



fitbit versa 2™



Bruksanvisning
versjon 1.0

Innhold

Kom i gang	7
Hva finner du i esken.....	7
Sette opp Versa 2	8
Lade klokken.....	8
Sette opp med telefon eller nettbrett.....	9
Koble til Wi-Fi.....	9
Se dataene dine i Fitbit-appen.....	10
Låse opp Fitbit Premium	11
Ta på deg Versa 2	12
Plassering for bruk hele dagen vs trening.....	12
Hendthet.....	13
Bytte armbånd	14
Fjerne armbåndet.....	14
Feste et armbånd.....	15
Introduksjon	16
Navigere Versa 2.....	16
Grunnleggende navigasjon.....	18
Snarveier via knappene.....	18
Endre innstillinger.....	20
Sjekke batterinivå.....	21
Sette opp enhetslås.....	21
Tilpasse Alltid-på-skjerm.....	22
Slå av skjermen.....	23
Vedlikehold av Versa 2.....	24
Apper og urskiver	25
Endre urskiven.....	25
Åpne apper.....	25
Organisere apper.....	25

Laste ned flere apper.....	26
Fjerne apper.....	26
Oppdatere apper.....	22
Stemmestyring.....	27
Sette opp Alexa.....	27
Bruke Alexa.....	27
Sjekke dine Alexa-alarmer, -påminnelser og -timere.....	28
Livsstil.....	30
Starbucks.....	30
Strava.....	30
Været.....	30
Sjekke været.....	31
Legge til eller fjerne en by.....	31
Varsler.....	32
Sette opp varsler.....	32
Se innkommende varsler.....	32
Administrere varsler.....	33
Slå av varsler.....	33
Svare på eller avvise telefonsamtaler.....	34
Svare på meldinger.....	35
Holde tiden.....	36
Bruke Alarm-appen.....	36
Avvise eller utsette en alarm.....	36
Bruke Timer-appen.....	37
Aktivitet og søvn.....	38
Se statistikkene dine.....	38
Spore et daglig aktivitetsmål.....	39
Velge et mål.....	39
Spore din aktivitet per time.....	39
Spore søvnen din.....	40
Sette deg et søvnmål.....	40
Sette en påminnelse om leggetid.....	40

Lære om søvnvanene dine.....	41
Se hjerterytmen din.....	41
Guidede pusteøvelser.....	41
Fitness og trening.....	43
Spore treningen din automatisk.....	43
Spore og analysere treningen med Trening-appen.....	43
Systemkrav for GPS.....	44
Spore en øvelse.....	44
Tilpasse treningsinnstillinger og snarveier.....	45
Sjekke treningsøktssammendraget ditt.....	46
Sjekke hjerterytmen din.....	46
Standard pulssoner.....	46
Tilpasse pulssoner.....	48
Trene med Fitbit Coach.....	48
Dele aktiviteten din.....	48
Se din aerobe kondisjonsscore.....	49
Musikk og podcaster.....	50
Koble til hodetelefoner eller høyttalere med Bluetooth.....	5
Lytte til musikken og podcastene dine.....	51
Musikkstyring med Versa 2.....	51
Velge musikkilde.....	51
Styre musikk.....	52
Musikkstyring med Spotify-appen.....	52
Bruke Pandora på Versa 2 (kun USA).....	52
Bruke Deezer på Versa 2.....	53
Fitbit Pay.....	54
Bruke kredittkort og debetkort.....	54
Sette opp Fitbit Pay.....	54
Gjøre kjøp.....	55
Endre standardkortet ditt.....	56
Betale for transport.....	56
Oppdatering, omstart og sletting.....	58
Oppdatere Versa 2.....	58

Omstarte Versa 2.....	58
Slå av Versa 2.....	59
Slette Versa 2.....	59
Feilsøking.....	60
Manglende hjerterytmesignal.....	60
Manglende GPS-signal.....	60
Kan ikke koble til Wi-Fi.....	61
Andre problemer.....	61
Generell info og spesifikasjoner.....	63
Sensorer.....	63
Materialer.....	63
Trådløs teknologi.....	63
Haptisk tilbakemelding.....	63
Batteri.....	64
Minne.....	64
Skjerm.....	64
Armbandsstørrelse.....	64
Miljøforhold.....	65
Finn ut mer.....	65
Retningslinjer for retur og garanti.....	65
Regulatoriske merknader og sikkerhetsmerknader.....	66
USA: Erklæring om samsvar med FCC (Federal Communications Commission.....)	66
Canada: IC-erklæring (Industry Canada).....	67
Den europeiske union (EU).....	68
IP-rangering.....	69
Argentina.....	70
Australia og New Zealand.....	70
Hviterussland.....	70
Tollunion.....	70
Kina.....	70
India.....	72
Indonesia.....	72
Israel.....	72

Japan.....	72
Mexico.....	73
Marokko.....	73
Nigeria.....	73
Oman.....	73
Pakistan.....	74
Filippinene.....	74
Serbia.....	75
Sør-Korea.....	75
Taiwan.....	75
.....	75
De forente arabiske emirater	79
Vietnam.....	79
Zambia.....	79
Sikkerhetserklæring.....	79

Kom i gang

Hev dagen din til et nytt nivå med Fitbit Versa 2, den førsteklasses helse- og fitnessklokken med innebygd Amazon Alexa, fitnessfunksjoner, apper, m.m. Bruk et minutt på å gå gjennom vår fullstendige sikkerhetsinformasjon på fitbit.com/safety.

Hva finner du i esken

Versa 2-esken inneholder:



Klokke med lite armbånd
(farge og materiale
varierer)



Ladekabel



Stort armbånd

De avtakbare armbåndene til Versa 2 finnes i et stort utvalg farger og materialer som selges separat.

Sette opp Versa 2

Bruk Fitbit-appen for iPhones og iPads eller Android-telefoner for å få den beste opplevelsen.

For å opprette en Fitbit-konto vil du bli bedt om å oppgi fødselsdag, høyde, vekt og kjønn, for å kunne regne ut skrittlengde og estimere distanse, basalmetabolisme og kaloriforbrenning. Når du har satt opp kontoen din, vil fornavnet, den siste initialen og profilbildet ditt være synlige for alle andre Fitbit-brukere. Du har muligheten til å dele annen informasjon, men mesteparten av informasjonen du oppgir for å opprette en konto er satt til privat som standard.

Lade klokken

En fulladet Versa 2 har en batterilevetid på 5+ dager. Batterilevetid og ladesykluser varierer med bruk og andre faktorer: faktiske resultater vil variere.

Slik lader du Versa 2:

1. Plugg ladekabelen inn i til USB-porten på datamaskinen eller en UL-sertifisert USB-lader for stikkontakter, eller en annen lavenergi ladeenhet.
2. Klem på klipsen og legg Versa 2 i ladeholderen. Tappene på ladeholderen må ligge i flukt med gullkontaktene på baksiden av klokken. Ladeprosenten vises på skjermen.



Mens klokken lades, kan du tappe to ganger på skjermen for å slå på skjermen og sjekke batterinivået. Tapp på nytt for å bruke Versa 2.

Sette opp med telefon eller nettbrett

Sett opp Versa 2 med Fitbit-appen for iPhones og iPads eller Android-telefoner. Fitbit-appen er kompatibel med de fleste populære telefoner og nettbrett. For mer informasjon, se fitbit.com/devices.

For å komme i gang:

1. Last ned Fitbit-appen:
 - Apple App Store® for iPhones og iPads
 - Google Play™ Store for Android-enheter
2. Installer appen og åpne den.
 - Hvis du allerede har en Fitbit-konto, logg inn på kontoen din > tapp på  > dag-fanen > profilmildet ditt > **Sette opp enhet**.
 - Hvis du ikke har en Fitbit-konto, tapp på **Join Fitbit** for å bli veiledet gjennom en serie med spørsmål for å opprette en Fitbit-konto.
3. Fortsett å følge instruksjonene på skjermen for å koble Versa 2 til kontoen din.

Når du er ferdig med å sette den opp, les gjennom veiledningen for å lære mer om den nye klokken din og ta deretter en titt på Fitbit-appen.

Koble til Wi-Fi

Under oppsettet vil du bli bedt om å koble Versa 2 til Wi-Fi-nettverket ditt. Versa 2 bruker Wi-Fi for raskere nedlasting av spillelister og apper fra Fitbit App Gallery, og raskere og mer pålitelige operativsystemoppdateringer.

Versa 2 kan kobles til åpne, WEP-, personlige WPA- og personlige WPA2-Wi-Fi-nettverk. Klokken kan ikke kobles til 5GHz eller WPA enterprise, eller offentlige Wi-Fi-nettverk som krever mer enn bare passord for tilkobling –f.eks. innlogging, abonnement eller profiler. Hvis du ser felt for brukernavn eller domene når du kobler til Wi-Fi-nettverket på en datamaskin, støttes ikke dette nettverket.

For best resultat koble Versa 2 til Wi-Fi-nettverket du har hjemme hos deg. Sørg for at du har nettverkpassordet før du kobler til.

For mer informasjon, se help.fitbit.com.

Se dataene dine i Fitbit-appen

Synkroniser Versa 2 for å overføre dataene dine til Fitbit-appen, der du kan se aktiviteten og søvndataene dine, logge mat og vann, delta i utfordringer og mer. For best resultat, ha "Synkroniser hele dagen" slått på hele tiden, slik at Versa 2 synkroniserer regelmessig med appen. Synkronisering hele dagen er påkrevd for enkelte funksjoner i Versa 2, som f.eks. Amazon Alexa.

Låse opp Fitbit Premium

Fitbit Premium hjelper deg med å skape sunne vaner ved å tilby skreddersydde treningsøker, innsikt i hvordan valgene dine påvirker helsen din, samt persontilpassede planer for å hjelpe deg med å nå målene dine. I enkelte land leveres spesialutgaven av Versa 2 med en 3-måneders gratis prøvetid for Fitbit Premium.

Fitbit Premium inkluderer:

- ▮ Detaljerte programmer som er skreddersydd til helsen din og fitnessmålene dine
- ▮ Innsikt i aktiviteten og fremgangen din gjennom hele programmene
- ▮ Trinnvise treningsøker med Fitbit Coach.

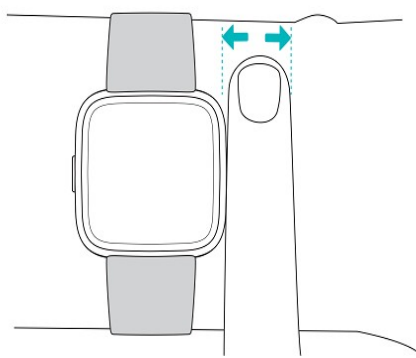
For mer informasjon, se help.fitbit.com.

Ta på deg Versa 2

Plasser Versa 2 rundt håndleddet ditt. Hvis du trenger å feste et armbånd i en annen størrelse, eller hvis du har kjøpt et annet armbånd, se instruksjonene under "Bytte armbånd" på side 14.

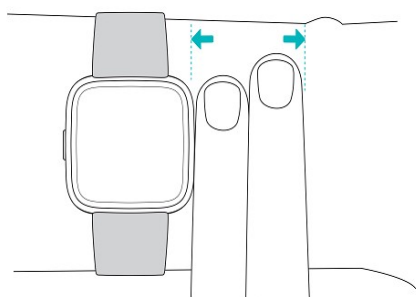
Plassering for bruk hele dagen vs. trening

Når du ikke trener, plasser Versa 2 en fingerbredde over håndleddsbenet.



