



fitbit versa

LITE EDITION



Bedienungsanleitung
Version 2.0

Inhalt

| | |
|----------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| Erste Schritte | 6 |
| Lieferumfang | 6 |
| Versa Lite Edition einrichten | 7 |
| Deine Uhr aufladen..... | 7 |
| Einrichten mit deinem Smartphone oder Tablet | 8 |
| Mit Windows 10-PC einrichten | 8 |
| Daten in der Fitbit-App ansehen..... | 9 |
| Tragen der Versa Lite Edition | 10 |
| Positionierung für normales Tragen im Vergleich zum Tragen während des Trainings | 10 |
| Händigkeit | 11 |
| Wechseln des Armbands | 12 |
| Armband abnehmen..... | 12 |
| Wie du ein Armband anbringst..... | 13 |
| Grundlagen | 14 |
| Navigieren der Versa Lite Edition | 14 |
| Grundlegende Navigation | 14 |
| Schnell Tasten..... | 16 |
| Einstellungen anpassen | 17 |
| Überprüfung des Akkuladestands | 18 |
| Wie du das Display ausschaltest..... | 19 |
| Pflege der Versa Lite Edition..... | 19 |
| Apps und Uhranzeigen..... | 20 |
| Ziffernblatt ändern | 20 |
| Apps öffnen | 20 |
| Apps ordnen..... | 20 |
| Zusätzliche Apps herunterladen | 20 |
| Apps entfernen..... | 21 |
| Apps aktualisieren | 21 |
| Lifestyle | 22 |
| Starbucks..... | 22 |
| Strava..... | 22 |
| Wetter..... | 22 |
| Wetteraussichten prüfen | 22 |

| | |
|--------------------------------------------------------------------------|-----------|
| Stadt hinzufügen oder entfernen..... | 23 |
| Benachrichtigungen | 24 |
| Benachrichtigungen einrichten..... | 24 |
| Anzeigen eingehender Benachrichtigungen..... | 24 |
| Verwalten von Benachrichtigungen..... | 25 |
| Benachrichtigungen deaktivieren | 25 |
| Annehmen oder Ablehnen von Anrufen..... | 26 |
| Auf Nachrichten antworten..... | 27 |
| Zeitmessung | 28 |
| Verwende die Alarm-App..... | 28 |
| Einen Alarm ausschalten oder den Schlummermodus aktivieren (Snooze)..... | 28 |
| Verwenden der Timer-App | 28 |
| Aktivität und Schlaf..... | 29 |
| Statistiken anzeigen..... | 29 |
| Tägliches Aktivitätsziel verfolgen..... | 30 |
| Ein Ziel auswählen..... | 30 |
| Aufzeichnen deiner stündlichen Aktivitäten | 30 |
| Deinen Schlaf aufzeichnen | 31 |
| Schlafziel festlegen | 31 |
| Stelle eine Schlafenszeit-Erinnerung ein | 31 |
| Erfahre mehr über deine Schlafgewohnheiten..... | 31 |
| Anzeige deiner Herzfrequenz..... | 31 |
| Geführtes Atemtraining..... | 32 |
| Fitness und Training..... | 33 |
| Training automatisch aufzeichnen..... | 33 |
| Training mit der Trainings-App nachverfolgen und analysieren..... | 33 |
| Voraussetzungen für GPS..... | 33 |
| Training aufzeichnen | 34 |
| Übungseinstellungen und Verknüpfungen anpassen..... | 35 |
| Trainings-Zusammenfassung anzeigen | 36 |
| Herzfrequenz prüfen..... | 36 |
| Vorgegebene Herzfrequenzbereiche | 36 |
| Benutzerdefinierte Herzfrequenzbereiche | 37 |
| Aktivität teilen | 38 |
| Ansehen des Cardio-Fitness-Scores | 38 |
| Musik und Podcasts steuern | 39 |

| | |
|-----------------------------------------------------------------|-----------|
| Aktualisieren, Neustarten und Löschen | 40 |
| Aktualisieren der Versa Lite Edition..... | 40 |
| Neustarten der Versa Lite Edition | 40 |
| Ausschalten der Versa Lite Edition | 40 |
| Löschen der Versa Lite Edition..... | 41 |
| Fehlerbehebung | 42 |
| Fehlendes Herzfrequenzsignal..... | 42 |
| GPS-Signal fehlt | 42 |
| Andere Probleme..... | 43 |
| Allgemeine Informationen und Spezifikationen | 44 |
| Sensoren | 44 |
| Material..... | 44 |
| Funktechnik | 44 |
| Haptisches Feedback | 44 |
| Akku | 44 |
| Ladekabel | 44 |
| Speicher | 45 |
| Display | 45 |
| Armbandgröße | 45 |
| Umgebungsbedingungen | 45 |
| Mehr erfahren..... | 45 |
| Rückgabe und Garantie..... | 45 |
| Zulassungsbestimmungen und Sicherheitshinweise | 46 |
| USA: Erklärung der Federal Communications Commission (FCC)..... | 46 |
| Kanada: Erklärung der Industry Canada (IC) | 47 |
| Europäische Union (EU) | 48 |
| Zollunion | 49 |
| Argentinien | 49 |
| Australien und Neuseeland | 49 |
| Weißrussland..... | 49 |
| China | 49 |
| Indien | 50 |
| Israel | 51 |
| Japan..... | 51 |
| Mexiko..... | 51 |
| Marokko | 51 |

| | |
|------------------------------------|----|
| Nigeria | 52 |
| Oman..... | 52 |
| Pakistan..... | 52 |
| Philippinen..... | 52 |
| Serbien | 52 |
| Südkorea..... | 53 |
| Taiwan | 53 |
| Vereinigte Arabische Emirate | 55 |
| Sambia..... | 55 |

Erste Schritte

Lebe kühn und lass dich inspirieren, deine Ziele mit der farbenfrohen, benutzerfreundlichen Fitbit Versa Lite Edition zu erreichen. Nimm dir einen Moment Zeit, um unter [fitbit.com/safety](https://www.fitbit.com/safety) sämtliche Sicherheitsinformationen zu lesen. Die Versa Lite Edition ist nicht zur Bereitstellung medizinischer oder wissenschaftlicher Daten geeignet.

Lieferumfang

Im Lieferumfang deiner Versa Lite Edition ist enthalten:



Uhr mit kleinem Armband
(Farbe und Material
variiert)



Ladekabel



Zusätzliches großes
Armband

Die austauschbaren Armbänder der Versa Lite Edition gibt es in verschiedenen Farben und Materialien. Sie sind separat erhältlich.

Versa Lite Edition einrichten

Um das beste Erlebnis zu erhalten, benutze die App für iPhones und iPads oder Android-Phones. Du kannst die Versa Lite Edition auch auf Windows 10-Geräten einrichten. Wenn du kein kompatibles Smartphone oder Tablet besitzt, kannst du auch einen Bluetooth-fähigen Windows 10-PC verwenden. Beachte, dass ein Smartphone für Anruf-, Text- und Kalenderbenachrichtigungen sowie für App-Benachrichtigungen erforderlich ist.

