



# fitbit versa 2



Manuale dell'utente  
Versione 1.8

# Sommario

---

<b>Introduzione</b> .....	<b>7</b>
Contenuto della confezione .....	7
<b>Configurazione di Versa 2</b> .....	<b>8</b>
Ricarica dello smartwatch .....	8
Configurazione con lo smartphone .....	8
Connessione Wi-Fi .....	9
Visualizzazione dei dati nell'app Fitbit .....	9
<b>Sblocco di Fitbit Premium</b> .....	<b>10</b>
Promemoria salute e benessere Premium .....	10
<b>Come indossare Versa 2</b> .....	<b>11</b>
Come indossare il dispositivo tutto il giorno e per l'allenamento .....	11
Mano dominante .....	12
Consigli sulla cura e la manutenzione .....	12
<b>Sostituzione del cinturino</b> .....	<b>13</b>
Rimozione del cinturino .....	13
Inserimento di un cinturino .....	14
<b>Nozioni di base</b> .....	<b>15</b>
Navigazione su Versa 2 .....	15
Navigazione di base .....	15
Collegamenti pulsanti .....	17
Regolazione delle impostazioni .....	18
Controllo del livello della batteria .....	19
Configurazione del blocco dispositivo .....	19
Regolazione dell'opzione Display sempre acceso .....	20
Spegnimento dello schermo .....	21
<b>App e quadranti orologio</b> .....	<b>23</b>
Modifica del quadrante orologio .....	23
Apertura delle app .....	23
Organizzazione delle app .....	24
Download di app aggiuntive .....	24
Rimozione delle app .....	24

Aggiornamento delle app .....	24
<b>Assistente vocale .....</b>	<b>25</b>
Configurazione di Amazon Alexa Integrata .....	25
Interazione con l'assistente vocale .....	25
Controllo di sveglie, promemoria e timer Alexa .....	26
<b>Stile di vita.....</b>	<b>27</b>
Starbucks.....	27
Agenda .....	27
Meteo.....	27
Controllo del meteo.....	27
Aggiunta o rimozione di una città .....	27
<b>Notifiche dello smartphone.....</b>	<b>29</b>
Configurazione delle notifiche .....	29
Visualizzazione delle notifiche in arrivo.....	29
Gestione delle notifiche.....	29
Disattivazione delle notifiche.....	30
Risposta o rifiuto di chiamate telefoniche .....	30
Risposta ai messaggi (smartphone Android) .....	31
<b>Funzioni correlate al tempo.....</b>	<b>32</b>
Uso dell'app Sveglie .....	32
Come spegnere o ripetere una sveglia .....	32
Uso dell'app Timer .....	33
<b>Attività e benessere .....</b>	<b>34</b>
Visualizzazione delle statistiche.....	34
Monitoraggio di un obiettivo di attività quotidiano .....	34
Scelta di un obiettivo .....	35
Rilevamento dell'attività oraria.....	35
Monitoraggio del sonno.....	36
Impostazione di un obiettivo di sonno .....	36
Informazioni sulle abitudini di sonno .....	36
Visualizzazione del battito cardiaco.....	36
Respirazione guidata .....	37
Controllo del punteggio di gestione dello stress .....	37

Metriche di salute avanzate.....	38
<b>Allenamento e salute cardiaca.....</b>	<b>39</b>
Rilevamento automatico dell'allenamento.....	39
Rilevamento e analisi dell'allenamento con l'app Allenamento.....	39
Requisiti GPS.....	39
Rilevamento di un allenamento.....	40
Personalizzazione delle impostazioni di allenamento e dei collegamenti.....	41
Controllo del riepilogo dell'allenamento .....	41
Monitoraggio del battito cardiaco .....	42
Zone del battito cardiaco personalizzate .....	43
Accumulo di Minuti in Zona Attiva .....	43
Allenamento con Fitbit Coach.....	45
Condivisione dell'attività.....	44
Visualizzazione del punteggio di attività cardio .....	44
<b>Musica e podcast .....</b>	<b>45</b>
Connessione di auricolari o altoparlanti Bluetooth .....	45
Come ascoltare musica personale e podcast.....	46
Controllo della musica con Versa 2 .....	46
Scelta dell'origine della musica.....	46
Controllo della musica .....	46
Controllo della musica con l'app Spotify - Connect & Control.....	47
Come ascoltare musica con l'app Pandora (solo per gli Stati Uniti) .....	47
Come ascoltare musica con l'app Deezer .....	47
<b>Fitbit Pay .....</b>	<b>48</b>
Uso di carte di credito e debito.....	48
Configurazione di Fitbit Pay .....	48
Acquisti .....	48
Modifica della carta predefinita .....	49
Pagamento di pedaggi.....	50
<b>Aggiornamento, riavvio e cancellazione dei dati.....</b>	<b>51</b>
Aggiornamento di Versa 2.....	51
Riavvio di Versa 2 .....	51
Arresto di Versa 2.....	51

Cancellazione dei dati di Versa 2 .....	51
<b>Risoluzione dei problemi .....</b>	<b>53</b>
Segnale del battito cardiaco mancante.....	53
Segnale GPS mancante .....	53
Connessione Wi-Fi non riuscita .....	54
Altri problemi .....	54
<b>Informazioni generali e specifiche.....</b>	<b>55</b>
Sensori e componenti .....	55
Materiali.....	55
Tecnologia wireless .....	55
Feedback aptico .....	55
Batteria.....	55
Memoria.....	55
Display .....	55
Dimensioni del cinturino .....	56
Condizioni ambientali .....	56
Ulteriori informazioni.....	56
Garanzia e condizioni di restituzione .....	56
<b>Avvisi normativi e sulla sicurezza .....</b>	<b>57</b>
USA: Dichiarazione della Federal Communications Commission (FCC) .....	57
Canada: Dichiarazione di Industry Canada (IC).....	58
Unione Europea (UE) .....	59
Classificazione IP .....	59
Argentina.....	60
Australia e Nuova Zelanda .....	60
Bielorussia.....	60
Unione doganale .....	60
Cina .....	60
India .....	61
Indonesia.....	62
Israele.....	62
Giappone.....	62
Messico .....	62

Marocco .....	62
Nigeria .....	63
Oman.....	63
Pakistan .....	63
Filippine.....	64
Serbia .....	64
Corea del Sud .....	64
Taiwan .....	65
Emirati Arabi Uniti .....	67
Gran Bretagna .....	68
Vietnam.....	68
Zambia.....	68
Informazioni sulla sicurezza .....	68

# Introduzione

---

Dai più sprint alla tua giornata con Fitbit Versa 2, lo smartwatch per il fitness e la salute di alta qualità con Amazon Alexa incorporato, funzionalità per il fitness, app e molto altro ancora.

Prenditi un momento per rivedere le nostre informazioni sulla sicurezza complete all'indirizzo [fitbit.com/safety](https://fitbit.com/safety). Versa 2 non è destinato a fornire dati medici o scientifici.

## Contenuto della confezione

La confezione di Versa 2 include:



Smartwatch con  
cinturino Small  
(colori e materiali vari)



Cavo di ricarica



Cinturino aggiuntivo Large

I cinturini intercambiabili di Versa 2, disponibili in un'ampia gamma di colori e materiali, sono venduti separatamente.

## Configurazione di Versa 2

---

Per un'esperienza migliore, utilizza l'app Fitbit per iPhone e iPad o smartphone Android.

Per creare un account Fitbit viene richiesto di inserire data di nascita, altezza, peso e sesso per calcolare la lunghezza del passo e stimare la distanza, il metabolismo basale e le calorie bruciate. Una volta configurato il tuo account, nome, iniziale del cognome e foto del profilo sono visibili a tutti gli altri utenti Fitbit. Puoi scegliere di condividere altre informazioni, ma per impostazione predefinita la maggior parte delle informazioni fornite per creare un account è privata.

## Ricarica dello smartwatch

La batteria completamente carica di Versa 2 dura più di 6 giorni. La durata della batteria e i cicli di ricarica variano in base a uso e molti altri fattori; i risultati effettivi varieranno di conseguenza.

Per ricaricare Versa 2:

1. Collega il cavo di ricarica a una porta USB sul tuo computer, a un caricabatteria a parete USB certificato UL o a un altro dispositivo di ricarica a basso consumo energetico.
2. Stringi la clip e posiziona Versa 2 nella base di ricarica. I piedini sulla base di ricarica devono essere allineati ai contatti dorati sul retro dello smartwatch. La percentuale di carica appare sullo schermo.



Durante la ricarica dello smartwatch, tocca lo schermo due volte per attivare lo schermo e controllare il livello della batteria. Tocca di nuovo per utilizzare Versa 2.

## Configurazione con lo smartphone

Configura Versa 2 con l'app Fitbit per iPhone e iPad o smartphone Android. L'app Fitbit è compatibile con gli smartphone più comuni. Vedi [fitbit.com/devices](https://www.fitbit.com/devices) per controllare se il tuo smartphone è compatibile.



Per iniziare:

1. Scarica l'app Fitbit:
  - [Apple App Store](#) per iPhone
  - [Google Play Store](#) per smartphone Android
2. Installa l'app e aprila.
  - Se già disponi di un account Fitbit, accedi al tuo account > tocca la scheda Oggi  > la tua immagine di profilo > **Configura un dispositivo**.
  - Se non disponi di un account Fitbit, tocca **Iscriviti a Fitbit** per una serie guidata di domande che ti aiutano a creare un account Fitbit.
3. Continua a seguire le istruzioni visualizzate sullo schermo per connettere Versa 2 al tuo account.

Una volta eseguita la configurazione, leggi la guida per maggiori informazioni sul nuovo smartwatch ed esplora l'app Fitbit.

Per ulteriori informazioni, vedi [help.fitbit.com](http://help.fitbit.com).

## Connessione Wi-Fi

Durante la configurazione, viene richiesto di connettere Versa 2 alla rete Wi-Fi. Versa 2 utilizza la rete Wi-Fi per trasferire più rapidamente musica da Pandora o Deezer, per scaricare app dalla Galleria app di Fitbit e per eseguire aggiornamenti più veloci e affidabili del sistema operativo.

Versa 2 può connettersi a reti Wi-Fi aperte, WEP, WPA personali e WPA2 personali. Il tuo smartwatch non si conatterà a reti 5 GHz, WPA enterprise o Wi-Fi pubbliche che richiedono più di una password per l'accesso, ad esempio credenziali di login, abbonamenti o profili. Se viene richiesto di compilare i campi di nome utente o dominio quando ti connetti alla rete Wi-Fi su un computer, la rete non è supportata.

Per risultati migliori, connetti Versa 2 alla rete Wi-Fi domestica. Assicurati di conoscere la password della rete prima di eseguire la connessione.

Per ulteriori informazioni, vedi [help.fitbit.com](http://help.fitbit.com).

## Visualizzazione dei dati nell'app Fitbit

Apri l'app Fitbit sul tuo smartphone per visualizzare la tua attività, le metriche sulla salute e i dati sul sonno, registrare alimenti e acqua, partecipare alle sfide e molto altro ancora.

## Sblocco di Fitbit Premium

---

Fitbit Premium è la tua risorsa personalizzata nell'app Fitbit che ti aiuta a rimanere attivo, dormire bene e gestire lo stress. Un abbonamento Premium include programmi personalizzati per i tuoi obiettivi di salute e fitness, dettagli personalizzati, centinaia di esercizi di marchi di fitness, meditazioni guidate e molto altro ancora. I nuovi clienti Premium possono usufruire di un periodo di prova.

La Special Edition di Versa 2 viene fornita con una prova gratuita di 3 mesi di Fitbit Premium a clienti idonei in determinati paesi.

Per ulteriori informazioni, vedi [help.fitbit.com](https://help.fitbit.com).

## Promemoria salute e benessere Premium

Configura i promemoria per salute e benessere di Premium nell'app Fitbit e ricevi promemoria sul tuo smartwatch che ti incoraggiano ad adottare e mantenere comportamenti salutari. Per ulteriori informazioni, vedi [help.fitbit.com](https://help.fitbit.com).

