

fitbit versa 4



Användarhandbok
Version 2.1

Innehållsförteckning

Kom igång	6
Vad finns i förpackningen?	6
Ladda klockan	6
Konfigurera Versa 4	7
Se din data i Fitbit-appen	8
Låsa upp Fitbit Premium	9
Använda Versa 4	10
Placering vid daglig användning jämfört med vid träning	10
Spänna armbandet	11
Handdominans	12
Skötselråd	12
Byta armband	13
Grunder	15
Navigera på Versa 4	15
Justera inställningarna	18
Kontrollera batterinivån	20
Ställa in enhetslås	21
Justera Alltid aktiv skärm	21
Stänga av skärmen	22
Urtavlor, paneler och appar	23
Byta urtavla	23
Flytta på paneler	23
Hantera appar	24
Röstassistent	26
Ställa in Amazon Alexa Built-in	26
Interagera med din röstassistent	26
Kontrollera alarm, påminnelser och timers på Alexa	27
Livsstil	28
Väder	28
Hitta telefonen	29
Styra musik med YouTube Music-inställningarna	29

Google Maps	30
Aviseringar från telefonen	31
Ställa in aviseringar	31
Se inkommande aviseringar	31
Hantera aviseringar	32
Inaktivera aviseringar	32
Svara på eller avvisa telefonsamtal	33
Svara på meddelanden (Android-telefoner)	34
Tidtagning	36
Ställa in ett alarm	36
Använda timer eller stoppur	37
Aktivitet och välmående	38
Se din statistik	38
Följa ett mål för daglig aktivitet	39
Följa din timaktivitet	39
Registrera din sömn	40
Hålla koll på mensen	41
Öva på guidad andning	41
Kontrollera din stresshanteringspoäng	42
Avancerade mätvärden för hälsa	42
Träning och hjärthälsa	43
Använda kontrollerna i YouTube Music under träningspasset	43
Registrera träning automatiskt	43
Registrera och analysera träning med appen Träning	44
Starta ett träningspass automatiskt	44
Starta ett träningspass manuellt	44
Anpassa dina träningsinställningar	45
Kontrollera din träningsmanfattning	46
Kontrollera pulsen	46
Kontrollera din dagsform	49
Se din konditionspoäng	50
Dela dina aktiviteter	50
Kontaktlösa betalningar	51
Använda kredit- och bankkort	51

Betala för kollektivtrafik	53
Uppdatera, starta om och rensa	54
Uppdatera Versa 4	54
Starta om Versa 4	54
Stänga av Versa 4	54
Rensa Versa 4	55
Felsökning	56
Pulssignal saknas	56
GPS-signal saknas	56
Övriga problem	57
Allmän information och specifikationer	58
Sensorer och komponenter	58
Material	58
Trådlös teknik	58
Haptisk återkoppling	58
Batteri	58
Minne	59
Skärm	59
Armbandsstorlek	59
Miljöförhållanden	59
Läs mer	60
Returpolicy och garanti	60
Föreskrifter och säkerhetsanvisningar	61
USA: Deklaration från Federal Communications Commission (FCC)	61
Kanada: Deklaration från Industry Canada (IC)	62
Europeiska unionen (EU)	63
Argentina	64
Australien och Nya Zeeland	64
Ghana	64
Indonesien	65
Israel	65
Japan	65
Saudiarabien	65
Malaysia	66

Mexiko	66
Marocko	66
Nigeria	67
Oman	67
Paraguay	67
Filippinerna	67
Serbien	67
Singapore	68
Sydkorea	68
Taiwan	68
Thailand	71
Förenade Arabemiraten	71
Storbritannien	71
Vietnam	72
Om batteriet	72
IP-klassning	73
Säkerhetsförklaring	74
Lagstadgade märkningar	74

Kom igång

Håll koll på konditionen och få bättre resultat från din rutin med Fitbit Versa 4 från Google.

Ägna en stund åt att läsa igenom den fullständiga säkerhetsinformationen på fitbit.com/safety. Versa 4 är inte avsedd att tillhandahålla medicinsk eller vetenskaplig data.

Vad finns i förpackningen?

Det här ingår med Versa 4:



Klocka med ett litet armband
(färg och material varierar)



Laddningskabel



Ytterligare stort armband

De avtagbara armbanden för Versa 4 finns i olika färger och material och dessa säljs separat.

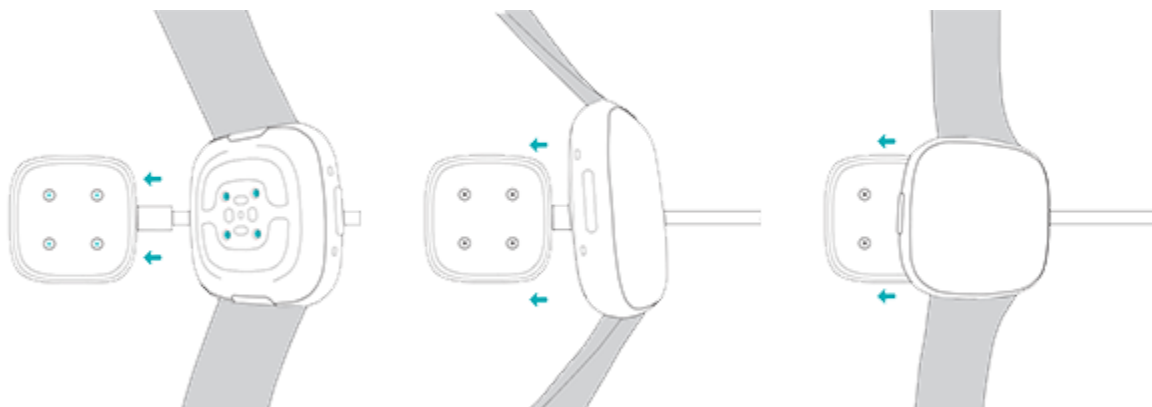
Ladda klockan

En fulladdad Versa 4 har en batteritid på mer än 6 dagar. Batteriets livslängd och laddningscykler varierar beroende på användning och andra faktorer. De faktiska resultaten varierar.

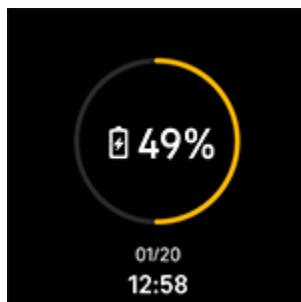
Så här laddar du Versa 4:

1. Anslut laddningskabeln till USB-porten på din dator, en UL-certifierad USB-väggsladdare eller annan lågenergiladdningsenhet.

2. Håll den andra änden av laddningskabeln nära porten på klockans baksida tills den fästs magnetiskt. Se till att stiften på laddningskabeln passas in i porten på baksidan av klockan.



Ladda Versa 4 i 12 minuter för en batteritid på 24 timmar. Medan klockan laddas trycker du på skärmen två gånger och trycker på knappen för att aktivera skärmen. Att ladda batteriet fullt tar ungefär 1–2 timmar.



Konfigurera Versa 4

Konfigurera Versa 4 med Fitbit-appen för iPhone och iPad eller Android-telefoner. Fitbit-appen är kompatibel med de mest populära telefonerna. Du kan kontrollera om din telefon är kompatibel på [fitbit.com/devices](https://www.fitbit.com/devices).



Så här kommer du igång:

1. Ladda ned Fitbit-appen:
 - [Apple App Store](#) för iPhone
 - [Google Play Butik](#) för Android-telefoner
2. Installera appen och öppna den.
3. Tryck på **Logga in med Google** och följ anvisningarna på skärmen för att konfigurera enheten.

När du är klar med konfigureringen kan du läsa mer om din nya klocka i guiden och sedan utforska Fitbit-appen.

Mer information finns i [den relaterade hjälpartikeln](#).

Se din data i Fitbit-appen

Öppna Fitbit-appen på telefonen för att se mätvärden för hälsa, aktivitets- och sömndata, välja ett träningspass eller ett mindfulnesspass med mera.

Låsa upp Fitbit Premium

Fitbit Premium är en resurs i Fitbit-appen som är anpassad efter dig. Den hjälper dig att hålla dig aktiv, sova bra och hantera stress. Med en Premium-prenumeration får du program som är skräddarsydda efter dina hälso- och träningsmål, hundratals träningspass från träningsvarumärken, guidade meditationer med mera.

Kunder kan lösa in en provperiod på en Fitbit Premium-prenumeration i Fitbit-appen. ¹

Mer information finns i [den relaterade hjälpartikeln](#).

¹ Endast för nya och återkommande Fitbit Premium-användare. Medlemskapet måste aktiveras inom 60 dagar efter enhetsaktiveringen (giltig betalningsmetod krävs). Förnyas automatiskt för 9,99 USD/mån* när provperioden är slut. Säg upp prenumerationen innan för att undvika återkommande avgifter. Innehåll och funktioner kan ändras och är inte tillgängliga i alla regioner. Medlemskapet kan inte ges bort. Mer information finns [här](#). Användarvillkor gäller.

* Det regionala förnyelsepriset för Förenade kungariket är 7,99 GBP/mån.

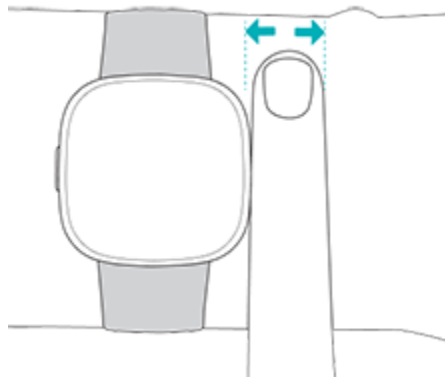
Använda Versa 4

Ha på dig Versa 4 runt handleden. Om du behöver sätta fast ett armband i en annan storlek eller om du köpte ett annat armband kan du följa anvisningarna i [Byta armband](#).

Placering vid daglig användning jämfört med vid träning

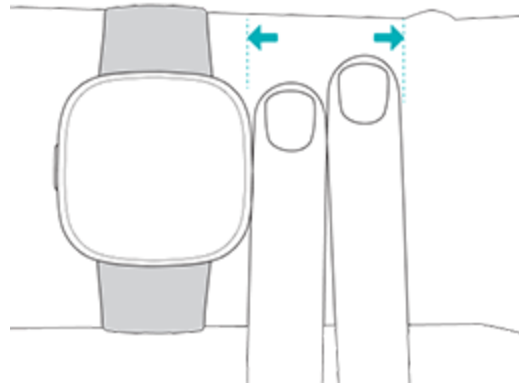
När du inte tränar ska du bära Versa 4 en fingerbredd ovanför ditt handledsben.

I allmänhet är det alltid viktigt att regelbundet ge din handled en paus genom att ta av klockan i ungefär en timme efter att du har haft den på dig länge. Vi rekommenderar att du tar av dig klockan medan du duschar. Du kan duscha när du har på dig klockan, men om du tar av den minskar du risken för potentiell exponering för tvål, schampo och balsam, vilket kan orsaka skador på klockan på lång sikt, och det kan även orsaka hudirritation.



För optimerad pulsmätning under träning:

- Testa att flytta armbandet högre upp på handleden när du tränar för att det ska sitta bättre. Om du upplever obehag lossar du armbandet, och om obehaget kvarstår tar du av dig armbandet och låter handleden vila.



- Ha klockan ovanpå handleden och se till att enhetens baksida är i kontakt med din hud.

