

fitbit versa 4



Brukerhåndbok
Versjon 2.1

Innhold

Kom i gang	6
I esken	6
Lad klokken	6
Konfigurer Versa 4	7
Se dataene dine i Fitbit-appen	8
Lås opp Fitbit Premium	9
Ha på Versa 4	10
Plassering for bruk hele dagen vs. trening	10
Fest remmen	11
Velg hånd	12
Tips for vedlikehold	12
Bytt remmen	13
Grunnleggende informasjon	15
Naviger på Versa 4	15
Juster innstillinger	18
Sjekk batterinivået	20
Konfigurer enhetslås	21
Juster alltid-på-skjerm	21
Slå av skjermen	22
Urskiver, infobrikker og apper	23
Endre urskiven	23
Omorganisere infobrikker	23
Administrer apper	24
Stemmeassistent	26
Konfigurer Amazon Alexa innebygd	26
Samhandle med stemmeassistenten	26
Sjekk Alexa-alarmer, påminnelser og tidtakere	27
Livsstil	28
Vær	28
Finn telefonen	29
Kontroller musikk med YouTube Music-kontrollene	29

Google Maps	30
Varsler fra telefonen	31
Konfigurer varsler	31
Se innkommende varsler	31
Administrer varsler	32
Slå av varsler	32
Besvar eller avvis anrop	33
Svar på meldinger (Android-telefoner)	34
Tidtaking	36
Still inn en alarm	36
Bruk tidtakeren eller stoppeklokken	37
Aktivitet og velvære	38
Se statistikken din	38
Spor daglige aktivitetsmål	39
Spor aktivitet per time	39
Spor søvnen din	40
Spor menstruasjonen din	41
Øv på veiledet pusting	41
Sjekk stressmestringsscoren din	42
Avanserte helsemålinger	42
Trening og hjerterhelse	43
Bruk YouTube Music-kontrollene mens du trener	43
Spor trening automatisk	43
Spor og analyser trening med Trening-appen	43
Start en treningsøkt automatisk	44
Start en treningsøkt manuelt	44
Tilpass treningsinnstillingene	45
Sjekk pulsen	46
Sjekk dagsformtallet ditt	49
Se kondisjonsscoren din	49
Del aktiviteten din	49
Kontaktløs betaling	50
Bruk kreditt- og debetkort	50
Betal for kollektivtransport	52

Oppdater, start på nytt og tøm	53
Oppdater Versa 4	53
Start Versa 4 på nytt	53
Slå av Versa 4	53
Tøm Versa 4	54
Feilsøking	55
Manglende pulssignal	55
Manglende GPS-signal	55
Andre problemer	56
Generell informasjon og spesifikasjoner	57
Sensorer og komponenter	57
Materialer	57
Trådløs teknologi	57
Fysisk tilbakemelding	57
Batteri	57
Minne	58
Skjerm	58
Remstørrelse	58
Miljøforhold	58
Finn ut mer	59
Retningslinjer for retur og garanti	59
Merknader om forskrifter og sikkerhet	60
USA: FCC-erklæring (Federal Communications Commission)	60
Canada: IC-erklæring (Industry Canada)	61
Den europeiske union (EU)	62
Argentina	63
Australia og New Zealand	63
Ghana	63
Indonesia	64
Israel	64
Japan	64
Kongeriket Saudi-Arabia	64
Malaysia	65
Mexico	65

Marokko	65
Nigeria	66
Oman	66
Paraguay	66
Filippinene	66
Serbia	66
Singapore	67
Sør-Korea	67
Taiwan	67
Thailand	70
De forente arabiske emirater	70
Storbritannia	70
Vietnam	71
Om batteriet	71
IP-klassifisering	72
Sikkerhetserklæring	73
Reguleringsmerker	73

Kom i gang

Få oversikt over treningen og få bedre resultater fra rutinen din med Fitbit Versa 4 fra Google.

Bruk litt tid på å gå gjennom den fullstendige sikkerhetsinformasjonen på fitbit.com/safety. Versa 4 er ikke ment for å gi medisinske eller vitenskapelige data.

I esken

Versa 4-esken inneholder



klokke med liten rem
(farge og materiale varierer)



ladekabel



stor rem

De avtakbare remmene på Versa 4 kommer i en rekke farger og materialer og selges separat.

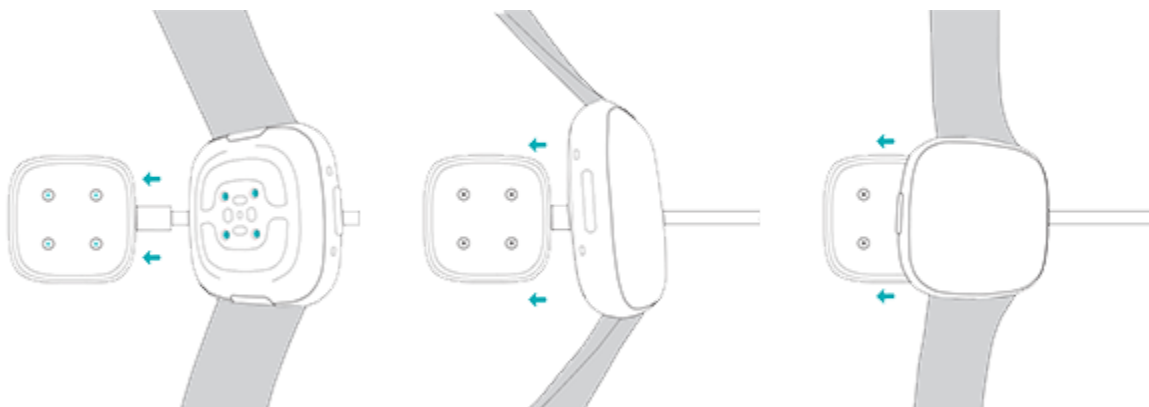
Lad klokken

En fulladet Versa 4 har batterilevetid på over 6 dager. Batterilevetiden og ladesyklusen varierer med bruk og andre faktorer. De faktiske resultatene varierer.

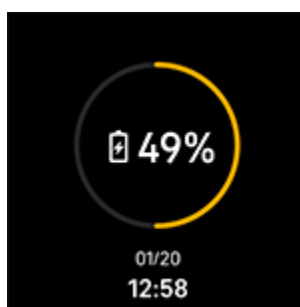
Slik lader du Versa 4:

1. Koble ladekabelen til USB-porten på datamaskinen, en UL-sertifisert USB-lader eller en annen ladeenhet med lav effekt.

2. Hold den andre ende av ladekabelen nær porten på baksiden av klokken til den festes magnetisk. Sørg for at pinnene på ladekabelen er i kontakt med porten på baksiden av klokken.



Lad Versa 4 i 12 minutter for 24 timers batterilevetid. Når klokken lader, kan du trykke to ganger på skjermen eller én gang på knappen for å slå på skjermen. Full lading tar omtrent 1–2 timer.



Konfigurer Versa 4

Konfigurer Versa 4 med Fitbit-appen for iPhone og iPad eller Android-telefoner. Fitbit-appen er kompatibel med de fleste populære telefoner. Gå til fitbit.com/devices for å sjekke om telefonen din er kompatibel.



Slik kommer du i gang:

1. Last ned Fitbit-appen:
 - [Apple App Store](#) for iPhone
 - [Google Play Butikk](#) for Android-telefoner
2. Installer appen og åpne den.
3. Trykk på **Logg på med Google**, og følg veiledningen på skjermen for å konfigurere enheten.

Når du er ferdig med konfigureringen, kan du lese gjennom veiledningen for å finne ut mer om den nye klokken og deretter utforske Fitbit-appen.

Du finner mer informasjon i [den relaterte hjelpeartikkelen](#).

Se dataene dine i Fitbit-appen

Åpne Fitbit-appen på telefonen for å se helsemålinger, aktivitet og søvndata, velge en treningsøkt eller meditasjonsøkt med mer.

Lås opp Fitbit Premium

Fitbit Premium er en personlig tilpasset ressurs i Fitbit-appen som hjelper deg med å holde deg aktiv, sove godt og håndtere stress. Et Premium-abonnement inkluderer programmer skreddersydd for helse- og treningsmålene dine, hundrevis av treningsøker fra sportsmerker, veiledet meditasjon med mer.

Kunder kan løse inn et Fitbit Premium-prøveabonnement i Fitbit-appen.¹

Du finner mer informasjon i [den relaterte hjelpeartikkelen](#).

¹ Bare for nye og tilbakevendende Fitbit Premium-brukere. Medlemskapet må aktiveres innen 60 dager etter at enheten er aktivert (krever gyldig betalingsmåte). Fornyes automatisk til USD 9,99 per måned* etter prøveperioden. Si opp før prøveperioden utløper, for å unngå gjentakende betalinger. Innhold og funksjoner kan endres og er ikke tilgjengelige i alle regioner. Dette medlemskapet kan ikke gis til andre. Du finner mer informasjon [her](#). Underlagt vilkår.

* Den regionale fornyelsesprisen i Storbritannia er GBP 7,99 per måned.

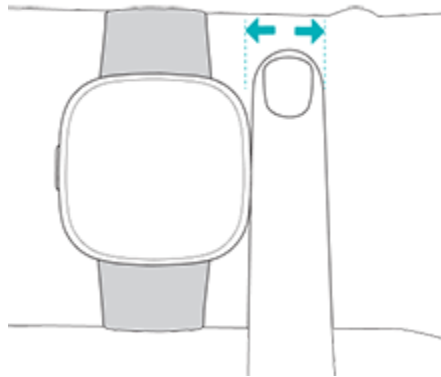
Ha på Versa 4

Plasser Versa 4 rundt håndleddet. Hvis du må feste en rem i en annen størrelse, eller hvis du har kjøpt en annen rem, kan du se veiledningen i [Bytt remmen](#).

Plassering for bruk hele dagen vs. trening

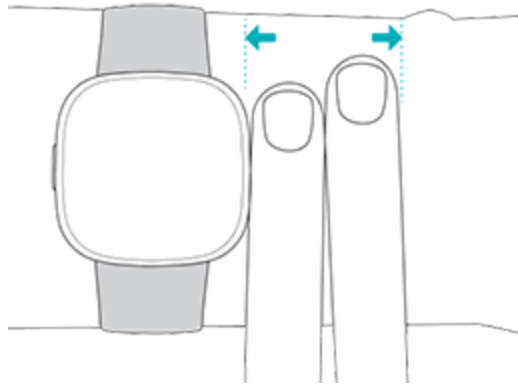
Når du ikke trener, bør du plassere Versa 4 ca. en fingerbredde over håndleddsknokkelen.

Generelt er det viktig å gi håndleddet en pause med jevne mellomrom ved å ta av klokken i omtrent en time etter langvarig bruk. Vi anbefaler at du tar av klokken når du dusjer. Du kan ha på klokken mens du dusjer, men ved å ta den av reduserer du risikoen for eksponering for såper, sjampo og balsam, som kan føre til skade på klokken over tid samt hudirritasjon.



For optimalisert sporing av puls under trening:

- Prøv å flytte remmen høyere opp på håndleddet mens du trener, slik at den sitter bedre på. Hvis det er ubehagelig, kan du løsne remmen. Hvis det vedvarer, kan du ta av klokken for å gi håndleddet en pause.



- Bruk klokken på oversiden av håndleddet, og sørg for at undersiden av enheten er i kontakt med huden.

Fest remmen

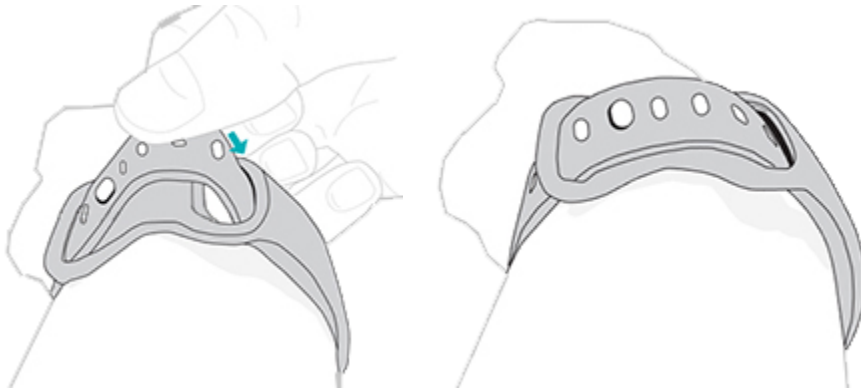
1. Plasser Versa 4 rundt håndleddet.
2. Skyv den nederste remmen gjennom den første åpningen i den øverste remmen.