For optimert sporing av hjerterytme under trening:

- Under trening, eksperimenter med å bære enheten høyere opp på håndleddet (to fingerbredder) for bedre tilpasning. Mange øvelser, som f.eks. sykling eller vektløfting, at du må bøye håndleddet ofte, noe som kan forstyrre hjerterytmesignalet hvis klokken sitter lenger ned på håndleddet.



- Plasser Fitbit-enheten øverst på håndleddet og pass på at baksiden av enheten er i kontakt med huden din.
- Vurder å stramme armbåndet før trening og løsne det når du er ferdig. Armbåndet skal være tettsittende, men uten å klemme (et armbånd som sitter stramt begrenser blodstrømmen og kan muligens påvirke hjerterytmesignalet).

Hendthet

For bedre nøyaktighet må du spesifisere om du går med Versa 2 på den dominante eller den ikke-dominante hånden din. Den dominante hånden er den du bruker når du skriver og spiser. I utgangspunktet er håndleddsinnstillingen satt til ikke-dominant. Hvis du går med Versa 2 på den dominante hånden din, kan du endre håndleddsinnstillingen i Fitbit-appen:

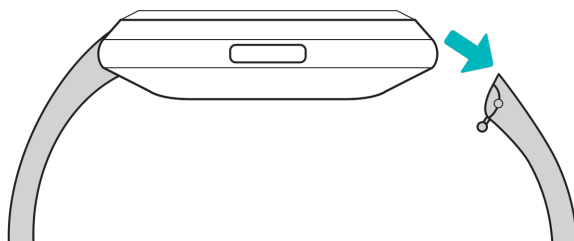
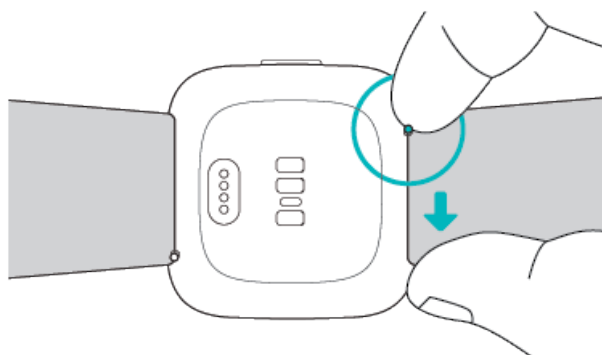
Gå til I dag-fanen  i Fitbit-appen og tapp på profilbildet ditt > Versa 2-flisen > **Håndledd** > **Dominant**.

Bytte armbånd

Versa 2 leveres festet til et lite armbånd og med et stort nedre armbånd inkludert i esken. Både øvre og nedre armbånd kan byttes ut med tilbehørsarmbånd som selges separat på [fitbit.com](https://www.fitbit.com). For å se målene på armbåndene, se "[Armbåndsstørrelse](#)" på side 64. Alle armbånd fra Versa-serien er kompatible med alle enheter i Fitbit Versa-serien.

Fjerne armbåndet

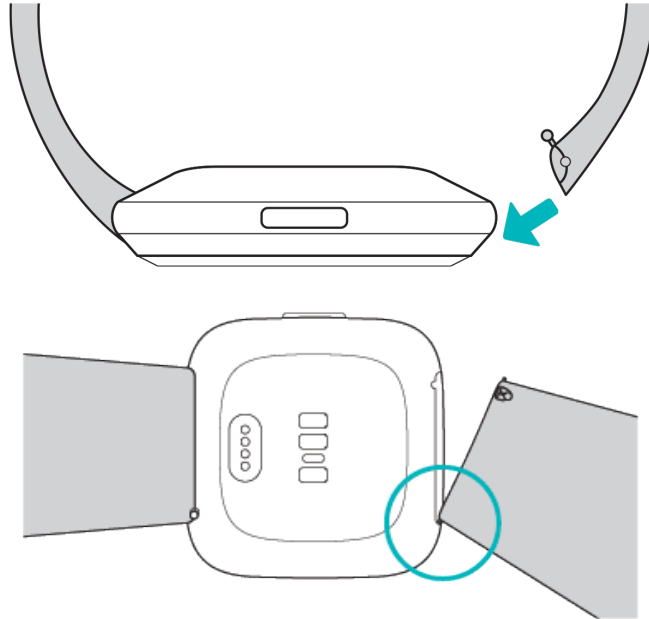
1. Snu Versa 2 og finn løsneknappen.
2. Mens du holder inne løsneknappen, dra armbåndet forsiktig vekk fra klokken for å løsne det.



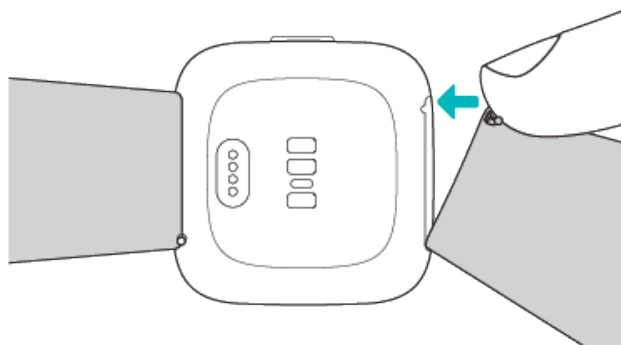
3. Gjenta for den andre siden.

Feste armbåndet

1. For å feste et armbånd, hold armbåndet i en 45 graders vinkel og skyv tappen (på motsatt side av løsneknappen) inn i hakket i klokken.



2. Mens du holder inne løsneknappen, skyv den andre siden av armbåndet på plass.



3. Når begge sidene av tappen er på plass, slipper du løsneknappen.

Introduksjon

Lær hvordan du styrer innstillingene på Versa 2, lager en personlig PIN-kode, navigerer skjermen, og mer.

Navigere Versa 2

Versa 2 har en farget AMOLED-trykkskjerm og 1 knapp.

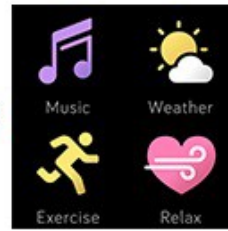
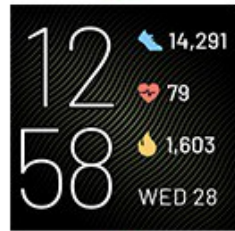
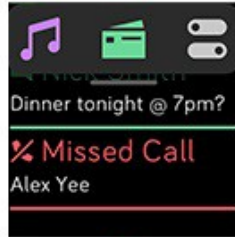
Naviger Versa 2 ved å tappe på skjermen, sveipe fra side til side og opp og ned, eller ved å trykke på knappen. Skjermen på klokken slås av når den ikke er i bruk for å spare på batteriet, med mindre du slår på innstillingen Alltid-på-skjerm. For mer informasjon, se "[Tilpass Alltid-på-skjerm](#)" på side 22.

Grunnleggende navigasjon

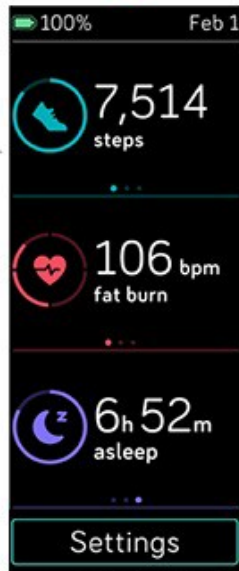
Hjem-skjermen er klokken.

- ▮ Sveip nedover fra toppen av skjermen for å se varsler og få tilgang til snarveier til musikkstyring, Fitbit Pay eller Alexa, og raske innstillinger. Snarveiene forsvinner etter 2 sekunder. Sveip nedover for å se dem igjen.
- ▮ Sveip oppover for å se dine daglige statistikker.
- ▮ Sveipe til venstre for å se appene på klokken.
- ▮ Trykk på knappen for å gå tilbake til den forrige skjermen eller til urskiven.

**SWIPE DOWN TO
SEE NOTIFICATIONS
AND SHORTCUTS**



**SWIPE LEFT TO
SEE APPS**



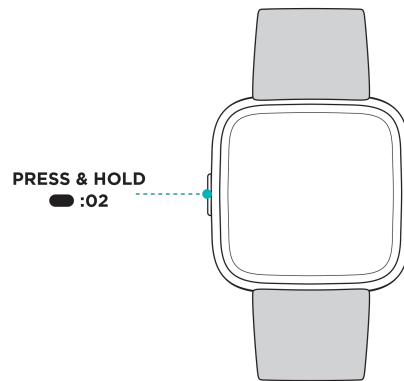
**SWIPE UP TO SEE
FITBIT TODAY**


Snarveier via knappene

Trykk og hold inne knappen på Versa 2 for å få raskere tilgang til enkelte funksjoner.


Velge en snarvei








Hold inne knappen i 2 sekunder for å aktivere Alexa eller Fitbit Pay. For mer informasjon disse funksjonene, se "[Stemmestyring](#)" på side 27 og "[Bruke kredittkort og debetkort](#)" på side 54.



Den første gangen du bruker snarveien via knappen, velger du hvilken funksjon den skal aktivere. Hvis du siden ønsker å endre hvilken funksjon som aktiveres når du holder inne knappen, åpne Innstillinger-appen  på klokken og tapp på alternativet **Venstre knapp**.

Raske innstillinger

Sveip nedover fra toppen av klokkeskjermen og tapp på Raske innstillinger-ikonet  for å få tilgang til visse funksjoner.

Ikke forstyrr 	<p>Når innstillingen "Ikke forstyrr" er aktivert:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▫ Varsler, feiring av mål som er nådd og påminnelser vil ikke få klokken til å vibrere eller skjermen til å slå seg på. ▫ Du vil se et Ikke forstyrr-ikon  på toppen av skjermen når du sveiper oppover for å se statistikkene dine. <p>Du kan ikke slå på "Ikke forstyrr" og Søvnmodus</p>
Søvnmodus 	<p>Når søvnmodus er aktivert:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▫ Varsler vil ikke få klokken til å vibrere eller skjermen til å slå seg på. ▫ Lysstyrken på skjermen er satt til dempet. ▫ Urskiven som vises med Alltid-på-skjerm er slått av. ▫ Klokkeskjermen vil ikke slå seg på når du snur håndledet. ▫ Du vil se et Søvnmodus-ikon  på toppen av skjermen når du sveiper oppover for å se statistikkene dine. <p>Søvnmodus slås ikke av automatisk med mindre du setter opp en timeplan for søvnmodus.</p> <p>For å sette opp faste tider for når søvnmodus skal slå seg på, gå til Innstillinger-appen  og tapp på Søvnmodus > Tidspunkter. Søvnmodus vil slå seg av automatisk på den tiden du har stilt inn, selv hvis du aktiverte modusen manuelt.</p>
Skjermvekking 	<p>Når du stiller inn skjermvekking på Auto (bevegelse), vil skjermen slå seg på hver gang du snur håndledet.</p> <p>Når du stiller inn skjermvekking på Manuell (knapp), trykker du på knappen for å slå på skjermen.</p>
Lysstyrke-ikon 	Juster lysstyrken på skjermen.

Alltid-på-skjerm



For mer informasjon, se "[Tilpass Alltid-på-skjerm](#)" på side 22.

