit-appen. Tryck på Konto-ikonen () > Versa.
- 2. Klicka på Appar.
- 3. Under fliken Mina appar letar du upp den app du vill ta bort. Du kanske få scrolla ner för att hitta den.

4. Klicka på appen > **Ta bort**.

Uppdatera appar

Apparna uppdateras automatiskt via Wi-Fi efter behov. Versa söker efter uppdateringar när den är ansluten till laddaren och inom ditt Wi-Fi-nätverk.

Information om hur du manuellt uppdaterar appar finns på help.fitbit.com.

Lägg till flera appar

Lägg till flera appar i din Versa från Fitbit App Gallery.

Lägg till en app:

- 1. Ha din klocka intill och gå in i instrumentpanelen i Fitbit-appen. Tryck på Konto-ikonen () > Versa.
- 2. Klicka på Appar > Alla appar.
- 3. Leta upp den app du vill ha bland tillgängliga appar. När du hittar en du vill installera klickar du på den.
- 4. Klicka **Installera** så läggs appen till i din klocka.

Ytterligare information om inställning och felsökning av appar i din klocka finns på help.fitbit.com.

Byt urtavla

Det finns många urtavlor att välja bland i Fitbit App Gallery.

Byt urtavla:

- Ha din klocka intill och gå in i instrumentpanelen i Fitbit-appen. Tryck på Konto-ikonen () > Versa.
- 2. Klicka på Urtavlor > Välj ny klocka.
- 3. Leta upp den urtavla du vill ha bland de som finns. När du hittar en du vill installera klickar du på den.
- 4. Klicka Välj så läggs den urtavlan till i din klocka.

Alla appar och urtavlor i Fitbit App Gallery kan laddas ned. Men vissa appar och klockor kräver en betald prenumerationstjänst eller en engångsaktiveringsavgift till utvecklaren. Om en utvecklare kräver en aktiveringsavgift, kommer utvecklaren att bearbeta och tillhandahålla instruktioner för betalning.

Ytterligare information om hur man betalar för appar eller urtavlor finns på <u>help.fitbit.com</u>.

Meddelanden

Över 200 iOS-, Android och Windows-mobiler kan skicka samtal, sms, påminnelser och andra meddelanden till din klocka. Kom dock ihåg att din telefon och klocka måste vara inom 10 meters avstånd från varandra för att ta emot meddelanden. Du kan få veta om enheten har stöd för den här funktionen på http://www.fitbit.com/devices.

Ställ in meddelanden

Kolla att Bluetooth i din telefon är aktiverad och att din telefon kan ta emot meddelanden (ofta under Inställningar > Meddelanden). Följ därefter följande steg för att ställa in meddelanden:

- 1. Ha din klocka intill och gå in i instrumentpanelen i Fitbit-appen. Tryck på Konto-ikonen () > Versa.
- 2. Klicka på **Meddelanden**. När du blir ombedd att parkoppla Versa följer du instruktionerna på skärmen. När du har parkopplat din klocka visas "Versa" i listan över Bluetooth-enheter som är anslutna till telefonen. Samtals-, text- och kalenderanmälningar aktiveras automatiskt.
- **3**. Om du vill aktivera meddelanden från appar som är installerade på telefonen, inklusive Fitbit och WhatsApp, trycker du på **Appmeddelanden** och aktiverar de specifika meddelanden som du vill se.
- 4. Klicka på **Meddelanden** > **Versa** i övre vänstra hörnet för att återgå till enhetens inställningar. Din klocka synkroniseras och installationen slutförs.

Detaljerad information om hur du ställer in meddelanden finns på <u>help.fitbit.com</u>.

Se inkommande meddelanden

När din telefon och Versa ligger inom räckvidd och ett meddelande kommer in vibrerar klockan. Om du inte läser meddelandet när det kommer in kan du kontrollera det senare (svajpa ner på urtavlan eller tryck och håll nere den övre knappen).



Hantera meddelanden

Versa lagrar upp till 30 meddelanden, varefter de äldsta ersätts med de nyare. Meddelandena raderas automatiskt efter 24 timmar.

Hantera meddelanden:

- Från klockan svapjar du ner för att se dina meddelanden och tryck på valfritt meddelande för att öppna det.
- Om du vill ta bort ett meddelande trycker du på det och svajpar sedan till höger.
- Om du vill radera alla meddelanden samtidigt måste du scrolla till toppen av dina meddelanden och trycka på **Radera alla**.

Stäng av meddelanden

Du kan stänga av alla meddelanden i din Versa eller stänga av vissa meddelanden med Fitbit-appen.

Stäng av alla meddelanden:

- 1. Tryck och håll nere tillbaka-knappen på din klocka och svajpa åt vänster tills du når skärmen för genvägar.
- 2. Klicka på Meddelanden och ändra inställningen till Off.



Stäng av vissa meddelanden:

- Ha din klocka intill och gå in i instrumentpanelen i Fitbit-appen. Tryck på Konto-ikonen () > Versa > Meddelanden.
- 2. Stäng av de meddelanden du inte längre vill ta emot i klockan.
- 3. Klicka på **Meddelanden** > **Versa** i övre vänstra hörnet för att återgå till enhetens inställningar. Synka din klocka för att spara ändringarna.

OBS: Om du aktiverar Stör ej på din telefon, så kommer inga meddelanden fram förrän du stänger av den inställningen.

Ta emot kalenderhändelser

För kalenderhändelser visar Versa titel, plats och tid för händelsen utöver de uppgifter du har angett. Om du vill få kalendervarningar i din klocka, se då till att du tillåter kalenderappen i din telefon att skicka meddelanden.



För iPhones och Windows 10-telefoner visar Versa meddelanden från alla kalendrar som är synkroniserade med den Kalender-app som är standard.

Om du har en Android-enhet visar din Versa kalendermeddelanden från den kalenderapp du valt under installationen. Du kan välja mellan standardkalender i din mobila enhet eller flera tredjeparts kalenderappar.

Om du vill aktivera meddelanden från program från tredje part klickar du på din Kontoikon () > Versa > **Meddelanden** > **Appmeddelanden**. Klicka på appen och synkronisera klockan för att börja ta emot meddelanden.

Besvara eller avvisa telefonsamtal

Om du är parkopplad till en iPhone kan Versa acceptera eller avvisa inkommande telefonsamtal. För att ta emot ett samtal trycker du på ikonen för den gröna telefonen på klockans skärm. Observera att du inte kan prata i klockan – besvarar du ett telefonsamtal så tas samtalet emot i din närmaste telefon. Om du vill avvisa ett samtal trycker du på den röda telefonikonen för att skicka uppringaren till röstbrevlådan.

Uppringarens namn visas om personen finns i din kontaktlista – annars ser du ett telefonnummer.



Tidsplanering

För att väcka dig på morgonen, eller påminna dig vid en viss tid på dagen, kan du ställa in upp till 8 tysta alarm som försiktigt vibrerar vid vald tid. Ställ ett alarm som påminner varje dag eller bara vissa dagar. Du kan också ta tiden med stoppuret eller ställa in en nedräkningstimer.

Ställ in ett tyst alarm

Ställ in, hantera och ta bort tysta alarm direkt på klockans skärm i appen Alarm () För instruktioner om hur du ställer in alarm, gå till <u>help.fitbit.com</u>.

5:00pm	n
Off On	
Every Day	
Sundays	Ľ
Mondays	
Tuesdays	
Wednesdays	
Thursdays	
Fridays	
Saturdays	
ਹੈ Remove	

Avvisa eller snooza ett tyst alarm

När ditt tysta alarm går igång blinkar och vibrerar klockan. Vill du avbryta larmet trycker du på kryssrutan eller på undre knappen. För att snooza alarmet i 9 minuter trycker du på ZZZ-ikonen eller på

den övre knappen. Tryck snooze så många gånger du vill. Versa går automatiskt till snooze-läge om du ignorerar larmet i mer än en minut.



