



# fitbit versa



Bedienungsanleitung  
Version 2.9

# Inhaltsverzeichnis

---

<b>Los geht's .....</b>	<b>6</b>
Lieferumfang .....	6
Deine Uhr aufladen .....	7
Einrichten mit deinem Smartphone.....	8
Mit WLAN verbinden.....	9
Daten in der Fitbit-App ansehen .....	9
<b>Tragen von Versa.....</b>	<b>10</b>
Positionierung für normales Tragen im Vergleich zum Tragen während des Trainings.....	10
Händigkeit .....	11
Tipps zum Tragen und zur Pflege .....	11
Armband wechseln .....	12
Das Armband entfernen .....	12
Ein Armband befestigen .....	13
<b>Allgemein.....</b>	<b>14</b>
Navigieren von Versa .....	14
Grundlegende Navigation .....	14
Schnell Tasten .....	15
Schnell-Einstellungen .....	17
Einstellungen anpassen.....	18
Akkustand überprüfen.....	19
Einrichtung der Gerätesperre .....	20
Wie du das Display ausschaltest .....	20
<b>Ziffernblätter und Apps .....</b>	<b>21</b>
Apps öffnen .....	21
Apps ordnen.....	21
Apps entfernen.....	21
Apps aktualisieren .....	21
Zusätzliche Apps herunterladen.....	22
Ziffernblatt ändern.....	22
<b>Benachrichtigungen von deinem Telefon.....</b>	<b>23</b>
Benachrichtigungen einrichten .....	23
Anzeigen eingehender Benachrichtigungen.....	23

Benachrichtigungen verwalten .....	24
Benachrichtigungen deaktivieren .....	24
Annehmen oder Ablehnen von Anrufen.....	25
Auf Nachrichten antworten (Android-Telefone).....	25
<b>Zeitmessung .....</b>	<b>27</b>
Wecker einstellen .....	27
Einen Alarm ausschalten oder den Schlummermodus aktivieren (Snooze).....	27
Verwenden von Timer oder Stoppuhr.....	28
<b>Aktivität und Wohlbefinden .....</b>	<b>29</b>
Statistiken im Überblick .....	29
Tägliches Aktivitätsziel verfolgen .....	30
Ein Ziel auswählen .....	30
Aufzeichnen deiner stündlichen Aktivitäten.....	30
Deinen Schlaf aufzeichnen .....	31
Schlafziel festlegen .....	31
Erfahre mehr über deine Schlafgewohnheiten.....	31
Anzeige deiner Herzfrequenz .....	32
Geführtes Atemtraining .....	32
<b>Training und Herzgesundheit .....</b>	<b>34</b>
Training automatisch aufzeichnen.....	34
Training mit der Trainings-App nachverfolgen und analysieren.....	34
Voraussetzungen für GPS.....	35
Trainingseinstellungen und Verknüpfungen anpassen .....	36
Trainings-Zusammenfassung anzeigen.....	37
Herzfrequenz prüfen .....	37
Benutzerdefinierte Herzfrequenzbereiche.....	39
Aktivzonenminuten verdienen.....	39
Aktivität teilen .....	40
Ansehen des Cardio-Fitness-Scores .....	40
<b>Musik .....</b>	<b>41</b>
Bluetooth-Kopfhörer oder -Lautsprecher anschließen.....	41
Musik mit Versa steuern.....	42
<b>Kontaktloses Bezahlen.....</b>	<b>43</b>
Verwenden von Kredit- und Debitkarten.....	43
Kontaktloses Bezahlen einrichten .....	43
Einkäufe tätigen .....	44

Standardkarte ändern .....	46
Bezahle für die Fahrt .....	46
<b>Wetter.....</b>	<b>47</b>
<b>Aktualisieren, Neustarten und Löschen.....</b>	<b>48</b>
Versa neu starten.....	48
Versa löschen.....	48
Versa aktualisieren .....	48
<b>Fehlerbehebung .....</b>	<b>49</b>
Fehlendes Herzfrequenzsignal .....	49
GPS-Signal fehlt .....	49
WLAN-Verbindung kann nicht hergestellt werden.....	50
Andere Probleme.....	51
<b>Allgemeine Informationen und Spezifikationen .....</b>	<b>52</b>
Sensoren und Komponenten .....	52
Materialien .....	52
Funktechnik .....	52
Haptisches Feedback.....	52
Batterie .....	52
Speicher .....	52
Display .....	53
Armbandgröße .....	53
Umgebungsbedingungen.....	53
Mehr erfahren.....	53
Rückgabe und Garantie.....	53
<b>Regulatory and Safety Notices .....</b>	<b>54</b>
USA: Federal Communications Commission (FCC) statement .....	54
Canada: Industry Canada (IC) statement.....	55
European Union (EU) .....	56
Customs Union .....	57
Argentina .....	57
Australia and New Zealand.....	57
Belarus .....	58
China.....	58
India .....	59
Indonesia.....	59
Israel .....	60

Japan .....	60
Mexico .....	60
Morocco .....	60
Nigeria.....	61
Oman .....	61
Pakistan .....	61
Philippines .....	61
Serbia .....	62
South Korea.....	62
Taiwan.....	63
United Arab Emirates.....	65
Zambia.....	66
<b>Index.....</b>	<b>69</b>

# Los geht's

---

Willkommen bei Fitbit Versa, einem Begleiter für den ganzen Tag mit einer Akkulaufzeit von mehr als 4 Tagen, der dir mit personalisierten Einsichten und mehr dabei hilft, deine Ziele zu erreichen.

Nimm dir einen Moment Zeit und lies unsere vollständigen Sicherheitsinformationen unter [fitbit.com/safety](https://www.fitbit.com/safety). Die Versa ist nicht dazu gedacht, medizinische oder wissenschaftliche Daten zu liefern.

## Lieferumfang

Lieferumfang der Versa-Box:



Uhr mit kleinem Band  
(Farbe und Material  
variiert)



Ladestation



Zusätzliches großes  
Armband  
(Farbe und Material  
variiert)

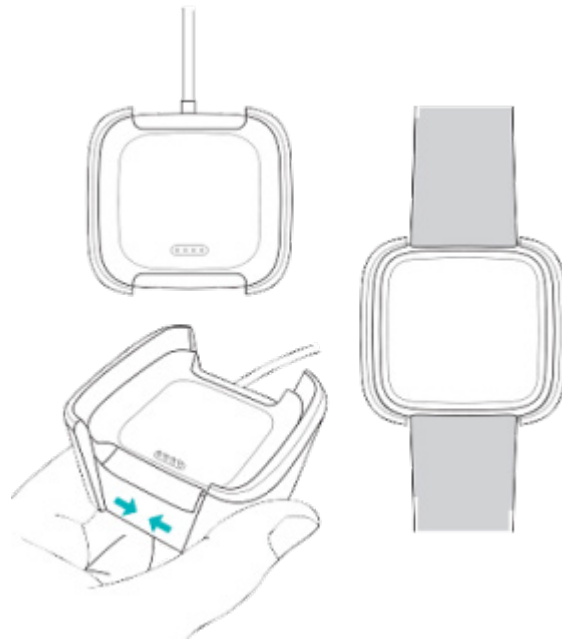
Die austauschbaren Bänder für Versa gibt es in verschiedenen Farben und Materialien; sie sind separat erhältlich.

## Deine Uhr aufladen

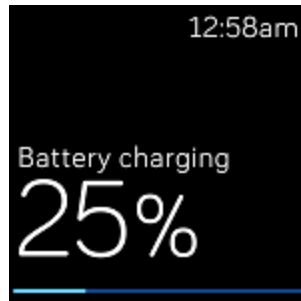
Im voll aufgeladenen Zustand hat Versa eine Akkulaufzeit von mehr als 4 Tagen. Die Akkulaufzeit und die Anzahl der Ladezyklen hängen von der Häufigkeit der Nutzung und von anderen Faktoren ab, sodass die Ergebnisse in der Praxis variieren.

Versa aufladen:

1. Steck das Ladekabel in den USB-Anschluss deines Computers, ein UL-zertifiziertes USB-Ladegerät oder ein anderes Niedrigenergieladegerät.
2. Drücke den Clip und platziere die Versa. Die Stifte der Ladestation müssen mit den Goldkontakten auf der Rückseite der Uhr übereinstimmen. Auf dem Bildschirm wird angezeigt, zu wie viel Prozent der Ladevorgang abgeschlossen ist.



Während die Uhr lädt, tippe zweimal auf den Bildschirm, um ihn zu aktivieren und den Batteriestand anzuzeigen. Tippe erneut, um Versa zu verwenden.



## Einrichten mit deinem Smartphone

Richte Versa mit der Fitbit-App für iPhones sowie iPads oder Android-Smartphones ein. Die Fitbit-App ist mit den meisten gängigen Smartphones kompatibel. Unter [fitbit.com/devices](https://www.fitbit.com/devices) kannst du überprüfen, ob dein Smartphone kompatibel ist.



So geht's:

1. Lade dir die Fitbit-App herunter:
  - [Apple App Store](#) für iPhones
  - [Google Play Store](#) für Android-Smartphones
2. Installiere die App und öffne sie.
3. Tippe auf **Mit Google anmelden** und folge den Anweisungen auf dem Bildschirm, um dein Gerät einzurichten.

Wenn du mit dem Einrichten fertig bist, lies bitte den Leitfaden zu deiner neuen Uhr durch und mache dich dann mit der Fitbit-App vertraut.

Weitere Informationen findest du [in dem entsprechenden Hilfeartikel](#).

## Mit WLAN verbinden

Während der Installation wirst du aufgefordert, Versa mit deinem WLAN-Netzwerk zu verbinden. Versa nutzt das WLAN, um Apps aus der Fitbit-Galerie schneller herunterzuladen, sowie für schnellere, zuverlässigere OS-Aktualisierungen.

Die Versa kann über offene, WEP-, persönliche WPA- und persönliche WPA2-WLAN-Netzwerke Verbindungen herstellen. Deine Uhr kann keine Verbindung zu 5-GHz-, WPA Enterprise- oder öffentlichen WLAN-Netzwerken herstellen, für deren Verbindung mehr als ein Kennwort erforderlich ist - beispielsweise Anmeldungen, Abonnements oder Profile. Wenn sich beim Verbinden mit einem WLAN-Netzwerk auf einem Computer Felder für einen Benutzernamen oder eine Domain öffnen, wird dieses Netzwerk nicht unterstützt.

Am besten verbindest du Versa mit deinem WLAN-Netzwerk zu Hause. Vergewissere dich vor dem Verbinden, dass du das Netzwerk-Kennwort kennst.

Weitere Informationen findest du [in dem entsprechenden Hilfeartikel](#).

## Daten in der Fitbit-App ansehen

Öffne die Fitbit-App auf deinem Handy, um deine Gesundheitswerte, Aktivitäts- und Schlafdaten anzuzeigen, eine Trainingseinheit oder eine Achtsamkeitsübung auszuwählen und vieles mehr.

# Tragen von Versa

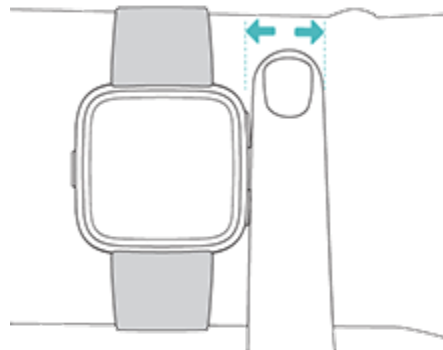
---

Trage Versa um dein Handgelenk. Wenn du ein Band mit einer anderen Größe benötigst oder ein Zubehörarmband gekauft hast, findest du Anweisungen dazu unter „[Wechseln des Armbands](#)“ auf Seite 12.

## Positionierung für normales Tragen im Vergleich zum Tragen während des Trainings

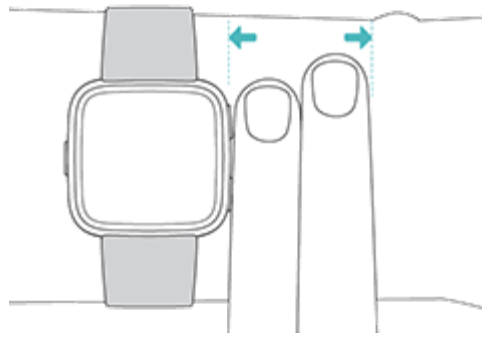
Wenn du nicht trainierst, trage die Versa etwa einen Fingerbreit oberhalb des Handwurzelknochens.

