

fitbit versa 3



Bruksanvisning
Version 1.11

Innehållsförteckning

Innehållsförteckning	3
Komma igång.....	8
Vad finns i lådan	8
Ladda ditt aktivitetsarmband	9
Ställ in Versa 3	10
Ansluta till Wi-Fi	11
Se dina data i Fitbit-appen	11
Låsa upp Fitbit Premium.....	12
Bära Versa 3	13
Placering vid daglig användning jämfört med vid träning	13
Sätta fast bandet	14
Hänthet	15
Skötselråd	16
Byta bandet	16
Ta bort ett band.....	16
Fästa ett armband	17
Grunderna	18
Navigera på Versa 3	18
Grundläggande navigering	18
Knappgenvägar	19
Förstå statusindikatorer	21
Widgets.....	22
Anpassa inställningarna	23
Skärm	23
Vibration och ljud	23
Mål-påminnelser	24
Tysta lägen.....	24
Genvägar.....	24
Enhetsinfo.....	25
Kontrollera batterinivån.....	25
Ställa in enhetslås.....	26
Justera alltid-på-skärmen.....	26
Stänga av skärmen	27

Appar och urtavlor	28
Byta urtavlan	28
Öppna appar.....	29
Organisera appar.....	29
Ladda ner ytterligare appar	29
Ta bort appar.....	29
Uppdatera appar	30
Justera appinställningar och behörigheter	30
Röstassistent	31
Ställa in Amazon Alexa Builtin.....	31
Ställa in Google Assistent	31
Interagera med din röstassistent	32
Kontrollera dina Alexa alarm, påminnelser och timers	33
Livsstil	34
Starbucks	34
Kalender	34
Väder	34
Hitta mobil.....	35
Meddelanden från din telefon.....	36
Konfigurera meddelanden	36
Se inkommande meddelanden	36
Hantera meddelanden	37
Stänga av meddelanden.....	37
Svara på eller avvisa telefonsamtal.....	38
Ta samtal på handleden	38
Svara på meddelanden (Android telefoner)	39
Tidsregistrering.....	40
Använda appen Alarm.....	40
Avvisa eller snooza ett larm	40
Använda Timer-appen.....	41
Aktivitet och wellness	42
Se din statistik	42
Spåra ett dagligt aktivitetsmål	43
Välja ett mål.....	43
Spåra din timaktivitet.....	43

Spåra din sömn.....	44
Sätta ett sömnmål	44
Upptäck snarkning och ljudnivåer under sömnen	44
Lära dig om dina sömnvanor	44
Öva på guidad andning	45
Kontrollera din stresshanteringspoäng.....	45
Avancerade hälsovärden.....	46
Träning och hjärthälsa.....	47
Spåra din träning automatiskt.....	47
Spåra och analysera träning med Träningsappen.....	47
Anpassa dina träningsinställningar.....	49
Kontrollera din workout-sammanfattning	49
Kontrollera din puls.....	50
Anpassad pulszon	51
Tjäna aktiva zonminuter	51
Ta emot meddelanden om puls	52
Kolla in din dagsform.....	52
Spåra dina konditionsträningspoäng	53
Dela din aktivitet	53
Musik	54
Ansluta Bluetooth-hörlurar eller -högtalare	54
Styr musik med Versa 3.....	54
Styra musik med appen Spotify - Connect & Control	55
Lyssna på musik med Pandora-appen (Enbart i USA)	55
Lyssna på musik med Deezer-appen.....	56
Fitbit Pay	57
Använda kredit- och betalkort	57
Ställa in Fitbit Pay	57
Genomföra köp.....	58
Ändra ditt standardkort.....	59
Betala för överföring	59
Uppdatera, starta om och rensa	60
Uppdatera Versa 3	60
Starta om Versa 3.....	60
Avstängning Versa 3.....	61
Rensa Versa 3	61

Felsökning	62
Pulssignal saknas	62
GPS-signalen saknas	62
Kan inte ansluta till Wi-Fi	63
Telefon fränkopplad	64
Andra problem	64
Allmän info och specifikationer	65
Sensorer och komponenter	65
Material	65
Trådlös teknik	65
Haptisk återkoppling	65
Batteri	66
Minne	66
Skärm	66
Storlek på band	66
Miljöförhållanden	66
Läs mer	67
Returpolicy och garanti	67
Föreskrifter och säkerhetsanvisningar	68
USA: Federal Communications Commission (FCC) statement	68
Canada: Industry Canada (IC) statement	69
European Union (EU)	70
IP Rating	71
Argentina	71
Australia and New Zealand	71
Belarus	72
Botswana	72
China	72
Customs Union	73
Indonesia	74
Israel	74
Japan	74
Kingdom of Saudi Arabia	74
Mexico	74
Moldova	75
Morocco	75
Nigeria	75

Oman	76
Pakistan	76
Paraguay	76
Philippines	76
Serbia	77
Singapore	77
South Korea	77
Taiwan	78
United Arab Emirates	82
United Kingdom	82
Vietnam	83
Zambia	83
Safety Statement	83

Komma igång

Möt Fitbit Versa 3, hälso- och träningssmartklockan med inbyggd GPS, aktiva zonminuter, fler än 20 träningslägen och musikupplevelser för att hålla dig motiverad att röra dig.

Ta dig tid att granska hela vår kompletta säkerhetsinformation [fitbit.com/safety](https://www.fitbit.com/safety).
Versa 3 är inte avsedd att tillhandahålla medicinsk eller vetenskaplig data.

Vad finns i lådan

Din Versa 3-låda innehåller:



Klocka med litet armband
(färg och material varierar)



Laddningskabel



Ytterligare stora band

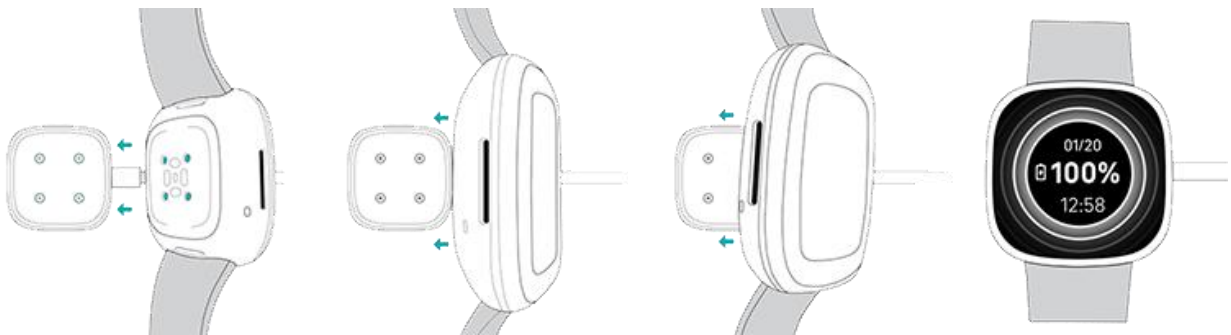
De avtagbara armbanden för Versa 3 finns i olika färger och material och dessa säljs separat.

Ladda ditt aktivitetsarmband

På en fulladdad Versa 3 är batteriets livslängd över 6 dagar. Batteriets livslängd och laddningscykler varierar med användning och andra faktorer. De faktiska resultaten kommer att variera.

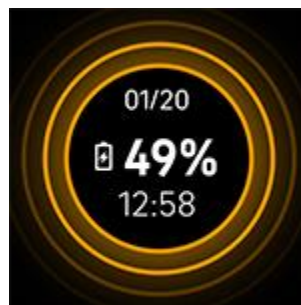
För att ladda Versa 3:

1. Anslut laddningskabeln till USB-porten på din dator, en UL-certifierad USB-väggsladdare eller annan lågenergiladdningsenhet.
2. Håll den andra änden av laddningskabeln intill porten på klockans baksida så att den fästs magnetiskt. Se till att stiften på laddningskabeln är i linje med porten på baksidan av din klocka.



Ladda Versa 3 under 12 minuter för att batteriets livslängd ska bli 24 timmar. Medan klockan laddas kan du nudda på skärmen eller trycka på valfri knapp för att slå på skärmen. Batterinivån visas under flera sekunder och försvinner sedan så att du kan använda din klocka medan den laddas.

En fullständig laddning tar ungefär 1 till 2 timmar.



Ställ in Versa 3

Ställ in Versa 3 med Fitbit-appen för iPhones och iPads eller Android-telefoner. Fitbit-appen är kompatibel med de mest populära telefoner. Se fitbit.com/devices för att kontrollera om din telefon är kompatibel.



Så här kommer du igång:

1. Hämta Fitbit-appen:
 - [Apple App Store](#) för iPhone
 - [Google Play Store](#) för Android-telefoner
2. Installera appen och öppna den.
 - Om du redan har ett Fitbit-konto, logga in på ditt konto >
nudda fliken Idag > din profilbild > **Ställa in en enhet**.
 - Om du inte har ett konto på Fitbit nuddar du **Gå med i Fitbit** för att bli guidad genom en rad frågor för att skapa ett konto hos Fitbit.
3. Fortsätt att följa instruktionerna på skärmen för att ansluta Versa 3 till ditt konto.

Läs igenom guiden när du är klar med installationen för att lära dig mer om din nya klocka och utforska Fitbit-appen.

För mer information, se [tillhörande hjälpartikel](#).

Ansluta till Wi-Fi

Under installationen uppmanas du att ansluta Versa 3 till ditt Wifi-nätverk. Versa 3 använder Wi-Fi för att snabbt ladda ner spellistor och appar från Fitbit-galleriet och för snabbare uppdateringar av operativsystemet.

Versa 2 kan ansluta till öppna, WEP, WPA personliga och WPA2 personliga Wifi-nätverk. Din klocka kommer inte att ansluta till 5 GHz, WPA-företag eller offentliga Wifi-nätverk som kräver mer än ett lösenord för att ansluta – till exempel inloggningar, prenumerationer eller profiler. Om du ser fält för ett användarnamn eller en domän när du ansluter till Wifi-nätverket på en dator, stöds nätverket inte.

För bästa resultat, koppla din Versa 3 till ditt Wifi-nätverk hemma eller på jobbet. Se till att du känner till nätverkslösenordet innan du ansluter.

För mer information, se [tillhörande hjälpartikel](#).

Se dina data i Fitbit-appen

Öppna Fitbit-appen på din telefon för att visa din aktivitet, hälsovärden och sömndata, registrera mat och vatten, delta i utmaningar med mera.

Låsa upp Fitbit Premium

Fitbit Premium är din personliga resurs i Fitbit-appen, som hjälper dig att hålla dig aktiv, sova bra, hantera stress. En Premium-prenumeration innehåller program skräddarsydda efter dina hälso- och träningsmål, personliga insikter, hundratals workouts från träningsvarumärken, guidade meditationer och mer.

För mer information, se [tillhörande hjälpartikel](#).

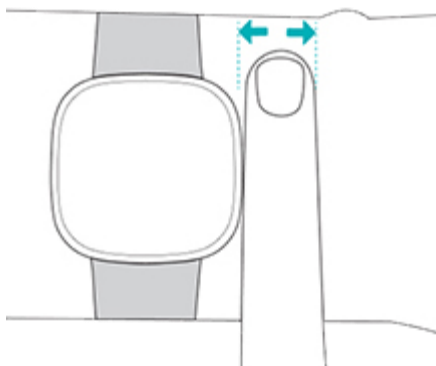
Bära Versa 3

Placera Versa 3 på din handled. Om du behöver fästa ett armband av en annan storlek eller om du har köpt ett armband kan du hitta instruktioner under ["Byta bandet"](#) på sidan 16.

Placering vid daglig användning jämfört med vid träning

När du inte tränar ska du bära Versa 3 en fingerbredd ovanför ditt handledsben.