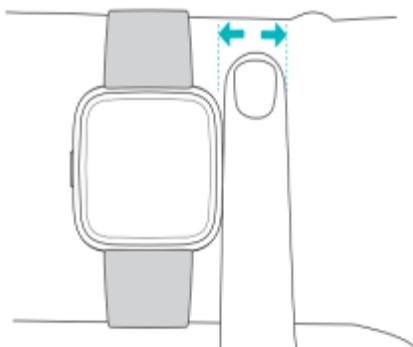
## Come indossare Versa 2

Indossa Versa 2 sul polso. Se devi mettere un cinturino di taglia diversa o sei hai acquistato un altro cinturino, vedi le istruzioni in "[Sostituzione del cinturino](#)" a pagina 13.

### Come indossare il dispositivo tutto il giorno e per l'allenamento

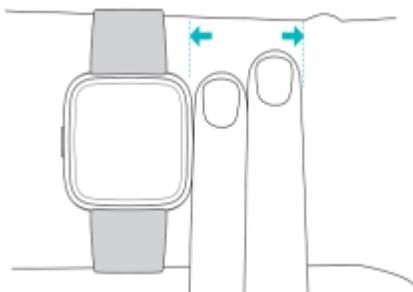
Quando non ti alleni, indossa Versa 2 un dito sopra l'osso del polso.

In linea generale, dopo un utilizzo prolungato è sempre importante far respirare regolarmente il polso togliendo lo smartwatch per circa un'ora. È consigliabile togliere lo smartwatch prima di fare la doccia. Sebbene tu possa fare la doccia mentre indossi lo smartwatch, toglierlo prima di fare la doccia riduce la possibilità di esposizione a detersivi, shampoo e balsamo, che possono causare danni a lungo termine allo smartwatch e irritazione della pelle.



Per ottimizzare il monitoraggio del battito cardiaco durante l'allenamento:

- Durante un esercizio, prova a indossare il tuo smartwatch un po' più in alto sul polso per una maggiore aderenza. Molti allenamenti, come la bicicletta o il sollevamento pesi, ti portano a inclinare frequentemente il polso e, quindi, possono interferire con maggiore probabilità con il segnale del battito cardiaco se indossi lo smartwatch più in basso sul polso.



- Indossa il tuo smartwatch sul polso e assicurati che il retro del dispositivo sia a contatto con la pelle.

- Ricorda di stringere il cinturino prima di un esercizio e allentarlo al termine. Il cinturino deve essere aderente ma non troppo stretto (un cinturino stretto limita il flusso sanguigno, influenzando potenzialmente il segnale del battito cardiaco).

## Mano dominante

Per una maggiore precisione, devi specificare se indossi Versa 2 sulla mano dominante o non dominante. La mano dominante è quella che solitamente utilizzi per scrivere o mangiare. Per iniziare, l'opzione Polso è impostata sulla mano non dominante. Se indossi Versa 2 sulla mano dominante, cambia l'impostazione Polso nell'app Fitbit:

Dalla scheda Oggi  nell'app Fitbit, tocca l'immagine di profilo > riquadro Versa 2 > **Polso > Dominante**.

## Consigli sulla cura e la manutenzione

- Pulisci il braccialetto e il polso regolarmente con un sapone neutro.
- Se il tuo smartwatch si bagna, rimuovilo e asciugalo completamente dopo l'attività.
- Togli lo smartwatch di tanto in tanto.

## Sostituzione del cinturino

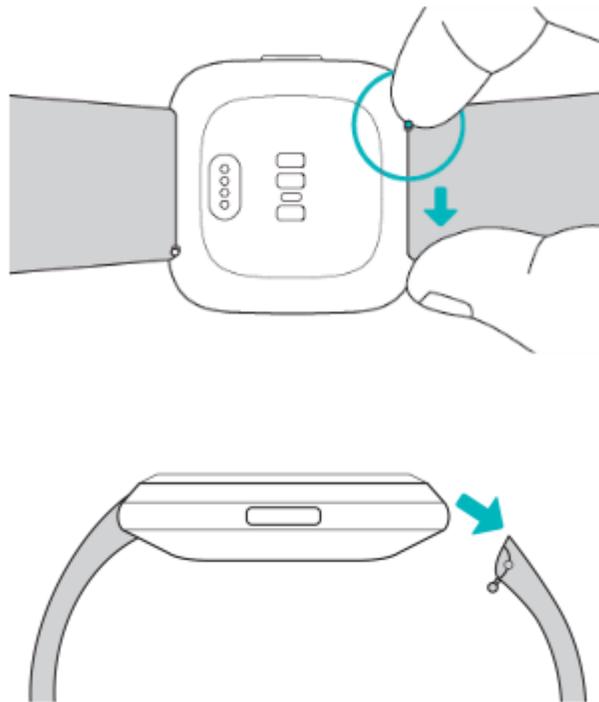
---

Versa 2 viene fornito con un cinturino Small e un cinturino aggiuntivo inferiore Large. Entrambe le parti del cinturino, superiore e inferiore, possono essere scambiate con cinturini intercambiabili venduti separatamente su [fitbit.com](https://www.fitbit.com). Per le misure del cinturino, vedi "Dimensioni del cinturino" a pagina 56.

I cinturini di Fitbit Versa e Fitbit Versa Lite Edition sono compatibili con Versa 2.

### Rimozione del cinturino

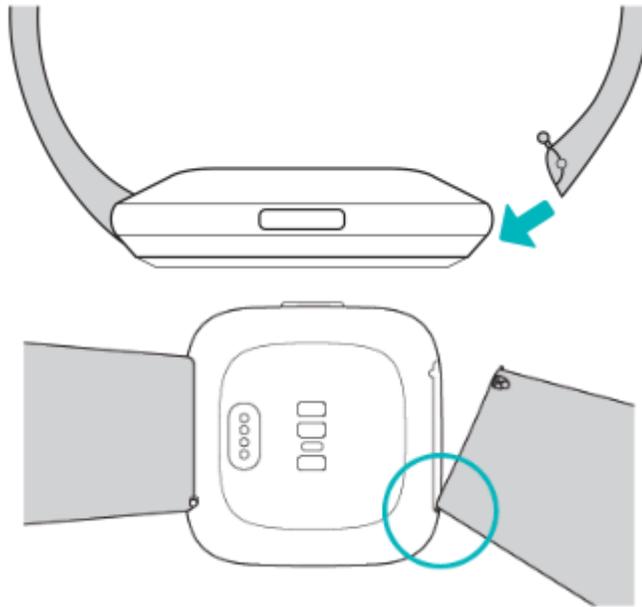
1. Capovolgi Versa 2 e trova la leva di rilascio rapido.
2. Mentre premi la leva di sgancio rapido verso l'interno, estrai delicatamente il cinturino dallo smartwatch per staccarlo.



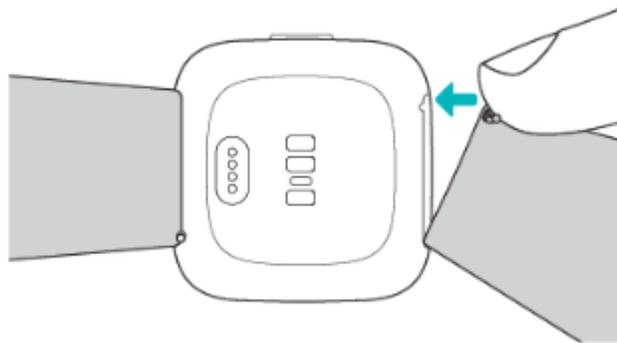
3. Ripeti la stessa operazione sull'altro lato.

## Inserimento di un cinturino

1. Per attaccare un cinturino, tieni il cinturino a un'angolazione di 45° e inserisci il perno (il lato opposto della leva di sgancio rapido) nell'incavo sullo smartwatch.



2. Mentre premi la leva di rilascio rapido verso l'interno, scorri l'altra estremità del cinturino per inserirla in posizione.



3. Quando entrambe le estremità del perno sono inserite, rilascia il fermo a rilascio rapido.

## Nozioni di base

---

Scopri come gestire le impostazioni, impostare un codice PIN personale, spostarsi sullo schermo e controllare il livello della batteria.

### Navigazione su Versa 2

Versa 2 è dotato di un display touch-screen a colori AMOLED e un pulsante.

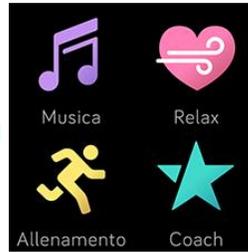
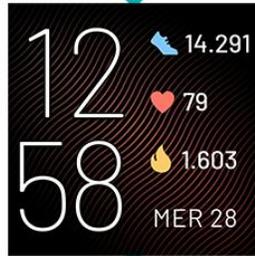
Puoi spostarti su Versa 2 toccando lo schermo, scorrendo il dito orizzontalmente o verticalmente oppure premendo il pulsante. Per risparmiare batteria, lo schermo dello smartwatch si spegne quando non in uso, a meno che l'opzione Display sempre acceso non sia attivata. Per ulteriori informazioni, vedi ["Regolazione dell'opzione Display sempre acceso"](#) a pagina 20.

### Navigazione di base

La schermata iniziale è l'orologio.

- Scorri il dito verso il basso per visualizzare le notifiche.
- Scorri il dito in basso dall'alto dello schermo per accedere ai collegamenti per i controlli della musica, Fitbit Pay e le impostazioni rapide. I collegamenti scompaiono dopo 2 secondi. Scorri il dito verso il basso per visualizzarli di nuovo.
- Scorri il dito verso l'alto per visualizzare le tue statistiche giornaliere.
- Scorri il dito a sinistra per visualizzare le app sullo smartwatch.
- Premi il pulsante per tornare a una schermata precedente o al quadrante orologio.

**SCORRI IL DITO VERSO IL BASSO PER VISUALIZZARE LE NOTIFICHE E COLLEGAMENTI**



**SCORRI IL DITO VERSO SINISTRA PER VISUALIZZARE LE APP**



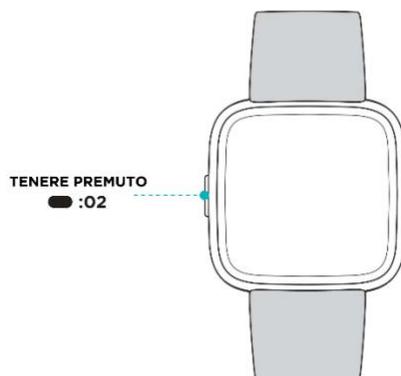
**SCORRI IL DITO VERSO L'ALTO PER VISUALIZZARE FITBIT OGGI**

## Collegamenti pulsanti

Tieni premuto il pulsante su Versa 2 per accedere più rapidamente a determinate impostazioni.

### Scelta di un collegamento

Tieni premuto il pulsante per due secondi per attivare Fitbit Pay, Alexa, controlli della musica, notifiche o determinate app.



La prima volta che usi il collegamento devi selezionare quale funzione attiva. Per modificare in seguito la funzione attivata dal pulsante, apri l'app Impostazioni  sul tuo smartwatch e tocca l'opzione **Pulsante sinistro**.

### Impostazioni rapide

Scorri il dito dall'alto verso il basso dello schermo. Una volta visualizzate le notifiche, scorri di nuovo verso il basso per aprire il centro di controllo. Tocca l'icona delle impostazioni rapide  per accedere a determinate impostazioni.

Non disturbare 	Quando l'impostazione Non disturbare è attivata: <ul style="list-style-type: none"><li>• L'audio di notifiche, celebrazioni di obiettivi e promemoria è disattivato.</li><li>• Appare l'icona Non disturbare  in alto nello schermo quando scorri il dito verso l'alto per visualizzare le statistiche.</li></ul> Non puoi attivare le impostazioni Non disturbare e Modalità Sonno contemporaneamente.
Modalità Sonno 	Quando la Modalità Sonno è attivata: <ul style="list-style-type: none"><li>• L'audio di notifiche, celebrazioni di obiettivi e promemoria è disattivato.</li></ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• La luminosità dello schermo è impostata per attenuarsi.</li> <li>• Il quadrante orologio Display sempre acceso è disattivato.</li> <li>• Quando ruoti il polso, lo schermo rimane spento.</li> <li>• Quando scorri il dito verso l'alto per vedere le tue statistiche, visualizzi l'icona della Modalità Sonno  in alto nello schermo.</li> </ul> <p>La Modalità Sonno si disattiva automaticamente quando imposti un piano del sonno. Per ulteriori informazioni, vedi <a href="#">"Regolazione delle impostazioni"</a> a pagina 18.</p> <p>Non puoi attivare le impostazioni Non disturbare e Modalità Sonno contemporaneamente.</p>
Attivazione schermo 	<p>Quando imposti Attivazione schermo su Automatica, lo schermo si attiva ogni volta che ruoti il polso.</p> <p>Quando imposti Attivazione schermo su Manuale, premi il pulsante o tocca lo schermo per attivare il display.</p>
Luminosità 	Consente di regolare la luminosità dello schermo.
Sempre acceso 	Attiva o disattiva l'opzione Display sempre acceso. Per ulteriori informazioni, vedi <a href="#">"Regolazione dell'opzione Display sempre acceso"</a> a pagina 20.