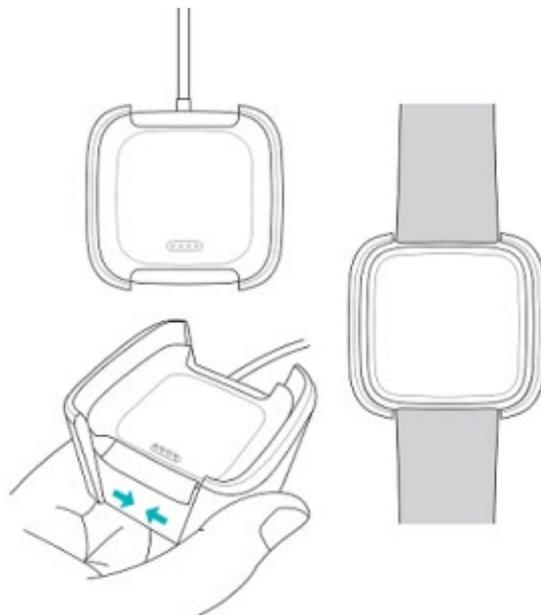
Um ein Fitbit-Konto anzulegen, wirst du aufgefordert, deine Körpergröße, dein Gewicht und dein Geschlecht einzugeben, damit deine Schrittlänge berechnet und die Entfernung, dein Grundumsatz und dein Kalorienverbrauch geschätzt werden können. Nachdem du dein Nutzerkonto eingerichtet hast, sind dein Vorname, der erste Buchstabe deines Nachnamens und dein Profilfoto für alle anderen Fitbit-Benutzer sichtbar. Du hast die Möglichkeit, auch andere Informationen zu teilen, aber die meisten Informationen, die du angibst, um ein Konto zu erstellen, sind standardmäßig privat.

Deine Uhr aufladen

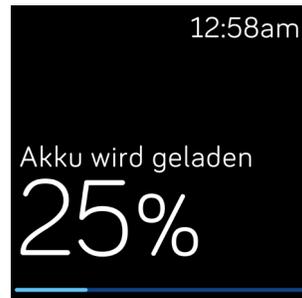
Eine vollständig aufgeladene Versa Lite Edition hat eine Akkulaufzeit von mehr als 4 Tagen. Die Akkulaufzeit und die Anzahl der Ladezyklen hängen von der Häufigkeit der Nutzung und von anderen Faktoren ab, sodass die Ergebnisse in der Praxis variieren.

So lädst du die Versa Lite Edition auf:

1. Steck das Ladekabel in den USB-Anschluss deines Computers, ein UL-zertifiziertes USB-Ladegerät oder ein anderes Niedrigenergieladegerät.
2. Drück den Clip und setze die Versa Lite Edition in die Ladestation. 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 darauf, um die Versa Lite Edition zu verwenden.



Einrichten mit deinem Smartphone oder Tablet

Richte mithilfe der Fitbit-App deine Versa Lite Edition ein. Die Fitbit-App ist mit den meisten gängigen Handys und Tablets kompatibel. Weitere Informationen findest du unter fitbit.com/devices.

So geht's:

1. Lade dir die Fitbit-App herunter:
 - Apple App Store für iPhones und iPads
 - Google Play Store für Android-Smartphones
 - Microsoft Store für Windows 10-Geräte
2. Installiere die App und öffne sie.
 - Wenn du bereits ein Fitbit-Konto hast, melde dich bei deinem Konto an.
Tippe dann auf die Registerkarte Heute  > dein Profilbild > **Ein Gerät einrichten**.
 - Wenn du kein Fitbit-Konto hast, tippe auf **Fitbit beitreten**, um durch eine Reihe von Fragen zum Erstellen eines Fitbit-Kontos geleitet zu werden.
3. Folge weiterhin den Anweisungen auf dem Bildschirm, um die Versa Lite Edition mit deinem Konto zu verbinden.

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.

Mit Windows 10-PC einrichten

Wenn du kein kompatibles Smartphone besitzt, kannst du die Versa Lite Edition auch über einen Bluetooth-fähigen Windows 10-PC und die Fitbit-App einrichten und synchronisieren.

So holst du dir die Fitbit-App für deinen Computer:

1. Klicke auf deinem PC auf „Start“ und öffne den Microsoft Store.
2. Suche nach „Fitbit-App“. Wenn du sie gefunden hast, klicke auf **Kostenlos**, um die App auf deinen Computer herunterzuladen.

3. Klicke auf **Anmelden**, um dich mit deinem bestehenden Microsoft-Nutzerkonto anzumelden. Wenn du noch kein Microsoft-Nutzerkonto hast, folge bitte den angezeigten Anweisungen, um ein neues Konto einzurichten.
4. Öffne die App.
 - Wenn du bereits über ein Fitbit-Konto verfügst, melde dich bei deinem Konto an und tippe auf das Kontosymbol  > **Ein Gerät einrichten**.
 - Wenn du kein Fitbit-Konto hast, tippe auf **Fitbit beitreten**, um durch eine Reihe von Fragen zum Erstellen eines Fitbit-Kontos geleitet zu werden.
5. Folge weiterhin den Anweisungen auf dem Bildschirm, um die Versa Lite Edition mit deinem Konto zu verbinden.

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.

Daten in der Fitbit-App ansehen

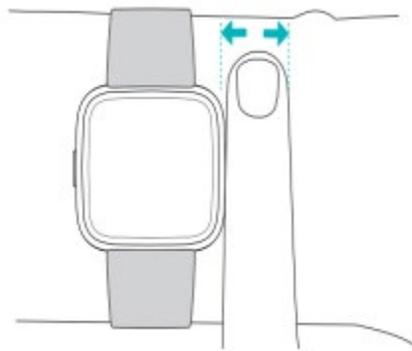
Synchronisiere die Versa Lite Edition, um deine Daten in die Fitbit-App zu übertragen. Dort kannst du deine Aktivitäts- und Schlafdaten anzeigen, Lebensmittel und Wasser eintragen, an Herausforderungen teilnehmen und noch mehr. Um optimale Ergebnisse zu erzielen, solltest du die 24-h-Synchronisierung aktiviert lassen, sodass die Versa Lite Edition regelmäßig mit der App synchronisiert wird.

Tragen der Versa Lite Edition

Lege die Versa Lite Edition um dein Handgelenk. Wenn du ein Armband mit einer anderen Größe benötigst oder du ein Wechselarmband gekauft hast, findest du Anweisungen dazu unter „[Wechseln des Armbands](#)“ auf Seite 12.

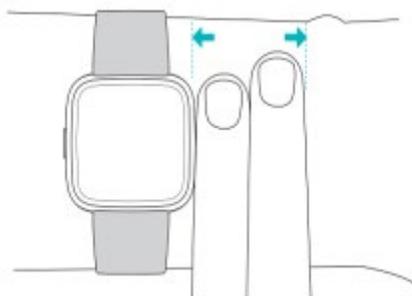
Positionierung für normales Tragen im Vergleich zum Tragen während des Trainings

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



Für eine optimierte Herzfrequenzmessung während des Trainings:

- Experimentiere während des Trainings damit, das Gerät höher am Handgelenk zu tragen (2 Fingerbreiten), um eine bessere Passform 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 dein Fitbit-Gerät 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 die Versa Lite Edition an deiner dominanten oder nicht dominanten Hand trägst. Die dominante Hand ist die, mit der du schreibst und isst. Am Anfang ist Einstellung für das Handgelenk „nicht dominant“. Wenn du die Versa Lite Edition an deiner dominanten Hand trägst, ändere die Einstellung für das Handgelenk in der Fitbit-App:

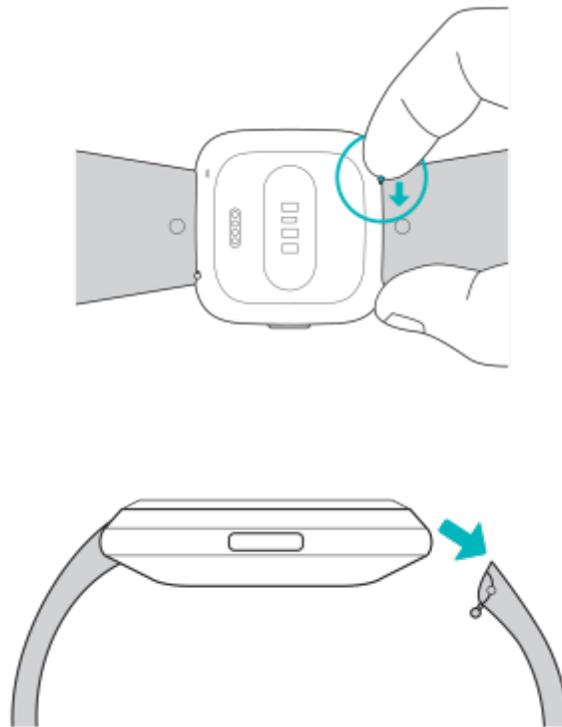
Auf der Registerkarte Heute  tippst du in der Fitbit-App auf dein Profilbild > Versa Lite Edition-Kachel > **Handgelenk** > **Dominant**.

