

fitbit versa 4



Bedienungsanleitung
Version 2.1

Inhaltsverzeichnis

Erste Schritte	6
Lieferumfang	6
Smartwatch aufladen	6
Versa 4 einrichten	7
Daten in der Fitbit App ansehen	8
Fitbit Premium freischalten	9
Versa 4 tragen	10
Tragen im Alltag oder während des Trainings	10
Armband anbringen	11
Links-/Rechtshänder	12
Tipps zum Tragen und zur Pflege	13
Armband wechseln	13
Grundlagen	15
Versa 4 bedienen	15
Einstellungen anpassen	19
Akkustand überprüfen	21
Gerätesperre einrichten	21
Always-on-Display anpassen	22
Display ausschalten	23
Zifferblätter, Kacheln und Apps	24
Zifferblatt ändern	24
Kacheln neu anordnen	25
Apps verwalten	25
Sprachassistent	27
Integrierte Sprachsteuerung mit Amazon Alexa einrichten	27
Den Sprachassistenten verwenden	27
Alexa-Wecker, -Erinnerungen und -Timer prüfen	28
Lifestyle	29
Wetter	29
„Handy finden“	30
Musik über die YouTube Music-Steuerung steuern	30

Google Maps	31
Benachrichtigungen vom Smartphone	33
Benachrichtigungen einrichten	33
Eingehende Benachrichtigungen ansehen	33
Benachrichtigungen verwalten	34
Benachrichtigungen deaktivieren	34
Anrufe annehmen oder ablehnen	35
Auf Nachrichten antworten (Android-Smartphones)	37
Alarmer und Zeitmessung	38
Wecker stellen	38
Timer oder Stoppuhr verwenden	39
Aktivität und Wohlbefinden	41
Statistiken ansehen	41
Tägliches Aktivitätsziel verfolgen	42
Stündliche Aktivität aufzeichnen	42
Schlaf aufzeichnen	43
Zykluskalender	44
Geführte Atemübungen	44
Stressmanagement-Index prüfen	45
Erweiterte Gesundheitsmesswerte	45
Training und Herzgesundheit	47
Während des Trainings die YouTube Music-Steuerung verwenden	47
Training automatisch aufzeichnen	47
Training mit der Trainings-App verfolgen und analysieren	48
Training automatisch starten	48
Training manuell starten	48
Trainingseinstellungen anpassen	50
Trainingszusammenfassung ansehen	51
Herzfrequenz prüfen	51
Tagesform-Index prüfen	54
Cardio-Fitness-Index ansehen	54
Aktivitäten teilen	54
Kontaktloses Bezahlen	55
Kredit- und Debitkarten verwenden	55

Für öffentliche Verkehrsmittel bezahlen	57
Aktualisieren, neu starten und löschen	59
Versa 4 aktualisieren	59
Versa 4 neu starten	59
Versa 4 ausschalten	60
Daten der Versa 4 löschen	60
Fehlerbehebung	61
Fehlendes Herzfrequenzsignal	61
Fehlendes GPS-Signal	61
Sonstige Probleme	62
Allgemeine Informationen und technische Daten	63
Sensoren und Komponenten	63
Material	63
Funktechnik	63
Haptisches Feedback	63
Akku	64
Arbeitsspeicher	64
Display	64
Armbandgröße	64
Umgebungsbedingungen	64
Weitere Informationen	65
Rückgabebedingungen und beschränkte Garantie	65
Zulassungsbestimmungen und Sicherheitshinweise	66
USA: Erklärung der Federal Communications Commission (FCC)	66
Kanada: Erklärung der Industry Canada (IC)	67
Europäische Union (EU)	68
Argentinien	69
Australien und Neuseeland	69
Ghana	70
Indonesien	70
Israel	70
Japan	70
Königreich Saudi-Arabien	71
Malaysia	71

Mexico	71
Marokko	71
Nigeria	72
Oman	72
Paraguay	72
Philippines	72
Serbien	73
Singapur	73
Südkorea	73
Taiwan	73
Thailand	77
Vereinigte Arabische Emirate	77
Vereinigtes Königreich	77
Vietnam	78
Über den Akku	78
IP-Bewertung	79
Sicherheitserklärung	80
Regulatorische Kennzeichnungen	80

Erste Schritte

Mit der Fitbit Versa 4 von Google hast du deine Fitness immer im Blick und erzielst bessere Ergebnisse bei deinen täglichen Übungen.

Nimm dir einen Moment Zeit und lies dir unter fitbit.com/safety unsere vollständigen Sicherheitsinformationen durch. Die Versa 4 kann keine medizinischen oder wissenschaftlichen Daten liefern.

Lieferumfang

Das ist dabei:



Smartwatch mit Armband
(Größe S)
(Farbe und Material variieren)



Ladekabel



Zusätzliches Armband
(Größe L)

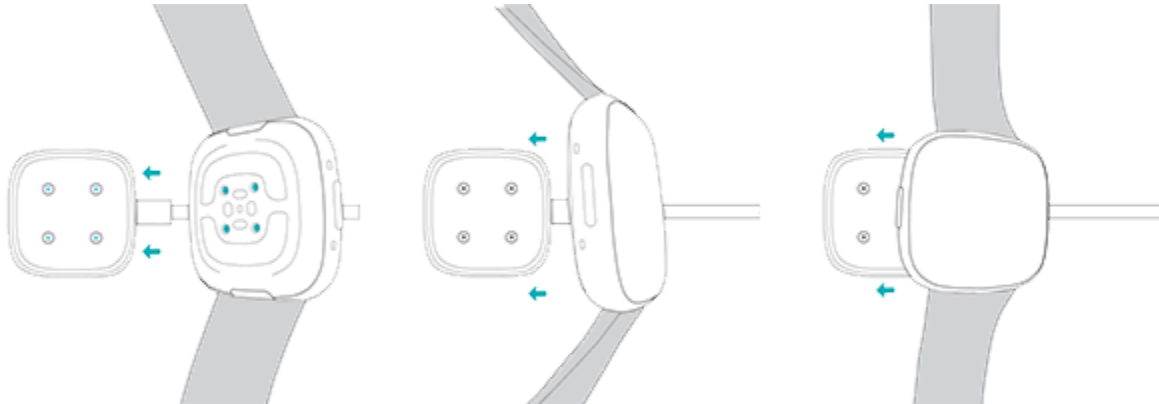
Die austauschbaren, separat erhältlichen Versa 4-Armbänder gibt es in verschiedenen Farben und Materialien.

Smartwatch aufladen

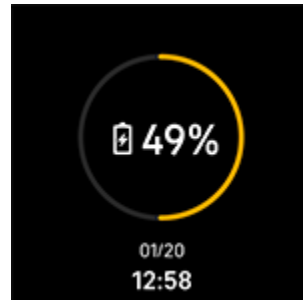
Eine voll aufgeladene Versa 4 hat eine Akkulaufzeit von über 6 Tagen. Die Akkulaufzeit und die Ladezyklen hängen von der Nutzung und anderen Faktoren ab und können abweichen.

So lädst du die Versa 4 auf:

1. Stecke das Ladekabel in den USB-Anschluss deines Computers, in ein UL-zertifiziertes USB-Ladegerät für die Steckdose oder in ein anderes niederenergetisches Ladegerät.
2. Halte das andere Ende des Ladekabels ganz nah an den Anschluss auf der Rückseite der Smartwatch, bis es magnetisch anhaftet. Die Stifte des Ladekabels müssen jetzt die Kontaktpunkte auf der Rückseite der Smartwatch berühren.



Für eine Akkulaufzeit von 24 Stunden musst du die Smartwatch 12 Minuten lang aufladen. Während die Versa 4 aufgeladen wird, tippe zweimal auf das Display oder drücke die Taste, um das Display einzuschalten. Der Ladevorgang dauert etwa 1 bis 2 Stunden.



Versa 4 einrichten

Du kannst deine Versa 4 mit der Fitbit App für iPhones und iPads oder Android-Smartphones einrichten. Die Fitbit App ist mit den meisten gängigen Smartphones kompatibel. Unter fitbit.com/devices kannst du nachsehen, ob dein Smartphone kompatibel ist.



So gehts:

1. Lade die Fitbit App herunter:
 - [App Store](#) für iPhones
 - [Google Play Store](#) für Android-Smartphones
2. Installiere die App und öffne sie.
3. Tippe auf **Über Google anmelden** und folge der Anleitung auf dem Bildschirm, um dein Gerät einzurichten.

Wenn du mit dem Einrichten fertig bist, lies dir die Bedienungsanleitung zu deiner neuen Smartwatch durch und mach dich dann mit der Fitbit App vertraut.

Weitere Informationen findest du in [diesem Hilfeartikel](#).

Daten in der Fitbit App ansehen

Öffne auf deinem Smartphone die Fitbit App, um dir z. B. deine Gesundheitsmesswerte sowie Aktivitäts- und Schlafdaten anzusehen oder eine Trainingseinheit oder Achtsamkeitsübung auszuwählen.

Fitbit Premium freischalten

Fitbit Premium ist dein ganz eigenes, personalisiertes Programm in der Fitbit App, das dir dabei hilft, aktiv zu bleiben, deine Schlafqualität im Blick zu behalten und mit Stress umzugehen. Das Premium-Abo beinhaltet z. B. Programme, die auf deine Gesundheits- und Fitnessziele zugeschnitten sind, Hunderte von Trainingseinheiten von Fitnessmarken und geführte Meditationen.

Du kannst in der Fitbit App ein Fitbit Premium-Probeabo abschließen. ¹

Weitere Informationen findest du in [diesem Hilfeartikel](#).

¹ Nur für neue und wiederkehrende Fitbit Premium-Nutzer. Die Mitgliedschaft muss innerhalb von 60 Tagen nach Geräteaktivierung gestartet werden (gültige Zahlungsmethode erforderlich). Wenn das Probeabo endet, wird die Premiummitgliedschaft automatisch für 9,99 \$ pro Monat* verlängert. Wenn du die Mitgliedschaft nicht vor Ablauf des Probeabos kündigst, fallen wiederkehrende Gebühren an. Inhalte und Funktionen können sich ändern und sind nicht in allen Regionen verfügbar. Die Probemitgliedschaft ist nicht übertragbar. Weitere Informationen [findest du hier](#). Es gelten die Angebotsbedingungen.

* Die regionale Verlängerungsgebühr im Vereinigten Königreich beträgt 7,99 £/Monat.

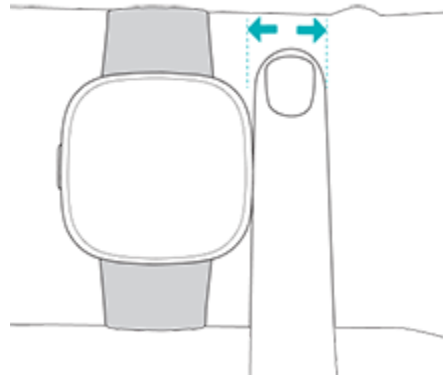
Versa 4 tragen

Trage die Versa 4 am Handgelenk. Wenn du ein Armband in einer anderen Größe benötigst oder ein anderes Armband gekauft hast, findest du eine Anleitung unter [Armband wechseln](#).

Tragen im Alltag oder während des Trainings

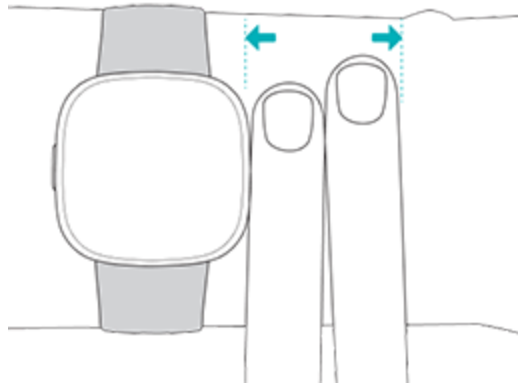
Wenn du nicht trainierst, trage die Versa 4 etwa einen Fingerbreit über deinem Handgelenk.

Du solltest deinem Handgelenk auch öfter einmal eine Pause gönnen: Nimm dazu die Smartwatch nach längerem Tragen für etwa eine Stunde ab. Wir empfehlen dir, die Smartwatch beim Duschen abzunehmen. Du kannst sie zwar beim Duschen tragen, dabei setzt du sie aber Seifen, Shampoos und Spülungen aus, die sie langfristig schädigen und Hautreizungen verursachen können.



Für eine optimierte Herzfrequenzmessung während des Trainings solltest du Folgendes tun:

- Während des Trainings solltest du die Smartwatch etwas höher am Handgelenk tragen. Lockere das Armband bei Beschwerden. Sollten diese anhalten, nimm das Gerät ab, um dein Handgelenk zu schonen.



- Trage die Smartwatch an der Oberseite deines Handgelenks und achte darauf, dass die Rückseite des Geräts mit deiner Haut in Berührung kommt.

Armband anbringen

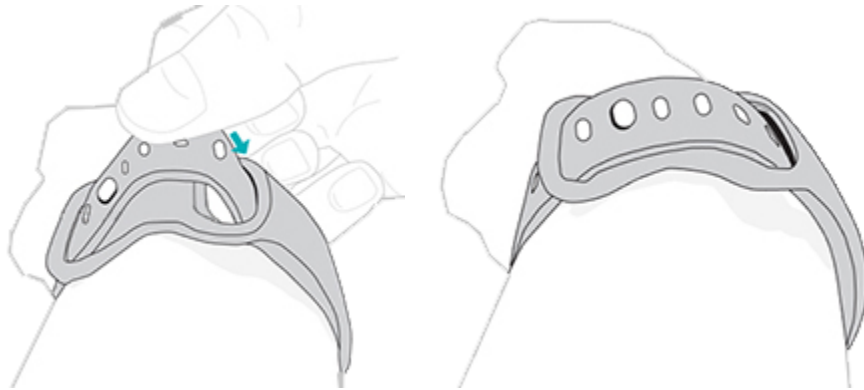
1. Lege die Versa 4 um dein Handgelenk.
2. Schieb das untere Armband durch die erste Schlaufe des oberen Armbands.



3. Ziehe das Armband fest, bis es bequem sitzt, und drücke den Stift durch eines der Löcher im Band. Wenn du eines der letzten beiden Löcher des Armbands in Größe S verwendest, empfehlen wir dir, stattdessen das Armband in Größe L zu nutzen, damit es sicherer sitzt. Eine Anleitung dazu findest du unter [Armband wechseln](#).




