



# fitbit versa™

## LITE EDITION



Bruksanvisning  
Version 2.9

# Innehållsförteckning

---

|                                                               |           |
|---------------------------------------------------------------|-----------|
| <b>Komma igång .....</b>                                      | <b>6</b>  |
| Vad finns i lådan.....                                        | 6         |
| Ladda ditt aktivitetsarmband .....                            | 6         |
| Konfigurera med din telefon .....                             | 8         |
| Se dina data i Fitbit-appen .....                             | 8         |
| <b>Använda Versa Lite Edition.....</b>                        | <b>9</b>  |
| Placering vid daglig användning jämfört med vid träning ..... | 9         |
| Hänthet .....                                                 | 10        |
| Skötselråd.....                                               | 10        |
| Byta bandet .....                                             | 11        |
| Ta bort ett band .....                                        | 11        |
| Fästa ett armband .....                                       | 12        |
| <b>Grunderna.....</b>                                         | <b>13</b> |
| Navigera Versa Lite Edition .....                             | 13        |
| Grundläggande navigering .....                                | 13        |
| Knappgenvägar .....                                           | 14        |
| Snabbinställningar .....                                      | 15        |
| Anpassa inställningarna .....                                 | 16        |
| Kontrollera batterinivån .....                                | 18        |
| Stänga av skärmen.....                                        | 18        |
| <b>Urtavlor och appar .....</b>                               | <b>19</b> |
| Byta urtavlan .....                                           | 19        |
| Öppna appar .....                                             | 20        |
| Organisera appar .....                                        | 20        |
| Ladda ner ytterligare appar .....                             | 20        |
| Ta bort appar .....                                           | 20        |
| Uppdatera appar.....                                          | 21        |
| <b>Livsstil.....</b>                                          | <b>22</b> |
| Starbucks .....                                               | 22        |
| Kalender .....                                                | 22        |
| Väder .....                                                   | 22        |
| <b>Meddelanden från din telefon.....</b>                      | <b>24</b> |
| Konfigurera meddelanden .....                                 | 24        |

|                                                       |           |
|-------------------------------------------------------|-----------|
| Se inkommande meddelanden.....                        | 25        |
| Hantera meddelanden .....                             | 25        |
| Stänga av meddelanden .....                           | 26        |
| Svara på eller avvisa telefonsamtal .....             | 27        |
| Svara på meddelanden (Android telefoner).....         | 27        |
| <b>Tidsregistrering .....</b>                         | <b>28</b> |
| Ställ in ett larm.....                                | 28        |
| Avvisa eller snooza ett larm .....                    | 28        |
| Använd timer eller stoppur.....                       | 29        |
| <b>Aktivitet och wellness .....</b>                   | <b>30</b> |
| Se din statistik.....                                 | 30        |
| Spåra ett dagligt aktivitetsmål .....                 | 31        |
| Välja ett mål .....                                   | 31        |
| Spåra din timaktivitet.....                           | 31        |
| Spåra din sömn.....                                   | 32        |
| Sätta ett sömnmål .....                               | 32        |
| Lära dig om dina sömnvanor .....                      | 32        |
| Se din puls .....                                     | 32        |
| Öva på guidad andning.....                            | 33        |
| <b>Träning och hjärthälsa.....</b>                    | <b>34</b> |
| Spåra din träning automatiskt.....                    | 34        |
| Spåra och analysera träning med Träningsappen .....   | 34        |
| GPS-krav.....                                         | 34        |
| Anpassa dina träningsinställningar och genvägar ..... | 36        |
| Kontrollera din workout-sammanfattning.....           | 37        |
| Kontrollera din puls.....                             | 37        |
| Anpassad pulszon.....                                 | 39        |
| Tjäna aktiva zonminuter .....                         | 39        |
| Dela din aktivitet.....                               | 40        |
| Spåra dina konditionsträningspoäng .....              | 40        |
| <b>Styra musik .....</b>                              | <b>41</b> |
| <b>Uppdatera, starta om och rensa .....</b>           | <b>42</b> |
| Uppdatera Versa Lite Edition .....                    | 42        |
| Starta om Versa Lite Edition .....                    | 42        |
| Stänga av Versa Lite Edition.....                     | 43        |
| Radera Versa Lite Edition.....                        | 43        |

