



# fitbit versa

LITE EDITION



Manuale dell'utente  
Versione 2.6

# Sommario

---

|  |           |
|--|-----------|
| <b>Introduzione</b> .....  | <b>6</b>  |
| Contenuto della confezione.....  | 6         |
| <b>Configurazione di Versa Lite Edition</b> .....                      | <b>7</b>  |
| Ricarica dello smartwatch.....   | 7         |
| Configurazione con smartphone o tablet.....                            | 9         |
| Configurazione con PC Windows 10.....                                  | 9         |
| Visualizzazione dei dati nell'app Fitbit.....                          | 10        |
| <b>Come indossare Versa Lite Edition</b> .....                         | <b>11</b> |
| Come indossare il dispositivo tutto il giorno e per l'allenamento..... | 11        |
| Mano dominante.....  | 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 in Versa Lite Edition.....                                 | 15        |
| Navigazione di base.....   | 15        |
| Collegamenti pulsanti.....   | 16        |
| Regolazione delle impostazioni.....                                    | 18        |
| Controllo del livello della batteria.....                              | 19        |
| Spegnimento dello schermo.....   | 20        |
| Manutenzione di Versa Lite Edition.....                                | 20        |
| <b>App e quadranti orologio</b> .....                                  | <b>21</b> |
| Modifica del quadrante orologio.....                                   | 21        |
| Apertura delle app.....  | 22        |
| Organizzazione delle app.....  | 22        |
| Download di app aggiuntive.....  | 22        |
| Rimozione delle app.....   | 22        |
| Aggiornamento delle app.....   | 22        |

|  |           |
|--|-----------|
| <b>Stile di vita.....</b>  | <b>24</b> |
| Starbucks.....   | 24        |
| Agenda .....   | 24        |
| Meteo.....   | 24        |
| Controllo del meteo.....   | 24        |
| Aggiunta o rimozione di una città.....                             | 25        |
| <b>Notifiche dello smartphone .....</b>                            | <b>26</b> |
| Configurazione delle notifiche .....                               | 26        |
| Visualizzazione delle notifiche in arrivo.....                     | 26        |
| Gestione delle notifiche .....                                     | 27        |
| Disattivazione delle notifiche .....                               | 27        |
| Risposta o rifiuto di chiamate telefoniche.....                    | 28        |
| Risposta ai messaggi (smartphone Android) .....                    | 28        |
| <b>Funzioni correlate al tempo.....</b>                            | <b>30</b> |
| Uso dell'app Sveglie .....   | 30        |
| Come spegnere o ripetere una sveglia .....                         | 30        |
| Uso dell'app Timer .....   | 31        |
| <b>Attività e benessere .....</b>                                  | <b>32</b> |
| Visualizzazione delle statistiche.....                             | 32        |
| Monitoraggio di un obiettivo di attività quotidiano .....          | 33        |
| Scelta di un obiettivo .....                                       | 33        |
| Rilevamento dell'attività oraria .....                             | 33        |
| Monitoraggio del sonno.....  | 34        |
| Impostazione di un obiettivo di sonno .....                        | 34        |
| Informazioni sulle abitudini di sonno .....                        | 34        |
| Visualizzazione del battito cardiaco.....                          | 34        |
| Respirazione guidata.....  | 35        |
| <b>Allenamento e salute cardiaca.....</b>                          | <b>36</b> |
| Rilevamento automatico dell'allenamento .....                      | 36        |
| Rilevamento e analisi dell'allenamento con l'app Allenamento ..... | 36        |

