



fitbit versa™

LITE EDITION



Руководство
пользователя,
версии 2.0

Содержание

Начало работы	6
Содержимое коробки	6
Настройка часов Versa серии Lite	7
Зарядка часов	7
Настройка в телефоне или планшете	8
Настройка на ПК с Windows 10	9
Просмотр ваших данных в приложении Fitbit	10
Как надеть часы Versa серии Lite	11
Как носить в течение всего дня или только во время упражнений	11
Выбор руки	12
Смена браслета	13
Как снять браслета	13
Как прикрепить браслет	14
Основы	15
Навигация по интерфейсу Versa серии Lite	15
Основная навигация	15
Кнопки быстрого доступа	17
Настройка параметров	19
Проверка уровня заряда батареи	19
Отключение экрана	20
Уход за часами Versa серии Lite	20
Приложения и циферблаты	21
Смена циферблата	21
Открытие приложений	21
Организация приложений	21
Загрузка дополнительных приложений	22
Удаление приложений	22
Обновление приложений	22

Образ жизни	23
Приложение Starbucks	23
Приложение Strava	23
Погода	23
Просмотр погоды	24
Добавление или удаление города	24
Уведомления	25
Настройка уведомлений	25
Просмотр входящих уведомлений	25
Управление уведомлениями	26
Отключение уведомлений	26
Ответы на телефонные звонки или их отклонение	27
Ответы на сообщения	28
Хронометраж	29
Использование приложения Alarms	29
Отключить или отложить оповещения	29
Использование приложения Timer	30
Деятельность и сон	31
Просмотр вашей статистики	31
Отслеживание ежедневной цели деятельности	32
Выбор цели	32
Почасовое отслеживание вашей деятельности	32
Отслеживание вашего сна	33
Установка цели для сна	33
Установка напоминаний перед сном	33
Узнайте о характере вашего сна	34
Просмотр частоты сердечных сокращений	34
Практика техники управляемого дыхания	34
Поддержание физической формы и упражнения	36
Автоматическое отслеживание ваших упражнений	36
Отслеживание и анализ упражнений с помощью приложения Exercise	36
Требования GPS	36

Отслеживание упражнения.....	37
Индивидуализированная настройка параметров упражнений и элементов быстрого доступа.....	38
Проверка сводных данных вашей тренировки.....	39
Проверка частоты ваших сердечных сокращений.....	39
Заданные по умолчанию диапазоны частоты сердечных сокращений.....	39
Пользовательские диапазоны частоты сердечных сокращений.....	41
Поделитесь результатами вашей деятельности.....	41
Просмотр результатов физической подготовки по кардионагрузкам.....	41
Управление музыкой и подкастами.....	42
Обновление, перезапуск часов и удаление данных.....	43
Обновление часов Versa серии Lite.....	43
Перезапуск часов Versa серии Lite.....	43
Выключение часов Versa серии Lite.....	44
Удаление данных в часах Versa серии Lite.....	44
Поиск и устранение неполадок.....	45
Отсутствует сигнал частоты сердечных сокращений.....	45
Отсутствует сигнал GPS.....	45
Другие проблемы.....	46
Общая информация и технические характеристики.....	47
Датчики.....	47
Материала.....	47
Технология беспроводной связи.....	47
Тактильная обратная связь.....	47
Батарея.....	48
Зарядный кабель.....	48
Память.....	48
Дисплей.....	48
Размер ремешка.....	48
Условия окружающей среды.....	49
Узнать больше.....	49
Политика возврата и гарантия.....	49
Уведомления в отношении безопасности и нормативная информация.....	50

США: заявление Федеральной комиссии по связи (FCC).....	50
Канада: заявление Министерства промышленности Канады (IC).....	51
Европейский Союз (ЕС).....	52
Таможенный Союз.....	53
Аргентина.....	53
Австралия и Новая Зеландия.....	54
Беларусь.....	54
Китай.....	54
Индия.....	56
Израиль.....	56
Япония.....	56
Мексика.....	56
Марокко.....	57
Нигерия.....	57
Оман.....	57
Пакистан.....	58
Филиппины.....	58
Сербия.....	58
Южная Корея.....	59
Тайвань.....	59
Объединенные Арабские Эмираты.....	61
Замбия.....	61

Начало работы

Живите смело и получайте вдохновение для достижения своих целей с красочной, простой в использовании версией часов Fitbit Versa серии Lite. Ознакомьтесь за пару минут с нашей исчерпывающей информацией по технике безопасности по адресу fitbit.com/safety. Часы Versa серии Lite не предназначены для предоставления данных медицинского или научного характера.

Содержимое коробки

В комплект поставки часов Versa серии Lite входят:



Часы с малым ремешком
(цвет и материал могут различаться)



Зарядный кабель
ремешок



Дополнительный большой
ремешок

Продаваемые отдельно съемные ремешки Versa серии Lite бывают разных цветов и изготовлены из разных материалов.

Настройка часов Versa серии Lite

Для достижения наилучших результатов используйте приложение Fitbit для iPhone и iPad или для телефонов Android. Вы также можете настроить часы Versa серии Lite на устройствах с Windows 10. Если у вас нет совместимого телефона или планшета, используйте ПК с Windows 10 с поддержкой технологии беспроводной связи Bluetooth. Имейте в виду, что для использования уведомлений о звонках, текстовых сообщениях, уведомлений календаря и приложений смартфона необходимо иметь телефон.

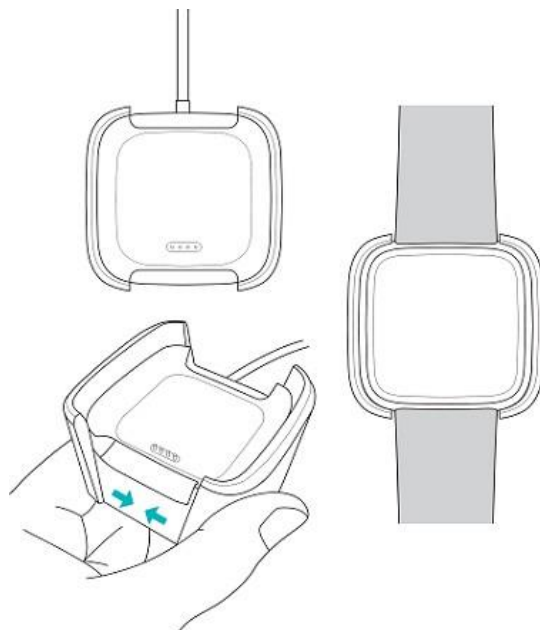
Чтобы создать учетную запись Fitbit, вам будет предложено ввести вашу дату рождения, рост, вес и пол для расчета расстояния между двумя последовательными шагами одной и той же ноги и оценки расстояния, скорости основного обмена веществ и объема сжигания калорий. После настройки учетной записи ваше имя, фамилия и изображение профиля пользователя будут видны всем другим пользователям Fitbit. У вас есть возможность поделиться другой информацией, однако большая часть информации, которую вы предоставляете для создания учетной записи, по умолчанию является конфиденциальной.

Зарядка часов

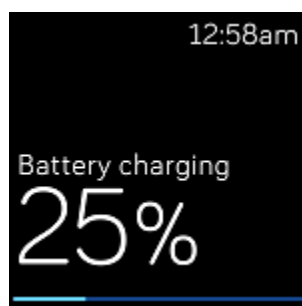
Время работы батареи полностью заряженных часов Versa серии Lite составляет более 4 дней. Срок службы батареи и циклы зарядки зависят от характера использования и других факторов; фактические результаты будут различаться.

Для зарядки часов Versa серии Lite выполните следующие действия.

1. Подключите зарядный кабель к USB-порту компьютера, или к зарядному настенному устройству USB, сертифицированному UL (независимым испытательным и сертификационным центром Underwriters Laboratories Inc. в США), или к другому зарядному устройству с низким энергопотреблением.
2. Защемите зажим и поместите часы Versa серии Lite в зарядное устройство. Контактные разъемы на зарядной платформе должны совпадать с золотыми контактами на задней части часов. Уровень заряженного объема батареи в процентах будет отображаться на экране.



Пока часы заряжаются, дважды коснитесь экрана, чтобы включить экран и проверить уровень заряда батареи. Коснитесь еще раз, чтобы использовать часы Versa серии Lite.



Настройка в телефоне или планшете

Настройте часы Versa серии Lite с помощью приложения Fitbit. Приложение Fitbit совместимо с большинством популярных телефонов и планшетов. Для получения дополнительной информации см. веб-страницу fitbit.com/devices.

Для начала работы выполните следующие действия.

1. Загрузите приложение Fitbit:
 - из магазина приложений Apple App Store для iPhone и iPad;
 - из магазина Google Play Store для телефонов Android;
 - из магазина Microsoft для устройств с Windows 10.
2. Установите приложение и откройте его.
 - Если у вас уже есть учетная запись Fitbit, войдите в свою учетную запись > нажмите вкладку Today (Сегодня)  > изображение вашего профиля пользователя > **Set Up a Device (Настройка устройства)**.
 - Если у вас нет учетной записи Fitbit, нажмите **Join Fitbit (Присоединиться к Fitbit)** для прохождения серии вопросов по созданию учетной записи Fitbit.
3. Продолжайте следовать приводимым на экране инструкциям для подсоединения часов Versa серии Lite к вашей учетной записи.

По завершении настройки прочитайте руководство, чтобы узнать больше о ваших новых часах, а затем изучите приложение Fitbit.

Настройка на ПК с Windows 10

Если у вас нет совместимого телефона, вы можете настроить часы Versa серии Lite при помощи ПК Windows 10 с поддержкой технологии беспроводной связи Bluetooth и приложением Fitbit и синхронизировать их с ним.

