



Bruksanvisning
Version 2.9

Innehållsförteckning

Komma igång	6
Vad finns i lådan.....	6
Ladda ditt aktivitetsarmband	6
Konfigurera med din telefon	8
Ansluta till Wi-Fi.....	9
Se dina data i Fitbit-appen	9
Bära Versa	10
Placering vid daglig användning jämfört med vid träning	10
Hänthet	11
Skötselråd	11
Byta bandet	12
Ta bort ett band	12
Fästa ett armband	13
Grunderna.....	14
Navigera på Versa	14
Grundläggande navigering	14
Knappgenvägar	16
Snabbinställningar	17
Anpassa inställningarna	19
Kontrollera batterinivån	20
Ställa in enhetslås	20
Stänga av skärmen.....	21
Urtavlor och appar	22
Öppna appar	22
Organisera appar	22
Ta bort appar	22
Uppdatera appar.....	23
Ladda ner ytterligare appar	23
Byta urtavlan	23
Meddelanden från din telefon.....	25
Konfigurera meddelanden	25
Se inkommande meddelanden.....	26
Hantera meddelanden	26

Stänga av meddelanden	27
Svara på eller avvisa telefonsamtal	28
Svara på meddelanden (Android telefoner)	28
Tidsregistrering	29
Ställ in ett larm	29
Avvisa eller snooza ett larm	29
Använd timer eller stoppur	30
Aktivitet och wellness	31
Se din statistik	31
Spåra ett dagligt aktivitetsmål	32
Välja ett mål	32
Spåra din timaktivitet	32
Spåra din sömn	33
Sätta ett sömnmål	33
Lära dig om dina sömnvanor	33
Se din puls	33
Öva på guidad andning	34
Träning och hjärthälsa	35
Spåra din träning automatiskt	35
Spåra och analysera träning med Träningsappen	35
GPS-krav	36
Anpassa dina träningsinställningar och genvägar	37
Kontrollera din workout-sammanfattning	38
Kontrollera din puls	38
Anpassad pulszon	40
Tjäna aktiva zonminuter	40
Dela din aktivitet	41
Spåra dina konditionsträningspoäng	41
Musik	42
Ansluta Bluetooth-hörlurar eller -högtalare	42
Styra musik med Versa	43
Kontaktlös betalning	44
Använda kredit- och betalkort	44
Ställ in kontaktlösa betalningar	45
Genomföra köp	45
Ändra ditt standardkort	47

Betala för överföring	47
Väder.....	48
Uppdatera, starta om och rensa	49
Starta om Versa	49
Rensa Versa	49
Uppdatera Versa.....	49
Felsökning	50
Pulssignal saknas	50
GPS-signalen saknas	51
Kan inte ansluta till Wi-Fi.....	51
Andra problem	52
Allmän info och specifikationer	53
Sensorer och komponenter	53
Material.....	53
Trådlös teknik.....	53
Haptisk återkoppling	53
Batteri	53
Minne	54
Skärm	54
Storlek på band	54
Miljöförhållanden.....	54
Läs mer	54
Returpolicy och garanti.....	54
Regulatory and Safety Notices	55
USA: Federal Communications Commission (FCC) statement	55
Canada: Industry Canada (IC) statement.....	56
European Union (EU)	57
Customs Union	58
Argentina	58
Australia and New Zealand.....	58
Belarus	59
China.....	59
India	60
Indonesia.....	60
Israel	61
Japan	61

Mexico.....	61
Morocco	61
Nigeria.....	62
Oman.....	62
Pakistan	62
Philippines	62
Serbia	63
South Korea	63
Taiwan.....	64
United Arab Emirates.....	66
Zambia	67
Index.....	69

Komma igång

Välkommen till Fitbit Versa, en följeslagare för hela dagen som håller i mer än 4 dagar och använder personliga insikter med mera för att hjälpa dig att nå dina mål.

Ta dig tid att granska hela vår säkerhetsinformation fitbit.com/safety. Versa är inte avsedd att tillhandahålla medicinsk eller vetenskaplig data.

Vad finns i lådan

Din Versa-låda innehåller:



Klocka med litet armband
(färg och material varierar)



Laddningsvagga



Ytterligare stort band
(färg och material varierar)

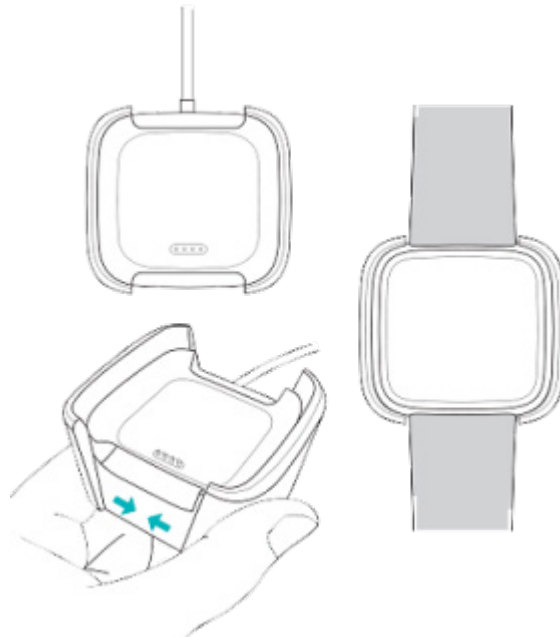
De avtagbara armbanden för Versa finns i olika färger och material och dessa säljs separat.

Ladda ditt aktivitetsarmband

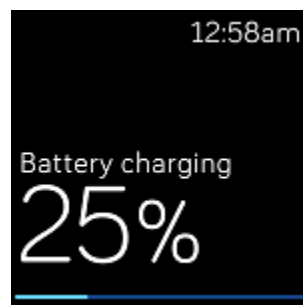
En fulladdad Versa har en batteritid på 4+ dagar. Batteriets livslängd och laddningscykler varierar med användning och andra faktorer. De faktiska resultaten kommer att variera.

Så här laddar du Versa:

1. Anslut laddningskabeln till USB-porten på din dator, en UL-certifierad USB-vägggladdare eller annan lågenergiladdningsenhet.
2. Tryck ihop klämman och placera Versa i laddningsvaggan. Stiften på laddningsvaggan måste vara i linje med guldkontakterna på klockans baksida. Den laddade procenten visas på skärmen.



Medan klockan laddas, nudda skärmen för att kontrollera batterinivån. Tryck igen för att använda Versa.



Konfigurera med din telefon

Ställ in Versa med Fitbit-appen för iPhones och iPads eller Android-telefoner. Fitbit-appen är kompatibel med de mest populära telefoner. Se [fitbit.com/devices](https://www.fitbit.com/devices) för att kontrollera om din telefon är kompatibel.



Så här kommer du igång:

1. Hämta Fitbit-appen:
 - [Apple App Store](#) för iPhone
 - [Google Play Store](#) för Android-telefoner
2. Installera appen och öppna den.
3. Nudda **Logga in med Google** och följ instruktionerna på skärmen för att ställa in din enhet.

Läs igenom guiden när du är klar med installationen för att lära dig mer om din nya klocka och utforska Fitbit-appen.

För mer information, se [tillhörande hjälpartikel](#).

Ansluta till Wi-Fi

Under installationen uppmanas du att ansluta Versa till ditt Wi-Fi-nätverk. Versa använder Wi-Fi för att snabbt ladda ner appar från Fitbit galleriet och för snabbare uppdateringar av operativsystemet.

Versa kan ansluta till öppna, WEP, WPA personliga och WPA2 personliga WiFi-nätverk. Din klocka kommer inte att ansluta till 5 GHz, WPA-företag eller offentliga Wi-Fi-nätverk som kräver mer än ett lösenord för att ansluta – till exempel inloggningar, prenumerationer eller profiler. Om du ser fält för ett användarnamn eller en domän när du ansluter till Wi-Fi-nätverket på en dator, stöds nätverket inte.

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

För mer information, se [tillhörande hjälpartikel](#).

Se dina data i Fitbit-appen

Öppna Fitbit-appen i den telefon för att se dina hälsovärden, aktivitet och sömndata, välj ett tränings- eller mindfulness-pass, och mer.

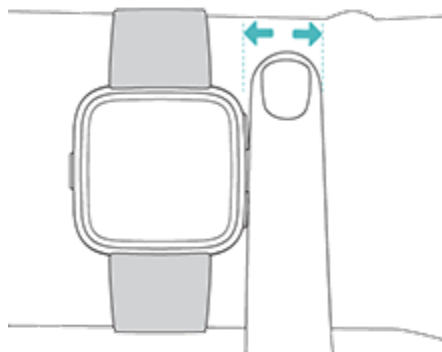
Bära Versa

Placera Versa på din handled. Om du behöver fästa ett armband av en annan storlek eller om du har köpt ett armband kan du hitta instruktioner under ["Byta bandet"](#) på sidan [12](#).

Placering vid daglig användning jämfört med vid träning

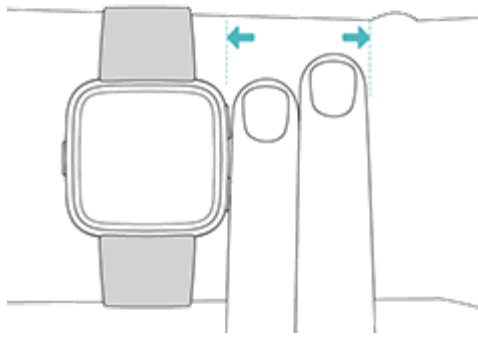
När du inte tränar ska du bära Versa en fingerbredd ovanför ditt handledsben.

I allmänhet är det alltid viktigt att ge din handled en regelbunden paus genom att ta bort klockan i ungefär en timme efter att du har haft på den en längre tid. Vi rekommenderar att du tar bort klockan medan du duschar. Även om du kan duscha med klockan, minskar risken för potentiell exponering för tvål, schampon och balsam, vilket kan orsaka långvariga skador på din klocka och kan orsaka hudirritation.