|  |           |
|--|-----------|
| Requisiti GPS.....   | 36        |
| Rilevamento di un allenamento .....                                  | 37        |
| Personalizzazione di impostazioni di allenamento e collegamenti..... | 37        |
| Controllo del riepilogo dell'allenamento.....                        | 38        |
| Monitoraggio del battito cardiaco.....                               | 39        |
| Zone del battito cardiaco personalizzate .....                       | 40        |
| Accumulo di Minuti in Zona Attiva .....                              | 40        |
| Condivisione dell'attività .....                                     | 41        |
| Visualizzazione del punteggio di attività cardio .....               | 41        |
| <b>Controllo della Musica e Podcast.....</b>                         | <b>42</b> |
| <b>Aggiornamento, riavvio e cancellazione dei dati.....</b>          | <b>43</b> |
| Aggiornamento di Versa Lite Edition .....                            | 43        |
| Riavvio di Versa Lite Edition.....                                   | 43        |
| Arresto di Versa Lite Edition .....                                  | 43        |
| Cancellazione di dati da Versa Lite Edition .....                    | 44        |
| <b>Risoluzione dei problemi .....</b>                                | <b>45</b> |
| Segnale del battito cardiaco mancante .....                          | 45        |
| Segnale GPS mancante .....   | 45        |
| Altri problemi .....   | 46        |
| <b>Informazioni generali e specifiche .....</b>                      | <b>47</b> |
| Sensori e componenti .....   | 47        |
| Materiali.....   | 47        |
| Tecnologia wireless.....   | 47        |
| Feedback aptico .....  | 47        |
| Batteria .....   | 47        |
| Cavo di ricarica.....  | 47        |
| Memoria.....   | 48        |
| Display.....   | 48        |
| Dimensioni del cinturino.....  | 48        |
| Condizioni ambientali .....  | 48        |

Ulteriori informazioni.....48  
Garanzia e condizioni di restituzione.....49

# Introduzione

---

Vivi coraggiosamente e trova l'ispirazione giusta per raggiungere i tuoi obiettivi con Fitbit Versa Lite Edition, il nostro smartwatch colorato e facile da usare.

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

## Contenuto della confezione

La confezione di Versa Lite Edition include:



Smartwatch con cinturino  
Small  
(colori e materiali vari)



Cavo di ricarica



Cinturino aggiuntivo  
Large

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

# Configurazione di Versa Lite Edition

---

Per un'esperienza migliore, utilizza l'app Fitbit per iPhone e iPad o smartphone Android. Puoi anche configurare Versa Lite Edition su dispositivi Windows 10. Se non disponi di uno smartphone o tablet compatibile, utilizza un PC Windows 10 abilitato al Bluetooth. Tieni presente che occorre uno smartphone per le notifiche di chiamate, SMS, del calendario e delle app sullo smartphone.

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.

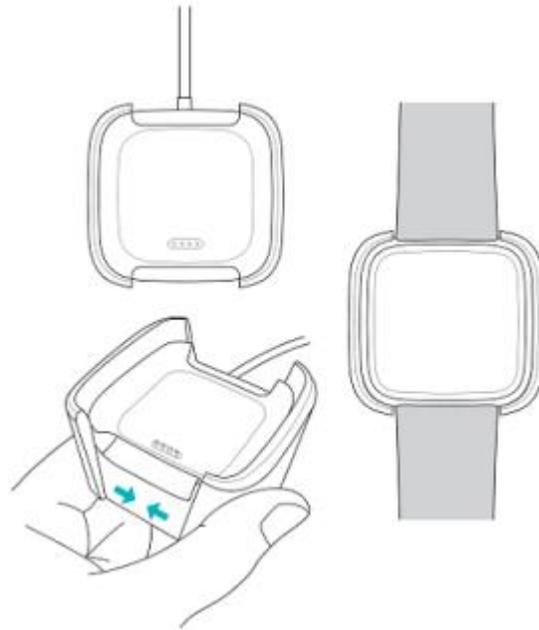
## Ricarica dello smartwatch

La batteria completamente carica di Versa Lite Edition dura più di 4 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.

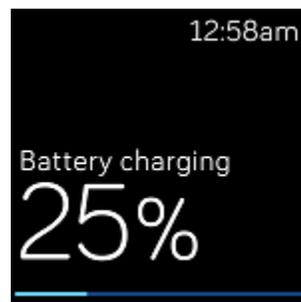
Per ricaricare Versa Lite Edition:

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.

- Stringi la clip e posiziona Versa Lite Edition 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.

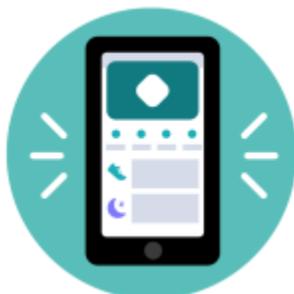


Durante la ricarica dello smartwatch, tocca lo schermo due volte per attivare lo schermo e controllare il livello della batteria. Tocca di nuovo per utilizzare Versa Lite Edition.



## Configurazione con smartphone o tablet

Configurazione di Versa Lite Edition con l'app Fitbit. L'app Fitbit è compatibile con gli smartphone e i tablet più comuni.