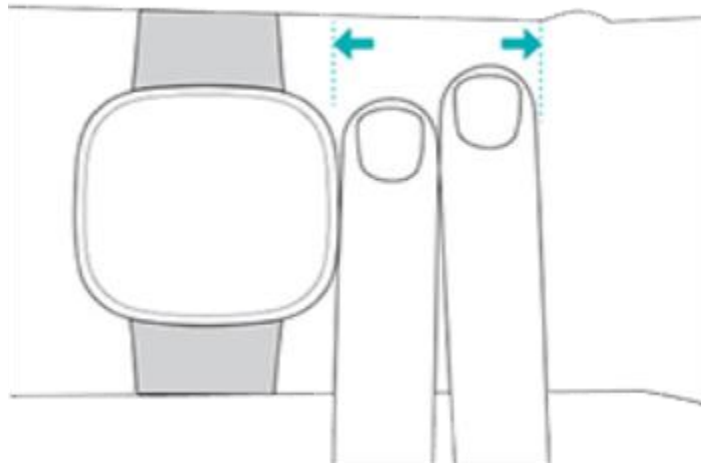
I allmänhet är det alltid viktigt att ge din handled en regelbunden paus genom att ta bort klockan i ungefär en timme efter att du har haft på den en längre tid. Vi rekommenderar att du tar bort klockan medan du duschar. Även om du kan duscha med klockan, minskar risken för potentiell exponering för tvål, schampon och balsam, vilket kan orsaka långvariga skador på din klocka och kan orsaka hudirritation.



För optimerad pulsavläsning under träning:

- Försök att flytta bandet högre upp på din handled under workouts för att få en bättre passform. Om du upplever obehag lossar du bandet och om det kvarstår ger du din

handled en paus genom att ta av det.



- Bär din klocka ovanpå handleden och se till att enhetens baksida är i kontakt med din hud.

Sätta fast bandet

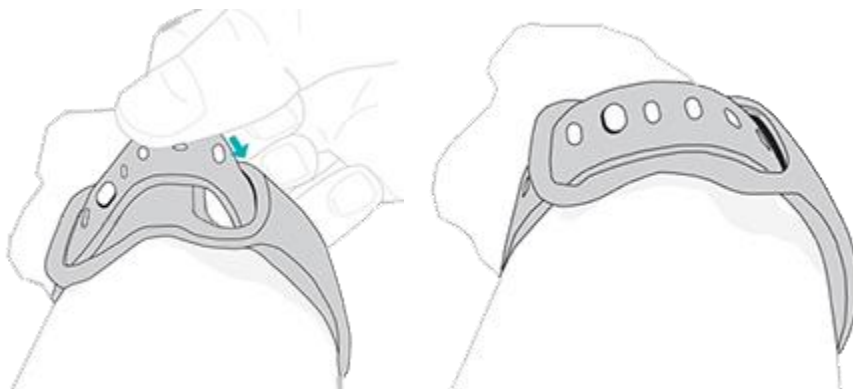
1. Placera Versa 3 runt din handled.
2. Skjut det nedre banden genom den första öglan till det övre bandet.



3. Dra åt bandet tills det sitter bekvämt och tryck sedan stiftet genom ett av hålen i bandet.



4. Skjut den lösa änden av bandet genom den andra öglan tills den ligger platt på din handled. Se till att bandet inte sitter för hårt. Bär bandet tillräckligt löst så att det kan röra sig fram och tillbaka på din handled.



Hänthet

För större noggrannhet måste du ange om du bär Versa 3 på din dominanta eller icke-dominanta hand. Den hand du använder när du äter och skriver är din dominanta hand. Som standard är handledsinställningen inställd på ickedominant. Om du bär Versa 3 på din dominanta hand, ändra handledsinställningen i Fitbit-appen:

Från fliken Idag  i Fitbit-appen nuddar du din profilbild > Versa 3-panelen > **Handled** > **Dominant**.

Skötselråd

- Rengör bandet och handleden regelbundet med ett tvålfritt rengöringsmedel.
 - Om din klocka blivit blöt efter en aktivitet tar du av den och torkar av den ordentligt.
 - Ta av klockan då och då.
 - Om du märker hudirritation, ta bort klockan och kontakta kundsupport.
- För mer information, se fitbit.com/productcare.

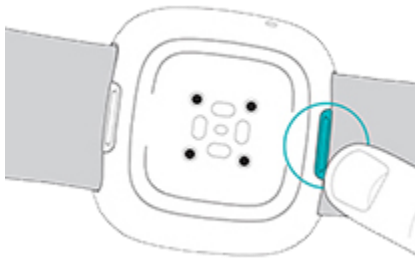
Byta bandet

Versa 3 kommer med ett litet band festsatt och ytterligare ett stort bottenband i lådan. Både topp- och bottenbanden kan bytas med armband som säljs separat på fitbit.com. För bandmått se "[Bandstorlekar](#)" på sidan [66](#).

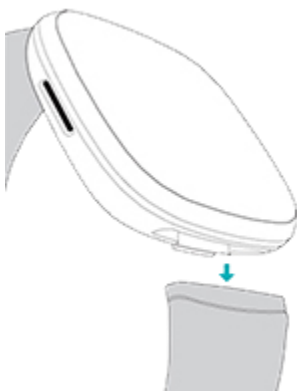
Armbanden till Fitbit Sense är kompatibla med Versa 3.

Ta bort ett band

1. Vänd på Versa 3 och hitta bandets spännet.



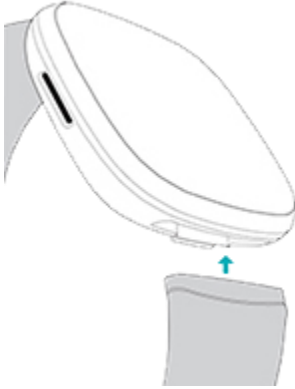
2. För att öppna spännet trycker du på den platta knappen på armbandet.
3. Dra försiktigt bandet bort från klockan för att ta bort det.



4. Gör samma sak på andra sidan.

Fästa ett armband

För att fästa ett band trycker du det mot klockans sida tills du hör ett klick och det snäpper fast. Bandet med öglan och stiftet fästs på klockans övre sida.



Grunderna

Lär dig hur du hanterar inställningar, väljer en personlig PIN-kod, navigerar på skärmen och kontrollerar batterinivån.

Navigera på Versa 3

Versa 3 har en AMOLED-pekskärm i färg och en knapp.

Navigera Versa 3 genom att nudda skärmen, svepa sida till sida och upp och ner eller trycka på knappen. För att bevara batteriet stängs klockans skärm av när den inte används, såvida du inte aktiverar inställningen alltid-på-skärmen. För mer information, se "[Justera alltid-på-skärmen](#)" på sida 26.

Grundläggande navigering

Startskärmen är en klocka.

- Svepa nedåt för att se aviseringar.
- Slep upp för att se widgets såsom din dagliga statistik, vädret och genvägar för att starta appen Relax.
- Dra åt vänster för att se apparna på din klocka.
- Slep åt höger för att öppna snabbinställningarna eller återgå till föregående skärm i en app.
- Tryck på knappen för att gå tillbaka till urtavlan.
- Tryck och håll fingret på urtavlan för att öppna appen Klockor 

där du kan växla mellan sparade urtavlor.



Knappgenvägar

Använd knappen för snabb åtkomst till Fitbit Pay, röstassistent, snabbinställningar eller dina favoritappar.

Tryck och håll ned knappen

Håll knappen under 2 sekunder för att aktivera en funktion du har valt.

Första gången du använder knappen för genväg väljer du vilken funktion den ska aktivera.

För att ändra vilken funktion den aktiverar när du håller in knappen öppnar du appen inställningar på din klocka och nuddar **Genvägar**. Nudda **Tryck och håll ned** och välj den app du vill.



Tryck på knappen två gånger

Dubbelklicka på knappen för att öppna genvägar till 4 appar eller funktioner.

Till en början är genvägarna fjärrstyrning av musik , snabbinställningar 
din röstassistent och Fitbit Pay . För att ändra dessa genvägar öppnar du appen Inställningar 
på din klocka och nuddar **Genvägar**. Under **dubbelklicka** nuddar du genvägen du vill ändra.

Snabbinställningar

Svep till höger från urtavlan på din klocka för att få åtkomst till snabbinställningar.

Stör inte 	När inställningen Stör inte är på: • Meddelanden, målfirande och påminnelser är tystade. • Stör inte ikonen  tänds i snabbinställningar. Du kan inte aktivera stör ej och sovläge samtidigt.
Viloläge 	När inställningen för viloläge är på: • Meddelanden, målfirande och påminnelser är tystade. • Skärmens ljusstyrka är inställd på att dämpas. • Urtavlan för Alltid på skärm är avstängd. • Skärmen förblir mörk på när du vrider handleden. • Ikonen viloläge  tänds i snabbinställningar. Sovläget stängs av automatiskt när du ställer in ett sömnschema. Mer information finns på "Anpassa inställningar" på sidan 23. Du kan inte aktivera stör ej och sovläge samtidigt.
Väck skärm 	När du ställer in väck skärm till automatisk , tänds skärmen varje gång du vrider handleden. När du ställer in väck skärm på Manuell, trycker du på knappen eller nuddar skärmen för att slå på skärmen.

Ljusstyrka 	Justera skärmens ljusstyrka.
Alltid-på-skärm 	Slå på eller av alltid-på-skärmen. För mer information, se " Justera alltid-på-skärmen " på sida 26.
Musikvolym 	Justera volymen på musiken som spelas genom hörlurar eller högtalare som är parkopplade med din klocka. För mer information se " Anslut Bluetooth-hörlurar eller högtalare " på sidan 54.

Förstå statusindikatorer

När du slår på enhetens skärm kan du se ikoner högst upp på urtavlan:



	Inställningen Stör ej på din Fitbit-enhet är påslagen. För mer information, se " Navigera Versa 3 " på sidan .
	Inställningen sovläge på din Fitbit-enhet är påslagen. För mer information, se " Navigera Versa 3 " på sidan .
	Din Fitbit-enhets batteri är kritiskt lågt. För mer information, se tillhörande hjälpartikel .
	Din Fitbit-enhet är inte ansluten till telefonen. För felsökningstips, se tillhörande hjälpartikel .

Ikonerna försvinner efter 3 sekunder. Om du vill se dem igen sveper du åt höger för att se ikonerna högst upp i snabbinställningarna.

Så här slår du på eller av statusindikatorer:

1. På din Fitbit-enhet öppnar du appen Inställningar  > **Skärm**.
2. Nudda reglaget bredvid **Statusindikatorer**.

Widgets

Lägg till widgets till din klocka för att se daglig statistik, logga ditt vätskeintag eller vikt, kontrollera appen väder och påbörja ett pass i appen Relax med mer.

För att se dina widgets sveper du upp från urtavlan.



För att lägga till en ny widget:

1. Från urtavlan sveper du upp från nedre delen av widgeten och nuddar **Hantera**.
2. Under **Fler widgets** nuddar du  ikonen bredvid widgeten du vill lägga till.
3. Sveg upp till slutet av sidan och nudda **Klar**.

För att stänga av en widget:

1. Från urtavlan sveper du upp från nedre delen av widgeten och nuddar **Hantera**.
2. Nudda ikonen > bredvid widgeten du vill justera.
3. Nudda växlingsikonen  bredvid **Visa widget** för att stänga av den.
4. Sveg upp till slutet av sidan och nudda **Klar**.

För att justera informationen du ser på en widget:

1. Från urtavlan sveper du upp från nedre delen av widgeten och nuddar **Hantera**.
2. Nudda ikonen > bredvid widgeten du vill justera.
3. Justera alla inställningar du vill ändra.
4. Svep upp till slutet av sidan och nudda **Klar**.