3. Stram remmen til klokken sitter komfortabelt, og trykk pinnen gjennom et av hullene i remmen. Hvis du bruker et av de to ytterste hullene i den lille remmen, anbefaler vi at du bytter til den store remmen, slik at klokken sitter godt. Du finner veiledning i [Bytt remmen](#).



4. Skyv den løse enden av remmen gjennom den andre åpningen til den ligger flatt på håndleddet. Sørg for at remmen ikke sitter for stramt. Remmen må være løs nok til at den kan bevege seg frem og tilbake på håndleddet.



Velg hånd

For større nøyaktighet må du spesifisere om du bruker Versa 4 på den dominante eller ikke-dominante hånden. Den dominante hånden er den du bruker til å skrive eller spise. Som standard er Håndledd-innstillingen satt til den ikke-dominante hånden. Hvis du bruker Versa 4 på den dominante hånden, kan du endre Håndledd-innstillingen i Fitbit-appen:

På I dag-fanen i Fitbit-appen trykker du på enhetsikonet  > **Versa 4** > **Håndledd** > **Dominant**.

Tips for vedlikehold

- Rengjør remmen og håndleddet regelmessig med et såpefritt rengjøringsmiddel.
- Hvis klokken blir våt, tar du den av og tørker den helt når du er ferdig med aktiviteten.
- Ta av klokken av og til.

- Ta av klokken og kontakt kundestøtten hvis du får irritert hud. Du finner mer informasjon på fitbit.com/productcare.

Du finner mer informasjon på siden om [bruk og vedlikehold av Fitbit](#).

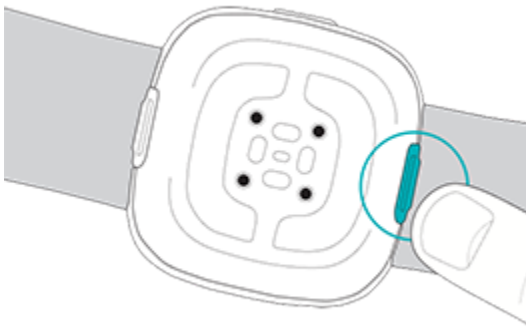
Bytt remmen

Versa 4 leveres med en liten rem montert og en ekstra, stor rem (bare den nedre delen) i esken. Både den øvre og nedre remmen kan byttes med tilbehørsremmer som selges separat på fitbit.com. Du finner informasjon om remstørrelser i [Remstørrelse](#).

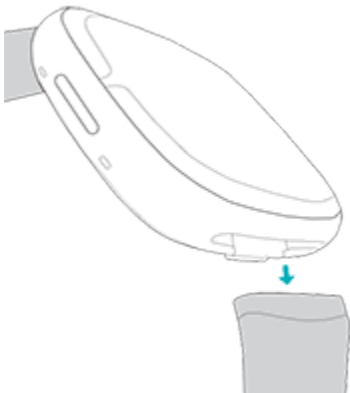
Remmene til Fitbit Sense, Fitbit Sense 2 og Fitbit Versa 3 passer til Versa 4.

Ta av en rem

1. Snu Versa 4 og finn festene for remmen.



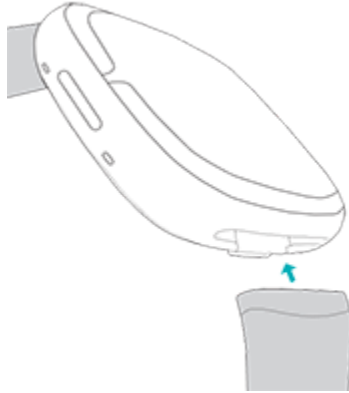
2. For å løsne festet, skyv den flate knappen mot remmen.
3. Trekk remmen forsiktig fra klokken for å løsne den.



4. Gjenta på den andre siden.

Fest en rem

For å feste en rem, trykk den inn på enden av klokken til den klikker på plass. Remmen med åpningene og pinnen festes til toppen av klokken.



Grunnleggende informasjon

Se hvordan du administrerer innstillinger, angir en personlig PIN-kode, navigerer på skjermen og sjekker batterinivået.

Naviger på Versa 4

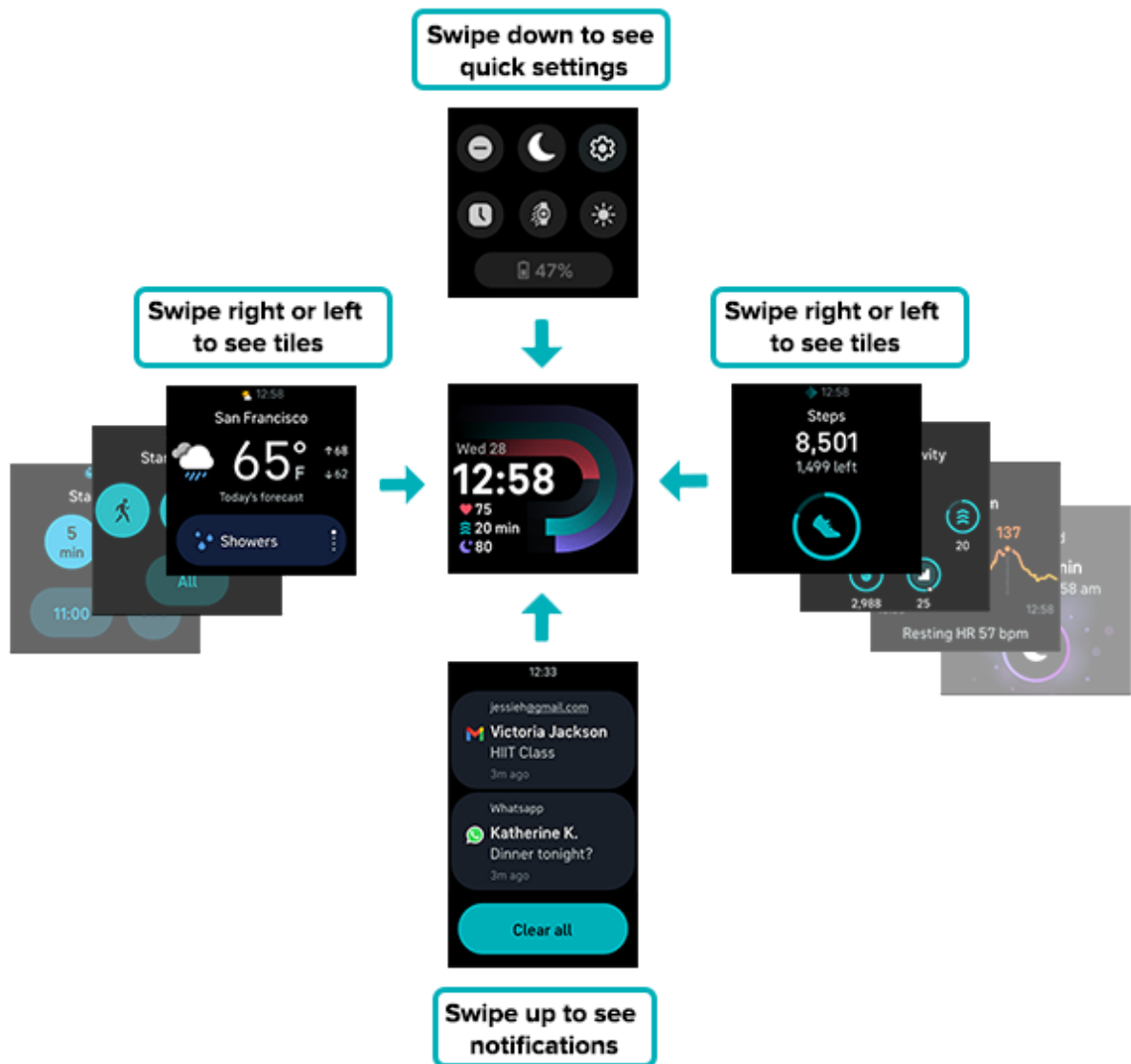
Versa 4 har en AMOLED-berøringsskjerm med farger og 1 knapp.

Naviger på Versa 4 ved å trykke på skjermen, sveipe fra side til side og opp og ned eller trykke på knappen. For å spare batteri slås klokkeskjermen av når den ikke er i bruk, med mindre du slår på innstillingen for alltid-på-skjerm. Du finner mer informasjon i [Juster alltid-på-skjerm](#).

Generell navigering

Startskjermen er klokken.

- Sveip ned for å se hurtiginnstillinger.
- Sveip opp for å se varsler.
- Sveip til venstre eller høyre for å se infobrikkene.
- Trykk på knappen for å åpne appmenyen eller gå tilbake til urskiven.
- Trykk og hold fingeren på urskiven for å bytte mellom lagrede urskiver.



Knappesarveier

Bruk knappen for å gå raskt til kontaktløs betaling, taleassistent, hurtiginnstillinger eller favorittappene dine.



Trykk på knappen

Trykk på knappen for å gå tilbake til urskiven. Fra urskiven trykker du på knappen for å åpne en liste over appene som er installert på klokken.

Trykk og hold inne knappen

Hold inne knappen i 1 sekund for å aktivere en funksjon du velger. Den første gangen du bruker knappesnarveien, velger du hvilken funksjon den aktiverer. For å endre hvilken funksjon som

aktiveres når du holder inne knappen, åpne Innstillinger-appen  på klokken og trykk på

Snarvei. Sjekk at snarveien med langt trykk er slått på , og trykk så på **Langt trykk** for å velge appen du vil bruke.

Dobbeltrykk på knappen

Dobbeltrykk på knappen for å åpne snarveier til taleassistenten, hurtiginnstillingene, varsler og kontaktløs betaling. Trykk på en snarvei for å åpne den.

Hurtiginnstillinger

Sveip ned for å åpne hurtiginnstillingene fra urskiven.

Ikke forstyrr 	Når ikke forstyrr-innstillingen er på • dempes varsler, målfeiringer og påminnelser • lyser Ikke forstyrr-ikonet  i hurtiginnstillingene Du kan ikke slå på Ikke forstyrr-innstillingen og sovemodus samtidig.
---	---

Sovemodus 	Når innstillingen for sovemodus er på - dempes varsler, målfeiringer og påminnelser - blir lysstyrken til skjermen dempet - blir alltid-på-skjerm-urskiven slått av - holdes skjermen mørk når du vrir håndleddet - lyser Sovemodus-ikonet  i hurtiginnstillingene Sovemodus slås automatisk av når du angir en søvntidsplan. Du finner mer informasjon i Juster innstillinger. Du kan ikke slå på Ikke forstyrr-innstillingen og sovemodus samtidig.
Innstillinger 	For å se flere innstillinger, trykk på Innstillinger-ikonet for å åpne Innstillinger-appen. Du finner mer informasjon i Juster innstillinger.
Skjermaktivering 	Når du angir skjermaktivering til Bare knapp, må du trykke på knappen eller skjermen for å slå på skjermen.
Lysstyrke 	Juster lysstyrken på skjermen.
Alltid-på-skjerm 	Slå alltid-på-skjerm på eller av. Du finner mer informasjon i Juster alltid-på-skjerm.

Infobrikker

På urskiven sveiper du til høyre eller venstre for å navigere mellom infobrikkene. Se fremdriften mot det daglige målet, se et sammendrag av dagens aktivitet, sjekk pulsen din i løpet av dagen, se de nyeste søvnmålingene, angi en tidtaker, start en trening eller sjekk værmeldingen.

Tilpass klokken ved å endre hvilke infobrikker som vises, og rekkefølgen de vises i. Du finner mer informasjon i [Omorganiser infobrikker](#).

Juster innstillinger

Administrer grunnleggende innstillinger i Innstillinger-appen  :

Skjerm

Lysstyrke	Endre lysstyrken til skjermen.
-----------	--------------------------------

Skjermaktivering	Velg om skjermen skal slås på når du vrir på håndleddet.
Automatisk skjermlås	Juster hvor lang tid det tar før skjermen slås av eller bytter til alltid-på-skjerm-urskiven.
Alltid-på-skjerm	Slå alltid-på-skjerm på eller av. Du finner mer informasjon i Juster alltid-på-skjerm .

Vibrering og lyd

Vibrering	Juster vibrasjonsstyrken til klokken.
Mikrofon	Velg om klokken kan bruke mikrofonen.

Påminnelser om mål

Mål for Aktiv-sone-minutter	Slå på eller av varsler for ukentlige mål for Aktiv-sone-minutter.
-----------------------------	--

Stille-moduser

Ikke forstyrr	Slå av alle varsler.
Sovemodus	Juster innstillingene for sovemodus, inkludert å angi en tidsplan for når modusen skal slås på og av automatisk. Slik angir du en tidsplan: 1. I Sovemodus-delen trykker du på Tidsplan-modus. 2. Trykk på start- eller sluttiden for å endre når modusen slås på og av. Sveip opp eller ned for å endre tiden, og trykk på tiden for å velge den. Sovemodus slås automatisk av på tidspunktet du angir, selv om du slår den på manuelt.
Fokusmodus	Slå av varsler når du bruker Trening-appen  .
Alexa-varsler	Slå av Amazon Alexa-varsler.

