



fitbit versa



Gebruiksaa
nwijzing
Versie 1.3

Inhoudsopgave

Aan de slag	7
Wat zit er in de doos?	7
Wat staat er in deze handleiding?	7
Fitbit Versa instellen	9
Versa opladen	9
Instellen met je telefoon of tablet	11
Instellen met je Windows 10-pc	11
Verbinding maken met wifi	12
Gegevens synchroniseren met je Fitbit-account	12
Versa dragen	13
Plaatsen voor hele dag vs tijdens lichaamsbeweging	13
Dominante hand	14
De polsband vervangen	15
Een polsband verwijderen	15
Een polsband bevestigen	16
Basis	17
Door Versa navigeren	17
Basisnavigatie	17
Knopsnelkoppelingen	19
Instellingen aanpassen	21
Batterijniveau controleren	23
Apparaatvergrendeling instellen	23
Het scherm uitschakelen	24
Versa onderhouden	25
Versa gebruiken zonder je telefoon	25

Apps en wijzerplaten	26
Apps openen	26
Apps organiseren	26
Apps verwijderen	26
Apps bijwerken	27

Extra apps downloaden.....	27
De wijzerplaat van de klok wijzigen.....	28
Meldingen.....	29
Meldingen instellen.....	29
Inkomende meldingen bekijken.....	29
Meldingen beheren.....	30
Meldingen uitschakelen.....	31
Kalendermeldingen ontvangen.....	31
Oproepen beantwoorden of weigeren.....	32
Berichten beantwoorden.....	33
Tijdsregistratie.....	34
Stil alarm instellen.....	34
Stil alarm uitzetten of uitstellen.....	35
Gebeurtenissen timen met de stopwatch.....	35
Timer instellen.....	36
Activiteit en Slaap.....	37
Je statistieken bekijken.....	37
Een dagelijks activiteitendoel opvolgen.....	39
Een doel kiezen.....	39
Vooruitgang van doel zien.....	39
Je activiteiten per uur opvolgen.....	39
Je slaap opvolgen.....	40
Een slaapdoel stellen.....	40
Een bedtijdherinnering instellen.....	40
Meer leren over je slaapgewoonten.....	41
Je hartslag bekijken.....	41
hartslaginstelling aanpassen.....	41
Begeleid ademen.....	42
Fitheid en lichaamsbeweging.....	44
Je lichaamsbeweging automatisch opvolgen.....	44
Lichaamsbeweging opvolgen en analyseren met de Exercise-app.....	45
Gps-vereisten.....	45

Een oefening opvolgen.....	45
Je statistieken controleren tijdens een oefening.....	47 Je
trainingsinstellingen aanpassen.....	47 Je
workoutsamenvatting bekijken.....	49 Je
hartslag controleren.....	49
Standaard hartslagzones.....	49
Aangepaste hartslagzones.....	51
Trainen met Fitbit Coach.....	
.....	51 Je
activiteit delen.....	52
Je cardiotrainingsscore opvolgen.....	52
Muziek en podcasts.....	53
Bluetooth-hoofdtelefoon of -luidsprekers aansluiten.....	53
Naar persoonlijke muziek en podcasts luisteren.....	54
Muziek en podcasts toevoegen met je Windows 10-pc.....	54
Muziek en podcasts toevoegen met je Mac.....	56
Muziek bedienen met Versa.....	58
De muziekbron kiezen.....	58
Muziek bedienen.....	59
Pandora gebruiken op Versa (alleen in de Verenigde Staten).....	59
Deezer gebruiken op Versa.....	
.....	61
Fitbit Pay.....	63
Krediet- en debetkaarten gebruiken.....	63
Krediet- en debetkaarten toevoegen.....	63
Aankopen doen.....	64
Je standaardkaart wijzigen.....	66
Weer.....	67
Het weer controleren.....	67
Een stad toevoegen of verwijderen.....	67
Herstarten, wissen en bijwerken.....	68
Versa opnieuw opstarten.....	68
Versa wissen.....	68
Versa bijwerken.....	68

Problemen oplossen	70
Hartslagsignaal ontbreekt	70
Gps-signaal ontbreekt	70
Geen verbinding met wifi	71
Onverwacht gedrag	72
Algemene informatie en specificaties	73
Sensoren	73
Materialen	73
Draadloze technologie	73
Haptische feedback	73
Batterij	74
Geheugen	74
Display	74
Maten polsband	74
Omgevingsomstandigheden	74
Meer informatie	75
Retourbeleid en garantie	75
Regelgeving en veiligheid	76
VERENIGDE STATEN: verklaring van de Federal Communications Commission (FCC)	76
Canada: verklaring van Industry Canada (IC)	77
Europese Unie (EU)	78
Australië/Nieuw-Zeeland	79
China	79
Indonesië	80
Israël	81
Mexico	81
Marokko	81
Nigeria	81
Filippijnen	82
Servië	82
Zuid-Korea	82

Taiwan.....	83
Verenigde Arabische Emiraten.....	85

Zambia.....	85
-------------	----

Aan de slag

Welkom bij Fitbit Versa, jouw bondgenoot voor de hele dag die meer dan 4 dagen meegaat en gebruik maakt van gepersonaliseerde inzichten, muziek en meer om je te helpen je doelen te bereiken. Neem de tijd om onze volledige veiligheidsinformatie door te nemen op <http://www.fitbit.com/safety>.

Wat zit er in de doos?

Je Versa-doos omvat:



Horloge met kleine polsband
(kleur en materiaal variëren)



Laadstation



Extra grote band (kleur
en materiaal variëren)

De afneembare polsbandjes van Versa zijn beschikbaar in verschillende kleuren en materialen, die apart verkrijgbaar zijn.

Wat staat er in deze handleiding?

We leggen uit hoe je een Fitbit®-account aanmaakt en hoe je ervoor kunt zorgen dat je horloge de verzamelde gegevens naar je dashboard overbrengt. In het dashboard stel je doelen, analyseer je historische gegevens, ontdek je trends, registreer je je eten en drinken, blijf je in contact met vrienden en nog veel meer. Zodra je klaar bent met het instellen van Versa, ben je klaar om in beweging te komen.

Daarna leggen we uit hoe je de functies die je interesseren kunt vinden en gebruiken en hoe je je voorkeuren kunt aanpassen. Voor meer informatie, tips en het oplossen van problemen, blader je door onze uitgebreide helpinhoud op help.fitbit.com.

Fitbit Versa instellen

Gebruik voor de beste ervaring de Fitbit-app voor iOS, Android of Windows 10. Als je geen smartphone of tablet hebt, kun je ook een Bluetooth-geactiveerde Windows 10-pc gebruiken.

Je Fitbit-account vraagt om informatie zoals je lengte, gewicht en geslacht om je staplengte te berekenen en de afstand, basale stofwisselingssnelheid en calorieverbranding in te schatten. Wanneer je je account instelt, zijn je naam en foto's zichtbaar voor alle andere Fitbit-gebruikers. Je hebt de mogelijkheid om andere informatie te delen, maar de meeste informatie die je verstrekt is standaard privé.