Чтобы получить приложение Fitbit для вашего компьютера, выполните следующие действия.

1. Нажмите кнопку Start (Пуск) на вашем компьютере и откройте магазин Microsoft Store.
2. Выполните поиск приложения «Fitbit app» (приложение Fitbit). После того, как вы его найдете, нажмите **Free (Бесплатно)**, чтобы загрузить данное приложение на свой компьютер.
3. Нажмите **Microsoft account (Учетная запись Microsoft)**, чтобы войти в имеющуюся учетную запись Microsoft. Если у вас еще нет учетной записи в Microsoft, следуйте приводимым на экране инструкциям, чтобы создать новую учетную запись.
4. Откройте приложение.
 - Если у вас уже есть учетная запись Fitbit, войдите в свою учетную запись и коснитесь значка учетной записи  > **Set Up a Device (Настройка устройства)**.
 - Если у вас нет учетной записи Fitbit, нажмите **Join Fitbit (Присоединиться к Fitbit)** для прохождения серии вопросов по созданию учетной записи Fitbit.
5. Продолжайте следовать приводимым на экране инструкциям для подсоединения часов Versa серии Lite к вашей учетной записи.

По завершении настройки прочитайте руководство, чтобы узнать больше о ваших новых часах, а затем изучите приложение Fitbit.

Просмотр ваших данных в приложении Fitbit

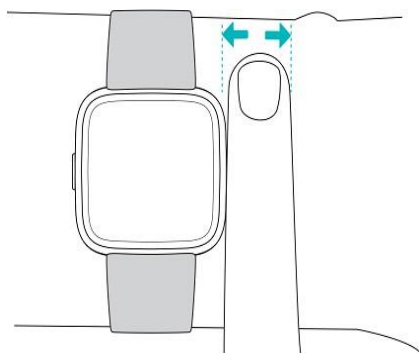
Синхронизируйте часы Versa серии Lite для передачи ваших данных в приложение Fitbit, где вы можете просматривать данные о вашей деятельности и сне, регистрировать потребление пищи и воды, участвовать в соревнованиях и многое другое. Для достижения наилучших результатов поддерживайте включенной функцию синхронизации в течение всего дня, чтобы часы Versa серии Lite периодически синхронизировались с приложением.

Как надеть часы Versa серии Lite

Разместите часы Versa серии Lite на запястье. Если вам нужно прикрепить ремешок другого размера или если вы приобрели другой ремешок, см. инструкции, приведенные в разделе «Смена ремешка» на стр. 13.

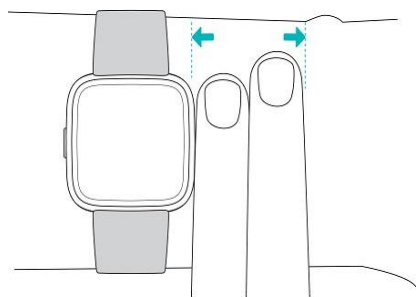
Как носить каждый день или во время занятий спортом

Когда вы не выполняете упражнения, носите часы Versa серии Lite на ширину пальца выше запястья.



Для оптимизации отслеживания частоты сердечных сокращений во время упражнений:

- во время тренировки поэкспериментируйте с расположением устройства выше на запястье (на ширину 2 пальцев) для лучшей подгонки. При выполнении многих упражнений, таких как езда на велосипеде или поднятие тяжестей, вам необходимо часто сгибать запястье, что может нарушать сигнал частоты сердечных сокращений, если часы находятся более низко на вашем запястье.



- Носите устройство Fitbit на верхней части запястья и убедитесь, что задняя часть устройства соприкасается с кожей.
- Затягивайте ремешок перед тренировкой и ослабляйте его по ее завершении. Ремешок должен плотно прилегать, но не сдавливать (туго затянутый ремешок ограничивает кровоток, потенциально влияя на сигнал частоты сердечных сокращений).

Выбор руки

Для обеспечения большей точности вы должны указать, носите ли вы часы Versa серии Lite на доминирующей или не доминирующей руке. Ваша доминирующая рука — это та, которую вы используете для письма и принятия пищи. Изначально настраиваемый параметр Wrist (Запястье) задан для недоминирующей руки. Если вы носите часы Versa серии Lite на доминирующей руке, измените параметр Wrist (Запястье) в приложении Fitbit:

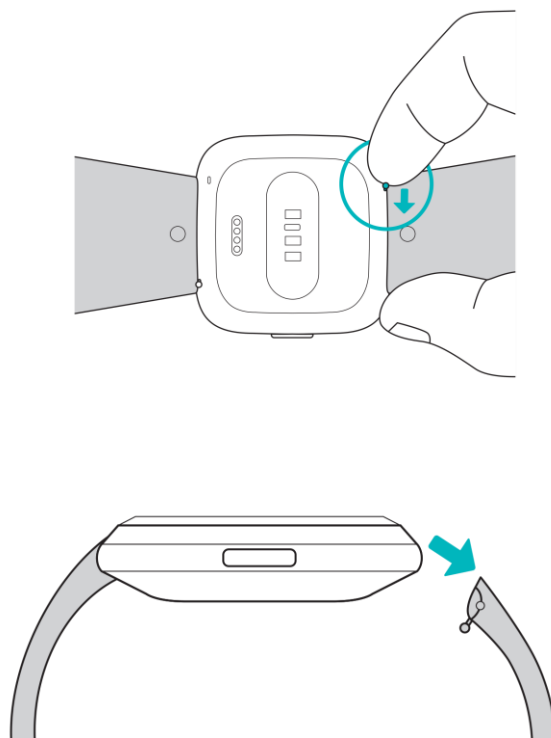
На вкладке Today (Сегодня)  в приложении Fitbit нажмите на ваше изображение из профиля пользователя > плитку Versa Lite Edition > **Wrist > Dominant (Запястье > Доминирующая рука)**.

Смена ремешка

Часы Versa серии Lite поставляются с ремешком малого размера и дополнительным большим нижним ремешком, прилагаемым в коробке. Как верхний, так и нижний ремешки можно заменять на дополнительные ремешки, которые продаются отдельно на веб-сайте fitbit.com. Размеры ремешков см. в разделе «Размер ремешка» на стр. 48. Все ремешки устройств Versa всех серий совместимы со всеми устройствами серии Fitbit Versa.

Как снять ремешок

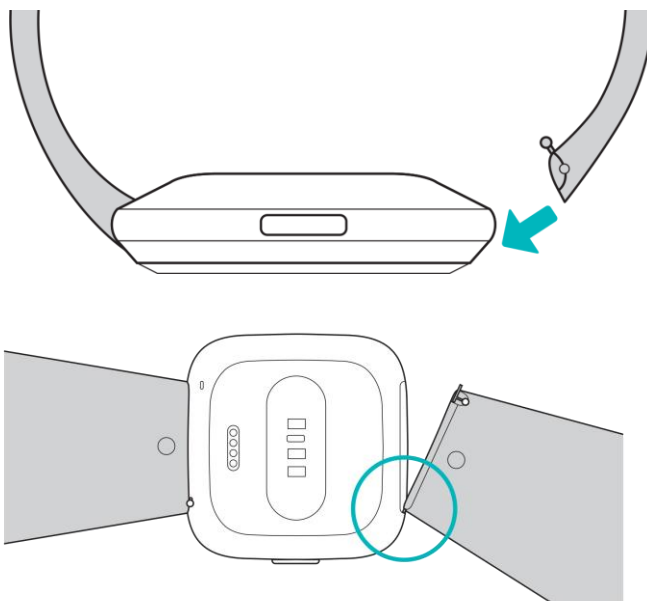
1. Поверните часы Versa серии Lite тыльной стороной вверх и найдите рычажок быстрого высвобождения.
2. Нажимая рычажок быстрого высвобождения внутрь, аккуратно потяните ремешок в направлении от часов, чтобы высвободить его.



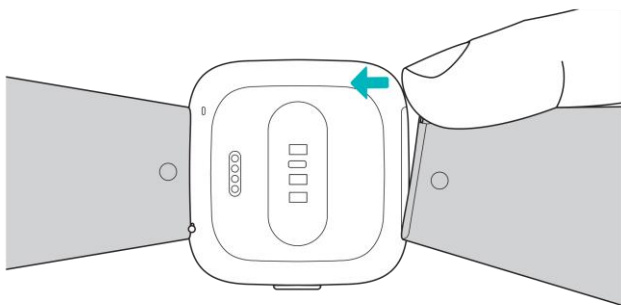
3. Повторите данное действие с другой стороны.

Как прикрепить ремешок

1. Чтобы прикрепить ремешок, удерживайте его под углом 45° и задвиньте штифт (на стороне, противоположной той, на которой находится рычажок быстрого высвобождения) в гнездовое углубление на часах.



2. Нажимая рычажок быстрого высвобождения внутрь, задвиньте другой конец ремешка на место.



3. Когда будут вставлены оба конца штифта, отпустите рычажок быстрого высвобождения.

ОСНОВЫ

Узнайте о наилучших способах навигации, проверки уровня заряда батареи и ухода за вашими часами.

Навигация по интерфейсу Versa серии Lite

Часы Versa серии Lite имеют сенсорный экран с цветным ЖК-дисплеем и 1 заднюю кнопку.

