



# fitbit versa™

## LITE EDITION



Kasutusjuhend  
Version 1.0

# Sisukord

<b>Sissejuhatus</b> .....	<b>6</b>
Karbi sisu.....	6
<b>Seadistamine</b> .....	<b>7</b>
Laadimine.....	7
Nutitelefoni või tahvelarvuti seadistamine.....	8
Windows 10 operatsioonisüsteemiga arvuti seadistamine.....	9
Kasutaja andmete vaatamine Fitbiti rakenduses.....	10
<b>Versa Lite Editioni kandmine</b> .....	<b>11</b>
Paigutus igapäevaseks kasutamiseks ja treeningu ajaks.....	11
Käe valimine.....	12
<b>Käerihma vahetamine</b> .....	<b>13</b>
Käerihma eemaldamine.....	13
Käerihma kinnitamine.....	14
<b>Põhitõed</b> .....	<b>15</b>
Versa Lite Editioni menüüs liikumine.....	15
Menüüs liikumise põhitõed.....	15
Otseteed.....	17
Seadete kohandamine.....	17
Akutaseme kontrollimine.....	18
Ekraani väljalülitamine.....	18
Versa Lite Editioni hooldamine.....	19
<b>Rakendused ja kellakuvad</b> .....	<b>20</b>
Kellakuva muutmine.....	20
Rakenduste avamine.....	20
Rakenduste korraldamine.....	21
Lisarakenduste allalaadimine.....	21
Rakenduste kustutamine.....	21
Rakenduste uuendamine.....	22

<b>Elustiil</b> .....	<b>23</b>
Starbucks.....	23
Strava.....	23
Weather.....	23
Ilmateate vaatamine.....	24
Linna lisamine või kustutamine.....	24
<b>Teated</b> .....	<b>25</b>
Teadete seadistamine.....	25
Saabuvate teadete vaatamine.....	25
Teadete haldamine.....	26
Teadete väljalülitamine.....	26
Telefonikõnedele vastamine või neist keeldumine.....	27
Sõnumitele vastamine.....	28
<b>Aja seaded</b> .....	<b>29</b>
Alarmi seadmine.....	29
Alarmi tühistamine või edasilükkamine.....	29
Taimerirakenduse kasutamine.....	30
<b>Aktiivsus ja uni</b> .....	<b>31</b>
Statistika vaatamine.....	31
Igapäevase aktiivsuseesmärgi jälgimine.....	32
Eesmärgi seadmine.....	32
Aktiivsuse jälgimine tundide lõikes.....	32
Une jälgimine.....	33
Une-eesmärgi seadmine.....	33
Uneaja meeldetuletuse seadmine.....	33
Õppige tundma oma uneharjumusi.....	34
Pulsisageduse vaatamine.....	34
Pulsisageduse seadete kohandamine.....	34
Hingamisharjutuste juhised.....	35
<b>Fitness ja treeningud</b> .....	<b>37</b>
Treeningu automaatne jälgimine.....	37
Treeningu jälgimine ja analüüsimine rakenduses Exercise.....	37

GPS-nõuded.....	37
Treeningu jälgimine.....	38
Treeningu seadete ja otseteede kohandamine.....	39
Treeningu kokkuvõtte vaatamine.....	39
Pulsisageduse kontrollimine.....	40
Vaikimisi pulsialad.....	40
Kohandatud pulsialad.....	42
Tegevuse jagamine.....	42
Südame vastupidavuse jälgimine.....	42
<b>Muusika ja taskuhäälingusaated.....</b>	<b>44</b>
Tarkvara uuendamine, taaskäivitamine ja andmete kustutamine.....	45
Versa Lite Editioni tarkvara uuendamine.....	45
Versa Lite Editioni taaskäivitamine.....	45
Versa Lite Editioni väljalülitamine.....	45
Versa Lite Editioni andmete kustutamine.....	46
<b>Tõrkeotsing.....</b>	<b>47</b>
Pulsisageduse signaal puudub.....	47
GPS-signaal puudub.....	47
Muud tõrked.....	48
<b>Üldteave ja tehniline kirjeldus.....</b>	<b>49</b>
Andurid.....	49
Materjalid.....	49
Juhtmevaba tehnoloogia.....	49
Haptiline tagasiside.....	49
Aku.....	49
Laadimiskaabel.....	50
Mälu.....	50
Ekraan.....	50
Käerihma suurused.....	50
Kasutustingimused.....	50
Lisateave.....	51
Tagastamine ja garantii.....	51

<b>Eeskirjad ja ohutusteave</b> .....	<b>52</b>
Euroopa Liit (EL).....	54

# Sissejuhatus

Erksavärviline lihtsasti kasutatav aktiivsusmonitor Fitbit Versa Lite Edition aitab teil elada julgelt ja toetab teid eesmärkide täitmisel. Tutvuge meie täieliku ohutusteabega leheküljel [fitbit.com/safety](https://www.fitbit.com/safety). Versa Lite Edition ei ole mõeldud meditsiiniliste ega teaduslike andmete kogumiseks.

## Karbi sisu

Versa Lite Editioni karbis on järgmised esemed:



Väikese käerihmaga kell  
(värv ja materjal võivad erineda)



Laadimiskaabel



Suur lisakäerihm

Versa Lite Editioni eemaldatavad rihmad on müügil eraldi laias värvi- ja materjalivalikus.

# Seadistamine

Parima tulemuse saavutamiseks kasutage iPhone'idele ja iPadidele või Androidi telefonidele mõeldud Fitbiti rakendust. Versa Lite Editionit saab seadistada ka kasutamiseks Windows 10 operatsioonisüsteemiga seadmetes. Kui teil ei ole ühilduvat telefoni või tahvelarvutit, kasutage Bluetoothi toe ja Windows 10 operatsioonisüsteemiga arvutit. Pidage meeles, et kõnede, sõnumite, kalendri- ja nutitelefonide rakenduste teavituste saamiseks on vaja mobiiltelefoni.

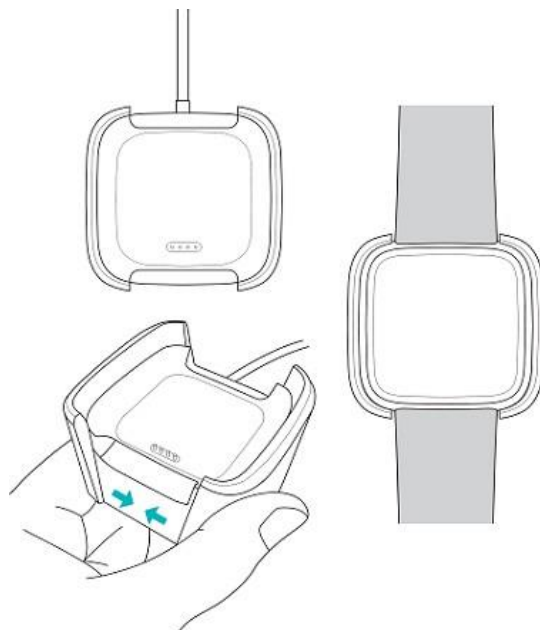
Fitbiti konto registreerimise käigus tuleb teil sisestada oma pikkus, kaal ja sugu, et rakendus saaks arvutada teie sammupikkuse ja hinnata kauguseid ning pidada arvestust baasainevahetuse ja põletatud kalorite üle. Pärast konto loomist on teie nimi, perekonnanime esitähed ja fotod nähtaval kõikidele teistele Fitbiti kasutajatele. Te võite jagada ka muud teavet, kuid enamik konto registreerimise käigus sisestatavast teabest on vaikimisi privaatne.

## Laadimine

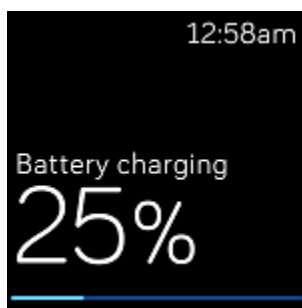
Versa Lite Editioni täislaetud aku kestab 4+ päeva. Aku kestus ja laadimistsüklid olenevad kasutamiskiirusest ja muudest teguritest; tegelikud tulemused võivad erineda.

Versa Lite Editioni laadimiseks toimige järgmiselt.

