



fitbit versa™

LITE EDITION



Používateľská
príručka
Verzia 1.0

Obsah

Začíname.....	6
Čo je v balení	6
Nastavenie hodín Versa Lite Edition	7
Nabíjanie hodín.....	7
Spárovanie s telefónom či tabletom.....	8
Spárovanie s počítačom s operačným systémom Windows 10.....	9
Prezeranie vašich údajov v aplikácii Fitbit	10
Nosenie hodín Versa Lite Edition	11
Poloha pri celodennom nosení / poloha pri cvičení.....	11
Dominantná ruka.....	12
Výmena remienka.....	13
Odopnutie remienka.....	13
Pripnutie remienka	14
Základy.....	15
Ovládanie hodín Versa Lite Edition	15
Základné ovládanie systému.....	15
Rýchle nastavenia	17
Úprava nastavení	17
Kontrola úrovne nabitia batérie.....	18
Vypnutie displeja	18
Starostlivosť o hodinky Versa Lite Edition	19
Aplikácie a ciferníky.....	20
Zmena nastavenia dizajnu hodín.....	20
Otvorenie aplikácie.....	20
Usporiadanie aplikácií	21
Stiahnutie ďalších aplikácií	21
Odstránenie aplikácií	21
Aktualizácie aplikácií	22
Životný štýl	23
Starbucks	23
Strava.....	23
Počasie	23
Kontrola počasia.....	24
Pridanie alebo odobranie mesta	24

Oznámenia	25
Nastavenie oznámení.....	25
Zobrazenie prichádzajúcich oznámení	25
Správa oznámení	26
Vypnutie oznámení.....	26
Prijímanie alebo odmietanie telefónnych hovorov.....	27
Odpovedanie na správy	28
Časomiera	29
Nastavenie budíka.....	29
Vypnutie alebo odloženie budíka.....	29
Použitie aplikácie Časovač.....	30
Aktivita a spánok	31
Zobrazenie štatistík	31
Sledovanie denného cieľa pre aktivitu	32
Vyberte si cieľ.....	32
Sledovanie hodinovej aktivity	32
Sledovanie spánku.....	33
Nastavenie cieľa pre spánok.....	33
Nastavenie pripomenutia, že máte ísť spať.....	33
Informácie o spánkových návykoch	34
Zobrazenie tepovej frekvencie.....	34
Nastavenie sledovania tepovej frekvencie	34
Trénovanie riadeného dýchania	35
Fyzická kondícia a cvičenie	37
Automatické sledovanie cvičenia.....	37
Sledovanie a analýza cvičenia s aplikáciou Exercise.....	37
Požiadavky na GPS	37
Sledovanie cvičenia	38
Prispôsobenie nastavení pre cvičenie a skratky.....	39
Zobrazenie prehľadu cvičenia	39
Kontrola tepovej frekvencie	40
Automatické rozpätia tepovej frekvencie	40
Vlastné rozpätie pre tepovú frekvenciu	42
Zdieľanie aktivity	42
Sledovanie skóre kardiovaskulárnej kondície	42
Ovládanie hudby a podcastov	44
Aktualizácie, reštart a vymazávanie	45
Aktualizácia hodín Versa Lite Edition	45
Reštart hodín Versa Lite Edition.....	45

Vypnutie hodín Versa Lite Edition	45
Vymazanie hodín Versa Lite Edition.....	46
Odstraňovanie porúch	47
Zariadenie nesníma tepovú frekvenciu	47
Zariadenie nemá GPS signál.....	47
Iné problémy	48
Obecné informácie a špecifikácie	49
Snímače	49
Materiály	49
Bezdrôtová technológia.....	49
Hmatová odozva	49
Batéria.....	49
Nabíjací kábel	50
Pamäť	50
Displej	50
Veľkosť remienka	50
Podmienky prostredia.....	50
Ďalšie informácie.....	51
Pravidlá pre vrátenie tovaru a záruka	51
Oznámenia týkajúce sa platných právnych predpisov a bezpečnosti	52
Spojené štáty americké: Prehlásenie úradu Federal Communications Commission (FCC)	52
Kanada: Prehlásenie Industry Canada (IC)	53
Európska únia (EU)	54
Argentína	54
Austrália a Nový Zéland	54
Čína	54
India	56
Izrael	56
Japonsko.....	57
Mexiko.....	57
Maroko	57
Nigéria.....	58
Omán	58
Pakistan	58
Filipíny.....	59
Srbsko.....	59
Južná Kórea	59

Taiwan	60
Spojené arabské emiráty.....	62
Zambia.....	62

Začíname

Žite naplno a pomocou farebných, ľahko ovládateľných hodínok Fitbit Versa Lite Edition dosiahnete svoje ciele. Venujte, prosím, chvíľu prečítaniu úplných bezpečnostných informácií na adrese fitbit.com/safety. Hodinky Versa Lite Edition neslúžia na poskytovanie údajov lekárskej alebo vedeckej povahy.

Čo je v balení

Balenie hodínok Versa Lite Edition obsahuje:



Hodinky s malým remienkom
(farba a materiál sa môžu
líšiť)



Nabíjací kábel



Ďalší veľký remienok

Odnímateľné remienky k zariadeniu Versa Lite Edition sa vyrábajú v širokej škále farieb a z rôznych materiálov a predávajú sa samostatne.

Nastavenie hodín Versa Lite Edition

Pre čo najlepší zážitok používajte aplikáciu Fitbit pre iPhone, iPad a telefóny s operačným systémom Android. Hodinky Versa Lite Edition môžete použiť aj pre zariadenia s Windows 10. Ak nevlastníte kompatibilný telefón či tablet, môžete použiť aj počítač s Windows 10 a pripojením Bluetooth. Majte na pamäti, že ak chcete využívať funkciu upozornenia na hovory, SMS správy, udalosti v kalendári alebo aplikáciu pre inteligentné telefóny, budete na to potrebovať telefón.

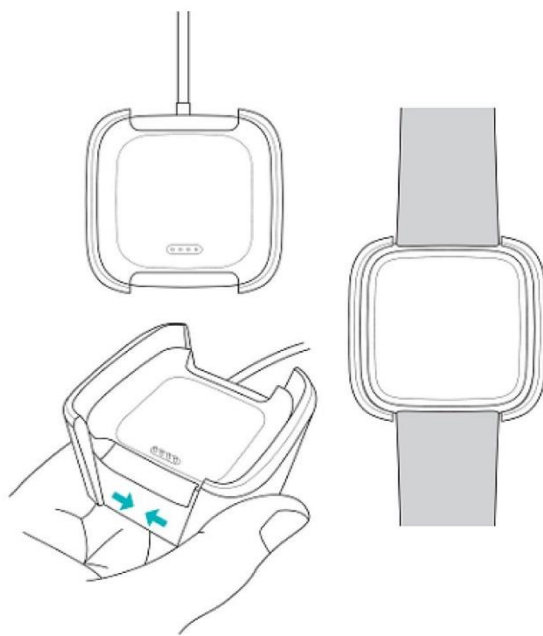
Pri zakladaní účtu Fitbit si od vás systém vyžiada údaje o vašej výške, váhe a pohlaví, podľa ktorých vypočíta dĺžku kroku a bude odhadovať vzdialenosti, bazálne rýchlosti metabolizmu a spaľovanie kalórií. Po nastavení účtu ostatní užívatelia produktov Fitbit uvidia vaše krstné meno, prvé písmeno priezviska a fotografie. Máte možnosť zdieľať ďalšie údaje, ale väčšina údajov zadaných pri vytváraní účtu je automaticky nastavená ako súkromná.

Nabíjanie hodín

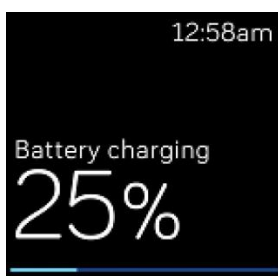
Výdrž batérie u plne nabitých hodín Versa Lite Edition je viac ako 4 dni. Výdrž batérie a nabíjacie cykly sa líšia podľa používania a ďalších faktorov. Skutočné výsledky sa budú líšiť.

Ako nabiť zariadenie Versa Lite Edition:

1. Nabíjací kábel zapojte do USB portu svojho počítača či nabíjačky s certifikáciou UL.
2. Stlačte klip a zariadenie Versa Lite Edition vložte do nabíjacieho stojanu. Výstupky na nabíjacom stojane sa musia spojiť so zlatými kontaktmi na zadnej strane hodín. Na displeji sa zobrazia percentá nabitia.



Počas nabíjania hodínok môžete skontrolovať úroveň nabitia batérie tým, že dvakrát ťuknete na displej. Ak chcete hodinky Versa Lite Edition znovu používať, na displej ťuknite ešte raz.



Spárovanie s telefónom či tabletom

Bezplatná aplikácia Fitbit je kompatibilná s väčšinou zariadení iPhone, iPad, telefónov s operačným systémom Android a zariadení s operačným systémom Windows 10. Ak si nie ste istí, či je aplikácia Fitbit kompatibilná s vaším zariadením, navštívte stránku fitbit.com/devices.

Ako začať:

1. V závislosti na vašom zariadení nájdite aplikáciu Fitbit v jednom z nižšie uvedených obchodov s aplikáciami:
 - Apple App Store pre zariadenia iPhone a iPad,
 - Google Play Store pre zariadenia s operačným systémom Android,
 - Microsoft Store pre zariadenia s operačným systémom Windows 10.
2. Nainštalujte si aplikáciu a otvorte ju.
 - Ak už máte účet v aplikácii Fitbit, prihláste sa do neho a ťuknite na ikonu Account (Účet)  > **Set Up a Device** (Nastavenie zariadenia).
 - Ak nemáte účet v aplikácii Fitbit, ťuknite na **Join Fitbit** (Pridajte sa k Fitbit) a odpovedzte na sériu otázok, ktoré vám pomôžu s vytvorením účtu.
3. Na obrazovke sa potom zobrazia pokyny pre prepojenie vášho zariadenia Versa Lite Edition s vaším účtom.