|                                                              |           |
|--------------------------------------------------------------|-----------|
| <b>Felsökning .....</b>                                      | <b>44</b> |
| Pulssignal saknas .....                                      | 44        |
| GPS-signalen saknas .....                                    | 45        |
| Andra problem .....                                          | 45        |
| <b>Allmän info och specifikationer .....</b>                 | <b>46</b> |
| Sensorer och komponenter .....                               | 46        |
| Material.....                                                | 46        |
| Trådlös teknik.....                                          | 46        |
| Haptisk återkoppling .....                                   | 46        |
| Batteri .....                                                | 46        |
| Laddningskabel .....                                         | 46        |
| Minne .....                                                  | 47        |
| Skärm .....                                                  | 47        |
| Storlek på band .....                                        | 47        |
| Miljöförhållanden.....                                       | 47        |
| Läs mer .....                                                | 47        |
| Returpolicy och garanti.....                                 | 47        |
| <b>Regulatory and Safety Notices .....</b>                   | <b>48</b> |
| USA: Federal Communications Commission (FCC) statement ..... | 48        |
| Canada: Industry Canada (IC) statement.....                  | 49        |
| European Union (EU) .....                                    | 50        |
| Customs Union .....                                          | 51        |
| Argentina .....                                              | 51        |
| Australia and New Zealand.....                               | 51        |
| Belarus .....                                                | 52        |
| China.....                                                   | 52        |
| India .....                                                  | 54        |
| Israel .....                                                 | 54        |
| Japan.....                                                   | 54        |
| Mexico.....                                                  | 55        |
| Morocco .....                                                | 55        |
| Nigeria.....                                                 | 55        |
| Oman.....                                                    | 55        |
| Pakistan .....                                               | 56        |
| Philippines .....                                            | 56        |
| Serbia .....                                                 | 57        |
| South Korea .....                                            | 57        |
| Taiwan.....                                                  | 58        |

United Arab Emirates.....60

Zambia .....60

## Komma igång

---

Lev djärvt och bli inspirerad för att nå dina mål med den färgstarka, lättanvända Fitbit Versa Lite Edition.

Ta dig tid att granska hela vår säkerhetsinformation [fitbit.com/safety](https://fitbit.com/safety). Versa Lite Edition är inte avsedd att tillhandahålla medicinsk eller vetenskaplig data.

### Vad finns i lådan

Din Versa Lite Edition-låda innehåller:



Klocka med litet  
armband  
(färg och material  
varierar)



Laddningskabel



Ytterligare stora  
band

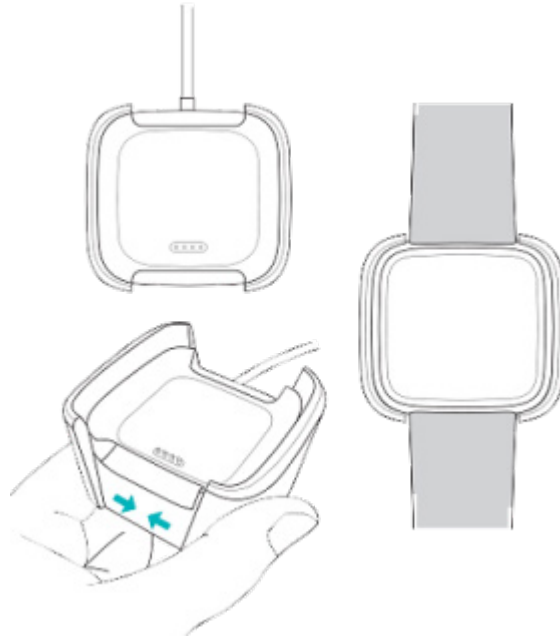
De avtagbara armbanden för Versa Lite Edition finns i olika färger och material och säljs separat.

### Ladda ditt aktivitetsarmband

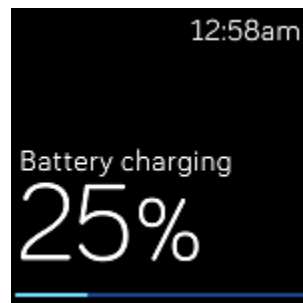
En fulladdad Versa Lite Edition har en batterilivslängd på över 4 dagar. Batteriets livslängd och laddningscykler varierar med användning och andra faktorer. De faktiska resultaten kommer att variera.

Så här laddar du Versa Lite Edition:

1. Anslut laddningskabeln till USB-porten på din dator, en UL-certifierad USB-vägggladdare eller annan lågenergiladdningsenhet.
2. Tryck ihop klämman och placera klockan 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. Nudda igen för att använda Versa Lite Edition.



## Konfigurera med din telefon

Ställ in Versa Lite Edition med Fitbit-appen för iPhones och iPads eller Android-telefoner. Fitbit-appen är kompatibel med de mest populära telefoner. Se [fitbit.com/devices](https://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](#).

## 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.

# Använda Versa Lite Edition

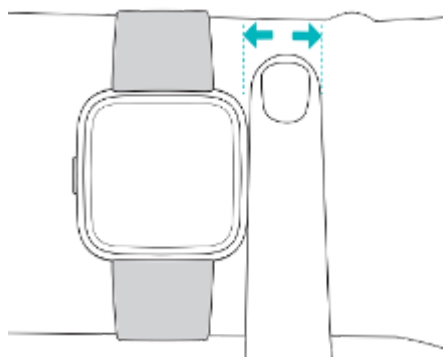
---

Använd Versa Lite Edition runt din handled. Om du behöver sätta fast en annan storlek på bandet eller om du köpt ett annat band kan du se instruktionerna i "[Byta bandet](#)" på sidan 11.

## Placering vid daglig användning jämfört med vid träning

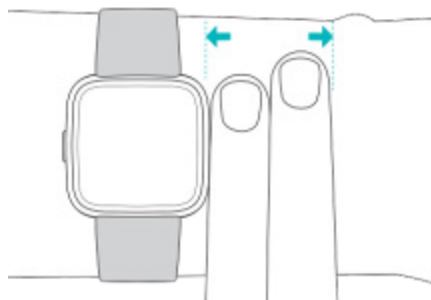
När du inte tränar ska du bära Versa Lite Edition en fingerbredd ovanför ditt handledsben.