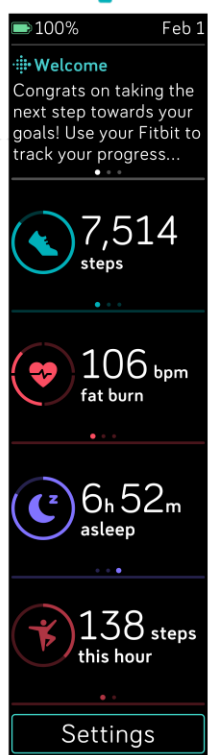
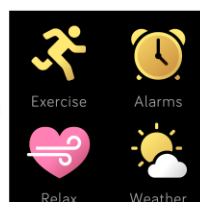
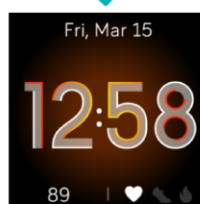
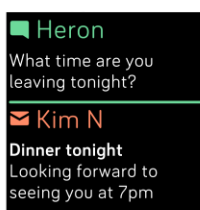
Осуществляйте навигацию по интерфейсу Versa серии Lite путем касаний экрана, проведения пальцем из стороны в сторону, а также вверх и вниз или нажатия задней кнопки. Для сохранения заряда батареи экран часов отключается, когда он не используется.

Основная навигация

Главный экран часов.

- Проведите пальцем вниз от верхней части экрана, чтобы просмотреть уведомления и воспользоваться ярлыками быстрого доступа элементов управления музыкой и быстрой настройки. Ярлыки быстрого доступа исчезают через 2 секунды. Проведите пальцем вниз, чтобы увидеть их снова.
- Проведите пальцем вверх, чтобы просмотреть вашу ежедневную статистику.
- Проведите пальцем влево, чтобы просмотреть приложения на ваших часах.
- Нажмите кнопку, чтобы вернуться к предыдущему экрану или к циферблату.

ПРОВЕДИТЕ ВНИЗ, ЧТОБЫ
ПРОСМОТРЕТЬ УВЕДОМЛЕНИЯ



Проведите пальцем влево,
чтобы просмотреть
приложения

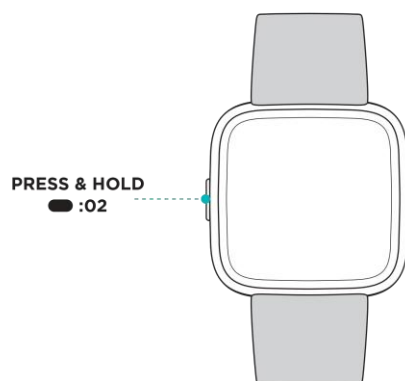
ПРОВЕДИТЕ ВВЕРХ, ЧТОБЫ
ПРОСМОТРЕТЬ ПРИЛОЖЕНИЕ
FITBIT TODAY

Кнопки быстрого доступа

Нажмите и удерживайте кнопку на часах Versa серии Lite для обеспечения более быстрого доступа к определенным функциям.

Выбор элемента быстрого доступа

Удерживайте кнопку в течение 2 секунд, чтобы активировать быстрые настройки, элементы управления музыкой или уведомления. Для получения дополнительной информации об этих функциях см. раздел «Быстрые настройки», приведенный ниже, раздел «Управление музыкой и подкастами:» на стр. 42 и раздел «Уведомления» на стр. 25.



При первом использовании кнопки быстрого доступа вы можете выбрать, какую функцию она будет активировать. Чтобы позднее изменить, какая функция активируется при нажатии кнопки, откройте приложение Settings (Настройки)  на ваших часах и коснитесь варианта **Left Button (Левая кнопка)**.

Быстрые настройки

Проведите пальцем вниз от верхней части экрана часов и коснитесь значка быстрых настроек  для получения доступа к определенным параметрам настроек.

Не беспокоить 	Когда включен настраиваемый параметр «Не беспокоить»: - уведомления, оповещения о достижении целей и напоминания о необходимости двигательной активности не вызывают вибрации часов или включения экрана; - вы видите значок «Не беспокоить»  в верхней части экрана при проведении пальцем вверх для просмотра своей статистики. Вы не можете одновременно включить режим «Не беспокоить» и функцию «Режим сна».
Режим сна 	Когда включен настраиваемый параметр режима сна: - уведомления не вызывают вибрации часов или включения экрана; - яркость экрана установлена на уровень пониженной яркости; - циферблат часов с функцией «Постоянно включенный дисплей» выключен; - поворот запястья не приведет к включению экрана часов; - вы видите значок режима сна  в верхней части экрана при проведении пальцем вверх для просмотра своей статистики. Режим сна не выключится автоматически до тех пор, пока вы не установите график выполнения режима сна. Чтобы запланировать график автоматического включения режима сна в определенные часы, откройте приложение Settings (Настройки)  и нажмите Sleep Mode (Режим сна) > Schedule (График выполнения). Режим сна автоматически отключится в установленное вами время, даже если вы включили его вручную. Вы не можете одновременно включить режим «Не беспокоить» и функцию «Режим сна».
Пробуждение экрана 	Если вы установите функцию «Пробуждение экрана» в значение Auto (Motion) (Автоматически (При движении)), то экран будет включаться каждый раз при повороте запястья. Если вы установите функцию «Пробуждение экрана» в значение Manual (Button) (Вручную (При помощи кнопки)), то для включения экрана нажмите кнопку.
Значок яркости 	Позволяет отрегулировать яркость экрана.

Настройка параметров

Осуществляйте управление основными параметрами настроек в приложении Settings (Настройки) :

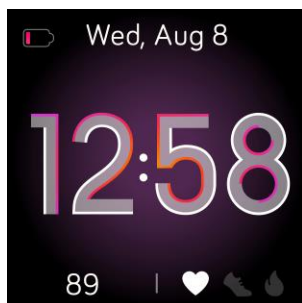
Яркость	Позволяет изменить яркость экрана.
Время ожидания экрана	Выберите время, в течение которого экран будет оставаться включенным после того, как вы перестанете взаимодействовать с часами.
Режим сна	Настройте параметры режима сна, включая настройку графика выполнения для автоматического включения и выключения режима.
Не беспокоить	Настройте параметры режима «Не беспокоить», включая необходимость для данного режима включаться автоматически при использовании приложения Exercise (Упражнения).
Пробуждение экрана	Установите, будет ли экран включаться при повороте запястья.
Вибрации	Отрегулируйте силу вибрации ваших часов.
Левая кнопка	Выберите функцию, которую будет активировать данная кнопка.
Частота сердечных сокращений	Включите или выключите отслеживание частоты сердечных сокращений.

Нажмите на параметр настройки, чтобы отрегулировать его. Проведите пальцем вверх, чтобы просмотреть полный список параметров настройки.

Проверка уровня заряда батареи

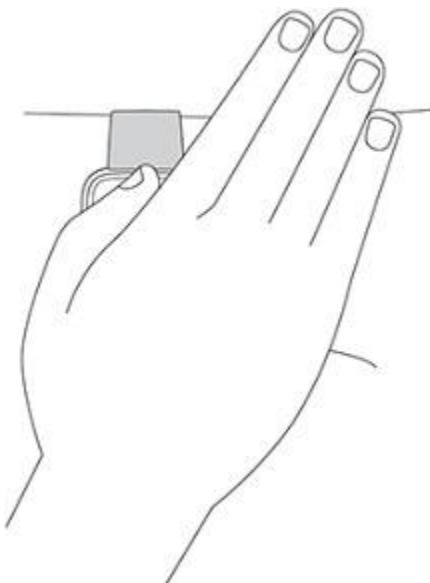
Проведите пальцем вниз от верхней части экрана. Подождите 2 секунды, пока не исчезнет панель пиктограмм быстрого доступа. Значок уровня заряда батареи находится вверху слева.

Если батарея ваших часов разрядится (останется менее 24 часов), на циферблате часов появится красный индикатор батареи. Если заряд батареи ваших часов будет критически низким (останется менее 4 часов), то индикатор батареи будет мигать.



Отключение экрана

Чтобы отключить экран часов Versa серии Lite, когда он не используется, ненадолго закройте циферблат другой рукой, нажмите кнопку или отведите запястье от тела.

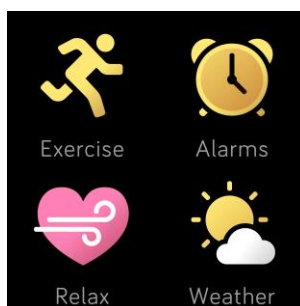


Уход за часами Versa серии Lite

Важно регулярно чистить и сушить часы Versa серии Lite. Для получения дополнительной информации см. веб-страницу [Fitbit.com/productcare](https://www.fitbit.com/productcare).

Приложения и циферблаты

В коллекции приложений Fitbit и оформлений циферблатов предлагаются приложения и циферблаты для персонализации ваших часов и удовлетворения разнообразных потребностей по уходу за здоровьем, поддержанию физической формы, хронометражу и повседневным нужд.



Смена циферблата

1. На вкладке Today (Сегодня)  в приложении Fitbit нажмите на ваше изображение из профиля пользователя > плитку Versa Lite Edition.
2. Нажмите **Clock Faces (Циферблаты)** > **All Clocks (Все циферблаты)**.
3. Просмотрите имеющиеся циферблаты часов. Нажмите на циферблат, чтобы просмотреть его более подробно.
4. Нажмите **Select (Выбрать)**, чтобы добавить циферблат в часы Versa серии Lite.

Открытие приложений

На циферблате проведите пальцем влево, чтобы просмотреть приложения, установленные на ваших часах. Чтобы открыть приложение, коснитесь его.

Организация приложений

Чтобы изменить местоположение приложения в часах Versa серии Lite, нажмите на приложение и удерживайте его, пока оно не будет выбрано, и затем перетащите его в новое местоположение. Выбор приложения отображается тем, что его значок немного увеличивается в размерах и часы вибрируют.

Загрузка дополнительных приложений

Для добавления новых приложений в часы Versa серии Lite из коллекции приложений Fitbit выполните следующие действия.