Snarvei

Langt trykk på knappen	Velg appen eller funksjonen du vil åpne når du trykker på knappen og holder den inne.
------------------------	---

Stemmeassistent

Stemmeassistent	Slå på stemmeassistenten av eller på.
Lydtilbakemelding	Velg om stemmeassistenten skal bruke høyttaleren til klokken.

Zoom på skjermen

Innstillinger for forstørrelse	Slå på Forstørrelse for å zoome inn når du trippeltrykker på skjermen. Velg mellom forstørring på 2x og 3x. For å zoome ut igjen, trykk på skjermen én gang.
--------------------------------	---

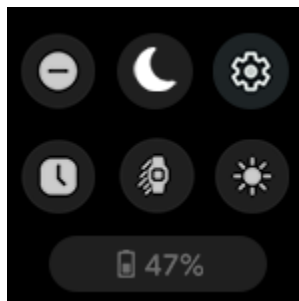
Om Versa 4

Systeminformasjon	Se hvilken fastvareversjon som er installert på klokken.
Informasjon om forskrifter	Se informasjon om forskrifter for klokken.
Tilbakestill til fabrikkstandard	Slett all informasjonen på enheten. Du finner mer informasjon i Tøm Versa 4 .

Trykk på en innstilling for å justere den. Sveip opp for å se hele listen over innstillinger.

Sjekk batterinivået

Sveip ned fra urskiven. Batterinivået vises nederst på skjermen.



Hvis klokken har lavt batterinivå (20 % eller lavere), vises et varsel, og batteriindikatoren blir oransje. Hvis klokken har svært lavt batterinivå (8 % eller lavere), blinker batteriindikatoren, og en ny advarsel vises.

Når batterinivået er svært lavt (8 % eller lavere)

- blir lysstyrken til skjermen dempet

- blir vibrasjonsstyrken satt til lav
- slås GPS-sporing av hvis du sporer en trening med GPS
- slås alltid-på-skjerm av
- kan du ikke bruke stemmeassistentfunksjonen
- kan du ikke bruke hurtigsvar

Lad Versa 4 for å bruke eller justere disse funksjonene.

Konfigurer enhetslås

For å holde klokken sikker kan du slå på enhetslåsen i Fitbit-appen. Du blir bedt om å angi en personlig firesifret PIN-kode for å låse opp klokken. Hvis du har konfigurert kontaktløs betaling på klokken, er enhetslåsen automatisk slått på, og du blir bedt om å angi en kode. Hvis du ikke bruker kontaktløs betaling, er enhetslås valgfritt.

Administrer PIN-koden i Fitbit-appen:

På I dag-fanen i Fitbit-appen trykker du på enhetsikonet  > **Versa 4** > **Enhetslås**.

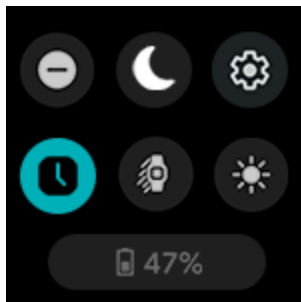
Du finner mer informasjon i [den relaterte hjelpeartikkelen](#).

Juster alltid-på-skjerm

Slå på alltid-på-skjerm for å vise klokkeslettet på klokken selv når du ikke bruker skjermen. Mange urskiver og visse apper har en alltid-på-skjerm-modus.



For å slå alltid-på-skjerm av eller på, sveip ned fra urskiven for å åpne hurtiginnstillinger. Trykk på ikonet for alltid-på-skjerm  .



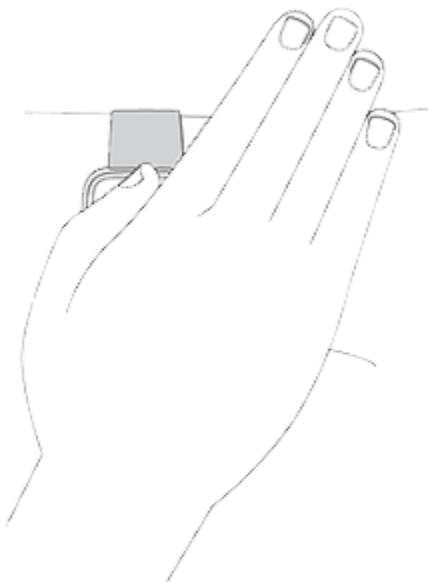
Hvis du slår på denne funksjonen, påvirker det batterilevetiden til klokken. Når alltid-på-skjerm er slått på, må Versa 4 lades oftere.

Alltid-på-skjerm slås automatisk av når batterinivået til klokken er veldig lavt.

Du finner mer informasjon i [den relaterte hjelpeartikkelen](#).

Slå av skjermen

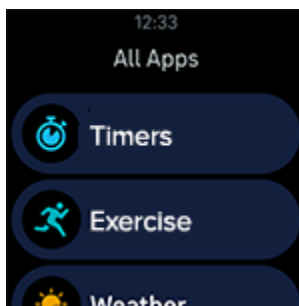
For å slå av skjermen på klokken når den ikke er i bruk, dekk urskiven et øyeblikk med motsatt hånd eller vri håndleddet bort fra kroppen.



Merk at hvis du slår på innstillingen for alltid-på-skjerm, slås ikke skjermen av.

Urskiver, infobrikker og apper

I [Fitbit-galleriet](#) finner du apper og urskiver for å gi klokken personlig preg og dekke en rekke behov for helse, trening, tidsmåling og hverdagen.



Endre urskiven

Fitbit-galleriet inneholder en rekke urskiver som gir klokken et personlig preg.

1. På I dag-fanen i Fitbit-appen trykker du på enhetsikonet  > **Versa 4**.
2. Trykk på **Galleri** > **Klokker**-fanen.
3. Bla gjennom tilgjengelige urskiver. Trykk på en urskive for å se en detaljert visning.
4. Trykk på **Installer** for å legge til urskiven på Versa 4.

Lagre opptil 5 urskiver og bytt mellom dem:

- Når du velger en ny urskive, lagres den automatisk, med mindre du allerede har 5 lagrede urskiver.
- For å se lagrede urskiver, trykk på enhetsikonet  på I dag-fanen i Fitbit-appen > **Versa 4** > **Galleri**. Se lagrede urskiver i Mine urskiver.
 - For å fjerne en urskive, trykk på urskiven > **Fjern urskive**.
 - For å bytte til en lagret urskive, trykk på urskiven > **Velg**.
- For å bytte mellom lagrede urskiver fra klokken, trykk og hold fingeren på den nåværende urskiven.

Omorganisere infobrikker

På urskiven sveiper du til høyre eller venstre for å navigere mellom infobrikkene. Slik kan du bestemme hvilke infobrikker som vises, og rekkefølgen de vises i:

1. På I dag-fanen  i Fitbit-appen trykker du på enhetsikonet  > **Versa 4**.
2. Trykk på **Galleri**-infobrikken.
3. Trykk på **Administrer** i Infobrikkene mine-delen av Versa 4-fanen.
 - Trykk og hold på rutenett-ikonet for å omorganisere infobrikkene. Flytt den valgte infobrikken opp eller ned på listen, og slipp den for å angi den nye plasseringen.
 - For å slette en infobrikke, trykk på X-ikonet > **Fjern**.
 - For å legge til en infobrikke, trykk på **Legg til en infobrikke** > trykk på infobrikken du vil legge til > **Installer**.

Merk at du bare kan ha 8 infobrikker installert på klokken. Hvis du allerede har 8 infobrikker installert, må du avinstallere en infobrikke før du kan installere en ny infobrikke.

Administrer apper

Tilpass klokken ved å angi favorittapper.

Åpne apper

Fra urskiven trykker du på knappen for å se appene som er installert på klokken. Appene du har brukt nylig, vises øverst. Sveip opp for å bla gjennom appene. For å åpne en app, trykk på den.

Fjern apper

Du kan fjerne de fleste apper som er installert på Versa 4:

1. På I dag-fanen  i Fitbit-appen trykker du på enhetsikonet  > **Versa 4**.
2. Trykk på **Galleri**-infobrikken.
3. Trykk på appen du vil fjerne. Du må kanskje sveipe opp for å finne den.
4. Trykk på **Avinstaller**.

Reinstaller apper

1. På I dag-fanen  i Fitbit-appen trykker du på enhetsikonet  > **Versa 4**.
2. Trykk på **Galleri**-infobrikker > **Apper**-fanen.
3. Se gjennom tilgjengelige apper. Når du finner den du vil installere, trykker du på den.
4. Trykk på **Installer** for å legge til appen på Versa 4.

Du finner mer informasjon i [den relaterte hjelpeartikkelen](#).

Oppdater apper

Du må av og til oppdatere appene som er installert på Versa 4.

Slik oppdaterer du apper:

1. På I dag-fanen  i Fitbit-appen trykker du på enhetsikonet  > **Versa 4**.
2. Trykk på **Galleri**-infobrikken. Finn appen du vil oppdatere. Du må kanskje sveipe opp for å finne den.
3. Trykk på **Oppdater**-knappen ved siden av appen.

Juster innstillinger og tillatelser for apper

Mange apper har alternativer for å endre varsler, gi bestemte tillatelser og tilpasse hva som vises. Merk at hvis du slår av apptillatelser, kan det føre til at appen slutter å fungere.

Slik går du til disse innstillingene:

1. Ha klokken i nærheten, gå til I dag-fanen i Fitbit-appen, og trykk på enhetsikonet  > **Versa 4**.
2. Trykk på **Galleri**.
3. Trykk på appen eller urskiven du vil endre innstillinger for. Du må kanskje sveipe opp for å se noen apper.
4. Trykk på **Innstillinger** eller **Tillatelser**.
5. Trykk på tilbake-pilen når du er ferdig med å gjøre endringer.

Stemmeassistent

Sjekk været, still inn tidtakere og alarmer, kontroller smartenheter i hjemmet med mer ved å snakke til klokken.

Konfigurer Amazon Alexa innebygd

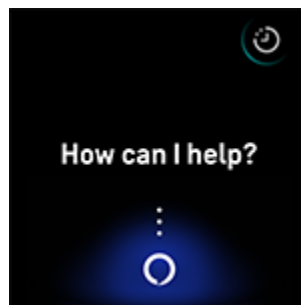
1. På I dag-fanen  i Fitbit-appen trykker du på enhetsikonet  > **Versa 4**.
2. Trykk på **Amazon Alexa** > **Logg på med Amazon**.
3. Trykk på **Kom i gang**.
4. Logg på Amazon-kontoen din eller opprett en konto hvis det er nødvendig.
5. Følg veiledningen på skjermen, les om hva Alexa kan gjøre, og trykk på **Lukk** for å gå tilbake til enhetsinnstillingene i Fitbit-appen.

Slik endrer du språket Alexa gjenkjenner:

1. På I dag-fanen  i Fitbit-appen trykker du på enhetsikonet  > **Versa 4**.
2. Trykk på **Amazon Alexa**.
3. Trykk på det gjeldende språket for å endre det, eller trykk på **Logg av** for å slutte å bruke Alexa på klokken.

Samhandle med stemmeassistenten

1. Åpne Alexa-appen  på klokken. Merk at Fitbit-appen må kjøre i bakgrunnen på telefonen.
2. Si forespørselen din.



Du trenger ikke å si «Alexa» før du spør om noe. Eksempler:

- Start en tidtaker på 10 minutter.
- Still inn en alarm til kl. 08.00.
- Hva er temperaturen ute?
- Minn meg på å lage middag kl. 18.00.
- Hvor mye protein inneholder et egg?
- Be Fitbit om å starte en løpetur.*
- Start en sykkeltur med Fitbit.*

* For å be Alexa om å åpne Trening-appen på klokken må du først konfigurere Fitbit-ferdigheten for Alexa. Du finner mer informasjon i [den relaterte hjelpeartikkelen](#). Disse kommandoene er foreløpig tilgjengelige på engelsk, tysk, fransk, italiensk, spansk og japansk.

Amazon Alexa er ikke tilgjengelig i alle land. Du finner mer informasjon på fitbit.com/voice.

Merk at du ikke aktiverer stemmeassistenten på klokken ved å si «Alexa» – du må åpne stemmeassistent-appen på klokken før mikrofonen slås på. Mikrofonen slås av når du lukker stemmeassistenten eller når skjermen på klokken slås av.

For mer funksjonalitet kan du installere Amazon Alexa-appen på telefonen. Med appen kan klokken bruke flere Alexa-ferdigheter.

