



# fitbit versa



用户手册  
版本 2.6

# 目录

---

<b>开始</b> .....	<b>7</b>
包装盒内容 .....	7
<b>设置 Versa</b> .....	<b>8</b>
手表充电 .....	8
使用手机或平板电脑进行设置 .....	9
使用 Windows 10 电脑进行设置 .....	11
连接到 Wi-Fi .....	11
在 Fitbit 应用程序上查看您的数据 .....	11
佩戴 Versa .....	12
全天候佩戴和锻炼时佩戴 .....	12
用手习惯 .....	13
更换腕带 .....	13
移除腕带 .....	13
安装腕带 .....	14
<b>基础信息</b> .....	<b>16</b>
导航 Versa .....	16
基本浏览指南 .....	16
按钮快捷方式 .....	17
调整设置 .....	20
检查电池电量 .....	20
设置设备锁定 .....	21
关闭屏幕 .....	21
保养 Versa .....	22
<b>应用程序和钟面</b> .....	<b>23</b>

打开应用程序 .....	23
应用程序排序 .....	23
删除应用程序 .....	23
更新应用程序 .....	24
下载其他应用程序 .....	24
更改钟面 .....	24
<b>来自手机的通知.....</b>	<b>26</b>
设置通知 .....	26
查看收到的通知 .....	26
管理通知 .....	28
关闭通知 .....	28
接听或拒绝来电 .....	29
回复消息（Android 手机） .....	29
<b>计时功能.....</b>	<b>30</b>
使用“闹钟”应用程序 .....	30
关闭或延后闹钟 .....	30
使用“计时器”应用程序 .....	31
<b>活动和健康 .....</b>	<b>32</b>
查看您的统计数据 .....	32
追踪每日活动目标 .....	32
选择目标 .....	33
追踪每小时的活动 .....	33
追踪您的睡眠 .....	33
设定睡眠目标 .....	34
了解您的睡眠习惯 .....	34
查看心率 .....	34

练习引导式呼吸 .....	34
<b>锻炼和心脏健康.....</b>	<b>36</b>
自动追踪您的锻炼 .....	36
使用“锻炼”应用程序追踪和分析锻炼 .....	36
GPS 要求.....	37
追踪锻炼 .....	37
自定义您的锻炼设置和快捷方式 .....	38
检查您的锻炼汇总信息 .....	39
查看心率 .....	40
自定义心率区间 .....	41
获得活跃区间分钟数 .....	41
分享您的活动 .....	42
查看您的心肺有氧健康指数 .....	42
<b>音乐和播客 .....</b>	<b>43</b>
连接蓝牙耳机或扬声器 .....	43
收听个人音乐和播客 .....	44
使用 Windows 10 PC 添加音乐与播客 .....	44
使用 Mac 添加音乐与播客 .....	46
用 Versa 控制音乐.....	47
选择音乐源 .....	47
控制音乐 .....	48
通过 Pandora 应用程序聆听音乐（仅限美国地区） .....	48
通过 Deezer 应用程序聆听音乐 .....	49
<b>Fitbit Pay .....</b>	<b>50</b>
使用信用卡和借记卡 .....	50
设置 Fitbit Pay .....	50

购买 .....	51
更改默认银行卡 .....	52
支付交通费用 .....	53
<b>天气 .....</b>	<b>54</b>
查看天气 .....	54
添加或删除城市 .....	54
<b>更新、重启和清除 .....</b>	<b>55</b>
重启 Versa .....	55
清除 Versa .....	55
更新 Versa .....	55
<b>故障排除 .....</b>	<b>56</b>
心率信号丢失 .....	56
GPS 信号丢失 .....	56
无法连接至 Wi-Fi .....	58
其他问题 .....	58
<b>一般信息和规格 .....</b>	<b>59</b>
传感器与组件 .....	59
材料 .....	59
无线技术 .....	59
触觉反馈 .....	59
电池 .....	59
内存 .....	60
显示屏 .....	60
腕带尺寸 .....	60
环境条件 .....	60
了解更多 .....	60

退货政策和保修 .....61

# 开始

---

欢迎使用 Fitbit Versa，这是一款全天候的陪伴手表，可持续使用 4 天以上，并通过个性化的见解、音乐等帮助您达成目标。

请访问 [fitbit.com/safety](https://www.fitbit.com/safety)，查看我们完整的安全信息。Versa 并非设计用于提供医疗或科学数据。

## 包装盒内容

您的 Versa 包装盒内装有：



配小码腕带的手表  
(多款颜色和材质)



充电底座



额外的大腕带  
(多款颜色和材质)

Versa 可拆卸腕带，提供多款颜色和材质，单独出售。

## 设置 Versa

---

如要获得最佳体验，请在 iPhone 和 iPad 或者 Android 手机上使用 Fitbit 应用程序。您也可以 Windows 10 设备上设置 Versa。如果您没有兼容的手机或平板电脑，请使用具有蓝牙功能的 Windows 10 PC。请注意，如果要使用电话、短信、日历和智能手机应用程序通知功能，则需要手机。

在创建 Fitbit 账户的过程中，系统会提示您输入生日、身高、体重和性别，以便计算您的步幅和估测距离、基础代谢率和消耗卡路里数。在完成账户设置后，所有其他 Fitbit 用户可以看到您的名字、姓氏首字母和个人资料图片。您可以选择共享其他信息，但您创建账户时所提供的大部分信息将默认为私密信息。

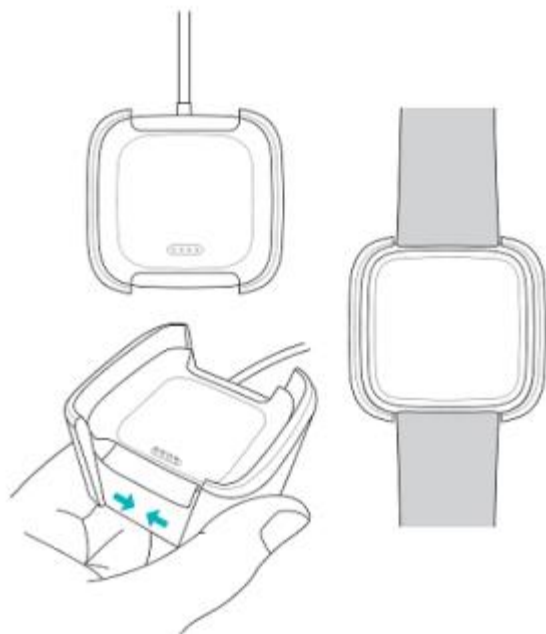
## 手表充电

充满电的 Versa 电池续航时间达 4 天以上。电池续航时间和充电周期因使用和其他因素而异；实际结果会有所不同。

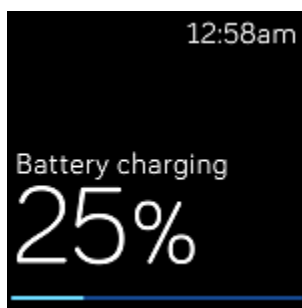
如要为 Versa 充电：

1. 将充电线插入电脑的 USB 端口、UL 认证的 USB 壁挂式充电器或其他低能耗充电设备。
2. 捏住夹具并将您的 Versa 放置在充电底座上。充电底座上的插针必须与手表背面的金色触点对齐。充电百分比显示在屏幕上。





在手表充电期间，轻击屏幕两次可开启屏幕查看电池电量。再次轻击即可使用 Versa。



## 使用手机或平板电脑进行设置

使用 Fitbit 应用程序设置 Versa。Fitbit 应用程序与大多数流行的手机和平板电脑兼容。



开始使用：

1. 下载 Fitbit 应用程序：
  - [Apple App Store](#)（适用于 iPhone 和 iPad）
  - [Google Play Store](#)（适用于 Android 手机）
  - [Microsoft Store](#)（适用于 Windows 10 设备）
2. 安装并启动应用程序。
  - 如果您已拥有 Fitbit 账户，请登录您的账户 > 轻击“今日”选项卡  > 您的个人资料图片 > **设置设备**。
  - 如果您没有 Fitbit 账户，请轻击**注册 Fitbit**，根据提示回答一系列问题，创建 Fitbit 账户。
3. 继续按照屏幕上的说明操作，将 Versa 连接到您的账户。


设置结束后，请仔细阅读说明指南，了解更多关于您新手表的信息，然后探索 Fitbit 应用程序。

如需了解更多信息，请访问 [help.fitbit.com](https://help.fitbit.com)。

## 使用 Windows 10 电脑进行设置

如果您没有兼容的手机，可通过配备蓝牙的 Windows 10 电脑及 Fitbit 应用程序进行设置及同步 Versa。

获取适用于您电脑的 Fitbit 应用程序：

1. 点击您电脑上的启动按钮，打开 Microsoft Store。
2. 搜索“Fitbit 应用程序”。找到后点击“**免费**”将应用程序下载到您的电脑。
3. 点击 **Microsoft 账户** 以使用您现有的 Microsoft 账户登录。若您还没有 Microsoft 账户，请根据屏幕上的说明创建新账户。
4. 打开应用程序。
  - 如果您已有 Fitbit 账户，请登录账户，然后轻击账户图标  > **设置设备**。
  - 如果您没有 Fitbit 账户，请轻击**注册 Fitbit**，根据提示回答一系列问题，创建 Fitbit 账户。
5. 继续按照屏幕上的说明操作，将 Versa 连接到您的账户。

设置结束后，请仔细阅读说明指南，了解更多关于您新手表的信息，然后探索 Fitbit 应用程序。

## 连接到 Wi-Fi

在设置过程中，系统会提示您将 Versa 连接至 Wi-Fi 网络。Versa 使用 Wi-Fi 可更快从 Pandora 或 Deezer 传输音乐、下载 Fitbit 应用程序库中的应用程序，以及获得更快更可靠的操作系统更新。

Versa 可以连接到开放式、WEP、WPA 个人和 WPA2 个人 Wi-Fi 网络。您的手表将无法连接到 5GHz、WPA 企业或需要超过密码（如登录、订阅或配置文件）才能连接的公共 Wi-Fi 网络。如果在电脑上连接 Wi-Fi 网络时出现用户名或域名的字段，说明该网络不受支持。

