



fitbit versa™

LITE EDITION



ユーザーマニュアル
バージョン 2.9

目次

開始	6
同梱内容.....	6
ウォッチを充電する.....	6
スマートフォンでセットアップする.....	8
Fitbit アプリでデータを確認可能.....	8
Versa Lite Edition の着用方法	9
全日装着の位置と運動時の着用位置.....	9
利き手.....	10
着用とお手入れのヒント.....	10
ベルトの交換.....	11
バンドを取り外します.....	11
バンドの取り付け.....	12
基本	13
Versa Lite Edition のナビゲート.....	13
基本的なナビゲーション.....	13
ボタンショートカット.....	14
クイック設定.....	15
設定の調整.....	16
バッテリー残量をチェック.....	18
画面をオフにする.....	18
文字盤とアプリ	19
時計の文字盤変更.....	19
アプリを開く.....	20
アプリを並び替える.....	20
追加アプリのダウンロード.....	20
アプリの削除.....	20
アプリの更新.....	21
ライフスタイル	22
スターバックス.....	22
アジェンダ.....	22
天気.....	22

スマートフォンからの通知.....	24
通知の設定.....	24
着信通知の表示.....	25
通知の管理.....	25
通知をオフにする設定.....	25
電話の応答または拒否.....	26
メッセージへ応答（Android フォン）.....	27
時間管理.....	28
アラームの設定.....	28
アラームの解除またはスヌーズ.....	28
タイマーやストップウォッチを使う.....	29
アクティビティとウエルネス.....	30
データを見る.....	30
毎日の運動目標の追跡.....	31
目標の選択.....	31
時間毎のアクティビティの追跡.....	31
睡眠のデータを追跡.....	32
睡眠目標を設定.....	32
睡眠習慣について知る.....	32
心拍数を確認する.....	32
ガイド付き呼吸セッションの実践.....	33
エクササイズと心臓の健康.....	34
運動の自動トラッキング.....	34
エクササイズアプリでエクササイズを追跡および分析.....	34
GPS 要件.....	35
エクササイズ設定とショートカットをカスタマイズする.....	36
ワークアウトサマリーの確認.....	37
心拍数を確認する.....	37
カスタム心拍ゾーン.....	39
アクティブ・ゾーン時間（分）を取得.....	39
アクティビティの共有.....	40
心肺機能のフィットネスレベルを表示.....	40
音楽コントロール.....	41
アップデート、再起動、および消去.....	42

Versa Lite Edition を更新する	42
Versa Lite Edition を再起動する	42
Versa Lite Edition をシャットダウンする	43
Versa Lite Edition を消去する	43
トラブルシューティング	44
心拍数シグナルの欠落	44
GPS 信号の欠落	44
他の問題	45
一般情報および仕様	46
センサーおよびコンポーネント	46
材質	46
ワイヤレス テクノロジー	46
触覚フィードバック	46
バッテリー	46
充電ケーブル	47
データ保存	47
ディスプレイ	47
バンドサイズ	47
環境条件	47
さらに詳しく	48
返品ポリシーおよび保証	48
Regulatory and Safety Notices	49
USA: Federal Communications Commission (FCC) statement	49
Canada: Industry Canada (IC) statement	50
European Union (EU)	51
Customs Union	52
Argentina	52
Australia and New Zealand	52
Belarus	53
China	53
India	55
Israel	55
Japan	55
Mexico	56
Morocco	56
Nigeria	56

Oman 56
Pakistan 57
Philippines 57
Serbia 58
South Korea 58
Taiwan..... 59
United Arab Emirates..... 61
Zambia 61

開始

大胆でカラフルかつ使いやすい Fitbit Versa Lite Edition で目標の達成にインスピレーションが得られます。

以下で当社の安全性情報をご覧ください [fitbit.com/safety](https://www.fitbit.com/safety)。Versa Lite Edition は医学的あるいは科学的データを提供することを意図していません。

同梱内容

お使いの Versa Lite Edition ボックスには以下の物が同梱されています:



小サイズバンドがつけられたウォッチ
(色や素材が異なります)



充電ケーブル



追加のバンド
(L サイズ)

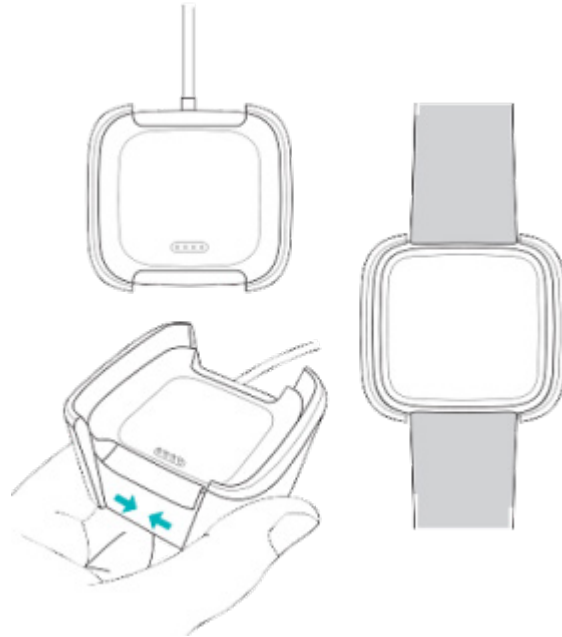
Versa Lite Edition の着脱式リストバンド (別売) は、さまざまな色や素材で展開されています。

ウォッチを充電する

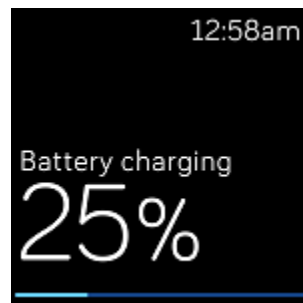
フルチャージの Versa Lite Edition はバッテリー寿命が4日以上です。バッテリー寿命と充電サイクルは使用状態やその他の要因によって変化するため、実際の結果は異なる場合があります。

Versa Lite Edition を充電するには:

1. 充電ケーブルをコンピューターの USB ポート、UL 認証の USB ウォールチャージャー、または別の低エネルギー充電デバイスに差し込みます。
2. クリップをつまんで、充電クレードルにスマートウォッチを置きます。充電クレードルのピンをウォッチ背面の金色の接点に合わせる必要があります。充電パーセントが画面に表示されます。



ウォッチの充電中は、画面を2回タップするとバッテリー残量が確認できます。Versa Lite Edition を再びタップしてご使用ください。



スマートフォンでセットアップする

iPhone や iPad の Fitbit アプリ、または Android フォンの Fitbit アプリで Versa Lite Edition をセットアップします。Fitbit アプリは、人気のあるほとんどのスマートフォンに対応しています。お使いのスマートフォンが対応しているかどうかは、fitbit.com/devices でご確認ください。



使用を開始するには：

1. Fitbit アプリをダウンロード：
 - iPhone は [Apple App Store](#)
 - [Android フォン専用の Google Play ストア](#)
2. アプリをインストールして、開きます。
3. **[Google でサインイン]** をタップし、画面の手順に沿ってデバイスをセットアップします。

セットアップが完了したら、ユーザーガイドをお読みになって、新しいウォッチの詳細を確認し、Fitbit アプリを探索してください。

詳しくは、[関連のヘルプ記事](#)をご覧ください。

Fitbit アプリでデータを確認可能

スマートフォンで Fitbit アプリを開くと、自分の健康指標やアクティビティ、睡眠データを確認したり、ワークアウトやマインドフルネスセッションなどを選択したりできます。