## Regolazione delle impostazioni

Gestisci le impostazioni di base nell'app Impostazioni  :

Minuti in Zona Attiva	Attiva o disattiva le notifiche di obiettivo settimanale Minuti in Zona Attiva.
Alexa	Consente di attivare o disattivare notifiche Alexa.
Sempre acceso	Consente di regolare le impostazioni Display sempre acceso, incluse le informazioni visualizzate sul quadrante orologio.
Bluetooth	Consente di gestire dispositivi Bluetooth connessi.
Luminosità	Consente di modificare la luminosità dello schermo.
Non disturbare	Disattiva tutte le notifiche o attiva automaticamente la funzione Non disturbare mentre usi l'app Allenamento  .
Battito cardiaco	Consente di attivare o disattivare il rilevamento del battito cardiaco.
Pulsante sinistro	Consente di scegliere la funzionalità attivata dal pulsante.
Microfono	Consente di scegliere se lo smartwatch può accedere al microfono.
Timeout schermo	Consente di scegliere per quanto tempo lo schermo rimane acceso quando non interagisci con lo smartwatch.
Attivazione schermo	Consente di impostare l'attivazione dello schermo quando ruoti il polso.

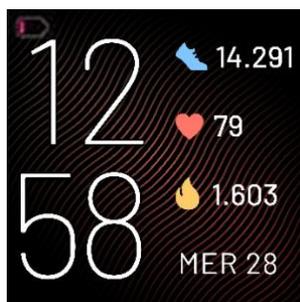
Modalità Sonno	Regola le impostazioni della Modalità Sonno, inclusa l'impostazione di un piano per l'attivazione e la disattivazione automatica della modalità.  Per impostare un piano, apri l'app Impostazioni  e tocca <b>Modalità Sonno &gt; Pianifica</b> . La Modalità Sonno si disattiva automaticamente al momento della pianificazione, anche se attivata manualmente.
Vibrazione	Consente di regolare la forza della vibrazione dello smartwatch.
Info su Versa 2	Visualizza le informazioni su normative e data di attivazione del tuo smartwatch, che corrisponde al giorno di inizio della garanzia dello smartwatch. La data di attivazione è il giorno in cui hai configurato il tuo dispositivo.  Tocca <b>Info su Versa 2 &gt; Info sistema</b> per vedere la data di attivazione.  Per ulteriori informazioni, vedi <a href="https://help.fitbit.com">help.fitbit.com</a> .

Tocca un'impostazione per regolarla. Scorri il dito verso l'alto per visualizzare l'elenco completo delle impostazioni.

## Controllo del livello della batteria

Scorri il dito verso il basso dall'alto dello schermo. L'icona del livello della batteria si trova in alto a sinistra.

Se il livello della batteria del tuo smartwatch è basso (meno di 24 ore residue), sul quadrante orologio appare un indicatore della batteria rosso. Se il livello della batteria del tuo smartwatch è molto basso (meno di 4 ore residue), l'indicatore della batteria lampeggia.




---

Il Wi-Fi non funziona su Versa 2 se la batteria è al 25% o un livello inferiore e non sarà possibile aggiornare il dispositivo.

---

## Configurazione del blocco dispositivo

Per proteggere il tuo smartwatch, attiva il blocco del dispositivo nell'app Fitbit, che richiede l'inserimento di un codice PIN personale di 4 cifre per sbloccare lo smartwatch. Se hai configurato Fitbit Pay per effettuare pagamenti contactless dal tuo smartwatch, il blocco del dispositivo è attivato

automaticamente e viene richiesto di impostare un codice. Se non utilizzi Fitbit Pay, il blocco del dispositivo è opzionale.

Attiva il blocco del dispositivo o ripristina il tuo codice PIN nell'app Fitbit:

Dalla scheda Oggi  nell'app Fitbit, tocca l'immagine di profilo > riquadro Versa 2 > **Blocco dispositivo**.

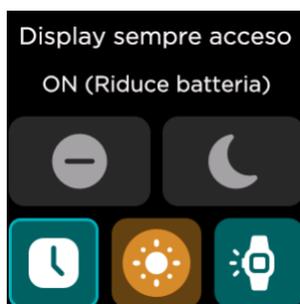
Per ulteriori informazioni, visita [help.fitbit.com](https://help.fitbit.com).

## Regolazione dell'opzione Display sempre acceso

Attiva l'opzione Display sempre acceso per visualizzare sempre l'ora sul tuo smartwatch, anche quando non interagisci con lo schermo. Molti quadranti orologio dispongono di una propria modalità Display sempre acceso. Se un quadrante orologio non dispone di questa funzione, viene visualizzato il quadrante orologio Display sempre acceso predefinito. Sul quadrante orologio Display sempre acceso predefinito, scegli tra un quadrante orologio analogico o digitale e se mostrare il livello della batteria dello smartwatch e i tuoi progressi verso 2 delle principali statistiche.



Per attivare o disattivare l'opzione Display sempre acceso, scorri il dito in basso dall'alto dello schermo. Una volta visualizzate le notifiche, scorri il dito in basso di nuovo per aprire il centro di controllo. Tocca l'icona delle impostazioni rapide  > icona Display sempre acceso  o trova **Display sempre acceso** nell'app Impostazioni .



---

Tieni presente che l'attivazione di questa funzionalità ha impatto sulla durata della batteria dello smartwatch. Quando l'opzione Display sempre acceso è attivata, occorre ricaricare più frequentemente Versa 2.

---

Per regolare il contenuto dello schermo quando utilizzi il quadrante orologio Display sempre acceso o per impostare intervalli inattivi quando l'opzione Display sempre acceso si disattiva, apri l'app

Impostazioni  > **Display sempre acceso** > **Personalizza**.

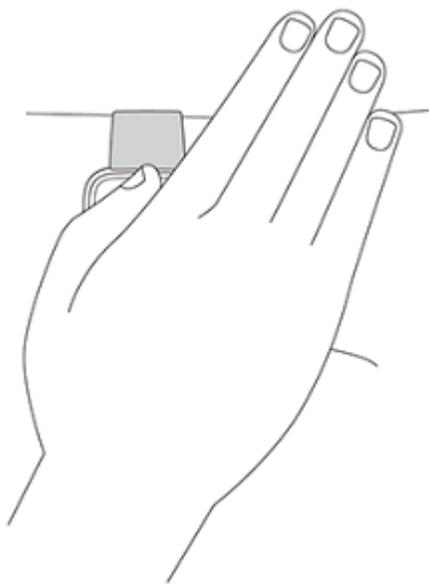
Stile orologio	Scegli tra un quadrante orologio digitale o analogico quando utilizzi il quadrante orologio predefinito Display sempre acceso.
Barra di stato	Attiva un indicatore del livello di batteria restante quando utilizzi il quadrante orologio predefinito Display sempre acceso.
Statistiche di base	Mostra i tuoi progressi verso 2 statistiche principali a scelta quando utilizzi il quadrante orologio predefinito Display sempre acceso.
Intervallo inattivo	Imposta il display in modo che si spenga automaticamente durante determinate ore.

L'opzione Display sempre acceso si disattiva automaticamente quando il livello della batteria dello smartwatch è molto basso.

Per ulteriori informazioni, vedi [help.fitbit.com](https://help.fitbit.com).

## Spegnimento dello schermo

Per spegnere lo schermo dello smartwatch quando non in uso, copri per un breve momento il quadrante dello smartwatch con l'altra mano, premi il pulsante o allontana il polso dal corpo.



Tieni presente che se attivi l'opzione Display sempre acceso, lo schermo non si spegnerà.

## App e quadranti orologio

La [Galleria Fitbit](#) offre app e quadranti orologio per personalizzare lo smartwatch e soddisfa una vasta gamma di esigenze di salute, fitness, attività correlate al tempo e necessità quotidiane.



## Modifica del quadrante orologio

La Galleria orologi di Fitbit offre una vasta gamma di quadranti orologio per personalizzare il tuo smartwatch.

1. Dalla scheda Oggi  nell'app Fitbit, tocca la tua immagine di profilo > riquadro Versa 2.
2. Tocca **Quadranti orologio**.
3. Sfoglia i quadranti orologio disponibili. Tocca un quadrante orologio per una vista dettagliata.
4. Tocca **Installa** per aggiungere il quadrante orologio a Versa 2.

Puoi salvare fino a 5 quadranti orologio tra cui scegliere:

- Quando selezioni un nuovo quadrante orologio, viene automaticamente salvato fino a quando non hai salvato 5 quadranti orologio.
- Per vedere i quadranti orologio salvati dal tuo smartwatch, apri l'app Orologi  e scorri fino a trovare il quadrante orologio che desideri utilizzare. Tocca per selezionarlo.
- Per vedere i tuoi quadranti orologio salvati nell'app Fitbit, tocca la scheda Oggi  > immagine di profilo > immagine del dispositivo > **Quadranti orologio** > scheda **Versa 2**. Vedi i tuoi quadranti orologio salvati in I miei quadranti orologio.
  - Per rimuovere un quadrante orologio, tocca il quadrante orologio > **Rimuovi quadrante orologio**.
  - Per passare a un quadrante orologio salvato, tocca il quadrante orologio > **Seleziona**.

## Apertura delle app

Dal quadrante orologio, scorri il dito a sinistra per visualizzare le app installate sullo smartwatch. Per aprire un'app, toccala.

## Organizzazione delle app

Per modificare la posizione di un'app su Versa 2, tieni premuto su un'app fino a quando non viene selezionata e trascinala nella nuova posizione desiderata. L'app è selezionata quando la relativa icona appare leggermente più grande e lo smartwatch vibra.

## Download di app aggiuntive

1. Dalla scheda Oggi  nell'app Fitbit, tocca la tua immagine di profilo > riquadro Versa 2.
2. Tocca **App**.
3. Sfoglia le app disponibili. Una volta trovata l'app desiderata, tocca questa app.
4. Tocca **Installa** per aggiungere l'app a Versa 2.

Per ulteriori informazioni, vedi [help.fitbit.com](https://help.fitbit.com).

## Rimozione delle app

Puoi rimuovere la maggior parte delle app installate su Versa 2:

1. Dalla scheda Oggi  nell'app Fitbit, tocca la tua immagine di profilo > riquadro Versa 2.
2. Tocca **App** > scheda **Versa 2**.
3. Tocca l'app che desideri eliminare. Potresti dover scorrere in alto per trovarla.
4. Tocca **Disinstalla**.

## Aggiornamento delle app

Le app vengono aggiornate tramite Wi-Fi, come necessario. Versa 2 cerca gli aggiornamenti quando collegato al caricabatteria e nella portata della rete Wi-Fi.

Puoi anche aggiornare le app manualmente:

1. Dalla scheda Oggi  nell'app Fitbit, tocca la tua immagine di profilo > riquadro Versa 2.
2. Tocca **App** > scheda **Versa 2**. Trova l'app che desideri aggiornare. Potresti dover scorrere il dito in alto per trovarla.
3. Tocca il pulsante **Aggiorna** accanto all'app.

# Assistente vocale

Controlla il meteo, imposta timer e sveglie, controlla i tuoi dispositivi intelligenti a casa e altro ancora parlando al tuo smartwatch.