为了获得最佳效果，请将 Versa 连接到家庭 Wi-Fi 网络。在连接前确保您知道网络密码。

如需了解更多信息，请访问 [help.fitbit.com](https://help.fitbit.com)。

## 在 Fitbit 应用程序上查看您的数据

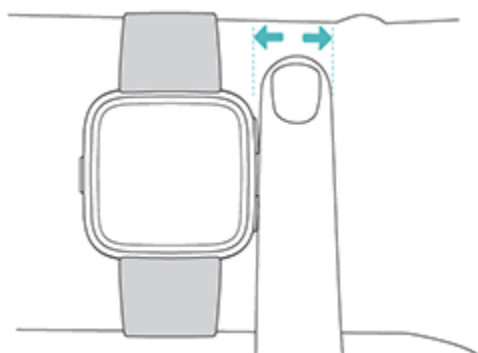
在您的手机或平板电脑上打开 Fitbit 应用程序以查看您的活动和睡眠数据、记录饮食和饮水、参与挑战以及其他更多操作。

## 佩戴 Versa

将 Versa 佩戴在手腕上。如果您需要佩戴其他尺寸的腕带，或者购买了其他腕带，请参阅“[更换腕带](#)”（第 13 页）。

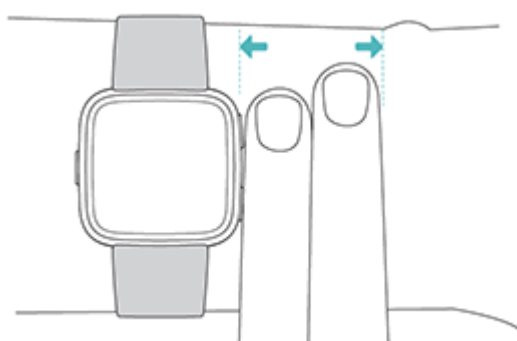
### 全天候佩戴和锻炼时佩戴

不锻炼时，将 Versa 佩戴在腕骨以上一个手指宽的位置。



在锻炼时优化心率追踪：


- 在健身期间，尝试将手表佩戴在手腕上较高的位置，以提高贴合度。此外，骑车或举重等多项锻炼将频繁弯曲手腕，如果手表位于手腕的较低位置，会干扰心率信号。



- 将手表戴在手腕上，确保设备背面与皮肤接触。
- 考虑在锻炼前收紧腕带，并在完成后松开腕带。腕带应该紧贴但不要收缩（紧密的腕带会限制血液流动，可能影响心率信号）。

## 用手习惯

为获得更准确的读数，您必须确认 Versa 戴在惯用手还是非惯用手。惯用手是用于写字和吃饭的手。初始情况下，“手腕设置”设置为非惯用手。如果将 Versa 佩戴在惯用手上，请在 Fitbit 应用程序中更改“手腕设置”：

从 Fitbit 应用程序的“今日”选项卡  轻击您的个人资料图片 > Versa 板块 > 手腕 > 惯用手。

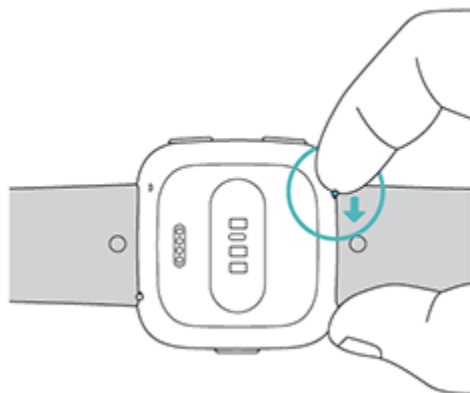
## 更换腕带

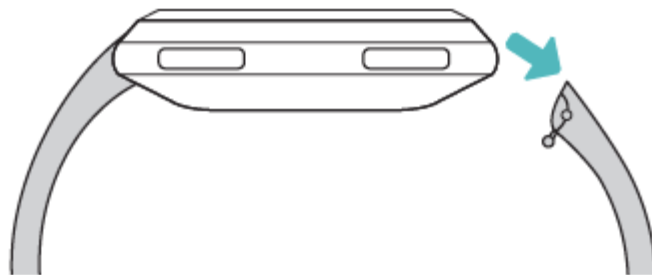
Versa 包装盒内随附一条小码腕带并额外附上一条大码底部腕带。上段和下段腕带均可与手环配件交换使用，且在 [fitbit.com](https://www.fitbit.com) 网站上单独出售。如需了解腕带尺码，请查看“腕带尺寸”（第 60 页）。

Fitbit Versa 2 和 Fitbit Versa Lite 版本的腕带可兼容用于 Versa。

## 移除腕带

1. 将 Versa 翻转过来，找到快拆腕带锁扣。
2. 在向内按压快拆腕带锁扣的同时，轻轻将腕带拉离手表，将其摘下。

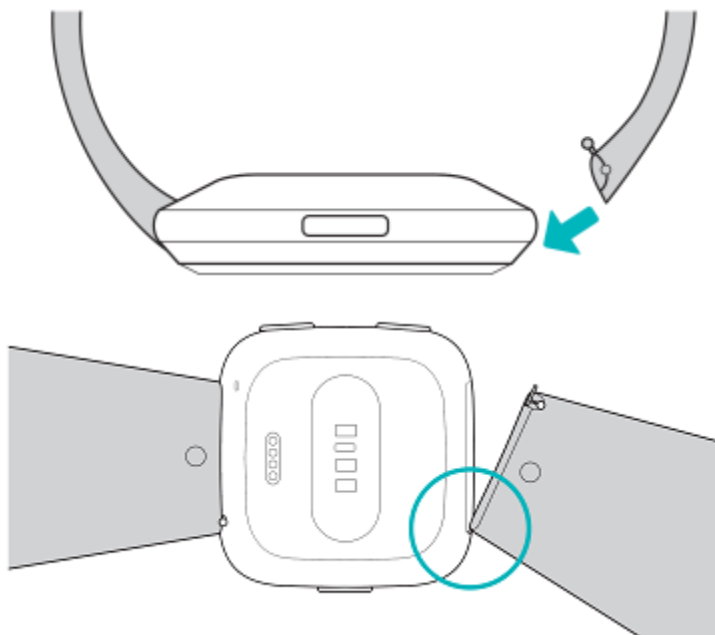




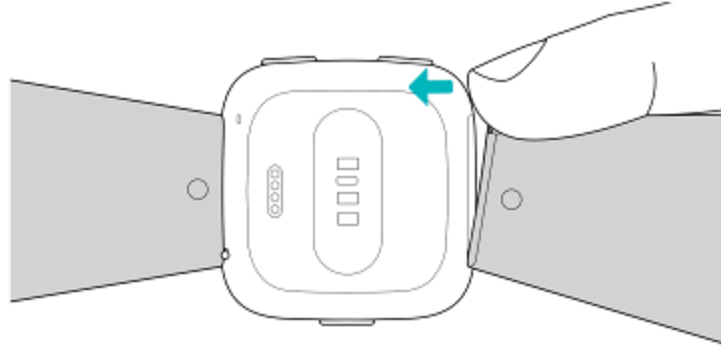
3. 在另一端重复。

## 安装腕带

1. 若要安装腕带，请将腕带保持 45° 角，然后将针脚（与快拆腕带锁扣相反的一端）滑动到手表槽口上。



2. 当向内推动快速释放杠杆时，将腕带的另一端滑动到位。



3. 当针脚两端插入时，松开快拆腕带锁扣。

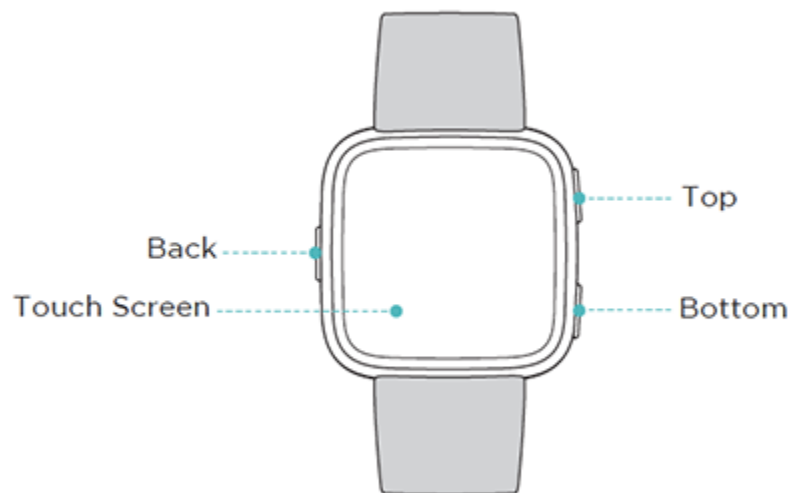
## 基础信息

---

了解如何管理设置、设置个人 PIN 码、导航屏幕和保养手表。

### 导航 Versa

Versa 配有彩色 LCD 触摸屏，上面有三个按钮：返回、顶部和底部按钮。



通过轻击屏幕、左右、上下滑动或按下按钮导航 Versa。为节约电量，在不使用 Versa 时，屏幕会关闭。如果要打开 Versa，双击屏幕或按压按钮。

### 基本浏览指南

主屏是时钟。

- 向下滑动，查看通知。
- 再次从屏幕顶部向下滑动可访问音乐控件、Fitbit Pay 和快速设置的快捷方式。快捷方式在 2 秒后消失。向下滑动可再次看到它们。
- 向上滑动，查看您的每日统计数据。
- 向左滑动，查看手表上的应用程序。
- 按返回按钮返回上一屏幕或返回钟面。