För att ändra ordning på widgets:

1. Från urtavlan sveper du upp från nedre delen av widgeten och nuddar **Hantera**.
2. Tryck och håll den widget du vill flytta på och dra den upp eller ner i listan av widgets. När den är på rätt plats lyfter du ditt finger.
3. Svep upp till slutet av sidan och nudda **Klar**.

Anpassa inställningarna

Hantera grundinställningar i appen Inställningar  :

Skärm

Ljusstyrka	Ändra skärmens ljusstyrka.
Väck skärm	Ändra om skärmen slås på när du vrider handleden.
Skärmtimeout	Justera längd på tiden före skärmen slås av eller växlar till skärmen alltid-på på urtavlan.
Skärmen alltid påslagen	Slå på eller av alltid-på-skärmen, och ändra vilken typ av urtavla som visas. För mer information, se " Justera alltid-på-skärmen " på sidan 26.
Visa status	Slå på eller av statusindikatorerna. För mer information, se " Navigera Versa 3 " på sidan 18.

Vibration och ljud

Vibration	Justera klockans vibrationsstyrka.
Mikrofon	Välj om din klocka ska få åtkomst till mikrofonen.
Bluetooth	Hantera anslutna Bluetooth-enheter.

Mål-påminnelser

Mål för aktiva zonminuter	Aktivera eller inaktivera veckomål-meddelanden för aktiva zonminuter.
---------------------------	---

Tysta lägen

Fokusläge	Stäng av meddelanden medan appen träning används  .
Stör inte	Stäng av alla meddelanden.
Viloläge	Justera inställningarna för Viloläge . Du kan ställa in ett schema när läget automatiskt ska slås på och stängas av. För att ställa in ett schema: 1. Öppna appen Inställningar  och nudda Tysta lägen > Sovläge > Schema > Intervall. 2. Nudda start eller sluttiden för att justera när läget ska aktiveras eller stängas av. Slep upp eller ner för att ändra tiden och nudda tiden för att välja den. Sovläge stängs automatiskt av vid den schemalagda tidpunkten, även om du har aktiverat det manuellt.
Alexa-meddelanden	Stäng av Amazon Alexa-meddelanden.

Genvägar

Tryck och håll in	Välj appen eller funktionen du vill ska öppnas när du trycker och håller ned knappen.
Dubbeltryck	Välj 4 appar eller funktioner som visas som genvägar när du dubbelklickar på knappen.

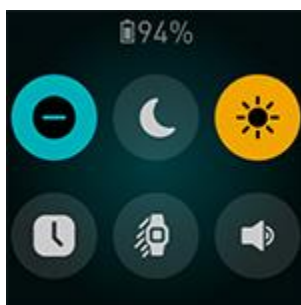
Enhetsinfo

Om Versa 3	Visa din klockas föreskriftsinformation och aktiveringsdatum, vilket är dagen då klockans garanti startar. Aktiveringsdatumet är dagen när du konfigurerade din enhet. Nudda Om Versa 3 > Systeminformation för att se aktiveringsdatum. För mer information, se tillhörande hjälpartikel.
------------	--

Nudda en inställning för att justera den. Svep uppåt för att se hela listan med inställningar.

Kontrollera batterinivån

Svep höger från urtavlan. Ikonen för batterinivå är placerad längst upp på skärmen.



Wi-Fi fungerar inte på Versa 3 när batteriet är 25 % eller mindre och du kan inte uppdatera din enhet.

När enhetens batteri är kritiskt lågt (8 % eller lägre), dyker en ikon för lågt batteri  upp i 3 sekunder högst upp på urtavlan när du slår på skärmen.

När batteriet är lågt:

- Skärmens ljusstyrka är inställd på att dämpas
- Vibrerings styrka är inställt på lätt
- Om du spårar en träning med GPS kommer GPS-spårning att stängas av
- Skärmen Alltid på är avstängd
- Du kan inte använda funktionen röstassistent
- Du kan inte använda snabbsvar
- Du kan inte använda fjärrstyrning av musik
- Du kommer inte att ta emot meddelanden från din telefon

Ladda Versa 3 för att använda eller justera dessa inställningar.

Ställa in enhetslås

För att hålla din klocka säker kan du aktivera enhetslås i Fitbit-appen. Den uppmanar dig att ange en personlig fyrsiffrig PIN-kod för att låsa upp klockan. Enhetslås aktiveras automatiskt när du ställer in Fitbit Pay för att göra kontaktlösa betalningar från din klocka och du måste då ange en kod. Använder du inte Fitbit Pay är enhetslås valfritt.

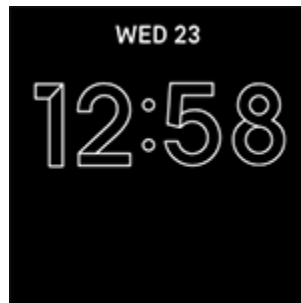
Aktivera enhetslås eller återställ PIN-koden i Fitbit-appen:

Från fliken Idag  i Fitbit-appen, nudda din profilbild > Versa 3 panelen > **Enhetslås**.

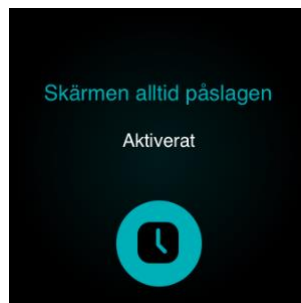
För mer information, se [tillhörande hjälpartikel](#).

Justera alltid-på-skärmen

Slå på alltid-på-skärmen för att visa tiden på klockan, även om du inte interagerar med skärmen. Många urtavlor och vissa appar har sitt eget skärmläge för alltid på.



För att stänga av eller slå på skärmen alltid på sveper du höger från urtavlan för att öppna snabbinställningar. Nudda ikonen för skärmen alltid på .



Observera att aktivering av denna funktion påverkar batteriets livslängd på klockan.
När alltid-på-skärm har aktiverats kräver Versa 3 laddning oftare.

Urtavlor utan ett läge med skärm alltid på använder alltid en standardskärm för urtavla .

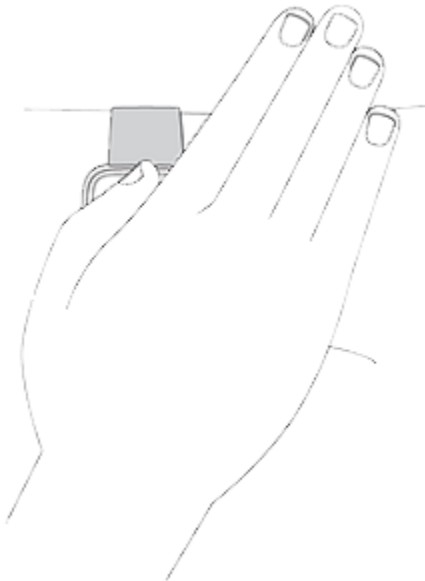
Välj mellan en analog eller digital urtavla. Öppna appen inställningar  > **Skärm**.
I avsnittet **alltid på-skärm**, nudda **Analog** eller **Digital**.

Skärmen alltid påslagen stängs automatiskt av när batteriladdningen är låg.

För mer information, se [tillhörande hjälpartikel](#).

Stänga av skärmen

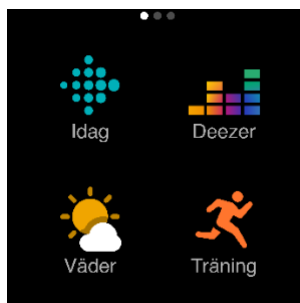
För att stänga av din klockas skärm när den inte används täcker du kort klockans urtavla med din motsatta hand, trycker på knappen eller vänder handleden från kroppen.



Observera att om du sätter på inställningen för Alltid-på-skärmen stängs inte skärmen av.

Appar och urtavlor

[Fitbit-galleriet](#) erbjuder appar och urtavlor du kan använda för att anpassa din klocka och uppfylla en mängd olika hälso-, tränings-, tids- och vardagsbehov.



Byta urtavlan

Fitbit-galleriet erbjuder en variation av urtavlor för att göra din klocka personlig.

1. Från fliken Idag i  Fitbit-appen nuddar du din profilbild  panelen Versa 3.
2. Nudda fliken **Galleri**  **Klockor**.
3. Bläddra bland tillgängliga urtavlor. Nudda urtavlan för att se en detaljerad vy.
4. Nudda **Installera** för att lägga till urtavla i Versa 3.

Spara upp till 5 urtavlor och växla mellan dem:

- När du väljer en ny urtavla sparas den automatiskt om du inte redan har fem sparade urtavlor.
- Öppna appen Klocka om du vill se dina sparade urtavlor från klockan  och svep för att hitta den urtavla du vill använda. Nudda för att välja den.
 - Du kan också trycka och hålla fingret på din  nuvarande urtavla för att öppna appen Klockor .
- För att se dina sparade urtavlor i Fitbit-appen nuddar du fliken Idag   din profilbild  din enhetsbild  **Galleri**. Se dina sparade urtavlor i Mina urtavlor.
 - För att ta bort en urtavla nuddar du Urtavla  **Ta bort urtavla**.
 - Om du vill växla till en sparad urtavla nuddar du Urtavla  **Välj**.

Öppna appar

Svep åt vänster på urtavlan för att se de appar som finns installerade på din klocka.
För att öppna en app nuddar du den.

Organisera appar

Om du vill ändra placeringen av en app på Versa 3 trycker du och håller in en app tills den väljs och drar sedan den till en ny plats. Du vet att appen är vald när ikonen ökar något i storlek och klockan vibrerar.

Ladda ner ytterligare appar

1. Från fliken Idag i  Fitbit-appen nuddar du din profilbild > panelen Versa 3.
2. Nudda fliken **Galleri** > **Appar**.
3. Bläddra bland tillgängliga appar. När du hittar en du vill installera nuddar du den.
4. Nudda **Installera** för att lägga till appen i Versa 3.

För mer information, se [tillhörande hjälpartikel](#).

Ta bort appar

Du kan ta bort de flesta appar installerade på Versa 3:

1. Från fliken Idag i  Fitbit-appen nuddar du din profilbild > panelen Versa 3.
2. Nudda **Galleri**.
3. Nudda den app som du vill ta bort. Du kanske måste svepa upp för att hitta den.
4. Nudda **Avinstallera**.

Uppdatera appar

Appar uppdateras via Wi-Fi vid behov.

Versa 3 söker efter uppdateringar när den är ansluten till laddaren och inom ditt Wi-Fi-nätverk.

Du kan också uppdatera appar manuellt:

1. Från fliken Idag i  Fitbit-appen nuddar du din profilbild > panelen Versa 3.
2. Nudda fliken **Galleri**. Hitta appen du vill uppdatera. Du kanske måste svepa upp för att hitta den.
3. Nudda knappen **Uppdatera** bredvid appen.

Justera appinställningar och behörigheter

Många appar har alternativ du kan använda för att anpassa meddelanden, tillåta vissa behörigheter och anpassa vad som visas. Observera att stänga av någon av dessa behörigheter för appen kan orsaka att appen slutar fungera.

För att få åtkomst till dessa inställningar:

1. Med din klocka i närheten nuddar du fliken Idag i Fitbit-appen  > din profilbild > din enhetsbild.
2. Nudda **Galleri**.
3. Nudda appen eller urtavlan vars inställningar du vill ändra. Du kan behöva svepa uppåt för att se vissa appar.
4. Nudda **Inställningar** eller **Behörigheter**.
5. Nudda pilen Tillbaka när du är färdig med dina ändringar.

Röstassistent

Kontrollera vädret, ställ in tidtagare och larm, kontrollera dina smarta hem enheter och mer genom att prata med din klocka.

Observera att du bara kan ha en aktiv röstassistent åt gången. För att växla till en annan röstassistent kopplar du först bort din aktiva röstassistent. För mer information, se [tillhörande hjälpartikel](#).