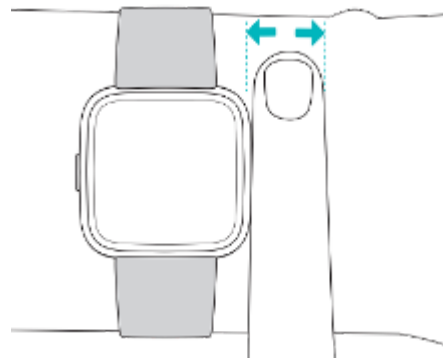
Versa Lite Edition の着用方法

手首に Versa Lite Edition を着用してください。異なるサイズのバンドを取り付ける必要がある場合や、別のバンドを購入する場合は、[ページ](#)の「リストバンドの交換」の手順をご覧ください 11。

全日装着の位置と運動時の着用位置

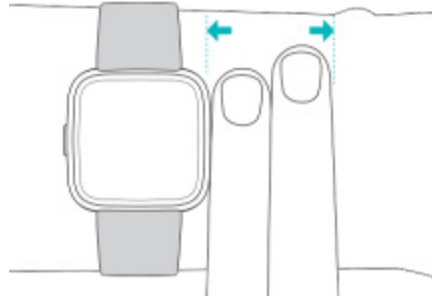
運動をしていないときは、手首の骨から指一本分ほど開けた位置に Versa Lite Edition を装着します。

一般的には、長時間着用した後は1時間程ウォッチを外すなどして、定期的に手首を休ませることが大切です。シャワーを浴びる際は、ウォッチを外すことをお勧めします。ウォッチを着用したままシャワーを浴びてもかまいませんが、本体に石鹸、シャンプー、コンディショナーが付かないようにしてください。石鹸、シャンプー、コンディショナーは、ウォッチに長期的なダメージを与え、肌荒れを引き起こす可能性があります。



運動中の心拍数トラッキングの最適化

- ワークアウトの間は、ウォッチを手首の骨から指2本分ほど開けた位置に着用していると、改善します。サイクリングやウェイトリフティングといったさまざまな運動では手首を曲げる回数が多いので、時計が手首の下の方に装着されていると、心拍数の検出が妨げられる原因となります。



- ウォッチを手首の上部に着用して、デバイスの背部が肌に接していることを確認してください。
- ワークアウトの前はバンドを締め、終了したらバンドを緩めるようにしましょう。リストバンドは、あまり強く締めすぎないでください（リストバンドを強く締めすぎると血液の流れが制限され、心拍信号が影響を受けます）。

利き手

精度を高めるために、Versa Lite Edition を利き手または利き手と反対側の手のどちらに装着するのかを指定する必要があります。利き手とは字を書いたり、お箸を持つ時に使う手のことをいいます。まず、手首の設定は利き手の反対の手にセットされます。Versa Lite Edition を利き手に装着する場合は、Fitbit アプリで利き手設定を変更してください。

Fitbit アプリの [Today] タブ  から、左上のアイコン > [Versa Lite Edition] タイル > [手首] > [利き手] をタップします。

着用とお手入れのヒント

- 石けん成分を含まない洗剤で、ベルトと手首を定期的に洗ってください。
- ウォッチが濡れてしまった場合は、アクティビティ後に手首から外して、完全に乾かしてください。
- スマートウォッチは時々外すようにしてください。

詳細については、[「Fitbit 着用とお手入れ」のページ](#)をご覧ください。

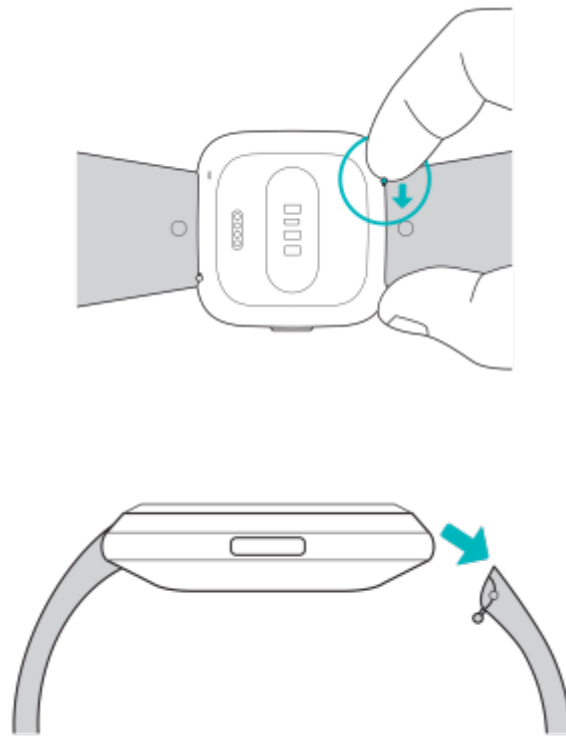
ベルトの交換

Versa Lite Edition には小サイズのリストバンドがつけられており、他にもボトムバンド（大サイズ）が付属し、同梱されています。トップバンドとボトムリストバンドの両方をアクセサリ・リストバンド [fitbit.com](https://www.fitbit.com) で別売り、と交換することができます。バンドの測定については、ページの「[バンドサイズ](#)」をご覧ください [47](#)。

Fitbit Versa 2 と Fitbit Versa のリストバンドは Versa Lite Edition と互換性があります。

バンドを取り外します

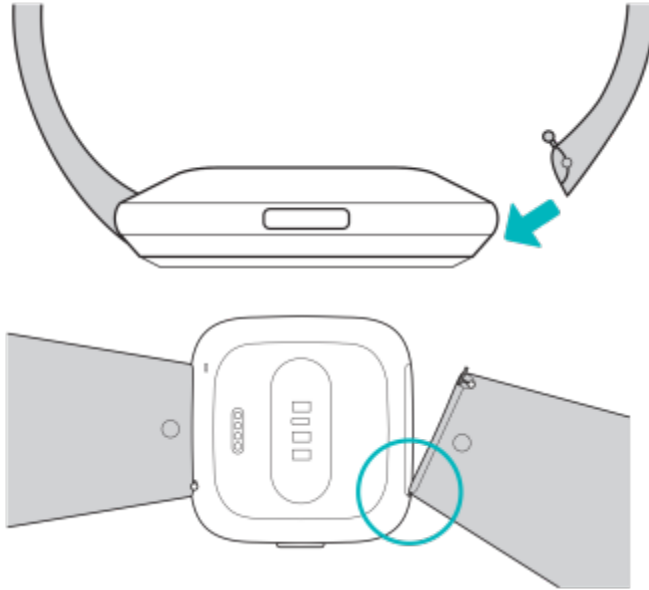
1. Versa Lite Edition を裏返して、クイックリリースレバーを探します。
2. クイックリリースレバーを内側に押しながら、慎重にリストバンドをウォッチから引き離して外します。