Du solltest deinem Handgelenk allgemein öfter einmal eine Pause gönnen. Nimm dazu die Uhr nach längerem Tragen für etwa eine Stunde ab. Wir empfehlen dir, deine Uhr beim Duschen abzulegen. Zwar kannst du beim Duschen deine Uhr tragen, aber wenn du das nicht tust, setzt du sie weniger häufig Seifen, Shampoos und Spülungen aus, die deine Uhr langfristig schädigen und Hautreizungen verursachen können.



Für eine optimierte Herzfrequenzmessung während des Trainings:


- Experimentiere während des Trainings damit, die Uhr etwas höher am Handgelenk zu tragen, um einen besseren Sitz zu erzielen. Bei vielen Sportarten, wie z. B. Fahrradfahren oder Gewichtheben, beugt man sein Handgelenk häufig. Dadurch wird das Herzfrequenzsignal unter Umständen gestört, wenn du die Uhr dabei weiter unten am Handgelenk trägst.



- Trage deine Uhr an der Oberseite deines Handgelenks und achte darauf, dass die Rückseite des Geräts mit deiner Haut in Berührung kommt.
- Ziehe dein Armband vor dem Training an und lockere es, wenn du fertig bist. Das Armband sollte eng anliegen, aber nicht einschnüren (ein zu enges Armband behindert den Blutfluss und beeinträchtigt möglicherweise das Herzfrequenzsignal).

## Händigkeit

Für eine höhere Genauigkeit musst du angeben, ob du Versa auf deiner dominanten oder nicht dominanten Hand trägst. Deine dominante Hand ist die Hand, mit der du schreibst. Am Anfang ist Einstellung für das Handgelenk „nicht dominant“. Wenn du Versa an deiner dominanten Hand trägst, ändere die Einstellung für das Handgelenk in der Fitbit-App:

Tippe in der Fitbit-App auf der Registerkarte „Heute“  auf das Symbol oben links  
> Versa-Kachel > **Handgelenk** > **Dominant**.

## Tipps zum Tragen und zur Pflege

- Reinige Handgelenk und Armband regelmäßig mit einem seifenfreien Reinigungsmittel.
- Wird deine Uhr nass, ziehe sie nach deiner Aktivität aus und lasse sie vollständig trocknen.
- Nimm deine Smartwatch von Zeit zu Zeit ab.

Weitere Informationen findest du auf der Seite mit den [Fitbit Trage- und Pflegetipps](#).

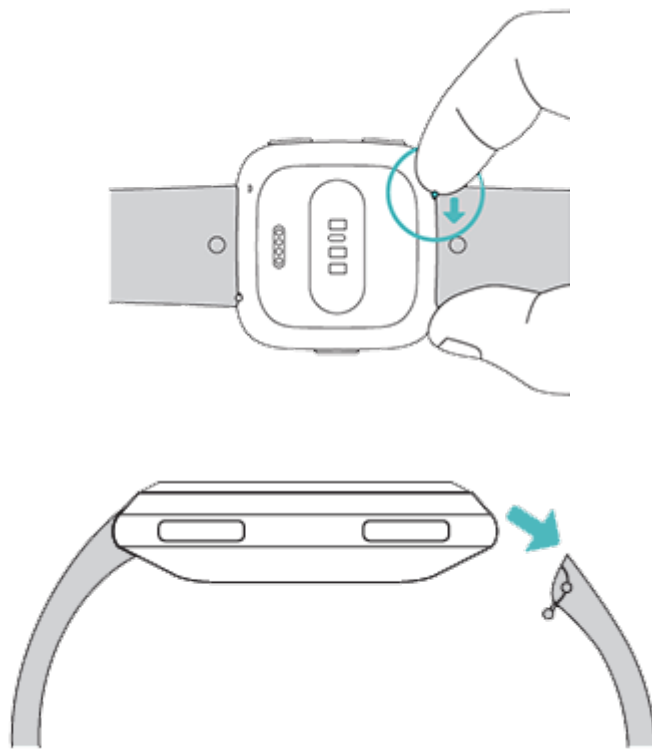
## Armband wechseln

Der Lieferumfang von Versa besteht aus einem kleinen bereits befestigten Armband und einem zusätzlichen großen unteren Band in der Verpackung. Sowohl das obere als auch das untere Armband können durch separat erhältliche Zubehörarmbänder ausgetauscht werden, die unter [fitbit.com](https://www.fitbit.com) erhältlich sind. Informationen zu Armbandabmessungen findest du unter „Armbandgröße“ auf Seite 53.

Armbänder von Fitbit Versa 2 und Fitbit Versa Lite Edition sind mit Versa kompatibel.

### Das Armband entfernen

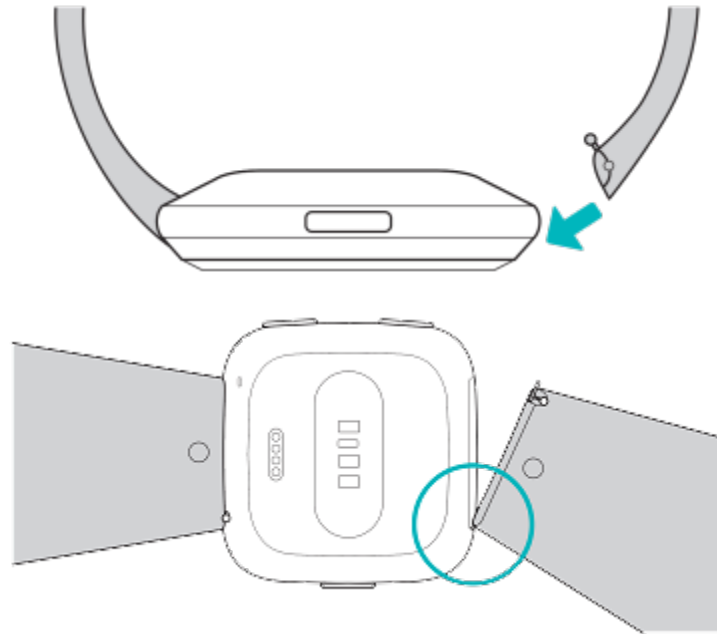
1. Versa umdrehen und den Schnellspannhebel finden.
2. Drücke den Schnelllöse-Mechanismus nach innen und ziehe gleichzeitig das Band vorsichtig von der Uhr weg, um es zu lösen.



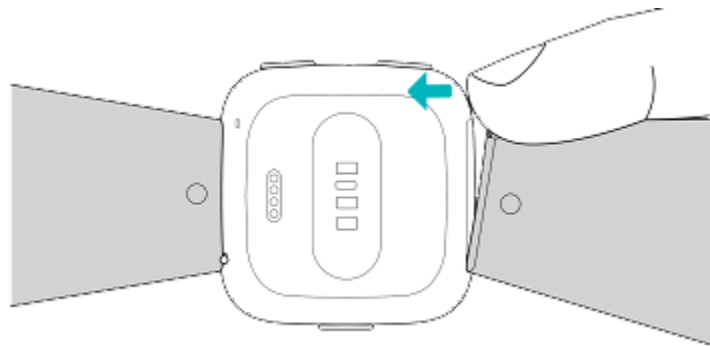
3. Wiederhole diesen Vorgang auf der anderen Seite.

## Ein Armband befestigen

1. Um ein Band anzubringen, halte das Band in einem 45°-Winkel und schiebe den Stift (die Seite gegenüber dem Schnellspannhebel) in die Kerbe an der Uhr.



2. Während du den Schnellspanner nach innen drückst, schiebe das andere Ende des Armbands in die korrekte Position.



3. Wenn beide Enden des Stifts eingeführt sind, lasse die Schließe los.

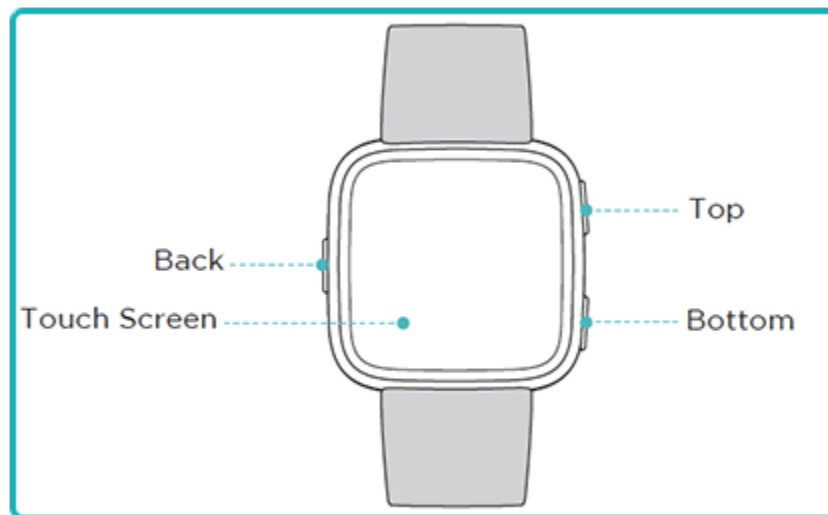
# Allgemein

---

Erfahre, wie du die Einstellungen verwalten, einen persönlichen PIN-Code festlegen, auf dem Bildschirm navigieren und den Batteriestand überprüfen kannst.

## Navigieren von Versa

Die Versa besitzt einen farbigen LCD-Touchscreen und drei Tasten: zurück, oben und unten.



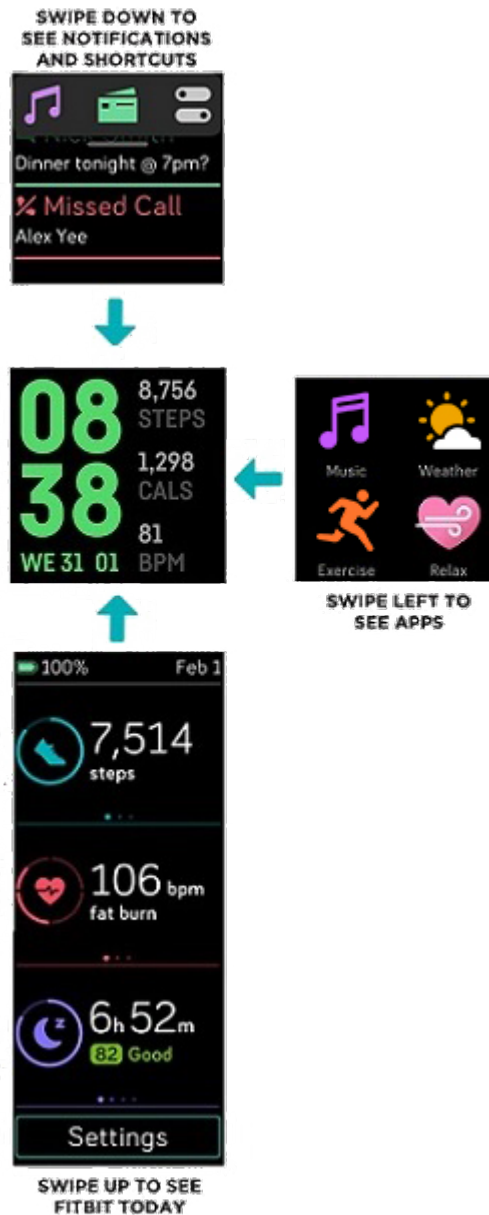
Du kannst in Versa navigieren, indem du auf den Bildschirm tippst, von einer Seite auf die andere oder nach oben und unten wischst oder indem du die Tasten drückst. Zur Verlängerung der Batterielaufzeit schaltet sich der Bildschirm deiner Uhr bei Nichtgebrauch ab. Das Einschalten erfolgt durch zweimaliges Antippen des Bildschirms oder durch Drücken einer beliebigen Taste.

## Grundlegende Navigation

Startbildschirm ist die Uhr.

- Wische nach unten, um Benachrichtigungen anzuzeigen.
- Wische nochmals vom oberen Bildschirmrand nach unten, um Benachrichtigungen anzuzeigen und auf Verknüpfungen zu Musiksteuerelementen, Fitbit Pay sowie auf die Schnelleinstellungen zuzugreifen. Die Verknüpfungen verschwinden nach 2 Sekunden. Wische nach unten, um sie wieder anzuzeigen.

