



Brugervejledning

versa 4



by Google

Indhold

03. SÅDAN KONFIGURERER DU DIT VERSA 4

04. FITBIT PREMIUM

05. SÅDAN BRUGER DU DIT VERSA 4

- 06. Kort om Fitbit
- 07. Meddelelser
- 07. Hurtigindstillinger
- 08. Redskaber til hjertesundhed
- 09. Træning + GPS
- 09. Fitbit Pay
- 10. Altid tændt-skærmindstilling
- 10. Alarmer
- 11. Opladning
- 12. Tag dit Versa 4 på
- 12. Sådan tager du remmen af

13. OFTE STILLEDE SPØRGSMÅL

15. SIKKERHEDSOPLYSNINGER

16. BEGRÆNSET PRODUKTGARANTI

17. MEDDELELSER OM INTELLEKTUEL EJENDOM

18. FORSKRIFTSMÆSSIGE OPLYSNINGER

19. FLERE OPLYSNINGER



Sådan konfigurerer du dit Versa 4

1 Download og installer Fitbit-appen fra et af de følgende steder:

- Apple-enheder – Apple App Store
- Android-enheder – Google Play Store

*Brug en kompatibel iPhone, iPad eller Android-telefon: [fitbit.com/devices](https://www.fitbit.com/devices)

2 Åbn Fitbit-appen, og tryk på Tilmeld dig til Fitbit.

3 Følg instruktionerne på skærmen for at oprette en Fitbit-konto og forbind ("par") din Fitbit-enhed med din telefon eller tablet.

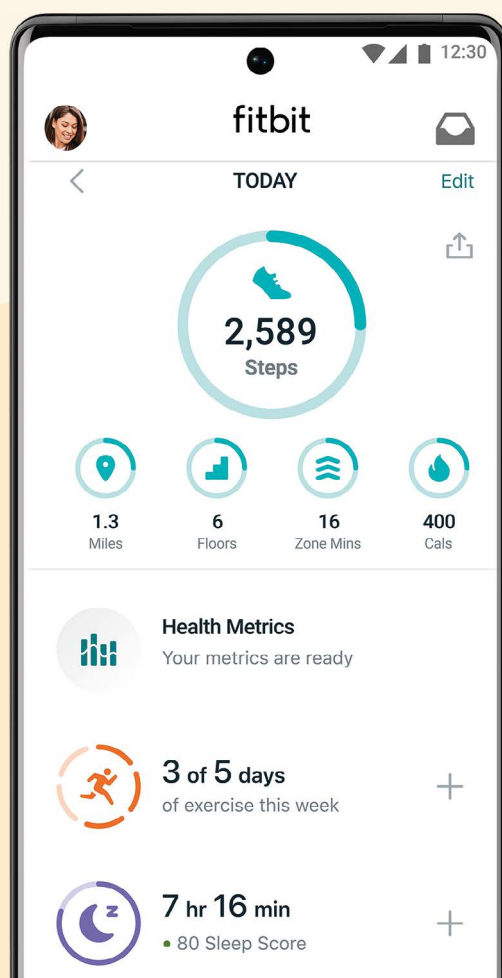
Pardannelse sikrer, at din Fitbit-enhed og telefon eller tablet kan kommunikere med hinanden (synkronisering af deres data).

Til nye Fitbit-brugere

iPhone, iPad eller Android-telefon.

FÅ SUPPORT

Gå til help.fitbit.com
support for at kontakte os.