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 Lite Edition 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 Lite Edition på din dominanta hand, ändra handledsinställningen i Fitbit-appen:

Från fliken Idag  i Fitbit-appen, nuddar du ikonen längst upp till vänster > Versa Lite Edition-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](#).

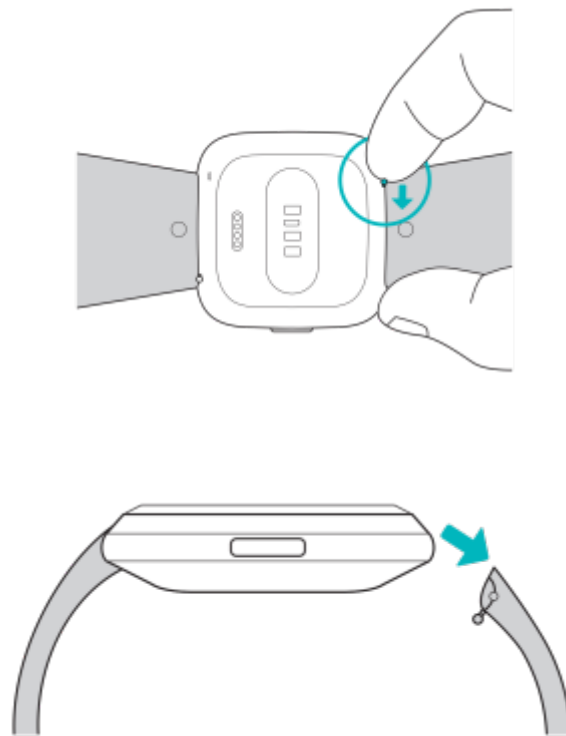
# Byta bandet

Versa Lite Edition 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 47.

Armbanden till Fitbit Versa 2 och Fitbits Versa är kompatibla med Versa Lite Edition.

## Ta bort ett band

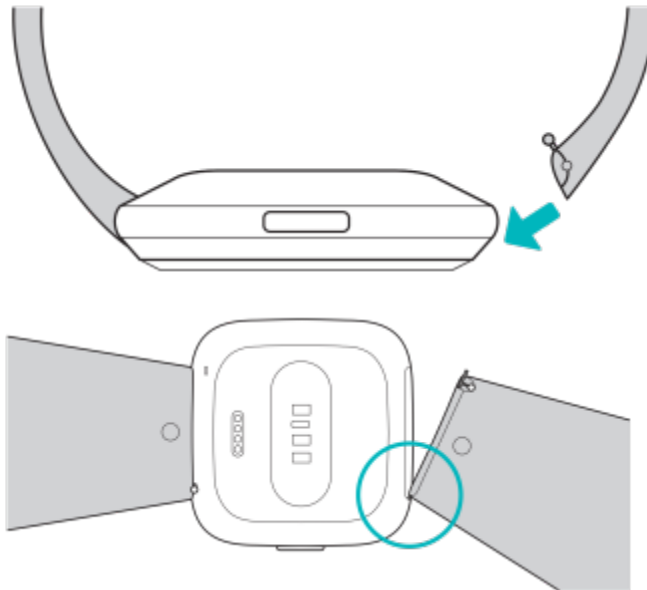
1. Vänd på Versa Lite Edition och hitta snabblåset.
2. Medan du trycker snabblösarspaken inåt, dra försiktigt bandet bort från klockan för att lossa det.



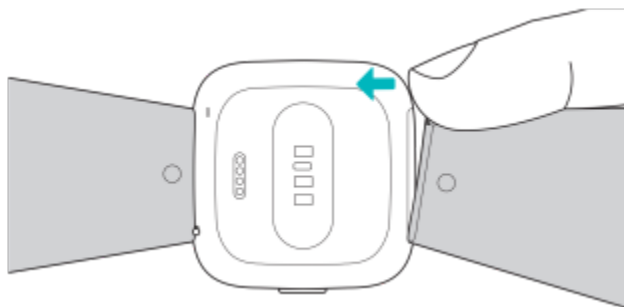
3. Gör samma sak på andra sidan.

## 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

---

Läs om hur du bäst kan navigera, kontrollera batterinivå och sköta din klocka.

