



# fitbit versa

LITE EDITION



Manual del usuario  
Versión 2.6

# Índice

---

<b>Empezar .....</b>	<b>6</b>
Contenido de la caja .....	6
<b>Configuración de Versa Edición Lite .....</b>	<b>7</b>
Carga del smartwatch .....	7
Configuración con el teléfono o la tableta .....	9
Configuración con un PC con Windows 10 .....	9
Consulta de datos en la aplicación de Fitbit .....	10
<b>Cómo llevar Versa Edición Lite.....</b>	<b>11</b>
Colocación durante los ejercicios y durante el resto del día .....	11
Mano dominante .....	12
<b>Cambia la correa .....</b>	<b>13</b>
Quitar una correa .....	13
Colocar una correa .....	14
<b>Opciones básicas.....</b>	<b>15</b>
Navegación por Versa Edición Lite .....	15
Navegación básica .....	15
Accesos directos del botón .....	16
Ajuste de la configuración .....	18
Comprueba el nivel de batería .....	19
Desactivación de la pantalla .....	20
Cuidado de Versa Edición Lite.....	20
<b>Aplicaciones y formatos del reloj.....</b>	<b>21</b>
Cambio de formato del reloj.....	21
Apertura de aplicaciones .....	22
Organización de aplicaciones.....	22
Descarga de otras aplicaciones.....	22
Eliminación de aplicaciones .....	22
Actualización de aplicaciones .....	22

<b>Estilo de vida .....</b>	<b>24</b>
Starbucks.....	24
Agenda .....	24
Tiempo .....	24
Consulta del tiempo.....	24
Adición o eliminación de una ciudad.....	25
<b>Notificaciones del teléfono.....</b>	<b>26</b>
Configuración de notificaciones .....	26
Visualización de notificaciones entrantes .....	26
Gestionar notificaciones .....	27
Desactivación de notificaciones.....	27
Aceptación o rechazo de llamadas de teléfono.....	28
Respuesta de los mensajes (en teléfonos Android) .....	28
<b>Precisión.....</b>	<b>30</b>
Uso de la aplicación Alarmas .....	30
Cómo descartar o posponer una alarma .....	30
Uso de la aplicación Temporizador.....	31
<b>Actividad y bienestar .....</b>	<b>32</b>
Mira tus estadísticas .....	32
Monitorización de un objetivo diario de actividad.....	33
Selección de un objetivo.....	33
Monitorización de una actividad por horas.....	33
Monitoriza tu sueño.....	34
Fija un objetivo de sueño.....	34
Información sobre los hábitos de sueño .....	34
Visualización del ritmo cardíaco .....	34
Práctica de la respiración guiada .....	35
<b>Ejercicio y salud cardíaca .....</b>	<b>36</b>
Monitorización automática del ejercicio .....	36
Monitorización y análisis de ejercicios con la aplicación Ejercicio .....	36

Requisitos del GPS .....	36
Monitorización de un ejercicio .....	37
Personalización de atajos y de la configuración de ejercicios.....	37
Comprobación del resumen de entrenamientos .....	39
Comprobación del ritmo cardiaco .....	39
Zonas personalizadas de ritmo cardiaco .....	40
Obtener minutos en zona activa .....	40
Cómo compartir la actividad.....	41
Visualización de la puntuación sobre la capacidad aeróbica .....	41
<b>Control musical y podcasts .....</b>	<b>42</b>
<b>Actualización, reinicio y borrado.....</b>	<b>43</b>
Actualización de Versa Edición Lite .....	43
Reinicio de Versa Edición Lite .....	43
Apagado de Versa Edición Lite.....	43
Borrado de Versa Edición Lite.....	44
<b>Solución de problemas .....</b>	<b>45</b>
Ausencia de señal de ritmo cardiaco .....	45
Ausencia de señal GPS .....	46
Otros problemas .....	46
<b>Información general y especificaciones.....</b>	<b>47</b>
Sensores y componentes .....	47
Materiales .....	47
Tecnología inalámbrica .....	47
Información acerca de la tecnología de tacto .....	47
Batería.....	47
Cable de carga.....	47
Memoria.....	48
Pantalla .....	48
Tamaño de la correa .....	48
Condiciones ambientales .....	48

Más información .....48

Garantía y política de devoluciones.....48

# Empezar

---

Deja que el smartwatch Fitbit Versa Edición Lite, colorido y fácil de utilizar, te inspire a lograr tus objetivos y a vivir intrépidamente.

Dedica un momento a consultar toda la información de seguridad en [fitbit.com/safety](https://www.fitbit.com/safety). Versa Edición Lite no está diseñado para ofrecer datos médicos ni científicos.

## Contenido de la caja

La caja de Versa Edición Lite incluye:



Smartwatch con correa pequeña (varía en color y material)



Cable de carga



Correa grande adicional

Las correas desmontables de Versa Edición Lite vienen en una gran variedad de colores y materiales, y se venden por separado.

# Configuración de Versa Edición Lite

---

Para obtener la mejor experiencia, usa la aplicación de Fitbit para iPhones y iPads o teléfonos Android. También puedes configurar Versa Edición Lite en dispositivos con Windows 10. Si no tienes un teléfono o una tableta compatibles, usa un PC con Windows 10 habilitado para Bluetooth. Ten en cuenta que se requiere un teléfono para recibir las notificaciones de llamadas, texto, calendario y de la aplicación del móvil.

Para crear una cuenta de Fitbit, se te pedirá que indiques tu fecha de cumpleaños, estatura, peso y sexo con el fin de calcular la longitud de tu zancada y estimar la distancia recorrida, el metabolismo basal y las calorías que quemas. Después de configurar tu cuenta, los demás usuarios de Fitbit podrán ver tu nombre, la inicial de tu apellido y tu imagen de perfil. Tienes la opción de compartir otra información, pero la mayoría de la información que proporcionas para crear una cuenta es privada de forma predeterminada.

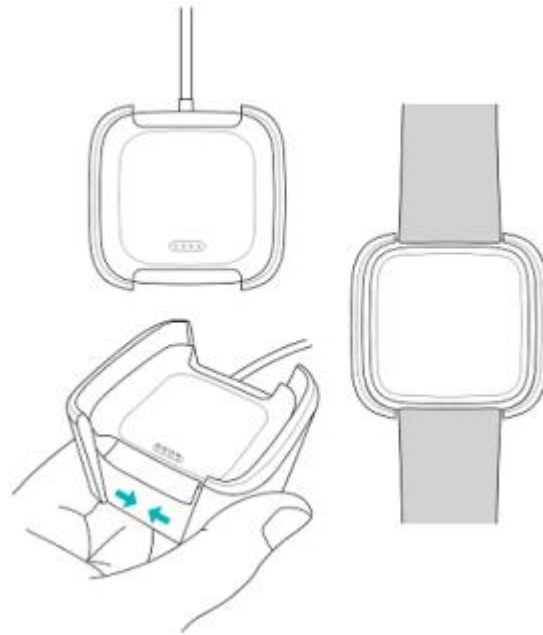
## Carga del smartwatch

La batería completamente cargada de un smartwatch Versa Edición Lite tiene una duración de más de cuatro días. La duración de la batería y los ciclos de carga varían en función del uso y de otros factores. Los resultados reales diferirán.

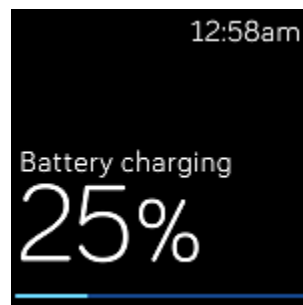
Para cargar Versa Edición Lite:

1. Conecta el cable de carga al puerto USB de tu ordenador, a un cargador de pared USB con certificación UL o a otro dispositivo de carga de baja potencia.

2. Aprieta la pinza y coloca Versa Edición Lite en la base de carga. Las clavijas de la base de carga deben estar alineadas con los puntos de contacto dorados de la parte posterior del smartwatch. El porcentaje cargado aparece en la pantalla.



Mientras se carga el smartwatch, toca la pantalla dos veces para encenderla y comprobar el nivel de la batería. Toca de nuevo para usar Versa Edición Lite.






## Configuración con el teléfono o la tableta

Configura Versa Lite mediante la aplicación de Fitbit. La aplicación de Fitbit es compatible con los teléfonos y tabletas más populares.



Para empezar:

1. Descarga la aplicación de Fitbit:
  - [App Store de Apple](#) para iPhone y iPad
  - [Google Play Store](#) para teléfonos Android
  - [Microsoft Store](#) para dispositivos con Windows 10
2. Instala la aplicación y ábrela.
  - Si ya tienes una cuenta de Fitbit, inicia sesión en ella y toca la pestaña Hoy  > tu imagen de perfil > **Configurar un dispositivo**.
  - Si no tienes una cuenta de Fitbit, toca **Únete a Fitbit** para que te guíe a través de una serie de preguntas para crear una cuenta de Fitbit.
3. Sigue las instrucciones que aparecen en pantalla para conectar Versa Edición Lite con tu cuenta.