Endre innstillinger

Tapp på Innstillinger-appen :

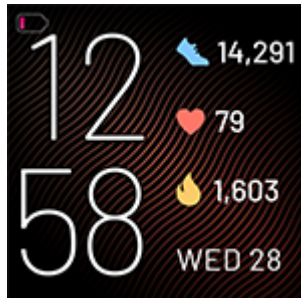
Lysstyrke	Endre lysstyrken på skjermen.
Hvilemodus	Velg hvor lenge skjermen fortsetter å være slått på etter at du har sluttet å bruke klokken.
Alltid-på-skjerm	Tilpass innstillingene for Alltid-på-skjerm, inkludert informasjonen du ser på urskiven.
Søvnmodus	Tilpass Søvnmodus-innstillingene, inkludert å lage en timeplan for når modusen skal slå seg av og på.
Ikke forstyr	Tilpass Ikke forstyr-innstillingene, inkludert om modusen skal slå seg på automatisk når du bruker Trening-appen.
Skjer mvekk	Endre om skjermen skal slå seg på hver gang du snur håndleddet eller ikke.
Vibreringer	Juster styrken på klokkes vibrering.
Mikrofon	Velg om klokken skal ha tilgang til mikrofonen.
Venstre	Velg hvilken funksjon knappen skal aktivere.
Alexa	Slå Alexa-varsler av eller på.
Bluetooth	Styr tilkoblede Bluetooth-enheter.
Hjerterytme	Slå hjerterytmesporing av eller på.

Tapp på en innstilling for å tilpasse den. Sveip oppover for å den fullstendige listen over innstillinger.

Sjekke batterinivå

Sveip nedover fra toppen av skjermen. Vent i 2 sekunder på at snarveitvalget skal forsvinne. Batteriikonet er øverst til venstre.

Hvis klokken batterinivå er lavt (under 24 timer igjen), vil et rødt batteriikon vises på klokken. Hvis klokken batterinivå er kritisk lavt (under 4 timer igjen), vil batteriikonet blinke.



Wi-Fi vil ikke fungere på Versa 2 når batterinivået er på 25 % eller mindre, og du vil ikke kunne oppdatere enheten.

Sette opp enhetslås

For å sikre klokken, slå på enhetslåsen i Fitbit-appen. Da vil du bli bedt om å oppgi en personlig 4-sifret PIN-kode for å låse opp klokken. Hvis du setter opp Fitbit Pay for å kunne gjøre kontaktløse betalinger fra klokken din, vil enhetslåsen slå seg på automatisk og du må opprett en kode. Hvis du ikke bruker Fitbit Pay, er det valgfritt å bruke enhetslås.

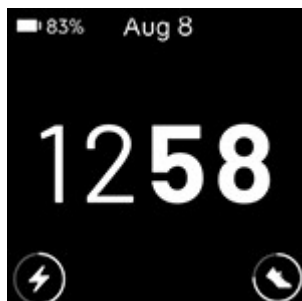
Slå på enhetslåsen eller tilbakestill PIN-koden i Fitbit-appen:




Gå til I dag-fanen  i Fitbit-appen og tapp på profilbildet ditt > Versa 2-flisen > **Enhetslås**.

For mer informasjon, se help.fitbit.com.

Tilpass "Alltid-på-skjerm"


Slå på Alltid-på-skjerm for at klokken skal vise tiden, selv når du ikke bruker klokken. Velg å også vise klokken batterinivå og din fremgang mot to av hovedstatistikkene dine.



For å slå av eller på denne funksjonen, sveip nedover fra toppen av klokken og tapp på Raske innstillinger-ikonet  > Alltid-på-skjerm-ikonet , eller finn **Alltid-på-skjerm** i Innstillinger-appen .



Merk at å slå på denne funksjonen vil gå utover batterilevetiden til klokken. Når Alltid-på-skjerm er slått på, har Versa 2 en batterilevetid på opptil to dager.

For å tilpasse hva som vises på skjermen når Alltid-på-skjerm er slått på, åpne Innstillinger-appen  > **Alltid-på-skjerm** > **Tilpass**.

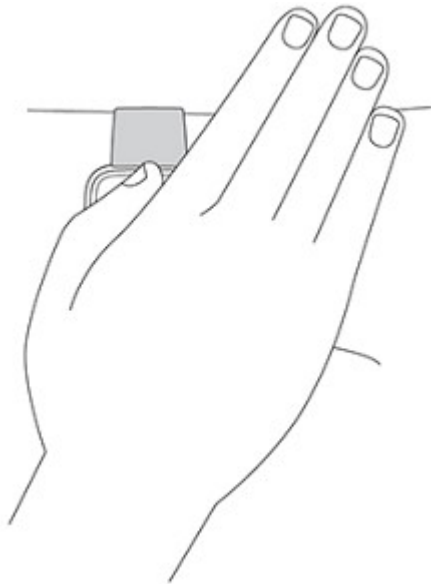
Klokkedesign	Velg mellom en digital eller analog urskive.
Statuslinje	Slå på en indikator som viser hvor mye batteri
Hovedstatistikker	Vis fremgangen din mot to hovedstatistikker du
Av-tider	Still inn skjermen slik at den slår seg av på

Alltid-på-skjerm slår seg av automatisk når klokken batterinivå er kritisk lavt.

For mer informasjon, se help.fitbit.com.

Slå av skjermen

For å slå av skjermen på Versa 2 når den ikke er i bruk, dekk klokken et lite øyeblikk med motsatt hånd, trykk på knappen og snu håndleddet vekk fra kroppen din.



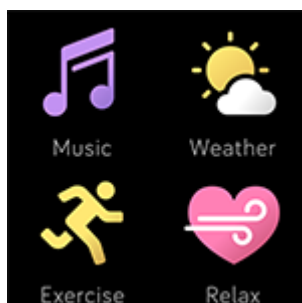
Merk at hvis du har aktivert alltid-på-innstillingen, vil ikke skjermen slå seg av.

Vedlikehold av Versa 2


Det er viktig å rengjøre og tørke Versa 2 regelmessig. For mer informasjon, se fitbit.com/productcare.

Apper og urskiver

Fitbit Gallery App og Clock Gallery tilbyr apper og urskiver for at du kan tilpasse klokken til deg og for å møte diverse behov innen helse og fitness, for å holde tiden og til andre hverdagsbehov.



Endre urskiven

1. Gå til I dag-fanen  i Fitbit-appen og tapp på profilbildet ditt > Versa 2-flisen.
2. Tapp på **Urskiver** > **Alle klokker**.
3. Bla gjennom de tilgjengelige urskivene. Tapp på en urskive for å se et detaljert bilde.
4. Tapp på **Velg** for å legge urskiven til i Versa 2.

Åpne apper


Gå til urskiven, og sveip til venstre for å se appene som er installert på klokken. Tapp på en app for å åpne den.

Organisere apper

For å endre plasseringen til en app på Versa 2, trykk og hold inne en app til den velges og dra den til en ny plassering. Appen er valgt når størrelsen på app-ikonet øker så vidt og klokken vibrerer.

Laste ned flere apper


Legg til nyheter-apper i Versa fra Fitbit App Gallery.

1. Gå til I dag-fanen  i Fitbit-appen og tapp på profilbildet ditt > Versa 2-flisen.
2. Tapp på **Apper** > **Alle apper**.
3. Bla gjennom de tilgjengelige appene. Når du finner en du vil installere, tapp på den.
4. Tapp på Innstaller for å legge appen til i Versa 2.

For mer informasjon, se help.fitbit.com.

Fjerne apper

Du kan fjerne de fleste appene som er installert på Versa 2:

1. Gå til I dag-fanen  i Fitbit-appen og tapp på profilbildet ditt > Versa 2-flisen.
2. Tapp på **Apper**.
3. Finn appen du ønsker å fjerne i My Apps-fanen. Det kan hende du må sveipe for å finne den.
4. Tapp på appen > **Fjerne**.

Oppdatere apper

Apper oppdateres automatisk etter behov. Versa 2 søker etter oppdateringer når den er plugget inn i laderen og befinner seg innen rekkevidde for Wi-Fi-nettverket ditt.

Du kan også oppdatere apper manuelt. For mer informasjon, se help.fitbit.com.

Stemmestyring


Sjekk været, sett timere og alarmer, styr smart-home-enhetene dine m.m. ved å snakke inn i klokken.

Sette opp Alexa

1. Gå til I dag-fanen  i Fitbit-appen og tapp på profilbildet ditt > Versa 2-flisen.
2. Tapp på **Amazon Alexa** > **Logg inn med Amazon**.
3. Tapp på **Kom i gang**.
4. Logg inn på Amazon-kontoen din eller opprett en konto.
5. Les om hva Alexa kan gjøre, og tapp på **Lukk** for å gå tilbake til innstillingene til enheten din i Fitbit-appen.

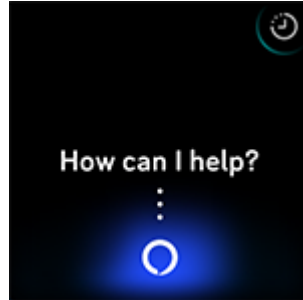
For å endre språket Alexa gjenkjenner eller logge ut av Amazon-kontoen, tapp på **Amazon Alexa**-flisen på enhetens side for innstillinger og tilpass innstillingene.

Bruke Alexa

1. Aktiver Alexa.
 - Hvis du velger Alexa som snarvei via knappen, hold inne knappen på klokken din i 2 sekunder.
 - Sveip nedover fra toppen av skjermen og tapp på Alexa-ikonet  hvis du har valgt en annen snarvei for knappen.

Merk at Fitbit-appen må kjøre i bakgrunnen på telefonen din.

2. Si forespørselen din.



Du behøver ikke å si "Alexa" før du sier forespørselen. For eksempel:


- Sett en timer for 10 minutter.
- Sett en alarm for kl. 8:00.
- Hvilken temperatur er det ute?
- Minn meg på å lage middag kl. 6.00.
- Hvor mye protein er det i et egg?


Merk at å si "Alexa" ikke vil aktivere Alexa på klokken din. Du må åpne Alexa ved å bruke snarveiknappen eller Alexa-ikonet for at klokkes mikrofon skal slå seg på. Mikrofonen slår seg av når du lukker Alexa eller når klokkeskjermen slår seg av.


For ekstra funksjonalitet, installer Amazon Alexa-appen på telefonen din. Via appen får klokken din tilgang til flere Alexa-funksjoner. Merk at ikke alle funksjoner fungerer med Versa 2, da de må kunne vise tilbakemeldinger som tekst på klokkeskjermen. Versa 2 har ikke høyttaler, så du vil ikke kunne høre svarene Alexa gir.

For mer informasjon, se help.fitbit.com.

Sjekke dine Alexa-alarmer, -påminnelser og -timere

1. Aktiver Alexa.
 - Hvis du velger Alexa som snarvei via knappen, hold inne knappen på klokken din i 2 sekunder.
 - Sveip nedover fra toppen av skjermen og tapp på Alexa-ikonet  hvis du har valgt en annen snarvei for knappen.




2. Tapp på Varsler-ikonet  og sveip til venstre eller høyre for å navigere mellom alarmer, påminnelser og timere.
3. Tapp på en alarm for å slå den av eller på. For å endre eller kansellere en påminnelse eller en timer, tapp på

Alexa-ikonet  og si hva du ønsker å gjøre.

Merk at Alexas alarmer og timere er separate fra de du stiller inn med

Alarmer-appen  og Timer-appen .


Livsstil

Bruk apper som Starbucks , Strava  og Været  for å holde kontakten med de det som betyr mest for deg. Se "[Apper og urskiver](#)" på side 25 for instruksjoner om hvordan du legger til og fjerner apper.