Spänna armbandet

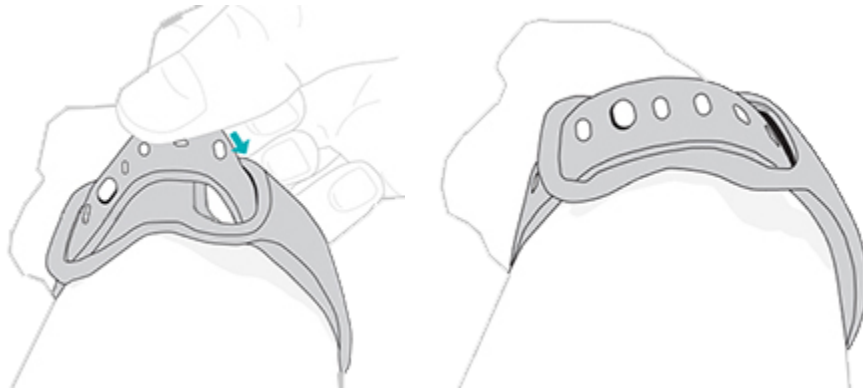
1. Sätt Versa 4 runt handleden.
2. För in det undre armbandet genom den första öglan i det övre armbandet.



3. Dra åt armbandet tills det sitter bekvämt och tryck sedan stiftet genom ett av hålen i armbandet. Om du använder något av de sista två hålen på det kortare armbandet rekommenderar vi att du byter till ett längre armband för en bättre passform. Du hittar anvisningar i [Byta armband](#).



4. Skjut den lösa änden av armbandet genom den andra öglan tills det ligger slätt mot din handled. Se till att armbandet inte sitter för hårt. Se till att armbandet sitter tillräckligt löst för att kunna röra sig upp och ned på armen.



Handdominans

Du måste ange om du har på dig Versa 4 på din dominanta eller icke-dominanta hand för att få exaktare resultat. Din dominant hand är den du använder när du äter och skriver. Som standard är handledsinställningen inställd på icke-dominant. Om du använder Versa 4 på din dominant hand ska du ändra handledsinställningen i Fitbit-appen:

Tryck på enhetsikonen  > på fliken Idag i Fitbit-appen **Versa 4** > **Handled** > **Dominant**.

Skötselråd

- Rengör armbandet och handleden regelbundet med ett tvåfritt rengöringsmedel.
- Ta av klockan och låt den torka ordentligt om den har blivit blöt.
- Ta av klockan då och då.

- Ta av klockan och kontakta kundsupporten om du märker av hudirritation. Läs mer på [fitbit.com/productcare](https://www.fitbit.com/productcare).

Läs mer på [Skötselråd för Fitbit](#).

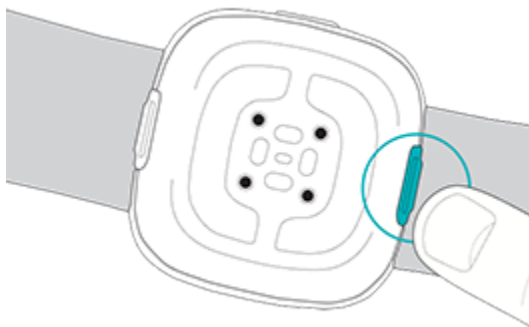
Byta armband

Med Versa 4 ingår ett litet armband som är fäst på klockan och ytterligare ett nedre armband i större storlek. Både det övre och nedre armbandet kan bytas ut mot armband som säljs separat på [fitbit.com](https://www.fitbit.com). Du kan se mått på armband i [Armbandsstorlek](#).

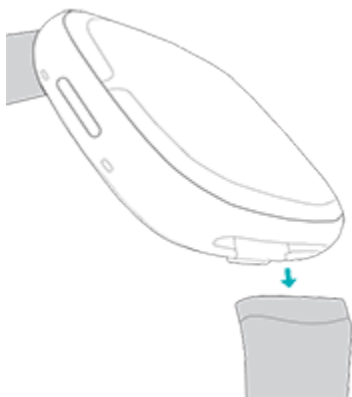
Armbanden till Fitbit Sense, Fitbit Sense 2 och Fitbit Versa 3 är kompatibla med Versa 4.

Ta av ett armband

1. Vänd på Versa 4 och titta efter bandets spännet.



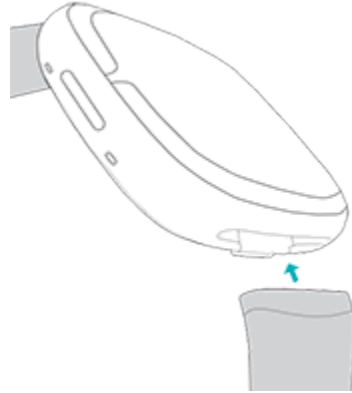
2. För att öppna spännet trycker du den platta knappen mot armbandet.
3. Dra försiktigt bort armbandet från klockan för att frigöra det.



4. Gör samma sak på andra sidan.

Fästa ett armband

För att fästa ett armband ska du trycka det mot klockans undersida tills du hör ett klick och det sitter fast. Armbandet med öglorna och stiftet fästs på klockans ovansida.



Grunder

Lär dig hur du hanterar inställningar, väljer en personlig pinkod, navigerar på skärmen och kontrollerar batterinivån.

Navigera på Versa 4

Versa 4 har en AMOLED-pekskärm i färg och en knapp.

Navigera på Versa 4 genom att trycka på skärmen, svepa från sida till sida och upp och ned eller trycka på knappen. För att bevara batteriet stängs klockans skärm av när den inte används, såvida du inte aktiverar inställningen för alltid aktiv skärm. Mer information finns i [Justera alltid aktiv skärm](#).

Grundläggande navigering

Startskärmen är en klocka.

- Svep nedåt för att visa snabbinställningarna
- Svep uppåt för att se dina meddelanden.
- Svep åt vänster eller höger för att se dina paneler.
- Tryck på knappen för att öppna appmenyn eller gå tillbaka till urtavlan.
- Tryck och håll fingret på urtavlan för att växla mellan sparade urtavlor.



Knappgenvägar

Använd knappen för snabb åtkomst till kontaktlösa betalningar, röstassistent, snabbinställningar eller dina favoritappar.





Trycka på knappen

Tryck på knappen för att återgå till urtavlan. Från urtavlan trycker du på knappen för att öppna en lista över appar som är installerade på klockan.

Hålla knappen nedtryckt

Håll knappen nedtryckt i en sekund för att aktivera en valfri funktion. Första gången du använder genvägen med knappen väljer du vilken funktion som ska aktiveras. Du kan ändra vilken funktion som ska aktiveras när du håller knappen nedtryckt genom att öppna appen



Inställningar  på klockan och trycka på **Genväg**. Kontrollera att genvägen är aktiverad  och tryck sedan på **Tryck länge** för att välja app.







Trycka på knappen snabbt två gånger

Tryck snabbt två gånger på knappen för att öppna genvägar för röstassistenten, aviseringar och kontaktlös betalning. Tryck på en genväg för att öppna den.

Snabbinställningar

Svep nedåt från urtavlan för att komma åt snabbinställningarna.

Stör ej 	<p>När inställningen Stör ej är på</p> <ul style="list-style-type: none">• är ljudet av för aviseringar, firanden av mål och påminnelser• tänds ikonen för Stör ej  i snabbinställningarna. <p>Du kan inte aktivera inställningen för Stör ej och sovläge samtidigt.</p>
---	--

Sovläge 	<p>När inställningen för sovläge är på</p> <ul style="list-style-type: none"> • är ljudet av för aviseringar, firanden av mål och påminnelser • ställs skärmens ljusstyrka in på nedtonad • inaktiveras urtavlan för Alltid aktiv skärm • tänds inte skärmen när du vrider handleden • tänds ikonen för Sovläge  i snabbinställningarna. <p>Sovläget inaktiveras automatiskt när du ställer in ett sömnschema. Mer information finns i Justera inställningar.</p> <p>Du kan inte aktivera inställningen för Stör ej och sovläge samtidigt.</p>
Inställningar 	<p>Om du vill se fler inställningar trycker du på inställningsikonen och öppnar appen Inställningar. Mer information finns i Justera inställningar.</p>
Väck skärm 	<p>När du ställer in Väck skärm på Endast knapp trycker du på knappen eller skärmen för att aktivera skärmen.</p>
Ljusstyrka 	<p>Justera skärmens ljusstyrka.</p>
Alltid aktiv skärm 	<p>Aktivera eller inaktivera Alltid aktiv skärm. Mer information finns i Justera Alltid aktiv skärm.</p>

Paneler

Svep åt höger eller vänster från urtavlan för att navigera genom dina paneler. Se dina framsteg mot ditt dagliga mål eller en sammanfattning av dagens aktivitet, kontrollera din puls under dagen, visa din senaste sömnstatistik, ställ in en timer, starta en träning eller kontrollera väderprognosen.

Anpassa klockan genom att ändra vilka paneler som ingår och i vilken ordning de visas. Läs mer i [Flytta på paneler](#).

Justera inställningarna

Hantera grundläggande inställningar i appen Inställningar  :

Skärm

Ljusstyrka	Ändra skärmens ljusstyrka.
Väck skärm	Ändra om skärmen slås på när du vrider handleden.
Skärmens tidsgräns	Justera längden på tiden innan skärmen slås av eller växlar till Alltid aktiv skärm på urtavlan.
Alltid aktiv skärm	Aktivera eller inaktivera Alltid aktiv skärm. Mer information finns i Justera Alltid aktiv skärm .


Vibration och ljud

Vibration	Justera klockans vibrationsstyrka.
Mikrofon	Välj om din klocka ska få åtkomst till mikrofonen.

Påminnelser om mål

Mål för Active Zone Minutes	Aktivera eller inaktivera aviseringar om veckomål för Active Zone Minutes.
-----------------------------	--

Tysta lägen

Stör ej	Inaktivera alla aviseringar.
Sovläge	Ändra inställningarna för sovläge. Du kan ställa in ett schema när läget automatiskt ska aktiveras och inaktiveras. Så här ställer du in ett schema: <ol style="list-style-type: none">1. Tryck på Schemalägg i avsnittet Sovläge.2. Tryck på start- eller sluttiden för att justera när läget ska aktiveras eller inaktiveras. Svep uppåt eller nedåt för att ändra tiden och tryck på tiden för att välja den. Sovläget inaktiveras automatiskt vid den schemalagda tidpunkten, även om du har aktiverat det manuellt.
Fokusläge	Inaktivera aviseringar när appen Träning används  .
Aviseringar från Alexa	Inaktivera aviseringar från Amazon Alexa.

Genväg

Tryck länge på knappen	Välj vilken app eller funktion du vill ska öppnas när du håller knappen nedtryckt.
------------------------	--

Röstassistent

Röstassistent	Aktivera eller inaktivera röstassistenten.
Ljudåterkoppling	Välj om röstassistenten ska använda högtalaren på klockan.

Skärmzoom

Inställningar för förstoring	Aktivera Förstora om du vill zooma in när du trycker tre gånger på skärmen. Välj mellan 2x och 3x förstoring. Om du vill zooma ut igen trycker du på skärmen en gång.
------------------------------	--

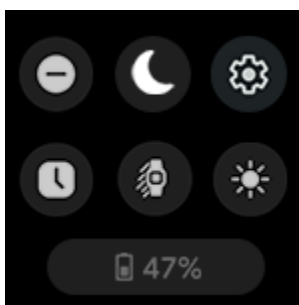
Om Versa 4

Systeminformation	Visa versionsnumret för klockans installerade firmware.
Föreskrifter	Visa föreskrifterna för klockan.
Återställ standardinställningarna	Rensa all enhetsinformation. Mer information finns i Rensa Versa 4 .

Tryck på inställningen som ska ändras. Svep uppåt för att se hela listan med inställningar.

Kontrollera batterinivån

Svep nedåt från urtavlan. Batterinivån visas längst ned på skärmen.



Om klockans batterinivå är låg (20 % eller lägre) visas en varning och batteriindikatorn blir orange. Om klockans batterinivå är kritiskt låg (8 % eller lägre) visas en andra varning och batteriindikatorn blinkar rött.