Per iniziare:

1. Scarica l'app Fitbit:
  - [Apple App Store](#) per iPhone e iPad
  - [Google Play Store](#) per smartphone Android
  - [Microsoft Store](#) per dispositivi Windows 10
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 Lite Edition 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](https://help.fitbit.com).

## Configurazione con PC Windows 10

Se non disponi di uno smartphone compatibile, puoi configurare e sincronizzare Versa Lite Edition utilizzando un PC Windows 10 con funzionalità Bluetooth abilitata e l'app Fitbit.

Per ottenere l'app Fitbit per il computer in uso:

1. Fai clic sul pulsante Start sul PC e apri Microsoft Store.
2. Cerca "App Fitbit". Dopo averla trovata, fai clic su **Gratuita** per scaricare l'app sul tuo computer.

3. Fai clic su **Account Microsoft** per accedere con il tuo account Microsoft esistente. Se non disponi di un account con Microsoft, segui le istruzioni visualizzate sullo schermo per creare un nuovo account.
4. Apri l'app.
  - Se disponi già di un account Fitbit, accedi al tuo account e tocca l'icona dell'account  > **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.
5. Continua a seguire le istruzioni visualizzate sullo schermo per connettere Versa Lite Edition al tuo account.

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

## Visualizzazione dei dati nell'app Fitbit

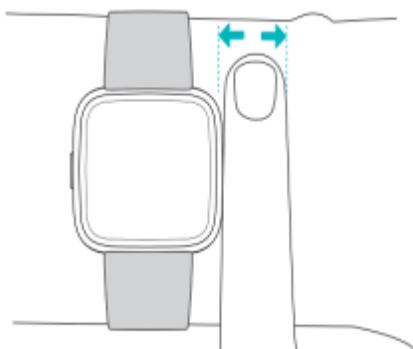
Apri l'app Fitbit sul tuo smartphone o tablet per visualizzare i tuoi dati sull'attività e il sonno, registrare gli alimenti e il consumo di acqua, partecipare alle sfide e molto altro ancora.

## Come indossare Versa Lite Edition

Indossa Versa Lite Edition 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.

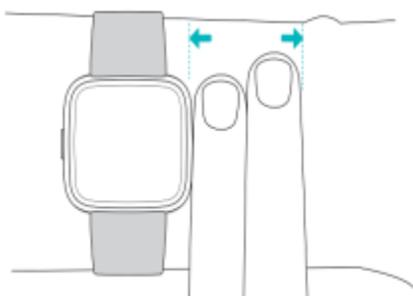
### Come indossare il dispositivo tutto il giorno e per l'allenamento

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



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 Lite Edition 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 Lite Edition sulla mano dominante, cambia l'impostazione Polso nell'app Fitbit:

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

## Sostituzione del cinturino

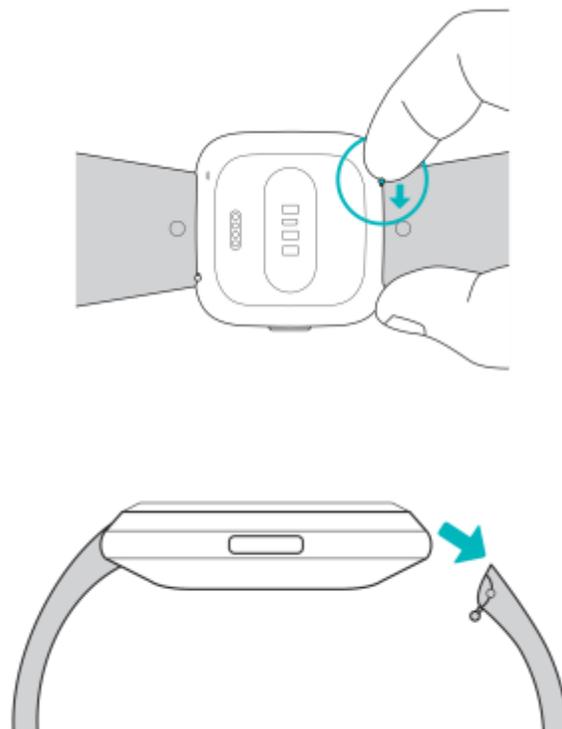
---

Versa Lite Edition 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 48.