1. На вкладке Today (Сегодня)  в приложении Fitbit нажмите на ваше изображение из профиля пользователя > плитку Versa Lite Edition.
2. Нажмите **Apps (Приложения)** > **All Apps (Все приложения)**.
3. Просмотрите имеющиеся приложения и выберите желаемое. Когда вы найдете приложение, которое хотите установить, коснитесь его.
4. Нажмите **Install (Установить)** для добавления приложения в часы Versa серии Lite.

Для получения дополнительной информации см. веб-страницу help.fitbit.com.

Удаление приложений

Вы можете удалить большинство приложений, установленных в часах Versa серии Lite, выполнив следующие действия.

1. На вкладке Today (Сегодня)  в приложении Fitbit нажмите на ваше изображение из профиля пользователя > плитку Versa Lite Edition.
2. Нажмите **Apps (Приложения)**.
3. На вкладке My Apps (Мои приложения) найдите приложение, которое вы хотите удалить. Возможно, вам придется провести пальцем вверх, чтобы найти приложение.
4. Нажмите на приложение > **Remove (Удалить)**.

Обновление приложений

Иногда вам потребуется обновлять приложения, установленные в часах Versa серии Lite. Чтобы обновить приложение, выполните следующие действия.

1. Разместив часы поблизости, на панели инструментов приложения Fitbit нажмите значок учетной записи  > плитку Versa Lite Edition.
2. Нажмите **Apps (Приложения)**.
3. На вкладке My Apps (Мои приложения) найдите приложение, которое вы хотите обновить. Возможно, вам придется провести пальцем вверх, чтобы найти приложение.
4. Нажмите на розовую кнопку **Update (Обновить)**, находящуюся рядом с приложением.

Образ жизни

Используйте приложения, такие как Starbucks , Strava  и Weather

(Погода)  для поддержки связи с тем, что важно для вас больше всего. См. раздел «Приложения и циферблаты» на стр. 21 для ознакомления с инструкциями о том, как добавлять и удалять приложения.

Для получения дополнительной информации см. веб-страницу help.fitbit.com.

Приложение Starbucks

Добавьте свою карту Starbucks или номер программы Starbucks Rewards в коллекцию приложений Fitbit в приложении Fitbit и синхронизируйте свои часы. Затем

используйте приложение Starbucks  для выполнения оплаты с вашего запястья.

Для получения дополнительной информации см. веб-страницу help.fitbit.com.

Приложение Strava

Соедините свои учетные записи Strava и Fitbit в приложении Fitbit, чтобы просматривать данные ваших беговых и велосипедных тренировок в приложении

Strava  на ваших часах.

Для получения дополнительной информации см. веб-страницу help.fitbit.com.

Погода

Просматривайте погоду где находитесь, а также в 2 дополнительных местах,

которые вы выберете в приложении Weather (Погода)  на ваших часах.

Просмотр погоды

Откройте приложение Weather (Погода), чтобы ознакомиться с погодными условиями в вашем текущем месте нахождения. Проведите пальцем влево, чтобы посмотреть погоду в других добавленных вами местах.

Если погода для вашего текущего местоположения не отображается, убедитесь, что вы включили службы определения местоположения для приложения Fitbit. Если вы меняете местоположение, синхронизируйте часы, чтобы увидеть новое выбранное вами местоположение в приложении Weather (Погода).

Выберите единицу измерения температуры в приложении Fitbit. Для получения дополнительной информации см. веб-страницу help.fitbit.com.

Добавление или удаление города

1. На вкладке Today (Сегодня)  в приложении Fitbit нажмите на ваше изображение из профиля пользователя > плитку Versa Lite Edition.
2. Нажмите **Apps (Приложения)**.
3. Нажмите на значок с изображением шестеренки  рядом с приложением **Weather (Погода)**. Возможно, вам придется провести пальцем вверх, чтобы найти приложение.
4. Нажмите **Add city (Добавить город)**, чтобы добавить до 2 дополнительных мест, или нажмите **Edit (Редактировать)** > значок X, чтобы удалить местоположение. Обратите внимание, что вы не сможете удалить ваше текущее местоположение.
5. Синхронизируйте ваши часы с приложением Fitbit, чтобы увидеть обновленные местоположения на ваших часах.

Уведомления

Часы Versa серии Lite Edition могут отображать уведомления о звонках, текстовых сообщениях, уведомления календаря и приложений с вашего телефона, чтобы держать вас в курсе событий. Разместите часы в пределах 30 футов от телефона, чтобы получать уведомления.

Настройка уведомлений

Убедитесь, что на вашем телефоне включена беспроводная связь Bluetooth и ваш телефон может получать уведомления (как правило, это можно проверить в разделе Settings (Настройки) > Notifications (Уведомления)). Затем настройте уведомления, выполнив следующие действия.

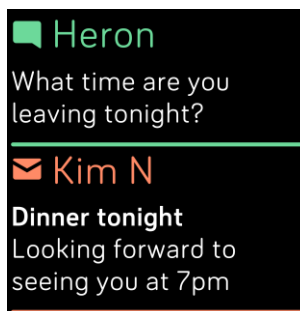
1. На вкладке Today (Сегодня)  в приложении Fitbit нажмите на ваше изображение из профиля пользователя > плитку Versa Lite Edition.
2. Нажмите **Notifications (Уведомления)**.
3. Следуйте приводимым на экране инструкциям, чтобы выполнить сопряжение ваших часов, если вы этого еще не сделали. Уведомления о звонках, текстовых сообщениях и уведомления календаря включатся автоматически.
4. Чтобы включить уведомления от приложений, установленных на вашем телефоне, в том числе от приложений Fitbit и WhatsApp, нажмите **App Notifications (Уведомления приложений)** и включите уведомления, которые вы хотите видеть.

Обратите внимание, что если вы пользуетесь iPhone или iPad, то в часах Versa серии Lite будут отображаться уведомления со всех календарей, синхронизированных с приложением Calendar (Календарь). Если у вас телефон Android, часы Versa серии Lite будут отображать уведомления календаря из приложения календаря, которое вы выбрали во время настройки.

Для получения дополнительной информации см. веб-страницу help.fitbit.com.

Просмотр входящих уведомлений

Уведомление заставит ваши часы вибрировать. Если вы не прочтаете уведомление при его поступлении, вы можете прочитать его позже, проведя пальцем вниз от верхней части экрана.



Если уровень заряда батареи ваших часов критически низкий, уведомления не будут вызывать вибрацию часов Versa серии Lite или включение экрана.

Управление уведомлениями

Часы Versa серии Lite хранит до 30 уведомлений, после чего самые старые уведомления заменяются при получении новых.

Для осуществления управления уведомлениями выполните следующие действия.

- Проведите пальцем вниз от верхней части экрана, чтобы увидеть уведомления, и затем нажмите на любое уведомление, чтобы развернуть его.
- Чтобы удалить уведомление, нажмите на него, чтобы развернуть его, и затем проведите пальцем вниз и нажмите **Clear (Очистить)**.
- Для одновременного удаления всех уведомлений проведите пальцем до верхней части области уведомлений и нажмите **Clear All (Очистить все)**.

Отключение уведомлений

Отключите определенные уведомления в приложении Fitbit или отключите все уведомления в быстрых настройках часов Versa серии Lite. При отключении всех уведомлений ваши часы не будут вибрировать и экран не включится, когда ваш телефон получит уведомление.

Чтобы отключить определенные уведомления, выполните следующие действия.

1. На вкладке Today (Сегодня)  в приложении Fitbit на вашем телефоне нажмите на ваше изображение из профиля пользователя > плитку Versa Lite Edition > **Notifications (Уведомления)**.

2. Отключите уведомления, которые вы больше не хотите получать на часы.
3. Синхронизируйте часы, чтобы сохранить сделанные вами изменения.

Чтобы отключить уведомления, выполните следующие действия.

1. Проведите пальцем вниз от верхней части экрана и коснитесь значка быстрых настроек .
2. Коснитесь значка «Не беспокоить» . Все уведомления, включая уведомления в честь достижения целей и напоминания о необходимости двигательной активности, будут отключены.



Обратите внимание, что если вы используете на вашем телефоне режим «Не беспокоить», вы не будете получать уведомления на часы, пока не отключите эту режим.

Ответы на телефонные звонки или их отклонение

При подключении к телефону iPhone или Android (8.0+) часы Versa серии Lite позволяют принимать или отклонять входящие телефонные звонки. Если на вашем телефоне установлена более старая версия ОС Android, вы сможете только отклонять, но не принимать звонки на своих часах.

Чтобы принять звонок, коснитесь зеленого значка телефона на экране часов.

Обратите внимание, что вы не сможете говорить в часы — при принятии телефонного звонка на часах выполняется ответ на звонок на находящемся поблизости телефоне. Чтобы отклонить звонок, коснитесь красного значка телефона, чтобы направить абонента в почту голосовых сообщений.

Имя звонящего отобразится, если это лицо находится в вашем списке контактов; в противном случае вы увидите номер телефона.



Ответы на сообщения

На ваших часах можно прямо отвечать на текстовые сообщения и уведомления от избранных приложений с предустановленными быстрыми ответами. Эта функция в настоящее время доступна на часах, сопряженных с телефоном Android. Чтобы отвечать на сообщения из ваших часов, разместите ваш телефон рядом с приложением Fitbit, работающим в фоновом режиме.

Чтобы ответить на сообщение, выполните следующие действия.

1. Нажмите на соответствующее уведомление на ваших часах. Чтобы увидеть последние сообщения, проведите пальцем вниз от циферблата.
2. Нажмите **Reply (Ответить)**. Если вы не видите отображаемой возможности ответа на сообщение, это значит, что ответы не используются для приложения, которое отправило уведомление.
3. Выберите текстовый ответ из списка быстрых ответов или коснитесь значка смайликов. 😊 для выбора эмотикона.