For mer informasjon, se help.fitbit.com.

Starbucks

Legg til ditt Starbucks-kort eller Starbucks Reward-programnummer i Fitbit App

Gallery i Fitbit-appen og synkroniser klokken. Bruk deretter Starbucks-appen  til å betale rett fra håndleddet.

For mer informasjon, se help.fitbit.com.

Strava

Koble Strava- og Fitbit-kontoene dine i Fitbit-appen for å se jogge- og sykledataene dine i Strava-appen  på klokken.

For mer informasjon, se help.fitbit.com.

Været

Se været for din gjeldende plassering, samt to ekstra plasseringer du velger i

Vær-appen  på klokken.

Sjekk været

Åpne Vær-appen for å se forholdene for din gjeldende plassering. Sveip til venstre for å se været på andre steder du har lagt til.

Hvis været der du befinner deg ikke vises, sjekk at du har slått på lokaliseringstjenesten for Fitbit-appen. Hvis du endrer plassering, synkroniser klokken for å se den nye plasseringen din i Vær-appen.

Velg temperaturenhet i Fitbit-appen. For mer informasjon, se help.fitbit.com.

Legge til eller fjerne en by

1. Gå til I dag-fanen  i Fitbit-appen og tapp på profilbildet ditt > Versa 2-flisen.
2. Tapp på **Apper**.
3. Tapp på Gir-ikonet  ved siden av **Været**. Det kan hende du må sveipe oppover for å finne appen.
4. Tapp på **Legg til by** for å legge til opptil to ytterligere plasseringer, eller tapp på **Rediger** > **X**-ikonet for å slette en plassering. Merk at du ikke kan slette den gjeldende plasseringen din.
5. Synkroniser klokken med Fitbit-appen for å se oppdaterte plasseringer på klokken din.

Varsler

Versa 2 kan vise anrops-, tekst-, kalender- og appvarsler fra telefonen din for å holde deg informert. Hold klokken innen 9 meter fra telefonen for å motta varsler.

Sette opp varsler

Forsikre deg om at Bluetooth på telefonen din er aktivert og at telefonen din kan motta varsler (finnes ofte under Innstillinger > Varsler). Deretter kan du sette opp varsler:

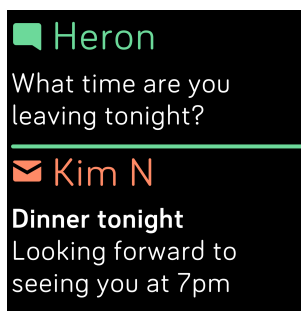
1. Gå til I dag-fanen  i Fitbit-appen og tapp på profilbildet ditt > Versa 2-flisen.
2. Tapp på **Varsler**.
3. Følg instruksjonene på skjermen for å sammenkoble klokken hvis du ikke allerede har gjort det. Anrops-, tekst-, og kalendervarsler slås automatisk på.
4. For å slå på varsler for apper som er installert på telefonen din, inkludert Fitbit og WhatsApp, tapp på **App-varsler** og slå på de varslene du ønsker å se.

Merk at hvis du har en iPhone eller iPad, viser Versa 2 varsler fra alle kalendere som er synkronisert til Kalender-appen. Hvis du har en Android-telefon, viser Versa 2 kalendervarsler fra den kalender-appen du valgte under oppsettet.

For mer informasjon, se help.fitbit.com.

Se innkommende varsler

Et varsel vil få klokken til å vibrere. Hvis du ikke leser varselet når det kommer, kan du sjekke det senere ved å sveipe nedover fra toppen av skjermen.



Hvis klokken batterinivå er kritisk lavt, vil ikke varsler få Versa 2 til å vibrere eller skjermen til å slå seg på.

Administrere varsler

Versa 2 lagrer opptil 30 varsler, etter deretter vil de eldste varslene erstattes ettersom du mottar nye.


For å administrere varsler:

- ▮ Sveip nedover fra toppen av skjermen for å se varslene og tapp på et hvilket som helst varsel for å utvide det.
- ▮ For å slette et varsel, tapp på det for å gjøre det større, og sveip deretter nedover og tapp på **Fjern**.
- ▮ For å slette alle varsler samtidig, sveip til toppen av varselisten og tapp på **Fjern alle**.

Slå av varsler



Slå av bare noen varsler ved å bruke Fitbit-appen, eller slå av alle varsler under "Raske innstillinger" i Versa 2. Når alle varsler er slått av, vil ikke klokken din vibrere eller skjermen slå seg på når telefonen din mottar et varsel.

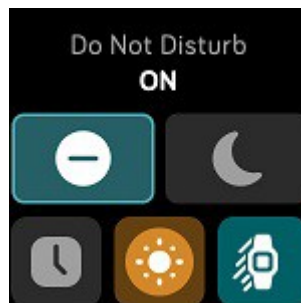
For å slå av noen varsler:

1. Gå til I dag-fanen  i Fitbit-appen og tapp på profilbildet ditt > Versa 2-flisen > **Varsler**.

2. Slå av varslene du ikke lenger ønsker å motta på klokken.
3. Synkroniser klokken for å lagre endringene dine.

For å slå av alle varsler:

1. Sveip nedover fra toppen av skjermen og tapp på Raske innstillinger-ikonet .
2. Tapp på Ikke forstyr-ikonet . Alle varsler, inkludert feiringer av mål som er nådd og påminnelser om bevegelse, er slått av.



Merk at hvis du bruker "Ikke forstyr"-innstillingen på mobilen, vil du ikke motta varsler på klokken inntil du slår av denne innstillingen.

Svare på og avvise telefonsamtaler

Hvis den er sammenkoblet med en iPhone eller telefon med Android (8.0+) lar Versa 2 deg godta eller avvise innkommende telefonsamtaler. Hvis telefonen din har en eldre versjon av Android OS, kan du avvise, men ikke svare på anrop fra klokken din.

For å godta et anrop, tapp på det grønne Telefon-ikonet på klokkeskjermen. Merk at du ikke kan snakke inn i klokken – å godta en telefonsamtale vil gjøre at samtalen besvares på telefonen du har i nærheten.

Navnet på innringeren vises hvis vedkommende er i kontaktlisten din; hvis ikke vil du se telefonnummeret.



Svare på meldinger

Svar direkte på tekstmeldinger og varsler fra utvalgte apper på klokken din med forhåndsinnstilte raske svar eller lag egne svar ved å snakke inn i Versa 2. Denne funksjonen er for øyeblikket tilgjengelig på klokker som er sammenkoblet med en Android-telefon. Hold telefonen din i nærheten med Fitbit-appen åpnet for å svare på meldinger fra klokken.

Svare på meldinger:


1. Tapp på varselet på klokken. For å se nylige meldinger, sveip nedover fra urskiven.
2. Tapp på **Svar**. Hvis du ikke ser et alternativ for å svare på meldingen, er ikke svar tilgjengelige for appen som sendte varselet.
3. Velg et tekstsvar fra listen over raske svar eller tapp på emoji-ikonet 🤗 for å velge en emoji. Tapp på **Flere svar** eller **Flere emojier** for å se andre alternativer.
4. For å svare på en melding med en talemelding, tapp på Mikrofon-ikonet 🗣️ og svisvare ditt. Hvis meldingen er riktig, tapp på **Send**, eller tapp på **Prøv på nytt** for å prøve igjen. Hvis du oppdager en feil etter at du har sendt meldingen, tapp på **Angre** innen 3 sekunder for å kansellere meldingen.
 - For å endre språket mikrofonen gjenkjenner, tapp på ikonet med de tre prikkene ved siden av Språk og velg et annet språk.

For mer informasjon, inkludert hvordan du persontilpasser raske svar, se help.fitbit.com.

Holde tiden

Alarmer vibrerer for å vekke deg eller varsle deg på det angitte tidspunktet. Du kan sette opptil åtte alarmer som kan gå av én gang eller flere dager i uken. Du kan også time hendelser med stoppeklokken eller sette en nedtellingstimer.

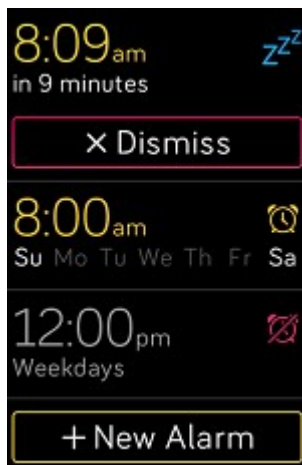
Bruke Alarmer-appen

Sette engangs- eller gjentatte alarmer med Alarm-appen . Klokken vibrerer når en alarm går av. For mer informasjon, se help.fitbit.com.


Avvise eller utsette en alarm

For å avvise alarmen tapp på haken. For å utsette alarmen i 9 minutter, tapp på ZZZ-ikonet.

Utsett alarmen så mange ganger du vil. Versa 2 går automatisk inn i pause-modus hvis du ignorerer alarmen i over ett minutt.



Bruke Timer-appen

Time hendelser med stoppeklokken eller sette en nedtellingstimer med Timer-appen . Du kan bruke stoppeklokken og nedtellingstimeren samtidig.

Hvis Alltid-på-skjerm er aktivert, vil skjermen fortsette å vise stoppeklokken eller nedtellingstimeren inntil den er ferdig eller du går ut av appen.

Merk at alarmer og timere du stiller inn med Alexa er separate fra de du stiller inn med Alarmer-appen og Timer-appen. For mer informasjon, se "[Stemmestyring](#)" på side 27.

For mer informasjon, se help.fitbit.com.

Aktivitet og søvn

Versa 2 sporer kontinuerlig en rekke statistikker når du har den på, inkludert aktivitet per time, hjerterytme og søvn. Data synkroniserer automatisk dagen igjennom når den er i nærheten av Fitbit-appen.

Se statistikkene dine

Gå til urskiven, og sveip oppover for å få tilgang til Fitbit Today, som viser opptil 7 av følgende statistikker:

Hovedstatistikker	Antall skritt i dag, distanse, trapper du har gått opp, kaloriforbrenning, aktive minutter og målhistorikk for de siste 7 dagene.
Skritt per time	Antall skritt denne timen og antall timer hvor du oppfylte ditt aktivitetsmål per time
Hjerterytme	Gjeldende hjerterytme og enten pulssone eller hvilepuls (hvis utenfor sonene), tid du befinner deg i hver pulssone og din aerobe kondisjonsscore
Trening	Antall dager du oppfylte ditt treningsmål denne uken og opptil 5 av dine mest nylig sporede øvelser
Syklussporing	Informasjon om hvor du er i menstruasjonssyklusen, hvis relevant
Søvn	Varighet av og kvalitet på søvnen din, og søvnhistorikken din for de siste 7 dagene
Vann	Vanninntak loggført i dag og historikk for de siste 7 dagene
Mat	Kaloriinntak, gjenværende kalorier og oversikt over makronæringsstoffer i prosent
Vekt	Hvor mange kilo du har igjen å miste eller legge på deg for å nå målet ditt, din nåværende vekt og din fremgang siden
Merker	De neste daglige og lifetime-merkene du vil låse opp

Sveip til høyre eller venstre på hver flis for å se alle statistikkene. Tapp på (+)-ikonet på vann-flisen eller vekt-flisen for å logge en hendelse.

For å omorganisere bildene, trykk og hold inne en rad, og dra den deretter oppover eller nedover for å endre radens posisjon. Tapp på **Innstillinger** nederst på skjermen for å velge hvilke statistikker du ser.