Cuando hayas terminado la configuración, consulta la guía para conocer mejor tu nuevo smartwatch y explora la aplicación de Fitbit.


Para más información, ver [help.fitbit.com](https://help.fitbit.com).

## Configuración con un PC con Windows 10

Si no tienes un teléfono compatible, puedes configurar y sincronizar Versa Edición Lite mediante un PC con Windows 10 equipado con Bluetooth y la aplicación de Fitbit.

Cómo conseguir la aplicación de Fitbit para usarla en tu ordenador:

1. Haz clic en el botón Inicio de tu PC y abre la tienda Microsoft Store.
2. Busca "aplicación de Fitbit" y, cuando la encuentres, haz clic en **Gratis** para descargar la aplicación en tu ordenador.

3. Haz clic en la **cuenta de Microsoft** para iniciar sesión con tu cuenta de Microsoft existente. Si aún no tienes una cuenta en Microsoft, sigue las instrucciones que aparecen en pantalla para crear una cuenta nueva.
4. Abre la aplicación.
  - Si ya tienes una cuenta de Fitbit, inicia sesión en ella y toca el icono Cuenta  > **Configurar un dispositivo.**
  - Si no tienes una cuenta de Fitbit, toca **Únete a Fitbit** para que te guíe a través de una serie de preguntas para crear una cuenta de Fitbit.
5. Sigue las instrucciones que aparecen en pantalla para conectar Versa Edición Lite con tu cuenta.

Cuando hayas terminado la configuración, consulta la guía para conocer mejor tu nuevo smartwatch y explora la aplicación de Fitbit.

## Consulta de datos en la aplicación de Fitbit

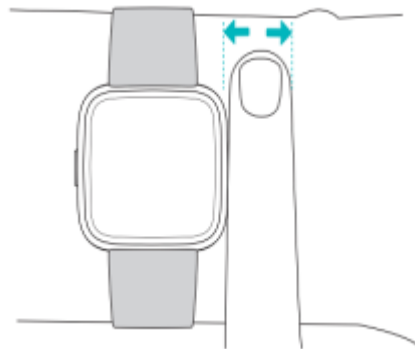
Abre la aplicación de Fitbit en tu teléfono o tableta para consultar tu historial de actividad, ver tus fases del sueño, registrar el alimento y el agua ingeridos, participar en desafíos y mucho más.

## Cómo llevar Versa Edición Lite

Ponte Versa Edición Lite en la muñeca. Si necesitas colocar una correa de otro tamaño o si has comprado otra, consulta las instrucciones de "[Cambiar la correa](#)" en la página 13.

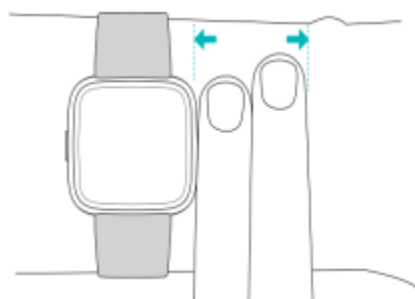
### Colocación durante los ejercicios y durante el resto del día

Cuando no estés practicando ningún ejercicio, lleva Versa Edición Lite colocado un dedo por encima del hueso de la muñeca.



Para optimizar la monitorización del ritmo cardiaco mientras haces ejercicio:

- Durante un entrenamiento, prueba a llevar puesto el smartwatch en un lugar más elevado de la muñeca para mejorar el ajuste. En muchos ejercicios (como el levantamiento de pesas o el ciclismo), se dobla la muñeca con frecuencia, por lo que es más probable que se produzcan interferencias en la señal del ritmo cardiaco si el smartwatch se encuentra más pegado a la muñeca.




- Lleva puesto el smartwatch en la parte superior de la muñeca y asegúrate de que la parte posterior de este esté en contacto con la piel.

- Considera apretar la correa antes de un entrenamiento y aflojarla cuando termines. La correa debe ajustarse sin llegar a apretar (una pulsera apretada restringe el flujo sanguíneo, lo que puede afectar a la señal de ritmo cardíaco).

## Mano dominante

Para lograr una precisión óptima, debes especificar si llevas puesto Versa Edición Lite en la mano dominante o en la no dominante. La mano dominante es la que usas para comer y escribir. De forma predeterminada, el ajuste de la muñeca está configurado en la mano no dominante. Si llevas puesto Versa Lite en la mano dominante, cambia el ajuste de muñeca en la aplicación de Fitbit:

En la pestaña Hoy  de la aplicación de Fitbit, toca tu imagen de perfil > baldosa de Versa Edición Lite > **Muñeca > Dominante**.

## Cambia la correa

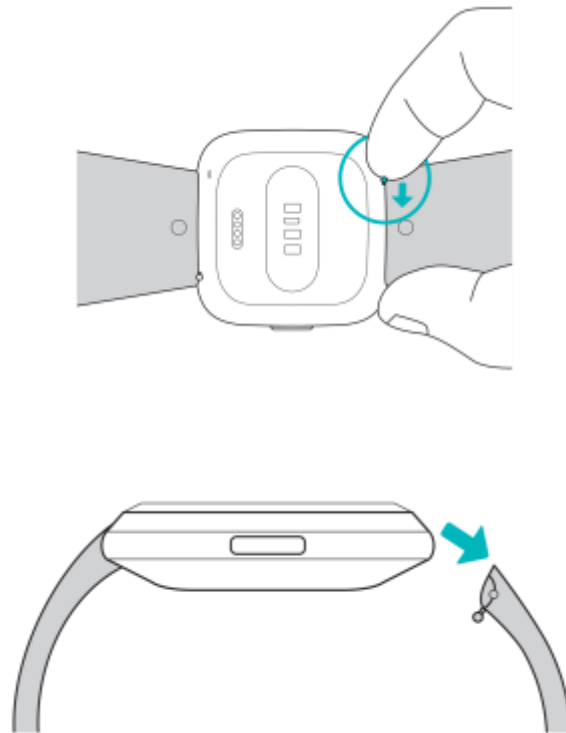
---

Versa Edición Lite viene con una correa pequeña conectada y una correa inferior grande adicional en la caja. Tanto la correa superior como la inferior se pueden cambiar por correas intercambiables, que se venden por separado en [fitbit.com](https://www.fitbit.com). Para conocer las medidas de las pulseras, consulta "Tamaño de la correa" en la página 48.

Las correas de Fitbit Versa 2 y Fitbit Versa son compatibles con Versa Edición Lite.

### Quitar una correa

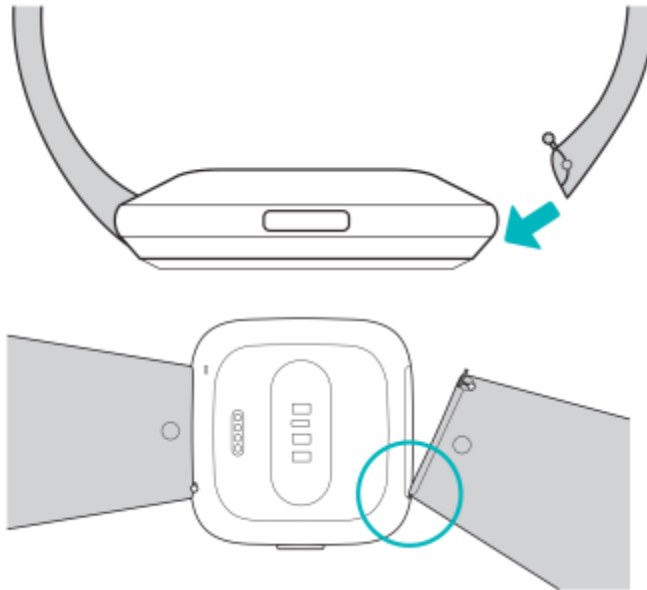
1. Dale la vuelta a Versa Edición Lite y busca la palanca de liberación rápida.
2. Mientras presionas la palanca de liberación rápida hacia adentro, saca suavemente la correa del smartwatch para soltarlo.



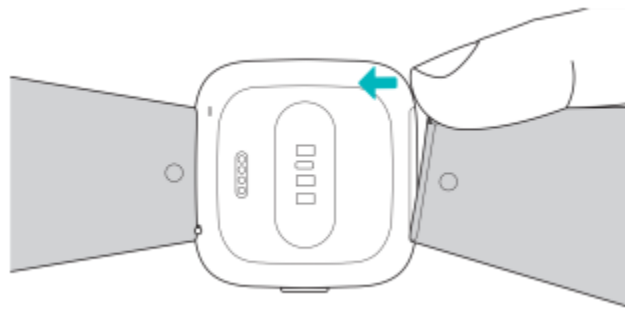
3. Haz lo mismo en el otro lado.