Po dokončení nastavenia si prečítajte sprievodcu, aby ste sa dozvedeli o svojich nových hodinách viac, a potom sa pustíte do objavovania aplikácie Fitbit.

Spárovanie s počítačom s operačným systémom Windows 10

Ak nemáte kompatibilný telefón, môžete zariadenie Versa Lite Edition spárovať a synchronizovať s počítačom s operačným systémom Windows 10 vybaveným Bluetooth pripojením a aplikáciou Fitbit.

Ako stiahnuť aplikáciu Fitbit na váš počítač:

1. Kliknite na tlačidlo Start (*Štart*) a otvorte Microsoft Store.
2. Vyhľadajte „Fitbit app“. Po nájdení aplikácie kliknite na tlačidlo **Free** (*Zdarma*) pre stiahnutie aplikácie na váš počítač.
3. Kliknite na **Microsoft account** (*Účet Microsoft*) a prihláste sa na svoj už existujúci Microsoft účet. Ak účet Microsoft nemáte, založte si ho podľa zobrazených inštrukcií.
4. Otvorte aplikáciu.
 - Ak už máte účet v aplikácii Fitbit, prihláste sa do neho a ťuknite na ikonu Account (Účet)  > **Set Up a Device** (Nastavenie zariadenia).
 - Ak nemáte účet v aplikácii Fitbit, ťuknite na **Join Fitbit** (Pridajte sa k Fitbit) a odpovedzte na sériu otázok, ktoré vám pomôžu s vytvorením účtu.
5. Na obrazovke sa potom zobrazia pokyny pre prepojenie vášho zariadenia Versa Lite Edition s vaším účtom.

Po dokončení nastavenia si prečítajte sprievodcu, aby ste sa dozvedeli o svojich nových hodinách viac, a potom sa pustíte do objavovania aplikácie Fitbit.

Prezeranie vašich údajov v aplikácii Fitbit

Ak svoje zariadenie Versa Lite Edition synchronizujete, prevedú sa vaše údaje do aplikácie Fitbit. Tam potom môžete sledovať informácie o svojej aktivite a spánku, zaznamenávať si príjem potravy a vody, zúčastniť sa výziev a mnoho ďalšieho. Najlepšie výsledky dosiahnete zapnutím funkcie all-day-sync (*celodenná synchronizácia*), aby sa zariadenie Versa Lite Edition pravidelne synchronizovalo s aplikáciou.

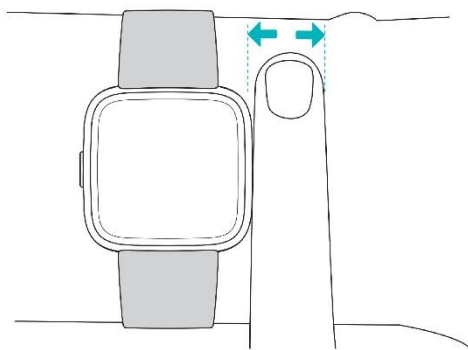
Ak funkciu all-day-sync (*celodenná synchronizácia*) vypnete, zariadenie odporúčame synchronizovať aspoň raz denne. Ak sa zariadenie Versa Lite Edition nachádza v dosahu príslušného zariadenia, synchronizuje sa automaticky vždy, keď otvoríte aplikáciu Fitbit. V aplikácii tiež môžete kedykoľvek použiť možnosť **Sync Now** (*Synchronizovať teraz*).

Nosenie hodín Versa Lite Edition

Hodinky Versa Lite Edition si zapnete okolo zápästia. Ak potrebujete pripevniť remienok inej veľkosti alebo ak ste si zakúpili doplnkový remienok, riaďte sa pokynmi uvedenými v časti „Výmena remienka“ na strane 13.

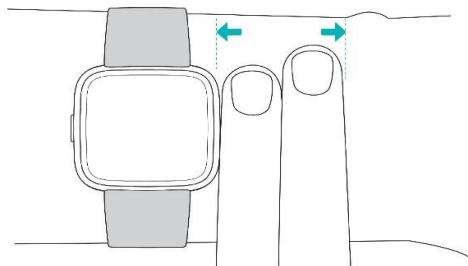
Poloha pri celodennom nosení / poloha pri cvičení

Ak práve necvičíte, hodinky Versa Lite Edition noste asi na šírku prstu nad zápästnými kosťami.



Pre optimalizáciu sledovania tepovej frekvencie pri cvičení:

- Pri cvičení skúste nosiť hodinky Versa Lite Edition vyššie na zápästí, aby lepšie sedeli a presnejšie snímali tepovú frekvenciu. Pri mnohých cvičeniach, ako je napríklad jazda na bicykli či dvíhanie čínok, často ohýbate zápästie, čo môže narušiť snímanie tepovej frekvencie v prípade, že sú hodinky príliš nízko.



- Uistite sa, že sa hodinky dotýkajú kože.
- Hodinky príliš neuťahujte, pretože utiahnutý remienok obmedzuje prietok krvi a tým môže mať vplyv na snímanie tepovej frekvencie. Napriek tomu by mal byť náramok pri cvičení trochu viac utiahnutý (mal by dobre priliehať, ale nemal by škrtiť).
- Pri intenzívnom intervalovom tréningu či iných aktivitách, pri ktorých sa vaše zápästia pohybujú energicky a nerytmicky, môže pohyb obmedzovať schopnosť snímača poskytovať údaje o srdcovom tepe. Ak hodinky neukazujú údaje o srdcovom tepe, skúste uvoľniť zápästie a chvíľu sa nehýbať.

Dominantná ruka

Aby bolo meranie čo najpresnejšie, musíte zadať, či hodinky Versa Lite Edition nosíte na svojej dominantnej ruke. Dominantná ruka je tá, ktorou píšete a jete. Zariadenie je prednastavené na nedominantnú ruku. Ak ho budete nosiť na dominantnej ruke, zmeňte v aplikácii Fitbit príslušné nastavenie.

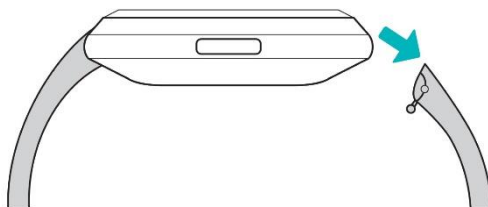
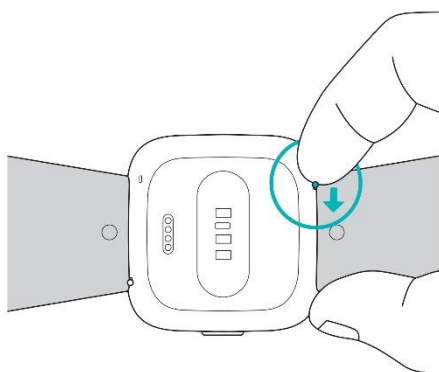
Výmena remienka

Zariadenie Versa Lite Edition sa dodáva s pripevneným malým remienkom, v balení sa tiež nachádza ďalší, väčší remienok. Oba sa dajú vymeniť za doplnkové remienky, ktoré sa predávajú samostatne. Rozmery remienkov nájdete v časti „[Veľkosť remienka](#)“ na strane 50.

Odopnutie remienka

Ako odopnúť remienok:

1. Na zadnej strane nájdete páčku pre rýchle odopnutie.
2. Stlačte ju a remienok opatrne vytiahnite.

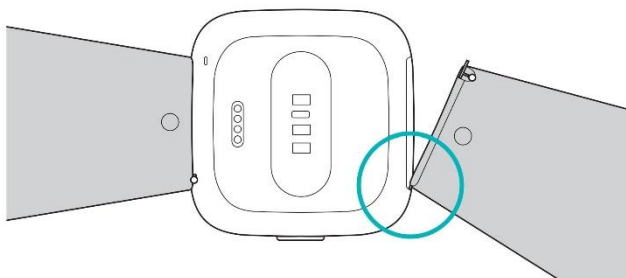


3. Postup zopakujte na druhej strane.

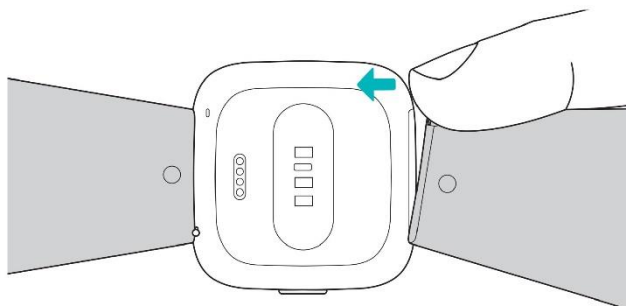
Pripnutie remienka

Pripnutie remienka:

1. Remienok prichyťte sponou k hornej časti hodínok. Vložte osku (výčnelok na opačnej strane, než je páčka pre rýchle odopnutie) do otvoru na hodinkách.



2. Stlačte páčku pre rýchle odopnutie smerom dovnútra a zasuňte druhý koniec remienka.



3. Hneď ako vložíte oba konce osky, páčku môžete pustiť.

Základy

Zistíte, ako najlepšie hodinky ovládať, sledovať úroveň nabitia batérie a starať sa o nich.

Ovládanie hodín Versa Lite Edition

Hodinky Versa Lite Edition majú farebný dotykový LCD displej a 1 zadné tlačidlo.

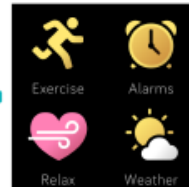
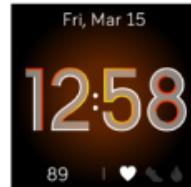
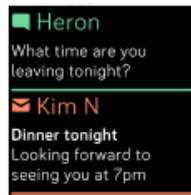
Hodinky Versa Lite Edition sa ovládajú ťukaním na displej, posúvaním obrazovky prstom do strán a hore a dole alebo stlačením zadného tlačidla. Ak nie je používaný, displej sa za účelom šetrenia batérie vypne.