För optimerad pulsavläsning under träning:

- Under en workout kan du experimentera med att bära din klocka lite högre på handleden för bättre passform. Många träningsformer som till exempel cykling eller tyngdlyftning gör att du ofta böjer din handled, vilket kan störa pulssignalen om klockan är längre ner på din handled.



- Bär din klocka ovanpå handleden och se till att enhetens baksida är i kontakt med din hud.
- Överväg att dra åt bandet före en workout och lossa det när du är klar. Bandet ska vara åtsittande men inte stramt (ett hårt åtdraget armband begränsar blodflödet, vilket kan påverka hjärtfrekvenssignalen).

Hänthet

För större noggrannhet måste du ange om du bär Versa på din dominerande eller icke dominerande hand. Den hand du använder när du äter och skriver är din dominanta hand. Som standard är handledsinställningen inställd på icke-dominant. Om du bär Versa på din dominerande hand, ändra handledsinställningen i Fitbit-appen:

Från fliken Idag  i Fitbit-appen, nuddar du ikonen längst upp till vänster, > Versa-panelen > **Handled** > **Dominant**.

Skötselråd

- Rengör bandet och handleden regelbundet med ett tvålfritt rengöringsmedel.
- Om din klocka blivit blöt efter en aktivitet tar du av den och torkar av den ordentligt.
- Ta av klockan då och då.

För ytterligare information, se sidan med [Fitbit Användning och vård](#).

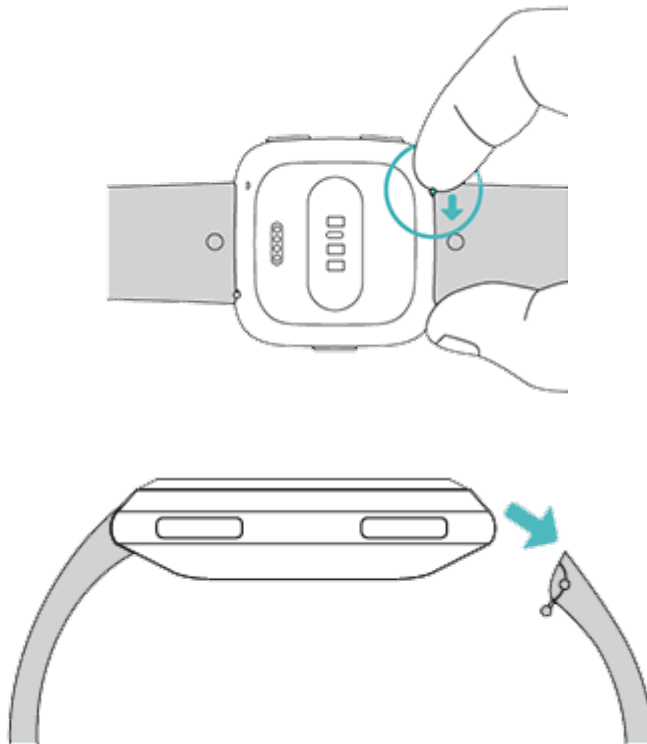
Byta bandet

Versa kommer med ett litet band fastsatt och ytterligare ett stort bottenband i lådan. Både topp- och bottenbanden kan bytas med armband som säljs separat på [fitbit.com](https://www.fitbit.com). För bandmått se "[Bandstorlekar](#)" på sidan 54.

Armbanden till Fitbit Versa 2 och Fitbits Versa är i begränsad upplaga och kompatibla med Versa.

Ta bort ett band

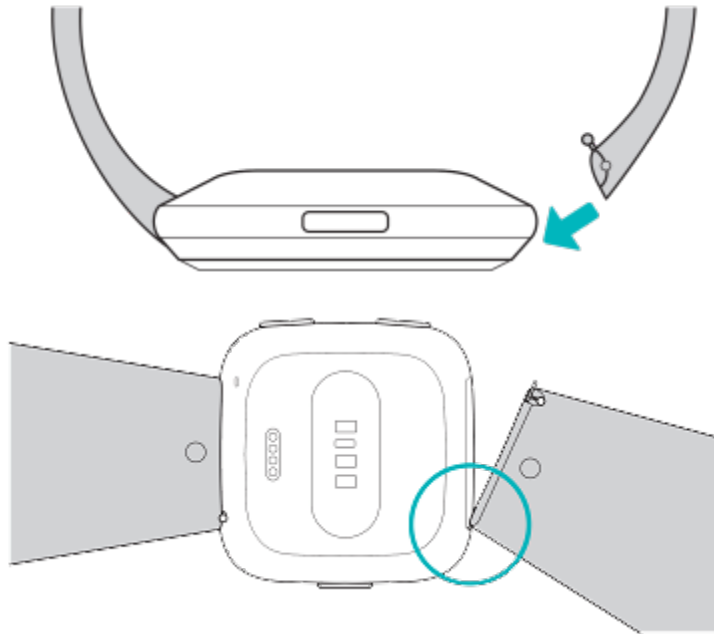
1. Vänd Versa och hitta snabblösarspaken.
2. Medan du trycker snabblösarspaken inåt, dra försiktigt bandet bort från klockan för att lossa det.



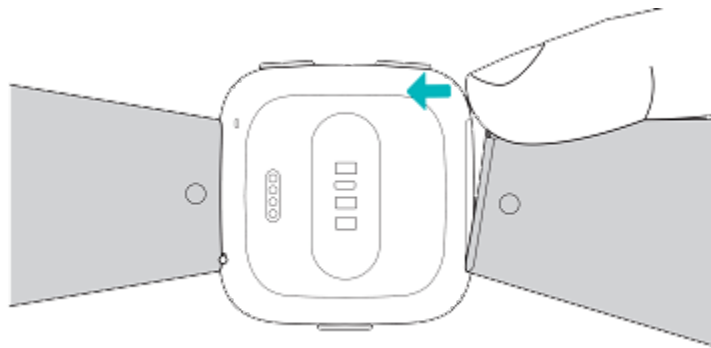
3. Gör samma sak på andra sidan.

Fästa ett armband

1. För att fästa ett band håller du bandet vid 45° vinkel och skjuter stiftet (på den motsatta sidan från snabblåset) i gropan på klockan.



2. Medan du trycker snabbkopplingsspaken inåt skjuter du in den andra änden av bandet på plats.



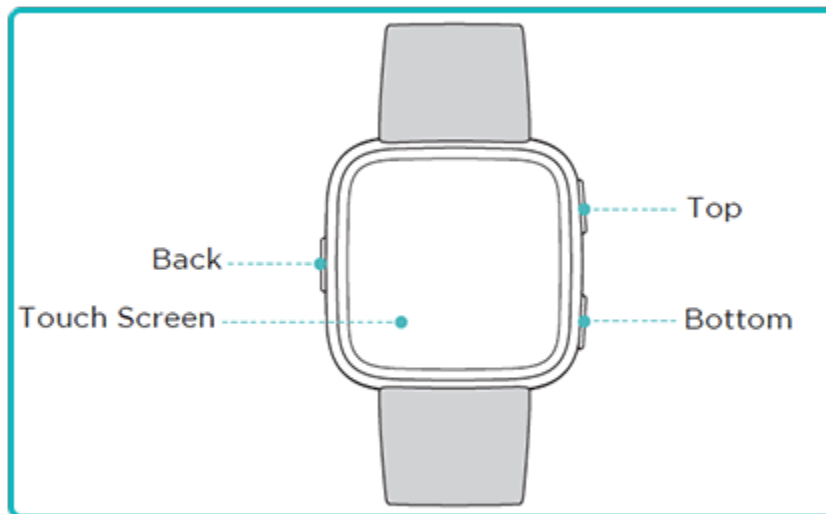
3. När båda ändarna av stiftet är på plats, släpp snabblåset.

Grunderna

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

Navigera på Versa

Versa har en pekskärm med färg-LCD och tre knappar: baksidan, övre och undre.



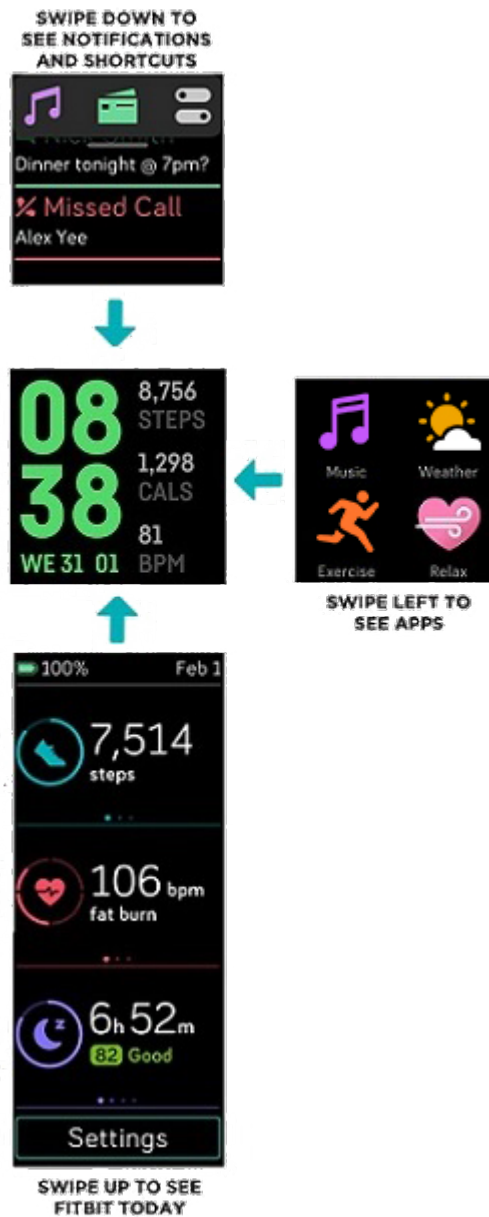
Navigera på Versa genom att trycka på skärmen, svepa från sida till sida och upp och ner eller trycka på knapparna. För att spara batteri stängs klockans skärm av när den inte används. För att aktivera den, nudda skärmen två gånger eller tryck på valfri knapp.