När batterinivån är kritiskt låg (8 % eller lägre)

- ställs skärmens ljusstyrka in på nedtonad
- ställs vibrationsstyrkan in på lätt
- inaktiveras GPS-spårning, om du registrerar ett träningspass med GPS
- inaktiveras Alltid aktiv skärm
- kan du inte använda funktionen röstassistent
- kan du inte använda snabbsvar.

Ladda Versa 4 för att använda eller ändra dessa inställningar.

Ställa in enhetslås

Skydda klockan genom att aktivera enhetslås i Fitbit-appen. Den ber dig att ange en personlig fyrsiffrig pinkod för att låsa upp klockan. Enhetslåset aktiveras automatiskt när du ställer in kontaktlösa betalningar på klockan och du måste då ange en kod. Om du inte använder kontaktlösa betalningar är det valfritt att ställa in ett enhetslås.

Hantera pinkoden i Fitbit-appen:


Tryck på enhetsikonen  på fliken Idag i Fitbit-appen > **Versa 4** > **Enhetslås**.

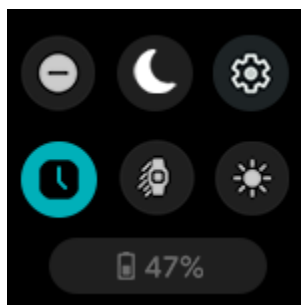
Mer information finns i [den relaterade hjälpartikeln](#).

Justera Alltid aktiv skärm

Aktivera Alltid aktiv skärm för att visa tiden på klockan, även om du inte interagerar med skärmen. Många urtavlor och vissa appar har sitt eget skärmläge för alltid på-läget.



Aktivera eller inaktivera Alltid aktiv skärm genom att svepa nedåt från urtavlan och öppna snabbinställningarna. Tryck på ikonen för Alltid aktiv skärm .



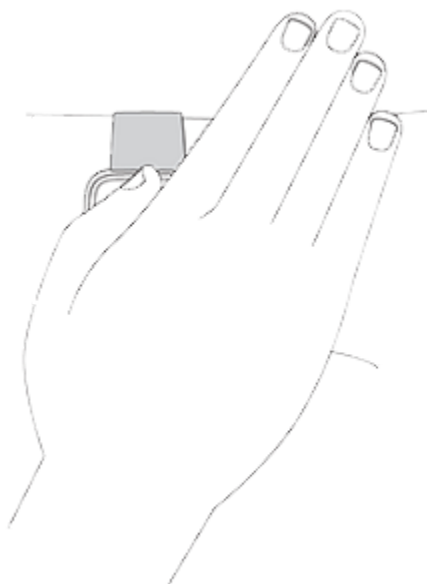
Om du aktiverar den här funktionen påverkar det klockans batteritid. När Alltid aktiv skärm har aktiverats måste du ladda din Versa 4 oftare.

Alltid aktiv skärm inaktiveras automatiskt när klockans batteri är kritiskt lågt.

Mer information finns i [den relaterade hjälpartikeln](#).

Stänga av skärmen

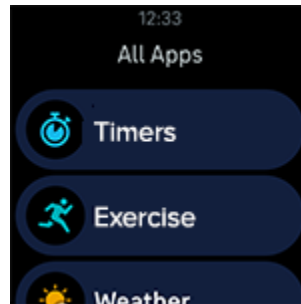
Du kan stänga av klockans skärm när den inte används genom att täcka urtavlan med motsatt hand en kort stund eller vrida handleden från kroppen.



Observera att om du aktiverar inställningen för Alltid aktiv skärm stängs inte skärmen av.


Urtavlor, paneler och appar

I [Fitbits appgalleri](#) hittar du appar och urtavlor för att anpassa klockan och tillgodose olika hälso-, tränings-, tidtagnings- och vardagsbehov.




Byta urtavla

Fitbits appgalleri erbjuder en mängd olika urtavlor så att du kan anpassa klockan.



1. Tryck på enhetsikonen  på fliken Idag i Fitbit-appen > **Versa 4**.
2. Tryck på **Galleri** > fliken **Klockor**.
3. Bläddra bland de tillgängliga urtavlorna. Tryck på urtavlan för att se en detaljerad vy.
4. Tryck på **Installera** för att lägga till urtavlan på Versa 4.

Spara upp till fem urtavlor att byta mellan:

- När du väljer en ny urtavla sparas den automatiskt om du inte redan har fem sparade urtavlor.
- Du kan se dina sparade urtavlor på fliken Idag i Fitbit-appen. Tryck på enhetsikonen  > **Versa 4** > **Galleri**. Du hittar de sparade urtavlorna i Mina urtavlor.
 - Du kan ta bort en urtavla genom att trycka på den > **Ta bort urtavla**.
 - Du kan byta till en sparad urtavla genom att trycka på urtavlan > **Välj**.
- Växla mellan dina sparade urtavlor på klockan genom att trycka och hålla kvar fingret på din nuvarande urtavla.

Flytta på paneler

Svep åt höger eller vänster från urtavlan för att navigera genom dina paneler. Så här hanterar du vilka paneler som ingår och i vilken ordning de visas:

1. Tryck på enhetsikonen  på fliken Idag  i Fitbit-appen > **Versa 4**.
2. Tryck på panelen **Galleri**.
3. I avsnittet Mina paneler på fliken Versa 4 trycker du på **Hantera**.
 - Ordna om panelerna genom att trycka länge på rutnätsikonen. Flytta panelen uppåt eller nedåt i listan och släpp den sedan för att placera den på en ny plats.
 - Radera en panel genom att trycka på ikonen X > **Ta bort**.
 - Lägg till en panel genom att trycka på **Lägg till panel** > tryck på panelen du vill lägga till > **Installera**.

Observera att du som mest kan ha åtta paneler installerade på din klocka. Om du redan har åtta paneler installerade måste du avinstallera en panel innan du installerar en ny.

Hantera appar



Anpassa klockan med dina favoritappar.

Öppna appar

Tryck på knappen från urtavlan för att visa apparna som är installerade på klockan. Svep uppåt för att bläddra bland apparna. Tryck på en app för att öppna den.

Ta bort appar

Du kan ta bort de flesta appar som är installerade på Versa 4:

1. Tryck på enhetsikonen  på fliken Idag  i Fitbit-appen > **Versa 4**.
2. Tryck på panelen **Galleri**.
3. Tryck på appen du vill ta bort. Du kan behöva svepa uppåt för att hitta den.
4. Tryck på **Avinstallera**.

Installera appar på nytt


1. Tryck på enhetsikonen  på fliken Idag  i Fitbit-appen > **Versa 4**.
2. Tryck på panelen **Galleri** > fliken **Appar**.
3. Bläddra bland tillgängliga appar. När du hittar en du vill installera trycker du på den.
4. Tryck på **Installera** för att lägga till appen på Versa 4.

Mer information finns i [den relaterade hjälpartikeln](#).

Uppdatera appar

Ibland behöver du uppdatera apparna som installerats på Versa 4.


Så här uppdaterar du en app:

1. Tryck på enhetsikonen  på fliken Idag  i Fitbit-appen > **Versa 4**.
2. Tryck på panelen **Galleri**. Leta reda på appen som du vill uppdatera. Du kan behöva svepa uppåt för att hitta den.
3. Tryck på knappen **Uppdatera** bredvid appen.

Ändra appinställningar och behörigheter

Många appar har alternativ för att justera aviseringar, tillåta vissa behörigheter och anpassa vad som visas. Tänk på att appen kan sluta fungera om du inaktiverar appbehörigheter.

Så här kommer du åt inställningarna:

1. Ha klockan i närheten och tryck på enhetsikonen  på fliken Idag i Fitbit-appen > **Versa 4**.
2. Tryck på **Galleri**.
3. Tryck på appen eller urtavlan vars inställningar du vill ändra. Du kan behöva svepa uppåt för att se vissa appar.
4. Tryck på **Inställningar** eller **Behörigheter**.
5. Tryck på bakåtpilen när du är färdig med dina ändringar.

Röstassistent

Kontrollera vädret, ställ in timers och alarm, styr dina smarta hemenheter med mera genom att prata med klockan.


Ställa in Amazon Alexa Built-in

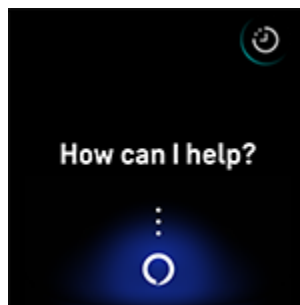
1. Tryck på enhetsikonen  på fliken Idag  i Fitbit-appen > **Versa 4**.
2. Tryck på **Amazon Alexa** > **Logga in med Amazon**.
3. Tryck på **Kom igång**.
4. Logga in på ditt Amazon-konto eller skapa ett om det behövs.
5. Följ anvisningarna på skärmen och läs om vad Alexa kan göra. Tryck sedan på **Stäng** för att återgå till enhetsinställningarna i Fitbit-appen.

Så här ändrar du språket som Alexa identifierar:

1. Tryck på enhetsikonen  på fliken Idag  i Fitbit-appen > **Versa 4**.
2. Tryck på **Amazon Alexa**.
3. Tryck på det aktuella språket om du vill ändra det, eller tryck på **Logga ut** om du vill sluta använda Alexa på klockan.

Interagera med din röstassistent

1. Öppna Alexa-appen  på klockan. Observera att Fitbit-appen måste köras i bakgrunden på din telefon.
2. Säg din förfrågan.



Du behöver inte säga "Alexa" innan du säger din förfrågan. Exempel:

- Ställ en timer på 10 minuter.
- Ställ in ett alarm på 8.00
- Hur varmt är det ute?
- Påminn mig att äta middag klockan 18.00
- Hur mycket protein finns det i ett ägg?
- Be Fitbit att starta en löprunda.*
- Påbörja en cykeltur med Fitbit.*

* Om du vill be Alexa att öppna appen Träning på din klocka måste du först ställa in Fitbit-färdigheten för Alexa. Mer information finns i [den relaterade hjälpartikeln](#). Dessa kommandon finns för närvarande på engelska, tyska, franska, italienska, spanska och japanska.




Amazon Alexa är inte tillgänglig i alla länder. Läs mer på fitbit.com/voice.



Observera att Alexa inte aktiveras på klockan om du säger "Alexa" – du måste öppna röstassistenttappen innan mikrofonen i klockan slås på. Mikrofonen stängs av när du stänger röstassistenten eller när klockans skärm stängs av.

För extra funktioner kan du installera Amazon Alexa-appen på telefonen. Om du har appen kan din klocka få tillgång till ytterligare Alexa-färdigheter.

Mer information finns i [den relaterade hjälpartikeln](#).

Kontrollera alarm, påminnelser och timers på Alexa

1. Öppna Alexa-appen  på klockan.
2. Tryck på varningsikonen  och svep uppåt för att visa alarm, påminnelser och timers.
3. Tryck på ett alarm för att aktivera eller inaktivera det. Du kan justera eller avbryta en påminnelse eller timer genom att trycka på Alexa-ikonen  och säga din förfrågan.

Observera att Alexas alarm och timers inte är samma som de du ställer in i Alarm-appen  eller Timers-appen .

Livsstil


Använd appar för att hålla koll på det du bryr dig mest om. I [Urtavlor, paneler och appar](#) hittar du anvisningar om hur du lägger till och raderar appar.

Mer information finns i [den relaterade hjälpartikeln](#).

Väder

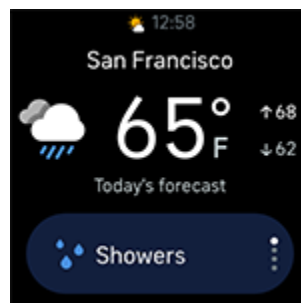
Se vädret på din nuvarande plats, samt ytterligare två platser som du väljer i appen Väder på klockan.