Du finner mer informasjon i [den relaterte hjelpeartikkelen](#).

Sjekk Alexa-alarmer, påminnelser og tidtakere

1. Åpne Alexa-appen  på klokken.
2. Trykk på varselikonet  og sveip opp for å se alarmer, påminnelser og tidtakere.
3. Trykk på en alarm for å slå den av eller på. For å justere eller avbryte påminnelser eller tidtakere, trykk på Alexa-ikonet  og si forespørselen din.

Merk at Alexa-alarmer og -tidtakere er atskilt fra de du angir i Alarmer-appen  eller Tidtakere-appen .

Livsstil

Bruk apper for å holde deg oppdatert om det du bryr deg mest om. Du finner veiledning om hvordan du legger til og sletter apper, i [Urskiver, infobrikker og apper](#).

Du finner mer informasjon i [den relaterte hjelpeartikkelen](#).

Vær

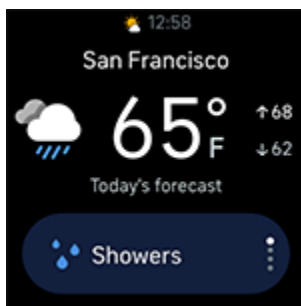
Se været der du er, samt 2 andre steder du velger, i Vær-appen på klokken.

Sjekk værmeldingen der du er, i infobrikkene dine. Fra urskiven sveiper du til venstre eller høyre til du når Vær-infobrikken. Trykk på panelet nederst på skjermen for å bla gjennom nåværende skydekning, temperaturprognoser, fare for regn og luftkvalitet. Trykk hvor som helst på

infobrikken for å åpne Vær-appen . Der finner du flere detaljer samt værmeldingen for 2 andre steder du velger.

Hvis du ikke ser været der du er nå, må du sjekke at du har slått på posisjonstjenester for Fitbit-appen. Hvis du bytter sted eller ikke ser oppdaterte data for stedet du er, kan du synkronisere klokken for å se det nye stedet og de nyeste dataene i Vær-appen eller -infobrikken.

Velg temperaturenhet i Fitbit-appen. Du finner mer informasjon i [den relaterte hjelpeartikkelen](#).



Slik legger du til eller fjerner en by:

1. På I dag-fanen  i Fitbit-appen trykker du på enhetsikonet  > **Versa 4**.
2. Trykk på **Galleri**-infobrikken.
3. Trykk på **Vær**-appen. Du må kanskje sveipe opp for å finne den.

4. Trykk på **Innstillinger** > **Legg til en by** for å legge til opptil 2 andre steder, eller trykk på **Endre** > **X**-ikonet for å slette et sted. Merk at du ikke kan slette den nåværende posisjonen din.

Finn telefonen

Bruk Finn telefonen-appen  for å finne telefonen.

Krav:

- Klokken må være koblet til («koblet sammen med») telefonen du vil finne.
- Bluetooth på telefonen må være slått på og være innen 10 meter fra Fitbit-enheten.
- Fitbit-appen må kjøre i bakgrunnen på telefonen.
- Telefonen må være slått på.

Slik finner du telefonen:

1. Åpne Finn telefonen-appen på klokken.
2. Trykk på **Finn telefonen**. Telefonen ringer høyt.
3. Når du finner telefonen, trykker du på **Avbryt** for å stoppe ringelyden.

Kontroller musikk med YouTube Music-kontrollene

Bruk YouTube Music-kontrollene på Versa 4 til å kontrollere YouTube Music på telefonen. Naviger mellom spillelister, hopp over sanger eller spill av sanger på nytt og juster volumet fra armbåndet. Merk at for å styre YouTube Music må du ha en kompatibel telefon innenfor Bluetooth-rekkevidde og et YouTube Music Premium-abonnement. Du finner mer informasjon om YouTube Music i [den relaterte hjelpeartikkelen](#).

1. Åpne YouTube Music-appen på telefonen. Merk at Fitbit-appen må kjøre i bakgrunnen.
2. Åpne YouTube Music-appen på klokken.
 - Den gjeldende sangen og artisten vises øverst på skjermen.
 - Trykk på avspilling/pause-ikonet  for å sette den gjeldende sangen på pause eller spille den av.
 - Trykk på hopp til forrige-ikonet  for å starte den gjeldende sangen på nytt eller gå tilbake til forrige sang.

- Trykk på hopp til neste-ikonet  for å hoppe videre til neste sang.
- Trykk på bibliotekikonet  for å bla gjennom tilgjengelig musikk, deriblant de nyeste spillelistene, sangene og albumene. Trykk på et valg for å bytte til det.
- Trykk på liker-ikonet for å like den gjeldende sangen.
- Trykk på volumikonet  for å justere volumet.

Du finner mer informasjon i [den relaterte hjelpeartikkelen](#).

Google Maps

Få trinnvis veibeskrivelse på håndleddet med Google Maps-appen  på klokken.

1. Åpne Google Maps-appen på telefonen, søk etter stedet du vil navigere til, velg transportmåte, velg en rute, og trykk på Start for å starte navigering. Du finner en mer detaljert veiledning om hvordan du bruker Google Maps-appen på telefonen, på support.google.com. Merk at Fitbit-appen må kjøre i bakgrunnen.
2. Sveip til Google Maps-appen på klokken, og trykk for å åpne den.
3. Mens du navigerer, sveiper du opp og trykker på pauseknappen for å sette navigeringen på pause. Trykk på Gjenoppta-knappen for å gjenoppta navigeringen, eller trykk på Fullfør-knappen for å avslutte navigeringen.
4. Når du når målet med sykkel- eller fotgjengernavigeringen, viser klokken et sammendrag av aktiviteten. Trykk på **Ferdig** for å lukke Google Maps-appen.

Du finner mer informasjon i [den relaterte hjelpeartikkelen](#).

Varsler fra telefonen

Versa 4 kan vise varsler for anrop, tekstmeldinger, kalenderen og apper fra telefonen for å holde deg informert. Klokken må være innen 10 meter fra telefonen for å motta varsler.

Konfigurer varsler

Sjekk at Bluetooth på telefonen er på, og at telefonen kan motta varsler (ofte under Innstillinger > Varsler). Deretter konfigurerer du varsler:

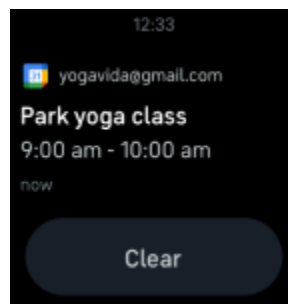
1. På I dag-fanen i Fitbit-appen trykker du på enhetsikonet  > **Versa 4**.
2. Trykk på **Varsler**.
3. Følg veiledningen på skjermen for å sammenkoble klokken, hvis du ikke har gjort det allerede. Varsler om anrop, tekstmeldinger og kalender slås på automatisk.
4. For å slå på varsler fra apper som er installert på telefonen, inkludert Fitbit og WhatsApp, trykk på **Appvarsler** og slå på varslene du vil se.

Hvis du har en iPhone, viser Versa 4 varsler fra alle kalendere som er synkronisert med Kalender-appen. Hvis du har en Android-telefon, viser Versa 4 kalendervarsler fra kalenderappen du valgte under konfigureringen.

Du finner mer informasjon i [den relaterte hjelpeartikkelen](#).

Se innkommende varsler

Varsler får klokken til å vibrere. Hvis du ikke leser varselet når du får det, kan du sjekke det senere ved å sveipe opp på urskiven eller dobbelttrykke på knappen og deretter på varselikonet.



Administrer varsler

Versa 4 lagrer opptil 30 varsler, og de eldste byttes ut når du mottar nye varsler.

Slik administrerer du varsler:

- Sveip opp fra urskiven for å se varsler, og trykk på et varsel for å vise det.
- For å slette et varsel, trykk for å vise det, sveip til bunnen, og trykk på **Fjern**.
- For å slette alle varslene samtidig, sveip opp til du når slutten av varslene, og trykk på **Fjern alle**.
- For å lukke varselskjermen, trykk på knappen eller sveip ned.

Slå av varsler

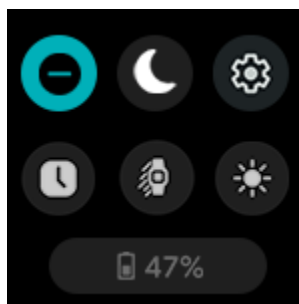
Slå av enkelte varsler i Fitbit-appen, eller slå av alle varsler i hurtiginnstillingene på Versa 4. Når du slår av alle varsler, vibrerer ikke klokken, og skjermen slås ikke på når telefonen mottar et varsel.

Slik slår du av enkelte varsler:

1. På I dag-fanen i Fitbit-appen på telefonen trykker du på enhetsikonet  > **Versa 4** > **Varsler**.
2. Slå av varsler du ikke lenger vil motta på klokken.

Slik slår du av alle varsler:

1. Sveip ned for å åpne hurtiginnstillinger fra urskiven.
2. Trykk på Ikke forstyrr-ikonet . Alle varsler, inkludert målfeiring og påminnelser, er slått av.



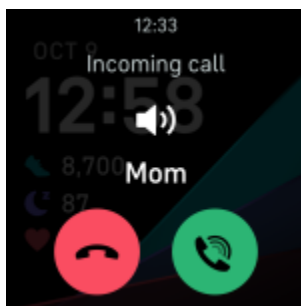
Merk at hvis du bruker Ikke forstyrr-innstillingen på telefonen, mottar du ikke varsler på klokken før du slår av innstillingen.

Besvar eller avvis anrop

Hvis Versa 4 er koblet sammen med en iPhone eller en Android-telefon, kan du besvare eller avvise innkommende anrop på den.

For å svare på et anrop, trykk på det grønne telefonikonet på skjermen til klokken. Trykk på det røde telefonikonet for å avvise et anrop og sende oppringeren til talepost.

Navnet på oppringeren vises om hen er på kontaktlisten din. Hvis ikke ser du bare et telefonnummer.



Ha telefonsamtaler på håndleddet

For å konfigurere anrop på håndleddet, trykk på enhetsikonet  > på I dag-fanen i Fitbit-appen på telefonen **Versa 4** > **Anrop på håndleddet**. Følg veiledningen nedenfor for å konfigurere anrop på håndleddet.

Android-telefon

Trykk på hvert konfigurasjonskrav og følg veiledningen på skjermen for å godta og slå på nødvendige tillatelser for og forespørslers om sammenkobling.

- Merk at hvis du ser en **Se veiledning**-knapp, bruker du muligens en eldre versjon av Fitbit-appen. Trykk på **Se veiledning**, og bruk veiledningen for [iPhone](#) for å konfigurere anrop på håndleddet.

iPhone

1. Trykk på **Start konfigureringen**.
2. På telefonen trykker du på **Innstillinger** > **Bluetooth**. Telefonen skanner etter tilgjengelige enheter.

3. Når du ser **Versa 4-kontroller/anrop** som en tilgjengelig enhet, trykker du på den. Et nummer vises på telefonskjermen.
4. Når det samme nummeret vises på klokken, trykker du på **Koble sammen**.
5. Gå tilbake til Fitbit-appen på telefonen. Trykk på **Ferdig** for å fullføre konfigureringen.

Slik svarer du på anrop på håndleddet:

1. Når du mottar et telefonanrop, trykker du på det grønne telefonikonet  på klokken. Merk at telefonen må være i nærheten og Fitbit-appen må kjøre i bakgrunnen.
2. Snakk inn i klokken for å snakke med den andre personen. Du hører stemmen til vedkommende fra høyttaleren på klokken.
 - For å justere volumet til høyttaleren, trykk på høyttalerikonet  > minusikonet  eller plussikonet . Sveip til høyre for å gå tilbake til forrige skjerm.
 - For å kutte lyden din, trykk på mikrofonikonet . Trykk på det samme ikonet for å slå på lyden din.
 - For å bytte til et taltastatur, trykk på ikonet med tre prikker  > **Talltastatur**. Sveip til høyre for å gå tilbake til forrige skjerm.
 - For å overføre anropet til telefonen, trykk på ikonet med tre prikker  > **Telefon**. Trykk på klokkeikonet  for å overføre anropet tilbake til klokken.
3. For å avslutte anropet, trykk på det røde telefonikonet .

Du finner mer informasjon i [den relaterte hjelpeartikkelen](#).

Svar på meldinger (Android-telefoner)

Svar direkte på tekstmeldinger og varsler fra enkelte apper på klokken med forhåndsinnstilte hurtig svar eller ved å si svaret på Versa 4. Hold telefonen i nærheten med Fitbit-appen i bakgrunnen for å svare på meldinger fra klokken.