- Wische nach oben, um deine täglichen Statistiken anzuzeigen.
- Wische nach links, um die Apps auf deiner Uhr anzuzeigen.
- Drück die Zurück-Taste, um zum vorherigen Bildschirm oder zur Uhranzeige zurückzukehren.

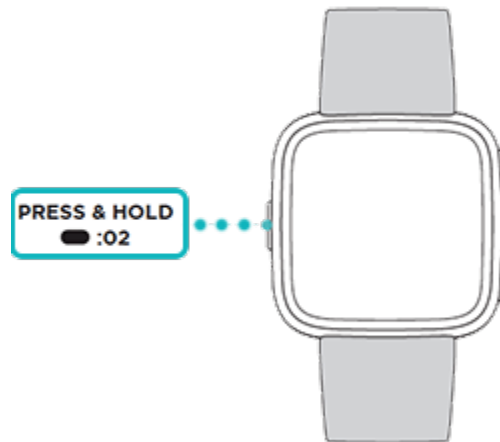



## Schnelltasten

Halte die Tasten von Versa gedrückt, um schneller auf bestimmte Funktionen zuzugreifen, deine Benachrichtigungen zu sehen und Apps zu öffnen.

## Wähle eine Verknüpfung aus

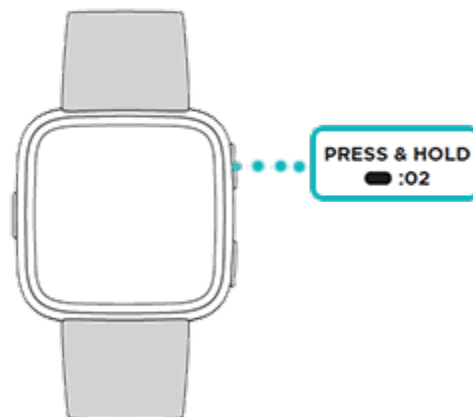
Halte die Zurück-Taste 2 Sekunden lang gedrückt, um Fitbit Pay (auf Fitbit Pay-fähigen Uhren), Musiksteuerungen, Benachrichtigungen und bestimmte Apps zu aktivieren.



Wenn du die Tastenkombination zum ersten Mal verwendest, wähle aus, welche Funktion dadurch aktiviert wird. Um später zu ändern, welche Funktion aktiviert wird, wenn du die Taste gedrückt hältst, öffne die Anwendung Einstellungen  auf deiner Uhr und tippe auf die **Option** Linke Taste.

## Benachrichtigungen

Um durch deine Benachrichtigungen zu scrollen, halte die obere Taste gedrückt:



Wische nach oben oder unten, um durch deine Benachrichtigungen zu scrollen.

## App-Schnell Tasten

Drücke die Tasten auf Versa, um schnell auf deine Lieblings-Apps zuzugreifen. Um auf diese Schnell Tasten zuzugreifen, navigiere zum Bildschirm mit der Uhr. Die Tasten werden wie folgt abgebildet:





- Obere Taste: öffnet die App oben links auf dem ersten App-Bildschirm.
- Untere Taste: öffnet die App unten links auf dem ersten App-Bildschirm.




Du kannst deine Versa durch das Sortieren der Apps nach deinen Vorlieben personalisieren. Weitere Informationen findest du unter „Apps organisieren“ auf Seite 21.

## Schnell-Einstellungen

Wische vom oberen Bildschirmrand aus nach unten. Wische nach dem Anzeigen deiner Benachrichtigungen wieder nach unten und öffne die Steuerzentrale. Tippe


auf das Symbol Schnelleinstellungen , um auf bestimmte Einstellungen zuzugreifen.


Nicht stören 	<p>Wenn die Einstellung „Nicht stören“ aktiviert ist:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Benachrichtigungen, Zielfeierlichkeiten und Erinnerungen sind stumm geschaltet.</li><li>• Du siehst das Symbol „Nicht stören“  am oberen Bildschirmrand, wenn du nach oben wischst, um deine Benachrichtigungen anzuzeigen.</li></ul> <p>Du kannst die Einstellung „Nicht stören“ und den Schlafmodus nicht gleichzeitig aktivieren.</p>
Schlafmodus 	<p>Wenn der Schlafmodus aktiviert ist:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Benachrichtigungen, Zielfeierlichkeiten und Erinnerungen sind stumm geschaltet.</li><li>• Die Helligkeit des Bildschirms ist auf schwach eingestellt.</li><li>• Der Bildschirm bleibt dunkel, wenn du dein Handgelenk drehst.</li><li>• Du siehst das Schlafmodus-Symbol  am oberen Bildschirmrand, wenn du nach unten wischst, um deine Benachrichtigungen anzuzeigen.</li></ul>

	<p>Der Schlafmodus schaltet sich automatisch aus, wenn du einen Schlafplan einrichtest. Weitere Informationen findest du unter „<a href="#">Einstellungen anpassen</a>“ auf Seite 18.</p> <p>Du kannst die Einstellung „Nicht stören“ und den Schlafmodus nicht gleichzeitig aktivieren.</p>
<p>Einstellungen </p>	<p>Für weitere Einstellungen tippst du auf das Symbol Einstellungen, um die App Einstellungen zu öffnen. Weitere Informationen findest du unter „<a href="#">Einstellungen anpassen</a>“ auf Seite 18</p>
<p>Display-Aktivierung </p>	<p>Wenn du die Display-Aktivierung auf „automatisch“ stellst, wird der Bildschirm jedes Mal eingeschaltet, wenn du dein Handgelenk drehst.</p> <p>Wenn du die Display-Aktivierung auf „Manuell“ einstellst, drücke die Taste, um den Bildschirm einzuschalten.</p>
<p>Helligkeit </p>	<p>Passe die Bildschirmhelligkeit an.</p>

## Einstellungen anpassen

Verwalte die Grundeinstellungen in der App Einstellungen  :

Aktivzonenminuten	Aktiviere oder deaktiviere die Benachrichtigung über deine Wochenziele zu Aktivzonenminuten.
Bluetooth	Verwalte verbundene Bluetooth-Geräte.
Helligkeit	Ändere die Helligkeit des Bildschirms.
Nicht stören	Schalte alle Benachrichtigungen aus oder schalte „Bitte nicht stören“ automatisch ein, wenn du die Trainings-App verwendest  .
Herzfrequenzmessung	Schalte die Herzfrequenz-Verfolgung ein oder aus.
Linke Taste	Wähle aus, welche Funktion die Zurück-Taste aktiviert.
Bildschirm-Timeout	Lege fest, wie lange der Bildschirm eingeschaltet bleibt, nachdem du die Interaktion mit deiner Uhr beendet hast.
Display-Aktivierung	Ändere, ob sich der Bildschirm einschaltet, wenn du dein Handgelenk drehst.

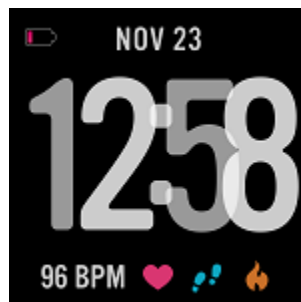
Schlafmodus	<p>Passe die Einstellungen für den Schlafmodus an, einschließlich eines Zeitplans für das automatische Ein- und Ausschalten des Modus.</p> <p>Um einen Zeitplan festzulegen, öffne die App „Einstellungen“  und tippe auf <b>Schlafmodus</b> &gt; <b>Zeitplan</b>. Der Schlafmodus schaltet sich zu der von dir geplanten Zeit automatisch aus, auch wenn du ihn manuell eingeschaltet hast.</p>
Vibrationen	<p>Passe die Vibrationsstärke deiner Uhr an.</p>
Über Versa	<p>Sie dir die regulatorischen Informationen und das Aktivierungsdatum deiner Uhr an. Das Aktivierungsdatum ist der Tag, an dem die Garantie für deine Uhr beginnt. Das Aktivierungsdatum ist der Tag, an dem du dein Gerät eingerichtet hast.</p> <p>Tippe auf <b>Über Versa</b> &gt; <b>Systeminformationen</b>, um das Aktivierungsdatum zu sehen.</p> <p>Weitere Informationen findest du <a href="#">in dem entsprechenden Hilfeartikel</a>.</p>

Tippe auf eine Einstellung, um diese anzupassen. Wische nach oben, um die vollständige Liste der Einstellungen sehen zu können.

## Akkustand überprüfen

Wische vom oberen Bildschirmrand aus nach unten. Der Batteriestand wird oben links angezeigt.

Wenn die Batterie deiner Uhr schwach ist (weniger als 24 Stunden Restlaufzeit), erscheint eine rote Batterieanzeige auf dem Uhranzeige der Uhr. Wenn die Batterie deiner Uhr kritisch schwach ist (weniger als 4 Stunden Restlaufzeit), blinkt die Batterieanzeige.



---


WLAN funktioniert auf Versa nicht, wenn der Akku zu 25 % oder weniger aufgeladen ist und du dein Gerät nicht aktualisieren kannst.

---

## Einrichtung der Gerätesperre

Die Gerätesperre ist für Uhren verfügbar, die Fitbit Pay unterstützen. Damit deine Uhr sicher bleibt, schalte die Gerätesperre in der Fitbit-App ein, die dich auffordert, einen persönlichen 4-stelligen PIN-Code einzugeben, um deine Uhr zu entsperren. Die Gerätesperre wird automatisch aktiviert, wenn du Fitbit Pay für kontaktlose Zahlungen mit deiner Uhr einrichtest. Wenn du Fitbit Pay nicht verwendest, ist die Gerätesperre optional.

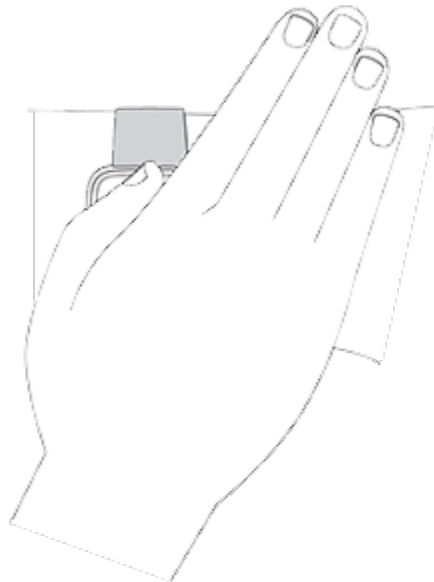
Aktivieren der Geräteverriegelung oder Zurücksetzen des PIN-Codes in der Fitbit-App:

Tippe in der Fitbit-App auf der Registerkarte „Heute“  auf das Symbol oben links  
➤ Versa-Kachel ➤ **Gerätesperre.**

Weitere Informationen findest du [in dem entsprechenden Hilfeartikel](#).

## Wie du das Display ausschaltest

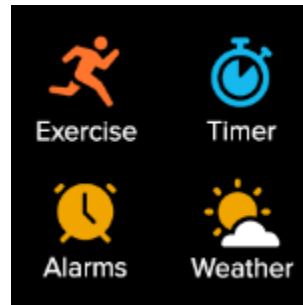
Um den Bildschirm von deiner Uhr bei Nichtgebrauch auszuschalten, bedecke die Uhranzeige kurz mit der anderen Hand, drücke die Zurück-Taste oder drehe das Handgelenk vom Körper weg.



# Ziffernblätter und Apps

---

Die [Fitbit-Galerie](#) bietet Apps und Uhranzeigen zur Personalisierung deiner Uhr, die zugleich eine Vielzahl an Gesundheits-, Fitness-, Zeitmess- und Alltagsanforderungen erfüllen.



## Apps öffnen


Wische von der Uhranzeige aus nach links, um die Apps anzuzeigen, die auf deiner Uhr installiert sind. Tippe auf eine App, um sie zu öffnen.

## Apps ordnen

Um die Position einer App auf Versa zu ändern, halte eine App gedrückt, bis sie markiert ist, und ziehe sie an eine neue Stelle. Die App ist ausgewählt, wenn das Symbol etwas größer angezeigt wird und die Uhr vibriert.

## Apps entfernen


Du kannst die meisten auf Versa installierten Apps entfernen.

1. Tippe in der Fitbit-App auf der Registerkarte „Heute“  auf das Symbol oben links > Versa-Kachel.
2. Tippe auf **Galerie**.
3. Tippe auf die App, die du entfernen möchtest. Du musst eventuell nach oben wischen, um sie zu finden.
4. Tippe auf **Deinstallieren**.