Ställa in Amazon Alexa Builtin

1. Från fliken Idag i  Fitbit-appen nuddar du din profilbild > panelen Versa 3.
2. Nudda **Röstassistent** > **Amazon Alexa** > **Logga in med Amazon**.
3. Nudda **Komma igång**.
4. Logga in på ditt Amazon-konto eller skapa ett om det behövs.
5. Följ instruktionerna på skärmen, läs om vad Alexa kan göra och nudda **Stäng** för att återvända till din enhets inställningar i Fitbits app.

För att ändra språket som Alexa känner igen:

1. Från fliken Idag i  Fitbit-appen nuddar du din profilbild > panelen Versa 3.
2. Nudda **Röstassistent** > **Amazon Alexa**.
3. Nudda nuvarande språk för att ändra det, eller nudda **Logga ut** för att sluta använda Alexa på din klocka.

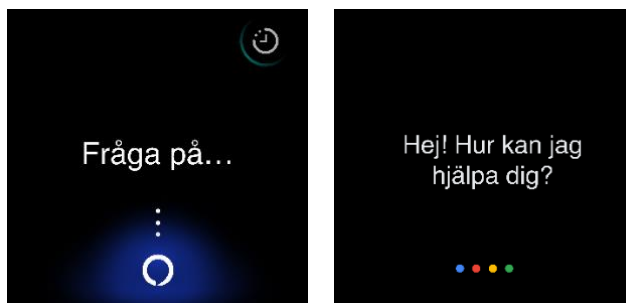
Ställa in Google Assistant

1. Från fliken Idag i  Fitbit-appen nuddar du din profilbild > panelen Versa 3.
2. Nudda **Röstassistent** > **Google Assistant** > **Aktivera Google Assistant**.
Om du inte har Google Assistant-appen på din telefon uppmanas du att installera den.
3. Följ instruktionerna i Google Assistant-appen för att logga in på ditt Google-konto eller skapa ett om det behövs och anslut sedan ditt Google-konto till Fitbit.
4. När du återvänder till Fitbit-appen nuddar du **Stäng** för att återvända till panelen Röstassistent.

Observera att Google Assistant för närvarande bara finns på engelska.

Interagera med din röstassistent

1. Öppna Alexa-appen  eller Assistent-appen  på din klocka. Observera att Fitbit-appen måste köras i bakgrunden på din telefon.
2. Säg din förfrågan.



Du behöver inte säga "Alexa" eller "Hej Google"/"OK Google" innan du talar in din begäran. Till exempel:

- Ställ en tidtagare på 10 minuter.
- Ställ ett alarm på 08:00
- Vad är temperaturen utanför?
- Påminn mig att äta middag klockan 18:00
- Hur mycket protein innehåller ett ägg?
- Be Fitbit att starta en löpning.*
- Påbörja en cykeltur med Fitbit. *

*Om du vill be Alexa att öppna appen Träning på din klocka ska du ställa in Fitbits färdighet för Alexa. För mer information kan du se [tillhörande hjälpartikel](#). Dessa kommandon finns för närvarande på engelska, tyska, franska, italienska, spanska och japanska.

Amazon Alexa är inte tillgänglig i alla länder. För mer information, se fitbit.com/voice.

Observera att genom att säga "Alexa" eller "Hej Google"/"OK Google" aktiverar inte röstassistenten på din klocka – du måste öppna röstassistentappen på din klocka innan mikrofonen slås på. Mikrofonen stängs av när du stänger din röstassistent eller när klockans skärm stängs av.

För extra funktionalitet, installera appen Amazon Alexa på din telefon. Med appen kan din klocka få tillgång till ytterligare Alexa-färdigheter.

För mer information, se [tillhörande hjälpartikel](#).

Kontrollera dina Alexa alarm, påminnelser och timers

1. Öppna Alexa-appen  på din klocka.
2. Nudda ikonen alarm  och svep åt vänster eller höger för att navigera mellan alarm, påminnelser och timers.
3. Nudda ett alarm för att aktivera eller avaktivera det.

För att justera eller avbryta en påminnelse eller timer nuddar du Alexas ikon  och säger din förfrågan.

Observera att Alexas larm och tidtagare är separata från

dem du ställer in i Alarmappen  eller Timerappen. 

Livsstil

Använd appar för att hålla dig uppdaterad om det du bryr dig mest om.

Se ["Appar och urtavlor"](#) på sidan 28 för instruktioner om hur du lägger till och tar bort appar.

För mer information, se [tillhörande hjälpartikel](#).

Starbucks

Lägg till ditt Starbucks-kort eller Starbucks Rewards-programnummer i Fitbit-gallerier

i Fitbit-appen och använd sedan Starbucks app  för att betala från din handled.

För mer information, se [tillhörande hjälpartikel](#).

Kalender

Anslut din telefons kalender i Fitbit-appen för att se kommande

kalenderhändelser för idag och imorgon i appen Agenda  på klockan.

För mer information, se [tillhörande hjälpartikel](#).

Väder

Se vädret på din nuvarande plats, samt 2 ytterligare platser du väljer i Väder-appen  på din klocka.

För att kolla vädret öppnar du väderappen för att se förhållandena på din nuvarande plats.

Svep uppåt för att se vädret på andra platser som du lagt till. Nudda en plats för att se en mer detaljerad information.

Du kan även lägga till en widget för väder till din klocka. För mer information se ["Widgets"](#) på sidan 21.

Om vädret för din nuvarande plats inte visas ska du kontrollera att du har aktiverat platstjänster för Fitbit-appen. Om du ändrar plats eller inte ser uppdaterad data för din nuvarande plats kan du synkronisera din klocka för att se din nya plats och senaste data i appen eller widgeten Väder.

Välj din temperaturenhet i Fitbit-appen. För mer information se [tillhörande hjälpartikel](#).

Så här lägger du till eller tar bort en stad:

1. Från fliken Idag i  Fitbit-appen nuddar du din profilbild > panelen Versa 3.
2. Nudda **Galleri**.
3. Nudda **Väder**-appen. Du kanske måste svepa upp för att hitta den.
4. Nudda **Inställningar** > **Lägg till stad** för att lägga till upp till 2 ytterligare platser eller nudda **Redigera** > **X**-ikonen för att radera en plats.

Hitta mobil

Använda Hitta mobil-appen  för att hitta din telefon.

Krav:

- Din klocka måste vara ansluten ("parkopplad") till den telefon du vill hitta.
- Din telefon måste ha Bluetooth aktiverat och vara inom 10 meter från din Fitbit-enhet.
- Fitbit-appen måste köras i bakgrunden på din telefon.
- Din telefon måste vara igång.

För att hitta din telefon:

- Öppna Hitta mobil-appen på din klocka.
- Nudda **Hitta mobil**. Din telefon ringer högt.
- När du hittar mobilen nuddar du **Avbryt** för att avsluta ringsignalen.

Meddelanden från din telefon

Versa 3 kan visa samtal, sms, kalender och appmeddelanden från din telefon för att hålla dig informerad. Håll din klocka inom 9 meter från din telefon för att ta emot meddelanden.

Konfigurera meddelanden

Kontrollera att telefonens Bluetooth är påslagen och att telefonen kan ta emot meddelanden (ofta under Inställningar > Meddelanden). Konfigurera sedan meddelanden:

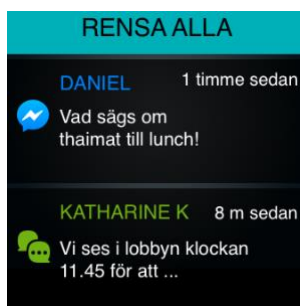
1. Från fliken Idag i  Fitbit-appen nuddar du din profilbild > panelen Versa 3.
2. Nudda **Meddelanden**.
3. Följ instruktionerna på skärmen för ett parkoppla din klocka om du inte redan har gjort det. Samtal, sms och kalendermeddelanden slås på automatiskt.
4. Om du vill aktivera meddelanden från appar som är installerade på din telefon, inklusive Fitbit och WhatsApp, nuddar du **Appmeddelanden** och aktiverar de meddelanden du vill se.

Observera att om du har en iPhone visar Versa 3 meddelanden från alla kalendrar som synkroniseras med kalenderappen. Om du har en Android-telefon visar Versa 3 kalendermeddelanden från den kalenderapp du väljer under installationen.

För mer information, se [tillhörande hjälpartikel](#).

Se inkommande meddelanden

Ett meddelande gör att klockan vibrerar. Om du inte läser meddelandet när det kommer fram kan du kontrollera det senare genom att svepa nedåt på klockskärmen.



Om klockans batterinivå är kritiskt låg kommer meddelanden inte få Versa 3 att vibrera eller att skärmen slås på.

Hantera meddelanden

Versa 3 lagrar upp till 30 meddelanden, varefter de äldsta ersätts efterhand som du får nya.

Så här hanterar du meddelanden:

- Svep ner från toppen av skärmen för att se dina meddelanden och nudda valfritt meddelande för att utöka den.
- För att ta bort ett meddelande nuddar du det för att expandera, svep sedan till botten och nudda **Ta bort**.
- Om du vill ta bort alla meddelanden samtidigt sveper du överst på dina meddelanden och nuddar **Rensa alla**.

Stänga av meddelanden

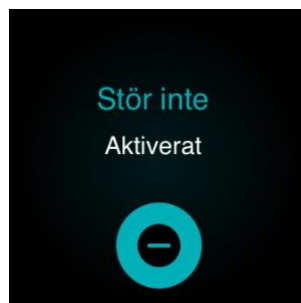
Stäng av vissa meddelanden i Fitbit-appen, eller stäng av alla meddelanden i snabbinställningarna på Versa 3. När alla meddelanden är avstängda vibrerar inte din klocka och skärmen inte slås på när din telefon får ett meddelande.

Så här stänger du av vissa meddelanden:

1. Från fliken Idag i  Fitbit-appen på din telefon nuddar du din profilbild > panelen Versa 3. > **Meddelanden**.
2. Stäng av de meddelanden du inte längre vill se på din klocka.

Så här stänger du av alla meddelanden:

1. Svep höger från klockans urtavla för att få åtkomst till snabbinställningar.
2. Nudda ikonen Stör ej . Alla meddelanden inklusive uppnådda mål och påminnelser är avstängda.



Observera att om du använder inställningen Stör ej på telefonen får du inga meddelanden på din klocka förrän du stänger av den här inställningen.

Svara på eller avvisa telefonsamtal

Om du parkopplar till en iPhone eller Android-telefon, låter Versa 3 dig acceptera eller avvisa inkommande telefonsamtal.

För att acceptera ett samtal, nudda den gröna telefonikonen på klockans skärm. Om du ställer in samtal på handleden hör du den som ringer genom högtalaren på klockan och kan tala tillbaka med klockans mikrofon. För att avvisa ett samtal, nudda den röda telefonikonen för att skicka den som ringer till röstmeddelandet.

Namnet på uppringaren visas om personen finns i din kontaktlista, annars ser du ett telefonnummer.



Ta samtal på handleden

Ställa in samtal från handleden:

1. Från fliken Idag  i Fitbit-appen på din telefon, nudda profilbilden > panelen Versa 3 > **Samtal på handleden** > **Starta inställning**.
2. Navigera till Bluetooth-inställningarna på din telefon där parkopplade enheter visas. Telefonen söker efter tillgängliga enheter. När du ser att **Versa 3 Kontroller** som en tillgänglig enhet nuddar du den.
3. Ett nummer visas på telefonens skärm. När samma nummer visas på din klocka, nudda **Parkoppla**.
4. Återgå till Fitbit-appen på din telefon. Nudda **Klar** för att slutföra inställningen.