## Configurazione di Amazon Alexa Integrata

1. Dalla scheda Oggi  nell'app Fitbit, tocca la tua immagine di profilo > riquadro Versa 2.
2. Tocca **Amazon Alexa** > **Accedi con Amazon**.
3. Tocca **Inizia**.
4. Accedi al tuo account Amazon o crea un account se necessario.
5. Segui le istruzioni visualizzate sullo schermo e leggi quello che può fare Alexa, tocca **Chiudi** per tornare alle impostazioni del tuo dispositivo nell'app Fitbit.

Per cambiare la lingua riconosciuta da Alexa:

1. Dalla scheda Oggi  nell'app Fitbit, tocca la tua immagine di profilo > riquadro Versa 2.
2. Tocca **Amazon Alexa**.
3. Tocca la lingua corrente per modificarla o tocca **Disconnetti** per interrompere l'uso di Alexa sul tuo smartwatch.

## Interazione con l'assistente vocale

1. Apri l'app Alexa  sul tuo smartwatch. Tieni presente che l'app Fitbit deve essere in esecuzione in background sul tuo smartphone.
2. Pronuncia la tua richiesta.



Non occorre dire "Alexa" prima di parlare. Ad esempio:

- Imposta un timer per 10 minuti.
- Imposta una sveglia alle 8.00.
- Qual è la temperatura esterna?
- Ricordami di preparare la cena alle 18.
- Quante proteine ci sono in un uovo?
- Chiedi a Fitbit di iniziare una corsa. \*

- Inizia un giro in bicicletta con Fitbit. \*

\*Per chiedere ad Alexa di aprire l'app Allenamento sul tuo smartwatch, devi prima configurare la funzionalità Fitbit per Alexa. Per ulteriori informazioni, vedi [help.fitbit.com](https://help.fitbit.com). Questi comandi sono attualmente disponibili in inglese, tedesco, francese, italiano, spagnolo e giapponese.

Amazon Alexa non è disponibile in tutti i paesi. Per ulteriori informazioni, vedi [fitbit.com/voice](https://fitbit.com/voice).

Tieni presente che dicendo "Alexa" non si attiva l'assistente vocale sul tuo smartwatch, devi aprire l'app dell'assistente vocale sullo smartwatch prima che il microfono si attivi. Il microfono si spegne quando chiudi l'assistente vocale o quando il display dello smartwatch si spegne.

Per funzionalità aggiunta, installa l'app Amazon Alexa sul tuo smartphone. Con l'app, il tuo smartwatch può accedere a ulteriori funzionalità di Alexa. Tieni presente che non tutte le funzionalità sono disponibili con Versa 2, in quanto devono poter visualizzare feedback come testo sullo schermo dello smartwatch. Versa 2 non è dotato di un altoparlante, quindi non potrà riprodurre la risposta di Alexa.

Per ulteriori informazioni, visita [help.fitbit.com](https://help.fitbit.com).

## Controllo di sveglie, promemoria e timer Alexa

1. Apri l'app Alexa  sullo smartwatch.
2. Tocca l'icona degli avvisi  e scorri il dito a sinistra o destra per spostarti tra sveglie, promemoria e timer.
3. Tocca una sveglia per attivarla o disattivarla. Per regolare o annullare un promemoria, tocca l'icona Alexa  e fai la tua domanda.

Tieni presente che sveglie e timer di Alexa sono separati da quelli impostati nell'app Sveglie  o Timer .

## Stile di vita

---

Usa le app per rimanere aggiornato su ciò che ti interessa di più. Vedi "App e quadranti orologio" a pagina 23 per istruzioni su come aggiungere ed eliminare le app.

Per ulteriori informazioni, vedi [help.fitbit.com](https://help.fitbit.com).

## Starbucks

Aggiungi la tua carta Starbucks o il numero del programma Starbucks Rewards nella Galleria app di Fitbit nell'app Fitbit e poi utilizza l'app Starbucks  per pagare direttamente dal polso.

Per ulteriori informazioni, vedi [help.fitbit.com](https://help.fitbit.com).

## Agenda

Connetti il calendario del tuo smartphone nell'app Fitbit per vedere i prossimi eventi per oggi e domani nell'app Agenda  sul tuo smartwatch.

Per ulteriori informazioni, vedi [help.fitbit.com](https://help.fitbit.com).

## Meteo

Controlla il meteo della tua posizione attuale, nonché di altre 2 posizioni scelte nell'app Meteo  sul tuo smartwatch.

### Controllo del meteo

Apri l'app Meteo per vedere le condizioni nella tua posizione attuale. Scorri il dito a sinistra per visualizzare il meteo in qualsiasi altra posizione che hai aggiunto.

Se il meteo per la tua posizione attuale non appare, controlla di aver attivato i servizi di localizzazione per l'app Fitbit. Se cambi le posizioni o non vedi dati aggiornati per la tua posizione attuale, sincronizza il tuo smartwatch per vedere la nuova posizione e gli ultimi dati nell'app Meteo.

Scegli l'unità della temperatura nell'app Fitbit. Per ulteriori informazioni, vedi [help.fitbit.com](https://help.fitbit.com).

### Aggiunta o rimozione di una città

1. Dalla scheda Oggi  nell'app Fitbit, tocca la tua immagine di profilo > riquadro Versa 2.
2. Tocca **App** > scheda **Versa 2**.
3. Tocca l'app **Meteo**. Potresti dover scorrere in alto per trovarla.

4. Tocca **Impostazioni** > **Aggiungi città** per aggiungere fino ad altre due posizioni o tocca **Modifica** > icona **X** per eliminare una posizione. Tieni presente che non puoi eliminare la posizione corrente.

# Notifiche dello smartphone

---

Versa 2 può mostrare le notifiche di chiamate, SMS, del calendario e delle app dal tuo smartphone per non perderti nulla. Tieni lo smartwatch entro 9 metri dal tuo smartphone per ricevere le notifiche.

## Configurazione delle notifiche

Controlla che il Bluetooth sia attivo sul tuo smartphone e che lo smartphone possa ricevere notifiche (spesso sotto Impostazioni > Notifiche). Quindi, configura le notifiche:

1. Dalla scheda Oggi  nell'app Fitbit, tocca la tua immagine di profilo > riquadro Versa 2.
2. Tocca **Notifiche**.
3. Se non l'hai già fatto, segui le istruzioni sullo schermo per associare il tuo smartwatch. Le notifiche di chiamate, SMS e calendario sono attivate automaticamente.
4. Per attivare le notifiche dalle app installate sul tuo smartphone, inclusa l'app Fitbit e WhatsApp, tocca **Notifiche app** e attiva le notifiche che desideri ricevere.

Tieni presente che se utilizzi un iPhone, Versa 2 mostra le notifiche di tutti i calendari sincronizzati con l'app di calendario. Se utilizzi uno smartphone Android, Versa 2 mostra le notifiche di calendario dell'app di calendario scelta durante la configurazione.

Per ulteriori informazioni, vedi [help.fitbit.com](https://help.fitbit.com).

## Visualizzazione delle notifiche in arrivo

Quando ricevi una notifica, lo smartwatch vibra. Se non vedi la notifica quando arriva, puoi trovarla più tardi scorrendo il dito verso il basso dall'alto dello schermo.



---

Se il livello della batteria dello smartwatch è molto basso, quando ricevi notifiche Versa 2 non vibrerà e lo schermo non si attiverà.

---

## Gestione delle notifiche

Versa 2 memorizza fino a 30 notifiche, dopodiché le più vecchie vengono sostituite con quelle più nuove.

Per gestire le notifiche:

- Scorri il dito verso il basso per visualizzare le notifiche e tocca una notifica per espanderla.
- Per eliminare una notifica, tocca per espanderla, quindi scorri il dito verso il basso e tocca **Cancella**.
- Per eliminare tutte le notifiche contemporaneamente, scorri il dito verso l'alto fino alla prima notifica e tocca **Cancella tutto**.

## Disattivazione delle notifiche

Disattiva determinate notifiche nell'app Fitbit o disattiva tutte le notifiche nelle impostazioni rapide su Versa 2. Quando disattivi tutte le notifiche, il tuo smartwatch non vibra e lo schermo non si attiva per avisarti che hai ricevuto una notifica sullo smartphone.

Per disattivare solo determinate notifiche:

1. Dalla scheda Oggi  nell'app Fitbit sul tuo smartphone, tocca l'immagine di profilo > riquadro Versa 2 > **Notifiche**.
2. Disattiva le notifiche che non desideri più ricevere sul tuo smartwatch.

Per disattivare tutte le notifiche:

1. Scorri il dito dall'alto verso il basso dello schermo. Una volta visualizzate le notifiche, scorri di nuovo verso il basso per aprire il centro di controllo. Tocca l'icona delle impostazioni rapide .
2. Tocca l'icona Non disturbare . Tutte le notifiche, incluse le celebrazioni degli obiettivi e i promemoria, sono disattivate.



Tieni presente che se utilizzi l'impostazione Non disturbare sullo smartphone, non riceverai notifiche sul tuo smartwatch fino a quando non disattivi questa impostazione.

## Risposta o rifiuto di chiamate telefoniche

Se associato a un iPhone o uno smartphone Android (8.0+), Versa 2 consente di accettare o rifiutare chiamate in arrivo. Se il tuo smartphone utilizza una versione di sistema operativo Android meno recente, puoi rifiutare, ma non accettare, chiamate sul tuo smartwatch.

Per accettare una chiamata, tocca l'icona del telefono verde sullo schermo dello smartwatch. Tieni presente che non puoi parlare nello smartwatch, puoi accettare una chiamata e rispondere sullo smartphone nelle vicinanze. Per rifiutare una chiamata, tocca l'icona del telefono rosso per trasferire il chiamante alla segreteria telefonica.

Il nome del chiamante viene visualizzato se presente nell'elenco dei contatti, altrimenti viene visualizzato un numero di telefono.



## Risposta ai messaggi (smartphone Android)

Rispondi direttamente a SMS e notifiche da alcune app sul tuo smartwatch con risposte rapide predefinite o rispondendo direttamente in Versa 2. Tieni il tuo smartphone nelle vicinanze con l'app Fitbit in esecuzione in background per rispondere ai messaggi dal tuo smartwatch.

Per rispondere a un messaggio:

1. Apri la notifica a cui desideri rispondere.
2. Tocca **Rispondi**. Se non vedi un'opzione per rispondere al messaggio, non sono disponibili risposte per l'app che ha inviato la notifica.
3. Scegli una risposta dall'elenco di risposte rapide o tocca l'icona emoji 😊 per scegliere un emoji. Tocca **Altre risposte** o **Altri emoji** per visualizzare opzioni aggiuntive.
4. Per rispondere a un messaggio con la voce, tocca l'icona del microfono 🗣️ e pronuncia il messaggio. Se il messaggio è corretto, tocca **Invia** o tocca **Riprova** per riprovare. Se noti un errore dopo aver inviato il messaggio, tocca **Annulla** entro 3 secondi per annullare il messaggio.
  - Per cambiare la lingua riconosciuta dal microfono, tocca l'icona dei 3 puntini ⋮ accanto a Lingue e seleziona una lingua diversa.

Per ulteriori informazioni, tra cui come personalizzare le risposte rapide, vedi [help.fitbit.com](https://help.fitbit.com).

## Funzioni correlate al tempo

Le sveglie vibrano per svegliarti e avisarti all'ora impostata. Imposta fino a 8 sveglie silenziose per l'attivazione una volta o più giorni alla settimana. Puoi anche impostare il tempo per determinati eventi con il cronometro o impostare un timer con conto alla rovescia.

Tieni presente che sveglie e timer impostati con un assistente vocale sono separati da quelli impostati nell'app Sveglie o nell'app Timer. Per ulteriori informazioni, vedi "[Assistente vocale](#)" a pagina 25.

## Uso dell'app Sveglie

Imposta sveglie una-tantum o ricorrenti con l'app Sveglie . Quando suona una sveglia, il tuo smartwatch vibra.

Quando imposti una sveglia, attiva Sveglia intelligente per consentire al tuo smartwatch di trovare l'ora migliore per svegliarti a partire da 30 minuti prima dell'ora della sveglia impostata. Evita di svegliarti durante il sonno profondo per un risveglio più rigenerante. Se la funzionalità Sveglia intelligente non riesce a trovare l'ora migliore per svegliarti, la sveglia suona all'ora che hai impostato.

Per ulteriori informazioni, vedi [help.fitbit.com](http://help.fitbit.com).

