fitbit versa

LITE EDITION



BC

Gebruikershandleiding
Versie 2.6

Inhoudsopgave

Aan de slag **6**
Inhoud van de verpakking 6
Versa Lite Edition instellen **7**
Je horloge opladen 7
Instellen met je telefoon of tablet 9
Installeren op je Windows 10-pc 9
Je gegevens in de Fitbit-app bekijken 10
Versa Lite Edition dragen **11**
Plaatsing voor alledaags gebruik vs. dragen tijdens trainingssessies 11
Rechts- of linkshandig 12
Het bandje verwisselen **13**
Een bandje verwijderen 13
Een bandje bevestigen 14
Basics **15**
Door Versa Lite Edition navigeren 15
Basisnavigatie 15
Snelkoppelingen voor knoppen 16
Instellingen aanpassen 18
Batterijniveau controleren 19
Het scherm uitschakelen 20
Je Versa Lite Edition onderhouden 20
Apps en wijzerplaten **21**
De wijzerplaat veranderen 21
Apps openen 22
Apps ordenen 22
Extra apps downloaden 22
Apps verwijderen 22
Apps updaten 22

Lifestyle **24**
Starbucks 24
Agenda 24
Weer 24
De weersverwachting bekijken 24
Een plaats toevoegen of verwijderen 25
Meldingen van je telefoon **26**
Meldingen instellen 26
Inkomende meldingen bekijken 26
Meldingen beheren 27
Meldingen uitschakelen 27
Telefoongesprekken accepteren of weigeren 28
Berichten beantwoorden (Android-telefoons) 28
Tijd bijhouden **30**
De Alarmen-app gebruiken 30
Een alarm uitzetten of uitstellen 30
De Timer-app gebruiken 31
Activiteit en welzijn **32**
Je statistieken bekijken 32
Een dagelijks activiteitendoel bijhouden 33
Een doel kiezen 33
Je beweegactiviteiten per uur volgen 33
Je slaap bijhouden 34
Een slaapdoel instellen 34
Een beter inzicht in je slaapgewoontes krijgen 34
Je hartslag bekijken 34
Begeleide ademhalingssessies oefenen 35
Training en hartgezondheid **36**
Je training automatisch bijhouden 36
Training registreren en analyseren met de Training-app 36

Gps-vereisten 36
Een training registreren 37
De instellingen en snelkoppelingen van je trainingen aanpassen 37
Een overzicht van je work-out bekijken 38
Je hartslag controleren 39
Aangepaste hartslagzones 41
Actieve zoneminuten verdienen 41
Je activiteiten delen 42
Je cardioconditiescore weergeven 42
Muziek en podcasts bedienen 43
Updaten, opnieuw opstarten en wissen 44
Versa Lite Edition bijwerken 44
Versa Lite Edition opnieuw opstarten 44
Versa Lite Edition uitzetten 44
Versa Lite Edition wissen 45
Problemen oplossen 46
Hartslagsignaal ontbreekt 46
Gps-signaal ontbreekt 46
Andere problemen 47
Algemene informatie en specificaties 48
Sensoren en onderdelen 48
Materialen 48
Draadloze technologie 48
Haptische feedback 48
Batterij 48
Oplaadkabel 48
Geheugen 49
Weergave 49
Formaat bandje 49
Omgevingsvoorwaarden 49

Meer informatie.....49
Retourbeleid en garantie.....49

Aan de slag

Leef dapper en laat je inspireren om je doelen te bereiken met de kleurrijke, gebruiksvriendelijke Fitbit Versa Lite Edition.

We raden je aan onze volledige veiligheidsinformatie te bekijken op fitbit.com/safety. De Versa Lite Edition is niet bedoeld om medische of wetenschappelijke gegevens te leveren.

Inhoud van de verpakking

Je Versa Lite Edition-verpakking bevat:



Smartwatch bandje in small
(de kleur en het materiaal kunnen variëren)



Oplaadkabel



Extra bandje in large

De afneembare bandjes van de Versa Lite Edition zijn verkrijgbaar in verschillende kleuren en materialen, en worden apart verkocht.

Versa Lite Edition instellen

Voor de beste gebruikservaring gebruik je de Fitbit-app op een iPhone, iPad of Android-telefoon. Je kunt de Versa Lite Edition ook instellen op Windows 10-apparaten. Als je geen compatibele telefoon of tablet hebt, kun je een Windows
10-pc met bluetoothverbinding gebruiken. Houd er rekening mee dat je voor het ontvangen van oproep-, sms-, agenda- en app-meldingen een telefoon nodig hebt.

Bij het aanmaken van een Fitbit-account, wordt je gevraagd om je geboortedatum, lengte, gewicht en geslacht in te voeren om je staplengte te berekenen en om een schatting te maken van de afstand, je basaalmetabolisme en verbrande calorieën. Nadat je je account hebt ingesteld, zullen je voornaam, eerste letter van je achternaam en profielafbeelding zichtbaar zijn voor alle andere Fitbit-gebruikers. Je hebt de mogelijkheid om andere gegevens te delen, maar de meeste informatie die je verstrekt om een account aan te maken, is standaard privé.

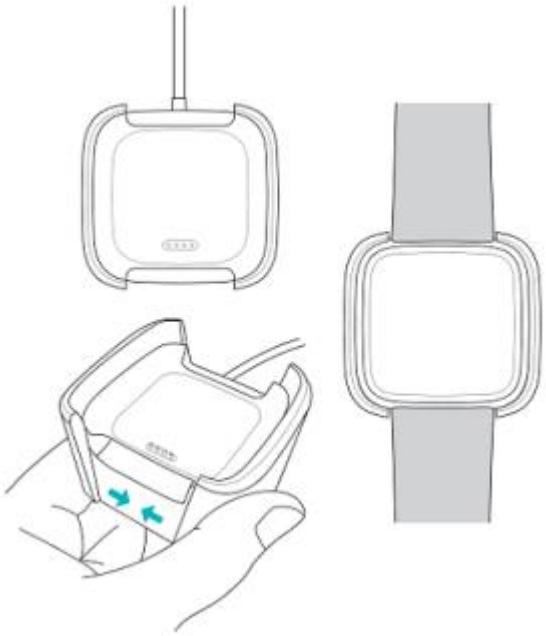
Je horloge opladen

Een volledig opgeladen Versa Lite Edition gaat langer dan vier dagen mee. De batterijduur en oplaadcycli variëren en zijn afhankelijk van het type gebruik en andere factoren; de werkelijke resultaten kunnen variëren.

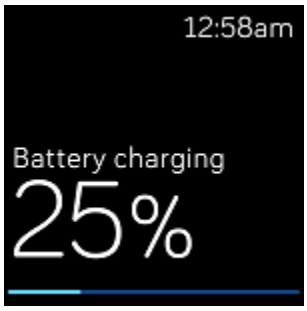
De Versa Lite Edition opladen:

1. Sluit de oplaadkabel aan op een USB-poort van je computer, een UL-gecertificeerde USB-stopcontactlader of een ander energiezuinig apparaat.

2. Knijp de clip vast en plaats de Versa Lite Edition in het laadstation. De contactpunten van het laadstation moeten aansluiten op de gouden contactpunten aan de achterkant van de smartwatch. Het percentage dat is opgeladen, wordt op het scherm weergegeven.



Terwijl het horloge wordt opgeladen, tik je twee keer op het scherm om het scherm in te schakelen en het batterijniveau te controleren. Tik nog een keer om de Versa Lite Edition te gebruiken.



Instellen met je telefoon of tablet

Stel de Versa Lite Edition in met de Fitbit-app. De Fitbit-app is compatibel met de meeste populaire telefoons en tablets.



Om aan de slag te gaan:

1. Download de Fitbit-app:
    - Apple App Store voor iPhones en iPads
    - Google Play Store voor Android-telefoons
    - Microsoft Store voor Windows 10-apparaten
2. Installeer de app en open deze.
    - Als je al een Fitbit-account hebt, log je in op je account > tik je op het tabblad Vandaag > je profielafbeelding > **Apparaat instellen**.
    - Als je nog geen Fitbit-account hebt, tik je op **Word lid van Fitbit**, waarna je een reeks vragen beantwoordt om een Fitbit-account aan te maken.
3. Volg de instructies op het scherm op om je Versa Lite Edition aan je account te koppelen.