## Colocar una correa

1. Para colocar la correa, sujétala en un ángulo de 45° y desliza la clavija (en el lado opuesto de la palanca de liberación rápida) por la ranura del smartwatch.



2. Mientras presionas en la palanca hacia dentro, desliza el otro extremo de la correa para encajarlo en su sitio.



3. Una vez insertados ambos extremos de la clavija, suelta la palanca.

# Opciones básicas

---

Aprende a navegar, comprobar el nivel de la batería y cuidar tu smartwatch.

## Navegación por Versa Edición Lite

Versa Edición Lite tiene una pantalla táctil LCD en color y un botón de retroceso.

Navega por Versa Edición Lite tocando la pantalla, deslizando el dedo de lado a lado y de arriba abajo o pulsando el botón de retroceso. Para no gastar la batería, la pantalla del smartwatch se apaga cuando no se está usando.

### Navegación básica

La pantalla de inicio es el reloj.

- Desliza hacia abajo para ver las notificaciones.
- Vuelve a deslizar con el dedo hacia abajo desde la parte superior de la pantalla para acceder a los accesos directos a los controles musicales, Fitbit Pay y la configuración rápida. Los accesos directos desaparecen después de 2 segundos. Desliza hacia abajo para verlos de nuevo.
- Desliza hacia arriba para ver tus estadísticas diarias.
- Desliza a la izquierda para ver las aplicaciones de tu smartwatch.
- Pulsa el botón para volver a una pantalla anterior o regresar al formato del reloj.



## Accesos directos del botón

Mantén pulsado el botón de retroceso de Versa Lite para poder acceder más rápido a ciertos ajustes.


### Elección de un acceso directo

Mantén pulsado el botón durante 2 segundos para activar controles de música, notificaciones o determinadas aplicaciones.





La primera vez que utilizas el acceso directo del botón, seleccionas la función que se activa. Para cambiar más tarde la función que se activa al mantener pulsado el botón, abre la aplicación




Configuración  en el smartwatch y toca la opción **Botón izquierdo**.





### Configuración rápida

Desliza el dedo hacia abajo desde la parte superior de la pantalla. Cuando aparezcan las notificaciones, desliza de nuevo con el dedo para abrir el centro de control. Toca el icono de la configuración rápida





para acceder a determinados ajustes.

<p>No molestar </p>	<p>Cuando el ajuste No molestar está activado:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Las notificaciones, las celebraciones de objetivos y los avisos están desactivados.</li> <li>• Verás un icono de No molestar  en la parte superior de la pantalla cuando deslizas el dedo hacia arriba para ver tus estadísticas.</li> </ul> <p>No puedes activar el ajuste No molestar ni el modo sueño al mismo tiempo.</p>
<p>Modo nocturno </p>	<p>Cuando el ajuste Modo sueño está activado:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Las notificaciones, las celebraciones de objetivos y los avisos están desactivados.</li> <li>• El brillo de la pantalla está configurado para que se atenúe.</li> <li>• La pantalla permanece apagada al girar la muñeca.</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>Verás el icono del Modo sueño  en la parte superior de la pantalla cuando deslices el dedo hacia arriba para ver tus estadísticas.</li> </ul> <p>El Modo sueño se desactiva automáticamente al establecer un horario de sueño. Para configurar un horario, abre la aplicación Configuración  y toca <b>Modo sueño &gt; Horario</b>. El ajuste Modo sueño se apaga automáticamente en el momento en que defines un horario, incluso si lo activaste manualmente.</p> <p>No puedes activar el ajuste No molestar ni el modo sueño al mismo tiempo.</p>
Activar pantalla 	<p>Cuando estableces la activación de pantalla en Automático, la pantalla se enciende cada vez que giras la muñeca.</p> <p>Si configuras la activación de pantalla en Manual, debes pulsar el botón o tocar la pantalla para encenderla.</p>
Brillo 	Ajusta el brillo de la pantalla.

## Ajuste de la configuración

Gestiona ajustes básicos en la aplicación Configuración  :

Minutos en Zona Activa	Activa o desactiva las notificaciones del objetivo semanal de los Minutos en Zona Activa.
Brillo	Cambia el brillo de la pantalla.
No molestar	Desactiva todas las notificaciones o elige activar automáticamente el modo No molestar mientras usas la aplicación Ejercicio  .
Monitorización del ritmo cardíaco	Activa o desactiva la monitorización del ritmo cardíaco.
Notificaciones de zonas de ritmo cardíaco	Activa o desactiva las alertas de zonas de ritmo cardíaco que recibes durante la actividad diaria. Para obtener más información, consulta <a href="https://help.fitbit.com">help.fitbit.com</a> .
Botón izquierdo	Elige la función que activa el botón.

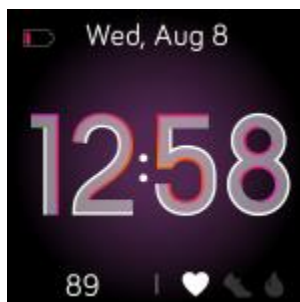
Tiempo de espera de pantalla	Elige cuánto tiempo permanece la pantalla encendida después de dejar de interactuar con el smartwatch.
Activar pantalla	Cambia si la pantalla se enciende al girar la muñeca.
Modo nocturno	Ajusta la configuración del Modo sueño, incluida la definición de un horario para que el modo se active y desactive automáticamente.
Vibraciones	Ajusta la intensidad de la vibración del smartwatch.

Toca un ajuste para configurarlo. Desliza hacia arriba para ver la lista completa de ajustes.

## Comprueba el nivel de batería

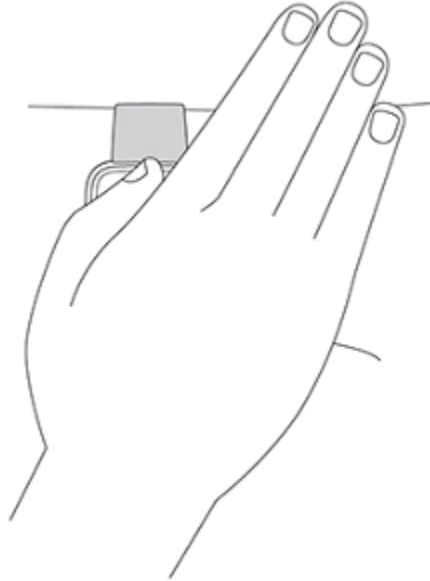
Desliza el dedo hacia abajo desde la parte superior de la pantalla. El icono del nivel de la batería se encuentra en la parte superior izquierda.

Cuando la batería del smartwatch es baja (menos de 24 horas restantes), aparece un indicador de batería de color rojo en el formato del reloj. Si el nivel de carga de la batería del smartwatch es muy bajo (menos de 4 horas restantes), el indicador de batería parpadea.



## Desactivación de la pantalla

Para apagar la pantalla de tu smartwatch cuando no esté en uso, cubre brevemente el formato del reloj con la mano opuesta, pulsa el botón o aleja la muñeca del cuerpo.

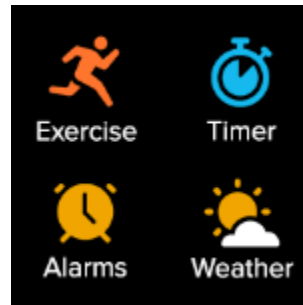


## Cuidado de Versa Edición Lite

Es muy importante limpiar y secar Versa Edición Lite con frecuencia. Para obtener más información, consulta [fitbit.com/productcare](https://fitbit.com/productcare).


# Aplicaciones y formatos del reloj

Las galerías de aplicaciones y de formatos del reloj de Fitbit ofrecen diversas opciones para personalizar el smartwatch y satisfacer así una gran variedad de necesidades cotidianas, de salud, actividad física y registro de tiempo.





## Cambio de formato del reloj

La galería de relojes de Fitbit ofrece una variedad de formatos del reloj para que personalices tu smartwatch.

1. En la pestaña Hoy  de la aplicación de Fitbit, toca tu imagen de perfil > baldosa de Versa Edición Lite.
2. Toca **Formatos del reloj** > **Todos**.
3. Consulta los formatos del reloj disponibles. Toca un formato del reloj para ver una vista detallada.
4. Toca **Seleccionar** para añadir el formato del reloj a Versa Edición Lite.