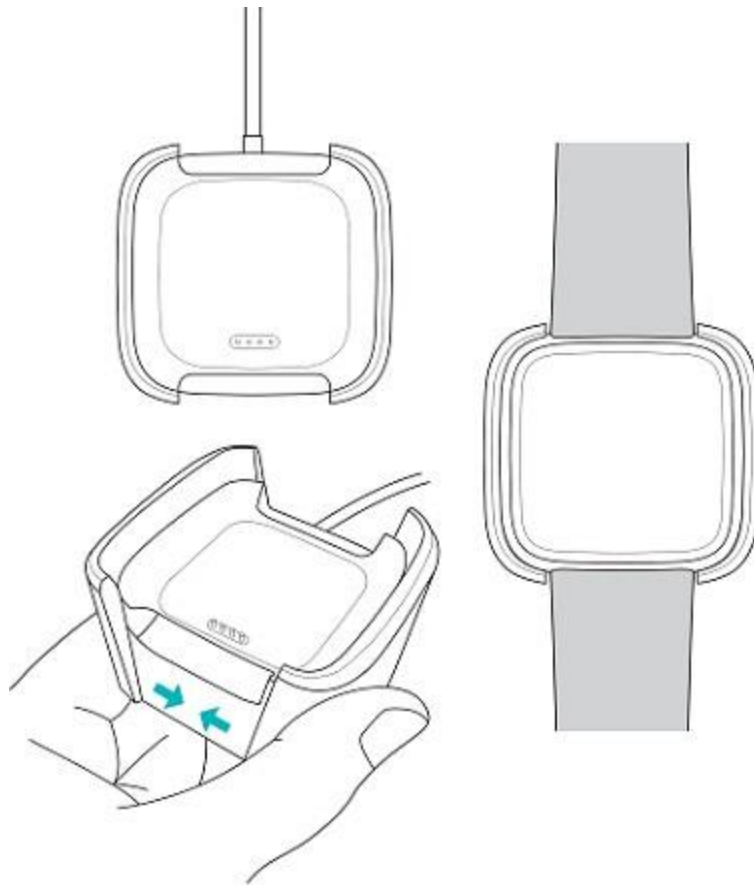
Versa opladen

Een volledig opgeladen Versa heeft een batterijlevensduur van meer dan 4 dagen. De levensduur van de batterij en de oplaadcycli zijn afhankelijk van het gebruik en andere factoren. De werkelijke resultaten variëren.

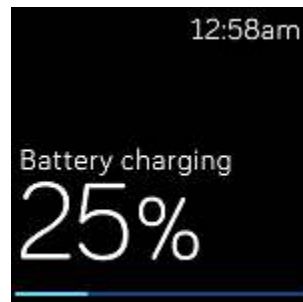
Om Versa op te laden:

1. Steek het laadstation in de USB-poort van je computer of in een door UL gecertificeerde USB-wandlader.
2. Het laadstation maakt gebruik van een klemveer om Versa op zijn plaats te houden tijdens het laden.

Klem de klemveer vast en plaats Versa in het laadstation. De pennen op het laadstation moeten uitgelijnd zijn met de gouden contactpunten aan de achterkant van het horloge. De verbinding is geslaagd wanneer het oplaadpercentage op het scherm verschijnt.



Tik terwijl het horloge wordt opgeladen op het scherm om het batterijniveau te controleren.
Tik twee keer op het scherm om Versa te gebruiken tijdens het opladen.



Instellen met je telefoon of tablet

De gratis Fitbit-app is compatibel met meer dan 200 apparaten die iOS-, Android- en Windows 10-besturingssystemen ondersteunen.

Om te beginnen:

1. Zoek de Fitbit-app op een van de onderstaande locaties, afhankelijk van je apparaat. Als je niet zeker weet of de Fitbit-app compatibel is met je telefoon of tablet, surf je naar <http://www.fitbit.com/devices>.
 - Apple App Store voor iOS-apparaten zoals een iPhone of iPad.
 - Google Play Store voor Android-apparaten zoals de Samsung Galaxy S6 en Motorola Droid Turbo 2.
 - Microsoft Store voor Windows 10-apparaten zoals de Lumia-telefoon of Surface-tablet.
2. Installeer de app. Als je geen account bij de Store hebt, moet je een account aanmaken voordat je de app kunt downloaden.
3. Wanneer de app geïnstalleerd is, open je deze en tik je op **Join Fitbit** om een reeks vragen te doorlopen die je helpen bij het aanmaken van je Fitbit-account of bij het inloggen op je bestaande account.
4. Ga verder met het volgen van de instructies op het scherm om verbinding te maken of Versa “te koppelen” aan je telefoon of tablet. Het koppelen zorgt ervoor dat het horloge en de telefoon of tablet met elkaar kunnen communiceren (onderling gegevens synchroniseren).

Wanneer je klaar bent met koppelen, lees je de handleiding door om meer te weten te komen over je nieuwe horloge en ga je vervolgens naar het Fitbit-dashboard.

Instellen met je Windows 10-pc

Als je geen smartphone hebt, kun je Versa instellen en synchroniseren met een Bluetooth-geactiveerde Windows 10-pc en de Fitbit-app.

Om de Fitbit-app voor je computer te downloaden:

1. Klik op je pc op de knop Start en open de Microsoft Store.
2. Zoek naar "Fitbit app". Nadat je deze hebt gevonden, klik je op **Gratis** om de app op je computer te downloaden.

3. Als je nog nooit een app op je computer hebt gedownload, word je gevraagd om een account aan te maken bij de Microsoft Store.
4. Klik op **Microsoft-account** om je aan te melden met je bestaande Microsoft-account. Als je nog geen account bij Microsoft hebt, volg je de instructies op het scherm om een nieuwe account aan te maken.
5. Wanneer de app geïnstalleerd is, open je deze en tik je op **Join Fitbit** om een reeks vragen te doorlopen die je helpen bij het aanmaken van je Fitbit-account of bij het inloggen op je bestaande account.
6. Ga verder met het volgen van de instructies op het scherm om verbinding te maken of Versa “te koppelen” aan je computer. Het koppelen zorgt ervoor dat het horloge en de computer met elkaar kunnen communiceren (onderling gegevens synchroniseren).

Wanneer je klaar bent met koppelen, lees je de handleiding door om meer te weten te komen over je nieuwe horloge en ga je vervolgens naar het Fitbit-dashboard.

Verbinding maken met wifi

Tijdens de installatie word je gevraagd om Versa met je wifi-netwerk te verbinden. Versa maakt gebruik van wifi om sneller afspeellijsten en apps te kunnen downloaden vanuit de Fitbit App Gallery en voor snellere OS-updates.

Versa kan verbinding maken met open, WEP-, persoonlijke WPA- en persoonlijke WPA2 wifi-netwerken. Je horloge maakt geen verbinding met wifi-netwerken van 5 GHz, WPA-ondernemingsnetwerken of openbare wifi-netwerken waarvoor inloggen, abonnementen of profielen vereist zijn. Als je velden ziet voor een gebruikersnaam of domein wanneer je verbinding maakt met het wifi-netwerk op een computer, wordt het netwerk niet ondersteund.

Voor de beste resultaten verbind je Versa met je wifi-netwerk thuis of op het werk. Zorg ervoor dat je het netwerkwachtwoord weet voordat je verbinding maakt.

Voor meer informatie over hoe je Versa kunt verbinden met wifi, zie help.fitbit.com.

Gegevens synchroniseren met je Fitbit-account

Synchroniseer Versa regelmatig met de Fitbit-app om gegevens over te brengen naar je dashboard. Op het dashboard kun je je vooruitgang volgen, je trainingsgeschiedenis bekijken, je slaappatronen volgen,

je eten en drinken in het logboek bijhouden, trends ontdekken, deelnemen aan uitdagingen en nog veel meer. We raden aan om minstens een keer per dag te synchroniseren.

De Fitbit-app maakt gebruik van Bluetooth Low Energy-technologie om gegevens te synchroniseren met Versa en om geïnstalleerde apps op je horloge bij te werken.

Telkens je de Fitbit-app opent, synchroniseert Versa automatisch als hij in de buurt is. Versa synchroniseert ook regelmatig met de app als All-Day Sync is ingeschakeld. Om deze functie in te schakelen:

Tik of klik in het dashboard van de Fitbit-app op het pictogram Account  > Versa-tegel > **All-Day Sync**.