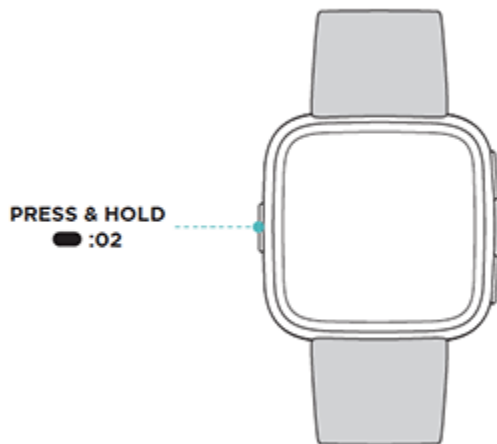



## 按钮快捷方式

按住 Versa 上的按钮，即可更快地访问特定功能、查看通知和打开应用程序。

## 选择快捷方式

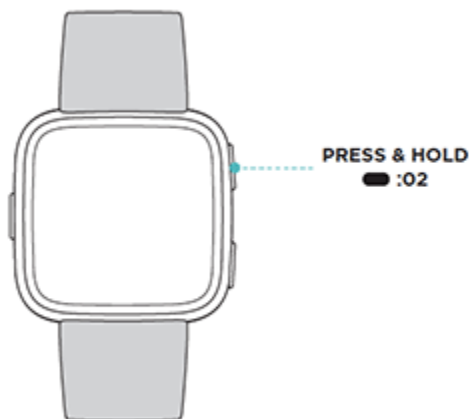
按住返回按钮 2 秒可激活 Fitbit Pay（在具有 Fitbit Pay 功能的手表上）、音乐控件、通知或某些应用程序。



首次使用按钮快捷方式时，您会选择要激活哪项功能。要在之后更改按住按钮时激活的功能，请在手表上打开“设置”应用程序 ，并轻击**左键**选项。

## 通知

如需查看通知，长按顶部按钮：



向上或向下滑动，滚动查看您的通知。


## 应用程序快捷方式








按住 Versa 上的按钮，快速访问您最喜欢的应用程序。如需访问快捷方式，导航到时钟屏幕。按钮对应功能如下：

- 顶部按钮——打开第一个应用程序屏幕左上方的应用程序。
- 底部按钮——打开第一个应用程序屏幕左下方的应用程序。


通过对应用程序进行重新排序来自定义 Versa。如需了解更多信息，请参阅“[应用程序排序](#)”（第 23 页）。


## 快速设置

从屏幕顶部向下滑动。当出现通知后，再次向下滑动可打开控制中心。轻击快速设置图标  可访问某些设置。

<p>请勿打扰 </p>	<p>启用请勿打扰设置时：</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 通知、目标庆祝和提醒均会静音。</li> <li>• 向上滑动以查看您的统计数据时，您会在屏幕顶部看到“请勿打扰”图标 。</li> </ul> <p>您无法同时打开“请勿打扰”和“睡眠模式”。</p>
<p>睡眠模式 </p>	<p>启用睡眠模式设置时：</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 通知、目标庆祝和提醒均会静音。</li> <li>• 屏幕亮度设置为暗淡。</li> <li>• 转动手腕时屏幕保持黑屏。</li> <li>• 向上滑动以查看您的统计信息时，您会在屏幕顶部看到“睡眠模式”图标 。</li> </ul> <p>当您设置睡眠时间表后睡眠模式可以自动关闭。如要设置时间表，请打开“设置”应用程序  并轻击<b>睡眠模式 &gt; 时间表</b>。即使您手动打开睡眠模式，睡眠模式也会在您安排的时间自动关闭。</p> <p>您无法同时打开“请勿打扰”和“睡眠模式”。</p>
<p>屏幕唤醒 </p>	<p>当您将“屏幕唤醒”设置为自动时，每次转动手腕时屏幕都会亮起。</p> <p>将屏幕唤醒设置为手动时，按击按钮或轻击屏幕才可以打开屏幕。</p>
<p>亮度 </p>	<p>调整屏幕亮度。</p>

## 调整设置

在“设置”应用程序中管理基本设置  :

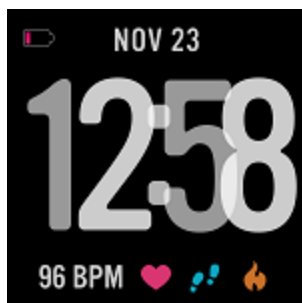
活跃区间分钟数	打开或关闭活跃区间分钟数每周目标通知。
“蓝牙”	管理连接的蓝牙设备。
亮度	改变屏幕的亮度。
请勿打扰	使用“锻炼”应用程序  时，关闭所有通知或者选择自动打开“请勿打扰”。
心率追踪	打开或关闭心率追踪。
心率区间通知	打开或关闭您在日常活动期间接收的心率区间提醒。有关更多信息，请参阅 <a href="http://help.fitbit.com">help.fitbit.com</a> 。
左键	选择返回按钮激活的功能。
屏幕超时	选择停止与手表互动后屏幕保持开启的时长。
屏幕唤醒	请选择在转动手腕时屏幕是否亮起。
睡眠模式	调整“睡眠模式”设置，包括设置模式自动开启和关闭的时间表。
振动	调整手表的振动强度。

轻击设置进行调整。向上滑动，查看完整的设置列表。

## 检查电池电量

从屏幕顶部向下滑动。左上角是电池电量图标。

如果手表电池电量不足（剩余不足 24 小时），钟面将显示红色电池指示灯。如果手表电池电量严重不足（剩余不足 4 小时），电池指示灯将闪烁。



---


当电池电量低于或等于 25% 时，Wi-Fi 无法在 Versa 上运行，您将无法更新设备。

---

## 设置设备锁定

设备锁定可在支持 Fitbit Pay 的手表上使用。为了确保您的手表安全，请启动 Fitbit 应用程序上的设备锁定，它会提示您输入 4 位数的个人 PIN 码，以解锁手表。当您在手表上设置 Fitbit Pay 进行感应式支付时，设备锁定功能自动开启。如果您选择不使用 Fitbit Pay，设备锁定则是可选项。

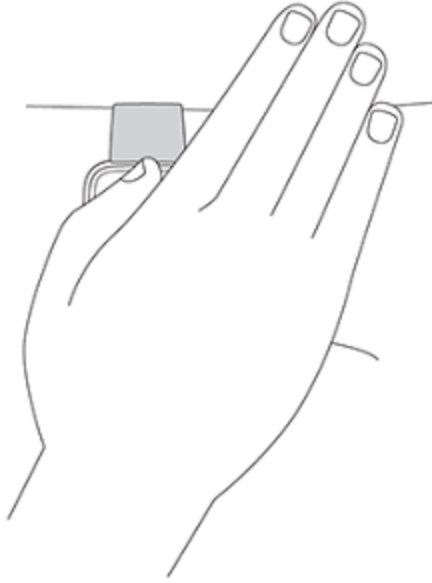
在 Fitbit 应用程序中启动设备锁定或重置您的 PIN 码：

从 Fitbit 应用程序的“今日”选项卡  中，轻击您的个人资料图片 > Versa 板块 > **设备锁定**。

如需了解更多信息，请访问 [help.fitbit.com](https://help.fitbit.com)。

## 关闭屏幕

要在不使用时关闭手表的屏幕，请用另一只手短暂地盖住表盘，按下返回按钮，或将手腕远离身体。



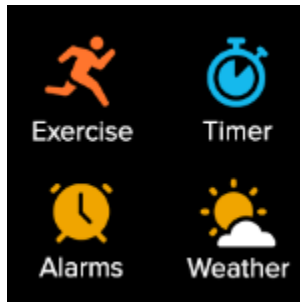
## 保养 Versa

定期清洁和干燥 Versa 非常重要。如需了解更多信息，请查看 [fitbit.com/productcare](https://fitbit.com/productcare)。

# 应用程序和钟面

---

Fitbit 应用程序库和钟面库可以个性化您的手表，满足各种健康、健身、计时和日常需要。



## 打开应用程序


在钟面上，向左滑动可查看手表上安装的应用程序。轻击可打开应用程序。

## 应用程序排序

要更改 Versa 上应用程序的顺序，请按住应用程序，直到被选中，然后将其拖到新位置。当应用程序的图标大小略微变大且手表振动时，就代表选定了该应用程序。

## 删除应用程序


您可以删除 Versa 上安装的大多数应用程序：

1. 从 Fitbit 应用程序的“今日”选项卡  中，轻击您的个人资料图片 > Versa 板块。
2. 轻击**应用程序**。
3. 在“我的应用程序”选项卡中轻击想要移除的应用程序。您可能需要向上滑动才能找到该板块。
4. 轻击**删除**。

## 更新应用程序

根据需要通过 Wi-Fi 更新应用程序。Versa 插入充电器并处于 Wi-Fi 网络范围之内时，会搜索更新。

您也可以手动更新应用程序：

1. 从 Fitbit 应用程序的“今日”选项卡  中，轻击您的个人资料图片 > Versa 板块。
2. 轻击**应用程序**。
3. 在“我的应用程序”选项卡中找到想要更新的应用程序。您可能需要向上滑动才能找到该板块。
4. 轻击在应用程序旁的粉红色**升级**按钮。


## 下载其他应用程序

1. 从 Fitbit 应用程序的“今日”选项卡  中，轻击您的个人资料图片 > Versa 板块。
2. 轻击**应用程序 > 所有应用程序**。
3. 浏览可用应用程序。轻击您想要安装的应用程序。
4. 轻击**安装**，将应用程序添加到 Versa。

如需了解更多信息，请访问 [help.fitbit.com](http://help.fitbit.com)。

## 更改钟面



Fitbit 时钟图库为您提供了多种多样的钟面来个性化设置您的手表。

1. 从 Fitbit 应用程序的“今日”选项卡  中，轻击您的个人资料图片 > Versa 板块。
2. 轻击**钟面 > 所有时钟**。
3. 浏览可用的钟面。轻击钟面查看详细视图。
4. 轻击**选择**，为 Versa 添加钟面。

最多可保存 5 个钟面，并可在彼此之间进行切换：

- 选择新的钟面后，它将自动保存，除非您已经保存了 5 个钟面。



- 要查看手表中保存的钟面，请打开“时钟”应用程序  并滑动以找到要使用的钟面。轻击以选择它。
- 要在 Fitbit 应用程序中查看保存的钟面，请点击“今日”选项卡  > 您的个人资料图片 > 您的设备图片 > **钟面**。请在“我的钟面”中查看已保存的钟面。
  - 要移除钟面，请轻击钟面 > **移除钟面**。
  - 要切换到保存的钟面，请轻击钟面 > **选择**。