## Apps aktualisieren

Apps werden bei Bedarf über WLAN aktualisiert. Versa sucht nach Updates, wenn die Uhr an das Ladegerät angeschlossen ist und sich in Reichweite deines WLAN-Netzwerks befindet.

Du kannst Apps auch manuell aktualisieren:

1. Tippe in der Fitbit-App auf der Registerkarte „Heute“  auf das Symbol oben links > Versa-Kachel.
2. Tippe auf **Galerie**. Suche die App, die du aktualisieren möchtest. Möglicherweise musst du nach oben wischen, um sie zu finden.
3. Tippe neben der App auf die Schaltfläche **Aktualisieren**.


## Zusätzliche Apps herunterladen

1. Tippe in der Fitbit-App auf der Registerkarte „Heute“  auf das Symbol oben links > Versa-Kachel.
2. Tippe auf **Galerie** > Registerkarte **Apps**.
3. Durchsuche die verfügbaren Apps. Wenn du eines findest, das du installieren möchtest, tippe darauf.
4. Tippe auf **Installieren**, um die App zu Versa hinzuzufügen.



Weitere Informationen findest du [in dem entsprechenden Hilfeartikel](#).

## Ziffernblatt ändern

Die Fitbit-Galerie bietet eine Vielzahl von Ziffernblättern zur Personalisierung deiner Uhr.

1. Tippe in der Fitbit-App auf der Registerkarte „Heute“  auf das Symbol oben links > Versa-Kachel.
2. Tippe auf **Galerie** > Registerkarte **Uhren**.
3. Durchsuche die verfügbaren Zifferblätter. Tippe auf ein Ziffernblatt, um eine Detailansicht anzuzeigen.
4. Tippe auf **Installieren**, um das Ziffernblatt auf der Versa zu installieren.

Speichere bis zu 5 Zifferblätter, um zwischen diesen zu wechseln:


- Wenn du ein neues Zifferblatt auswählst, wird es automatisch gespeichert, es sei denn, du hast bereits 5 gespeicherte Zifferblätter.
- Um deine gespeicherten Uhranzeigen von deiner Uhr aus anzuzeigen, öffne die Uhren-App  und wische, um die gewünschte Uhranzeige zu finden. Tippe, um sie auszuwählen.
- Tippe auf die Registerkarte „Heute“  > das Symbol oben links > dein Gerätebild > **Galerie** um deine gespeicherten Zifferblätter in der Fitbit-App anzuzeigen. Deine gespeicherten Zifferblätter findest du unter „Meine Zifferblätter“.
  - Um ein Ziffernblatt zu entfernen, tippe auf das Ziffernblatt > **Ziffernblatt entfernen**.
  - Um zu einem gespeicherten Ziffernblatt zu wechseln, tippe auf das Ziffernblatt > **Auswählen**.

# Benachrichtigungen von deinem Telefon

Versa kann Anruf-, Text-, Kalender- und App-Benachrichtigungen von deinem Telefon anzeigen, um dich auf dem Laufenden zu halten. Deine Uhr darf maximal einen Abstand von neun Metern zu deinem Telefon haben, um Benachrichtigungen zu erhalten.

## Benachrichtigungen einrichten

Vergewissere dich, dass Bluetooth auf deinem Telefon eingeschaltet ist und dass dein Telefon Benachrichtigungen empfangen kann (oft unter Einstellungen > Benachrichtigungen). Richte dann Benachrichtigungen ein:

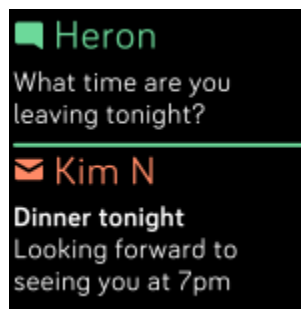
1. Tippe in der Fitbit-App auf der Registerkarte „Heute“  auf das Symbol oben links > Versa-Kachel.
2. Tippe auf **Benachrichtigungen**.
3. Befolge die Anweisungen auf dem Bildschirm, um deine Uhr zu koppeln, falls du dies noch nicht getan hast. Anruf-, SMS- und Kalenderbenachrichtigungen sind automatisch aktiviert.
4. Um Benachrichtigungen von auf deinem Smartphone installierten Apps wie Fitbit und WhatsApp zu aktivieren, tippe auf **App-Benachrichtigungen** und aktiviere die Benachrichtigungen, die angezeigt werden sollen.

Wenn du über ein iPhone verfügst, zeigt Versa Benachrichtigungen aller Kalender an, die mit der Kalender-App synchronisiert werden. Wenn du ein Android-Smartphone nutzt, zeigt deine Versa Kalenderbenachrichtigungen aus der Kalender-App an, die du bei der Einrichtung ausgewählt hast.

Weitere Informationen findest du [in dem entsprechenden Hilfeartikel](#).

## Anzeigen eingehender Benachrichtigungen

Bei einer Benachrichtigung vibriert deine Uhr. Wenn du die Benachrichtigung beim Eintreffen nicht liest, kannst du sie später ansehen, indem du auf dem Uhrbildschirm von oben nach unten wischst.



---

Wenn der Akku deiner Uhr zu niedrig ist, vibriert Versa nicht bei Benachrichtigungen und der Bildschirm wird nicht eingeschaltet.

---

## Benachrichtigungen verwalten

Versa kann bis zu 30 Mitteilungen speichern. Dann werden die ältesten gelöscht, sobald neue eingehen.


So verwaltest du Benachrichtigungen:

- Wische vom oberen Bildschirmrand nach unten, um deine Benachrichtigungen anzuzeigen, und tippe auf eine Benachrichtigung, um sie zu ganz anzuzeigen.
- Um eine Benachrichtigung zu löschen, zeige sie durch Tippen vollständig an, wische dann nach unten und tippe auf **Löschen**.
- Um alle Benachrichtigungen auf einmal zu löschen, wische bei deinen Benachrichtigungen ganz nach oben und tippe auf **Alle löschen**.



## Benachrichtigungen deaktivieren

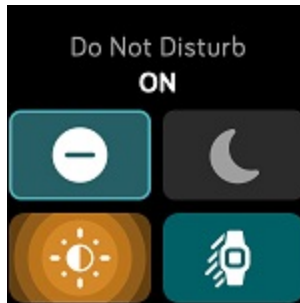
Deaktiviere bestimmte Benachrichtigungen in der Fitbit-App oder deaktiviere alle Benachrichtigungen in den Schnelleinstellungen auf Versa. Wenn du alle Benachrichtigungen deaktivierst, vibriert deine Uhr nicht und der Bildschirm schaltet sich nicht ein, wenn auf deinem Telefon eine Benachrichtigung eingeht.

So deaktivierst du bestimmte Benachrichtigungen:

1. Tippe in der Fitbit-App auf deinem Telefon auf der Registerkarte „Heute“  auf das Symbol oben links > Versa-Kachel > **Benachrichtigungen**.
2. Deaktiviere die Mitteilungen, die du nicht mehr auf deiner Uhr erhalten möchtest.

So deaktivierst du alle Benachrichtigungen:

1. Wische vom oberen Bildschirmrand aus nach unten. Wische nach dem Anzeigen deiner Benachrichtigungen wieder nach unten und öffne die Steuerzentrale. Tippe auf das Symbol für die Schnelleinstellungen .
2. Tippe auf das Symbol „Bitte nicht stören“ . Alle Benachrichtigungen, einschließlich zum Erreichen von Zielen und zu Erinnerungen, werden abgeschaltet.



Wenn du auf deinem Telefon die Einstellung „Bitte nicht stören“ aktiviert hast, erhältst du keine Benachrichtigungen, bis du diese Einstellung wieder ausschaltest.

## Annehmen oder Ablehnen von Anrufen

Wenn deine Versa mit einem iPhone oder einem Android-Smartphone gekoppelt ist, kannst du eingehende Anrufe annehmen oder ablehnen. Wenn auf deinem Smartphone eine ältere Version des Android-Betriebssystems ausgeführt wird, kannst du Anrufe von deiner Uhr aus abweisen, aber nicht annehmen.

Tippe auf das grüne Telefonsymbol auf dem Bildschirm deiner Uhr, um einen Anruf anzunehmen. Bitte beachte, dass du nicht in die Uhr sprechen kannst – wenn du einen Anruf annimmst, wird er auf dem Smartphone angenommen. Tippe auf das rote Telefonsymbol, um einen Anruf abzulehnen und an die Mailbox weiterzuleiten.


Der Name des Anrufers wird angezeigt, falls sich die betreffende Person in deiner Kontaktliste befindet, andernfalls siehst du nur eine Telefonnummer.



## Auf Nachrichten antworten (Android-Telefone)

Reagiere direkt auf Textnachrichten und Benachrichtigungen bestimmter Anwendungen auf deiner Uhr mit voreingestellten Schnellantworten. Lass dein Telefon in der Nähe und lassen du die Fitbit-App im Hintergrund laufen, um auf Nachrichten von deiner Uhr zu antworten.

So antwortest du auf eine Nachricht:

1. Öffne die Benachrichtigung, auf die du antworten möchtest.
2. Tippe auf **Antworten**. Wenn du keine Option zum Antworten auf die Nachricht siehst, ist für die App, die die Benachrichtigung gesendet hat, keine Antwortfunktion verfügbar.
3. Wähle eine Textantwort aus der Liste der Quick Replies aus oder tippe auf das Emoji-Symbol , um ein Emoji auszuwählen.


Weitere Informationen, unter anderem zur Anpassung von Schnellantworten, findest du im [den zugehörigen Hilfeartikel](#).

# Zeitmessung

---

Alarmer vibrieren, um dich zu einem von dir festgelegten Zeitpunkt zu wecken oder zu alarmieren. Stelle bis zu acht Alarmer ein, die einmalig oder an mehreren Tagen der Woche aktiviert werden. Du kannst Ereignisse mit der Stoppuhr erfassen oder einen Countdown-Timer festlegen.

## Wecker einstellen

Richte mit der Alarm-App  einmalige oder wiederkehrende Alarmer ein. Wenn ein Alarm ausgelöst wird, vibriert deine Uhr.

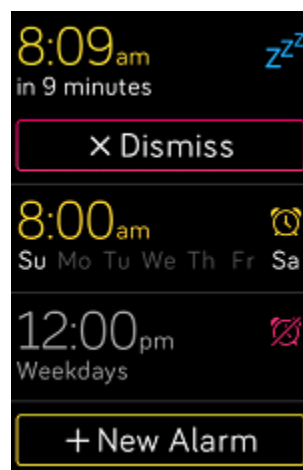
Schalte beim Einstellen eines Alarms Smart Wake ein, damit deine Uhr die beste Weckzeit findet, um dich bis zu 30 Minuten vor der eingestellten Weckzeit zu wecken. Es wird vermieden, dass du im Tiefschlaf geweckt wirst, damit du mit größerer Wahrscheinlichkeit erfrischt aufwachst. Wenn Smart Wake nicht die beste Zeit findet, um dich zu wecken, wirst du von deinem Alarm zur festgelegten Zeit geweckt.

Weitere Informationen findest du [in dem entsprechenden Hilfeartikel](#).


## Einen Alarm ausschalten oder den Schlummermodus aktivieren (Snooze)

Um den Alarm auszuschalten, musst du das Häkchen antippen. Um den Schlummermodus für 9 Minuten zu aktivieren, tippe auf das Zzz-Symbol.

Du kannst den Alarm beliebig oft in den Schlummermodus versetzen. Versa schaltet automatisch in den Schlummermodus, wenn du den Alarm länger als eine Minute lang ignorierst.



## Verwenden von Timer oder Stoppuhr

In der Timer-App  kannst du mit der Stoppuhr die Dauer von Ereignissen messen oder einen Countdown auf deiner Uhr festlegen. Stoppuhr- und Countdown-Zähler können gleichzeitig laufen.

Weitere Informationen findest du [in dem entsprechenden Hilfeartikel](#).

# Aktivität und Wohlbefinden

Mit der Versa kannst du immer, wenn du sie trägst, eine Reihe von Statistiken nachverfolgen, einschließlich stündlicher Aktivitäten, Herzfrequenz und Schlaf. Die Daten werden im Laufe des Tages automatisch mit der Fitbit-App synchronisiert.