1. Ühendage laadimiskaabel arvuti USB-pordi või UL-sertifitseeritud USB-seinalaadijaga.
2. Avage klõpskinnitus ja asetage Versa Lite Edition laadimispeessa. Laadimispeesa kontaktid peavad olema kella tagaküljel olevate kuldsete kontaktidega kohakuti. Laadimise edenemist kuvatakse ekraanil.



Kui soovite laadimise ajal aku laetustaset kontrollida, toksake kaks korda ekraanile. Et Versa Lite Editionit kasutada, toksake veel üks kord.



## Nutitelefoni või tahvelarvuti seadistamine

Fitbiti rakendus ühildub enamiku iPhone'ide ja iPadide, Androidi kasutatavate telefonidega ja Windows 10 operatsioonisüsteemiga seadmetega. Kui te pole kindel, kas teie seade ühildub Fitbiti rakendusega, vaadake lehekülge [fitbit.com/devices](https://www.fitbit.com/devices).

Seadistamiseks toimige järgmiselt.



1. Leidke järgmistest kohtadest oma seadmele sobiv Fitbiti rakendus:
  - Apple App Store, kui teil on iPhone või iPad
  - Google Play Store, kui teil on Androidi telefon
  - Microsoft Store, kui teie seadmel on Windows 10 operatsioonisüsteem
2. Paigaldage ja avage rakendus.
  - Kui teil on Fitbiti konto juba olemas, logige sisse, toksake kontoikoonil ja valige „**Set Up a Device**“ (lisa seade).
  - Kui teil ei ole Fitbiti kontot, toksake valikul „**Join Fitbit**“ (Liitu Fitbitiga). Seejärel vastake küsimustele, et luua uus Fitbiti konto.
3. Järgige ekraanil toodud juhiseid, et ühendada Versa Lite Edition oma kontoga.

Kui olete seadistamise lõpetanud, lugege läbi ülejäänud kasutusjuhend, et õppida uut aktiivsusmonitori ja Fitbiti rakendust paremini tundma.

## Windows 10 operatsioonisüsteemiga arvuti seadistamine

Kui teil ei ole ühilduvat telefoni, saate Versa Lite Editioni seadistada ning sünkroonida Bluetoothi toega Windows 10 operatsioonisüsteemiga arvuti ja Fitbiti rakenduse abil.

Fitbiti rakenduse paigaldamiseks toimige järgmiselt:

1. Klõpsake oma arvutis nupul „Start“ ja avage Microsoft Store.
2. Kirjutage otsingusse „Fitbit app“. Kui olete selle leidnud, klõpsake nupul „**Free**“, et see oma arvutisse alla laadida.
3. Klõpsake valikul „**Microsoft account**“ (Microsofti konto), et oma olemasoleva Microsofti kontoga sisse logida. Kui teil ei ole Microsofti kontot, järgige ekraanil toodud juhiseid, et registreerida uus konto.
4. Avage rakendus.
  - Kui teil on Fitbiti konto juba olemas, logige sisse, toksake kontoikoonil ja valige „**Set Up a Device**“ (lisa seade).
  - Kui teil ei ole Fitbiti kontot, toksake valikul „**Join Fitbit**“ (Liitu Fitbitiga). Seejärel vastake küsimustele, et luua uus Fitbiti konto.
5. Järgige ekraanil toodud juhiseid, et ühendada Versa Lite Edition oma kontoga.

Kui olete seadistamise lõpetanud, lugege läbi ülejäänud kasutusjuhend, et õppida uut aktiivsusmonitori ja Fitbiti rakendust paremini tundma.

## Kasutaja andmete vaatamine Fitbiti rakenduses

Sünkroonige Versa Lite Edition, et edastada andmed Fitbiti rakendusse ja saada ülevaade oma aktiivsusest ja uneandmetest, registreerida toidu- ja joogikorrad, osaleda väljakutsetes jpm. Parima tulemuse saavutamiseks jälgige, et sünkroonimine oleks terve päev sisse lülitatud ja Versa Lite Edition saaks rakendusega regulaarselt ühenduda.

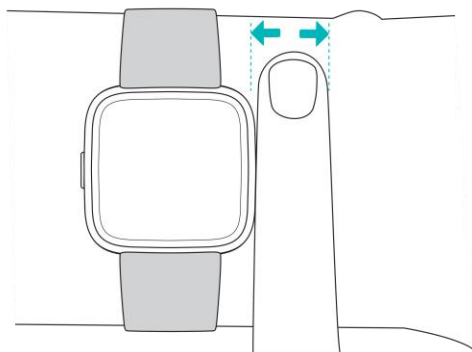
Kui otsustate ööpäevaringse sünkroonimise välja lülitada, tuleks seadet sünkroonida vähemalt kord päevas. Iga kord, kui avate Fitbiti rakenduse Versa Lite Editioni läheduses, sünkroonib seade end automaatselt. Lisaks võite igal ajal kasutada valikut „**Ssync Now**“ (Sünkroniseeri kohe).

# Versa Lite Editioni kandmine

Kinnitage Versa Lite Edition randmele. Kui soetasite koos seadmega ka lisarihma, vaadake punktist „Käerihma vahetamine“ leheküljel 13 juhiseid, kuidas seda vahetada.

## Paigutus igapäevaseks kasutamiseks ja treeningu ajaks

Kui te ei tee parasjagu sporti, kandke Versa Lite Editionit randmeluust ühe sõrmelaiuse kaugusel.



Pulsisageduse optimeeritud jälgimiseks treeningu ajal toimige järgmiselt:

- Proovige kanda Versa Lite Editionit treeningu ajal randmest kaugemal, et see istuks paremini käel ja mõõdaks pulsisagedust täpsemalt. Paljude treeningute, näiteks jalgrattasõidu või jõuharjutuste ajal tuleb rannet tihti painutada, mis võib segada pulsisageduse mõõtmist, kui kell on randmele lähemal.

- Veenduge, et aktiivsusmonitor oleks naha vastas.
- Ärge tõmmake rihma liiga pingule; pingul rihm takistab vereringet ja võib segada pulsisageduse mõõtmist. Rihm peaks treeningu ajal olema mõõdukalt pingul (nii, et see püsib kindlalt käel, kuid ei pigista).
- Intensiivse intervalltreeningu ja muude tegevuste korral, mis panevad randme tugevalt ja ebakorrapäraselt liikuma, võib liikumine segada pulsisagedust mõõtva anduri tööd. Kui teie aktiivsusmonitor ei kuva pulsisageduse näitu, proovige korraks rannet lõdvestada ja paigal püsida.

## Käe valimine

Täpsemate tulemuste saamiseks tuleb täpsustada, kas kannate Versa Lite Editionit domineerival käel või mitte. Domineeriv käsi on see, mida kasutate kirjutamiseks ja söömiseks. Aktiivsusmonitor on vaikimisi seadistatud mittedomineeriva käe randmel kandmiseks. Kui kannate Versa Lite Editionit domineerival käel, muutke Fitbiti rakendusest randmeseadeid.

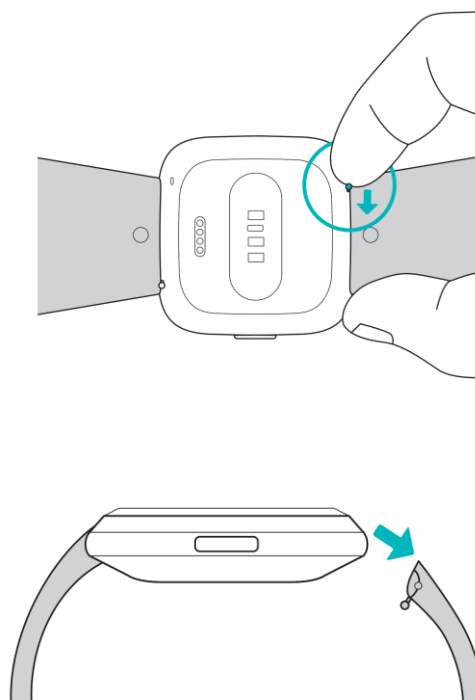
# Käerihma vahetamine

Versa Lite Editioniga on kaasas väike käerihm ja suurem alumine lisarihm. Nii ülemist kui ka alumist rihma saab vahetada eraldi müüdavate lisarihmade vastu. Käerihma suurused leiate punktist „Käerihmade suurused“ leheküljel 50.