Zodra je de installatie hebt voltooid, lees je eerst de handleiding door voor meer informatie over je nieuwe horloge en kun je daarna de Fitbit-app gaan verkennen.

Ga voor meer informatie naar help.fitbit.com.

Installeren op je Windows 10-pc

Als je niet over een compatibele telefoon beschikt, kun je je Versa Lite Edition installeren en synchroniseren via een Windows 10-pc met Bluetooth-verbinding en de Fitbit-app.

Om de Fitbit-app voor je computer te verkrijgen:

1. Klik op de Startknop van je pc en open de Microsoft Store.
2. Zoek naar 'Fitbit app'. Zodra je de app hebt gevonden, klik je op **Gratis** om de app naar je computer te downloaden.

3. Klik op **Microsoft-account** om in te loggen met je bestaande Microsoft account. Als je nog geen Microsoft-account hebt, volg je de instructies op het scherm op om een nieuw account aan te maken.
4. Open de app.
    - Als je al een Fitbit-account hebt, log je in op je account en tik je op het account-pictogram > **Apparaat instellen**.
    - Als je nog geen Fitbit-account hebt, tik je op **Word lid van Fitbit**, waarna je een reeks vragen beantwoordt om een Fitbit-account aan te maken.
5. Volg de instructies op het scherm op om je Versa Lite Edition aan je account te koppelen.

Zodra je de installatie hebt voltooid, lees je eerst de handleiding door voor meer informatie over je nieuwe horloge en kun je daarna de Fitbit-app gaan verkennen.

Je gegevens in de Fitbit-app bekijken

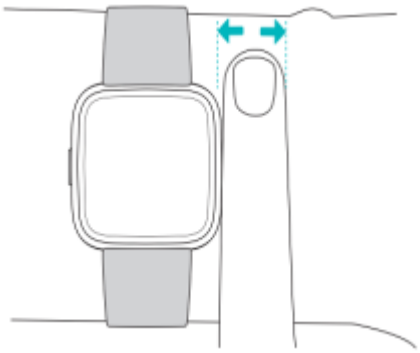
Open de Fitbit-app op je telefoon of tablet om je activiteits- en slaapgegevens te bekijken, je voedsel- en waterinname in te voeren, aan uitdagingen deel te nemen en meer.

Versa Lite Edition dragen

Draag de Versa Lite Edition om je pols. Als je een ander formaat bandje wilt vastmaken of een extra bandje hebt gekocht, ga je voor instructies naar 'Het bandje verwisselen' op pagina 13.

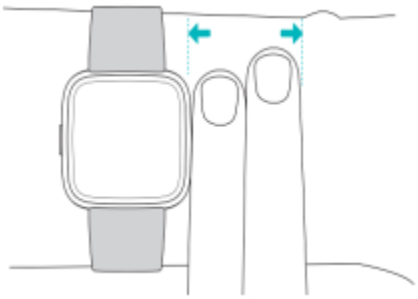
Plaatsing voor alledaags gebruik vs. dragen tijdens trainingssessies

Als je niet aan het trainen bent, draag je je Versa Lite Edition een vingerbreedte boven je polsgewricht.



Voor het optimaliseren van de hartslagmeting tijdens het trainen:

- Experimenteer tijdens een work-out door je smartwatch wat hoger om je pols te dragen voor een verbeterde pasvorm. Bij veel trainingen, zoals fietsen of gewichtheffen, buig je je pols regelmatig, wat kan zorgen voor interferentie met het hartslagsignaal als je smartwatch zich laag op je pols bevindt.



- Draag je smartwatch bovenop je pols en zorg ervoor dat de achterkant van het apparaat contact maakt met je huid.

- Overweeg om het bandje strakker te trekken voor een work-out en losser te maken zodra je klaar bent. Het bandje moet strak zitten, maar mag niet beklemmen (een strak bandje beperkt de bloedstroom en kan mogelijk het hartslagsignaal beïnvloeden).

Rechts- of linkshandig

Voor nauwkeurigere metingen is het belangrijk om aan te geven of je de Versa Lite Edition aan je dominante of niet-dominante hand draagt. Je dominante hand is de hand die je gebruikt om te schrijven en eten. De polsinstellingen zijn in eerste instantie ingesteld voor de niet-dominante hand. Verander de polsinstellingen in de Fitbit-app als je de Versa Lite Edition aan je dominante hand draagt:

Ga naar het tabblad Vandaag  in de Fitbit-app en tik op je profielfoto > Versa Lite Edition-tegel > **Pols > Dominant**.

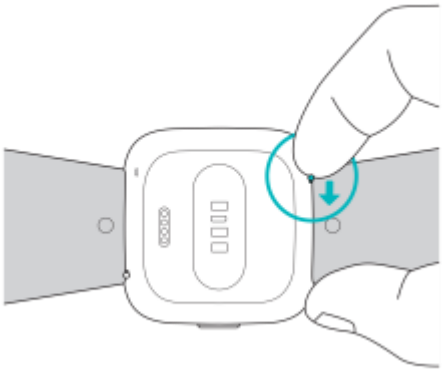
Het bandje verwisselen

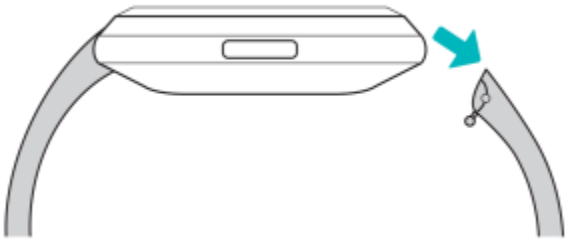
De Versa Lite Edition wordt geleverd met een bandje in small eraan bevestigd en een extra onderste bandje in large in de verpakking. Je kunt zowel het bovenste als het onderste bandje verwisselen voor bandjes die apart worden verkocht op fitbit.com. Raadpleeg voor de maten van bandjes 'Formaat bandje' op pagina 49.

De Fitbit Versa 2- en Fitbit Versa-bandjes zijn ook te gebruiken met de Versa Lite Edition.

Een bandje verwijderen

1. Draai de Versa Lite Edition om en zoek de snelsluiting.
2. Terwijl je de snelsluiting naar binnen drukt, schuif je het bandje voorzichtig weg van het horloge om deze los te maken.

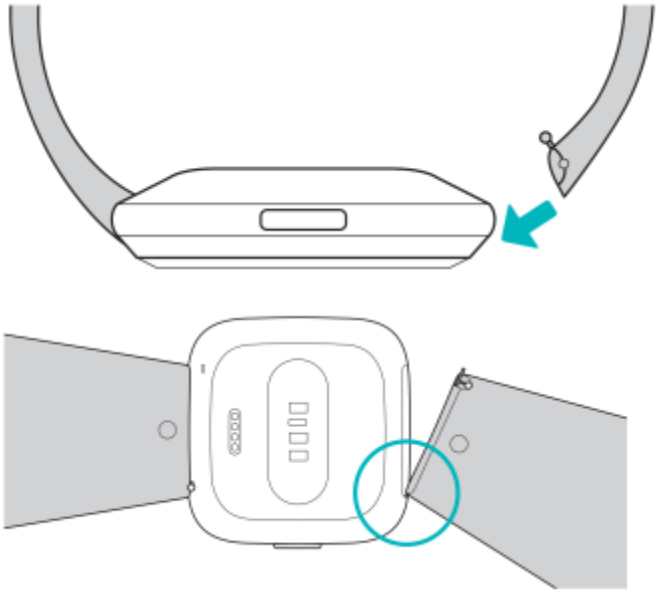




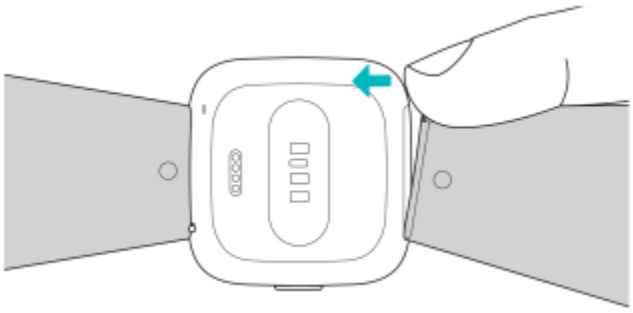
3. Herhaal dit aan de andere zijde.