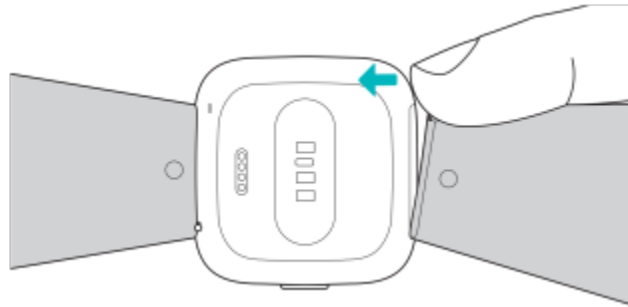
3. 他方も同じように外してください。

バンドの取り付け

1. バンドを取り付けるには、バンドを 45 度から向けて持ち、ピン（クイックリリースレバーの反対側）をウォッチのノッチの中にスライドします。



2. クイックリリースレバーを内側に押しながら、バンドのもう一方も差し込みます。



3. ピンの両端が入ったら、クイックリリースレバーを離します。

基本

Versa Lite Edition のナビゲート方法、バッテリー残量の確認、ウォッチのお手入れ方法について説明します。

Versa Lite Edition のナビゲート

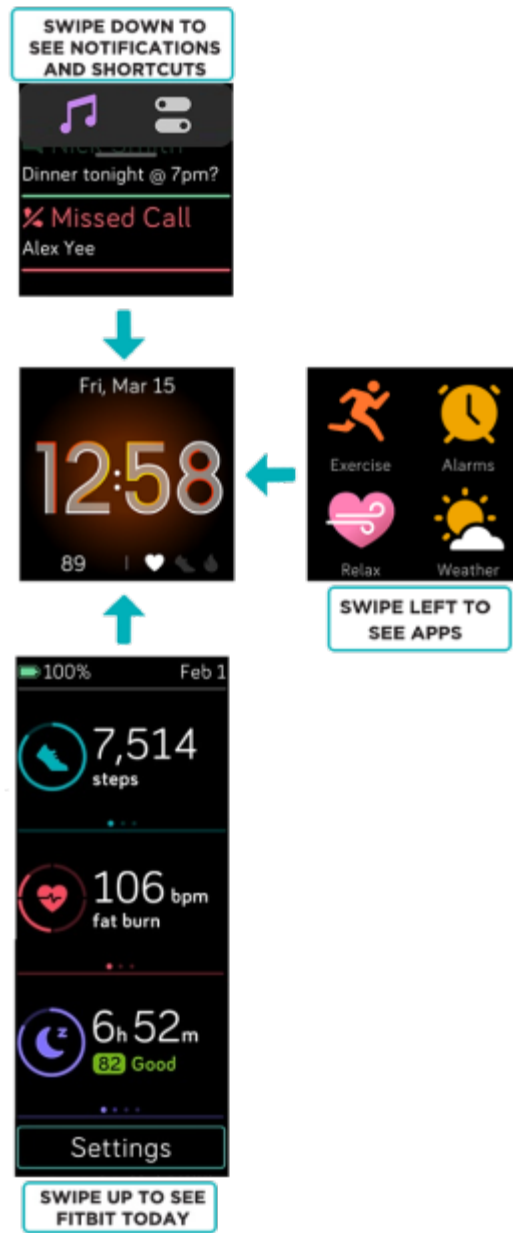
Versa Lite Edition にはカラー液晶タッチスクリーンと、1つの背面ボタンを備えています。

画面をタップするか、左右または上下にスワイプするか、またはボタンを押して、Versa Lite Edition をナビゲートします。使用時以外は、Versa Lite Edition の画面がオフになり、バッテリーを節約します。

基本的なナビゲーション

ホーム画面には時計が表示されます。

- 下にスワイプすると通知が表示されます。
- 画面上部からもう一度下にスワイプして、音楽コントロール、Fitbit Pay およびクイック設定へのショートカットにアクセスできます。ショートカットは2秒後に消えます。もう一度表示するには、下にスワイプしてください。
- 上にスワイプすると、毎日の統計情報が表示されます。
- 左にスワイプして、時計のアプリを表示します。
- ボタンを押して前の画面に戻るか、または時計の文字盤に戻ってください。




ボタンショートカット

特定の設定にすばやくアクセスするには、Versa Lite Edition のボタンを長押しします。


ショートカットを選択



ボタンを2秒間長押しして、音楽コントロール、通知や特定のアプリといった機能に素早くアクセスします。








最初にボタンショートカットを使用する際、どの機能が有効になるかを選択できます。後でボタンをホールドしたときにどの機能が有効になるかを変更するには、お使いのウォッチで設定アプリ  を開き、[左ボタン] オプションをタップします。

クイック設定


画面上部から下にスワイプします。通知が表示されたら、もう一度下にスワイプしてコントロールセンターを開きます。[クイック設定] アイコン  をタップして特定の設定にアクセスします。


<p>サイレントモード </p>	<p>サイレントモード設定がオンの場合：</p> <ul style="list-style-type: none">• 通知、目標達成のお祝い、およびリマインダーはミュートされます。• 画面上部から下にスワイプしてデータを確認した際に、[サイレントモード] アイコン  が表示されます。 <p>「サイレントモード設定」と「おやすみモード」を同時にオンにすることはできません。</p>
---	--

<p>おやすみモード </p>	<p>おやすみモード設定がオンの場合：</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 通知、目標達成のお祝い、およびリマインダーはミュートされます。 ● 画面の明るさは、暗めに設定されています。 ● 手首を回しても画面は暗いままです。 ● データを表示するために上にスワイプすると、画面の上部に [おやすみモード] アイコン  が表示されます。 <p>[おやすみモード] は、「睡眠スケジュール」を設定すると自動的にオフになります。詳しくは、「設定の調整」ページ 16 をご覧ください。</p> <p>「サイレントモード設定」と「おやすみモード」を同時にオンにすることはできません。</p>
<p>設定 </p>	<p>その他の設定については、[設定]アイコンをタップして [設定]アプリを開きます。詳しくは、「設定の調整」ページ 16 をご覧ください。</p>
<p>画面の起動 </p>	<p>画面の起動を自動にすると、手首を回すたびに画面はオンになります。</p> <p>画面の起動を手動にすると、ボタンを押せば画面はオンになります。</p>
<p>明るさ </p>	<p>画面の明るさを調整する。</p>

設定の調整

設定アプリの基本設定管理  :

<p>アクティブな心拍ゾーン (分)</p>	<p>アクティブ・ゾーン時間 (分) 週次目標通知をオン、オフします。</p>
<p>明るさ</p>	<p>画面の明るさを変更します。</p>
<p>応答なし</p>	<p>エクササイズアプリを使用中に、すべての通知をオフにするか、[サイレントモード] の自動オンを選択します 。</p>
<p>心拍数</p>	<p>心拍数追跡をオンまたはオフにします。</p>

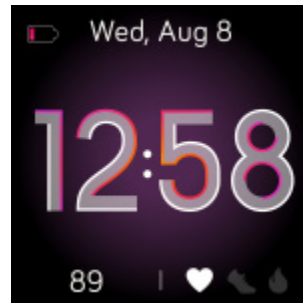
左ボタン	ボタンが有効化する機能を選択します。
スクリーン・タイムアウト	スマートウォッチの操作を中止した以降画面がそのままの時間を選択します。
画面の起動	手首を回したときに、画面をオンにするかどうかを変更します。
おやすみモード	<p>おやすみモードの設定を調整します。これには、自動的にオン/オフになるモードのスケジュールの設定が含まれます。</p> <p>スケジュールを設定するには、[設定アプリ]  を開き、[おやすみモード] > [スケジュール] をタップします。[おやすみモード] は、手動でオンにしている場合、スケジュールした時間が来ると自動的にオフになります。</p>
バイブレーション	ウォッチの振動強度を調整します。
Versa Lite Edition について	<p>ウォッチの規制情報とアクティベーション日（ウォッチの保証開始日）を表示します。アクティベーション日は、デバイスを設定した日です。</p> <p>[Versa Lite Edition について] > [システム情報] をタップすると、アクティベーション日が表示されます。</p> <p>詳しくは、関連のヘルプ記事をご覧ください。</p>