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

### Rimozione del cinturino

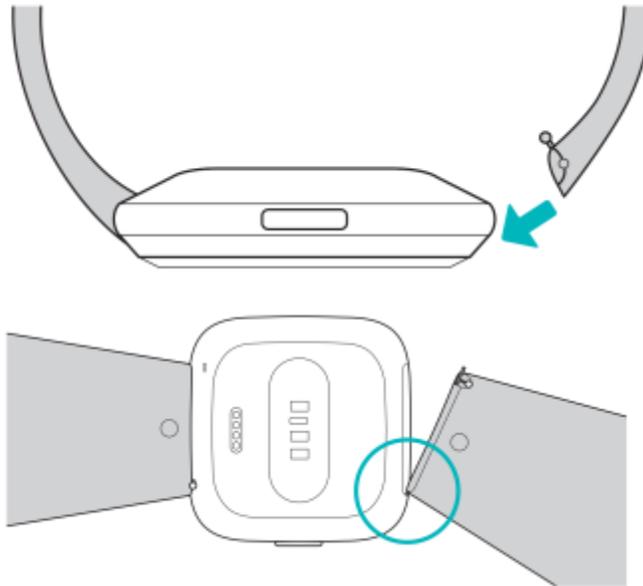
1. Capovolgi Versa Lite Edition e trova la leva di rilascio rapido.
2. Mentre premi la leva di rilascio rapido verso l'interno, estrai delicatamente il cinturino dallo smartwatch per staccarlo.



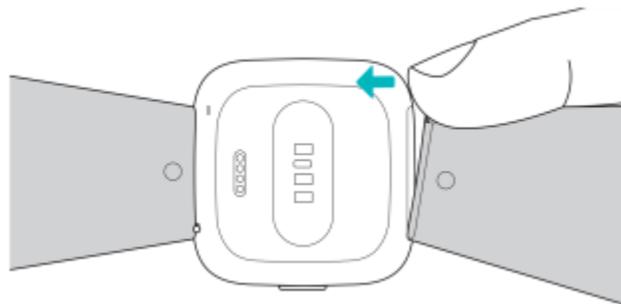
3. Ripeti la stessa operazione sull'altro lato.

## 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 rilascio 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 navigare, controllare il livello della batteria ed eseguire la manutenzione dello smartwatch.

### Navigazione in Versa Lite Edition

Versa Lite Edition è dotato di un touch-screen con LCD a colori e un pulsante indietro.

Puoi spostarti tra le diverse opzioni di Versa Lite Edition toccando lo schermo, scorrendo il dito orizzontalmente o verticalmente oppure premendo il pulsante Indietro. Per risparmiare batteria, lo schermo dello smartwatch si spegne quando non in uso.

#### 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.



## Collegamenti pulsanti

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

### Scelta di un collegamento

Tieni premuto il pulsante per 2 secondi per attivare 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  | <p>Quando l'impostazione Non disturbare è attivata:</p> <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> <p>Non puoi attivare Non disturbare e Modalità Sonno contemporaneamente.</p> |
| Modalità Sonno  | <p>Quando la Modalità Sonno è attivata:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• L'audio di notifiche, celebrazioni di obiettivi e promemoria è disattivato.</li> <li>• La luminosità dello schermo è impostata per attenuarsi.</li> <li>• Quando ruoti il polso, lo schermo rimane spento.</li> </ul>  |

|   |   |
|---|---|
|   | <ul style="list-style-type: none"> <li>Quando scorri il dito verso l'alto per vedere le tue statistiche, appare l'icona della Modalità Sonno  in alto nello schermo.</li> </ul> <p>Quando imposti un piano del sonno, la Modalità Sonno si disattiva automaticamente agli orari pianificati. Per impostare un piano, apri l'app Impostazioni  e tocca <b>Modalità Sonno &gt; Pianifica</b>. La Modalità Sonno si disattiva automaticamente all'ora pianificata, anche se l'hai attivata manualmente.</p> <p>Non puoi attivare 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.   |

## 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.   |
| 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.   |
| Notifiche zona cardio | Attiva o disattiva gli avvisi delle zone del battito cardiaco che ricevi durante l'attività giornaliera. Per ulteriori informazioni, vedi <a href="https://help.fitbit.com">help.fitbit.com</a> .   |
| Pulsante sinistro     | Consente di scegliere la funzionalità attivata dal pulsante.  |
| Timeout schermo       | Consente di scegliere per quanto tempo lo schermo rimane acceso quando non interagisci con lo smartwatch.   |