Een bandje bevestigen

1. Bevestig een bandje door het in een hoek van 45° vast te houden en het pinnetje (tegenover de snelsluiting) in de inkeping van de smartwatch te schuiven.



2. Schuif vervolgens de andere zijde van het bandje op zijn plek terwijl je het hendeltje voor snelle ontgrendeling indrukt.



3. Laat de snelsluiting los wanneer beide uiteinden van het pinnetje zijn ingebracht.

Basics

Ontdek hoe je navigeert, het batterijniveau controleert en je smartwatch onderhoudt.

Door Versa Lite Edition navigeren

Je Versa Lite Edition heeft een touchscreen met een gekleurd LCD en één terugknop.

Navigeer op de Versa Lite Edition door op het scherm te tikken, van rechts naar links en van boven naar beneden te vegen of op de terugknop te drukken. Als de smartwatch niet wordt gebruikt, wordt het scherm uitgeschakeld om de batterij te sparen.

Basisnavigatie

Het beginscherm is de klok.

- Veeg naar beneden om meldingen te bekijken.
- Veeg nogmaals omlaag vanaf de bovenkant van het scherm om toegang te krijgen tot de snelkoppelingen naar muziekbediening, Fitbit Pay en snelle instellingen. De snelkoppelingen verdwijnen na twee seconden. Veeg omlaag om ze opnieuw te bekijken.
- Veeg omhoog om je dagcijfers te zien.
- Veeg naar links om de apps op je horloge te bekijken.
- Druk op de knop om terug te gaan naar een vorig scherm of terug te keren naar de wijzerplaat.

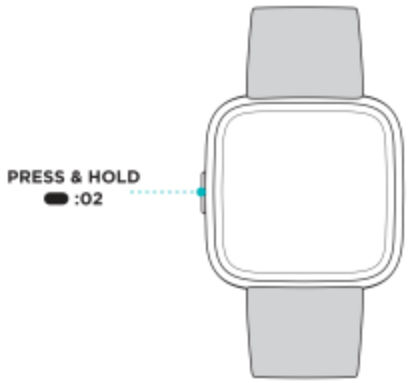


Snelkoppelingen voor knoppen

Druk en houd de knop op de Versa Lite Edition ingedrukt voor een snelle toegang tot bepaalde functies.

Een snelkoppeling kiezen

Houd de knop twee seconden ingedrukt om muziekbediening, meldingen of bepaalde apps te activeren.



Als je voor het eerst de sneltoets gebruikt, selecteer je welke functie wordt geactiveerd. Als je later wilt wijzigen welke functie wordt geactiveerd wanneer je de knop ingedrukt houdt, open je de Instellingen-app op je smartwatch en tik je op de optie **Linkerknop.**

Snelle instellingen

Veeg vanaf de bovenkant van het scherm omlaag. Nadat je meldingen verschijnen, veeg je nogmaals omlaag om het bedieningspaneel te openen. Tik op het pictogram voor snelle instellingen voor toegang tot bepaalde instellingen.

Niet storen	Wanneer de instelling Niet storen is ingeschakeld: • Meldingen, doelvieringen en herinneringen zijn gedempt. • Je ziet een pictogram Niet storen bovenaan het scherm wanneer je omhoog veegt om je statistieken te bekijken. Je kunt Niet storen en de slaapmodus niet tegelijkertijd inschakelen.
Slaapmodus	Wanneer de slaapmodus is ingeschakeld: • Meldingen, doelvieringen en herinneringen zijn gedempt. • De helderheid van het scherm is ingesteld op gedimd. • Het scherm blijft uitgeschakeld wanneer je je pols naar je toedraait. • Je ziet een pictogram Slaapmodus bovenaan het scherm wanneer je omhoog veegt om je statistieken te bekijken.

	De slaapmodus wordt automatisch uitgeschakeld wanneer je een slaapschema instelt. Om een schema in te stellen, open je de Instellingen-app en tik je op **Slaapmodus** > **Plannen**. De slaapmodus wordt automatisch uitgeschakeld op het tijdstip dat je dit hebt gepland, zelfs als je de slaapmodus handmatig hebt ingeschakeld. Je kunt Niet storen en de slaapmodus niet tegelijkertijd inschakelen.
Scherm activeren 	Wanneer je Scherm activeren instelt op automatisch, wordt het scherm ingeschakeld telkens wanneer je je pols naar je toe draait. Wanneer je Scherm activeren instelt op handmatig, druk je op de knop of tik je op het scherm om het display in te schakelen.
Helderheid 	Pas de helderheid van het scherm aan.

Instellingen aanpassen

Beheer basisinstellingen in de Instellingen-app :

Minuten in actieve zones	Schakel meldingen over het wekelijkse doel van actieve zoneminuten in of uit.
Helderheid	Wijzig de helderheid van het scherm.
Niet storen	Schakel alle meldingen uit of kies ervoor om automatisch Niet storen in te schakelen wanneer je de Training-app gebruikt  .
Hartslag	Schakel hartslagregistratie in of uit.
Meldingen hartslagzones	Schakel de hartzonemeldingen in of uit die je tijdens je dagelijkse activiteit ontvangt. Ga voor meer informatie naar help.fitbit.com.
Linkerknop	Kies de functie die de knop activeert.
Scherm time-out	Kies hoelang het scherm aan blijft nadat je stopt met de interactie met je horloge.
Scherm activeren	Wijzig of het scherm wordt ingeschakeld wanneer je je pols naar je toedraait.
Slaapmodus	Pas de instellingen voor de slaapmodus aan, inclusief het instellen van een schema voor het automatisch in- en uitschakelen van de modus.

Trillingen	Pas de trillingssterkte van je horloge aan.

Tik op een instelling om die aan te passen. Veeg omhoog om de volledige lijst met instellingen te bekijken.

Batterijniveau controleren

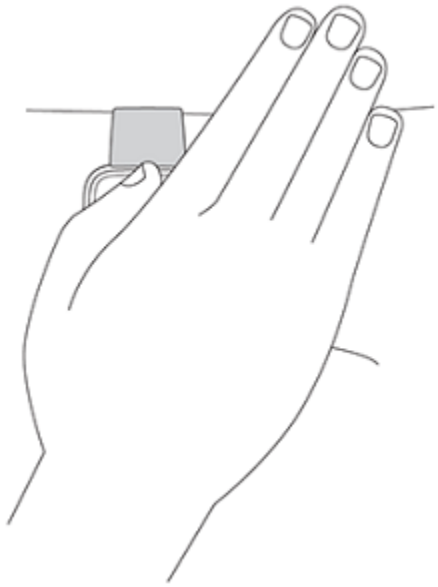
Veeg vanaf de bovenkant van het scherm naar beneden. Het pictogram voor het batterijniveau bevindt zich linksboven.

Als de batterij van je horloge leeg raakt (minder dan 24 uur over), verschijnt er een rood batterijsignaal op de wijzerplaat. Als de batterij van je horloge bijna leeg is (minder dan 4 uur over), knippert het batterijsignaal.



Het scherm uitschakelen

Bedek de wijzerplaat kort met je andere hand, druk op de knop of draai je pols van je lichaam af om het scherm van je smartwatch uit te schakelen wanneer dat niet wordt gebruikt.

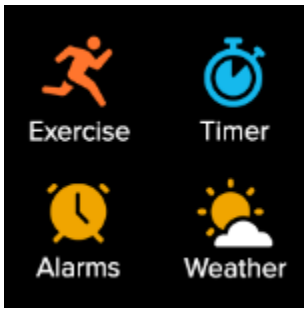


Je Versa Lite Edition onderhouden

Het is belangrijk dat je je Versa Lite Edition regelmatig schoonmaakt en droogt.
Ga voor meer informatie naar fitbit.com/productcare.

Apps en wijzerplaten

De Fitbit-appgalerij en -wijzerplatengalerie bieden apps en wijzerplaten om je horloge te personaliseren en om te voldoen aan behoeften op het gebied van gezondheid, conditie, tijdregistratie en dagelijkse behoeften.