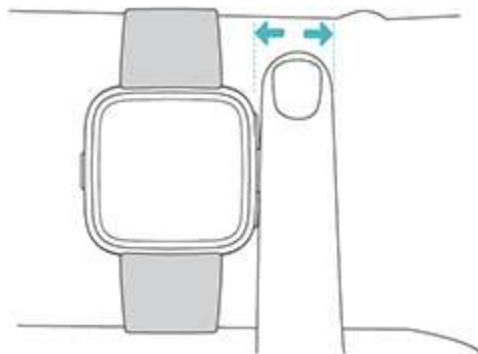
Je kunt ook de optie **Sync Now** van de app op elk gewenst moment gebruiken.

Versa dragen

Plaats Versa rond je pols. De kant van het horloge met de aanduiding "fitbit" moet aan de onderkant van je pols. Als je een polsband in een andere maat moet bevestigen of als je een accessoirepolsband hebt gekocht, vind je instructies in ["De polsband vervangen"](#) op pagina 15.

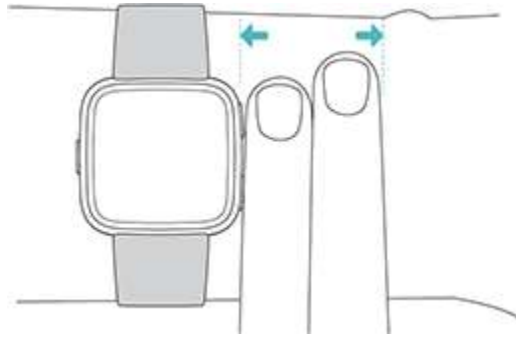
Plaatsen voor hele dag vs tijdens lichaamsbeweging

Wanneer je niet sport, draag je Versa een vingerbreedte onder je polsbot.



Houd rekening met deze tips voor een optimale hartslagmeting tijdens het sporten:

- Probeer Versa tijdens het sporten hoger op je pols te dragen voor een betere pasvorm en een nauwkeurigere hartslagaflezing. Veel oefeningen, zoals fietsen of gewichtheffen, zorgen ervoor dat je je pols vaak buigt, wat het hartslagsignaal kan verstoren als het horloge lager op je pols zit.



- Zorg ervoor dat het horloge in contact is met je huid.
- Draag je horloge niet te strak. Een strakke band beperkt de doorbloeding en kan het hartslagsignaal beïnvloeden. Het horloge moet tijdens het sporten echter iets strakker zitten (nauwaansluitend maar niet vernauwend) dan tijdens het dragen doorheen de dag.
- Tijdens hoogintensieve intervaltraining of andere activiteiten waarbij je je pols krachtig en niet-ritmisch beweegt, kan de beweging het vermogen van de sensor om de hartslag af te lezen beperken. Als je horloge geen hartslag meet, probeer dan je pols te ontspannen en even stil te blijven staan (ongeveer 10 seconden). Je zou dan een hartslagmeting moeten zien.

Dominante hand

Voor een grotere nauwkeurigheid moet je aangeven of je Versa aan je dominante of niet-dominante hand draagt. Je dominante hand is de hand die je gebruikt om te schrijven en te eten. Standaard is de polsinstelling ingesteld op niet-dominant. Als je Versa aan je dominante hand draagt, verander je de polsinstelling in de Fitbit-app.

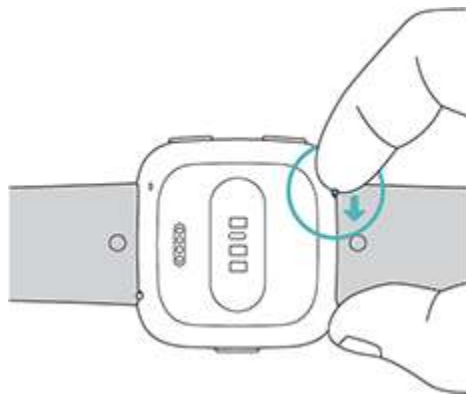
De polsband vervangen

Versa wordt geleverd met een bevestigd klein polsbandje en een extra grote onderste band in de doos. Zowel de bovenste als de onderste band kunnen worden verwisseld met accessoirebanden, die afzonderlijk worden verkocht. Zie voor polsbandafmetingen "[Maten polsband](#)" op pagina 74.

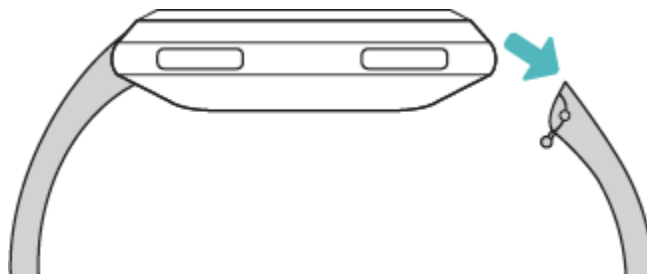
Een polsband verwijderen

Om de polsband te verwijderen:

1. Draai Versa om en zoek de snelsluiting. Er zit een aan elk uiteinde waar de band bij het frame komt
2. Om de band te ontgrendelen, duw je de snelsluiting naar binnen.



3. Trek de band voorzichtig van het horloge af om deze los te maken.

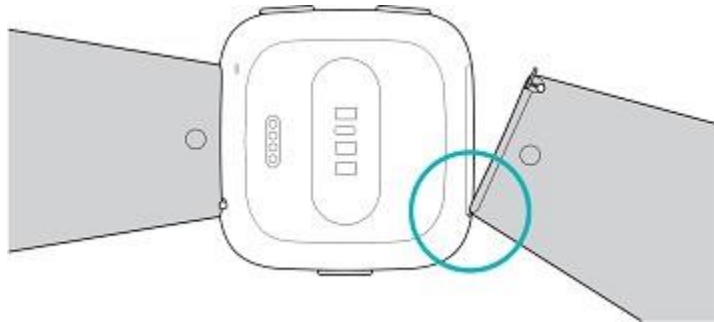


4. Herhaal dit aan de andere kant.

Een polsband bevestigen

Om een polsband te bevestigen:

1. Schuif de pen (de zijde tegenover de snelsluiting) in de inkeping op het horloge. De band met de sluiting wordt aan de bovenkant van het horloge bevestigd.



2. Schuif het andere uiteinde van de band op zijn plaats terwijl je de snelsluiting naar binnen drukt.



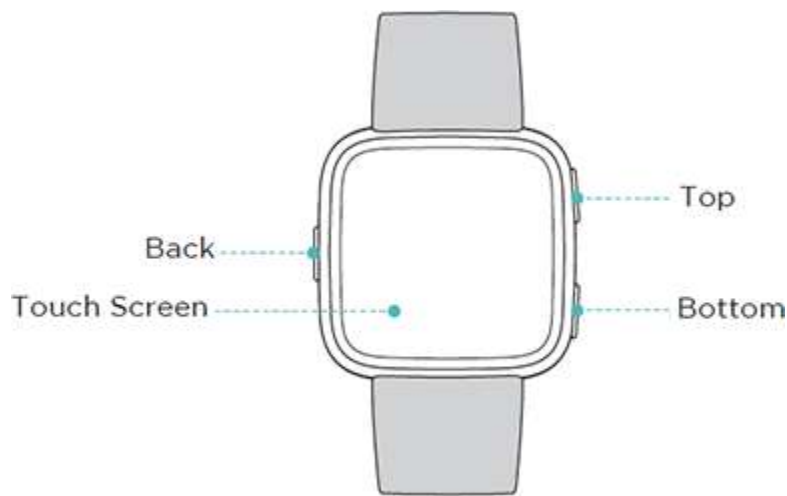
3. Laat de snelsluiting los wanneer beide uiteinden van de pen er volledig in zitten.