Slik svarer du på meldinger:

1. Åpne varselet du vil svare på.
2. Velg hvordan du skal svare på meldingen:

- Trykk på mikrofonikonet  for å svare på meldingen med tale til tekst. For å endre språket som gjenkjennes av mikrofonen, trykk på **Språk**. Når du har sagt svaret, trykker du på **Send**, eller trykk på **Prøv på nytt** for å prøve på nytt.
- Trykk på tekstikonet  for å svare på en melding fra en liste over hurtigsvar.
- Trykk på emoji-ikonet  for å svare på meldingen med en emoji.

Du finner mer informasjon, blant annet om hvordan du tilpasser hurtigsvar, i [den relaterte hjelpeartikkelen](#).

Tidtaking

Alarmer vibrerer for å vekke eller varsle deg på et tidspunkt du angir. Angi opptil 8 alarmer som skal ringe én gang eller flere dager i uken. Du kan også ta tiden for hendelser med stoppeklokken eller angi nedtellingar.

Merk at alarmer og tidtakere du angir med en stemmeassistent, er atskilt fra de du angir i Alarmer-appen og Tidtakere-appen. Du finner mer informasjon i [Stemmeassistent](#).

Still inn en alarm

Still inn engangsalarmer eller gjentakende alarmer med Alarmer-appen . Klokken vibrerer når alarmen utløses.

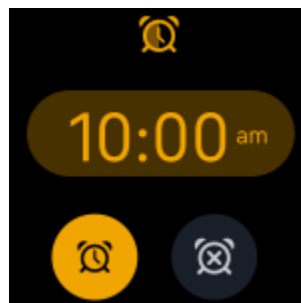
Når du stiller inn en alarm, kan du slå på Smart oppvåkning, slik at klokken finner det beste tidspunktet å vekke deg på. Starttidspunktet er 30 minutter før det angitte alarmtidspunktet. Funksjonen unngår å vekke deg under dyp søvn, slik at det er mer sannsynlig at du føler deg uthvilt når du våkner. Hvis Smart oppvåkning ikke finner den beste tiden å vekke deg på, ringer alarmen på den angitte tiden.

Du finner mer informasjon i [den relaterte hjelpeartikkelen](#).

Slå av eller slumre alarmer

Klokken vibrerer når alarmen utløses. For å lukke alarmen, trykk på alarmikonet . Trykk på slumreikonet  for å utsette alarmen i 9 minutter.

Du kan slumre alarmen så mange ganger du vil. Versa 4 går automatisk i slumremodus hvis du ignorerer alarmen i mer enn 1 minutt.



Bruk tidtakeren eller stoppeklokken

Ta tiden på hendelser med stoppeklokken eller angi en nedtellingstidtaker med klokken. Du kan bruke stoppeklokken og nedtellingstidtakeren samtidig.

Hvis alltid-på-skjerm er slått på, fortsetter skjermen å vise stoppeklokken eller nedtellingstidtakeren til den er ferdig eller du lukker appen.

Ta tiden på hendelser med stoppeklokken

1. Åpne Tidtakere-appen  på klokken.
2. Trykk på **Start** i Stoppeklokke-delen.
3. Trykk på avspillingsikonet  for å starte stoppeklokken.
4. Trykk på pause-ikonet  for å stoppe.
5. Trykk på tilbakestill-ikonet  for å tilbakestille stoppeklokken.

Hold oversikt over hvor mye tid du har brukt, med nedtellingstidtakeren

1. På klokken sveiper du til venstre eller høyre fra urskiven for å finne Tidtakere-infobrikken.
2. Trykk på en tidtaker for å starte den.
 1. Hvis varigheten du vil bruke, ikke er oppført, trykker du på menyikonet  **Legg til tidtaker.**
 2. Sveip opp eller ned for å stille inn tidtakeren.
 3. Trykk på tidspunktet for å starte tidtakeren.
3. Du kan gå bort fra infobrikken mens tidtakeren kjører. Gå tilbake til Tidtakere-infobrikken for å se fremdriften til tidtakeren. Trykk på pause-ikonet  for å sette tidtakeren på pause eller på **X**-ikonet for å avbryte den. Enheten lyser og vibrerer når den angitte tiden har gått ut.
4. Trykk på haken eller trykk på knappen for å stoppe varselet.

Du finner mer informasjon i [den relaterte hjelpeartikkelen](#).

Aktivitet og velvære

Versa 4 sporer kontinuerlig en rekke statistikker når du bruker den, inkludert aktivitet per time, puls og søvn. Data synkroniseres automatisk med Fitbit-appen i løpet av dagen.

Se statistikken din

Sveip til venstre eller høyre fra urskiven for å finne Dagens aktivitet-infobrikken. Der finner du daglige Aktiv-sone-minutter, skritt, kalorier, tilbakelagt distanse og etasjer gått opp. For å se

detaljer og mer statistikk, trykk på infobrikken for å åpne I dag-appen , som inkluderer dette:

Aktiv-sone-minutter	Aktiv-sone-minutter du har oppnådd i dag, og antallet Aktiv-sone-minutter du oppnår per minutt nå
Forbrente kalorier	Forbrente kalorier i dag og fremgang mot det daglige målet ditt
Distanse	Distanse i dag og fremdrift mot det daglige målet ditt
Trening	Antall dager du nådde treningsmålet ditt denne uken
Etasjer	Antall etasjer gått i dag og fremdrift mot det daglige målet ditt
Puls	Nåværende puls og pulssone
Aktivitet per time	Antallet timer i dag du nådde målet ditt for aktivitet per time
Menstruasjons helse	Informasjon om det nåværende stadiet av menstruasjonssyklusen din, hvis det er aktuelt
Meditasjon	Antallet meditasjonsøkter du har fullført denne uken, og fremdriften mot målet ditt
Oksygenmetning	Det nyeste gjennomsnittlige SpO2-nivået ditt ved hvile
Dagsform	Dagsformtallet ditt
Hvilepuls	Hvilepulsen din
Søvn	Søvnvarighet og søvnsscore
Skritt	Skritt i dag og fremdrift mot det daglige målet ditt
Stressmestringsscore	Daglig stressmestringsscore og antallet refleksjoner du har registrert i dag

For å endre rekkefølgen til statistikken, trykk og hold på en rad, og dra den opp eller ned for å endre plasseringen. Sveip en statistikk til venstre for å skjule den. Trykk på **Legg til statistikk** nederst på skjermen for å legge til statistikk du har skjult, igjen.

Finn fullstendig historikk og annen informasjon registrert av klokken i Fitbit-appen på telefonen.

Spor daglige aktivitetsmål

Versa 4 sporer fremdriften mot et daglig aktivitetsmål. Når du når målet, vibrerer klokken og viser en feiring.

Velg et mål

Angi et mål som hjelper deg med å komme i gang med helse og trening. Som utgangspunkt er målet å gå 10 000 skritt hver dag. Du kan endre antall skritt eller velge et annet aktivitetsmål.

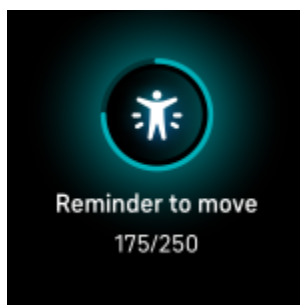
Du finner mer informasjon i [den relaterte hjelpeartikkelen](#).

Spor fremdriften mot målet ditt på Versa 4. Du finner mer informasjon i [Se statistikken din](#).

Spor aktivitet per time

Versa 4 hjelper deg med å holde deg aktiv i løpet av dagen ved å følge med på når du sitter stille, og minne deg på å bevege deg.

Påminnelser oppmuntrer deg til å gå minst 250 skritt per time. Du kjenner en vibrering og ser en påminnelse på skjermen 10 minutter før timen er over, hvis du ikke har gått 250 skritt. Hvis du når målet på 250 skritt etter å ha mottatt påminnelsen, kjenner du en ny vibrering og ser en gratulasjonsmelding.



Du finner mer informasjon i [den relaterte hjelpeartikkelen](#).

Spor søvnen din

Ha på deg Versa 4 når du sover, slik at armbåndet automatisk sporer grunnleggende statistikk om søvnen din, inkludert timer søvn, søvnstadier (tid brukt i REM-søvn, lett søvn og dyp søvn) og søvnscore (søvnkvaliteter).

Versa 4 sporer også anslått oksygenvariasjon i løpet av natten for å hjelpe deg med å oppdage potensielle pusteforstyrrelser, samt hudtemperaturen for å se hvordan den varierer fra den personlige grunnlinjen din, og SpO2-nivåene, som beregner oksygenmengden i blodet.

For å se søvnstatistikken din synkroniserer du klokken du våkner og sjekker Fitbit-appen, eller sveiper til venstre eller høyre fra urskiven for å finne Søvn-infobrikken.

Du finner mer informasjon i [den relaterte hjelpeartikkelen](#).

Angi et søvnsmål

Som utgangspunkt har du et søvnsmål på 8 timers søvn per natt. Du kan tilpasse dette målet etter personlige behov.

Du finner mer informasjon i [den relaterte hjelpeartikkelen](#).

Få innsikt i søvnvanene dine over tid

Med et Premium-abonnement kan du forstå og iverksette tiltak for å forbedre søvnvanene dine med en månedlig søvnprofil. Hver måned har du på Fitbit-enheten mens du sover, i minst 14 dager i måneden. På den første i hver måned sjekker du Fitbit-appen for å få en oversikt over søvnen din med 10 månedlige målinger og et søvndyr som gjenspeiler trendene i søvnvanene dine over lengre tid. Se søvndyret ditt på enheten med Mitt søvndyr-urskiven.

Du finner mer informasjon i [den relaterte hjelpeartikkelen](#).

Lær om søvnvanene dine

Med et Fitbit Premium-abonnement kan du se mer informasjon om søvnscoren din og hvordan den er sammenlignet med jevnaldrende, noe som kan hjelpe deg med å skape en bedre søvnrutine, slik at du føler deg uthvilt når du våkner.

Du finner mer informasjon i [den relaterte hjelpeartikkelen](#).

Spor menstruasjonen din

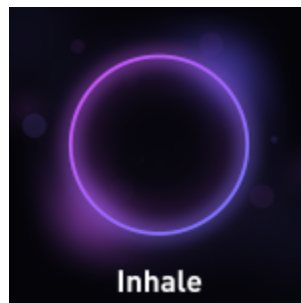
Legg til Menstruasjons-helse-infobrikken på klokken for å sjekke syklusen din eller logge en menstruasjon fra klokken. Sveip til høyre eller venstre fra urskiven for å finne Menstruasjons-helse-infobrikken. Den nåværende syklusen din vises. Trykk på **Logg**, og følg veiledningen for å logge menstruasjonen.

Du finner mer informasjon i den [relaterte hjelpeartikkelen](#).

Øv på veiledet pusting

Med Relax-appen  på Versa 4 får du personlig tilpassede, veiledede pusteøker som hjelper deg med å finne øyeblikk med ro i løpet av dagen. Alle varsler slås av automatisk under økten.

1. Åpne Relax-appen  .
2. Økten på 2 minutter er det første alternativet. Trykk på tannhjulikonet  for å endre varigheten av økten eller slå av valgfri vibrering.
3. Trykk på avspillingsikonet eller **Start** for å starte økten. Følg veiledningen på skjermen.



4. Når økten avsluttes, trykker du på **Logg det** for å tenke over hvordan du føler deg, eller trykk på **Hopp over** for å hoppe over dette trinnet.
5. Se sammendraget, og trykk på **Ferdig** for å lukke appen.

Etter økten vises et sammendrag med informasjon om pustemønster (hvor tett du fulgte pusteoppfordringen), puls før og etter økten samt hvor mange dager du fullførte en veiledet pusteøkt denne uken.

Du finner mer informasjon i [den relaterte hjelpeartikkelen](#).

Sjekk stressmestringsscoren din

Stressmestringsscoren, som er basert på puls, trening og søvndata, hjelper deg med å se om kroppen viser tegn på stress hver dag. Scoren går fra 1 til 100, der et høyere tall betyr at kroppen din viser færre tegn på fysisk stress. Bruk klokken når du sover, og åpne Fitbit-appen på telefonen neste morgen for å se stressmestringsscoren. Trykk på Stressmestring-infobrikken på I dag-fanen.

Logg hvordan du har det gjennom dagen, for å få et klarere bilde av hvordan hjernen og kroppen reagerer på stress. Med et Fitbit Premium-abonnement kan du se flere detaljer om scoren din.

Du finner mer informasjon i [den relaterte hjelpeartikkelen](#).

Avanserte helsemålinger

Bli bedre kjent med kroppen med helsemålinger i Fitbit-appen. Denne funksjonen hjelper deg med å se viktige målinger som spores av Fitbit-enheten over tid, slik at du kan se trender og vurdere hva som er endret.