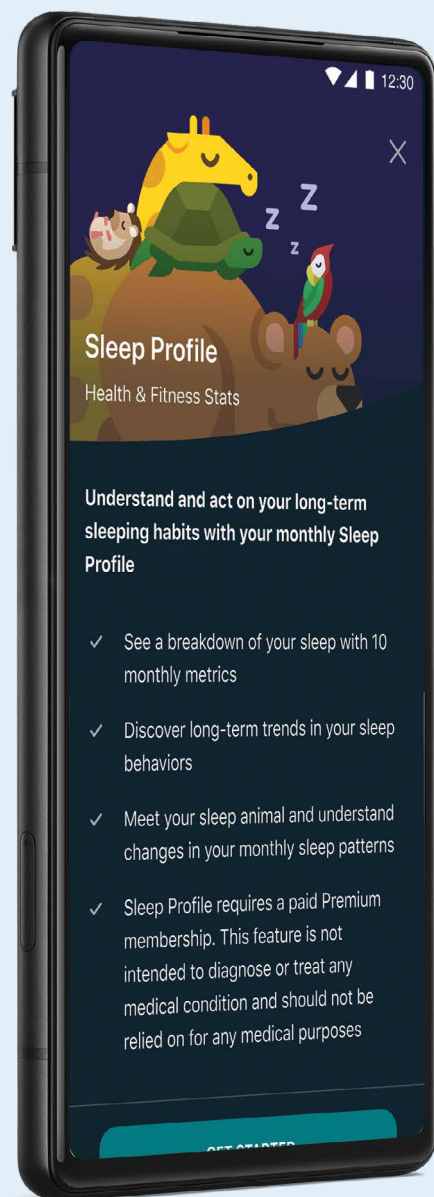


Fitbit Premium

Der følger 6-måneders Fitbit Premium- medlemskab med dit Versa 4*

Få mere ud af din Fitbit-oplevelse med Premium.

Omdan statistikkerne på dit håndled til personlig indsigt – specielt til dig. Med avancerede søvnredskaber, udfordringer, spil og mindfulness-indhold hjælper Premium dig til at få sundere vaner og leve et sundere liv.



Kun for nye og tilbagevendende Premium-brugere. Medlemskabet skal være aktiveret senest 60 dage efter aktivering af enheden (en gyldig betalingsmåde er påkrævet). Du skal afmelde, inden medlemskabet udløber for at undgå abonnementsgebyrer. Indhold og funktioner kan blive ændret. Vilkår og betingelser er gældende. Se den fulde version af vilkår og betingelser [her](#). Få hjælp [her](#).

Sådan bruger du dit Versa 4

Få mere at vide om alt det sjove, du kan gøre med Versa 4!



Kort om Fitbit

Brug dit Versa 4 hver dag til at tracke forskellige statistikker.



Antal skridt



Active Zone Minutes med moderat eller højintens aktivitet



Distance



Kalorieforbrænding (total for hele dagen inkl. hvile)



Pulsmålinger og pulszoner hele dagen



Søvn



Sundhedsmålinger

Felter

Swipe til venstre eller højre for at få et overblik over de oplysninger, du skal bruge.

- Timer – start hurtigt en tidtagning af dit næste sæt, spurt eller bagetid i ovnen for dine sunde snacks.
- Vejr – vær klar til dagen med vejrudsigter direkte på dit håndled.
- Træning – find dine nyeste træningsdata og start hurtigt dine foretrukne træningsformer.
- Overordnet mål – se øjeblikkeligt din status for det vigtigste mål.
- Primær aktivitet – få et hurtigt overblik over dit aktivitetsniveau i løbet af dagen.
- Puls – hold øje med din hjertesundhed med pulsmåling i realtid.
- Søvn – lær dit søvn mønster at kende med en sammenfatning af den forrige nat, genveje til kommende alarmer og tips og tricks til at sove bedre.

Du kan ændre og omarrangere felter i Fitbit-appen.

Meddelelser



Swipe op på urskiven for at få vist alle meddelelser om opkald, sms'er og kalenderbegivenheder. Du modtager indgående meddelelser, når din telefon og Versa 4 er i nærheden af hinanden.

En indgående meddelelse får din enhed til at vibrere blidt. Hvis du ikke læser den, bliver den skjult.

Tryk på en meddelelse for at besvare med hurtige standardmeddelelser, eller brug mikrofonen til at diktere dit svar (kun Android).

Slå meddelelser til i Fitbit-appen.

Hurtigindstillinger

Swipe ned på urskiven for populære urindstillinger og -tilstande.

Redskaber til hjertesundhed



Hold øje med din hjertesundhed med værktøjerne på din enhed og i Fitbit-appen.

Meddelelser om høj og lav puls

Din puls er en vigtig sundhedsindikator, så Versa 4 giver dig besked, når den er under eller over din indstillede hviletærskel.

Tracking af puls døgnet rundt med PurePulse 2.0

Du kan optimere din træning og tracke daglig aktivitet, kalorieforbrænding og søvn via kontinuerlig tracking med PurePulse og bagefter se tendenserne for hvilepuls og konditionstræning (VO2 Max) i Fitbit-appen.

Slå meddelelser til i Fitbit-appen.