I Fitbit-appen finner du den fullstendige historien din og annen informasjon som fanges opp av klokken.

Spore et daglig aktivitetsmål

Versa 2 sporer fremgangen din mot et daglig aktivitetsmål som du velger selv. Når du når målet ditt, vil klokken vibrere og feire!

Velge et mål

Sett deg et mål for å hjelpe deg med å komme i gang med å bedre din helse og fitness. I utgangspunktet er målet på 10 000 skritt per dag. Du kan velge å øke eller redusere antall skritt, eller endre målet ditt til aktive minutter, tilbakelagt distanse eller kaloriforbrenning.

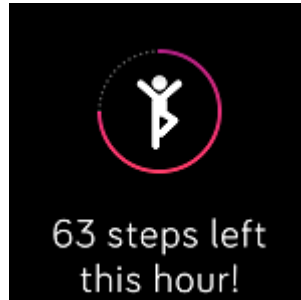
For mer informasjon, se help.fitbit.com.

Spore fremgangen mot målet ditt på Versa 2. For mer informasjon, se "[Se statistikkene dine](#)" på forrige side.

Spore din aktivitet per time

Versa 2 hjelper deg med å holde deg aktiv i løpet av dagen ved å spore når du er i ro og minne deg på å bevege deg.

Påminnelser gir deg et lite dytt for å gå minst 250 skritt per time. Du kjenner en vibrering og ser en påminnelse på skjermen 10 minutter før neste time hvis du ikke har gått 250 skritt. Når du oppnår målet på 250 skritt etter å ha mottatt påminnelsen, kjenner du en vibrering og ser en gratulasjon.



For mer informasjon, se help.fitbit.com.

Spore søvnen din

Ta på deg Versa 2 når du legger deg for automatisk sporing av hvor lenge du sover, søvnstadiene dine (tid tilbrakt i REM, lett søvn og dyp søvn) og søvnscoren din (søvnkvaliteten din). For å se søvnstatistikkene dine, synkroniser klokken når du våkner og sjekk appen. Det kan hende du må vente noen øyeblikk for å se søvndataene dine mens Fitbit-appen analyserer søvndataene dine.

For mer informasjon, se help.fitbit.com.

Sette deg et søvnmål

I utgangspunktet har du et søvnmål på 8 timers søvn per natt. Tilpass dette målet etter dine behov.

For mer informasjon, se help.fitbit.com.

Sette en påminnelse om leggetid

Fitbit-appen kan anbefale konsekvente leggetider og vekketider for å hjelpe deg med å få en mer konsekvent søvnsyklus. Aktiver påminnelser om leggetid for å bli påminnet hver kveld om når det er på tide å gjøre seg klar for å komme i seng.

For mer informasjon, se help.fitbit.com.

Lære om søvnvanene dine

Versa 2 sporer flere søvnparametere, inkludert når du legger deg, hvor lenge du sover, hvor lang tid du befinner deg i hvert søvnstadium og den samlede søvnkvaliteten din. Spor søvnen din med Versa 2 og sjekk Fitbit-appen for å sammenligne søvnmønstrene dine med andre på din alder. Med abonnement på Fitbit Premium, kan du se flere detaljer om søvnscoren din for å hjelpe deg med å få en bedre søvnrutine og våkne med energi.

For mer informasjon, se help.fitbit.com.


Se hjerterytmen din



Versa 2 sporer hjerterytmen gjennom hele dagen. Sveip oppover fra urskiven for å se hjerterytmen i sanntid og hvilepulsene dine. For mer informasjon, se "[Se statistikkene dine](#)" på side 38. Noen urskiver viser hjerterytmen din i sanntid på klokkeskjermen.

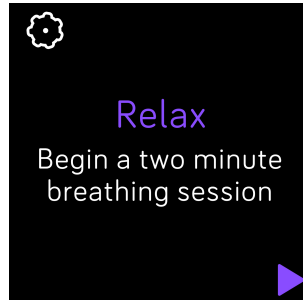
Under en treningsøkt, viser Versa 2 pulssonen din for å hjelpe deg med å velge treningsintensiteten du ønsker.

For mer informasjon, se "[Sjekk hjerterytmen din](#)" på side 46.

Guidede pusteøvelser

Relax-appen  på Versa 2 tilbyr tilpassede guidede pusteøvelser for å hjelpe deg med å ta deg tid til rolige øyeblikk i løpet av dagen. Du kan velge mellom øvelser som varer i to minutter eller fem minutter.

1. Åpne Relax-appen  på Versa 2.
2. Det første alternativet er øvelsen på to minutter. Tapp på Gir-ikonet  for å velge 5-minutters økten eller slå av den valgfrie vibreringen. Trykk på knappen på klokken for å gå tilbake til avslappingsskjermen.



3. Tapp på Spill av-ikonet for å starte økten og følge instruksjonene på skjermen.

Etter øvelsen vil du se et sammendrag som viser i hvilken grad du greide å puste i takt med pustebeskjedene, hjerterytmen din ved begynnelsen og slutten av økten, og hvor mange dager du har fullført en guidet pusteøvelse denne uken.

Alle varsler blir automatisk deaktivert under øvelsen. For mer informasjon, se

help.fitbit.com.



Fitness og trening


Spor aktivitet med Trening-appen  og fullfør guidede treningsøkter med Fitbit

Coach-appen  rett fra håndleddet ditt.

Synkroniser Versa 2 med Fitbit-appen, og del aktiviteten din med venner og familie, se hvordan ditt fitness-nivå er i forhold til andre på din alder, med mer.

Du kan spille musikk under treningen ved hjelp av Musikk-appen , Pandora-appen

 eller Deezer-appen  på klokken, eller styre musikkspilling på telefonen din. For å spille musikk lagret i klokken, åpne appen og velg musikken du ønsker å høre på. Gå deretter tilbake til Trening- eller Fitbit Coach-appen og begynn treningsøkten. For å styre musikk mens du trener, sveip nedover fra toppen av skjermen og tapp på

Musikkstyring-ikonet . Merk at du må sammenkoble en audioenhet med Bluetooth, som hodetelefoner eller en høyttaler, med Versa 2 for å lytte til musikk lagret i klokken.

For mer informasjon, se "[Musikk og podcaster](#)" på side 50.

Spore treningen din automatisk

Versa 2 gjenkjenner og lagrer automatisk mange aktiviteter med høy bevegelse som varer i minst 15 minutter. Synkroniser enheten din for å kunne se hovedstatistikker i treningshistorien din.

Hvis du vil ha mer informasjon, inkludert hvordan du endrer minimum tid som må gå før en aktivitet blir sporet, se help.fitbit.com.

Spore og analysere treningen med Trening-appen


Spor bestemte øvelser med Trening-appen på Versa 2 for å se statistikker i sanntid, inkludert data om hjerterytme, kaloriforburning, tiden som er gått, samt et treningsøktsammendrag på håndleddet ditt.

For fullstendige treningsstatistikker, informasjon om rute og tempo dersom du brukte GPS, gå gjennom treningshistorien din i Fitbit-appen.






Merk: Versa 2 bruker GPS-sensorene på en telefon du har i nærheten for å fange opp GPS-data.

Systemkrav for GPS

GPS-tilkobling er tilgjengelig for alle støttede telefoner med GPS-sensorer.

1. Aktiver Bluetooth og GPS på telefonen din.
2. Sørg for at Versa 2 er sammenkoblet med telefonen din.
3. Kontroller at Fitbit-appen har tillatelse til å bruke tjenester for GPS eller lokalisering.
4. Sjekk at GPS-tilkobling er aktivert for øvelsen.
 - a. Åpne Trening-appen og sveip for å finne øvelsen du vil gjøre.
 - b. Tapp på Gir-ikonet  og forsikre deg om at GPS er satt til **På**. Det kan hende du må sveipe oppover for å finne dette alternativet.
5. Ha telefonen din med deg når du trener.

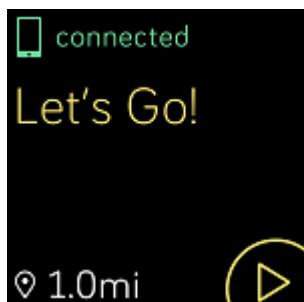
Spore en øvelse

1. Åpne Trening-appen  på Versa 2.
2. Sveip for å finne en øvelse og tapp på den for å velge den.
3. Tapp på Spill av-ikonet  for å begynne øvelsen, eller tapp på Flagg-ikonet  for å velge tid, distanse eller kaloriforbrenning, avhengig av aktiviteten.
4. Når du er ferdig med treningsøkten eller vil ta en pause, tapp på Pause-ikonet .
5. Tapp på Spill av-ikonet for å begynne på treningsøkten igjen eller tapp på Flagg-ikonet  for å avslutte.
6. Når du blir bedt om det, bekreft at du ønsker å avslutte treningsøkten. Treningsøktssammendraget ditt vises.
7. Tapp på **Ferdig** for å lukke sammendragsskjermen.

Merknader:

- Versa 2 lar deg velge 3 statistikker som vil vises i sanntid. Sveip eller tapp på den midterste statistikken for å se alle dine statistikker i sanntid. Du kan tilpasse statistikkene i innstillingene for hver øvelse.



- Hvis du setter deg et treningsmål, vil klokken vibrere når du er halvveis til målet og når du når målet ditt.
- Hvis øvelsen bruker GPS, vises et ikon øverst til venstre når klokken din kobler seg til telefonens GPS-sensorer. Når det står "tilkoblet" på skjermen og Versa 2 vibrerer, er GPS tilkoblet.




Tilpasse treningsinnstillinger og snarveier

Du kan tilpasse flere innstillinger for hver treningstype via klokken. Innstillingene inkluderer:

GPS-tilkobling	Spor ruten din med GPS
Auto-Pause	Gjør at en aktivitet settes automatisk på pause når du slutter å
Vis runder	Motta varsler når du når visse milepæler i løpet av treningsøkten
Detekter jogging	Sporer jogging automatisk uten å åpne Trening-appen
Alltid-på-skjerm	Behold skjermen på under trening

1. Åpne Trening-appen på Versa 2 
2. Sveip gjennom treningsøvelsene til du finner den du ønsker å tilpasse.
3. Tapp på Gir-ikonet  og sveip gjennom listen over innstillinger.
4. Tapp på en innstilling for å tilpasse den.
5. Når du er ferdig, trykk på knappen for å gå tilbake til trenings-skjermen og tapp på Spill av-ikonet for å begynne treningsøkten.

For å endre eller bytte rekkefølgen på øvelsesnarveier i Trening-appen:

1. Gå til I dag-fanen i Fitbit-appen og tapp på profilbildet ditt > Versa 2-flisen.
2. Tapp på **Øvelsessnarveier**.
 - For å legge til en ny øvelsessnarvei, tapp på (+)-ikonet og velg en øvelse.
 - For å fjerne en snarvei, sveip mot venstre på en snarvei.
 - For å omorganisere en øvelsessnarvei, tapp på **Rediger**, og trykk og hold inne hamburger-ikonet , og dra den deretter oppover eller nedover.

Sjekke treningsøktssammendraget ditt

Når du har fullført en treningsøkt vil Versa 2 vise et sammendrag over statistikkene dine.

Synkroniser klokken for å lagre treningsøkten i treningshistorien din, der du kan finne flere statistikker og se rute og tempo hvis du brukte tilkoblet GPS.