## Käerihma eemaldamine

Rihma eemaldamiseks toimige järgmiselt:

1. Pöörake Versa Lite Edition ümber ja leidke rihmaosade kiirsulgurid.
2. Suruge rihmaosa kiirsulgurit sissepoole ja tõmmake rihm õrnalt kella küljest lahti.

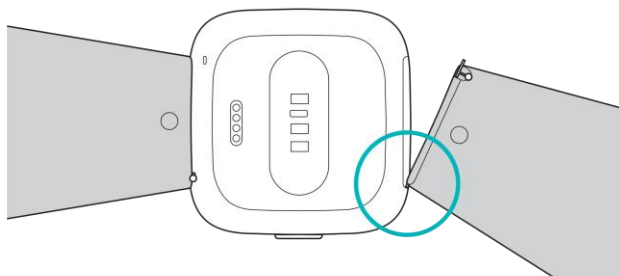


1. Tehke sama teise rihmaosaga.

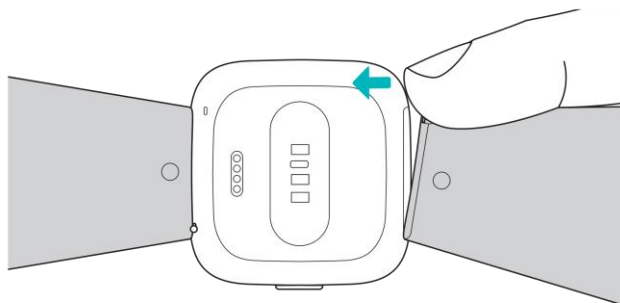
## Käerihma kinnitamine

Rihma kinnitamiseks toimige järgmiselt:

1. Kinnitage rihtm aktiivsusmonitoril oleva kinnitusega. Asetage tihvt (kiirsulguri vastasküljel) aktiivsusmonitori süvendisse.



1. Suruge kiirsulgurit sissepoole ja libistage rihma teine ots oma kohale.



1. Kui mõlemad tihvtid on sisestatud, vabastage kiirsulgur.

# Põhitõed

Õppige oma aktiivsusmonitori menüüs liikuma, akutaset kontrollima ja seadme eest hoolt kandma.

## Versa Lite Editioni menüüs liikumine

Versa Lite Editionil on puutetundlik värviline LCD-ekraan ja üks nupp.

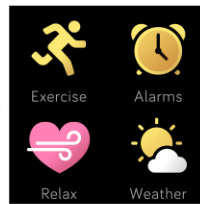
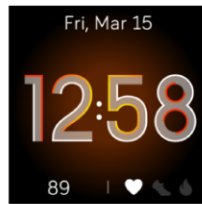
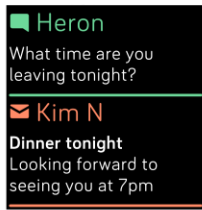
Et Versa Lite Editioni menüüs liikuda, toksake ekraanil, libistage sõrmega piki või risti üle ekraani või vajutage nuppu. Kui monitor ei ole kasutusel, lülitub ekraan välja, et säästa akut.

### Menüüs liikumise põhitõed

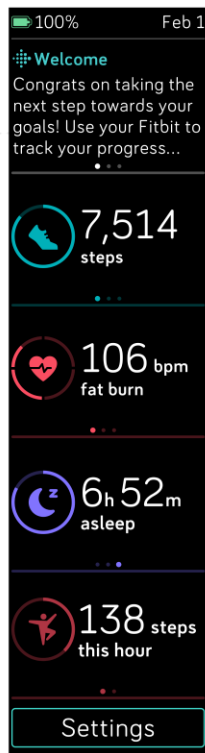
Avaekraanil on kuvatud kell.

- Teadete vaatamiseks libistage sõrmega üle ekraani suunaga allapoole.
- Igapäevase statistika vaatamiseks libistage sõrmega üles.
- Aktiivsusmonitori rakenduste vaatamiseks libistage sõrmega vasakule.

SWIPE DOWN TO SEE NOTIFICATIONS



SWIPE LEFT TO SEE APPS



SWIPE UP TO SEE FITBIT TODAY



## Otseteed

Vajutage Versa Lite Editioni nupule, et pääseda teatud funktsioonidele kiiremini ligi. Funktsiooni sisse- ja väljalülitamiseks tuleb sellel toksata. Väljalülitatud funktsiooni ikoon kuvatakse ekraanil tuhmilt ja läbikriipsutatult.

Otseteede vaates saate:

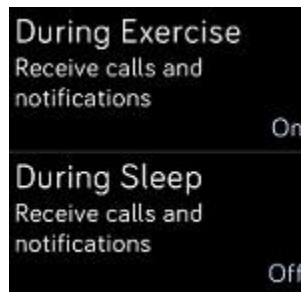
- muuta ekraani aktiivsusseadeid. Kui ekraani aktiveerimise funktsioon („Screen Wake“) on sisse lülitatud, saate ekraani aktiveerida rannet enda poole pöörates
- teateid sisse või välja lülitada. Kui teated on sisse lülitatud, kuvab Versa Lite Edition läheduses olevasse telefoni saabunud teated. Lisateabe saamiseks vaadake punkti „Teated“ leheküljel 25.

Muusika juhtpaneeli vaatamiseks libistage sõrmega üle ekraani paremale. Lisateabe saamiseks vaadake punkti „Muusika ja taskuhäälingusaated“ leheküljel 44.

## Seadete kohandamine

Põhiseadeid, sealhulgas ekraani heledust, pulsisageduse jälgimist ja vibratsiooni tugevust, saate reguleerida otse aktiivsusmonitorist. Avage rakendus „Settings“ (seaded) ja toksake seadel, et seda kohandada. Libistage sõrmega üle ekraani suunaga üles, et kuvada seadete täielik nimekiri.

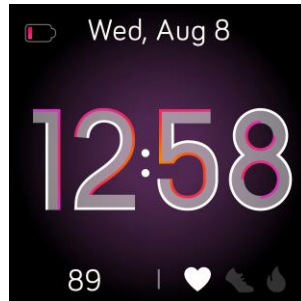
Kui soovite treeningu ja une ajaks teated välja lülitada, toksake valikul „**Notifications**“ (teated) ning valige seejärel „**During Exercise**“ (treeningu ajal) või „**During Sleep**“ (une ajal), et seadeid muuta.



## Akutaseme kontrollimine

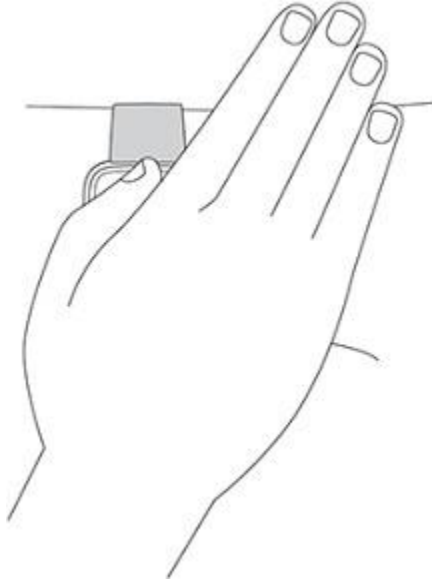
Akutaset saate kontrollida igal ajal. Selleks libistage kellakuval sõrmega üle ekraani suunaga üles. Akutaseme ikoon on ekraani vasakus ülanurgas.

Kui aku hakkab tühjaks saama (jäänud vähem kui 24 tundi), kuvatakse kellakuval akutase punase värviga. Kui aku on väga tühi (vähem kui 4 tundi), hakkab punane märgutuli vilkuma.



## Ekraani väljalülitamine

Kui te Versa Lite Editionit parasjagu ei kasuta, lülitage ekraan välja. Selleks katke ekraani kellakuva korraks käega.

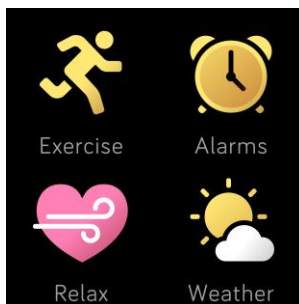


## Versa Lite Editioni hooldamine

Versa Lite Editionit tuleb regulaarselt puhastada ja kuivatada. Lisateabe saamiseks vaadake lehekülge [fitbit.com/productcare](https://www.fitbit.com/productcare).