Wechseln des Armbands

Der Lieferumfang der Versa Lite Edition besteht aus einem kleinen, bereits befestigten Armband und einem zusätzlichen, großen, unteren Armband in der Verpackung. Sowohl das obere als auch das untere Armband kann durch separat erhältliche Zubehörbänder ausgetauscht werden. Du kannst sie über [fitbit.com](https://www.fitbit.com) beziehen. Die verschiedenen Maße der Armbänder findest du unter „Armbandgröße“ auf Seite 45. Alle Armbänder der Versa-Serie sind mit allen Geräten der Fitbit Versa-Serie kompatibel.

Armband abnehmen

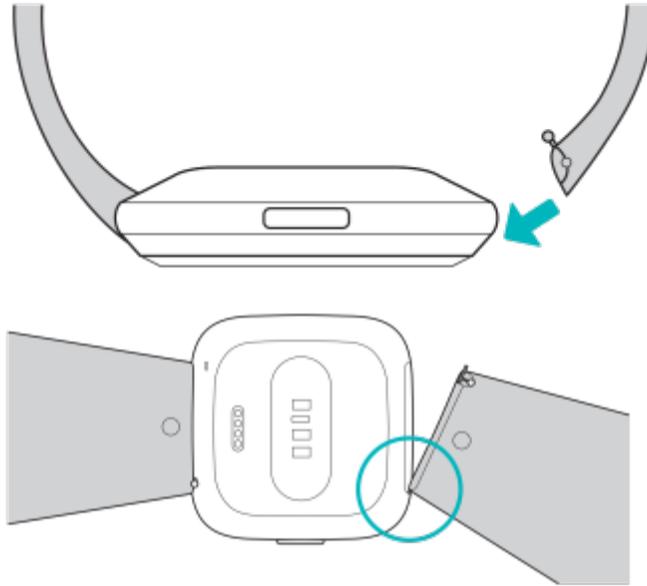
1. Drehe die Versa Lite Edition um und mache die SchlieÙe ausfindig.
2. Drücke die SchlieÙe nach innen und ziehe gleichzeitig das Armband vorsichtig von der Uhr weg, um es zu lösen.



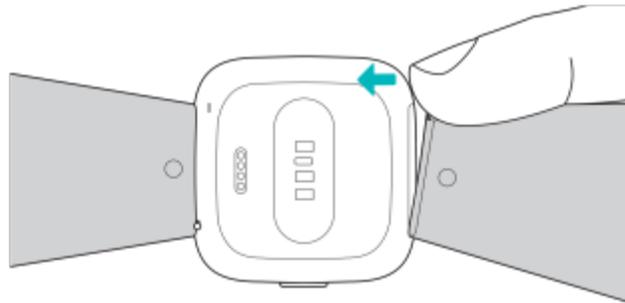
3. Wiederhole diesen Vorgang auf der anderen Seite.

Wie du ein Armband anbringst

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



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



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

Grundlagen

Erfahre, wie du deine Uhr am besten navigierst und pflegst und den Batteriestand überprüfst.

Navigieren der Versa Lite Edition

Die Versa Lite Edition hat einen Touchscreen mit farbigem LCD-Display und 1 Zurück-Taste.

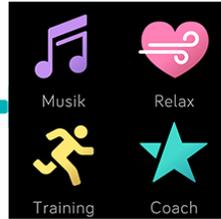
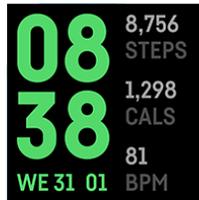
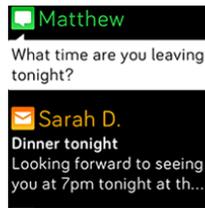
Du kannst die Versa Lite Edition navigieren, indem du auf den Bildschirm tippst, von einer Seite auf die andere oder nach oben und unten wischst oder indem du die Zurück-Taste drückst. Zur Verlängerung der Batterielaufzeit schaltet sich der Bildschirm deiner Uhr bei Nichtgebrauch ab.

Grundlegende Navigation

Startbildschirm ist die Uhr.

- Wische nach unten von oben auf dem Bildschirm, um Benachrichtigungen zu sehen und auf die Verknüpfungen zu Musiksteuerelementen und 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.
- Drücke die Taste, um zum vorherigen Bildschirm oder zum Zifferblatt zurückzukehren.

Wische nach unten, um die Benachrichtigungen anzuzeigen



Nach links wischen für Apps



Wische nach oben, um Fitbit Today anzuzeigen

Schnelltasten

Halte die Taste der Versa Lite Edition gedrückt, um schneller auf bestimmte Einstellungen zuzugreifen.

Wähle eine Verknüpfung aus

Halte die Taste zwei Sekunden lang gedrückt, um Schnelleinstellungen, Musiksteuerungen oder Benachrichtigungen zu aktivieren. Weitere Informationen zu diesen Funktionen findest du unter „[Schnelleinstellungen](#)“ auf Seite 16, „[Musik und Podcasts steuern](#)“ auf Seite 39, und „[Benachrichtigungen](#)“ auf Seite 24.



Wenn du die Tastenkombination zum ersten Mal verwendest, kannst du festlegen, welche Funktion aktiviert werden soll. Um zu ändern, welche Funktion aktiviert wird, wenn du die Taste gedrückt hältst, öffne die App „Einstellungen“  und tippe auf die Option **Linke Taste**.

Schnelleinstellungen

Wische vom oberen Bildschirmrand nach unten und tippe auf das Symbol für die Schnelleinstellungen , um auf bestimmte Einstellungen zuzugreifen.