4. Schieb das lose Ende des Armbands durch die zweite Schlaufe, bis es flach am Handgelenk anliegt. Das Armband darf nicht zu fest sitzen. Es sollte so locker getragen werden, dass es sich am Handgelenk noch hin- und herbewegen kann.



Links-/Rechtshänder

Für eine höhere Genauigkeit musst du angeben, ob du die Versa 4 an deiner dominanten oder nicht-dominanten Hand trägst. Deine dominante Hand ist diejenige, mit der du schreibst und isst. Die Standardeinstellung für das Handgelenk ist „Nicht dominant“. Wenn du die Versa 4 an deiner dominanten Hand trägst, ändere die Einstellung für das Handgelenk in der Fitbit App:

Tippe in der Fitbit App auf dem Tab „Heute“ auf das Gerätesymbol  > **Versa 4** > **Handgelenk** > **Dominant**.

Tipps zum Tragen und zur Pflege

- Reinige das Armband regelmäßig mit einem seifenfreien Reinigungsmittel.
- Wenn die Smartwatch nass geworden ist, nimm sie nach dem Training ab und lass sie vollständig trocknen.
- Nimm deine Smartwatch von Zeit zu Zeit ab.
- Nimm das Gerät bei Hautreizungen ab und wende dich an den Fitbit-Support. Weitere Informationen findest du unter [fitbit.com/productcare](https://www.fitbit.com/productcare).

Weitere Informationen findest du auf der [Seite mit Trage- und Pflegetipps](#).

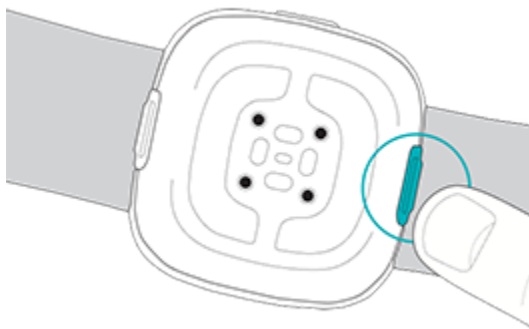
Armband wechseln

Zum Lieferumfang der Versa 4 gehören ein bereits befestigtes Armband in Größe S und ein zusätzliches unteres Armband in Größe L. Sowohl das obere als auch das untere Armband können durch separat auf [fitbit.com](https://www.fitbit.com) erhältliche Zubehörarmbänder ausgetauscht werden. Informationen zu den Abmessungen findest du unter [Armbandgröße](#).

Die Fitbit Sense-, Fitbit Sense 2- und Fitbit Versa 3-Armbänder sind mit der Versa 4 kompatibel.

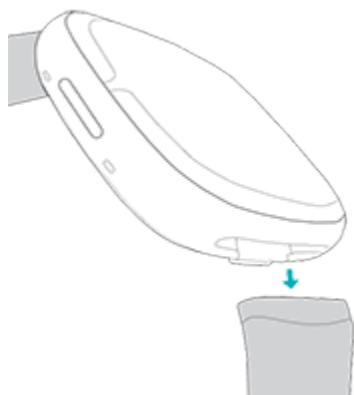
Armband entfernen

1. Drehe die Versa 4 um und suche die Armbandverschlüsse



2. Drücke zum Lösen des Verschlusses den flachen Knopf in Richtung Armband.

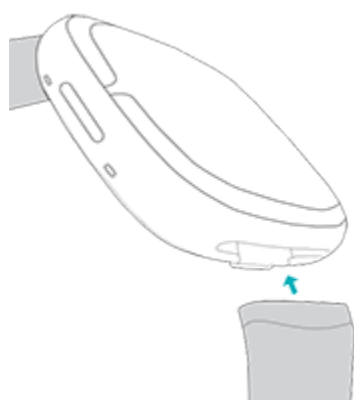
3. Ziehe das Armband vorsichtig vom Gerät ab, um es zu lösen.



4. Wiederhole diesen Vorgang auf der anderen Seite.

Armband anbringen

Um ein Armband anzubringen, drücke es in das Gehäuse der Smartwatch, bis du ein Klicken hörst und es einrastet. Das Armband mit den Schlaufen und dem Stift wird oben am Gerät angebracht.



Grundlagen

Hier erfährst du, wie du die Einstellungen verwalten, eine persönliche PIN festlegen, das Display verwenden und den Akkustand überprüfen kannst.

Versa 4 bedienen

Die Versa 4 hat einen AMOLED-Farb-Touchscreen und eine Taste.

Du kannst deine Versa 4 bedienen, indem du auf das Display tippst, von einer Seite zur anderen sowie nach oben und unten wischst oder die Taste drückst. Um den Akku zu schonen, wird das Display bei Nichtgebrauch ausgeschaltet, es sei denn, du aktivierst die Einstellung für das Always-on-Display. Weitere Informationen findest du unter [Always-on-Display anpassen](#).

Grundlegende Bedienung

Der Startbildschirm ist die Uhr.

- Wische nach unten, um die Schnelleinstellungen aufzurufen.
- Wische nach oben, um deine Benachrichtigungen anzeigen zu lassen.
- Wische nach links oder rechts, um deine Kacheln anzeigen zu lassen.
- Drücke die Taste, um das App-Menü zu öffnen oder zum Zifferblatt zurückzukehren.
- Halte mit deinem Finger das Zifferblatt gedrückt, um zwischen gespeicherten Zifferblättern zu wechseln.



Tastenkürzel

Mit der Taste kannst du schnell auf das kontaktlose Bezahlen, den Sprachassistenten, die Schnelleinstellungen sowie deine Lieblings-Apps zugreifen.



Taste drücken

Durch Drücken der Taste kehrst du zum Zifferblatt zurück. Drücke, wenn du das Zifferblatt siehst, die Taste, um eine Liste der auf deiner Smartwatch installierten Apps zu öffnen.

Taste gedrückt halten

Halte die Taste eine Sekunde lang gedrückt, um die gewünschte Funktion zu aktivieren. Wenn du das Tastenkürzel zum ersten Mal verwendest, kannst du festlegen, welche Funktion aktiviert werden soll. Wenn du ändern möchtest, welche Funktion beim Gedrückthalten der Taste

ausgelöst wird, öffne die Einstellungen  auf deiner Smartwatch und tippe auf **Tastenkürzel**.


Prüfen Sie, ob das Tastenkürzel für langes Drücken aktiviert ist  und tippe dann auf **Langes Drückens**, um die gewünschte App auszuwählen.








Taste zweimal drücken

Drücke die Taste zweimal, um Verknüpfungen zu deinem Sprachassistenten, den Schnelleinstellungen, den Benachrichtigungen und dem kontaktlosen Bezahlen zu öffnen. Tippe auf ein Tastenkürzel, um es zu öffnen.

Schnelleinstellungen

Wische vom Zifferblatt aus nach unten, um zu den Schnelleinstellungen zu gelangen.

„Nicht stören“ 	Bei aktiviertem „Nicht stören“-Modus werden/wird: <ul style="list-style-type: none">• Benachrichtigungen, Zielfeiern und Erinnerungen stumm geschaltet.
--	---

	<ul style="list-style-type: none"> Das Symbol für „Nicht stören“  in den Schnelleinstellungen als aktiviert angezeigt. <p>„Nicht stören“ und der Schlafmodus können nicht gleichzeitig aktiviert werden.</p>
Schlafmodus 	<p>Bei aktiviertem Schlafmodus werden/wird:</p> <ul style="list-style-type: none"> Benachrichtigungen, Zielfeiern und Erinnerungen stumm geschaltet. Für die Displayhelligkeit „Gedimmt“ festgelegt. Das Zifferblatt für das Always-on-Display deaktiviert. Das Display bleibt dunkel, wenn du dein Handgelenk drehst. Das Symbol für den Schlafmodus  in den Schnelleinstellungen als aktiviert angezeigt. <p>Der Schlafmodus schaltet sich automatisch aus, wenn du Schlafenszeiten einrichtest. Weitere Informationen findest du unter Einstellungen anpassen.</p> <p>„Nicht stören“ und der Schlafmodus können nicht gleichzeitig aktiviert werden.</p>
Einstellungen 	<p>Tippe auf das entsprechende Symbol, um weitere Einstellungen aufzurufen. Weitere Informationen findest du unter Einstellungen anpassen.</p>
Display-Aktivierung 	<p>Wenn du für die Display-Aktivierung „Nur Taste“ festlegst, musst du die Taste drücken oder auf das Display tippen, um das Display zu aktivieren.</p>
Helligkeit 	<p>Bildschirmhelligkeit anpassen.</p>
Always-on-Display 	<p>Das „Always-on-Display“ aktivieren oder deaktivieren. Weitere Informationen findest du unter Always-on-Display anpassen.</p>

Kacheln

Wische auf dem Zifferblatt nach rechts oder links, um deine Kacheln durchzugehen. Du kannst dir deinen Fortschritt in Richtung deines Tagesziels, eine Zusammenfassung der heutigen

Aktivitäten und deine letzten Schlafmesswerte ansehen, einen Timer einstellen, eine Übung starten, den Wetterbericht abfragen oder deine Herzfrequenz während des Tages überprüfen.

Personalisiere deine Smartwatch, indem du festlegst, welche Kacheln in welcher Reihenfolge angezeigt werden. Weitere Informationen findest du unter [Kacheln neu anordnen](#).

Einstellungen anpassen

In den Einstellungen  lassen sich die Grundeinstellungen verwalten.

Display

Helligkeit	Helligkeit des Displays ändern.
Display-Aktivierung	Ändern, ob sich das Display einschaltet, wenn du dein Handgelenk drehst.
Display automatisch ausschalten	Zeitspanne anpassen, bevor sich das Display ausschaltet oder es zum Zifferblatt für das Always-on-Displays wechselt.
Always-on-Display	Das „Always-on-Display“ aktivieren oder deaktivieren. Weitere Informationen findest du unter Always-on-Display anpassen .

Vibration und Audio


Vibration	Vibrationsstärke der Smartwatch anpassen.
Mikrofon	Festlegen, ob die Smartwatch auf das Mikrofon zugreifen kann.

Zielerinnerungen

Ziel für Aktivzonenminuten	Benachrichtigungen über wöchentliche Ziele zu Aktivzonenminuten aktivieren oder deaktivieren.
----------------------------	---

Stille Modi

„Nicht stören“	Alle Benachrichtigungen deaktivieren.
Schlafmodus	Einstellungen für den Schlafmodus anpassen, einschließlich festgelegter Zeiten für das automatische An- und Ausschalten. So richtest du Schlafenszeiten ein: 1. Tippe im Bereich „Schlafmodus“ auf „Plan“.

	2. Tippe auf die Start- oder Endzeit, um festzulegen, wann der Modus ein- und ausgeschaltet wird. Wische zum Ändern der Uhrzeit nach oben oder unten und tippe auf die Uhrzeit, um sie auszuwählen. Der Schlafmodus wird zum geplanten Zeitpunkt automatisch deaktiviert, auch wenn du ihn manuell aktiviert hast.
Konzentrationsmodus	Deaktiviere Benachrichtigungen, während du die Trainings-App  verwendest.
Alexa-Benachrichtigungen	Benachrichtigungen von Amazon Alexa deaktivieren.

Tastenkombination

Taste lange drücken	App oder Funktion auswählen, die geöffnet werden soll, wenn die Taste gedrückt gehalten wird.
---------------------	---

Sprachassistent

Sprachassistent	Sprachassistenten an- oder ausschalten.
Audiofeedback	Festlegen, ob der Sprachassistent den Lautsprecher in der Smartwatch verwendet.

Bildschirmzoom

Vergrößerungseinstellungen	Die Vergrößerung bzw. das Heranzoomen wird aktiviert, wenn du dreimal auf das Display tippst. Du kannst zwischen 2- und 3-facher Vergrößerung wählen. Wenn du wieder herauszoomen möchtest, tippe einmal auf das Display.
----------------------------	--

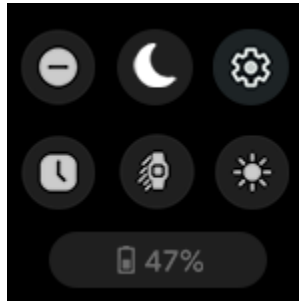
Über Versa 4

Produktinformationen	Die Versionsnummer der auf deiner Smartwatch installierten Firmware.
Rechtliche Hinweise	Die rechtlichen Hinweise zu deiner Smartwatch.
Auf Werkseinstellungen zurücksetzen	Alle Geräteinformationen löschen. Weitere Informationen findest du unter Daten der Versa 4 löschen .

Tippe auf eine Einstellung, um sie anzupassen. Wenn du eine vollständige Liste der Einstellungen aufrufen möchtest, wische einfach nach oben.

Akkustand überprüfen

Wische vom Zifferblatt aus nach oben. Der Akkustand wird unten auf dem Display angezeigt.



Wenn der Akkustand niedrig ist (20 % oder darunter), erscheint eine Warnung und die Akkustandanzeige leuchtet orange. Wenn der Akkustand sehr niedrig ist (8 % oder darunter), erscheint eine zweite Warnung und die Akkustandanzeige blinkt.

Wenn der Akkustand sehr niedrig ist (8 % oder darunter), wird:


- Für die Displayhelligkeit „Gedimmt“ festgelegt.
- Für die Stärke der Vibration „Leicht“ festgelegt.
- Wenn du für ein Training GPS verwendest, das GPS-Tracking deaktiviert.
- Das „Always-on-Display“ deaktiviert.
- Du kannst den Sprachassistenten nicht verwenden.
- Du kannst „Quick Replies“ nicht verwenden.

Lade die Versa 4 auf, um diese Funktionen zu nutzen oder anzupassen.

Gerätesperre einrichten

Damit niemand sonst auf deine Smartwatch zugreifen kann, aktiviere in der Fitbit App die Gerätesperre. Du wirst dann aufgefordert, eine persönliche 4-stellige PIN einzugeben., um die Smartwatch zu entsperren. Wenn du das kontaktlose Bezahlen auf deiner Smartwatch einrichtest, wird die Gerätesperre automatisch aktiviert und du musst einen Code festlegen. Wenn du das kontaktlose Bezahlen nicht verwendest, ist die Gerätesperre optional.

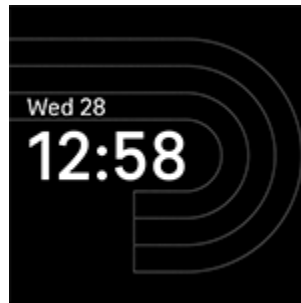
So verwaltest du deine PIN in der Fitbit App:


Tippe in der Fitbit App auf dem Tab „Heute“ auf das Gerätesymbol  > **Versa 4** > **Gerätesperre**.