# 来自手机的通知

Versa 可显示您手机上的来电、短信、日程和应用程序通知，让您及时了解相关情况。将您的手表放在手机 30 英尺范围内以接收通知。

## 设置通知

请确认您手机上的蓝牙处于开启状态，并且您的手机可以接收通知（通常在设置 > 通知下）。然后设置通知：

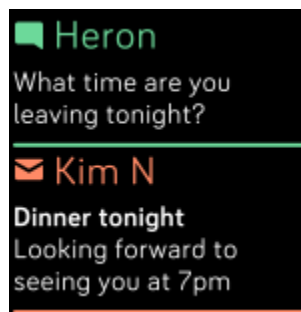
1. 从 Fitbit 应用程序的“今日”选项卡  中，轻击您的个人资料图片 > Versa 板块。
2. 轻击**通知**。
3. 如果还没有将您的手表配对，请按照屏幕上的说明操作。呼叫、短信和日历通知将自动打开。
4. 如需打开手机上安装的应用程序（包括 Fitbit 及 WhatsApp）的通知，请轻击**应用程序通知**，然后打开您要查看的通知。

请注意，如果您有 iPhone 或 iPad，则 Versa 会显示同步到日历应用程序的所有日历通知。如果您有 Android 手机，则 Versa 会显示您在设置过程中选择的日历应用程序中的日历通知。

如需了解更多信息，请访问 [help.fitbit.com](http://help.fitbit.com)。

## 查看收到的通知

通知的传入会让手表振动。如果您在收到通知时没有及时查看，稍后可以通过从上向下滑动屏幕查看未读通知。



---

如果手表的电池电量严重不足，通知不会导致 Versa 振动或屏幕打开。

---

## 管理通知

Versa 最多可保存 30 条通知，之后每收到一条新的通知将删除一条最早收到的通知。

若要管理通知：

- 从屏幕顶部向下滑动即可查看通知，然后轻击任意通知即可展开通知。
- 要删除通知，请轻击以展开通知，然后滑动到底部并轻击**清除**。
- 如需一次性删除所有通知，滑动至通知列表顶部并轻击**全部清除**。



## 关闭通知

在 Fitbit 应用程序中关闭某些通知，或在 Versa 的快速设置中关闭所有通知。关闭所有通知后，当手机收到通知时，手表不会振动，屏幕也不会开启。

若要关闭某些通知：

1. 从手机上 Fitbit 应用程序的“今日”选项卡  中，轻击您的个人资料图片 > Versa 板块 > **通知**。
2. 关闭您不希望手表再收到的通知。

若要关闭所有通知：

1. 从屏幕顶部向下滑动。当出现通知后，再次向下滑动可打开控制中心。轻击快速设置图标 。
2. 轻击“请勿打扰”图标 。所有通知（包括目标庆祝和提醒）均会关闭。



请注意，如果手机已开启“请勿打扰”模式，您在关闭此设置之前手表不会收到通知。

## 接听或拒绝来电

如果与 iPhone 或 Android（8.0 以上版本）手机实现配对，可以通过 Versa 接听或拒接来电。如果您手机运行的是较旧版本的 Android 操作系统，您只能在手表上拒绝来电而不能接听来电。

接听电话请轻击手表屏幕上的绿色手机图标。请注意，您无法在手表上说话——接听电话后请用附近的手机回电。若要拒接来电，可轻击红色手机图标，来电人将被转接至语音信箱。


如果通讯录中已保存来电者信息，则将显示来电者姓名，否则只能看到电话号码。



## 回复消息（Android 手机）

通过预设快速回复，在手表上直接回复特定应用程序的消息和通知。将手机放在附近并保持 Fitbit 应用程序在后台运行，以响应手表中的消息。

如需回复消息：


1. 打开您希望响应的通知。
2. 轻击**回复**。若没有看到回复消息的选项，则表示发送通知的应用程序无法使用回复。
3. 从快速回复列表中选择文本回复，或轻击表情符号图标 ，选择一个表情符号。

如需了解更多信息，包括如何自定义快速回复，请参阅 [help.fitbit.com](https://help.fitbit.com)。

# 计时功能

闹钟会在您设置的时间振动以唤醒或提醒您。最多可设置 8 个闹钟，且闹钟可设置为一次或一周重复多次。您也可以使用秒表来计时或设置倒计时器。

## 使用“闹钟”应用程序

使用“闹钟”应用程序  设置一次性或重复性闹钟。当闹钟响起时，手表会振动。

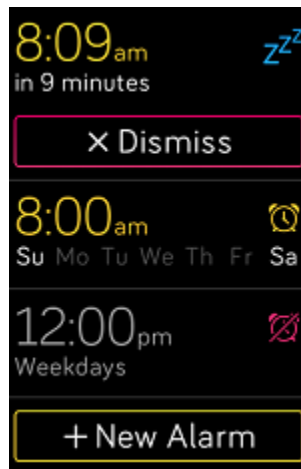
当您设定闹钟时，打开“智能唤醒”可让手表从您设置的闹钟时间之前 30 分钟开始查找最佳时间来唤醒您。它避免了在深度睡眠时唤醒您，让您更有可能神清气爽地起床。如果“智能唤醒”找不到最佳的唤醒时间，则您的闹钟会在设置的时间提醒您。

如需了解更多信息，请访问 [help.fitbit.com](http://help.fitbit.com)。

## 关闭或延后闹钟

若要忽略闹钟，可轻击复选标记两次。轻击 ZZZ 图标可将闹钟延后 9 分钟。

可根据需要多次延后闹钟。如果您忽视闹铃超过 1 分钟，Versa 将自动进入延后模式。



## 使用“计时器”应用程序

使用秒表给事件计时，或使用手表的计时器应用程序



设置倒计时器。您可以同时运行秒表和倒计时器。

如需了解更多信息，请访问 [help.fitbit.com](https://help.fitbit.com)。

## 活动和健康

佩戴 Versa 时，它会不断追踪各类统计数据，包括每小时的活动、心率和睡眠。数据会全天自动与 Fitbit 应用程序同步。

### 查看您的统计数据

从您的手表的钟面上向上滑动即可访问 Fitbit Today，该功能可显示多达 7 组统计数据：

心率	当前的心率以及您的心率区间或静息心率（如不在一个区间）、每个心率区间所耗时间，以及您的心肺有氧健康指数
主要统计数据	今天的行走步数、所走距离、攀爬楼层数、消耗卡路里数、活跃区间分钟数和过去 7 天内的目标历史记录
每小时步数	该小时内所走步数以及达到每小时活动目标的小时数
锻炼项目	本周锻炼目标的达标日数，以及最多 5 项最近追踪的锻炼运动
睡眠	睡眠时长和睡眠分数，以及过去 7 天的睡眠历史记录
饮食	摄入卡路里数、剩余卡路里数，以及按比例列出大量营养素
经期追踪	如适用，将显示您当前经期阶段信息
饮水	今日记录的饮水量和过去 7 天的历史记录
体重	达到目标要减少或增加的剩余体重、您的当前体重，以及自上次设置目标后的进度
勋章	将会解锁的下一个每日和终生勋章

向左或向右滑动各板块可查看整组统计数据。轻击饮水或体重板块的 + 图标来记录条目。

如要对板块进行重新排序，请按住某一行，然后将其向上或向下拖动以改变位置。轻击屏幕底部的 **设置** 以选择您要查看的统计数据。

在 Fitbit 应用程序中，查找您手表检测到的完整历史记录和其他信息。

### 追踪每日活动目标

Versa 可以追踪记录您选定的每日目标进度。达到目标后，您的手表将振动并显示庆祝信息。



## 选择目标

设置一个目标来开始您的健康和健身之旅。开始时，您的目标是每天行走 1 万步。选择更改步数，或根据您的设备选择不同的活动目标。

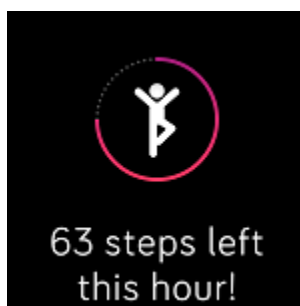
如需了解更多信息，请访问 [help.fitbit.com](https://help.fitbit.com)。

在 Versa 上追踪目标完成情况。如需了解更多信息，请参阅“[查看您的统计数据](#)”（第 32 页）。

## 追踪每小时的活动

Versa 通过追踪记录您的静止时间以及提醒您运动，让您整天保持活跃状态。

该提醒能敦促您每小时至少步行 250 步。如果在某个小时内您没有走到 250 步，您会感觉到振动，并在最后 10 分钟收到屏幕上的提醒。当您在收到提醒后完成 250 步的目标时，您将感受到第二次振动，并收到一条祝贺短信。



如需了解更多信息，请访问 [help.fitbit.com](https://help.fitbit.com)。

## 追踪您的睡眠

佩戴 Versa 睡觉以自动追踪睡眠的基本统计数据，包括睡眠时间、睡眠阶段（在 REM、轻度睡眠和深度睡眠中度过的时间）和睡眠分数（睡眠质量）。Versa 还可以追踪您整个晚上估算的氧饱和度变化，以帮助您发现潜在的呼吸障碍。如需查看您的睡眠统计数据，请在您起床时同步手表，并查看 Fitbit 应用程序，或者在手表的钟面上向上滑动查看 Fitbit Today 中的睡眠统计数据。

如需了解更多信息，请访问 [help.fitbit.com](https://help.fitbit.com)。

## 设定睡眠目标

初始情况下，您的睡眠目标为每晚 8 小时睡眠。自定义符合您的需求的目标。

如需了解更多信息，请访问 [help.fitbit.com](https://help.fitbit.com)。

## 了解您的睡眠习惯

如果您订阅了 Fitbit Premium，那么可以查看更多关于睡眠分数的详情，以及您与同龄人的对比情况，这将有助于您建立更好的作息规律，醒来后拥有更加饱满的精神状态。