設定をタップして調整します。上にスワイプすると、設定の全リストを表示します。

バッテリー残量をチェック

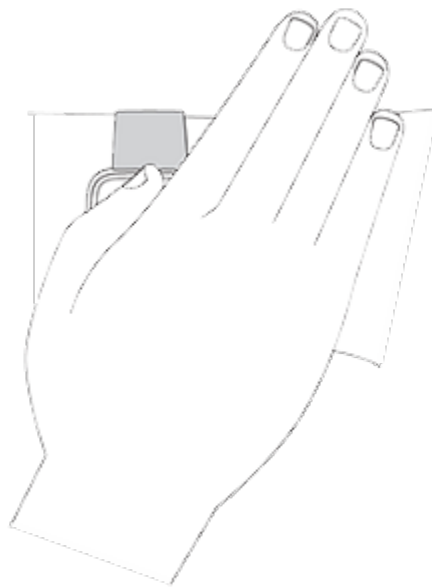
画面上部から下にスワイプします。バッテリー残量のアイコンが左上に表示されます。

バッテリー残量が低下すると (残り 24 時間以内)、時計の文字盤に赤いバッテリーインジケータが表示されます。お使いのバッテリーが極めて低下している (残りの 4 時間未満) の場合は、バッテリーインジケータが点滅します。



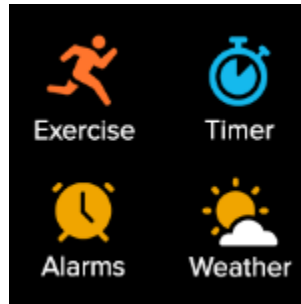
画面をオフにする

未使用時に画面をオフにするには、ウォッチの表面を反対側の手で覆うか、ボタンを押すか、体から腕を離します。






文字盤とアプリ

[Fitbit ギャラリー](#)には、時計をパーソナライズし、健康、フィットネス、タイムキーパー、そして毎日のニーズなどたくさんの方のニーズを満たすためのアプリと文字盤が用意されています。










時計の文字盤変更

Fitbit ギャラリーでは、ウォッチをパーソナライズするための様々な文字盤をご用意しています。

1. Fitbit アプリの [Today] タブ  から、左上のアイコン  [Versa Lite Edition] タイルをタップします。
2. **[ギャラリー]**  **[Clock]** タブをタップします。
3. 入手可能な文字盤を探します。時計の文字盤をタップすると詳細が表示されます。
4. **[インストール]** をタップして、文字盤を Versa Lite Edition に追加します。

最大5つの時計の文字盤を保存でき、それらを切り替えることができます：

- 新しい時計の文字盤を選択すると、すでに5つの保存された時計の文字盤がない限り、自動的に保存されます。
- 保存したウォッチの文字盤を見るには、クロックアプリ  を開き、スワイプしてご使用になりたい文字盤を見つけます。タップして選択します。
- Fitbit アプリに保存した文字盤を確認するには、[Today] タブ   左上のアイコン  [デバイス画像]  **[ギャラリー]** をタップします。保存した文字盤は、[My クロックフェイス] でご覧いただけます。
 - 文字盤を削除するには、[文字盤]  **[文字盤を削除]** をタップします。
 - 保存した文字盤を切り替えるには、[文字盤]  **[選択]** をタップします。

アプリを開く

文字盤から、左にスワイプすると、ウォッチにインストールされているアプリを確認することができます。アプリを開くにはタップします。

アプリを並び替える

Versa Lite Edition でアプリの場所を変更するには、タイルを長押し選択し、新しい場所にドラッグします。そのアプリはサイズが少し大きくなり時計が振動するとアプリが選択されます。



追加アプリのダウンロード

1. Fitbit アプリの [Today] タブ  から、左上のアイコン  [Versa Lite Edition] タイルをタップします。
2. **[ギャラリー]**  **[アプリ]** タブをタップします。
3. 利用可能なアプリケーションを参照してください。インストールしたいアプリが見つかったら、アプリをタップします。
4. **[インストール]** をタップして Versa Lite Edition にアプリを追加できます。

詳しくは、[関連のヘルプ記事](#)をご覧ください。

アプリの削除


Versa Lite Edition にインストールされているほとんどのアプリを削除できます。

1. Fitbit アプリの [Today] タブ  から、左上のアイコン  [Versa Lite Edition] タイルをタップします。
2. **[ギャラリー]** をタップします。
3. 削除するアプリをタップします。アプリを見つけるには、上にスワイプする必要があるかもしれません。
4. **[アンインストール]** をタップします。

アプリの更新

時折、Versa Lite Edition にインストールされているアプリを更新する必要があります。

アプリを更新するには:


1. Fitbit アプリの [Today] タブ  から、左上のアイコン > [Versa Lite Edition] タイルをタップします。
2. **[ギャラリー]** をタップします。アップデートするアプリを見つけます。上にスワイプして探す必要があるかもしれません。
3. アプリの横にある **[更新]** ボタンをタップします。

ライフスタイル

アプリを使用して、最も関心のあるものと常につながることができます。アプリの追加や削除の方法については、「[文字盤、タイル、アプリ](#)」ページ [19](#) をご覧ください。


詳しくは、[関連のヘルプ記事](#)をご覧ください。

スターバックス

スターバックスカードまたはスターバックスリワードプログラムナンバーを Fitbit アプリの Fitbit ギャラリーに追加して、スターバックスアプリ  を使用して手首から支払います。


詳しくは、[関連のヘルプ記事](#)をご覧ください。

アジェンダ

Fitbit アプリでスマートフォンのカレンダーを接続して、今日と明日のカレンダーイベントをウォッチのアジェンダアプリ  で確認します。

詳しくは、[関連のヘルプ記事](#)をご覧ください。

天気





現在の場所の天気を確認できるだけでなく、ウォッチの天気アプリ  で 2 箇所まで場所を追加できます。

天気を確認するには、天気アプリを開き、現在地の状況を確認します。左にスワイプすると、追加した他の場所の天気が表示されます。

現在地の天気が表示されない場合、Fitbit アプリの位置情報サービスがオンになっていることを確認してください。場所を変更する場合、または、現在の場所の更新データが表示されない場合は、ウォッチを同期して Weather アプリに新しい場所と最新データが表示されているか確認してください。

Fitbit アプリで温度の単位を選択します。詳しくは、[関連のヘルプ記事](#)をご覧ください。

都市を追加する/削除するには：


1. Fitbit アプリの [Today] タブ  から、左上のアイコン  [Versa Lite Edition] タイルをタップします。
2. **[ギャラリー]** をタップします。
3. **[天気]** アプリをタップします。アプリを見つけるには、上にスワイプする必要があるかもしれません。
4. **[設定]**  **[都市を追加]** をタップして最大 2 箇所の場所を追加するか、**[編集]**  **[X]** アイコンをタップして場所を削除します。なお、現在の場所を削除することはできません。

スマートフォンからの通知

Versa Lite Edition は、スマートフォンからの通話、テキスト、カレンダー、アプリの通知を表示して、お知らせします。トラッカーをスマートフォンから 30 フィート以内に保ち、通知を受け取ります。

通知の設定

スマートフォンの Bluetooth がオンになっていて、通知を受信できることを確認します（多くの場合、[設定] > [通知] で確認できます）。それから、通知を設定します。

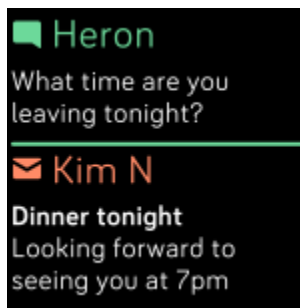
1. Fitbit アプリの [Today] タブ  から、左上のアイコン > [Versa Lite Edition] タイルをタップします。
2. [通知] をタップします。
3. まだペアリングしていない場合は、画面上の指示に従ってください。通話、テキスト、カレンダーの通知が自動的にオンになります。
4. Fitbit や WhatsApp など、スマートフォンにインストールされているアプリからの通知を有効にするには、[アプリの通知] をタップして、表示したい通知をオンにします。