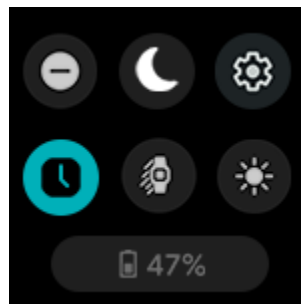
Weitere Informationen findest du in [diesem Hilfeartikel](#).

Always-on-Display anpassen

Aktiviere das Always-on-Display, um die Zeit auf deiner Smartwatch zu sehen, auch wenn du das Display nicht berührst. Viele Zifferblätter und bestimmte Apps verfügen über einen Always-on-Displaymodus.



Wenn du das Always-on-Display aktivieren oder deaktivieren möchtest, wische auf dem Zifferblatt nach unten, um die Schnelleinstellungen aufzurufen. Tippe auf das Symbol für das Always-on-Display .



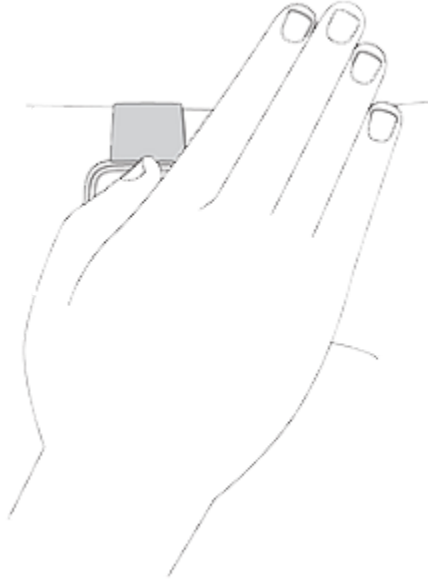
Ist diese Funktion aktiviert, wirkt sich das auf die Akkulaufzeit deiner Smartwatch aus. Wenn das Always-on-Display eingeschaltet ist, muss die Versa 4 also häufiger geladen werden.

Das Always-on-Display schaltet sich automatisch aus, wenn der Akkustand deiner Smartwatch sehr niedrig ist.

Weitere Informationen findest du in [diesem Hilfeartikel](#).

Display ausschalten

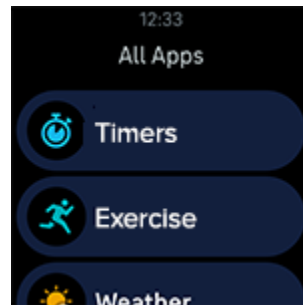
Wenn du das Display ausschalten möchtest, weil du es nicht verwendest, bedecke das Zifferblatt kurz mit der anderen Hand oder dreh das Handgelenk vom Körper weg.



Beachte, dass sich das Display nicht ausschalten lässt, wenn du die Einstellung „Always-on-Display“ aktiviert hast.


Zifferblätter, Kacheln und Apps

In der [Fitbit-Galerie](#) findest du verschiedene Apps und Zifferblätter, mit der du deine Smartwatch individuell anpassen kannst. Außerdem kannst du sie für viele Anforderungen rund um deine Gesundheit, Fitness, Zeitplanung und deinen Alltag nutzen.




Zifferblatt ändern

In der Fitbit-Galerie gibt es eine Vielzahl von Zifferblättern, mit der du deiner Smartwatch ganz nach deinem Geschmack ausstatten kannst.



1. Tippe in der Fitbit App auf dem Tab „Heute“ auf das Gerätesymbol  > **Versa 4**.
2. Tippe auf **Galerie** > den Tab **Uhren**.
3. Sieh dir die verfügbaren Zifferblätter an. Tippe auf ein Zifferblatt, um eine Detailansicht aufzurufen.
4. Tippe auf **Installieren**, um das Zifferblatt deiner Versa 4 hinzuzufügen.

Du kannst bis zu fünf Zifferblätter speichern, um zwischen ihnen zu wechseln:

- Wenn du ein neues Zifferblatt auswählst, wird es automatisch gespeichert, es sei denn, du hast bereits fünf gespeicherte Zifferblätter.
- Wenn du deine gespeicherten Zifferblätter sehen möchtest, tippe in der Fitbit App auf dem Tab „Heute“ auf das Gerätesymbol  > **Versa 4** > **Galerie**. Du kannst dir deine gespeicherten Zifferblätter unter „Meine Zifferblätter“ ansehen.
 - Um ein Zifferblatt zu entfernen, tippe auf das Zifferblatt > **Zifferblatt entfernen**.
 - Um zu einem gespeicherten Zifferblatt zu wechseln, tippe auf das Zifferblatt > **Auswählen**.
- Halte zum Wechseln zwischen den gespeicherten Zifferblättern deiner Smartwatch mit deinem Finger das aktuelle Zifferblatt gedrückt.

Kacheln neu anordnen

Wische vom Zifferblatt aus nach rechts oder links, um deine Kacheln durchzugehen. So legst du fest, welche Kacheln in welcher Reihenfolge angezeigt werden:

1. Tippe in der Fitbit App auf dem Tab „Heute“  auf das Gerätesymbol  > **Versa 4.**
2. Tippe auf die Kachel **Galerie.**
3. Tippe auf dem Tab „Versa 4“ im Abschnitt „Meine Kacheln“ auf **Verwalten.**
 - Du kannst die Kacheln neu anordnen, indem du das Rastersymbol gedrückt hältst. Verschiebe dann die Kachel in der Liste nach oben oder unten und lass los, um sie an der neuen Position zu platzieren.
 - Wenn du eine Kachel löschen möchtest, drücke auf das Symbol „X“ > **Entfernen.**
 - Wenn du eine Kachel hinzufügen möchtest, tippe auf **Kachel hinzufügen** > tippe auf die gewünschte Kachel > **Installieren.**

Hinweis: Auf deiner Smartwatch können insgesamt nur acht Kacheln installiert sein. Wenn du bereits acht Kacheln installiert hast, deinstalliere vor dem Installieren einer neuen Kachel eine alte.

Apps verwalten



Personalisiere deine Smartwatch mit deinen Lieblings-Apps.

Apps öffnen




Drücke auf dem Zifferblatt die Taste, um die auf deiner Smartwatch installierten Apps zu sehen. Die zuletzt verwendeten Apps werden ganz oben angezeigt. Wische nach oben, um die Apps zu durchsuchen. Tippe auf eine App, um sie zu öffnen.

Apps entfernen

Du kannst die meisten auf Versa 4 installierten Apps entfernen:

1. Tippe in der Fitbit App auf dem Tab „Heute“  auf das Gerätesymbol  > **Versa 4.**
2. Tippe auf die Kachel **Galerie.**
3. Tippe auf die App, die du entfernen möchtest. Du musst eventuell nach oben wischen, um sie zu finden.
4. Tippe auf **Deinstallieren.**

Apps neu installieren



1. Tippe in der Fitbit App auf dem Tab „Heute“  auf das Gerätesymbol  > **Versa 4**.
2. Tippe auf die Kachel **Galerie**  und dann auf den Tab **Apps**.
3. Sieh dir die verfügbaren Apps an. Wenn du eine App installieren möchtest, tippe darauf.
4. Tippe auf **Installieren**, um die App zu Versa 4 hinzuzufügen.

Weitere Informationen findest du in [diesem Hilfeartikel](#).

Apps aktualisieren

Gelegentlich musst du die auf der Versa 4 installierten Apps aktualisieren.


So aktualisierst du eine App:

1. Tippe in der Fitbit App auf dem Tab „Heute“  auf das Gerätesymbol  > **Versa 4**.
2. Tippe auf die Kachel **Galerie**. Suche nach der App, die du aktualisieren möchtest. Eventuell musst du nach oben wischen, um sie zu finden
3. Tippe neben der App auf die Schaltfläche **Aktualisieren**.

App-Einstellungen und -Berechtigungen anpassen

Bei vielen Apps hast du die Möglichkeit, die Benachrichtigungen zu konfigurieren, bestimmte Berechtigungen zu verwalten und die Darstellung anzupassen. Das Deaktivieren von App-Berechtigungen kann aber dazu führen, dass die App nicht mehr funktioniert.

So greifst du auf diese Einstellungen zu:

1. Tippe in der Fitbit App, während sich deine Smartwatch in der Nähe befindet, auf dem Tab „Heute“ auf das Gerätesymbol  > **Versa 4**.
2. Tippe auf **Galerie**.
3. Tippe auf die App oder das Zifferblatt, dessen Einstellungen du ändern möchtest. Eventuell musst du nach oben wischen, um einige Apps zu finden.
4. Tippe auf **Einstellungen** oder **Berechtigungen**.
5. Tippe auf den Zurückpfeil, wenn du mit den Änderungen fertig bist.



Sprachassistent

Du kannst deinen Sprachassistenten beispielsweise verwenden, um herauszufinden, wie das Wetter wird, den Wecker zu stellen, Timer einzurichten und deine Smart-Home-Geräte zu steuern.


Integrierte Sprachsteuerung mit Amazon Alexa einrichten

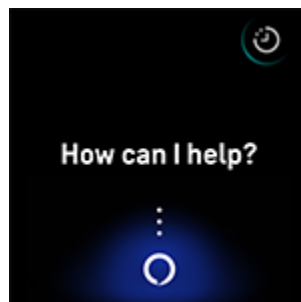
1. Tippe in der Fitbit App auf dem Tab „Heute“  auf das Gerätesymbol  >
Versa 4.
2. Tippe auf **Amazon Alexa** > **Mit Amazon anmelden.**
3. Tippe auf **Jetzt starten.**
4. Melde dich in deinem Amazon-Konto an oder erstelle ein Konto, falls nötig.
5. Folge der Anleitung auf dem Bildschirm und lies nach, was Alexa alles kann. Tippe dann auf **Schließen**, um zu den Geräteeinstellungen in der Fitbit App zurückzukehren.

So änderst du die von Alexa erkannte Sprache:

1. Tippe in der Fitbit App auf dem Tab „Heute“  auf das Gerätesymbol  >
Versa 4.
2. Tippe auf **Amazon Alexa.**
3. Tippe auf die aktuelle Sprache, um sie zu ändern, oder tippe auf **Abmelden**, um Alexa nicht mehr auf deiner Smartwatch zu verwenden.

Den Sprachassistenten verwenden

1. Öffne auf deiner Smartwatch die Alexa App . Beachte, dass die Fitbit App auf deinem Smartphone weiterhin im Hintergrund ausgeführt werden muss.
2. Gib einen Sprachbefehl ein.



Du musst nicht „Alexa“ sagen, um einen Sprachbefehl einzugeben. Beispiele:

- Stelle einen Timer auf 10 Minuten ein.
- Stelle einen Wecker für 08:00 Uhr morgens.
- Wie ist die Temperatur draußen?
- Erinnere mich um 18:00 Uhr daran, das Abendessen zu machen.
- Wie viel Protein hat ein Ei?
- Bitte Fitbit, einen Lauf zu starten.*
- Starte eine Radtour mit Fitbit.*

Wenn du Alexa bitten möchtest, die Trainings-App auf deiner Smartwatch zu öffnen, richte den Fitbit-Skill für Alexa ein. Weitere Informationen findest du in [diesem Hilfeartikel](#). Diese Befehle sind derzeit auf Deutsch, Englisch, Französisch, Italienisch, Spanisch und Japanisch verfügbar.




Amazon Alexa ist nicht in allen Ländern verfügbar. Weitere Informationen findest du unter fitbit.com/voice.

Beachte, dass der Sprachassistent auf deiner Smartwatch nicht aktiviert wird, wenn du „Alexa“ sagst. Du musst die App des Sprachassistenten öffnen, bevor sich das Mikrofon einschaltet. Das Mikrofon schaltet sich aus, wenn du den Sprachassistenten schließt oder wenn sich das Display der Smartwatch ausschaltet.


Installiere die Amazon Alexa App auf deinem Smartphone, um weitere Funktionen zu erhalten. Damit kann deine Smartwatch auf zusätzliche Alexa Skills zugreifen.

Weitere Informationen findest du in [diesem Hilfeartikel](#).

Alexa-Wecker, -Erinnerungen und -Timer prüfen

1. Öffne auf deiner Smartwatch die Alexa App .
2. Tippe auf das Warnsymbol  und wische nach oben, um deine Wecker, Erinnerungen und Timer zu sehen.
3. Tippe auf einen Wecker, um ihn ein- oder auszuschalten. Wenn du eine Erinnerung oder einen Timer anpassen oder abbrechen möchtest, tippe auf das Alexa-Symbol  und sag den gewünschten Sprachbefehl.

Beachte, dass die Wecker und Timer von Alexa von denen getrennt sind, die du in der „Wecker

App“  oder der „Timer App“  festgelegt hast.


Lifestyle

Mit Apps bleibst du mit allem in Verbindung, was dir am wichtigsten ist. Unter [Zifferblätter, Kacheln und Apps](#) findest du eine Anleitung zum Hinzufügen und Löschen von Apps.

Weitere Informationen findest du in [diesem Hilfeartikel](#).

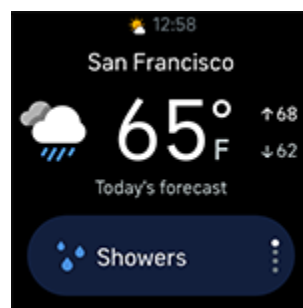
Wetter

Du kannst das Wetter an deinem aktuellen Standort und an 2 weiteren Orten deiner Wahl auf deiner Smartwatch in der Wetter App abrufen.



Auf deinen Kacheln kannst du das Wetter an deinem aktuellen Standort abrufen. Wische auf dem Zifferblatt nach links oder rechts, bis du zur Kachel „Wetter“ gelangst. Tippe unten auf dem Display auf Feld, um zwischen aktueller Wolkensituation, Temperaturvorhersage, Regenwahrscheinlichkeit und Luftqualität zu wechseln. Tippe auf der Kachel auf eine beliebige andere Stelle, um die Wetter App  zu öffnen. Dort findest du weitere Details sowie eine Wettervorhersage für 2 weitere Orte deiner Wahl.

Wenn das Wetter für deinen aktuellen Standort nicht angezeigt wird, prüfe, ob du die Standortdienste für die Fitbit App aktiviert hast. Wenn du den Standort wechselst oder keine aktualisierten Daten für deinen aktuellen Standort siehst, synchronisiere deine Smartwatch, um in der Wetter App oder -Kachel deinen neuen Standort und die neuesten Daten anzeigen zu lassen.