De wijzerplaat veranderen

De Fitbit-wijzerplatengalerij biedt verschillende wijzerplaten om je smartwatch te personaliseren.

1. Tik vanaf het tabblad Vandaag in de Fitbit-app op je profielfoto > Versa Lite Edition-tegel.
2. Tik op **Wijzerplaten** > **Alle klokken**.
3. Blader door de beschikbare wijzerplaten. Tik op een wijzerplaat om een gedetailleerde weergave te zien.
4. Tik op **Selecteren** om de wijzerplaat aan je Versa Lite Edition toe te voegen.

Sla maximaal 5 wijzerplaten op om tussen deze wijzerplaten te schakelen:

- Wanneer je een nieuwe wijzerplaat selecteert, wordt deze automatisch opgeslagen, tenzij je al 5 opgeslagen wijzerplaten hebt.
- Om de opgeslagen wijzerplaten op je smartwatch te bekijken, open je de Klokken-app en veeg je om de wijzerplaat te vinden die je wilt gebruiken. Tik erop om deze te selecteren.
- Om je opgeslagen wijzerplaten in de Fitbit-app te bekijken, tik je op het tabblad Vandaag > je profielfoto > de afbeelding van je apparaat > **Wijzerplaten**. Bekijk je opgeslagen wijzerplaten in Mijn wijzerplaten.
    - Om een wijzerplaat te verwijderen, klik je op de wijzerplaat > **Wijzerplaat verwijderen**.
    - Om een opgeslagen wijzerplaat te activeren, tik je op de wijzerplaat > **Selecteren**.

Apps openen

Veeg vanaf de wijzerplaat naar links om de apps te bekijken die op je horloge zijn geïnstalleerd. Tik op een app om deze te openen.

Apps ordenen

Om de plaats van een app op de Versa Lite Edition te veranderen, houd je de app ingedrukt totdat deze is geselecteerd en sleep je deze naar een nieuwe plaats. De app is geselecteerd wanneer het pictogram een klein beetje groter wordt en de smartwatch trilt.

Extra apps downloaden

1. Tik vanaf het tabblad Vandaag  in de Fitbit-app op je profielfoto > Versa Lite Edition-tegel.
2. Tik op **Apps** > **Alle apps**.
3. Blader door de beschikbare apps. Tik op de app die je wilt installeren.
4. Tik op **Installeren** om de app aan je Versa Lite Edition toe te voegen.

Ga voor meer informatie naar help.fitbit.com.

Apps verwijderen

Je kunt de meeste apps die op de Versa Lite Edition zijn geïnstalleerd verwijderen:

1. Tik vanaf het tabblad Vandaag  in de Fitbit-app op je profielfoto > Versa Lite Edition-tegel.
2. Tik op **Apps**.
3. Zoek in het tabblad Mijn apps naar de app die je wilt verwijderen. Je moet mogelijk omhoog vegen om deze app te zien.
4. Tik op **Verwijderen**.

Apps updaten

Af en toe moet je de apps bijwerken die op je Versa Lite Edition zijn geïnstalleerd.

Een app bijwerken:

1. Tik vanaf het tabblad Vandaag  in de Fitbit-app op je profielfoto > Versa Lite Edition-tegel.
2. Tik op **Apps**.
3. Zoek in het tabblad Mijn apps naar de app die je wilt updaten. Je moet mogelijk omhoog vegen om deze app te zien.

4. Tik op de roze knop **Bijwerken** naast de app.

Lifestyle

Gebruik apps om verbonden te blijven met wat je het belangrijkst vindt. Zie 'Apps en wijzerplaten' op pagina 21 voor instructies over het toevoegen en verwijderen van apps.

Ga voor meer informatie naar help.fitbit.com.

Starbucks

Voeg je Starbucks-kaart of Starbucks-bonusprogrammanummer toe aan de app-galerie van Fitbit in de Fitbit-app. Gebruik vervolgens de Starbucks-app om vanaf je pols te betalen.

Ga voor meer informatie naar help.fitbit.com.

Agenda

Koppel de agenda van je telefoon in de Fitbit-app om aankomende afspraken voor vandaag en morgen te zien in de Agenda-app op je smartwatch.

Ga voor meer informatie naar help.fitbit.com.

Weer

Bekijk de weersverwachting voor je huidige locatie, evenals die voor twee extra door jou gekozen locaties, in de Weer-app op je smartwatch.

De weersverwachting bekijken

Open de Weer-app om het weer op je huidige locatie te bekijken. Veeg naar links om de weersverwachting te bekijken voor andere locaties die je hebt toegevoegd.

Als de weersverwachting voor je huidige locatie niet verschijnt, controleer dan of je de locatiediensten voor de Fitbit-app hebt ingeschakeld. Als je van locatie bent veranderd of geen bijgewerkte gegevens ziet voor je huidige locatie, synchroniseer je je smartwatch om je nieuwe locatie en de meest recente gegevens in de Weer-app te bekijken.

Kies je temperatuureenheid in de Fitbit-app. Ga voor meer informatie naar help.fitbit.com.

Een plaats toevoegen of verwijderen

1. Tik vanaf het tabblad Vandaag in de Fitbit-app op je profielfoto > Versa Lite Edition-tegel.
2. Tik op **Apps**.
3. Tik op het tabblad Mijn apps op het tandwielpictogram naast **Weer**. Je moet mogelijk naar boven vegen om de app te vinden.
4. Tik op **Plaats toevoegen** en voeg maximaal twee extra locaties toe of tik op **Bewerken** > het **X**-pictogram om een locatie te verwijderen. Houd er rekening mee dat je je huidige locatie niet kunt verwijderen.

Meldingen van je telefoon

Om je op de hoogte te houden, kan de Versa Lite Edition oproep-, sms-, agenda- en app-meldingen van je telefoon weergeven. Houd je smartwatch binnen negen meter afstand van je telefoon om meldingen te ontvangen.

Meldingen instellen

Zorg ervoor dat de Bluetooth op je telefoon is ingeschakeld en dat je telefoon meldingen kan ontvangen (dit is meestal in te stellen via Instellingen > Meldingen). Stel vervolgens meldingen in:

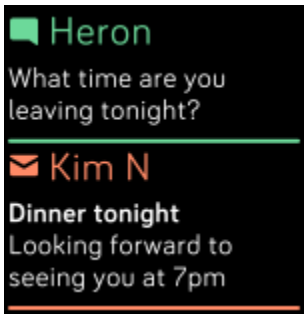
1. Tik vanaf het tabblad Vandaag in de Fitbit-app op je profielfoto > Versa Lite Edition-tegel.
2. Tik op **Meldingen**.
3. Volg de instructies op het scherm om je smartwatch te koppelen, indien je dit nog niet hebt gedaan. Oproep-, sms- en agendameldingen worden automatisch ingeschakeld.
4. Om meldingen te activeren van apps die op je telefoon zijn geïnstalleerd, waaronder Fitbit en WhatsApp, tik je op **App-meldingen** en schakel je de meldingen in die je wilt zien.

Houd er rekening mee dat als je een iPhone of iPad hebt, de Versa Lite Edition meldingen toont van alle agenda's die met de Agenda-app zijn gesynchroniseerd. Als je een Android-telefoon hebt, zal de Versa Lite Edition agendameldingen weergeven van de agenda-app die je tijdens het installeren hebt geselecteerd.

Ga voor meer informatie naar help.fitbit.com.

Inkomende meldingen bekijken

Het horloge zal bij een melding een trilsignaal geven. Als je de melding niet direct bij binnenkomst leest, kun je deze later bekijken door vanaf de bovenkant van het scherm naar beneden te vegen.



Als de batterij van je smartwatch bijna leeg is, trilt de Versa Lite Edition niet en wordt het scherm niet ingeschakeld door meldingen.

Meldingen beheren

De Versa Lite Edition bewaart maximaal dertig meldingen, waarna de oudste berichten zullen worden vervangen als je een nieuwe ontvangt.

Meldingen beheren:

- Veeg vanaf de bovenkant van het scherm naar beneden om je meldingen te bekijken en tik op een melding om deze uit te vouwen.
- Om een melding te verwijderen, tik je erop om deze uit te vouwen. Veeg vervolgens naar beneden en tik op **Wissen**.
- Als je alle meldingen tegelijk wilt verwijderen, veeg je naar de bovenkant van je meldingen en tik je op **Alles wissen**.