## Navigera Versa Lite Edition

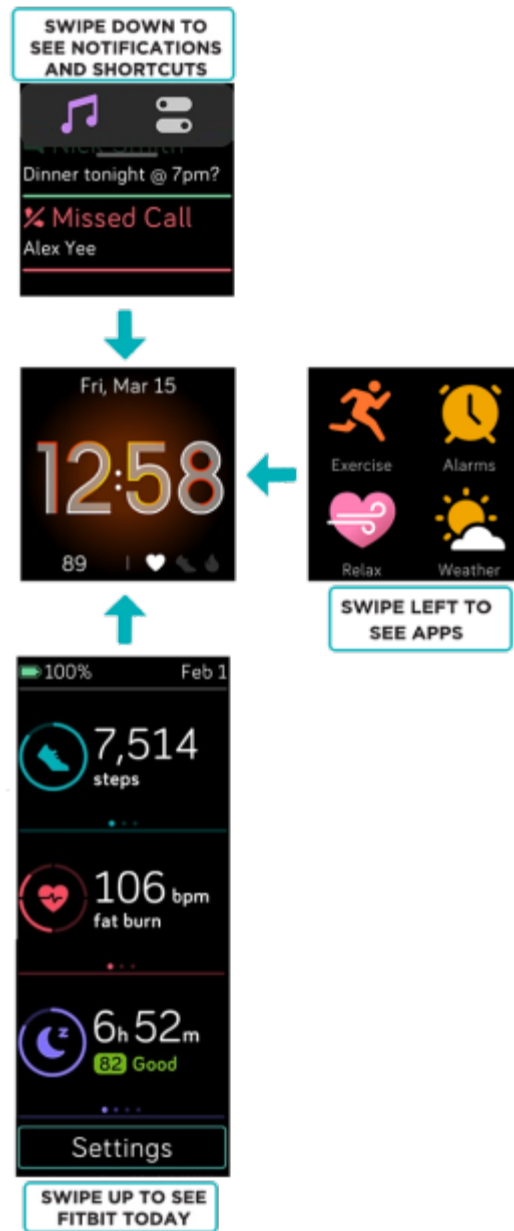
Versa Lite Edition har en färg-LCD och 1 bakåtknapp.

Navigera på Versa Lite Edition genom att nudda skärmen, svepa från sida till sida och upp och ner eller trycka på knappen på baksidan. För att spara batteri släcks klockans skärm av när den inte används.

### 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 knappen för att gå tillbaka till en tidigare skärm eller återgå till urtavlan.



## Knappgenvägar

Tryck och håll in knappen på din Versa Lite Edition för ett snabbare sätt att komma åt vissa funktioner.

## Välj en genväg

Håll knappen intryckt i 2 sekunder för att aktivera snabbinställningar, fjärrstyrning av musik, meddelanden eller vissa 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.

## 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  | <p>När inställningen Stör inte är på:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Meddelanden, målfirande och påminnelser är tystade.</li><li>• Du ser en ikon för Stör Ej  längst upp på skärmen när du sveper ner för att se din statistik.</li></ul> <p>Du kan inte aktivera stör ej och sovläge samtidigt.</p> |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

|                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Viloläge       | <p>När inställningen för viloläge är på:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Meddelanden, målfirande och påminnelser är tystade.</li> <li>• Skärmens ljusstyrka är inställd på att dämpas.</li> <li>• Skärmen förblir mörk på när du vrider handleden.</li> <li>• Du ser en vilolägesikon  längst upp på skärmen när du sveper ner för att se din statistik.</li> </ul> <p>Sovläget stängs av automatiskt när du ställer in ett sömnschema. Mer information finns på "<a href="#">Anpassa inställningar</a>" på sidan 16.</p> <p>Du kan inte aktivera stör ej inställningar och sovläge samtidigt.</p> |
| Inställningar  | För ytterligare inställningar nuddar du inställningsikonen för att öppna inställningsappen. Mer information finns på " <a href="#">Anpassa inställningar</a> " på sidan 16.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| Väck skärm     | <p>När du ställer in väcks skärm till automatisk, tänds skärmen varje gång du vrider handleden.</p> <p>När du ställer in väck skärm på Manuell, trycker du på knappen eller nuddar skärmen för att slå på skärmen.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| Ljusstyrka   | Justera skärmens ljusstyrka.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |

## Anpassa inställningarna

Hantera grundinställningar i appen Inställningar  :

|                   |                                                                                                                                                                                           |
|-------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Aktiva zonminuter | Aktivera eller inaktivera veckomål-meddelanden för aktiva zonminuter.                                                                                                                     |
| 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.                                                                                                                                                       |

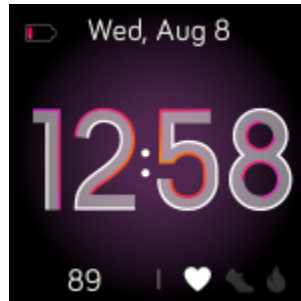
|                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|-----------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Vänster knapp         | Välj den funktion som knappen ska aktivera.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| 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              | <p>Justera inställningarna för Viloläge. Du kan ställa in ett schema när läget automatiskt ska slås på och stängas av.</p> <p>För att ställa in ett schema öppnar du appen Inställningar  och nuddar <b>Sovläge</b> &gt; <b>Schema</b>. Sovläge stängs automatiskt av vid den schemalagda tidpunkten, även om du har aktiverat det manuellt.</p> |
| Vibrationer           | Justera klockans vibrationsstyrka.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| Om Versa Lite Edition | <p>Visa din klockas föreskriftsinformation och aktiveringsdatum, vilket är dagen då klockans garanti startar. Aktiveringsdatumet är dagen när du konfigurerade din enhet.</p> <p>Nudda <b>Om Versa Lite Edition</b> &gt; <b>Systeminfo</b> för att se aktiveringsdatumet.</p> <p>För mer information, se <a href="#">tillhörande hjälpartikel</a>.</p>                                                                              |