Grundläggande navigering

Startskärmen är en klocka.

- Svepa nedåt för att se aviseringar.
- Slep från toppen av skärmen igen för att få tillgång till genvägarna för fjärrstyrning av musik, Fitbit Pay och snabbinställningar. Genvägarna försvinner efter 2 sekunder. Slep ner för att se dem igen.
- Svepa uppåt för att se din dagliga statistik.
- Dra åt vänster för att se apparna på din klocka.

- Tryck på tillbakaknappen för att gå tillbaka till föregående skärm eller för att återvända till urtavlan.

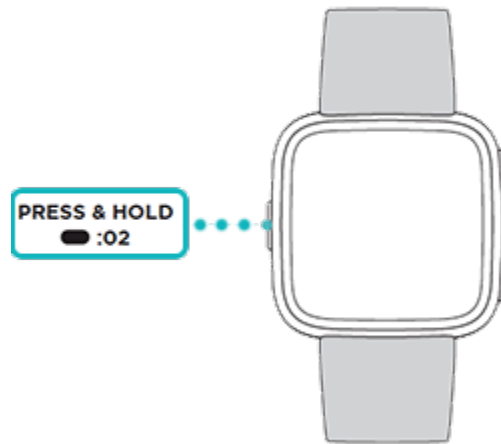


Knappgenvägar

Tryck på och håll in knappens på Versa för ett snabbare sätt att få tillgång till speciella funktioner, se meddelanden och öppna appar.

Välj en genväg

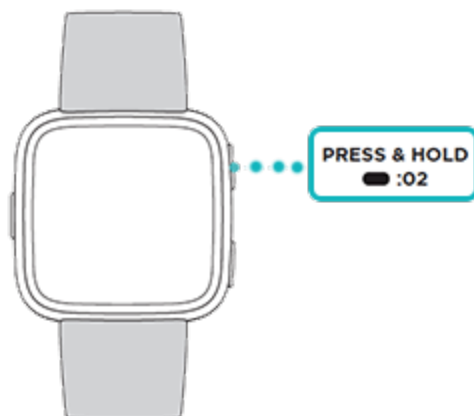
Hållbaksidansknapp intryckt i två sekunder för att aktivera Fitbit Pay (på Fitbit Pay-aktiverade klockor), fjärrstyrning av musik, meddelanden eller speciella appar.



Den första gången du använder genvägsknappen väljer du vilken funktion som ska användas. Om du senare vill ändra vilken funktion som aktiveras när du håller ner knappen öppnar du appen Inställningar  på din klocka och nuddar **alternativet** vänster knapp.

Aviseringar

Tryck på och håll in den övre knappen för att se dina aviseringar:



Dra upp eller ner för att bläddra igenom dina aviseringar.

Appgenvägar

Tryck på knapparna på Versa för snabb åtkomst till dina favoritappar. För att komma åt dessa genvägar, navigera till klockskärmen. Knapparna fungerar enligt följande:

- Övre knappen – öppnar appen som är placerad överst till vänster på den första appskärmen.
- Nedre knappen – öppnar den app som är placerad längst ner till vänster på den första appskärmen.

Anpassa Versa genom att omorganisera dina appar. För mer information, se ["Organisera appar"](#) på sidan 22.

Snabbinställningar

Svep neråt från toppen av skärmen. När dina meddelanden har visats sveper du ner igen för att öppna kontrollcentret. Nudda snabbinställningsikonen  för att få åtkomst till vissa inställningar.

Stör inte 	När inställningen Stör inte är på: • Meddelanden, målfirande och påminnelser är tystade. • Du ser en ikon för Stör Ej  längst upp på skärmen när du sveper ner för att se din statistik. Du kan inte aktivera stör ej och sovläge samtidigt.
Viloläge 	När inställningen för viloläge är på: • Meddelanden, målfirande och påminnelser är tystade. • Skärmens ljusstyrka är inställd på att dämpas. • Skärmen förblir mörk på när du vrider handleden. • Du ser en vilolägesikon  längst upp på skärmen när du sveper ner för att se din statistik. Sovläget stängs av automatiskt när du ställer in ett sömnschema. Mer information finns på "Anpassa inställningar" på sidan 19. Du kan inte aktivera stör ej och sovläge samtidigt.
Inställningar 	För ytterligare inställningar nuddar du inställningsikonen för att öppna inställningsappen. Mer information finns på "Anpassa inställningar" på sidan 19.
Väck skärm 	När du ställer in väcks skärm till automatisk, tänds skärmen varje gång du vrider handleden. När du ställer in väck skärm på Manuell, trycker du på knappen eller nuddar skärmen för att slå på skärmen.
Ljusstyrka 	Justera skärmens ljusstyrka.

Anpassa inställningarna

Hantera grundinställningar i appen Inställningar  :

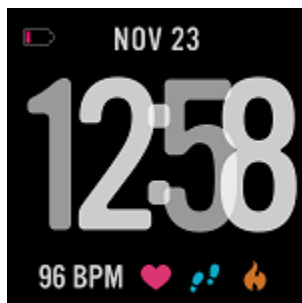
Aktiva zonminuter	Aktivera eller inaktivera veckomål-meddelanden för aktiva zonminuter.
Bluetooth	Hantera anslutna Bluetooth-enheter.
Ljusstyrka	Ändra skärmens ljusstyrka.
Stör inte	Stäng av alla dina meddelanden eller välj att automatiskt slå på stör ej när appen träning används  .
Puls	Slå på eller stäng av pulsspårning.
Vänster knapp	Välj den funktion som skall aktiveras av tillbakaknappen.
Skärmaktivering	Välj hur länge skärmen ska vara på när du slutar interagera med din klocka.
Väck skärm	Ändra om skärmen slås på när du vrider handleden.
Viloläge	Justera inställningarna för Viloläge. Du kan ställa in ett schema när läget automatiskt ska slås på och stängas av. För att ställa in ett schema öppnar du appen Inställningar  och nuddar Sovläge > Schema. Sovläge stängs automatiskt av vid den schemalagda tidpunkten, även om du har aktiverat det manuellt.
Vibrationer	Justera klockans vibrationsstyrka.
Om Versa	Visa din klockas föreskriftsinformation och aktiveringsdatum, vilket är dagen då klockans garanti startar. Aktiveringsdatumet är dagen när du konfigurerade din enhet. Nudda Om Versa > Systeminformation för att se aktiveringsdatum. För mer information, se tillhörande hjälpartikel.

Nudda en inställning för att justera den. Svep uppåt för att se hela listan med inställningar.

Kontrollera batterinivån

Svep ner från toppen av skärmen. Batterinivåikonen är längst upp till vänster.

Är klockans batterikapacitet låg (mindre än 24 timmar kvar) ser du en röd batterilampa på urtavlan. Är klockans batterinivå kritiskt låg (mindre än 4 timmar kvar), blinkar den röda batterilampan.



Wi-Fi fungerar inte på Versa när batteriet är 25 % eller mindre, och du kan inte uppdatera din enhet.

Ställa in enhetslås

Enhetslås finns på klockor som stöder Fitbit Pay. För att hålla din klocka säker kan du aktivera enhetslås i Fitbit-appen. Den uppmanar dig att ange en personlig fyrsiffrig PIN-kod för att låsa upp klockan. Enhetslås aktiveras automatiskt när du ställer in Fitbit Pay för att göra kontaktlösa betalningar från din klocka. Om du väljer att inte använda Fitbit Pay är enhetslås frivilligt.

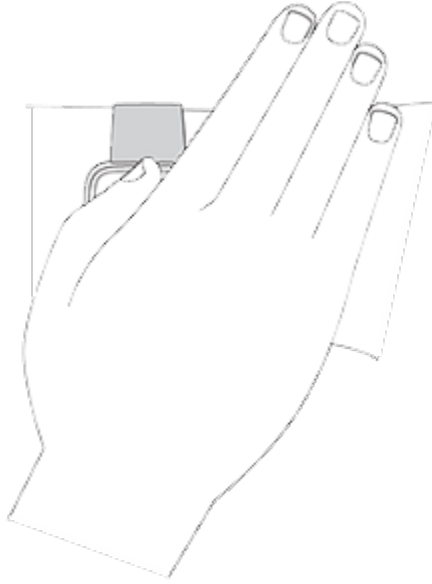
Aktivera enhetslås eller återställ PIN-koden i Fitbit-appen:

Från fliken Idag  i Fitbit-appen nuddar du ikonen längst upp till vänster,  Versa-panelen  **Enhetslås.**

För mer information, se [tillhörande hjälpartikel](#).

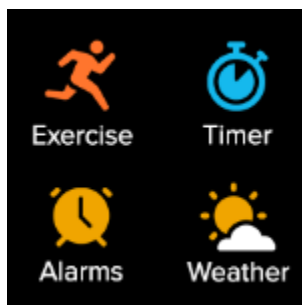
Stänga av skärmen

För att stänga av din klockskärm när den inte används, täcker du kortvarigt klockans urtavla med din motsatta hand, trycker på tillbakaknappen eller vrid din handled i motsatt riktning från kroppen.



Urtavlor och appar

[Fitbit-galleriet](#) erbjuder appar och urtavlor du kan använda för att anpassa din klocka och uppfylla en mängd olika hälso-, tränings-, tids- och vardagsbehov.



Öppna appar

Svep åt vänster på urtavlan för att se de appar som finns installerade på din klocka. För att öppna en app nuddar du den.

Organisera appar

Om du vill ändra placeringen av en app på Versa trycker du ned på en app tills den väljs och drar sedan den till en ny plats. Du vet att appen är vald när ikonen ökar något i storlek och klockan vibrerar.