Basis

Ontdek hoe je de instellingen van Versa kunt beheren, een persoonlijke pincode kunt instellen, op het scherm kunt navigeren en nog veel meer.

Door Versa navigeren

Versa heeft een touchscreen met een gekleurd lcd-scherm en drie knoppen: terug, omhoog en omlaag.



Navigeer door Versa door op het scherm te tikken, door heen en weer en op en neer te swipen of door op de knoppen te drukken. Om de batterij te sparen, wordt het scherm van Versa uitgeschakeld wanneer het niet in gebruik is. Tik tweemaal op het scherm of druk op een willekeurige knop om het in te schakelen.

Basisnavigatie

Het startscherm is de klok. Op de klok:

- Veeg omlaag om meldingen te zien.
- Veeg omhoog om je dagelijkse tips en statistieken te zien.
- Veeg naar links om door de geïnstalleerde apps op je horloge te bladeren.

SWIPE DOWN TO SEE
NOTIFICATIONS

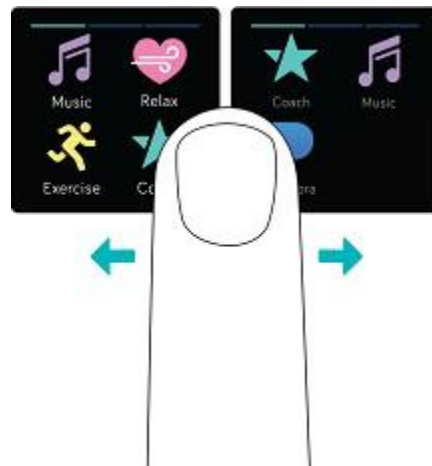


SWIPE LEFT TO
SEE APPS



SWIPE UP TO SEE
FITBIT TODAY

Als je een app wilt openen, swipe je om de app te vinden en tik je erop. Zie voor meer informatie over het beheren van apps help.fitbit.com.

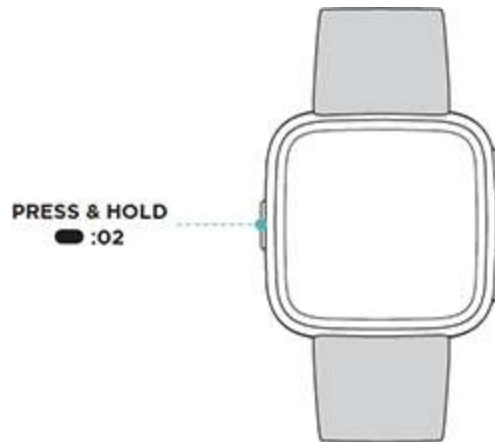


Knopsnelkoppelingen

Houd de knoppen op Versa ingedrukt voor een snellere manier om Fitbit Pay (op Fitbit Pay-horloges) te gebruiken, muziek te bedienen, meldingen te bekijken en apps te openen. Versa geeft meldingen weer wanneer ze binnenkomen en slaat ze ook op, zodat je ze later kunt controleren.

Muziekbediening, Fitbit Pay en Instellingen

Om toegang te krijgen tot muziekbediening, Fitbit Pay te gebruiken, meldingen aan of uit te zetten of de instelling voor het activeren van het scherm te wijzigen, houd je de terug-knop ingedrukt:

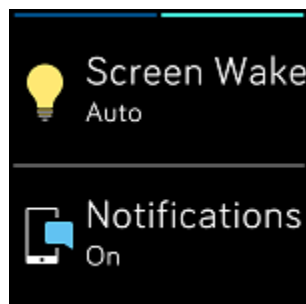


Swipe naar rechts om toegang te krijgen tot muziekbediening. Voor meer informatie over de bediening van muziek, zie [“Muziek bedienen met Versa” op pagina 58](#).

Op Fitbit Pay-horloges wordt het middelste scherm gebruikt om contactloze betalingen te doen. Voor meer informatie over betalingen doen, zie [“Krediet- en debetkaarten gebruiken” op pagina 63](#).

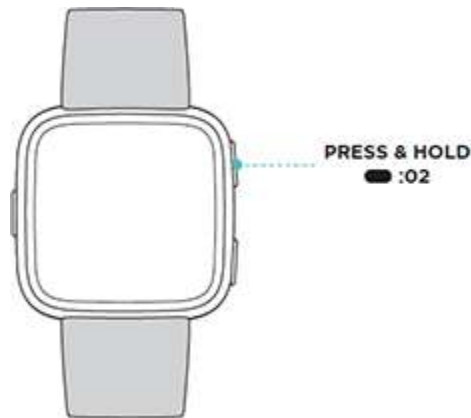
Swipe naar links om naar het scherm met snelinstellingen te gaan. Op het scherm voor snelinstellingen:

- Wanneer Screen Wake is ingesteld op **Auto**, kun je je pols naar je toe draaien om het scherm in te schakelen.
- Wanneer Notifications is ingesteld op **On**, geeft Versa meldingen van je telefoon weer. Zie voor meer informatie over het beheer van meldingen [“Meldingen” op pagina 29](#).



Meldingen

Houd de omhoog-knop ingedrukt om je meldingen te zien:



Swipe omhoog of omlaag om door je meldingen te bladeren.

App-snelkoppelingen

Druk op de knoppen van Versa voor snelle toegang tot je favoriete apps. Om toegang te krijgen tot deze

snelkoppelingen, navigeer je naar het klokscherm. De knoppen worden als volgt ingedeeld:

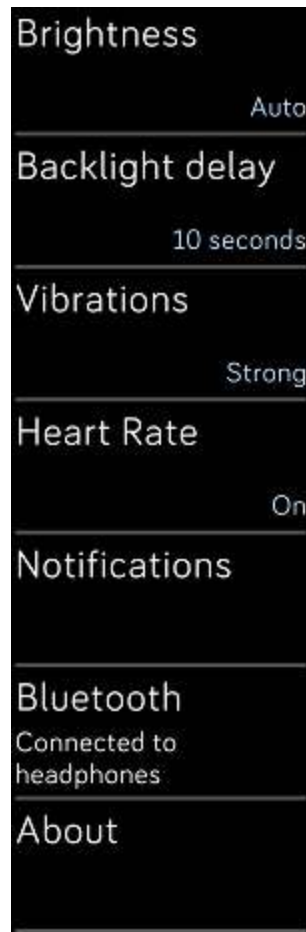
- Omhoog-knop—opent de app die zich linksboven in het eerste app-scherm bevindt. Als je je apps niet hebt herordend,  wordt de Muziek-app  geopend.
- Omlaag-knop—opent de app die zich linksonder in het eerste app-scherm bevindt. Als je je apps niet hebt herordend,  wordt de Coach-app  geopend.

Personaliseer Versa door je apps te herschikken. Zie voor meer informatie [“Apps organiseren” op pagina 26](#).

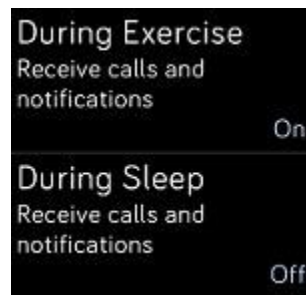
Instellingen aanpassen

Beheer basisinstellingen, waaronder helderheid, hartslag en gekoppelde Bluetooth-

apparaten rechtstreeks op je horloge. Open de app Settings  en tik op een instelling om deze aan te passen. Swipe omhoog om de volledige lijst met instellingen weer te geven.