| | |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Nicht stören  | <p>Wenn die Einstellung „Nicht stören“ aktiviert ist:</p> <ul style="list-style-type: none">• Benachrichtigungen, Zielfeiern und Bewegungserinnerungen bewirken nicht, dass die Uhr vibriert oder der Bildschirm eingeschaltet wird.• Du siehst das Symbol „Nicht stören“  am oberen Bildschirmrand, wenn du nach oben wischst, um deine Benachrichtigungen anzuzeigen. <p>Du kannst „Nicht stören“ und den Schlafmodus nicht gleichzeitig aktivieren.</p> |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

| | |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Schlafmodus  | <p>Wenn der Schlafmodus aktiviert ist:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Benachrichtigungen bewirken nicht, dass die Uhr vibriert oder der Bildschirm eingeschaltet wird. • Die Helligkeit des Bildschirms ist auf schwach eingestellt. • Das Zifferblatt des Always-On-Displays ist ausgeschaltet. • Wenn du dein Handgelenk drehst, wird der Bildschirm der Uhr nicht eingeschaltet. • Du siehst das Schlafmodus-Symbol  am oberen Bildschirmrand, wenn du nach unten wischst, um deine Benachrichtigungen anzuzeigen. <p>Der Ruhemodus wird nur dann automatisch deaktiviert, wenn du einen Zeitplan für den Ruhemodus festgelegt hast. Um festzulegen, dass der Schlafmodus zu bestimmten Zeiten automatisch aktiviert wird, öffne die App „Einstellungen“  und tippe auf Schlafmodus > Zeitplan. Der Schlafmodus wird zum geplanten Zeitpunkt automatisch deaktiviert, auch wenn du ihn manuell aktiviert hast.</p> <p>Du kannst „Nicht stören“ und den Schlafmodus nicht gleichzeitig aktivieren.</p> |
| Display-Aktivierung  | <p>Wenn du die Display-Aktivierung auf „Auto (Bewegung)“ einstellst, wird der Bildschirm jedes Mal eingeschaltet, wenn du dein Handgelenk drehst.</p> <p>Wenn du die Display-Aktivierung auf „Manuell (Taste)“ eingestellt hast, drücke die Taste, um den Bildschirm einzuschalten.</p> |
| Helligkeitssymbol  | <p>Pass die Bildschirmhelligkeit an.</p> |

Einstellungen anpassen

Verwalte die Grundeinstellungen in der App Einstellungen :

| | |
|--------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Helligkeit | Ändere die Helligkeit des Bildschirms. |
| Bildschirm-Timeout | Lege fest, wie lange der Bildschirm eingeschaltet bleibt, nachdem du die Interaktion mit deiner Uhr beendet hast. |
| Schlafmodus | Pass die Einstellungen für den Schlafmodus an, einschließlich eines Zeitplans für das automatische Ein- und Ausschalten des Modus. |
| Nicht stören | Pass die Einstellungen für „Nicht stören“ an, einschließlich der Frage, ob der Modus automatisch aktiviert werden soll, wenn du die Trainings-App verwendest. |

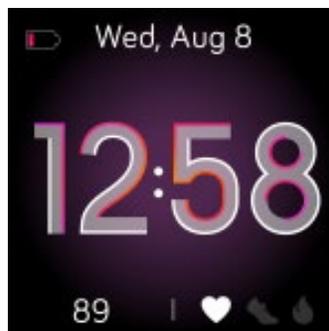
| | |
|---------------------|-----------------------------------------------------------------------------|
| Display-Aktivierung | Ändere, ob sich der Bildschirm einschaltet, wenn du dein Handgelenk drehst. |
| Vibration | Passe die Vibrationsstärke deiner Uhr an. |
| Linke Taste | Wähle aus, welche Funktion die Schaltfläche aktiviert. |
| Herzfrequenz | Schalte das Herzfrequenz-Tracking ein oder aus. |

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

Überprüfung des Akkuladestands

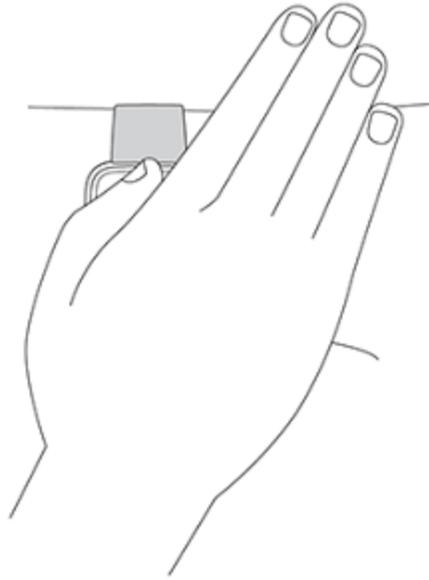
Wische vom oberen Bildschirmrand aus nach unten. Warte 2 Sekunden, bis die Schnellzugriffsleiste ausgeblendet ist. Der Akkuladestand wird oben links angezeigt.

Wenn der Batteriestand deiner Uhr merklich gesunken ist (weniger als 24 Stunden verbleibend), ist auf der Uhranzeige eine rote Batterieanzeige zu sehen. Wenn die Batterie deiner Uhr fast leer ist (weniger als 4 Stunden verbleibend), blinkt die Batterieanzeige.



Wie du das Display ausschaltest

Um den Bildschirm der Versa Lite Edition bei Nichtgebrauch auszuschalten, bedecke das Zifferblatt kurz mit der anderen Hand, drücke den Knopf oder drehe das Handgelenk vom Körper weg.

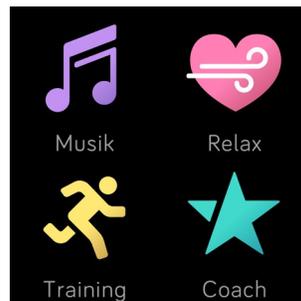


Pflege der Versa Lite Edition

Es ist wichtig, die Versa Lite Edition regelmäßig zu reinigen und zu trocknen. Weitere Informationen findest du unter [fitbit.com/productcare](https://www.fitbit.com/productcare).

Apps und Uhranzeigen

Die Fitbit-App-Galerie und die Uhr Galerie bieten Apps und Uhranzeigen zur Personalisierung deiner Uhr, die zugleich eine Vielzahl an Gesundheits-, Fitness-, Zeitmess- und Alltagsanforderungen erfüllen.



Ziffernblatt ändern

1. Tippe in der Fitbit-App auf die Registerkarte „Heute“  > Dein Profilbild > Versa Lite Edition-Kachel.
2. Tippe auf **Ziffernblätter** > **Alle Uhren**.
3. Durchsuche die verfügbaren Ziffernblätter. Tippe auf ein Ziffernblatt, um eine Detailansicht anzuzeigen.
4. Tippe auf **Auswählen**, um die Uhranzeige zur Versa Lite Edition hinzuzufügen.

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 Platzierung einer App auf der Versa Lite Edition zu ändern, halte eine App gedrückt, bis sie ausgewählt ist, und ziehe sie an eine neue Stelle. Die App ist ausgewählt, wenn sie etwas größer angezeigt wird und die Uhr vibriert.

Zusätzliche Apps herunterladen

Installiere neue Apps aus der Fitbit-App-Galerie auf der Versa Lite Edition.

1. Tippe in der Fitbit-App auf die Registerkarte „Heute“  > Dein Profilbild > Versa Lite Edition-Kachel.
2. Tippe auf **Apps** > **Alle Apps**.

3. Durchsuche die verfügbaren Apps. Wenn du eines findest, das du installieren möchtest, tippe darauf.
4. Tippe auf **Installieren**, um die App zur Versa Lite Edition hinzuzufügen.

Weitere Informationen findest du unter help.fitbit.com.

Apps entfernen

Du kannst die meisten auf der Versa Lite Edition installierten Apps entfernen.

1. Tippe in der Fitbit-App auf die Registerkarte „Heute“  > Dein Profilbild > Versa Lite Edition-Kachel.
2. Tippe auf **Apps**.
3. Suche unter „Meine Apps“ die App, die du entfernen möchtest. Möglicherweise musst du nach oben wischen, um sie zu finden.
4. Tippe auf App > **Entfernen**.

Apps aktualisieren

Gelegentlich musst du die auf der Versa Lite Edition installierten Apps aktualisieren.

So aktualisierst du eine App:

1. Wenn sich deine Uhr in der Nähe befindet, tippe im Dashboard der Fitbit-App auf das Kontosymbol  > Versa Lite Edition-Kachel.
2. Tippe auf **Apps**.
3. Suche unter „Meine Apps“ die App, die du aktualisieren möchtest. Möglicherweise musst du nach oben wischen, um sie zu finden.
4. Tippe neben der App auf die rosafarbene Schaltfläche **Aktualisieren**.