如需了解更多信息，请访问 [help.fitbit.com](https://help.fitbit.com)。


## 查看心率

Versa 全天追踪您的心率。向上滑动钟面以查看您的实时心率和静息心率。有关更多详细信息，请参阅“[查看您的统计数据](#)”（第 32 页）中的说明。某些钟面可在时钟屏幕上显示您的实时心率。

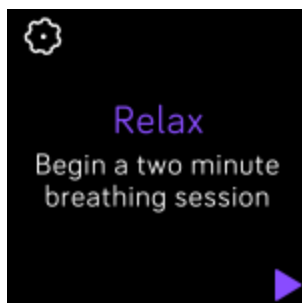
锻炼期间，Versa 会显示您的心率区间，帮助您完成选择的训练强度。

如需了解更多信息，请参阅“[查看心率](#)”（第 40 页）。

## 练习引导式呼吸

Versa 的 Relax 应用程序  提供个性化的呼吸指导课，帮助您享受一天中平静放松的时刻。课程期间自动禁用所有通知。

1. 在 Versa 上，打开 Relax 应用程序 。
2. 2 分钟课程为首选项。轻击齿轮图标  可选择 5 分钟课程或关闭振动备选功能。请按下手表的返回按钮以返回 Relax 屏幕。



3. 轻击播放图标开始播放课程内容，然后按照屏幕上的说明操作。



锻炼结束后，您会看到同步情况（您遵循呼吸提示的情况）、您在课程开始和结束时的心率，以及您本周完成引导式呼吸课程的天数等汇总信息。

如需了解更多信息，请访问 [help.fitbit.com](https://help.fitbit.com)。

## 锻炼和心脏健康

---


使用“锻炼”应用程序自动追踪锻炼或记录活动，并查看实时统计数据 and 健身后总结摘要。

查看 Fitbit 应用程序，并与朋友和家人分享您的活动、了解您的整体健身水平与同龄人比较的结果等等。

健身期间，您可以使用手表中的“音乐”应用程序 、Pandora 应用程序  或 Deezer 应用程序  播放音乐，使用 Spotify - Connect & Control 应用程序  在 Spotify 中控制音乐播放，或者在手机上控制音乐播放。要播放存储在手表上的音乐，请打开应用程序并选择要收听的音乐。然后返回“锻炼”应用程序，开始健身。要在锻炼时控制音乐播放，请从屏幕顶部向下滑动。当出现通知后，再次向下滑动来打开控制中心。轻击音乐控件图标 。请注意，您需要将蓝牙音频设备（例如耳机或扬声器）与 Ionic 进行配对，才能听到手表上存储的音乐。

如需了解更多信息，请参阅“音乐与播客”（第 43 页）。

### 自动追踪您的锻炼

Versa 可自动识别并记录至少 15 分钟的多种高强度活动。在手机上的 Fitbit 应用程序中查看活动的基本统计数据。在“今日”选项卡  中，轻击“锻炼”板块。

如需了解更多信息，请访问 [help.fitbit.com](https://help.fitbit.com)。

### 使用“锻炼”应用程序追踪和分析锻炼

使用 Versa 上的“锻炼”应用程序  追踪特定锻炼以查看实时统计数据，包括心率、消耗卡路里数及耗时、健身后的摘要报告。如需获取 GPS 状态下完整的健身统计数据和锻炼强度地图，请轻击 Fitbit 应用程序上的“锻炼”板块。


---

Versa 使用附近手机上的 GPS 传感器捕获 GPS 数据。






---

## GPS 要求

“连接手机 GPS”功能可用于所有具备 GPS 传感器的受支持手机。如需了解更多信息，请参阅 [help.fitbit.com](http://help.fitbit.com)。

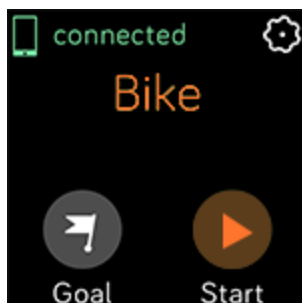
1. 打开手机上的蓝牙和 GPS。
2. 确保 Versa 与手机配对。
3. 确保 Fitbit 应用程序有权使用 GPS 或定位服务。
4. 查看锻炼是否已启用 GPS。
  - a. 打开“锻炼”应用程序，滑动查看您想追踪的运动。
  - b. 轻击齿轮图标 ，确保“连接手机 GPS”功能设置为**打开**。您可能需要向上滑动才能找到该选项。
5. 运动期间随身携带手机。

## 追踪锻炼

1. 在 Versa 上，打开“锻炼”应用程序  并滑动以找到一项锻炼。
2. 轻击该锻炼即可选中它。如需查看更多锻炼类型，请轻击底部的**更多**。
3. 轻击播放图标  开始运动，或轻击旗帜图标  根据不同的活动选择时间、距离或卡路里目标。
4. 完成健身或想要暂停时，轻击暂停图标 。
5. 轻击播放图标恢复健身，或轻击旗帜图标  完成。
6. 出现提示时，确认您要结束锻炼。显示您的锻炼汇总。
7. 轻击**完成**，以关闭摘要屏幕。

注意：



- Versa 显示 3 项实时统计数据。滑动中间的统计数据，可查看您的所有实时统计数据。
- 如果您设定锻炼目标，一旦您达到目标的一半或达到目标时，手表就会提醒您。
- 如果该运动需要用到 GPS，当您的手表已连接到手机 GPS 传感器时，手表左上角将显示一个图标。当屏幕显示“已连接”且 Versa 振动，则表示 GPS 已连接。




## 自定义您的锻炼设置和快捷方式


为手表上的每种锻炼类型进行自定义设置。设置包括：

显示圈数	在健身过程中达成特定里程碑时接收通知
自动计圈设置	当“显示圈数”设置为 <b>自动</b> 时，自定义如何计算圈数
自定义数据	选择追踪锻炼时您想要查看哪些统计数据
GPS 互联	使用 GPS 追踪您的路线
自动暂停	当您停止移动时自动暂停跑步或骑行
跑步监测	自动运行追踪，无需打开“锻炼”应用程序
始终开启屏幕	运动期间，保持屏幕开启

1. 在 Versa 上，打开“锻炼”应用程序 。
2. 滑动以查找锻炼。
3. 轻击齿轮图标 ，然后滑动设置列表。
4. 轻击设置进行调整。
5. 结束后，按下返回按钮返回锻炼屏幕，然后开始健身。

要在“锻炼”应用程序  中对锻炼快捷方式进行更改或重新排序：

1. 从 Fitbit 应用程序的“今日”选项卡  中，轻击您的个人资料图片 > Versa 板块。
2. 轻击**锻炼快捷方式**。
  - 若要添加新快捷方式，请轻击 + 图标并选择一种锻炼。
  - 要删除锻炼快捷方式，请在快捷方式上向左滑动。

- 要对锻炼快捷方式进行重新排序，请轻击**编辑**（仅限 iPhone），按住菜单图标 ，然后向上或向下拖动它。

## 检查您的锻炼汇总信息

完成锻炼后，Versa 会显示您的统计数据汇总。


查看 Fitbit 应用程序中的“锻炼”板块，以了解其他统计数据 and 锻炼强度地图（如果开启了 GPS）。

## 查看心率

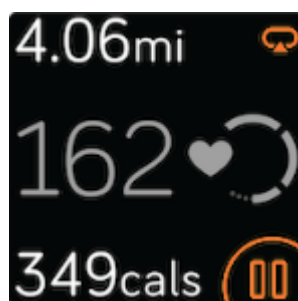
Versa 使用您的心率储备（这是您的最大心率和静息心率之间的差值）对您的心率区间进行个性化。为了帮助您选择训练强度，锻炼期间在手表上检查您的心率和心率区间。当您进入一个心率区间时，Versa 会通知您。

图标	区域	计算	描述
	低于区间	处于心率储备的 40% 以下	低于脂肪燃烧区间，您的心跳较慢。
	燃烧脂肪区间	处于心率储备的 40% 和 59% 之间	处于脂肪燃烧区间，您很可能正在进行适度运动，如快步走。您的心率和呼吸可能会加快，但您仍然可以与他人自如交谈。
	有氧活动区间	处于心率储备的 60% 和 84% 之间	处于有氧运动区间，您很可能正在进行剧烈运动，如跑步或骑动感单车。



图标	区域	计算	描述
	峰值锻炼	高于心率储备的85%以上	处于峰值区间，您很可能正在进行短时间的高强度运动（可以提高运动成绩和速度），如短跑或高强度间隔训练。

请注意，如果手表正在寻找更强劲的读数，心率值将显示为灰色。



## 自定义心率区间


除使用这 3 个区间之外，您可以在 Fitbit 应用程序中创建自定义区间来选择特定的心率范围。



如需了解更多信息，请访问 [help.fitbit.com](http://help.fitbit.com)。

## 获得活跃区间分钟数

借助处于脂肪燃烧、有氧运动区或心率峰值区间的时间，您可以获得活跃区间分钟数。为了帮助您尽量延长时间，您在处于有氧运动或峰值区间的活动中时，每分钟即可获得 2 个活跃区间分钟数积分。

处于脂肪燃烧区间 1 分钟 = 1 分钟活跃区间分钟数  
处于有氧运动或峰值区间 1 分钟 = 2 分钟活跃区间分钟数

要在进入心率区间时通过使用“锻炼”应用程序收到通知 ：

1. 在您的手表上，打开“锻炼”应用程序 。
2. 轻击需要追踪的锻炼活动。
3. 轻击右上角的齿轮图标 。
4. 打开**区间通知**。

当您在锻炼期间进入另一个心率区间几分钟后，您的手表会振动，这样您就可以知道您的运动强度。手表振动次数提示您所处的区间：

轻微振动 = 区间以下

1 次振动 = 脂肪燃烧区间

2 次振动 = 有氧运动区间

3 次振动 = 峰值区间

一开始，您的每周目标为 150 分钟的活跃区间分钟数。当您达到目标后就会收到通知。

## 分享您的活动

完成健身后，打开 Fitbit 应用程序与您的朋友和家人分享您的统计数据。

如需了解更多信息，请访问 [help.fitbit.com](https://help.fitbit.com)。

## 查看您的心肺有氧健康指数

在手腕上或 Fitbit 应用程序中查看您的整体心血管健康状况。查看您的心肺有氧健康指数和心肺有氧健康水平，了解您与同龄人的比较情况。

在您的手表上，向上滑动到 Fitbit Today 并找到心率板块。向左滑动，查看当天在每个心率区所花费的时间。再次向左滑动，查看您的心肺有氧健康指数和心肺有氧健康水平。