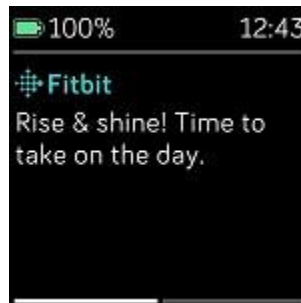


Als je meldingen wilt uitschakelen zodat je ze niet ontvangt tijdens het sporten en slapen, tik je op **Notifications** en vervolgens tik je op **During Exercise** of **During Sleep** om de instelling aan te passen.



Batterijniveau controleren

Controleer op elk moment het batterijniveau: swipe vanaf de klok omhoog. Het pictogram voor het batterijniveau bevindt zich linksboven op het scherm.



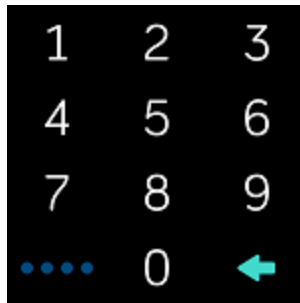
Als de batterij bijna leeg is (minder dan 24 uur over), waarschuwt Versa je met de rode batterij-indicator. Als de batterij zo goed als leeg is (minder dan 4 uur over), knippert de rode batterij-indicator.



Wifi werkt niet op Versa als het batterijniveau 25% of minder is.

Apparaatvergrendeling instellen

Apparaatvergrendeling is beschikbaar op horloges die Fitbit Pay ondersteunen. Om je horloge te beveiligen, schakel je de apparaatvergrendeling in de Fitbit-app in, zodat je een persoonlijke 4-cijferige pincode kunt invoeren om je horloge te ontgrendelen. De apparaatvergrendeling wordt automatisch ingeschakeld wanneer je Fitbit Pay instelt om contactloze betalingen vanaf je horloge te verrichten. Als je ervoor kiest om Fitbit Pay niet te gebruiken, is apparaatvergrendeling optioneel.



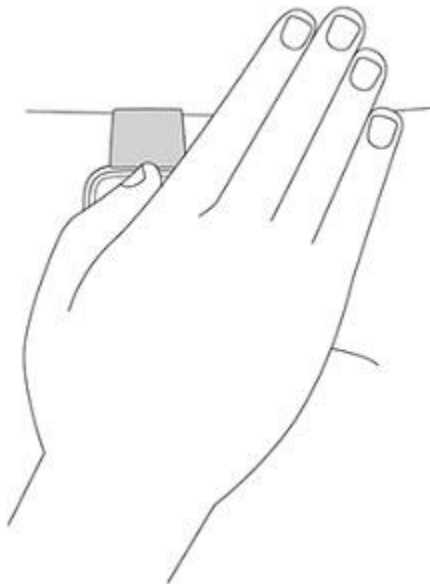
Schakel de apparaatvergrendeling in of reset je pincode in de Fitbit-app:

Tik of klik in het dashboard van de Fitbit-app op het pictogram Account ) > Versa-tegel > **Device Lock**.

Zie voor meer informatie over het gebruik van de apparaatvergrendeling help.fitbit.com.

Het scherm uitschakelen

Om het scherm van Versa uit te schakelen wanneer het niet in gebruik is, bedek je de wijzerplaat kort met je andere hand.



Versa onderhouden

Het is belangrijk om je Versa regelmatig schoon te maken en te laten drogen. Voor instructies en meer informatie, zie fitbit.com/productcare.

Versa gebruiken zonder je telefoon

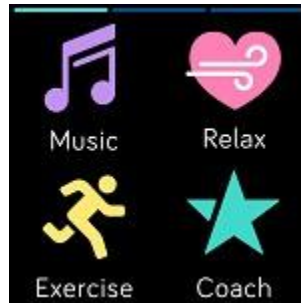
De belangrijkste functies van het horloge zijn ontworpen om te worden gebruikt zonder dat je telefoon in de buurt moet zijn:

- “Stil alarm instellen” op pagina 34
- “Je statistieken bekijken” op pagina 37
- “Je activiteiten per uur opvolgen” op pagina 39
- “Je hartslag bekijken” op pagina 41
- “Lichaamsbeweging opvolgen en analyseren met de Exercise-app” op pagina 45
- “Trainen met Fitbit Coach” op pagina 51
- “Begeleid ademen” op pagina 42
- “Naar persoonlijke muziek en podcasts luisteren” op pagina 54
- “Krediet- en debetkaarten gebruiken” op pagina 63 (alleen voor horloges met Fitbit Pay)

Vergeet na het voltooien van een activiteit niet om Versa te synchroniseren met de Fitbit-app om je statistieken over te brengen naar je dashboard.

Apps en wijzerplaten

De Fitbit App Gallery biedt apps en wijzerplaten om je horloge te personaliseren en om te voldoen aan tal van gezondheids-, fitheids-, tijdregistratie- en dagelijkse behoeften. Apps worden georganiseerd in groepen van 4 per scherm.



Sommige apps op Versa vereisen je gekoppelde telefoon, terwijl andere apps voor belangrijke functies zijn ontworpen om te worden gebruikt zonder dat je telefoon in de buurt is. Zie voor meer informatie [“Versa gebruiken zonder je telefoon” op de vorige pagina](#).

Apps openen

Swipe van op de wijzerplaat van de klok naar links om door de geïnstalleerde apps op je horloge te bladeren. Als je een app wilt openen, tik je erop.

Apps organiseren

Om de plaats van een app te wijzigen, houd je een app op Versa ingedrukt totdat deze is geselecteerd en sleep je deze naar een nieuwe locatie. Je weet dat de app is geselecteerd als deze iets groter wordt en het horloge trilt.

Apps verwijderen

Je kunt de meeste apps die op Versa zijn geïnstalleerd verwijderen.

Om een app te verwijderen:

1. Tik met je horloge in de buurt op het dashboard van de Fitbit-app of tik of klik op het pictogram Account ) > Versa-tegel.
2. Tik of klik op **Apps**.
3. Zoek de app die je wilt verwijderen op het tabblad My Apps. Het kan zijn dat je naar beneden moet scrollen om deze te vinden.
4. Tik of klik op de app > **Remove**.

Apps bijwerken

Apps worden indien nodig automatisch via wifi bijgewerkt. Versa zoekt naar updates wanneer hij is aangesloten op de lader en zich binnen het bereik van je wifi-netwerk bevindt.

Voor informatie over het handmatig bijwerken van apps, zie help.fitbit.com.

Extra apps downloaden

Voeg nieuwe apps toe aan Versa vanuit de Fitbit App

Gallery. Om een app toe te voegen:

1. Tik met je horloge in de buurt op het dashboard van de Fitbit-app of tik of klik op het pictogram Account ) > Versa-tegel.
2. Tik of klik op **Apps** > **All apps**.
3. Blader door de beschikbare apps. Als je er een vindt die je wilt installeren, tik of klik je erop.
4. Tik of klik op **Install** om de app aan Versa toe te voegen.

Voor meer informatie over het instellen en oplossen van problemen met apps op je horloge, zie help.fitbit.com.

De wijzerplaat van de klok wijzigen

Er zijn verschillende wijzerplaten beschikbaar in de Fitbit App Gallery.

Om de wijzerplaat van je klok te veranderen:

1. Tik met je horloge in de buurt op het dashboard van de Fitbit-app of tik of klik op het pictogram Account  > Versa-tegel.
2. Tik of klik op **Clock Faces** > **Pick a New Clock**.
3. Blader door de beschikbare wijzerplaten van de klok. Als je er een vindt die je wilt installeren, tik of klik je erop.
4. Tik of klik op **Select** om de wijzerplaat van de klok aan Versa toe te voegen.