Kontrollera väderprognosen på din aktuella plats i dina paneler. Svep åt vänster eller höger från urtavlan tills du hittar panelen Väder. Tryck på panelen längst ned på skärmen för att växla mellan aktuell molnighet, kommande temperaturprognos, regnprognos och luftkvalitet.



Tryck var som helst på panelen för att öppna appen Väder , där du hittar mer information samt väderprognoser för ytterligare två platser som du själv väljer.

Om vädret för din nuvarande plats inte visas kontrollerar du att du har aktiverat platstjänster för Fitbit-appen. Om du ändrar platsen eller inte ser uppdaterad data för din nuvarande plats kan du synkronisera klockan för att visa din nya plats och din senaste data i appen eller på panelen Väder.

Välj temperaturenhet i Fitbit-appen. Om du vill veta mer läser du [den relaterade hjälpartikeln](#).



Så här lägger du till eller tar bort en ort:

1. Tryck på enhetsikonen  på fliken Idag  i Fitbit-appen > **Versa 4**.
2. Tryck på panelen **Galleri**.
3. Tryck på appen **Väder**. Du kan behöva svepa för att hitta den.

4. Tryck på **Inställningar** > **Lägg till ort** för att lägga till upp till två ytterligare platser eller tryck på **Redigera** > ikonen **X** för att radera en plats. Observera att du inte kan radera din nuvarande plats.

Hitta telefonen

Använd appen Hitta telefonen  för att hitta din telefon.

Krav:



- Klockan måste vara ansluten (parkopplad) till den telefon du vill hitta.
- Telefonen måste ha Bluetooth aktiverat och vara inom tio meter från din Fitbit-enhet.
- Fitbit-appen måste köras i bakgrunden på telefonen.
- Telefonen måste vara på.




För att hitta telefonen:

1. Öppna appen Hitta telefonen på klockan.
2. Tryck på **Hitta telefonen**. Telefonen ringer högt.
3. När du hittar telefonen trycker du på **Avbryt** för att avsluta ringsignalen.

Styra musik med YouTube Music-inställningarna

Använd YouTube Music-inställningarna på Versa 4 för att styra YouTube Music på telefonen. Navigera mellan spellistor, hoppa över eller spela upp låtar igen och justera volymen från ditt aktivitetsarmband. Observera att för att använda fjärrstyrning av YouTube Music krävs en kompatibel telefon inom Bluetooth-räckvidd och en prenumeration på YouTube Music Premium. Mer information om YouTube Music finns i [den relaterade hjälpartikeln](#).

1. Öppna YouTube Music-appen på telefonen. Observera att Fitbit-appen måste köras i bakgrunden.
2. Öppna YouTube Music-appen på klockan.
 - Låten och artisten som spelas visas högst upp på skärmen.
 - Tryck på uppspelnings-/pausikonen  för att pausa eller spela upp den aktuella låten.
 - Tryck på ikonen Hoppa till föregående  för att starta om låten som spelas upp eller återgå till föregående låt.

- Tryck på ikonen Hoppa till nästa  för att hoppa till nästa låt.
- Tryck på biblioteksikonen  för att bläddra bland tillgänglig musik, inklusive dina senaste spellistor, låtar och album. Tryck på en spellista för att växla till den.
- Tryck på gillaikonen för att gilla låten som spelas.
- Tryck på volymikonen  för att justera volymen.

Mer information finns i [den relaterade hjälpartikeln](#).

Google Maps

Få detaljerade vägbeskrivningar på handleden med Google Maps-appen  på klockan.

1. Öppna Google Maps-appen på telefonen, sök efter platsen du vill navigera till, välj transportmedel, välj en rutt och tryck på Starta för att starta navigeringen. Detaljerade anvisningar om hur du använder Google Maps-appen på telefonen finns på support.google.com. Observera att Fitbit-appen måste köras i bakgrunden.
2. Svep till Google Maps-appen på ditt aktivitetsarmband och tryck för att öppna den.
3. Du kan pausa navigeringen medan den pågår genom att svepa uppåt och trycka på pausknappen. Tryck på knappen Återuppta för att återuppta navigeringen eller på knappen Slutför för att avsluta navigeringen.
4. När du når din destination med navigering för cyklister eller fotgängare visar din klocka en sammanfattning av din aktivitet. Tryck på **Klar** när du vill stänga Google Maps-appen.

Mer information finns i [den relaterade hjälpartikeln](#).

Aviseringar från telefonen

Versa 4 kan visa samtals-, sms-, kalender- och appaviseringar från telefonen för att hålla dig informerad. Håll klockan inom 10 meter från telefonen för att få aviseringar.

Ställa in aviseringar

Kontrollera att telefonens Bluetooth är påslagen och att telefonen kan ta emot aviseringar (ofta under Inställningar > Aviseringar). Ställ sedan in aviseringar:

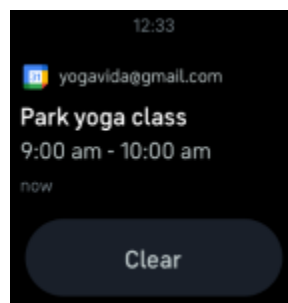
1. Tryck på enhetsikonen  på fliken Idag i Fitbit-appen > **Versa 4**.
2. Tryck på **Aviseringar**.
3. Följ anvisningarna på skärmen för att parkoppla klockan om du inte redan har gjort det. Aviseringar för samtal, sms och kalenderhändelser aktiveras automatiskt.
4. Om du vill aktivera aviseringar för appar som är installerade på telefonen, till exempel Fitbit och WhatsApp, kan du trycka på **Appaviseringar** och aktivera de aviseringar du vill se.

Obs! Om du har en iPhone visar Versa 4 aviseringar från alla kalendrar som synkroniseras med kalenderappen. Om du har en Android-telefon visar Versa 4 kalendermeddelanden från den kalenderapp du väljer under installationen.

Mer information finns i [den relaterade hjälpartikeln](#).

Se inkommande aviseringar

En avisering får klockan att vibrera. Om du inte läser aviseringen när den kommer kan du kolla den senare genom att svepa uppåt på urtavlan eller genom att trycka på knappen två gånger och trycka på aviseringsikonen.



Hantera aviseringar

Versa 4 lagrar upp till 30 aviseringar. Därefter ersätts de äldsta när du får nya.


Så här hanterar du aviseringar:

- Svep uppåt från urtavlan för att se dina aviseringar och tryck på en avisering om du vill visa hela.
- Du kan radera en avisering genom att trycka på den så att den utökas och sedan svepa till skärmens nederkant och trycka på **Rensa**.
- Radera alla aviseringar samtidigt genom att svepa uppåt tills du når slutet av aviseringarna och tryck sedan på **Rensa alla**.
- Stäng aviseringsskärmen genom att trycka på knappen eller svepa nedåt.


Inaktivera aviseringar

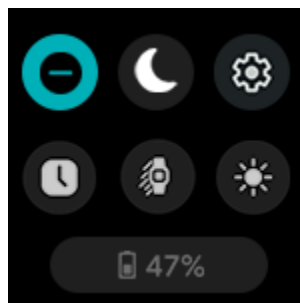
Inaktivera vissa aviseringar i Fitbit-appen eller aktivera alla aviseringar i snabbinställningarna på Versa 4. När du inaktiverar alla aviseringar kommer inte klockan att vibrera och skärmen kommer inte att slås på när telefonen tar emot en avisering.

Så här inaktiverar du vissa aviseringar:

1. Tryck på enhetsikonen  på fliken Idag i Fitbit-appen > **Versa 4** > **Aviseringar**.
2. Inaktivera de aviseringar du inte längre vill se på klockan.

Så här inaktiverar du alla aviseringar:

1. Svep nedåt från urtavlan för att komma åt snabbinställningarna.
2. Tryck på ikonen Stör ej . Alla aviseringar, inklusive målfiranden och påminnelser, inaktiveras.



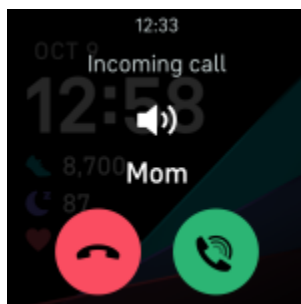
Observera att om du använder inställningen Stör ej på telefonen får du inga aviseringar på klockan förrän du inaktiverar den här inställningen.

Svara på eller avvisa telefonsamtal

Om du parkopplar till en iPhone eller Android-telefon kan du svara på eller avvisa inkommande telefonsamtal med Versa 4.

Du kan svara på ett samtal genom att trycka på den gröna telefonikonen på klockans skärm. Du kan avvisa ett samtal genom att trycka på den röda telefonikonen. Då skickas uppringaren till röstbrevlådan.

Namnet på uppringaren visas om personen finns i din kontaktlista, annars ser du ett telefonnummer.



Svara på samtal på klockan

Om du vill svara på samtal på klockan trycker du på enhetsikonen  > på fliken Idag i Fitbit-appen på telefonen **Versa 4** > **Samtal på klockan**. Följ anvisningarna nedan för att ställa in samtal på klockan.

Android-telefon










Tryck på varje inställning som behövs och följ anvisningarna på skärmen för att acceptera och aktivera nödvändiga parkopplingsbehörigheter och förfrågningar.

- Observera att om knappen **Se anvisningar** visas kanske du använder en äldre version av Fitbit-appen. Tryck på **Se anvisningar** och använd anvisningarna för [iPhone](#) för att konfigurera samtal på klockan.

iPhone

1. Tryck på **Starta konfiguration**.
2. Tryck på **Inställningar** > **Bluetooth** på telefonen. Telefonen söker efter tillgängliga enheter.
3. När **Versa 4-kontroller/-samtal** visas som ett tillgängligt alternativ trycker du på det. Ett nummer visas på telefonens skärm.
4. När samma nummer visas på klockan trycker du på **Parkoppla**.
5. Återgå till Fitbit-appen på telefonen. Tryck på **Klar** för att slutföra konfigurationen.

Så här svarar du på ett samtal på klockan:




1. När du får ett samtal trycker du på den gröna telefonikonen  på klockan. Observera att telefonen måste vara i närheten och Fitbit-appen måste köras i bakgrunden.
2. Prata in i klockan för att prata med den andra personen. Du hör personens röst via klockans högtalare.
 - Om du vill ändra volymen för den du pratar med trycker du på högtalarikonen  > minusikonen  eller plusikonen  . Svep åt höger för att återgå till föregående skärm.
 - Om du vill stänga av ljudet för dig själv trycker du på mikrofonikonen  . Tryck på samma ikon för att slå på ljudet igen.
 - Om du vill byta till knappsatsen trycker du på ikonen med de tre punkterna  > **Knappsats**. Svep åt höger för att återgå till föregående skärm.
 - Om du vill flytta samtalet till telefonen trycker du på de tre punkterna  > **Telefon**. Tryck på klockikonen  om du vill flytta tillbaka samtalet till klockan.
3. Avsluta samtalet genom att trycka på den röda telefonikonen  .

Mer information finns i [den relaterade hjälpartikeln](#).

Svara på meddelanden (Android-telefoner)

Svara direkt på sms och aviseringar från vissa appar på klockan med förinställda snabbsvar eller genom att tala in ditt svar på Versa 4. Ha din telefon i närheten med Fitbit-appen aktiv i bakgrunden för att svara på meddelanden från klockan.