如需了解更多信息，请访问 [help.fitbit.com](https://help.fitbit.com)。


# 音乐和播客

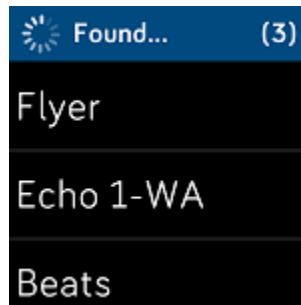
在 Versa 上存储您最喜爱的音乐播放列表，然后使用蓝牙耳机或扬声器收听音乐和播客，无需使用您的手机。

## 连接蓝牙耳机或扬声器

最多可连接 8 个蓝牙音频设备来收听手表上的音乐。


如要配对新的蓝牙音频设备：

1. 激活蓝牙耳机或扬声器的配对模式。
2. 在 Versa 中，打开**设置**应用程序  > **蓝牙**。
3. 轻击 **+ 音频设备**。Versa 会搜索附近的设备。
4. 当 Versa 发现附近的蓝牙音频设备时，会在屏幕上显示一个列表。轻击您想配对的设备名称。




配对完成后，屏幕上会出现一个复选标记。

如要使用其他蓝牙设备收听音乐：

1. 在 Versa 中，打开**设置**应用程序  > **蓝牙**。
2. 轻击您想使用的设备或配对新设备。等待设备连接。

如需了解更多信息，请访问 [help.fitbit.com](https://help.fitbit.com)。

## 收听个人音乐和播客

使用 Versa 上的“音乐”应用程序 ，您可以存储数小时您最喜爱的歌曲和播客并直接从手腕上播放。要将播放列表下载到手表，您需要一台可与手表连接至同一 Wi-Fi 连接的电脑和免费的 Fitbit Connect 应用程序。切记，仅能传输您自己的或无需许可证的文件。音乐订阅服务的歌曲不支持下载到“音乐”应用程序。有关支持的订阅服务的信息，请参阅“[通过 Deezer 应用程序聆听音乐](#)”（第 49 页）和“[通过 Pandora 应用程序聆听音乐（仅限美国地区）](#)”（第 48 页）。

如需了解更多说明，请参阅 [help.fitbit.com](http://help.fitbit.com)。

### 使用 Windows 10 PC 添加音乐与播客

将您的个人音乐与播客的播放列表从 iTunes Library 或 Windows Media Player 下载到 Versa。请注意，您可在 Fitbit 桌面应用程序使用拖放功能创建播放列表，添加您的歌曲。

#### 创建播放列表

创建至少 1 个要下载至手表的音乐或播客播放列表。

如果使用 iTunes，确保允许该应用程序将您的播放列表分享到手表：

打开电脑上的 iTunes > **编辑** > **首选项** > **高级** > **与其他应用程序分享 iTunes Library XML** > **确定**。

#### 安装 Fitbit 应用程序


如果尚未安装，在电脑上安装 Fitbit 应用程序：

1. 点击您电脑上的启动按钮，打开 Microsoft Store。
2. 搜索“Fitbit 应用程序”。当您找到后，点击**免费**来下载该应用程序。
3. 点击 **Microsoft 账户**以使用您现有的 Microsoft 账户登录。若您还没有 Microsoft 账户，请根据屏幕上的说明创建新账户。
4. 安装应用程序后，打开应用程序并登录至您的 Fitbit 账号。

#### 连接到 Wi-Fi



请确保 Versa 和 PC 连接到同一个 Wi-Fi 网络：

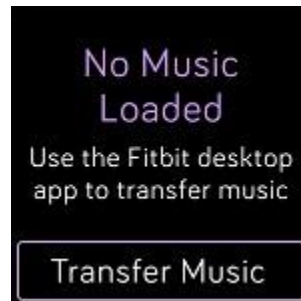
1. 从 Fitbit 应用程序的“今日”选项卡  中，轻击您的个人资料图片 > Versa 板块。
2. 点击 **Wi-Fi 设置**。


3. 点击**添加网络**并按照屏幕上的说明添加您的 Wi-Fi 网络，或检查网络列表，确保您的 Wi-Fi 网络已在列表中。
4. 点击网络名称 > **连接**。
5. 如需查看电脑连接的是哪一个网络，点击屏幕上的 Wi-Fi 徽标 。请连接至您的手表所连接的 Wi-Fi 网络。

请注意，如果您的 Wi-Fi 网络要求您通过浏览器登录，则不支持在 Versa 上登录。有关更多信息，请参阅 [help.fitbit.com](http://help.fitbit.com)。

## 下载播放列表

1. 为达到最佳效果，请在 Fitbit 应用程序中同步您的手表，然后暂时断开手机和电脑的蓝牙连接。
2. 将手表插入充电器。
3. 在 PC 上打开 Fitbit 应用程序，点击“音乐”图标 。
4. 点击**个人音乐**。
5. 在 Versa 上打开“音乐”应用程序  然后轻击**传输音乐**。请注意，您可能需要向上滚动才能看到“传输”按钮。



6. 稍等片刻让 Versa 连接。请注意，此过程有时会耗时一到两分钟。
7. 按照电脑屏幕上的提示，选择您想要下载到手表的播放列表。选择播放列表之后，自动开始下载。
8. 请注意，如果您挑选第一个播放列表时耗时过长，则 Wi-Fi 可能会断开，以节省电量。请再次轻击**传输音乐**按钮，以重新连接并继续挑选您的播放列表。
9. 下载完成后，请将蓝牙耳机或扬声器与 Versa 进行配对，然后打开“音乐”应用程序 , 收听您的播放列表。您的手机和电脑无需放在附近即可通过“音乐”应用程序收听音乐。

如需了解更多信息，请访问 [help.fitbit.com](http://help.fitbit.com)。

## 使用 Mac 添加音乐与播客

将您的个人音乐与播客的播放列表从 iTunes Library 下载到 Versa。

### 创建播放列表



在 iTunes 中创建至少 1 个要下载至手表的音乐或播客播放列表。

确保允许 iTunes 将您的播放列表分享到手表：

打开电脑上的 iTunes > 编辑 > 首选项 > 高级 > 与其他应用程序分享 iTunes Library XML > 确定。

### 连接到 Wi-Fi

请确保 Versa 和 Mac 连接到同一个 Wi-Fi 网络：

1. 从 Fitbit 应用程序的“今日”选项卡  中，轻击您的个人资料图片 > Versa 板块。
2. 轻击 **Wi-Fi 设置**
3. 轻击**添加网络**并按照屏幕上的说明添加您的 Wi-Fi 网络，或检查网络列表，确保您的 Wi-Fi 网络已在列表中。
4. 轻击网络名称 > **连接**。
5. 如需查看电脑连接的是哪一个网络，点击屏幕上的 Wi-Fi 徽标 。请连接至您的手表所连接的 Wi-Fi 网络。


请注意，如果您的 Wi-Fi 网络要求您通过浏览器登录，则不支持在 Versa 上登录。有关更多信息，请参阅 [help.fitbit.com](http://help.fitbit.com)。

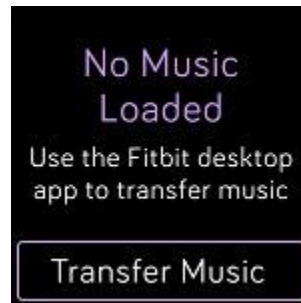
### 安装 Fitbit Connect


安装一个名为 Fitbit Connect 的免费软件应用程序，可让您从 iTunes Library 下载音乐到 Versa。

1. 在 Mac 上，转到 [fitbit.com/setup](http://fitbit.com/setup)。
2. 向下滚动并点击选项来**下载 Mac 版**。
3. 双击**安装 Fitbit Connect.pkg**。Fitbit Connect 安装程序将会打开。
4. 点击**继续**，进行安装程序。

## 下载播放列表

1. 为达到最佳效果，请在 Fitbit 应用程序中同步您的手表，然后暂时断开手机和电脑的蓝牙连接。
2. 将手表插入充电器。
3. 在电脑上的 Fitbit Connect 视窗中，点击**管理我的音乐**。
4. 登录至您 Fitbit 账号。
5. 在 Versa 上打开“音乐”应用程序  然后轻击**传输音乐**。请注意，您可能需要向上滚动才能看到“传输”按钮。




6. 稍等片刻让 Versa 通过 Wi-Fi 连接。请注意，此过程有时会耗时一到两分钟。
7. 出现提示信息时，请按照屏幕上的说明选择要下载到 Versa 的播放列表。选择播放列表之后，自动开始下载。
8. 请注意，如果您挑选第一个播放列表时耗时过长，则 Wi-Fi 可能会断开，以节省电量。请再次轻击**传输音乐**按钮，以重新连接并继续挑选您的播放列表。
9. 下载完成后，请将蓝牙耳机或扬声器与 Versa 进行配对，然后打开“音乐”应用程序 ，收听您的播放列表。您的手机和电脑无需放在附近即可通过“音乐”应用程序收听音乐。


如需了解更多信息，请访问 [help.fitbit.com](https://help.fitbit.com)。

## 用 Versa 控制音乐


控制在 Versa 或手机上播放的音乐和播客。

### 选择音乐源


1. 从屏幕顶部向下滑动。当出现通知后，再次向下滑动可打开控制中心。轻击“音乐控制”图标 。

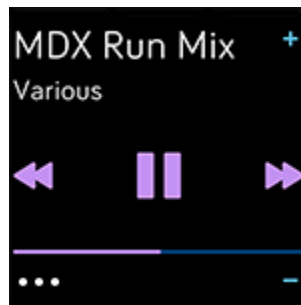
2. 轻击 3 个点  图标。
3. 轻击手机或手表图标，切换资源。

如果您的手机为 Android 或 Windows 10 系统，请打开标准蓝牙，控制手机上的音乐：


1. 打开 Versa 上的“设置”应用程序  > **蓝牙** > **恢复音乐控制**。
2. 在您的手机上导航至“蓝牙设置”页面，您将看到已配对的设备。您的手机将扫描可用设备。
3. 轻击 **Versa（经典）**。