Lifestyle

Verwende Apps wie Starbucks , Strava  und Wetter  – so bist du immer bestens informiert. Anweisungen zum Hinzufügen und Löschen von Apps findest du unter „Apps und Uhranzeigen“ auf Seite 20.

Weitere Informationen findest du unter help.fitbit.com.

Starbucks

Füge der Fitbit-App-Galerie in der Fitbit-App die Nummer deiner Starbucks-Karte oder deines Starbucks-Bonusprogramms hinzu und synchronisiere deine Uhr. Nutze nun die Starbucks-App , um über dein Handgelenk zu bezahlen.

Weitere Informationen findest du unter help.fitbit.com.

Strava

Verbinde deine Strava- und Fitbit-Konten in der Fitbit-App, um deine Lauf- und Raddaten in der Strava-App  auf deiner Uhr anzuzeigen.

Weitere Informationen findest du unter help.fitbit.com.

Wetter

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

Wetteraussichten prüfen

Öffne die Wetter-App, um das Wetter 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 Standortdienste für die Fitbit-App aktiviert hast. Wenn du den Standort wechselst, synchronisiere deine Uhr, um deinen neuen Standort in der Wetter-App zu sehen.

Wähle in der Fitbit-App deine Temperatureinheit aus. Weitere Informationen findest du unter help.fitbit.com.

Stadt hinzufügen oder entfernen

1. Tippe in der Fitbit-App auf die Registerkarte „Heute“  > Dein Profilbild > Versa Lite Edition-Kachel.
2. Tippe auf **Apps**.
3. Tippe auf das Zahnradsymbol  neben **Wetter**. Möglicherweise musst du nach oben wischen, um die App zu finden.
4. Tippe oder klicke auf **Stadt hinzufügen**, um bis zu 2 zusätzliche Standorte hinzuzufügen. Zum Löschen eines Standortes tippe auf **Bearbeiten** > **X-Symbol**. Beachte, dass du deinen aktuellen Standort nicht löschen kannst.
5. Synchronisiere deine Uhr mit der Fitbit-App, um die aktualisierte Liste der Standorte auf deiner Uhr anzuzeigen.

Benachrichtigungen

Auf der Versa Lite Edition können Anruf-, Text-, Kalender- und App-Benachrichtigungen von deinem Smartphone angezeigt werden, 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 Smartphone eingeschaltet ist und dass dein Smartphone Benachrichtigungen empfangen kann (häufig zu finden unter Einstellungen > Benachrichtigungen). Richte dann Benachrichtigungen ein:

1. Tippe in der Fitbit-App auf die Registerkarte „Heute“  > Dein Profilbild > Versa Lite Edition-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 ein iPhone oder iPad hast, zeigt die Versa Lite Edition Benachrichtigungen aller Kalender an, die mit der Kalender-App synchronisiert wurden. Wenn du ein Android-Telefon hast, zeigt die Versa Lite Edition Kalenderbenachrichtigungen der während der Einrichtung ausgewählten Kalender-App an.

Weitere Informationen findest du unter help.fitbit.com.

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 Batteriestand deiner Uhr kritisch niedrig ist, wird Versa Lite Edition nicht vibrieren und der Bildschirm wird nicht automatisch eingeschaltet, wenn Benachrichtigungen eintreffen.

Verwalten von Benachrichtigungen

Die Versa Lite Edition 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

In der Fitbit-App kannst du bestimmte Benachrichtigungen deaktivieren, und in den Schnelleinstellungen der Versa Lite Edition alle Benachrichtigungen deaktivieren. Wenn alle Benachrichtigungen deaktiviert sind, 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 auf der Registerkarte Heute  in der Fitbit-App auf dein Profilbild > Versa Lite Edition-Kachel > **Benachrichtigungen**.
2. Deaktiviere die Mitteilungen, die du nicht mehr auf deiner Uhr erhalten möchtest.
3. Synchronisiere deine Uhr, um deine Änderungen zu speichern.

So deaktivierst du alle Benachrichtigungen:

1. Wische vom oberen Bildschirmrand aus nach unten und tippe auf das Symbol für die Schnelleinstellungen .
2. Tippe auf das Symbol Nicht stören . Alle Benachrichtigungen, einschließlich positive Benachrichtigungen beim Erreichen von Zielen und Erinnerungen zum Bewegen, sind deaktiviert.



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 Lite Edition mit einem iPhone oder einem Android-Smartphone (8.0+) verknüpft 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

Reagiere direkt auf Kurzmitteilungen und Benachrichtigungen von ausgewählten Apps auf deiner Uhr mit voreingestellten Schnellantworten. Diese Funktion ist derzeit nur für Uhren verfügbar, die mit einem Android-Telefon gekoppelt sind. Um auf Nachrichten von deiner Uhr aus zu antworten, muss dein Telefon sich in der Nähe befinden und die Fitbit-App im Hintergrund ausgeführt werden.

So antwortest du auf eine Nachricht:

1. Tippe auf die Mitteilung auf deiner Uhr. Um aktuelle Nachrichten zu sehen, wische von der Uhranzeige nach unten.
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 schnellen Antworten aus oder tippe auf das Emoji-Symbol , um ein Emoji auszuwählen.

Weitere Informationen, einschließlich der Anpassung von schnellen Antworten, findest du unter help.fitbit.com.

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.

Verwende die Alarm-App

Richte mit der Alarm-App einmalige oder wiederkehrende Alarmer ein . Wenn ein Alarm ausgelöst wird, vibriert deine Uhr. Weitere Informationen findest du unter help.fitbit.com.

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. Die Versa Lite Edition schaltet automatisch in den Schlummermodus, wenn du den Alarm länger als 1 Minute lang ignorierst.



Verwenden der Timer-App

Du kannst die Dauer von Ereignissen mit der Stoppuhr messen oder mit der Timer-App  einen Countdown-Zähler einrichten. Du kannst die Stoppuhr und den Countdown-Zähler gleichzeitig ausführen.

Weitere Informationen findest du unter help.fitbit.com.

Aktivität und Schlaf

Mit der Versa Lite Edition 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 immer wieder mit der Fitbit-App synchronisiert, wenn sich diese in Reichweite befindet.

Statistiken anzeigen

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

| | |
|---------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Kernstatistiken | Heute unternommene Schritte, zurückgelegte Entfernung, verbrannte Kalorien, aktive Minuten und Zielverlauf der letzten 7 Tage |
| Schritte pro Stunde | Schritte in dieser Stunde und Anzahl der Stunden, in denen du dein stündliches Aktivitätsziel erreicht hast |
| 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 |
| Training | Anzahl der Tage, an denen du dein Trainingsziel in dieser Woche erreicht hast, und bis zu 5 deiner zuletzt aufgezeichneten Übungen |
| Zyklus-Tracking | Informationen zum aktuellen Stadium deines Menstruationszyklus, falls zutreffend |
| Schlaf | Dauer und Qualität deines Schlafs und deine Schlafanamnese der letzten 7 Tage |
| Wasser | Protokollierung der Wasseraufnahme des aktuellen Tages und Verlauf der letzten 7 Tage |
| Lebensmittel | Verzehrte Kalorien, verbleibende Kalorien und aufgenommene Makronährstoffe in Prozent |
| 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 |
| Abzeichen | Die nächsten täglichen Abzeichen und Gesamtabzeichen, die du freischalten kannst |

Wische auf den einzelnen Kacheln nach links oder rechts, um den gesamten Statistiksatz anzuzeigen. Tippe auf das **+**-Symbol auf der Wasser- oder Gewichtskachel, um einen Eintrag zu protokollieren.