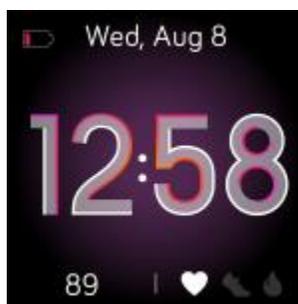
|                     |  |
|---------------------|--|
| Attivazione schermo | Consente di impostare l'attivazione dello schermo quando ruoti il polso.   |
| Modalità Sonno      | Regola le impostazioni della Modalità Sonno, inclusa l'impostazione di un piano per l'attivazione e la disattivazione automatica della modalità. |
| Vibrazione          | Consente di regolare la forza della vibrazione dello smartwatch.   |

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

## Controllo del livello della batteria

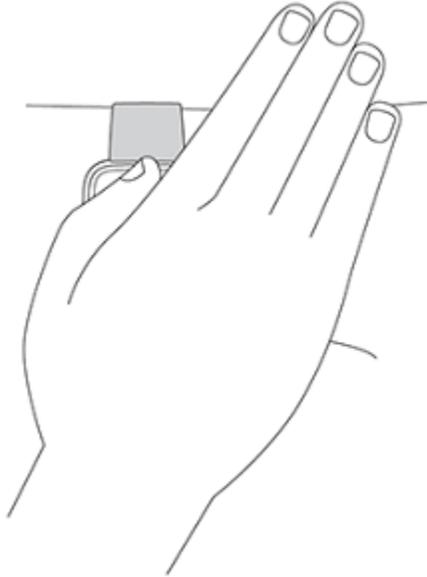
Scorri il dito verso il basso dall'alto dello schermo. L'icona del livello della batteria si trova in alto a sinistra.

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.



## 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.

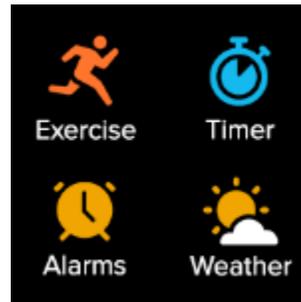


## Manutenzione di Versa Lite Edition

È importante pulire e asciugare Versa Lite Edition regolarmente. Per ulteriori informazioni, visita [fitbit.com/productcare](https://fitbit.com/productcare).

# App e quadranti orologio

La Galleria app e la Galleria orologi di Fitbit offrono app e quadranti orologio per personalizzare il tuo smartwatch e soddisfare un'ampia 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 l'immagine di profilo > riquadro Versa Lite Edition.
2. Tocca **Quadranti orologio > Tutti gli orologi**.
3. Sfoglia i quadranti orologio disponibili. Tocca un quadrante orologio per una vista dettagliata.
4. Tocca **Seleziona** per aggiungere il quadrante orologio a Versa Lite Edition.

Puoi salvare fino a 5 quadranti 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  > la tua immagine di profilo > l'immagine del dispositivo > **Quadranti orologio**. Trovi i 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 Lite Edition, 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 l'immagine di profilo > riquadro Versa Lite Edition.
2. Tocca **App** > **Tutte le app**.
3. Sfoglia le app disponibili. Una volta trovata l'app desiderata, tocca questa app.
4. Tocca **Installa** per aggiungere l'app a Versa Lite Edition.

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

## Rimozione delle app

Puoi scegliere di eliminare la maggior parte delle app installate su Versa Lite Edition:

1. Dalla scheda Oggi  nell'app Fitbit, tocca l'immagine di profilo > riquadro Versa Lite Edition.
2. Tocca **App**.
3. Nella scheda Le mie app, tocca l'app che desideri rimuovere. È possibile che sia necessario scorrere il dito verso l'alto per trovare l'app.
4. Tocca **Rimuovi**.

## Aggiornamento delle app

Puoi scegliere di aggiornare le app installate su Versa Lite Edition.

Per aggiornare un'app:

1. Dalla scheda Oggi  nell'app Fitbit, tocca l'immagine di profilo > riquadro Versa Lite Edition.
2. Tocca **App**.
3. Nella scheda Le mie app, trova l'app che desideri aggiornare. È possibile che sia necessario scorrere il dito verso l'alto per trovare l'app.

4. Tocca il pulsante rosa **Aggiorna** accanto all'app.

## Stile di vita

---

Usa le app per rimanere aggiornato su ciò che ti interessa di più. Vedi "App e quadranti orologio" a pagina 21 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 l'immagine di profilo > riquadro Versa Lite Edition.
2. Tocca **App**.
3. Nella scheda Le mie app, tocca l'icona dell'ingranaggio  accanto a **Meteo**.  
È possibile sia necessario scorrere il dito in alto per trovare l'app.
4. Tocca **Aggiungi città** per aggiungere fino a 2 posizioni aggiuntive o tocca **Modifica** > l'icona **X** per eliminare una posizione. Tieni presente che non puoi eliminare la tua posizione corrente.