## Rakendused ja kellakuvad

Fitbiti rakenduste ja kellakuvade galeriidest leiab valiku rakendusi ja kellakuvasid aktiivsusmonitori isikustamiseks ning mitmete tervise-, treeningu-, ajaarvestuse ja igapäevavajaduste rahuldamiseks. Rakendused kuvatakse ekraanil neljakaupa.



## Kellakuva muutmine

Fitbiti kellagaleriist leiab laia valiku kellakuvasid. Kellakuva muutmiseks ei tohi teil olla seadmes rohkem kui 38 rakendust.

To change your clock face:

1. Hoidke aktiivsusmonitori läheduses, toksake Fitbiti rakenduses kontoikoonil ja seejärel Versa Lite Editioni paanil.
2. Valige „**Clock Faces**“ (kellakuvad) ja seejärel „**All Clocks**“ (kõik kellad).
3. Toksake valikul „**Select**“ (vali), et kellakuva aktiveerida.

## Rakenduste avamine

Et aktiivsusmonitori paigaldatud rakendusi vaadata, libistage sõrmega ekraanil vasakule. Toksake rakendusel, et see avada.

## Rakenduste korraldamine

Rakenduste asukoha muutmiseks vajutage rakenduse ikoonile ja hoidke seda all, kuni see on valitud, ning lohistage see uude asukohta. Rakendus on valitud, kui ikoon muutub veidi suuremaks ja aktiivsusmonitor vibreerib.

## Lisarakenduste allalaadimine

Lisage Fitbiti rakenduste galeriist Versa Lite Editionisse uusi rakendusi.

Rakenduse lisamiseks toimige järgmiselt.

1. Hoidke aktiivsusmonitori läheduses, toksake Fitbiti rakenduses kontoikoonil ja seejärel Versa Lite Editioni paanil.
2. Valige „**Apps**“ (rakendused) ja seejärel „**All Apps**“ (kõik rakendused).
3. Sirvige saadaolevaid rakendusi. Kui soovite mõne neist paigaldada, toksake sellel.
4. Toksake valikul „**Install**“ (paigalda), et paigaldada rakendus Versa Lite Editionisse.

Lisateabe saamiseks vaadake lehekülge [help.fitbit.com](http://help.fitbit.com).

## Rakenduste kustutamine

Enamikke Versa Lite Editionisse paigaldatud rakendusi saab kustutada.

Rakenduse kustutamiseks toimige järgmiselt:

1. Hoidke aktiivsusmonitori läheduses, toksake Fitbiti rakenduses kontoikoonil ja seejärel Versa Lite Editioni paanil.
2. Valige „**Apps**“ (rakendused).
3. Leidke vahelehel „**My Apps**“ (minu rakendused) rakendus, mille soovite kustutada. Võib juhtuda, et selle leidmiseks tuleb teil libistada sõrmega ekraanil üles.
4. Toksake rakendusel ja seejärel „**Remove**“ (kustuta).

# Rakenduste uuendamine


Vahel tuleb Versa Lite Editionisse paigaldatud rakendusi värskendada.

Rakenduse uuendamiseks toimige järgmiselt:

1. Hoidke aktiivsusmonitori läheduses, toksake Fitbiti rakenduses kontoikoonil ja seejärel Versa Lite Editioni paanil.
2. Valige „**Apps**“ (rakendused).
3. Leidke vahelehel „**My Apps**“ (minu rakendused) rakendus, mida soovite uuendada. Võib juhtuda, et selle leidmiseks tuleb teil libistada sõrmega ekraanil üles.
4. Toksake rakenduse kõrval oleval roosal nupul „**Update**“ (uuenda).

## Elustiil

Paigaldage Versa Lite Editionisse rakendusi nagu Starbucks , Strava , ja

Weather  et hoida end meelepäraste teemadega kursis. Rakenduste paigaldamise ja kustutamise juhised leiate punktist „Rakendused ja kellakuvad“ leheküljel 20.


Lisainfo on saadaval [help.fitbit.com](http://help.fitbit.com)

## Starbucks

Lisage Fitbiti rakendusse oma Starbucks  kliendikaart või Starbucks'i püsikliendiprogrammi number ja sünkroonige see aktiivsusmonitoriga. Seejärel kasutage Starbucks'i rakendust, et aktiivsusmonitoriga ostude eest tasuda.


Lisateabe saamiseks vaadake lehekülge [help.fitbit.com](http://help.fitbit.com).

## Strava


Ühendage Fitbiti rakenduses oma Strava  ja Fitbiti kontod, et vaadata jooksmise ja rattasõidu andmeid aktiivsusmonitori paigaldatud Strava rakenduses.

Lisateabe saamiseks vaadake lehekülge [help.fitbit.com](http://help.fitbit.com).

## Weather

Vaadake oma praeguse ja kahe valikulise asukoha ilmateadet aktiivsusmonitori rakendusest Weather .

## Ilmateate vaatamine

Praeguse ilma vaatamiseks avage aktiivsusmonitori rakendus Weather . Rakendus näitab vaikimisi teie praeguse asukoha ilma. Teiste valitud asukohtade ilmateate vaatamiseks libistage sõrmega ekraanil vasakule.

Kui teie praeguse asukoha ilmateadet ei kuvata, veenduge, et Fitbiti rakenduse asukohaseaded on sisse lülitatud. Kui muudate asukohti, sünkroonige aktiivsusmonitor, et näha uute asukohtade ilmateadet rakenduses Weather.

Valige Fitbiti rakendusest sobiv temperatuuriskaala. Lisateabe saamiseks vaadake lehekülge [help.fitbit.com](http://help.fitbit.com).

## Linna lisamine või kustutamine

Linna lisamiseks või kustutamiseks toimige järgmiselt.

1. Avage Fitbiti rakendus, toksake kontoikoonil ja seejärel Versa Lite Editioni paanil.
2. Valige „**Apps**“ (rakendused).
3. Toksake rakenduse Weather kõrval oleval hammasrattaikoonil. Võib juhtuda, et selle leidmiseks tuleb teil libistada sõrmega ekraanil suunaga üles.
4. Toksake valikul „**Add City**“ (lisa linn), et lisada kuni kaks lisaasukohta, või valige „**Edit**“ (muuda) ja toksake seejärel ikoonil **X**, et asukoht kustutada. Te ei saa kustutada oma praegust asukohta.
5. Sünkroonige aktiivsusmonitor Fitbiti rakendusega, et kuvada aktiivsusmonitoris uuendatud asukohanimekiri.



# Teated

Versa Lite Edition kuvab telefoni saabuvald kõned, sõnumid ning kalendri- ja rakenduste teated, et hoida teid asjadega kursis. Teadete edastamiseks peavad telefon ja monitor olema üksteisest maksimaalselt 9 meetri kaugusel.

## Teadete seadistamine

Veenduge, et teie telefonis on Bluetooth sisse lülitatud ja et telefon saab teateid (selleks tuleb enamasti valida menüüst „Settings“ > „Notifications“ (Seaded > Märguanded)). Teadete seadistamiseks toimige järgmiselt.

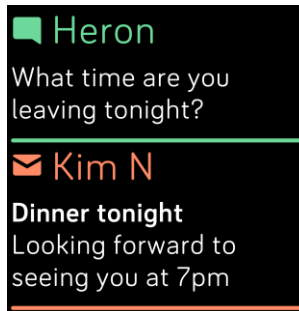
1. Hoidke aktiivsusmonitori läheduses, toksake Fitbiti rakenduses kontoikoonil ja seejärel Versa Lite Editioni paanil.
2. Toksake valikul „**Notifications**“ (teated).
3. Aktiivsusmonitori ühendamiseks järgige ekraanil toodud juhiseid. Versa Lite Edition kuvatakse telefoniga ühendatud Bluetoothi seadmete loetelus. Kõne-, sõnumi- ja kalendriteated lülitatakse sisse automaatselt.
4. Et lülitada sisse telefoni paigaldatud rakenduste (sh Fitbiti ja WhatsAppi) teated, toksake valikul „**App Notifications**“ (rakenduste teated) ja lülitage sisse teated, mida soovite näha.

Kui teil on iPhone, iPad või Windows 10 operatsioonisüsteemiga seade, näitab Versa Lite Edition kõikide rakendusega Calendar sünkroonitud kalendrite teateid. Kui teil on Androidi telefon, näitab Versa Lite Edition seadistamise ajal valitud kalendrirakenduse teateid.