Guarda hasta 5 formatos del reloj para alternar entre uno y otro:

- Cuando seleccionas un nuevo formato del reloj, se guarda automáticamente a menos que ya tengas 5 formatos del reloj guardados.
- Para ver los formatos del reloj guardados desde el smartwatch, abre la aplicación Relojes  y desliza el dedo para encontrar el formato del reloj que quieres usar. Toca para seleccionarlo.
- Para ver los formatos del reloj guardados en la aplicación de Fitbit, toca la pestaña Hoy  > tu foto de perfil > la imagen del dispositivo > **Formatos del reloj**. Verás los formatos del reloj guardados en Mis formatos de reloj.
  - Para quitar un formato del reloj, toca el formato del reloj > **Eliminar formato del reloj**.
  - Para cambiar a un formato del reloj guardado, toca el formato del reloj > **Seleccionar**.


## Apertura de aplicaciones

En la pantalla del reloj, desliza a la izquierda para ver las aplicaciones instaladas en tu smartwatch. Para abrir una aplicación, tócala.

## Organización de aplicaciones

Para cambiar la posición de una aplicación en Versa Edición Lite, mantén pulsada una aplicación hasta que se seleccione y arrástrala a una nueva ubicación. La aplicación se selecciona cuando el icono aumenta ligeramente de tamaño y el smartwatch vibra.


## Descarga de otras aplicaciones

1. En la pestaña Hoy  de la aplicación de Fitbit, toca tu imagen de perfil > baldosa de Versa Edición Lite.
2. Toca en **Aplicaciones > Todas las aplicaciones**.
3. Examina las aplicaciones disponibles. Cuando encuentres la que quieras instalar, tócala o haz clic en ella.
4. Toca **Instalar** para añadir la aplicación a Versa Edición Lite.

Para más información, ver [help.fitbit.com](https://help.fitbit.com).

## Eliminación de aplicaciones

Puedes eliminar la mayoría de las aplicaciones instaladas en Versa Lite:

1. En la pestaña Hoy  de la aplicación de Fitbit, toca tu imagen de perfil > baldosa de Versa Edición Lite.
2. Toca **Aplicaciones**.
3. En la pestaña Mis aplicaciones, toca la aplicación que quieras quitar. Puede que tengas que deslizar el dedo hacia arriba para encontrarla.
4. Toca **Quitar**.

## Actualización de aplicaciones

Puede que, en ocasiones, tengas que actualizar las aplicaciones instaladas en Versa Edición Lite.

Para actualizar una aplicación:

1. En la pestaña Hoy  de la aplicación de Fitbit, toca tu imagen de perfil > baldosa de Versa Edición Lite.

2. Toca **Aplicaciones**.
3. En la pestaña Mis aplicaciones, busca la aplicación que quieras actualizar. Puede que tengas que deslizar el dedo hacia arriba para encontrarla.
4. Toca el botón rosa **Actualizar** situado junto a la aplicación.


## Estilo de vida

---

Utiliza aplicaciones para estar al tanto de lo más importante. Consulta "[Aplicaciones y formatos del reloj](#)" en la página 21 para obtener instrucciones sobre cómo añadir y eliminar aplicaciones.


Para más información, ver [help.fitbit.com](http://help.fitbit.com).

## Starbucks

Añade tu tarjeta de Starbucks o tu número del programa Starbucks Rewards a la galería de aplicaciones de Fitbit de la aplicación de Fitbit y usa la aplicación de Starbucks  para pagar desde la muñeca.


Para más información, ver [help.fitbit.com](http://help.fitbit.com).

## Agenda

Conecta el calendario de tu teléfono en la aplicación de Fitbit para ver próximos eventos del calendario de hoy y mañana en la aplicación Agenda  desde tu smartwatch.

Para más información, ver [help.fitbit.com](http://help.fitbit.com).

## Tiempo

Consulta el tiempo en tu ubicación actual, así como en otras dos ubicaciones que elijas en la aplicación Tiempo  de tu smartwatch.

### Consulta del tiempo



Abre la aplicación Tiempo para ver las condiciones meteorológicas en tu ubicación actual. Desliza con el dedo hacia la izquierda para ver el tiempo en otras ubicaciones que hayas añadido.

Si no aparece el tiempo en tu ubicación actual, comprueba que tengas activados los servicios de ubicación en la aplicación de Fitbit. Si cambias la ubicación o no ves los datos actualizados de tu ubicación actual, sincroniza el smartwatch para ver tu nueva ubicación y los datos más recientes en la aplicación Tiempo.

Selecciona la unidad de temperatura en la aplicación de Fitbit. Para obtener más información, visita [help.fitbit.com](http://help.fitbit.com).



## Adición o eliminación de una ciudad

1. En la pestaña Hoy  de la aplicación de Fitbit, toca tu imagen de perfil > baldosa de Versa Edición Lite.
2. Toca **Aplicaciones**.
3. En la pestaña Mis aplicaciones, toca el icono del engranaje  junto a **Tiempo**. Es posible que debas deslizar hacia arriba para encontrar la aplicación.
4. Toca **Añadir ciudad** para añadir hasta 2 ubicaciones adicionales, o bien toca **Editar** > el icono **X** para eliminar una ubicación. Ten en cuenta que la ubicación actual no se puede eliminar.


# Notificaciones del teléfono

---

Versa Edición Lite puede mostrar notificaciones de llamadas, mensajes de texto, calendario y notificaciones de la aplicación desde tu teléfono para mantenerte informado. Para recibir notificaciones, mantén el smartwatch a 30 pies del teléfono.

## Configuración de notificaciones

Comprueba que tu teléfono tiene el Bluetooth encendido y puede recibir notificaciones (normalmente en Configuración > Notificaciones). Después, configura las notificaciones:

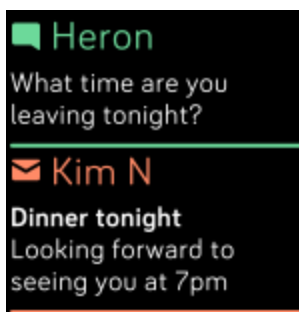
1. En la pestaña Hoy  de la aplicación de Fitbit, toca tu imagen de perfil > baldosa de Versa Edición Lite.
2. Toca **Notificaciones**.
3. Sigue las instrucciones en pantalla para enlazar el smartwatch si no lo has hecho ya. Las notificaciones de llamadas, mensajes de texto y calendario se activan automáticamente.
4. Para activar las notificaciones de las aplicaciones instaladas en tu teléfono, como Fitbit o WhatsApp, toca **Notificaciones de aplicaciones** y activa las notificaciones que quieras ver.

Ten en cuenta que, si tienes un iPhone o iPad, Versa Edición Lite muestra las notificaciones de todos los calendarios sincronizados con la aplicación de calendario. Si tienes un dispositivo Android, en Versa Edición Lite aparecerán las notificaciones de calendario de la aplicación que hayas elegido durante la configuración.

Para más información, ver [help.fitbit.com](https://help.fitbit.com).

## Visualización de notificaciones entrantes

Al recibir una notificación, tu smartwatch vibra. Si no puedes leer la notificación cuando llega, puedes consultarla más tarde deslizando con el dedo hacia abajo desde la parte superior de la pantalla.



---

Si el nivel de la batería del smartwatch está a punto de agotarse, las notificaciones no harán que Versa Edición Lite vibre o que la pantalla se encienda.

---

## Gestionar notificaciones

Versa Edición Lite puede guardar hasta 30 notificaciones, tras lo cual las más antiguas se sustituirán por las más nuevas que vayan llegando.


Para gestionar las notificaciones:

- Desliza el dedo hacia abajo desde la parte superior de la pantalla para ver las notificaciones y toca cualquiera para ampliarla.
- Para eliminar una notificación, toca para expandirla y, a continuación, desliza el dedo hacia la parte inferior y toca **Borrar**.
- Para eliminar todas las notificaciones a la vez, desliza hacia la parte superior de las notificaciones y toca **Borrar todo**.



## Desactivación de notificaciones

Desactiva algunas notificaciones en la aplicación de Fitbit o desactiva todas ellas en la configuración rápida de Versa Edición Lite. Cuando todas las notificaciones estén desactivadas, el smartwatch no vibrará y la pantalla no se encenderá en el momento que recibas una notificación en el teléfono.

Para desactivar algunas notificaciones:

1. En la pestaña Hoy  de la aplicación de Fitbit de tu teléfono, toca tu imagen de perfil > baldosa de Versa Edición Lite > **Notificaciones**.
2. Desactiva todas las notificaciones que ya no desees recibir en tu smartwatch.

Para desactivar todas las notificaciones:

1. Desliza el dedo hacia abajo desde la parte superior de la pantalla. Cuando aparezcan las notificaciones, desliza de nuevo con el dedo para abrir el centro de control. Toca el icono de la configuración rápida .
2. Toca el icono No molestar . Todas las notificaciones, entre ellas, las celebraciones de objetivos y los avisos, están desactivadas.