Så här svarar du på ett meddelande:

1. Öppna meddelandet du vill svara på.
2. Välj hur du vill svara på meddelandet:
 - Tryck på mikrofonikonen  för att svara på meddelandet med hjälp av Röst till text. Om du vill byta det språk som mikrofonen ska identifiera trycker du på **Språk**. När du talat in ditt svar trycker du på **Skicka** eller så kan du trycka på **Försök igen** om du vill göra ett nytt försök.
 - Tryck på textikonen  för att svara på ett meddelande från listan med snabbsvar.
 - Tryck på emoji-ikonen  för att svara på meddelandet med en emoji.


Mer information, till exempel om hur du anpassar snabbsvar, finns i [den relaterade hjälpartikeln](#).

Tidtagning

Alarm vibrerar för att väcka eller påminna dig vid en tidpunkt du ställer in. Ställ in upp till åtta alarm som du vill ska ringa en gång eller flera dagar i veckan. Du kan också ta tid på händelser med stoppuret eller ställa in en nedräkningstimer.

Observera att alarm och timers som du ställer in med röstassistenten inte är desamma som de du ställer in i appen Alarm eller appen Timers. Läs mer i [Röstassistent](#).



Ställa in ett alarm

Ställ in alarm som ringer en gång eller regelbundet med appen Alarm . När ett alarm ringer vibrerar klockan.

När du ställer in ett alarm kan du aktivera Smart väckning så att klockan kan hitta den bästa tiden att väcka dig från och med 30 minuter innan alarmtiden du ställde in. Tanken är att du inte ska bli väckt under djupsömnen så du slipper känna dig trött när du vaknar. Om Smart väckning inte hittar någon bra tid att väcka dig ringer ditt alarm på den inställda tiden.

Mer information finns i [den relaterade hjälpartikeln](#).

Avvisa eller snooza ett alarm

När ett alarm ringer vibrerar klockan. Om du vill stänga av alarmet trycker du på alarmikonen . Om du vill snooza alarmet i nio minuter trycker du på snooze-ikonen .

Snooza alarmet så många gånger du vill. Versa 4 går automatiskt in i snoozeläge om du ignorerar alarmet längre än 1 minut.







Använda timer eller stoppur



Ta tid med stoppuret eller ställ in en nedräkningstimer på din klocka. Du kan köra stoppuret och nedräkningstimern samtidigt.

Om alltid aktiv skärm är på fortsätter skärmen att visa stoppuret eller nedräkningstimern tills den löper ut eller du stänger appen.

Ta tid med stoppuret

1. Öppna appen Timers  på klockan.
2. Tryck på **Starta** i avsnittet Stoppur.
3. Tryck på uppspelningsikonen  för att starta stoppuret.
4. Tryck på pausikonen  för att stoppa.
5. Tryck på återställningsikonen  för att nollställa stoppuret.

Håll koll på hur lång tid som gått med nedräkningstimern

1. Svep åt vänster eller höger från urtavlan på klockan för att hitta panelen Timers.
2. Tryck på en timer för att starta den.
 1. Om den tidslängd du vill ha inte finns med i listan trycker du på menyikonen  **Lägg till timer.**
 2. Svep uppåt eller nedåt för att ställa in timern.
 3. Tryck på tiden för att starta timern.
3. Du kan lämna panelen medan timern är igång. Återgå i så fall till panelen Timers för att se tiden för din timer. Tryck på pausikonen  för att pausa timern eller **X**-ikonen för att avbryta den. Enheten blinkar och vibrerar när tiden uppnåtts.
4. Tryck på bockmarkeringen eller tryck på knappen för att stoppa alarmet.

Mer information finns i [den relaterade hjälpartikeln](#).

Aktivitet och välmående

Versa 4 uppdaterar kontinuerligt olika typer av statistik när du bär den, inklusive timaktivitet, puls och sömn. Data synkroniseras automatiskt med Fitbit-appen under hela dagen.

Se din statistik

Svep åt vänster eller höger från urtavlan för att hitta panelen Dagens aktivitet, som visar dagliga Active Zone Minutes, steg, kalorier, sträckan du förflyttat dig och hur många trappor du gått upp för. För ytterligare detaljer eller statistik trycker du på panelen för att öppna

appen Idag , där du hittar:

Active Zone Minutes	Active Zone Minutes som du tjänat in i dag och antalet Active Zone Minutes som du för närvarande tjänar in per minut
Brända kalorier	Brända kalorier i dag och framsteg mot ditt dagliga mål
Sträcka	Sträcka i dag och framsteg mot ditt dagliga mål
Träning	Antal dagar då du uppnådde ditt träningsmål den här veckan
Trappor	Antal trappor i dag och framsteg mot ditt dagliga mål
Puls	Aktuell puls och pulszon
Timaktivitet	Antalet timmar du uppnådde ditt mål för timaktivitet i dag
Menshälsa	Information om var du befinner dig i din menstruationscykel, om tillämpligt
Mindfulness	Antalet mindfulnesspass du genomförde den här veckan och framsteg mot ditt mål
Syremättnad	Ditt senaste genomsnitt för SpO2 vid vila
Dagsform	Din dagsform
Vilopuls	Din vilopuls
Sömn	Sömnvaraktighet och sömnpoäng
Steg	Antal steg i dag och framsteg mot ditt dagliga mål
Stresshanteringspoäng	Din dagliga stresshanteringspoäng och antalet reflektioner du skickade in i dag

Om du vill byta plats på statistikuppgifterna trycker och håller du på den rad du vill flytta och drar den uppåt eller nedåt för att byta plats. Svep en statistikuppgift åt vänster för att dölja den. Tryck på **Lägg till statistik** längst ned på skärmen för att återställa statistikuppgifter du dolt.

Du kan se din fullständiga historik och annan information som identifieras av klockan i Fitbit-appen på telefonen.

Följa ett mål för daglig aktivitet

Versa 4 registrerar dina framsteg mot ett dagligt aktivitetsmål som du väljer själv. När du når ditt mål vibrerar klockan och en gratulation visas.

Välja ett mål

Välj ett mål som hjälper dig att komma igång med din hälsa och träning. Till att börja med är ditt mål att ta 10 000 steg per dag. Välj att ändra antalet steg eller välj ett annat aktivitetsmål.

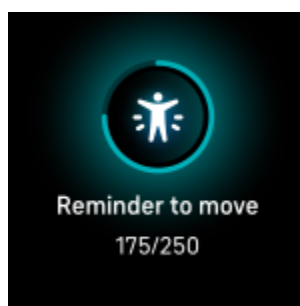
Mer information finns i [den relaterade hjälpartikeln](#).

Följ framstegen mot ditt mål på Versa 4. Mer information finns i [Se din statistik](#).

Följa din timaktivitet

Versa 4 hjälper dig att hålla dig aktiv hela dagen genom att hålla koll på när du är stillastående och påminna dig om att röra på dig.

Du får puffar om att promenera minst 250 steg varje timme. Du kommer att känna en vibration och se en påminnelse på skärmen tio minuter före timmens slut om du inte har gått 250 steg. När du når 250-stegsmålet efter att ha fått påminnelsen känner du en andra vibration och ser ett gratulationsmeddelande.



Mer information finns i [den relaterade hjälpartikeln](#).

Registrera din sömn

Ha på dig Versa 4 när du går och lägger dig för att automatiskt registrera grundläggande statistik om din sömn, till exempel hur lång tid du har sovit, sömnstadier (tid i REM, lätt sömn och djupsömn) och sömnpoäng (kvaliteten på din sömn).

Versa 4 registrerar också din beräknade syreupptagningsvariation under natten för att hjälpa dig att upptäcka potentiella andningsstörningar, samt din hudtemperatur för att se hur den varierar jämfört med din personliga baslinje och dina SpO2-nivåer, som är ett mått på mängden syre i ditt blod.

Om du vill se din sömnstatistik synkroniserar du klockan när du vaknar och kontrollerar Fitbit-appen. Du kan även svepa åt vänster eller höger från urtavlan för att hitta sömnpanelen.

Mer information finns i [den relaterade hjälpartikeln](#).

Sätta ett sömnmål

Till en början har du ett sömnmål på 8 timmars sömn per natt. Anpassa detta mål utifrån dina behov.

Mer information finns i [den relaterade hjälpartikeln](#).

Få insikter om dina långsiktiga sömnbeteenden

Med en Premium-prenumeration kan du förstå och vidta åtgärder för att förbättra dina sömnvanor med en månatlig sömnprofil. Ha på dig din Fitbit-enhet när du sover i minst 14 dagar per månad varje månad. Den 1:a varje månad kan du kontrollera Fitbit-appen och se en sammanställning av din sömn med 10 månatliga mätvärden samt ett sömndjur som speglar långsiktiga trender i ditt sömnbeteende. Du kan se ditt sömndjur på enheten med urtavlan Mitt sömndjur.

Mer information finns i [den relaterade hjälpartikeln](#).

Lära dig mer om dina sömnvanor

Med en prenumeration på Fitbit Premium kan du se mer information om din sömnpoäng och hur dina resultat är jämfört med andras, vilket kan hjälpa dig att skapa en bättre sömnrutin och vakna upp och känna dig utvilad.


Mer information finns i [den relaterade hjälpartikeln](#).



Hålla koll på menssen

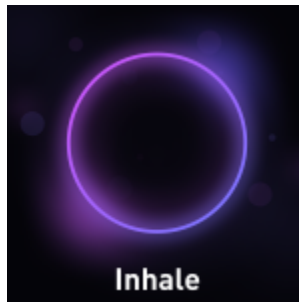
Lägg till panelen Menshälsa på klockan för att kontrollera din cykel eller logga en mens från din klocka. Svep uppåt eller nedåt från urtavlan för att se panelen Menshälsa. Din nuvarande cykel visas. Tryck på **Logga** och följ anvisningarna för att logga din mens.

Mer information finns i den [relaterade hjälpartikeln](#).

Öva på guidad andning

Relax-appen  på Versa 4 erbjuder anpassade guidade andningssessioner som hjälper dig att hitta stunder av lugn under dagen. Alla aviseringar inaktiveras automatiskt under sessionen.

1. Öppna Relax-appen  .
2. Tvåminuterssessionen är det första alternativet. Tryck på kugghjulet  om du vill ändra sessionens varaktighet eller stänga av de valfria vibrationerna.
3. Tryck på uppspelningsikonen eller **Starta** för att påbörja sessionen. Följ anvisningarna på skärmen.



4. När sessionen är slut trycker du på **Logga det** om det stämmer överens med hur du mår, eller tryck på **Hoppa över**.
5. Visa sammanfattningen och tryck på **Klar** för att stänga appen.

Efter sessionen ser du en sammanfattning som visar hur väl du följde andningsuppsmaningarna, din puls vid början och slutet av sessionen och hur många dagar du slutfört en guidad andningssession den här veckan.

Mer information finns i [den relaterade hjälpartikeln](#).

Kontrollera din stresshanteringspoäng

Din stresshanteringspoäng baseras på din puls-, tränings- och sömndata. Den kan hjälpa dig att se om kroppen visar tecken på daglig stress. Poängen är från 1 till 100. Ju högre poäng, desto färre tecken på fysisk stress. För att se din dagliga stresshanteringspoäng ska du bära klockan när du sover och öppna Fitbit-appen på din telefon nästa morgon. Tryck på panelen Stresshantering på fliken Idag.

Logga hur du känner dig under dagen för att få en tydligare bild av hur ditt sinne och din kropp reagerar på stress. Med en prenumeration på Fitbit Premium kan du se fler detaljer för din poäng.

Mer information finns i [den relaterade hjälpartikeln](#).

Avancerade mätvärden för hälsa

Lär känna din kropp bättre med mätvärden för hälsa i Fitbit-appen. Den här funktionen visar dig viktiga mätvärden som registrerats av Fitbit-enheten över tid, så att du kan se trender och bedöma vad som har förändrats.