Så här svarar du på ett samtal i handledsläget:

1. När du får ett telefonsamtal nuddar du den gröna telefonikonen  på din klocka. Observera att din telefon måste vara i närheten med Fitbit-appen i bakgrunden.
2. Prata in i din klocka för att prata med den andra personen.
Deras röst kommer från högtalaren på din klocka.
 - Nudda högtalarikonen för att justera högtalarens volym  > minus-ikonen  eller plus-ikonen . Sveg åt höger för att återgå till föregående skärm.
 - För att stänga av ljudet för dig själv, nudda mikrofonikonen . Nudda samma ikon för att aktivera ljudet för dig själv.
 - För att växla till en knappsats nuddar du ikonen med tre punkter  > **Knappsats**. Sveg åt höger för att återgå till föregående skärm.
 - För att växla samtalet till din telefon, nudda ikonen med tre punkter  > **Telefon**.
Nudda klockans ikon  för att flytta samtalet tillbaka till din klocka.
3. Avsluta samtalet genom att nudda den röda telefonikonen .

För mer information, se [tillhörande hjälpartikel](#).

Svara på meddelanden (Android telefoner)

Svara direkt på textmeddelanden och meddelanden från vissa appar på din klocka med förinställda snabbsvar eller genom att tala in ditt svar i Versa 3. Håll din telefon i närheten med Fitbit-appen som körs i bakgrunden för att svara på meddelanden från din klocka.

Så här svarar du på ett meddelande:

1. Öppna meddelanden du vill svara på.
2. Välj hur du vill svara på meddelandet:
 - Nudda mikrofonens ikon  för att svara på meddelandet genom att använda röst-till-text. För att ändra mikrofonens språk nuddar du **Språk**. Efter att du har talat in ditt svar nuddar du **Skicka** eller nuddar **Försök igen** för att föröka igen. Om du noterar ett misstag efter att du har skickat meddelandet nuddar du **Ångra** inom 3 sekunder för att avbryta meddelandet.
 - Nudda textikonen  för att svara på ett meddelande från en lista med snabbsvar.
 - Nudda emoji-ikonen  för att svara på meddelandet med en emoji.

För mer information, inklusive hur du anpassar snabbsvar, se [tillhörande hjälpartikel](#).

Tidsregistrering

Larm vibrerar för att väcka eller påminna dig vid en tidpunkt du ställer in.
Ställ in upp till 8 larm som du vill ska inträffa en gång eller flera dagar i veckan.
Du kan också ta tid på händelser med stoppuret eller ställa in en nedräkningstimer.

Observera att larm och tidtagare som du ställer in med rösten är separata från dem du ställer in i Alarmappen och Timerappen. För mer information, se "[Röstassistent](#)" på sida 31.

Använda appen Alarm

Ställ in engångsalarm eller upprepade alarm med appen Alarm .
När ett alarm starta vibrerar din klocka.

När du ställer in ett larm, slå på Smart Wake så att din klocka kan hitta den bästa tiden att väcka dig från och med 30 minuter innan alarmtiden du ställde in. Den undviker att väcka dig under djup sömn så att du är mer benägna att vakna och känna dig frisk. Om Smart Wake inte kan hitta den bästa tiden att väcka dig varnar ditt alarm vid den inställda tiden.

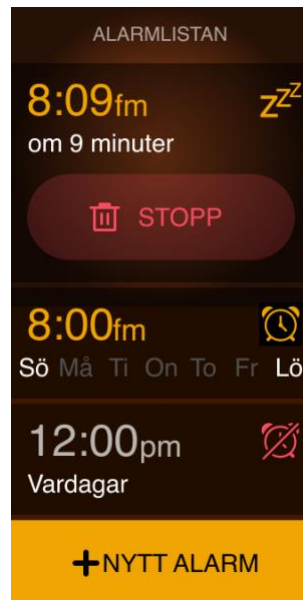
För mer information, se [tillhörande hjälpartikel](#).

Avvisa eller snooza ett larm

När ett alarm startar vibrerar din klocka. För att stänga av alarmet nuddar du på alarmikonen .
För att snooza alarmet under 9 minuter nuddar du ikonen snooze .

Snooza alarmet så många gånger du vill. Versa 3 går automatiskt i snoozeläge

om du ignorerar alarmet i mer än 1 minut.



Använda Timer-appen

Tidshändelser med stoppklockan eller ställ in nedräkningstimern med appen Timer på din klocka. Du kan köra stoppklockan och nedräkningstimern samtidigt.



När skärmen Alltid-på stängs av fortsätter klockan att visa stoppuret eller nedräkningstimern tills den slutar eller du avslutar appen.

För mer information, se [tillhörande hjälpartikel](#).

Aktivitet och wellness

Versa 3 spårar kontinuerligt olika typer av statistik när du bär den, inklusive timaktivitet, puls och sömn. Data synkroniseras automatiskt med Fitbits app under hela dagen.

Se din statistik

Öppna appen Idag  eller svep upp från urtavlan för att se din dagliga statistik inklusive:

Steg	Steg tagna idag och framsteg mot ditt dagliga mål
Puls	Nuvarande puls och antingen din pulszon eller vilopuls (om inte i en zon)
Brända kalorier	Brända kalorier idag och framsteg mot ditt dagliga mål
Trappor	Trappor klättrade idag och framsteg mot ditt dagliga mål
Sträcka	Sträcka täckt idag och framsteg mot ditt dagliga mål
Aktiva zonminuter	Aktiva zonminuter intjänade idag och antalet aktiva zonminuter du för närvarande tjänar in varje minut
Träning	Antal dagar där du uppnådde ditt träningsmål den här veckan
Sömn	Sömnvaraktighet och sömnpoäng
Timaktivitet	Antalet timmar du idag uppnådde ditt aktivitetsmål per timme
Livsmedel	Kalorier förtärda och återstående idag
Menshälsa	Information om var du befinner dig i din menstruationscykel, om tillämpligt
Vatten	Vattenintaget loggas idag och går mot ditt dagliga mål
Vikt	Nuvarande vikt och dina framsteg mot ditt viktmål
Kärntemp (endast appen Idag)	Dina senast loggade temperaturer
Syremättnad (endast appen Idag)	Ditt senaste vilande SpO2-genomsnitt och intervall

Nudda på en panel för att visa fler detaljer eller logga en ny notering (för vatten, vikt och kärntemperatur).

Hitta din fullständiga historik och annan information som identifierats av din klocka i Fitbit-appen.

Spåra ett dagligt aktivitetsmål

Versa 3 spårar dina framsteg mot ett dagligt aktivitetsmål som du väljer själv. När du når ditt mål vibrerar klockan och firar dina framsteg.

Välja ett mål

Ställ in ett mål för att hjälpa dig att komma igång med din hälso- och träningsresa. Till en början är ditt mål inställt på 10 000 steg per dag. Beroende på din enhet kan du ändra antalet steg eller välja ett annat aktivitetsmål.

För mer information, se [tillhörande hjälpartikel](#).

Registrera framsteg mot ditt mål på Versa 3. Mer information finns i "[Se din statistik](#)" på sidan 42.

Spåra din timaktivitet

Versa 3 hjälper dig att hålla dig aktiv hela dagen genom att hålla reda på när du är stillastående och påminner dig om att röra på dig.

Klockan påminner dig om att gå åtminstone 250 steg varje timme. Du kommer att känna en vibration och se en påminnelse på din skärm 10 minuter före timmens slut om du inte har gått 250 steg. När du uppfyller 250-stegsmålet efter att ha fått påminnelsen känner du en andra vibration och ser ett gratulationsmeddelande.



För mer information, se [tillhörande hjälpartikel](#).

Spåra din sömn

Ha på dig Versa 3 när du går och lägger dig för att automatiskt spåra grundläggande statistik om din sömn, såsom din sömntid, sömnstadier (tid i REM, lätt sömn och djup sömn) och sömnpoäng (kvaliteten på din sömn).

Versa 3 spårar också din uppskattade syrevariation under hela natten för att hjälpa dig att upptäcka potentiella andningsstörningar.

För att se din sömnstatistik synkroniserar du din klocka när du vaknar och kontrollerar Fitbit-appen eller svep upp från urtavlan på din klocka.

För mer information, se [tillhörande hjälpartikel](#).

Sätta ett sömnmål

Till en början har du ett sömnmål på 8 timmars sömn per natt. Anpassa detta mål för att möta dina behov.

För mer information, se [tillhörande hjälpartikel](#).

Upptäck snarkning och ljudnivåer under sömnen

Med ett Premium-abonnemang, aktivera snark- och ljuddetekteringsfunktionen för att låta mikrofonen på din Fitbit Versa 3 spåra ljud, inklusive snarkning från dig eller någon bredvid dig. Genom att analysera ljudinformation med några sekunders mellanrum kan din enhet spåra den totala ljudnivån i din omgivning och hålla koll på snarkningar hela natten.

För mer information, se [tillhörande hjälpartikel](#).

Lära dig om dina sömnvanor

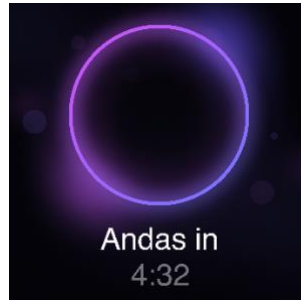
Med en prenumeration på Fitbit Premium kan du se mer information om din sömnpoäng och hur du jämför med dina kamrater, vilket kan hjälpa dig att skapa en bättre sömnrutin och vakna upp och känna dig utvilad.

För mer information, se [tillhörande hjälpartikel](#).

Öva på guidad andning

Relax-appen  på Versa 3 erbjuder personligt guidade andningssessioner som hjälper dig att hitta stunder av lugn under dagen. Alla meddelanden är automatiskt avaktiverade under passet.

1. På Versa 3 öppnar du Relax-appen .
2. Nudda **Redigera** för att ändra längden på passet eller stänga av vibrationen som är valfri.
3. Nudda **Starta** för att starta passet och följ instruktionerna på skärmen.



4. När passet tar slut nuddar du **Logga det** för att fundera över hur du känner eller nudda **Hoppa över** för att hoppa över det här steget.
5. Visa din summering och nudda **Klar** för att stänga appen.

För mer information, se [tillhörande hjälpartikel](#).

Kontrollera din stresshanteringspoäng

Baserat på din puls, träning och sömndata hjälper stresshanteringspoängen dig på en daglig basis att se om din kropp svarar på tecken på stress. Poängen sträcker sig från 1 till 100 där det högre numret betyder att din kropp visar mindre tecken på fysisk stress. För att se din dagliga stresshanteringspoäng ska du ha på dig klockan när du sover, öppna

du Fitbits app på din telefon nästa morgon. Nudda panelen Stresshantering  från fliken Idag.

Logga hur du känner dig under dagen för att få en tydligare bild av hur ditt sinne och kropp svarar på stress. Med en prenumeration på Fitbit Premium kan du se fler detaljer för din poäng.

För mer information, se [tillhörande hjälpartikel](#).

Avancerade hälsovärden

Lär känna din kropp bättre med hälsomätningar i Fitbit-appen. Den här funktionen visar dig viktiga mätvärden som spåras av din Fitbit-enhet över tid så att du kan se trender och bedöma vad som har förändrats.

Mätsystem inkluderar

- Syremättnad (SpO2)
- Variationer i hudtemperatur
- Pulsvariation
- Vilopuls
- Andningsfrekvens

Observera: Den här funktionen är inte avsedd att diagnostisera eller behandla något medicinskt tillstånd och bör inte användas för några medicinska ändamål. Den är avsedd att ge information som kan hjälpa dig att hantera ditt välbefinnande. Om du har några bekymmer angående din hälsa ska du prata med en vårdgivare. Om du tror att du har en medicinsk nödsituation ska du omedelbart kontakta sjukvården.

För mer information, se [tillhörande hjälpartikel](#).

Träning och hjärthälsa

Registrera träning automatiskt eller spåra aktivitet med Träningsappen för att se realtidsstatistik och en summering efter din workout.

Kontrollera Fitbit-appen för att dela din aktivitet med vänner och familj, samt jämföra din övergripande konditionsnivå med dina kamrater och mycket mer.