Ten en cuenta que si utilizas el ajuste No molestar del teléfono, dejarás de recibir notificaciones en tu smartwatch hasta que desactives este ajuste.

## Aceptación o rechazo de llamadas de teléfono

Al enlazarlo a un iPhone o un teléfono Android (versión 8.0 o superior), Versa Edición Lite te permite aceptar o rechazar llamadas entrantes del teléfono. Si tu teléfono tiene instalada una versión antigua del sistema operativo Android, puedes rechazar las llamadas en el smartwatch, pero no puedes aceptarlas.

Para aceptar una llamada, toca el icono verde del teléfono en la pantalla de tu smartwatch. Ten en cuenta que no puedes hablar al smartwatch: al aceptar una llamada, respondes a esta en el teléfono más cercano. Para rechazar una llamada, toca el icono del teléfono rojo para enviar la llamada entrante al buzón de voz.


El nombre de quien llama aparecerá si dicha persona figura en tu lista de contactos; de lo contrario, verás un número de teléfono.



## Respuesta de los mensajes (en teléfonos Android)

Responde directamente a los mensajes de texto y notificaciones de determinadas aplicaciones en el smartwatch con respuestas rápidas preestablecidas. Mantén tu teléfono cerca con la aplicación de Fitbit ejecutándose en segundo plano para responder a los mensajes desde el smartwatch.

Para responder a un mensaje:

1. Abre la notificación a la que quieres responder.
2. Toca **Responder**. Si no ves una opción para responder al mensaje, las respuestas no están disponibles para la aplicación que envió la notificación.
3. Elige el texto de respuesta de la lista de respuestas rápidas o toca el icono del emoji  para elegir uno.


Para obtener más información, incluso cómo personalizar las respuestas rápidas, consulta [help.fitbit.com](https://help.fitbit.com).

## Precisión

---

Las alarmas vibran para despertarte o avisarte a una hora que hayas establecido. Puedes configurar hasta 8 alarmas para que se reproduzcan una vez a la semana o en varios días. También puedes medir la duración de actividades con el cronómetro o activando el temporizador.

## Uso de la aplicación Alarmas

Establece alarmas únicas o recurrentes con la aplicación Alarmas . Al sonar una alarma, el smartwatch vibra.

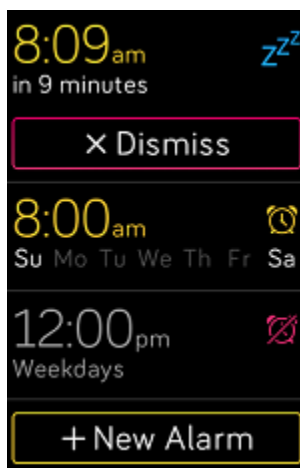
Cuando configures una alarma, activa el despertador inteligente para permitir que el smartwatch encuentre el mejor momento para despertarte, para lo cual se inicia 30 minutos antes de la hora a la que establecieras la alarma. Evita despertarte cuando duermes profundamente para que así sea más probable que te levantes sintiéndote renovado. Si el despertador inteligente no encuentra el mejor momento para despertarte, tu alarma te avisa a la hora establecida.

Para más información, ver [help.fitbit.com](https://help.fitbit.com).


### Cómo descartar o posponer una alarma

Para descartar la alarma, toca la marca de verificación. Para posponer la alarma durante 9 minutos, toca el icono ZZZ.

Pospón la alarma las veces que desees. Versa Edición Lite activa automáticamente el modo posponer si ignoras la alarma durante más de 1 minuto.



## Uso de la aplicación Temporizador

Mide la duración de actividades con el cronómetro o activando el temporizador de cuenta atrás con la aplicación Temporizador  del smartwatch. Puedes poner en marcha el cronómetro y el temporizador de cuenta atrás al mismo tiempo.

Para más información, ver [help.fitbit.com](https://help.fitbit.com).

## Actividad y bienestar

Versa Edición Lite monitoriza de forma continua una serie de estadísticas cuando lo llevas puesto, incluida la actividad por horas, el ritmo cardiaco y el sueño. Los datos se sincronizarán automáticamente con la aplicación de Fitbit a lo largo del día.

### Mira tus estadísticas

En el formato del reloj del smartwatch, desliza con el dedo hacia arriba para acceder a Fitbit Hoy, que muestra hasta siete de las siguientes estadísticas:

Ritmo cardiaco	El ritmo cardiaco actual y tu zona de ritmo cardiaco, o el ritmo cardiaco en reposo (si no estás en una zona), el tiempo que has estado en las zonas de ritmo cardiaco y tu puntuación de capacidad aeróbica
Estadísticas principales	Pasos dados hoy, distancia recorrida, calorías quemadas, Minutos en Zona Activa e historial de objetivos de los últimos 7 días
Pasos por hora	Los pasos que has dado esta hora y la cantidad de horas en las que has logrado tu objetivo de actividad por horas
Ejercicio	El número de días que has cumplido con el objetivo de ejercicio esta semana y hasta cinco de los ejercicios monitorizados más recientes
Sueño	La duración y la puntuación del sueño y tu historial de sueño de los últimos siete días
Alimento	Las calorías ingeridas, las calorías restantes y el desglose de macronutrientes por porcentaje
Monitorización de los ciclos	Información sobre el momento actual de tu ciclo menstrual (si corresponde)
Agua	La ingesta de agua que has registrado hoy y el historial de los últimos siete días
Peso	El peso que te queda por perder o ganar para alcanzar el objetivo, tu peso actual y tu progreso desde la última vez que estableciste tu objetivo
Insignias	Las próximas insignias diarias y absolutas que desbloquearás

Desliza el dedo a la izquierda o a la derecha en cada baldosa para ver la serie completa de estadísticas. Toca el icono + en la baldosa del agua o en la del peso para registrar una entrada.

Para reordenar las baldosas, mantén pulsada una fila y, a continuación, arrástrala arriba o abajo para cambiar su posición. Toca **Configuración** en la parte inferior de la pantalla para elegir qué estadísticas ver.



Busca el historial completo y otra información que tu smartwatch haya detectado en tu aplicación de Fitbit.

## Monitorización de un objetivo diario de actividad

Versa Edición Lite monitoriza tu progreso de cara a un objetivo de actividad diario de tu elección. Cuando alcances tu objetivo, el smartwatch vibrará y mostrará un mensaje de celebración.

### Selección de un objetivo

Establece un objetivo para ayudarte a iniciar tu recorrido de salud y actividad física. Para empezar, tu objetivo consiste en dar 10 000 pasos al día. Elige cambiar el número de pasos o elige un objetivo de actividad diferente según tu dispositivo.

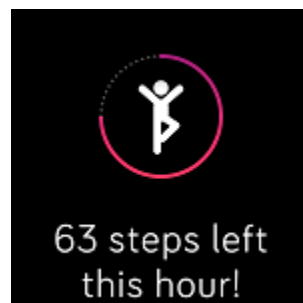
Para más información, ver [help.fitbit.com](https://help.fitbit.com).

Monitoriza el progreso hacia tu objetivo en Versa Edición Lite. Para obtener más información, consulta al sección "[Consulta de tus estadísticas](#)" en la página 32.

## Monitorización de una actividad por horas

Versa Edición Lite te ayuda a mantenerte activo a lo largo del día monitorizando el tiempo que te encuentras inactivo y recordándote que debes moverte.

Estos avisos te animan a caminar al menos 250 pasos cada hora. Sentirás una vibración y verás un aviso en la pantalla 10 minutos antes de cada hora si no has dado 250 pasos. Cuando alcances el objetivo de los 250 pasos después de recibir el recordatorio, sentirás una segunda vibración y aparecerá un mensaje de felicitación.



Para más información, ver [help.fitbit.com](https://help.fitbit.com).

## Monitoriza tu sueño

Ponte Versa Edición Lite para dormir y monitorizar automáticamente las estadísticas básicas sobre tu sueño, que incluye el tiempo que pasas durmiendo, las fases del sueño (tiempo transcurrido en la fase REM, sueño ligero y sueño profundo) y la puntuación del sueño (la calidad de tu sueño). Versa Edición Lite también monitoriza la variación estimada de oxígeno durante la noche para ayudarte a descubrir posibles trastornos respiratorios. Para ver tus estadísticas de sueño, sincroniza tu smartwatch cuando te despiertes y consulta la aplicación de Fitbit, o bien desliza hacia arriba desde el formato del reloj en el smartwatch para ver las estadísticas de sueño en Fitbit Hoy.

Para más información, ver [help.fitbit.com](https://help.fitbit.com).