Lisateabe saamiseks vaadake lehekülge [help.fitbit.com](http://help.fitbit.com).

## Saabuvate teadete vaatamine

Kui teie telefon ja Versa Lite Edition on üksteisele piisavalt lähedal, paneb teade monitori vibreerima. Kui te ei loe teadet kohe pärast selle saabumist, saate seda teha hiljem, libistades kellakuval sõrmega üle ekraani suunaga alla.



## Teadete haldamine

Versa Lite Edition salvestab kuni 30 teadet, mille täitumisel asendatakse vanimad teated uute saabuvate teadetega.

Teadete haldamiseks toimige järgmiselt.

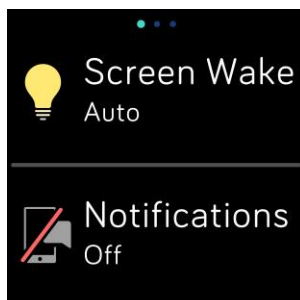
1. Libistage sõrmega kellakuval üle ekraani suunaga alla, et teateid näha, ja toksake teatel, et lugeda seda täismahus.
2. Kui soovite teadet kustutada, toksake sellele, et kuvada see täismahus. Seejärel libistage sõrmega ekraanil suunaga allapoole ja toksake valikul „**Clear**“ (kustuta).
3. Kui soovite kõiki teateid korraga kustutada, libistage sõrmega teadete ülaosa suunas ja toksake valikul „**Clear all**“ (kustuta kõik).

## Teadete väljalülitamine

Kasutage Versa Lite Editioni otseteid, et lülitada välja korraga kõik teated, või lülitage Fitbiti rakendusest välja ainult valitud teated.

Kõikide teadete väljalülitamiseks toimige järgmiselt.

1. Hoidke aktiivsusmonitori nuppu all, et avada otseteede vaade.
2. Toksake valikul „**Notifications**“ (teated) ja lülitage teated välja.



Valitud teadete väljalülitamiseks toimige järgmiselt.

1. Hoidke aktiivsusmonitori läheduses, toksake Fitbiti rakenduses kontoikoonil ja seejärel Versa Lite Editioni paanil. Toksake valikul „**Notifications**“ (teated).
2. Lülitage välja teated, mida te ei soovi enam aktiivsusmonitoris näha.
3. Toksake valikul „**Notifications**“ (teated) ja valige ekraani vasakust ülaosast „**Versa Lite Edition**“, et minna tagasi seadme seadete juurde. Sünkroonige aktiivsusmonitor, et muudatused salvestada.

Kui kasutate oma telefonis seadet „Mitte segada“, on teated keelatud seni, kuni te sätte välja lülitate.

## Telefonikõnedele vastamine või neist keeldumine

Kui kasutate Versa Lite Editionit koos iPhone'i või Androidi (8.0+) telefoniga, saate saabuvaid kõnesid aktiivsusmonitori abil vastu võtta või neist keelduda. Kui telefon kasutab Androidi operatsioonisüsteemi vanemat versiooni, saate aktiivsusmonitori abil kõnedest keelduda, kuid mitte neid vastu võtta.

Et kõne vastu võtta, toksake aktiivsusmonitori ekraanil rohelist telefoniikooni. Aktiivsusmonitori sisse ei saa rääkida – telefonikõne vastuvõtmisel võetakse vastu lähedal asuvasse telefoni saabunud kõne. Kõnest loobumiseks toksake punast telefoniikooni, et suunata helistaja kõneposti.



## Sõnumitele vastamine

Vastake aktiivsusmonitori eelseadistatud kiirvastuste abiga sõnumitele ja valitud rakenduste teadetele. Praegu on see funktsioon saadaval ainult Androidi telefonidele.

Kiirvastuste kasutamiseks toimige järgmiselt.

1. Toksake aktiivsusmonitoris kuvataval teatel. Viimaste sõnumite vaatamiseks libistage sõrmega üle kellakuva suunaga allapoole.
2. Toksake valikul „**Reply**“ (vasta). Kui sõnumile vastamise võimalust ei kuvata, ei ole kiirvastused teate saatnud rakenduse jaoks saadaval.
3. Valige loetelust sobiv kiirvastus või toksake emotikoniikoonil, et valida emotikon.

Kiirvastuseid saab ka kohandada. Lisateabe saamiseks vaadake lehekülge [help.fitbit.com](https://help.fitbit.com).

# Aja seaded

Alarime saab kasutada hommikuse äratuse või meeldetuletusena. Kokku saab seadistada 8 ühekordset või mitmel nädalapäeval korduvat alarmi. Aktiivsusmonitoril on ka stopperi ja stardiloenduri funktsioonid.

## Alarmi seadmine

Alarime saab seada, hallata ja kustutada rakenduses „Alarms“ (alarmid). Lisateabe saamiseks vaadake lehekülge [help.fitbit.com](http://help.fitbit.com).

## Alarmi tühistamine või edasilükkamine

Alarmi kõlades hakkab aktiivsusmonitor vibreerima.

Alarmi tühistamiseks toksake linnukest. Toksake ikoonil „ZZZ“, et alarm 9 minutiks edasi lükata.

Alarmi võib lükata edasi nii palju kordi kui soovite. Versa Lite Edition läheb automaatselt edasilükkamisrežiimi, kui eirate alarmi rohkem kui ühe minuti.



## Taimerirakenduse kasutamine

Taimerirakenduse abil saate võtta stopperiga aega või kasutada stardiloendurit. Stopperit ja taimerit saab korraga kasutada.

Lisateabe saamiseks vaadake lehekülge [help.fitbit.com](http://help.fitbit.com).

# Aktiivsus ja uni

Kandmise ajal kogub Versa Lite Edition mitmesuguseid statistilisi andmeid, sealhulgas andmeid teie igatunnise aktiivsuse, pulsisageduse ja une kohta. Teave edastatakse päeva jooksul automaatselt Fitbiti rakendusse, kui see juhtub aktiivsusmonitori läheduses olema.

## Statistika vaatamine

Põhinäidud	Päeva jooksul tehtud sammud, põletatud kalorit, läbitud vahemaa, aktiivsed minutid ja eesmärkide viimase 7 päeva statistika
Igas tunnis tehtud sammude arv	Tunni jooksul tehtud sammud ja tundide arv, mille jooksul täitsite oma igatunnise aktiivsuseesmärgi
Pulsisagedus	Praegune pulsisagedus ning pulsialad või pulsisagedus puhkeasendis (kui see ei ole pulsialas), igas pulsialas veedetud aeg ning südame vastupidavus
Treening	Päevade arv, mil täitsite selle nädala treeningueesmärgi ja kuni viis viimati jälgitud harjutust
Menstruaaltsükkel	Teave teie menstruaaltsükli praeguse osa kohta, kui see on saadaval
Uni	Une kestus, unestaadiumite kestus ja viimase seitsme päeva unestatistika
Veetarbimine	Veetarbimine tänase päeva ja eelneva nädala lõikes
Toit	Saadud kalorit, põletamata kalorit ja makrotoitainete ülevaade protsentides
Kaal	Kaalueesmärgi täitmise edenemine, praegune kaal ja edusammud alates eesmärgi seadmisest
Märgid	Järgmised igapäevased ja elueesmärgid, mida lahti lukustada

Libistage sõrmega paanidel vasakule või paremale, et vaadata statistiliste näitajate täielikku loetelu. Toksake veepaanil ikoonil „+“ või hoidke seda all, et teha uus sissekanne.

Et paane ümber korraldada, vajutage reale, hoidke sõrme selle peal ja lohistage seda üles või alla, et selle asukohta muuta. Toksake ekraani allosas olevale valikule „**Settings**“ (seaded), et valida, milliseid näitajaid kuvada.

Teie täielik tegevuste ajalugu ja muu aktiivsusmonitori kogutud teave on saadaval Fitbiti rakenduses

## Igapäevase aktiivsuseesmärgi jälgimine

Versa Lite Edition jälgib teie edusamme igapäevase aktiivsuseesmärgi täitmisel. Kui olete oma eesmärgi saavutanud, hakkab monitor vibreerima ja kuvab õnnitluse.