Du kannst in der Fitbit App die Temperatureinheit festlegen. Weitere Informationen findest du in [diesem Hilfeartikel](#).



So fügst du eine Stadt hinzu oder entfernst sie:

1. Tippe in der Fitbit App auf dem Tab „Heute“  auf das Gerätesymbol  >
Versa 4.
2. Tippe auf die Kachel **Galerie**.
3. Tippe auf die **Wetter** App. Eventuell musst du nach oben wischen, um sie zu finden.
4. Tippe oder klicke auf die **Einstellungen** > **Stadt hinzuzufügen**, um bis zu 2 zusätzliche Standorte hinzuzufügen, oder tippe auf **Bearbeiten** > das Symbol **X**, um einen Standort zu löschen. Beachte, dass du deinen aktuellen Standort nicht löschen kannst.

„Handy finden“

Mit der App „Handy finden“  kannst du dein Smartphone ausfindig machen, wenn du nicht weißt, wo du es hingelegt hast.

Voraussetzungen:






- Deine Smartwatch muss mit dem Smartphone, nach dem du suchst, verbunden („gekoppelt“) sein.
- Auf deinem Smartphone muss Bluetooth eingeschaltet sein und es darf sich nicht weiter als 10 Meter von deinem Fitbit-Gerät entfernt befinden.
- Die Fitbit App muss auf deinem Smartphone im Hintergrund ausgeführt werden.
- Dein Smartphone muss eingeschaltet sein.

So kannst du dein Smartphone finden:

1. Öffne auf deiner Smartwatch die App „Handy finden“.
2. Tippe auf **Handy finden**. Daraufhin klingelt dein Smartphone laut.
3. Wenn du dein Smartphone gefunden hast, tippe auf **Abbrechen**, um das Klingeln auszuschalten.


Musik über die YouTube Music-Steuerung steuern

Mit der YouTube Music-Steuerung auf der Versa 4 kannst du YouTube Music auf deinem Smartphone steuern. Du kannst über dein Gerät Playlists aufrufen, zwischen Titeln wechseln, Titel überspringen, Songs noch einmal abspielen und die Lautstärke regeln. Für die Steuerelemente von YouTube Music benötigst du ein kompatibles Smartphone in Bluetooth-Reichweite und ein YouTube Music Premium-Abo. Weitere Informationen zu YouTube Music findest du in [diesem Hilfeartikel](#).

1. Öffne die YouTube Music App auf deinem Smartphone. Die Fitbit App muss im Hintergrund ausgeführt werden.
2. Öffne die YouTube Music App auf deiner Smartwatch.
 - Der aktuelle Titel und der aktuelle Künstler werden am oberen Displayrand angezeigt.
 - Tippe auf „Wiedergabe/Pause“ , um den aktuellen Titel abzuspielen oder anzuhalten.
 - Tippe auf „Rückwärtsspringen“ , um den aktuellen Titel neu zu starten oder zum vorherigen Titel zurückzukehren.
 - Tippe auf „Vorwärtsspringen“ , um zum nächsten Titel zu gelangen.
 - Tippe auf „Mediathek“ , um die verfügbare Musik zu durchsuchen, einschließlich deiner neuesten Playlists, Titel und Alben. Wenn du ein Element auswählen möchtest, tippe darauf.
 - Tippe auf das „Mag ich“-Symbol, um den aktuellen Titel zu liken.
 - Tippe auf „Lautstärke“ , um die Lautstärke anzupassen.

Weitere Informationen findest du in [diesem Hilfeartikel](#).

Google Maps

Mit der Google Maps App  auf deiner Smartwatch erhältst du eine detaillierte Routenführung direkt an deinem Handgelenk.

1. Öffne auf deiner Smartwatch die Google Maps App, suche nach dem Ort, zu dem du navigieren möchtest, wähle die Mobilitätsform sowie eine Route aus und tippe auf „Start“, um die Navigation zu starten. Eine ausführlichere Anleitung zur Verwendung der Google Maps App auf deiner Smartwatch findest du unter support.google.com. Die Fitbit App muss im Hintergrund ausgeführt werden.
2. Wische auf dem Display deiner Smartwatch zur Google Maps App und tippe darauf, um sie zu öffnen.
3. Wische während der Navigation nach oben und tippe auf die Schaltfläche „Pause“, um die Navigation zu pausieren. Tippe auf die Schaltfläche „Fortsetzen“, um die Navigation fortzusetzen, oder auf die Schaltfläche „Fertig“, um sie zu beenden.

4. Nachdem du mithilfe der Navigation für Fahrräder oder Fußgänger dein Ziel erreicht hast, zeigt die Smartwatch eine Zusammenfassung deiner Aktivitäten an. Tippe auf **Fertig**, um die Google Maps App zu schließen.

Weitere Informationen findest du in [diesem Hilfeartikel](#).

Benachrichtigungen vom Smartphone

Auf der Versa 4 können Anruf-, Nachrichten-, Kalender- und App-Benachrichtigungen von deinem Smartphone angezeigt werden, um dich auf dem Laufenden zu halten. Deine Smartwatch darf maximal einen Abstand von 10 Metern zu deinem Smartphone haben, um Benachrichtigungen zu erhalten.

Benachrichtigungen einrichten

Vergewissere dich, dass Bluetooth auf deinem Smartphone eingeschaltet ist und dass dein Smartphone Benachrichtigungen empfangen kann (häufig zu finden unter „Einstellungen“ > „Benachrichtigungen“). Richte dann Benachrichtigungen ein:

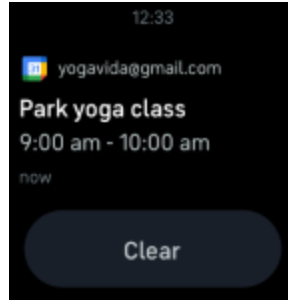
1. Tippe in der Fitbit App auf dem Tab „Heute“ auf das Gerätesymbol  > **Versa 4**.
2. Tippe auf **Benachrichtigungen**.
3. Folge der Anleitung auf dem Bildschirm, um deine Smartwatch zu koppeln, falls du das noch nicht getan hast. Anruf-, SMS- und Kalenderbenachrichtigungen sind automatisch aktiviert.
4. Um Benachrichtigungen von Apps auf deinem Smartphone zu aktivieren, beispielsweise Fitbit und WhatsApp, tippst du auf **App-Benachrichtigungen** und aktivierst die Benachrichtigungen, die angezeigt werden sollen.

Wenn du ein iPhone hast, zeigt die Versa 4 Benachrichtigungen aller Kalender an, die mit der Kalender App synchronisiert werden. Wenn du ein Android-Smartphone nutzt, zeigt die Versa 4 Kalenderbenachrichtigungen aus der Kalender-App an, die du bei der Einrichtung ausgewählt hast.

Weitere Informationen findest du in [diesem Hilfeartikel](#).

Eingehende Benachrichtigungen ansehen

Bei einer Benachrichtigung vibriert deine Smartwatch. Wenn du die Benachrichtigung nicht gleich lesen möchtest, kannst du das jederzeit später tun, indem du auf dem Zifferblatt nach oben wischst oder zweimal auf die Taste drückst und auf das Benachrichtigungssymbol tippst.



Benachrichtigungen verwalten

Die Versa 4 kann bis zu 30 Benachrichtigungen speichern. Dann werden die ältesten gelöscht, sobald neue eingehen.


So verwaltest du Benachrichtigungen:

- Wische auf dem Zifferblatt nach oben, um deine Benachrichtigungen zu sehen, und tippe auf eine Benachrichtigung, um sie ganz anzeigen zu lassen.
- Um eine Benachrichtigung zu löschen, zeig sie durch Tippen vollständig an, wische dann nach unten und tippe auf **Löschen**.
- Um alle Benachrichtigungen gleichzeitig zu löschen, wische nach oben, bis du das Ende der Benachrichtigungen erreicht hast, und tippe auf **Alle löschen**.
- Um den Benachrichtigungsbildschirm zu verlassen, drücke die Taste oder wische nach unten.


Benachrichtigungen deaktivieren

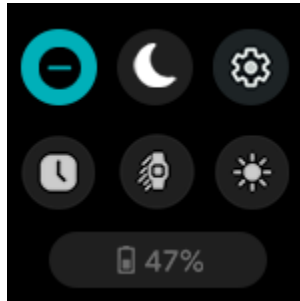
Du kannst in der Fitbit App bestimmte Benachrichtigungen deaktivieren oder in den Schnelleinstellungen der Versa 4 alle Benachrichtigungen. Wenn du alle Benachrichtigungen deaktivierst, vibriert die Smartwatch nicht und das Display schaltet sich nicht ein, wenn auf deinem Smartphone eine Benachrichtigung eingeht.

So deaktivierst du bestimmte Benachrichtigungen:

1. Tippe auf deinem Smartphone in der Fitbit App auf dem Tab „Heute“ auf das Gerätesymbol  > **Versa 4** > **Benachrichtigungen**.
2. Deaktiviere die Benachrichtigungen, die du nicht mehr auf deiner Smartwatch erhalten möchtest.

So deaktivierst du alle Benachrichtigungen:

1. Wische vom Zifferblatt aus nach unten, um zu den Schnelleinstellungen zu gelangen.
2. Tippe auf das Symbol „Nicht stören“ . Jetzt sind alle Benachrichtigungen, einschließlich Zielfeiern und Erinnerungen, deaktiviert.



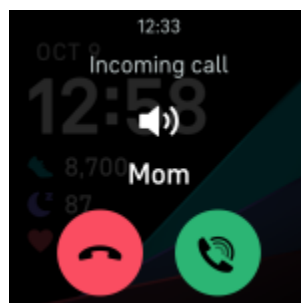
Wenn du auf deinem Smartphone die Einstellung „Nicht stören“ aktiviert hast, erhältst du erst wieder Benachrichtigungen auf deiner Smartwatch, wenn du die Einstellung wieder deaktivierst.

Anrufe annehmen oder ablehnen


Wenn die Versa 4 mit einem iPhone oder Android-Smartphone gekoppelt ist, kannst du mit ihr eingehende Anrufe annehmen oder ablehnen.

Tippe auf dem Display der Smartwatch auf das grüne Telefonsymbol, um einen Anruf anzunehmen. Tippe auf das rote Telefonsymbol, um einen Anruf abzulehnen und an die Mailbox weiterzuleiten.

Wenn die Person, die anruft, nicht in deiner Kontaktliste ist, wird ihr Name angezeigt. Andernfalls siehst du eine Telefonnummer.



Anrufe über die Smartwatch annehmen

Wenn du Anrufe über die Smartwatch einrichten möchtest, tippe auf deinem Smartphone in der Fitbit App auf dem Tab „Heute“ auf das Gerätesymbol  > **Versa 4** > **Smartwatch-Anrufe**. Folge der Anleitung unten, um Anrufe über die Smartwatch einzurichten.

Android-Smartphone






Tippe auf die einzelnen Anforderungen für die Einrichtung und folge der Anleitung auf dem Bildschirm, um die nötigen Berechtigungen und Anfragen für die Kopplung zu akzeptieren und zu aktivieren.





- Hinweis: Wenn die Schaltfläche **Anleitung ansehen** angezeigt wird, verwendest du möglicherweise eine ältere Version der Fitbit App. Tippe auf **Anleitung ansehen** und folge der [iPhone](#)-Anleitung zum Einrichten von Anrufen über die Smartwatch.

iPhone

1. Tippe auf **Jetzt einrichten**.
2. Tippe auf deinem Smartphone auf die **Einstellungen** > **Bluetooth**. Dein Smartphone sucht nach verfügbaren Geräten.
3. Wenn **Versa 4-Einstellungen/-Anrufe** als verfügbares Gerät angezeigt wird, tippe darauf. Auf dem Bildschirm deines Smartphones wird eine Zahl angezeigt.
4. Wenn dieselbe Zahl auf deiner Smartwatch angezeigt wird, tippe auf **Koppeln**.
5. Gehe auf deinem Smartphone zur Fitbit App zurück. Tippe auf **Fertig**, um die Einrichtung abzuschließen.

So nimmst du einen Anruf mit dem Modus „Am Handgelenk“ an:

1. Wenn du einen Anruf erhältst, tippe auf deiner Smartwatch auf das grüne Telefonsymbol . Beachte, dass sich dein Smartphone in der Nähe befinden und die Fitbit App im Hintergrund ausgeführt werden muss.
2. Sprich in deine Smartwatch um mit der anderen Person zu reden. Du hörst ihre Stimme aus dem Lautsprecher deiner Smartwatch.
 - Wenn du die Lautstärke des Lautsprechers anpassen möchtest, tippe auf das Lautsprechersymbol  > das Minussymbol  oder das Plusymbol . Wische nach rechts, um zum vorherigen Bildschirm zurückzukehren.
 - Tippe auf das Mikrofonsymbol , um dich selbst stummzuschalten. Tippe auf dasselbe Symbol, um die Stummschaltung aufzuheben.




- Wenn du zu einer Wähltastatur wechseln möchtest, tippe auf das Dreipunkt-Menü  > **Wähltastatur**. Wische nach rechts, um zum vorherigen Bildschirm zurückzukehren.
 - Wenn du den Anruf auf deinem Smartphone fortsetzen möchtest, tippe auf das Dreipunkt-Menü  > **Smartphone**. Tippe auf das Smartwatch-Symbol , um den Anruf wieder auf der Smartwatch fortzusetzen.
3. Zum Beenden des Anrufs tippe auf das rote Telefonsymbol .

Weitere Informationen findest du in [diesem Hilfeartikel](#).

Auf Nachrichten antworten (Android-Smartphones)

Wenn du deine Antwort in die Versa 4 sprichst oder mit voreingestellten Quick Replies antworten möchtest, kannst du von bestimmten Apps auf deiner Smartwatch direkt auf Nachrichten und Benachrichtigungen reagieren. Um von Smartwatch deiner aus auf Nachrichten zu antworten, muss sich dein Smartphone in der Nähe befinden und die Fitbit App im Hintergrund ausgeführt werden.

So antwortest du auf eine Nachricht:

1. Öffne die Benachrichtigung, auf die du antworten möchtest.
2. Wähle aus, wie du auf die Nachricht antworten möchtest.
 - Tippe auf das Mikrofonsymbol , um per „Sprache-zu-Text“ auf die Nachricht zu antworten. Wenn du die vom Mikrophon erkannte Sprache ändern möchtest, tippe auf **Sprache**. Nachdem du deine Antwort gesprochen hast, tippe auf **Senden** oder tippe auf **Wiederholen**, um es noch einmal zu versuchen.
 - Tippe auf das Textsymbol , um auf eine Nachricht mit Quick Replies zu antworten. Du kannst dann eine der Quick Replies aus einer Liste auswählen.
 - Tippe auf das Emoji-Symbol , um mit einem Emoji auf die Nachricht zu antworten.