なお、iPhone をお持ちの場合、Versa Lite Edition には、カレンダーアプリと同期しているすべてのカレンダーからの通知が表示されます。Android フォンをお持ちの場合、Versa Lite Edition には、セットアップ時に選択したカレンダーアプリからのカレンダー通知が表示されます。

詳しくは、[関連のヘルプ記事](#)をご覧ください。

着信通知の表示

通知が入ると、ウォッチが振動します。通知が届いたときに通知を読まなかった場合は、画面の上部から下にスワイプして後で確認することができます。



お使いのウォッチのバッテリーが極度に低下している場合、通知が入っても、トラッカーが振動したり、画面がオンになることはありません。

通知の管理

Versa Lite Edition 上では最大 30 個の通知を保存することができ、それ以上の通知は、新しい通知が受信されると古い順に上書きされていきます。




通知を管理するには：

- 画面上部から下にスワイプすると通知が確認できます。通知をタップすると拡大して表示されます。
- 通知を削除するには、タップして拡大し、下にスワイプして **[クリア]** をタップします。
- 一度にすべての通知を削除するには、通知リストの一番上までスワイプして **[すべてクリア]** をタップします。



通知をオフにする設定

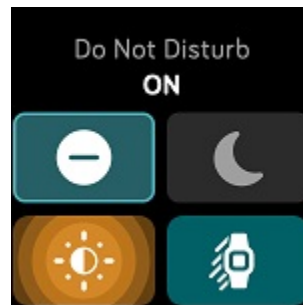
Versa Lite Edition のクイック設定ですべての通知をオフにするか、Fitbit アプリで特定の通知をオフにします。すべての通知をオフにすると、トラッカーが振動せず、電話が通知を受信したときに画面がオンになりません。

特定の通知をオフにするには、次のようにします。

1. スマートフォンの Fitbit アプリで [Today] タブ  から、左上のアイコン  [Versa Lite Edition] タイル  [通知] をタップします。
2. ウォッチで受け取りたくない通知をオフにします。

すべての通知をオフにするには、次のようにします。

1. 画面上部から下にスワイプします。通知が表示されたら、もう一度下にスワイプしてコントロールセンターを開きます。[クイック設定] アイコン  をタップします。
2. [サイレントモード] アイコン  をタップします。目標のお祝いやリマインダーなどすべての通知の表示がオフになります。



スマートフォンの [サイレントモード] 設定を使用する場合、この設定がオフになるまで、ウォッチに通知は送信されません。

電話の応答または拒否

Versa Lite Edition を iPhone または Android フォンとペアリングすると、かかってきた電話を受けたり拒否したりできます。Android フォンが古いバージョンの Android OS を使用している場合は、ウォッチで電話を拒否することはできませんが、受けることはできません。

電話に出るには、ウォッチの画面上の緑色の [電話アイコン] をタップします。ただしウォッチで通話できない点に注意してください。電話を受けたら、近くにある電話で応答してください。電話に出ない場合は、赤色の [電話アイコン] をタップして、発信者をボイスメールに転送します。


発信者名があなたの連絡先リストにある場合は表示され、それ以外は電話番号が表示されません。



メッセージへ応答 (Android フォン)

クイック返信をあらかじめ設定すると、ウォッチの特定のアプリからメッセージや通知に直接応答できます。近くにあるスマートフォンで Fitbit アプリをバックグラウンドで実行させておくと、ウォッチからメッセージに応答できます。

メッセージへの応答：

1. 応答する通知を開きます。
2. **リプライをタップ**します。メッセージに返信するオプションがない場合は、通知を送信するアプリにクイックリプライ返信は利用できません。
3. クイック返信のリストからテキスト返信を選ぶか、または絵文字アイコン  をタップして絵文字を選択します。

クイック返信機能のカスタマイズ方法などの詳細については、[関連のヘルプ記事](#)をご覧ください。

時間管理

アラームは設定した時間に振動して起こしたり、警告したりします。最大 8 つのアラームを 1 回、または週に数回発生するように設定します。また、ストップウォッチでイベントの時間を計ったり、カウントダウンタイマーを設定したりすることもできます。

アラームの設定

アラームアプリ  で 1 回限りまたは繰り返し発生するアラームを設定する。アラームが鳴ると、ウォッチが振動します。

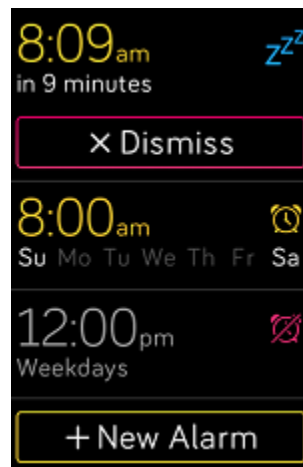
アラームを設定する際、スマートアラームをオンにして、ウォッチが設定したアラーム時刻の 30 分前に起こすのに最適な時間を見つけられるようにします。深い睡眠の場合は起こすのを避けます。ですので、リフレッシュした気分で見ることが出来ます。スマートアラームが起こすのに最適な時間を見つけられなかった場合、アラームは設定時間に鳴ります。

詳しくは、[関連のヘルプ記事](#)をご覧ください。


アラームの解除またはスヌーズ

アラームを解除するには、[チェックマーク] をタップします。アラームを 9 分間スヌーズするには、[Zzz アイコン] をタップします。

望み通り何度でもアラームをスヌーズします。アラームを 1 分以上無視すると、Versa Lite Edition は自動的にスヌーズモードになります。



タイマーやストップウォッチを使う

ストップウォッチでタイムイベントを表示またはお持ちのウォッチのタイマーアプリ  を使用したカウントダウンタイマーの設定。ストップウォッチとカウントダウンタイマーは同時に起動できます。

詳しくは、[関連のヘルプ記事](#)をご覧ください。

アクティビティとウェルネス

Versa Lite Edition は、1 時間毎の活動、心拍数、睡眠など、着用するたびにさまざまなデータを継続的に記録します。データは一日を通じて自動で Fitbit アプリに同期されます。

データを見る

ウォッチの文字盤を上からスワイプして Fitbit Today にアクセスすると、次の統計が最大 7 つまで表示されます。

バッジ	あなたが次にロック解除するデイリーバッジまたはライフタイムバッジ
コア統計	今日歩いた歩数、消費カロリー、走った距離、アクティブ・ゾーン時間 (分)、および過去 7 日間の目標履歴
エクササイズ	今週のエクササイズの目標を達成した日数および最も最近追跡したエクササイズを最大 5 つ
食品	カロリー摂取量、カロリー残量、主要栄養素分析 (%)
心拍数	現在の心拍数と心拍数ゾーン、または安静時心拍数 (ゾーン内にない場合)、各心拍数ゾーンの消費時間、および心肺適正スコア
時間単位の歩数	この 1 時間に歩いた歩数と、時間ごとの運動目標を達成した時間数
サイクル追跡	月経周期の現段階に関する情報 (該当する場合)
睡眠	睡眠時間、睡眠スコア、および過去 7 日間の睡眠履歴
水分補給	今日の水分摂取量と過去 7 日間の履歴
重量	目標を達成するための残り減少量、または増加量、現在の体重、および最終設定以降の目標進捗度

各タイルを左右にスワイプして完全なデータセットを表示できます。水分タイルまたは重量タイル上の [+] アイコンをタップすると、記録を入力できます。

タイルの順番を並び替えるには、行を長押しして、変化させたい位置を上または下にドラッグして位置を変更します。画面下の [設定] をタップしてどのデータを表示するか選択します。