Tidshändelser med stoppuret

Använda stoppuret:

- 1. Öppna Timer-appen ([➡]) i din Versa.
- 2. Om klockan visar nedräkningstimern trycker du på stoppurikonen längst upp.
- 3. Klicka på play-ikonen eller tryck på den nedre knappen för att starta stoppuret.
- 4. Klicka på pausikonen eller på den nedre knappen för att stoppa stoppuret.
- 5. Klicka på återställningsikonen eller på den övre knappen för att återställa stoppuret.



Ställ in timern

Använd nedräkningstimern:

- 1. Öppna Timer-appen i din Versa (😑).
- 2. Om klockan visar stoppuret trycker du på timglasikonen längst upp.
- 3. Tryck på siffrorna och svajpa upp och ner för att ställa in timern.
- 4. Tryck på tillbaka-knappen för att återgå till nedräkningsskärmen.
- 5. Tryck på Play eller på den nedre knappen för att starta timern. Din Versa blinkar och vibrerar när den angivna tiden är nådd.
- 6. Tryck på markeringsikonen eller på den nedre knappen för att stoppa alarmet.



OBS: Stoppuret och nedräkningen kan vara igång samtidigt.

Mer information om hur du använder timern finns på <u>help.fitbit.com</u>.

Aktivitet och sömn

Din Versa registrerar kontinuerligt olika typer av statistik när du bär den, såsom timaktivitet, hjärtfrekvens och sömn. Informationen överförs till din instrumentpanel varje gång du synkar din klocka.

Se din statistik

Från urtavlan svajpar du uppåt för att se Fitbit Today, som visar dina dagliga tips och registrerar följande statistik:

- Kärnstatistik: steg som gåtts idag, förbrända kalorier, avstånd, antal våningar samt aktiva minuter
- Timaktivitet: Steg som tagits denna timme och antalet timmar som du nått ditt timaktivitetsmål
- Hjärtfrekvens: Aktuell puls och genomsnittlig vilopuls under de senaste 7 dagarna
- Träning: Upp till 3 av dina senaste registrerade träningstillfällen under de senaste 7 dagarna (om du inte har några registrerade övningar under de senaste 7 dagarna kommer denna sida inte att visas)



Varje del kan svajpas höger eller vänster för att se den totala statistiken.

Om du vill ändra ordningen på delarna håller du ner en del och drar den upp eller ner dit du vill ha den.

Se din fullständiga historik och annan information som automatiskt upptäckts av din klocka, t. ex. sömnstadier, i din Fitbit-instrumentpanel.

All Versa-statistik förutom sömn nollställs vid midnatt då en ny dag startar.

Registrera dagens aktivitetsmål

Din Versa registrerar dina framsteg mot det dagliga aktivitetsmål som du valt. När du når ditt mål vibrerar klockan och blinkar för att fira framgången.

Välj ett mål

Standardmålet är satt till 10 000 steg per dag, men du kan ha ändrat detta när du gjorde inställningen. Du kan ändra målet till avverkad distans, kaloriförbrukning eller aktiva minuter och välja det värde du föredrar. Till exempel kanske du vill ha antal steg som ditt mål, men ändra målet från 10 000 till 20 000 steg.

Instruktioner om hur du ändrar dina mål finns på help.fitbit.com.

Se utvecklingen mot målet

Information om hur du kan se din utveckling mot målet i detalj finns på "Se din statistik" på sidan 32

Kolla motionsaktivitet per timme

Versa hjälper dig att vara aktiv under hela dagen genom att registrera när du är stillasittande och påminner dig att du bör röra på dig.

Om du inte har gått minst 250 steg under en given timme kommer du tio minuter innan nästa timme att känna en vibration som påminner dig att gå mer. När du når målet 250 steg efter att ha fått en påminnelse kommer du att känna en andra vibration och se ett gratulationsmeddelande.



Mer information om timaktivitet, och hur du anpassar vilka timmar du vill få påminnelser finns på <u>help.fitbit.com</u>.

Registrera sömn

Ha på dig din Versa när du går och lägger dig om du vill registrera sömnen automatiskt tillsammans med sömnstadier. Din sömnstatistik ser du när du vaknar, synkar klockan och kollar instrumentpanelen.

Ytterligare information om sömnregistrering hittar du på help.fitbit.com.

Ställ in ett sömnmål

Som standard har du ett sömnmål på 8 timmars sömn per natt. Anpassa detta mål efter dina egna behov.

Mer information om ditt sömnmål och hur du ändrar det finns på help.fitbit.com.

Ställ in en läggdags-påminnelse

Fitbits instrumentpanel kan rekommendera konsekventa tider för när det är dags att lägga sig och stiga upp, i syfte att göra din sömncykel mer stabil. Du kan välja att få en påminnelse varje kväll när det är läggdags.

Mer information om hur du ställer in påminnelse om läggdags finns på help.fitbit.com.

Lär dig mer om dina sovvanor

Din Versa registrerar flera sömnvärden, såsom när du går och lägger dig, hur länge du sover och hur lång tid du sovit i varje sömnstadium. När du använder Versa med Fitbit-instrumentpanelen kan din klocka hjälpa dig att förstå hur ditt sömnmönster är jämfört med andra i samma åldersintervall och kön.

Mer information om sömnstadier <u>help.fitbit.com</u>.

Se din hjärtfrekvens

Versa använder PurePulse-teknik för att registrera din hjärtfrekvens automatiskt och kontinuerligt. Se din puls i realtid och din vilopuls på din klocka genom att svajpa upp på klockskärmen så att du kommer till din statistik. Mer information om statistiken på din klocka finns under "Se din statistik" på sidan 32. Vissa urtavlor visar din realtidspuls på skärmen.

Under träning visar Versa din pulszon för att hjälpa dig att rikta in träningsintensiteten efter eget val.

Mer information om pulszoner i Versa hittar du på "Kolla din hjärtfrekvens" på sidan 42.

Anpassa pulsmätaren

Pulsmätaren i Versa har två inställningsalternativ:

- Off Pulsmätaren är inaktiv.
- On Pulsmätaren är aktiv när du har klockan på handleden.

Du justerar pulsmätaren genom att i din Versa klicka på Inställningar () > Puls.

OBS: Den gröna LED-lampan på baksidan av din Versa fortsätter att blinka även om du stänger av pulsmätaren.

Practice guided breathing

Andningsappen (i din Versa ger personliga, guidade andningsövningar som kan hjälpa dig att hitta lugnet under hela dagen. Du kan välja mellan 2 minuter och 5 minuter långa sessioner.

Starta en andningsövning:

- 1. I din Versa trycker du på Andningsappen.
- 2. 2-minutersvarianten är det första alternativet. Tryck på kugghjulsikonen () om du vill välja 5minutersessionen eller stänga av den valfria vibrationen. Tryck sedan på bakåtknappen på din klocka för att återgå till Andningsskärmen.


3. Klicka på Play för att starta övningen och följ instruktionerna på skärmen.



Efter övningen ser du en sammanfattning som visar hur nära du följde andningsuppmaningarna, din puls i början och i slutet av sessionen samt hur många dagar du avslutat en guidad andningssession under veckan.

Mer information om guidade andningsövningar, inklusive fördelarna med att öva djupandning och säkerhetsinformation finns på <u>help.fitbit.com</u>.

Fitness och träning

Registrera aktivitet genom Träningsappen (<->>) och genomför guidade träningspass med Fitbit Coach-

appen (X) som finns med på din handled. När du använder Versa med Fitbit-appen kan du också dela din aktivitet med vänner och familj så du håller dig på banan, och kan se hur din övergripande träningsnivå står sig i jämförelse med dina kamrater, med mera.