### Eesmärgi seadmine

Seadke endale eesmärk, et alustada teekonda tervislikuma ja sportlikuma elu poole. Vaikimisi on teie eesmärk 10 000 sammu päevas. Suurendage või vähendage sammude arvu või pidage arvet hoopis aktiivsusminutite, läbitud vahemaa või põletatud kalorite üle.

Lisateabe saamiseks vaadake lehekülge [help.fitbit.com](https://help.fitbit.com).

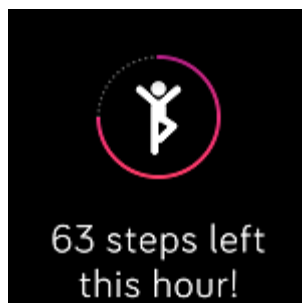
Jälgige Versa Lite Editioni abil oma edusamme eesmärgi täitmisel. Lisateabe saamiseks vaadake eelmisel leheküljel toodud punkti „Statistika vaatamine“.

## Aktiivsuse jälgimine tundide lõikes

Versa Lite Edition aitab teil püsida aktiivsena kogu päeva ja jälgib, millal olete paigal ning tuletab teile meelde, millal on aeg liikuda.

Meeldetuletused aitavad teil igas tunnis teha vähemalt 250 sammu. Kui te ei ole jõudnud nii palju samme teha, hakkab monitor 10 minutit enne täistundi vibreerima ja kuvab ekraanil meeldetuletuse, et on aeg 250 sammu teha. Kui täidate pärast meeldetuletust eesmärgi, hakkab monitor taas vibreerima ja kuvab õnnitluse.





Lisateabe saamiseks vaadake lehekülge [help.fitbit.com](http://help.fitbit.com).

## Une jälgimine

Kandke Versa Lite Editionit magamise ajal, et pidada arvestust une kestuse ja unerütmi (REM-faasis ning kerges ja sügavas unes veedetud aja) üle. Unestatistika vaatamiseks sünkroonige monitor pärast ärkamist ja avage rakendus. Andmete analüüsimine Fitbiti rakenduses ja unestatistika kuvamine võib võtta paar minutit aega.

Lisateabe saamiseks vaadake lehekülge [help.fitbit.com](http://help.fitbit.com).

## Une-eesmärgi seadmine

Vaikimisi on teie eesmärk 8 tundi und öö kohta. Kohandage eesmärki vastavalt vajadustele.

Lisateabe saamiseks vaadake lehekülge [help.fitbit.com](http://help.fitbit.com).

## Uneaja meeldetuletuse seadmine

Fitbiti rakenduse soovitused aitavad teil õigel ajal magama minna ja üles tõusta, et parandada teie unetsükli järjepidevust. Te võite lasta rakendusel endale igal õhtul meelde tuletada, millal on aeg magamaminekuks valmistuda.

Lisateabe saamiseks vaadake lehekülge [help.fitbit.com](http://help.fitbit.com).

## Õppige tundma oma uneharjumusi

Versa Lite Edition peab arvestust mitmesuguste unega seotud näitajate, sh magamaminekuaja, une kestuse ja igas unefaasis viibitud aja üle. Jälgige Versa Lite Editioni abiga oma und ning võrrelge Fitbiti rakenduses oma unerütmi teiste kasutajatega.

Lisateabe saamiseks vaadake lehekülge [help.fitbit.com](http://help.fitbit.com).

## Pulsisageduse vaatamine

Versa Lite Edition jälgib kogu päeva vältel teie pulsisagedust. Libistage kellakuval sõrmega ekraanil ülespoole, et vaadata oma pulsisagedust reaajas ja puhkeolekus. Lisateabe saamiseks vaadake punkti „Statistika vaatamine“ leheküljel 31. Teatud kellakuvad näitavad teie pulsisagedust ekraanil reaajas.

Treeningu ajal kuvab Versa Lite Edition teie pulsiala, et aidata teil reguleerida treeningu intensiivsust.

Lisateabe saamiseks vaadake punkti „Pulsisageduse kontrollimine“ leheküljel 40.

## Pulsisageduse seadete kohandamine

Versa Lite Editioniga saate jälgida oma pulsisagedust nii päeval kui ka öösel. Et akut säästa, lülitage pulsisageduse jälgimine välja, valides rakendusest „Settings“ (seaded) ja seejärel „**Heart Rate**“ (pulsisagedus).

Versa Lite Editioni tagaküljel olev roheline LED-tuli vilgub edasi ka siis, kui pulsisageduse jälgimine on välja lülitatud.

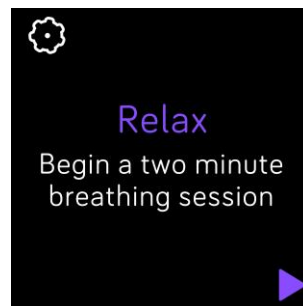
Lisateabe saamiseks vaadake lehekülge [help.fitbit.com](http://help.fitbit.com).

# Hingamisharjutuste juhised

Versa Lite Editioni rakendus Relax pakub teile individuaalseid hingamisharjutusi, mis aitavad leida rahu terve päeva jooksul. Valikus on kahe- ja viieminutilised seansid.

Seansi alustamiseks toimige järgmiselt.

1. Avage Versa Lite Editionis rakendus Relax.
2. Esimene valik on kaheminutiline seanss. Toksake hammasrattaikoonil, et valida viieminutiline seanss või lülitada välja valikuline vibratsioonifunktsioon. Seejärel vajutage aktiivsusmonitoril nuppu, et minna tagasi rakenduse Relax vaatesse.



1. Toksake esitusikoonil, et käivitada seanss ja järgige ekraanil toodud juhiseid.



Pärast harjutust kuvatakse selle kohta kokkuvõte (mis näitab, kui täpselt te hingamisjuhiseid järgisite), teie pulsisagedus harjutuse alguses ja lõpus ning mitmel päeval olete sel nädalal hingamisharjutusi teinud.

Harjutuste ajaks lülitatakse kõik teated automaatselt välja.

Lisateabe saamiseks vaadake lehekülge [help.fitbit.com](http://help.fitbit.com).

## Fitness ja treeningud

Rakendusega Exercise saate automaatselt treeningut või oma aktiivsust jälgida ning seada vahemaa, aja ja kalorite eesmärged.

Sünkroonige Versa Lite Edition Fitbiti rakendusega, et jagada oma tegevusi sõprade ja perega, võrrelda oma treenitust teiste kasutajate jpm.

### Treeningu automaatne jälgimine

Versa Lite Edition tuvastab ja registreerib automaatselt vähemalt 15-minuti pikkused intensiivsed tegevused, sh jooksmise, trenažööritreeningu ja ujumise. Sünkroonige seade, et näha tegevuste põhistatistikat treeningute ajaloos.

Lisateabe saamiseks vaadake lehekülge [help.fitbit.com](http://help.fitbit.com).

### Treeningu jälgimine ja analüüsimine rakenduses Exercise

---

Märkus: Versa Lite Editioni GPS-ühendus kasutab läheduses oleva telefoni GPS-andureid.

#### GPS-nõuded

GPS-ühendus on saadaval kõikide GPS-anduritega telefonide jaoks. Lisateabe saamiseks vaadake lehekülge [help.fitbit.com](http://help.fitbit.com).

GPS-ühenduse kasutamiseks toimige järgmiselt:

1. Lülitage oma telefonis sisse Bluetooth ja GPS.
2. Veenduge, et Fitbiti rakendusel on luba kasutada GPSi või asukoha määramise teenuseid.

3. Kontrollige, et GPS-ühendus on treeningu ajaks sisse lülitatud.
  - a) Avage rakendus Exercise ja libistage sõrmega ekraanil, et leida tegevus, mida jälgida soovite.
  - b) Toksake hammasrattaikoonil ja veenduge, et GPS-ühendus on sisse lülitatud („**On**“). Võib juhtuda, et valiku leidmiseks tuleb teil libistada sõrmega ekraanil suunaga ülespoole.
4. Hoidke treeningu ajal telefoni läheduses.