### Fija un objetivo de sueño

Para empezar, el objetivo de sueño es de 8 horas por noche. Personaliza este objetivo para adaptarlo a tus necesidades.

Para más información, ver [help.fitbit.com](https://help.fitbit.com).

### Información sobre los hábitos de sueño

Con una suscripción a Fitbit Premium, puedes ver más detalles sobre tu puntuación del sueño y la comparación con la de otros usuarios, que te ayudan a desarrollar una mejor rutina de sueño y despertarte sintiéndote descansado.

Para más información, ver [help.fitbit.com](https://help.fitbit.com).


## Visualización del ritmo cardiaco



Versa Edición Lite monitoriza tu ritmo cardiaco durante el día. Desliza hacia arriba desde el formato del reloj para ver tu ritmo cardiaco en tiempo real y tu ritmo cardiaco en reposo. Para obtener más información, consulta la sección "[Consulta de tus estadísticas](#)" en la página 32. Hay determinados formatos del reloj que muestran tu ritmo cardiaco en tiempo real en la pantalla del reloj.

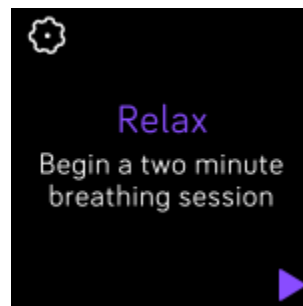
Durante un ejercicio físico, Versa Edición Lite muestra tu zona de ritmo cardiaco, lo que te ayudará a centrarte en la intensidad de entrenamiento que prefieras.

Para obtener más información, consulta "[Comprobación del ritmo cardiaco](#)" en la página 39.

## Práctica de la respiración guiada

La aplicación Relax  de Versa Edición Lite ofrece sesiones de respiración guiada personalizadas con las que puedes encontrar momentos de tranquilidad a lo largo del día. Todas las notificaciones se desactivan automáticamente durante la sesión.

1. En Versa Edición Lite, abre la aplicación Relax .
2. La primera opción es la sesión de 2 minutos. Toca el icono del engranaje  para elegir la sesión de 5 minutos o desactivar la vibración opcional. Pulsa el botón del smartwatch para volver a la pantalla Relax.



3. Toca el icono de reproducción para dar comienzo a la sesión y sigue las instrucciones que aparecen en pantalla.



Una vez que hayas realizado el ejercicio, se muestra un resumen donde aparece tu alineación (de qué manera has seguido los avisos de respiración), el ritmo cardiaco al principio y al final de la sesión y la cantidad de días que has realizado una sesión de respiración guiada esta semana.

Para más información, ver [help.fitbit.com](https://help.fitbit.com).

## Ejercicio y salud cardiaca

---

Elige monitorizar automáticamente el ejercicio, o monitorizar la actividad con la aplicación Ejercicio




y consulta estadísticas en tiempo real y un resumen tras realizar el entrenamiento.

Consulta la aplicación de Fitbit para compartir tu actividad con amigos y familiares, y ve una comparativa de tu nivel general de forma física y el de tus compañeros, y mucho más.

### Monitorización automática del ejercicio

Versa Edición Lite reconoce y registra automáticamente muchas actividades con movimientos intensos que tienen al menos 15 minutos de duración. Consulta las estadísticas básicas sobre tu actividad en la

aplicación de Fitbit de tu teléfono. En la pestaña Hoy , toca la baldosa Ejercicio.

Para más información, ver [help.fitbit.com](http://help.fitbit.com).

### Monitorización y análisis de ejercicios con la aplicación Ejercicio



---

Versa Edición Lite utiliza los sensores GPS del teléfono más cercano para recopilar datos del GPS.






---

#### Requisitos del GPS

El GPS conectado del teléfono está disponible para todos los teléfonos compatibles con sensores GPS. Para obtener más información, consulta [help.fitbit.com](http://help.fitbit.com).

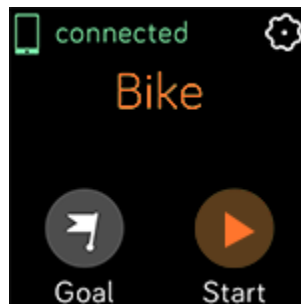
1. Activa el Bluetooth y el GPS en tu teléfono.
2. Asegúrate de que Versa Lite esté enlazado con tu teléfono.
3. Asegúrate de que la aplicación de Fitbit tiene permiso para utilizar el GPS o los servicios de ubicación.
4. Comprueba que la función GPS está activada durante el ejercicio.
  - a. Abre la aplicación Ejercicio  y desliza para encontrar el ejercicio que desees monitorizar.
  - b. Toca el icono del engranaje  y asegúrate de que el GPS conectado se muestra como **Activado**. Para encontrar esta opción, puede que debas deslizar con el dedo hacia arriba.
5. Lleva el teléfono contigo mientras haces ejercicio.

## Monitorización de un ejercicio

1. En Versa Edición Lite, abre la aplicación Ejercicio  y desliza con el dedo para encontrar un ejercicio.
2. Toca el ejercicio para seleccionarlo. Para ver otros tipos de ejercicios, toca **Más** en la parte inferior.
3. Toca el icono de reproducción  para iniciar el ejercicio o toca el icono de la bandera  para seleccionar un objetivo de tiempo, distancia o calorías en función de la actividad.
4. Cuando acabes el entrenamiento o quieras ponerlo en pausa, toca el icono de pausa .
5. Toca el icono de reproducción para reanudar el entrenamiento o toca el icono de la bandera  para finalizarlo.
6. Cuando se te pregunte, confirma que quieres acabar el entrenamiento. A continuación, se mostrará un resumen del entrenamiento.
7. Toca **Hecho** para cerrar la pantalla del resumen.

### Notas:



- Versa Edición Lite muestra tres estadísticas en tiempo real. Desliza la estadística intermedia para ver tus estadísticas en tiempo real.
- Si estableces un objetivo de ejercicio, el smartwatch te avisa cuando estás a medio camino de alcanzar tu objetivo y de nuevo cuando lo alcanzas.
- Si hay algún ejercicio que use el GPS, aparecerá un icono en la parte superior izquierda mientras el smartwatch se conecta a los sensores GPS de tu teléfono. Cuando se indique en la pantalla "conectado" y Versa Edición Lite vibre, significará que el GPS se ha conectado.





## Personalización de atajos y de la configuración de ejercicios

Personaliza la configuración de cada tipo de ejercicio en el smartwatch. Entre los ajustes se incluyen los siguientes:

Mostrar intervalos	Recibe notificaciones cuando alcanzas determinados objetivos durante el entrenamiento.
Configuración de intervalos automáticos	Cuando Mostrar intervalo se establece en <b>Automático</b> , personaliza cómo se contabilizan los intervalos.
Personalizar estadísticas	Elige qué estadísticas quieres ver al monitorizar un ejercicio.
GPS conectado	Rastrea tu ruta utilizando el GPS.
Pausa automática	Pausa automáticamente una carrera o un paseo en bicicleta cuando dejes de moverte.
Detección de modo Correr	Monitoriza carreras automáticamente sin necesidad de abrir la aplicación Ejercicio.
Encendido permanente de la pantalla	Mantén la pantalla encendida durante el ejercicio.

1. En Versa Lite, abre la aplicación Ejercicio .
2. Desliza para encontrar un ejercicio.
3. Toca el icono del engranaje  y desplázate a través de la lista de opciones de configuración.
4. Toca un ajuste para configurarlo.
5. Cuando hayas terminado, pulsa el botón para volver a la pantalla de ejercicio e inicia el entrenamiento.

Para cambiar o reorganizar los accesos directos a ejercicios en la aplicación Ejercicio  :

1. En la pestaña Hoy  de la aplicación de Fitbit, toca tu imagen de perfil > baldosa de Versa Edición Lite.
2. Toca **Accesos directos a ejercicios**.
  - Para añadir un nuevo acceso directo, toca el icono+ y selecciona un ejercicio.
  - Para quitar un acceso directo a un ejercicio, desliza el dedo hacia la izquierda en un acceso directo.
  - Para reordenar un acceso directo a un ejercicio, toca **Editar** (solo para iPhone), mantén pulsado el icono de menú  y, a continuación, arrástralo hacia arriba o hacia abajo.

## Comprobación del resumen de entrenamientos

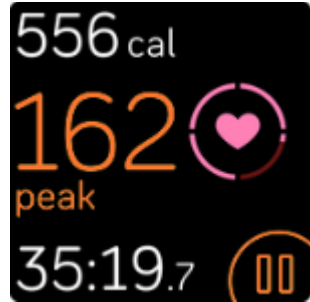
Después de completar un entrenamiento, Versa Edición Lite muestra un resumen de tus estadísticas.