Základné ovládanie systému

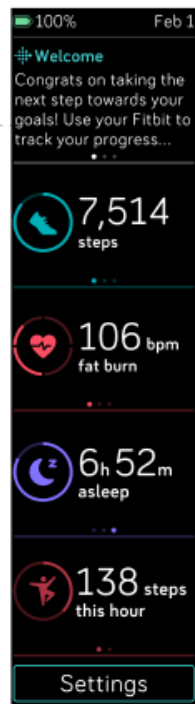
Domovskou obrazovkou sú hodiny. Na obrazovke s hodinami:

- Na zobrazenie oznámení posuňte obrazovku dole.
- Na zobrazenie denných štatistík posuňte obrazovku dohora.
- Pre zobrazenie aplikácií na vašich hodinkách posuňte obrazovku doľava.

SWIPE DOWN TO SEE
NOTIFICATIONS



SWIPE LEFT TO
SEE APPS



SWIPE UP TO SEE
FITBIT TODAY

Rýchle nastavenia

K niektorým nastaveniam sa dá rýchlo dostať podržaním zadného tlačidla na hodinkách. Ťuknutím na nastavenie ho potom vypnete alebo zapnete. Ak nastavenie vypnete, ikona sa zobrazí tlme a bude prečiarknutá čiarou.

Na obrazovke Quick Settings (*Rýchle nastavenia*):

- Zmena nastavenia Screen Wake (*Budenie displeja*). Keď je zapnutá funkcia Screen Wake (*Budenie displeja*), displej sa zapne, keď zápästie otočíte smerom k sebe.
- Zapnutie a vypnutie oznámení. Keď je zapnutá funkcia Notifications (*Oznámenia*), hodinky Versa Lite Edition zobrazujú oznámenia z telefónu, ak sa nachádza v blízkosti. Viac informácií nájdete v časti „[Oznámenia](#)“ na strane 25.

Pre prístup k ovládaniu prehrávania hudby posuňte obrazovku doprava. Viac informácií nájdete v časti „[Ovládanie hudby a podcastov](#)“ na strane 44.

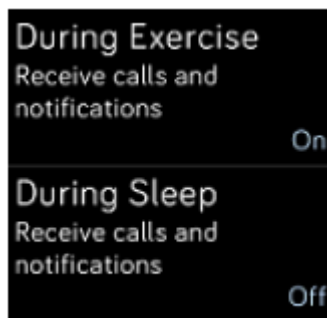
Úprava nastavení

Spravujte základné nastavenia vrátane nastavenia jas, nastavenia sledovania srdcového tepu a nastavenia sily vibrácií priamo v zariadení. Spustíte aplikáciu Settings (*Nastavenia*)



a ťuknite na nastavenie, ktoré chcete upraviť. Pre zobrazenie kompletného zoznamu nastavení posuňte obrazovku dohora.

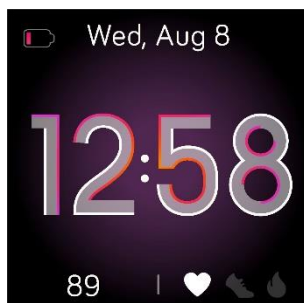
Aby ste nedostávali oznámenia počas cvičenia a spánku, ťuknite na **Notifications** (*Oznámenia*) a potom ťuknite na **During Exercise** (*Počas cvičenia*) alebo **During Sleep** (*Počas spánku*) a prispôbte nastavenia.



Kontrola úrovne nabitia batérie

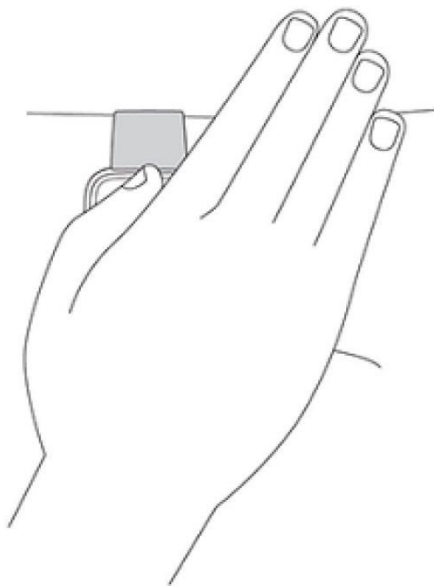
Úroveň nabitia batérie kedykoľvek skontrolujete posunutím obrazovky s hodinami dohora. Ikona úrovne nabitia batérie sa zobrazí v ľavom hornom rohu obrazovky.

Ak je úroveň nabitia vašej batérie nízka (zostáva menej ako 24 hodín), indikátor nabitia batérie sa na obrazovke s hodinami zobrazí červenou. Ak je úroveň nabitia vašej batérie kriticky nízka (zostávajú menej ako 4 hodiny), indikátor nabitia bliká.



Vypnutie displeja

Ak displej hodín Versa Lite Edition práve nepoužívate, môžete ho vypnúť tak, že ciferník prekryjete rukou.

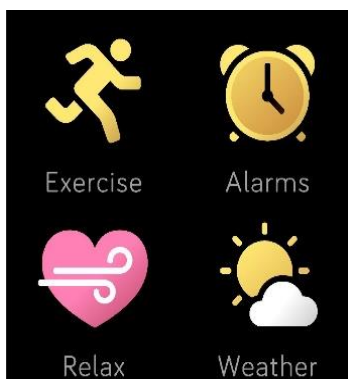


Starostlivosť o hodinky Versa Lite Edition

Hodinky Versa Lite Edition je dôležité pravidelne čistiť a sušiť. Viac informácií nájdete na fitbit.com/productcare.

Aplikácie a ciferníky

Fitbit App Gallery (*Galéria aplikácie Fitbit*) a Clock Gallery (*Galéria hodín*) ponúkajú aplikácie a ciferníky, ktoré vám umožnia prispôbiť vzhľad vašich hodínok a splniť rôzne potreby v oblasti zdravia, fitness či merania času. Aplikácie sú na obrazovke usporiadané do skupín po štyroch.



Zmena nastavenia dizajnu hodín

Vo Fitbit Clock Gallery (*Galéria hodín pre Fitbit*) si môžete vybrať z rôznych dizajnov hodín. Ak chcete aktualizovať dizajn vašich hodínok, nesmiete mať nainštalovaných viac ako 38 aplikácií.

Ak chcete dizajn hodín zmeniť:

1. Keď sú hodinky v dosahu telefónu, na hlavnej stránke aplikácie Fitbit ťuknite na ikonu Account (Účet)  > Versa Lite Edition.
2. Ťuknite na **Clock Faces** (*Dizajn hodín*) > **All Clocks** (*Všetky hodiny*).
3. Prezrite si dostupné ciferníky. Pre zobrazenie detailného náhľadu ťuknite na ciferník.
4. Ťuknite na **Select** (*Vybrať*), čím zvolený dizajn pridáte do hodínok Versa Lite Edition.

Otvorenie aplikácie

Na displeji hodínok sa posunutím doľava dostanete k aplikáciám nainštalovaným na vašich hodinkách. Pre otvorenie aplikácie na ňu ťuknite.

Usporiadanie aplikácií

Umiestnenie aplikácií môžete na hodinkách Versa Lite Edition meniť tak, že aplikáciu zvolíte ťuknutím na jej ikonu, podržíte ju a potom ju presuniete na nové miesto. Aplikácia bola úspešne zvolená vtedy, ak sa mierne zväčší a hodinky zavibrujú.

Stiahnutie ďalších aplikácií

Nové aplikácie pridáte do hodín Versa Lite Edition z Fitbit App Gallery (*Galéria aplikácie Fitbit*).

Pre pridanie aplikácie:

1. Keď sú hodinky v dosahu telefónu, na hlavnej stránke aplikácie Fitbit ťuknite na ikonu Account (Účet)  > Versa Lite Edition.
2. Ťuknite na **Apps** (Aplikácie) > **All Apps** (Všetky aplikácie).
3. Prezrite si dostupné aplikácie. Keď nájdete aplikáciu, ktorú si chcete nainštalovať, ťuknite na ňu.
4. Ťuknutím na **Install** (Nainštalovať) pridáte aplikáciu do hodín.

Viac informácií nájdete na help.fitbit.com.

Odstránenie aplikácií

Väčšinu aplikácií nainštalovaných na hodinkách Versa Lite Edition môžete odobrať.

Odstránenie aplikácie:

1. Keď sú hodinky v dosahu telefónu, na hlavnej stránke aplikácie Fitbit ťuknite na ikonu Account (Účet)  > Versa Lite Edition.
2. Ťuknite na **Apps** (Aplikácie).
3. V záložke My Apps (*Moje aplikácie*) nájdite aplikáciu, ktorú chcete odobrať. Je možné, že budete musieť posunúť obrazovku nahor, aby ste ju našli.
4. Ťuknite na aplikáciu > **Remove** (Odstrániť).

Aktualizácie aplikácií

Aplikácie nainštalované na hodinkách Versa Lite Edition je potrebné príležitostne aktualizovať.

Aktualizácia aplikácie:

1. Keď sú hodinky v dosahu telefónu, na hlavnej stránke aplikácie Fitbit ťuknite na ikonu Account (Účet)  > Versa Lite Edition.
2. Ťuknite na **Apps** (Aplikácie).
3. V záložke My Apps (Moje aplikácie) nájdite aplikáciu, ktorú chcete aktualizovať. Je možné, že budete musieť posunúť obrazovku nahor, aby ste ju našli.
4. Ťuknite na ružové tlačidlo **Update** (Aktualizovať) vedľa aplikácie.

Životný štýl

Pridajte si do svojich hodín Versa Lite Edition aplikácie ako Starbucks  Strava  a Weather (Počasie)  a zostaňte v kontakte so všetkým, čo vás najviac zaujíma. Inštrukcie pre pridanie alebo odstránenie aplikácií nájdete v časti „Aplikácie a ciferníky“ na strane 20.

Viac informácií nájdete na help.fitbit.com.