Sjekke hjerterytmen din

Pulssoner hjelper deg med å velge treningsintensiteten du ønsker. Versa 2 viser gjeldende sone og fremgang mot din maksimale hjerterytme ved siden av hjerterytmen din. I Fitbit-appen finner du hvor lang tid du befant deg i alle sonene i løpet av en bestemt dag eller treningsøkt. Tre soner basert på American Heart Associations anbefalinger er tilgjengelige, eller du kan opprette en egendefinert sone hvis du ønsker å komme opp i en bestemt puls.

Standard pulssoner

Standard pulssoner beregnes ved hjelp av din anslåtte maksimale hjerterytme. Fitbit beregner din maksimale hjerterytme med den vanlige formelen 220 minus alder.

Ikon	Sone	Beregning	Beskrivelse
<p>273 cal 68 heart rate 30:01.4</p>	Utenfor sonen	Under 50 % av din maksimale hjerterytme	Hjerterytmen din kan være høyere enn vanlig, men ikke nok til å bli vurdert som trening.
<p>303 cal 110 fat burn 27:31.9</p>	Fettforbrenning	Mellom 50 % og 69 % av din maksimale hjerterytme	Dette er en sone for trening med lav til middels intensitet. Denne sonen kan være et godt sted å begynne for de som nettopp er begynt å trene. Det kalles fettforbrenningssonen fordi det forbrennes en høyere
<p>346 cal 135 cardio 32:18.4</p>	Kardio	Mellom 70 % og 84 % av din maksimale hjerterytme	Dette er en sone for trening med middels til høy intensitet. I denne sonen presser du deg selv, men uten å belaste deg. Dette er den ideelle målsonen for de fleste.
<p>556 cal 162 peak 35:19.7</p>	Maks	Over 85 % av din maksimale hjerterytme	Dette er en sone for trening med høy intensitet. Denne sonen er for korte, intense økter som bedrer ytelse og hastighet.

Merk at hjerterytmeverdien vises i grått hvis klokken leter etter en bedre avlesning.




Tilpasse pulssoner

Konfigurer en egendefinert pulssone eller egendefinert maksimal hjerterytme hvis du har et spesielt mål i tankene. For eksempel vil toppatleter ha et annet mål enn det The American Heart Association anbefaler for de fleste.

For mer informasjon, se help.fitbit.com.

Trene med Fitbit Coach

Fitbit Coach-appen  gir guidede kroppsvektøvelser på håndleddet ditt for å hjelpe deg med å holde deg i form hvor enn du befinner deg.

1. Åpne Fitbit Coach-appen  på Versa 2.
2. Sveip for å finne en øvelse.
3. Tapp på øvelsen du vil gjøre og tapp på Spill av-ikonet for å starte. For å se en forhåndsvisning av en øvelse, tapp på Meny-ikonet øverst til høyre.

For mer informasjon, se help.fitbit.com.

Dele aktiviteten din

Når du har fullført en treningsøkt, kan du synkronisere klokken med Fitbit-appen for å dele statistikkene dine med venner og familie.

For mer informasjon, se help.fitbit.com.

Se din aerobe kondisjonsscore

Se din samlede aerobe kondisjon på håndleddet med Fitbit-appen. Se din aerobe kondisjonsscore og ditt aerobe kondisjonsnivå, som viser hvordan du ligger an sammenlignet med andre på din alder.

På klokken, sveip oppover til Fitbit Today og finn hjerterytme-flisen. Sveip til venstre for å se tiden du befant deg i hver pulssone den dagen. Sveip til venstre en gang til for å se din aerobe kondisjonsscore og ditt aerobe kondisjonsnivå.

For mer informasjon, se help.fitbit.com.


Musikk og podcaster

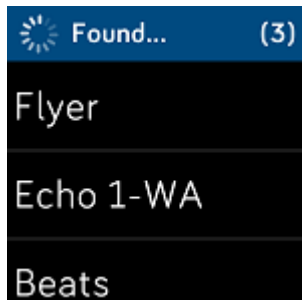
Du kan lagre favorittspillelistene dine på Versa 2 og lytte til musikk og podcaster med hodetelefoner eller høyttalere med Bluetooth, uten behov for telefonen din.

Koble til hodetelefoner eller høyttalere med Bluetooth

Du kan koble til opptil 8 audioenheter med Bluetooth for å lytte til spillelister på klokken din. Når du legger til en enhet med Bluetooth, sørg for at både enheten og Versa er i sammenkoblingsmodus.


For å sammenkoble en ny audioenhet med Bluetooth:

1. Start med å aktivere sammenkoblingsmodus på Bluetooth-hodetelefonene eller Bluetooth-høyttaleren.
2. På Versa 2 tapp på **Innstillinger**-appen  > **Bluetooth**.
3. Tapp på **+ Audioenhet**. Versa 2 søker etter enheter som befinner seg i nærheten.




4. Når Versa 2 finner en audioenhet med Bluetooth i nærheten, vises det en liste på skjermen. Tapp på navnet til enheten du ønsker å sammenkoble.

Når sammenkoblingen er fullført, vises det en hake på skjermen. For å lytte til musikk med en annen enhet med Bluetooth:

1. På Versa 2 tapp på **Innstillinger**-appen  > **Bluetooth**.
2. Tapp på enheten du ønsker å bruke eller utfør sammenkobling for en ny enhet. Du må deretter vente et øyeblikk på at enheten skal tilkobles.

For mer informasjon, se help.fitbit.com.

Lytte til musikken og podcastene dine



Med Musikk-appen  på Versa 2 kan du lagre flere timer med favorittsanger og podcasts for å spille dem rett fra håndleddet. For å laste ned spillelister til klokken, behøver du en datamaskin som kan koble seg til samme Wi-Fi-tilkobling som klokken, og den gratis Fitbit Connect-appen. Husk at du bare kan overføre filer du eier eller som ikke krever lisens. Sanger fra musikkabonnements tjenester støttes ikke for nedlasting til Musikk-appen. For informasjon om hvilke abonnements tjenester som støttes, se "[Bruk Deezer på Versa 2](#)" på side 53 og "[Bruk Pandora på Versa 2 \(kun USA\)](#)" på neste side.

For instruksjoner, se help.fitbit.com.


Musikkstyring med Versa 2

Styr musikken og podcastene som spiller på Versa via telefonen din.


Velg musikkilde

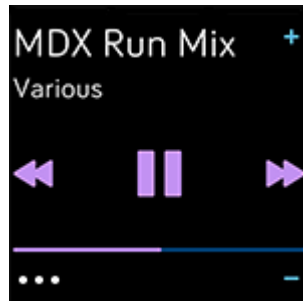
1. Sveip nedover fra toppen av skjermen og tapp på Musikkstyring-ikonet .
2. Tapp på ikonet med de tre prikkene .
3. Tapp på Telefon- eller Klokke-ikonet for å bytte kilden.

Hvis du har en telefon med Android, slå på Bluetooth Classic for å styre musikken på telefonen din:


1. Åpne Innstillinger-appen  på Versa 2 > **Bluetooth** > **Gjenopprett musikkstyring**.
2. Naviger til Bluetooth-skjermen på telefonen din der det vises sammenkoblede enheter. Telefonen din vil søke etter tilgjengelige enheter.
3. Tapp på **Versa 2 (Classic)**.

Styre musikk

1. Mens det spilles av musikk, sveip nedover fra toppen av skjermen og tapp på Musikkstyring-ikonet .
2. Spill av, sett på pause eller tapp på pil-ikonene for å hoppe til neste eller forrige spor. Tapp på (+)- og (-)-ikonene for å kontrollere volumet.




Musikkstyring med Spotify-appen

Bruk Spotify-appen  på Versa 2 til å styre Spotify fra telefonen din, datamaskinen eller en annen enhet som er tilkoblet Spotify. Naviger mellom spillelister, lik sanger og veksle mellom enheter via klokken din. Merk at appen ikke støtter offline musikkavspilling, så du må ha den sammenkoblede telefonen din i nærheten og koblet til Internett. Du trenger et abonnement på Spotify Premium for å bruke denne appen. For mer informasjon om Spotify Premium, se support.spotify.com.


For instructions, see help.fitbit.com.

Bruk Pandora på Versa 2 (kun USA)

Med Pandora-appen  for Versa 2 kan du laste ned opptil tre av de mest spilte Pandora-stasjonene eller populære treningsstasjonene direkte til klokken. Merk at du trenger et betalt abonnement på Pandora og en Wi-Fi-tilgang for å laste ned stasjoner. For mer informasjon om abonnementer på Pandora, se help.pandora.com.

For instruksjoner, se help.fitbit.com.

Bruk Deezer på Versa 2

Med Deezer-appen  for Versa 2 kan du laste ned Deezer-spillelistene dine og Flow direkte til klokken. Merk at du trenger et betalt abonnement på Deezer og en Wi-Fi-tilgang for å laste ned musikk. For mer informasjon om abonnementer på Deezer, se support.deezer.com.

For instruksjoner, se help.fitbit.com.

Fitbit Pay

Versa 2 inkluderer en innebygd NFC-chip, som lar deg bruke kredittkortene og debetkortene dine via klokken din.


Bruke kredittkort og debetkort

Sett opp Fitbit Pay i Lommeboken i Fitbit-appen for å bruke klokken til å gjøre kjøp i butikker som godtar kontaktløse betalinger.

Vi legger alltid til nye plasseringer og kortutstedere til partnerlisten vår. For å se om betalingskortet ditt fungerer med Fitbit Pay, se fitbit.com/fitbit-pay/banks.

Sette opp Fitbit Pay

For å bruke Fitbit Pay legg til minst ett kreditt- eller debetkort fra en av bankene som deltar til Lommeboken i Fitbit-appen. I Lommeboken kan du legge til og fjerne betalingskort, oppgi et standardkort for klokken, redigere en betalingsmetode og gå gjennom nylige kjøp.

1. Gå til I dag-fanen  i Fitbit-appen og tapp på profilbildet ditt > Versa 2-flisen.
2. Tapp på **Lommebok**-flisen.
3. Følg instruksjonene på skjermen for å legge til et betalingskort. I noen tilfeller kan banken din kreve ytterligere verifisering. Hvis det er første gang du legger til et kort, er det mulig du bli bedt om å opprette en 4-sifret PIN-kode for klokken din. Merk at du også trenger å ha aktivert passordbeskyttelse for telefonen din.
4. Når du har lagt til et kort, følg instruksjonene på skjermen for å slå på varsler for telefonen din (hvis du ikke allerede har gjort det) for å fullføre oppsettet.


Du kan legge til opptil seks betalingskort til Lommeboken og velg hvilket kort du setter som standard betalingsmetode på klokken din.

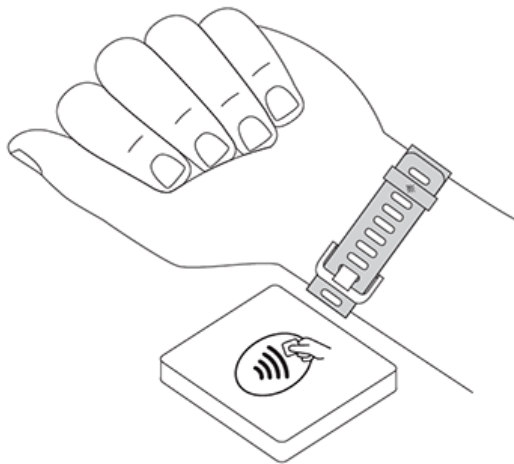
Gjøre kjøp

Gjør kjøp med Fitbit Pay i alle butikker som godtar kontaktløse betalinger. For å finne ut om butikken godtar Fitbit Pay, se etter symbolet nedenfor på betalingsterminalen:



Alle kunder unntatt kunder i Australia:

1. Aktiver Fitbit Pay.
 - Hvis du velger Fitbit Pay som snarvei via knappen, hold inne knappen på klokken din i 2 sekunder.
 - Sveip nedover fra toppen av skjermen og tapp på Fitbit Pay-ikonet  hvis du valgte en annen snarvei for knappen.
2. Hvis du blir bedt om det, skriv inn klokkes 4-sifrede PIN. Standardkortet ditt vises på skjermen.
3. For å betale med standardkortet ditt, hold håndleddet i nærheten av betalingsterminalen. For å betale med et annet kort, sveip for å finne kortet du ønsker å bruke og hold håndleddet i nærheten av betalingsterminalen.