## Come spegnere o ripetere una sveglia

Per spegnere la sveglia, tocca il segno di spunta. Per ripetere la sveglia dopo 9 minuti, tocca l'icona Zzz.

Puoi posticipare la sveglia tutte le volte che vuoi. Versa 2 passa automaticamente in modalità ripetizione se la sveglia viene ignorata per più di 1 minuto.



## Uso dell'app Timer

Monitora il tempo degli eventi con il cronometro e imposta un timer del conto alla rovescia con l'app

Timer  sullo smartwatch. Puoi avviare il cronometro e il timer del conto alla rovescia contemporaneamente.

Se l'impostazione Display sempre acceso è attivata, lo schermo continua a visualizzare il cronometro o il timer del conto alla rovescia fino a quando non termina o esci dall'app.

Per ulteriori informazioni, vedi [help.fitbit.com](https://help.fitbit.com).

## Attività e benessere

Versa 2 rileva continuamente un'ampia gamma di statistiche ogni volta che lo indossi, inclusi attività oraria, battito cardiaco e sonno. I dati si sincronizzano automaticamente con l'app Fitbit durante la giornata.

### Visualizzazione delle statistiche

Scorri il dito verso l'alto dal quadrante orologio sul tuo smartwatch per accedere a Fitbit Oggi, che mostra fino a 7 statistiche tra le seguenti:

Statistiche di base	Passi effettuati oggi, distanza percorsa, piani saliti, calorie bruciate, Minuti in Zona Attiva e cronologia degli obiettivi negli ultimi 7 giorni
Battito cardiaco	Battito cardiaco attuale e zona del battito cardiaco o battito cardiaco a riposo (se non rientra in una zona), tempo trascorso in ciascuna zona del battito cardiaco e punteggio di attività cardio
Passi orari	Passi effettuati nell'ora corrente e numero di ore in cui hai soddisfatto l'obiettivo di attività oraria
Allenamento	Numero di giorni in cui hai soddisfatto l'obiettivo di allenamento questa settimana e fino a 5 allenamenti registrati tra quelli più recenti
Sonno	Durata e punteggio del sonno e cronologia del sonno negli ultimi 7 giorni
Alimenti	Calorie assunte, calorie restanti e analisi di macronutrienti per percentuale
Statistiche sul ciclo	Informazioni sulla fase attuale del tuo ciclo mestruale, se applicabile
Acqua	Quantità di acqua assunta oggi e cronologia negli ultimi 7 giorni
Peso	Peso restante da perdere o aumentare per raggiungere il tuo obiettivo, peso corrente e progressi dall'ultima impostazione del tuo obiettivo
Medaglie	La prossima medaglia giornaliera e generale che sbloccherai

Scorri il dito a sinistra o destra su ciascun riquadro per visualizzare il set completo di statistiche. Tocca l'icona + sul riquadro Acqua o sul riquadro Peso per registrare dati.

Per riordinare i riquadri, tieni premuto su una riga e trascinala verso l'alto o il basso nella nuova posizione. Tocca **Impostazioni** in fondo allo schermo per scegliere quali statistiche visualizzare.

Trovi la cronologia completa e altre informazioni rilevate dal tuo smartwatch nell'app Fitbit.

### Monitoraggio di un obiettivo di attività quotidiano

Versa 2 tiene traccia dei tuoi progressi verso l'obiettivo di attività quotidiana scelto. Quando raggiungi l'obiettivo, lo smartwatch vibra e mostra un messaggio di congratulazioni.

## Scelta di un obiettivo

Imposta un obiettivo per iniziare il tuo percorso di salute e fitness. Per iniziare, il tuo obiettivo è 10.000 passi al giorno. Puoi scegliere di cambiare il numero di passi o selezionare un obiettivo di attività diverso in base al tuo dispositivo.

Per ulteriori informazioni, vedi [help.fitbit.com](https://help.fitbit.com).

Tieni traccia dei progressi verso il tuo obiettivo su Versa 2. Per ulteriori informazioni, vedi "Visualizzazione delle statistiche" a pagina 34.

## Rilevamento dell'attività oraria

Versa 2 ti aiuta a rimanere attivo per tutto il giorno grazie alla funzione di monitoraggio del tempo di sedentarietà e ai promemoria per il movimento.

I promemoria ti ricordano di effettuare almeno 250 passi ogni ora. Il dispositivo emetterà una vibrazione e visualizzerà un promemoria 10 minuti prima dell'ora se non hai effettuato 250 passi. Una volta soddisfatto l'obiettivo di 250 passi dopo aver ricevuto un promemoria, il tracker vibra una seconda volta e visualizza un messaggio di congratulazioni.



Per ulteriori informazioni, vedi [help.fitbit.com](https://help.fitbit.com).

## Monitoraggio del sonno

Indossa Versa 2 quando vai a dormire per rilevare automaticamente le statistiche di base sul tuo sonno, incluso tempo di sonno, fasi del sonno (tempo passato nelle fasi REM, sonno leggero e sonno profondo) e punteggio del sonno (qualità del sonno). Versa 2 rileva anche la tua variazione di ossigeno prevista durante la notte per aiutarti a scoprire potenziali disturbi di respirazione. Per vedere le tue statistiche del sonno, sincronizza il tuo smartwatch quando ti svegli e controlla l'app Fitbit o scorri verso l'alto dal quadrante orologio sul tuo smartwatch.

Per ulteriori informazioni, vedi [help.fitbit.com](https://help.fitbit.com).

### Impostazione di un obiettivo di sonno

Per iniziare, il tuo obiettivo di sonno è 8 ore per notte. Personalizza questo obiettivo in base alle tue esigenze.

Per ulteriori informazioni, vedi [help.fitbit.com](https://help.fitbit.com).

### Informazioni sulle abitudini di sonno

Con un abbonamento a Fitbit Premium, vedi altri dettagli sul tuo punteggio del sonno e puoi confrontarli con i tuoi colleghi, per costruire una routine del sonno migliore e svegliarti più rigenerato.

Per ulteriori informazioni, vedi [help.fitbit.com](https://help.fitbit.com).

## Visualizzazione del battito cardiaco

Versa 2 monitora il battito cardiaco durante il giorno. Scorri il dito in alto dal quadrante orologio per vedere il tuo battito cardiaco in tempo reale e il tuo battito cardiaco a riposo. Per ulteriori informazioni, vedi "[Visualizzazione delle statistiche](#)" a pagina 34. Alcuni quadranti orologio mostrano il tuo battito cardiaco in tempo reale nella schermata dell'orologio.

Durante un esercizio, Versa 2 mostra la zona del battito cardiaco per aiutarti a regolare l'intensità dell'allenamento scelta.

Per ulteriori informazioni, vedi "[Monitoraggio del battito cardiaco](#)" a pagina 42.

## Respirazione guidata

L'app Relax  su Versa 2 fornisce sessioni di respirazione guidata personalizzate per aiutarti a trovare momenti di relax durante il giorno. Tutte le notifiche sono disattivate automaticamente durante la sessione.

1. Su Versa 2, apri l'app Relax .
2. La sessione di 2 minuti è la prima opzione. Tocca l'icona dell'ingranaggio  per scegliere la sessione di 5 minuti o disattivare la vibrazione opzionale. Premi il pulsante sullo smartwatch per tornare allo schermo Relax.



3. Tocca l'icona di riproduzione per avviare la sessione e segui le istruzioni visualizzate sullo schermo.

Completato l'allenamento, appare un riepilogo che mostra il tuo allineamento (come hai seguito le istruzioni per la respirazione), il tuo battito cardiaco all'inizio e alla fine della sessione e quanti giorni la settimana hai completato la sessione di respirazione guidata.

Per ulteriori informazioni, vedi [help.fitbit.com](https://help.fitbit.com).

## Controllo del punteggio di gestione dello stress

In base a battito cardiaco, allenamento e dati sul sonno, il punteggio di gestione dello stress ti aiuta a vedere se il tuo corpo sta mostrando segnali di stress giornaliero. Il punteggio varia da 1 a 100, dove a un numero più alto corrispondono meno segnali di stress fisico. Per vedere il punteggio di gestione dello stress giornaliero, indossa il tuo smartwatch per dormire e apri l'app Fitbit sul tuo smartphone la

mattina seguente. Dalla scheda Oggi , tocca il riquadro Gestione dello stress.

Registra come ti senti durante il giorno per ottenere un quadro più chiaro di come la tua mente e il tuo corpo rispondono allo stress. Con un abbonamento Fitbit Premium, puoi visualizzare i dettagli di analisi del punteggio.

Per ulteriori informazioni, vedi [help.fitbit.com](https://help.fitbit.com).

## Metriche di salute avanzate

Conosci meglio il tuo corpo con le metriche di salute nell'app Fitbit. Questa funzione ti consente di vedere le tue metriche chiave rilevate dal tuo dispositivo Fitbit nel tempo in modo che tu possa controllare le tendenze e valutare i cambiamenti.

Le metriche includono:

- Saturazione ossigeno (SpO2)
- Variazione della temperatura cutanea
- Variabilità della frequenza cardiaca
- Battito cardiaco a riposo
- Frequenza respiratoria

Nota: questa funzione non è destinata alla diagnosi o al trattamento di qualsiasi condizione medica e non deve essere utilizzata per finalità mediche. È destinata a fornire informazioni che possono aiutarti a gestire il tuo benessere. In caso di dubbi sulla salute, parla con il tuo fornitore di assistenza sanitaria. Se ritieni di essere in una situazione di emergenza medica, chiama i servizi di emergenza.

Per ulteriori informazioni, visita [help.fitbit.com](https://help.fitbit.com).

## Allenamento e salute cardiaca

---

Rileva automaticamente l'allenamento o l'attività con l'app Allenamento per vedere statistiche in tempo reale e un riepilogo post-esercizio.

Controlla l'app Fitbit per condividere la tua attività con amici e familiari, confrontare il tuo livello di allenamento generale con quello dei tuoi amici e altro ancora.

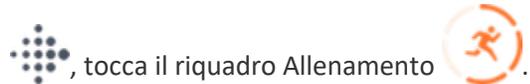
Mentre ti alleni, puoi riprodurre la musica dall'app Musica , Pandora  o Deezer  del tuo

smartwatch, controllare i brani in riproduzione su Spotify tramite l'app Spotify - Connect & Control  oppure gestire la musica in riproduzione dal tuo smartphone. Per riprodurre la musica presente sul tuo smartwatch, avvia l'app e scegli i brani che desideri ascoltare. Poi ritorna all'app Allenamento e inizia un allenamento. Per controllare la musica in riproduzione mentre ti alleni, scorri il dito dall'alto verso il basso dello schermo. Una volta visualizzate le notifiche, scorri di nuovo verso il basso per aprire il centro di controllo. Tocca l'icona dei controlli della musica . Tieni presente che è necessario associare a Ionic un dispositivo audio Bluetooth, come gli auricolari o un altoparlante, per ascoltare i brani presenti nel tuo smartwatch.

Per ulteriori informazioni, vedi "[Musica e podcast](#)" a pagina 45.

## Rilevamento automatico dell'allenamento

Versa 2 riconosce automaticamente e registra molte attività intense della durata di almeno 15 minuti. Visualizza le statistiche di base sulla tua attività nell'app Fitbit sul tuo smartphone. Dalla scheda Oggi



Per ulteriori informazioni, vedi [help.fitbit.com](http://help.fitbit.com).

## Rilevamento e analisi dell'allenamento con l'app Allenamento

Rileva allenamenti specifici con l'app Allenamento  su Versa 2 per vedere statistiche in tempo reale, inclusi i dati su battito cardiaco, calorie bruciate, tempo trascorso e un riepilogo post-allenamento direttamente sul tuo polso. Per statistiche di allenamento complete e una mappa dell'intensità dell'esercizio se hai utilizzato il GPS, tocca il riquadro Allenamento nell'app Fitbit.

---

Versa 2 utilizza i sensori GPS sullo smartphone nelle vicinanze per acquisire dati GPS.

---

### Requisiti GPS

Il GPS condiviso è disponibile per tutti gli smartphone supportati con sensori GPS. Per ulteriori informazioni, vedi [help.fitbit.com](http://help.fitbit.com).