Registrera din träning automatiskt

Versa upptäcker automatiskt ett flertal övningar och registrerar dem i din träningshistorik via SmartTrackfunktionen. För bättre precision eller för att se statistik i realtid och en träningssammanställning i din

klocka, kan du starta och stoppa en övning manuellt med träningsappen (\checkmark).

Mer information om hur du använder Träningsappen finns på "Registrera och analysera träning med Träningsappen" på sidan 38.

Med SmartTrack får du beröm för dina mest aktiva stunder under dagen. När du synkroniserar din klocka efter ett träningspass som upptäckts av SmartTrack kan du hitta mer statistik i din träningshistorik såsom varaktighet, kaloriförbränning, inverkan på din dag, med mera.

Grundinställningen är att SmartTrack registrerar kontinuerlig rörelse som varar i minst 15 minuter. Du kan öka eller minska minimitiden eller avaktivera SmartTrack för en eller flera motionstyper.

Ytterligare information om customer du skräddarsyr och använder SmartTrack finns på help.fitbit.com.

Registrera och analysera träning med Träningsappen

Träningsappen (\checkmark) i Versa registrerar specifika aktiviteter för att få in mer exakt pulsdata och statistik. Välj mellan över ett dussin övningar där du kan anpassa appen med dina favoriter. Om du till exempel deltar i en spinningklass, se då till att du väljer spinningaktiviteten i din Versa. Vissa övningar såsom löpning, cykling eller vandring har ett GPS-alternativ..

OBS: Versan har ingen inbyggd GPS. Den *anslutna GPS-funktionen* fungerar ihop med GPS-sensorerna i din närliggande telefon som ger dig information i realtid om takt och avstånd, samt en karta över din rutt. Om du slår på GPS-funktionen får du en mer exakt registrering av din träningsstatistik.

GPS-krav

Ansluten GPS finns för alla telefoner som stöds med GPS-sensorer. Mer information om hur du konfigurerar ansluten GPS finns på <u>help.fitbit.com</u>.

- 1. För att använda ansluten GPS, slå på Bluetooth och GPS i din telefon.
- 2. Se till att Fitbit-appen har behörighet att använda GPS- eller platstjänster.
- 3. Kontrollera att ansluten GPS är påslagen för träningspasset.
 - a. Öppna Träningsappen (^(S)) och svajpa vänster för att hitta den träningsform du vill registrera.
 - b. Klicka på kugghjulet () och se till att **GPS** står på **On**. Du kanske får scrolla ner för att hitta detta alternativ.
- 4. Ha din telefon med dig under träningspasset.

Registrera träning

Registrera ett träningspass:

- 1. Öppna Träningsappen (⁽) i din klocka.
- 2. Svajpa vänster för att hitta den övning du vill välja.
- 3. Tryck på övningen för att välja den. Du får se Let's Go! på skärmen. Om du väljer en övning med GPS ser du en telefonikon längst upp till vänster när din klocka ansluter till telefonens GPS. När din klocka säger "ansluten" och klockan vibrerar är GPS anslutet..

[] € connected	
Let's Go!	
	\bigcirc
© 1.0mi	$(\triangleright$

4. Tryck på Play eller på den nedre knappen för att börja registrera din träning. Versa visar mer statistik i realtid efter eget val. Svajpa mittenstatistiken för att bläddra igenom ytterligare statistik. Du kan justera statistiken du ser i inställningarna inför varje övning. Mer info finns på "Anpassa dina träningsinställningar" på sidan 40.



- 5. När du är klar med passet, eller vill pausa, trycker du på den nedre knappen.
- 6. När frågan ställs bekräftar du om du vill sluta träningspasset.
- 7. Tryck på den övre knappen för att se din träningssammanställning.
- 8. Klicka Klar för att stänga sammanställningsskärmen.

Kolla din statistik under träningspasset

Under träningen visar din Versa en del statistik i realtid för din aktivitet. Anpassa vilken statistik du vill se på skärmen som en hjälp att uppfylla dina mål. Den övre och nedre statistiken visar den statistik du vill se – svajpa mittenstatistiken för att bläddra igenom andra tillgängliga statistiker eller se vad klockan är.



Mer information om hur man anpassar träningsstatistiken i Versa finns på help.fitbit.com.

Anpassa dina träningsinställningar

Anpassa olika inställningar för varje träningstyp direkt i din klocka. Du kan till exempel slå på eller stänga av ansluten GPS, pausa en aktivitet automatiskt när du slutar röra dig (kallas Auto-Pause), ta emot meddelanden när du når vissa milstolpar under ditt träningspass (kallas Cues) och registrera löprundor automatiskt utan att öppna Träningsappen (känd som Run Detect). För att spåra löprundor med GPS måste du ha telefonen i närheten. Du kan också välja att ha skärmen på under träning (kallas Always-on Screen).

Show Cues	
Automatic	ally
Automatic Cue Settings	9
Customize Sta	its
GPS	
	On
Auto-Pause	
	On
Run Detect	
	On
Always-on Screen Reduces Battery life	
	Off

Anpassa en träningsinställning:

- Klicka på Träningsappen (
) i din Versa.
 Svajpa genom listan över träningsformer tills du hittar den du vill ändra på.
- 3. Klicka på kugghjulet () uppe till vänster och scrolla igenom inställningslistan.
- 4. Klicka på den inställning du vill ändra på.
- 5. När du är klar trycker du på tillbaka-knappen så kommer du tillbaka till träningsskärmen och sedan trycker du på Play för att starta passet.

Kolla din träningssammanställning

När du är klar med ett träningspass visar Versa en statistiksammanställning.



Synka din klocka för att spara passet i din träningshistorik. Där kan du hitta ytterligare statistik och se din rutt och hur många våningar du gått ,om du använt ansluten GPS.

Kolla dina hjärtslag

Hjärtpulszonerna hjälper dig att komma upp i den träningsintensitet du vill ha. Din Versa visar aktuell zon och din utveckling mot maxpuls bredvid pulsmätaren. På Fitbits instrumentpanel kan du se den tid du spenderat i zonerna under en viss dag eller ett visst pass. Tre zoner (baserade på American Heart Associations rekommendationer) finns som standard, men du kan också skapa en anpassad zon om du har en specifik puls som du siktar på.

Standardpulszoner

Standardpulszon beräknas med hjälp av din uppskattade maxpuls. Fitbit beräknar din maxpuls med normalformeln 220 minus din ålder.

Ikon	Zon	Beräkning	Beskrivning
273 cal 68 heart rate 30:01.4	Utanf ör zon	Under 50 % av maxpuls	Din puls kanske är något förhöjd, men inte tillräckligt för att betraktas som träning.

Ikon	Zon	Beräkning	Beskrivning
303 _{cal} 110 heart rate 27:31.9	Fettför bränni ng	Mellan 50 % och 69 % av maxpuls	Låg-till-medelintensitetsträning. Denna zon kan vara bra att börja med för den som inte tränat så mycket förr. Den kallas Fettförbränning eftersom en högre andel kalorier bränns från fett, men den totala kaloriförbränningsgraden är lägre.
346 _{cal} 135 heart rate 32:18.4	Cardio	Mellan 70 % och 84 % av maxpuls	Medel- till högintensitetsträning. I den här zonen pressar du dig själv men inte till max. För de flesta är det här den träningszon man siktar mot.
556 _{cal} 162 heart rate 35:19.7	Торр	Högre än 85 % av maxpuls	Högintensitetsträning. Den här zonen är till för korta, intensiva pass som förbättrar prestanda och hastighet.

OBS: Pulsvärdet visas i grått om din klocka söker efter starkare avläsning.



Anpassa pulszonerna

Istället för att använda standardpulszoner kan du konfigurera en anpassad zon eller en anpassad maxpuls om du har ett specifikt mål i åtanke. Till exempel kan elitidrottare ha ett mål som skiljer sig från rekommendationerna från American Heart Association för vanligt folk. När du är i din egen skräddarsydda zon ser du ett fyllt hjärta på din klocka. När du inte är i zonen ser du en ram av ett hjärta.