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

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

Tägliches Aktivitätsziel verfolgen

Die Versa Lite Edition 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 deine Gesundheits- und Fitnessreise zu beginnen. Dein anfängliches Ziel ist, 10.000 Schritte pro Tag zu gehen. Wähle, ob du die Anzahl der Schritte erhöhen oder verringern oder dein Ziel in aktive Minuten, zurückgelegte Entfernung oder verbrannte Kalorien ändern möchtest.

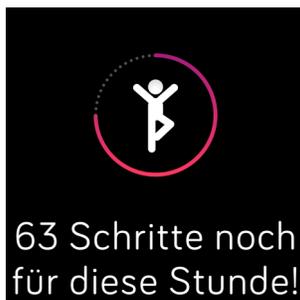
Weitere Informationen findest du unter help.fitbit.com.

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

Aufzeichnen deiner stündlichen Aktivitäten

Die Versa Lite Edition hilft dir dabei, den ganzen Tag über aktiv zu bleiben, indem sie dich daran erinnert, dass du dich bewegen solltest, 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 unter help.fitbit.com.

Deinen Schlaf aufzeichnen

Wenn du Versa Lite Edition beim Schlafen trägst, kannst du automatisch deine Schlafzeit und deine Schlafphasen (Zeit, die du im REM-Schlaf, leichtem Schlaf und Tiefschlaf verbringst) und deinen Schlaf-Score aufzeichnen. Wenn du deine Schlafstatistiken anzeigen möchtest, synchronisiere deine Uhr nach dem Aufwachen und überprüfe die App. Du musst möglicherweise etwas warten, bis deine Schlafstatistiken angezeigt werden, während die Fitbit-App diese Schlafdaten analysiert.

Weitere Informationen findest du unter help.fitbit.com.

Schlafziel festlegen

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

Weitere Informationen findest du unter help.fitbit.com.

Stelle eine Schlafenszeit-Erinnerung ein

Deine Fitbit-App kann Empfehlungen zur konsistenten Schlafens- und Aufstehzeit machen, um dir dabei zu helfen, einen regelmäßigen Schlafrhythmus zu finden. Du kannst dich abends daran erinnern lassen, wann es Zeit ist, ins Bett zu gehen.

Weitere Informationen findest du unter help.fitbit.com.

Erfahre mehr über deine Schlafgewohnheiten

Die Versa Lite Edition erfasst mehrere Schlafmesswerte, darunter die Zeit, wann du ins Bett gehst, wie lange du schläfst, wie lange du in jeder Schlafphase verweilst und wie deine Schlafqualität ist. Verfolge deinen Schlaf mit der Versa Lite Edition und überprüfe die Fitbit-App, um zu verstehen, wie sich dein Schlafverhalten mit dem deiner Mitmenschen vergleichen lässt. Mit einem Fitbit Premium-Abonnement erfährst du mehr über deinen Schlaf-Score, damit du eine bessere Schlafroutine aufbauen kannst und dich beim Aufwachen besser fühlst.

Weitere Informationen findest du unter help.fitbit.com.

Anzeige deiner Herzfrequenz

Die Versa Lite Edition 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. Bestimmte Uhranzeigen zeigen deine Herzfrequenz in Echtzeit auf dem Startbildschirm an.

Während des Trainings zeigt die Versa Lite Edition den Herzfrequenzbereich an, damit du die gewünschte Trainingsintensität einhalten kannst.

Weitere Informationen findest du unter „[Herzfrequenz prüfen](#)“ auf Seite 36.

Geführtes Atemtraining

Die Relax-App  auf der Versa Lite Edition bietet personalisierte, angeleitete Atemübungen, die dir helfen, während des Tages Momente der Ruhe zu finden. Du kannst zwischen 2 Minuten und 5 Minuten langen Einheiten wählen.

1. Öffne die Relax-App  auf der Versa Lite Edition.
2. Die zweiminütige Sitzung ist die erste Option. Tippe auf das Zahnrad-Symbol , um die 5-minütige Sitzung auszuwählen 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.

Während dieser Einheit sind alle Benachrichtigungen automatisch deaktiviert.

Weitere Informationen findest du unter help.fitbit.com.

Fitness und Training

Wähle, ob du die Übung automatisch verfolgen oder die Aktivität mit der Trainings-App  aufzeichnen und Ziele basierend auf Entfernung, Zeit oder Kalorien festlegen möchtest.

Wenn du die Versa Lite Edition zusammen mit der Fitbit-App verwendest, kannst du deine Aktivitäten mit Freunden und Familie teilen, deine allgemeine Fitness mit deinen Freunden vergleichen und viele weitere Funktionen nutzen.

Training automatisch aufzeichnen

Die Versa Lite Edition erkennt und zeichnet bewegungsintensive Aktivitäten mit einer Dauer von mindestens 15 Minuten automatisch auf. Synchronisiere dein Gerät, um grundlegende Statistiken zu deiner Aktivität in deinem Trainingsverlauf anzuzeigen.

Weitere Informationen, einschließlich der Änderung der Mindestdauer, ab wann eine Aktivität aufgezeichnet wird, findest du unter help.fitbit.com.

Training mit der Trainings-App nachverfolgen und analysieren

Hinweis: Versa Lite Edition verwendet die GPS-Sensoren deines Telefons in der Nähe, um GPS-Daten zu erfassen.

Voraussetzungen für GPS

Die GPS-Verbindung ist für alle unterstützten Smartphones mit GPS-Sensoren verfügbar. Weitere Informationen findest du unter help.fitbit.com.

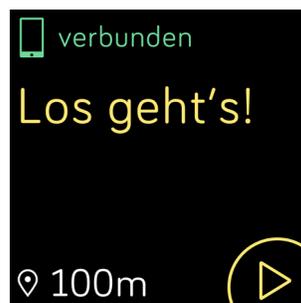
1. Aktiviere Bluetooth und GPS auf deinem Smartphone.
2. Stelle sicher, dass Versa Lite Edition mit deinem Telefon gekoppelt ist.
3. Deine Fitbit-App muss die Erlaubnis haben, auf GPS oder Ortungsdienste zuzugreifen.
4. Überprüfe, ob das angeschlossene GPS für das Training eingeschaltet ist.
 - a. Öffne die Trainings-App und wische, um das Training zu finden, das du erfassen möchtest.
 - b. Tippe auf das Zahnradsymbol  und vergewissere dich, dass die GPS-Verbindung auf **Ein** gesetzt ist. Möglicherweise musst du wischen, um diese Option zu finden.
5. Nimm dein Smartphone zum Training mit.

Training aufzeichnen

1. Tippe auf der Versa Lite Edition auf die Trainings-App .
2. Wische, um eine Übung zu finden, und tippe darauf, um sie auszuwählen.
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:

- Auf der Versa Lite Edition werden 3 Echtzeitstatistiken deiner Wahl angezeigt. Wische über oder tippe auf die mittlere Statistik, um alle deine Echtzeit-Statistiken anzuzeigen. Du kannst die angezeigten Statistiken in den Einstellungen des jeweiligen Trainings anpassen.
- Wenn du dir ein Trainingsziel setzt, vibriert 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“ angezeigt wird und die Versa Lite Edition vibriert, wurde eine GPS-Verbindung hergestellt.