Weitere Informationen, unter anderem zum Anpassen von Quick Replies, findest du in [diesem Hilfeartikel](#).

Alarmer und Zeitmessung

Alarmer vibrieren, um dich zu einem von dir festgelegten Zeitpunkt zu wecken oder zu benachrichtigen. Du kannst bis zu acht Wecker stellen, die einmalig oder an mehreren Tagen der Woche aktiviert werden. Du kannst auch die Stoppuhr verwenden oder einen Countdown-Timer festlegen.

Beachte, dass die mit einem Sprachassistenten gestellten Wecker und Timer von denen getrennt sind, die du in der „Wecker App“ oder der „Timer App“ festgelegt hast. Weitere Informationen findest du unter [Sprachassistent](#).



Wecker stellen

Stell dir mit der Wecker App  einmalige oder wiederkehrende Wecker. Wenn ein Wecker ausgelöst wird, vibriert die Smartwatch.

Aktiviere beim Stellen eines Weckers den intelligenten Wecker, damit deine Smartwatch die beste Weckzeit findet, um dich bis zu 30 Minuten vor der eingestellten Weckzeit zu wecken. Dadurch wirst du nach Möglichkeit nicht aus dem Tiefschlaf geweckt, damit du mit größerer Wahrscheinlichkeit ausgeruht aufwachen. Wenn über den intelligenten Wecker keine optimale Weckzeit gefunden wird, wirst du zur festgelegten Zeit geweckt.

Weitere Informationen findest du in [diesem Hilfeartikel](#).

Wecker ausschalten oder Schlummerfunktion aktivieren

Wenn ein Wecker ausgelöst wird, vibriert die Smartwatch. Um ihn zu deaktivieren, tippe auf das Weckersymbol . Um den Schlummermodus für 9 Minuten zu aktivieren, tippe auf das Schlummersymbol .

Du kannst für den Wecker beliebig oft die Schlummerfunktion aktivieren. Die Versa 4 schaltet automatisch in den Schlummermodus, wenn du den Wecker länger als 1 Minute ignorierst.







Timer oder Stoppuhr verwenden



Auf deiner Smartwatch kannst du mit der Stoppuhr die Dauer von Ereignissen messen oder einen Countdown-Timer festlegen. Du kannst die Stoppuhr und den Countdown-Timer gleichzeitig verwenden.

Wenn das „Always-on-Display“ aktiviert ist, wird auf dem Display weiterhin die Stoppuhr oder der Countdown-Timer angezeigt, bis diese enden oder du die App schließt.

Ereignisse mit der Stoppuhr festlegen

1. Öffne auf deiner Smartwatch die Timer App .
2. Tippe im Bereich „Stoppuhr“ auf **Starten**.
3. Tippe auf das Startsymbol , um die Stoppuhr zu starten.
4. Tippe auf das Pausensymbol , um die Stoppuhr zu stoppen.
5. Tippe auf das Symbol zum Zurücksetzen , um die Stoppuhr zurückzusetzen.

Behalte die abgelaufene Zeit mit dem Countdown-Timer im Auge.

1. Wische auf deiner Smartwatch vom Zifferblatt nach links oder rechts, um die Kachel „Timer“ zu finden.
2. Tippe auf einen Timer, um ihn zu starten.
 1. Wenn die gewünschte Dauer nicht aufgelistet ist, tippe auf das Menüsymbol  **Timer hinzufügen**.
 2. Wische nach oben oder unten, um den Timer einzustellen.
 3. Tippe auf die Zeit, um den Timer zu starten.
3. Während der Timer läuft, kannst du die Kachel verlassen. Gehe zur Kachel „Timer“ zurück, um den Fortschritt des Timers zu sehen. Drücke das Pausensymbol , um den

Timer zu pausieren, oder das Symbol **X**, um ihn abubrechen. Dein Gerät blinkt und vibriert, sobald die eingestellte Zeit abgelaufen ist.

4. Tippe auf das Häkchensymbol oder drücke die Taste, um den Alarm zu stoppen.

Weitere Informationen findest du in [diesem Hilfeartikel](#).

Aktivität und Wohlbefinden

Die Versa 4 zeichnet während des Tragens kontinuierlich eine Vielzahl von Daten auf, einschließlich stündlicher Aktivität, Herzfrequenz und Schlaf. Die Daten werden den ganzen Tag über automatisch mit der Fitbit App synchronisiert.

Statistiken ansehen

Wische vom Zifferblatt nach links oder rechts, um die Kachel „Heutige Aktivitäten“ zu finden. Dort werden deine täglichen Aktivzonenminuten, Schritte, Kalorien, zurückgelegte Distanz und bewältigten Stockwerke angezeigt. Wenn du Details und weitere Statistiken sehen möchtest,

tippe auf die Kachel, um die Heute App  anzuzeigen zu lassen. Sie enthält Folgendes:

Aktivzonenminuten	Die heute gesammelten Aktivzonenminuten und die Anzahl der Aktivzonenminuten, die du derzeit pro Minute erhältst
Verbrannte Kalorien	Verbrannte Kalorien und Fortschritt im Hinblick auf dein Tagesziel
Distanz	Heute zurückgelegte Strecke und Fortschritt im Hinblick auf dein Tagesziel
Training	Anzahl der Tage, an denen du diese Woche dein Trainingsziel erreicht hast
Stockwerke	Heute bewältigte Stockwerke und Fortschritt im Hinblick auf dein Tagesziel
Herzfrequenz	Aktuelle Herzfrequenz und Herzfrequenzzone
Stündliche Aktivität	Anzahl der Stunden, in denen du heute dein stündliches Aktivitätsziel erreicht hast
Zyklus	Informationen zum aktuellen Stadium deines Menstruationszyklus
Achtsamkeit	Die Anzahl der Achtsamkeitssitzungen, die du diese Woche absolviert hast, und die Fortschritte im Hinblick auf dein Ziel
Sauerstoffsättigung	Dein letzter SpO2-Durchschnitt im Ruhezustand
Tagesform	Dein Tagesform-Index
Ruheherzfrequenz	Deine Ruheherzfrequenz

Schlaf	Deine Schlafdauer und dein Schlafindex
Schritte	Heutige Schrittzahl und Fortschritt im Hinblick auf dein Tagesziel
Stressmanagement-Index	Dein täglicher Stressmanagement-Index und das aktuellste Stimmungsprotokoll, das du heute eingereicht hast

Um die Statistiken neu anzuordnen, halte eine Zeile gedrückt und ziehe sie nach oben oder unten, um ihre Position zu ändern. Wische eine Statistik nach links, um sie auszublenden. Tippe unten auf dem Display auf **Statistiken hinzufügen**, um ausgeblendete Statistiken wieder hinzuzufügen.

In der Fitbit App auf deinem Smartphone findest du den vollständigen Verlauf deiner Aktivitäten und andere Informationen, die von deiner Smartwatch erkannt werden.

Tägliches Aktivitätsziel verfolgen

Die Versa 4 verfolgt deinen Fortschritt bezüglich eines täglichen Aktivitätsziels deiner Wahl. Wenn du es erreicht hast, vibriert die Smartwatch und zeigt ein Symbol für eine Feier an.

Ziel auswählen

Setz dir ein Ziel auf deinem Weg zu mehr Gesundheit und Fitness. Voreingestellt sind 10.000 Schritte pro Tag. Du kannst die Anzahl der Schritte ändern oder ein anderes Aktivitätsziel wählen.

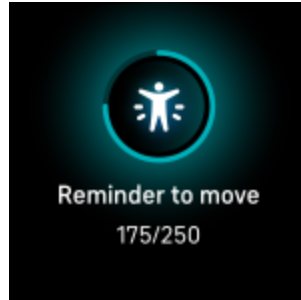
Weitere Informationen findest du in [diesem Hilfeartikel](#).

Verfolge auf der Versa 4 den Fortschritt im Hinblick auf dein Ziel. Weitere Informationen findest du unter [Statistiken ansehen](#).

Stündliche Aktivität aufzeichnen

Die Versa 4 hilft dir dabei, den ganzen Tag über aktiv zu bleiben, indem sie dich daran erinnert, dass du dich bewegen solltest, wenn du längere Zeit nicht aktiv warst.

Durch diese Erinnerungen wirst du dazu ermutigt, mindestens 250 Schritte pro Stunde zu gehen. Du spürst eine Vibration und siehst 10 Minuten vor jeder vollen Stunde eine Erinnerung auf deinem Display, wenn du nicht mindestens 250 Schritte gegangen bist. Wenn du nach dieser Erinnerung das Ziel von 250 Schritten erreichst, vibriert die Smartwatch ein zweites Mal, und es erscheint eine Glückwunschkündigung.



Weitere Informationen findest du in [diesem Hilfeartikel](#).

Schlaf aufzeichnen

Wenn du die Versa 4 beim Schlafen trägst, werden automatisch grundlegende Schlafdaten aufgezeichnet, z. B. die Schlafdauer, die Schlafphasen (REM-Schlaf, Leichtschlaf und Tiefschlaf) und der Schlafindex (die Qualität deines Schlafs).

Die Versa 4 verfolgt auch deine geschätzte Sauerstoffabweichung während der Nacht, um dir dabei zu helfen, mögliche Atemstörungen zu erkennen. Außerdem achtet sie auf deine Hauttemperatur, um Abweichungen von deinem persönlichen Ausgangswert festzustellen, und verfolgt deine SpO₂-Werte, mit denen die Sauerstoffmenge in deinem Blut geschätzt wird.

Um deine Schlafstatistiken zu sehen, synchronisiere deine Smartwatch nach dem Aufwachen und schau in die Fitbit App oder wische auf deiner Smartwatch vom Zifferblatt aus nach links oder rechts, um zur Kachel „Schlaf“ zu gelangen.

Weitere Informationen findest du in [diesem Hilfeartikel](#).

Schlafziel festlegen

Zu Beginn ist ein Schlafziel von 8 Stunden pro Nacht eingestellt. Dieses Ziel kannst du an deine Bedürfnisse anpassen.

Weitere Informationen findest du in [diesem Hilfeartikel](#).

Einblicke in das langfristige Schlafverhalten erhalten

Mit einem Premium-Abo kannst du über ein monatliches Schlafprofil deine Schlafgewohnheiten verstehen und Maßnahmen ergreifen, um sie zu verbessern. Trage dein Fitbit-Gerät jeden Monat mindestens 14 Tage lang während des Schlafens. Am 1. Tag jedes Monats erhältst du in der Fitbit App eine Aufschlüsselung deiner Schlafmuster mit 10 monatlichen Messwerten und dir wird ein Schlaftier zugeordnet, mit dem du langfristige Trends in deinem

Schlafrhythmus erkennen kannst. Du findest es auf deinem Gerät mit dem Zifferblatt „Mein Schlaftier“.

Weitere Informationen findest du in [diesem Hilfeartikel](#).

Informationen zu Schlafgewohnheiten

Mit einem Fitbit Premium-Abo erhältst du genauere Informationen zu deinem Schlafindex und dazu, wie du im Vergleich mit anderen abschneidest. Das kann dir dabei helfen, deine Schlafgewohnheiten zu verbessern und erholt aufzuwachen.


Weitere Informationen findest du in [diesem Hilfeartikel](#).



Zykluskalender

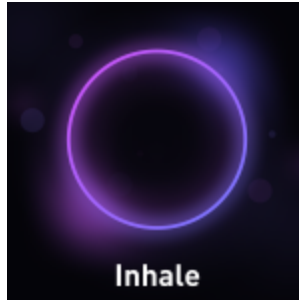
Füge deiner Smartwatch die Kachel „Zyklus“ hinzu, um deinen Zyklus zu beobachten oder deine Periode auf der Smartwatch aufzuzeichnen. Wische vom Zifferblatt nach rechts oder links, um die Kachel „Zyklus“ aufzurufen. Dein aktueller Zyklus wird angezeigt. Tippe auf **Aufzeichnen** und folge der Anleitung, um deine Periode zu erfassen.

Weitere Informationen findest du in [diesem Hilfeartikel](#).

Geführte Atemübungen

Die Relax App  auf der Versa 4 zeigt dir personalisierte, geführte Atemübungen, die dir helfen, während des Tages Momente der Ruhe zu finden. Alle Benachrichtigungen sind während solcher Übungen automatisch deaktiviert.

1. Öffne die Relax App  .
2. Die zweiminütige Übung ist die erste Option. Tippe oben auf das Zahnradsymbol  , um die Dauer der Übung zu ändern oder die optionale Vibration auszuschalten.
3. Tippe auf das Startsymbol oder auf **Starten**, um mit der Übung zu beginnen. Folge der Anleitung auf dem Bildschirm.



4. Wenn die Übung beendet ist, tippe auf **Aufzeichnen**, um anzugeben, wie du dich gerade fühlst, oder tippe auf **Überspringen**.
5. Rufe die Zusammenfassung auf und tippe auf **Fertig**, um die App zu schließen.

Nach der Übung wird eine Zusammenfassung mit folgenden Informationen angezeigt: wie genau du die Anweisungen zum Ein- und Ausatmen befolgt hast, deine Herzfrequenz zu Beginn und am Ende der Übung und an wie vielen Tagen der Woche du geführte Atemübungen abgeschlossen hast.

Weitere Informationen findest du in [diesem Hilfeartikel](#).

Stressmanagement-Index prüfen

Anhand deiner Herzfrequenz-, Trainings- und Schlafdaten verrät dir dein Stressmanagement-Index täglich, ob dein Körper Anzeichen von Stress zeigt. Die Punktzahl reicht von 1 bis 100, wobei eine höhere Zahl weniger Anzeichen von körperlichem Stress bedeutet. Trage deine Smartwatch während des Schlafens und öffne am nächsten Morgen auf deinem Smartphone die Fitbit App, um sich deinen täglichen Stressmanagement-Index anzusehen. Tippe auf dem Tab „Heute“ auf die Kachel „Stressmanagement“.

Wenn du deine Stimmung den ganzen Tag über einträgst, erhältst du ein klareres Bild davon, wie dein Körper und Geist auf Stress reagieren. Mit einem Fitbit Premium-Abo siehst du Einzelheiten zu deiner Punkteaufteilung.

Weitere Informationen findest du in [diesem Hilfeartikel](#).