Mer information om spårning av hjärtfrekvens, inklusive länkar till relevant information från American Heart Rate Association finns på <u>help.fitbit.com</u>.

Träna med Fitbit Coach

Appen Fitbit Coach (X) ger guidad kroppsviktsträning direkt på din handled som kan hjälpa dig att hålla dig fit överallt.

Starta ett träningspass:

- 1. Klicka på appen Fitbit Coach (X) på din Versa.
- 2. Scrolla genom listan av övningar.
- 3. Klicka på en övning och därefter trycker du på Play. Om du vill förhandskolla övningen klickar du på menyikonen uppe till höger.

Mer information om appen Fitbit Coach finns på help.fitbit.com.

Under ditt träningspass kan du spela musik via apparna Musik (), Pandora (), Pandora (), eller Deezer (), i din klocka eller styra musiken som spelas i din telefon. För att spela upp musik som du har i din klocka öppnar du först någon av apparna Musik, Pandora eller Deezer och väljer en spellista. Gå sedan tillbaka till Fitbit Coach-appen och börja träna. Observera att du måste parkoppla en Bluetooth-ljudenhet, till exempel hörlurar eller en högtalare, till din Versa för att du ska kunna höra musik som sparats i din klocka.

Information om hur du spelar musik med Versa finns på "Musik och podcaster" på sidan 46.

Dela din aktivitet

När du genomfört ett träningspass synkar du klockan med Fitbit-appen för att dela statistiken med släkt och vänner.

Mer information om hur du delar din aktivitet finns på <u>help.fitbit.com</u>.

Registrera din cardio fitness

När Versan används med Fitbit-appen hjälper den dig att registrera hela din cardio-träning. Från instrumentpanelen i FitBit-appen trycker du på pulsikonen och svajpar sedan vänster för att se ditt cardiokort för kondition (även kallat VO2 Max) och cardionivå, som visar hur du jämför dig med dina kompisar.

Mer information om cardio fitness, samt tips för hur du förbättrar ditt resultat, finns på help.fitbit.com.

Musik och podcaster

Spara dina favoritspellistor på Versa och lyssna sedan på musik och podcaster med Bluetooth-hörlurar eller annan ljudenhet utan att behöva ha din telefon i närheten. Instruktioner om hur du kopplar en Bluetooth-ljudenhet till din Versa finns på "Anslut hörlurar eller högtalare med Bluetooth" på sidan 46.

Anslut hörlurar eller högtalare med Bluetooth

Connect up to 8 Bluetooth audio devices, including Fitbit Flyer headphones, to listen to playlists on your watch. When you add a new Bluetooth audio device for the first time, make sure both the device and Versa are in pairing mode.

Anslut upp till åtta Bluetooth-enheter, inklusive Fitbit Flyer-hörlurar, om du vill kunna lyssna på spellistor i din klocka. När du lägger till en ny Bluetooth-enhet för första gången måste du kolla att både enheten och din Versa är i parkopplingsläge.

Så här parkopplar du till en ny Bluetooth-ljudenhet:

- 1. Börja med att aktivera parkopplingsläge på hörlurarna, högtalaren eller annan ljudenhet.
- 2. I din Versa öppnar du appen Inställningar () och scrollar sedan ner och klickar på Bluetooth.
- 3. Klicka + Ljudenhet. Versa letar efter närliggande enheter.

$\hat{\boldsymbol{z}}_{\boldsymbol{\mu}\boldsymbol{\nu}}^{\boldsymbol{\nu}}$ Found	(3)
Flyer	
Echo 1-WA	
Beats	

4. När Versa hittar en Bluetooth-enhet i närheten visar den en lista på skärmen. Klicka på den enhet du vill parkoppla.

När parkopplingen är klar visas ett kryssrutan på skärmen.

Lyssna på musik med en annan Bluetooth-ljudenhet:

- 1. I din Versa öppnar du appen **Inställningar** (^O).
- 2. Klicka på **Bluetooth**.
- **3**. Klicka på den ljudenhet du vill använda eller parkoppla en ny enhet. Vänta ett ögonblick så kopplar enheten upp sig.

Mer information om hur du hanterar ljudenheter med Bluetooth samt instruktioner för hur du tar bort en enhet finns på <u>help.fitbit.com</u>.

Lyssna på personlig musik och podcaster

Med Musik-appen () i Versa kan lagra flera timmar med dina favoritlåtar och podcaster så att du spela upp dem direkt från din klocka. För att ladda ner spellistor till klockan behöver du en dator med en Wi-Fi-anslutning och den kostnadsfria Fitbit-appen i datorn. Tänk på att du bara kan överföra filer som du äger eller som inte kräver licens. Sånger från musikabonnemangstjänster stöds inte för nedladdning till musikappen. Mer information om vilka abonnemangstjänster som stöds finns på "Använd Deezer i Versa" på sidan 49 och "Använd Pandora i Versa (endast USA)" på sidan 51.

Se nedan för instruktioner om hur du hämtar spellistor med en Windows 10-dator eller Mac. Mer info om hur du gör om du har en PC med Windows 7/8 finns på <u>help.fitbit.com</u>.

Lägg till musik och podcaster med din Windows 10 PC

Ladda ner spellistor med din personligt valda musik och podcaster från ditt iTunes-bibliotek eller Windows Media Player till din Versa. Observera att du också kan skapa spellistor i Fitbit-appen på skrivbordet där du enkelt använder drag-och-släpp-funktionen för att lägga till låtarna.

Skapa en spellista

Skapa minst en spellista med sånger eller podcaster att ladda ned till din klocka.

Om du använder iTunes så se till att du godkänner appen för att kunna dela dina spellistor med klockan:

Öppna iTunes i din dator > Redigera > Inställningar > Avancerat > Dela iTunes Library XML med andra applikationer > OK.

Installera Fitbit-appen

Om du inte redan gjort det: installera Fitbit-appen på din dator:

- 1. Klicka på Startknappen i din PC och öppna Microsoft Store.
- 2. Sök upp "Fitbit app". När du hittar den klickar du på Free för att ladda ned appen.
- 3. Klicka på **Microsoft-konto** och logga in med ditt befintliga Microsoft-konto. Om du inte har något konto hos Microsoft följer du instruktionerna på skärmen och skapar ett nytt konto.
- 4. När appen är installerad öppnar du den och loggar in på ditt Fitbit-konto.

Anslut till Wi-Fi

Se till att din Versa och din PC kan anslutas till samma Wi-Fi-nätverk:

- 1. Från Fitbit-appens instrumentpanel klickar du på kontoikonen() > Versa.
- 2. Klicka på Wi-Fi-inställningar.
- 3. Klicka på Lägg till nätverk och följ instruktionerna på skärmen för att lägga till ditt Wi-Fi-nätverk eller kolla nätverkslistan om det redan är listat.
- 4. Klicka på nätverksnamnet > **Anslut**.
- 5. Om du vill se vilket nätverk din dator är ansluten till klickar du på Wi-Fi-symbolen () på din skärm. Anslut till samma Wi-Fi-nätverk som din klocka.

OBS: Om ditt Wi-Fi kräver att du ska logga in via en browser, stöds detta inte av Versa. Läs mer på <u>help.fitbit.com</u>

Ladda ned dina spellistor

- 1. För bästa resultat synkar du din klocka i Fitbit-appen och stänger sedan av Bluetooth tillfälligt i både din telefon och dator.
- 2. Plugga in klockan i laddaren.
- 3. På din dator öppnar du Fitbit-appen och klickar på Musik (
- 4. Klicka på **Personlig musik**.
- 5. Öppna musikappen (**1**) i din Versa och klicka sedan på **Överför musik**. Lägg märke till att du kanske måste scrolla ner för att hitta den knappen.