1. Attiva le funzionalità Bluetooth e GPS sul tuo smartphone.
2. Assicurati che Versa 2 sia associato al tuo smartphone.
3. Assicurati che l'app Fitbit disponga delle autorizzazioni necessarie per utilizzare il GPS o i servizi di localizzazione.
4. Controlla che il GPS sia attivato per l'allenamento.
  - a. Apri l'app Allenamento  e scorri il dito per trovare l'allenamento che desideri rilevare.
  - b. Tocca l'icona dell'ingranaggio  e assicurati che il GPS condiviso sia impostato su **On**. Potrebbe essere necessario scorrere il dito verso l'alto per trovare questa opzione.
5. Tieni il tuo smartphone con te durante l'allenamento.

## Rilevamento di un allenamento

1. Su Versa 2, apri l'app Allenamento  e scorri il dito per trovare un allenamento. Puoi anche chiedere ad Alexa di aprire l'app Allenamento o di avviare il rilevamento di un esercizio. Per ulteriori informazioni, vedi "[Interazione con l'assistente vocale](#)" a pagina 25.
2. Tocca l'allenamento per sceglierlo. Per visualizzare altri tipi di allenamento, tocca **Altro** in basso.
3. Tocca l'icona di riproduzione  per iniziare l'allenamento oppure tocca l'icona della bandiera  per scegliere un obiettivo di tempo, distanza o calorie in base all'attività.
4. Al termine dell'esercizio o se desideri fare una pausa, tocca l'icona della pausa .
5. Tocca l'icona di riproduzione per riprendere l'esercizio o tocca l'icona della bandiera  per terminare.
6. Quando richiesto, conferma che desideri terminare l'esercizio. Viene visualizzato il riepilogo dell'esercizio.
7. Tocca **Fatto** per chiudere la schermata di riepilogo.

### Note:

- Versa 2 mostra tre statistiche in tempo reale. Scorri il dito sulla statistica centrale per vedere tutte le statistiche in tempo reale.
- Se imposti un obiettivo di allenamento, il tuo smartwatch ti avvisa quando sei a metà strada e quando raggiungi l'obiettivo.
- Se l'allenamento utilizza il GPS, un'icona appare in alto a sinistra mentre lo smartwatch si connette ai sensori GPS del tuo smartphone. Quando sullo schermo appare "connesso" e Versa 2 vibra, il GPS è connesso.



## Personalizzazione delle impostazioni di allenamento e dei collegamenti

Personalizza le impostazioni per ogni tipo di allenamento sul tuo smartwatch. Le impostazioni includono:

Mostra Giri	Ricevi notifiche quando raggiungi determinati traguardi durante l'esercizio
Impostazioni giro automatico	Quando Mostra giri è impostato su <b>Automatico</b> , personalizza la modalità in cui vengono conteggiati
Personalizza statistiche	Scegli le statistiche da visualizzare quando rilevi un allenamento
GPS condiviso	Rilevamento del percorso con il GPS
Pausa automatica	Consente di sospendere automaticamente una corsa o un allenamento in bici quando ti fermi
Rilevamento corsa	Tiene traccia delle corse automaticamente senza aprire l'app Allenamento
Display sempre acceso	Mantiene lo schermo acceso durante l'allenamento

1. Su Versa 2, apri l'app Allenamento .
2. Scorri il dito per trovare un allenamento.
3. Tocca l'icona dell'ingranaggio  e scorri l'elenco di impostazioni.
4. Tocca un'impostazione per regolarla.
5. Quando pronto, premi il pulsante per tornare alla schermata dell'allenamento e avviare l'esercizio.

Per modificare o riordinare i collegamenti agli allenamenti nell'app Allenamento  :

1. Dalla scheda Oggi  nell'app Fitbit, tocca la tua immagine di profilo > riquadro Versa 2.
2. Tocca **Collegamenti ad allenamenti**.
  - Per aggiungere un collegamento a un nuovo allenamento, tocca l'icona **+** e seleziona l'allenamento.
  - Per rimuovere un collegamento a un allenamento, scorri il dito a sinistra sul collegamento.
  - Per cambiare l'ordine di un collegamento a un allenamento, tocca **Modifica** (solo iPhone) e tieni premuta l'icona del menu , poi trascina in alto o in basso.

## Controllo del riepilogo dell'allenamento

Dopo aver completato un esercizio, Versa 2 mostra un riepilogo delle tue statistiche.

Controlla il riquadro Allenamento nell'app Fitbit per visualizzare ulteriori statistiche e una mappa dell'intensità dell'esercizio se hai utilizzato il GPS.

## Monitoraggio del battito cardiaco

Versa 2 personalizza le tue zone del battito cardiaco utilizzando la riserva di battito cardiaco, che è la differenza tra il battito cardiaco massimo e il battito cardiaco a riposo. Per aiutarti a raggiungere l'intensità di allenamento scelta, controlla il tuo battito cardiaco e la zona del battito cardiaco sullo smartwatch durante l'allenamento. Versa 2 ti informa quando entri in una zona del battito cardiaco.

Icona	Zona	Calcolo	Descrizione
<p>273 cal 68  battito cardiaco 30:01.4 </p>	Sotto zona	Inferiore al 40% della riserva di battito cardiaco	Sotto la zona Brucia grassi, il tuo cuore batte a un ritmo più lento.
<p>303 cal 110  brucia grassi 27:31.9 </p>	Zona Brucia grassi	Tra il 40% e il 59% della riserva di battito cardiaco	Nella zona Brucia grassi, probabilmente stai svolgendo un'attività moderata, come una camminata veloce. Il tuo battito cardiaco e la respirazione potrebbero essere elevati, ma puoi ancora sostenere una conversazione.
<p>346 cal 135  battito cardiaco 32:18.4 </p>	Zona Cardio	Tra il 60% e l'84% della riserva del battito cardiaco	Nella zona Cardio, probabilmente stai svolgendo un'attività intensa, come una corsa o spinning.
<p>556 cal 162  picco 35:19.7 </p>	Zona Picco	Superiore all'85% della riserva del battito cardiaco	Nella zona Picco, probabilmente stai svolgendo una breve attività intensa che migliora prestazioni e velocità, come un allenamento sprint o un allenamento a intervalli ad alta intensità.

Tieni presente che il valore del battito cardiaco appare in grigio se il tuo smartwatch sta cercando un segnale più forte.



## Zone del battito cardiaco personalizzate

Aniché utilizzare le zone del battito cardiaco predefinite, puoi creare una zona personalizzata nell'app Fitbit per raggiungere un intervallo del battito cardiaco specifico.

Per ulteriori informazioni, visita [help.fitbit.com](https://help.fitbit.com).

## Accumulo di Minuti in Zona Attiva

Ottieni Minuti in Zona Attiva per il tempo speso nelle zone Brucia grassi, Cardio o Picco. Per aiutarti a sfruttare al massimo il tempo, ottieni 2 Minuti in Zona Attiva per ogni minuto trascorso nella zona Cardio o Picco.

1 minuto nella zona Brucia grassi = 1 Minuto in Zona Attiva  
1 minuto nella zona Cardio o nella zona Picco = 2 Minuti in Zona Attiva

Per ricevere una notifica quando entri in una zona del battito cardiaco mentre usi l'app Allenamento



1. Sul tuo smartwatch, apri l'app Allenamento .
2. Tocca l'allenamento che desideri monitorare.
3. Tocca l'icona dell'ingranaggio  in alto a destra.
4. Attiva le **notifiche di zona**.

Qualche momento dopo l'entrata in una zona del battito cardiaco diversa durante l'allenamento, il tuo smartwatch vibra per informarti su come ti stai allenando. Il numero di vibrazioni del tuo smartwatch indica la zona in cui ti trovi:

Vibrazione leggera = sotto zona  
1 vibrazione = zona Brucia grassi  
2 vibrazioni = zona Cardio  
3 vibrazioni = zona Picco

Per iniziare, il tuo obiettivo settimanale è 150 Minuti in Zona Attiva. Riceverai le notifiche una volta raggiunto il tuo obiettivo.

## Condivisione dell'attività

Dopo aver completato un esercizio, apri l'app Fitbit per condividere le tue statistiche con amici e familiari.

Per ulteriori informazioni, vedi [help.fitbit.com](https://help.fitbit.com).

## Visualizzazione del punteggio di attività cardio

Visualizza il tuo allenamento cardiovascolare generale sul polso o nell'app Fitbit. Controlla il tuo punteggio e livello di attività cardio per confrontare i tuoi risultati con quelli dei tuoi colleghi.

Sullo smartwatch scorri il dito in alto su Fitbit Oggi e trova il riquadro del battito cardiaco. Scorri il dito a sinistra per vedere il tempo trascorso in ciascun margine del battito cardiaco per la giornata corrente. Scorri il dito di nuovo a sinistra per vedere il tuo punteggio e livello di attività cardio.

Per ulteriori informazioni, visita [help.fitbit.com](https://help.fitbit.com).

# Musica e podcast

---

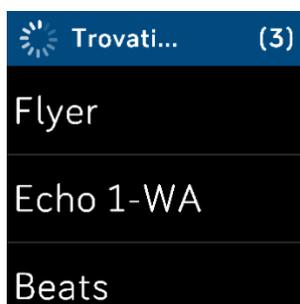
Memorizza le tue playlist preferite su Versa 2 e ascolta musica e podcast con auricolari Bluetooth o altoparlanti, senza utilizzare il tuo smartphone.

## Connessione di auricolari o altoparlanti Bluetooth

Connetti fino a 8 dispositivi audio Bluetooth per ascoltare la musica sul tuo smartwatch.

Per associare un nuovo dispositivo audio Bluetooth:

1. Attiva la modalità di associazione sui tuoi auricolari o altoparlanti Bluetooth.
2. Su Versa 2, apri l'app **Impostazioni**  > **Bluetooth**.
3. Tocca **+ Dispositivo audio**. Versa 2 ricerca i dispositivi nelle vicinanze.
4. Quando Versa 2 trova dispositivi audio Bluetooth nelle vicinanze, mostra un elenco sullo schermo. Tocca il nome del dispositivo che desideri associare.



Completata l'associazione, viene visualizzato un segno di spunta.

Per ascoltare musica con un dispositivo Bluetooth diverso:

1. Su Versa 2, apri l'app **Impostazioni**  > **Bluetooth**.
2. Tocca il dispositivo che desideri utilizzare o associa un nuovo dispositivo. Quindi, attendi che il dispositivo si connetta.

Per ulteriori informazioni, visita [help.fitbit.com](https://help.fitbit.com).

## Come ascoltare musica personale e podcast

Con l'app Musica  su Versa 2, puoi memorizzare diverse ore dei tuoi brani e podcast preferiti per riprodurli direttamente dal polso. Per scaricare playlist sul tuo smartwatch, occorre un computer che può connettersi alla stessa rete Wi-Fi del tuo smartwatch e l'app Fitbit Connect gratuita. Tieni presente che puoi solo trasferire file di proprietà e che non richiedono una licenza. Brani di servizi di musica in abbonamento non possono essere scaricati nell'app Musica. Per informazioni sui servizi in abbonamento supportati, vedi "[Come ascoltare musica con l'app Deezer](#)" a pagina 47 e "[Come ascoltare musica con l'app Pandora \(solo per gli Stati Uniti\)](#)" a pagina 47.

Per istruzioni, vedi [help.fitbit.com](http://help.fitbit.com).

## Controllo della musica con Versa 2

Controlla la riproduzione di musica e podcast su Versa 2 o sul tuo smartphone.

### Scelta dell'origine della musica

1. Scorri il dito dall'alto verso il basso dello schermo. Una volta visualizzate le notifiche, scorri di nuovo verso il basso per aprire il centro di controllo. Tocca l'icona dei controlli della musica .
2. Tocca l'icona  dei tre puntini.
3. Tocca l'icona dello smartphone o dello smartwatch per cambiare l'origine.

Se disponi di uno smartphone Android, attiva il Bluetooth Classic per controllare la musica sul tuo smartphone:

1. Apri l'app Impostazioni  su Versa 2 > **Bluetooth** > **Ripristina controlli musica**.
2. Sullo smartphone, spostati nella schermata delle impostazioni Bluetooth dove sono elencati i dispositivi associati. Il tuo smartphone ricerca i dispositivi disponibili.
3. Tocca **Versa 2 (Classic)**.