## Statistiken im Überblick

Streiche von der Uhranzeige der Uhr nach oben, um Fitbit Home aufzurufen, wo bis zu 7 dieser Statistiken angezeigt werden:

Abzeichen	Die nächsten täglichen Abzeichen und Gesamtabzeichen, die du freischalten kannst
Kernstatistiken	Heute gegangene Schritte, zurückgelegte Strecke, bewältigte Stockwerke, verbrannte Kalorien, Aktivzonenminuten und Zielverlauf in den letzten 7 Tagen
Training	Anzahl der Tage, an denen du dein Trainingsziel in dieser Woche erreicht hast, und bis zu 5 deiner zuletzt aufgezeichneten Übungen
Lebensmittel	Verzehrtc Kalorien, verbleibende Kalorien und aufgenommene Makronährstoffe in Prozent
Herzfrequenz	Aktuelle Herzfrequenz und entweder dein Herzfrequenzbereich oder die Ruheherzfrequenz (wenn nicht in einem Bereich), die in jedem Herzfrequenzbereich verbrachte Zeit und dein Cardio-Fitness-Score
Schritte pro Stunde	Schritte in dieser Stunde und Anzahl der Stunden, in denen du dein stündliches Aktivitätsziel erreicht hast
Zyklus-Tracking	Informationen zum aktuellen Stadium deines Menstruationszyklus, falls zutreffend
Schlaf	Schlafdauer und Schlafresultate sowie deine Schlafgewohnheiten in den letzten 7 Tagen
Wasser	Protokollierung der Wasseraufnahme des aktuellen Tages und Verlauf der letzten 7 Tage

Gewicht	Verbleibendes Gewicht, das du noch ab- oder zunehmen möchtest, um dein Ziel zu erreichen, dein aktuelles Gewicht und dein Fortschritt, seit du das letzte Mal dein Gewichtsziel festgelegt hast
---------	---

Wische auf jeder Kachel nach links oder rechts, um den vollständigen Satz der Statistiken anzuzeigen. Tippe auf das Symbol + auf der Wasserkachel oder der Gewichtskachel, um einen Eintrag zu protokollieren.

Um die Kacheln neu anzuordnen, halte eine Reihe gedrückt und ziehe sie dann nach oben oder unten, um ihre Position zu ändern. Tippe auf **Einstellungen** am unteren Bildschirmrand, um auszuwählen, welche Statistiken du siehst.

In der Fitbit-App findest du deinen vollständigen Verlauf und andere Informationen, die von deiner Uhr ermittelt wurden.

## Tägliches Aktivitätsziel verfolgen

Versa verfolgt deinen Fortschritt bezüglich eines Tagesziels deiner Wahl. Sobald du dein Ziel erreichst, vibriert deine Uhr und blendet eine Glückwunschnachricht ein.

### Ein Ziel auswählen

Setze dir ein Ziel, um deinen Weg zu Gesundheit und Fitness zu beginnen. Dein erstes Ziel ist es, 10.000 Schritte pro Tag zu gehen. Du kannst die Anzahl der Schritte ändern oder ein anderes Aktivitätsziel wählen.

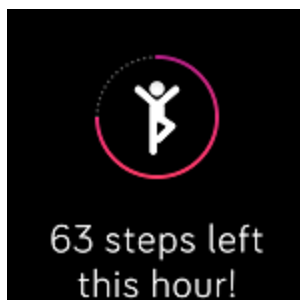
Weitere Informationen findest du [in dem entsprechenden Hilfeartikel](#).

Verfolge den Fortschritt deines Ziels auf der Versa. Weitere Informationen findest du unter „[Statistiken anzeigen](#)“ auf Seite [29](#).

## Aufzeichnen deiner stündlichen Aktivitäten

Versa hilft dir dabei, den ganzen Tag über aktiv zu bleiben, indem sie dich daran erinnert, dass du dich bewegen sollst, wenn du längere Zeit nicht aktiv warst.

Durch diese Erinnerungen wirst du ermuntert, mindestens 250 Schritte pro Stunde zu gehen. Du spürst eine Vibration und siehst zehn Minuten vor jeder vollen Stunde eine Erinnerung auf deinem Bildschirm, wenn du nicht mindestens 250 Schritte gegangen bist. Wenn du nach dieser Erinnerung das Ziel von 250 Schritten erreichst, vibriert der Tracker ein zweites Mal, und es erscheint eine Glückwunsch-Nachricht.



Weitere Informationen findest du [in dem entsprechenden Hilfeartikel](#).

## Deinen Schlaf aufzeichnen

Wenn du Versa im Bett trägst, werden automatisch grundlegende Daten zu deinem Schlaf aufgezeichnet, z. B. die Schlafdauer, die Schlafphasen (REM-Schlaf, Leichtschlaf und Tiefschlaf) und dein Schlafindex (die Qualität deines Schlafs).

Versa erfasst auch deine geschätzte Sauerstoffschwankung während der Nacht und hilft dir so, mögliche Atemprobleme zu erkennen. Außerdem zeigt sie dir, wie deine Hauttemperatur von deinem persönlichen Basiswert abweicht.

Um deine Schlafstatistiken zu sehen, synchronisiere deine Uhr, wenn du aufwachst, und rufe die Fitbit-App auf oder wische vom Ziffernblatt deiner Uhr aus nach oben.

Weitere Informationen findest du [in dem entsprechenden Hilfeartikel](#).

## Schlafziel festlegen

Am Anfang ist ein Schlafziel von 8 Stunden pro Nacht eingestellt. Passe dieses Ziel an deine Bedürfnisse an.

Weitere Informationen findest du [in dem entsprechenden Hilfeartikel](#).

## Erfahre mehr über deine Schlafgewohnheiten

Mit einem Fitbit Premium-Abonnement erfährst du mehr Details zu deinem Schlafindex und wie du im Vergleich mit anderen Teilnehmern abschneidest. Das kann dir helfen, eine bessere Schlafroutine zu entwickeln und erholt aufzuwachen.

Weitere Informationen findest du [in dem entsprechenden Hilfeartikel](#).


## Anzeige deiner Herzfrequenz



Versa erfasst deine Herzfrequenz den ganzen Tag über. Wische von der Uhranzeige nach oben, um deine Herzfrequenz in Echtzeit und deine Ruheherzfrequenz anzuzeigen. Weitere Informationen findest du unter „[Statistiken anzeigen](#)“ auf Seite [29](#). Einige Uhranzeigen zeigen deine Herzfrequenz in Echtzeit auf dem Startbildschirm an.

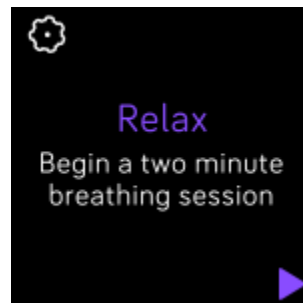
Während des Trainings zeigt Versa die Herzfrequenz-Zone an, damit du die gewünschte Trainingsintensität einhalten kannst.

Weitere Informationen findest du unter „[Anzeige deiner Herzfrequenz](#)“ auf Seite [37](#).

## Geführtes Atemtraining

Die Relax-App  auf der Versa bietet personalisierte, geführte Atemübungen, die dir helfen, während des Tages Momente der Ruhe zu finden. Alle Benachrichtigungen werden während der Sitzung automatisch deaktiviert.

1. Öffne die Relax-App  auf Versa.
2. Die 2-minütige Sitzung ist die erste Option. Tippe auf das Zahnrad-Symbol , um die 5-Minuten-Sitzung zu wählen oder die optionale Vibration auszuschalten. Drücke die Zurück-Taste auf deiner Uhr, um zum Relax-Bildschirm zurückzukehren.



3. Tippe auf das Wiedergabe-Symbol, um die Einheit zu starten, und folge den Anweisungen auf dem Bildschirm.



Nach der Übung erscheint eine Zusammenfassung, die zeigt, wie genau du die Atemaufforderung befolgt hast, deine Herzfrequenz zu Beginn und am Ende der Sitzung und an wie vielen Tagen du ein geführtes Atemtraining in dieser Woche abgeschlossen hast.

Weitere Informationen findest du [in dem entsprechenden Hilfeartikel](#).


# Training und Herzgesundheit


---

Verfolge dein Training automatisch oder erfasse Aktivitäten in der Trainings-App, um Statistiken in Echtzeit sowie Trainingszusammenfassungen anzuzeigen.

Mit der Fitbit-App kannst du deine Aktivitäten mit Freunden und Familie teilen, deine allgemeine Fitness mit der deiner Freunde vergleichen und viele weitere Funktionen nutzen.

Während des Trainings kannst du die Musikwiedergabe in Spotify über die Spotify -



Connect & Control-App  steuern oder die Musikwiedergabe auf deinem Smartphone steuern. Um Musik abzuspielen, die auf deiner Uhr gespeichert ist, öffne die App und wähle die Musik aus, die du hören möchtest. Gehe dann zurück zur Trainings-App und starte dein Training. Wische zum Steuern der Musikwiedergabe während des Trainings vom oberen Bildschirmrand nach unten. Wische nach dem Anzeigen deiner Benachrichtigungen wieder

nach unten und öffne die Steuerzentrale. Tippe das Symbol der Musiksteuerung . Beachte, dass du ein Bluetooth-Audiogerät, wie z. B. Kopfhörer oder Lautsprecher, mit Versa koppeln musst, um auf der Uhr gespeicherte Musik zu hören.

Weitere Informationen findest du unter „Musik“ auf Seite 41.


## Training automatisch aufzeichnen

Versa erkennt und zeichnet automatisch viele Aktivitäten mit hoher Bewegung auf, die mindestens 15 Minuten lang sind. Sieh dir in der Fitbit-App auf deinem Telefon grundlegende Statistiken über deine Aktivität an. Tippe in der Registerkarte „Heute“

 auf die Trainingskachel .

Weitere Informationen findest du [in dem entsprechenden Hilfeartikel](#).

## Training mit der Trainings-App nachverfolgen und analysieren

Verfolge spezifische Übungen mit der Trainings-App  auf Versa, um Echtzeitstatistiken wie Herzfrequenzdaten, verbrannte Kalorien, verstrichene Zeit sowie eine Zusammenfassung nach dem Training an deinem Handgelenk zu sehen. Die vollständigen Trainingsstatistiken und eine Trainingsintensitäts-Karte (wenn du GPS verwendet hast) erhältst du, wenn du in der Fitbit-App auf die Trainings-Kachel tippst.



---

Versa verwendet die GPS-Sensoren deines Smartphones in der Nähe, um GPS-Daten zu erfassen.






---

## Voraussetzungen für GPS

Die GPS-Verbindung ist für alle unterstützten Telefone mit GPS-Sensoren verfügbar. Für weitere Informationen siehe [den entsprechenden Hilfeartikel](#).

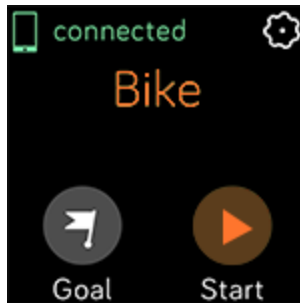
1. Aktiviere Bluetooth und GPS auf deinem Smartphone.
2. Stell sicher, dass Versa mit deinem Smartphone gekoppelt ist.
3. Deine Fitbit-App muss die Erlaubnis haben, auf GPS oder Ortungsdienste zuzugreifen.
4. Überprüfe, ob das GPS für das Training eingeschaltet ist.
  1. Öffne die Trainings-App  und wische nach oben, um ein Training zu finden.
  2. Tippe auf das Zahnrad-Symbol  und stelle sicher, dass das angeschlossene GPS auf **Ein** gestellt ist. Möglicherweise musst du nach oben blättern, um diese Option zu finden.
5. Nimm dein Smartphone zum Training mit.

So kannst du eine sportliche Aktivität aufzeichnen:

1. Öffne auf der Versa die Trainings-App  und wische, um ein Training auszuwählen.
2. Tippe auf das Training, um es auszuwählen. Um weitere Trainingsarten anzuzeigen, tippe auf **Mehr** unten.
3. Tippe auf das Wiedergabesymbol , um mit dem Training zu beginnen, oder tippe auf das Flaggensymbol , um je nach Aktivität ein Zeit-, Distanz- oder Kalorienziel auszuwählen.
4. Wenn du mit dem Training fertig bist oder eine Pause einlegen möchtest, tippe auf das Pausensymbol .
5. Tippe auf das Wiedergabesymbol, um das Training fortzusetzen, oder tippe auf das Flaggensymbol , um den Vorgang zu beenden.
6. Wenn du dazu aufgefordert wirst, bestätige, dass du das Training beenden möchtest. Deine Trainingszusammenfassung wird angezeigt.
7. Tippe auf **Fertig**, um den Übersichtsbildschirm zu schließen.