# Notifiche dello smartphone

---

Versa Lite Edition 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:

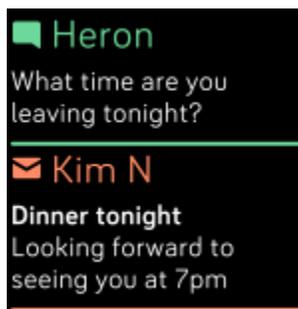
1. Dalla scheda Oggi  nell'app Fitbit, tocca l'immagine di profilo > riquadro Versa Lite Edition.
2. Tocca **Notifiche**.
3. Se non l'hai già fatto, segui le istruzioni sullo schermo per associare il tuo smartwatch. Le notifiche di chiamate, SMS e calendario sono attivate automaticamente.
4. Per attivare 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 dispositivo iPhone o iPad, Versa Lite Edition mostra le notifiche di tutti i calendari sincronizzati con l'app di calendario. Se utilizzi uno smartphone Android, Versa Lite Edition 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 Lite Edition non vibra e lo schermo non si attiva.

---

## Gestione delle notifiche

Versa Lite Edition 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 Lite Edition. 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 Lite Edition > **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 Lite Edition 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 tramite lo smartwatch, puoi accettare la chiamata e rispondere sullo smartphone nelle vicinanze. Per rifiutare una chiamata, tocca l'icona del telefono rossa per inviare 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. 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.

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.

### Uso dell'app Sveglie

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

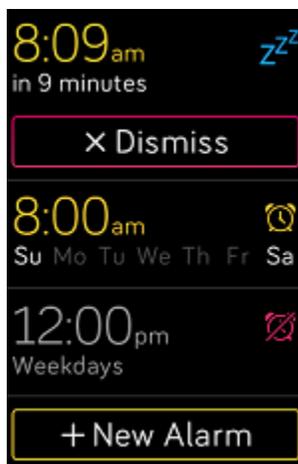
Quando imposti una sveglia, attiva Sveglia intelligente per consentire al tuo smartwatch di trovare l'ora migliore per svegliarti a partire da 30 minuti prima dell'ora della sveglia impostata. Evita di svegliarti durante il sonno profondo per un risveglio più rigenerante. Se la funzionalità Sveglia intelligente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

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

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

## Attività e benessere

Versa Lite Edition 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:

|                       |   |
|-----------------------|---|
| 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 |
| Statistiche di base   | Passi effettuati oggi, distanza percorsa, calorie bruciate, Minuti in Zona Attiva e cronologia degli obiettivi negli ultimi 7 giorni  |
| 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 Lite Edition 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.

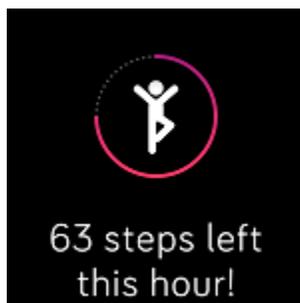
Per ulteriori informazioni, vedi [help.fitbit.com](https://help.fitbit.com).

Tieni traccia dei progressi verso il tuo obiettivo su Versa Lite Edition. Per ulteriori informazioni, vedi "Visualizzazione delle statistiche" a pagina 32.

## Rilevamento dell'attività oraria

Versa Lite Edition 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 Lite Edition 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 Lite Edition 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 il dito verso l'alto dal quadrante orologio sul tuo smartwatch per visualizzare le tue statistiche sul sonno in Fitbit Oggi.

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 Lite Edition 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 32. Alcuni quadranti orologio mostrano il tuo battito cardiaco in tempo reale nella schermata dell'orologio.

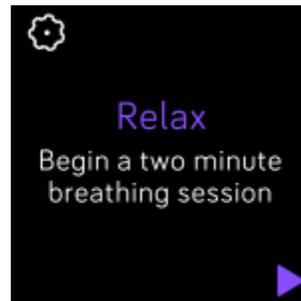
Durante un esercizio, Versa Lite Edition mostra la zona del battito cardiaco per aiutarti a regolare l'intensità dell'allenamento scelta.