## 控制音乐

1. 当音乐正在播放时，从屏幕顶部向下滑动。当出现通知后，再次向下滑动可打开控制中心。轻击“音乐控制”图标 。
2. 播放、暂停或轻击箭头图标跳转至下一曲目或上一曲目（如果音频源允许）。轻击 + 和 - 图标进行音量控制。




## 通过 Pandora 应用程序聆听音乐（仅限美国地区）

在 Versa 上使用 Pandora 应用程序 ，可以直接下载最多三个最常播放的 Pandora 电台或热门精选健身电台到您的手表。请注意，您需要付费订阅 Pandora 并连接 Wi-Fi 才能下载电台。有关 Pandora 订阅的更多信息，请访问 [help.pandora.com](http://help.pandora.com)。

如需了解更多说明，请参阅 [help.fitbit.com](http://help.fitbit.com)。



## 通过 Deezer 应用程序聆听音乐

在 Versa 上使用 Deezer 应用程序 ，可以将 Deezer 播放列表和 Flow 直接下载到手表上。请注意，您需要付费订阅 Deezer 并连接 Wi-Fi 才能下载音乐。有关 Deezer 订阅的更多信息，请访问 [support.deezer.com](https://support.deezer.com)。

如需了解更多说明，请参阅 [help.fitbit.com](https://help.fitbit.com)。

## Fitbit Pay

Versa 的某些版本包含内置 NFC 芯片，允许您使用 Fitbit Pay 功能通过轻击手表进行感应式支付。要了解您的手表是否支持此功能，请查看手表背面。如果在心率传感器周围的文本中列出了 Fitbit Pay，则表明您的手表具有 NFC 芯片。




## 使用信用卡和借记卡

在 Fitbit 应用程序的钱包部分设置 Fitbit Pay，然后使用您的手表在接受感应式付款的商店购物。

我们不断在合作伙伴名单中添加新的城市和发卡机构。如要查看您的付款卡是否能够配合 Fitbit Pay 使用，请访问 [fitbit.com/fitbit-pay/banks](https://fitbit.com/fitbit-pay/banks)。

## 设置 Fitbit Pay

要使用 Fitbit Pay，请添加至少 1 张参与银行的信用卡或借记卡到 Fitbit 应用程序中的电子钱包部分。在电子钱包中，您可以添加和删除付款卡、设置手表的默认付款卡、编辑付款方式以及查看最近购买记录。

1. 从 Fitbit 应用程序的“今日”选项卡  中，轻击您的个人资料图片 > Versa 板块。
2. 轻击**钱包**板块。
3. 按照屏幕上的说明添加付款卡。在某些情况下，您的银行可能要求进行额外的验证。如果您是第一次添加付款卡，可能会提示您为手表设置一个 4 位数的 PIN 码。请注意，您还需要为您的手机启用密码保护。
4. 添加付款卡后，请按照屏幕上的说明开启手机通知（如果尚未开启）以完成设置。


您可添加多达 6 张付款卡到电子钱包，然后选择其中一张付款卡作为默认付款方式。

## 购买

在任何接受感应式付款的商店使用 Fitbit Pay 进行购买。如需确定某个商店是否支持 Fitbit Pay，请查看支付终端上是否有以下标志：

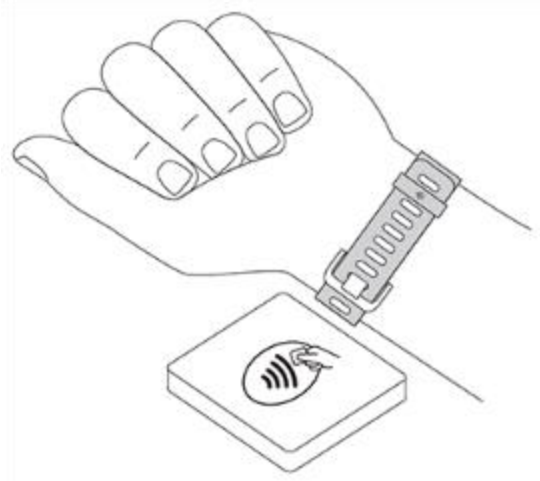


除澳大利亚以外的所有用户：

1. 激活 Fitbit Pay。
  - 如果您选择 Fitbit Pay 作为按钮快捷方式，请按住手表上的返回按钮 2 秒钟。
  - 如果您选择了不同的按钮快捷方式，请从屏幕顶部向下滑动。出现通知后，再次向下滑动以打开控制中心。如果您选择了另一个按钮快捷方式，轻击 Fitbit Pay 图标 。
2. 收到提示后，输入 4 位的手表 PIN 码。屏幕上将显示您的默认银行卡。



3. 如需使用默认银行卡付款，请将您的手腕靠近支付终端。如需用其他银行卡付款，请滑动屏幕，找到您要使用的卡片，然后将手腕靠近支付终端。



澳大利亚用户：

1. 如果您的信用卡或借记卡属于澳大利亚的银行，请将手表靠近支付终端进行付款。如果您的银行卡发卡行为澳大利亚境外银行，或者您希望使用非默认卡付款，请完成上述步骤(1-3)。
2. 收到提示后，输入 4 位的手表 PIN 码。
3. 如果购物金额超过 100 澳元，请按支付终端上的指示操作。如果提示输入 PIN 码，请输入您卡片的 PIN 码（不是手表的 PIN 码）。

付款成功后，手表会振动，屏幕上会显示确认消息。

如果支付终端无法识别 Fitbit Pay，请确保手表正面靠近读卡器，让收银员知道您正在使用感应式付款。

---

为增加安全性，您必须将 Versa 佩戴在手腕上才能使用 Fitbit Pay。

---

如需了解更多信息，请访问 [help.fitbit.com](https://help.fitbit.com)。

## 更改默认银行卡

1. 从 Fitbit 应用程序的“今日”选项卡  中，轻击您的个人资料图片 > Versa 板块。
2. 轻击**钱包**板块。
3. 找到您想设置为默认选项的银行卡。
4. 轻击**设置为 Versa 的默认项**。

## 支付交通费用

使用 Fitbit Pay 轻击接受信用卡或借记卡感应式付款的交通读卡器并移开。要使用手表付款，请按照“[使用信用卡和借记卡](#)”（第 50 页）中列出的步骤操作。

---

行程开始和结束时均使用 Fitbit 手表轻击交通读卡器付款，使用设备上的同一张卡完成支付。开始行程之前，请确保设备已经充电。

---

# 天气

---

在您手表上的“天气”应用程序  中，查看当前位置以及其他 2 个位置的天气情况。



## 查看天气

打开“天气”应用程序以查看当前位置的天气情况。向左滑动，查看您添加的其他位置的天气。

如果您当前位置的天气不显示，检查您是否打开 Fitbit 应用程序的位置服务。如果您更改位置，或无法查看您当前位置的最新数据，请同步您的手表，以在“天气”应用程序中查看您的新位置。

在 Fitbit 应用程序中选择您的温度单位。如需了解更多信息，请访问 [help.fitbit.com](https://help.fitbit.com)。

## 添加或删除城市

1. 从 Fitbit 应用程序的“今日”选项卡  中，轻击您的个人资料图片 > Versa 板块。
2. 轻击**应用程序**。
3. 在“我的应用程序”选项卡中，轻击**天气**旁边的齿轮图标 。您可能需要向上滑动查找此应用程序。
4. 轻击**添加城市**，最多添加 2 个额外地点，或轻击**编辑 > X** 图标删除位置。请注意：无法删除您的当前位置。

# 更新、重启和清除

---

一些故障排除步骤会要求您重启手表；如果您想把 Versa 给其他人，建议您将数据清除干净。更新您的手表，接收新的 Fitbit 操作系统更新内容。

## 重启 Versa

如需重启手表，请长按返回和底部按钮几秒钟，直到屏幕上出现 Fitbit 标志。

重启手表会重启设备，但是不会删除任何数据。


---

在 Versa 设备背面有一个小孔（高度计传感器）。请勿试图通过往孔里插入任何物体重启设备，如回形针等，这样做会损坏您的手表。

---

## 清除 Versa

如果您想将 Versa 给其他人或想要退货，请先清除您的个人数据：

在 Versa 上打开“设置”应用程序  > 关于 > 恢复出厂设置。

## 更新 Versa

更新手表，获取最新的功能升级和产品更新。

准备安装更新时，Fitbit 应用程序中将显示一条通知。在您开始更新后，在下载更新和安装时，Versa 和 Fitbit 应用程序中会显示一个进度条。更新期间请将您的手表与手机互相靠近。

为获得最佳效果，请确保您的手表在充电并可以连接到 Wi-Fi 网络。

---

更新 Versa 可能对电量要求很高。我们建议您在开始更新前将手表插入充电器。

---

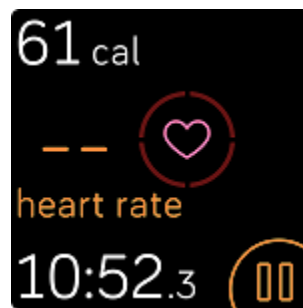
如需了解更多信息，请访问 [help.fitbit.com](https://help.fitbit.com)。


## 故障排除

如果 Versa 无法正常工作，请参阅下面的故障排除步骤。请访问 [help.fitbit.com](http://help.fitbit.com) 了解更多信息。