ウォッチによって検出された完全な履歴やその他の情報は Fitbit アプリにあります。

毎日の運動目標の追跡

Versa Lite Edition は好みに合わせて決めた毎日の運動目標について、達成状況を追跡することができます。設定した目標に到達すると、時計が振動してお祝いメッセージが表示されます。

目標の選択

目標を設定して、ヘルス・フィットネスの旅を始めましょう。まずは、1日 10,000 歩が目標です。目標歩数を変更したり、別のアクティビティ目標を選ぶこともできます。

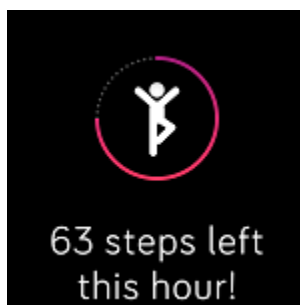
詳しくは、[関連のヘルプ記事](#)をご覧ください。

Versa Lite Edition で目標の進捗状況を記録してください。詳しくは、「[データを確認する](#)」ページ 30 をご覧ください。

時間毎のアクティビティの追跡

Versa Lite Edition では、安静時間を記録し、運動するよう通知することで、一日を通してアクティブな状態を維持するのにエディション役立ちます。

運動リマインダーは1時間ごとに 250 歩以上歩くように促します。250 歩歩いていない場合は、時間の 10 分前に振動を感じ、画面上にリマインダーが表示されます。リマインダーを受信してから 250 歩の運動目標を達成すると、2 度目の振動と共にお祝いのメッセージが表示されます。



詳しくは、[関連のヘルプ記事](#)をご覧ください。

睡眠のデータを追跡

Versa Lite Edition を装着して就寝すると、睡眠時間、睡眠ステージ（レム睡眠、浅い睡眠、深い睡眠の各時間）、睡眠スコア（睡眠の質）など、睡眠に関する基礎データを自動的に追跡します。

また、Versa Lite Edition は一晩中、推定酸素変動量を追跡するので、呼吸障害の可能性を発見したり、皮膚温が自分の基準値からどのように変化するかを確認したりするのに役立ちます。

睡眠データを確認するには、起床時にスマートウォッチを同期して Fitbit アプリをチェックするか、スマートウォッチの文字盤から上にスワイプします。

詳しくは、[関連のヘルプ記事](#)をご覧ください。

睡眠目標を設定

はじめは、一泊あたり 8 時間の睡眠が目標です。この目標は、自分のニーズに合わせてカスタマイズします。

詳しくは、[関連のヘルプ記事](#)をご覧ください。

睡眠習慣について知る

Fitbit Premium サブスクリプションをご利用いただくと、睡眠スコアの詳細と、仲間との比較を確認することができ、より良い睡眠習慣を構築し、リフレッシュして朝を迎えることができるようになります。

詳しくは、[関連のヘルプ記事](#)をご覧ください。


心拍数を確認する



Versa Lite Edition は一日を通して心拍数を追跡します。時計の文字盤からスワイプアップすると、リアルタイムの心拍数と安静時の心拍数がわかります。詳しくは、「[統計を確認する](#)」(ページ) を参照してください [30](#)。特定の時計の文字盤は、あなたのリアルタイム心拍数を時計画面に表示します。

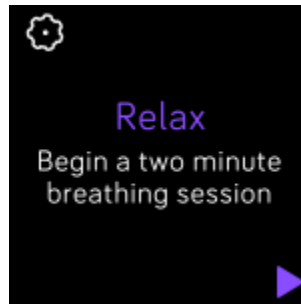
Versa Lite Edition では、選択したワークアウト負荷を達成できるように、運動中に心拍ゾーンが表示されます。

詳細については、「[心拍数を確認する](#)」 ページ [37](#) で確認してください。

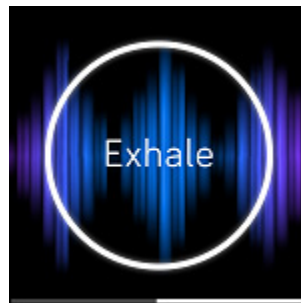
ガイド付き呼吸セッションの実践

Versa Lite Edition のリラックスアプリ  では、パーソナライズされたガイド付き呼吸セッションを利用できます。これは、一日を通して穏やかな瞬間を作り出すのに役立ちます。

1. Versa Lite Edition で [リラックス] アプリを開きます。 
2. 2 分間のセッションは、最初のオプションです。  [歯車] アイコンをタップして、5 分間のセッションを選択するか、オプションの振動をオフにします。ウォッチのボタンを押してリラックス画面に戻ります。




3. 再生アイコンをタップしてセッションを開始し、画面の指示に従います。



エクササイズ後、アラインメント（呼吸の指示メッセージにどれだけ忠実に従ったか）、セッションの開始時および終了時の心拍数、さらに今週は何日ガイド付き呼吸セッションを完了したかを示すサマリーが表示されます。

詳しくは、[関連のヘルプ記事](#)をご覧ください。



エクササイズと心臓の健康

エクササイズアプリ  でエクササイズを自動追跡したり、アクティビティを記録したりすると、リアルタイムデータやワークアウト後のサマリーを見ることができます。

Fitbit アプリを確認すると、友人や家族とアクティビティを共有したり、総合的なフィットネスレベルを同僚と比較したりする以外にもさまざまなことができます。

運動の自動トラッキング

Versa Lite Edition は、15 分以上の動きの激しいアクティビティを自動的に認識して記録します。アクティビティに関する基礎データは、スマートフォンの Fitbit アプリで見ることができ

ます。[Today] タブ  から、[エクササイズ] タイル  をタップします。



詳しくは、[関連のヘルプ記事](#)をご覧ください。

エクササイズアプリでエクササイズを追跡および分析






Versa Lite Edition は GPS データをキャプチャするために近くのスマートフォンの GPS センサーを使用します。

GPS 要件

[GPS 接続機能] は、GPS センサーの付いたサポートされているすべてのスマートフォンで利用できます。詳しくは、[関連のヘルプ記事](#)をご覧ください。

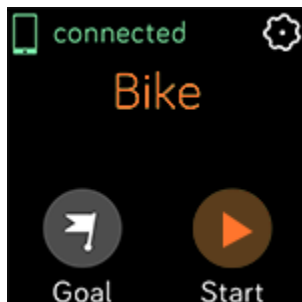
1. スマートフォンで Bluetooth と GPS をオンにします。
2. Versa Lite Edition がお使いのスマートフォンとペアリングされていることを確認してください。
3. Fitbit アプリでは、GPS や位置情報サービスの使用を許可していることを確認してください。
4. エクササイズで GPS がオンになっているか確認します。
 1. [エクササイズ]アプリ  を開き、上にスワイプして、エクササイズを探します。
 2. [歯車] アイコン  をタップし、GPS がオンに設定されているかを確認します。このオプションを見つけるには上にスワイプする必要があるかもしれません。
5. 運動中は電話を携帯するようにしてください。

エクササイズを記録するには：

1. Versa Lite Edition でエクササイズアプリを開き  スワイプしてエクササイズを検索します。
2. エクササイズをタップして選択します。異なるエクササイズのタイプを表示するには、下の [もっと] をタップします。
3. [プレイ] アイコン  をタップして、エクササイズを開始するか、または [フラッグアイコン]  をタップして、アクティビティに応じて時間、距離、またはカロリー目標を選択します。
4. ワークアウトを実行したり一時停止する場合は、一時停止アイコン  をタップします。
5. [プレイ]アイコンをタップしてワークアウトを再開するか、フラッグアイコン  をタップして終了します。
6. 確認メッセージが表示されたら、ワークアウトの終了を確認します。ワークアウトの概要が表示されます。
7. [完了] をタップしてサマリー画面を閉じます。