Hinweise:

- Versa zeigt drei Echtzeit-Statistiken an. Wische über die mittlere Statistik, um alle deine Echtzeit-Statistiken anzuzeigen.
- Wenn du dir ein Trainingsziel setzt, alarmiert dich deine Uhr, wenn du die Hälfte des Wegs zu deinem Ziel zurückgelegt hast.
- Wenn du ein Training mit GPS ausgewählt hast, wird oben links ein Symbol angezeigt, während sich deine Uhr mit dem GPS-Sensor verbindet. Wenn der Bildschirm „verbunden“ anzeigt und Versa vibriert, ist GPS verbunden.





## Trainingseinstellungen und Verknüpfungen anpassen




Auf deiner Uhr kannst du diverse Einstellungen für jede Trainingsart anpassen. Einstellungen umfassen:

Always-On-Bildschirm	Der Bildschirm bleibt während des Trainings eingeschaltet.
Automatische Pause	Automatisches Anhalten eines Laufs oder einer Radtour, wenn du aufhörst, dich zu bewegen
Autom. Erkennung der Einheit	Wenn „Runden anzeigen“ auf <b>Automatisch</b> eingestellt ist, passt du an, wie Runden gezählt werden
GPS-Verbindung	Verfolge deine Route mit GPS
Lauf Erkennung	Öffne automatisch die Trainings-App, wenn deine Uhr einen Lauf erkennt.
Runden anzeigen	Du erhältst Benachrichtigungen, wenn du während deines Trainings bestimmte Meilensteine erreichst
Statistiken anpassen	Wähle, welche Statistiken du beim Verfolgen eines Trainings sehen möchtest

Die Einstellungen hängen vom jeweiligen Training ab. So passt du die Einstellungen für jede Art von Training an:

1. Öffne die Trainings-App  auf Versa.
2. Tippe auf das Training, das du anpassen möchtest.
3. Tippe auf das Zahnradsymbol  und wische durch die Liste der Einstellungen.
4. Tippe auf eine Einstellung, um diese anzupassen.
5. Wenn du fertig bist, drücke die Zurück-Taste, um zum Trainingsbildschirm zurückzukehren und beginne dann mit deinem Training.

So änderst oder ordnest du die Trainingsverknüpfungen in der Trainings-App neu  :

1. Tippe in der Fitbit-App auf der Registerkarte „Heute“  auf das Symbol oben links  Versa-Kachel.
2. Tippe auf **Trainingsverknüpfungen**.
  - Tippe auf das Pluszeichen (+), und wähle eine sportliche Aktivität aus, um eine neue Trainingsverknüpfung hinzuzufügen.
  - Wische auf einer Verknüpfung nach links, um eine Trainingsverknüpfung zu entfernen.
  - Tippe auf **Bearbeiten** (nur auf dem iPhone), um eine Trainingsverknüpfung neu anzuordnen, halte das Menü-Symbol  gedrückt und ziehe es dann nach oben oder unten.

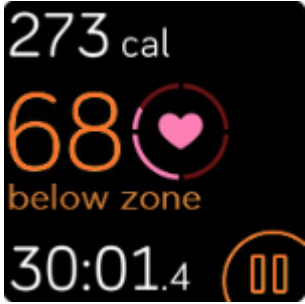
## Trainings-Zusammenfassung anzeigen


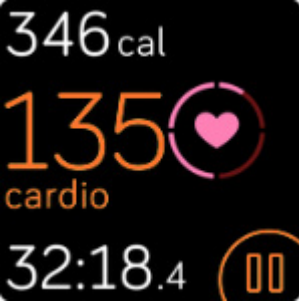

Nach Abschluss eines Workouts zeigt dir Versa eine Übersicht über deine Statistiken an.

Überprüfe die Trainings-Kachel in der Fitbit-App, um zusätzliche Statistiken und eine Trainingsintensitäts-Karte anzuzeigen (sofern du GPS benutzt hast).

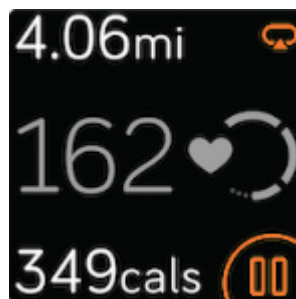
## Herzfrequenz prüfen

Die Versa personalisiert deine Herzfrequenzzonen unter Verwendung deiner Herzfrequenzreserve, die der Differenz zwischen deiner maximalen Herzfrequenz und deiner Ruheherzfrequenz entspricht. Um dir dabei zu helfen, deine gewünschte Trainingsintensität zu erreichen, solltest du während des Trainings deine Herzfrequenz und den Herzfrequenzbereich auf deiner Uhr überprüfen. Versa benachrichtigt dich, wenn du eine Herzfrequenzzone erreichst.

Symbol	Zielbereich	Berechnung	Beschreibung
	Unterhalb Zone	Unter 40 % deiner Herzfrequenzreserve	Unterhalb der Fettverbrennungszone schlägt das Herz in einem langsameren Tempo.

Symbol	Zielbereich	Berechnung	Beschreibung
	Fettverbrennungszone	Zwischen 40 % und 59 % deiner Herzfrequenzreserve	In der Fettverbrennungszone führst du wahrscheinlich eine moderate Aktivität aus, wie z. B. zügiges Gehen. Deine Herzfrequenz und Atmung sind möglicherweise erhöht, aber du kannst dich immer noch problemlos unterhalten.
	Kardiozone	Zwischen 60 % und 84 % deiner Herzfrequenzreserve	In der Cardiozone führst du wahrscheinlich eine anstrengende Aktivität aus, wie z. B. Laufen oder Spinning.
	Höchstleistungszone	Mehr als 85 % deiner Herzfrequenzreserve	In der Höchstleistungszone führst du wahrscheinlich eine kurze, intensive Aktivität aus, die deine Leistung und Geschwindigkeit verbessert, wie z. B. Sprinten oder hochintensives Intervalltraining.

Beachte, dass der Herzfrequenzwert grau erscheint, wenn deine Uhr nach einem stärkeren Messwert sucht.



## Benutzerdefinierte Herzfrequenzbereiche


Anstatt die 3 Herzfrequenzzonen zu verwenden, kannst du eine benutzerdefinierte Zone erstellen, um eine bestimmte Herzfrequenz zu erreichen.



Weitere Informationen findest du [in dem entsprechenden Hilfeartikel](#).

## Aktivzonenminuten verdienen

Sammele Aktivzonenminuten für die Zeit, die du in der Fettverbrennungs-, Cardio- oder Höchstleistungszone verbringst. Um dir dabei zu helfen, das Beste aus deiner Zeit herauszuholen, erhältst du 2 Aktivzonenminuten für jede Minute, die du in der Cardio- oder Höchstleistungszone verbringst.

1 Minute in der Fettverbrennungszone = 1 Aktivzonenminute  
1 Minute in den Kardio- oder Spitzenzonen = 2 Aktivzonenminuten

So erhältst du eine Benachrichtigung, wenn du bei Verwendung der Trainings-App eine Herzfrequenzzone erreichst  :

1. Öffne die Trainings-App  auf deiner Uhr.
2. Tippe auf die Übung, die du verfolgen möchtest.
3. Tippe oben rechts auf das Zahnradsymbol .
4. Schalte **Zonenbenachrichtigungen** ein.

Wenige Augenblicke, nachdem du während deiner Übung in eine andere Herzfrequenzzone eingetreten bist, summt deine Uhr, damit du weißt, wie hart du arbeitest. Die Häufigkeit, mit der deine Uhr vibriert, zeigt an, in welcher Zone du dich befindest:

Leichter Summton = unter Zone  
1 Buzz = Fettverbrennungszone  
2 Summtöne = Kardio-Zone  
3 Summtöne = Spitzenzone

Zu Beginn wird dein wöchentliches Ziel auf 150 Aktivzonenminuten festgelegt. Du erhältst Benachrichtigungen, sobald du dein Ziel erreicht hast.

## Aktivität teilen

Öffne die Fitbit-App nach einem Training, um deine Statistiken mit Freunden und Familie zu teilen.

Weitere Informationen findest du [in dem entsprechenden Hilfeartikel](#).

## Ansehen des Cardio-Fitness-Scores

Du kannst deine allgemeine kardiovaskuläre Fitness über dein Handgelenk in der Fitbit-App ansehen. Dein Cardio-Fitness-Score und deine Cardio-Fitness-Stufe können dabei mit Freunden verglichen werden.

Wische auf deiner Uhr zu Fitbit Today und mache dort die Herzfrequenzkachel ausfindig. Wische nach links, um anzuzeigen, wie viel Zeit du pro Tag in den einzelnen Herzfrequenzbereichen verbracht hast. Wische erneut nach links, um deinen Cardio-Fitness-Score und deine Cardio-Fitness-Stufe anzuzeigen.

Weitere Informationen findest du [in dem entsprechenden Hilfeartikel](#).

# Musik


---

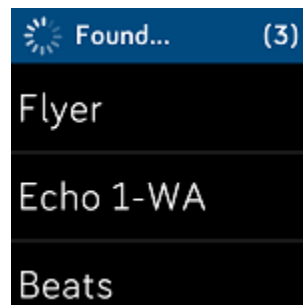
Höre Musik über Bluetooth-Kopfhörer oder -Lautsprecher, ohne dass du dafür dein Smartphone benötigst.

## Bluetooth-Kopfhörer oder -Lautsprecher anschließen

Schließe bis zu 8 Bluetooth-Audiogeräte an, um Musik von deiner Uhr zu hören.


Um ein neues Bluetooth-Audiogerät zu koppeln:

1. Aktiviere den Kopplungsmodus an deinen Bluetooth-Kopfhörern oder -Lautsprechern.
2. Öffne auf Versa die App **Einstellungen**  **> Bluetooth**.
3. Tippe auf **+ Audiogerät**. Versa sucht nach Geräten in der Nähe.
4. Wenn Versa Bluetooth-Audiogeräte in der Nähe findet, wird auf dem Bildschirm eine Liste angezeigt. Tippe auf den Namen des Gerätes, das du koppeln möchtest.



Wenn die Kopplung abgeschlossen ist, wird ein Häkchen auf dem Bildschirm angezeigt.

Um mit einem anderen Bluetooth-Audiogerät Musik zu hören:



1. Öffne auf Versa die App **Einstellungen**  **> Bluetooth**.
2. Tippe auf das Audiogerät, das du verwenden möchtest, oder koppele ein neues Gerät. Warte dann einen Moment, bis sich das Gerät verbindet.

Weitere Informationen findest du [in dem entsprechenden Hilfeartikel](#).

# Musik mit Versa steuern

Steuere die Musik, die auf Versa oder auf deinem Smartphone abgespielt wird.


So wählst du eine Musikquelle aus:

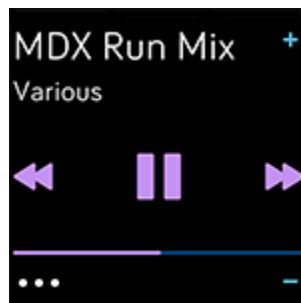
1. Wische vom oberen Bildschirmrand aus nach unten. Wische nach dem Anzeigen deiner Benachrichtigungen wieder nach unten und öffne die Steuerzentrale. Tippe das Symbol der Musiksteuerung .
2. Tippe auf das 3-Punkte-Symbol .
3. Tippe auf das Telefon- oder Uhr-Symbol, um die Quelle zu wechseln.

Wenn du ein Android-Smartphone hast, schalte Bluetooth Classic ein, um die Musik auf deinem Telefon zu steuern:

1. Öffne die App „Einstellungen“  auf Versa > **Bluetooth** > **Musiksteuerung wiederherstellen**.
2. Gehe auf deinem Smartphone zu den Bluetooth-Einstellungen, in denen die gekoppelten Geräte aufgeführt sind. Dein Smartphone wird nach verfügbaren Geräten suchen.
3. Tippe auf **Versa (Klassisch)**.