Ta bort appar

Du kan ta bort de flesta appar installerade på Versa:

1. Från fliken  Idag i Fitbit-appen, nuddar du ikonen längst upp till vänster > Versa-panelen.
2. Nudda **Galleri**.
3. Nudda den app som du vill ta bort. Du kanske måste svepa upp för att hitta den.
4. Nudda **Avinstallera**.

Uppdatera appar

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

Du kan också uppdatera appar manuellt:

1. Från fliken Idag  i Fitbit-appen nuddar du ikonen längst upp till vänster > Versa-panelen.
2. Nudda fliken **Galleri**. Hitta appen du vill uppdatera. Du kanske måste svepa upp för att hitta den.
3. Nudda knappen **Uppdatera** bredvid appen.

Ladda ner ytterligare appar

1. Från fliken Idag  i Fitbit-appen nuddar du ikonen längst upp till vänster > Versa-panelen.
2. Nudda fliken **Galleri** > **Appar**.
3. Bläddra bland tillgängliga appar. När du hittar en du vill installera nuddar du den.
4. Nudda **Installera** för att lägga till appen till Versa.

För mer information, se [tillhörande hjälpartikel](#).

Byta urtavlan

Fitbit-galleriet erbjuder en variation av urtavlor för att göra din klocka personlig.

1. Från fliken Idag  i Fitbit-appen nuddar du ikonen längst upp till vänster > Versa-panelen.
2. Nudda fliken **Galleri** > **Klockor**.
3. Bläddra bland tillgängliga urtavlor. Nudda urtavlan för att se en detaljerad vy.
4. Nudda **Installera** för att lägga till urtavla i Versa.

Spara upp till 5 urtavlor och växla mellan dem:

- När du väljer en ny urtavla sparas den automatiskt om du inte redan har fem sparade urtavlor.
- Öppna appen Klocka om du vill se dina sparade urtavlor från klockan  och svep för att hitta den urtavla du vill använda. Nudda för att välja den.
- För att se dina sparade urtavlor i Fitbit-appen nuddar du fliken Idag  > ikonerna längst upp till vänster > din enhetsbild > **Galleri**. Se dina sparade urtavlor i Mina urtavlor.
 - För att ta bort en urtavla nuddar du Urtavla > **Ta bort urtavla**.
 - Om du vill växla till en sparad urtavla nuddar du Urtavla > **Välj**.

Meddelanden från din telefon

Versa kan visa samtal, sms, kalender och appmeddelanden från din telefon för att hålla dig informerad. Håll din klocka inom 9 meter från din telefon för att ta emot meddelanden.

Konfigurera meddelanden

Kontrollera att telefonens Bluetooth är påslagen och att telefonen kan ta emot meddelanden (ofta under Inställningar ➤ Meddelanden). Konfigurera sedan meddelanden:

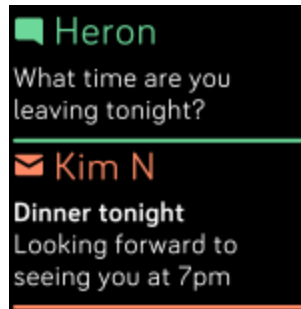
1. Från fliken Idag  i Fitbit-appen nuddar du ikonen längst upp till vänster ➤ Versa-panelen.
2. Nudda **Meddelanden**.
3. Följ instruktionerna på skärmen för ett parkoppla din klocka om du inte redan har gjort det. Samtal, sms och kalendermeddelanden slås på automatiskt.
4. Om du vill aktivera meddelanden från appar som är installerade på din telefon, inklusive Fitbit och WhatsApp, nuddar du **Appmeddelanden** och aktiverar de meddelanden du vill se.

Observera att om du har en iPhone visar Versa meddelanden från alla kalendrar som synkroniseras med kalenderappen. Om du har en Android-telefon visar Inspire kalendermeddelanden från den kalenderapp du väljer under installationen.

För mer information, se [tillhörande hjälpartikel](#).

Se inkommande meddelanden

Ett meddelande gör att klockan vibrerar. Om du inte läser meddelandet när det kommer fram kan du kontrollera det senare genom att svepa nedåt på klockskärmen.



Om klockans batterinivå är kritiskt låg kommer meddelanden inte få Versa att vibrera eller att skärmen slås på.

Hantera meddelanden

Versa lagrar upp till 30 aviseringar, varefter de äldsta ersätts efterhand som du får nya.

Så här hanterar du meddelanden:

- Svep ner från toppen av skärmen för att se dina meddelanden och nudda valfritt meddelande för att utöka den.
- För att ta bort ett meddelande nuddar du det för att expandera, svep sedan till botten och nudda **Ta bort**.
- Om du vill ta bort alla meddelanden samtidigt sveper du överst på dina meddelanden och nuddar **Rensa alla**.

Stänga av meddelanden

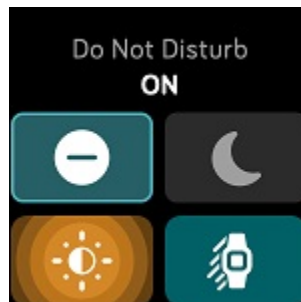
Stäng av vissa meddelanden i Fitbit-appen, eller stäng av alla meddelanden i snabbinställningarna på Versa. När alla meddelanden är avstängda vibrerar inte din klocka och skärmen inte slås på när din telefon får ett meddelande.

Så här stänger du av vissa meddelanden:

1. Från fliken Idag  i Fitbit-appen på din telefon, nuddar du ikonen längst upp till vänster > Versa-panelen > **Meddelanden**.
2. Stäng av de meddelanden du inte längre vill se på din klocka.

Så här stänger du av alla meddelanden:

1. Svep ner från toppen av skärmen. När dina meddelanden har visats sveper du ner igen för att öppna kontrollcentret. Nudda snabbinställningsikonen .
2. Nudda ikonen Stör ej . Alla meddelanden inklusive uppnådda mål och påminnelser är avstängda.



Observera att om du använder inställningen Stör ej på telefonen får du inga meddelanden på din klocka förrän du stänger av den här inställningen.

Svara på eller avvisa telefonsamtal

Om du parkopplar till en iPhone eller Android-telefon (8.0+), låter Versa dig acceptera eller avvisa inkommande telefonsamtal. Om din telefon använder en äldre version av Android OS kan du avvisa men inte ta emot samtal från klockan.

För att ta emot ett samtal, nudda den gröna telefonikonen på klockans skärm. Observera att du inte kan prata i klockan. När du tar emot ett telefonsamtal svarar du på samtalet på din närliggande telefon. För att avvisa ett samtal, nudda den röda telefonikonen för att skicka den som ringer till röstbrevlådan.

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



Svara på meddelanden (Android telefoner)

Svara direkt på textmeddelanden och meddelanden från vissa appar på din klocka med förinställda snabbsvar. Håll din telefon i närheten med Fitbit-appen som körs i bakgrunden för att svara på meddelanden från din klocka.

Så här svarar du på ett meddelande:

1. Öppna meddelanden du vill svara på.
2. Nudda **Svara**. Om du inte ser ett alternativ för att svara på meddelandet så innebär det att snabbsvar inte är tillgängliga för appen som skickade meddelandet.
3. Välj en text från listan med snabbsvar eller nudda ikonen med emoji 🤔 för att välja en emoji.

För mer information, inklusive hur du anpassar snabbsvar, se [tillhörande hjälpartikel](#).

Tidsregistrering

Larm vibrerar för att väcka eller påminna dig vid en tidpunkt du ställer in. Ställ in upp till 8 larm som du vill ska inträffa en gång eller flera dagar i veckan. Du kan också ta tid på händelser med stoppuret eller ställa in en nedräkningstimer.

Ställ in ett larm

Ställ in engångsalarm eller upprepade alarm med appen Alarm . När ett alarm starta vibrerar din klocka.

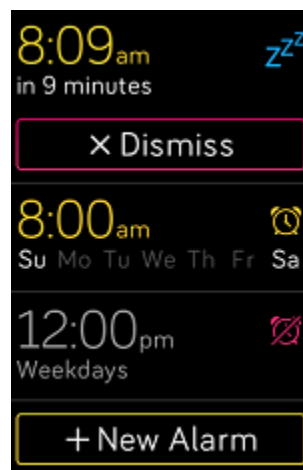
När du ställer in ett larm, slå på Smart Wake så att din klocka kan hitta den bästa tiden att väcka dig från och med 30 minuter innan alarmtiden du ställde in. Den undviker att väcka dig under djup sömn så att du är mer benägna att vakna och känna dig frisk. Om Smart Wake inte kan hitta den bästa tiden att väcka dig varnar ditt alarm vid den inställda tiden.

För mer information, se [tillhörande hjälpartikel](#).

Avvisa eller snooza ett larm

Avvisa alarmet genom att nudda kryssrutan. För att snooza alarmet i 9 minuter, nudda Zzz-ikonen.

Snooza larmet så många gånger du vill. Versa går automatiskt i snooze-läge om du ignorerar alarmet i mer än 1 minut.



Använd timer eller stoppur

Tidshändelser med stoppklockan eller ställ in nedräkningstimern med appen Timer



på din klocka. Du kan köra stoppklockan och nedräkningstimern samtidigt.

För mer information, se [tillhörande hjälpartikel](#).

Aktivitet och wellness

Versa spårar kontinuerligt olika typer av statistik när du bär den, inklusive timaktivitet, puls och sömn. Data synkroniseras automatiskt med Fitbits app under hela dagen.