Übungseinstellungen und Verknüpfungen anpassen

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

| | |
|----------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|
| GPS-Verbindung | Verfolge deine Route mit GPS |
| Automatische Pause | Eine Aktivität wird automatisch angehalten, wenn du aufhörst, dich zu bewegen. |
| Runden anzeigen | Du erhältst Benachrichtigungen, wenn du während deines Trainings bestimmte Meilensteine erreichst. |
| Lauferkennung | Läufe werden automatisch aufgezeichnet, ohne ein Öffnen der Trainings-App nötig zu machen. |
| Always-On-Bildschirm | Der Bildschirm bleibt während des Trainings eingeschaltet. |

1. Tippe auf der Versa Lite Edition auf die Trainings-App .
2. Wische durch die Trainingsliste, bis du das Training findest, 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 Taste, um zum Trainingsbildschirm zurückzukehren und tippe dann auf das Wiedergabesymbol, um mit dem Training zu beginnen.

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

1. Tippe in der Fitbit-App auf die Registerkarte „Heute“  > Dein Profilbild > Versa Lite Edition-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**, um eine Trainingsverknüpfung neu anzuordnen, halte das Hamburger-Symbol gedrückt  und ziehe es dann nach oben oder unten.

Trainings-Zusammenfassung anzeigen

Nach Abschluss eines Trainings zeigt dir die Versa Lite Edition eine Übersicht deiner Statistiken an.

Synchronisiere deine Uhr, um das Training in deinem Trainingsverlauf zu speichern. Dort findest du zusätzliche Statistiken und kannst deine Route und dein Tempo anzeigen, falls du eine GPS-Verbindung verwendet hast.

Herzfrequenz prüfen

Mit Herzfrequenzbereichen kannst du die Trainingsintensität anpassen. Die Versa Lite Edition zeigt deinen aktuellen Bereich und deinen Fortschritt in Bezug auf deine maximale Herzfrequenz neben deinem Herzfrequenzmesser an. Auf dem Dashboard von Fitbit kannst du die Zeit anzeigen, die du während eines bestimmten Tages oder einer Übung in einem Bereich verbracht hast. Basierend auf Empfehlungen der American Heart Association stehen drei Bereiche zur Auswahl. Du kannst aber auch einen eigenen Bereich definieren, wenn du eine bestimmte Herzfrequenz erreichen möchtest.

Vorgegebene Herzfrequenzbereiche

Die vorgegebenen Herzfrequenzbereiche werden anhand deiner geschätzten maximalen Herzfrequenz berechnet. Dies geschieht anhand der üblichen Formel „220 minus Alter“.

| Symbol | Bereich | Berechnung | Beschreibung |
|-------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | Außerhalb des Bereichs | Unter 50 % deiner maximalen Herzfrequenz | Deine Herzfrequenz mag zwar leicht erhöht sein, aber nicht genug, damit die Aktivität als Training angesehen wird. |
|  | Fettverbrennung | Zwischen 50 % und 69 % deiner maximalen Herzfrequenz | Trainingsbereich mit niedriger bis mittlerer Intensität. Dieser Bereich eignet sich besonders für diejenigen, die gerade erst mit dem Training beginnen. Er nennt sich Fettverbrennungsbereich, weil ein größerer Prozentsatz der verbrannten Kalorien aus Fett stammt. Die Zahl der insgesamt verbrannten Kalorien ist jedoch geringer. |

| Symbol | Bereich | Berechnung | Beschreibung |
|--------|----------------|------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| | Cardio | Zwischen 70 % und 84 % deiner maximalen Herzfrequenz | Trainingsbereich mit mittlerer bis hoher Intensität. In diesem Bereich wirst du herausgefordert, aber du überanstrengst dich nicht. Für die meisten Menschen ist dies der anzustrebende Trainingsbereich. |
| | Höchstleistung | Mehr als 85 % deiner maximalen Herzfrequenz | Dies ist ein hochintensiver Trainingsbereich. Dieser Bereich ist für kurze, intensive Trainingseinheiten gedacht, die Leistungsfähigkeit und Geschwindigkeit verbessern sollen. |

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



Benutzerdefinierte Herzfrequenzbereiche

Stelle eine benutzerdefinierte Herzfrequenzzone oder eine benutzerdefinierte maximale Herzfrequenz in der Fitbit-App ein, wenn du ein bestimmtes Ziel vor Augen hast. Hochleistungssportler beispielsweise stecken sich bisweilen Ziele, die von den Empfehlungen der American Heart Association für die Durchschnittsbevölkerung abweichen.

Weitere Informationen findest du unter help.fitbit.com.

Aktivität teilen

Nach Abschluss eines Trainings kannst du deine Uhr mit der Fitbit-App synchronisieren, um deine Statistiken mit Freunden und Familie zu teilen.

Weitere Informationen findest du unter help.fitbit.com.

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 unter help.fitbit.com.

Musik und Podcasts steuern

Du kannst die Versa Lite Edition verwenden, um Musik und Podcasts auf deinem Smartphone zu steuern.

So steuerst du Musik und Podcasts:

1. Wische während der Musikwiedergabe vom oberen Bildschirmrand nach unten und tippe auf das Symbol für die Musiksteuerung .
2. Spiele oder pausiere den Titel oder tippe auf die Pfeilsymbole, um zum nächsten oder vorherigen Titel zu springen. Tippe auf die Symbole + und -, um die Lautstärke zu regeln.



Aktualisieren, Neustarten und Löschen

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

Aktualisieren der Versa Lite Edition

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

In der Versa Lite Edition kannst du die Synchronisierung den ganzen Tag über durchführen und die Fitbit-App im Hintergrund ausführen, sodass bei jeder Synchronisierung ein kleiner Teil des Firmware-Updates auf dein Fitbit-Gerät heruntergeladen werden kann. Möglicherweise musst du die Einstellungen deines Telefons anpassen, damit die Fitbit-App im Hintergrund ausgeführt werden kann.

Wenn eine Aktualisierung zur Installation bereit ist, wird eine Benachrichtigung in der Fitbit-App angezeigt. Nachdem du die Aktualisierung gestartet hast, wird in der Versa Lite Edition und in der Fitbit-App eine Fortschrittsleiste angezeigt, während der Download läuft und dann installiert wird. Uhr und Smartphone müssen sich während der Aktualisierung nahe beieinander befinden.

Hinweis: Die Aktualisierung der Versa Lite Edition kann die Batterie stark beanspruchen. Wir empfehlen, die Uhr vor der Aktualisierung in das Ladegerät zu stecken.

Weitere Informationen findest du unter help.fitbit.com.

Neustarten der Versa Lite Edition

Du kannst die Uhr neu starten, indem du die Taste zehn Sekunden lang gedrückt hältst, bis das Fitbit-Logo auf dem Bildschirm angezeigt wird.

Wenn du deine Uhr neu startest, wird das Gerät neu gestartet, es werden jedoch keine Daten gelöscht.

Ausschalten der Versa Lite Edition

Wenn du die Uhr ausschalten möchtest, öffne die Einstellungen-App  > **Info** > **Ausschalten**.

Drücke die Taste, um die Uhr einzuschalten.

Informationen zur Langzeitspeicherung von Versa Lite Edition findest du unter help.fitbit.com.

Löschen der Versa Lite Edition

Wenn du die Versa Lite Edition an eine andere Person weitergeben oder sie zurückgeben möchtest, lösche zunächst deine persönlichen Daten:

Öffne auf der Versa Lite Edition die Einstellungen-App  > **Info** > **Zurücksetzen auf Werkseinstellungen**.

Fehlerbehebung

Lies die folgenden Schritte zur Fehlerbehebung, falls deine Versa Lite Edition nicht korrekt funktioniert. Unter help.fitbit.com findest du weitere Informationen.