### Controllo della musica

1. Mentre la musica è in riproduzione, scorri con il dito dall'alto verso il basso dello schermo. Una volta visualizzate le notifiche, scorri di nuovo verso il basso per aprire il centro di controllo. Tocca l'icona dei controlli della musica .
2. Riproduci, metti in pausa o tocca le icone delle frecce per passare al brano precedente o successivo. Tocca le icone + e - per regolare il volume.



## Controllo della musica con l'app Spotify - Connect & Control

Usa l'app Spotify  su Versa 2 per controllare Spotify sul tuo smartphone, computer o su un altro dispositivo Spotify Connect. Spostati tra playlist, brani preferiti e passa tra dispositivi dal tuo smartwatch. Tieni presente che in questo momento, l'app Spotify controlla solo la riproduzione di musica sul dispositivo associato, quindi il tuo dispositivo deve rimanere nelle vicinanze e connesso a Internet. È necessario un abbonamento a Spotify Premium per utilizzare questa app. Per ulteriori informazioni su Spotify Premium, vedi [spotify.com](https://spotify.com).

Per istruzioni, vedi [help.fitbit.com](https://help.fitbit.com).

## Come ascoltare musica con l'app Pandora (solo per gli Stati Uniti)

Con l'app Pandora  su Versa 2, puoi scaricare fino a 3 stazioni Pandora preferite o più popolari specifiche per l'allenamento direttamente sul tuo smartwatch. Tieni presente che per scaricare le stazioni sono necessari l'acquisto di un abbonamento Pandora e la connessione a una rete Wi-Fi. Per ulteriori informazioni sugli abbonamenti Pandora, visita [help.pandora.com](https://help.pandora.com).

Per istruzioni, vedi [help.fitbit.com](https://help.fitbit.com).

## Come ascoltare musica con l'app Deezer

Con l'app Deezer  su Versa 2, scarica le tue playlist Deezer e Flow direttamente sul tuo smartwatch. Tieni presente che per scaricare i brani sono necessari l'acquisto di un abbonamento Deezer e la connessione a una rete Wi-Fi. Per ulteriori informazioni sugli abbonamenti Deezer, visita [support.deezer.com](https://support.deezer.com).

Per istruzioni, vedi [help.fitbit.com](https://help.fitbit.com).

# Fitbit Pay

---

Versa 2 include un chip NFC incorporato, che consente di utilizzare carte di credito e debito sul tuo smartwatch.

## Uso di carte di credito e debito

Configura Fitbit Pay nella sezione Wallet dell'app Fitbit e utilizza il tuo smartwatch per effettuare acquisti in negozi che accettano pagamenti contactless.

Aggiungiamo continuamente nuove posizioni e società emittenti di carte al nostro elenco di partner. Per vedere se la tua carta di pagamento funziona con Fitbit Pay, vedi [fitbit.com/fitbit-pay/banks](https://fitbit.com/fitbit-pay/banks).

## Configurazione di Fitbit Pay

Per utilizzare Fitbit Pay, aggiungi almeno una carta di credito o debito di una banca partecipante alla sezione Wallet dell'app Fitbit. La sezione Wallet è dove puoi aggiungere e rimuovere carte di pagamento, impostare una carta predefinita per il tuo smartwatch, modificare un metodo di pagamento e rivedere gli ultimi acquisti.

1. Dalla scheda Oggi  nell'app Fitbit, tocca la tua immagine di profilo > riquadro Versa 2.
2. Tocca il riquadro **Wallet**.
3. Segui le istruzioni riportate sullo schermo per aggiungere una carta di pagamento. In alcuni casi, la banca può richiedere ulteriori verifiche. Se stai aggiungendo una carta per la prima volta, potrebbe esserti richiesto di impostare un codice PIN di 4 cifre per il tuo smartwatch. Tieni presente che devi avere attivato anche la protezione tramite passcode sul tuo smartphone.
4. Una volta aggiunta una carta, segui le istruzioni sullo schermo per attivare le notifiche sul tuo smartphone (se non hai ancora attivato le notifiche) per completare la configurazione.

Puoi aggiungere fino a 6 carte di pagamento alla sezione Wallet e scegliere la carta da utilizzare come opzione di pagamento predefinita.

## Acquisti

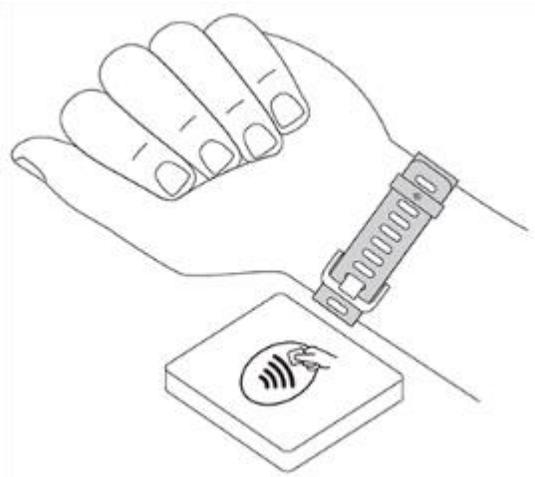
Effettua gli acquisti con Fitbit Pay in qualsiasi negozio che accetta pagamenti contactless. Per capire se il negozio accetta Fitbit Pay, cerca il simbolo seguente sul terminale di pagamento:



*Tutti i clienti eccetto quelli in Australia:*

1. Attiva Fitbit Pay.

- Se hai scelto Fitbit Pay come collegamento a pulsante, tieni premuto il pulsante sul tuo smartwatch per 2 secondi.
  - Se hai scelto un altro collegamento a pulsante, scorri il dito dall'alto verso il basso dello schermo. Una volta visualizzate le notifiche, scorri di nuovo verso il basso per aprire il centro di controllo. Tocca l'icona di Fitbit Pay  se hai scelto un altro collegamento a pulsante.
2. Se richiesto, inserisci il codice PIN di 4 cifre dello smartwatch. La carta predefinita appare sullo schermo.
  3. Per pagare con la carta predefinita, avvicina il polso al terminale di pagamento. Per pagare con una carta diversa, scorri per trovare la carta che desideri utilizzare e avvicina il polso al terminale di pagamento.



#### *Clienti in Australia:*

1. Se disponi di una carta di credito o debito di una banca australiana, avvicina lo smartwatch al terminale di pagamento per pagare. Se la tua carta è stata emessa da una banca al di fuori dell'Australia o se desideri pagare con una carta diversa da quella predefinita, completa i passaggi da 1 a 3 della sezione precedente.
2. Se richiesto, inserisci il codice PIN di 4 cifre dello smartwatch.
3. Se l'importo dell'acquisto è superiore a \$100 AU, segui le istruzioni del terminale di pagamento. Se viene richiesto un codice PIN, inserisci il codice PIN della tua carta (non dello smartwatch).

Quando il terminale riceve il pagamento, lo smartwatch vibra e viene visualizzata una conferma.

Se il terminale di pagamento non riconosce Fitbit Pay, accertati che lo smartwatch sia vicino al lettore e che il cassiere sappia che stai utilizzando un pagamento contactless.

---

Per maggiore sicurezza, devi indossare Versa 2 al polso per utilizzare Fitbit Pay.

---

Per ulteriori informazioni, visita [help.fitbit.com](https://help.fitbit.com).

### Modifica della carta predefinita

1. Dalla scheda Oggi  nell'app Fitbit, tocca la tua immagine di profilo > riquadro Versa 2.

2. Tocca il riquadro **Wallet**.
3. Trova la carta che desideri impostare come opzione predefinita.
4. Tocca **Imposta come predefinito su Versa 2**.

## Pagamento di pedaggi

Usa Fitbit Pay con lettori di pedaggi che accettano pagamenti con carte di credito o debito contactless. Per pagare con il tuo smartwatch, segui la procedura descritta in "[Uso di carte di credito e debito](#)" a pagina [48](#).

---

Paga con la stessa carta sul tuo smartwatch Fitbit quando tocchi il lettore di pedaggio all'inizio e alla fine del tuo viaggio. Assicurati che il dispositivo sia carico prima di partire.

---

# Aggiornamento, riavvio e cancellazione dei dati

---

Alcune procedure di risoluzione dei problemi possono richiedere il riavvio dello smartwatch, mentre la cancellazione dei dati è utile se desideri dare il tuo Versa 2 a un'altra persona. Aggiorna il tuo smartwatch per ricevere nuovi aggiornamenti del sistema operativo Fitbit.

## Aggiornamento di Versa 2

Aggiorna il tuo smartwatch per ottenere gli ultimi miglioramenti di funzionalità e aggiornamenti di prodotto.

Quando un aggiornamento è disponibile, appare una notifica nell'app Fitbit. Dopo aver avviato l'aggiornamento, appare una barra dei progressi su Versa 2 e nell'app Fitbit fino a quando l'aggiornamento non è completato. Tieni lo smartwatch e lo smartphone vicini durante l'aggiornamento.

---

L'aggiornamento di Versa 2 può consumare batteria. È consigliabile collegare lo smartwatch al caricabatteria prima di avviare un aggiornamento.

---

Per ulteriori informazioni, visita [help.fitbit.com](https://help.fitbit.com).

## Riavvio di Versa 2

Per riavviare il tuo smartwatch, tieni premuto il pulsante per 10 secondi fino a quando non vedi il logo Fitbit sullo schermo, quindi rilascia il pulsante.

Riavviando lo smartwatch non vengono eliminati i dati.

---

Versa 2 è dotato di piccoli fori sul dispositivo per l'altimetro e il microfono. Non tentare di riavviare il tuo dispositivo inserendo oggetti, come graffette, in questi fori, perché potrebbero danneggiare Versa 2.

---

## Arresto di Versa 2

Per spegnere lo smartwatch, apri l'app Impostazioni  > **Info** > **Arresto**.

Per accendere lo smartwatch, premi il pulsante.

Per informazioni su come conservare Versa 2 a lungo termine, vedi [help.fitbit.com](https://help.fitbit.com).

## Cancellazione dei dati di Versa 2

Se desideri dare il tuo Versa 2 a un'altra persona o restituirlo, prima cancella i tuoi dati personali:

Su Versa 2, apri l'app Impostazioni  > **Info** > **Ripristino di fabbrica**.

## Risoluzione dei problemi

Se Versa 2 non funziona correttamente, vedi le nostre procedure di risoluzione dei problemi seguenti. Visita [help.fitbit.com](https://help.fitbit.com) per ulteriori informazioni.

### Segnale del battito cardiaco mancante

Versa 2 rileva continuamente il battito cardiaco mentre ti alleni e nel corso della giornata. Se il sensore del battito cardiaco sul tuo smartwatch non riesce a rilevare un segnale, appaiono delle linee tratteggiate.



Se il tuo smartwatch non rileva un segnale di battito cardiaco, assicurati prima che il monitoraggio del battito cardiaco sia attivato nell'app Impostazioni  sullo smartwatch. Quindi, assicurati di indossare lo smartwatch correttamente, spostandolo più in alto o in basso sul polso oppure stringendo o allentando il cinturino. Versa 2 deve essere a contatto con la pelle. Dopo aver tenuto il braccio fermo e dritto per un breve momento, dovresti vedere di nuovo il battito cardiaco.

Per ulteriori informazioni, visita [help.fitbit.com](https://help.fitbit.com).

### Segnale GPS mancante

Fattori ambientali, tra cui edifici alti, fitti boschi, colline ripide e un cielo molto nuvoloso, possono interferire con la capacità del tuo smartphone di connettersi ai satelliti GPS. Se il tuo smartphone ricerca il segnale GPS durante un allenamento, appare **connessione...** in alto sullo schermo.



Per risultati ottimali, attendi che lo smartphone rilevi il segnale prima di iniziare l'esercizio.

## Connessione Wi-Fi non riuscita

Se Versa 2 non riesce a connettersi alla rete Wi-Fi, è possibile che sia stata inserita la password errata o che la password sia stata modificata:

1. Dalla scheda Oggi  nell'app Fitbit, tocca la tua immagine di profilo > riquadro Versa 2.
2. Tocca **Impostazioni Wi-Fi > Avanti**.
3. Tocca la rete che desideri utilizzare > **Rimuovi**.
4. Tocca **Aggiungi rete** e segui le istruzioni visualizzate sullo schermo per riconnetterti alla rete Wi-Fi.