Для получения дополнительной информации, в том числе о том, как персонализировать быстрые ответы, см. веб-страницу help.fitbit.com.

Хронометраж

Оповещения подают сигнал вибрации, чтобы разбудить или оповестить вас в установленное вами время. Вы можете установить до 8 оповещений, которые будут подаваться один или несколько дней в неделю. Вы также можете выполнять отсчет времени с помощью секундомера или установить таймер обратного отсчета.

Использование приложения Alarms

Установите одноразовые или повторяющиеся оповещения с помощью приложения

Alarms (Оповещения) . Когда срабатывает оповещение, ваши часы вибрируют. Для получения дополнительной информации см. веб-страницу help.fitbit.com.

Отключить или отложить оповещения

Чтобы отключить сигнал оповещения, коснитесь флажка. Чтобы отложить подачу оповещения на 9 минут, коснитесь значка ZZZ.

Вы можете откладывать подачу оповещения столько раз, сколько захотите. Часы Versa серии Lite автоматически переходят в отложенный режим подачи оповещений, если вы игнорируете оповещение более 1 минуты.



Использование приложения Timer

Вы можете регистрировать время осуществления различных событий с помощью секундомера или установить таймер обратного отсчета с помощью приложения Timer (Таймер) . Вы можете запустить секундомер и таймер обратного отсчета одновременно.

Для получения дополнительной информации см. веб-страницу help.fitbit.com.

Деятельность и сон

Часы Versa серии Lite постоянно отслеживают различные статистические параметры, когда вы их носите, включая почасовую деятельность, частоту сердечных сокращений и сон. Данные автоматически синхронизируются, когда вы находитесь в диапазоне действия приложения Fitbit в течение дня.

Просмотр вашей статистики

Проведите пальцем вверх от циферблата на часах, чтобы получить доступ к приложению Fitbit Today, которое отображает до 7 следующих статистических показателей:

Основные статистические показатели	Шаги, пройденные сегодня, пройденное расстояние, сожженные калории, минуты активности и хронология целей за последние 7 дней.
Количество шагов за час	Шаги, пройденные в этот час, и количество часов, в течение которых вы достигли своей почасовой цели деятельности.
Частота сердечных сокращений	Текущая частота сердечных сокращений и диапазон вашей частоты сердечных сокращений или частота сердечных сокращений в покое (если не в диапазоне), время, проведенное в каждом диапазоне частоты сердечных сокращений, и ваш показатель физического состояния по кардионагрузкам.
Упражнения	Количество дней, в течение которых вы достигли цели по упражнениям на этой неделе, и до 5 последних отслеженных ваших упражнений.
Отслеживание менструальных циклов	Информация о текущей стадии вашего менструального цикла, если это применимо.

Сон	Продолжительность и качество вашего сна, а также хронология вашего сна за последние 7 дней.
Потребление воды	Потребление воды, зарегистрированное сегодня, и хронология за последние 7 дней.
Питание	Съеденные калории, оставшиеся калории и распределение питательных макроэлементов в процентах.
Вес	Оставшийся вес, который можно потерять или набрать для достижения вашей цели, ваш текущий вес и ваш прогресс с того времени, как вы в последний раз ставили свою цель.
Почетные значки	Вы можете получить следующие ежедневные и пожизненные почетные значки.

Проведите пальцем влево или вправо по каждой плитке, чтобы просмотреть полный набор статистических показателей. Коснитесь значка + на плитке со значком воды или плитки со значком веса, чтобы ввести и зарегистрировать данные.

Чтобы изменить порядок отображения плиток, нажмите и удерживайте строку, затем перетащите ее вверх или вниз, чтобы изменить ее положение. Нажмите **Settings (Настройки)** в нижней части экрана, чтобы выбрать статистические показатели, которые вы хотите видеть.

Найдите свою полную хронологию и другую информацию, зарегистрированную вашими часами, в приложении Fitbit.

Отслеживание ежедневной цели деятельности

Часы Versa серии Lite отслеживают ваш прогресс в достижении ежедневной выбранной вами цели деятельности. По достижении цели, часы вибрируют и отображают поздравительное уведомление.

Выбор цели

Установите цель, чтобы помочь себе начать путь по уходу за здоровьем и поддержанию физической формы. Для начала ваша цель — 10000 шагов в день. Выберите возможность увеличения или уменьшения количества шагов или измените вашу цель в отношении минут активности, пройденного расстояния или сожженных калорий.

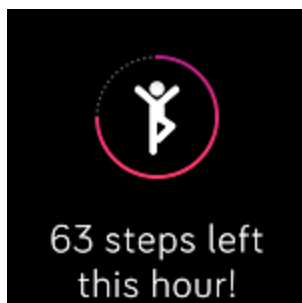
Для получения дополнительной информации см. веб-страницу help.fitbit.com.

Отслеживайте ваш прогресс в достижении цели в часах Versa серии Lite. Для получения дополнительной информации см. раздел «[Просмотр ваших статистических показателей](#)» на [предыдущей странице](#).

Почасовое отслеживание вашей деятельности

Часы Versa серии Lite помогают вам оставаться активным в течение дня, отслеживая, когда вы находитесь в неподвижном состоянии, и напоминают вам о необходимости двигательной активности.

Напоминания являются стимулом для вас проходить не менее 250 шагов каждый час. Если вы не прошли 250 шагов, вы почувствуете вибрацию и увидите напоминание на экране за 10 минут до истечения часа. Когда после получения напоминания вы достигнете цели в 250 шагов, вы почувствуете вторую вибрацию и увидите поздравительное сообщение.



Для получения дополнительной информации см. веб-страницу help.fitbit.com.

Отслеживание вашего сна

Носите часы Versa серии Lite, когда ложитесь спать, чтобы автоматически отслеживать время сна, фазы сна (время, проведенное в БДГ, легком сне и глубоком сне) и показатель сна (качество вашего сна). Чтобы просмотреть статистические показатели сна, синхронизируйте часы, когда проснетесь, и проверьте приложение. Возможно, вам придется подождать несколько минут, чтобы увидеть статистику сна, пока приложение Fitbit анализирует данные сна.

Для получения дополнительной информации см. веб-страницу help.fitbit.com.

Установка цели для сна

Изначально цель - 8 часов сна в сутки. Персонализируете эту цель для удовлетворения ваших потребностей.

Для получения дополнительной информации см. веб-страницу help.fitbit.com.

Установка напоминаний перед сном

Приложение Fitbit может рекомендовать регулярное время сна и время бодрствования, чтобы помочь вам улучшить согласованность вашего цикла сна. Включите напоминания перед сном, чтобы напоминать вам каждый вечер, когда пришло время готовиться ко сну.

Для получения дополнительной информации см. веб-страницу help.fitbit.com.

Узнайте о характере вашего сна

Часы Versa серии Lite отслеживают несколько показателей сна, в том числе, когда вы ложитесь спать, как долго вы спите, время, проведенное вами на каждой стадии сна, и общее качество вашего сна. Отслеживайте свой сон с помощью часов Versa серии Lite и узнайте в приложении Fitbit, насколько ваш режим сна сравним с режимом сна ваших сверстников. При оформлении подписки Fitbit Premium вы сможете просматривать больше подробностей о вашем сне, чтобы помочь вам наладить лучший режим сна и просыпаться в бодром состоянии.

Для получения дополнительной информации см. веб-страницу help.fitbit.com.

Просмотр частоты сердечных сокращений

Часы Versa серии Lite отслеживают частоту ваших сердечных сокращений в течение дня. Проведите пальцем вверх от циферблата, чтобы увидеть частоту сердечных сокращений в реальном времени и частоту сердечных сокращений в покое. Для получения дополнительной информации см. раздел «Просмотр ваших статистических показателей» на стр. 31. Некоторые циферблаты показывают частоту ваших сердечных сокращений в реальном времени на экране часов.

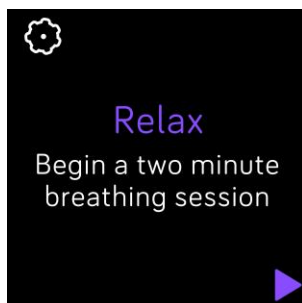
Во время тренировки часы Versa серии Lite показывают диапазон значений частоты ваших сердечных сокращений, чтобы помочь вам выбрать интенсивность выбранной вами тренировки.

Для получения дополнительной информации см. раздел «Просмотр ваших статистических показателей» на стр. 39.

Практика техники управляемого дыхания

Приложение Relax (Расслабление)  в часах Versa серии Lite предусматривает индивидуальные сеансы управляемого дыхания, которые помогут вам найти моменты спокойствия в течение дня. Вы можете выбрать между 2-минутными и 5-минутными сеансами.

1. В часах Versa серии Lite откройте приложение Relax (Расслабление) .
2. 2-минутный сеанс является первым вариантом для выбора. Нажмите на значок с изображением шестеренки  для выбора 5-минутного сеанса или отключения дополнительной вибрации. Нажмите кнопку на ваших часах, чтобы вернуться к экрану Relax (Расслабление).



3. Нажмите значок воспроизведения, чтобы начать сеанс и следуйте приводимым на экране инструкциям.



После упражнения появляется сводка, показывающая уровень вашей приверженности (насколько точно вы следовали инструкциям по управлению дыханием), частоту сердечных сокращений в начале и в конце сеанса и сколько дней вы выполняли сеансы управляемого дыхания на этой неделе.

Все уведомления автоматически отключаются во время сеанса.