Consulta la baldosa Ejercicio en la aplicación de Fitbit para ver estadísticas adicionales y un mapa de intensidad del entrenamiento si has utilizado el GPS.

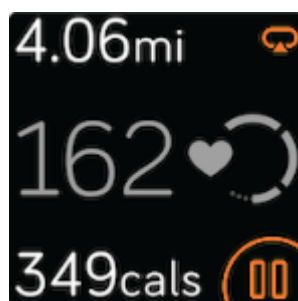
## Comprobación del ritmo cardiaco

Versa Edición Lite personaliza tus zonas de ritmo cardiaco con tu reserva de ritmo cardiaco, que es la diferencia entre tu ritmo cardiaco máximo y tu ritmo cardiaco en reposo. Para ayudarte a orientar la intensidad del entrenamiento que elijas, comprueba tu ritmo cardiaco y tu zona de ritmo cardiaco en el smartwatch durante el ejercicio. Versa Edición Lite te avisa cuando introduces una zona de ritmo cardiaco.

Icon	Zona	Cálculo	Descripción
	Bajo zona	Por debajo del 40 % de tu reserva de ritmo cardiaco	Por debajo de la zona de quema de grasa, tu corazón late a un ritmo más lento.
	Zona de quema de grasa	Entre el 40 y el 59 % de tu reserva de ritmo cardiaco	En la zona de quema de grasas, es probable que estés en una actividad moderada, como una caminata rápida. El ritmo cardiaco y la respiración pueden ser altos, pero aún puedes mantener una conversación.
	Zona cardio	Entre el 60 y el 84 % de tu reserva de ritmo cardiaco	En la zona cardio, es probable que estés en un actividad intensa, como correr o bicicleta estática.

Icon	Zona	Cálculo	Descripción
	Zona pico	Por encima del 85 % de tu reserva de ritmo cardiaco	En la zona pico, es probable que estés en una actividad breve e intensa que mejora el rendimiento y la velocidad, como el sprint o el entrenamiento por intervalos de alta intensidad.

Ten en cuenta que el valor del ritmo cardiaco aparece en gris si el smartwatch intenta aplicar una lectura más intensa.



## Zonas personalizadas de ritmo cardiaco

En lugar de utilizar estas zonas de ritmo cardiaco, puedes crear una zona personalizada en la aplicación de Fitbit para centrarte en un rango de ritmo cardiaco concreto:

Para más información, ver [help.fitbit.com](https://help.fitbit.com).

## Obtener minutos en zona activa

Logra minutos en Zona Activa por el tiempo que dediques en las zonas de quema de grasa, cardio o pico de ritmo cardiaco. Para ayudarte a maximizar tu tiempo, obtienes 2 minutos en Zona Activa por cada minuto que estés en las zonas cardio o pico.



1 minuto en la zona de quema de grasas = 1 Minuto en Zona Activa

1 minuto en las zonas cardio o pico = 2 Minutos en Zona Activa

Para recibir una notificación al entrar en una zona de ritmo cardiaco cuando utilices la aplicación

Ejercicio  :



1. En el smartwatch, abre la aplicación Ejercicio .
2. Toca el ejercicio que quieras monitorizar.
3. Toca el icono del engranaje  en la parte superior derecha.
4. Activa las **Notificaciones Zona**.

Poco después de introducir una zona de ritmo cardiaco diferente durante el ejercicio, el smartwatch emitirá un zumbido para que sepas lo duro que estás trabajando. Las veces que tu smartwatch vibra indican la zona en la que te encuentras:

Zumbido ligero = zona inferior  
1 zumbido = zona de quema de grasas  
2 zumbidos = zona cardio  
3 zumbidos = zona pico

Para empezar, tu objetivo semanal es obtener 150 Minutos en Zona Activa. Recibirás notificaciones a medida que vayas alcanzando tu objetivo.

## Cómo compartir la actividad

Tras completar un entrenamiento, abre la aplicación de Fitbit para compartir tus estadísticas con amigos y familiares.

Para más información, ver [help.fitbit.com](https://help.fitbit.com).

## Visualización de la puntuación sobre la capacidad aeróbica

Visualiza tu capacidad aeróbica general en tu muñeca o en la aplicación de Fitbit. Consulta tu puntuación de capacidad aeróbica y el nivel de capacidad aeróbica, que muestra tu rendimiento en comparación con otros usuarios.

En el smartwatch, desliza hacia arriba para acceder a Fitbit Hoy y desplázate hasta la baldosa del ritmo cardiaco. Desliza hacia la izquierda para ver el tiempo que has estado en cada zona de ritmo cardiaco durante el día. Desliza hacia la izquierda otra vez para ver tu puntuación de capacidad aeróbica y el nivel de capacidad aeróbica.

Para más información, ver [help.fitbit.com](https://help.fitbit.com).


## Control musical y podcasts

---

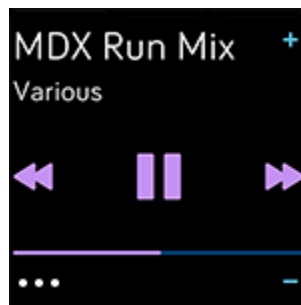
Utiliza Versa Edición Lite para controlar la música y los podcasts que se reproducen en tu teléfono.

Para controlar la música y los podcasts, sigue estos pasos:

1. Mientras se reproduce música, desliza el dedo hacia abajo desde la parte superior de la pantalla. Cuando aparezcan las notificaciones, desliza de nuevo con el dedo para abrir el centro de control.

Toca el icono de controles musicales .

2. Reproduce o pausa la pista o toca los iconos de flechas para pasar a la pista siguiente o a la anterior. Toca los iconos + y - para controlar el volumen.



# Actualización, reinicio y borrado

---

Algunos pasos para solucionar problemas pueden requerir que reinicies el smartwatch, mientras que el borrado es útil si quieres darle tu Versa Edición Lite a otra persona. Actualiza tu smartwatch para recibir las nuevas actualizaciones del sistema operativo de Fitbit.

## Actualización de Versa Edición Lite

Actualiza tu smartwatch para obtener las últimas mejoras y actualizaciones de productos.

Sincroniza Versa Edición Lite con frecuencia con la aplicación de Fitbit y deja que la aplicación de Fitbit se ejecute en segundo plano en tu teléfono. Esto permite que una pequeña parte de la actualización del firmware se descargue en tu smartwatch cada vez que sincronices. Es posible que tengas que ajustar la configuración de tu teléfono para permitir que la aplicación de Fitbit se ejecute en segundo plano.

Cuando esté lista la actualización, verás una notificación de la aplicación de Fitbit. Tras iniciar la actualización, aparecerá una barra de progreso en Versa Edición Lite y en la aplicación de Fitbit hasta que la actualización se descargue y se instale. Mantén el smartwatch y el teléfono cerca el uno del otro durante la actualización.

---

La actualización de Versa Edición Lite puede requerir mucha batería. Te recomendamos que conectes el smartwatch al cargador antes de comenzar una actualización.

---


Para más información, ver [help.fitbit.com](https://help.fitbit.com).

## Reinicio de Versa Edición Lite

Para reiniciar tu smartwatch, mantén pulsado el botón durante 10 segundos hasta que veas el logotipo de Fitbit en la pantalla y, después, suéltalo.

Si reinicias el smartwatch, el dispositivo se restablece, pero no se borran los datos.

## Apagado de Versa Edición Lite


Para apagar el smartwatch, abre la aplicación Configuración  > **Acerca de** > **Apagar**.

Para encender el smartwatch, pulsa el botón.

Para obtener más información sobre cómo almacenar Versa Edición Lite a largo plazo, consulta [help.fitbit.com](https://help.fitbit.com).

## Borrado de Versa Edición Lite

Si quieres darle tu Versa Edición Lite a otra persona o deseas devolverlo, borra primero todos tus datos personales:

En Versa Edición Lite, abre la aplicación Configuración  > **Acerca de** > **Restaurar a los valores de fábrica**.

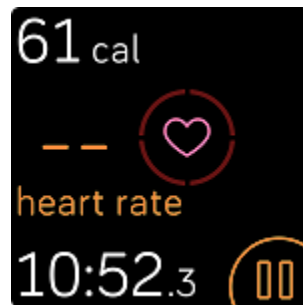
# Solución de problemas


---

Si Versa Edición Lite no funciona correctamente, consulta los siguientes pasos de solución de problemas. Visita [help.fitbit.com](https://help.fitbit.com) para obtener más información.

## Ausencia de señal de ritmo cardiaco

Versa Edición Lite monitoriza continuamente el ritmo cardiaco mientras estás haciendo ejercicio y durante todo el día. Si el sensor de ritmo cardiaco de tu smartwatch tiene dificultades para detectar una señal, aparecerán líneas discontinuas.