Kunder i Australia:

1. Hvis du har et kreditt- eller debetkort fra en australsk bank, hold håndleddet i nærheten av betalingsterminalen for å betale. Hvis kortet er fra en bank utenfor Australia, eller hvis du ønsker å betale med et annet kort enn standardkortet ditt, fullfør trinn 1–3 overfor.
2. Hvis du blir bedt om det, skriv inn klokkes 4-sifrede PIN.
3. Hvis beløpet er på over \$100 AU, følg instruksjonene på betalingsterminalen. Hvis du blir bedt om en PIN-kode, oppgi PIN-koden for kortet ditt (ikke koden for klokken din).

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

Hvis betalingsterminalen ikke gjenkjenner Fitbit Pay, forsikre deg om at klokkeskiven er nær avleseren og at kassereren vet at du bruker kontaktløs betaling.

For ekstra sikkerhet må du beholde Versa 2 på håndleddet når du bruker Fitbit Pay.

For mer informasjon, se help.fitbit.com.

Endre standardkortet ditt

1. Gå til I dag-fanen  i Fitbit-appen og tapp på profilbildet ditt > Versa 2-flisen.
2. Tapp på **Lommebok**-flisen.
3. Finn kortet du ønsker å gjøre til ditt standardkort.
4. Tapp på **Sett som standard på Versa 2**.

Betale for transport

Bruk Fitbit Pay til å betale på transportlesere som godtar kontaktløs betaling med kredittkort og debetkort. For å betale med klokken, følg trinnene under "[Bruke kredittkort og debetkort](#)" på side 54.

Betal med samme kort på Fitbit-klokken når du bruker transportleseren ved begynnelsen og slutten av turen din. Sørg for at enheten din er ladet før du begynner turen.

Oppdatering, omstart og sletting

Noen feilsøkingstrinn kan kreve at du omstarter klokken, mens sletting er nyttig hvis du ønsker å gi bort Versa til en annen person. Oppdater klokken for å motta nyheter om Fitbit operativsystemoppdateringer.

Oppdatere Versa 2

Oppdater klokken for å motta de siste funksjonsforbedringene og produktoppdateringene.

Når en oppdatering er klar til å installeres, vil det vises et varsel i Fitbit-appen. Når du har startet oppdateringen vil du se en fremdriftsindikator på Versa 2 og i Fitbit-appen mens oppdateringen lastes ned og deretter installeres. Ha klokken og telefonen i nærheten av hverandre under oppdateringen.

Merk: En oppdatering av Versa 2 kan bruke mye batteri. Vi anbefaler at du kobler klokken til ladeholderen før du starter oppdateringen.



For mer informasjon, se help.fitbit.com.

Omstarte Versa 2

Trykk og hold inne knappen i 10 sekunder inntil Fitbit-logoen vises på skjermen.

Å omstarte klokken starter enheten på nytt, men vil ikke slette noen data.

Versa 2 har små hull til altimeteret og mikrofonen. Du må ikke prøve å omstarte enheten din ved å dytte gjenstander som f.eks. binders inn i disse hullene, da det kan skade Versa 2.

Slå av Versa 2

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

Trykk på knappen for å slå på klokken.

For informasjon om hvordan du lagrer Versa 2 over lengre tid, se help.fitbit.com.

Slette Versa 2

Hvis du ønsker å gi Versa 2 til en annen person eller returnere den, må du først slette dataene dine:

På Versa 2 tapp på Innstillinger-appen  > **Om** > **Fabrikknullstilling**.

Feilsøking

Hvis Versa 2 ikke fungerer som den skal, se gjennom feilsøkingstrinnene nedenfor. Besøk help.fitbit.com for mer informasjon.

Manglende hjerterytmesignal

Versa 2 sporer kontinuerlig hjerterytmen mens du trener og gjennom hele dagen. Hvis hjerterytmesensoren på klokken strever med å finne et signal, vil det vises en stiplet linje.



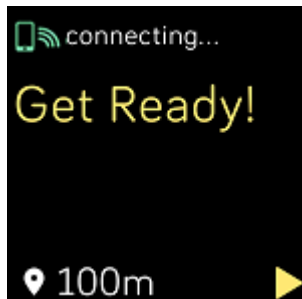
Hvis enheten ikke finner et hjerterytmesignal, kontroller først at hjerterytmesporing er slått på i Innstillinger-appen på enheten din. Kontroller deretter at du bærer klokken på riktig måte, enten ved å flytte den enten høyere eller lavere på håndleddet eller ved å stramme eller løsne armbåndet. Versa 2 skal være i kontakt med huden din. Hvis du holder armen din stille og rett en kort stund, bør du kunne se hjerterytmen igjen.

For mer informasjon, se help.fitbit.com.

Manglende GPS-signal

Miljøfaktorer, inkludert høye bygninger, tett skog, bratte åser og til og med et tykt skydekke, kan forstyrre din telefons evne til å koble seg til GPS-satellitter.


Hvis telefonen din søker etter et GPS-signal under trening, vil "Kobler til" vises øverst på skjermen.



For best resultat, vent til telefonen finner signalet før du starter treningen.

Kan ikke koble til Wi-Fi

Hvis Versa 2 ikke kan koble seg til Wi-Fi, kan du ha skrevet inn feil passord eller passordet kan ha blitt endret:

1. Gå til I dag-fanen  i Fitbit-appen og tapp på profilbildet ditt > Versa 2-flisen.
2. Tapp på **Wi-Fi-innstillinger** > **Neste**.
3. Tapp på nettverket du ønsker å bruke > **Fjerne**.
4. Tapp på **Legg til nettverk** og følg instruksjonene på skjermen for å koble til Wi-Fi-nettverket ditt på nytt.

For å sjekke om Wi-Fi-nettverket ditt fungerer som det skal, koble en annen enhet til nettverket ditt – hvis tilkoblingen er vellykket, prøv å koble til klokken på nytt.

Hvis Versa 2 fremdeles ikke vil koble til Wi-Fi, forsikre deg om at du forsøker å koble klokken til et kompatibelt nettverk. For best resultat, bruk Wi-Fi-nettverket du har hjemme hos deg. Versa 2 kan ikke kobles til 2GHz Wi-Fi, WPA enterprise eller offentlige nettverk som krever innlogging, abonnement eller profiler. For å se en liste over kompatible nettverkstyper, se "[Koble til Wi-Fi](#)" på side 9.

Når du har verifisert at nettverket er kompatibelt, omstart klokken og forsøk å koble til

Wi-Fi på nytt. Hvis du ser andre nettverk i listen over tilgjengelige nettverk, men ikke kan se ditt foretrukne nettverk, beveg klokken nærmere ruterens din.

Hvis du forsøker å laste ned egen musikk eller podcaster, må du sørge for at Versa 2 og datamaskinen din er koblet til samme Wi-Fi-nettverk. Hold klokken nærmere ruterens for å få en sterkere Wi-Fi-tilkobling.

For mer informasjon, se help.fitbit.com.

Andre problemer

Hvis du opplever noen av følgende problemer, omstart enheten:

- ▮ Vil ikke synkronisere
- ▮ Vil ikke respondere på tapping, sveiping eller knapper
- ▮ Vil ikke spore skritt eller andre data

Se "[Omstarte Versa 2](#)" på side 58 for instruksjoner om hvordan du omstarter

klokken. For mer informasjon eller for å kontakte kundestøtte, se help.fitbit.com.

Generell info og spesifikasjoner

Sensorer

Fitbit Versa 2 inneholder følgende sensorer og motorer:

- Et MEMS 3-aksers akselerometer, som sporer bevegelsesmønstre
- Et altimeter, som sporer høydeendringer
- En optisk hjerterytmesporer
- En omgivelseslyssensor
- En mikrofon
- En vibrasjonsmotor

Materialer

Huset og spennen på Versa 2 er laget av anodisert aluminium. Anodisert aluminium kan inneholde spor av nikkel som kan forårsake en allergisk reaksjon hos personer som er følsomme overfor nikkel, men mengden av nikkel i alle Fitbit-produkter er i samsvar med EUs strenge nikkeldirektiv.

Det klassiske Versa 2-armbåndet er laget av førsteklasses, behagelig silikon som ligner det som brukes i mange sportsklokker.

Trådløs teknologi

Versa 2 inneholder en Bluetooth 4.0 radiomottaker, Wi-Fi-chip og NFC-chip.

Haptisk tilbakemelding

Versa 2 inneholder en vibrasjonsmotor til alarmer, mål, varsler, påminnelser og apper.

Batteri

Versa 2 inneholder et oppladbart litiumpolymerbatteri.

Minne

Versa 2 lagrer dataene dine, inkludert daglige statistikker, søvninformasjon og treningshistorie, i syv dager. Synkroniser klokken med Fitbit-appen for å få tilgang til dine historiske data. Sørg for at "Synkroniser hele dagen" er slått på.

Skjerm

Versa 2 har en farget AMOLED-skjerm.

Armbåndsstørrelse

Armbåndsstørrelser er vist nedenfor. Merk at tilbehørsarmbånd som selges separat kan variere noe.

Lite armbånd	Passer håndledd på mellom 14 og 18 cm i omkrets
Stort armbånd	Passer håndledd på mellom 18 og 22 cm i omkrets

Miljøforhold

Driftstemperatur	14° 113° F (-10° til 45° C)
Utenfor driftstemperatur	-4° til 14° F (-20° til -10° C) 113° til 140°F (45° til 60° C)
Vannmotstand	Vanntett opptil 50 meter
Maksimal driftshøyde	28 000 fot (8534 m)

Finn ut mer

For å finne ut mer om klokken din, hvordan du sporer fremgangen din i Fitbit-appen og hvordan skape sunne vaner, besøk help.fitbit.com.

Retningslinjer for retur og garanti

Du finner garantiinformasjon og retningslinjer for retur for fitbit.com på fitbit.com/legal/returns-and-warranty.

Regulatoriske merknader og sikkerhetsmerknader

Merknad til brukeren: Regulatorisk innhold for enkelte regioner kan også sees på enheten din. For å se dette innholdet:

Innstillinger > Om > Regulatorisk info

USA: Erklæring om samsvar med FCC (Federal Communications Commission)

Modell FB507:

FCC-ID: XRAFB507

Merknad til brukeren: FCC-ID kan også vises på enheten din. For å se dette innholdet:

Innstillinger > Om > Regulatorisk info

Leverandørerklæring om samsvar

Unik identifikasjonskode: FB507

Ansvarlig part – USA Kontaktinformasjon for

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

Erklæring om overholdelse av FCC (for produkter underlagt del 15)

Denne enheten overholder del 15 av FCC-reglene.