Erweiterte Gesundheitsmesswerte

Mit den Gesundheitsmesswerten in der Fitbit App kannst du ein besseres Verständnis für deinen Körper entwickeln. Mit dieser Funktion kannst du dir die wichtigsten Messwerte ansehen, die dein Fitbit-Gerät im Laufe der Zeit aufgezeichnet hat. So kannst du Trends erkennen und beurteilen, was sich geändert hat.


Zu diesen Messwerten gehören:

- Sauerstoffsättigung (SpO₂)
- Schwankungen der Hauttemperatur
- Herzfrequenzvariabilität
- Ruheherzfrequenz
- Atemfrequenz

Hinweis: Diese Funktion ist nicht zur Diagnose oder Behandlung von Krankheiten oder für sonstige medizinischen Zwecke gedacht. Sie soll Informationen liefern, die dir helfen können, dein Wohlbefinden zu optimieren. Wenn du Bedenken bezüglich deiner Gesundheit hast, wende dich an ärztliches Fachpersonal. Wenn du denkst, dass bei dir ein medizinischer Notfall vorliegt, rufe den Rettungsdienst.

Weitere Informationen findest du in [diesem Hilfeartikel](#).

Training und Herzgesundheit

Verfolge dein Training automatisch oder zeichne Aktivitäten in der Trainings-App  auf, um Echtzeitstatistiken und eine Zusammenfassung nach dem Training anzusehen.

Mit der Fitbit App kannst du deine Aktivitäten mit Freunden und Familie teilen, deine allgemeine Fitness mit der deiner Freunde vergleichen und viele weitere Funktionen nutzen.

Während des Trainings die YouTube Music-Steuerung verwenden


Während des Trainings kannst du die Musikwiedergabe auf deinem Smartphone mit Steuerelementen von YouTube Music auf deiner Smartwatch steuern. Für die Steuerelemente von YouTube Music benötigst du ein kompatibles Smartphone in Bluetooth-Reichweite und ein kostenpflichtiges YouTube Music Premium-Abo.

1. Öffne die YouTube Music App auf deinem Smartphone.
2. Öffne auf der Versa 4 die Trainings-App und beginne ein Training. Wische nach unten, um während des Trainings auf die Musiksteuerung zuzugreifen.
3. Wische nach oben oder drücke die Taste, um zu deinem Training zurückzukehren.

Weitere Informationen zu den Steuerelementen von YouTube Music findest du in [diesem Hilfeartikel](#).


Training automatisch aufzeichnen

Die Versa 4 erkennt automatisch viele bewegungsintensive Aktivitäten, die mindestens 15 Minuten lang sind, und zeichnet sie auf. Sieh dir auf deinem Smartphone in der Fitbit App grundlegende Statistiken zu deinen Aktivitäten an. Tippe auf dem Tab „Heute“ auf die Kachel „Training“. Um festzulegen, welche Aktivitäten automatisch aufgezeichnet werden, tippe oben

auf das Zahnradsymbol . Tippe auf die Aktivität, die du anpassen möchtest >
Automatisch erkennen.


Weitere Informationen findest du in [diesem Hilfeartikel](#).

Training mit der Trainings-App verfolgen und analysieren

Verfolge auf der Versa 4 spezifische Übungen mit der Trainings-App , um Echtzeitstatistiken wie Herzfrequenzdaten, verbrannte Kalorien, verstrichene Zeit sowie eine Zusammenfassung nach dem Training an deinem Handgelenk zu sehen. Die vollständigen Statistiken und eine Trainingsintensitäts-Karte (wenn du GPS verwendet hast) erhältst du, wenn du in der Fitbit App auf die Trainings-Kachel tippst.

Training automatisch starten

Wenn du „Auto-Start“ aktivierst, kann deine Smartwatch automatisch die Trainings-App starten, wenn sie erkennt, dass du gerade zu Fuß unterwegs bist, läufst, Rad fährst, den Crosstrainer nutzt, ruderst, oder Indoorcycling-Training machst. So aktivierst du diese Einstellung:



1. Öffne die Trainings-App .
2. Tippe auf **Radfahren, Crosstrainer, Rudern, Laufen, Indoorcycling** oder **Gehen**.
3. Wische nach oben und aktiviere „Auto-Start“. Wenn deine Smartwatch diese Trainingsart das nächste Mal erkennt, öffnet sich automatisch die Trainings-App. Wenn du möchtest, dass auch das Trainingsende automatisch erkannt wird, kannst du zusätzlich „Autostopp“ aktivieren.

Wenn du diese Einstellung nicht aktivierst, werden die grundlegenden Daten zu deinen Spaziergängen, Läufen und Fahrradtouren trotzdem in der Fitbit App aufgezeichnet.


Training manuell starten

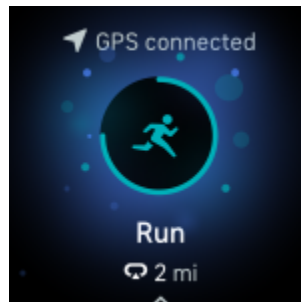
So startest du ein Training manuell:

1. Öffne auf der Versa 4 die Trainings-App  und wische zum gewünschten Training. Deine zuletzt ausgeführten Trainings werden oben angezeigt. Tippe auf **Andere Trainings**, um eine vollständige Liste aller Trainings aufzurufen. Du kannst Alexa bitten, die Trainings-App zu öffnen oder ein Training für dich zu erfassen. Weitere Informationen findest du unter [Den Sprachassistenten verwenden](#).
2. Tippe auf das Training, um es auszuwählen. Wenn für das Training GPS verwendet wird, kannst du warten, bis die GPS-Verbindung hergestellt wurde. Du kannst aber auch mit dem Training beginnen und GPS wird verbunden, sobald ein Signal verfügbar ist. Es kann einige Minuten dauern, bis die GPS-Verbindung hergestellt wird.

3. Tippe auf das Startsymbol , um das Training zu beginnen, oder wische nach oben, um ein Trainingsziel auszuwählen oder die Einstellungen zu ändern. Weitere Informationen zu den Einstellungen findest du unter [Trainingseinstellungen anpassen](#).
4. Tippen oder wische auf die große Statistik, um durch deine Echtzeit-Statistiken zu scrollen. Um dein Training zu unterbrechen, drücke die Taste oder wische nach oben und tippe auf das Pausensymbol . Drücke die Taste noch einmal oder tippe auf das Fortsetzungssymbol, um mit dem Training weiterzumachen.
5. Wenn du mit dem Training fertig bist, wische nach oben und tippe auf **Beenden**. Deine Trainingszusammenfassung wird angezeigt.
6. Tippe auf **Fortsetzen**, um das Training fortzusetzen, auf **Neu starten**, um eine neues Training zu starten, oder auf **Fertig** um die Zusammenfassung zu schließen.

Hinweise:

- Wenn du dir ein Trainingsziel setzt, benachrichtigt dich deine Smartwatch, wenn du die Hälfte des Wegs zu deinem Ziel zurückgelegt und wenn du das Ziel erreicht hast.
- Wenn du ein Training mit GPS ausgewählt hast, wird oben auf dem Display: „GPS wird verbunden...“ angezeigt. Das GPS ist verbunden, wenn auf dem Display „GPS verbunden“ angezeigt wird und die Versa 4 vibriert. Wenn deine Smartwatch während des Trainings nach einem GPS-Signal sucht, bewegt sich das GPS-Symbol . Wenn sich das GPS-Symbol nicht bewegt, besteht eine GPS-Verbindung. Ein rotes GPS-Symbol zeigt an, dass kein GPS-Signal gefunden wurde.





Mit dem dynamischen GPS auf der Versa 4 ist es möglich, den GPS-Typ zu Beginn des Trainings auf der Smartwatch einzustellen. Sie versucht, eine Verbindung mit den GPS-Sensoren deines Smartphones herzustellen, um den eigenen Akku zu schonen. Wenn dein Smartphone nicht in der Nähe ist oder in Bewegung ist, verwendet die Versa 4 das integrierte GPS.

Trainingseinstellungen anpassen

Auf deiner Smartwatch kannst du Einstellungen für jede Trainingsart anpassen. Die Einstellungen umfassen:

Always-on-Display	Das Display bleibt während des Trainings eingeschaltet.
GPS	Deine Route wird mit GPS verfolgt.
Benachrichtigungen zur Herzfrequenzzone	Du erhältst Benachrichtigungen, wenn du während deines Trainings die Ziel-Herzfrequenzzone erreichst. Weitere Informationen findest du in diesem Hilfeartikel .
Intervall	Passe die Bewegungs- und Ruheintervalle für das Intervalltraining an.
Schwimmbeckenlänge	Lege die Länge deines Schwimmbeckens fest.
Auto-Start	Die Trainings-App wird automatisch geöffnet, wenn deine Smartwatch die jeweilige Trainingsart erkennt.
Autostopp	Das aufgezeichnete Training wird in der Trainings-App automatisch beendet, wenn du dich nicht mehr bewegst.
Runden	Du erhältst Benachrichtigungen, wenn du während deines Trainings bestimmte Meilensteine erreichst.
Statistiken anzeigen	Wähle aus, welche Statistiken du beim Verfolgen eines Trainings sehen möchtest.

Die Einstellungen hängen vom jeweiligen Training ab. So passt du die Einstellungen für jede Trainingsart an:

1. Öffne auf deiner Smartwatch die Trainings-App .
2. Tippe auf das Training, das du anpassen möchtest.
3. Wische nach oben durch die Liste der Einstellungen.
4. Tippe auf eine Einstellung, um sie anzupassen.
5. Wische nach unten, wenn du fertig bist, bis du das Wiedergabesymbol  siehst.

Trainingszusammenfassung ansehen

Nach Abschluss eines Trainings zeigt dir die Versa 4 eine Zusammenfassung deiner Statistiken an.

Rufe in der Fitbit App die Kachel „Training“ auf, um zusätzliche Statistiken und eine Trainingsintensitäts-Karte anzusehen (sofern du GPS verwendet hast).

Herzfrequenz prüfen

Die Versa 4 personalisiert deine Herzfrequenzzonen unter Verwendung deiner Herzfrequenzreserve, die der Differenz zwischen deiner maximalen Herzfrequenz und deiner Ruheherzfrequenz entspricht. Um dir dabei zu helfen, deine gewünschte Trainingsintensität zu erreichen, solltest du während des Trainings deine Herzfrequenz und die Herzfrequenzzone auf deiner Smartwatch prüfen. Die Versa 4 benachrichtigt dich, wenn du eine Herzfrequenzzone erreichst.



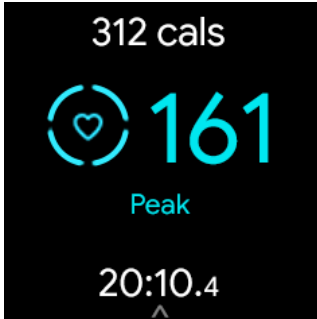
Bild	Zone	Berechnung	Beschreibung
	Leicht	Unter 40 % deiner Herzfrequenzreserve	Unterhalb der Zone mit leichter Aktivität schlägt das Herz langsamer.
	Mittel	Zwischen 40 % und 59 % deiner Herzfrequenzreserve	In der Zone mit mittlerer Aktivität führst du wahrscheinlich eine moderate Aktivität aus wie z. B. zügiges Gehen. Deine Herzfrequenz und Atmung sind möglicherweise erhöht, aber du kannst dich immer noch problemlos unterhalten.

Bild	Zone	Berechnung	Beschreibung
	Intensiv	Zwischen 60 % und 84 % deiner Herzfrequenzreserve	In der Zone mit intensiver Aktivität führst du wahrscheinlich eine anstrengende Aktivität aus, wie z. B. Laufen oder Indoorcycling.
	Höchstleistung	Mehr als 85 % deiner Herzfrequenzreserve	In der Höchstleistungszone führst du wahrscheinlich eine kurze, intensive Aktivität aus, die deine Leistung und Geschwindigkeit verbessert, wie z. B. Sprinten oder hochintensives Intervalltraining.

Benutzerdefinierte Herzfrequenzzonen

Anstatt diese drei Herzfrequenzzonen zu verwenden, kannst du in der Fitbit App eine benutzerdefinierte Zone erstellen, um eine bestimmte Herzfrequenz zu erreichen.

Weitere Informationen findest du in [diesem Hilfeartikel](#).

Aktivzonenminuten sammeln

Samme Aktivzonenminuten für die Zeit, die du in der Zone mit mittlerer Aktivität, der Zone mit intensiver Aktivität oder der Höchstleistungszone verbringst. Um dir dabei zu helfen, das Beste aus deiner Zeit herauszuholen, erhältst du 2 Aktivzonenminuten für jede Minute, die du in der Zone mit intensiver Aktivität oder Höchstleistungszone verbringst.

1 Minute in der Zone mit mittlerer Aktivität = 1 Aktivzonenminute
1 Minute in der Zone mit intensiver Aktivität oder der Höchstleistungszone = 2 Aktivzonenminuten

Kurz nachdem du während des Trainings mit der Trainings-App eine andere Herzfrequenzzone erreicht hast, vibriert deine Smartwatch. So weißt du, wie hart du trainierst. Die Häufigkeit, mit der deine Smartwatch vibriert, zeigt an, in welcher Zone du dich befindest:

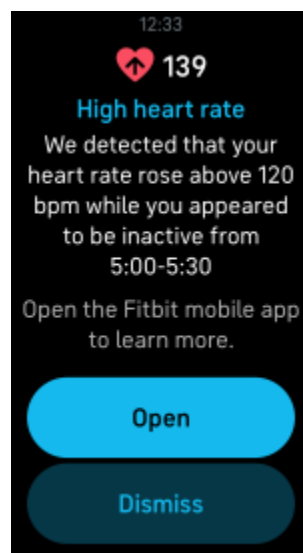
- 1 Vibration = Zone mit mittlerer Aktivität
- 2 Vibrationen = Zone mit intensiver Aktivität
- 3 Vibrationen = Höchstleistungszone

Zu Beginn wird dein wöchentliches Ziel auf 150 Aktivzonenminuten festgelegt. du erhältst Benachrichtigungen, sobald du es erreicht hast.


Weitere Informationen findest du in [diesem Hilfeartikel](#).

Herzfrequenz-Benachrichtigungen erhalten

Wenn deine Versa 4 feststellt, dass deine Herzfrequenz außerhalb deiner hohen oder niedrigen Grenzwerte liegt, informiert sie dich darüber – wenn du mindestens 10 Minuten lang inaktiv zu sein scheinst.