Målingene inkluderer følgende:

- Oksygenmetning (SpO2)
- Variasjon i hudtemperatur
- Pulsvariabilitet
- Hvilepuls
- Pustefrekvens

Merk: Denne funksjonen er ikke ment for diagnose eller behandling av medisinske tilstander eller til noe annet medisinsk formål. Den er ment å gi informasjon som kan hjelpe deg med å ta vare på deg selv. Hvis du er bekymret for helsen, bør du kontakte lege. Hvis du tror du opplever en medisinsk nødssituasjon, må du ringe nødtjenestene.

Du finner mer informasjon i [den relaterte hjelpeartikkelen](#).

Trening og hjertehelse

Spor trening automatisk eller spor aktivitet med Trening-appen  for å se statistikk i sanntid og et sammendrag etter treningsøkten.

Du kan bruke Fitbit-appen til å dele aktiviteter med venner og familie, se hvordan formen din er sammenlignet med jevnaldrende, med mer.

Bruk YouTube Music-kontrollene mens du trener

Mens du trener, kan du kontrollere musikken som spilles på telefonen, via YouTube Music-kontrollene på armbåndet. Merk at for å styre YouTube Music må du ha en kompatibel telefon innenfor Bluetooth-rekkevidde og et betalt YouTube Music Premium-abonnement.

1. Åpne YouTube Music-appen på telefonen.
2. Åpne Trening-appen på Versa 4, og start en treningsøkt. Sveip ned for å bruke musikkstyring mens du trener.
3. Sveip opp eller trykk på knappen for å gå tilbake til treningsøkten.

Du finner mer informasjon om YouTube Music-kontrollene i den [relaterte hjelpeartikkelen](#).

Spor trening automatisk

Versa 4 kan automatisk gjenkjenne og registrere mange aktiviteter med mye bevegelse som varer i minst 15 minutter. Se grunnleggende statistikk om aktivitetene dine i Fitbit-appen på telefonen. Trykk på Trening-infobrikken på I dag-fanen. For å administrere hvilke aktiviteter som

spores automatisk, trykk på tannhjulikonet  øverst. Trykk på aktiviteten du vil justere  **Automatisk gjenkjenning.**

Du finner mer informasjon i [den relaterte hjelpeartikkelen](#).

Spor og analyser trening med Trening-appen

Spor bestemte øvelser med Trening-appen  på Versa 4 for å se statistikk i sanntid, inkludert pulsdata, forbrante kalorier, forløpt tid og et sammendrag etter trening på håndleddet. Trykk på Trening-infobrikken i Fitbit-appen for mer treningsstatistikk og et kart over treningsintensitet hvis du brukte GPS.

Start en treningsøkt automatisk

Slå på automatisk start for å starte Trening-appen når klokken registrerer at du går, løper, sykler, bruker ellipsemaskin, ror eller driver med spinning. Slik slår du på denne innstillingen:

1. Åpne Trening-appen .
2. Trykk på **Sykling, Ellipsemaskin, Roing, Løping, Spinning** eller **Gåtur**.
3. Sveip opp og slå på Automatisk start. Neste gang klokken oppdager denne treningstypen, åpnes Trening-appen automatisk. For å registrere når treningsøkten avsluttes, automatisk, kan du også slå på Automatisk stopp.

Merk at hvis denne innstillingen er slått av, registreres fremdeles grunnleggende statistikk om gåturer, løpeturer og sykkelturner i Fitbit-appen.

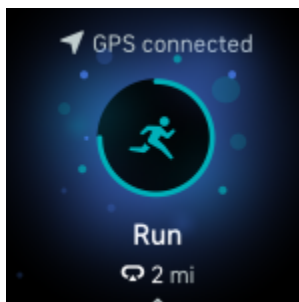
Start en treningsøkt manuelt

Slik starter du trening manuelt:

1. Åpne Trening-appen  på Versa 4, og sveip for å finne en trening. Appene du har brukt sist, vises øverst. Trykk på **Annen trening** for å se en fullstendig liste over treninger. Du kan også be Alexa om å åpne Trening-appen eller starte sporing av en treningsøkt. Du finner mer informasjon i [Samhandle med stemmeassistenten](#).
2. Trykk på treningen for å velge den. Hvis treningen bruker GPS, kan du vente til signalet kobles til, eller du kan starte treningen, og så kobles GPS til når et signal blir tilgjengelig. Merk at det kan ta noen minutter å koble til GPS.
3. Trykk på avspillingsikonet  for å starte treningen, eller sveip opp for å velge et treningsmål eller justere innstillingene. Du finner mer informasjon om innstillingene i [Tilpass treningsinnstillingene](#).
4. Trykk eller sveip på den store statistikken for å se gjennom statistikk i sanntid. For å sette treningsøkten på pause, trykk på knappen eller sveip opp og trykk på pause-ikonet . Trykk på knappen igjen eller trykk på gjenoppta-ikonet for å fortsette treningsøkten.
5. Når du er ferdig med treningsøkten, sveiper du opp og trykker på **Avslutt**. Sammendraget for treningsøkten vises.
6. Trykk på **Gjenoppta** for å gjenoppta treningsøkten, **Start ny** for å starte en ny treningsøkt, eller **Ferdig** for å lukke sammendragsskjermen.

Merk:

- Hvis du angir et treningsmål, blir du varslet av klokken når du er halvveis i mål, og når du når målet.
- Hvis treningen bruker GPS, vises «GPS kobler til ...» øverst på skjermen. Når skjermen viser meldingen «GPS tilkoblet» og Versa 4 vibrerer, er GPS koblet til. Under treningen roterer GPS-ikonet  hvis klokken leter etter et GPS-signal. Et GPS-ikon som ikke beveger seg, indikerer at GPS er tilkoblet. Et rødt GPS-ikon indikerer at et GPS-signal ikke ble funnet.



Med dynamisk GPS på Versa 4 kan klokken angi GPS-typen på starten av trening. Versa 4 prøver å koble seg til GPS-sensorene på telefonen for å bevare batterilevetiden. Hvis telefonen ikke er i nærheten eller ikke er i bevegelse, bruker Versa 4 innebygd GPS.

Tilpass treningsinnstillingene

Tilpass innstillingene for hver treningstype på klokken. Innstillingene inkluderer følgende:

Alltid-på-skjerm	Hold skjermen på under trening.
GPS	Spor ruten din med GPS.
Pulssonevarsler	Få varsler når du er i målpulssonene under treningsøkten. Du finner mer informasjon i den relaterte hjelpeartikkelen .
Intervall	Juster bevegelses- og hvileintervallene som brukes under intervalltrening.
Bassenglengde	Angi lengden på bassenget.
Automatisk start	Åpne Trening-appen automatisk når klokken registrerer den aktuelle typen treningsøkt.
Automatisk stopp	Stopp den sporede treningsøkten automatisk i Trening-appen når du stopper å bevege deg.

Runder	Få varsler når du når visse milepæler i treningsøkten.
Vis statistikk	Velg hvilken statistikk du vil se når du sporer trening.

Innstillingene varierer basert på treningen. Slik justerer du innstillingene for hver treningstype:

1. Åpne Trening-appen  på Versa 4.
2. Trykk på treningstypen du vil justere.
3. Sveip opp gjennom listen over innstillinger.
4. Trykk på en innstilling for å justere den.
5. Når du er ferdig, sveiper du ned til du ser avspillingsikonet .

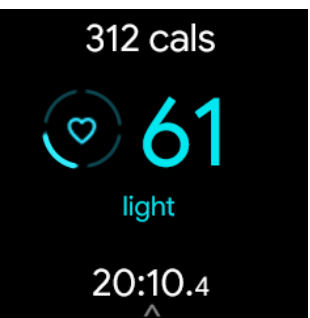
Sjekk sammendraget for treningsøkten

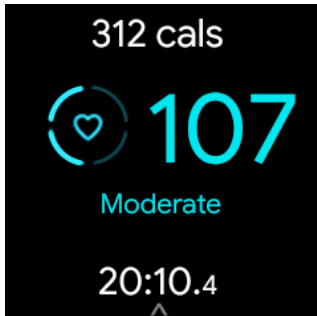
Når du har fullført en treningsøkt, viser Versa 4 et sammendrag av statistikken.

Sjekk Trening-infobrikken i Fitbit-appen for å se mer statistikk og et kart over treningsintensitet hvis du brukte GPS.

Sjekk pulsen

Versa 4 tilpasser pulssonene ved hjelp av pulsreserven, som er forskjellen mellom makspuls og hvilepuls. Finn riktig treningsintensitet ved å sjekke pulsen og pulssonen på klokken under treningen. Versa 4 sender deg et varsel når du går inn i en pulssone.

Bilde	Sone	Utrekning	Beskrivelse
	Lett	Under 40 % av pulsreserven	Under den lette sonen slår hjertet saktere.

Bilde	Sone	Utrekning	Beskrivelse
	Moderat	Mellom 40 % og 59 % av pulsreserven	I den moderate sonen holder du sannsynligvis på med en moderat aktivitet, som en rask gåtur. Pulsen og pusten øker noe, men du kan fremdeles ha en samtale.
	Intensiv	Mellom 60 % og 84 % av pulsreserven	I den intensive sonen holder du sannsynligvis på med anstrengende aktivitet, som løping eller spinning.
	Maks	Mer enn 85 % av pulsreserven	I makssonen holder du sannsynligvis på med en kort, intensiv aktivitet som forbedrer ytelse og hastighet, for eksempel sprint eller høyintensiv intervalltrening.

Egendefinerte pulssoner

I stedet for å bruke disse pulssonene kan du opprette en egendefinert sone i Fitbit-appen som sikter seg inn på et spesifikt pulsområde.

Du finner mer informasjon i [den relaterte hjelpeartikkelen](#).

Oppnå Aktiv-sone-minutter

Oppnå Aktiv-sone-minutter for tiden du tilbringer i moderat sone, intensiv sone eller makspulssone. For å utnytte tiden best mulig oppnår du 2 Aktiv-sone-minutter for hvert minutt du er i den intensive sonen eller makssonen.

1 minutt i den moderate sonen = 1 Aktiv-sone-minutt

1 minutt i den intensive sonen eller makssonen = 2 Aktiv-sone-minutter

Like etter at du går inn i en ny pulssone under trening, vibrerer klokken, slik at du vet hvor hardt du trener. Antallet vibrasjoner fra klokken indikerer hvilken sone du er i:

1 vibrasjon = moderat sone

2 vibrasjoner = intensiv sone

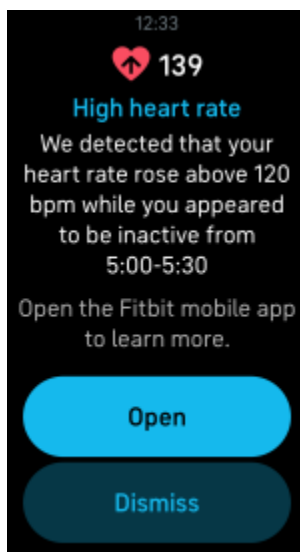
3 vibrasjoner = makssone

I utgangspunktet er det ukentlige målet satt til 150 Aktiv-sone-minutter. Du mottar varsler når du når målet ditt.

Du finner mer informasjon i [den relaterte hjelpeartikkelen](#).

Motta pulsvarsler

Hold deg informert når Versa 4 oppdager at pulsen din er utenfor terskelen for høy eller lav puls når det ser ut til at du har vært inaktiv i minst 10 minutter.



Slik slår du av denne funksjonen eller justerer tersklene:

1. På I dag-fanen i Fitbit-appen på telefonen trykker du på enhetsikonet  > **Versa 4**.
2. Trykk på **Høy og lav puls**.
3. Slå **Varsel om høy puls** eller **Varsel om lav puls** av eller på, eller trykk på **Egendefinert** for å justere terskelen.

Se tidligere pulsvarsler, logg mulige symptomer og årsaker eller slett varsler i Fitbit-appen. Du finner mer informasjon i [den relaterte hjelpeartikkelen](#).

Sjekk dagsformtallet ditt

Forstå hva som er best for kroppen, med dagsformtallet. Tallet varierer fra 1 til 100, basert på aktivitet, søvn og pulsvariabilitet. Et høyt tall betyr at du er klar til å trene, mens et lavt tall betyr at du bør fokusere på å hvile.

Når du sjekker tallet, ser du også et sammendrag av hva som påvirket tallet, et personlig aktivitetsmål for dagen og anbefalte trenings- eller restitusjonsøkter.

For å se dagsformtallet ditt, legg til Dagsform-infobrikken. Når du har gått med klokken i en hel dag (minst 14 timer), inkludert når du sover om natten, kan du sveipe til høyre eller venstre på urskiven for å se tallet ditt i Dagsform-infobrikken.