- 6. Vänta några minuter medan Versa ansluter. Observera att det ibland kan ta en minut eller två.
- 7. När du får uppmaningen följer du instruktionerna på skärmen på din dator för att välja de spellistor du vill hämta till din klocka. När du har valt en spellista startar nedladdningen automatiskt.
- 8. Observera att om du tar för lång tid på dig för att välja din första spellista, kan ditt Wi-Fi kopplas bort för att spara batteri. Tryck på **Överför musik** igen för att återansluta och fortsätta välja spellistor.
- 9. När nedladdningen är klar parkopplar du hörlurar eller eller högtalare via Bluetooth till din Versa och öppnar Musikappen (
 för att lyssna på dina spellistor. Din telefon och dator behöver nu inte vara nära för att lyssna på musik från Musik-appen.

Mer information och felsökningstips finns på help.fitbit.com.

Lägg till musik och podcaster med din Mac

Ladda ner spellistor med din personligt valda musik och podcaster från ditt iTunes-bibliotek till din Versa.

Skapa en spellista

I iTunes skapar du minst en spellista med sånger eller podcaster att ladda ned till din klocka.

Se till att du godkänner iTunes-appen för att kunna dela dina spellistor med klockan:

Öppna iTunes i din dator > Inställningar > Avancerat > Dela iTunes Library XML med andra applikationer > OK.

Anslut till Wi-Fi

Se till att din Versa och din Mac kan anslutas till samma Wi-Fi-nätverk:

- 1. Från Fitbit-appens instrumentpanel klickar du på kontoikonen () > Versa.
- 2. Klicka på Wi-Fi-inställningar.
- **3**. Klicka på **Lägg till nätverk** och följ instruktionerna på skärmen för att lägga till ditt Wi-Fi-nätverk eller kolla nätverkslistan om det redan är listat.
- 4. Klicka på nätverksnamnet > Anslut.
- 5. Om du vill se vilket nätverk din dator är ansluten till klickar du på Wi-Fi-symbolen () på din skärm. Anslut till samma Wi-Fi-nätverk som din klocka.

OBS: Om ditt Wi-Fi kräver att du ska logga in via en browser, stöds detta inte av Versa. Läs mer på <u>help.fitbit.com</u>

Installera Fitbit Connect

Installera det gratisprogram som heter Fitbit Connect, och som gör att du kan ladda ner musik från ditt iTunes-bibliotek till din Versa.

- 1. På din Mac går du till <u>https://www.fitbit.com/setup</u>.
- 2. Scrolla ner och klicka på alternativet Ladda ner för Mac.
- 3. Dubbelklicka på Installera Fitbit Connect.pkg. Installeraren Fitbit Connect öppnas.
- 4. Klicka **Fortsätt** och ta dig igenom installeraren.

Ladda ned dina spellistor

- 1. För bästa resultat synkar du din klocka i Fitbit-appen och stänger sedan av Bluetooth tillfälligt i både din telefon och dator.
- 2. Plugga in klockan i laddaren.
- 3. I Fitbit Connect-fönstret på din dator klickar du på Hantera min musik.
- 4. Logga in på ditt Fitbit-konto.
- 5. Öppna musikappen (**1**) i din Versa och klicka sedan på **Överför musik**. Lägg märke till att du kanske måste scrolla ner för att hitta den knappen.



- 6. Vänta några minuter medan Versa ansluter. Observera att det ibland kan ta en minut eller två.
- 7. När du får uppmaningen följer du instruktionerna på skärmen på din dator för att välja de spellistor du vill hämta till din klocka. När du har valt en spellista startar nedladdningen automatiskt.
- 8. Observera att om du tar för lång tid på dig för att välja din första spellista, kan ditt Wi-Fi kopplas bort för att spara batteri. Tryck på **Överför musik** igen för att återansluta och fortsätta välja spellistor.
- 9. När nedladdningen är klar parkopplar du hörlurar eller eller högtalare via Bluetooth till din Versa och öppnar Musikappen () för att lyssna på dina spellistor. Din telefon och dator behöver nu inte vara nära för att lyssna på musik från Musik-appen.

Mer information och felsökningstips finns på help.fitbit.com.

Styr musiken i din Versa

Styr musik och podcaster som spelas i din Versa eller i din telefon, eller ändra Bluetooth-enhet.

Välj musikkälla

För att välja om Versa ska styra den musik som spelas på din klocka eller telefon:

- 1. Håll nere tillbaka-knappen och svajpa till skärmen Musikstyrning.
- 2. Klicka på ikonen med de tre punkterna (...).
- 3. Klicka på telefon- eller klockikonen för att byta källa.

Om du har en Android- eller Windows 10-telefon slår du på Bluetooth Classic för att kunna styra musiken i din telefon:

- 1. Öppna Inställningar () på din klocka > **Bluetooth** > **Parkoppla**.
- 2. I din telefon navigerar du till Bluetooth-inställningarna där parkopplade enheter listas. Din telefon söker efter tillgängliga enheter.
- 3. När du ser Versa (Classic) i listan klickar du på den.

Styr musiken

- 1. Medan musiken spelas håller du tillbaka-knappen nedtryckt och svajpar till skärmen Musikstyrning.
- 2. Spela upp eller pausa låten eller tryck på pilikonerna för att hoppa till nästa spår eller gå till föregående spår (om ljudkällan tillåter det). Tryck på ikonerna + och för att styra volymen.



3. Fler kontroller finns om du klickar på de tre punkterna (...). Här kan du ändra Bluetooth-enhet.

Använd Pandora i Versa (endast USA)

Med Pandora-appen () för Versa kan du ladda ned upp till tre av dina favoritstationer från Pandora eller populära workout-stationer direkt till din klocka. Observera att du behöver en betald prenumeration på Pandora och en Wi-Fi-anslutning för att ladda ner stationer. Mer information om Deezer-prenumerationer finns på <u>help.pandora.com</u>.

Ladda ned Pandora-stationer:

1. Om du inte redan har gjort det, se till att Versa kan ansluta till ditt Wi-Fi-nätverk:

- a. Från Fitbit-appens instrumentpanel trycker du på eller klickar på Kontoikonen () > Versa.
- b. Klicka på Wi-Fi-inställningar.
- c. Klicka på Lägg till nätverk och följ instruktionerna på skärmen för att ansluta till ditt Wi-Fi-nätverk. Mer information om vilka nätverk som stöds finns på <u>help.fitbit.com</u>.
- 2. Gå tillbaka till instrumentpanelen och klicka på Media.
- 3. Klicka på Pandora.
- 4. Följ anvisningarna på skärmen för att logga in på ditt Pandora-konto. Om du inte har ett betalt Pandora-abonnemang måste du uppgradera ditt befintliga konto eller skapa ett nytt konto. Därefter återvänder du till Fitbit-appen för att slutföra inställningen.
- 5. I Fitbit-appen väljer du att auto-synka upp till tre av dina mest spelade Pandora-stationer eller så väljer du manuellt upp till tre workout-stationer. Om du har Thumbprint Radio på ditt Pandorakonto laddas detta också ned till din klocka oavsett silket alternativ du väljer.
- 6. Anslut din klocka till laddaren. Stationerna hämtas automatiskt när klockan laddas och ligger inom ditt Wi-Fi-nätverk, eller klicka på ikonen med tre punkter (o o o) > Force Sync Now i avsnittet om Pandora i Fitbit-appen för att starta en nedladdning utan laddare. Beroende på hur mycket musik som ska laddas ned, kan processen ta minst 15 minuter per station. Kontrollera hur nedladdningen går på klockans skärm eller i Fitbit-appen.

När stationerna är färdignedladdade kopplar du in Bluetooth-hörlurar eller en Bluetooth-högtalare till din

Versa och öppnar Pandora-appen () i din klocka för att lyssna på musik. Observera att du inte behöver vara uppkoppad till Wi-Fi eller ha din telefon eller dator i närheten.