Under en workout kan du spela musik från apparna Pandora  eller Deezer  på din klocka. Styr musik i Spotify genom appen Spotify - Connect & Control  eller kontrollera musik som spelas upp från din telefon.

1. Starta uppspelning av musik i en app eller på din telefon.
2. Öppna appen Träning och starta en workout. För att styra musik under din träning dubbelklickar du på knappen. Din genväg dyker upp.
3. Nudda ikonen fjärrstyrning av musik .
4. Nudda knappen för att återgå till din workout.

Observera att du måste parkoppla en Bluetooth-ljudenhet, till exempel hörlurar eller en högtalare, till Versa 3 för att höra musik som är lagrad på din klocka.

Mer information, se ["Musik"](#) på sidan 54.

Spåra din träning automatiskt

Versa 3 känner igen och registrerar automatiskt många aktiviteter med mycket rörelse som är minst 15 minuter lång. Se grundläggande statistik om din aktivitet i Fitbits app

på din telefon. Nudda panelen träning  från fliken idag .

För mer information, se [tillhörande hjälpartikel](#).

Spåra och analysera träning med Träningsappen

Registrera specifik Träning med träningsappen  på Versa 3 för att se statistik i realtid, såsom pulsdata, brända kalorier, förfluten tid samt en träningsammanfattning efter

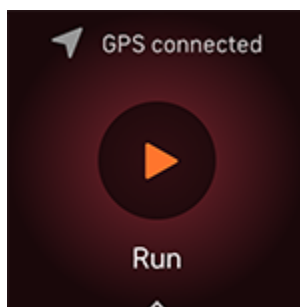
workouten på din handled. För komplett workout-statistik och en karta över intensiteten på din workout om du använde GPS kan du nudda panelen Träning i Fitbit-appen.

Så här spårar du ett träningspass:

1. På Versa 3 öppnar du träningsappen  och sveper för att hitta en övning. Du kan också fråga Alexa eller Google Assistant att öppna träningsappen eller börja spåra en workout. För mer information, se "[Interagera med din röstassistent](#)" på sidan 32.
2. Nudda träningen för att välja den. Om träningen använder GPS kan du vänta på att signalen ansluter eller börja träningen och när en signal är tillgänglig kommer GPS:en kommer att ansluta. Observera att det kan ta några minuter för GPS:en att ansluta.
3. Nudda uppspelningsikonen  för att påbörja träningen eller svep upp för att välja ett träningsmål eller justera inställningarna. För mer information om inställningar se "[Anpassa dina träningsinställningar](#)" på sidan 49.
4. Nudda den stora statistiken för att bläddra igenom din realtidsstatistik.
För att pausa din workout, svep upp och nudda pausikonen .
5. När du är färdig med din workout, svep upp och nudda ikonen  > **Avsluta**. Din summering för workout dyker upp.
6. Nudda **Klar** för att stänga sammanfattningsskärmen.

Obs!

- Om du ställer in ett träningsmål larmar ditt klocka när du är halvvägs till målet och när du når målet.
- Om träningen använder GPS dyker "GPS ansluter ..." upp överst på skärmen. När skärmen säger "GPS-ansluten" och Versa 3 vibrerar är GPS ansluten.



Att använda inbyggd GPS påverkar batteriets livslängd på din klocka. När GPS-spårning är påslagen kan Versa 3 spåra upp till 12 timmar av pågående träning.

Anpassa dina träningsinställningar

Anpassa inställningar för varje träningstyp direkt på din klocka. Inställningarna inkluderar:

Meddelanden gällande pulszon	Ta emot meddelanden när du når vissa pulszoner under din workout. För mer information, se tillhörande hjälpartikel
Varv	Ta emot meddelanden när du når vissa milstolpar under din workout
Visa statistik	Välj vilken statistik du vill se när en träning spåras
GPS	Spåra din rutt med GPS
Automatisk paus	Pausar automatiskt en löpning eller cykling när du slutar röra dig
Upptäck löpning	Registrera löpning automatiskt utan att öppna Träningsappen
Alltid på-skärm	Håll skärmen på under träning
Längd på bassängen	Ställ in längden på din bassäng
Intervall	Justera rörelse- och vilointervaller som används under intervallträning

1. På Versa 3 nuddar du Träningsappen .
2. Svep för att hitta en träning.
3. Svep upp nedifrån på skärmen och svep genom listan med inställningar.
4. Nudda en inställning för att justera den.
5. När du är färdig kan du svepa ned till dess att du ser uppspelningsikonen .

Kontrollera din workout-sammanfattning

Efter att du avslutat en workout visar Versa 3 en sammanfattning av din statistik.

Kontrollera panelen träning i Fitbit-appen för att se ytterligare statistik och en karta över intensiteten på workout om du använde GPS.

Kontrollera din puls

Versa 3 gör dina pulszoner personliga genom att använda pulsreserv, vilken skiljer mellan din maxpuls och vilopuls. För att hjälpa dig att rikta träningsintensiteten för ditt val, kontrollera din puls och din pulszon på din klocka under träning. Versa 3 meddelar dig när du går in i en pulszon.

Ikon	Zoner	Beräkning	Beskrivning
	Inte i zon	Under 40 % av din maxpuls	Under fettförbränningszonen slår ditt hjärta i långsammare tempo.
	Fettförbränningszon	Mellan 40 % och 59 % av din maxpuls	I fettförbränningszonen är du troligtvis i en måttlig aktivitet som en snabb promenad. Din puls och andning ökar, men du kan fortfarande föra en konversation.
	Konditionszon	Mellan 60 % och 84 % av din maxpuls	I konditionszonen är du troligtvis ute på en mer kraftfull aktivitet såsom löpning eller spinning.
	Peakzon	Mer än 85 % av din maxpuls	I toppzonen gör du troligtvis en kort intensiv aktivitet som förbättrar din förmåga och snabbhet såsom sprint eller intervallträning med hög intensitet.

Anpassad pulszon

I stället för att använda de tre pulszonerna kan du skapa en anpassad zon i Fitbit-appen för att sikta på en specifik puls.

För mer information, se [tillhörande hjälpartikel](#).

Tjäna aktiva zonminuter

Tjäna aktiva zonminuter för tid du är i fettförbrännings-, konditions- eller toppzonen för puls. För att hjälpa dig att maximera din tid kan du tjäna 2 aktiva zonminuter för varje minut du är i konditions- eller toppzonen.

1 minut i fettförbränningszonen = 1 aktiv zonminut
1 minut i konditionszonen eller toppzonen = 2 aktiva zonminuter

En stund efter att du har gått in i en annan pulszon under Träning kommer din klocka att vibrera så att du vet hur hårt du tränar. Antalet gånger din klocka vibrerar indikerar vilken zon du är i:

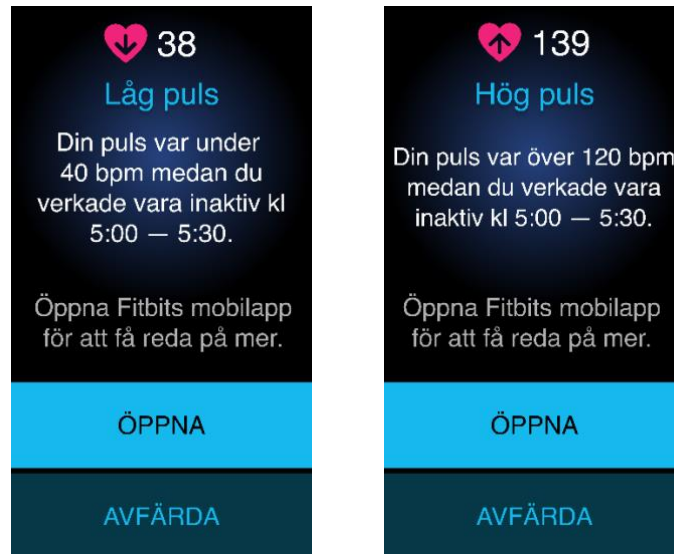
1 vibrering = under zon
2 vibreringar = fettförbränningszonen
3 vibreringar = konditionszonen
4 vibrationer = toppzonen

Till en början är ditt mål att tjäna 150 aktiva zonminuter under en vecka. Du kommer att ta emot meddelanden när du når ditt mål.

För mer information, se [tillhörande hjälpartikel](#).

Ta emot meddelanden om puls

Håll dig informerad om när Versa 3 upptäcker att din puls är utanför dina höga eller låga tröskelvärden när du ser ut att ha varit inaktiv under minst 10 minuter.



Slå på den här funktionen eller justera gränsvärdena:

1. Från fliken Idag i  Fitbit-appen på din telefon nuddar du din profilbild > panelen Versa 3.
2. I avsnittet Aktivitet och hälsa nuddar du **Inställningar för hjärta** > **Hög och låg puls**.
3. Slå av eller på **meddelande om hög puls** eller **låg puls** eller nudda **Anpassa** för att justera gränsvärdet.

Visa tidigare meddelanden gällande puls, logga möjliga symptom och orsaker eller radera meddelanden i Fitbit-appen. För mer information se [tillhörande hjälpartikel](#).

Kolla in din dagsform

Förstå vad som är bäst för din kropp med dagsform, tillgänglig med en Fitbit Premium-prenumeration. Kolla Fitbit-appen varje morgon för att se din poäng, från 1 till 100, baserat på din aktivitet, sömn och pulsvariation. Ett högt värde betyder att du är redo för träning, medan ett lågt värde visar att du bör fokusera på återhämtning.

När du kontrollerar ditt värde ser du också en uppdelning av vad som påverkade värdet, ett personligt aktivitetsmål för dagen och rekommenderade träningspass eller återhämtningspass.

För att se din dagsform ska du bära ditt aktivitetsarmband när du sover och öppna Fitbit-appen på din telefon nästa morgon. Från fliken Idag  , nudda panelen dagsform .

För mer information, se [tillhörande hjälpartikel](#).

Spåra dina konditionsträningspoäng

Visa din övergripande kardiovaskulära träning i Fitbit-appen. Se din konditionsträningspoäng och konditionsnivå, som visar hur du ligger till jämfört med dina kamrater.

I Fitbit-appen nuddar du hjärtfrekvenspanelen och sveper åt vänster på din pulsgrafik för att se din detaljerade träningsstatistik.

För mer information, se [tillhörande hjälpartikel](#).

Dela din aktivitet

När du har avslutat en workout kan du öppna Fitbit-appen för att dela din statistik med vänner och familj.

För mer information, se [tillhörande hjälpartikel](#).

Musik

Använd appar på din klocka för att lyssna på musik med Bluetooth-hörlurar eller högtalare.

Ansluta Bluetooth-hörlurar eller -högtalare

Anslut upp till 8 Bluetooth-ljudenheter för att lyssna på musik från din klocka.

Så här parkopplar du en ny Bluetooth-ljudenhet:

1. Aktivera parkopplingsläget på dina Bluetooth-hörlurar eller högtalarna.
2. På Versa 3 öppnar du appen Inställningar  > **Vibrering och ljud**.
3. I avsnittet Bluetooth nuddar du **Hantera enheter**.
4. Sveg uppåt för att se avsnittet Andra enheter. Versa 3 söker efter närliggande enheter.
5. När Versa 3 hittar närliggande Bluetooth-ljudenheter, visas en lista på skärmen. Nudda namnet på enheten du vill parkoppla.

När parkopplingen är klar visas en bock på skärmen.

Så här lyssnar du på musik med en annan Bluetooth-ljudenhet:

1. På Versa 3 öppnar du appen Inställningar  > **Vibrering och ljud**.
2. I avsnittet Bluetooth nuddar du den ljudenhet du vill använda eller parkoppla en ny enhet. Vänta sedan ett ögonblick för att enheten ska anslutas.

För mer information, se [tillhörande hjälpartikel](#).

Styr musik med Versa 3

Styr musiken som spelas i en app på Versa 3 eller på din telefon.