Для получения дополнительной информации см. веб-страницу

help.fitbit.com.

Поддержание физической формы и упражнения

Выберите функцию автоматического отслеживания упражнений или возможность отслеживания активности с помощью приложения Exercise (Упражнения)  и установите цели на основе расстояния, времени или калорий.

Синхронизируйте часы Versa серии Lite с приложением Fitbit и делитесь результатами вашей деятельности с друзьями и семьей, смотрите, сравнивайте ваш общий уровень физической подготовки у уровнем ваших сверстников, и многое другое.

Автоматическое отслеживание ваших упражнений

Часы Versa серии Lite автоматически распознают и записывают множество типов деятельности с высокой интенсивностью двигательной активности продолжительностью не менее 15 минут. Синхронизируйте ваше устройство, чтобы увидеть основные статистические данные о вашей деятельности в хронологии тренировок.

Для получения дополнительной информации, в том числе о том, как изменить минимальную продолжительность деятельности до начала ее отслеживания, см. веб-страницу help.fitbit.com.

Отслеживание и анализ упражнений с помощью приложения Exercise

Примечание. В часах Versa серии Lite используются датчики GPS на вашем телефоне, находящемся поблизости, чтобы регистрировать данные GPS.

Требования GPS

Подключенная система GPS доступна для всех поддерживаемых телефонов с датчиками GPS. Для получения дополнительной информации см. веб-страницу help.fitbit.com.

1. Включите Bluetooth и GPS на вашем телефоне.
2. Убедитесь, что часы Versa серии Lite сопряжены с вашим телефоном.
3. Убедитесь, что приложение Fitbit имеет разрешение на использование GPS или служб определения местоположения.

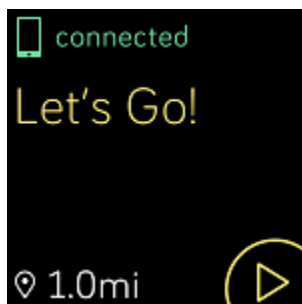
4. Убедитесь, что подключенная функция GPS включена для данного упражнения.
 - а. Откройте приложение Exercise (Упражнения) и проведите пальцем, чтобы найти упражнение, которое вы хотите отслеживать.
 - б. Нажмите на значок с изображением шестеренки  и убедитесь, что для подключенной функции GPS установлено значение **On (Вкл.)**. Возможно, вам придется провести пальцем вверх, чтобы найти эту опцию.
5. Держите телефон при себе во время упражнений.

Отслеживание упражнения

1. В часах Versa серии Lite откройте приложение Exercise (Упражнения) .
2. Проведите пальцем, чтобы найти упражнение, и нажмите, чтобы выбрать его.
3. Нажмите значок воспроизведения , чтобы начать упражнение, или нажмите значок флага , чтобы выбрать время, расстояние или количество калорий в зависимости от типа деятельности.
4. Когда вы завершите вашу тренировку или захотите сделать паузу, нажмите значок паузы .
5. Нажмите значок воспроизведения, чтобы возобновить тренировку, или нажмите значок флага для ее  завершения.
6. При появлении запроса подтвердите, что хотите завершить тренировку. Отобразится информация о вашей тренировке.
7. Нажмите **Done (Готово)**, чтобы закрыть экран сводки.

Примечания.

- Часы Versa серии Lite Edition показывают 3 выбранных вами статистических показателя в режиме реального времени. Проведите пальцем или коснитесь среднего показателя, чтобы увидеть всю статистику в реальном времени. Вы можете настроить статистику, которую вы видите в настройках для каждого упражнения.
- Если вы ставите цель для упражнения, ваши часы вибрируют, когда вы находитесь на полпути к достижению вашей цели и когда вы ее достигнете.
- Если в упражнении используется функция GPS, в левом верхнем углу появляется значок, по мере того, как ваши часы подключаются к датчикам GPS вашего телефона. Когда на экране отображается сообщение «connected» («подключение установлено»), и часы Versa серии Lite вибрируют, это значит, что функция GPS подключена.



Индивидуализированная настройка параметров упражнений и элементов быстрого доступа

Персонализируйте различные параметры настроек для каждого типа упражнений на ваших часах. Настройки включают в себя следующие параметры:

Connected GPS (Установлено подключение к GPS)	Отслеживайте свой маршрут с помощью GPS
Auto-Pause (Автоматическая пауза)	Автоматическая приостановка активности, когда вы прекращаете движение.
Show Laps (Показать этапы)	Эта функция позволяет получать оповещения, когда вы достигаете определенных этапов во время тренировки.
Run Detect (Регистрация бега)	Трек запускается автоматически без открытия приложения Exercise (Упражнения).
Always-on Screen (Всегда показывать на экране)	Позволяет во время тренировки держать экран включенным.

1. В часах Versa серии Lite откройте приложение Exercise (Упражнения) 🏃.
2. Проведите пальцем по упражнениям, пока не найдете то, которое вы хотите персонализировать.

3. Нажмите на значок с изображением шестеренки  и проведите пальцем по списку параметров настройки.
4. Нажмите на параметр настройки, чтобы отрегулировать его.
5. По завершении нажмите кнопку, чтобы вернуться к экрану упражнений, и нажмите значок воспроизведения, чтобы начать тренировку.

Чтобы изменить порядок отображения ярлыков быстрого доступа к упражнениям в приложении Exercise (Упражнения) или изменить данные ярлыки, выполните следующие действия.

1. На вкладке Today (Сегодня)  в приложении Fitbit нажмите на ваше изображение из профиля пользователя > плитку Versa Lite Edition.
2. Нажмите **Exercise Shortcuts (Ярлыки быстрого доступа к упражнениям)**.
 - Чтобы добавить новый ярлык быстрого доступа к упражнению, коснитесь значка + и выберите упражнение.
 - Чтобы удалить ярлык быстрого доступа к упражнению, проведите пальцем влево по данному ярлыку.
 - Чтобы изменить порядок отображения ярлыков быстрого доступа, нажмите **Edit (Редактировать)**, нажмите и удерживайте значок с изображением гамбургера. , затем перетащите его вверх или вниз.

Проверка сводных данных вашей тренировки

После завершения тренировки в часах Versa серии Lite отображается сводная информация с вашей статистикой.

Синхронизируйте часы, чтобы сохранить тренировку в хронологии тренировок, где вы можете найти дополнительную статистику и увидеть свой маршрут и темп, если вы использовали подключение к GPS.

Просмотр частоты сердечных сокращений

Диапазоны частоты сердечных сокращений помогут вам выбрать интенсивность выбранной вами тренировки. Часы Versa серии Lite Edition показывают ваш текущий диапазон и прогресс в достижении максимальной частоты сердечных сокращений рядом с показаниями вашей частоты сердечных сокращений. В приложении Fitbit вы можете видеть время, проведенное вами в данных диапазонах, в течение определенного дня или упражнения. Имеются три диапазона, основанные на рекомендациях Американской кардиологической ассоциации, или вы можете создать собственный диапазон, если вы хотите

достичь определенное значение частоты сердечных сокращений.

Заданные по умолчанию диапазоны частоты сердечных сокращений

Заданные по умолчанию диапазоны частоты сердечных сокращений рассчитываются с использованием расчетного значения вашей максимальной частоты сердечных сокращений. Приложение Fitbit рассчитывает максимальную частоту ваших сердечных сокращений по общей формуле 220 минус ваш возраст.

Значок	Диапазон	Расчет	Описание
	Вне диапазона	Ниже 50 % максимальной частоты ваших сердечных сокращений	Частота ваших сердечных сокращений может быть повышена, но недостаточно повышена для того, чтобы считаться тренировкой.
	Сжигание жира	От 50 % до 69 % максимальной частоты ваших сердечных сокращений	Это диапазон упражнений с низкой и средней интенсивностью. Этот диапазон может быть хорошей точкой отсчета для начинающих. Он называется диапазоном сжигания жира, потому что более высокий процент калорий сжигается из жира, но общая скорость сжигания калорий ниже.
	Кардионагрузка	От 70 % до 84 % максимальной частоты ваших сердечных сокращений	Это диапазон упражнений со средней и высокой интенсивностью. В этом диапазоне вы стимулируете себя, но не напрягаетесь. Для большинства людей это целевой диапазон тренировок.
	Пиковый	Выше 85 % максимальной частоты ваших сердечных сокращений	Это диапазон упражнений с очень высокой интенсивностью. Этот диапазон предназначен для коротких интенсивных сеансов, которые улучшают производительность и скорость.

Обратите внимание, что значение частоты сердечных сокращений отображается серым, если ваши часы ищут показания с более высокой интенсивностью.



Пользовательские диапазоны частоты сердечных сокращений

Установите персонализированный диапазон частоты сердечных сокращений или максимальную частоту сердечных сокращений в приложении Fitbit, если у вас есть конкретные цели. Например, у элитных спортсменов может быть цель, которая отличается от рекомендаций Американской кардиологической ассоциации для большинства людей.

Для получения дополнительной информации см. веб-страницу help.fitbit.com.

Поделитесь результатами вашей деятельности

После завершения тренировки синхронизируйте часы с приложением Fitbit, чтобы поделиться вашими статистическими показателями с друзьями и семьей.

Для получения дополнительной информации см. веб-страницу help.fitbit.com.

Просмотр результатов физической подготовки по кардионагрузкам

Выполняйте просмотр общего физического состояния в отношении сердечно-сосудистой системы на часах или в приложении Fitbit. Посматривайте ваши результаты по физической подготовке при кардионагрузках и уровень данной физической подготовки, который показывает ваше состояние в сравнении со сверстниками.