Thumbprint Radio	
Pop Fitness Radio	ы
Classic Rock Power	

Mer information om hur du styr dina Pandora-stationer, samt instruktioner för hur du tar bort spellistor och andra felsökningstips finns på <u>help.fitbit.com</u>.

Använd Deezer i din Versa

Med Deezer-appen (¹) för Versa kan du ladda ned dina Deezer-spellistor och Flow direkt till klockan. Observera att du behöver en betald prenumeration på Deezer och en Wi-Fi-anslutning för att ladda ner musiken. Mer information om Deezer-prenumerationer finns på <u>www.deezer.com/sv/</u>.

Ladda ner dina Deezer-spellistor eller Flow:

- 1. Om du inte redan har gjort det, se till att Versa kan ansluta till ditt Wi-Fi-nätverk:
 - a. Från Fitbit-appens instrumentpanel trycker du på eller klickar på Kontoikonen () > Versa.
 - b. Klicka på Wi-Fi-inställningar.
 - C. Klicka på Lägg till nätverk och följ instruktionerna på skärmen för att ansluta till ditt Wi-Fi-nätverk. Mer information om vilka nätverk som stöds finns på <u>help.fitbit.com</u>.
- 2. I din Versa öppnar du Deezer-appen (). Om du inte har Deezer-appen laddar du ned den från Fitbit App Gallery.
- 3. Via en browser i din telefon, platta eller dator öppnar du https://www.fitbit.com/deezer.
- 4. Ange aktiveringskoden som visas på din klocka.
- 5. Om du får frågan följer du instruktionerna på skärmen för att logga in på ditt Fitbit-konto. Om du inte får frågan hoppar du vidare till steg 6.
- 6. Följ anvisningarna på skärmen för att logga in på ditt Deezer-konto eller skapa ett nytt konto. Du måste prenumerera på Deezer för att detta ska fungera.
- När din aktivering är klar återgår du till Fitbit-appen och klickar på Kontoikonen () > Versa > Media > Deezer.
- 8. Klicka på Lägg till musik för att se ditt Flow, de spellistor som finns och alla personliga spellistor som du har skapat i Deezer. Om du inte har favoriserat eller skapat några spellistor går du till Deezers mobilapp eller webbplats för att göra det.
- 9. Klicka på spellistor eller Flow-rubriken för att skapa nedladdningskö.
- 10. Anslut din klocka till laddaren. Musiken hämtas automatiskt när klockan laddas och ligger inom ditt Wi-Fi-nätverk eller klicka på ikonen med tre punkter (o o o) > Force Sync Now i avsnittet om Deezer i Fitbit-appen för att starta en nedladdning utan laddare. Beroende på hur mycket musik som ska laddas ned, kan processen ta flera minuter. Kontrollera hur nedladdningen går på klockans skärm eller i Fitbit-appen (om telefonen befinner sig inom Bluetooth-området).

När musiken är färdignedladdad kopplar du in Bluetooth-hörlurar eller en Bluetooth-högtalare till din

Versa och öppnar appen Deezer (¹) i din klocka för att lyssna på dina spellistor. Observera att du inte behöver vara uppkoppad till Wi-Fi eller ha din telefon eller dator i närheten.

Mer information om hur du styr dina Deezer-spellistor, samt instruktioner för hur du tar bort spellistor och andra felsökningstips finns på <u>help.fitbit.com</u>.

Fitbit Pay

I vissa versioner av Versa finns ett inbyggt NFC-chip, med vilket du kan använda funktionen Fitbit Pay för att göra kontaktfria betalningar genom att klicka på klockan. För att se om din klocka har stöd för den här funktionen, kontrollerar du baksidan av klockan. Om Fitbit Pay listas i texten kring pulssensorn är din klocka utrustad med ett NFC-chip.



Använd kredit- och betalkort

Börja med att konfigurera Fitbit Pay i sektionen Wallet i Fitbit-appen. Gör sedan inköp i butiker som accepterar kontaktlösa betalningar direkt från din klocka, även när du reser internationellt.

För närvarande kan kunder som använder Fitbit-appen för Windows 10 välja 1 kort att koppla till Versa.

Vi lägger ständigt nya platser och kortutgivare till vår lista över partners. Du kan se om ditt kort fungerar med Fitbit Pay på <u>fitbit.com/fitbit-pay/banks</u>.

Lägg till kredit- och betalkort

För att kunna använda Fitbit Pay lägger du till minst 1 kredit- eller betalkort från en deltagande bank i sektionen Wallet i Fitbit-appen. Din Wallet är där du lägger till och tar bort betalningskort, anger ett standardkort för din klocka, redigerar betalningsmetoder och granskar senaste inköp.

Ställ in Fitbit Pay:

- 1. Ha din klocka i närheten och gå till Fitbit-appens instrumentpanel. Klicka på Kontoikonen () > Versa.
- 2. Klicka på Wallet.
- 3. Följ anvisningarna på skärmen för att lägga till ett betalkort. I vissa fall kan din bank kräva ytterligare verifiering. Om du lägger till ett kort för första gången blir du uppmanad att ställa in en fyrsiffrig pinkod för din klocka (om du inte redan har gjort det). Observera att du också behöver ha ett mobilt Bank-ID eller en pinkod som är aktiverad för din telefon.

4. När du har lagt till ett kort följer du instruktionerna på skärmen för att aktivera meddelanden i din telefon (om du inte redan har gjort det) för att slutföra installationen.

Du kan lägga till upp till 6 betalningskort i din Wallet och välja vilket av dem som du vill använda som standard när du vill göra betalningar från din klocka.

Gör inköp

Du kan göra inköp med Fitbit Pay i alla butiker som accepterar kontaktlösa betalningar. För att se om butiken accepterar Fitbit Pay kan du leta efter nedanstående symbol på betalningsterminalen:



Betala med Versa:

Alla kunder utom de som bor i Australien:

- 1. När du är redo att betala håller du tillbaka-knappen på klockan nedtryckt i 2 sekunder. Svajpa till betalningsskärmen om den inte kommer upp.
- 2. Om du uppmanas anger du din fyrsiffriga pinkod för klockan. Ditt standardkort visas på skärmen.



3. För att betala med ditt standardkort håller du handleden nära betalningsterminalen. Vill du betala med ett annat kort svajpar du för att hitta det kort du vill använda och håller sedan handleden nära betalningsterminalen.



När betalningen godkänns vibrerar din klocka och du ser en bekräftelse på skärmen.

Om betalningsterminalen inte känner igen Fitbit Pay, se då till att urtavlan ligger nära avläsaren och att kassören vet att du använder en kontaktlös betalning.

Kunder i Australien:

- Om du har ett kredit- eller betalkort från en australisk bank håller du klockan nära betalningsterminalen för att betala. Om ditt kort är från en bank utanför Australien slutför du steg 1-3 i avsnittet ovan.
- 2. Om du uppmanas anger du klockans fyrsiffriga pinkod.
- **3.** Om inköpsbeloppet överstiger \$ 100 AU följer du instruktionerna på betalningsterminalen. Om du uppmanas att ange en pinkod anger du pinkoden för ditt kort (inte klockan!).

Om betalningsterminalen inte känner igen Fitbit Pay, se då till att urtavlan ligger nära avläsaren och att kassören vet att du använder en kontaktlös betalning.

För extra säkerhet måste du bära din Versa på armen för att kunna använda Fitbit Pay.

Mer information om Fitbit Pay, som t ex hur du ser de transaktioner som gjorts med din klocka finns på <u>help.fitbit.com</u>.

Byt standardkort

När du är redo att betala kommer ditt standardkort upp först på klockans skärm. Om du vill byta standardkort gör du så här:

- 1. I Fitbit-appens instrumentpanel klickar du på Kontoikonen () > Versa.
- 2. Klicka på Wallet.
- Leta upp det kort du vill ange som standardkort.
 Klicka Ange som standard.