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

## Kontrollera batterinivån

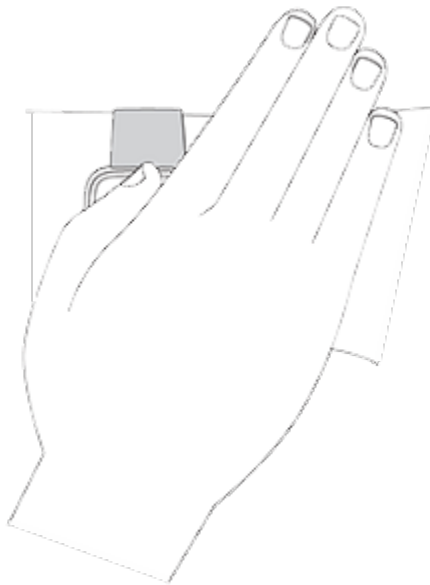
Svep ner från toppen av skärmen. Batterinivåikonen är längst upp till vänster.

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.



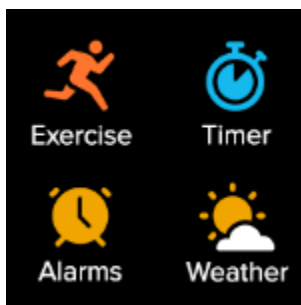
## Stänga av skärmen

För att stänga av din klockas skärm när den inte används täcker du kort klockans urtavla med din motsatta hand, trycker på knappen eller vänder handleden 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.



## 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 Lite Edition**-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 urtavlan i Versa Lite Edition.

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**   ikonen 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**.

## 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

För att ändra placeringen av en app på Versa Lite Edition, tryck och håll på en app tills den väljs och dra den sedan till en ny plats. Du vet att appen är vald när ikonen ökar något i storlek och klockan vibrerar.

## Ladda ner ytterligare appar

1. Från fliken **Idag**  i Fitbit-appen nuddar du ikonen längst upp till vänster > Versa Lite Edition-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 Lite Edition.

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

## Ta bort appar

Du kan ta bort de flesta appar installerade på Versa Lite Edition.

1. Från fliken **Idag**  i Fitbit-appen nuddar du ikonen längst upp till vänster > Versa Lite Edition-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

Ibland behöver du uppdatera appar installerade på Versa Lite Edition.

Så här uppdaterar du en app:

1. Från fliken **Idag**  i Fitbit-appen nuddar du ikonen längst upp till vänster  Versa Lite Edition-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.

# Livsstil

---

Använd appar för att hålla dig uppdaterad om det du bryr dig mest om. Se ”[Urtavlor och appar](#)” på sidan 19 för instruktioner om hur du lägger till och tar bort appar.

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

## Starbucks

Lägg till ditt Starbucks-kort eller Starbucks Rewards-programnummer i Fitbit-

gallerier i Fitbit-appen och använd sedan Starbucks app  för att betala från din handled.

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

## Kalender

Anslut din telefons kalender i Fitbit-appen för att se kommande kalenderhändelser för idag och imorgon i appen Agenda  på klockan.

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

## 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 Lite Edition-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.

# Meddelanden från din telefon

---

Versa Lite Edition 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:

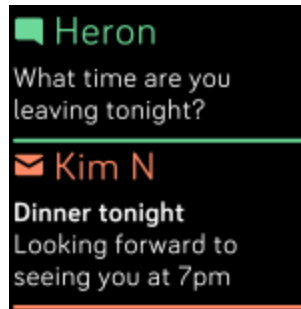
1. Från fliken Idag  i Fitbit-appen nuddar du ikonen längst upp till vänster ➤ Versa Lite Edition-panelen.
2. Nudda **Meddelanden**.
3. Följ instruktionerna på skärmen för ett parkoppla din klocka om du inte redan har gjort det. Samtal, sms och kalendermeddelanden slås på automatiskt.
4. Om du vill aktivera 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 Lite Edition meddelanden från alla kalendrar som synkroniseras med appen kalender. Om du har en Android-telefon visar Versa Lite Edition kalendermeddelanden från den app för kalender du väljer under installation.

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 din klockas batterinivå är kritiskt låg kommer meddelanden inte få Versa Lite Edition att vibrera eller skärmen att slås på.

---

## Hantera meddelanden

Versa Lite Edition lagrar upp till 30 meddelanden. Därefter ersätts de äldsta 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

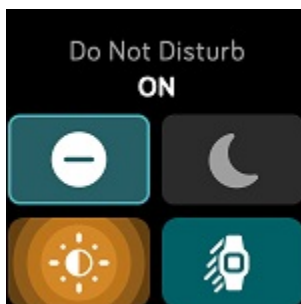
Stäng av vissa meddelanden i Fitbit-appen eller stäng av alla meddelanden i snabbinställningarna på Versa Lite Edition. När alla meddelanden är avstängda vibrerar inte din klocka och skärmen inte slås på när din telefon får ett meddelande.

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 Lite Edition-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 kan du använda Versa Lite Edition till att 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.