Per ulteriori informazioni, vedi "[Monitoraggio del battito cardiaco](#)" a pagina 39.

## Respirazione guidata

L'app Relax  su Versa Lite Edition 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 Lite Edition, 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).

# Allenamento e salute cardiaca

---

Scegli di rilevare automaticamente l'allenamento o rilevare l'attività con l'app Allenamento  e visualizza le statistiche in tempo reale e un riepilogo post-esercizio.

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

## Rilevamento automatico dell'allenamento

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

Oggi, , tocca il riquadro Allenamento.

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

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

---

Versa Lite Edition 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, visita [help.fitbit.com](https://help.fitbit.com).

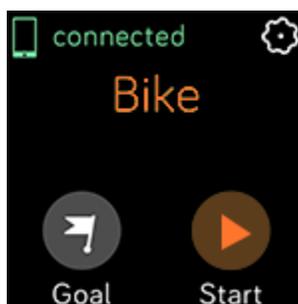
1. Attiva le funzionalità Bluetooth e GPS sul tuo smartphone.
2. Assicurati che Versa Lite Edition sia associato al tuo smartphone.
3. Assicurati che l'app Fitbit disponga delle autorizzazioni necessarie per utilizzare il GPS o i servizi di localizzazione.
4. Controlla che il GPS sia attivato per l'allenamento.
  - 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 Lite Edition, apri l'app Allenamento  e scorri il dito per trovare un allenamento.
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 Lite Edition 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 Lite Edition vibra, il GPS è connesso.



## Personalizzazione di impostazioni di allenamento e 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             | Sospende automaticamente una corsa o un allenamento in bici quando ti fermi                               |
| Rilevamento corsa            | Tiene traccia delle corse automaticamente senza aprire l'app Allenamento                                  |
| Schermo sempre acceso        | Mantiene lo schermo acceso durante l'allenamento  |

1. Su Versa Lite Edition, 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 l'immagine di profilo > riquadro Versa Lite Edition.
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

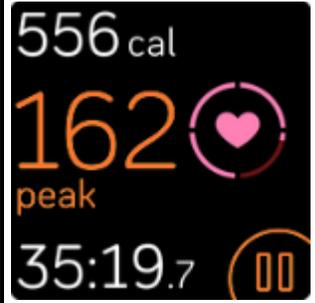
Dopo aver completato un esercizio, Versa Lite Edition mostra un riepilogo delle tue statistiche.

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 Lite Edition 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 Lite Edition ti informa quando entri in una zona del battito cardiaco.

| Icona   | Zona               | Calcolo   | Descrizione  |
|---|--------------------|---|--|
|    | Sotto zona         | Inferiore al 40% della riserva di battito cardiaco    | Sotto la zona Brucia grassi, il tuo cuore batte a un ritmo più lento.  |
|   | 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. |
|  | 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.  |

| Icona   | Zona       | Calcolo  | Descrizione  |
|---|------------|--|--|
|  | 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 queste zone del battito cardiaco, puoi creare una zona su misura nell'app Fitbit per raggiungere un battito cardiaco specifico.

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

# Controllo della Musica e Podcast

---

Usa Versa Lite Edition per controllare musica e podcast in riproduzione sul tuo smartphone.

Per controllare musica e podcast:

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.



# 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 Lite Edition a un'altra persona. Aggiorna il tuo smartwatch per ricevere nuovi aggiornamenti del sistema operativo Fitbit.

## Aggiornamento di Versa Lite Edition

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

Sincronizza regolarmente Versa Lite Edition con l'app Fitbit e lascia che l'app Fitbit rimanga in esecuzione in background sullo smartphone, che permette il download di una piccola parte dell'aggiornamento del firmware sul tuo smartwatch ogni volta che esegui la sincronizzazione. È possibile che sia necessario regolare le impostazioni dello smartphone per consentire l'esecuzione in background dell'app Fitbit.

Quando un aggiornamento è pronto per l'installazione, appare una notifica nell'app Fitbit. Una volta avviato l'aggiornamento, viene visualizzata una barra dei progressi su Versa Lite Edition e nell'app Fitbit mentre l'aggiornamento viene scaricato e poi installato. Tieni lo smartwatch e lo smartphone vicini durante l'aggiornamento.

---

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

---

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

## Riavvio di Versa Lite Edition

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, viene riavviato il dispositivo ma non vengono eliminati i dati.