Mätvärdena omfattar följande:

- Syremättnad (SpO2)
- Variation i hudtemperatur
- Pulsvariation
- Vilopuls
- Andningsfrekvens

Obs! Den här funktionen är inte avsedd att diagnostisera eller behandla något medicinskt tillstånd och bör inte användas för några medicinska ändamål. Den är avsedd att ge information som kan hjälpa dig att hantera ditt välbefinnande. Om du undrar över något angående din hälsa ska du prata med en vårdgivare. Om du tror att du är i en medicinsk nödsituation ska du omedelbart kontakta räddningstjänsten.

Mer information finns i [den relaterade hjälpartikeln](#).

Träning och hjärthälsa

Registrera träning automatiskt eller registrera aktivitet med appen Träning  för att se statistik i realtid och en sammanfattning efter träningen.

Öppna Fitbit-appen för att dela din aktivitet med vänner och familj, jämföra din övergripande träningsnivå med andra och mycket annat.

Använda kontrollerna i YouTube Music under träningspasset

Du kan styra musik som spelas på din telefon under ett träningspass med fjärrstyrning av YouTube Music på ditt aktivitetsarmband. Observera att för att använda fjärrstyrning av YouTube Music krävs en kompatibel telefon inom Bluetooth-räckvidd och en betalprenumeration på YouTube Music Premium.

1. Öppna YouTube Music-appen på telefonen.
2. Öppna appen Träning på Versa 4 och starta ett träningspass. Svep nedåt för att använda fjärrstyrning av musik medan du tränar.
3. Svep uppåt eller tryck på knappen för att återgå till träningspasset.

Mer information om fjärrstyrning av YouTube Music finns i [den relaterade hjälpartikeln](#).

Registrera träning automatiskt

Versa 4 känner igen och registrerar automatiskt många rörelseaktiviteter som pågår i minst 15 minuter. Se grundläggande statistik om din aktivitet i Fitbit-appen på din telefon. Tryck på panelen Träning på fliken Idag. Om du vill ställa in vilka aktiviteter som ska registreras

automatiskt trycker du på kugghjulsikonen  högst upp. Tryck på aktiviteten du vill justera > **Automatisk registrering**.


Mer information finns i [den relaterade hjälpartikeln](#).

Registrera och analysera träning med appen Träning

Registrera specifik träning med appen Träning  på Versa 4 för att se statistik i realtid, till exempel pulsdataba, brända kalorier, förfluten tid samt en sammanfattning efter träningspass på handleden. Tryck på panelen Träning i Fitbit-appen för att se mer träningsstatistik och en karta över träningens intensitet om du använde GPS.

Starta ett träningspass automatiskt



Aktivera Autostart om du vill starta appen Träning automatiskt när klockan känner att du går, springer, cyklar, tränar på crosstrainer eller tränar rodd eller spinning. Så här aktiverar du den här inställningen:

1. Öppna appen Träning .
2. Tryck på alternativet **Cykel, Crosstrainer, Rodd, Löpning, Spinning** eller **Promenad**.
3. Svep uppåt och aktivera Autostart. Nästa gång klockan upptäcker den här träningstypen öppnas appen Träning automatiskt. Om du vill att enheten automatiskt ska identifiera när träningspasset är slut kan du även aktivera Autostopp.

Observera att om du lämnar den här inställningen avstängd registreras fortfarande grundläggande statistik om gång, löpning och cykling i Fitbit-appen.

Starta ett träningspass manuellt


Så här startar du ett träningspass manuellt:

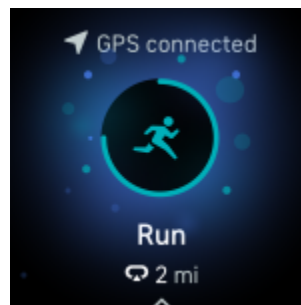
1. Öppna appen Träning  på Versa 4 och svep för att hitta en övning. Dina senast använda övningar visas högst upp. Tryck på **Andra träningspass** för en fullständig lista över träningspass. Du kan även be Alexa att öppna appen Träning eller börja registrera ett träningspass. Mer information finns i [Interagera med din röstassistent](#).
2. Tryck på träningspasset för att välja det. Om GPS används för träningspasset kan du vänta tills du är ansluten eller starta träningspasset så ansluter GPS:en när den hittar signalen. Tänk på att det kan ta några minuter för GPS:en att ansluta.
3. Tryck på uppspelningsikonen  för att starta träningspasset eller svep uppåt för att välja ett träningsmål eller anpassa inställningarna. Mer information om inställningarna finns i [Anpassa dina träningsinställningar](#).
4. Tryck eller svep på statistiken i stor storlek för att scrola igenom realtidsstatistiken. Pausa träningspasset genom att trycka på knappen eller svepa uppåt och sedan trycka

på pausikonen . Tryck på knappen igen eller tryck på ikonen för att återuppta träningspasset.

5. Svep uppåt och tryck på **Avsluta** när du är klar med träningspasset. En sammanfattning av träningspasset visas.
6. Tryck på **Återuppta** om du vill återuppta träningspasset, **Starta ny** om du vill starta ett nytt träningspass, eller **Klar** om du vill stänga sammanfattningsskärmen.

Obs!

- Om du ställer in ett träningsmål meddelar klockan dig när du är halvvägs till målet och när du når målet.
- Om du använder GPS under träningspasset står det "GPS ansluter ..." högst upp på skärmen. När skärmen säger "GPS har anslutits" och Versa 4 vibrerar är GPS:en ansluten. Under träningspasset roterar GPS-ikonen  om klockan söker efter en GPS-signal. En fast GPS-ikon indikerar att GPS:en är ansluten. En röd GPS-ikon indikerar att det inte gick att hitta någon GPS-signal.



Den dynamiska GPS:en på Versa 4 innebär att klockan kan ställa in GPS-typ i början av träningspasset. Versa 4 försöker ansluta till GPS-sensorerna på din telefon för att förlänga batteritiden. Om telefonen inte är i närheten eller rör sig använder Versa 4 den integrerade GPS:en.



Anpassa dina träningsinställningar

Anpassa inställningar för varje träningstyp direkt på klockan. Inställningarna omfattar följande:

Alltid aktiv skärm	Håll skärmen på under träning
GPS	Spåra din rutt med GPS
Aviseringar om pulszon	Få aviseringar när du når ett mål för puls zoner under träningspasset. Mer information finns i den relaterade hjälpartikeln .

Intervall	Justera rörelse- och vilointervaller som används under intervallträning
Bassänglängd	Ställ in längden på din bassäng
Autostart	Öppna appen Träning automatiskt när klockan upptäcker den aktuella träningstypen.
Autostopp	Stoppa träningsspårningen automatiskt i appen Träning när du slutar röra dig
Varv	Få aviseringar när du når vissa milstolpar under träningspasset
Visa statistik	Välj vilken statistik du vill se när ett träningspass registreras

Inställningarna varierar beroende på träningspass. Så här justerar du inställningarna för varje träningstyp:

1. Tryck på appen Träning  på Versa 4.
2. Tryck på träningspasset du vill ändra.
3. Svep uppåt genom listan med inställningar.
4. Tryck på inställningen som ska ändras.
5. När du är färdig kan du svepa ned tills du ser uppspelningsikonen  .

Kontrollera din träningssammanfattning

Efter att du avslutat ett träningspass visar Versa 4 en sammanfattning av din statistik.

Kontrollera panelen Träning i Fitbit-appen för att se ytterligare statistik och en karta över träningens intensitet om du använde GPS.

Kontrollera pulsen

Versa 4 anpassar dina pulszoner genom att använda din pulsreserv, vilket är skillnaden mellan din maxpuls och din vilopuls. Om du vill fokusera på träningens intensitet kontrollerar du puls och pulszon på klockan under träningspasset. Du får en avisering från Versa 4 när du kommer in i en pulszon.

Bild	Zon	Beräkning	Beskrivning
 <p>312 cals 61 light 20:10.4</p>	Lätt	Under 40 % av din pulsreserv	Under den lätta zonen slår ditt hjärta i långsammare tempo.
 <p>312 cals 107 Moderate 20:10.4</p>	Måttlig	Mellan 40 % och 59 % av din pulsreserv	I den måttliga zonen pågår troligtvis måttlig aktivitet som en snabb promenad. Din puls och andning ökar, men du kan fortfarande föra en konversation.
 <p>312 cals 135 Vigorous 20:10.4</p>	Ansträngande	Mellan 60 % och 84 % av din pulsreserv	I den ansträngande zonen pågår troligtvis mer kraftfull aktivitet som löpning eller spinning.
 <p>312 cals 161 Peak 20:10.4</p>	Topp	Mer än 85 % av din pulsreserv	I toppzonen pågår troligtvis en kort intensiv aktivitet som förbättrar din förmåga och snabbhet, som kortdistanslöpning eller högintensiv intervallträning.

Anpassade pulszoner

I stället för att använda dessa pulszoner kan du skapa en anpassad zon i Fitbit-appen och inrikta dig på ett specifikt pulsintervall.

Mer information finns i [den relaterade hjälpartikeln](#).

Få Active Zone Minutes

Få Active Zone Minutes för tiden du är i fettförbrännings-, konditions- eller toppzonen för puls. För att hjälpa dig att maximera din tid får du två Active Zone Minutes för varje minut du är i den ansträngande zonen eller toppzonen.

En minut i den måttliga zonen = en Active Zone Minute

En minut i den ansträngande zonen eller toppzonen = två Active Zone Minutes

En stund efter att du har gått in i en annan pulszon under träningspasset vibrerar klockan så att du vet hur hårt du tränar. Antalet gånger klockan vibrerar indikerar vilken zon du är i:

En vibration = måttlig zon

Två vibrationer = ansträngande zon

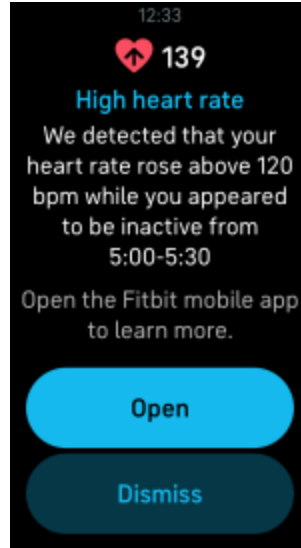
Tre vibrationer = toppzon

Till en början är ditt mål att tjäna 150 Active Zone Minutes under en vecka. Du får aviseringar när du når ditt mål.


Mer information finns i [den relaterade hjälpartikeln](#).

Få aviseringar om puls

Håll koll på när Versa 4 upptäcker att din puls är utanför dina gränsvärden för hög och låg puls när du verkar ha varit inaktiv under minst tio minuter.



Aktivera den här funktionen eller justera gränsvärdena:

1. Tryck på enhetsikonen  på fliken Idag i Fitbit-appen > **Versa 4**.
2. Tryck på **Hög och låg puls**.
3. Aktivera eller inaktivera **Avisering om hög puls** eller **Avisering om låg puls** eller tryck på **Anpassat** om du vill justera gränsvärdet.

Visa tidigare pulsaviseringar, logga möjliga symtom och orsaker eller radera aviseringar i Fitbit-appen. Mer information finns i [den relaterade hjälpartikeln](#).

Kontrollera din dagsform

Använd mätvärdena för dagsform för att bättre förstå vad som är bäst för din kropp. Du får ett värde från 1 till 100 utifrån din aktivitet, sömn och pulsvariation. Ett högt värde betyder att du är redo för träning, medan ett lågt värde visar att du bör fokusera på återhämtning.

När du kontrollerar ditt värde ser du också en sammanställning av vad som påverkade värdet, ett anpassat aktivitetsmål för dagen och rekommenderade träningspass eller återhämtningspass.