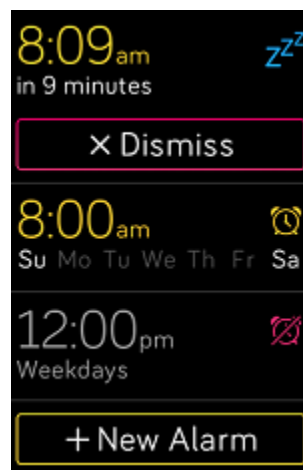
När du ställer in ett larm, slå på Smart Wake så att din klocka kan hitta den bästa tiden att väcka dig från och med 30 minuter innan alarmtiden du ställde in. Den undviker att väcka dig under djup sömn så att du är mer benägna att vakna och känna dig frisk. Om Smart Wake inte kan hitta den bästa tiden 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 Lite Edition 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 Lite Edition spårar 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 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, brända kalorier, aktiva zonminuter och målhistorik under de senaste sju 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<br>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 Lite Edition 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.

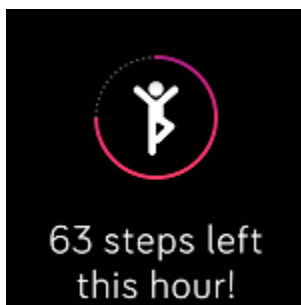
För mer information, se [tillhörande hjälpartikel](#).

Registrera framsteg mot ditt mål på Versa Lite Edition. Mer information finns i "[Se din statistik](#)" på sidan [30](#).

## Spåra din timaktivitet

Versa Lite Edition hjälper dig att hålla dig aktiv hela dagen genom att hålla reda på när du är stilla 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 Lite Edition 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 Lite Edition 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 Lite Edition 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 [30](#). Vissa urtavlor visar din realtidspuls på klockskärmen.

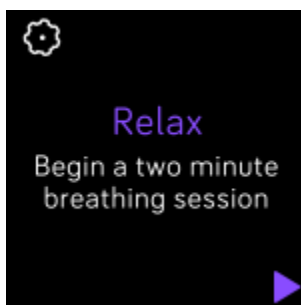
Under ett träningspass visar Versa Lite Edition din pulszon för att hjälpa dig att rikta in träningsintensiteten efter eget val.

För mer information, se "[Kontrollera din puls](#)" på sidan [37](#).

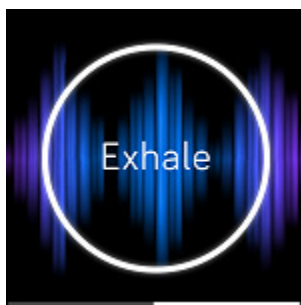
## Öva på guidad andning

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

1. På Versa Lite Edition öppnar du Relax-appen .
2. 2-minuterspasset är det första alternativet. Nudda kugghjulsikonen  för att välja 5-minuterspasset eller stäng av alternativet vibrering. Tryck på knappen på din klocka för att återgå 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.

## Spåra din träning automatiskt

Versa Lite Edition känner igen och registrerar automatiskt många aktiviteter med mycket rörelse som är minst 15 minuter lång. Se grundläggande statistik om din

aktivitet i Fitbit-appen på din telefon. Nudda panelen träning  från fliken idag



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

## Spåra och analysera träning med Träningsappen

---

Versa Lite Edition använder GPS-sensorerna på din närliggande telefon för att fånga GPS-data.

---

### GPS-krav

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

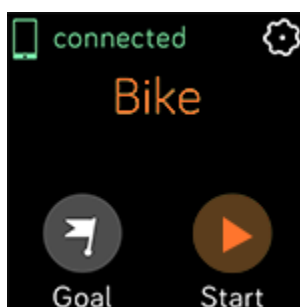
1. Slå på Bluetooth och GPS på din telefon.
2. Se till att Versa Lite Edition är parkoppla med din telefon.
3. Se till att Fitbit-appen har behörighet att använda GPS- eller platstjänster.
4. Kontrollera att GPS är påslagen för träningen.
  1. Öppna appen Träning  och svep upp för att hitta en träning.
  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 Lite Edition  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 Lite Edition visar 3 realtidsstatistik efter eget val. 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 visar "ansluten" och Versa Lite Edition 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 <b>Automatiskt</b> 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 Lite Edition öppnar du Träningsappen .
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 Lite Edition-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.

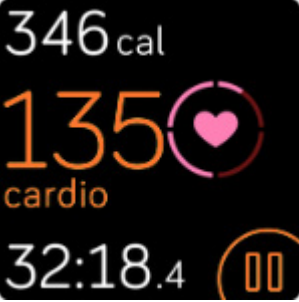
## Kontrollera din workout-sammanfattning

Efter att du avslutat en workout visar Versa Lite Edition en sammanfattning av din statistik.

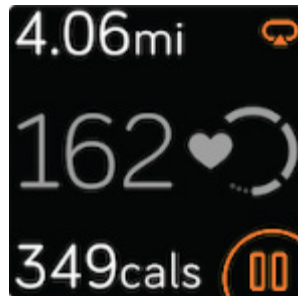
Kontrollera panelen träning i Fitbit-appen för att se ytterligare statistik och en karta över intensiteten på workout om du använde GPS.