Se din statistik

Svep upp från urtavlan på din klocka för att komma åt Fitbit Idag, som visar upp till 7 av denna statistik:

Medaljer	Nästa dagliga medalj och livstidsmedalj du kommer att låsa upp
Kärnstatistik	Steg du tagit idag, tillryggalagd sträcka, antal trappor förbrända kalorier, aktiva minuter och målhistorik för de senaste 7 dagarna
Träning	Antal dagar du nådde ditt träningsmål denna vecka och upp till fem av dina senaste spårade träningar
Livsmedel	Kalorier som ätits, resterande kalorier och din makronäringsfördelning i procent
Puls	Aktuell puls och din pulszon eller vilopuls (om ej i en zon), tid i varje pulszon och din konditionspoäng
Steg per timme	Steg som tagits under denna timma och antalet timmar du nådde upp till ditt mål för aktiva timmar
Menstruationscykel Isparning	Information om var du befinner dig i din menstruationscykel, om tillämpligt
Sömn	Tid sovandes och sömnpöäng och din sömnhistorik under de senaste 7 dagarna
Vatten	Vattenintag som loggats idag och historik över de senaste 7 dagarna
Vikt	Vikt kvar att gå ner eller upp för att nå ditt mål, din nuvarande vikt och dina framsteg sedan du senast satte dina mål

Varje panel kan svepas åt vänster eller höger för att se all statistik. Nudda+-ikonen på vatten- eller viktpanelen för att logga en post.

För att byta plats på panelerna trycker du på och håller ned en panel och drar den uppåt eller nedåt för att byta plats. Nudda **Inställningar** på botten av skärmen för att välja den statistik du ser.

Hitta din fullständiga historik och annan information som identifierats av din klocka i Fitbit-appen.

Spåra ett dagligt aktivitetsmål

Versa spårar dina framsteg mot ett dagligt aktivitetsmål som du väljer själv. När du når ditt mål vibrerar klockan och firar dina framsteg.

Välja ett mål

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

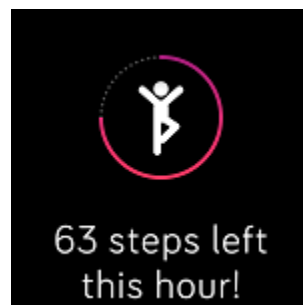
För mer information, se [tillhörande hjälpartikel](#).

Registrera framsteg mot ditt mål på Versa. Mer information finns i "[Se din statistik](#)" på sidan [31](#).

Spåra din timaktivitet

Versa hjälper dig att hålla dig aktiv hela dagen genom att hålla reda på när du är stillastående och påminner dig om att röra på dig.

Klockan påminner dig om att gå åtminstone 250 steg varje timme. Du kommer att känna en vibration och se en påminnelse på din skärm 10 minuter före timmens slut om du inte har gått 250 steg. När du uppfyller 250-stegsmålet efter att ha fått påminnelsen känner du en andra vibration och ser ett gratulationsmeddelande.



För mer information, se [tillhörande hjälpartikel](#).

Spåra din sömn

Ha på dig Versa när du går och lägger dig för att automatiskt spåra grundläggande statistik om din sömn, såsom din sömntid, sömnstadier (tid i REM, lätt sömn och djup sömn) och sömnpoäng (kvaliteten på din sömn).

Versa spårar även din uppskattade syrevariation under hela natten för att hjälpa dig att upptäcka potentiella andningsstörningar, samt din hudtemperatur för att se hur det varierar från din personliga baslinje.

För att se din sömnstatistik synkroniserar du din klocka när du vaknar och kontrollerar Fitbit-appen eller svep upp från urtavlan på din klocka.

För mer information, se [tillhörande hjälpartikel](#).

Sätta ett sömnmål

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

För mer information, se [tillhörande hjälpartikel](#).

Lära dig om dina sömnvanor

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

För mer information, se [tillhörande hjälpartikel](#).

Se din puls

Versa registrerar din puls under hela dagen. Svep upp från urtavlan för att se din realtidspuls och din vilopuls. För mer information se "[Se din statistik](#)" på sidan 31. Vissa urtavlor visar din realtidspuls på klockskärmen.

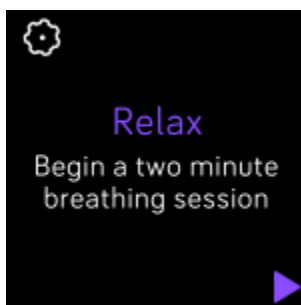
Under ett träningspass visar Versa din pulszon för att hjälpa dig att rikta in träningsintensiteten efter eget val.

För mer information, se "[Kontrollera din puls](#)" på sidan 38.

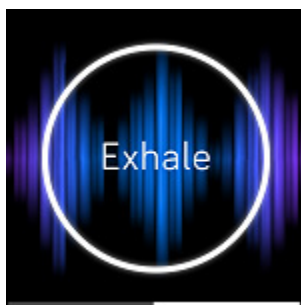
Öva på guidad andning

Relax-appen  på Versa erbjuder personligt guidade andningssessioner som hjälper dig att hitta stunder av lugn under dagen. Alla meddelanden är automatiskt avaktiverade under passet.

1. På Versa öppnar du Relax-appen .
2. 2-minuterspasset är det första alternativet. Nudda kugghjulsikonen  för att välja 5-minuterspasset eller stänga av alternativet vibration. Tryck på tillbaka knappen på din klocka för att återvända till skärmen Relax.



3. Nudda uppspelningsikonen för att starta sessionen och följ instruktionerna på skärmen.



Efter träningen ser du en sammanfattning som visar din anpassning (hur väl du följde andningsuppmaningarna), din puls vid början och slutet av sessionen och hur många dagar du slutförde en guidad andningssession denna vecka.

För mer information, se [tillhörande hjälpartikel](#).

Träning och hjärthälsa

Registrera träning automatiskt eller spåra aktivitet med Träningsappen för att se realtidsstatistik och en summering efter din workout.

Kontrollera Fitbit-appen för att dela din aktivitet med vänner och familj, samt jämföra din övergripande konditionsnivå med dina kamrater och mycket mer.

Under en workout kan du styra musik i Spotify genom appen Spotify - Connect &

Control  eller kontrollera musik som spelas upp från din telefon. Om du vill spela musik lagrad på din klocka öppnar du appen och väljer den musik du vill lyssna på. Gå sedan tillbaka till träningsappen och starta ett träningspass. För att styra musikuppspelning medan du tränar, sveper du ner från toppen av skärmen. När dina meddelanden har visats sveper du ner igen för att öppna kontrollcentret. Nudda ikonen fjärrstyrning av musik.  Observera att du måste parkoppla en Bluetooth-ljudenhet, till exempel hörlurar eller en högtalare, till Versa för att höra musik som är lagrad på din klocka.

Mer information, se "[Musik](#)" på sidan [42](#).

Spåra din träning automatiskt

Versa känner igen och registrerar automatiskt många aktiviteter med mycket rörelse som är minst 15 minuter lång. Se grundläggande statistik om din aktivitet i Fitbits app

på din telefon. Nudda panelen träning  från fliken idag .

För mer information, se [tillhörande hjälpartikel](#).

Spåra och analysera träning med Träningsappen

Registrera specifik Träning med träningsappen  på Versa för att se statistik i realtid, såsom pulsdatab, brända kalorier, förfluten tid samt en träningssammanfattning efter workouten på din handled. För komplett workout-statistik och en karta över intensiteten på din workout om du använde GPS kan du nudda panelen Träning i Fitbit-appen.

Versa använder GPS-sensorerna på din närliggande telefon för att fånga GPSdata.

GPS-krav

Kopplad GPS är tillgänglig för alla telefoner som har stöd av GPS-sensorer. Mer information finns i [tillhörande hjälpartikel](#).

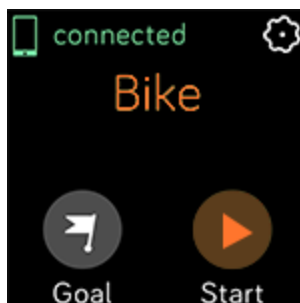
1. Slå på Bluetooth och GPS på din telefon.
2. Se till att Versa är parkopplad till din telefon.
3. Se till att Fitbit-appen har behörighet att använda GPS- eller platstjänster.
4. Kontrollera att GPS är påslagen för träningen.
 1. Öppna appen Träning  och svep upp för att hitta en träning.
 2. Nudda kugghjulsikonen  och se till att kopplad GPS är inställd på **På**. Du kan behöva svepa upp för att hitta det här alternativet.
5. Ha telefonen med dig medan du tränar.

Så här spårar du ett träningspass:

1. Öppna appen Träning på Versa  och svep för att hitta en träning.
2. Nudda träningen för att välja den. För att se ytterligare typer av träning nuddar du **Fler** nere på botten.
3. Nudda uppspelningsikonen  för att starta träningen, eller nudda flaggikonen  för att välja ett mål för tid, sträcka eller kalorier beroende på aktivitet.
4. När du är klar med din workout eller vill pausa, nudda pausikonen .
5. Nudda ikonen för att återuppta din workout, eller nudda flaggikonen  för att avsluta.
6. När du frågas, bekräfta att du vill avsluta din workout. En sammanfattning av din workout visas.
7. Nudda **Klar** för att stänga sammanfattningsskärmen.

Obs!

- Versa visar tre typer av realtidsstatistik. Svep på mitten av skärmen för att se all din realtidsstatistik.
- Om du ställer in ett träningsmål larmar ditt klocka när du är halvvägs till målet och när du når målet.
- Om träningen använder GPS ser du en ikon längst upp till vänster när din klocka är ansluten till telefonens GPS-sensorer. När skärmen säger "ansluten" och Versa vibrerar är GPS ansluten.



Anpassa dina träningsinställningar och genvägar

Anpassa inställningar för varje träningstyp direkt på din klocka. Inställningarna inkluderar:

Alltid på skärmen	Håll skärmen på under träning
Automatisk paus	Pausar automatiskt en löpning eller cykling när du slutar röra dig
Automatisk varv-inställning	När visa varv är inställt på Automatiskt kan du anpassa hur varv räknas
GPS-anslutning	Spåra din rutt med GPS
Upptäck löpning	Öppna träningsappen automatiskt när din klocka upptäcker löpning.
Visa varv	Ta emot meddelanden när du når vissa milstolpar under din workout
Anpassa statistik	Välj vilken statistik du vill se när en träning spåras

Inställningarna varierar beroende på träningen. Så här justerar du inställningarna för varje typ av träning:

1. På Versa nuddar du appen Träning .
2. Nudda träningen du vill justera.
3. Nudda kugghjulsikonen  och svep igenom listan över inställningar.
4. Nudda en inställning för att justera den.
5. När du är klar trycker du på tillbakaknappen för att återgå till träningsskärmen och starta din workout.