注：

- Versa Lite Edition ではリアルタイム統計が3つ表示されます。中央の統計情報をスワイプすると、リアルタイムの統計情報がすべて表示されます。
- エクササイズ目標を設定した場合は、目標の半分に到達したときと、目標に到達したときにウォッチが通知します。
- GPS 付きのエクササイズを使用すると、ウォッチが携帯電話の GPS 信号に接続したとき、左上にアイコンが表示されます。画面に「接続済み」が表示され、Versa Lite Edition が振動すると、GPS が接続されます。





エクササイズ設定とショートカットをカスタマイズする




ウォッチで、エクササイズのタイプ毎にさまざまな設定をカスタマイズできます。設定には以下が含まれます：

常時表示	エクササイズ中は画面をオンのままにします
オートポーズ	ランニングや自転車での移動を止めると、自動的に一時停止します
ラップの-自動-測定-を-設定	[ラップ] の表示が [自動] に設定されている場合、どのようにラップを数えるかカスタマイズします。
GPS 接続	GPS を使用してルートを記録
ランニング検出	ウォッチがランニングを検出すると、[エクササイズ]アプリが自動的に開きます。
[ラップ] の表示	ワークアウト中に特定のマイルストーンに達すると通知を受信します
統計のカスタマイズ	エクササイズを追跡をするときに表示したいデータを選択します。

設定は、エクササイズによって異なります。エクササイズの種類ごとに設定を調整するには：

1. Versa Lite Edition 上でエクササイズアプリを開きます。 
2. 調整する [エクササイズ] をタップします。
3. [歯車] アイコンをタップして  設定のリストをスワイプします。
4. [設定] をタップして調整します。
5. これが終わったら、ボタンを押すと、エクササイズの画面に戻り、ワークアウトをスタートします。

エクササイズアプリ  でエクササイズのショートカットを変更または並び替えるには：

1. Fitbit アプリの [Today] タブ  から、左上のアイコン  [Versa Lite Edition] タイルをタップします。
2. [エクササイズのショートカット] をタップします。
 - 新しいエクササイズのショートカットを追加するには、「+」アイコンをタップして、エクササイズを選択します。
 - エクササイズのショートカットを削除するには、ショートカットを左にスワイプします。
 - エクササイズのショートカットを並び替えるには [編集] (iPhone のみ) をタップし、メニューのアイコン  を押したまま、上または下にドラッグします。

ワークアウトサマリーの確認

ワークアウトを終えると、Versa Lite Edition で統計サマリーが表示されます。

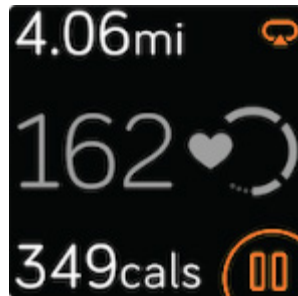
Fitbit アプリの [エクササイズ] タイルを確認すると、GPS を使用した場合、追加のデータとワークアウト強度マップが表示されます。

心拍数を確認する

Versa Lite Edition は、最大心拍数と安静時の心拍数間の差である心拍数予備力を利用して心拍数ゾーンをパーソナライズします。トレーニング強度の選択目標に役立てるには、運動中の心拍数と心拍数ゾーンをお使いのスマートウォッチでチェックしてください。Versa Lite Edition は、心拍ゾーンに到達するとアラートでお知らせします。

アイコン	ゾーン	計算	説明
	ゾーン未満	心拍数予備力の40%未満に相当する心拍数	脂肪燃焼ゾーン未満の場合は、心拍数が比較的スローペースです。
	脂肪燃焼ゾーン	心拍数予備力の40～59%に相当する心拍数	脂肪燃焼ゾーンでは、早歩きなどの適度な運動をしている状態です。心拍数と呼吸が上昇しているものの、会話を続けられるような状態です。
	有酸素運動ゾーン	心拍数予備力の60～84%に相当する心拍数	有酸素運動ゾーンは、ランニングまたはエアロバイクなどの激しい運動をしているようです。
	ピークゾーン	心拍数予備力の85%以上に相当する心拍数	ピークゾーンでは、スプリントや高強度インターバルトレーニングなどのパフォーマンスやスピードを向上させる短時間で激しい活動をしていると思われます。

ウォッチが、より正確な心拍数の読み込みを検索している場合には、心拍数の値がグレイで表示されます。



カスタム心拍ゾーン


特定の心拍数を目標とする場合は、これらの心拍ゾーンを使用する代わりに、Fitbit アプリでカスタム設定のゾーンを作成できます。



詳しくは、[関連のヘルプ記事](#)をご覧ください。

アクティブ・ゾーン時間（分）を取得

脂肪燃焼、有酸素運動、またはピーク時の心拍ゾーンで費やした時間に対し、アクティブ・ゾーン時間（分）を獲得します。あなたの時間を最大限活用するために、有酸素運動またはピーク・ゾーンにいた 1 分につき、2 アクティブ・ゾーン時間（分）を獲得します。

脂肪燃焼ゾーンで 1 分 = アクティブゾーン 1 分
有酸素運動またはピークゾーンで 1 分 = アクティブゾーン 2 分

エクササイズアプリを使用中心拍数ゾーンに入ったことの通知を受け取るには：

1. お使いのスマートウォッチでエクササイズアプリを開きます。
2. 記録するエクササイズをタップします。
3. 右上にある  [歯車] アイコンをクリックします。
4. **ゾーン通知**をオンにします。

エクササイズ中に異なる心拍数ゾーンに入ってから少し経つと、ウォッチが鳴って、どれだけ頑張っているかがわかります。デバイスが振動する回数は、どのゾーンにいるかを示します。

- 軽い振動=ゾーン以下
- 1回振動=脂肪燃焼ゾーン
- 2回振動=有酸素運動ゾーン
- 3回振動=ピークゾーン

最初の目標は、各週 150 分のアクティブゾーン時間を獲得することです。目標を達成すると通知を受け取ります。

アクティビティの共有

ワークアウトを終えたら、Fitbit アプリを開いて、データを友人や家族と共有しましょう。

詳しくは、[関連のヘルプ記事](#)をご覧ください。

心肺機能のフィットネスレベルを表示


手首や Fitbit アプリのカーディオフィットネスを総合的に確認できます。カーディオフィットネススコアとカーディオフィットネスレベルを参照することで、同僚との比較がわかります。

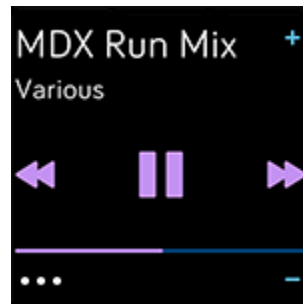
ウォッチを Fitbit Today まで上にスワイプして、心拍数のタイルを検索します。左にスワイプするとその日の各心拍数ゾーンでの経過時間が確認できます。再度左にスワイプするとカーディオフィットネススコアやフィットネスレベルが確認できます。

詳しくは、[関連のヘルプ記事](#)をご覧ください。

音楽コントロール

Versa Lite Edition を使用して携帯電話の音楽やポッドキャストを管理します。

1. ウォッチの画面上部から下にスワイプします。通知が表示されたら、もう一度下にスワイプしてコントロールセンターを開きます。[ミュージックコントロール]アイコン  をタップします。
2. 再生、一時停止、または矢印アイコンをタップして次の曲や前の曲へとスキップします。[+] と [-] のアイコンをタップして音量を調節します。