Starbucks

Pridajte svoju kartu Starbucks alebo svoje číslo vo vernostnom programe Starbucks Reward vo Fitbit App Gallery (*Galéria aplikácie Fitbit*) a synchronizujte svoje hodinky. Potom môžete s aplikáciou Starbucks  platiť pomocou vašich hodín.

Viac informácií nájdete na help.fitbit.com.

Strava

Do aplikácie Fitbit si pridajte svoj účet Strava aj Fitbit účet a potom si v aplikácii Strava  na svojich hodinách prehliadnite svoje údaje o behu aj jazde na bicykli.

Viac informácií nájdete na help.fitbit.com.

Počasie

Aplikácia Weather (Počasie)  na vašich hodinách ukazuje počasie v mieste vašej súčasnej polohy a na dvoch ďalších miestach, ktoré si môžete zvoliť.

Kontrola počasia

Ak chcete skontrolovať počasie, spustíte na svojich hodinkách aplikáciu Weather. Vo

východiskovom nastavení ukazuje aplikácia počasie  v mieste vašej súčasnej polohy. Ak chcete zobraziť počasie v ďalších miestach, ktoré ste zvolili, posuňte obrazovku doľava.

Ak sa neobjaví počasie v mieste vašej súčasnej polohy, skontrolujte, či ste v aplikácii Fitbit zapli zisťovanie polohy. Ak zmeníte miesta, pre ktoré chcete v aplikácii Weather zobrazovať počasie, hodinky synchronizujte.

V aplikácii Fitbit si môžete vybrať aj jednotku teploty. Viac informácií nájdete na help.fitbit.com.

Pridanie alebo odobranie mesta

Ako pridať alebo odobrať mestá:

1. Spustíte aplikáciu Fitbit a ťuknete na ikonu Account (Účet)  > Versa Lite Edition.
2. Ťuknete na **Apps** (Aplikácie).
3. Ťuknete na  ikonu ozubeného kolesa vedľa možnosti **Weather** (Počasie). Možno budete musieť posunúť obrazovku dohora, aby ste aplikáciu našli.
4. Pre pridanie až dvoch ďalších miest ťuknete na **Add City** (Pridať mesto). Pre zmazanie miesta ťuknete na **Edit** (Editovať) > a na ikonu **X**. Majte na pamäti, že nemôžete zmazať miesto svojej súčasnej polohy.
5. Pre zobrazenie aktualizovaného zoznamu miest hodinky synchronizujte s aplikáciou Fitbit.

Oznámenia

Hodinky Versa Lite Edition zobrazujú oznámenia o hovoroch, SMS správach, udalostiach v kalendári a oznámenia aplikácií. Aby hodinky mohli prijímať oznámenia, nesmú sa od telefónu vzdialiť na viac než 9 metrov.

Nastavenie oznámení

Skontrolujte, že je na vašom telefóne zapnuté Bluetooth a že dokáže prijímať oznámenia (obvykle nájdete v Settings (*Nastavenia*) > Notifications (*Oznámenia*)). Potom nastavte oznámenia:

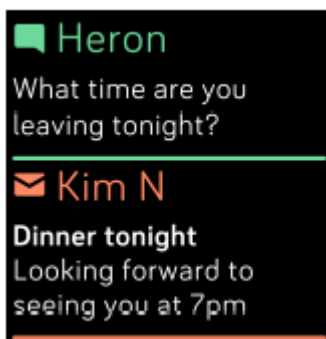
1. Keď sú hodinky v dosahu telefónu, na hlavnej stránke aplikácie Fitbit ťuknite na ikonu Account (*Účet*)  > Versa Lite Edition.
2. Ťuknite na **Notifications** (*Oznámenia*).
3. Podľa pokynov na displeji spárujte svoje hodinky. Potom sa v zozname Bluetooth zariadení pripojených k vášmu telefónu objaví „Versa Lite Edition“. Zobrazenie oznámení hovorov, SMS správ a udalostí v kalendári sa zapne automaticky.
4. Pre zapnutie zobrazovania oznámení aplikácií nainštalovaných na vašom telefóne, vrátane aplikácií Fitbit či WhatsApp, ťuknite na **App Notifications** (*Oznámenia aplikácií*) a zapnite oznámenia, ktoré si prajete zobrazovať.

Ak máte iPhone, iPad alebo zariadenie s operačným systémom Windows 10, hodinky Versa Lite Edition vám budú zobrazovať oznámenia o všetkých udalostiach z kalendárov spárovaných s aplikáciou Calendar (*Kalendár*). Ak máte telefón s operačným systémom Android, hodinky Versa Lite Edition vám budú zobrazovať oznámenia z kalendára, ktorý ste určili pri nastavovaní zariadenia.

Viac informácií nájdete na help.fitbit.com.

Zobrazenie prichádzajúcich oznámení

Keď sú vaše hodinky Versa Lite Edition v dosahu vášho telefónu, zareagujú na prichádzajúce oznámenia vibrovaním. Ak si oznámenie neprečítate hneď, môžete ho zobraziť neskôr posunutím obrazovky s hodinami smerom dole.



Správa oznámení

Hodinky Versa Lite Edition zobrazia až 30 oznámení. Po vyčerpaní tejto kapacity sú najstaršie oznámenia nahradené novými.

Ako spravovať oznámenia:

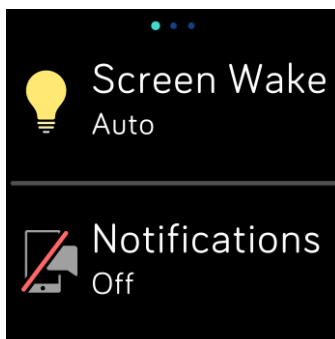
- Pre zobrazenie oznámení posuňte obrazovku s hodinami dole a rozbaľte akékoľvek oznámenie ťuknutím.
- Pre zmazanie oznámenia ho rozbaľte ťuknutím. Potom posuňte obrazovku dole a ťuknite na možnosť **Clear** (*Vyčistiť*).
- Ak si prajete zmazať všetky oznámenia naraz, posuňte obrazovku na začiatok zoznamu oznámení a ťuknite na tlačidlo **Clear All** (*Zmazať všetko*).

Vypnutie oznámení

Oznámenia možno paušálne vypnúť v rýchlych nastaveniach cez hodinky Versa Lite Edition. Konkrétne oznámenia môžete vypnúť v aplikácii Fitbit.

Ako vypnúť všetky oznámenia:

1. Podržte zadné tlačidlo na hodinkách pre prístup do obrazovky rýchleho nastavenia.
2. Ťuknite na možnosť **Notifications** (*Oznámenia*) pre ich vypnutie.



Ako vypnúť určité oznámenia:

1. Keď sú hodinky v dosahu telefónu, na hlavnej stránke aplikácie Fitbit ťuknite na ikonu Account (Účet)  > Versa Lite Edition > **Notifications** (Oznámenia).
2. Vypnite oznámenia, ktoré si už na svoje hodinky nepravate dostávať.
3. Pre návrat do nastavení zariadenia ťuknite na **Notifications** (Oznámenia) > **Versa Lite Edition** v ľavom hornom rohu. Pre uloženie zmien svoje hodinky synchronizujte.

Majte na pamäti, že ak na svojom telefóne zapnete režim Do Not Disturb (Nerušit), oznámenia sa nebudú zobrazovať, kým tento režim opäť nevypnete.

Prijímanie alebo odmietanie telefónnych hovorov

Ak sú hodinky Versa Lite Edition spárované s telefónom s operačným systémom iOS alebo Android (8.0+), umožňujú prijímanie a odmietanie prichádzajúcich hovorov. Ak váš telefón využíva staršiu verziu operačného systému Android, hovory môžete iba odmietnuť, ale nie prijať.

Hovor prijmete ťuknutím na zelenú ikonu telefónu na obrazovke vašich hodínok. Pomocou hodínok ale nemôžete uskutočňovať hovory; na tento účel použite váš telefón, ktorý sa nachádza blízko hodínok. Ak chcete hovor odmietnuť, ťuknite na červenú ikonu telefónu, čím volajúceho presmerujete do hlasovej schránky.



Odpovedanie na správy

Na textové správy a oznámenia z vybraných aplikácií môžete na vašich hodinkách odpovedať pomocou prednastavených rýchlych odpovedí. Táto funkcia je v súčasnosti k dispozícii len u hodínok spárovaných s telefónom s operačným systémom Android.

Použitie rýchlych odpovedí:

1. Na vašich hodinkách ťuknite na oznámenia. Pre zobrazenie posledných správ posuňte obrazovku s hodinami dole.
2. Ťuknite na **Reply** (*Odpovedať*). Ak sa možnosť odpovedať na správu nezobrazí, pre aplikáciu, od ktorej ste obdržali oznámenia, nie sú rýchle odpovede k dispozícii.
3. Textovú odpoveď vyberte zo zoznamu rýchlych odpovedí alebo ťuknite na ikonu emotikon  a zvolte si emotikon.

Rýchle odpovede môžete tiež prispôbiť. Viac informácií nájdete na help.fitbit.com.

Časomiera

Na svojom zariadení si môžete nastaviť budíky, ktoré vás prostredníctvom vibrácií zobudia alebo upozornia vo vopred nastavený čas. Môžete si nastaviť až 8 rôznych budíkov, ktoré sa spustia raz alebo sa budú opakovať niekoľkokrát týždenne. Na stopkách môžete tiež stopovať čas alebo nastaviť časovač.

Nastavenie budíka

Nastavte, spravujte a odstráňte budíky v aplikácii Alarms (*Budíky*) .

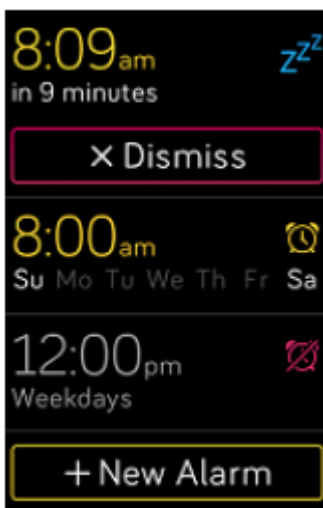
Viac informácií nájdete na help.fitbit.com.