Træning + GPS



Swipe til højre på urskiven for at finde app-træning. Den tracker statistik i realtid for specifikke øvelser og puls. Ved udendørstræning, f.eks. løb, cykling, vandring og meget mere, er der mulighed for at kortlægge din rute med GPS.

Tempo og distance i realtid

Ved løb og cykling kan du se statistikker i realtid som f.eks. antal skridt, distance, baner eller pulsmåling.

Fitbit Pay



Fitbit Pay

Fitbit-aktiverede enheder har en indbygget NFC-chip, så du kan bruge kvalificerede betalingskort på dit Versa 4.

Foretag køb i butikker, som modtager kontaktløs betaling – også når du er i udlandet.

PIN-kode

Indstil en personlig PIN-kode på 4 cifre for at sikre dit Versa 4. Du skal have en PIN-kode for at bruge Fitbit Pay.

Altid tændt-skærmindstilling

Se, hvad klokken er på dit ur, også når du ikke bruger det aktivt.

Aktivér Altid tændt-skærmindstillingen i indstillingerne på dit Versa 4. Denne funktion påvirker batteritiden.

Alarmer



Smart-vækning

Vågn op frisk og udhvilet med en alarm, der vækker dig, når du er på dit optimale søvnstadie – mindre end 30 minutter før den indstillede tid.

Lydløse alarmer

Indstil en lydløs alarm på dit Versa 4. Din enhed vibrerer blidt for at vække dig om morgenen eller give dig en påmindelse på et bestemt tidspunkt på dagen.

Hvis du ikke slår alarmen fra, går den i gang igen efter 9 minutter.

Opladning



Batteri og opladning

Oplad ved at forbinde bagsiden af dit Versa 4 med det magnetiske opladningskabel, til det klikker på plads.

Skærmen viser en indikator for batteriniveau. Det kan tage op til 2 timer for din enhed at blive fuldt opladet, afhængigt af det nuværende batteriniveau.

Dit fuldt opladete Versa 4 har en batteritid på min. 6 dage. Vær opmærksom på, at batteritids- og opladningscyklusser varierer afhængigt af brug, indstillinger og mange andre faktorer. Faktiske resultater vil variere.

Tag dit Versa 4 på



Tag dit Versa 4 på

Skub remmen igennem det første spænde og tryk det på splitten. Skub derefter enden af båndet igennem det andet spænde.

I hverdagen: Sørg for, at remmen sidder så løst, at du kan flytte den frem og tilbage på dit håndled.

Under træning: Sørg for, at remmen er sikret, så den slutter helt tæt, 1-2 fingre over din håndledsknogle.

Hvis du kan se, at huden er irriteret, skal du tage uret af. Se alle vores [tips til brug og pleje](#) for flere oplysninger.

Sådan tager du remmen af



Sådan tager du remmen af

Versa 4 har en kort rem påsat, og en ekstra længere rem medfølger.

Vend uret om. Tryk ned på låsen og træk forsigtigt remmen væk fra uret.

Ofte stillede spørgsmål

Hvordan synkroniserer jeg min Fitbit-enhed?

Synkronisering er processen, der overfører de data, din enhed indsamler, til din Fitbit-app. Fitbit-enheder bruger Bluetooth-teknologi til at synkronisere med telefoner og tablets.

Tjekliste:

- Er din telefon/tablet kompatibel? – [fitbit.com/devices](https://www.fitbit.com/devices)
- Fitbit-app og Fitbit-enhed er opdateret med den seneste software
- Dine Bluetooth-indstillinger er slået til
- Dit Fitbit-batteri er ikke ved at løbe tør

Så prøv disse trin:

- Gennemtving lukning af Fitbit-appen (slet den ikke)
- Sluk og tænd igen for Bluetooth på din telefon
- Åbn Fitbit-appen
- Hvis din enhed ikke synkroniserede, så genstart din Fitbit-enhed (se næste trin for at lære hvordan!)

Hvordan genstarter jeg min Fitbit-enhed?

Hvis du oplever nogle af de følgende problemer, så genstart din enhed:

- Vil ikke synkronisere
- Vil ikke reagere på tryk eller swipes
- Er opladet, men tænder ikke
- Vil ikke tælle dine skridt eller andre statistikker
- Vil ikke vise meddelelser

Genstart af din enhed vil slukke og tænde den uden at slette aktivitetsdata.