Så här ändrar eller ordnar du övningsgenvägarna i Träningsappen  :

1. Från fliken Idag  i Fitbit-appen nuddar du ikonen längst upp till vänster  Versa-panelen.
2. Nudda **Genvägar till Träning**.
 - Om du vill lägga till en ny träningsgenväg nuddar du **+** ikonen och väljer en träning.
 - Ta bort en genväg till en träning genom att dra åt vänster på en genväg.
 - Om du vill ordna om en genväg till träningen nuddar du **Redigera** (endast iPhone), håller in menyikonen  och drar den sedan upp eller ner.

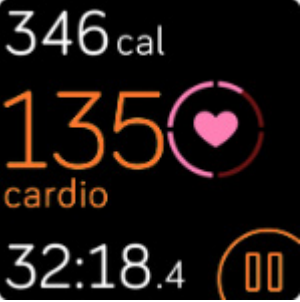
Kontrollera din workout-sammanfattning

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

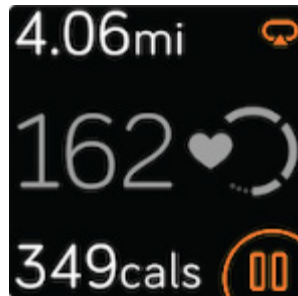
Kontrollera panelen träning i Fitbit-appen för att se ytterligare statistik och en karta över intensiteten på workout om du använde GPS.

Kontrollera din puls

Versa gör dina pulszoner personliga genom att använda pulsreserv, vilken skiljer mellan din maxpuls och vilopuls. För att hjälpa dig att rikta träningsintensiteten för ditt val, kontrollera din puls och din pulszon på din klocka under träning. Versa meddelar dig när du går in i en pulszon.

Ikon	Zoner	Beräkning	Beskrivning
	Inte i zon	Under 40 % av din maxpuls	Under fettförbränningszonen slår ditt hjärta i långsammare tempo.
	Fettförbränningszon	Mellan 40 % och 59 % av din maxpuls	I fettförbränningszonen är du troligtvis i en måttlig aktivitet som en snabb promenad. Din puls och andning ökar, men du kan fortfarande föra en konversation.
	Konditionszon	Mellan 60 % och 84 % av din maxpuls	I konditionszonen är du troligtvis ute på en mer kraftfull aktivitet såsom löpning eller spinning.
	Peakzon	Mer än 85 % av din maxpuls	I toppzonen gör du troligtvis en kort intensiv aktivitet som förbättrar din förmåga och snabbhet såsom sprint eller intervallträning med hög intensitet.

Observera att pulsvärdet visas i grått om din klocka söker efter en starkare avläsning.



Anpassad pulszon

I stället för att använda de tre pulszonerna kan du skapa en anpassad zon i Fitbit-appen för att sikta på en specifik puls.

För mer information, se [tillhörande hjälpartikel](#).

Tjäna aktiva zonminuter

Tjäna aktiva zonminuter för tid du är i fettförbrännings-, konditions- eller toppzonen för puls. För att hjälpa dig att maximera din tid kan du tjäna 2 aktiva zonminuter för varje minut du är i konditions- eller toppzonen.

1 minut i fettförbränningszonen = 1 aktiv zonminut
1 minut i konditionszonen eller toppzonen = 2 aktiva zonminuter

För att få ett meddelande när du går in i en pulszon när du använder Träningsappen



1. Öppna Träningsappen på din klocka .
2. Nudda träningspasset som du vill registrera.
3. Nudda kugghjulsikonen  uppe till höger.
4. Slå **på** zonmeddelanden.

En stund efter att du har gått in i en annan pulszon under Träning kommer din klocka att vibrera så att du vet hur hårt du tränar. Antalet gånger din klocka vibrerar indikerar vilken zon du är i:

Lätt vibrering = under zon
1 vibrering = fettförbränningszonen
2 vibreringar = konditionszonen
3 vibrationer = toppzonen

Till en början är ditt mål att tjäna 150 aktiva zonminuter under en vecka. Du kommer att ta emot meddelanden när du når ditt mål.

Dela din aktivitet

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

För mer information, se [tillhörande hjälpartikel](#).

Spåra dina konditionsträningspoäng

Registrera din övergripande kardiovaskulära träning på din handled eller i Fitbit-appen. Se ditt konditionskort för kondition och konditionsnivå, vilket visar hur du ligger till jämfört med dina kamrater.

På din klocka, svep upp till Fitbit Idag och hitta hjärtfrekvenspanelen. Svep åt vänster för att se din tid i varje hjärtfrekvenszon för dagen. Svep åt vänster igen för att se ditt konditionskort för konditionspoäng och -nivå.

För mer information, se [tillhörande hjälpartikel](#).

Musik

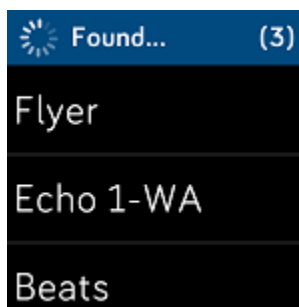
Ladda ned spellistor på Versa och lyssna sedan på musik med Bluetooth-hörlurar eller annan ljudenhet utan att behöva telefonen.

Ansluta Bluetooth-hörlurar eller -högtalare

Anslut upp till 8 Bluetooth-ljudenheter för att lyssna på musik från din klocka.

Så här parkopplar du en ny Bluetooth-ljudenhet:

1. Aktivera parkopplingsläget på dina Bluetooth-hörlurar eller högtalarna.
2. Öppna Versa **Inställningar**-appen  > **Bluetooth**.
3. Nudda **+** **ljudenhet**, Versa söker efter närliggande enheter.
4. När Versa hittar närliggande Bluetooth-ljudenheter, visas en lista på skärmen. Tryck på namnet på enheten du vill parkoppla.



När parkopplingen är klar visas en bock på skärmen.

Så här lyssnar du på musik med en annan Bluetooth-ljudenhet:

1. Öppna Versa **Inställningar**-appen  > **Bluetooth**.
2. Nudda den ljudenhet du vill använda eller parkoppla en ny enhet. Vänta sedan ett ögonblick medan enheten ansluts.

För mer information, se [tillhörande hjälpartikel](#).

Styra musik med Versa

Styr musiken som spelas på Versa eller på din telefon.

För att välja musikkälla:

1. Svep ner från toppen av skärmen. När dina meddelanden har visats sveper du ner igen för att öppna kontrollcentret. Nudda ikonen för fjärrstyrning av musik.



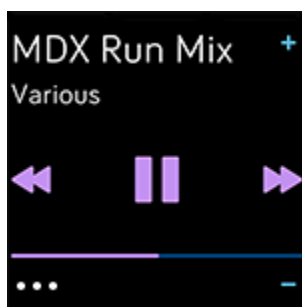
2. Nudda de 3 punkterna.***
3. Tryck på telefon- eller klockikonen för att byta källa.

Om du har en Android-telefon aktiverar du Bluetooth Classic för att styra musik på din telefon:

1. Öppna inställningsappen  på Versa > **Bluetooth** > **Återställ fjärrstyrning av musik**.
2. På din telefon navigerar du till Bluetooth-inställningarna där parkopplade enheter listas. Din telefon söker efter tillgängliga enheter.
3. Nudda **Versa (klassisk)**.

För att styra musik:

1. Medan du spelar musik kan du svepa ner från toppen av skärmen på din skärm. När dina meddelanden har visats sveper du ner igen för att öppna kontrollcentret. Nudda ikonen för fjärrstyrning av musik .
2. Spela upp, pausa eller nudda pilikonerna för att hoppa till nästa spår eller föregående spår(om ljudkällan tillåter). Nudda ikonerna + och - för att styra volymen.



Kontaktlös betalning

Vissa versioner av Versa inkluderar ett inbyggt NFC-chip, som låter dig använda Fitbit Pay-funktionen för att göra kontaktlösa betalningar genom att nudda klockan. För att se om din klocka stöder den här funktionen, se baksidan på klockan. Om Fitbit Pay listas i texten kring pulssensorn, har din klocka ett NFCchip.



Använda kredit- och betalkort

Ställ in Fitbit Pay i plånbok-avsnittet i Fitbit-appen och använd sedan din klocka för att göra inköp i butiker som accepterar kontaktlös betalning.

Vi lägger ständigt till nya platser och kortutgivare till vår lista över samarbetspartners. Se om ditt betalkort fungerar på din Fitbit-enhet:

- Fitbit Pay: fitbit.com/fitbit-pay/banks

Ställ in kontaktlösa betalningar

Lägg till minst ett kredit- eller betalkort från en deltagande bank i Fitbit-appen för att börja använda kontaktlös betalning. Fitbit-appen är där du lägger till och tar bort betalkort, anger ett standardkort för din klocka, redigerar en betalningsmetod och granskar nyligen genomförda inköp.

1. Från fliken Idag  i Fitbit-appen nuddar du ikonen längst upp till vänster > Versa-panelen.
2. Nudda **panelen** Plånbok.
3. Följ anvisningarna på skärmen för att lägga till ett betalkort. I vissa fall kan din bank kräva ytterligare verifiering. Om du lägger till ett kort för första gången kan du bli uppmanad att ställa in en fyrsiffrig PIN-kod för din klocka. Observera att du också behöver aktivera lösenordsskydd för din telefon.
4. När du har lagt till ett kort följer du instruktionerna på skärmen för att aktivera meddelanden för din telefon (om du inte redan har gjort det) för att slutföra installationen.