Vypnutie alebo odloženie budíka

Keď sa spustí budík, hodinky vibrujú.

Pre zrušenie budíka ťuknite na symbol zaškrtnutia. Ak chcete budík odložiť o 9 minút, ťuknite na ikonu ZZZ.

Budík môžete odložiť, koľkokrát budete chcieť. Budík na hodinkách Versa Lite Edition sa automaticky odloží, ak ho budete ignorovať dlhšie než 1 minútu.



Použitie aplikácie Časovač

Vďaka aplikácii Timer (Časovač)  môžete na vašich hodinkách tiež stopovať čas alebo nastaviť časovač. Časovač aj stopky pritom môžu bežať súbežne.

Viac informácií nájdete na help.fitbit.com.

Aktivita a spánok

Hodinky Versa Lite Edition pri nosení nepretržite sledujú rôzne štatistiky vrátane hodinovej aktivity, srdcového tepu a spánku. Ak sú hodinky počas dňa v dosahu aplikácie Fitbit, dáta sa automaticky synchronizujú.

Zobrazenie štatistík

Na displeji hodínok sa posunutím dohora dostanete k funkcii Fitbit Today, kde nájdete týchto 7 štatistík:

Základné štatistiky	Koľko krokov ste dnes prešli, koľko ste spálili kalórií, akú vzdialenosť ste prekonali, koľko minút ste strávili aktívne a história vašich cieľov za posledných 7 dní
Štatistiky krokov za hodinu	Koľko krokov ste prešli za aktuálnu hodinu a počet hodín, v ktorých ste splnili svoj hodinový cieľ pre aktivitu
Srdcový tep	Súčasný srdcový tep a rozpätie tepovej frekvencie alebo pokojový tep (ak nie je v rozpätí), čas strávený v každej tepovej frekvencii a vaša kardiovaskulárna kondícia.
Cvičenie	Počet dní, za ktoré splníte svoj týždenný cieľ pre cvičenie, a až 5 vašich naposledy zaznamenaných cvičení
Monitorovanie vášho cyklu	Informácie o fáze vášho menštruačného cyklu (ak sa vás to týka)
Spánok	Doba spánku, čas strávený v jednotlivých fázach spánku a história vášho spánku za posledných 7 dní
Príjem tekutín	Príjem tekutín za daný deň a história za posledných 7 dní
Príjem potravín	Prijaté kalórie, zvyšné kalórie a percentuálne rozdelenie prijatých základných živín
Hmotnosť	Hmotnosť, ktorú musíte набраť alebo zhodiť, aby ste dosiahli svoj cieľ, vaša aktuálna váha a váš pokrok od doby, kedy ste si naposledy nastavili svoj cieľ

Odznaky	Za vaše denné aj dlhodobé výkony budete odmenení odznakmi
---------	---

Pre zobrazenie kompletných štatistík posuňte obrazovku doľava alebo doprava. U možnosti príjem tekutín alebo váha kliknite na + a nahrajte údaje.

Ak chcete zmeniť poradie dlaždíc, stlačte riadok, podržte ho a potiahnite, čím zmeníte jeho umiestnenie. Ťuknite na **Settings** (*Nastavenia*) na spodnej strane a vyberte si, ktoré štatistiky sa vám zobrazia.

V aplikácii Fitbit si môžete zobraziť kompletnú históriu svojich záznamov a ďalšie informácie, ktoré vaše hodinky zaznamenali.

Sledovanie denného cieľa pre aktivitu

Hodinky Versa Lite Edition sledujú, ako plníte svoj stanovený denný cieľ pre aktivitu. Keď svoj cieľ dosiahnete, hodinky zavibrujú a zobrazí sa gratulácia.

Vyberte si cieľ

Nastavte si cieľ, ktorý vám pomôže začať žiť zdravšie a byť vo forme. Na začiatku je vaším cieľom prejsť 10 000 krokov každý deň. Tento počet môžete zvýšiť alebo znížiť, alebo môžete svoj cieľ zmeniť a nastaviť si určitú vzdialenosť, počet spálených kalórií alebo minút aktivity.

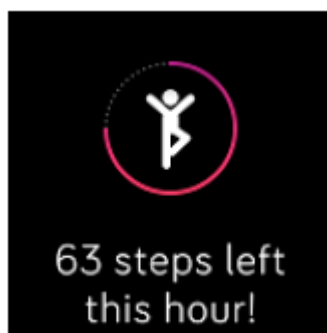
Viac informácií nájdete na help.fitbit.com.

Sledujte svoje pokroky k vášmu cieľu na hodinkách Versa Lite Edition. Viac informácií nájdete v časti „Zobrazenie štatistík“ na [predchádzajúcej stránke](#).

Sledovanie hodinovej aktivity

Hodinky Versa Lite Edition vám pomáhajú zostať aktívnymi po celý deň tým, že sledujú, kedy ste na jednom mieste, a pripomínajú vám, aby ste sa hýbali.

Zariadenie vám pripomína, aby ste každú hodinu prešli aspoň 250 krokov. Ak ste počas danej hodiny neprešli 250 krokov, 10 minút pred jej uplynutím pocítite zavibrovanie a na displeji sa zobrazí pripomenutie. Keď po tomto upozornení cieľ 250 krokov splníte, pocítite druhé zavibrovanie a zobrazí sa vám gratulácia.



Viac informácií nájdete na help.fitbit.com.

Sledovanie spánku

Ak budete hodinky Versa Lite Edition nosiť na spanie, budú automaticky sledovať, ako dlho spíte, a fázy vášho spánku (čas strávený v REM, ľahký spánok a hlboký spánok). Po prebudení hodinky synchronizujte a potom si v aplikácii môžete zobraziť štatistiky o spánku. Na zobrazenie štatistík o vašom spánku budete možno musieť pár minút počkať, aby aplikácia Fitbit mohla zanalyzovať údaje o vašom spánku.

Viac informácií nájdete na help.fitbit.com.

Nastavenie cieľa pre spánok

Váš cieľ pre spánok je automaticky nastavený na 8 hodín spánku denne. Môžete si ho prispôbiť podľa svojich potrieb.

Viac informácií nájdete na help.fitbit.com.

Nastavenie pripomenutia, že máte ísť spať

Aplikácia Fitbit vám môže odporúčať pravidelné časy, keď máte chodiť spať a budiť sa, aby ste dosiahli stabilnejší spánkový cyklus. Môžete si nastaviť, aby vám zariadenie pripomínalo, že je čas začať sa chystať do postele.

Viac informácií nájdete na help.fitbit.com.

Informácie o spánkových návykoch

Hodinky Versa Lite Edition sledujú niekoľko rôznych ukazovateľov týkajúcich sa spánku, napríklad kedy chodíte spať, ako dlho spíte a dobu, ktorú strávite v jednotlivých fázach spánku. V aplikácii Fitbit potom môžete porovnávať svoje spánkové fázy s ostatnými ľuďmi.

Viac informácií nájdete na help.fitbit.com.

Zobrazenie tepovej frekvencie

Hodinky Versa Lite Edition sledujú tepovú frekvenciu po celý deň. Posunutím obrazovky hodínok dohora sa vám zobrazí vaša aktuálna tepová frekvencia a pokojová tepová frekvencia. Viac informácií nájdete v časti „Zobrazenie štatistík“ na strane 31. Niektoré dizajny hodín zobrazujú vašu aktuálnu tepovú frekvenciu na displeji hodínok.

Pri cvičení vám hodinky Versa Lite Edition zobrazia rozpätie vašej tepovej frekvencie, ktoré vám pomôže nastaviť si intenzitu tréningu podľa svojich potrieb.

Viac informácií nájdete v časti „Kontrola tepovej frekvencie“ na strane 40.

Nastavenie sledovania tepovej frekvencie

Sledujte svoju tepovú frekvenciu vo dne aj v noci s hodinkami Versa Lite Edition. Ak chcete šetriť batériu, sledovanie tepovej frekvencie môžete vypnúť v časti Settings (Nastavenia) > **Heart Rate** (Tepová frekvencia).

Zelená LED na zadnej strane hodínok Versa Lite Edition bude stále blikať, aj keď sledovanie tepovej frekvencie vypnete.

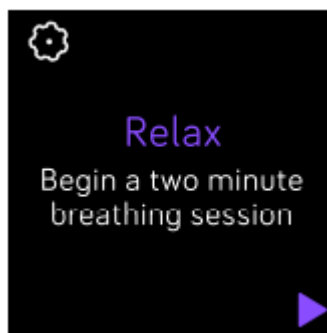
Viac informácií nájdete na help.fitbit.com.

Trénovanie riadeného dýchania

V aplikácii Relax (*Odpočinok*)  na hodinkách Versa Lite Edition si môžete nastaviť trénovanie riadeného dýchania, ktoré vám pomôže sa počas dňa upokojiť. Môžete si vybrať medzi dvojminútovými a päťminútovými cyklami.

Ako na to:

1. Na hodinkách Versa Lite Edition otvorte aplikáciu Relax .
2. Ako prvá sa objaví možnosť dvojminútového cvičenia. Ťuknite na ikonu ozubeného kolesa  a vyberte si päťminútový cyklus alebo vypnite možnosť vibrácií. Potom sa stlačením zadného tlačidla na vašich hodinkách vrátite na obrazovku Relax.



3. Cvičenie zahájite ťuknutím na symbol štart a na displeji sa vám zobrazia pokyny.



Keď cvičenie dokončíte, zobrazí sa vám prehľad vašej úspešnosti (ako presne ste dokázali nasledovať pokyny na dýchanie), vaša tepová frekvencia na začiatku a na konci cvičenia a počas koľkých dní v aktuálnom týždni ste dokončili cvičenie riadeného dýchania.

Počas cvičenia sa automaticky vypnú všetky upozornenia.

Viac informácií nájdete na help.fitbit.com.