Meldingen uitschakelen

Schakel bepaalde meldingen uit in de Fitbit-app of schakel alle meldingen uit via de snelle instellingen op de Versa Lite Edition. Wanneer je alle meldingen uitschakelt, trilt je tracker niet en wordt het scherm niet ingeschakeld wanneer je telefoon een melding ontvangt.

Om bepaalde meldingen uit te schakelen:

1. Vanaf het tabblad Vandaag  in de Fitbit-app op je telefoon tik je op je profielfoto > Versa Lite Edition-tegel > **Meldingen.**
2. Schakel de meldingen uit die je niet langer op je horloge wilt ontvangen.

Om alle meldingen uit te schakelen:

1. Veeg vanaf de bovenkant van het scherm omlaag. Nadat je meldingen verschijnen, veeg je nogmaals omlaag om het bedieningspaneel te openen. Tik op het pictogram voor snelle instellingen .
2. Tik op het pictogram Niet storen . Alle meldingen, inclusief doelvieringen en herinneringen worden uitgeschakeld.



Houd er rekening mee dat als je de instelling Niet storen op je telefoon hebt ingeschakeld, je geen meldingen zult ontvangen op je horloge totdat je deze instelling hebt uitgezet.

Telefoongesprekken accepteren of weigeren

Als je een iPhone of Android-telefoon (8.0+) aan de Versa Lite Edition hebt gekoppeld, kun je inkomende oproepen accepteren of weigeren. Als je een telefoon met een oudere versie van Android OS hebt, kun je oproepen op je horloge weigeren, maar niet accepteren.

Tik op het groene telefoonpictogram op het scherm van je horloge om een oproep te accepteren. Houd er rekening mee dat je niet in het horloge kunt praten. Door een oproep te accepteren, wordt de oproep op je nabijgelegen telefoon beantwoord. Als je een oproep wilt weigeren, tik je op het rode telefoonpictogram om de beller door te sturen naar voicemail.

De naam van de beller wordt weergegeven als de persoon in je contactlijst staat; anders zie je alleen het telefoonnummer.



Berichten beantwoorden (Android-telefoons)

Reageer direct op je smartwatch op sms-berichten en meldingen van bepaalde apps door middel van vooraf ingestelde, snelle reacties. Houd je telefoon in de buurt terwijl de Fitbit-app op de achtergrond wordt uitgevoerd, zodat je kunt reageren op berichten vanaf je smartwatch.

Reageren op een bericht:

1. Open de melding waarop je wilt reageren.
2. Tik op **Reageren**. Antwoorden zijn niet beschikbaar voor de app die de melding heeft verstuurd wanneer je geen optie ziet om te reageren op het bericht.
3. Kies een tekstantwoord uit de lijst met snelle antwoorden of tik op het emoji-pictogram  om een emoji te kiezen.

Ga voor meer informatie, inclusief hoe je snelle antwoorden kunt aanpassen, naar help.fitbit.com.

Tijd bijhouden

Alarmen trillen om je te wekken of te waarschuwen op een door jou ingesteld tijdstip. Je kunt maximaal acht alarmen instellen die eenmalig of op meerdere dagen van de week afgaan. Je kunt ook de tijd van gebeurtenissen opnemen met de stopwatch of een afteltimer instellen.

De Alarmen-app gebruiken

Stel eenmalige of terugkerende alarmen in met de Alarmen-app . Je smartwatch trilt wanneer een alarm afgaat.

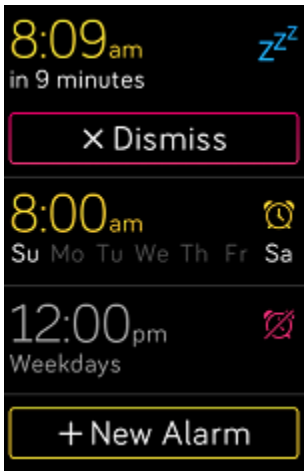
Wanneer je een alarm instelt, schakel dan Smart Wake in om je smartwatch de beste tijd te laten vinden om je te wekken vanaf 30 minuten vóór de ingestelde alarmtijd. Zo wordt voorkomen dat je tijdens een diepe slaap wordt gewekt, zodat je als herboren wakker wordt. Als Smart Wake de beste tijd om je te wekken niet kan vinden, waarschuwt je alarm je op de ingestelde tijd.

Ga voor meer informatie naar help.fitbit.com.

Een alarm uitzetten of uitstellen

Tik op het vinkje om het alarm uit te zetten. Tik op het zzz-pictogram om het alarm negen minuten lang uit te stellen.

Je kunt het alarm zo vaak uitstellen als je wilt. Het alarm van de Versa Lite Edition wordt automatisch uitgesteld als je het alarm langer dan één minuut negeert.



De Timer-app gebruiken

Time gebeurtenissen met de stopwatch of stel een afteltimer in met de Timer-app  op je smartwatch. Je kunt de stopwatch en afteltimer tegelijkertijd uitvoeren.

Ga voor meer informatie naar help.fitbit.com.

Activiteit en welzijn

Als je de Versa Lite Edition draagt, houdt deze voortdurend verschillende statistieken bij, waaronder actieve uren, hartslag en slaap. De gegevens worden de hele dag automatisch met de Fitbit-app gesynchroniseerd.

Je statistieken bekijken

Veeg omhoog vanaf de wijzerplaat op je horloge om toegang te krijgen tot Fitbit Today. Fitbit Today laat maximaal zeven van de volgende statistieken zien:

Hartslag	Huidige hartslag en je hartslagzone of je hartslag in rust (als dit niet in een zone valt), de totale tijd per hartslagzone en je cardioconditiescore
Kernstatistieken	Aantal gezette stappen, afstand, verbrande calorieën, actieve zoneminuten en doelgeschiedenis van de afgelopen zeven dagen
Stappen per uur	Aantal gezette stappen van het afgelopen uur en het aantal uren dat je het activiteitsdoel per uur hebt behaald
Training	Aantal dagen deze week dat je het trainingsdoel hebt behaald en tot vijf van je meest recent gevolgde trainingen
Slaap	Slaapduur en slaapscore, en je slaapgeschiedenis van de afgelopen zeven dagen
Voedsel	Aantal ingenomen calorieën, overgebleven calorieën en een onderverdeling van macronutriënten in percentages
Menstruatiecyclus	Informatie over de huidige fase van je menstruatiecyclus, als dit van toepassing is
Water	Vandaag geregistreerde waterinname en de geschiedenis van de afgelopen zeven dagen
Gewicht	Nog te verliezen of aan te komen gewicht om je doelgewicht te halen, je huidige gewicht en je voortgang sinds je de laatste keer je doel hebt ingesteld
Badges	De volgende dagelijkse en lifetimebadges die je kunt verdienen

Veeg naar links of rechts op elke tegel om de volledige set statistieken weer te geven. Tik op het pictogram **+** op de tegel Water of de tegel Gewicht om informatie in te voeren.

Je kunt de volgorde van de tegels veranderen door een rij ingedrukt te houden en deze vervolgens omhoog of omlaag te slepen om de positie te wijzigen. Tik op **Instellingen** aan de onderkant van het scherm om te kiezen welke statistieken je wilt zien.

In de Fitbit-app vind je je volledige geschiedenis en andere informatie die door je horloge is geregistreerd.

Een dagelijks activiteitendoel bijhouden

De Versa Lite Edition houdt je voortgang bij richting een dagelijks doel van jouw keuze. Als je je doelstelling hebt bereikt, zal je horloge trillen en een felicitatie weergeven.

Een doel kiezen

Stel een doel ter ondersteuning van je gezondheids- en fitnesstraject. Begin met een doelstelling van 10.000 stappen per dag. Wijzig het aantal stappen of kies een ander bewegingsdoel, afhankelijk van je apparaat.

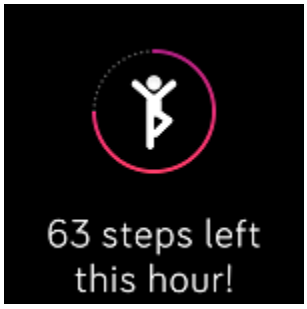
Ga voor meer informatie naar help.fitbit.com.