Du finner mer informasjon i den [relaterte hjelpeartikkelen](#).

Se kondisjonsscoren din

Se en oversikt over kondisjonen din i Fitbit-appen. Se kondisjonsscoren din og kondisjonsnivået ditt, som viser hvordan du ligger an sammenlignet med jevnaldrende.

I Fitbit-appen trykker du på Hjerte-infobrikken og sveiper til venstre på pulsdigrammet for å se detaljert statistikk over kondisjonen din.

Du finner mer informasjon i [den relaterte hjelpeartikkelen](#).

Del aktiviteten din

Når du er ferdig med en treningsøkt, kan du åpne Fitbit-appen og dele statistikken med venner og familie.

Du finner mer informasjon i [den relaterte hjelpeartikkelen](#).

Kontaktløs betaling

Versa 4 har en innebygd NFC-brikke som gjør at du kan bruke kreditt- og debetkort med klokken.

Bruk kreditt- og debetkort

Konfigurer Fitbit Pay i Fitbit-appen, og bruk klokken til å foreta kjøp i butikker som tilbyr kontaktløs betaling.

Vi legger stadig til nye steder og kortutstedere på listen over partnere. For å se om betalingskortet ditt fungerer på Fitbit-enheten, se følgende:

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

Du finner mer informasjon om overgangen fra Fitbit Pay til Google Pay, i den [relaterte hjelpeartikkelen](#).

Konfigurer kontaktløs betaling

For å bruke kontaktløs betaling må du legge til minst ett kreditt- eller debetkort fra en deltakende bank i Fitbit-appen. I Fitbit-appen legger du til eller fjerner betalingskort, angir standardkort for klokken, endrer betalingsmåter og går gjennom nylige kjøp.

1. På I dag-fanen i Fitbit-appen trykker du på enhetsikonet  > **Versa 4**.
2. Trykk på **Google Wallet**-infobrikken.
3. Følg veiledningen på skjermen for å legge til et betalingskort. I noen tilfeller kan banken kreve ekstra verifisering. Hvis du legger til et kort for første gang, kan du bli bedt om å angi en firesifret PIN-kode for klokken. Merk at du også må ha passordbeskyttelse slått på for telefonen din.
4. Når du har lagt til et kort, følger du veiledningen på skjermen for å slå på varsler for telefonen (hvis du ikke allerede har gjort det) og fullføre konfigurasjonen.

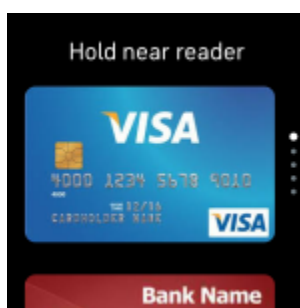
Kjøp ting

Kjøp med Fitbit-enheten i butikker som godtar kontaktløs betaling. Hvis du lurer på om butikken godtar kontaktløs betaling, kan du se etter symbolet nedenfor på betalingsterminalen:



Alle kunder unntatt kunder i Australia:

1. Åpne Google Wallet  eller Fitbit Pay-appen  på klokken. Merk at du kan åpne betalingsappen raskt ved å dobbelttrykke på knappen på klokken.
2. Angi den firesifrede PIN-koden for klokken hvis du blir bedt om det. Standardkortet vises på skjermen.



3. For å betale med standardkortet holder du håndledet i nærheten av betalingsterminalen. For å betale med et annet kort sveiper du til du finner det kortet du vil bruke, og holder håndledet i nærheten av betalingsterminalen.

Kunder i Australia:

1. Hvis du har et kreditt- eller debetkort fra en australsk bank, må du holde klokken nær betalingsterminalen for å betale. Hvis kortet ditt er fra en bank utenfor Australia, eller hvis du ønsker å betale med et kort som ikke er standardkortet ditt, må du utføre trinn 1–3 over.
2. Angi den firesifrede PIN-koden for klokken hvis du blir bedt om det.
3. Hvis kjøpet overskrider AUD 100, må du følge veiledningen på betalingsterminalen. Hvis du blir bedt om å angi en PIN-kode, angir du PIN-koden for kortet (ikke klokken).

Når betalingen er vellykket, vibrerer klokken, og du ser en bekreftelse på skjermen.

Hvis betalingsterminalen ikke gjenkjenner Fitbit-enheten, må du sørge for at urskiven er i nærheten av terminalen, og at kassemedarbeideren skjønner at du bruker kontaktløs betaling.

Som et ekstra sikkerhetstiltak må du ha Versa 4 på håndledet for å bruke kontaktløs betaling.

Du finner mer informasjon i [den relaterte hjelpeartikkelen](#).

Endre standardkortet

Google Pay

1. På I dag-fanen i Fitbit-appen trykker du på enhetsikonet  > **Versa 4**.
2. Trykk på **Google Wallet**-infobrikken.
3. Trykk på kortet du vil bruke som standardkort.
4. Trykk på **Angi som standard for kontaktløs betaling**.

Fitbit Pay

1. På I dag-fanen  i Fitbit-appen trykker du på enhetsikonet  > **Versa 4**.
2. Trykk på **Wallet**-infobrikken.
3. Finn kortet du vil bruke som standardalternativ.
4. Trykk på **Angi som standard på Versa 4**.

Betal for kollektivtransport

Du kan bruke kontaktløs betaling til å betale for kollektivtransport ved på- og avstigning via terminaler som godtar kontaktløse betalingsmåter. For å betale med klokken, følg trinnene som står oppført under [Bruk kreditt- og debetkort](#).

Betal med samme kort på Fitbit-klokken når du holder den foran transportterminalen ved starten og slutten av reisen. Husk å lade enheten før du legger ut på reisen.

Oppdater, start på nytt og tøm

Enkelte feilsøkingstrinn kan kreve at du starter klokken på nytt. Hvis du vil gi Versa 4 til noen andre, er det nyttig å tømme enheten. Oppdater klokken for å få den nyeste fastvaren.

Oppdater Versa 4

Oppdater klokken for å få de siste funksjonsforbedringene og produktoppdateringene.

Når en oppdatering er tilgjengelig, vises et varsel i Fitbit-appen. Når du har startet oppdateringen, kan du følge fremdriftslinjene på Versa 4 og i Fitbit-appen til oppdateringen er fullført. Hold klokken og telefonen i nærheten av hverandre under oppdateringen.

Oppdateringen av Versa 4 kan kreve mye batteri. Vi anbefaler at du kobler klokken til laderen før du starter en oppdatering.

Du finner mer informasjon i [den relaterte hjelpeartikkelen](#).

Start Versa 4 på nytt

Hvis du ikke kan synkronisere Versa 4 eller har problemer med å spore statistikk eller motta varsler, starter du klokken på nytt fra håndledet:

For å starte klokken på nytt, trykk og hold på knappen i 10 sekunder. Når Fitbit-logoen vises på skjermen, slipper du knappen.

Ingen data slettes når du starter klokken på nytt.

Versa 4 har små hull for høydemåleren, høyttaleren og mikrofonen. Ikke prøv å starte enheten på nytt ved å stikke objekter, som binders, inn i disse hullene, da det kan skade Versa 4.

Slå av Versa 4

For å slå av klokken, åpne Innstillinger-appen  > **Slå av.**

Trykk på knappen for å slå av klokken.

Du finner informasjon om hvordan du oppbevarer Versa 4 i lang tid, i [den relaterte hjelpeartikkelen](#).

Tøm Versa 4

Hvis du vil gi Versa 4 til noen andre eller vil returnere den, må du først tømme personopplysningene dine:

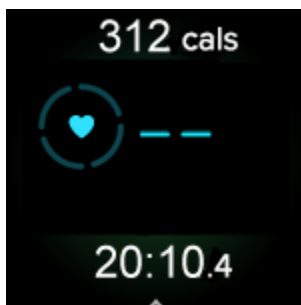
På Versa 4 åpner du Innstillinger-appen  > **Om Versa 4** > **Tilbakestill til fabrikkstandard**.

Feilsøking

Hvis Versa 4 ikke fungerer som den skal, kan du lese feilsøkingstrinnene nedenfor.

Manglende pulssignal

Versa 4 registrerer puls kontinuerlig, både når du trener og resten av dagen. Hvis pulssensoren på klokken har problemer med å finne et signal, vises to stiplede streker.

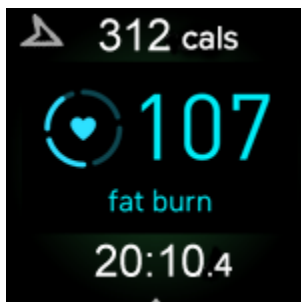


Hvis klokken ikke registrerer et pulssignal, må du sjekke at du bruker klokken riktig, enten ved å flytte den høyere eller lavere på håndleddet eller ved å stramme eller løsne remmen. Versa 4 må være i kontakt med huden. Hold armen rolig og rett en liten stund, så skal du kunne se pulsen igjen.

Du finner mer informasjon i [den relaterte hjelpeartikkelen](#).

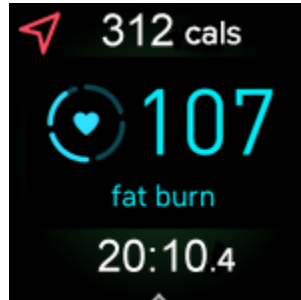
Manglende GPS-signal

Miljøfaktorer, inkludert høye bygninger, tett skog, bratte bakker og tett skydekke, kan forstyrre klokkenes evne til å koble til GPS-satellitter. Hvis klokken søker etter et GPS-signal under trening, ser du et GPS-ikon  som roterer øverst på skjermen.



For best resultat bør du vente med å starte treningsøkten til Versa 4 finner signalet.

Hvis Versa 4 mister GPS-signalet under treningsøkten, er GPS-ikonet rødt . Klokken prøver å koble til på nytt.



Du finner mer informasjon i [den relaterte hjelpeartikkelen](#).

Andre problemer

Start klokken på nytt hvis noen av de følgende problemene oppstår:

- Klokken synkroniseres ikke.
- Armbåndet responderer ikke på trykk, sveiping eller knappetrykk.
- Klokken sporer ikke skritt eller andre data.
- Klokken viser ikke varsler.

Du finner veiledning i [Start Versa 4 på nytt](#).

Generell informasjon og spesifikasjoner

Sensorer og komponenter

Fitbit Versa 4 inneholder de følgende sensorene og motorene:

- optisk pulssensor med flere baner
- røde og infrarøde sensorer for sporing av oksygenmetning (SpO2)
- høydemåler som sporer høydeendringer
- akselerometer med 3 akser som sporer bevegelsesmønstre
- sensor for omgivende lys
- NFC
- innebygd GPS-mottaker + GLONASS, som sporer posisjonen din under treningsøkter
- vibrasjonsmotor
- høyttaler
- mikrofon
- wifi (deaktivert, kan ikke slås på)

Materialer

Remmen som følger med Versa 4, er laget av fleksibelt, slitesterkt elastomermateriale som ligner det som brukes i mange sportsklokker.

Rammen og spennen på Versa 4 er laget av aluminium. Aluminium kan inneholde spor av nikkel, som kan forårsake en allergisk reaksjon hos personer med nikkelsensitivitet, men mengden nikkel i alle Fitbit-produkter overholder EUs strenge nikkeldirektiv.

Trådløs teknologi

Versa 4 inneholder en Bluetooth 5.0-radiotransceiver og en NFC-brikke.

Fysisk tilbakemelding

Versa 4 inneholder en vibrasjonsmotor for alarmer, mål, varsler, påminnelser og apper.

Batteri

Versa 4 inneholder et oppladbart litium-polymerbatteri.

Minne

Versa 4 lagrer dataene dine, inkludert daglig statistikk, søvninformasjon og treningshistorikk, i 7 dager. Du kan se historiske data i Fitbit-appen.

Skjerm

Versa 4 har en AMOLED-fargeskjerm.

Remstørrelse

Remstørrelser vises nedenfor. Merk at tilbehørsremmer som selges separat, kan variere.

Små remmer	Passer til håndledd med omkrets på 140–180 mm
Store remmer	Passer til håndledd med omkrets på 180–220 mm

Miljøforhold

Driftstemperatur	-10 °C til 45 °C
Temperatur uten drift	-20 °C til -10 °C 45 °C til 60 °C
Ladetemperatur	0 °C til 35 °C
Vannbestandighet	Vannavvisende opptil 50 meter
Maksimal driftshøyde	8534 m

Finn ut mer

For å finne ut mer om klokken, hvordan du sporer fremgangen din i Fitbit-appen, og hvordan du danner sunne vaner med Fitbit Premium, gå til help.fitbit.com.

Retningslinjer for retur og garanti

Du finner garantiinformasjon og retningslinjene for retur for fitbit.com på [nettstedet vårt](#).