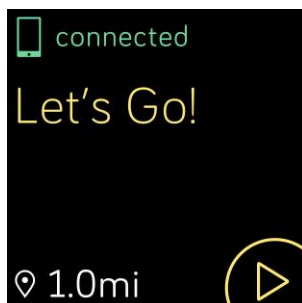
## Treeningu jälgimine

Treeningu jälgimiseks toimige järgmiselt:

1. Avage aktiivsusmonitoris rakendus Exercise.
2. Libistage sõrmega ekraanil, et leida sobiv treening ja toksake sellel.
3. Toksake esitusikoonil, et alustada treeningut või lipuikoonil, et määrata treeningu kestus, vahemaa või kalorieesmärk.
4. Kui olete treeningu lõpetanud või soovite teha puhkepausi, toksake pausiikoonil.
5. Toksake esitusikoonil, et treeningut jätkata, või lipuikoonil, et see lõpetada.
6. Kui aktiivsusmonitor teatab, et aeg on treening lõpetada, kinnitage oma soovi. Seejärel kuvatakse teie treeningu kokkuvõtte.
7. Toksake valikul „**Done**“ (sulge), et väljuda kokkuvõtte vaatest.

Märkus:

- Versa Lite Edition näitab reaajas kolme statistilist näitajat vastavalt teie soovile. Libistage sõrmega keskmisel näitajal, et näha kogu oma statistikat reaajas. Ekraanil kuvatavaid näitajaid saab iga treeningu jaoks kohandada.
- Kui olete seadnud treeningueesmärgi, hakkab aktiivsusmonitor vibreerima, kui olete selle poolenisti või täielikult täitnud.
- Kui treeningu ajal on GPS sisse lülitatud, kuvatakse ekraani vasakus ülaosas vastav ikoon, kui aktiivsusmonitor on teie telefoni GPS-anduritega ühendatud. GPS on ühendatud, kui ekraanil kuvatakse teade „Connected“ (ühendatud) ja Versa Lite Edition vibreerib.



## Treeningu seadete ja otseteede kohandamine

Versa Lite Editioniga saate reguleerida iga treeningu seadeid otse aktiivsusmonitorist. Seadete hulka kuuluvad:

- GPS-ühendus: jälgige telefoni GPS-andurite abil oma teekonda
- Auto-Pause ehk automaatne paus: liikumise lõpetamisel tehakse tegevuses automaatselt paus
- Show Laps ehk ringide kuvamine: saage teateid iga kord, kui te treeningu käigus mõne eesmärgi täidate
- Run Detect ehk jooksu tuvastamine: jälgige automaatselt jooksutreeninguid rakendust Exercise avamata
- Always-on Screen ehk ekraani sisselülitamine: hoidke ekraani treeningu ajal sisselülitatuna

Treeningu seadete kohandamiseks toimige järgmiselt.

1. Toksake Versa Lite Editionis rakendusel Exercise.
2. Sirvige loetelu, kuni leiate treeningu, mida soovite kohandada.
3. Toksake hammasrattaikoonil ja sirvige seadete loetelu.
4. Toksake seadel, et seda kohandada.
5. Kui olete lõpetanud, vajutage nuppu, et naasta treeningu vaatesse ning toksake esitusikoonil, et alustada treeningut.

## Treeningu kokkuvõtte vaatamine

Pärast treeningu lõpetamist kuvab Versa Lite Edition teie statistika ülevaate.



Sünkroonige aktiivsusmonitor, et salvestada treening oma treeningute ajalukku, kust saate vaadata lisastatistikat ning teekonda ja kiirust, kui treeningu ajal oli GPS sisse lülitatud.

## Pulsisageduse kontrollimine

Pulsialad aitavad teil valida treeningule sobiva intensiivsuse. Versa Lite Edition näitab pulsisageduse näidu kõrval teie praegust pulsiala ja edenemist maksimaalse pulsisageduse suunas. Fitbiti rakendusest saate vaadata pulsisalades veedetud aega päevade või harjutuste lõikes. Valikus on kolm Ameerika Südameliidu soovitusel põhinevat ala, kuid teil on võimalik luua endale kohandatud ala, kui teie eesmärk on saavutada kindel pulsisagedus.

### Vaikimisi pulsisalad

Vaikimisi pulsisalad arvutatakse teie eeldatava maksimaalse pulsisageduse alusel. Fitbit arvutab teie maksimaalse pulsisageduse üldkasutatava valemi järgi: 220 miinus teie vanus.



Ikon	Ala	Arvutamine	Kirjeldus
<p>273 cal 68 heart rate 30:01.4</p>	Alast väljas	Vähem kui 50% teie maksimaalsest pulsisagedusest	Teie pulsisagedus võib olla kiirenenud, kuid mitte nii palju, et teie tegevust saaks treeninguks pidada.
<p>303 cal 110 fat burn 27:31.9</p>	Fat Burn	50–69% teie maksimaalsest pulsisagedusest	Väikse kuni keskmise intensiivsusega treeningu ala, mis sobib treeninguga alustavatele inimestele. Seda kutsutakse rasvade põletamise alaks, sest rasvast põletatavate kalorite hulk on suurem, kuid põletatud kalorite kogumäär väiksem.
<p>346 cal 135 cardio 32:18.4</p>	Cardio	70–84% teie maksimaalsest pulsisagedusest	Keskmise kuni suure intensiivsusega treeningu ala. Selles alas pingutate, kuid ei tee endale liiga. See on enamiku inimeste jaoks treeningu ala, mida soovitakse saavutada.
<p>556 cal 162 peak 35:19.7</p>	Peak	Üle 85% teie maksimaalsest pulsisagedusest	Suure intensiivsusega treeningu ala. See ala on mõeldud lühikeste intensiivsete treeningusessioonide jaoks, mis parandavad sooritust ja kiirust.

Pulsisageduse väärtus kuvatakse hallina, kui aktiivsusmonitor otsib paremat näitu.



## Kohandatud pulsialad

Kui teil on kindel eesmärk, saate Fitbiti rakenduses seadistada kohandatud pulsiala või maksimaalse pulsisageduse. Näiteks tippsporlaste eesmärk võib erineda Ameerika Südameliidu üldistest soovitustest.

Lisateabe saamiseks vaadake lehekülge [help.fitbit.com](http://help.fitbit.com).

## Tegevuse jagamine

Pärast treeningu lõpetamist sünkroonige aktiivsusmonitor Fitbiti rakendusega, et jagada statistikat pere ja sõpradega.

Lisateabe saamiseks vaadake lehekülge [help.fitbit.com](http://help.fitbit.com).

## Südame vastupidavuse jälgimine

Fitbiti rakendusega saate jälgida südame üldist treenitust. Vaadake südame vastupidavustaset ning võrrelge end teiste kasutajatega.

Libistage sõrmega üle ekraani suunaga ülespoole, et avada päevaülevaade ja leidke pulsisageduse paan. Libistage sõrmega ekraanil vasakule, et näha, kui palju aega te päeva jooksul igas pulsialas veetsite. Libistage sõrmega korra veel vasakule, et vaadata südame vastupidavuse näitajaid.

Toksake Fitbiti rakenduse juhtpaneelil pulsisageduse paanil ja libistage sõrmega ekraanil vasakule, et näha südame treeningu statistikat.

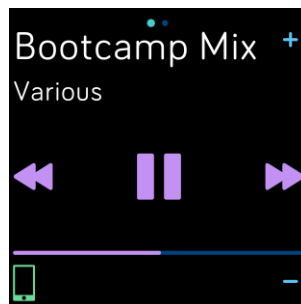
Lisateabe saamiseks vaadake lehekülge [help.fitbit.com](http://help.fitbit.com).

# Muusika ja taskuhäälingusaated

Kasutage Versa Lite Editionit telefonis mängiva muusika ja taskuhäälingusaadete seadete haldamiseks.

Muusika ja taskuhäälingusaadete haldamiseks toimige järgmiselt.

1. Vajutage muusika mängimise ajal nupule, hoidke seda all ja libistage sõrmega ekraanil, et avada muusika juhtpaneel.
2. Toksake esitus- või pausiikoonil või nooltel, et kuulata järgmist lugu või minna tagasi eelmise loo juurde. Helitugevust saab reguleerida toksates ikoonidel „+“ ja „-“.



# Tarkvara uuendamine, taaskäivitamine ja andmete kustutamine

Vahel tuleb tõrkeotsingu käigus aktiivsusmonitor taaskäivitada. Andmete kustutamine tuleb kasuks siis, kui soovite Versa Lite Editioni teisele inimesele anda. Uuendage aktiivsusmonitori tarkvara, et värskendada Fitbiti operatsioonisüsteemi.