アップデート、再起動、および消去

トラブルシューティング手順の一部として、時計の再起動が要求されることがあります。Versa Lite Edition を他の人に譲りたい場合は時計を消去できると便利です。スマートウォッチを更新することで、新しい Fitbit OS アップデートを受け取ることができます。

Versa Lite Edition を更新する

ウォッチをアップデートして、最新の拡張機能を手に入れ、製品のアップデートを行ってください。

アップデートが利用可能になると、Fitbit アプリに通知が表示されます。アップデートを開始したら、アップデートが完了するまで Versa Lite Edition と、Fitbit アプリのプログレスバーに従います。アップデート中は、ウォッチとスマートフォンを近づけておいてください。

Versa Lite Edition を定期的に Fitbit アプリと同期して、スマートフォンのバックグラウンドで Fitbit アプリを起動させると、同期の度に一部のファームウェアがトラッカーにダウンロードされて更新されます。Fitbit アプリをバックグラウンドで起動できるようにするには、スマートフォンの設定を調整する必要があります。

Versa Lite Edition の更新ではバッテリーを要求することがあります。アップデートを開始する前に、トラッカーを充電器に差し込むことをお勧めします。

詳しくは、[関連のヘルプ記事](#)をご覧ください。

Versa Lite Edition を再起動する

再起動するためには、ボタンを 10 秒間押したままにすると画面上で、Fitbit のロゴが表示されます。それからボタンを離します。

ウォッチを再起動しても、データは消えません。

Versa Lite Edition をシャットダウンする

ウォッチの電源をオフにするには、[設定]アプリ  > [バージョン情報] > [シャットダウン] を開きます。

ウォッチをオンにするには、ボタンを押します。

Versa Lite Edition を長期間保管する方法については、[関連のヘルプ記事](#)をご覧ください。

Versa Lite Edition を消去する

Versa Lite Edition を他の人に譲渡したい、または返却したい場合は、まずお客様の個人データを消去してください：

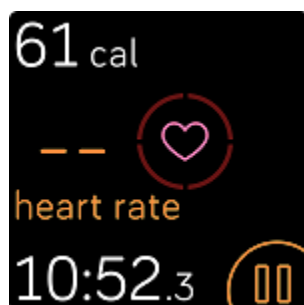
Versa Lite Edition で、[設定]アプリ  > [バージョン情報] > [工場出荷時リセット] を開きます。


トラブルシューティング

Versa Lite Edition が正しく動作しない場合は、下記のトラブルシューティング手順をご覧ください。

心拍数シグナルの欠落

Versa Lite Edition は、エクササイズ中および一日中、心拍数を継続して記録します。心拍数のシグナルを検出できない場合は、まず、ウォッチに破線が表示されます。

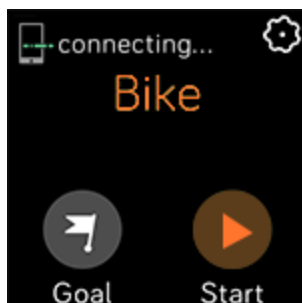


心拍数のシグナルを検出できない場合は、まず、デバイスの設定アプリ  で心拍数の追跡がオンになっていることを確認してください。次に、トラッカーを正しく装着しているか確認し、手首の上下に動かすか、バンドをきつくしたり、緩めたりしてみてください。Versa Lite Edition が皮膚に接触している状態にします。腕をまっすぐ伸ばした状態で短時間動かさないようにすると、再び心拍数が表示されるはずです。

詳しくは、[関連のヘルプ記事](#)をご覧ください。

GPS 信号の欠落

高層ビル、鬱蒼とした森、急な丘、厚い雲などの環境要因によって、スマートフォンが GPS 衛星に接続できないことがあります。運動中にスマートフォンが GPS 信号を探している場合は、画面上部に **接続中** と表示されます。



最適な結果を得るために、スマートフォンが信号を検出するまで待ってからワークアウトを開始してください。

他の問題

次のいずれかの問題が発生した場合は、ウォッチを再起動します：

- 同期されない
- タップ、スワイプ、またはボタンを押しても反応しない
- 歩数などのデータが記録されない
- 通知を表示しない

手順については、ページの「[Versa Lite Edition の再起動](#)」をご覧ください [42](#)。

一般情報および仕様

センサーおよびコンポーネント

Fitbit Versa Lite Edition には以下のセンサーおよびモーターが搭載されています。

- 光学式心拍数トラッカー
- 運動パターンを追跡する 3 軸加速度計
- 周辺光センサー
- 振動モーター

材質

Versa Lite Edition の筐体とバックルは、陽極酸化アルミニウム製です。陽極酸化アルミニウムには微量のニッケルが含まれており、ニッケル過敏症の方はアレルギー反応を起こす可能性があります。ただし、Fitbit の全製品におけるニッケル含有量は、欧州連合の厳しいニッケル指令に適合しています。

Versa Lite Edition のクラシックリストバンドは、多数のスポーツウォッチに使用されているものと同様の、柔らかくて丈夫なエラストマー製です。

ワイヤレス テクノロジー

Versa Lite Edition は Bluetooth 4.0 無線送受信機を搭載しています。

触覚フィードバック

Versa Lite Edition は、アラーム、目標、通知、リマインダーおよびアプリ用の振動モーターを搭載しています。

バッテリー

Versa Lite Edition 本体には充電式リチウムポリマー電池が内蔵されています。

充電ケーブル

Versa Lite Edition には充電クレードルが付属しており、時計のバッテリーを充電します。特定の状況では、充電器を使用して、カスタマーサポートの特定の手順で時計の機能を復元することができます。

データ保存

Versa Lite Edition は、毎日の統計、睡眠情報、運動履歴などのデータを 7 日間保存します。Fitbit アプリで履歴データを確認できます。

ディスプレイ

Versa Lite Edition にはカラー液晶ディスプレイを搭載しています。

バンドサイズ

リストバンドサイズを以下に示します。なお、別売りのアクセサリリストバンドのサイズは若干異なります。

ベルト 小	140 ~ 180 nm (5.5 ~ 7.1 インチ) の手首にフィットします。
ベルト 大	180 ~ 220 nm (7.1 ~ 8.7 インチ) の手首にフィットします。

環境条件

動作温度	-10° から 45° C (14° から 113° F)
非動作温度	-20° から -10° C (-4° から 14° F) 45° から 60° C (113° から 140° F)
防水性能	最大で水深 50 m までの耐水性
最高動作高度	8,534 メートル (28,000 フィート)

さらに詳しく

お使いのウォッチの詳細、Fitbit アプリでの進捗状況の追跡方法、Fitbit Premium を使用した健康習慣作りについては、help.fitbit.com をご覧ください。

返品ポリシーおよび保証

保証情報および fitbit.com 返品ポリシーについては、[弊社のウェブサイト](#)をご覧ください。

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

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

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

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

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

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 (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 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



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

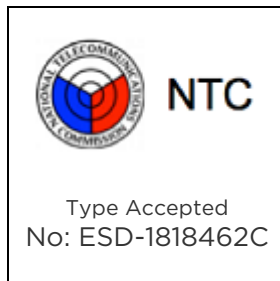
TAC No.: 9.6090/2018



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

Philippines

Model FB415



Serbia

Model FB415



1005 18

South Korea

Model FB415



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

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

Taiwan

Model 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. All rights reserved. Fitbit および Fitbit のロゴは、米国およびその他の国における Fitbit の商標または登録商標です。Fitbit の商標の詳細なリストは、[Fitbit 商標リスト](#)をご覧ください。記載されている第三者の商標は、それぞれの所有者に帰属します。