För att välja musikkälla:

1. Dubbelklicka på knappen på Versa 3. Din genväg dyker upp.
2. Nudda ikonen fjärrstyrning av musik .
3. Ikonen i det övre vänstra hörnet visar huruvida musikkällan för närvarande är inställd till din telefon  eller din klocka . Nudda den för att ändra musikkällan och tryck sedan på knappen för att återgå till din fjärrstyrning av musik.

För att styra musik:

1. Dubbelklicka på knappen medan musik spelas. Din genväg dyker upp.
2. Nudda ikonen fjärrstyrning av musik .
3. Spela upp eller pausa ljudspåret eller nudda pilikonerna för att hoppa till nästa spår eller föregående spår. Nudda volymikonen  för att justera volymen.



Styra musik med appen Spotify - Connect & Control

Använd appen Spotify-Connect & Control  på Versa 3 för att kontrollera Spotify på din telefon, dator eller andra enheter med Spotify Connect. Navigera mellan spellistor, gilla låtar och byt mellan olika enheter från din klocka. Observera att appen Spotify-Connect & Control just nu enbart styr musik som spelas från din parkopplade enhet, så din enhet måste fortsätta vara när och ansluten till internet. Du behöver Spotify Premium för att använda den här appen. För mer information om Spotify Premium se spotify.com.

För instruktioner, se [tillhörande hjälpartikel](#).

Lyssna på musik med Pandora-appen (Enbart i USA)

Med appen Pandora  på Versa 3 kan du ladda ner upp till tre av dina mest spelade Pandora-stationer eller populära kuraterade Workout-stationer direkt till din klocka. Observera att du behöver en betald prenumeration på Pandora och en Wifi-anslutning för att ladda ner stationer. För mer information om Pandora-prenumerationer, se help.pandora.com.

För instruktioner, se [tillhörande hjälpartikel](#).

Lyssna på musik med Deezer-appen

Med den nya appen Deezer  på Versa 3 kan du ladda ner dina Deezer-spellistor och flöde direkt till din klocka. Observera att du behöver en betald prenumeration på Deezer och en Wifi-anslutning för att ladda ner musik. För mer information om Deezer-prenumerationer, se support.deezer.com.

För instruktioner, se [tillhörande hjälpartikel](#).

Fitbit Pay

Versa 3 inkluderar ett inbyggt NFC-chip, vilket låter dig använda dina kredit- och betalkort på klockan.

Använda kredit- och betalkort

Ställ in Fitbit Pay i plånbok-avsnittet i Fitbit-appen och använd sedan din klocka för att göra inköp i butiker som accepterar kontaktlös betalning.

Vi lägger alltid till nya platser och kortanvändare till vår lista med samarbetspartners. För att se om ditt betalkort fungerar med Fitbit Pay se fitbit.com/fitbit-pay/banks.

Ställa in Fitbit Pay

För att använda Fitbit Pay, lägg till minst ett kredit- eller betalkort från en deltagande bank till avsnittet Wallet i Fitbit-appen. Wallet är den plats där du lägger till och tar bort betalkort, anger ett standardkort för din klocka, redigerar en betalningsmetod och granskar senaste inköp.

1. Från fliken Idag i  Fitbit-appen nuddar du din profilbild > panelen Versa 3.
2. Nudda **panelen** Plånbok.
3. Följ anvisningarna på skärmen för att lägga till ett betalkort.
I vissa fall kan din bank kräva ytterligare verifiering. Om du lägger till ett kort för första gången kan du bli uppmanad att ställa in en fyrsiffrig PIN-kod för din klocka. Observera att du också behöver aktivera lösenordsskydd för din telefon.
4. När du har lagt till ett kort följer du instruktionerna på skärmen för att aktivera meddelanden för din telefon (om du inte redan har gjort det) för att slutföra installationen.

Du kan lägga till upp till sex betalkort i Plånboken och välja vilket kort som ska ställas in som standardbetalningsalternativ.

Genomföra köp

Använd Fitbit Pay för att köpa varor i alla butiker som accepterar kontaktlösa betalningar. För att avgöra om butiken accepterar Fitbit Pay, leta efter symbolen nedan på betalningsterminalen:



Alla kunder förutom i Australien:

1. Öppna appen Plånbok  på din klocka.
2. Om du uppmanas ska du ange din fyrsiffriga PIN-kod för klockan. Ditt standardkort visas på skärmen.



3. För att betala med ditt standardkort håller du handleden nära betalningsterminalen. För att betala med ett annat kort, svep för att hitta det kort du vill använda och håll sedan din handled nära betalningsterminalen.



Kunder i Australien:

1. Om du har ett kredit- eller betalkort från en australiensisk bank ska du hålla din klocka nära betalterminalen för att betala. Om ditt kort är från en bank utanför Australien, eller om du vill betala med ett kort som inte är ditt standardkort, slutför du steg 1 – 3 i avsnittet ovan.
2. Om du uppmanas ska du ange din fyrsiffriga PIN-kod för klockan.
3. Om inköpsbeloppet överstiger 100 AUD ska du följa instruktionerna på betalterminalen. Om du uppmanas att ange en PIN-kod anger du PIN-koden för ditt kort (inte din klocka).

När betalningen lyckas vibrerar din klocka och du får se en bekräftelse på skärmen.

Om betalterminalen inte känner igen Fitbit Pay måste du se till att klockans framsida befinner sig nära läsaren och att kassören vet att du använder kontaktlös betalning.

För extra säkerhet måste du bära Versa 3 på din handled för använda Fitbit Pay.

För mer information, se [tillhörande hjälpartikel](#).

Ändra ditt standardkort

1. Från fliken Idag i  Fitbit-appen nuddar du din profilbild > panelen Versa 3.
2. Nudda **panelen** Plånbok.
3. Hitta det kort du vill ställa in som standardalternativ.
4. Nudda **Ställ in som standard på Versa 3**.

Betala för överföring

Använda Fitbit Pay för att nudda på och av på överföringsläsare som godkänner kontaktlösa betalningar med kontant- eller kreditkort. För att betala med din klocka behöver du följa stegen listade i "[Använda kredit- eller kontantkort](#)" på sidan [57](#).

Betala med samma kort på din Fitbit-klocka när du nuddar på överföringsläsaren i början och slutet av din resa. Kontrollera att enheten är laddad innan du påbörjar din resa.

Uppdatera, starta om och rensa

Några felsökningssteg kan innebära att du måste starta om din klocka, medan rensning kan behövas om du vill ge din Versa 3 till en annan person. Uppdatera din klocka för att få nya uppdateringar för Fitbit OS.

Uppdatera Versa 3

Uppdatera din klocka för att få de senaste funktionerna och produktuppdateringarna.

När uppdateringen är tillgänglig visas ett meddelande i Fitbit-appen. Efter att du har startat uppdateringen följ förloppsindikatorn på Versa 3 och i Fitbit-appen tills uppdateringen är klar. Håll din klocka och telefon nära varandra under uppdateringsprocessen.

Uppdateringen av Versa 3 tar flera minuter och kan kräva en hel del batteri. Vi rekommenderar att du kopplar klockan till laddaren innan du börjar en uppdatering.

För mer information, se [tillhörande hjälpartikel](#).

Starta om Versa 3

Om du inte kan synkronisera Versa 3 eller om du har problem med att spåra din statistik eller ta emot meddelanden, starta om din klocka från handleden:

För att starta om din klocka, tryck och håll in knappen under 10 sekunder tills du ser Fitbits logotyp på skärmen.

Om du startar om din klocka raderas inga data.

Versa 3 har små hål på enheten för höjdmätaren, högtalaren och mikrofonen. Försök inte starta om enheten genom att föra in några föremål, t.ex. pappersgem, i de här hålen, eftersom det kan skada din Versa 3.

Avstängning Versa 3

För att stänga av din klocka öppnar du appen Inställningar  > **Stäng av.**

För att slå på din klocka, tryck på knappen.

För information om hur du lagrar Versa 3 på lång sikt, se [tillhörande hjälpartikel](#).

Rensa Versa 3

Om du vill ge din Versa 3 till en annan person eller vill returnera den ska du först rensa dina personuppgifter:

På Versa 3 öppnar du appen Inställningar  > **Om Versa 3** > **Fabriksåterställning.**

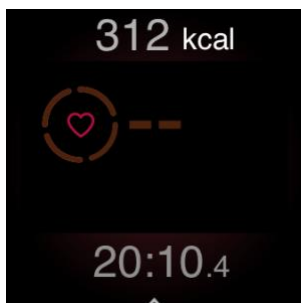
Felsökning

Om Versa 3 inte fungerar korrekt kan du gå igenom våra felsökningssteg nedan.

Pulssignal saknas

Versa 3 spårar din puls kontinuerligt medan du tränar och under hela dagen.

Om hjärtfrekvenssensorn på klockan har svårt att upptäcka en signal visas streckade linjer.



Om din klocka inte upptäcker någon pulssignal behöver du se till att du bär din klocka korrekt, antingen genom att flytta den högre eller lägre på din handled eller genom att spänna åt eller lossa bandet. Se till att din Versa 3 har kontakt med din hud. Efter att du har hållit din arm stilla och rak under en kort stund bör du se din puls igen.

För mer information, se [tillhörande hjälpartikel](#).

GPS-signalen saknas

Miljöfaktorer som höga byggnader, tät skog, branta backar och ett tjockt molntäcke kan störa din klockas förmåga att ansluta till GPS-satelliter. Om din klocka söker efter en GPS-signal under en träning kommer du att se **"GPS ansluter"** visas längst upp på skärmen. Kan Versa 3 inte ansluta till en GPS-satellit slutar klockan att försöka ansluta tills nästa gång du påbörjar träning med GPS.



För bästa resultat, vänta på att Versa 3 ska hitta signalen innan du börjar träna.

Om Versa 3 förlorar GPS-signalen under din träning kommer du att se att "GPS-signalen förlorad" visas längst upp på skärmen. Din klocka kommer att försöka återansluta.



För mer information, se [tillhörande hjälpartikel](#).

Kan inte ansluta till Wi-Fi

Om Versa 3 inte kan ansluta till Wi-Fi kan du ha angett ett felaktigt lösenord eller så kan lösenordet ha ändrats:

1. Från fliken Idag i  Fitbit-appen nuddar du din profilbild > panelen Versa 3.
2. Nudda **Wi-Fi-inställningar** > **Nästa**.
3. Nudda det nätverk du vill använda > **Ta bort**.
4. Nudda **Lägg till nätverk** och följ anvisningarna på skärmen för att ansluta till ditt Wi-Fi-nätverk.

Anslut en annan enhet till ditt nätverk för att kontrollera om ditt Wi-Fi-nätverk fungerar korrekt. Om den ansluts framgångsrikt, försök igen att ansluta din klocka.

Om Versa 3 fortfarande inte ansluter till Wi-Fi, se till att du försöker ansluta klockan till ett kompatibelt nätverk. För bästa resultat, använd ditt Wifi-nätverk hemma. Versa 3 kan inte ansluta till 5 GHz Wi-Fi, WPA enterprise eller offentliga nätverk som kräver inloggningar, prenumerationer eller profiler. För en lista över kompatibla nätverkstyper, se "[Anslut till Wi-Fi](#)" på sida 11.

Efter att du har kontrollerat att nätverket är kompatibelt, starta om klockan och försök att ansluta till Wi-Fi igen. Om du ser att andra nätverk visas i listan över tillgängliga nätverk men inte det du vill ansluta till flyttar du din klocka närmare routern.

För mer information, se [tillhörande hjälpartikel](#).

Telefon frångkopplad

När din Fitbit-enhet inte är ansluten till telefonen visas ikonen telefonen ej ansluten  i 3 sekunder högst upp på urtavlan när du slår på skärmen. Du kan ha problem med att synkronisera och ta emot meddelanden från din telefon. Om din telefon finns i närheten följer du felsökningsstegen i [tillhörande hjälpartikel](#).