Fyzická kondícia a cvičenie

Zvoľte automatické sledovanie cvičenia alebo sledovanie aktivity pomocou aplikácie Exercise (Cvičenie)  a nastavte cieľovú vzdialenosť, čas alebo kalórie.

Hodinky Versa Lite Edition synchronizujte s aplikáciou Fitbit a následne môžete svoju aktivitu zdieľať s priateľmi a rodinou, alebo môžete svoju celkovú fyzickú kondíciu porovnať so svojimi rovesníkmi, a mnoho ďalšieho.

Automatické sledovanie cvičenia

Hodinky Versa Lite Edition automaticky rozpoznávajú a zaznamenávajú aktivity, pri ktorých sa veľa pohybujete po dobu aspoň 15 minút, vrátane behu, cvičenia na eliptickom trenažéri alebo plávania. Ak synchronizujete svoje zariadenie, vo svojej histórii cvičenia môžete sledovať základné štatistiky týkajúce sa cvičenia.

Viac informácií nájdete na help.fitbit.com.

Sledovanie a analýza cvičenia s aplikáciou Exercise

Poznámka: Funkcia pripojenia k GPS na hodinkách Versa Lite Edition funguje spolu so senzormi GPS na vašom telefóne, ktorý sa nachádza v blízkosti hodínok.

Požiadavky na GPS

Pripojenie k GPS je dostupné pre všetky podporované telefóny so senzormi GPS. Viac informácií nájdete na help.fitbit.com.

Ak chcete používať pripojenie k GPS:

1. Na svojom telefóne zapnite Bluetooth a GPS.
2. Uistite sa, že ste v aplikácii Fitbit povolili prístup k použitiu GPS a zisťovaniu polohy.

3. Skontrolujte, že ste pre cvičenie zapli pripojenie k GPS.
 - a. Otvorte aplikáciu Exercise (*Cvičenie*), posuňte obrazovku a zvolte si typ cvičenia, ktorý chcete sledovať.
 - b. Ťuknite na ikonu ozubeného kola  a uistite sa, že GPS je nastavené na **On** (*Zapnuté*). Je možné, že pre nájdenie tohto variantu budete musieť posunúť obrazovku nahor.
4. Pri cvičení si telefón nechajte pri sebe.

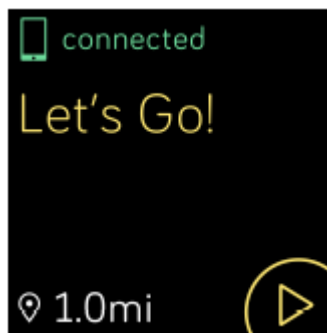
Sledovanie cvičenia

Ak chcete sledovať cvičenie:

1. Na svojom zariadení otvorte aplikáciu Exercise (*Cvičenie*) .
2. Posúvaním vyberte druh cvičenia a svoju voľbu potvrdte ťuknutím.
3. Ťuknite na ikonu prehrať a zariadenie začne sledovať cvičenie, alebo ťuknite na ikonu vlajky, kde si môžete zvoliť cieľ týkajúci sa času, vzdialenosti alebo spálených kalórií v závislosti na danej aktivite.
4. Keď cvičenie dokončíte alebo si chcete dať pauzu, ťuknite na ikonu pauza.
5. K vášmu cvičeniu sa vrátite ťuknutím na ikonu prehrať a ukončíte ho pomocou ťuknutia na ikonu vlajky.
6. Ak k tomu budete vyzvaní, potvrdte, že chcete cvičenie ukončiť. Zobrazí sa váš prehľad cvičenia.
7. Prehľad sa zavrie po ťuknutí na možnosť **Done** (*Hotovo*).

Poznámka:

- Hodinky Versa Lite Edition zobrazujú v reálnom čase 3 štatistiky podľa vášho výberu. Pre zobrazenie vašich aktuálnych štatistík posuňte prostrednú štatistiku. Pri každom cvičení si môžete nastaviť, ktoré štatistiky sa vám zobrazia.
- Ak nastavíte cieľ cvičenia, vaše hodinky zavibrujú, keď ste v polovici a keď dosiahnete svoj cieľ.
- Ak pri cvičení používate GPS, v ľavom hornom rohu uvidíte ikonu, pretože vaše hodinky sú pripojené k senzorom GPS na vašom telefóne. Keď sa na displeji zobrazí „connected“ (*pripojené*) a Versa Lite Edition zavibrujú, hodinky sú pripojené k GPS.



Prispôsobenie nastavení pre cvičenie a skratky

Priamo na vašich hodinkách si môžete prispôsobiť rôzne nastavenia pre každé cvičenie.
Nastavenia:

- Pripojenie k GPS: GPS senzory vo vašom telefóne umožňujú sledovanie vašej cesty
- Automatická pauza: ak sa prestanete hýbať, snímanie aktivity sa automaticky zastaví
- Zobrazenie kôl: dostávajúte upozornenia, keď počas vášho cvičenia dosiahnete určité míľniky
- Detekcia behu: zaznamenávanie je spustené automaticky aj bez otvorenia aplikácie Exercise (*Cvičenie*)
- Zapnutie displeja: počas cvičenia majte displej zapnutý

Ako prispôsobiť nastavenia pre cvičenie:

1. Na hodinkách Versa Lite Edition ťuknite na aplikáciu Exercise (*Cvičenie*) .
2. Pozrite si zoznam cvičení a nájdite cvičenie, ktoré chcete prispôsobiť.
3. Ťuknite na ikonu ozubeného kolesa  a pozrite si zoznam nastavení.
4. Nastavenia možno zmeniť ťuknutím.
5. Potom sa stlačením zadného tlačidla vráťte na obrazovku cvičenia a ťuknutím na ikonu prehrávania spustíte tréning.

Zobrazenie prehľadu cvičenia

Keď docvičíte, na hodinkách Versa Lite Edition sa vám zobrazí prehľad vašich štatistík.



Pomocou synchronizácie hodínok uložte cvičenie do histórie, kde môžete nájsť ďalšie štatistiky a zobrazit' si svoju trasu a tempo (ak ste použili pripojenie k GPS).

Kontrola tepovej frekvencie

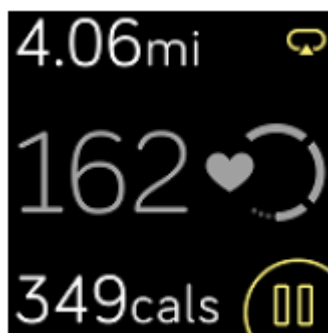
Sledovanie rozpätia tepovej frekvencie vám pomôže nastaviť si intenzitu tréningu podľa svojich potrieb. Hodinky Versa Lite Edition vám vedľa vašej aktuálnej tepovej frekvencie zobrazia aktuálne rozpätie a posun k vašej maximálnej tepovej frekvencii. V aplikácii Fitbit sa môžete pozrieť na dobu, ktorú ste v jednotlivých rozpätiach v daný deň alebo pri danom cvičení strávili. V nastavení sú k dispozícii tri rozpätia na základe odporúčania Americkej kardiologickej asociácie (*American Heart Association*), alebo si môžete vytvoriť vlastné rozpätie, ak chcete dosiahnuť konkrétnu tepovú frekvenciu.

Automatické rozpätia tepovej frekvencie

Automaticky nastavené rozpätia tepovej frekvencie sa vypočítavajú na základe odhadu vašej maximálnej tepovej frekvencie. Aplikácia Fitbit vypočíta vašu maximálnu tepovú frekvenciu pomocou bežného vzorca 220 mínus váš vek.

Ikona	Rozpätie	Výpočet	Popis
	Mimo sledované rozpätie	Pod 50 % vašej maximálnej tepovej frekvencie	Vaša tepová frekvencia môže byť zvýšená, ale nie natoľko, aby vaša aktivita mohla byť považovaná za cvičenie.
	Spaľovanie tukov	Medzi 50 % a 69 % vašej maximálnej tepovej frekvencie	Toto rozpätie zodpovedá cvičeniu nižšej až strednej intenzity. Jedná sa o možné vhodné rozpätie pre osoby, ktoré s cvičením začínajú. Toto rozpätie sa označuje ako rozpätie spaľovania tukov, pretože sa z nich spaľuje vyššie percento kalórií, hoci je celkové množstvo spálených kalórií nižšie.
	Kardio tréning (aeróbne cvičenie)	Medzi 70 % a 84 % vašej maximálnej tepovej frekvencie	Toto rozpätie zodpovedá cvičeniu strednej až vysokej intenzity. V tomto rozpätí využívate svoju silu, ale nepreťažujete sa. Pri väčšine ľudí sa jedná o rozpätie, ktoré chcú pri cvičení dosiahnuť.
	Vrchol	Nad 85 % vašej maximálnej tepovej frekvencie	Toto rozpätie zodpovedá cvičeniu vysokej intenzity. Toto rozpätie zodpovedá krátkemu, intenzívnemu cvičeniu pre zlepšenie výkonnosti a rýchlosti.

Ak sa vaše hodinky snažia zabezpečiť lepší kontakt, vaša tepová frekvencia sa zobrazuje sivou.



Vlastné rozpätie pre tepovú frekvenciu

V aplikácii Fitbit si môžete nastaviť aj vlastné rozpätie alebo maximálnu tepovú frekvenciu, ak chcete dosiahnuť konkrétny cieľ. Napríklad ciele profesionálnych športovcov sa môžu líšiť od odporúčaní Americkej kardiologickej asociácie určených pre bežnú populáciu.

Viac informácií nájdete na help.fitbit.com.

Zdieľanie aktivity

Keď docvičíte, synchronizujte svoje hodinky s aplikáciou Fitbit a svoje štatistiky môžete zdieľať s priateľmi a rodinou.

Viac informácií nájdete na help.fitbit.com.

Sledovanie skóre kardiovaskulárnej kondície

Sledujte vašu celkovú kardiovaskulárnu kondíciu na vašom zápästí alebo v aplikácii Fitbit. Prezrite si vaše skóre kardiovaskulárnej kondície a úroveň kardiovaskulárnej kondície, vďaka ktorým sa môžete porovnať s rovesníkmi.