Väder

Väderappen (¹) i Versa visar vädret där du befinner dig samt ytterligare två platser som du själv väljer.

Kolla vädret

För att kontrollera det aktuella vädret öppnar du Väderappen () i klockan. Som standard visar Väderappen din befintliga plats. Svajpa åt vänster för att se vädret på de andra platserna som du har lagt till.

Om vädret för din nuvarande plats inte visas kontrollerar du att du har aktiverat platstjänster för Fitbitappen. Om du byter plats/ort synkar du din klocka för att kunna se den nya platsen i Väderappen.

Lägg till eller ta bort en stad

Lägg till eller ta bort en stad:

- 1. Öppna Väderappen (⁵) i din klocka.
- 2. Öppna Fitbitappen och klicka på Kontoikonen () > Versa.
- 3. Klicka på Appar.
- 4. Klicka på kugghjulet (intill Väder. Du kanske måste scrolla ner för att hitta appen.
- 5. Klicka på Lägg till stad och ange ytterligare två städer alternativt klicka på **Redigera** > **X** för att ta bort en plats. Observera att du inte kan ta bort din nuvarande position.
- 6. Synka din klocka med Fitbit-appen så ser du den uppdaterade listan över städer i din klocka.

Mer information om hur du ställer in Väderappen finns på help.fitbit.com.

Starta om, radera och uppdatera

Några felsökningssteg kan be dig om att starta om din klocka, medan det är smartare att radera den om du vill ge din Versa till någon annan. Uppdatera din klocka och få några nya Fitbit OS-uppdateringar.

Starta om din Versa

För att starta om din klocka håller du tillbaka- och den nedre knappen intryckta i några sekunder tills du ser Fitbit-loggan på skärmen.

OBS: En omstart av din klocka startar om den, men raderar inga data.

Radera din Versa

En fabriksåterställning raderar alla appar och personuppgifter från Versa, inklusive de betalkort som du har lagt till i din Wallet. Om du vill ge en Versa till en annan person eller önskar returnera den för återbetalning, bör du först göra en fabriksåterställning:

I din Versa öppnar du Inställningar () > **Om** > **Fabriksåterställning**.

Uppdatera din Versa

Kostnadsfria funktions- och produktförbättringar görs ibland tillgängliga via OS-uppdateringar. Vi rekommenderar att du håller din Versa uppdaterad.

Det kan ta en timme eller mer att uppdatera din Versa och det drar batteri. Av denna anledning rekommenderar vi att du lägger din klocka på laddning innan du starta uppdateringen.

Du kommer att få ett meddelande i Fitbit-appen när en uppdatering finns tillgänglig, och du ombeds uppdatera. När du startar uppdateringen ser du en förloppsindikator både i klockan och i Fitbit-appen tills processen är klar. För bästa resultat bör du se till att din klocka är laddad och anslutet till ditt Wi-Fi. Se till att din klocka och din mobila enhet är nära varandra under uppdateringsprocessen.

Om du har problem med att uppdatera klockan kan du läsa mer på help.fitbit.com.

Felsökning

Om din klocka inte fungerar som den ska bör du titta igenom vår felsökningsguide nedan. Besök <u>help.fitbit.com</u> för ytterligare information.

Pulssignal saknas

Din Versa registrerar hela tiden din puls medan du tränar och under hela dagen. Ibland kan pulssensorn i din klocka ha svårt att hitta en bra signal. När detta händer ser du streckade linjer där din aktuella hjärtfrekvens oftast visas.



Om du inte får en pulssignal bör du först kontrollera att du har satt på dig klockan korrekt, antingen genom att flytta den högre upp eller lägre ned på din handled eller genom att dra åt eller lossa bandet. Versan ska ha kontakt med din hud. Efter att du hållit din arm stilla och rak en liten stund bör du se pulsmätaren igen.

Om pulssignalen fortfarande saknas öppnar du appen Inställningar (^{OP}) i din klocka och ser till att Puls är inställd på On.

GPS-signal saknas

Miljöfaktorer, såsom höga byggnader, tät skog, branta backar och till och med tjocka molntäcken, kan störa din telefons förmåga att ansluta till GPS-satelliter. Om din telefon söker efter en GPS-signal under ett pass kommer du att se ordet "ansluter" överst på skärmen.



För bästa resultat, vänta på att telefonen ska hitta signalen innan du börjar träna.

Kan inte ansluta till Wi-Fi

Om Versa inte kan ansluta till Wi-Fi måste du först försäkra dig om att du kopplar din klocka till ett kompatibelt nätverk. För bästa resultat bör du använd ditt Wi-Fi-nätverk hemma eller på jobbet. Versa kan inte ansluta till 5 GHz Wi-Fi, WPA för företag eller offentliga nätverk som kräver inloggning, abonnemang eller profil. En lista över kompatibla nätverkstyper finns på "Anslut till Wi-Fi" på sidan 11.

När du har verifierat att nätverket är kompatibelt startar du om klockan och försöker ansluta till Wi-Fi igen. Om du ser att andra nätverk visas i listan över tillgängliga nätverk, men inte ditt föredragna nätverk, flyttar du din klocka närmare routern.

Om du försöker ladda ner personlig musik eller podcast, se till att Versa och din dator är anslutna till samma Wi-Fi-nätverk. För att göra det granskar du stegen i "Musik och podcaster" på sidan 46. För starkare Wi-Fi-anslutning håller du klockan nära din router.

Om du försöker ladda ner stationer från Pandora eller spellistor från Deezer, kontrollera då först att ditt Wi-Fi-nätverk fungerar korrekt. Anslut en annan enhet till ditt nätverk – om den ansluts korrekt, försök då igen att ladda ner din station eller spellista. Observera att stationer och spellistor laddas ned automatiskt när klockan ligger på laddning och är inom ditt Wi-Fi-nätverk. Alt. tryck på **Force Sync Now** i Fitbitappen för att lägga till stationerna i klockan.

Mer information om felsökning av Wi-Fi, anslutning finns på help.fitbit.com.

Oväntat beteende

Om du upplever något av följande problem kan det kanske lösas genom att starta om klockan:

- Synkroniseras inte trots framgångsrik installation
- Svarar inte på klick trots laddning
- Registrerar inte steg eller annan data

Instruktioner om hur man startar om klockan finns på "Starta om Versa" på sidan 59.

Mer information om felsökning eller kontakt med Kundtjänst finns på <u>help.fitbit.com</u>.

Allmän info och specifikationer

Sensorer

Fitbit Versa innehåller följande sensorer och motorer:

- En MEMS 3-axlad accelerometer som registrerar dina rörelsemönster
- En altimeter som mäter höjdskillnader
- En optisk pulsmätare
- En sensor för bakgrundsbelysning

Material

Armbandet som levereras med Fitbit Versa är tillverkat av ett flexibelt, slitstarkt elastiskt material liknande det som används i många sportklockor, och har ett rostfritt stålspänne.

Trådlös teknik

Versa innehåller en Bluetooth 4.0 radiosändtagare och klockar med aktiverad Fitbit Pay innehåller ett NFC-chip.

Haptisk feedback

Versa innehåller en vibrationsmotor så att klockan kan vibrera vid alarm, uppnått mål, meddelanden, påminnelser och appar.

Batteri

Versa innehåller ett uppladdningsbart litiumpolymerbatteri.

Minne

Versa lagrar din statistik och data i 7 dagar mellan de gånger du synkar din klocka. Lagrad information består av All-Day Stats (inkl. steg, sträcka, kaloriförbrukning, aktiva minuter, hjärtfrekvens och stillasittande kontra aktiva timmar) samt sömnstadier, SmartTrack-aktiviteter och träningsdata.

Vi rekommenderar att du synkroniserar din klocka minst en gång om dagen.

Display

Versa har en färg-LCD display.