Du kan lägga till upp till sex betalkort i Plånboken och välja vilket kort som ska ställas in som standardbetalningsalternativ.

Genomföra köp

Använd din Fitbit-enhet för att köpa varor i alla butiker som accepterar kontaktlösa betalningar. Leta efter symbolen nedan på betalningsterminalen för att avgöra om butiken accepterar kontaktlös betalning:



Alla kunder förutom i Australien:

1. Avaktivera Fitbit Pay.
 - Om du valde Fitbit Pay som din genväg, håll inne tillbakaknappen på klockan i 2 sekunder.
 - Väljer du en annan genvägsknapp, svepa neråt från toppen av skärmen. När dina meddelanden har visats sveper du ner igen för att öppna kontrollcentret. Nudda ikonen för Fitbit Pay  om du väljer en annan genvägsknapp.
2. Om du uppmanas ska du ange din fyrsiffriga PIN-kod för klockan. Ditt standardkort visas på skärmen.



3. För att betala med ditt standardkort håller du handleden nära betalningsterminalen. För att betala med ett annat kort, svep för att hitta det kort du vill använda och håll sedan din handled nära betalningsterminalen.



Kunder i Australien:

1. Om du har ett kredit- eller betalkort från en australiensisk bank ska du hålla din klocka nära betalterminalen för att betala. Om ditt kort 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 ska du ange din fyrsiffriga PIN-kod för klockan.
3. Om inköpsbeloppet överstiger 100 AUD ska du följa instruktionerna på betalterminalen. Om du uppmanas att ange en PIN-kod anger du PIN-koden för ditt kort (inte din klocka).

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

Om betalterminalen inte känner igen din Fitbit-enhet måste du se till att klockans urtavla befinner sig nära läsaren och att kassören vet att du använder kontaktlös betalning.

För extra säkerhet måste du bära Versa på din handled för använda kontaktlös betalning.

För mer information, se [tillhörande hjälpartikel](#).

Ändra ditt standardkort

1. Från fliken  Idag i Fitbit-appen nuddar du ikonen längst upp till vänster > Versa-panelen.
2. Nudda **panelen** Plånbok.
3. Hitta det kort du vill ställa in som standardalternativ.
4. Nudda **Ställ in som standard på Versa**.

Betala för överföring

Använda kontaktlös betalning för att nudda på och av på överföringsläsare som godkänner kontaktlösa betalningar med kontant- eller kreditkort. För att betala med din klocka behöver du följa stegen listade i "[Använda kredit- eller kontantkort](#)" på sidan [44](#).

Betala med samma kort på din Fitbit-klocka när du nuddar på överföringsläsaren i början och slutet av din resa. Kontrollera att enheten är laddad innan du påbörjar din resa.

Väder

Se vädret på din nuvarande plats, samt 2 ytterligare platser du väljer i Väder-appen  på din klocka.

För att kolla vädret öppnar du väderappen för att se förhållandena på din nuvarande plats. Svep åt vänster för att se vädret på andra platser som du lagt till.

Om vädret för din nuvarande plats inte visas ska du kontrollera att du har aktiverat platstjänster för Fitbit-appen. Om du ändrar plats eller inte ser uppdaterad data för din nuvarande plats kan du synkronisera din klocka för att se din nya plats och senaste data i Väderappen.

Välj din temperaturenhet i Fitbit-appen. För mer information se [tillhörande hjälpartikel](#).

Så här lägger du till eller tar bort en stad:

1. Från fliken Idag  i Fitbit-appen nuddar du ikonen längst upp till vänster > Versa-panelen.
2. Nudda **Galleri**.
3. Nudda **Väder**-appen. Du kanske måste svepa upp för att hitta den.
4. Nudda **Inställningar** > **Lägg till stad** för att lägga till upp till 2 ytterligare platser eller nudda **Redigera** > X-ikonen för att radera en plats.

Uppdatera, starta om och rensa

Några felsökningssteg kan innebära att du måste starta om din klocka, medan rensning kan behövas om du vill ge din Versa till en annan person. Uppdatera din klocka för att få nya uppdateringar för Fitbit OS.

Starta om Versa

För att starta om din klocka, tryck och håll ned tillbaka-knappen och den nedre knappen i några sekunder tills du ser Fitbit-logotypen på skärmen.

Om du startar om din klocka raderas inga data.

Versa har ett litet hål (höjdmätare) på baksidan av enheten. Försök inte starta om enheten genom att föra in några föremål, t.ex. gem, i det här hålet, eftersom det kan skada din klocka.

Rensa Versa

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

På Versa öppnar du appen Inställningar  > Om > Fabriksåterställning.

Uppdatera Versa

Uppdatera din klocka för att få de senaste funktionerna och produktuppdateringarna.

När uppdateringen är tillgänglig visas ett meddelande i Fitbit-appen. Efter att du har startat uppdateringen följ förloppsindikatorn på Versa 4 och i Fitbit-appen tills uppdateringen är klar. Håll din klocka och telefon nära varandra under uppdateringsprocessen.

För bästa resultat, se till att din klocka är laddad och kan anslutas till ditt Wi-Fi-nätverk.

Uppdatering av Versa kan krävas på batteriet. Vi rekommenderar att du kopplar klockan till laddaren innan du börjar en uppdatering.

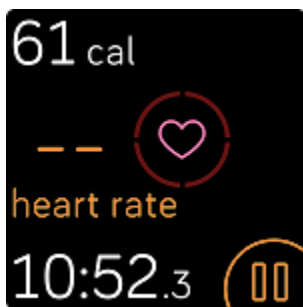
För mer information, se [tillhörande hjälpartikel](#).

Felsökning

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

Pulssignal saknas

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



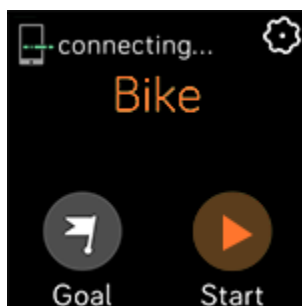
Om din klocka inte upptäcker någon pulssignalkan du först kontrollera att

pulsspårning är aktiverat i appen Inställningar  på din klocka. Se sedan till att du har på dig din klocka korrekt, antingen genom att flytta den högre upp eller längre ner på din handled eller genom att dra åt eller lossa bandet. Se till att din Versa har kontakt med din hud. Efter att du har hållit din arm stilla och rak under en kort stund bör du se din puls igen.

För mer information, se [tillhörande hjälpartikel](#).

GPS-signalen saknas

Miljöfaktorer som höga byggnader, tät skog, branta backar och tjockt molntäcke kan störa din telefons förmåga att ansluta till GPS-satelliter. Om din telefon söker efter en GPS-signal under en träning kommer du att se att **ansluter** visas längst upp på skärmen.



För bästa resultat, vänta på att telefonen hittar signalen innan du börjar din workout.

Kan inte ansluta till Wi-Fi

Om Versa inte kan ansluta till Wi-Fi kan du ha angett ett felaktigt lösenord eller så kan lösenordet ha ändrats:

1. Från fliken **Idag**  i Fitbit-appen nuddar du ikonen längst upp till vänster  Versa-panelen.
2. Nudda **Wi-Fi-inställningar**  **Nästa**.
3. Nudda det nätverk du vill använda  **Ta bort**.
4. Nudda **Lägg till nätverk** och följ anvisningarna på skärmen för att ansluta till ditt Wi-Fi-nätverk.

Anslut en annan enhet till ditt nätverk för att kontrollera om ditt Wi-Fi-nätverk fungerar korrekt. Om den ansluts framgångsrikt, försök igen att ansluta din klocka.

Om Versa fortfarande inte ansluter till Wi-Fi, se till att du försöker ansluta klockan till ett kompatibelt nätverk. För bästa resultat, använd ditt Wi-Fi-nätverk hemma. Versa kan inte ansluta till 5 GHz Wi-Fi, WPA-företag eller offentliga nätverk som kräver inloggningsnamn, prenumerationer eller profiler. För en lista över kompatibla nätverkstyper, se ["Anslut till Wi-Fi"](#) på sida 9.

Efter att du har kontrollerat att nätverket är kompatibelt, starta om klockan och försök att ansluta till Wi-Fi igen. Om du ser att andra nätverk visas i listan över tillgängliga nätverk men inte det du vill ansluta till flyttar du din klocka närmare routern.

För mer information, se [tillhörande hjälpartikel](#).

Andra problem

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

- Synkroniserar inte
- Reagerar inte på nuddningar, svep eller knapptryckningar
- Registrerar inte steg eller andra data
- Visa inte meddelanden

För instruktioner kan du se "[Starta om Versa](#)" på sidan [49](#).

Allmän info och specifikationer

Sensorer och komponenter

Fitbit Versa innehåller följande sensorer och motorer:

- Optisk pulsspårare
- Höjdmätare som spårar förändringar i höjd
- 3-axlig accelerometer som spårar rörelsemönster
- Sensor för omgivningsljus
- Vibrationsmotor

Material

Botten och spännet på Versa är gjorda av anodiserat aluminium. Även om anodiserat aluminium kan innehålla spår av nickel, vilket kan orsaka allergiska reaktioner hos personer med nickelkänslighet, följer mängden nickel i alla Fitbit-produkter Europeiska unionens stränga nickeldirektiv.

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

Trådlös teknik

Versa innehåller en Bluetooth 4.0-radiosändare, Wi-Fi-chip och Fitbit Paykompatibla enheter som innehåller ett NFC-chip.

Haptisk återkoppling

Versa innehåller en vibrationsmotor för larm, mål, meddelanden, påminnelser och appar.

Batteri

Versa innehåller ett laddningsbart litiumpolymerbatteri.

Minne

Versa lagrar dina data, inklusive daglig statistik, sömninformation och träningshistorik, i 7 dagar. Se dina historiska data i Fitbits app.

Skärm

Versa har en LCD-skärm i färg.