Houd je voortgang bij richting je doel op de Versa Lite Edition. Ga voor meer informatie naar 'Je statistieken bekijken' op pagina 32.

Je beweegactiviteiten per uur volgen

De Versa Lite Edition helpt je gedurende de dag actief te blijven door bij te houden wanneer je stilstaat en je eraan te herinneren dat je moet bewegen.

Deze herinneringen sporen je aan om ten minste 250 stappen per uur te zetten. Tien minuten vóór het verstrijken van het uur voel je een trilling en verschijnt er een melding op het scherm dat je nog geen 250 stappen hebt gezet. Als je na ontvangst van de herinnering het doel van 250 stappen bereikt, voel je een tweede trilsignaal en zie je een felicitatiebericht.



Ga voor meer informatie naar help.fitbit.com.

Je slaap bijhouden

Draag de Versa Lite Edition in bed voor het automatisch bijhouden van basisstatistieken over je slaap, waaronder de tijd die je slaapt, de slaapfases (de tijd die je doorbrengt in remslaap, lichte slaap en diepe slaap) en de slaapscore (de kwaliteit van je slaap). De Versa Lite Edition houdt ook de geschatte zuurstofvariatie bij gedurende de nacht om je te helpen mogelijke verstoringen in je ademhaling te ontdekken. Synchroniseer je smartwatch wanneer je wakker wordt en controleer de Fitbit-app of veeg omhoog vanaf de wijzerplaat op je smartwatch en controleer de slaaptegel in Fitbit Vandaag om je slaapstatistieken te bekijken.

Ga voor meer informatie naar help.fitbit.com.

Een slaapdoel instellen

Je doel staat in eerste instantie ingesteld op acht uur slaap per nacht. Je kunt dit doel aanpassen naar je eigen behoefte.

Ga voor meer informatie naar help.fitbit.com.

Een beter inzicht in je slaapgewoontes krijgen

Met een Fitbit Premium-abonnement zie je meer details over je slaapscore en hoe je slaapscore zich verhoudt tot die van je leeftijdsgenoten, wat je kan helpen een betere slaaproutine op te bouwen en verfrist wakker te worden.

Ga voor meer informatie naar help.fitbit.com.

Je hartslag bekijken

De Versa Lite Edition houdt gedurende de dag je hartslag bij. Veeg omhoog op de wijzerplaat om je hartslag in realtime en je hartslag in rust te bekijken. Ga voor meer informatie naar 'Je statistieken bekijken' op pagina 32. Sommige wijzerplaten geven je hartslag in realtime weer op het scherm van de klok.

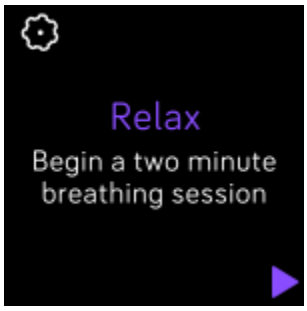
Tijdens een work-out laat de Versa Lite Edition je hartslagzone zien, zodat je de intensiteit van je training naar eigen wens kunt aanpassen.

Ga voor meer informatie naar 'Je hartslag controleren' op pagina 39.

Begeleide ademhalingssessies oefenen

De Relax-app van de Versa Lite Edition geeft je speciaal op jou afgestemde, begeleide ademhalingssessies die je kunnen helpen om gedurende de dag momenten van rust te vinden. Tijdens de sessie worden alle meldingen automatisch uitgeschakeld.

1. Open de Relax-app op de Versa Lite Edition.
2. De eerste optie is een sessie van twee minuten. Tik op het tandwielpictogram voor een sessie van vijf minuten of schakel de optionele vibratie uit. Druk op de terugknop op je smartwatch om terug te keren naar het Relax-scherm.



3. Tik op het afspeelpictogram om de sessie te starten en volg de aanwijzingen op het scherm op.



Na de oefening verschijnt een overzicht van je afstemming (hoe nauwlettend je de ademhalingspuls hebt gevolgd), je hartslag aan het begin en einde van de sessie, en hoeveel dagen je deze week een begeleide ademhalingssessie hebt voltooid.

Ga voor meer informatie naar help.fitbit.com.

Training en hartgezondheid

Kies ervoor om je beweegactiviteiten automatisch bij te houden of om met de Training-app je bewegingsactiviteiten te volgen, en bekijk statistieken in realtime en een overzicht na je work-out.

Check de Fitbit-app om je activiteiten met vrienden en familie te delen, te bekijken hoe je algehele conditieniveau zich met dat van je leeftijdsgenoten laat vergelijken en meer.

Je training automatisch bijhouden

De Versa Lite Edition is in staat veel activiteiten met veel bewegingen van minstens 15 minuten automatisch te herkennen en vast te leggen. Zie de basisstatistieken van je bewegingsactiviteit in de Fitbit-app op je telefoon. Tik vanaf het tabblad Vandaag op de tegel Training.

Ga voor meer informatie naar help.fitbit.com.

Training registreren en analyseren met de Training-app

De Versa Lite Edition maakt gebruik van de gps-sensoren van je nabijgelegen telefoon om gps-gegevens vast te leggen.

Gps-vereisten

Verbonden gps is beschikbaar voor alle ondersteunde telefoons met gps-sensoren. Ga voor meer informatie naar help.fitbit.com.

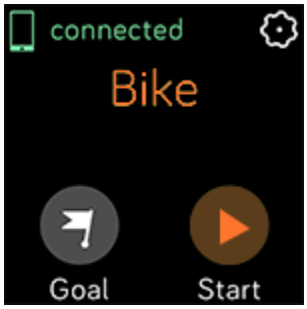
1. Schakel Bluetooth en gps in op je telefoon.
2. Zorg ervoor dat de Versa Lite Edition is gekoppeld met je telefoon.
3. Zorg ervoor dat de Fitbit-app toestemming heeft om gebruik te maken van gps of locatiediensten.
4. Controleer of gps is ingeschakeld voor de training.
    a. Open de Training-app en veeg om de training te vinden die je wilt registreren.
    b. Tik op het tandwielpictogram en zorg ervoor dat verbonden gps is **ingeschakeld**. Je moet mogelijk omhoog vegen om deze optie te zien.
5. Neem je telefoon mee tijdens de training.

Een training registreren

1. Open de Training-app op je Versa Lite Edition en veeg om een training te kiezen.
2. Tik op de training om die te kiezen. Tik onderaan op **Meer** om extra trainingtypes weer te geven.
3. Tik op het afspeelpictogram om de training te starten of tik op het vlagpictogram om een tijd, afstand of caloriedoel te kiezen, afhankelijk van de activiteit.
4. Als je klaar bent met je work-out of als je wilt pauzeren, tik je op het pauzepictogram .
5. Tik op het afspeelpictogram om je work-out te hervatten of tik op het vlagpictogram om je trainingssessie te beëindigen.
6. Indien gevraagd, bevestig je dat je de work-out wilt beëindigen. Er verschijnt een overzicht van je work-out.
7. Tik op **Klaar** om het overzichtsvenster te sluiten.

Notities:

- De Versa Lite Edition laat drie statistieken in realtime zien. Veeg over de middelste statistiek om al je realtime statistieken te bekijken.
- Als je een trainingsdoel hebt ingesteld, zal je smartwatch je waarschuwen als je halverwege bent en wanneer je het doel bereikt.
- Als de activiteit gebruikmaakt van gps, verschijnt in de linkerbovenhoek een pictogram, wanneer je horloge verbinding maakt met de gps-sensoren van je telefoon. Er is verbinding met gps als er 'verbonden' op het scherm staat weergegeven en de Versa Lite Edition een trilsignaal afgeeft.