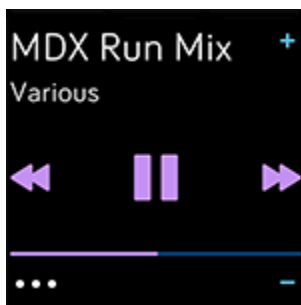
На часах проведите пальцем до Fitbit Today и найдите плитку частоты сердечных сокращений. Проведите пальцем влево, чтобы увидеть время, проведенное вами за день в каждом диапазоне частоты сердечных сокращений. Проведите пальцем влево еще раз, чтобы увидеть ваш результат физической подготовки и уровень кардионагрузки.

Для получения дополнительной информации см. веб-страницу help.fitbit.com.

Управление музыкой и подкастами

Используйте часы Versa серии Lite для управления музыкой и подкастами, проигрываемыми на вашем телефоне. Для осуществления управления музыкой и подкастами, выполните следующие действия.

1. При проигрывании музыки проведите пальцем вниз от верхней части экрана и коснитесь значка управления музыкой .
2. Осуществляйте воспроизведение, приостановку или коснитесь значков со стрелками для перехода к следующей или предыдущей композиции. Нажмите значки «+» и «-» для управления громкостью.



Обновление, перезапуск и удаление данных

При выполнении некоторых шагов по устранению неполадок может потребоваться провести перезапуск ваших часов, однако если вы захотите передать часы Versa другому лицу, будет полезно удалить из них ваши данные. Выполните обновление ваших часов для получения новых обновлений ОС Fitbit.

Обновление часов Versa серии Lite

Выполните обновление ваших часов для получения последних улучшенных возможностей функций и обновлений продукта.

Для часов Versa серии Lite оставьте функцию синхронизации в течение всего дня включенной и оставьте приложение Fitbit работать в фоновом режиме, что позволит загружать небольшую часть обновления встроенного ПО на устройство Fitbit при каждой синхронизации. Возможно, вам придется изменить настройки вашего телефона, чтобы приложение Fitbit работало в фоновом режиме.

Когда обновление готово к установке, в приложении Fitbit появляется уведомление. После запуска выполнения обновления в часах Versa серии Lite и в приложении Fitbit появляется индикатор хода выполнения, показывающий, когда обновление загружается и затем устанавливается. Во время выполнения обновления держите часы и телефон поблизости друг от друга.

Примечание. Выполнение обновления часов Versa серии Lite может представлять собой нагрузку на ресурсы батареи. Мы рекомендуем подключить часы к зарядному устройству перед началом обновления.

Для получения дополнительной информации см. веб-страницу help.fitbit.com.

Перезапуск часов Versa серии Lite

Чтобы перезапустить часы, нажмите и удерживайте кнопку часов в течение 10 секунд, пока на экране не появится логотип Fitbit.

При перезапуске часов выполняется перезагрузка устройства без удаления данных.

Выключение часов Versa серии Lite

Чтобы выключить часы, откройте приложение Settings (Настройки)  >

About (Об устройстве) > Shutdown (Выключение). Чтобы включить часы, нажмите кнопку.

Для получения информации о том, как хранить часы Versa серии Lite в течение длительного периода времени, см. веб-страницу help.fitbit.com.

Удаление ваших данных из часов Versa серии Lite

Если вы хотите передать часы Versa другому лицу или вернуть их, прежде всего удалите свои личные данные:

на часах Versa откройте приложение Settings (Настройки)  > **About (Об устройстве) > Factory Reset (Сброс параметров до заводских настроек).**

Поиск и устранение неполадок

Если часы Versa серии Lite не работают должным образом, см. шаги по устранению неполадок, приведенные ниже. Посетите веб-страницу help.fitbit.com для получения дополнительной информации.

Отсутствует сигнал частоты сердечных сокращений

Часы Versa серии Lite постоянно отслеживают частоту ваших сердечных сокращений во время тренировок и в течение дня. Если в работе датчика частоты сердечных сокращений на ваших часах возникают неполадки при обнаружении сигнала, то появляются пунктирные линии.



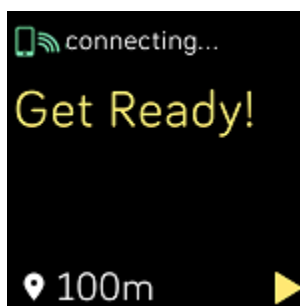
Если ваше устройство не обнаруживает сигнал частоты сердечных сокращений, прежде всего убедитесь, что функция отслеживания частоты сердечных сокращений включена в приложении Settings (Настройки) на вашем устройстве. Затем убедитесь, что вы правильно носите часы, перемещая их выше или ниже по запястью или затягивая или ослабляя ремешок. Часы Versa серии Lite должны находиться в непосредственном контакте с вашей кожей. После того, как вы в течение короткого промежутка времени будете держать руку неподвижно и прямо, вы должны снова увидеть частоту своих сердечных сокращений.

Для получения дополнительной информации см. веб-страницу help.fitbit.com.

Отсутствует сигнал GPS (глобальной спутниковой навигационной системы)

Факторы окружающей среды, включая высокие здания, густой лес, крутые холмы и даже плотный облачный покров, могут мешать возможности вашего телефона подключаться к

спутникам GPS. Если ваш телефон выполняет поиск сигнала GPS во время упражнений, в верхней части экрана появится сообщение «connecting» («выполняется соединение»).



Для достижения наилучших результатов дождитесь, пока ваш телефон обнаружит сигнал, прежде чем начинать тренировку.

Другие проблемы

Перезапустите устройство, если у вас возникла какая-либо из следующих проблем:

- устройство не синхронизируется;
- устройство не реагирует на касания, проведения пальцами или нажатия кнопок;
- устройство не отслеживает шаги или другие данные.

См. раздел «Перезапуск часов Versa серии Lite» на стр. 43. для получения инструкций о том, как перезапустить ваши часы.

Для получения дополнительной информации или в случае, если вы хотите обратиться в Службу поддержки клиентов, см. веб-страницу help.fitbit.com.

Общая информация и технические характеристики

Датчики

Часы Fitbit Versa серии Lite содержат следующие датчики и приводы:

- 3-х осный акселерометр MEMS, отслеживающий характер движения;
- оптический отслеживающий датчик частоты сердечных сокращений;
- датчик окружающего освещения;
- вибропривод.

Материалы

Корпус и застегивающая пряжка часов Versa серии Lite изготовлены из анодированного алюминия. Анодированный алюминий может содержать следы никеля, который может вызвать аллергическую реакцию у человека с чувствительностью к никелю, однако при этом количество никеля во всех продуктах Fitbit соответствует строгим требованиям Директивы по никелю Европейского Союза.

Классический ремешок часов Versa серии Lite изготовлен из гибкого, прочного эластомерного материала, похожего на материал, который используется во многих спортивных часах.

Технология беспроводной связи

В часах Versa серии Lite содержится приемопередающий радиомодуль Bluetooth 4.0.

Тактильная обратная связь

В часах Versa серии Lite имеется вибропривод для сигналов тревоги, целей, уведомлений, напоминаний и приложений.

Аккумуляторная батарея

В часах Versa серии Lite имеется литий-полимерная заряжаемая аккумуляторная батарея.

Зарядный кабель

Часы Versa серии Lite поставляются с зарядной платформой для зарядки аккумуляторной батареи часов. В определенных ситуациях вы можете использовать зарядное устройство для восстановления функциональности часов согласно конкретным указаниям Службы поддержки клиентов.

Память

Часы Versa серии Lite хранят ваши данные, включая ежедневную статистику, данные о сне и хронологию тренировок, в течение 7 дней. Синхронизируйте ваши часы с приложением Fitbit для обеспечения доступа к вашим хронологическим данным. Убедитесь, что включена выборочная функция синхронизации в течение всего дня.

Дисплей

Часы Versa серии Lite имеют цветной ЖК-дисплей.

Размер ремешка

Размеры ремешка указаны ниже. Обратите внимание, что дополнительные ремешки, продаваемые отдельно, могут незначительно различаться.

Малый ремешок	Подходит для запястья размером от 5,5 до 7,1 дюймов (140 мм – 180 мм) по окружности.
Большой ремешок	Подходит для запястья размером от 7,1 до 8,7 дюймов (180 мм – 220 мм) по окружности.

Условия окружающей среды

Рабочая температура	От 14 °F до 113 °F (От -10 °C до 45 °C)
Нерабочая температура	От -4 °F до 14 °F (От -20 °C до -10 °C) От 113 °F до 140 °F (От 45 °C до 60 °C)
Водостойкость	Водоустойчивы на глубине до 50 метров.
Максимальная рабочая высота	28 000 футов (8534 м)

Узнать больше

Чтобы узнать больше о ваших часах, о том, как отслеживать ваши успехи в приложении Fitbit и как вырабатывать полезные привычки с помощью Fitbit Premium, посетите веб-страницу help.fitbit.com.

Политика возврата и гарантия

С информацией о гарантии и политике возврата [fitbit.com](https://fitbit.com/legal/returns-and-warranty) можно ознакомиться по адресу fitbit.com/legal/returns-and-warranty.

Памятка по безопасному использованию и нормативная информация

Уведомление для пользователя: нормативную информацию для определенных регионов также можно просмотреть на вашем устройстве. Для просмотра данной информации перейдите в следующий раздел:

Settings (Настройки) > About (Об устройстве) > Regulatory Info (Нормативная информация)

США: заявление Федеральной комиссии по связи (FCC)

Модель FB415

Идентификатор FCC: XRAFB415

Уведомление для пользователя: данный идентификатор FCC также можно просмотреть на вашем устройстве. Для просмотра данной информации перейдите в следующий раздел:

Settings (Настройки) > About (Об устройстве) > Regulatory Info (Нормативная информация)

Декларация поставщика о соответствии требованиям

Уникальный идентификатор: FB415

Ответственная сторона — США Контактная

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

Заявление о соответствии требованиям правил FCC (для продуктов, в отношении которых действительна часть 15) Это устройство соответствует части 15 правил федеральной комиссии по связи (FCC).