Wenn du diese Funktion deaktivieren oder die Grenzwerte anpassen möchtest:

1. Tippe auf deinem Smartphone in der Fitbit App auf dem Tab „Heute“ auf das Gerätesymbol  > **Versa 4**.
2. Tippe auf **Hohe und niedrige Herzfrequenz**.

3. Aktiviere oder deaktiviere **Benachrichtigung bei hoher Herzfrequenz** oder **Benachrichtigung bei niedriger Herzfrequenz** oder tippe auf **Benutzerdefiniert**, um den Grenzwert anzupassen.

Sieh dir frühere Herzfrequenz-Benachrichtigungen an, protokolliere mögliche Symptome und Ursachen oder lösche Benachrichtigungen in der Fitbit App. Weitere Informationen findest du in [diesem Hilfeartikel](#).

Tagesform-Index prüfen

Mit dem Tagesform-Index kannst du herausfinden, was für deinen Körper richtig ist. Dein Index umfasst eine Skala von 1 bis 100, basierend auf deiner Aktivität, deinem Schlaf und deiner Herzfrequenzvariabilität. Ein hoher Wert bedeutet, dass dein Körper bereit für das Training ist, während ein niedriger Wert darauf hinweist, dass du dich erholen solltest.

Wenn du deinen Index abrufst, erhältst du auch eine Aufschlüsselung der Faktoren, die sich auf deinen Index ausgewirkt haben, ein persönliches Aktivitätsziel für den Tag und empfohlene Trainings- bzw. Erholungseinheiten.

Füge deiner Smartwatch die Kachel „Tagesform“ hinzu, um deinen Tagesform-Index zu sehen. Trage deine Smartwatch einen ganzen Tag lang (mindestens 14 Stunden), auch nachts beim Schlafen. Wische am nächsten Tag vom Zifferblatt der Smartwatch nach rechts oder links, um deinen Index auf der Kachel „Tagesform“ zu sehen.

Weitere Informationen findest du in [diesem Hilfeartikel](#).

Cardio-Fitness-Index ansehen

Betrachte deine gesamte Herz-Kreislauf-Fitness in der Fitbit App. Sieh dir deinen Cardio-Fitness-Index und dein Cardio-Fitness-Niveau an, um zu sehen, wie du im Vergleich mit anderen abschneidest.

Tippe in der Fitbit App auf die Herz-Kachel und wische auf dem Diagramm deiner Herzfrequenz nach links, um deine detaillierten Cardio-Fitness-Statistiken anzusehen.

Weitere Informationen findest du in [diesem Hilfeartikel](#).

Aktivitäten teilen

Öffne die Fitbit App nach einem Training, um deine Statistiken mit Freunden und Familie zu teilen.

Weitere Informationen findest du in [diesem Hilfeartikel](#).

Kontaktloses Bezahlen

Die Versa 4 hat einen integrierten NFC-Chip, mit dem du auf der Smartwatch Kreditkarten und Debitkarten verwenden kannst.

Kredit- und Debitkarten verwenden

Richte in der Fitbit App Google Wallet ein und verwende deine Smartwatch, um in Geschäften einzukaufen, die kontaktlose Zahlungen akzeptieren.


Wir erweitern unsere Liste an Partnern ständig um neue Standorte und Kartenaussteller. Informationen dazu, ob du deine Zahlungskarte mit deinem Fitbit-Gerät verwenden kannst, findest du hier:

- Google Pay: fitbit.com/global/us/technology/google-apps/banks

Weitere Informationen zum Wechsel von Fitbit Pay zu Google Pay findest du in [diesem Hilfeartikel](#).

Kontaktloses Bezahlen einrichten

Damit du kontaktlos bezahlen kannst, musst du mindestens eine Kredit- oder Debitkarte einer teilnehmenden Bank in der Fitbit App hinzufügen. Dort kannst du Zahlungskarten hinzufügen und entfernen, eine Standardkarte für deine Smartwatch festlegen, eine Zahlungsmethode bearbeiten und deine letzten Einkäufe prüfen.



1. Tippe in der Fitbit App auf dem Tab „Heute“ auf das Gerätesymbol  > **Versa 4**.
2. Tippe auf die Kachel **Google Wallet**.
3. Folge der Anleitung auf dem Bildschirm, um eine Zahlungskarte hinzuzufügen. In einigen Fällen benötigt deine Bank möglicherweise eine zusätzliche Bestätigung. Wenn du zum ersten Mal eine Karte hinzufügst, wirst du möglicherweise aufgefordert, eine vierstellige PIN für deine Smartwatch festzulegen. Beachte, dass du auch den Schutz mithilfe von Sicherheitscodes für dein Smartphone aktivieren musst.
4. Nachdem du eine Karte hinzugefügt hast, musst du zum Abschließen der Einrichtung noch die Benachrichtigungen für dein Smartphone aktivieren (falls du dies nicht bereits getan hast). Folge dazu einfach der Anleitung auf dem Bildschirm.

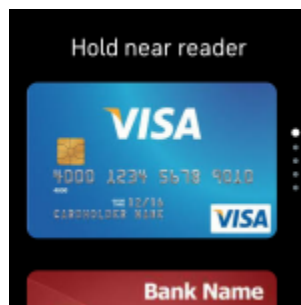
Einkaufen

Mit deinem Fitbit-Gerät kannst du in allen Geschäften einkaufen, die kontaktlose Zahlungen akzeptieren. Um herauszufinden, ob das Geschäft kontaktloses Bezahlen akzeptiert, halte auf dem Zahlungsterminal nach dem folgenden Symbol Ausschau:



Für alle Kunden außer in Australien:

1. Öffne auf deiner Smartwatch die Google Wallet App  oder die Fitbit Pay App . Hinweis: Du kannst schnell auf deine Zahlungs-App zugreifen, indem du zweimal auf die Taste an deiner Smartwatch drückst.
2. Gib die 4-stellige PIN deiner Smartwatch ein, wenn du dazu aufgefordert wirst. Deine Standard-Zahlungskarte wird auf dem Display angezeigt.



3. Wenn du mit deiner Standard-Kreditkarte bezahlen möchtest, halte das Handgelenk an das Zahlungsterminal. Um mit einer anderen Karte zu bezahlen, wische, bis die gewünschte Karte angezeigt wird, und halte das Handgelenk dann an das Zahlungsterminal.

Kunden in Australien:

1. Wenn du eine Kredit- oder Debitkarte einer australischen Bank hast, halte zum Bezahlen einfach dein Gerät an das Zahlungsterminal. Wenn deine Karte von einer Bank außerhalb Australiens stammt oder wenn du mit einer Karte bezahlen möchtest, die nicht deine Standardkarte ist, führe die oben genannten Schritte 1 bis 3 aus.
2. Gib die 4-stellige PIN deiner Smartwatch ein, wenn du dazu aufgefordert wirst.

3. Wenn der Kaufbetrag 100 AUD übersteigt, folge der Anleitung auf dem Zahlungsterminal. Wenn du zur Eingabe einer PIN aufgefordert wirst, gib die PIN für deine Karte ein (nicht die deiner Smartwatch).

Wenn die Zahlung erfolgreich war, vibriert die Smartwatch und du siehst eine Bestätigung auf dem Display.


Wenn das Zahlungsterminal dein Fitbit-Gerät nicht erkennt, achte darauf, dass die Smartwatch nahe genug am Lesegerät ist und die Person an der Kasse weiß, dass du kontaktlos bezahlen möchtest.

Aus Sicherheitsgründen musst du die Versa 4 am Handgelenk tragen, um das kontaktlose Bezahlen nutzen zu können.

Weitere Informationen findest du in [diesem Hilfeartikel](#).

Standardkarte ändern

Google Pay

1. Tippe in der Fitbit App auf dem Tab „Heute“ auf das Gerätesymbol  > **Versa 4**.
2. Tippe auf die Kachel **Google Wallet**.
3. Tippe auf die Karte, die du als Standardoption festlegen möchtest.
4. Tippe auf **Als Standardmethode für kontaktloses Bezahlen festlegen**.

Fitbit Pay

1. Tippe in der Fitbit App auf dem Tab „Heute“  auf das Gerätesymbol  > **Versa 4**.
2. Tippe auf die Kachel **Brieftasche**.
3. Suche die Karte, die du als Standardoption festlegen möchtest.
4. Tippe auf **Auf Versa 4 als Standard festlegen**.

Für öffentliche Verkehrsmittel bezahlen

Verwende kontaktlose Zahlungen, um dich an Lesegeräten für öffentliche Verkehrsmittel, die kontaktlose Kredit- oder Debitkartenzahlungen akzeptieren, an- und abzumelden. Um mit der Smartwatch zu bezahlen, folge den Schritten unter [Kredit- und Debitkarten verwenden](#).

Wenn du zu Beginn und am Ende deiner Fahrt deine Fitbit-Smartwatch an das Lesegerät hältst, musst du beide Male mit derselben Karte bezahlen. Vergewissere dich außerdem vor Beginn der Fahrt, dass dein Gerät aufgeladen ist.

Aktualisieren, neu starten und löschen

Bei einigen Schritten zur Fehlerbehebung musst du möglicherweise die Smartwatch neu starten. Das Löschen ist sinnvoll, wenn du die Versa 4 an eine andere Person weitergeben möchtest. Aktualisiere deine Smartwatch, um sie auf die neueste Firmware upzudaten.

Versa 4 aktualisieren

Aktualisiere deine Smartwatch, um die neuesten Funktionserweiterungen und Produktaktualisierungen zu erhalten.

Wenn eine Aktualisierung verfügbar ist, wird in der Fitbit App eine Benachrichtigung angezeigt. Behalte nach dem Start des Updates auf der Versa 4 und in der Fitbit App die Fortschrittsanzeigen im Blick, bis das Update abgeschlossen ist. Smartwatch und Smartphone müssen sich während der Aktualisierung nahe beieinander befinden.

Die Aktualisierung der Versa 4 kann den Akku stark beanspruchen. Wir empfehlen, die Smartwatch vor dem Update an das Ladegerät anzuschließen.

Weitere Informationen findest du in [diesem Hilfeartikel](#).

Versa 4 neu starten

Wenn du die Versa 4 nicht synchronisieren kannst oder Probleme mit dem Aufzeichnen deiner Statistiken oder dem Empfang von Benachrichtigungen hast, kannst du deine Smartwatch von deinem Handgelenk aus neu starten:

Wenn du deine Smartwatch neu starten möchtest, halte die Taste 10 Sekunden lang gedrückt, bis das Fitbit-Logo auf dem Display erscheint. Lass dann die Taste los.

Bei einem Neustart der Smartwatch werden keine Daten gelöscht.

Die Versa 4 hat kleine Löcher für den Höhenmesser, den Lautsprecher und das Mikrofon. Versuche nicht, das Gerät neu zu starten, indem du Gegenstände wie z. B. Büroklammern in diese Löcher steckst. Dies kann die Versa 4 beschädigen.

Versa 4 ausschalten

Öffne die Einstellungen  > **Herunterfahren**, um die Smartwatch auszuschalten.

Drücke die Taste, um die Smartwatch einzuschalten.

Informationen zur längerfristigen Aufbewahrung der Versa 4 findest du in [diesem Hilfeartikel](#).

Daten der Versa 4 löschen

Wenn du die Versa 4 an eine andere Person weitergeben oder sie zurückgeben möchtest, lösche zuerst deine personenbezogenen Daten:

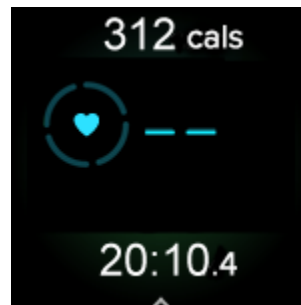
Öffne auf deiner Smartwatch die Einstellungen  > **Über Versa 4** > **Auf Werkseinstellungen zurücksetzen**.

Fehlerbehebung

Wenn die Versa 4 nicht ordnungsgemäß funktioniert, führe die folgenden Schritte zur Fehlerbehebung durch.

Fehlendes Herzfrequenzsignal

Bei sportlichen Aktivitäten und im Tagesverlauf misst die Versa 4 ununterbrochen deine Herzfrequenz. Wenn der Herzfrequenzsensor der Smartwatch Schwierigkeiten hat, ein Signal zu erkennen, werden gestrichelte Linien angezeigt.



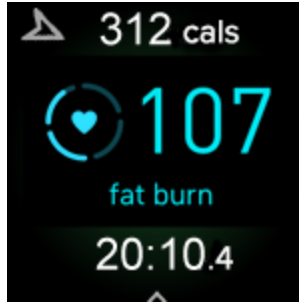
Wenn die Smartwatch kein Herzfrequenzsignal erkennt, vergewissere dich, dass du die Smartwatch korrekt trägst. Schiebe sie dafür am Handgelenk höher oder tiefer bzw. straffe das Armband oder mach es etwas lockerer. Die Versa 4 muss auf deiner Haut aufliegen. Nach einer kurzen Wartezeit, in der du deinen Arm still und gerade halten musst, sollte die Herzfrequenz wieder angezeigt werden.

Weitere Informationen findest du in [diesem Hilfeartikel](#).


Fehlendes GPS-Signal

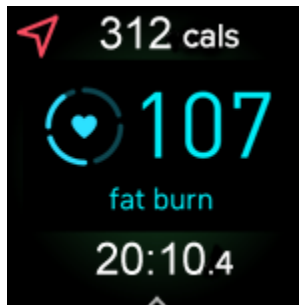
Umgebungsfaktoren wie hohe Gebäude, dichter Wald, steile Berge und dichte Wolken können die Verbindung zwischen der Smartwatch und GPS-Satelliten beeinträchtigen. Wenn deine Smartwatch während des Trainings nach einem GPS-Signal sucht, bewegt sich das

GPS-Symbol  oben auf dem Display.



Damit die Daten bestmöglich aufgezeichnet werden können, beginne erst mit dem Training, nachdem die Versa 4 das Signal gefunden hat.

Wenn die Versa 4 während des Trainings das GPS-Signal verliert, wird das GPS-Symbol rot . Die Smartwatch versucht dann, die Verbindung wiederherzustellen.



Weitere Informationen findest du in [diesem Hilfeartikel](#).

Sonstige Probleme

Wenn eines der folgenden Probleme auftritt, starte deine Smartwatch neu:

- Wird nicht synchronisiert
- Reagiert nicht auf Antippen, Wischen oder Drücken von Tasten
- Zeichnet Schritte oder andere Daten nicht auf
- Zeigt keine Benachrichtigungen an

Eine Anleitung dazu findest du unter [Versa 4 neu starten](#).