Alle apps en wijzerplaten in de Fitbit App Gallery kunnen gratis worden gedownload. Sommige apps en wijzerplaten vereisen echter een betaalde abonnementsdienst of een eenmalige activeringsvergoeding voor een ontwikkelaar. Als een ontwikkelaar activeringskosten vraagt, zal de ontwikkelaar de betaling verwerken en er instructies voor geven.

Voor informatie over het betalen voor apps of wijzerplaten, zie help.fitbit.com.

Meldingen

Meer dan 200 verschillende iOS-, Android- en Windows-telefoons kunnen oproep-, tekst-, kalender- en andere soorten meldingen naar je horloge sturen. Houd er rekening mee dat de telefoon en het horloge zich binnen een afstand van 9 meter moeten bevinden om meldingen te ontvangen. Ga om te controleren of je telefoon compatibel is met deze functie naar <https://www.fitbit.com/devices>.

Meldingen instellen

Controleer of Bluetooth op je telefoon is ingeschakeld en of je telefoon meldingen kan ontvangen (vaak onder Settings > Notifications). Volg de onderstaande stappen om meldingen in te stellen:

1. Tik met je horloge in de buurt op het dashboard van de Fitbit-app of tik op het pictogram Account  > Versa-tegel.
2. Tik op **Notifications**. Wanneer je gevraagd wordt om Versa te koppelen, volg je de instructies op het scherm. Nadat je je horloge hebt gekoppeld, verschijnt "Versa" in de lijst met Bluetooth-apparaten die op je telefoon zijn aangesloten. Oproep-, tekst- en kalendermeldingen worden automatisch ingeschakeld.
3. Om meldingen van op je telefoon geïnstalleerde apps in te schakelen, waaronder Fitbit en WhatsApp, tik je op **App Notifications** en schakel je de specifieke meldingen in die je wilt zien.
4. Tik op **Notifications > Versa** in de linkerbovenhoek om terug te keren naar de apparaatinstellingen.
Je horloge synchroniseert om de instelling te voltooien.

Voor gedetailleerde instructies over het instellen van meldingen, zie help.fitbit.com.

Inkomende meldingen bekijken

Wanneer je telefoon en Versa binnen bereik zijn, zorgt een melding ervoor dat het horloge trilt. Als je de melding niet leest wanneer deze binnenkomt, kun je deze later controleren (swipe naar beneden over het klokscherm of houd de Omhoog-knop ingedrukt).



Meldingen beheren

Versa slaat tot 30 meldingen op, waarna de oudste worden vervangen als je nieuwe meldingen ontvangt. Meldingen worden na 24 uur automatisch gewist.

Om meldingen te beheren:

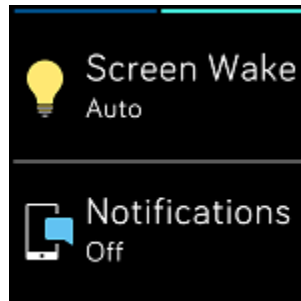
- Swipe vanaf de klok omlaag om je meldingen te bekijken en tik op een melding om deze uit te breiden.
- Als je een melding wilt verwijderen, tik je erop en swipe je naar rechts.
- Als je alle meldingen in een keer wilt verwijderen, blader je naar de bovenkant van je meldingen en tik je op **Clear All**.

Meldingen uitschakelen

Je kunt alle meldingen op Versa uitschakelen of bepaalde meldingen uitschakelen met behulp van de Fitbit-app.

Om alle meldingen uit te schakelen:

1. Houd de terug-knop op je horloge ingedrukt en swipe naar links tot je bij het scherm met snelinstellingen komt.
2. Tik op **Notifications** om de instelling te wijzigen naar Off.



Om bepaalde meldingen uit te schakelen:

1. Tik met je horloge in de buurt op het dashboard van de Fitbit-app of tik op het pictogram Account  > Versa-tegel > **Notifications**.
2. Schakel de meldingen uit die je niet langer op je horloge wilt ontvangen.
3. Tik op **Notifications** > **Versa** in de linkerbovenhoek om terug te keren naar de apparaatinstellingen. Synchroniseer je horloge om je wijzigingen op te slaan.

Als je de instelling Do Not Disturb op je telefoon gebruikt, worden meldingen uitgeschakeld totdat je deze instelling uitschakelt.

Kalendermeldingen ontvangen

Voor kalendergebeurtenissen toont Versa de titel, locatie en tijd van het evenement, naast de gegevens die je hebt ingevoerd. Als je kalendermeldingen op je horloge wilt ontvangen, moet je toestaan dat de kalenderapp op je telefoon meldingen verzendt.



Voor iPhones en Windows 10-telefoons toont Versa meldingen van alle kalenders die zijn gesynchroniseerd met de standaard Agenda-app.

Voor Android-telefoons toont Versa kalendermeldingen van de Agenda-app die je tijdens de installatie hebt gekozen. Je kunt kiezen uit de standaard Agenda-app op je telefoon of uit verschillende agenda-apps van derden.

Als je meldingen van agenda-apps van derden wilt inschakelen, tik of klik je op het pictogram Account  > Versa-tegel > **Notifications** > **App Notifications**. Tik of klik op de app en synchroniseer je horloge om meldingen te ontvangen.

Oproepen beantwoorden of weigeren

Gekoppeld aan een iPhone kun je met Versa inkomende oproepen aannemen of weigeren. Om een oproep aan te nemen, tik je op het groene telefoonpictogram op het scherm van je horloge. Merk op dat je niet in het horloge kunt spreken. Als je een telefoongesprek accepteert, wordt het gesprek op je telefoon in de buurt beantwoord. Als je een oproep wilt weigeren, tik je op het rode telefoonpictogram om de beller naar je voicemail te sturen.

De naam van de beller verschijnt als die persoon in je contactenlijst staat. Anders zie je een telefoonnummer.



Berichten beantwoorden

Antwoord direct op sms-berichten en meldingen van geselecteerde apps op je horloge met vooraf ingestelde snelle antwoorden. Deze functie is momenteel alleen beschikbaar op horloges gekoppeld aan een Android-telefoon.

Om snelle antwoorden te gebruiken:

1. Tik op de melding op je horloge. Swipe omlaag van de wijzerplaat van de klok om recente berichten te bekijken.
2. Tik op **Reply**. Als je geen optie ziet om het bericht te beantwoorden, zijn snelle antwoorden niet beschikbaar voor de app die de melding heeft verzonden.
3. Kies een tekstantwoord uit de lijst met snelle antwoorden of tik op het emoji-icoon  om een emoji te kiezen.

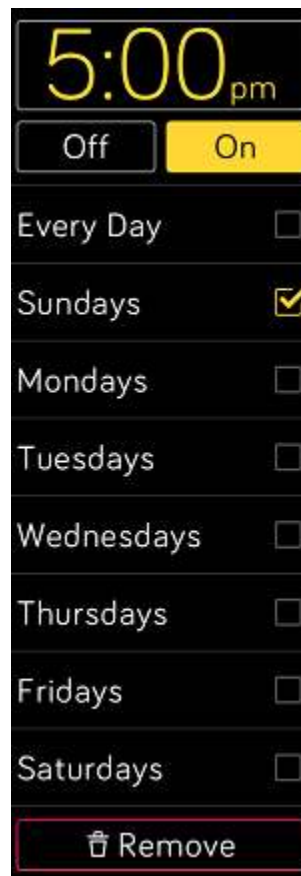
Voor meer informatie over het beantwoorden van berichten van op je horloge, inclusief het aanpassen van de snelle antwoorden, zie help.fitbit.com.