Merknader om forskrifter og sikkerhet

Merknad til brukeren: Reguleringsinnhold for enkelte regioner kan også vises på enheten din. Slik kan du se innholdet:

Innstillinger > Om Versa 4 > Reguleringsinformasjon

USA: FCC-erklæring (Federal Communications Commission)

Model FB523:

FCC ID: XRAFB523

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

Innstillinger > Om Versa 4 > Reguleringsinformasjon

Supplier's Declaration of Conformity

Unique Identifier: FB523

Responsible Party – U.S. Contact Information

Google LLC
1600 Amphitheatre Parkway
Mountain View, CA 94043

FCC Compliance Statement (for products subject to Part 15)

This device complies with Part 15 of the FCC Rules.

Operation is subject to the following two conditions:

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

FCC Warning

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

Note: This equipment has been tested and found to comply with the limits for a Class B digital device, pursuant to part 15 of the FCC Rules. These limits are designed to provide reasonable protection against harmful interference in a residential installation. This equipment generates, uses and can radiate radio frequency energy and, if not installed and used in accordance with the instructions, may cause harmful interference to radio communications. However, there is no guarantee that interference will not occur in a particular installation. If this equipment does cause harmful interference to radio or television reception, which can be determined by turning the equipment off and on, the user is encouraged to try to correct the interference by one or more of the following measures:

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

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

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

Canada: IC-erklæring (Industry Canada)

Model/Modèle FB523

IC: 8542A-FB523

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

Innstillinger > Om Versa 4 > Reguleringsinformasjon

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

Paramètres > À propos Versa 4 > Informations réglementaires

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

Cet appareil est conforme aux conditions de la IC en matière de RF dans des environnements publics ou incontrôlée

IC Notice to Users English/French in accordance with current issue of RSS GEN:

This device complies with Industry Canada license exempt RSS standard(s).

Operation is subject to the following two conditions:

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

Cet appareil est conforme avec Industrie Canada RSS standard exempts de licence (s). Son utilisation est soumise à Les deux conditions suivantes:

1. cet appareil ne peut pas provoquer d'interférences et
2. cet appareil doit accepter Toute interférence, y compris les interférences qui peuvent causer un mauvais fonctionnement du dispositif

Den europeiske union (EU)

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

Innstillinger > Om Versa 4 > Reguleringsinformasjon

Frequency Bands and Power

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

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

Simplified EU Declaration of Conformity

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

Vereinfachte EU-Konformitätserklärung

Fitbit LLC erklärt hiermit, dass die Funkgerättypen Modell FB523 die Richtlinie 2014/53/EU erfüllen. Der vollständige Wortlaut der EU-Konformitätserklärungen kann unter folgender Internetadresse abgerufen werden: www.fitbit.com/safety

Declaración UE de Conformidad simplificada

Por la presente, Fitbit LLC declara que el tipo de dispositivo de radio Modelo FB523 cumple con la Directiva 2014/53/UE. El texto completo de la declaración de conformidad de la UE está disponible en la siguiente dirección de Internet: www.fitbit.com/safety

Déclaration UE de conformité simplifiée

Fitbit LLC déclare par la présente que les modèles d'appareils radio FB523 sont conformes à la Directive 2014/53/UE. Les déclarations UE de conformité sont disponibles dans leur intégralité sur le site suivant : www.fitbit.com/safety

Dichiarazione di conformità UE semplificata

Fitbit LLC dichiara che il tipo di apparecchiatura radio Modello FB523 è conforme alla Direttiva 2014/53/UE. Il testo completo della dichiarazione di conformità UE è disponibile al seguente indirizzo Internet: www.fitbit.com/safety



Argentina



Australia og New Zealand

Merknad til brukeren: Reguleringsinnhold for enkelte regioner kan også vises på enheten din. Slik kan du se innholdet:

Innstillinger > **Om Versa 4** > **Reguleringsinformasjon**



Ghana

Merknad til brukeren: Reguleringsinnhold for enkelte regioner kan også vises på enheten din. Slik kan du se innholdet:

Indonesia

81967/SDPPI/2022

3788

82041/SDPPI/2022

3788

Israel

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

Japan

Merknad til brukeren: Reguleringsinnhold for enkelte regioner kan også vises på enheten din.
Slik kan du se innholdet:

[Innstillinger](#) > [Om Versa 4](#) > [Reguleringsinformasjon](#)



201-220210



Kongeriket Saudi-Arabia

Merknad til brukeren: Reguleringsinnhold for enkelte regioner kan også vises på enheten din.
Slik kan du se innholdet:

[Innstillinger](#) > [Om Versa 4](#) > [Reguleringsinformasjon](#)

Malaysia

Merknad til brukeren: Reguleringsinnhold for enkelte regioner kan også vises på enheten din. Slik kan du se innholdet:

Innstillinger > **Om Versa 4** > **Reguleringsinformasjon**

Mexico

Merknad til brukeren: Reguleringsinnhold for enkelte regioner kan også vises på enheten din. Slik kan du se innholdet:

Innstillinger > **Om Versa 4** > **Reguleringsinformasjon**



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

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

IFT#: RCPFIFB22-1829-A1

Marokko



AGREE PAR L'ANRT MAROC

Numéro d'agrément: MR00032400ANRT2022

Date d'agrément: 25/03/2022

Nigeria

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

Oman

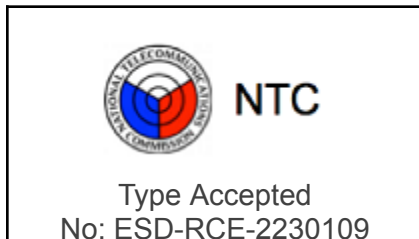
TRA/TA-R/13571/22
D172338

Paraguay



NR: 2022-04-I-0259

Filippinene



Serbia



Singapore

Merknad til brukeren: Reguleringsinnhold for enkelte regioner kan også vises på enheten din. Slik kan du se innholdet:

Innstillinger > **Om Versa 4** > **Reguleringsinformasjon**

Sør-Korea

Merknad til brukeren: Reguleringsinnhold for enkelte regioner kan også vises på enheten din. Slik kan du se innholdet:

Innstillinger > **Om Versa 4** > **Reguleringsinformasjon**

Taiwan

用戶注意: 您可以透過下面步驟取得臺灣NCC審驗合格標籤號碼及警

設定 > **關於 Versa 4** > **法規資訊**

Translation:

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

Innstillinger > **Om Versa 4** > **Reguleringsinformasjon**

低功率警語:

取得審驗證明之低功率射頻器材，非經核准，公司、商號或使用者均不得擅自變更頻率、加大功率或變更原設計之特性及功能。低功率射頻器材之使用不得影響飛航安全及干擾合法通信；經發現有干擾現象時，應立即停用，並改善至無干擾時方得繼續使用。前述合法通信，指依電信管理法規定作業之無線電通信。低功率射頻器材須忍受合法通信或工業、科學及醫療用電波輻射性電機設備之干擾。

Translation:

Low Power Warning:

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

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

電池警語：

此裝置使用鋰電池。

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

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

Translation:

Battery warning:

This device uses a lithium-ion battery.

If the following guidelines are not followed, the life of the lithium-ion battery in the device may be shortened or there is a risk of damage to the device, fire, chemical burn, electrolyte leakage and / or injury.

- Do not disassemble, puncture or damage the device or battery.
- Do not remove or try to remove the battery that the user cannot replace.
- Do not expose the battery to flames, explosions or other hazards.
- Do not use sharp objects to remove the battery.

Vision Warning

使用過度恐傷害視力

警語

- 使用過度恐傷害視力

注意事項

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

Translation:

Excessive use may damage vision

Warning:

- Excessive use may damage vision

Attention:

- Rest for 10 minutes after every 30 minutes.
- Children under 2 years old should stay away from this product. Children 2 years old or more should not see the screen for more than 1 hour a day.

Taiwan RoHS

設備名稱: 智慧型手錶 Part Name: Smartwatch		限用物質及其化學符號 Restricted Substances and its chemical symbols				
Model FB523	鉛 (Pb)	汞 (Hg)	鎘 (Cd)	六價鉻 (Cr ⁺⁶)	多溴聯苯 (PBB)	多溴二苯 醚 (PBDE)
錶帶和錶扣 (Strap and Buckle)	○	○	○	○	○	○
電子 (Electronics)	--	○	○	○	○	○
外殼 (Housing)	○	○	○	○	○	○
充電線 (Charging Cable)	○	○	○	○	○	○
備考1. "超出0.1 wt %" 及 "超出0.01 wt %" 係指限用物質之百分比含量超出百分比含量基準值。 備考2. "○" 係指該項限用物質之百分比含量未超出百分比含量基準值。 備考3. "-" 係指該項限用物質為排除項目。						

Thailand



De forente arabiske emirater



Storbritannia

Merknad til brukeren: Reguleringsinnhold for enkelte regioner kan også vises på enheten din. Slik kan du se innholdet:

Innstillinger > **Om Versa 4** > **Reguleringsinformasjon**

Simplified UK Declaration of Conformity

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

Frequency Bands and Power

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

Bluetooth 2400-2483.5 MHz < 13 dBm EIRP

NFC 13.56 MHz < 42 dBuA/m at 10m



Vietnam



Om batteriet

Denne enheten inneholder et internt litiumionbatteri som ikke kan byttes ut. Batteriet kan sprekke eller eksplodere og frigjøre farlige kjemikalier. For å redusere risikoen for brann eller forbrenning skal du ikke demontere, knuse, punktere eller legge enheten i ild eller vann.

ADVARSEL: Bruk av feil batteritype kan føre til eksplosjonsfare. Kast brukte batterier i samsvar med instruksjonene.

- Batteriet må resirkuleres eller kastes på riktig måte
- Bruk bare batteriet i det spesifiserte utstyret
- Ikke oppbevar batteriet på en plass der temperaturen er ekstremt høy, da det kan føre til eksplosjon eller lekkasje av brennbar væske eller gass
- Ikke utsett batteriet for ekstremt lavt lufttrykk, da dette kan føre til eksplosjon eller lekkasje av brennbar væske eller gass



Models: FB523

Shenzhen Highpower Technology Co., Ltd.

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

Marketing@highpowertech.com

Batterimodell-ID: 282024

Amperex Technology Limited

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

zuoz@atlbattery.com

Batterimodell-ID: 262024-Rhea

Chongqing VDL Electronics Co., Ltd.

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

Sunny.liu@gdvd.com

Batterimodell-ID: 262025PN5

Du må ikke modifisere, reparere eller overhale batteriet, stikke hull på det, prøve å sette noe inn i det, senke det ned vann, utsette det for vann eller andre væsker eller utsette det for brann, høye temperaturer og/eller andre farer.

IP-klassifisering

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

Innstillinger > Om Versa 4 > Reguleringsinformasjon

Modell FB523 har en vannbestandighet på klasse IPX8 i henhold til IEC-standard 60529, opptil en dybde på 50 meter.

Modell FB523 har støvinnrenningsklassifisering IP6X i henhold til IEC-standard 60529, som indikerer at enheten er støvtett.

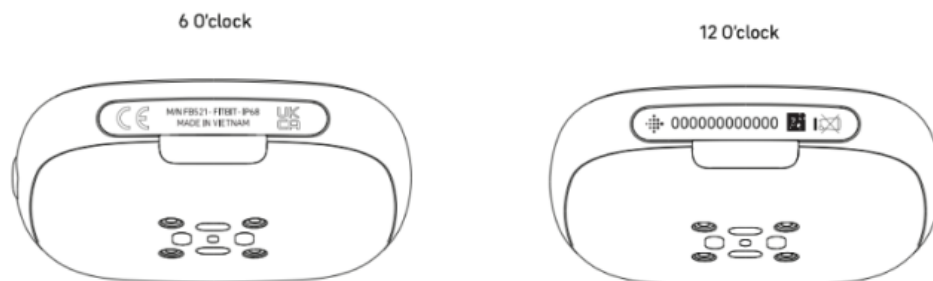
Sikkerhetserklæring

Dette utstyret er testet for å overholde sikkerhetssertifisering i samsvar med spesifikasjonene til: IEC 60950-1:2005, AMD 1:2009, AND2:2013, EN 60950-1:2006 + A11:2009 + A1:2010 + A12:2011 + A2:2013, IEC 62368-1:2018, EN 62368-1:2014 + A11:2017, IEC 62368-1: 2020 + A11: 2020, EN62368-1: 2018, EN IEC 62368-1:2020 + A11:2020, BS EN 62368-1: 2014 + A11: 2017, BS EN IEC 62368-1:2020 + A11:2020.

Reguleringsmerker

Du kan se reguleringsmerker for enheten ved å fjerne reimen på enheten. Merkene står på området hvor reimen festes.

Feste for reimen



Baksiden