## Versa Lite Editioni tarkvara uuendamine

Värskendage aktiivsusmonitori tarkvara, et saada osa uusimatest funktsioonidest ja tootetäiendustest.

Kui aktiivsusmonitori jaoks on saadaval tarkvarauuendus, ilmub Fitbiti rakendusse vastav teavitust. Uuendamise käigus ilmub Versa Lite Editioni ekraanile ja Fitbiti rakendusse edenemisriba, mis jääb sinna uuenduse paigaldamiseni. Hoidke monitori ja telefoni uuendamise ajal üksteise lähedal.

---

Märkus: Versa Lite Editioni tarkvara uuendamine võib akut tühjendada. Soovitame panna monitori enne tarkvara uuendamist laadima.

Lisateabe saamiseks vaadake lehekülge [help.fitbit.com](http://help.fitbit.com).

## Versa Lite Editioni taaskäivitamine

Aktiivsusmonitori taaskäivitamiseks hoidke nuppu 10 sekundit all, kuni ekraanile ilmub Fitbiti logo.

Aktiivsusmonitori taaskäivitamisel jäävad teie andmed alles.

## Versa Lite Editioni väljalülitamine

Aktiivsusmonitori väljalülitamiseks avage rakendus „**Settings**“ (seaded) ja seejärel „**About**“ (seadmest) > „**Shutdown**“ (väljalülitamine).

Vajutage nuppu, et aktiivsusmonitor sisse lülitada.

## Versa Lite Editioni andmete kustutamine

Kui soovite Versa Lite Editioni anda teisele inimesele või selle tagastada, kustutage sellest oma isikuandmed.

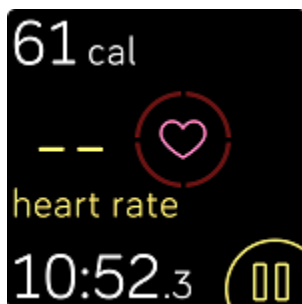
Avage rakendus „Settings“ (seaded), valige „**About**“ (seadmest) ja seejärel „**Factory Reset**“ (tehase seadete taastamine).

# Tõrkeotsing

Kui Versa Lite Edition ei tööta korralikult, vaadake allpool toodud tõrkeotsingu juhendit. Lisateabe saamiseks vaadake lehekülge [help.fitbit.com](http://help.fitbit.com)

## Pulsisageduse signaal puudub

Versa Lite Edition jälgib teie pulsisagedust treeningu ajal ja kogu päeva vältel. Kui aktiivsusmonitori pulsiandur ei suuda signaali tuvastada, kuvatakse ekraanil kriipsud.

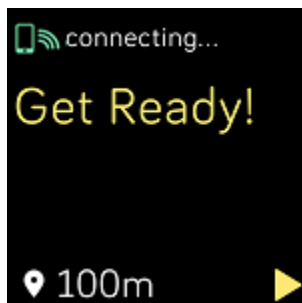


Kui aktiivsusmonitor ei tuvasta pulsisignaali, siis veenduge, et pulsisageduse jälgimine on seadme rakendusest „Settings“ (seaded) sisse lülitatud. Seejärel kontrollige, et monitor oleks õigesti käele kinnitatud. Selleks liigutage seda oma randmel kõrgemale või madalamale või reguleerige käerihma. Versa Lite Edition peab olema naha vastas. Pärast seda, kui olete kätt pisut aega sirgena paigal hoidnud, peaks pulsisagedus taas ekraanile ilmuma.

Kui pulsisagedust ikka ei kuvata, avage aktiivsusmonitori rakendus „Settings“ (seaded) ja veenduge, et pulsisageduse jälgimine („Heart Rate“) on sisse lülitatud („On“).

## GPS-signaal puudub

Keskkonnategurid, sealhulgas kõrghooned, tihedad metsad, järsud mäed ja tugev pilvisus, võivad segada telefoni ühendumist GPS-satelliitidega. Kui telefon otsib treeningu ajal GPS-signaali, kuvatakse ekraani ülaosas teade „connecting“ (ühendamine).



Parima tulemuse saavutamiseks veenduge enne treeningu alustamist, et telefon on signaali leidnud.

## Muud tõrked

Taaskäivitage seade, kui see:

- ei sünkrooni;
- ei reageeri puudutamisele, sõrmega tõmbamisele ega nupuvajutustele;
- ei pea sammude ega muude andmete üle arvestust.

Monitori taaskäivitamise juhised leiате punktist „Taaskäivitamine“ leheküljel 45.

Lisateabe saamiseks või klienditoega ühenduse võtmiseks vaadake lehekülge [help.fitbit.com](http://help.fitbit.com).



# Üldteave ja tehniline kirjeldus

## Sensors

Versa Lite Editionil on järgmised sensorid ja mootorid:

- MEMS 3-teljeline aktseleromeeter, mis jälgib liikumismustreid
- optiline pulsisagedusmõõtur
- ümbritseva valguse andur

## Materjalid

Versa Lite Editioni korpus ja pannel on anodeeritud alumiiniumist. See võib sisaldada nikliosakesi, mis võivad põhjustada nikli suhtes tundlikel inimestel allergiat, kuid Fitbiti toodete niklisisaldus vastab Euroopa Liidu rangele niklidirektiivile.

Versa Lite Editioni klassikaline käerihm on valmistatud paindlikust, vastupidavast elastomeerist, mis on sarnane sellele, mida kasutatakse paljude spordikellade valmistamiseks.

## Juhtmevaba tehnoloogia

Versa Lite Editionil on Bluetooth 4.0 raadiovastuvõtja.

## Haptiline tagasiside

Versa Lite Editionil on vibratsioonimootor alarmide, eesmärkide, teadete, meeldetuletuste ja rakenduste jaoks.

## Aku

Versa Lite Editionil on taaslaetav liitium-polümeeraku.

## Laadimiskaabel

Versa Lite Editioniga on kaasas laadimiskaabel koos laadimispesaga. Teatud olukordades saab laadijat kasutada aktiivsusmonitori funktsionaalsuse taastamiseks. Selleks võtke ühendust klienditoega.

## Mälu

Versa Lite Edition salvestab teie andmeid, sealhulgas igapäevast statistikat, uneteavet ja aktiivsusajalugu seitse päeva. Sünkroonige aktiivsusmonitor Fitbiti rakendusega, et vaadata oma tegevuste ajalugu. Parima tulemuse saavutamiseks veenduge, et ööpäevaringne sünkroonimine on sisse lülitatud.

## Ekraan

Versa Lite Editionil on värviline LCD-ekraan.

## Käerihma suurused

Käerihma suurused on toodud tabelis. Eraldi müügil olevad lisarihmad võivad veidi erineda.

Väike käerihm	Sobib randmele ümbermõõduga 140–180 mm
Suur käerihm	Sobib randmele ümbermõõduga 180–220 mm

## Kasutustingimused

Kasutustemperatuur	14° to 113° F (-10° to 45° C)
Kasutuseks ebasobilik temperatuur	-4° to 14° F (-20° to -10° C)  113° to 140°F (45° to 60° C)
Veekindlus	Veekindel kuni 50 m sügavuses

Maksimaalne töökõrgus	28,000 feet (8,534 m)
-----------------------	--------------------------

## Lisateave

Lisateavet aktiivsusmonitori ja juhtpaneeli kohta saate leheküljelt [help.fitbit.com](http://help.fitbit.com).

## Tagastamine ja garantii

Garantiiteave ja Fitbiti tagastamispõhimõtted on saadaval leheküljel [fitbit.com/legal/returns-and-warranty](http://fitbit.com/legal/returns-and-warranty).

# Eeskirjad ja ohutusteave

Märkus kasutajale: valitud piirkondade regulatiivteadet saate vaadata ka oma seadmes. Selleks valige „**Settings**“ (seaded) > „**About**“ (seadme teave)“ > „**Regulatory Info**“ (regulatiivteave).

## Euroopa Liit (EL)

Mudeli nimetus: FB415

Lihtsustatud ELi vastavusdeklaratsioon

Fitbit kinnitab, et raadioseade FB415 on kooskõlas direktiiviga 2014/53/EL. ELi vastavusdeklaratsiooni terviktekst on saadaval aadressil [www.fitbit.com/safety](http://www.fitbit.com/safety).