Na svojich hodinkách sa posunutím nahor dostaňte k funkcii Fitbit Today a nájdite možnosť tepová frekvencia. Ak si chcete pozrieť, koľko času ste strávili v jednotlivých rozpätiach tepovej frekvencie, obrazovku posuňte doľava. Pre zobrazenie svojho skóre kardiovaskulárnej kondície a úrovne kardiovaskulárnej kondície posuňte obrazovku znovu doľava.

Na hlavnej stránke aplikácie Fitbit ťuknite na možnosť srdcový tep a potom obrazovku posuňte doľava, kde uvidíte štatistiky o vašej kardiovaskulárnej kondícii.

Viac informácií nájdete na help.fitbit.com.

Ovládanie hudby a podcastov

Hodinky Versa Lite Edition môžete použiť aj na ovládanie hudby a podcastov na vašom telefóne.

Ovládanie hudby a podcastov:

1. Počas prehrávania hudby stlačte zadné tlačidlo, podržte ho a displej posuňte na obrazovku Music Controls (*Ovládanie hudby*).
2. Prehrajte, dajte pauzu alebo ťuknite na ikonu šípky a preskočte pieseň alebo sa vráťte k predošlej piesni. Ovládajte hlasitosť ťuknutím na ikonu + a -.



Aktualizácie, reštart a vymazávanie

Niektoré kroky na odstraňovanie problémov môžu vyžadovať, aby ste vaše hodinky reštartovali. Ak chcete svoje hodinky Versa Lite Edition niekomu venovať, je vhodné ich vymazať. Ak chcete dostávať nové aktualizácie operačného systému Fitbit, aktualizujte svoje hodinky.

Aktualizácia hodín Versa Lite Edition

Aktualizáciou hodín získate najnovšie vylepšenia a aktualizácie výrobu.

Keď je dostupná aktualizácia, v aplikácii Fitbit sa zobrazí oznámenie. Po zahájení aktualizácie sa na obrazovke hodín Versa Lite Edition a v aplikácii Fitbit objaví ukazovateľ priebehu. V priebehu aktualizácie majte hodinky a svoj telefón blízko pri sebe.

Poznámka: Aktualizácia hodín Versa Lite Edition môže mať veľké nároky na batériu. Pred spustením aktualizácie vám odporúčame zapojiť hodinky do nabíjačky.

Viac informácií nájdete na help.fitbit.com.

Reštart hodín Versa Lite Edition

Ak chcete svoje hodinky reštartovať, stlačte zadné tlačidlo a držte ho po dobu desiatich sekúnd, kým na displeji nevidíte logo Fitbit.

Reštartovanie vyvolá reboot hodín, ale nezmaže žiadne dáta.

Vypnutie hodín Versa Lite Edition

Ak chcete svoje hodinky vypnúť, otvorte aplikáciu Settings (*Nastavenia*)  > **About** (*O zariadení*) > **Shutdown** (*Vypnutie*).

Svoje hodinky znova zapnete stlačením tlačidla.

Vymazanie hodín Versa Lite Edition

Ak chcete hodinky Versa Lite Edition venovať niekomu inému alebo si ich prajete vrátiť, najskôr vymažte svoje osobné údaje:

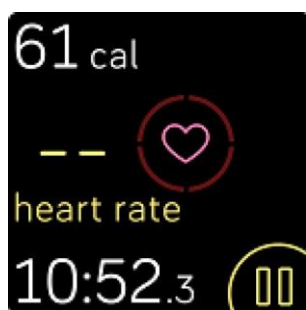
Na hodinkách Versa Lite Edition otvorte aplikáciu Settings (*Nastavenia*)  > **About** (*O zariadení*) > **Factory Reset** (*Návrat do továrenského nastavenia*).

Odstraňovanie porúch

Ak hodinky Versa Lite Edition nefungujú správne, postupujte podľa nasledujúcich krokov na odstraňovanie problémov. Viac informácií nájdete na help.fitbit.com.

Zariadenie nesníma tepovú frekvenciu

Hodinky Versa Lite Edition priebežne sledujú vašu tepovú frekvenciu v priebehu dňa aj pri cvičení. Ak má senzor tepovej frekvencie na vašich hodinkách problém zaznamenať signál, zobrazí sa čiarkovaná čiara.

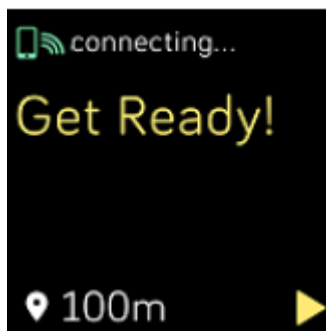


Ak hodinky nezaznamenávajú tepovú frekvenciu, najprv sa uistite, že je sledovanie tepovej frekvencie zapnuté v Settings (*Nastavenia*) vášho zariadenia. Uistite sa, že hodinky nosíte správne, a to buď ich posunutím vyššie alebo nižšie na zápästí, alebo povolením či utiahnutím remienka. Hodinky Versa Lite Edition by sa mali dotýkať kože. Natiahnite ruku a chvíľu s ňou nehýbte, srdcový tep by sa mal znovu objaviť.

Ak sa tepová frekvencia stále nezaznamenáva, otvorte na vašich hodinkách aplikáciu Settings (*Nastavenia*)  a uistite sa, že **Heart Rate** (*Srdcový tep*) je nastavený na On (*Zapnuté*).

Zariadenie nemá GPS signál

Faktory okolitého prostredia, ako sú vysoké budovy, hustý les, strmé kopce a tiež vysoká oblačnosť, môžu narušiť schopnosť vášho telefónu spojiť sa so satelitmi systému GPS. Ak váš telefón v priebehu cvičenia vyhľadáva GPS signál, v hornej časti obrazovky sa objaví nápis „connecting“ (*pripája sa*).



Pre zaistenie čo najlepších výsledkov začnite s cvičením až potom, čo telefón nájde GPS signál.

Iné problémy

Ak máte niektorý z nasledujúcich problémov, reštartujte svoje zariadenie.

- Nedarí sa synchronizácia
- Nereaguje na ťuknutie, posunutie obrazovky alebo stlačenie tlačidla
- Nezaznamenáva kroky alebo iné dáta

Návod na reštartovanie vašich hodín nájdete v časti „[Reštart hodín Versa Lite Edition](#)“ na strane 45.

Ďalšie informácie a kontakt na zákaznícku podporu nájdete na help.fitbit.com.

Obecné informácie a špecifikácie

Snímače

Hodinky Versa Lite Edition obsahujú nasledujúce snímače a motory:

- Trojosový akcelerometer MEMS, ktorý sleduje pohybové vzory.
- Optický sledovač tepovej frekvencie
- Snímač okolitého svetla

Materiály

Puzdro a spona hodín Versa Lite Edition sú vyrobené z eloxovaného hliníka. Aj keď eloxovaný hliník môže obsahovať stopy niklu, ktorý môže vyvolať alergickú reakciu osôb citlivých na nikel, množstvo niklu vo výrobkoch Fitbit spĺňa prísnu smernicu Európskej únie o nikli.

Klasický remienok k hodinkám Versa Lite Edition je vyrobený z ohybného a odolného elastomérového materiálu, ktorý je podobný materiálu používanému pri množstve športových hodín.

Bezdrôtová technológia

Hodinky Versa Lite Edition obsahujú vysielateľ/prijímač Bluetooth 4.0.

Hmatová odozva

Hodinky Versa Lite Edition obsahujú vibračný motor pre signalizáciu budíka, splnenie cieľov, oznámení, pripomienok a aplikácií.

Batéria

Hodinky Versa Lite Edition obsahujú nabíjajúcu Lithium-polymérovú batériu.

Nabíjací kábel

Hodinky Versa Lite Edition sa dodávajú s nabíjacím stojanom na dobíjanie batérie hodínok. Ak budete mať s hodinkami nejaký problém, je možné, že vás pri jeho riešení zákazníkova podpora vyzve, aby ste stojan použili k obnoveniu ich funkčnosti.

Pamäť

Hodinky Versa Lite Edition uchovávajú vaše dáta, vrátane denných štatistík, informácií o spánku a histórie cvičenia po dobu 7 dní. Pre prístup k histórii vašich údajov je potrebné synchronizovať vaše hodinky s aplikáciou Fitbit. Najlepšie výsledky dosiahnete zapnutím funkcie all-day-sync (*celodenná synchronizácia*).

Displej

Hodinky Versa Lite Edition majú farebný dotykový LCD displej.

Veľkosť remienka

Rozmery remienkov nájdete nižšie. Majte na pamäti, že samostatne predávané doplnkové remienky sa môžu mierne líšiť.

Malý remienok	Sedí na zápästie s obvodom 140 až 180 mm
Veľký remienok	Sedí na zápästie s obvodom 180 až 220 mm

Podmienky prostredia

Prevádzková teplota	14° až 113° F (-10° až 45° C)
Teploty nevhodné pre prevádzku	-4° až 14° F (-20° až -10° C) 113° až 140° F (45° až 60° C)
Vodeodolnosť	Vodeodolnosť až do hĺbky 50 metrov

Maximálna prevádzková nadmorská výška	8 534 m
---------------------------------------	---------

Ďalšie informácie

Pre viac informácií o hodinkách a hlavnej stránke navštívte help.fitbit.com.

Pravidlá pre vrátenie tovaru a záruka

Informácie o záruke a pravidlá pre vrátenie tovaru fitbit.com nájdete na fitbit.com/legal/returns-and-warranty.