Allgemeine Informationen und technische Daten

Sensoren und Komponenten

Sensoren und Motoren der Fitbit Fitbit Versa 4:

- Ein optischer Mehrwege-Herzfrequenzsensor
- Rot- und Infrarotsensoren zur Überwachung der Sauerstoffsättigung (SpO2)
- Ein Höhenmesser, der Höhenunterschiede misst
- Ein 3-Achsen-Beschleunigungsmesser, der deine Bewegungsmuster erfasst
- Ein Umgebungslicht-Sensor
- NFC
- Integrierter GPS-Empfänger + GLONASS, der während eines Trainings deinen Standort aufzeichnet
- Ein Vibrationsmotor
- Lautsprecher
- Mikrofon
- WLAN (deaktiviert, nicht einschaltbar)

Material

Das mit der Versa 4 mitgelieferte Armband besteht aus flexiblem, strapazierfähigem Elastomer, ähnlich wie bei vielen Sportuhren.

Das Gehäuse und der Verschluss der Versa 4 sind aus Aluminium. Auch wenn Aluminium Spuren von Nickel enthalten und bei Personen mit Nিকেlempfindlichkeit eine allergische Reaktion auslösen kann, entspricht die Nickelmenge in allen Fitbit-Produkten der strengen Nickelrichtlinie der Europäischen Union.

Funktechnik

Die Versa 4 enthält einen Bluetooth-5.0-Funk-Transceiver und einen NFC-Chip.

Haptisches Feedback

Die Versa 4 verfügt über einen Vibrationsmotor für Wecker, Ziele, Benachrichtigungen, Erinnerungen und Apps.

Akku

Die Versa 4 wird mit einem wiederaufladbaren Lithium-Polymer-Akku betrieben.

Arbeitsspeicher

Die Versa 4 speichert 7 Tage lang deine Daten, einschließlich Tagesstatistiken, Schlafinformationen und Trainingsverlauf. In der Fitbit App kannst du dir deine Verlaufsdaten ansehen.

Display

Die Versa 4 verfügt über ein AMOLED-Farbdisplay.

Armbandgröße

Das Armband ist in den untenstehenden Größen erhältlich. Beachte, dass die separat erhältlichen Zubehörarmbänder leicht abweichen können.

Größe S	Passt um ein Handgelenk mit einem Umfang von 140–180 mm
Größe L	Passt um ein Handgelenk mit einem Umfang von 180–220 mm

Umgebungsbedingungen

Betriebstemperatur	-10 °C bis 45 °C
Temperatur bei Nichtbetrieb	-20 °C bis -10 °C 45 °C bis 60 °C
Ladetemperatur	0 °C bis 35 °C
Wasserbeständigkeit	Wasserabweisend bis zu 50 Meter Tiefe

Maximale Betriebshöhe	8.534 m
--------------------------	---------

Weitere Informationen

Weitere Informationen zu deiner Smartwatch sowie dazu, wie du in der Fitbit App deine Fortschritte verfolgen und mit Fitbit Premium gesunde Gewohnheiten entwickeln kannst, findest du auf help.fitbit.com.

Rückgabebedingungen und beschränkte Garantie

Informationen zur beschränkten Garantie und die fitbit.com-Rückgabebedingungen findest du auf [unserer Website](#).

Zulassungsbestimmungen und Sicherheitshinweise

Hinweis für den Nutzer: Zulassungsinformationen für bestimmte Regionen findest du ebenfalls auf deinem Gerät. Du findest die Informationen unter:

Einstellungen > Über Versa 4 > Regulatorische Infos

USA: Erklärung der Federal Communications Commission (FCC)

Modell FB523:

FCC ID: XRAFB523

Hinweis für den Nutzer: Die FCC ID findest du ebenfalls auf deinem Gerät. Du findest die Informationen unter:

Einstellungen > Über Versa 4 > Regulatorische Infos

Supplier's Declaration of Conformity

Unique Identifier: FB523

Responsible Party – U.S. Contact Information

Google LLC
1600 Amphitheatre Parkway
Mountain View, CA 94043

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.

Note: This device is intended only for use as a wrist-worn device

Kanada: Erklärung der Industry Canada (IC)

Modell/Modèle FB523

IC: 8542A-FB523

Hinweis für den Nutzer: Die IC ID findest du ebenfalls auf deinem Gerät. Du findest die Informationen unter:

Einstellungen > Über Versa 4 > Regulatorische Infos

Avis à l'utilisateur: L'ID de l'IC peut également être consulté sur votre appareil. Pour voir le contenu:

Paramètres > À propos Versa 4 > Informations réglementaires

This device meets the IC requirements for RF exposure in public or uncontrolled environments.

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

IC Notice to Users English/French in accordance with current issue of RSS GEN:

This device complies with Industry Canada license exempt RSS standard(s).

Operation is subject to the following two conditions:

1. this device may not cause interference, and
2. this device must accept any interference, including interference that may cause undesired operation of the device.

Cet appareil est conforme avec Industrie Canada RSS standard exempts de licence (s). Son utilisation est soumise à Les deux conditions suivantes:

1. cet appareil ne peut pas provoquer d'interférences et
2. cet appareil doit accepter Toute interférence, y compris les interférences qui peuvent causer un mauvais fonctionnement du dispositif

Europäische Union (EU)

Hinweis für den Nutzer: Zulassungsinformationen für diese Region findest du ebenfalls auf deinem Gerät. Du findest die Informationen unter:

Einstellungen > Über Versa 4 > Regulatorische Infos

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.

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 FB523 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 FB523 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 FB523 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 FB523 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 FB523 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



Argentina



Australien und Neuseeland

Hinweis für den Nutzer: Zulassungsinformationen für diese Region findest du ebenfalls auf deinem Gerät. Du findest die Informationen unter:

Einstellungen > Über Versa 4 > Regulatorische Infos



Ghana

Hinweis für den Nutzer: Zulassungsinformationen für diese Region findest du ebenfalls auf deinem Gerät. Du findest die Informationen unter:

Indonesia

81967/SDPPI/2022
3788

82041/SDPPI/2022
3788

Israel

מספר אישור אלחוטי של משרד התקשורת הוא 55-12858. אסור להחליף את האנטנה המקורית של המכשיר ולא לעשות בו כל שינוי טכני אחר

Japan

Hinweis für den Nutzer: Zulassungsinformationen für diese Region findest du ebenfalls auf deinem Gerät. Du findest die Informationen unter:

Einstellungen > **Über Versa 4** > **Regulatorische Infos**



201-220210



Königreich Saudi-Arabien

Hinweis für den Nutzer: Zulassungsinformationen für diese Region findest du ebenfalls auf deinem Gerät. Du findest die Informationen unter:

Einstellungen > Über Versa 4 > Regulatorische Infos

Malaysia

Hinweis für den Nutzer: Zulassungsinformationen für diese Region findest du ebenfalls auf deinem Gerät. Du findest die Informationen unter:

Einstellungen > Über Versa 4 > Regulatorische Infos

Mexico

Hinweis für den Nutzer: Zulassungsinformationen für diese Region findest du ebenfalls auf deinem Gerät. Du findest die Informationen unter:

Einstellungen > Über Versa 4 > Regulatorische Infos



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

IFT#: RCPFIFB22-1829-A1

Marokko



AGREE PAR L'ANRT MAROC

Numéro d'agrément: MR00032400ANRT2022

Date d'agrément: 25/03/2022

Nigeria

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

Oman

TRA/TA-R/13571/22

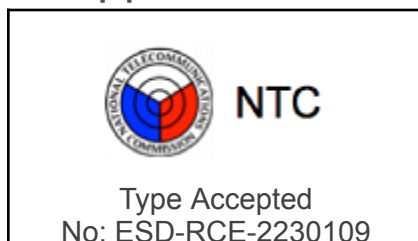
D172338

Paraguay



NR: 2022-04-I-0259

Philippines



Serbien



Singapur

Hinweis für den Nutzer: Zulassungsinformationen für diese Region findest du ebenfalls auf deinem Gerät. Du findest die Informationen unter:

Einstellungen > Über Versa 4 > Regulatorische Infos

Südkorea

Hinweis für den Nutzer: Zulassungsinformationen für diese Region findest du ebenfalls auf deinem Gerät. Du findest die Informationen unter:

Einstellungen > Über Versa 4 > Regulatorische Infos

Taiwan

用戶注意：您可以透過下面步驟取得臺灣NCC審驗合格標籤號碼及警

設定 > 關於 Versa 4 > 法規資訊

Translation:

Notice to the User: You can obtain the Taiwan NCC verification label number and warnings through the following steps:

Einstellungen > Über Versa 4 > Regulatorische Infos

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:

Low Power Warning:

For the low-power radio frequency equipment that has obtained the verification certificate, the company, organization or user shall not change the frequency, increase the power or change the features and functions of the original design without approval. The use of low-power radio frequency equipment shall not affect flight safety or interfere with legal communications. If any interference is detected, the device should be disabled immediately and the interference removed before continuing use. The aforesaid legal communication refers to the radio communication operated in accordance with the provisions of the Telecommunications Management Act. Low power radio frequency equipment must accept interference from legal communication or radio wave radiated electrical equipment for industrial, scientific and medical use.

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 FB523	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。						

Thailand



Vereinigte Arabische Emirate



Vereinigtes Königreich

Hinweis für den Nutzer: Zulassungsinformationen für diese Region findest du ebenfalls auf deinem Gerät. Du findest die Informationen unter:

Einstellungen > Über Versa 4 > Regulatorische Infos

Simplified UK Declaration of Conformity

Hereby, Fitbit LLC declares that the radio equipment type Model FB523 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

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.

Bluetooth 2400-2483.5 MHz < 13 dBm EIRP

NFC 13.56 MHz < 42 dBuA/m at 10m



Vietnam



Über den Akku

Dieses Gerät enthält einen nicht austauschbaren internen Lithium-Ionen-Akku. Der Akku kann platzen oder explodieren und gefährliche Chemikalien freisetzen. Um die Gefahr eines Brandes oder von Verbrennungen zu verringern, darf das Gerät nicht auseinandergenommen, zerquetscht, durchstochen oder in Feuer oder Wasser geworfen werden.

ACHTUNG: Beim Austausch der Batterie durch eine Batterie falschen Typs besteht Explosionsgefahr. Verbrauchte Batterien gemäß den Anweisungen entsorgen.

- Die Batterie muss ordnungsgemäß recycelt oder entsorgt werden.
- Die Batterie darf nur in der vorgeschriebenen Umgebung verwendet werden.
- Die Batterie nicht in einer Umgebung mit extrem hohen Temperaturen aufbewahren, da dies zu einer Explosion oder zum Austritt von entflammenden Flüssigkeiten oder Gasen führen kann

- Die Batterie darf keinem extrem niedrigen Luftdruck ausgesetzt werden, da dies zu einer Explosion oder dem Austreten von brennbaren Flüssigkeiten oder Gasen führen kann.



Modell: FB523

Shenzhen Highpower Technology Co., Ltd.

Building 1, 68 Xinxia Road, PinghuTown, Longgang District, Shenzhen, Guangdong, 518111, China

Marketing@highpowertech.com

Akkumodell-ID: 282024

Amperex Technology Limited

Unit 3503, 35th Floor Wharf Cable TV Tower, 9 Hoi Shing Road, Tsuen Wan, New Territories, Hong Kong

zuoz@atlbattery.com

Akkumodell-ID: 262024-Rhea

Chongqing VDL Electronics Co., Ltd.

Building 1-4, Puli Industrial New Zone, Zhaojia Street, Kaizhou District, Chongqing

Sunny.liu@gdvd.com

Akkumodell-ID: 262025PN5

Nehmen Sie keine Änderungen am Akku vor, arbeiten Sie ihn nicht wieder auf und verwerten Sie ihn nicht wieder. Versuchen Sie nicht, ihn zu durchstechen oder Gegenstände in den Akku einzuführen. Lassen Sie den Akku nicht mit Feuer, Wasser und anderen Flüssigkeiten in Kontakt kommen und vermeiden Sie es, ihn übermäßiger Hitze oder anderen Gefahren auszusetzen.

IP-Bewertung

Hinweis für den Nutzer: Zulassungsinformationen findest du ebenfalls auf deinem Gerät. Du findest die Informationen unter:

Einstellungen > Über Versa 4 > Regulatorische Infos

Das Modell FB523 erfüllt gemäß IEC-Norm 60529 die Anforderungen der Wasserdichtigkeitsklasse IPX8 bis zu einer Tiefe von 50 Metern.

Das Modell FB523 hat gemäß IEC-Norm 60529 die Schutzart IP6X für das Eindringen von Staub. Das bedeutet, dass das Gerät staubdicht ist.

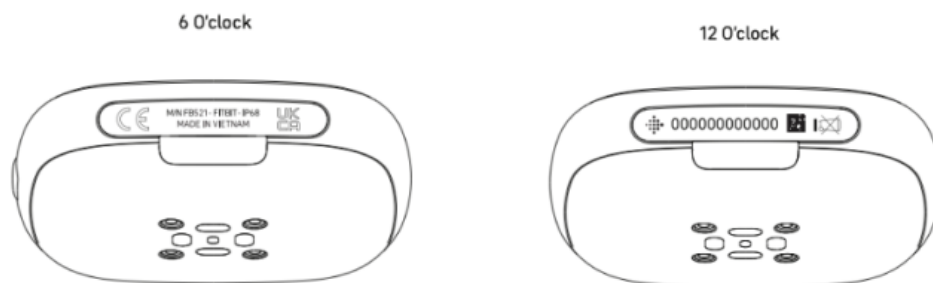
Sicherheitserklärung

Dieses Gerät wurde getestet und entspricht der Sicherheitszertifizierung gemäß den Spezifikationen der Normen: IEC 60950-1:2005, AMD 1:2009, AND2:2013, EN 60950- 1:2006 + A11:2009 + A1:2010 + A12:2011 + A2:2013, IEC 62368-1:2018, EN 62368-1:2014 + A11:2017, IEC 62368-1: 2020 + A11: 2020, EN62368-1: 2018, EN IEC 62368-1:2020 + A11:2020, BS EN 62368-1: 2014 + A11: 2017, BS EN IEC 62368-1:2020 + A11:2020.

Regulatorische Kennzeichnungen

Die gesetzlichen Kennzeichnungen findest du auf deinem Gerät, wenn du das Band entfernst. Die Kennzeichnungen befindet sich im Bereich der Bandbefestigung.

Ansicht der Bandtasche



Rückansicht