De instellingen en snelkoppelingen van je trainingen aanpassen

Pas instellingen voor elk type training op je smartwatch aan. Instellingen omvatten:

Rondes weergeven	Ontvang meldingen als je tijdens je work-out bepaalde mijlpalen bereikt
Instellingen automatische rondes	Als Rondes weergeven is ingesteld op **Automatisch**, kun je aanpassen hoe rondes worden geteld

Statistieken aanpassen	Statistieken kiezen die je wilt zien als je een training bijhoudt
Verbonden gps	Je route bijhouden met gps
Automatisch pauzeren	Pauzeer automatisch een hardloopsessie of een fietstocht wanneer je stopt met bewegen
Hardloopdetectie	Automatisch runs bijhouden zonder de Training-app te openen
Scherm altijd aan	Het scherm aanhouden tijdens training

1. Open op de Versa Lite Edition de Training-app .
2. Veeg om een activiteit te vinden.
3. Tik op het tandwielpictogram  en veeg door de lijst met instellingen.
4. Tik op een instelling om die aan te passen.
5. Als je klaar bent, druk je op de knop om terug te keren naar het trainingsscherm en begin je met de work-out.

De snelkoppelingen naar trainingen in de Training-app  wijzigen of opnieuw rangschikken:

1. Tik vanaf het tabblad Vandaag  in de Fitbit-app op je profielfoto > Versa Lite Edition-tegel.
2. Tik op **Snelkoppelingen naar trainingen**.
    - Als je een nieuwe snelkoppeling naar een training wilt toevoegen, tik je op het **+**-pictogram en selecteer je een training.
    - Veeg naar links op een snelkoppeling om een snelkoppeling naar een training te verwijderen.
    - Om een snelkoppeling naar een training opnieuw te rangschikken, tik je op **Bewerken** (alleen voor iPhones) en houd je het menupictogram  ingedrukt. Vervolgens sleep je dit naar boven of beneden.

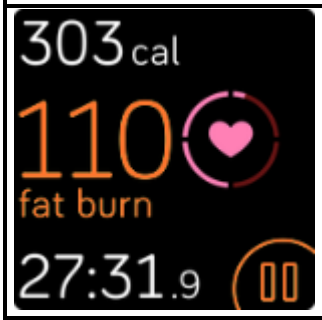
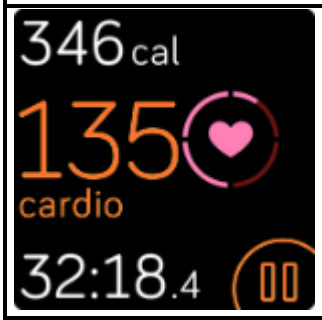
Een overzicht van je work-out bekijken

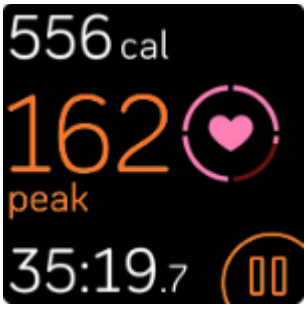
Na het voltooien van een work-out, geeft de Versa Lite Edition een samenvatting van je statistieken weer.

Kijk op de tegel Training in de Fitbit-app om aanvullende statistieken en een kaart van je trainingsintensiteit te zien indien je gps hebt gebruikt.

Je hartslag controleren

De Versa Lite Edition personaliseert je hartslagzones met behulp van je hartslagreserve: dit is het verschil tussen je maximale hartslag en je hartslag in rust. Controleer je hartslag en je hartslagzone op je smartwatch tijdens het trainen, zodat je de intensiteit van je training naar eigen wens kunt aanpassen. De Versa Lite Edition stuurt je een melding wanneer je een hartslagzone bereikt.

Pictogram	Zone	Berekening	Beschrijving
	Onder zone	Lager dan 40% van je hartslagreserve	Je hart klopt op een lager tempo onder de vetverbrandingszone.
	Vetver-brandings-zone	Tussen de 40% en 59% van je hartslagreserve	In de vetverbrandingszone lever je waarschijnlijk gemiddelde inspanning, zoals bij een stevige wandeling. Je hartslag en ademhaling zijn mogelijk verhoogd, maar je kunt nog wel een gesprek voeren.
	Cardiozone	Tussen de 60% en 84% van je hartslagreserve	In de cardiozone voer je waarschijnlijk een intensieve activiteit uit, zoals hardlopen of spinning.

Pictogram	Zone	Berekening	Beschrijving
	Piekzone	Hoger dan 85% van je hartslagreserve	In de piekzone voer je waarschijnlijk een korte, intensieve activiteit uit, die je prestaties en snelheid verbetert, zoals sprinten en HIIT.

Houd er rekening mee dat de hartslagwaarde in het grijs wordt weergegeven als je horloge op zoek is naar een scherpere lezing.



Aangepaste hartslagzones

Je kunt in plaats van deze drie hartslagzones ook een aangepaste zone aanmaken in de Fitbit-app, zodat je je op een specifieke hartslag kunt richten.

Ga voor meer informatie naar help.fitbit.com.

Actieve zoneminuten verdienen

Je verdient minuten in actieve zones voor de tijd die je besteedt in de vetverbrandings-, cardio- of piekzone. Om je tijd te optimaliseren, verdien je twee minuten in actieve zones voor elke minuut die je besteedt in de cardio- of piekzone.

één minuut in de vetverbrandingszone = één actieve zoneminuut
één minuut in de cardio- of piekzone = twee actieve zoneminuten

Een melding ontvangen wanneer je een harslagzone bereikt bij gebruik van de Training-app :

1. Open op je smartwatch de Training-app .
2. Tik op de training die je wilt bijhouden.
3. Tik op het tandwielpictogram rechtsboven.
4. Schakel **Zonemeldingen** in.

Even nadat je een andere hartslagzone hebt bereikt tijdens je training, zoemt je smartwatch zodat je weet hoe hard je werkt. Het aantal keer dat je apparaat zoemt, geeft aan in welke zone je je bevindt:

Licht zoemen = onder zone
1 zoemtoon = vetverbrandingszone

2 zoemtonen = cardiozone
3 zoemtonen = piekzone

Wanneer je begint, heb je als doel om per week 150 actieve zoneminuten te verdienen. Je ontvangt meldingen zodra je je doel bereikt.

Je activiteiten delen

Na het voltooien van een work-out kun je de Fitbit-app openen om je statistieken met vrienden en familie te delen.

Ga voor meer informatie naar help.fitbit.com.

Je cardioconditiescore weergeven

Bekijk je algehele cardiovasculaire conditie op je pols of in de Fitbit-app. Bekijk je cardioconditiescore en cardioconditieniveau en kijk hoe je met anderen vergelijkt.

Veeg omhoog op je horloge naar Fitbit Today en zoek de hartslagtegel. Veeg naar links om te zien hoeveel tijd je vandaag in elke hartslagzone hebt doorgebracht. Veeg nogmaals naar links om je cardioconditiescore en cardioconditieniveau te bekijken.

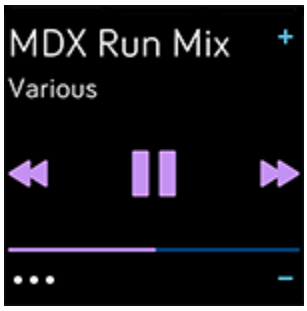
Ga voor meer informatie naar help.fitbit.com.

Muziek en podcasts bedienen

Gebruik de Versa Lite Edition om muziek en podcasts te bedienen die op je telefoon worden afgespeeld.

Muziek en podcasts bedienen:

1. Terwijl muziek wordt afgespeeld, veeg je vanaf de bovenkant van je scherm omlaag. Nadat je meldingen verschijnen, veeg je nogmaals omlaag om het bedieningspaneel te openen. Tik op het pictogram Muziekbediening .
2. Speel een nummer af, pauzeer het of tik op de pijlpictogrammen om naar het volgende of vorige nummer te gaan. Druk op de pictogrammen '+' en '-' om het volume te regelen.



Updaten, opnieuw opstarten en wissen

Enkele stappen voor probleemoplossing vragen je mogelijk om het horloge opnieuw op te starten. Het wissen van de Versa Lite Edition is handig als je deze aan een andere persoon wilt geven. Update je smartwatch om nieuwe Fitbit OS-updates te ontvangen.

Versa Lite Edition bijwerken

Update je horloge om de nieuwste functieverbeteringen en productupdates te ontvangen.

Synchroniseer de Versa Lite Edition regelmatig met de Fitbit-app en laat de Fitbit-app op je telefoon op de achtergrond uitvoeren; hierdoor wordt elke keer wanneer je synchroniseert een klein deel van de firmware-update naar je smartwatch gedownload. Mogelijk moet je de instellingen van je telefoon aanpassen om de Fitbit-app op de achtergrond uit te voeren.