Tijdsregistratie

Om je 's ochtends wakker te maken of je op een bepaald moment van de dag te waarschuwen, kun je maximaal 8 stille alarmen instellen die zachtjes trillen op het gekozen tijdstip. Stel een alarm in om elke dag of op bepaalde dagen af te gaan. Je kunt ook gebeurtenissen timen met de stopwatch of een afteltimer instellen.

Stil alarm instellen

Je kunt stille alarmen rechtstreeks op het scherm van je horloge instellen, beheren en verwijderen in de app Alarms 🕒. Voor instructies over het instellen van een alarm, zie help.fitbit.com.



Stil alarm uitzetten of uitstellen

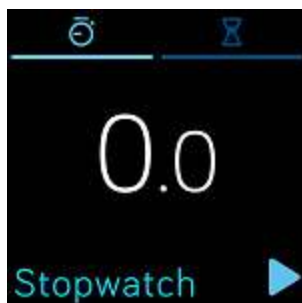
Wanneer je stil alarm afgaat, knippert en trilt het horloge. Tik op het vinkje of druk op de Omlaag-knop om het alarm uit te zetten. Tik op het ZZZ-pictogram of druk op de Omhoog-knop om het alarm 9 minuten uit te stellen. Tik zo vaak op snooze als je wilt. Versa gaat automatisch naar de sluimerstand als je het alarm langer dan 1 minuut negeert.



Gebeurtenissen timen met de stopwatch

Om de stopwatch te gebruiken:

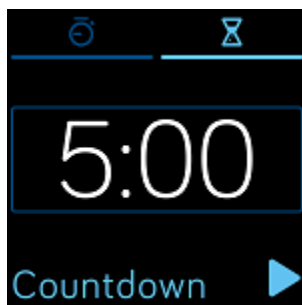
1. Open op Versa de Timer-app ).
2. Als het horloge de afteltimer weergeeft, tik je op het stopwatchpictogram bovenaan.
3. Tik op het afspeelpictogram of druk op de Omlaag-knop om de stopwatch te starten.
4. Tik op het pauzepictogram of druk op de Omlaag-knop om de stopwatch te stoppen.
5. Tik op het resetpictogram of druk op de Omhoog-knop om de stopwatch te resetten.



Timer instellen

Om de afteltimer te gebruiken:

1. Open op Versa de Timer-app ).
2. Als het horloge de stopwatch weergeeft, tik je op het zandloperpictogram bovenaan.
3. Tik op de cijfers en swipe omhoog en omlaag om de timer in te stellen.
4. Druk op de knop Terug om terug te keren naar het aftelscherm.
5. Tik op het afspeelpictogram of druk op de Omlaag-knop om de timer te starten. Versa knippert en trilt wanneer de toegewezen tijd verstreken is.
6. Tik op het pictogram van het vinkje of druk op de Omlaag-knop om de waarschuwing te stoppen.



Houd er rekening mee dat de stopwatch en de afteltimer tegelijkertijd kunnen lopen.

Voor meer informatie over het gebruik van de timer, zie help.fitbit.com.

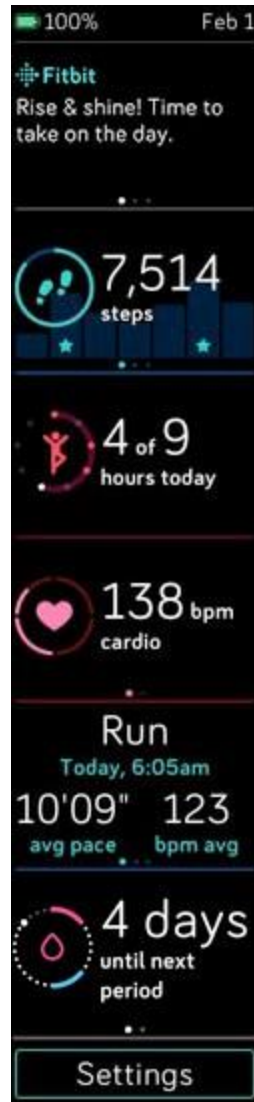
Activiteit en Slaap

Versa volgt continu tal van statistieken op wanneer je hem draagt, waaronder uuractiviteit, hartslag en slaap. De informatie wordt naar je dashboard overgebracht telkens je het horloge synchroniseert.

Je statistieken bekijken

Swipe vanaf de wijzerplaat van de klok omhoog om Fitbit Today te zien, waar je je dagelijkse tips kunt zien en deze statistieken worden bijgehouden:

- Kernstatistieken: aantal stappen dat je vandaag hebt gezet, verbrande calorieën, afgelegde afstand, beklommen verdiepingen en actieve minuten
- Activiteit per uur: de stappen die je dit uur hebt gezet en het aantal uren dat je je uurlijks activiteitendoel hebt bereikt
- Hartslag: huidige hartslag en gemiddelde hartslag in rust over de afgelopen 7 dagen
- Lichaamsbeweging: maximaal 3 van je meest recente opgevolgde oefeningen van de afgelopen 7 dagen
(als je de afgelopen 7 dagen geen opgevolgde oefeningen hebt gedaan, verschijnt deze tegel niet)
- Vrouwelijke gezondheidsopvolging: informatie over het huidige stadium van je menstruatiecyclus (als je de tegel vrouwelijke gezondheid niet gebruikt in de Fitbit-app, zal deze tegel niet verschijnen)



Elke tegel kan naar links of rechts worden geveegd om de volledige statistiekenreeks te bekijken.

Om de tegels opnieuw te ordenen, houd je een rij ingedrukt en sleep je deze omhoog of omlaag om de positie te wijzigen.

Je vindt je volledige geschiedenis en andere informatie die automatisch door je horloge wordt gedetecteerd, zoals slaapstadia, op je Fitbit-dashboard.

Alle Versa-statistieken behalve slaap resetten om middernacht om een nieuwe dag te beginnen.

Een dagelijks activiteitendoel opvolgen

Versa volgt je vooruitgang in de richting van een dagelijks activiteitendoel naar keuze. Wanneer je je doel bereikt, trilt het horloge en toont het een viering.

Een doel kiezen

Standaard is je doel 10.000 stappen per dag, maar je hebt dit doel mogelijk gewijzigd tijdens de installatie. Je kunt het doel wijzigen naar afgelegde afstand, verbrande calorieën of actieve minuten en een corresponderende waarde selecteren. Je wilt bijvoorbeeld stappen als doel behouden, maar het doel veranderen van 10.000 naar 20.000 stappen.

Voor instructies over hoe je je doel kunt wijzigen, zie help.fitbit.com.

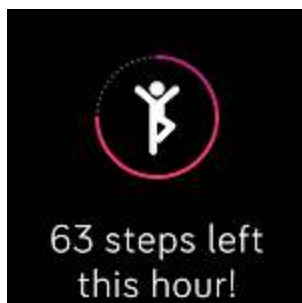
Vooruitgang van doel zien

Voor informatie over hoe je gedetailleerde vooruitgang kunt zien in de richting van je doel, zie “[Je statistieken bekijken](#)” op pagina 37

Je activiteiten per uur opvolgen

Versa helpt je de hele dag actief te blijven door bij te houden wanneer je stilstaat en je eraan te herinneren om te bewegen.

Als je niet minstens 250 stappen hebt gezet in een bepaald uur, zul je op 10 minuten voor het uur een trilling voelen die je eraan herinnert om te stappen. Als je na het ontvangen van de herinnering het doel van 250 stappen bereikt, zul je een tweede trilling voelen en een felicitatieboodschap krijgen.



Zie voor meer informatie over activiteiten per uur, waaronder het aanpassen van de uren waarop je herinneringen ontvangt, help.fitbit.com.