## Kontrollera din puls

Versa Lite Edition 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 Lite Edition 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.

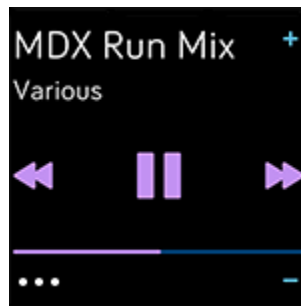
För mer information, se [tillhörande hjälpartikel](#).

# Styra musik

---

Använd Versa Lite Edition för att styra musik och podcasts som spelas på din telefon.

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 eller pausa ljudspåret eller nudda pilikonerna för att hoppa till nästa spår eller föregående spår. Nudda ikonerna + och - för att styra volymen.



# Uppdatera, starta om och rensa

---

Vissa felsökningssteg kan krävas för att starta om din klocka, medan rensning kan behövas om du vill ge din Versa Lite Edition till en annan person. Uppdatera din klocka för att få nya uppdateringar för Fitbit OS.

## Uppdatera Versa Lite Edition

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 Lite Edition och i Fitbit-appen tills uppdateringen är klar. Håll din klocka och telefon nära varandra under uppdateringsprocessen.

Synkronisera kontinuerligt Versa Lite Edition med Fitbit-appen och låt Fitbit-appen köras i bakgrunden på din telefon, vilket gör det möjligt för en liten del av programvarans uppdatering att ladda ner till din klocka varje gång du synkroniserar. Du kan behöva justera telefonens inställningar så att Fitbit-appen kan köras i bakgrunden.

---

Uppdatering av Versa Lite Edition kan kräva mycket batteriström. Vi rekommenderar att du kopplar klockan till laddaren innan du börjar en uppdatering.

---

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

## Starta om Versa Lite Edition

För att starta om din klocka, tryck och håll in knappen under 10 sekunder tills du ser Fitbits logotyp på skärmen.

Om du startar om din klocka raderas inga data.

## Stänga av Versa Lite Edition

För att stänga av din klocka öppnar du appen Inställning  > Om > Stäng.

För att slå på din klocka, tryck på knappen.

Information om hur du lagrar Versa Lite Edition på lång sikt finns i [tillhörande hjälpartikel](#).

## Radera Versa Lite Edition

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

På Versa Lite Edition öppnar du appen Inställningar  > Om > **Fabriksåterställning**.

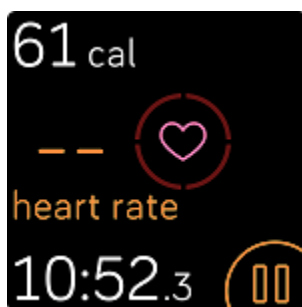
# Felsökning

---

Om Versa Lite Edition inte fungerar korrekt kan du se våra felsökningssteg nedan.

## Pulssignal saknas

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



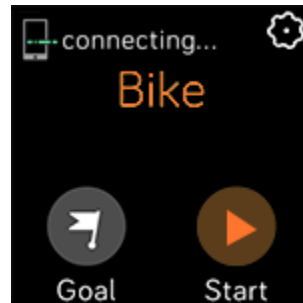
Om din klocka inte upptäcker någon pulssignalkan du först kontrollera att

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 Lite Edition 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.

## 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 Lite Edition](#)" på sidan 42.

# Allmän info och specifikationer

---

## Sensorer och komponenter

Fitbit Versa Lite Edition har följande sensorer och motorer:

- Optisk pulsspårare
- 3-axlig accelerometer som spårar rörelsemönster
- Sensor för omgivningsljus
- Vibrationsmotor

## Material

Botten och spännet på Versa Lite Edition 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.

Det klassiska bandet som följer med Versa Lite Edition är tillverkat av ett flexibelt och slitstarkt elastomermaterial som liknar det som används i många sportklockor.

## Trådlös teknik

Versa Lite Edition har en Bluetooth 4.0-radiosändare.

## Haptisk återkoppling

Versa Lite Edition har en vibrationsmotor för alarm, mål, meddelanden, påminnelser och appar.

## Batteri

Versa Lite Edition har ett laddningsbart litium-polymerbatteri.

## Laddningskabel

Versa Lite Edition levereras med en laddningsvagga för att ladda klockbatteriet. I vissa situationer kan du använda laddaren för att återställa klockfunktioner med specifika hjälp från kundsupport.

## Minne

Versa Lite Edition lagrar dina data, inklusive daglig statistik, sömninformation och träningshistorik, i 7 dagar. Se dina historiska data i Fitbit-appen.