Storlek på band

Bandstorlekarna visas nedan. Observera att armbanden som säljs separat kan variera något.

Litet band	Passar en handled på mellan 140 mm – 180 mm (5,5 – 7,1 tum) i omkrets
Stort band	Passar en handled på mellan 180 mm – 220 mm (7,1 – 8,7 tum) i omkrets

Miljöförhållanden

Driftstemperatur	-10 °C till 45 °C (14 °F till 113 °F)
Icke-driftstemperatur	-20 °C till -10 °C (-4 °F till 14 °F) 45 °C till 60 °C (113 °F till 140 °F)
Vattentålighet	Vattentålig upp till 50 meter
Maxhöjd för att kunna fungera	8 534 m (28 000 fot)

Läs mer

Om du vill läsa mer om din klocka, hur du spårar dina framsteg i Fitbit-appen och hur du skapar sunda vanor med Fitbit Premium kan du besöka help.fitbit.com.

Returpolicy och garanti

Du kan hitta garantiinformation och fitbit.com:s returpolicy på [vår webbsida](#).

Regulatory and Safety Notices

Notice to the User: Regulatory content for certain regions can also be viewed on your device. To view the content:

Settings > About > Regulatory Info

USA: Federal Communications Commission (FCC) statement

Model FB504:

FCC ID: XRAFB504

Model FB505

FCC ID: XRAFB505

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

Settings > About > Regulatory Info

This device complies with Part 15 of the FCC Rules.

Operation is subject to the following two conditions:

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

FCC Warning

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

Note: This equipment has been tested and found to comply with the limits for a Class B digital device, pursuant to part 15 of the FCC Rules. These limits are designed to provide reasonable protection against harmful interference in a residential installation. This equipment generates, uses and can radiate radio frequency energy and, if not installed and used in accordance with the instructions, may cause harmful interference to radio communications. However, there is no guarantee that

interference will not occur in a particular installation. If this equipment does cause harmful interference to radio or television reception, which can be determined by turning the equipment off and on, the user is encouraged to try to correct the interference by one or more of the following measures:

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

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

Canada: Industry Canada (IC) statement

Model/Modèle FB504

IC: 8542A-FB504

Model/Modèle FB505

IC: 8542A-FB505

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

Settings > About > Regulatory Info

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

Paramètres > À propos > 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

European Union (EU)

Model FB505

Simplified EU Declaration of Conformity

Hereby, Fitbit, Inc. declares that the radio equipment type Model FB505 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, Inc. erklärt hiermit, dass die Funkgerätypen Modell FB505 die Richtlinie 2014/53/EU erfüllen. Der vollständige Wortlaut der EU-Konformitätserklärungen kann unter folgender Internetadresse abgerufen werden: www.fitbit.com/safety

Declaración UE de Conformidad simplificada

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

Déclaration UE de conformité simplifiée

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

Dichiarazione di conformità UE semplificata

Fitbit, Inc. dichiara che il tipo di apparecchiatura radio Modello FB505 è conforme alla Direttiva 2014/53/UE. Il testo completo della dichiarazione di conformità UE è disponibile al seguente indirizzo Internet: www.fitbit.com/safety

Customs Union

Model FB504 and FB505



Argentina

Model FB504:



Model FB505:



Australia and New Zealand

Model FB504 and FB505



Belarus

Model FB504 and FB505



China

Model FB505

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

Settings > About > Regulatory Info

China RoHS

部件名称		有毒和危险品				
Part Name		Toxic and Hazardous Substances or Elements				
Model FB505	铅 (Pb)	水银 (Hg)	镉 (Cd)	六价铬 (Cr(VI))	多溴化苯 (PBB)	多溴化二苯 醚 (PBDE)
表带和表扣 (Strap and Buckle)	○	○	○	○	○	○
电子 (Electronics)	--	○	○	○	○	○
电池 (Battery)	○	○	○	○	○	○
充电线 (Charging Cable)	○	○	○	○	○	○

本表格依据 SJ/T 11364 的规定编制

○ = 表示该有害物质在该部件所有均质材料中的含量均在 GB/T 26572规定的限量要求以下
(indicates that the content of the toxic and hazardous substance in all the

China RoHS

部件名称		有毒和危险品				
Part Name		Toxic and Hazardous Substances or Elements				
Model FB505	铅	水银	镉	六价铬	多溴化苯	多溴化二苯
	(Pb)	(Hg)	(Cd)	(Cr(VI))	(PBB)	醚 (PBDE)

Homogeneous Materials of the part is below the concentration limit requirement as described in GB/T 26572).

X = 表示该有害物质至少在该部件的某一均质材料中的含量超出 GB/T 26572规定的限量要求 (indicates that the content of the toxic and hazardous substance in at least one Homogeneous Material of the part exceeds the concentration limit requirement as described in GB/T 26572).



CMIIT ID 2018DJ1829

India

Model FB505

Notice to the User: Regulatory content for this region can also be viewed on your device. To view the content:

Settings > About > Regulatory Info

Indonesia

Model FB505

55114/SDPPI/2018 3788

Israel

Model FB505

התאמה אישור 51-63726

המוצר של המודולארי בחלק טכני שינוי כל לבצע אין.

Japan

Model FB505

Notice to the User: Regulatory content for this region can also be viewed on your device. To view the content:

Settings > About > Regulatory Info

Mexico



Model FB504 and FB505

La operación de este equipo está sujeta a las siguientes dos condiciones:

1. Es posible que este equipo o dispositivo no cause interferencia perjudicial y
2. Este equipo o dispositivo debe aceptar cualquier interferencia, incluyendo la que pueda causar su operación no deseada

Morocco

Model FB505

AGREE PAR L'ANRT MAROC

Numéro d'agrément: 15884 ANRT 2018

Date d'agrément: 22/02/2018

Nigeria

Model Name FB505

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

Oman

Model FB505

OMAN-TRA/TA-R/5205/18

D090258

Pakistan

Model No.: FB505

TAC No.: 9.6090/2018



Model: FB505

Serial No: Refer to retail box

Year of Manufacture: 2018

Philippines

Model FB505



Serbia

Model FB505



1005 18

South Korea

Model FB505



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

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



Taiwan

Model FB505

注意！

依據 低功率電波輻射性電機管理辦法

第十二條 經型式認證合格之低功率射頻電機，非經許可，公司、商號或使用者均不得擅自變更頻率、加大功率或變更原設計之特性及功能

第十四條

低功率射頻電機之使用不得影響飛航安全及干擾合法通信；經發現有干擾現象時，應立即停用，並改善至無干擾時方得繼續使用。

前項合法通信，指依電信法規定作業之無線電通信。

低功率射頻電機須忍受合法通信或工業、科學及醫療用電波輻射性電機設備之干擾。

Translation:

Low power warning:

According to the management method of low power radio wave radiating motor.

Article 12

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

Article 14

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

使用過度恐傷害視力」

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

Translation:

“Excessive use may cause damage to vision”

Rest for 10 minutes after every 30 minutes.

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

電池警語：

此裝置使用鋰電池。

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

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

Translation:

Battery warning:

This device uses a lithium-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.

Taiwan RoHS

設備名稱：智慧型手錶 Equipment name [Ⓢ]		型號（型式）：FB505 [Ⓢ] Type designation (Type) [Ⓢ]				
單元Unit [Ⓢ]	限用物質及其化學符號 [Ⓢ] Restricted substances and its chemical symbols [Ⓢ]					
	鉛Lead [Ⓢ] (Pb) [Ⓢ]	汞Mercury [Ⓢ] (Hg) [Ⓢ]	鎘Cadmium [Ⓢ] (Cd) [Ⓢ]	六價鉻 Hexavalent chromium [Ⓢ] (Cr ⁺⁶) [Ⓢ]	多溴聯苯 Polybrominated biphenyls [Ⓢ] (PBB) [Ⓢ]	多溴二苯醚 Polybrominated diphenyl ethers [Ⓢ] (PBDE) [Ⓢ]
錶帶 [Ⓢ]	○ [Ⓢ]	○ [Ⓢ]	○ [Ⓢ]	○ [Ⓢ]	○ [Ⓢ]	○ [Ⓢ]
電子 [Ⓢ]	— [Ⓢ]	○ [Ⓢ]	○ [Ⓢ]	○ [Ⓢ]	○ [Ⓢ]	○ [Ⓢ]
錶扣 [Ⓢ]	○ [Ⓢ]	○ [Ⓢ]	○ [Ⓢ]	○ [Ⓢ]	○ [Ⓢ]	○ [Ⓢ]
充電線 [Ⓢ]	○ [Ⓢ]	○ [Ⓢ]	○ [Ⓢ]	○ [Ⓢ]	○ [Ⓢ]	○ [Ⓢ]
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。 [Ⓢ] Note 1 : “Exceeding 0.1 wt %” and “exceeding 0.01 wt %” indicate that the percentage content of the restricted substance exceeds the reference percentage value of presence condition. .						
備考2. “○”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。 [Ⓢ] Note 2 : “○” indicates that the percentage content of the restricted substance does not exceed the percentage of reference value of presence.						
備考3. “—”係指該項限用物質為排除項目。 [Ⓢ] Note 3 : The “—” indicates that the restricted substance corresponds to the exemption. .						

United Arab Emirates

Model FB505

TRA Registered No: ER/61589/18

Dealer No: 35294/14

Zambia

Model FB505



ZMB/ZICTA/TA/2018/2/50

© 2023 Fitbit LLC. Alla rättigheter förbehålls. Fitbit och Fitbit-logotypen är varumärken eller registrerade varumärken som tillhör Fitbit i USA och andra länder. En mer fullständig lista över Fitbit-varumärken finns på [Fitbit Trademark List](#). Tredje parts varumärken som omnämns tillhör respektive ägare.

Index

S

Specifications, 54

swim, 55

swimming, 55

W

water proof, 55

Water resistance, 55

water resistant, 55

waterproof, 55