Armbandsstorlek

Armbandsstorlekarna beskrivs nedan. Lägg märke till att de armband som säljs separat kan variera något i storlek.

Litet armband	Passar en handled som är 140 - 180 mm i omkrets
Stort armband	Passar en handled som är 180 - 220 mm i omkrets

Miljömässiga villkor

Driftstemperatur	-10° till 45° C
Non-operating Temperature	-20° till -10° C 45° till 60° C
Vattentät	Vattentät upp till 50 meters djup
Max driftshöjd	8 534 m

Läs mer

Läs mer om din klocka och instrumentpanelen på http://help.fitbit.com.

Returrätt och garanti

Garantiinformation och returrätt för fitbit.com finns på http://www.fitbit.com/returns.

Regel- & säkerhetsmässiga meddelanden

Regelmässigt innehåll för valda regioner finns också angivna i din enhet. Se vidare här:

Inställningar > Om > Regelmässig information

USA: Meddelande från Federal Communications Commission (FCC)

Model Names: FB504 and FB505

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

Settings > About > Regulatory Info

This device complies with Part 15 of the FCC Rules.

Operation is subject to the following two conditions:

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

FCC Warning

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

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

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

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

Model FB504:

FCC ID: XRAFB504

Model FB505

FCC ID: XRAFB505

Kanada: Industry Canada (IC) statement

Model Names FB504 and FB505

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

Settings > About > Regulatory Info

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

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

IC Notice to Users English/French in accordance with current issue of RSS GEN:

This device complies with Industry Canada license exempt RSS standard(s).

Operation is subject to the following two conditions:

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

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

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

Model FB504:

IC: 8542A-FB504

Model FB505:

IC: 8542A-FB505

Europeiska Unionen (EU)

Modellnamn FB505

Förenklad försäkran om överensstämmelse med EU-direktiv 2014/53/EU

Fitbit Inc. förklarar härmed att radioutrustningen Model FB505 överensstämmer med direktiv 2014/53/EU. Fullständig text i denna EU-deklaration för denna produkt finns på <u>http://www.fitbit.com/safety</u>.

Vereinfachte EU-Konformitätserklärung

Fitbit, Inc. erklärt hiermit, dass die Funkgerättypen Modell FB505 die Richtlinie 2014/53/EU erfüllen. Der vollständige Wortlaut der EU-Konformitätserklärungen kann unter folgender Internetadresse abgerufen werden: www.fitbit.com/safety

Declaración UE de Conformidad simplificada

Por la presente, Fitbit, Inc. declara que el tipo de dispositivo de radio Modelo FB505 cumple con la Directiva 2014/53/UE. El texto completo de la declaración de conformidad de la UE está disponible en la siguiente dirección de Internet: www.fitbit.com/safety

Déclaration UE de conformité simplifiée

Fitbit, Inc. déclare par la présente que les modèles d'appareils radio FB505 sont conformes à la Directive 2014/53/UE. Les déclarations UE de conformité sont disponibles dans leur intégralité sur le site suivant : www.fitbit.com/safety

Dichiarazione di conformità UE semplificata

Fitbit, Inc. dichiara che il tipo di apparecchiatura radio Modello FB505 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

Australien/Nya Zeeland

Model Name FB505



Kina

Model Name FB505

China RoHS

部件名称 Part Name	有毒和危险品 Toxic and Hazardous Substances or Elements					
Model FB505	铅 (Pb)	水 银 (Hg)	镉 (Cd)	六价 铬 (Cr(VI))	<mark>多溴化苯</mark> (PBB)	<mark>多溴化二苯</mark> 醚 (PBDE)
表带和表扣 (Strap and Buckle)	0	0	0	0	0	0
电子 (Electronics)		0	0	0	0	0
电池 (Battery)	Ο	0	0	0	0	0
充电线 (Charging Cable)	0	0	0	0	0	0

本表格依据 SJ/T 11364 的规定编制

O = 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 (indicates that the content of the toxic and hazardous substance in all the Homogeneous Materials of the part is below the concentration limit requirement as described in GB/T 26572).

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 (indicates that the content of the toxic and hazardous substance in at least one Homogeneous Material of the part exceeds the concentration limit requirement as described in GB/T 26572).



Indonesien

Model Name FB505

55114/SDPPI/2018 3788

Mexiko

Model Names FB504 and FB505



"La operación de este equipo está sujeta a las siguientes dos condiciones: (1) es posible que este equipo o dispositivo no cause interferencia perjudicial y (2) este equipo o dispositivo debe aceptar cualquier interferencia, incluyendo la que pueda causar su operación no deseada

Marocko

Model Name FB505

AGREE PAR L'ANRT MAROC

Numéro d'agrément: 15884 ANRT 2018 Date d'agrément: 22/02/2018

Nigeria

Model Name FB505

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

Filippinerna

Model Name FB505



Serbien

Model Name FB505



Sydkorea

Model Name FB505

클래스 B 장치 (가정 사용을위한 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."

Taiwan

Model Name FB505

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。

Translation:

Article 12

Without permission, any company, firm or user shall not alter the frequency, increase the power, or change the characteristics and functions of the original design of the certified lower power frequency electric machinery.

Article 14

The application of low power frequency electric machineries shall not affect the navigation safety nor interfere a legal communication, if an interference is found, the service will be suspended until improvement is made and the interference no longer exists. The foregoing legal communication refers to the wireless telecommunication operated according to the telecommunications laws and regulations. The low power frequency electric machinery should be able to tolerate the interference of the electric wave

radiation electric machineries and equipment for legal communications or industrial and scientific applications.

使用過度恐傷害視力」

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

Translation:

"Excessive use may cause damage to vision"

Rest for 10 minutes after every 30 minutes.

Children under 2 years old should stay away from this product. Children 2 years old or more should not see the screen for more than 1 hour.

電池警語:

此裝置使用鋰電池。

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

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

Translation:

Battery warning:

This device uses a lithium battery.

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

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

Taiwan RoHS

設備名稱:智慧型手錶 , 型號(型式):FB505+ Equipm ent nam e+ Type designation (Type)+						
	限用物質及其化學符號↔ Restricted substances and its chem ical sym bols↔					
單元Unit↩	鉛Lead+' (Pb)+'	乘Mercury≓ (Hg)+'	鐍Cadmium+ (Cd)+ [,]	六價鉻 Hexavalent chromium↔ (Cr ⁺⁶)↔	多溴聯苯 Polybrominated biphenyls↔ (PBB)↔	多溴二苯醚 Polybrominated diphenyl ethers (PBDE)+
錄帶↔	0÷	00	04	0÷	0÷	O₽
電子 ↩	- ÷	00	00	0÷	0÷	O₽
錢扣↓	04	00	00	0÷	0÷	O₽
充電線₽	0÷	0¢	0¢	O+2	0÷	04
備考1. "超出0.1 wt%"及"超出0.01 wt%"條指限用物質之百分比含量超出百分比含量基準值。 Note 1: "Exceeding 0.1 wt%" and "exceeding 0.01 wt%" indicate that the percentage content of the restricted substance exceeds the reference percentage value of presence condition 備考2. "○"條指該項限用物質之百分比含量未超出百分比含量基準值。↓ Note 2: "○" indicates that the percentage content of the restricted substance does not exceed the percentage of reference value of presence. 備考3. "一"條指該項限用物質為排除項目。 Note 3: The "-" indicates that the restricted substance corresponds to the exemption						

Förenade Arabemiraten

Model Name FB505

TRA Registered No: ER/61589/18 Dealer No: 35294/14

Zambia

Model Name FB505



©2018 Fitbit, Inc. All rights reserved. Fitbit and the Fitbit logo are trademarks or registered trademarks of Fitbit in the US and other countries. A more complete list of Fitbit trademarks can be found at <u>http://www.fitbit.com/legal/trademark-list</u>. Third-party trademarks mentioned are the property of their respective owners.