- Genstart din enhed ved at trykke og holde sideknappen inde i 10 sekunder

Flere oplysninger

Se nedenstående links for at få flere svar på ofte stillede spørgsmål.

Fitbit Versa 4

- [Hvordan kommer jeg i gang med Fitbit Versa 4?](#)
- [Hvordan tracker jeg min søvn med min Fitbit-enhed?](#)
- [Hvordan tracker jeg min træning med min Fitbit-enhed?](#)
- [Hvad skal jeg vide om Fitbit Pay?](#)
- [Hvordan navigerer jeg min Fitbit-enhed?](#)
- [Hvordan genstarter jeg min Fitbit-enhed?](#)
- [Kan jeg svømme eller tage brusebad med min Fitbit-enhed?](#)

Fitbit-appen

- [Fitbit-understøttede enheder](#)
- [Hvordan bruger jeg Fitbit-appen?](#)
- [Hvad skal jeg vide om Fitbit Premium?](#)
- [Hvad er min Daily Readiness Score i Fitbit-appen?](#)
- [Hvad skal jeg vide om sundhedsmålinger i Fitbit-appen?](#)

Generelt

- [Hvad er Fitbits politik for returnering og garanti?](#)
- [Brug og pleje af Fitbit](#)
- [Fitbits fortrolighedspolitikker](#)

Sikkerheds- oplysninger

Besøg www.fitbit.com/legal/safety-instructions for alle vores sikkerheds- og produktoplysninger.

Brug og pleje

Nogle brugere kan opleve hudirritation, når de bruger dette produkt. For at mindske muligheden for irritation, så følg venligst vores fire nemme tips om brug og pleje: (1) Hold det rent; (2) hold det tørt; (3) hav det ikke for stramt på; og (4) giv dit håndled et hvil ved at fjerne remmen i en time efter brug i længere tid. For flere tips til brug og pleje, besøg www.fitbit.com/productcare. Fjern produktet, hvis du bemærker hudirritation eller føler eventuelt ubehag i dine hænder eller håndled.

Batteri

Oplad batteriet i overensstemmelse med sikkerheds- og produktoplysningerne. Oplad aldrig batteriet, hvis dit produkt er vådt, eller mens du bærer produktet. Batteriet skal kun serviceres af Fitbit eller en autoriseret tjenesteudbyder. Forsøg ikke at reparere eller udskifte batteriet selv. Stoffer i dette produkt og dets batteri kan skade miljøet eller forårsage personskaade, hvis det håndteres eller bortskaffes forkert.

Interferens i medicinsk udstyr

Hvis du bruger et sådant medicinsk udstyr, skal du forhøre dig hos din læge, inden du bruger produktet.

Eksponering for radiofrekvens

Fitbits smartwatches og fitness-trackere er beregnet til at blive båret på håndleddet eller klemmt på dit tøj. Manglende anvendelse af vores produkter som tilsigtet kan resultere i, at RF-eksponering overskrider de anbefalede grænser.

Undgå høreskader

Undlad at bruge vores produkter med lydafspilning ved højt lydstyrkeniveau i lange perioder for at forhindre mulig høreskade.

Begrænset produktgaranti

Besøg www.fitbit.com/legal/returns-and-warranty for mere information om alle vores begrænsede produktgarantioplysninger. Hvis noget i denne oversigt ikke stemmer overens med vilkårene i den begrænsede produktgaranti, vil den begrænsede produktgaranti have forrang.

Fitbit garanterer over for den oprindelige køber, at det medfølgende Fitbit-brandede hardwareprodukt og/eller tilbehør, hvis nyt, er fri for defekter i materialer og udførelse under normal brug i en periode på et år fra købsdatoen, bortset fra, at garantiperioden er to år fra datoen for køb af den oprindelige køber hvor som helst i Det Europæiske Økonomiske Samarbejdsområde og Schweiz. Hvis det medfølgende Fitbit-brandede hardwareprodukt og/eller tilbehør er certificeret som renoveret af eller på vegne af Fitbit, kan den gældende garantiperiode være kortere.

Fitbit yder ingen garanti for normal slitage eller skader forårsaget af uheld eller misbrug.