Lägg till panelen Dagsform på klockan om du vill se din dagsform. När du har haft klockan på dig en hel dag (minst 14 timmar), inklusive på natten när du sover, sveper du åt höger eller vänster från urtavlan för att visa värdet på panelen Dagsform.

Mer information finns i den [relaterade hjälpartikeln](#).

Se din konditionspoäng

Se din övergripande kardiovaskulära träning i Fitbit-appen. Se din konditionspoäng och konditionsnivå, som visar hur du ligger till jämfört med andra.

Tryck på panelen Hjärta i Fitbit-appen och svep åt vänster på pulsdigrammet för att se detaljerad statistik över kondition.

Mer information finns i [den relaterade hjälpartikeln](#).

Dela dina aktiviteter

När du har avslutat ett träningspass kan du öppna Fitbit-appen för att dela din statistik med vänner och familj.

Mer information finns i [den relaterade hjälpartikeln](#).

Kontaktlösa betalningar

Versa 4 har ett inbyggt NFC-chip, så att du kan använda dina kredit- och bankkort på klockan.

Använda kredit- och bankkort

Ställ in Google Wallet i Fitbit-appen och använd sedan klockan för att göra köp i butiker som accepterar kontaktlös betalning.


Vi lägger ständigt till nya platser och kortutgivare i listan över samarbetspartners. Se om ditt kontokort fungerar på din Fitbit-enhet på

- Google Pay: fitbit.com/global/us/technology/google-apps/banks

Om du vill veta mer om flytten från Fitbit Pay till Google Pay läser du den [relaterade hjälpartikeln](#).

Ställa in kontaktlösa betalningar

Lägg till minst ett kredit- eller bankkort från en deltagande bank i Fitbit-appen för att börja använda kontaktlös betalning. I Fitbit-appen kan du lägga till och ta bort kontokort, ange ett standardkort för klockan, redigera betalningsmetod och granska nyligen gjorda köp.



1. Tryck på enhetsikonen  på fliken Idag i Fitbit-appen > **Versa 4**.
2. Tryck på **Google Wallet**-panelen.
3. Följ anvisningarna på skärmen för att lägga till ett kontokort. I vissa fall kan din bank kräva ytterligare verifiering. Om du lägger till ett kort för första gången kan du bli uppmanad att ställa in en fyrsiffrig pinkod för din klocka. Observera att du även behöver aktivera lösenordsskydd för din telefon.
4. När du har lagt till ett kort följer du anvisningarna på skärmen för att aktivera aviseringar på telefonen (om du inte redan har gjort det) för att slutföra inställningen.

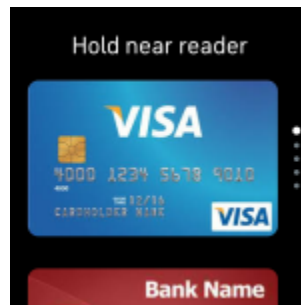
Köpa produkter

Använd din Fitbit-enhet för att göra köp i alla butiker som accepterar kontaktlösa betalningar. Titta efter symbolen nedan på betalterminalen för att avgöra om butiken accepterar kontaktlös betalning:



Alla kunder förutom de i Australien:

1. Öppna Google Wallet-appen  eller Fitbit Pay-appen  på klockan. Observera att du kan få snabbåtkomst till betalningsappen genom att trycka snabbt två gånger på klockans knapp.
2. Om du uppmanas att ange den fyrsiffriga pinkoden på klockan gör du det. Ditt standardkort visas på skärmen.



3. Om du vill betala med standardkortet håller du handleden nära betalterminalen. Om du vill betala med ett annat kort sveper du för att hitta det och håller sedan handleden nära betalterminalen.

Kunder i Australien:

1. Om du har ett kredit- eller bankkort från en australiensisk bank håller du klockan nära betalterminalen för att betala. Om kortet är från en bank utanför Australien, eller om du vill betala med ett kort som inte är ditt standardkort, slutför du steg 1–3 i avsnittet ovan.
2. Om du uppmanas att ange den fyrsiffriga pinkoden på klockan gör du det.
3. Om inköpsbeloppet överstiger 100 AUD följer du anvisningarna på betalterminalen. Om du uppmanas att ange en pinkod anger du pinkoden för kortet (inte klockan).

När betalningen lyckas vibrerar klockan och du får se en bekräftelse på skärmen.


Om betalterminalen inte känner igen Fitbit-enheten ser du till att klockans framsida är nära läsaren och att expediten vet om att du betalar kontaktlöst.

Av säkerhetsskäl måste du bära Versa 4 på handleden för att använda kontaktlös betalning.



Mer information finns i [den relaterade hjälpartikeln](#).

Ändra ditt standardkort

Google Pay

1. Tryck på enhetsikonen  på fliken Idag i Fitbit-appen > **Versa 4**.
2. Tryck på **Google Wallet**-panelen.
3. Tryck på kortet du vill ställa in som standardalternativ.
4. Tryck på **Ange som standard för kontaktlösa betalningar**.

Fitbit Pay

1. Tryck på enhetsikonen  på fliken Idag  i Fitbit-appen > **Versa 4**.
2. Tryck på panelen **Plånbok**.
3. Leta reda på kortet du vill ställa in som standardalternativ.
4. Tryck på **Ange som standard på Versa 4**.

Betala för kollektivtrafik

Använd kontaktlös betalning för att registrera på- och avstigning på kollektivtrafiksläsare som accepterar kontaktlösa betalningar med kredit- eller bankkort. Följ stegen som anges i [Använda kredit- och bankkort för att betala med klockan](#).

Registrera samma kort på kollektivtrafiksläsaren i början och slutet av din resa. Kontrollera att Fitbit-klockan är laddad innan du påbörjar din resa.

Uppdatera, starta om och rensa

Några felsökningssteg kan innebära att du måste starta om klockan. Rensning kan behövas om du vill ge din Versa 4 till en annan person. Uppdatera klockan för att få senaste firmwareversion.

Uppdatera Versa 4

Uppdatera klockan för att få de senaste funktionerna och produktuppdateringarna.

När en uppdatering är tillgänglig visas en avisering i Fitbit-appen. Efter att du har startat uppdateringen kan du följa förloppsindikatorn på Versa 4 och i Fitbit-appen tills uppdateringen är klar. Håll klockan och telefonen nära varandra under uppdateringsprocessen.

Det kan krävas mycket batteri för att uppdatera Versa 4, så vi rekommenderar att du ansluter klockan till laddaren innan du börjar uppdatera.

Mer information finns i [den relaterade hjälpartikeln](#).

Starta om Versa 4


Om du inte kan synkronisera Versa 4 eller om du har problem med att registrera din statistik eller ta emot aviseringar startar du om klockan från handleden:

Starta om klockan genom att trycka och hålla in knappen i 10 sekunder, tills du ser Fitbits logotyp på skärmen.

Ingen data raderas när du startar om klockan.

Versa 4 har små hål på enheten för höjdmätaren och mikrofonen. Du ska inte starta om enheten genom att föra in några föremål i hålen (t.ex. gem) eftersom det kan skada din Versa 4.

Stänga av Versa 4


Du stänger av klockan genom att öppna appen Inställningar  > **Stänga av.**

När du vill slå på klockan trycker du på knappen.

Om du vill veta mer om långtidsförvaring av Versa 4 läser du [den relaterade hjälpartikeln](#).

Rensa Versa 4

Om du vill ge din Versa 4 till någon annan eller returnera den ska du först rensa dina personuppgifter:

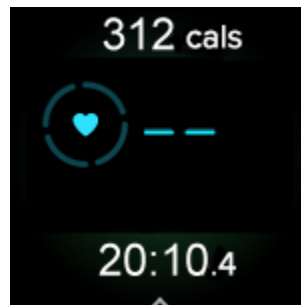
Öppna appen Inställningar  > på Versa 4 **Om Versa 4** > **Återställ standardinställningarna.**

Felsökning

Om Versa 4 inte fungerar korrekt kan du gå igenom våra felsökningssteg nedan.

Pulssignal saknas


Versa 4 registrerar din puls kontinuerligt medan du tränar och under hela dagen. Om pulssensorn på klockan har svårt att upptäcka en signal visas streckade linjer.

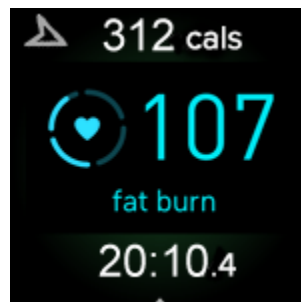


Om din klocka inte upptäcker någon pulssignal ska du se till att du har på dig den ordentligt. Det gör du genom att antingen flytta den högre upp eller längre ned på handleden eller genom att spänna åt eller lossa armbandets. Versa 4 ska ha kontakt med huden. När du hållit armen rak och stilla en liten stund bör du se din puls igen.


Mer information finns i [den relaterade hjälpartikeln](#).

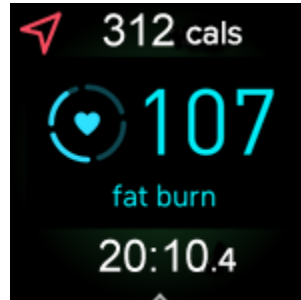
GPS-signal saknas

Miljöfaktorer som höga byggnader, tät skog, branta backar och ett tjockt molntäcke kan störa klockans förmåga att ansluta till GPS-satelliter. Om klockan söker efter en GPS-signal under ett träningspass ser du GPS-ikonen  rotera högst upp på skärmen.



För bästa resultat ska du vänta tills Versa 4 hittar signalen innan du påbörjar träningspasset.

Om Versa 4 tappat GPS-signalen under träningspasset blir GPS-ikonen röd . Klockan försöker återansluta.



Mer information finns i [den relaterade hjälpartikeln](#).

Övriga problem

Om du upplever något av följande problem startar du om klockan:

- synkroniseras inte
- reagerar inte på tryckningar, svep eller knapptryckningar
- registrerar inte steg eller annan data
- visar inte aviseringar.

Anvisningar finns i [Starta om Versa 4](#).

Allmän information och specifikationer

Sensorer och komponenter

Fitbit Versa 4 har följande sensorer och motorer:

- optisk pulsmätning med flera spår
- röda och infraröda sensorer för övervakning av syremättnad (SpO2)
- höjdmätare som spårar förändringar i höjd
- 3-axlig accelerometer som registrerar rörelsemönster
- omgivningsljussensor
- NFC
- integrerad GPS-mottagare + GLONASS som registrerar din plats under ett träningspass
- vibrationsmotor
- högtalare
- mikrofon
- wifi (inaktiverat, kan inte slås på).

Material

Armbandets som följer med Versa 4 är tillverkat av ett flexibelt och slitstarkt elastomermaterial som liknar det som används i många sportklockor.

Höljet och spännet på Versa 4 är gjorda av aluminium. Även om aluminium kan innehålla spår av nickel, som kan orsaka allergiska reaktioner hos personer med nickelkänslighet, understiger mängden nickel i alla Fitbit-produkter de som anges i Europeiska unionens stränga nickeldirektiv.

Trådlös teknik

Versa 4 har en Bluetooth 5.0-radiosändare och ett NFC-chip.

Haptisk återkoppling

Versa 4 har en vibrationsmotor för alarm, mål, aviseringar, påminnelser och appar.

Batteri

Versa 4 har ett laddningsbart litium-polymerbatterier.

Minne

Versa 4 lagrar din data, inklusive daglig statistik, sömninformation och träningshistorik, i sju dagar. Se tidigare data i Fitbit-appen.

Skärm

Versa 4 har en AMOLED-skärm i färg.

Armbandsstorlek

Armbandstorlekarna visas nedan. Observera att storlekarna på armbanden som säljs separat kan variera något.