Bruk er underlagt følgende to vilkår:

1. enheten må ikke forårsake skadelig interferens, og
2. enheten må akseptere enhver interferens, inkludert interferens som kan forårsake uønsket drift.

FCC-advarsel

Endringer eller modifikasjoner som ikke er uttrykkelig godkjent av parten med ansvar for compliance kan gjøre at brukeren mister retten til å bruke utstyret.

Merk: Dette utstyret er blitt testet og fastslått å overholde grensene for en digital enhet i klasse B, i henhold til del 15 i FCC-reglene. Disse grensene er satt for å gi rimelig beskyttelse mot skadelig interferens i boliginstallasjoner. Utstyret genererer, bruker og kan utstråle radiofrekvensenergi, og hvis det ikke installeres og brukes i henhold til instruksjonene, kan det forårsake skadelig interferens på radiokommunikasjon. Det gis imidlertid ingen garanti for at det ikke vil oppstå interferens i bestemte installasjoner. Hvis utstyret skulle forårsake skadelig interferens på radio- eller TV-mottak, noe som kan konstateres ved å slå utstyret av og på, oppfordres brukeren til å prøve å fjerne interferensen ved hjelp av ett eller flere av følgende tiltak:

- Snu eller flytt mottakerantennen.
- Øk avstanden mellom utstyret og mottakeren.
- Koble utstyret til et strømuttak på en annen krets enn den mottakeren er koblet til.
- Ta kontakt med forhandleren eller en erfaren radio-/TV-tekniker for å få mer informasjon.

Denne enheten overholder FCC- og IC-kravene for radiofrekvenseksposering i offentlige eller kontrollerte miljøer.

Canada: IC-erklæring (Industry Canada)

Modell/Modèle FB507

IC: 8542A-FB507

Merknad til brukeren: IC-ID kan også vises på enheten din. For å se dette innholdet:

Innstillinger > Om > Regulatorisk 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

Denne enheten overholder IC-kravene for radiofrekvenseksponering i offentlige eller kontrollerte miljøer.

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

IC-merknad til engelsk-/fransktalende brukere i henhold til gjeldende RSS GEN:

Denne enheten overholder lisensfritatte RSS-standarder fra Industry Canada.

Bruk er underlagt følgende to vilkår:

1. enheten skal ikke forårsake interferens, og
2. enheten må akseptere enhver interferens, inkludert interferens som kan forårsake uønsket drift.

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

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

Den europeiske union (EU)

Forenklet EU-erklæring om samsvar

Fitbit Inc. erklærer herved at radioutstyrstypen Model FB507 er i samsvar med direktiv 2014/53/EF. Den fullstendige EU-erklæringen om samsvar er tilgjengelig på følgende Internettadresse: www.fitbit.com/safety

Vereinfachte EU-Konformitätserklärung

Fitbit, Inc. erkl ert hiermit, dass die Funkger ttypen Modell FB507 die Richtlinie 2014/53/EU erf llen. Der vollst ndige Wortlaut der EU-Konformit tserkl rungen kann unter folgender Internetadresse abgerufen werden: www.fitbit.com/safety

Declaraci n UE de Conformidad simplificada

Por la presente, Fitbit, Inc. declara que el tipo de dispositivo de radio Modelo FB507 cumple con la Directiva 2014/53/UE. El texto completo de la declaraci n de conformidad de la UE est  disponible en la siguiente direcci n de Internet: www.fitbit.com/safety

D claration UE de conformit  simplifi e

Fitbit, Inc. d clare par la pr sente que les mod les d'appareils radio FB507 sont conformes   la Directive 2014/53/UE. Les d clarations UE de conformit  sont disponibles dans leur int gralit  sur le site suivant : www.fitbit.com/safety

Dichiarazione di conformit  UE semplificata

Fitbit, Inc. dichiara che il tipo di apparecchiatura radio Modello FB507   conforme alla Direttiva 2014/53/UE. Il testo completo della dichiarazione di conformit  UE   disponibile al seguente indirizzo Internet: www.fitbit.com/safety



IP-klassifisering

Modellen FB507 har en vannmotstandsranering p  IP X8 i henhold til IEC-standard 60529, opptil en dybde p  50 meter.

Se begynnelsen av dette avsnittet for instruksjoner om hvordan du f r tilgang til klokkens IP-ranering.

Argentina



Australia og New Zealand



Hviterussland



Tollunion



Kina

**Merknad til brukeren: Regulatorisk innhold kan også sees på enheten din.
Instruksjoner for å vise innhold fra menyen din:**

Innstillinger > Om > Regulatorisk info

Kina RoHS

部件名称	有毒和危险品					
Navn på del	Giftige og farlige stoffer eller elementer					
Modell	铅 (Pb)	水银 (Hg)	镉 (Cd)	六价铬 (Cr(VI))	多溴化苯 (PBB)	多溴化二苯醚 (PBDE)
FB507						

表带和表扣 (Rem og spenne)	铅 (Pb)	水银 (Hg)	镉 (Cd)	六价铬 (Cr(VI))	多溴化苯 (PBB)	多溴化二苯醚 (PBDE)
电子 (Elektronikk)	○	○	○	○	○	○
电池 (Batteri)	○	○	○	○	○	○
充电线 (Ladekabel)	○	○	○	○	○	○

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 (indikerer at innholdet av giftige og farlige stoffer i alle de homogene materialene i delen ligger under konsentrasjonsgrensekravet som beskrevet i 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 (indikerer at innholdet av giftige og farlige stoffer i minst ett homogent materiale i delen ligger over konsentrasjonsgrensekravet som beskrevet i GB/T 26572).



CMIIT ID 2019DJ7444

Frekvensbånd: 2400–2483,5 MHz NFC: 13,56 MHz

Transmitterstyrke: Maks. EIRP, 15,4 dBm

Belagt båndbredde: BLE: 2 MHz, BT: 1 MHz, NFC: 2,3 kHz, WiFi: 20 MHz

Moduleringsystem: BLE: GFSK, BT: GFSK/QPSK/8PSK, NFC: ASK, WiFi:
DSSS/OFDM

CMIT-ID vises: på pakningen

India

Merknad til brukeren: Regulatorisk innhold for denne regionen kan også sees på enheten din. For å se dette innholdet:

Innstillinger > Om > Regulatorisk info

Indonesia

62652/SDPPI/2019

3788

Israel

מספר אישור אלחוטי של משרד התקשורת הוא 55-02932. אסור להחליף את האנטנה המקורית של המכשיר ולא לעשות בו כל שינוי טכני אחר

Japan

Merknad til brukeren: Regulatorisk innhold for denne regionen kan også sees på enheten din. For å se dette innholdet:

Innstillinger > Om > Regulatorisk info



R 201-190454

Mexico



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



AGREE PAR L'ANRT MAROC

Numéro d'agrément: MR 20768 ANRT
2019 Date d'agrément: 29/08/2019

Nigeria

Tilkobling og bruk av dette kommunikasjonsutstyret er tillatt av den nigerianske kommunikasjonskommisjonen.

Oman

OMAN -
TRA
TRA/TA-
R/7991/19
2000000

Pakistan

TAC-nummer: 9.9585/2019



Modell: FB507
Serienummer: Se esken
Produksjonsår: 2019

Filippinene



Serbia



Sør-Korea

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. "

Oversettelse:

Klasse B-enheter (kringkastingskommunikasjonsutstyr til privat bruk): EMC-registrering er hovedsakelig til privat bruk (klasse B) og kan brukes i alle områder.

Taiwan

注意!

依據 低功率電波輻射性電機管理辦法

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

第十四條

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

前項合法通信，指依電信法規定作業之無線電通信。

低功率射頻電機須忍受合法通信或工業、科學及醫療用電波輻射性電機設備之干擾。

Oversettelse:

Artikkel 12

Ingen selskap, firma eller brukere skal uten tillatelse endre frekvensen, øke strømnivået eller endre egenskapene og funksjonene på den originale utformingen til det sertifiserte elektriske maskineriet med lavstrøm frekvens.

Artikkel 14

Bruken av elektriske maskinerier med lavstrøm frekvens skal ikke påvirke navigasjonssikkerheten eller interferere med lovlig kommunikasjon. Hvis det oppdages interferens, vil tjenesten avbrytes inntil forbedringer utføres og interferensen ikke lenger eksisterer. Ovennevnte lovlig kommunikasjon refererer til trådløs telekommunikasjon som utføres i samsvar med lover og forskrifter for telekommunikasjon. Det elektriske maskineriet med lavstrøm frekvens skal kunne tåle interferens fra elektrisk stråling, elektriske maskinerier og utstyr til lovlig kommunikasjon eller industrielt eller vitenskapelig utstyr.

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。

Oversettelse:

"Overdreven bruk kan gi synsskader." Hvil i 10

minutter hvert 30. sekund.

Barn under 2 år bør holde seg unna dette produktet. Barn på 2 år eller eldre bør ikke se på skjermen lenger enn 1 time.

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。

Oversettelse:

Batteriadvarel:

Denne enheten bruker et litium-ion-batteri.

Hvis de følgende retningslinjene ikke følges, kan livet til litium-ion-batteriet forkortes eller det kan oppstå risiko for skade på enheten, brann, kjemiske brannså, elektrolyttlekkasje og/eller skade.

- ⌋ Du må ikke demontere, punktere eller skade enheten eller batteriet.
- ⌋ Du må ikke fjerne eller forsøke å fjerne det batteriet brukeren ikke kan bytte ut.
- ⌋ Du må ikke utsette batteriet for flammer, eksplosjoner eller andre farer.
- ⌋ Ikke bruk skarpe gjenstander for å fjerne batteriet.

Taiwan RoHS

設備名稱：智慧型手錶 ， 型號（型式）： FB507 Equipment name Type designation (Type)						
單元 Unit	限用物質及其化學符號 Restricted substances and its chemical symbols					
	鉛Lead (Pb)	汞Mercury (Hg)	鎘Cadmium (Cd)	六價鉻 Hexavalent chromium (Cr ⁶⁺)	多溴聯苯 Polybrominated biphenyls (PBB)	多溴二苯醚 Polybrominated diphenyl ethers (PBDE)
錶帶和錶扣	○	○	○	○	○	○
電子	-	○	○	○	○	○
電池	○	○	○	○	○	○
充電線	○	○	○	○	○	○
<p>備考1. “超出0.1 wt %” 及 “超出0.01 wt %” 係指限用物質之百分比含量超出百分比含量基準值。 Note 1 : “Exceeding 0.1 wt %” and “exceeding 0.01 wt %” indicate that the percentage content of the restricted substance exceeds the reference percentage value of presence condition.</p> <p>備考2. “○” 係指該項限用物質之百分比含量未超出百分比含量基準值。 Note 2 : “○” indicates that the percentage content of the restricted substance does not exceed the percentage of reference value of presence.</p> <p>備考3. “-” 係指該項限用物質為排除項目。 Note 3 : The “-” indicates that the restricted substance corresponds to the exemption.</p>						

De forente arabiske emirater

TRA-registreringsnr: ER73716/19

Forhandler nr: DA35294/14

Modell: FB507

Type: Smartklokke

Vietnam



Zambia



ZMB / ZICTA / TA / 2019 / 8 / 21

Sikkerhetserklæring

Dette utstyret er blitt testet for overholdelse av sikkerhetssertifisering i henhold til spesifikasjonene i EN-standard: EN60950-1: 2006 + A11: 2009 + A1: 2010 + A12: 2011 + A2: 2013.