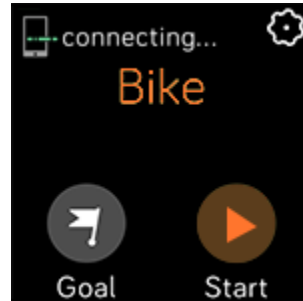


Si tu smartwatch no detecta una señal de ritmo cardiaco, en primer lugar asegúrate de que la monitorización del ritmo cardiaco está activada en la aplicación Configuración  de tu smartwatch. Después, asegúrate de que llevas puesto el smartwatch correctamente, colocándolo más arriba o más abajo en la muñeca o apretando o aflojando la correa. Versa Edición Lite debe estar en contacto con la piel. Mantén el brazo quieto y recto un momento y, a continuación, deberías poder ver tu ritmo cardiaco de nuevo.

Para más información, ver [help.fitbit.com](https://help.fitbit.com).

## Ausencia de señal GPS

Factores ambientales como edificios altos, bosques frondosos, colinas empinadas o nubes densas pueden interferir en la capacidad del teléfono para conectarse a los satélites GPS. Si tu teléfono está buscando una señal GPS durante un ejercicio, aparecerá el texto "conectando" en la parte superior de la pantalla.



Para obtener los mejores resultados, espera a que el teléfono encuentre la señal antes de empezar el entrenamiento.

## Otros problemas

En caso de tener alguno de los siguientes problemas, reinicia tu smartwatch:

- No se sincroniza.
- No responde a los toques, los gestos de deslizamiento o a las pulsaciones del botón.
- No monitoriza los pasos ni otros datos.
- No se muestran las notificaciones.

Para obtener instrucciones, consulta "[Reiniciar Edición Versa Lite](#)" en la página 43.

Para más información, ver [help.fitbit.com](http://help.fitbit.com).

# Información general y especificaciones

---

## Sensores y componentes

Fitbit Versa Edición Lite incorpora los siguientes sensores y motores:

- Un acelerómetro de tres ejes MEMS, que monitoriza los patrones de movimiento
- Un monitor óptico de ritmo cardíaco
- Un sensor de luz ambiental.
- Motor de vibración

## Materiales

La carcasa y la hebilla de Versa Edición Lite son de aluminio anodizado. Aunque el aluminio anodizado puede contener trazas de níquel y puede provocar reacciones alérgicas en personas con sensibilidad a este metal, la cantidad de níquel de todos los productos de Fitbit cumple la estricta directiva de la Unión Europea que limita la comercialización y el uso del níquel.

La correa clásica de Versa Edición Lite está fabricada con un material elastómero flexible y duradero similar al que se emplea en muchos relojes deportivos.

## Tecnología inalámbrica

Versa Edición Lite contiene un transceptor de radio Bluetooth 4.0.

## Información acerca de la tecnología de tacto

Versa Edición Lite cuenta con un motor de vibración para alarmas, objetivos, notificaciones, recordatorios y aplicaciones.

## Batería

Versa Edición Lite está equipado con una batería de polímero de litio recargable.

## Cable de carga

Versa Edición Lite se suministra con una base de carga para recargar la batería del smartwatch. En determinados casos, podrás utilizar el cargador para restaurar la funcionalidad del smartwatch con la dirección específica del servicio de atención al cliente.

## Memoria

Versa Edición Lite almacena tus datos, como estadísticas diarias, información de sueño e historial de ejercicios, durante siete días. Consulta tu historial de datos en la aplicación de Fitbit.

## Pantalla

Versa Edición Lite tiene una pantalla LCD en color.

## Tamaño de la correa

A continuación, se muestran los tamaños de correa disponibles. Ten en cuenta que el tamaño de las correas que se venden por separado puede variar un poco.

Correa pequeña	Es apta para muñecas de entre 140 y 180 mm de circunferencia.
Correa grande	Es apta para muñecas de entre 180 y 220 mm de circunferencia.

## Condiciones ambientales

Temperatura de funcionamiento	De -10 °C a 45 °C
Temperatura de almacenamiento	De -20° a -10 °C De 45 °C a 60 °C
Resistencia al agua	Resistencia al agua hasta 50 metros
Altitud de funcionamiento máxima	8534 m

## Más información

Para obtener más información sobre tu smartwatch, cómo realizar un seguimiento de tu progreso en la aplicación de Fitbit y cómo crear hábitos saludables con Fitbit Premium, visita [help.fitbit.com](https://help.fitbit.com).

## Garantía y política de devoluciones

Encuentra información sobre la garantía y la política de devoluciones de fitbit.com en [nuestro sitio web](#).



# Regulatory and Safety Notices

---

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

**Settings > About > Regulatory Info**

## USA: Federal Communications Commission (FCC) statement

Model FB415

FCC ID: XRAFB415

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

**Settings > About > Regulatory Info**

### Supplier's Declaration of Conformity

**Unique Identifier:** FB415

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

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

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

This device complies with Part 15 of the FCC Rules.

Operation is subject to the following two conditions:

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

#### FCC Warning

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

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

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

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

## Canada: Industry Canada (IC) statement

Model/Modèle FB415

IC: 8542A-FB415

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

**Settings > About > Regulatory Info**

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

**Paramètres > À propos > Informations réglementaires**

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

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

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

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

Operation is subject to the following two conditions:

1. this device may not cause interference, and

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

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

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

## European Union (EU)

Model FB415

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

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

### **Vereinfachte EU-Konformitätserklärung**

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

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

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

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

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

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

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

Customs Union



Argentina

Model FB415:



Australia and New Zealand



Belarus



China

Model FB415

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

**Settings > About > Regulatory Info**

Frequency band: 2400-2483.5

Transmitted power: Max EIRP, 3.63dBm

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

Modulation system: BLE: GFSK, BT: GFSK, 2π/4-DQPSK, 8PSK

CMIIT ID displayed: On packaging

CMIIT ID: 2019DJ0335

### China RoHS

部件名称 Part Name	有毒和危险品 Toxic and Hazardous Substances or Elements					
Model FB415	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
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).



## India

Model FB415

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

**Settings > About > Regulatory Info**

## Israel

Model FB415

01280-55 התאמה אישור

המוצר של המודולארי בחלק טכני שינוי כל לבצע אין.

## Japan

Model FB415

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

**Settings > About > Regulatory Info**



## Mexico

Model FB415

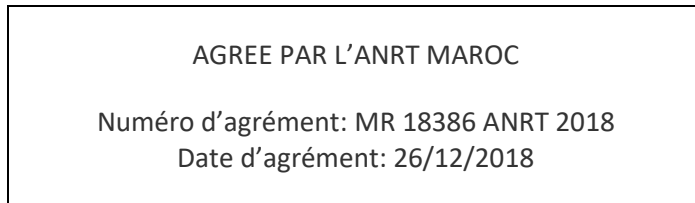


La operación de este equipo está sujeta a las siguientes dos condiciones:

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

## Morocco

Model FB415



## Nigeria

Model Name FB415

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

## Oman

D100428

Model FB415

TRA/TA-R/6711/18

# Pakistan

Model No.: FB415

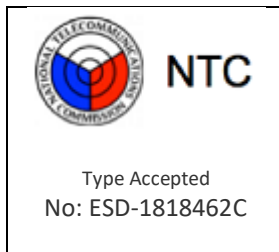
TAC No.: 9.6090/2018



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

# Philippines

Model FB415



# Serbia

Model FB415





И 005 18

## South Korea

Model FB415



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

**“ 해당 무선설비는 전파혼신 가능성이 있으므로 인명안전과 관련된 서비스는 할 수 없습니다. ”**

## Taiwan

Model FB415



低功率警語:

依據 低功率電波輻射性電機管理辦法

第十二條

經型式認證合格之低功率射頻電機，非經許可，公司、商號或使用者均不得擅自變更頻率、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:

Low power warning:

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

#### Article 12

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

#### Article 14

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

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

使用過度恐傷害視力」

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

Translation:

“Excessive use may cause damage to vision”

Rest for 10 minutes after every 30 minutes.

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

電池警語：

此裝置使用鋰電池。

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

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

Translation:

Battery warning:

This device uses a lithium-ion battery.

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

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

## United Arab Emirates

Model FB415

TRA Registered No.: ER68014/18

Dealer No.: DA35294/14

## Zambia

Model FB415



ZMB/ZICTA/TA/2019/1/10

©2021 Fitbit LLC. All rights reserved. Fitbit and the Fitbit logo are trademarks or registered trademarks of Fitbit in the US and other countries. A more complete list of Fitbit trademarks can be found at <http://www.fitbit.com/legal/trademark-list>. Third-party trademarks mentioned are the property of their respective owners.