Andra problem

Om du upplever något av följande problem startar du om klockan:

- Synkroniserar inte
- Reagerar inte på nuddningar, svep eller knapptryckningar
- Registrerar inte steg eller andra data
- Visa inte meddelanden

För instruktioner kan du se "[Starta om Versa 3](#)" på sidan [60](#).

Allmän info och specifikationer

Sensorer och komponenter

Fitbit Versa 3 innehåller följande sensorer och motorer:

- 3-axlig accelerometer som spårar rörelsemönster
- Höjdmätare som spårar förändringar i höjd
- Inbyggd GPS-mottagare + GLONASS, som spårar din plats under träning
- Optisk pulsspårare
- Enhets temperaturgivare (hudtemperaturvariation endast tillgänglig via Premium)
- Sensor för omgivningsljus
- Mikrofon
- Högtalare
- Vibrationsmotor

Material

Armbandet som följer med Versa 3 är tillverkat av ett flexibelt och slitstarkt elastomermaterial som liknar det som används i många sportklockor.

Botten och spännet på Versa 3 är gjorda av anodiserat aluminium. Även om anodiserat aluminium kan innehålla spår av nickel, vilket kan orsaka allergiska reaktioner hos personer med nickelkänslighet, följer mängden nickel i alla Fitbit-produkter Europeiska unionens stränga nickeldirektiv.

Våra produkter kan innehålla spårmängder av akrylater och metakrylater från lim som används i dessa produkter men vi arbetar för att våra produkter följer strikta designspecifikationer och uppfyller omfattande testkrav för att minimera potentialen för reaktion på dessa lim.

Trådlös teknik

Versa 3 innehåller en Bluetooth 5.0-radiosändare, Wifi-chip och NFC-chip.

Haptisk återkoppling

Versa 3 innehåller en vibrationsmotor för alarm, mål, meddelanden, påminnelser och appar.

Batteri

Versa 3 innehåller ett laddningsbart litium-polymerbatterier.

Minne

Versa 3 lagrar dina data, inklusive daglig statistik, sömninformation och träningshistorik, i 7 dagar.
Se dina historiska data i Fitbits app.

Skärm

Versa 3 har en AMOLED-skärm i färg.

Storlek på band

Bandstorlekarna visas nedan. Observera att armbanden som säljs separat kan variera något.

Litet band	Passar en handled på mellan 140 mm – 180 mm (5,5 – 7,1 tum) i omkrets
Stort band	Passar en handled på mellan 180 mm – 220 mm (7,1 – 8,7 tum) i omkrets

Miljöförhållanden

Driftstemperatur	-10 °C till 45 °C (14 °F till 113 °F)
Icke-driftstemperatur	-20 °C till -10 °C (-4 °F till 14 °F) 45 °C till 60 °C (113 °F till 140 °F)
Laddningstemperatur	0 °C till 35 °C (32 °F till 95 °F)
Vattentålighet	Vattentålig upp till 50 meter
Maxhöjd för att kunna fungera	8 534 m (28 000 fot)

Läs mer

Om du vill läsa mer om din klocka, hur du spårar dina framsteg i Fitbit-appen och hur du skapar sunda vanor med Fitbit Premium kan du besöka help.fitbit.com.

Returpolicy och garanti

Du kan hitta garantiinformation och fitbit.com:s returpolicy på [vår webbsida](#).

Föreskrifter och säkerhetsanvisningar

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

Settings > **About Versa 3** > **Regulatory info**

USA: Federal Communications Commission (FCC) statement

Model FB511

FCC ID: XRAFB511

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

Settings > **About Versa 3** > **Regulatory info**

Supplier's Declaration of Conformity

Unique Identifier: FB511

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 FB511

IC: 8542A-FB511

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

Settings > About Versa 3 > 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 de Versa 3 > Mentions légales

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)

Frequency Bands and Power

Data given here is the maximum radio-frequency power transmitted in the frequency band(s) in which the radio equipment operates.

WiFi 2400-2483.5 MHz < 20 dBm EIRP

Bluetooth 2400-2483.5 MHz < 13 dBm EIRP

NFC 13.56 MHz < 42 dBuA/m at 10m

Simplified EU Declaration of Conformity

Hereby, Fitbit LLC declares that the radio equipment type Model FB511 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 LLC erklärt hiermit, dass die Funkgerätypen Modell FB511 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 LLC declara que el tipo de dispositivo de radio Modelo FB511 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 LLC déclare par la présente que les modèles d'appareils radio FB511 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 LLC dichiara che il tipo di apparecchiatura radio Modello FB511 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



IP Rating

Model FB511 has a water resistance rating of IPX8 under IEC standard 60529, up to a depth of 50 meters.

Model FB511 has a dust ingress rating of IP6X under IEC standard 60529 which indicates the device is dust-tight.

Please refer to the beginning of this section for instructions on how to access your product's IP rating.

Argentina



Australia and New Zealand

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

Settings > About Versa 3 > Regulatory info



Belarus

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

[Settings](#) > [About Versa 3](#) > [Regulatory info](#)



Botswana

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

[Settings](#) > [About Versa 3](#) > [Regulatory Info](#)

China

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

[Settings](#) > [About Versa 3](#) > [Regulatory Info](#)

China RoHS

部件名称		有毒和危险品				
Part Name		Toxic and Hazardous Substances or Elements				
Model FB511	铅 (Pb)	水银 (Hg)	镉 (Cd)	六价铬 (Cr(VI))	多溴化苯 (PBB)	多溴化二苯 醚 (PBDE)
表带和表扣 (Strap and Buckle)	0	0	0	0	0	0
电子 (Electronics)	--	0	0	0	0	0
电池 (Battery)	0	0	0	0	0	0

China RoHS

部件名称		有毒和危险品				
Part Name		Toxic and Hazardous Substances or Elements				
Model FB511	铅 (Pb)	水银 (Hg)	镉 (Cd)	六价铬 (Cr(VI))	多溴化苯 (PBB)	多溴化二苯 醚 (PBDE)
充电线 (Charging Cable)	0	0	0	0	0	0

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).



CMIIT ID 2020DJ7882

Frequency band: 2400-2483.5 MHz NFC: 13.56MHz

Transmitted power: Max EIRP, 14.4dBm

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

Modulation system: BLE: GFSK, BT: GFSK (BDR), n/4-DQPSK (EDR), 8PSK (EDR), NFC: ASK, WiFi: DSSS, OFDM

CMIIT ID displayed: On packaging

Customs Union

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

Settings > **About Versa 3** > **Regulatory info**



Indonesia

69814/SDPPI/2020 3788

Israel

מספר אישור אלחוטי של משרד התקשורת הוא 74746-51.
אסור להחליף את האנטנה המקורית של המכשיר ולא לעשות בו כל שינוי טכני אחר

Japan

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

Settings > **About Versa 3** > **Regulatory info**



201-200606



Kingdom of Saudi Arabia

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

Settings > **About Versa 3** > **Regulatory info**

Mexico

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

[Settings](#) > [About Versa 3](#) > [Regulatory info](#)



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

Moldova

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

[Settings](#) > [About Versa 3](#) > [Regulatory info](#)

Morocco



AGREE PAR L'ANRT MAROC

Numéro d'agrément: MR00025102ANRT2020

Date d'agrément: 02/08/2020

Nigeria

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

Oman

TRA/TA-R/9745/20
D090258

Pakistan

PTA Approved

Model No.: FB511

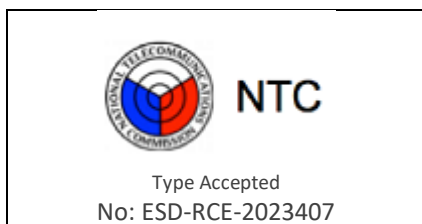
TAC No.: 9.687/2020
Device Type: Smart Watch

Paraguay



NR: 2022-01-I-0057

Philippines



Serbia



Singapore

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

Settings > **About Versa 3** > **Regulatory info**

South Korea

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

Settings > **About Versa 3** > **Regulatory info**



본 제품의 전자파흡수율은 과학기술정보통신부의 「전자파 인체보호기준」을 만족합니다.

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

모델명 (Model)	머리 전자파흡수율 (Head SAR)
FB511	0.089 W/kg

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

" 해당 무선설비는 전파혼신 가능성이 있으므로 인명안전과 관련된 서비스는 할 수 없습니다. "

Translation:

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

Taiwan

用戶注意：某些地區的法規內容也可以在您的設備上查看。要查看內容：

設定 > 關於 Versa 3 > 法規資訊

Translation:

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

Settings > About Versa 3 > Regulatory info

低功率警語:

- 取得審驗證明之低功率射頻器材，非經核准，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。
- 低功率射頻器材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。前述合法通信，指依電信管理法規定作業之無線電通信。低功率射頻器材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:

Warning Statement for Low Power Radios:

- Without permission granted by the NCC, no company, enterprise, or user is allowed to change the frequency of an approved low power radio-frequency device, enhance its transmitting power or alter original characteristics or performance.
- The use of low power RF devices must not affect flight safety or interfere with legal communications: when interference is found, it should be immediately stopped and ameliorated not to interfere before continuing to use it. The legal communications mentioned here refer to radio communications operating in accordance with the provisions of the Telecommunication Law. Low power RF devices need to bear with interference from legal communications or industrial, scientific and medical radio wave radiating equipment

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.

Vision Warning

使用過度恐傷害視力

警語

- 使用過度恐傷害視力

注意事項

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

Translation:

Excessive use may damage vision

Warning:

- Excessive use may damage vision

Attention:

- 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 a day.

Taiwan RoHS

設備名稱: 智慧型手錶 Part Name: Smartwatch		限用物質及其化學符號 Restricted Substances and its chemical symbols				
Model FB511	鉛 (Pb)	汞 (Hg)	鎘 (Cd)	六價鉻 (Cr ⁶⁺)	多溴聯苯 (PBB)	多溴二苯醚 (PBDE)
錶帶和錶扣 (Strap and Buckle)	○	○	○	○	○	○
電子 (Electronics)	--	○	○	○	○	○
外殼 (Housing)	○	○	○	○	○	○
充電線 (Charging Cable)	○	○	○	○	○	○
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。 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。 備考3. “—”係指該項限用物質為排除項目。						

設備名稱：無線活動追蹤器 Part Name: Wireless Activity Tracker		限用物質及其化學符號 Restricted Substances and its chemical symbols				
Model FB421	鉛 (Pb)	汞 (Hg)	鎘 (Cd)	六價鉻 (Cr ⁺⁶)	多溴聯苯 (PBB)	多溴二苯醚 (PBDE)
錶帶和錶扣 (Strap and Buckle)	○	○	○	○	○	○
電子 (Electronics)	--	○	○	○	○	○
外殼 (Housing)	○	○	○	○	○	○
充電線 (Charging Cable)	○	○	○	○	○	○
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 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。 備考3. “—”係指該項限用物質為排除項目。						

United Arab Emirates

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

Settings > **About Versa 3** > **Regulatory info**

TRA – United Arab Emirates

Dealer ID: DA35294/14

TA RTTE: ER88790/ 20

Model: FB511

Type: Smartwatch

United Kingdom

Simplified UK Declaration of Conformity

Hereby, Fitbit LLC declares that the radio equipment type Model FB511 is in compliance with Radio Equipment Regulations 2017. The full text of the UK declaration of conformity is available at the following internet address: www.fitbit.com/legal/safety-instructions



Vietnam



Zambia

ZMB / ZICTA / TA / 2020 / 9 / 78



Safety Statement

This equipment has been tested to comply with safety certification in accordance with the specifications of EN Standard: EN60950-1:2006 + A11:2009 + A1:2010 + A12:2011 + A2:2013 & EN62368-1:2014 + A11:2017.