Wanneer een update beschikbaar is, verschijnt er een melding in de Fitbit-app. Nadat je de update hebt gestart, verschijnt er een voortgangsbalk op de Versa Lite Edition en in de Fitbit-app terwijl de update wordt gedownload en vervolgens wordt geïnstalleerd. Houd tijdens de update je smartwatch en telefoon bij elkaar in de buurt.

Het updaten van de Versa Lite Edition kan de batterijduur verkorten. We raden je aan om je horloge in de oplader te steken, voordat je een update start.

Ga voor meer informatie naar help.fitbit.com.

Versa Lite Edition opnieuw opstarten

Om je smartwatch opnieuw op te starten, houd je de knop gedurende tien seconden ingedrukt en zodra je het Fitbit-logo op het scherm ziet, laat je de knop weer los.

Er worden tijdens het opnieuw opstarten van je horloge geen gegevens gewist.

Versa Lite Edition uitzetten

Als je je smartwatch wilt uitschakelen, open je de Instellingen-app > **Over** > **Afsluiten**.

Druk op de knop om je horloge in te schakelen.

Ga voor meer informatie over het opslaan van de Versa Lite Edition op de lange termijn naar help.fitbit.com.

Versa Lite Edition wissen

Als je je Versa Lite Edition aan iemand anders wilt geven of terug wilt brengen, moet je eerst je persoonsgegevens wissen:

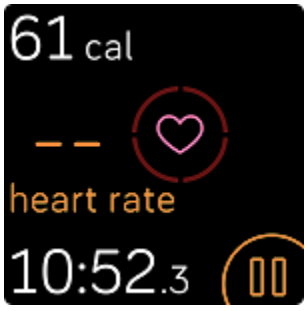
Op je Versa Lite Edition open je de Instellingen-app > **Over** > **Fabrieksinstellingen herstellen**.

Problemen oplossen

Als de Versa Lite Editon niet naar behoren functioneert, raadpleeg dan de onderstaande stappen voor probleemoplossing. Ga naar help.fitbit.com voor meer informatie.

Hartslagsignaal ontbreekt

De Versa Lite Edition legt gedurende de dag en tijdens trainingen voortdurend je hartslag vast. Als de hartslagsensor op je horloge moeite heeft met het detecteren van een signaal, verschijnen er liggende streepjes.

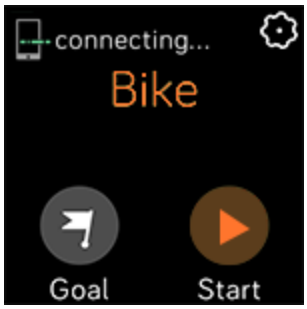


Als je smartwatch geen hartslagsignaal detecteert, controleer dan eerst of de optie Hartslagmetingen staat ingeschakeld in de Instellingen-app op je smartwatch. Zorg er daarnaast voor dat je je smartwatch op de juiste manier draagt; plaats je smartwatch hoger of lager op je pols, of maak de polsband strakker of losser vast. De Versa Lite Edition moet contact maken met je huid. Nadat je je arm voor korte tijd stil en recht hebt gehouden, zou je je hartslag weer moeten zien.

Ga voor meer informatie naar help.fitbit.com.

Gps-signaal ontbreekt

Omgevingsfactoren zoals hoge gebouwen, dichte bebossing, steile bergen en zware bewolking kunnen ervoor zorgen dat je telefoon moeite heeft om verbinding te maken met gps-satellieten. Als je telefoon tijdens een training naar een gps-signaal zoekt, verschijnt aan de bovenkant van het scherm 'verbinden'.



Voor de beste resultaten wacht je tot je telefoon een signaal vindt voordat je met je work-out begint.

Andere problemen

Als je een van de volgende problemen ondervindt, start dan je smartwatch opnieuw op:

- Synchroniseert niet
- Reageert niet op tikken, vegen of het indrukken van de knop
- Stappen of andere gegevens worden niet geregistreerd
- Toont geen meldingen

Ga voor instructies naar 'Het opnieuw opstarten van je Versa Lite Edition' op pagina 44.

Ga voor meer informatie naar help.fitbit.com.

Algemene informatie en specificaties

Sensoren en onderdelen

De Fitbit Versa Lite Edition beschikt over de volgende sensoren en motors:

- Een 3-assige versnellingsmeter van MEMS die bewegingspatronen vastlegt
- Optische hartslagmeter
- Omgevingslichtsensor
- Vibratiemotor

Materialen

De behuizing en gesp van de Versa Lite Edition zijn gemaakt van geanodiseerd aluminium. Geanodiseerd aluminium kan sporen van nikkel bevatten, wat bij mensen met een nikkelallergie tot een allergische reactie kan leiden. De hoeveelheid nikkel in alle Fitbit-producten is overeenkomstig met de strikte nikkelrichtlijnen van de Europese Unie.

Het klassieke bandje van de Versa Lite Edition is gemaakt van flexibel, duurzaam elastomeermateriaal dat vergelijkbaar is met het materiaal van andere sporthorloges.

Draadloze technologie

De Versa Lite Edition bevat een Bluetooth 4.0-radio-ontvanger.

Haptische feedback

De Versa Lite Edition beschikt over een vibratiemotor, waarmee een signaal wordt afgegeven voor alarmen, herinneringen, doelen, meldingen en apps.

Batterij

De Versa Lite Edition is uitgerust met een oplaadbare lithium-polymeerbatterij.

Oplaadkabel

De Versa Lite Edition wordt geleverd met een laadstation om de batterij van het horloge op te laden. In bepaalde situaties kun je de oplader gebruiken om de functionaliteit van het horloge te herstellen met de specifieke aanwijzingen van de klantenservice.

Geheugen

Op de Versa Lite Edition worden je gegevens, waaronder dagelijkse statistieken, slaapgegevens en trainingsgeschiedenis, gedurende zeven dagen opgeslagen. Je historische gegevens in de Fitbit-app bekijken.

Weergave

De Versa Lite Edition heeft een kleuren-lcd-display.

Formaat bandje

De maten van de bandjes worden hieronder weergegeven. Houd er rekening mee dat de maten van bandjes die als accessoire worden verkocht, enigszins kunnen afwijken.

Bandje in small	Past om een pols met een omtrek van 140 - 180 mm
Bandje in large	Past om een pols met een omtrek van 180 - 220 mm

Omgevingsvoorwaarden

Bedrijfstemperatuur	14 °F tot 113 °F (-10 °C tot 45 °C)
Niet-bedrijfstemperatuur	-4 °F tot 14 °F (-20 °C tot -10 °C) 113 °F tot 140 °F (45 °C tot 60 °C)
Waterbestendig	Waterdicht tot 50 meter
Maximale bedrijfshoogte	8.534 m

Meer informatie

Ga voor meer informatie over je smartwatch, hoe je je voortgang kunt bijhouden in de Fitbit-app en hoe je gezonde gewoontes kunt opbouwen met Fitbit Premium naar help.fitbit.com.

Retourbeleid en garantie

Garantie-informatie en het retourbeleid van fitbit.com vind je op onze website.

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

Vereinfachte EU-Konformitätserklärung

Fitbit, Inc. erklärt hiermit, dass die Funkgerättypen Modell FB415 die Richtlinie 2014/53/EU erfüllen. Der vollständige Wortlaut der EU-Konformitätserklärungen kann unter folgender Internetadresse abgerufen werden: 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

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

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

Customs Union

Argentina

Model FB415:

C-22585

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, ?Π/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)	O	O	O	O	O	O
电子 (Electronics)	--	O	O	O	O	O
电池 (Battery)	O	O	O	O	O	O
充电线 (Charging Cable)	O	O	O	O	O	O

本表格依据 SJ/T 11364 的规定编制

O = 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

R **208-190026**

Mexico

Model FB415

NOM

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

AGREE PAR L'ANRT MAROC

Numéro d'agrément: MR 18386 ANRT 2018
Date d'agrément: 26/12/2018

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

NTC

Type Accepted
No: ESD-1818462C

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

CCAI19LP0170T1

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.