В отношении эксплуатации действительны следующие два условия:

1. это устройство не должно вызывать вредных помех и
2. это устройство должно выдерживать любые помехи, включая помехи, которые могут стать причиной нежелательного характера работы устройства.

Предупреждение FCC

Вследствие изменений или модификаций, не одобренных стороной, ответственной за соблюдение требований, пользователь может быть лишен права на эксплуатацию данного оборудования.

Примечание. Данное оборудование было испытано и признано соответствующим ограничительным требованиям для цифровых устройств класса В согласно части 15 Правил FCC. Эти ограничительные требования предназначены для обеспечения целесообразной защиты от вредных помех при использовании данного оборудования в жилых помещениях. Данное оборудование генерирует, использует и может излучать радиочастотную энергию и, если оно установлено и используется не в соответствии с данными инструкциями, то оно может создавать вредные помехи для радиосвязи. Тем не менее, не предоставляется никаких гарантий, что помех не возникнет в индивидуальном случае использования. Если данное оборудование создает вредные помехи для приема радиосигналов или сигнала телевидения, что можно определить путем выключения и включения данного оборудования, то пользователю рекомендуется попытаться устранить помехи при помощи одной или нескольких из следующих мер:

- переориентировать или переместить приемную антенну;
- увеличить разделяющее расстояние между оборудованием и приемником;
- подключить данное оборудование к розетке в сети электропитания, отличной от той, к которой подключен приемник;
- обратиться за помощью к торговому агенту или опытному специалисту по теле- и радиотехнике.

Это устройство соответствует требованиям FCC (Федеральной комиссии США по связи) и IC (Министерства промышленности Канады) в отношении радиочастотного излучения в общественных или неконтролируемых средах.

Канада: заявление Министерства промышленности Канады (IC)

Модель/Modèle FB415

IC: 8542A-FB415

Уведомление для пользователя: данный идентификатор IC также можно просмотреть на вашем устройстве. Для просмотра данной информации перейдите в следующий раздел:

Settings (Настройки) > About (Об устройстве) > Regulatory Info (Нормативная информация)

**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

Это устройство соответствует требованиям IC в отношении радиочастотного излучения в общественных или неконтролируемых средах.

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

Уведомление IC для пользователей на английском/французском языках согласно текущей редакции RSS GEN (Общих требований к устройствам радиосвязи

Спецификации стандартов радиосвязи): это устройство соответствует

безлицензионному(-ым) стандарту(-ам) RSS Министерства промышленности Канады.

В отношении эксплуатации действительны следующие два условия:

1. это устройство не должно вызывать помех и
2. это устройство должно выдерживать любые помехи, включая помехи, которые могут стать причиной нежелательного характера работы устройства.

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

Европейский Союз (ЕС)

Модель FB415

Упрощенная декларация ЕС о соответствии требованиям

Настоящим компания Fitbit, Inc. заявляет, что радиооборудование типа модели FB415 соответствует Директиве 2014/53/ЕС. Полный текст декларации ЕС о соответствии требованиям приведен по следующему адресу в интернете:

www.fitbit.com/safety

Vereinfachte EU-Konformitätserklärung

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

Declaración UE de Conformidad simplificada

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

Déclaration UE de conformité simplifiée

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

Dichiarazione di conformità UE semplificata

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

Таможенный союз



Аргентина

Модель FB415:

CNC COMISIÓN NACIONAL
DE COMUNICACIONES **C-22585**

Австралия и Новая Зеландия



Беларусь



Китай

Модель FB415

Уведомление для пользователя: нормативную информацию также можно просмотреть на вашем устройстве. Инструкции для просмотра данной информации из вашего меню:

Settings (Настройки) > About (Об

устройстве)> Regulatory Info

(Нормативная информация)

Диапазон частот: 2400–2483,5

Передаваемая мощность: макс. ЭИИМ, 3,63 дБм.

Ширина занимаемой полосы частот: BLE (Bluetooth с низким энергопотреблением): 2 МГц, BT: 1 МГц

Система модуляции: BLE: GFSK (гауссовская частотная манипуляция), BT: GFSK, π /4-DQPSK, 8PSK Отображаемый идентификатор CMIIT: на упаковке

Идентификатор CMIIT: 2019DJ0335

China RoHS

部件名称 Part Name	有毒和危险品 Toxic and Hazardous Substances or Elements					
Model FB415	铅 (Pb)	水银 (Hg)	镉 (Cd)	六价铬 (Cr(VI))	多溴化苯 (PBB)	多溴化二苯 醚 (PBDE)
表带和表扣 (Strap and Buckle)	○	○	○	○	○	○
电子 (Electronics)	--	○	○	○	○	○
电池 (Battery)	○	○	○	○	○	○
充电线 (Charging Cable)	○	○	○	○	○	○

本表格依据 SJ/T 11364 的规定编制

○ — 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 (указывает на то, что уровень содержания токсичных и опасных веществ во всех однородных материалах детали находится ниже предельной концентрации, требуемой согласно описанному в стандарте 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 (указывает на то, что уровень содержания токсичных и опасных веществ по меньшей мере в одном однородном материале детали превышает предельное значение концентрации, требуемой согласно описанному в стандарте GB/T 26572).



Индия

Модель FB415

Уведомление для пользователя: нормативную информацию для этого региона также можно просмотреть на вашем устройстве. Для просмотра данной информации перейдите в следующий раздел:

Settings (Настройки) > About (Об устройстве) > Regulatory Info (Нормативная информация)

Израиль

Модель FB415

התאמה אישור 55-01280

המוצר של המודולארי בחלק טכני שינוי כל לבצע אין

Япония

Модель FB415

Уведомление для пользователя: нормативную информацию для этого региона также можно просмотреть на вашем устройстве. Для просмотра данной информации перейдите в следующий раздел:

Settings (Настройки) > About (Об устройстве) > Regulatory Info (Нормативная информация)



208-190026

Мексика

Модель FB415



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

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

Марокко

Модель FB415

AGREE PAR L'ANRT MAROC

Numéro d'agrément: MR 18386 ANRT 2018

Date d'agrément: 26/12/2018

Нигерия

Название модели: FB415

Подключение и использование этого оборудования связи разрешено Нигерийской комиссией по связи.

Оман

D100428

Модель FB415

TRA/TA-R/6711/18

Пакистан

Модель FB415

№ ТАС (утвержденный код типового образца): 9.6090/2018



Модель: FB415
Серийный номер: см. год
выпуска на коробке

Филиппины

Модель FB415



Сербия

Модель FB415



И 005 18

Южная Корея

Модель FB415

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

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

Тайвань

Модель FB415



CCAI19LP0170T1

低功率警語:

依據

低功率電波輻射性電機管理辦法

第十二條

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

第十四條

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

前項合法通信，指依電信法規定作業之無線電通信。低功率射頻電機須忍受合法通信或工業、科學及醫療用電波輻射性電機設備之干擾

Перевод:

Предупреждение относительно малой мощности:

Согласно методу управления маломощным передатчиком, излучающим

радиоволны. Статья 12

Для маломощных РЧ-передатчиков, прошедших сертификацию типа, запрещено изменять частоту, увеличивать мощность или изменять характеристики и функции оригинальной конструкции без разрешения.

Статья 14

Использование маломощных РЧ-передатчиков не должно влиять на безопасность при полетах и вносить помехи в обеспечение связи; при обнаружении помех их следует немедленно деактивировать.

Упомянутая в предыдущем параграфе связь, предусмотренная на законных основаниях, относится к радиосвязи, действующей в соответствии с положениями Акта о телекоммуникациях. Маломощные РЧ-передатчики должны выдерживать помехи, поступающие от оборудования связи, соответствующего законоу установленным правилам, или радиологического электрооборудования для промышленного, научного и медицинского применения.

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。

Перевод:

«Чрезмерное использование может привести

к повреждению зрения» Через каждые 30

минут предоставляйте отдых в течение 10

минут.

Дети возрастом до 2 лет должны держаться в отдалении от этого продукта. Дети от 2 лет и старше не должны смотреть на экран более 1 часа.

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。

Перевод:

Предупреждение о батарее:

В этом устройстве используется ионно-литиевая батарея.

При несоблюдении следующих указаний срок службы ионно-литиевой батареи в устройстве может быть сокращен или существует риск возникновения повреждения устройства, пожара, химического ожога, утечки электролитов и/или травмы.

- Не разбирайте, не прокалывайте данное устройство или батарею и защищайте от повреждений.
- Не извлекайте и не пытайтесь извлечь батарею, которую пользователь не может заменить.
- Не подвергайте батарею воздействию пламени, взрывоопасных условий или других опасных факторов.
- Не используйте острые предметы для извлечения батареи.

Объединенные Арабские Эмираты

Модель FB415

Номер, зарегистрированный TRA
(Служба по надзору в сфере
телекоммуникаций): ER68014/18
Номер торгового агента: DA35294/14

Замбия

Модель FB415



ZMB/ZICTA/TA/2019/1/10

©2019 Fitbit, Inc. Все права защищены. Fitbit и логотип Fitbit являются товарными знаками или зарегистрированными товарными знаками компании Fitbit в США и других странах. С более исчерпывающим списком товарных знаков Fitbit можно ознакомиться по адресу <http://www.fitbit.com/legal/trademark-list>. Упомянутые товарные знаки третьих сторон являются собственностью соответствующих владельцев.