Oznámenia týkajúce sa platných právnych predpisov a bezpečnosti

Poučenie používateľa: Obsah týkajúci sa platných právnych predpisov vo vybraných oblastiach je možné zobraziť priamo vo vašom zariadení. Pre zobrazenie obsahu:

Settings (Nastavenia) > About (O zariadení) > Regulatory Info (Informácie o platných právnych predpisoch)

Spojené štáty americké: Prehlásenie úradu Federal Communications Commission (FCC)

Model FB415

FCC ID: XRAFB415

Poučenie používateľa: FCC ID môže byť zobrazené aj vo vašom zariadení. Pre zobrazenie obsahu:

Settings (Nastavenia) > About (O zariadení) > Regulatory Info (Informácie o platných právnych predpisoch)

Vyhlásenie o zhode

Jednoznačný identifikačný kód: FB415

Zodpovedná osoba – USA Kontaktné údaje

199 Fremont Street, 14th Floor
San Francisco, CA
94105
Spojené štáty americké:
877-623-4997

Vyhlásenie FCC o dodržiavaní predpisov (pre výrobky podliehajúce časti 15)

Toto zariadenie spĺňa požiadavky Časti 15 Pravidiel FCC.

Prevádzka zariadenia podlieha nasledujúcim podmienkam:

1. zariadenie nesmie produkovať škodlivé rušenie a
2. zariadenie musí prijať akékoľvek rušenie vrátane rušenia, ktoré môže spôsobiť nežiaduci chod zariadenia.

Upozornenie FCC

Zmeny či úpravy, ktoré neboli výslovne schválené stranou zodpovednou za dodržiavanie platných právnych predpisov môžu viesť k strate oprávnenia používateľa na prevádzkovanie zariadenia.

Poznámka: Toto zariadenie bolo testované a spĺňa limity pre digitálne zariadenie Triedy B podľa Časti 15 Pravidiel FCC. Tieto limity boli navrhnuté tak, aby poskytovali primeranú ochranu proti škodlivému rušeniu v bytových objektoch. Zariadenie vytvára, používa a môže vyžarovať energiu na rádiovkej frekvencii, a ak nie je nainštalované a používané v súlade s pokynmi, môže spôsobiť nežiaduce rušenie rádiového spojenia. Neexistuje však žiadna záruka, že v konkrétnom prípade k rušeniu nedôjde. Ak toto zariadenie spôsobí škodlivé rušenie príjmu rádiového či televízneho signálu, čo sa dá zistiť vypnutím a zapnutím zariadenia, používateľovi sa odporúča rušenie vyriešiť pomocou nasledujúcich opatrení:

- otočte alebo premiestnite anténu prijímača,
- postavte zariadenie a prijímač ďalej od seba,
- pripojte zariadenie do zásuvky na inom obvode, než na akom je pripojený prijímač,
- požiadajte o pomoc predajcu alebo skúseného rádiového/televízneho technika.

Toto zariadenie spĺňa požiadavky FCC a IC týkajúce sa vystavenia rádiovým vlnám vo verejných a nekontrolovaných prostrediach.

Kanada: Prehlásenie Industry Canada (IC)

Model FB415:

IC: 8542A-FB415

Poučenie používateľa: IC ID môže byť zobrazené aj vo vašom zariadení. Pre zobrazenie obsahu:

Settings (*Nastavenia*) > **About** (*O zariadení*) > **Regulatory Info** (*Informácie o platných právnych predpisoch*)

Toto zariadenie spĺňa požiadavky IC týkajúce sa vystavenia rádiovým vlnám vo verejných a nekontrolovaných prostrediach.

Poučenie IC pre používateľov v anglickom/francúzskom jazyku podľa aktuálneho vydania

RSS GEN:

Toto zariadenie je v súlade s normou/normami RSS nepodliehajúcimi licencií Industry Canada.

Prevádzka zariadenia podlieha nasledujúcim podmienkam:

1. zariadenie nesmie produkovať rušenie a
2. zariadenie musí prijať akékoľvek rušenie vrátane rušenia, ktoré môže spôsobiť nežiaduci chod zariadenia.

Európska únia (EU)

Názov modelu FB415

Zjednodušené EU Vyhlásenie o zhode

Spoločnosť Fitbit Inc. týmto prehlasuje, že typ rádiového zariadenia Model FB415 je v súlade so smernicou 2014/53/EU. Plné znenie EU Vyhlásenia o zhode je k dispozícii na nasledujúcej adrese: www.fitbit.com/safety

Argentína

Model FB415:



Austrália a Nový Zéland



Čína

Model FB415

Poučenie používateľa: Obsah týkajúci sa platných právnych predpisov je možné zobrazit' priamo vo vašom zariadení. Pokyny pre zobrazenie obsahu z ponuky:

Settings (Nastavenia) > About (O zariadení) > Regulatory Info (Informácie o platných

právnych predpisoch)

Frekvenčné pásmo: 2400-2483,5

Prenášaný výkon: Maximálny EIRP (ekvivalentný izotropne vyžiarený výkon), 3,63dBm

Obsadená šírka pásma BLE: 2MHz, BT: 1MHz

Systém modulácie: BLE: GFSK, BT: GFSK,  /4-DQPSK, 8PSK

Zobrazenie CMIIT ID: Na balení

CMIIT ID: 2019DJ0335

China RoHS (*Čínska smernica o obmedzení používania niektorých nebezpečných látok*)

Názov súčasti	Toxické a nebezpečné látky či prvky					
Model FB415	(Pb)	(Hg)	(Cd)	(Cr(VI))	(PBB)	(PBDE)
(Remienok a spona)	O	O	O	O	O	O
(Elektronika)	--	O	O	O	O	O
(Batéria)	O	O	O	O	O	O

Názov súčasti	Toxické a nebezpečné látky či prvky					
Model FB415	(Pb)	(Hg)	(Cd)	(Cr(VI))	(PBB)	(PBDE)
(Nabíjací kábel)	O	O	O	O	O	O
SJ/T 11364						

O = GB/T 26572

(znamená, že obsah toxických alebo nebezpečných látok obsiahnutých vo všetkých homogénnych materiáloch či súčiastiach je pod stanovenou medznou koncentráciou, ako je popísané v GB/T 26572).

X = GB/T 26572

A (znamená, že obsah toxických alebo nebezpečných látok obsiahnutých aspoň v jednom z homogénnych materiálov či súčastí prekračuje stanovenú medznú koncentráciu, ako je popísané v GB/T 26572).



India

Model FB415

Poučenie používateľa: Obsah týkajúci sa platných právnych predpisov tohto regiónu je možné zobrazíť priamo vo vašom zariadení. Pre zobrazenie obsahu:

Settings (Nastavenia) > **About** (O zariadení) > **Regulatory Info** (Informácie o platných právnych predpisoch)

Izrael

Model FB415

Japonsko

Model FB415

Poučenie používateľa: Obsah týkajúci sa platných právnych predpisov tohto regiónu je možné zobraziť priamo vo vašom zariadení. Pre zobrazenie obsahu:

Settings (*Nastavenia*) > About (*O zariadení*) > Regulatory Info (*Informácie o platných právnych predpisoch*)



Mexiko



Model FB415

Maroko

Model FB415

Nigéria

Názov modelu FB415

Zapojenie a použitie tohoto komunikačného zariadenia je povolené úradom Communications Commission v Nigérii.

Omán

D100428

Model FB415

TRA/TA-R/6711/18

Pakistan

Model FB415

Číslo TAC: 9.6090/2018



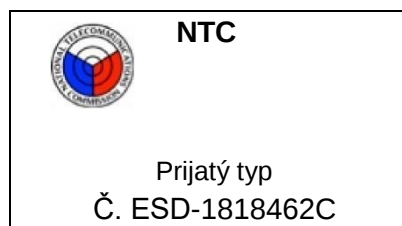
Model: FB415

Poradové číslo: Pozri obal výrobku
pre maloobchodný predaj

Rok výroby: 2018

Filipíny

Model FB415



Srbsko

Model FB415



N00518

Južná Kórea

Model FB415

Taiwan

Model FB415



CCAI19LPO17OT1

Upozornenie na nízky výkon:

Riadi sa podľa metódy správy motorov vyžarujúcich nízkonapäťové rádiové vlny. (? Pozn. prekl.)

Článok 12

U nízkoenergetických motorov typu RF, ktoré získali typovú certifikáciu, sa bez povolenia nesmie meniť frekvencia, zvyšovať výkon ani upravovať vlastnosti a funkcie pôvodného návrhu.

Článok 14

Použitie nízkonapäťových motorov typu RF nesmie ovplyvniť bezpečnosť letu a narúšať oprávnenú komunikáciu; ak je zistené rušenie, je potrebné okamžite ich deaktivovať a rušenie odstrániť.

Oprávnenu komunikáciu v predchádzajúcom odseku sa rozumie rádiokomunikácia prevádzkovaná v súlade s ustanoveniami zákona o telekomunikáciách. Nízkoenergetické motory typu RF musia odolávať rušeniu spôsobenému oprávnenu komunikáciou alebo rádiologickými elektrickými zariadeniami pre priemyselné, vedecké a lekárske účely.

Preklad:

„Nadmerné používanie môže viesť k poškodeniu zraku“

Po každých 30 minútach používania zariadenia ho na 10 minút odložte.

Deti mladšie než dva roky by výrobok nemali používať. Deti staršie než dva roky by nemali sledovať obrazovku dlhšie než jednu hodinu.

Preklad:

Varovanie ohľadom batérie:

Zariadenie používa lítiovú batériu.

Ak nie sú tieto pokyny dodržiavané, životnosť lítium-iónovej batérie zariadenia môže byť skrátená alebo hrozí nebezpečenstvo poškodenia zariadenia, požiaru, chemických popálenín, úniku elektrolytu a/alebo zranenia.

- Nerozoberajte, neprepichujte ani nepoškodzujte zariadenie ani batériu.
- Nevyberajte ani sa nepokúšajte vybrať batériu, ktorú používateľ nie je schopný sám vymeniť.
- Nevystavujte batériu ohňu, výbuchom ani inému nebezpečenstvu.
- Batériu nevyberajte pomocou ostrých predmetov.

Spojené arabské emiráty

Model FB415

Registračné číslo Úradu pre reguláciu telekomunikácií (TRA): ER68014/18
Č. predajcu: DA35294/14

Zambia

Model FB415



ZICTA

Z M B/Z ICTA/TA/2 019/1/10