So steuerst du Musik:

1. Wische auf deiner Uhr vom oberen Bildschirmrand aus nach unten. Wische nach dem Anzeigen deiner Benachrichtigungen wieder nach unten und öffne die Steuerzentrale. Tippe das Symbol der Musiksteuerung .
2. Spiele oder pausiere den Titel oder tippe auf die Pfeilsymbole, um zum nächsten oder vorherigen Titel zu springen (sofern die Audioquelle dies zulässt). Tippe auf die Symbole + und -, um die Lautstärke zu regeln.



# Kontaktloses Bezahlen

Einige Versionen von Versa verfügen über einen integrierten NFC-Chip, mit dem du die Funktion Fitbit Pay nutzen kannst, um kontaktlose Zahlungen durch Tippen auf deine Uhr zu tätigen. Um herauszufinden, ob deine Uhr diese Funktion unterstützt, prüfe die Rückseite deiner Uhr. Wenn Fitbit Pay im Text des Herzfrequenzsensors aufgeführt ist, verfügt deine Uhr über einen NFC-Chip.



## Verwenden von Kredit- und Debitkarten


Richte in der Fitbit-App Fitbit Pay ein und verwende deine Uhr, um in Geschäften einzukaufen, die kontaktlose Zahlungen akzeptieren.

Wir erweitern unsere Liste an Partnern ständig um neue Standorte und Kartenaussteller. Um zu sehen, ob du deine Zahlungskarte mit deinem Fitbit-Gerät verwenden kannst, siehe:

- Fitbit Pay: [fitbit.com/fitbit-pay/banks](https://fitbit.com/fitbit-pay/banks)

## Kontaktloses Bezahlen einrichten

Damit du kontaktlos bezahlen kannst, musst du mindestens eine Kredit- oder Debitkarte einer teilnehmenden Bank in der Fitbit-App hinzufügen. In der Fitbit-App kannst du Zahlungskarten hinzufügen und entfernen, eine Standardkarte für deine Uhr festlegen, eine Zahlungsmethode bearbeiten und deine letzten Einkäufe überprüfen.

1. Tippe in der Fitbit-App auf der Registerkarte „Heute“  auf das Symbol oben links > Versa-Kachel.
2. Tippe auf die **Brieftaschen**-Kachel.
3. Befolge die Anweisungen auf dem Bildschirm, um eine Zahlungskarte hinzuzufügen. In einigen Fällen benötigt deine Bank möglicherweise eine zusätzliche Verifizierung. Wenn du zum ersten Mal eine Karte hinzufügst, wirst

du möglicherweise aufgefordert, einen vierstelligen PIN-Code für deine Uhr festzulegen. Beachte, dass du auch den Passwortschutz für dein Smartphone aktivieren musst.

4. Nachdem du eine Karte hinzugefügt hast, folge den Anweisungen auf dem Bildschirm, um Benachrichtigungen für dein Smartphone zu aktivieren und die Einrichtung abzuschließen (falls du dies nicht bereits getan hast).


Du kannst der Brieftasche bis zu 6 Zahlungskarten hinzufügen und eine Zahlungskarte als Standard-Zahlungsoption auswählen.

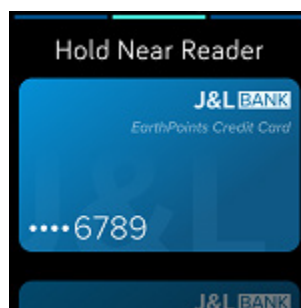
## Einkäufe tätigen

Mit deinem Fitbit-Gerät kann du in allen Geschäften einkaufen, die kontaktlose Zahlungen akzeptieren. Um herauszufinden, ob das Geschäft kontaktloses Bezahlen akzeptiert, halte an der Kasse nach dem folgenden Symbol Ausschau:

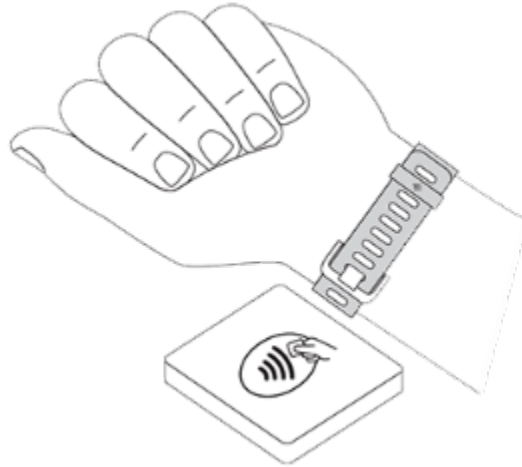


*Für alle Kunden außer in Australien:*

1. Aktiviere Fitbit Pay.
  - Wenn du Fitbit Pay als Tastenkürzel ausgewählt hast, halte die Zurück-Taste auf deiner Uhr 2 Sekunden lang gedrückt.
  - Wenn du eine andere Tastenkombination wählst, wische vom oberen Rand deines Bildschirms nach unten. Wische nach dem Anzeigen deiner Benachrichtigungen wieder nach unten und öffne die Steuerzentrale.  
Tippe auf das Fitbit Pay-Symbol , wenn du eine andere Tastenverknüpfung gewählt hast.
2. Gib auf Aufforderung den 4-stelligen PIN-Code deiner Uhr ein. Deine Standard-Zahlungskarte wird auf dem Bildschirm angezeigt.



3. Um mit deiner Kreditkarte zu zahlen, halte dein Handgelenk in die Nähe des Zahlterminals. Um mit einer anderen Karte zu zahlen, wische, bis die Karte angezeigt wird, die du verwenden möchtest, und halte dann dein Handgelenk in die Nähe des Zahlterminals.



#### *Kunden in Australien:*

1. Wenn du eine Kredit- oder Debitkarte einer australischen Bank hast, halte zum Bezahlen einfach deine Uhr an das Zahlungsterminal. Wenn deine Karte von einer Bank außerhalb Australiens stammt oder wenn du mit einer Karte zahlen möchtest, die nicht deine Standardkarte ist, führe die oben genannten Schritte 1-3 aus.
2. Gib auf Aufforderung den 4-stelligen PIN-Code deiner Uhr ein.
3. Wenn der Kaufbetrag 100 AUD übersteigt, folge den Anweisungen am Zahlungsterminal. Wenn du zur Eingabe eines PIN-Codes aufgefordert wirst, gib den PIN-Code für deine Karte ein (nicht den deiner Uhr).

Wenn die Zahlung erfolgreich war, vibriert die Uhr und du siehst eine Bestätigung auf dem Bildschirm.

Wenn das Terminal dein Fitbit-Gerät nicht erkennt, vergewissere dich, dass das Ziffernblatt nahe am Lesegerät ist und der Kassierer weiß, dass du kontaktlos bezahlen möchtest.


---

Zur Sicherheit musst du Versa am Handgelenk tragen, um das kontaktlose Bezahlen nutzen zu können.

---

Weitere Informationen findest du [in dem entsprechenden Hilfeartikel](#).

## Standardkarte ändern

1. Tippe in der Fitbit-App auf der Registerkarte „Heute“  auf das Symbol oben links > **Versa**-Kachel.
2. Tippe auf die **Briefaschen**-Kachel.
3. Suche die Karte, die du als Standardoption einstellen möchtest.
4. Tippe auf **Versa als Standard festlegen**.

## Bezahle für die Fahrt

Verwende kontaktlose Zahlungen, um dich an Transit-Lesegeräten, die kontaktlose Kredit- oder Debitkartenzahlungen akzeptieren, an- und abzumelden. Um mit deiner Uhr zu bezahlen, befolge die Schritte unter [„Verwenden von Kredit- und Debitkarten“](#) auf Seite [43](#).


---

Bezahle mit derselben Karte auf deiner Fitbit-Uhr, wenn du zu Beginn und am Ende deiner Reise auf den Transitleser tippst. Stelle sicher, dass dein Gerät aufgeladen ist, bevor du deine Reise beginnst

---

# Wetter

---


Sieh dir das Wetter an deinem aktuellen Standort sowie an 2 weiteren, über die Wetter-App  ausgewählten Orten auf deiner Uhr an.

Um das aktuelle Wetter zu überprüfen, öffne die Wetter-App, um die Wetterbedingungen an deinem aktuellen Standort anzuzeigen. Wische nach links, um das Wetter an anderen, von dir hinzugefügten Orten anzuzeigen.

Wenn das Wetter für deinen aktuellen Standort nicht angezeigt wird, überprüfe, ob du die Ortungsdienste für die Fitbit-App aktiviert hast. Wenn du den Standort wechselst oder keine aktualisierten Daten für deinen aktuellen Standort siehst, synchronisiere deine Uhr, um deinen neuen Standort und die neuesten Daten in der Wetter-App zu sehen.

Wähle in der Fitbit-App deine Temperatureinheit aus. Weitere Informationen findest du im [entsprechenden Hilfeartikel](#).

So fügst du eine Stadt hinzu oder entfernst sie:

1. Tippe in der Fitbit-App auf der Registerkarte „Heute“  auf das Symbol oben links > Versa-Kachel.
2. Tippe auf **Galerie**.
3. Tippe auf die **Wetter**-App. Du musst eventuell nach oben wischen, um sie zu finden.
4. Tippe auf **Einstellungen** > **Stadt hinzufügen**, um bis zu zwei zusätzliche Standorte hinzuzufügen. Zum Löschen eines Standorts tippe auf **Bearbeiten** > das **X**-Symbol. Beachte, dass du deinen aktuellen Standort nicht löschen kannst.

# Aktualisieren, Neustarten und Löschen

---

Bei einigen Schritten zur Fehlerbehebung musst du möglicherweise deine Uhr neu starten. Das Löschen von Daten ist sinnvoll, wenn du Versa an eine andere Person weitergeben möchtest. Aktualisiere deine Uhr, um neue Aktualisierungen des Fitbit-Betriebssystems zu erhalten.

## Versa neu starten

Um die Uhr neu zu starten, halte die Zurück-Taste und die unteren Tasten einige Sekunden lang gedrückt, bis das Fitbit-Logo auf dem Bildschirm erscheint.

Ein Neustart deiner Uhr löscht keine Daten.

---

Versa hat ein kleines Loch (Höhenmessersensor) auf der Rückseite des Geräts. Versuche nicht, das Gerät neu zu starten, indem du Gegenstände wie z. B. Büroklammern in dieses Loch einführst. Dies kann deine Uhr beschädigen.

---

## Versa löschen

Wenn du Versa einer anderen Person geben oder zurückgeben möchtest, solltest du zunächst deine persönlichen Daten löschen:

Öffne auf Versa die App „Einstellungen“  > **Info** > **Auf Werkseinstellungen zurücksetzen**.

## Versa aktualisieren

Aktualisiere deine Uhr, um die neuesten Funktionserweiterungen und Produktaktualisierungen zu erhalten.

Wenn eine Aktualisierung verfügbar ist, wird eine Benachrichtigung in der Fitbit-App angezeigt. Nach dem Start des Updates wird für die Dauer der Aktualisierung ein Fortschrittsbalken auf Versa und in der Fitbit-App angezeigt. Uhr und Smartphone müssen sich während der Aktualisierung nahe beieinander befinden.

Die besten Ergebnisse erzielst du, wenn die Uhr aufgeladen ist und sich mit deinem WLAN-Netzwerk verbinden kann.

---

Die Aktualisierung von Versa beansprucht den Akku möglicherweise stark. Wir empfehlen, die Uhr vor der Aktualisierung in das Ladegerät zu stecken.

---

Weitere Informationen findest du [in dem entsprechenden Hilfeartikel](#).

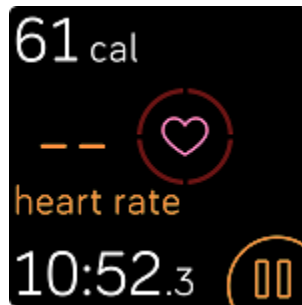
# Fehlerbehebung


---

Wenn Versa nicht ordnungsgemäß funktioniert, lesen Sie die folgenden Schritte zur Fehlerbehebung.

## Fehlendes Herzfrequenzsignal

Bei Trainings und im Tagesverlauf misst Versa fortlaufend deine Herzfrequenz. Wenn es dem Herzfrequenzsensor nicht gelingt, ein Signal zu erkennen, werden gestrichelte Linien angezeigt.