Fehlendes Herzfrequenzsignal

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



Wenn das Gerät kein Herzfrequenzsignal erkennt, vergewissere dich zunächst, dass in der Einstellungen-App auf deinem Gerät die Aufzeichnung der Herzfrequenz aktiviert ist. Vergewissere dich anschließend, dass die Uhr richtig am Handgelenk sitzt. Schiebe sie dazu etwas nach unten oder oben und ziehe das Armband fester an oder lockere es. Die Versa Lite Edition muss an der 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 unter help.fitbit.com.

GPS-Signal fehlt

Umweltfaktoren wie beispielsweise hohe Gebäude, dichter Wald, steile Erhebungen und sogar dicke Wolken können die Verbindung zwischen deinem Smartphone und GPS-Satelliten beeinträchtigen. Wenn deine Uhr 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.

Andere Probleme

Wenn eines der folgenden Probleme auftritt, starte dein Gerät neu:

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

Informationen zum Neustarten deiner Uhr findest du unter „[Neustart der Versa Lite Edition](#)“ auf Seite 40.

Weitere Informationen, unter anderem zur Kontaktaufnahme mit dem Kundensupport, findest du unter help.fitbit.com.

Allgemeine Informationen und Spezifikationen

Sensoren

Die Fitbit Versa Edition enthält die folgenden Sensoren und Motoren:

- einen MEMS-3-Achsen-Beschleunigungsmesser, der deine Bewegungsmuster erfasst
- einen optischen Herzfrequenz-Tracker
- einen Umgebungslichtsensor
- einen Vibrationsmotor

Material

Das Gehäuse und die Schnalle der Versa Lite Edition 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 Armband deiner Versa Lite Edition besteht aus einem flexiblen, haltbaren Elastomermaterial, ähnlich dem, das in vielen Sportuhren verwendet wird.

Funktechnik

Die Versa Lite Edition enthält einen Bluetooth 4.0-Funk-Transceiver.

Haptisches Feedback

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

Akku

Die Versa Lite Edition wird mit einer Lithium-Polymer-Batterie betrieben.

Ladekabel

Die Versa Lite Edition wird mit einer Ladestation zum Aufladen der Uhrenbatterie geliefert. In bestimmten Situationen kannst du das Ladegerät verwenden, um die Funktionalität der Uhr mithilfe spezifischer Anweisungen des Kundensupports wiederherzustellen.

Speicher

Die Versa Lite Edition speichert deine Daten, einschließlich Tagesstatistiken, Schlafinformationen und Trainingsverlauf, für 7 Tage. Synchronisiere deine Uhr mit der Fitbit-App, um auf deine bisherigen Daten zuzugreifen. Stelle sicher, dass die Option für ganztägige Synchronisierung aktiviert ist.

Display

Die Versa Lite Edition verfügt über ein LCD-Farbdisplay.

Armbandgröße

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

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

Umgebungsbedingungen

| | |
|-----------------------------|----------------------------------------------------------------------|
| Betriebstemperatur | -10 bis 45 °C (14 bis 113 °F) |
| Temperatur bei Nichtbetrieb | -20 bis -10 °C (-4 bis 14 °F) 45 bis 60 °C (113 bis 140 °F) |
| Wasserabweisend | Wasserabweisend bis zu einer Tiefe von 50 Metern |
| 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.

Rückgabe und Garantie

Garantieinformationen und die fitbit.com-Rückgaberrichtlinie findest du unter fitbit.com/legal/returns-and-warranty.

Zulassungsbestimmungen und Sicherheitshinweise

Hinweis für den Nutzer: Zulassungsinformationen für bestimmte Regionen findest du ebenfalls auf deinem Gerät. Du findest die Informationen unter:

Einstellungen > Info > Zulassungsinformationen

USA: Erklärung der Federal Communications Commission (FCC)

Model FB415

FCC ID: XRAFB415

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

Settings > About > Regulatory Info

Supplier's Declaration of Conformity

Unique Identifier: FB415

Responsible Party - U.S. Contact Information

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

FCC Compliance Statement (for products subject to Part 15)

This device complies with Part 15 of the FCC Rules.

Operation is subject to the following two conditions:

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

FCC Warning

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

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

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

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

Kanada: Erklärung der Industry Canada (IC)

Model/Modèle FB415

IC: 8542A-FB415

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

Settings > About > Regulatory Info

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

Paramètres > À propos > Informations réglementaires

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

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

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

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

Operation is subject to the following two conditions:

1. this device may not cause interference, and

2. this device must accept any interference, including interference that may cause undesired operation of the device.

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

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

Europäische Union (EU)

Model FB415

Simplified EU Declaration of Conformity

Hereby, Fitbit, Inc. declares that the radio equipment type Model FB415 is in compliance with Directive 2014/53/EU. The full text of the EU declaration of conformity is available at the following internet address: www.fitbit.com/safety

Vereinfachte EU-Konformitätserklärung

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

Declaración UE de Conformidad simplificada

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

Déclaration UE de conformité simplifiée

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

Dichiarazione di conformità UE semplificata

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

Zollunion



Argentinien

Model FB415:



Australien und Neuseeland



Weißrussland



China

Model FB415

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

Settings > About > Regulatory Info

Frequency band: 2400-2483.5

Transmitted power: Max EIRP, 3.63dBm

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

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

CMIIT ID displayed: On packaging

CMIIT ID: 2019DJ0335

China RoHS

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

本表格依据 SJ/T 11364 的规定编制

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

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



Indien

Model FB415

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

Settings > About > Regulatory Info

Israel

Model FB415

01280-55 התאמה אישור

המוצר של המודולארי בחלק טכני שינוי כל לבצע אין.

Japan

Model FB415

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

Settings > About > Regulatory Info



Mexiko

Model FB415



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

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

Marokko

Model FB415



Nigeria

Model Name FB415

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

Oman

D100428

Model FB415

TRA/TA-R/6711/18

Pakistan

Model FB415

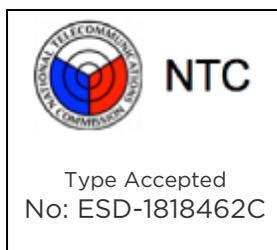
TAC No.: 9.6090/2018



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

Philippinen

Model FB415



Serbien

Model FB415



И 005 18

Südkorea

Model FB415

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

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

Taiwan

Model FB415



低功率警語:

依據 低功率電波輻射性電機管理辦法

第十二條

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

第十四條

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

前項合法通信，指依電信法規定作業之無線電通信。低功率射頻電機須忍受合法通信或工業、科學及醫療用電波輻射性電機設備之干擾

Translation:

Low power warning:

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

Article 12

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

Article 14

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

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

使用過度恐傷害視力」

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

Translation:

“Excessive use may cause damage to vision”

Rest for 10 minutes after every 30 minutes.

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

電池警語：

此裝置使用鋰電池。

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

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

Translation:

Battery warning:

This device uses a lithium-ion battery.

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

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

Vereinigte Arabische Emirate

Model FB415

TRA Registered No.: ER68014/18

Dealer No.: DA35294/14

Sambia

Model FB415



ZMB/ZICTA/TA/2019/1/10

©2019 Fitbit, Inc. Alle Rechte vorbehalten. Fitbit und das Fitbit-Logo sind
Warenzeichen oder eingetragene Warenzeichen von Fitbit in den USA und anderen
Ländern. Eine vollständigere Liste der Fitbit-Warenzeichen findest du unter
<http://www.fitbit.com/legal/trademark-list>. Erwähnte Warenzeichen Dritter sind das
Eigentum ihrer jeweiligen Inhaber.