### 心率信号丢失

Versa 可在锻炼期间和全天持续监测您的心率。如果手表上的心率传感器难以检测到信号，则会出现虚线。

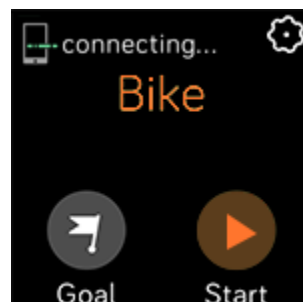


如果您的手表未检测到心率信号，请首先确保在手表的“设置”应用程序  中启用了心率追踪功能。接下来，在手腕上向上或向下移动手表，或者拉紧或放松腕带，确保其正确佩戴。Versa 应与皮肤接触。保持您的手臂静止平放一会儿后，您可以再次看到心率。

如需了解更多信息，请访问 [help.fitbit.com](http://help.fitbit.com)。

### GPS 信号丢失

高层建筑、茂密的森林、陡峭的山丘和浓密的云层等环境因素都可能会干扰您手机连接 GPS 卫星的能力。如果您的手机在运动过程中搜索 GPS 信号，屏幕顶部则会显示“正在连接”。





为获得最佳使用效果，请等待您的手机找到信号后再开始锻炼。

## 无法连接至 Wi-Fi

如果 Versa 无法连接到 Wi-Fi，您可能输入了错误的密码，或密码可能已更改：

1. 从 Fitbit 应用程序的“今日”选项卡  中，轻击您的个人资料图片 > Versa 板块。
2. 轻击 **Wi-Fi 设置 > 下一步**。
3. 轻击要使用的网络 > **删除**。
4. 轻击**添加网络**并按照屏幕上的说明重新连接 Wi-Fi 网络。

如要检查您的 Wi-Fi 网络是否正常工作，请将其他设备连接到您的网络；如果连接成功，请再次尝试连接手表。

如果 Versa 仍然无法连接到 Wi-Fi，请确保您已将手表连接到兼容的网络中。为了获得最佳效果，请使用家庭 Wi-Fi 网络。Versa 无法连接到 5GHz Wi-Fi、WPA 企业，或需要登录、订阅或配置文件的公共网络。有关兼容网络类型的列表，请参阅“[连接到 Wi-Fi](#)”（第 11 页）。

验证网络可兼容后，请重新启动手表，尝试再次连接 Wi-Fi。如果在可用网络列表里显示您并不想连接的其他网络，请将手表靠近路由器。

如果您想下载个人音乐或播客，请确保 Versa 和您的计算机已连接到同一个 Wi-Fi 网络。为了获得更强的 Wi-Fi 连接，请将手表靠近路由器。

如需了解更多信息，请访问 [help.fitbit.com](http://help.fitbit.com)。

## 其他问题

如果您遇到以下任何问题，请重启手表：

- 无法同步
- 轻击、滑动或按下按钮时无响应
- 无法追踪步数或其他数据
- 不会显示通知

有关说明，请参阅“[重启 Versa](#)”（第 55 页）。

如需了解更多信息，请访问 [help.fitbit.com](http://help.fitbit.com)。

# 一般信息和规格

---

## 传感器与组件

Fitbit Versa 包含如下传感器和电机：

- MEMS 3 轴加速计（追踪记录运动方式）
- 高度计，用于追踪高度变化
- 光学心率智能设备
- 环境光传感器
- 振动电机

## 材料

Versa 外壳和搭扣由阳极电镀铝制成。由于所有阳极电镀铝中会含有微量的镍，可能会导致对镍过敏的用户产生过敏反应，所有 Fitbit 产品中的镍含量均符合欧盟严格的镍释放指令。

Versa 经典腕带采用柔软、耐用的弹性材料制造，与很多运动手表使用的材料类似。

## 无线技术

Versa 包含一个蓝牙 4.0 无线电收发器、Wi-Fi 芯片并且具有 Fitbit-Pay 功能的设备还包含 NFC 芯片。

## 触觉反馈

Versa 包含用于闹钟、目标、通知、提醒和应用程序的振动电机。

## 电池

Versa 配备一块可充电锂电池。

## 内存

Versa 可存储您 7 天的数据，包括每日统计数据、睡眠信息和运动历史记录。在 Fitbit 应用程序中查看您的历史数据。

## 显示屏

Versa 配备了一个彩色 LCD 显示屏。

## 腕带尺寸

腕带尺寸如下所示。请注意：单独销售的配件腕带可能会略有差异。

小码腕带	适合周长为 5.5-7.1 英寸（140 - 180 毫米）的手腕
大码腕带	适合周长为 7.1 - 8.7 英寸（180 - 220 毫米）的手腕

## 环境条件

运行温度	14° 至 113°F (-10° 至 45°C)
非运行温度	-4° 至 14°F (-20° 至 -10°C)  113° 至 140°F (45° 至 60°C)
防水	最大防水深度 50 米
最高运行海拔	28000 英尺 (8534 米)

## 了解更多

如要了解有关手表的更多信息，如何追踪您在 Fitbit 应用程序中的进度，以及如何使用 Fitbit Premium 建立健康的习惯，请访问 [help.fitbit.com](https://help.fitbit.com)。

## 退货政策和保修

访问[我们的网站](#)查看保修信息以及 [fitbit.com](#) 退货政策。

# 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 FB504:

FCC ID: XRAFB504

Model FB505

FCC ID: XRAFB505

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

**Settings > About > Regulatory Info**

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 FB504

IC: 8542A-FB504

Model/Modèle FB505

IC: 8542A-FB505

**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 FB505

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

Hereby, Fitbit, Inc. declares that the radio equipment type Model FB505 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 FB505 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 FB505 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 FB505 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 FB505 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

Model FB504 and FB505





## Australia and New Zealand

Model FB504 and FB505



## Belarus

Model FB504 and FB505



## China

Model FB505

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

**Settings > About > Regulatory Info**

### China RoHS

部件名称	有毒和危险品					
Part Name	Toxic and Hazardous Substances or Elements					
Model FB505	铅 (Pb)	水银 (Hg)	镉 (Cd)	六价铬 (Cr(VI))	多溴化苯 (PBB)	多溴化二 苯醚 (PBDE)
表带和表扣 (Strap and Buckle)	0	0	0	0	0	0

## China RoHS

部件名称	有毒和危险品					
Part Name	Toxic and Hazardous Substances or Elements					
Model FB505	铅 (Pb)	水银 (Hg)	镉 (Cd)	六价铬 (Cr(VI))	多溴化苯 (PBB)	多溴化二 苯醚 (PBDE)
电子 (Electronics)	--	0	0	0	0	0
电池 (Battery)	0	0	0	0	0	0
充电线 (Charging Cable)	0	0	0	0	0	0

本表格依据 SJ/T 11364 的规定编制

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

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



CMIIT ID 2018DJ1829

## India

Model FB505

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

**Settings > About > Regulatory Info**

## Indonesia

Model FB505

55114/SDPPI/2018 3788
--------------------------

## Israel

Model FB505

התאמה אישור 51-63726

המוצר של המודולארי בחלק טכני שינוי כל לבצע אין.

## Japan

Model FB505

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



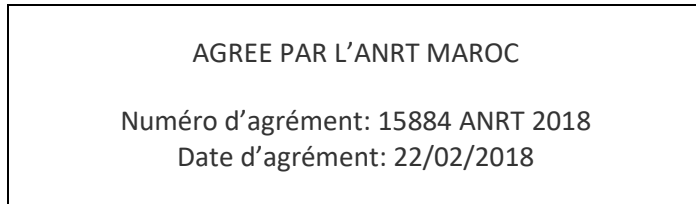
Model FB504 and FB505

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 FB505



## Nigeria

Model Name FB505

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

## Oman

Model FB505

OMAN-TRA/TA-R/5205/18

D090258

## Pakistan

Model No.: FB505

TAC No.: 9.6090/2018



**Model: FB505**  
**Serial No: Refer to retail box**  
**Year of Manufacture: 2018**

## Philippines

Model FB505



## Serbia

Model FB505



И 005 18

## South Korea

Model FB505



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 FB505

注意!

依據 低功率電波輻射性電機管理辦法

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

第十四條

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

前項合法通信，指依電信法規定作業之無線電通信。

低功率射頻電機須忍受合法通信或工業、科學及醫療用電波輻射性電機設備之干擾。

Translation:

Low power warning:

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

Article 12

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

Article 14

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

使用過度恐傷害視力」

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

Translation:

“Excessive use may cause damage to vision”

Rest for 10 minutes after every 30 minutes.

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

電池警語:

此裝置使用鋰電池。

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

- 請勿拆解、鑿孔或損壞裝置或電池。
- 請勿取出或嘗試取出使用者不可自行更換的電池。

- 請勿將電池曝露於火焰、爆炸或其他危險中。
- 請勿使用尖銳物品取出電池。

Translation:

Battery warning:

This device uses a lithium-ion battery.

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

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



Taiwan RoHS

設備名稱：智慧型手錶 Equipment name		型號（型式）：FB505 Type designation (Type)				
單元Unit	限用物質及其化學符號 Restricted substances and its chemical symbols					
	鉛Lead (Pb)	汞Mercury (Hg)	鎘Cadmium (Cd)	六價鉻 Hexavalent chromium (Cr <sup>6+</sup> )	多溴聯苯 Polybrominated biphenyls (PBB)	多溴二苯醚 Polybrominated diphenyl ethers (PBDE)
錶帶	○	○	○	○	○	○
電子	—	○	○	○	○	○
錶扣	○	○	○	○	○	○
充電線	○	○	○	○	○	○
<p>備考1. “超出0.1 wt %”及“超出0.01 wt %”係指限用物質之百分比含量超出百分比含量基準值。            Note 1: “Exceeding 0.1 wt %” and “exceeding 0.01 wt %” indicate that the percentage content of the restricted substance exceeds the reference percentage value of presence condition.</p> <p>備考2. “○”係指該項限用物質之百分比含量未超出百分比含量基準值。            Note 2: “○” indicates that the percentage content of the restricted substance does not exceed the percentage of reference value of presence.</p> <p>備考3. “—”係指該項限用物質為排除項目。            Note 3: The “—” indicates that the restricted substance corresponds to the exemption.</p>						

United Arab Emirates

Model FB505

TRA Registered No: ER/61589/18

Dealer No: 35294/14

Zambia

Model FB505



ZMB/ZICTA/TA/2018/2/50

©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.