Per controllare se la rete Wi-Fi funziona correttamente, connetti un altro dispositivo alla rete; se si connette, prova di nuovo a connettere il tuo smartwatch.

Se Versa 2 ancora non si connette alla rete Wi-Fi, assicurati che stai tentando di connettere lo smartwatch a una rete compatibile. Per risultati migliori, utilizza la rete Wi-Fi domestica. Versa 2 non riesce a connettersi a reti a 5 GHz Wi-Fi, WPA aziendali o pubbliche che richiedono credenziali di accesso, abbonamenti o profili. Per un elenco dei tipi di rete compatibili, vedi "[Connessione Wi-Fi](#)" a pagina 9.

Dopo aver verificato la compatibilità della rete, riavvia il tuo smartwatch e prova di nuovo a connetterti alla rete Wi-Fi. Se nell'elenco di reti disponibili sono presenti altre reti, ma non la tua rete preferita, sposta lo smartwatch più vicino al tuo router.

Se stai tentando di scaricare musica personale o podcast, assicurati che Versa 2 e il tuo computer siano connessi alla stessa rete Wi-Fi. Per una connessione Wi-Fi più stabile, tieni il tuo smartwatch vicino al router.

Per ulteriori informazioni, visita [help.fitbit.com](http://help.fitbit.com).

## Altri problemi

Se si verificano i seguenti problemi, riavvia lo smartwatch:

- Mancata sincronizzazione
- Mancata risposta a tocchi, scorrimenti o pressione dei pulsanti
- Mancata registrazione di passi o altri dati
- Non vengono visualizzate le notifiche

Per istruzioni, vedi "[Riavvio di Versa 2](#)" a pagina 51.

Per ulteriori informazioni, visita [help.fitbit.com](http://help.fitbit.com).

# Informazioni generali e specifiche

---

## Sensori e componenti

Fitbit Versa 2 contiene i seguenti sensori e motori:

- Accelerometro a 3 assi, che tiene traccia dei movimenti
- Altimetro, che tiene traccia dei cambiamenti di altitudine
- Tracker del battito cardiaco ottico
- Sensore luce ambientale
- Microfono
- Motore con vibrazione

## Materiali

L'alloggiamento e la fibbia su Versa 2 sono realizzati in alluminio anodizzato. Sebbene l'alluminio anodizzato possa contenere tracce di nichel e possa causare una reazione allergica in alcune persone sensibili al nichel, la quantità di nichel in tutti i prodotti Fitbit soddisfa la direttiva specifica dell'Unione Europea.

Il cinturino Classic fornito con Versa 2 è realizzato in silicone di alta qualità e confortevole, simile a quello utilizzato in molti orologi sportivi.

## Tecnologia wireless

Versa 2 contiene un radiotrasmittitore Bluetooth 4.0, un chip Wi-Fi e un chip NFC.

## Feedback aptico

Versa 2 contiene un motore di vibrazione per sveglie, obiettivi, notifiche, promemoria e app.

## Batteria

Versa 2 contiene una batteria ricaricabile ai polimeri di litio.

## Memoria

Versa 2 memorizza i tuoi dati, incluse statistiche giornaliere, informazioni sul sonno e cronologia di allenamento, per 7 giorni. Visualizza i tuoi dati cronologici nell'app Fitbit.

## Display

Versa 2 è dotato di un display AMOLED a colori.

## Dimensioni del cinturino

Le dimensioni dei cinturini sono mostrate di seguito. Tieni presente che i cinturini intercambiabili venduti separatamente possono variare leggermente.

Cinturino Small	Adatto a una circonferenza del polso compresa tra 140 e 180 mm (5,5" - 7,1")
Cinturino Large	Adatto a una circonferenza del polso compresa tra 180 e 220 mm (7,1" - 8,7")

## Condizioni ambientali

Temperatura di funzionamento	Da -10° a 45° C (Da 14° a 113° F)
Temperatura non operativa	Da -20° a -10° C (Da -4° a 14° F)  Da 45° a 60° C (Da 113° a 140° F)
Resistenza all'acqua	Resistente all'acqua fino a 50 metri
Altitudine massima di funzionamento	8.534 metri (28.000 piedi)

## Ulteriori informazioni

Per maggiori informazioni sul tuo smartwatch, come registrare i progressi nell'app Fitbit e come creare abitudini salutari con Fitbit Premium, visita [help.fitbit.com](https://help.fitbit.com).

## Garanzia e condizioni di restituzione

Trovi informazioni sulla garanzia e la politica per i resi di fitbit.com sul [nostro sito Web](#).

## Avvisi normativi e sulla sicurezza

---

Avviso per l'utente: il contenuto relativo alle normative per determinate aree può essere visualizzato anche sul dispositivo. Per visualizzare il contenuto:

**Impostazioni > Info > Info normative**

### USA: Dichiarazione della Federal Communications Commission (FCC)

Model FB507:

FCC ID: XRAFB507

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

**Settings > About > Regulatory Info**

#### Supplier's Declaration of Conformity

**Unique Identifier:** FB507

#### Responsible Party – U.S. Contact Information

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

#### FCC Compliance Statement (for products subject to Part 15)

This device complies with Part 15 of the FCC Rules.

Operation is subject to the following two conditions:

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

#### FCC Warning

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

**Note:** This equipment has been tested and found to comply with the limits for a Class B digital device, pursuant to part 15 of the FCC Rules. These limits are designed to provide reasonable protection against

harmful interference in a residential installation. This equipment generates, uses and can radiate radio frequency energy and, if not installed and used in accordance with the instructions, may cause harmful interference to radio communications. However, there is no guarantee that interference will not occur in a particular installation. If this equipment does cause harmful interference to radio or television reception, which can be determined by turning the equipment off and on, the user is encouraged to try to correct the interference by one or more of the following measures:

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

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

## Canada: Dichiarazione di Industry Canada (IC)

Model/Modèle FB507

IC: 8542A-FB507

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

**Settings > About > Regulatory Info**

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

**Paramètres > À propos > Informations réglementaires**

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

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

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

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

Operation is subject to the following two conditions:

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

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

1. cet appareil ne peut pas provoquer d'interférences et

2. cet appareil doit accepter Toute interférence, y compris les interférences qui peuvent causer un mauvais fonctionnement du dispositif

## Unione Europea (UE)

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

Hereby, Fitbit, Inc. declares that the radio equipment type Model FB507 is in compliance with Directive 2014/53/EU. The full text of the EU declaration of conformity is available at the following internet address: [www.fitbit.com/safety](http://www.fitbit.com/safety)

### **Vereinfachte EU-Konformitätserklärung**

Fitbit, Inc. erklärt hiermit, dass die Funkgerätypen Modell FB507 die Richtlinie 2014/53/EU erfüllen. Der vollständige Wortlaut der EU-Konformitätserklärungen kann unter folgender Internetadresse abgerufen werden: [www.fitbit.com/safety](http://www.fitbit.com/safety)

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

Por la presente, Fitbit, Inc. declara que el tipo de dispositivo de radio Modelo FB507 cumple con la Directiva 2014/53/UE. El texto completo de la declaración de conformidad de la UE está disponible en la siguiente dirección de Internet: [www.fitbit.com/safety](http://www.fitbit.com/safety)

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

Fitbit, Inc. déclare par la présente que les modèles d'appareils radio FB507 sont conformes à la Directive 2014/53/UE. Les déclarations UE de conformité sont disponibles dans leur intégralité sur le site suivant : [www.fitbit.com/safety](http://www.fitbit.com/safety)

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

Fitbit, Inc. dichiara che il tipo di apparecchiatura radio Modello FB507 è conforme alla Direttiva 2014/53/UE. Il testo completo della dichiarazione di conformità UE è disponibile al seguente indirizzo Internet: [www.fitbit.com/safety](http://www.fitbit.com/safety)



## Classificazione IP

Il Modello FB507 ha un grado di resistenza all'acqua IP X8 in base allo standard IEC 60529, ossia può essere immerso fino a 50 metri.

Fai riferimento all'inizio di questa sezione per istruzioni su come accedere alla classificazione IP del tuo prodotto.

Argentina



Australia e Nuova Zelanda



Bielorussia



Unione doganale



Cina

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

Settings > About > Regulatory Info

**China RoHS**

部件名称	有毒和危险品					
Part Name	Toxic and Hazardous Substances or Elements					
Model FB507	铅 (Pb)	水银 (Hg)	镉 (Cd)	六价铬 (Cr(VI))	多溴化苯 (PBB)	多溴化二苯 醚 (PBDE)
表带和表扣 (Strap and Buckle)	0	0	0	0	0	0

## China RoHS

部件名称	有毒和危险品					
Part Name	Toxic and Hazardous Substances or Elements					
Model FB507	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 (Electronics)	--	0	0	0	0	0
电池 (Battery)	0	0	0	0	0	0
充电线 (Charging Cable)	0	0	0	0	0	0

本表格依据 SJ/T 11364 的规定编制

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

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



CMIIT ID 2019DJ7444

Frequency band: 2400-2483.5 MHz NFC: 13.56MHz

Transmitted power: Max EIRP, 15.4dBm

Occupied bandwidth: BLE: 2MHz, BT: 1MHz, NFC: 2.3 kHz, WiFi: 20MHz

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

CMIIT ID displayed: On packaging

## India

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

**Settings > About > Regulatory Info**

## Indonesia

62652/SDPPI/2019  
3788

## Israele

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

## Giappone

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

**Settings > About > Regulatory Info**



**R** 201-190454

## Messico



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

## Marocco



AGREE PAR L'ANRT MAROC

Numéro d'agrément: MR 20768 ANRT 2019

Date d'agrément: 29/08/2019

## Nigeria

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

## Oman

OMAN – TRA TRA/TA-R/7991/19 D090258

## Pakistan

N. TAC: 9.9585/2019



Model: FB507

Serial No: Refer to retail box

Year of Manufacture: 2019

## Filippine



## Serbia



## Corea del Sud



본 제품의 전자파흡수율은 과학기술정보통신부의「전자파 인체보호기준」을 만족합니다.

본 제품은 국립전자파연구원의「전자파흡수율 측정기준」에 따라 최대출력 조건에서 머리에 근접하여 시험되었으며, 최대 전자파흡수율 측정값은 다음과 같습니다.

모델명 (Modello)	머리 전자파흡수율 (Head SAR)
FB507	0,127 W/kg

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.\***

Translation:

Class B devices (broadcast communications equipment for home use): EMC registration is mainly for household use (B class) and can be used in all areas get this device.

## 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。

Translation:

Article 12

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

Article 14

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

使用過度恐傷害視力」

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

Translation:

“Excessive use may cause damage to vision”

Rest for 10 minutes after every 30 minutes.

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

電池警語：

此裝置使用鋰電池。

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

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

Translation:

Battery warning:

This device uses a lithium-ion battery.

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

- Do not disassemble, puncture or damage the device or battery.
- Do not remove or try to remove the battery that the user cannot replace.

- Do not expose the battery to flames, explosions or other hazards.
- Do not use sharp objects to remove the battery.

#### Taiwan RoHS

設備名稱：智慧型手錶 , 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 <sup>6+</sup> )	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>						

#### Emirati Arabi Uniti

TRA Registered No: ER73716/19  
 Dealer No: DA35294/14  
 Model: FB507  
 Type: Smartwatch

## Gran Bretagna

### Simplified UK Declaration of Conformity

Hereby, Fitbit, Inc. declares that the radio equipment type Model FB507 is in compliance with Radio Equipment Regulations 2017. The full text of the UK declaration of conformity is available at the following internet address: [www.fitbit.com/safety](http://www.fitbit.com/safety)



## Vietnam



## Zambia



ZMB / ZICTA / TA / 2019 / 8 / 21

## Informazioni sulla sicurezza

Questa apparecchiatura è stata testata per verificare la conformità alla certificazione di sicurezza in base alle specifiche dello Standard EN: EN60950-1:2006 + A11:2009 + A1:2010 + A12:2011 + A2:2013 & EN62368-1:2014 + A11:2017.