For at modtage garantiservice, bedes du kontakte Fitbit-kundesupport via www.help.fitbit.com. Med forbehold for de fulde vilkår og detaljerede garantioplysninger på www.fitbit.com/legal/returns-and-warranty, hvis du fremsætter et gyldigt krav i henhold til denne garanti, vil Fitbit efter eget valg og i det omfang tilladt ved lov, enten reparere eller udskifte det defekte hardwareprodukt eller tilbehør. Denne garanti er kun gyldig i de retskredse, hvor produktet sælges af Fitbit eller dets autoriserede videreforhandlere. Fitbit kan muligvis kræve, at du fremlægger købsbevis og/eller overholder andre krav, inden du modtager garantiservice. De fordele, der ydes af denne garanti, er i tillæg til de rettigheder, der tildeles i henhold til dine lovbestemte garantirettigheder.

Australsk forbrugerlovgivning: Vores varer leveres med garantier, der ikke kan udelukkes i henhold til den australske forbrugerlovgivning. Du er berettiget til et erstatningsprodukt eller refusion for større mangler, samt compensation for eventuelt andet rimeligt forudsigeligt tab eller skade. Du er også berettiget til at få varerne repareret eller erstattet, hvis varerne ikke er af acceptabel kvalitet, og manglen ikke udgør en større mangel. Den begrænsede produktgaranti i Australien ydes af Fitbit (Australia) Pty Ltd, Tower One - International Towers Sydney Level 46, 100 Barangaroo Avenue, Barangaroo NSW, Sydney, 2000, Australia. Tlf.: 1800 875234. Besøg www.fitbit.com/au/legal/returns-and-warranty for mere information om alle vores begrænsede produktgarantioplysninger for australske forbrugere.

Tilgængelighed for reparationssteder/reservedele: Reparationssteder eller reservedele er måske ikke til rådighed for dit produkt eller i din del af landet, og varer indleveret til reparation kan blive erstattet med istandsatte varer af en lignende type i stedet for at blive repareret. Se vores side for hele vores begrænsede produktgaranti nævnt ovenover for yderligere oplysninger.

Meddelelser om intellektuel ejendom

©Fitbit, Inc. Alle rettigheder forbeholdt. Fitbit og Fitbit-logoet er varemærker eller registrerede varemærker tilhørende Fitbit, Inc. i USA og andre lande. Yderligere Fitbit- varemærker findes på www.fitbit.com/legal/trademark-list. Tredjepartsvaremærker tilhører deres respektive ejere. Patentmeddelelse i henhold til 35 U.S.C. § 287(a) findes på pat.fpat.co. Meddelelser om Open Source-software findes på www.fitbit.com/legal.

Forskriftsmæssige oplysninger

Erklæring fra Federal Communications Commission (FCC)

Denne enhed overholder FCC-reglerne i del 15.

Oplysninger fra Industry Canada (IC)

Dette Klasse B digitale apparat overholder CAN ICES-3 (B)/NMB-3(B).

Forenklet EU-overensstemmelseserklæring



Fitbit Inc. erklærer herved, at dette trådløse produkt (modelnummer som vist på UPC-stregkode) overholder direktiv 2014/53/EU. EU-overensstemmelseserklæringens fulde tekst, herunder frekvensbånd og maks. radiofrekvenseffekt, er tilgængelig på www.fitbit.com/legal/safety-instructions.
Frekvensbånd: 2400 – 2483,5 MHz. Maks. radiofrekvenseffekt: < 13dBm

• Forenklet EU-overensstemmelseserklæring

Fitbit Inc. erklærer herved, at dette trådløse produkt (modelnummer FB523) overholder direktiv 2014/53/EU.

EU-overensstemmelseserklæringens fulde tekst er tilgængelig på følgende internetadresse: www.fitbit.com/safety

• Vereinfachte EU-Konformitätserklärung

Fitbit, Inc. erklärt hiermit, dass die Funkgerätypen 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, Inc. 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, Inc. 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, Inc. 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

Oplysninger om bortskaffelse og genbrug



Li-ion



Symbolet ovenfor betyder, at dette produkt skal bortskaffes separat fra almindeligt husholdningsaffald. Sørg for, at du bortskaffer dette produkt på et passende genbrugscenter eller indsamlingssted, der er udpeget af lokale myndigheder.



Flere oplysninger

For flere oplysninger kan du se Versa 4-brugervejledningen her:
http://help.fitbit.com/manuals/manual_versa_4_en_US.pdf

Få support

Gå til help.fitbit.com for at få hjælp.