Litet armband	Passar en handled på 140–180 mm i omkrets
Stort armband	Passar en handled på 180–220 mm i omkrets

Miljöförhållanden

Drifttemperatur	-10 °C till 45 °C
Temperaturer som är för höga eller låga	-20 °C till -10 °C 45 °C till 60 °C
Laddningstemperatur	0 °C till 35 °C
Vattentålighet	Vattentålig upp till 50 meter
Maxhöjd för att kunna fungera	8 534 m

Läs mer

Om du vill veta mer om klockan, hur du följer dina framsteg i Fitbit-appen och hur du skapar sunda vanor med Fitbit Premium kan du besöka help.fitbit.com.

Returpolicy och garanti

Garantiinformation och returpolicy för fitbit.com finns på [vår webbplats](#).

Föreskrifter och säkerhetsanvisningar

Meddelande till användaren: Reglerande innehåll för vissa regioner kan också ses på din enhet. För att visa innehållet:

Inställningar > Om Versa 4 > Regulatorisk information

USA: Deklaration från Federal Communications Commission (FCC)

Modell FB523:

FCC ID: XRAFB523

FCC-ID kan också ses på din enhet. För att visa innehållet:

Inställningar > Om Versa 4 > Regulatorisk information

Supplier's Declaration of Conformity

Unique Identifier: FB523

Responsible Party – U.S. Contact Information

Google LLC
1600 Amphitheatre Parkway
Mountain View, CA 94043

FCC Compliance Statement (for products subject to Part 15)

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.

Note: This device is intended only for use as a wrist-worn device

Kanada: Deklaration från Industry Canada (IC)

Modell/Modèle FB523

IC: 8542A-FB523

Meddelande till användare: IC-ID kan också visas på din enhet. För att visa innehållet:

Inställningar > Om Versa 4 > Regulatorisk information

Avis à l'utilisateur: L'ID de l'IC peut également être consulté sur votre appareil. Pour voir le contenu:

Paramètres > À propos Versa 4 > Informations réglementaires

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 dispositif

Europeiska unionen (EU)

Meddelande till användaren: Reglerande innehåll för den här regionen kan också ses på din enhet. För att visa innehållet:

Inställningar > Om Versa 4 > Regulatorisk information

Frequency Bands and Power

Data given here is the maximum radio-frequency power transmitted in the frequency band(s) in which the radio equipment operates.

Bluetooth 2400-2483.5 MHz < 13 dBm EIRP
NFC 13.56 MHz < 42 dBuA/m at 10m

Simplified EU Declaration of Conformity

Hereby, Fitbit LLC declares that the radio equipment type Model FB523 is in compliance with Directive 2014/53/EU. The full text of the EU declaration of conformity is available at the following internet address: www.fitbit.com/safety

Vereinfachte EU-Konformitätserklärung

Fitbit LLC erklärt hiermit, dass die Funkgerätypen Modell FB523 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 LLC declara que el tipo de dispositivo de radio Modelo FB523 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 LLC déclare par la présente que les modèles d'appareils radio FB523 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 LLC dichiara che il tipo di apparecchiatura radio Modello FB523 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



Argentina



RAMATEL
C-27777

Australien och Nya Zeeland

Meddelande till användaren: Reglerande innehåll för den här regionen kan också ses på din enhet. För att visa innehållet:

[Inställningar](#) > [Om Versa 4](#) > [Regulatorisk information](#)



Ghana

Meddelande till användaren: Reglerande innehåll för den här regionen kan också ses på din enhet. För att visa innehållet:

Indonesien

81967/SDPPI/2022

3788

82041/SDPPI/2022

3788

Israel

מספר אישור אלחוטי של משרד התקשורת הוא 55-12858. אסור להחליף את האנטנה המקורית של המכשיר ולא לעשות בו כל שינוי טכני אחר

Japan

Meddelande till användaren: Reglerande innehåll för den här regionen kan också ses på din enhet. För att visa innehållet:

[Inställningar](#) > [Om Versa 4](#) > [Regulatorisk information](#)



201-220210



Saudiarabien

Meddelande till användaren: Reglerande innehåll för den här regionen kan också ses på din enhet. För att visa innehållet:

[Inställningar](#) > [Om Versa 4](#) > [Regulatorisk information](#)

Malaysia

Meddelande till användaren: Reglerande innehåll för den här regionen kan också ses på din enhet. För att visa innehållet:

[Inställningar](#) > [Om Versa 4](#) > [Regulatorisk information](#)

Mexiko

Meddelande till användaren: Reglerande innehåll för den här regionen kan också ses på din enhet. För att visa innehållet:

[Inställningar](#) > [Om Versa 4](#) > [Regulatorisk information](#)



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

IFT#: RCPFIFB22-1829-A1

Marocko



AGREE PAR L'ANRT MAROC

Numéro d'agrément: MR00032400ANRT2022

Date d'agrément: 25/03/2022

Nigeria

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

Oman

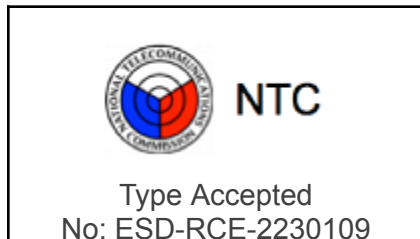
TRA/TA-R/13571/22
D172338

Paraguay



NR: 2022-04-I-0259

Filippinerna



Serbien



Singapore

Meddelande till användaren: Reglerande innehåll för den här regionen kan också ses på din enhet. För att visa innehållet:

Inställningar > Om Versa 4 > Regulatorisk information

Sydkorea

Meddelande till användaren: Reglerande innehåll för den här regionen kan också ses på din enhet. För att visa innehållet:

Inställningar > Om Versa 4 > Regulatorisk information

Taiwan

用戶注意: 您可以透過下面步驟取得臺灣NCC審驗合格標籤號碼及警

設定 > 關於 Versa 4 > 法規資訊

Translation:

Notice to the User: You can obtain the Taiwan NCC verification label number and warnings through the following steps:

Inställningar > Om Versa 4 > Regulatorisk information

低功率警語:

取得審驗證明之低功率射頻器材，非經核准，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。低功率射頻器材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。前述合法通信，指依電信管理法規定作業之無線電通信。低功率射頻器材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:

Low Power Warning:

For the low-power radio frequency equipment that has obtained the verification certificate, the company, organization or user shall not change the frequency, increase the power or change the features and functions of the original design without approval. The use of low-power radio frequency equipment shall not affect flight safety or interfere with legal communications. If any

interference is detected, the device should be disabled immediately and the interference removed before continuing use. The aforesaid legal communication refers to the radio communication operated in accordance with the provisions of the Telecommunications Management Act. Low power radio frequency equipment must accept interference from legal communication or radio wave radiated electrical equipment for industrial, scientific and medical use.

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-ion 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 cannot replace.
- Do not expose the battery to flames, explosions or other hazards.
- Do not use sharp objects to remove the battery.

Vision Warning

使用過度恐傷害視力

警語

- 使用過度恐傷害視力

注意事項

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

Translation:

Excessive use may damage vision

Warning:

- Excessive use may damage vision

Attention:

- 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 a day.

Taiwan RoHS

設備名稱: 智慧型手錶 Part Name: Smartwatch		限用物質及其化學符號 Restricted Substances and its chemical symbols				
Model FB523	鉛 (Pb)	汞 (Hg)	鎘 (Cd)	六價鉻 (Cr ⁺⁶)	多溴聯苯 (PBB)	多溴二苯 醚 (PBDE)
錶帶和錶扣 (Strap and Buckle)	○	○	○	○	○	○
電子 (Electronics)	--	○	○	○	○	○
外殼 (Housing)	○	○	○	○	○	○
充電線 (Charging Cable)	○	○	○	○	○	○

備考1. "超出0.1 wt %" 及 "超出0.01 wt %" 係指限用物質之百分比含量超出百分比含量基準值。
備考2. "○" 係指該項限用物質之百分比含量未超出百分比含量基準值。
備考3. "-" 係指該項限用物質為排除項目。

Thailand



Förenade Arabemiraten



Storbritannien

Meddelande till användaren: Reglerande innehåll för den här regionen kan också ses på din enhet. För att visa innehållet:

Inställningar > Om Versa 4 > Regulatorisk information

Simplified UK Declaration of Conformity

Hereby, Fitbit LLC declares that the radio equipment type Model FB523 is in compliance with Radio Equipment Regulations 2017. The full text of the UK declaration of conformity is available at the following internet address: www.fitbit.com/legal/safety-instructions

Frequency Bands and Power

Data given here is the maximum radio-frequency power transmitted in the frequency band(s) in which the radio equipment operates.

Bluetooth 2400-2483.5 MHz < 13 dBm EIRP

NFC 13.56 MHz < 42 dBuA/m at 10m



Vietnam



Om batteriet

Denna enhet innehåller ett icke-utbytbart internt litiumjonbatteri. Batteriet kan spricka eller explodera och frigöra farliga kemikalier. För att minska risken för brand eller brännskador ska du inte ta isär, krossa, punktera eller kasta den i eld eller vatten.

WARNING: Explosionsrisk om batteriet byts ut mot en felaktig typ. Kassera använda batterier enligt anvisningarna.

- Batteriet måste återvinnas eller kasseras på rätt sätt
- Använd endast batteriet i den specificerade utrustningen
- Lämna inte batteriet i en miljö med extremt hög temperatur som kan leda till en explosion eller läckage av brandfarlig vätska eller gas.
- Utsätt inte batteriet för extremt lågt lufttryck som kan leda till en explosion eller läckage av brandfarlig vätska eller gas



Modell: FB523

Shenzhen Highpower Technology Co., Ltd.

Building 1, 68 Xinxia Road, PinghuTown, Longgang District, Shenzhen, Guangdong, 518111, China

Marketing@highpowertech.com

Batterimodell-id: 282024

Amperex Technology Limited

Unit 3503, 35th Floor Wharf Cable TV Tower, 9 Hoi Shing Road, Tsuen Wan, New Territories, Hong Kong

zuoz@atlbattery.com

Batterimodell-id: 262024-Rhea

Chongqing VDL Electronics Co., Ltd.

Building 1-4, Puli Industrial New Zone, Zhaojia Street, Kaizhou District, Chongqing

Sunny.liu@gdvd.com

Batterimodell-id: 262025PN5

Du ska inte modifiera eller återskapa/restaurera batteriet, punktera eller försöka föra in objekt i batteriet, sänka ned eller utsätta batteriet för vatten eller andra vätskor, eller utsätta batteriet för brand, mycket höga temperaturer och/eller andra faror.

IP-klassning

Meddelande till användaren: Reglerande innehåll kan också ses på din enhet. För att visa innehållet:

Inställningar > Om Versa 4 > Regulatorisk information

Modell FB523 har en klassificering för vattenresistens på IPX8 under IEC standard 60529 upp till ett djup på 50 meter.

Modell FB523 har en klassificering för damminträngning på IP6X under IEC standard 60529 som indikerar att enheten är dammsäker.

Säkerhetsförklaring

Denna utrustning har testats för överensstämmelse med säkerhetscertifiering enligt specifikationerna i EN-standarderna: IEC 60950-1:2005, AMD 1:2009, AND2:2013, EN 60950-1:2006 + A11:2009 + A1:2010 + A12:2011 + A2:2013, IEC 62368-1:2014, EN 62368-1:2014 + A11:2017, IEC 62368-1: 2020 + A11: 2020, EN62368-1: 2018, EN IEC 62368-1:2020 + A11:2020, BS EN 62368-1: 2014 + A11: 2017, BS EN IEC 62368-1:2020 + A11:2020.

Lagstadgade märkningar

Enhetsmärkningar för reglering syns på enheten om du tar bort bandet. Märkningar finns i bandets fästningsområdet.

Bandets fickvy



Baksiddevy