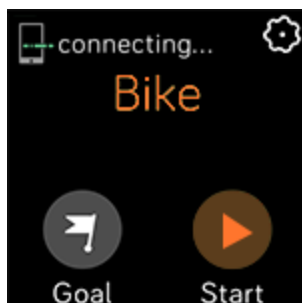


Wenn deine Uhr kein Herzfrequenzsignal erkennt, vergewissere dich zunächst, dass in der App „Einstellungen“  auf deiner Uhr die Aufzeichnung der Herzfrequenz aktiviert ist. Vergewissere dich als Nächstes, dass du die Uhr korrekt trägst, indem du sie am Handgelenk höher oder tiefer schiebst bzw. das Band straffst oder lockerer einstellst. Versa muss an deiner Haut anliegen. Nach einer kurzen Wartezeit, in der du deinen Arm still und gerade halten musst, sollte die Herzfrequenz wieder angezeigt werden.

Weitere Informationen findest du [in dem entsprechenden Hilfeartikel](#).

## GPS-Signal fehlt


Umweltfaktoren wie beispielsweise hohe Gebäude, dichter Wald, steile Erhebungen und sogar dicke Wolken können die Verbindung zwischen GPS-Satelliten und deinem Smartphone beeinträchtigen. Wenn dein Telefon während des Trainings nach einem GPS-Signal sucht, wird oben auf dem Bildschirmrand **Verbindung wird aufgebaut** angezeigt.



Damit die Daten bestmöglich aufgezeichnet werden können, fange erst mit dem Training an, nachdem dein Smartphone das Signal gefunden hat.

## WLAN-Verbindung kann nicht hergestellt werden

Wenn Versa keine Verbindung zu WLAN herstellen kann, hast du möglicherweise ein falsches Kennwort eingegeben oder das Kennwort wurde möglicherweise geändert:

1. Tippe in der Fitbit-App auf der Registerkarte „Heute“  auf das Symbol oben links > Versa-Kachel.
2. Tippe auf **WLAN-Einstellungen** > **Weiter**.
3. Tippe auf das Netzwerk, das du verwenden möchtest > **Entfernen**.
4. Tippe auf **Netzwerk hinzufügen** und befolge die Anweisungen auf dem Bildschirm, um die Verbindung mit dem WLAN-Netzwerk wiederherzustellen.

Um zu überprüfen, ob dein WLAN-Netzwerk ordnungsgemäß funktioniert, schließe ein anderes Gerät an dein Netzwerk an. Wenn die Verbindung erfolgreich hergestellt wurde, versuche erneut, die Uhr anzuschließen.

Wenn Versa keine Verbindung zum WLAN herstellen kann, prüfe zunächst, ob das Netzwerk, mit dem du die Uhr verbinden möchtest, kompatibel ist. Die besten Ergebnisse erzielst du mit deinem WLAN-Netzwerk zu Hause. Versa kann sich nicht mit 5GHz-WLAN, WPA Enterprise oder öffentlichen Netzwerken verbinden, die Anmeldungen, Abonnements oder Profile benötigen. Eine Liste der kompatiblen Netzwerktypen findest du unter „[Verbindung zum WLAN](#)“ auf Seite 9.

Nachdem du dich vergewissert hast, dass das Netzwerk kompatibel ist, starte die Uhr neu und versuche daraufhin erneut, dich mit dem WLAN zu verbinden. Wenn du andere Netzwerke in der Liste der verfügbaren Netzwerke siehst, aber nicht dein bevorzugtes Netzwerk, begib dich näher zum Router.

Weitere Informationen findest du [in dem entsprechenden Hilfeartikel](#).

## Andere Probleme

Wenn eines der folgenden Probleme auftritt, starte deine Uhr neu:

- Wird nicht synchronisiert
- Reagiert nicht auf Antippen, Wischen oder Drücken von Tasten
- Zeichnet Schritte oder andere Daten nicht auf
- Zeigt keine Benachrichtigungen an

Anweisungen findest du unter „[Versa neu starten](#)“ auf Seite 48.

# Allgemeine Informationen und Spezifikationen

---

## Sensoren und Komponenten

Fitbit Versa enthält die folgenden Sensoren und Motoren:

- Ein optischer Herzfrequenz-Tracker
- Höhenmesser, der Höhenunterschiede misst
- Ein dreiachsiger Beschleunigungsmesser, der deine Bewegungsmuster erfasst
- einen Umgebungslichtsensor
- Vibrationsmotor

## Materialien

Das Gehäuse und die Schnalle des Versa bestehen aus eloxiertem Aluminium. Auch wenn eloxiertes Aluminium Spuren von Nickel enthält und bei Personen mit Nিকেlempfindlichkeit eine allergische Reaktion auslösen kann, entspricht die Nickelmenge in allen Fitbit-Produkten der strengen Nickelrichtlinie der Europäischen Union.

Das Band der Versa besteht aus einem flexiblen, haltbaren Elastomer-Material, ähnlich dem, das in vielen Sportuhren verwendet wird.

## Funktechnik

Versa enthält einen Bluetooth-Funkempfänger 4.0, einen WLAN-Chip und Fitbit Pay-fähige Geräte verfügen über einen NFC-Chip.

## Haptisches Feedback

Versa verfügt über einen Vibrationsmotor für Alarmer, Ziele, Benachrichtigungen und Erinnerungen.

## Batterie

Versa wird mit einem Lithium-Polymer-Akku betrieben.

## Speicher

Versa speichert deine Daten, einschließlich Tagesstatistiken, Schlafinformationen und Trainingsverlauf, für 7 Tage. Sieh dir deine historischen Daten in der Fitbit-App an.

## Display

Versa verfügt über ein farbiges LCD-Display.

## Armbandgröße

Das Armband ist in den untenstehenden Größen erhältlich. Als Zubehör verkaufte Armbänder können etwas anders ausfallen.

Kleines Armband	Passt um ein Handgelenk mit einem Umfang von 140-180 mm (5,5-7,1 Zoll)
Großes Armband	Passt um ein Handgelenk mit einem Umfang von 180-220 mm (7,1-8,7 Zoll)

## Umgebungsbedingungen

Betriebstemperatur	14° bis 113° F (-10° bis 45° C)
Temperatur bei Nichtbetrieb	-20 bis -10 °C (-4 bis 14 °F)  113° bis 140° F (45° bis 60° C)
Wasserresistenz	Wasserfest bis zu 50 Meter Tiefe
Maximale Betriebshöhe	8.534 m 28.000 Fuß

## Mehr erfahren

Um mehr über deine Uhr zu erfahren, Infos zu erhalten, wie du deine Fortschritte in der Fitbit-App verfolgen kannst und wie du mit Fitbit Premium gesunde Gewohnheiten entwickeln kannst, besuche [help.fitbit.com](https://help.fitbit.com).

## Rückgabe und Garantie

Garantieinformationen und die fitbit.com-Rückgaberichtlinie findest du auf [unserer Website](#).

# Regulatory and Safety Notices

---

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

**Settings > About > Regulatory Info**

## USA: Federal Communications Commission (FCC) statement

Model FB504:

FCC ID: XRAFB504

Model FB505

FCC ID: XRAFB505

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

**Settings > About > Regulatory Info**

This device complies with Part 15 of the FCC Rules.

Operation is subject to the following two conditions:

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

### FCC Warning

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

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

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

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

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

## Canada: Industry Canada (IC) statement

Model/Modèle FB504

IC: 8542A-FB504

Model/Modèle FB505

IC: 8542A-FB505

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

**Settings > About > Regulatory Info**

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

**Paramètres > À propos > Informations réglementaires**

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

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

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

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

Operation is subject to the following two conditions:

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

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

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

## European Union (EU)

Model FB505

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

Hereby, Fitbit, Inc. declares that the radio equipment type Model FB505 is in compliance with Directive 2014/53/EU. The full text of the EU declaration of conformity is available at the following internet address: [www.fitbit.com/safety](http://www.fitbit.com/safety)

### **Vereinfachte EU-Konformitätserklärung**

Fitbit, Inc. erklärt hiermit, dass die Funkgerätypen Modell FB505 die Richtlinie 2014/53/EU erfüllen. Der vollständige Wortlaut der EU-Konformitätserklärungen kann unter folgender Internetadresse abgerufen werden: [www.fitbit.com/safety](http://www.fitbit.com/safety)

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

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

### **Déclaration UE de conformité simplifiée**

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

### **Dichiarazione di conformità UE semplificata**

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

## Customs Union

Model FB504 and FB505



## Argentina

Model FB504:



Model FB505:



## Australia and New Zealand

Model FB504 and FB505



# Belarus

Model FB504 and FB505



# China

Model FB505

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

Settings > About > Regulatory Info

## China RoHS

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

本表格依据 SJ/T 11364 的规定编制

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

## China RoHS

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

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

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



CMIIT ID 2018DJ1829

## India

Model FB505

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

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

## Indonesia

Model FB505

55114/SDPPI/2018 3788
--------------------------

## Israel

Model FB505

התאמה אישור 51-63726

המוצר של המודולארי בחלק טכני שינוי כל לבצע אין.

## Japan

Model FB505

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

Settings > About > Regulatory Info

## Mexico



Model FB504 and FB505

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

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

## Morocco

Model FB505

AGREE PAR L'ANRT MAROC

Numéro d'agrément: 15884 ANRT 2018

Date d'agrément: 22/02/2018

## Nigeria

Model Name FB505

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

## Oman

Model FB505

OMAN-TRA/TA-R/5205/18

D090258

## Pakistan

Model No.: FB505

TAC No.: 9.6090/2018



**Model: FB505**

**Serial No: Refer to retail box**

**Year of Manufacture: 2018**

## Philippines

Model FB505



Serbia

Model FB505



1005 18

South Korea

Model FB505



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

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



## Taiwan

Model FB505

注意!

依據 低功率電波輻射性電機管理辦法

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

第十四條

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

前項合法通信，指依電信法規定作業之無線電通信。

低功率射頻電機須忍受合法通信或工業、科學及醫療用電波輻射性電機設備之干擾。

Translation:

Low power warning:

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

Article 12

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

Article 14

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

使用過度恐傷害視力」

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

Translation:

“Excessive use may cause damage to vision”

Rest for 10 minutes after every 30 minutes.

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

電池警語：

此裝置使用鋰電池。

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

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

Translation:

Battery warning:

This device uses a lithium-ion battery.

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

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

## Taiwan RoHS

設備名稱：智慧型手錶 Equipment name		型號（型式）：FB505 Type designation (Type)				
單元Unit	限用物質及其化學符號 Restricted substances and its chemical symbols					
	鉛Lead (Pb)	汞Mercury (Hg)	鎘Cadmium (Cd)	六價鉻 Hexavalent chromium (Cr <sup>+6</sup> )	多溴聯苯 Polybrominated biphenyls (PBB)	多溴二苯醚 Polybrominated diphenyl ethers (PBDE)
錶帶	○	○	○	○	○	○
電子	—	○	○	○	○	○
錶扣	○	○	○	○	○	○
充電線	○	○	○	○	○	○

備考1. “超出0.1 wt %”及“超出0.01 wt %”係指限用物質之百分比含量超出百分比含量基準值。  
 Note 1: “Exceeding 0.1 wt %” and “exceeding 0.01 wt %” indicate that the percentage content of the restricted substance exceeds the reference percentage value of presence condition.

備考2. “○”係指該項限用物質之百分比含量未超出百分比含量基準值。  
 Note 2: “○” indicates that the percentage content of the restricted substance does not exceed the percentage of reference value of presence.

備考3. “—”係指該項限用物質為排除項目。  
 Note 3: The “—” indicates that the restricted substance corresponds to the exemption.

## United Arab Emirates

Model FB505

TRA Registered No: ER/61589/18

Dealer No: 35294/14

Zambia

Model FB505



ZMB/ZICTA/TA/2018/2/50

© 2023 Fitbit LLC. Alle Rechte vorbehalten. Fitbit und das Fitbit-Logo sind Marken oder eingetragene Marken von Fitbit in den USA und anderen Ländern. Eine vollständige Liste der Fitbit-Marken findest du auf der [Fitbit-Markenliste](#). Erwähnte Marken von Drittanbietern sind das Eigentum ihrer jeweiligen Inhaber.

# Index

---

## S

swim, 53

swimming, 53

## W

water proof, 53

Water resistance, 53

water resistant, 53

waterproof, 53