## Skärm

Versa Lite Edition 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<br>(14 °F till 113 °F)                                                 |
| Icke-driftstemperatur         | -20 °C till -10 °C<br>(-4 °F till 14 °F)<br><br>45 °C till 60 °C<br>(113 °F till 140 °F) |
| Vattentålighet                | Vattentålig upp till 50 meter                                                            |
| Maxhöjd för att kunna fungera | 8 534 m<br>(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](https://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 FB415

FCC ID: XRAFB415

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

**Settings > About > Regulatory Info**

### Supplier's Declaration of Conformity

Unique Identifier: FB415

#### Responsible Party – U.S. Contact Information

199 Fremont Street, 14th Floor  
San Francisco, CA  
94105  
United States  
877-623-4997

#### 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.

## Canada: Industry Canada (IC) statement

Model/Modèle FB415

IC: 8542A-FB415

**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 FB415

### **Simplified EU Declaration of Conformity**

Hereby, Fitbit, Inc. declares that the radio equipment type Model FB415 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](http://www.fitbit.com/safety)

### **Vereinfachte EU-Konformitätserklärung**

Fitbit, Inc. erklärt hiermit, dass die Funkgerätypen Modell FB415 die Richtlinie 2014/53/EU erfüllen. Der vollständige Wortlaut der EU-Konformitätserklärungen kann unter folgender Internetadresse abgerufen werden: [www.fitbit.com/safety](http://www.fitbit.com/safety)

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

Por la presente, Fitbit, Inc. declara que el tipo de dispositivo de radio Modelo FB415 cumple con la Directiva 2014/53/UE. El texto completo de la declaración de conformidad de la UE está disponible en la siguiente dirección de Internet: [www.fitbit.com/safety](http://www.fitbit.com/safety)

### Déclaration UE de conformité simplifiée

Fitbit, Inc. déclare par la présente que les modèles d'appareils radio FB415 sont conformes à la Directive 2014/53/UE. Les déclarations UE de conformité sont disponibles dans leur intégralité sur le site suivant : [www.fitbit.com/safety](http://www.fitbit.com/safety)

### Dichiarazione di conformità UE semplificata

Fitbit, Inc. dichiara che il tipo di apparecchiatura radio Modello FB415 è conforme alla Direttiva 2014/53/UE. Il testo completo della dichiarazione di conformità UE è disponibile al seguente indirizzo Internet: [www.fitbit.com/safety](http://www.fitbit.com/safety)

### Customs Union



### Argentina

Model FB415:



### Australia and New Zealand



Belarus



China

Model FB415

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

Settings > About > Regulatory Info

Frequency band: 2400-2483.5

Transmitted power: Max EIRP, 3.63dBm

Occupied bandwidth: BLE: 2MHz, BT: 1MHz

Modulation system: BLE: GFSK, BT: GFSK, /4-DQPSK, 8PSK

CMIIT ID displayed: On packaging

**CMIIT ID: 2019DJ0335**

## China RoHS

| 部件名称                        | 有毒和危险品                                     |            |           |                 |               |                      |
|-----------------------------|--------------------------------------------|------------|-----------|-----------------|---------------|----------------------|
| Part Name                   | Toxic and Hazardous Substances or Elements |            |           |                 |               |                      |
| Model FB415                 | 铅<br>(Pb)                                  | 水银<br>(Hg) | 镉<br>(Cd) | 六价铬<br>(Cr(VI)) | 多溴化苯<br>(PBB) | 多溴化二苯<br>醚<br>(PBDE) |
| 表带和表扣<br>(Strap and Buckle) | ○                                          | ○          | ○         | ○               | ○             | ○                    |
| 电子<br>(Electronics)         | --                                         | ○          | ○         | ○               | ○             | ○                    |
| 电池<br>(Battery)             | ○                                          | ○          | ○         | ○               | ○             | ○                    |
| 充电线<br>(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 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).



## India

Model FB415

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

[Settings](#) > [About](#) > [Regulatory Info](#)

## Israel

Model FB415

01280-55 התאמה אישור

המוצר של המודולארי בחלק טכני שינוי כל לבצע אין.

## Japan

Model FB415

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 FB415



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 FB415

AGREE PAR L'ANRT MAROC

Numéro d'agrément: MR 18386 ANRT 2018

Date d'agrément: 26/12/2018

## Nigeria

Model Name FB415

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

## Oman

D100428

Model FB415

TRA/TA-R/6711/18

# Pakistan

Model No.: FB415

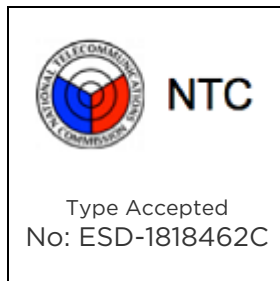
TAC No.: 9.6090/2018



**Model: FB415**  
**Serial No: Refer to retail box**  
**Year of Manufacture: 2018**

# Philippines

Model FB415



## Serbia

Model FB415



005 18

## South Korea

Model FB415



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

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

Taiwan

Model FB415



低功率警語:

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

Low-power RF motors that have passed the type certification are not allowed to change the frequency, increase the power or change the characteristics and functions of the original design without permission.

#### Article 14

The use of low-power RF motors shall not affect flight safety and interfere with legal communications; if interference is found, it shall be immediately deactivated and improved until no interference is required.

Legal communication in the preceding paragraph refers to radio communications operating in accordance with the provisions of the Telecommunications Act. Low-power RF motors must withstand interference from legitimate communications or radiological electrical equipment for industrial, scientific, and medical use.

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.

# United Arab Emirates

Model FB415

TRA Registered No.: ER68014/18

Dealer No.: DA35294/14

# Zambia

Model FB415



ZMB/ZICTA/TA/2019/1/10

©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.