## Arresto di Versa Lite Edition

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

Per accendere lo smartwatch, premi il pulsante.

Per ulteriori informazioni su come conservare Versa Lite Edition a lungo termine, visita [help.fitbit.com](https://help.fitbit.com).

## Cancellazione di dati da Versa Lite Edition

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

Su Versa Lite Edition, apri l'app Impostazioni  > **Informazioni** > **Ripristino di fabbrica**.

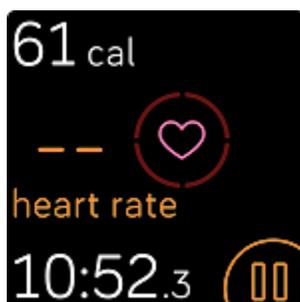
## Risoluzione dei problemi

---

Se Versa Lite Edition 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 Lite Edition 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.

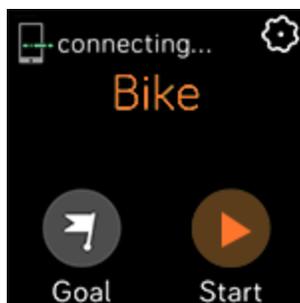


Se il tuo smartwatch non rileva un segnale di battito cardiaco, assicurati prima che il monitoraggio del battito cardiaco sia attivato nell'app Impostazioni  sullo smartwatch. Quindi, assicurati di indossare lo smartwatch correttamente, spostandolo più in alto o in basso sul polso oppure stringendo o allentando il cinturino. Versa Lite Edition 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, vedi [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, nella parte superiore della schermata appare "connessione".



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

## 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 Lite Edition](#)" a pagina 43.

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

# Informazioni generali e specifiche

---

## Sensori e componenti

Fitbit Versa Lite Edition contiene i seguenti sensori e motori:

- Accelerometro a 3 assi MEMS, che tiene traccia dei movimenti
- Tracker del battito cardiaco ottico
- Sensore luce ambientale
- Motore con vibrazione

## Materiali

L'alloggiamento e la fibbia su Versa Lite Edition sono 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 Lite Edition è realizzato in materiale elastomerico durevole e flessibile simile a quello utilizzato in molti orologi sportivi.

## Tecnologia wireless

Versa Lite Edition contiene un radiotrasmittitore Bluetooth 4.0.

## Feedback aptico

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

## Batteria

Versa Lite Edition contiene una batteria ricaricabile ai polimeri di litio.

## Cavo di ricarica

Versa Lite Edition viene fornito con una base di ricarica per ricaricare la batteria dello smartwatch. In determinate situazioni, puoi utilizzare il caricabatteria per ripristinare la funzionalità dello smartwatch seguendo le specifiche indicazioni del Supporto clienti.

## Memoria

Versa Lite Edition 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 Lite Edition è dotato di un display LCD 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<br>(Da 14° a 113° F)   |
| Temperatura non operativa           | Da -20° a -10° C<br>(Da -4° a 14° F)<br><br>Da 45° a 60° C<br>(Da 113° a 140° F) |
| Resistenza all'acqua                | Resistente all'acqua fino a 50 metri   |
| Altitudine massima di funzionamento | 8.534 metri<br>(28.000 piedi)  |

## Ulteriori informazioni

Per maggiori informazioni sul tuo smartwatch, su come registrare i progressi nell'app Fitbit e su 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](#).

# 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<br>Part Name              | 有毒和危险品<br>Toxic and Hazardous Substances or Elements |            |           |                 |               |                      |
|--------------------------------|--|------------|-----------|-----------------|---------------|----------------------|
| Model FB415                    | 铅<br>(Pb)  | 水银<br>(Hg) | 镉<br>(Cd) | 六价铬<br>(Cr(VI)) | 多溴化苯<br>(PBB) | 多溴化二<br>苯醚<br>(PBDE) |
| 表带和表扣<br>(Strap and<br>Buckle) | 0  | 0          | 0         | 0               | 0             | 0                    |
| 电子<br>(Electronics)            | --   | 0          | 0         | 0               | 0             | 0                    |
| 电池<br>(Battery)                | 0  | 0          | 0         | 0               | 0             | 0                    |
| 充电线<br>(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

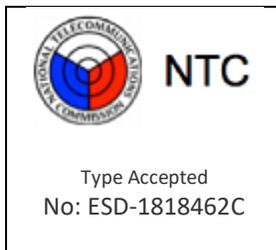
TAC No.: 9.6090/2018



**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.