Je slaap opvolgen

Draag Versa in bed om je slaap en slaapfases automatisch bij te houden. Om je slaapstatistieken te zien, synchroniseer je je horloge wanneer je wakker wordt en controleer je je dashboard.

Voor meer informatie over het opvolgen van je slaap, zie help.fitbit.com.

Een slaapdoel stellen

Standaard heb je een slaapdoel van 8 uur slaap per nacht. Pas dit doel aan om aan je behoeften te voldoen.

Voor meer informatie over je slaapdoel, met inbegrip van hoe je het kan veranderen, zie help.fitbit.com.

Een bedtijdherinnering instellen

Het Fitbit-dashboard kan consistente slaap- en wektijden aanbevelen om je te helpen de consistentie van je slaapcyclus te verbeteren. Je kunt ervoor kiezen om 's avonds te worden herinnerd wanneer het tijd is om je klaar te maken om naar bed te gaan.

Zie voor meer informatie over het instellen van de bedtijdherinneringen help.fitbit.com.

Meer leren over je slaapgewoonten

Versa houdt verschillende slaapgegevens bij, zoals wanneer je naar bed gaat, hoe lang je slaapt en hoe lang je in elk slaapstadium doorbrengt. Wanneer je Versa gebruikt met het Fitbit-dashboard, kan je horloge je helpen begrijpen hoe je slaappatronen zich verhouden tot die van anderen die je leeftijdsgroep en geslacht delen.

Voor meer informatie over slaapfases, zie help.fitbit.com.

Je hartslag bekijken

Versa gebruikt de PurePulse-technologie om je hartslag automatisch en continu te meten. Bekijk je realtime hartslag en je hartslag in rust op je horloge door van het klokscherm omhoog te swipen om toegang te krijgen tot je statistieken. Voor meer informatie over de statistieken op je horloge, zie “[Je statistieken bekijken](#)” op pagina 37. Bepaalde wijzerplaten tonen je realtime hartslag op het klokscherm.

Tijdens een training toont Versa je hartslagzone om je te helpen de trainingsintensiteit van je keuze na te streven.

Voor meer informatie over hartslagzones op Versa, zie “[Je hartslag controleren](#)” op pagina 49.

Je hartslaginstelling aanpassen

De hartslaginstelling op Versa beschikt over twee opties:

- Off—Hartslag meten is uitgeschakeld.
- On—Hartslag meten is ingeschakeld wanneer het horloge rond je pols zit.

Tik op Versa op de app Settings ) > **Heart Rate** om de hartslaginstelling aan te passen.

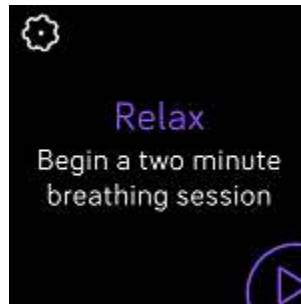
Merk op dat de groene led op de achterkant van Versa blijft knipperen, zelfs als je het volgen van de hartslag uitschakelt.

Begeleid ademen

De app Relax  op Versa biedt gepersonaliseerde begeleide ademhalingssessies om je te helpen momenten van rust te vinden gedurende de dag. Je kunt kiezen tussen sessies van 2 en 5 minuten.

Om een sessie te beginnen:

1. Tik op Versa op de **Relax**-app.
2. De sessie van 2 minuten is de eerste optie. Tik op het tandwielpictogram  om de sessie van 5 minuten te kiezen of om de optionele trilling uit te schakelen. Druk vervolgens op de knop Terug op je horloge om terug te keren naar het Relax-scherm.



3. Tik op het afspeelsymbool om de sessie te starten en volg de instructies op het scherm.



Na de oefening zie je een samenvatting met je resultaat (hoe goed je de ademhalingsinstructies hebt gevolgd), je hartslag aan het begin en einde van de sessie en hoeveel dagen je deze week een begeleide ademhalingssessie hebt voltooid.

Voor meer informatie over begeleide ademhalings sessies, inclusief de voordelen van diepe ademhaling en veiligheidsinformatie, zie help.fitbit.com.

Fitheid en lichaamsbeweging

Track je activiteit via de app Exercise  en volg de begeleide workouts met de app Fitbit

Coach ) rechtstreeks op je pols. Wanneer je Versa gebruikt met de Fitbit-app, kun je je activiteiten ook delen met vrienden en familie om je te helpen op de hoogte te blijven, te zien hoe je algemene conditieniveau zich verhoudt tot dat van je leeftijdsgenoten en nog veel meer.

Je lichaamsbeweging automatisch opvolgen

Versa detecteert automatisch verschillende oefeningen en registreert deze in je trainingsgeschiedenis met behulp van de SmartTrack-functie. Voor meer precisie of om realtime statistieken en een trainingssamenvatting op je horloge te zien, kun je een oefening handmatig starten en stoppen met de app Exercise .

Zie voor meer informatie over het gebruik van de app Exercise “[Lichaamsbeweging opvolgen en analyseren met de Exercise-app](#)” op de pagina hiernaast.

SmartTrack zorgt ervoor dat je meest actieve momenten van de dag niet onopgemerkt voorbijgaan. Wanneer je je horloge synchroniseert nadat SmartTrack een oefening gedetecteerd heeft, kun je verschillende statistieken in je trainingsgeschiedenis terugvinden, waaronder duur, verbrande calorieën, impact op je dag en nog veel meer.

SmartTrack detecteert standaard continue beweging met een duur van minstens 15 minuten. Je kunt de minimale duur verhogen of verlagen of SmartTrack uitschakelen voor 1 of meer trainingstypes.

Zie voor meer informatie over het aanpassen en gebruiken van SmartTrack help.fitbit.com.

Lichaamsbeweging opvolgen en analyseren met de Exercise-app

De Exercise-app  op Versa volgt specifieke activiteiten op om nauwkeurigere hartslaggegevens en statistieken vast te leggen. Kies uit meer dan een dozijn trainingstypes om de app aan te passen aan jouw favorieten. Als je bijvoorbeeld een spinningles bijwoont, zorg er dan voor dat je de spinningactiviteit op Versa kiest. Sommige oefeningen, zoals hardlopen, fietsen en wandelen hebben een gps-optie.

Opmerking: Versa heeft geen ingebouwde gps. De verbonden gps-functie werkt samen met de gps-sensoren op je telefoon in de buurt om je realtime tempo- en afstandsgegevens te bieden evenals een routekaart. Als je verbonden gps inschakelt, kun je je trainingsstatistieken nauwkeuriger opvolgen.

Gps-vereisten

Verbonden gps is beschikbaar voor alle ondersteunde telefoons met gps-sensoren. Zie help.fitbit.com voor meer informatie over het instellen van verbonden gps.

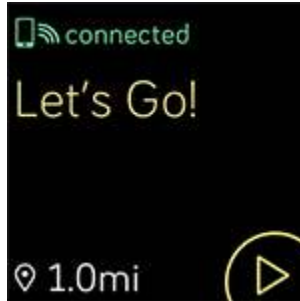
1. Als je verbonden gps wilt gebruiken, schakel je Bluetooth en gps in op je telefoon.
2. Zorg ervoor dat de Fitbit-app toestemming heeft om gps- of locatiediensten te gebruiken.
3. Controleer of verbonden gps is ingeschakeld voor de oefening.
 - a. Open de app Exercise  en swipe naar links om de oefening te vinden die je wilt opvolgen.
 - b. Tik op het tandwiel pictogram  en controleer of **GPS** op **On** staat. Mogelijk moet je naar beneden scrollen om deze optie te vinden.
4. Houd je telefoon bij je terwijl je sport.

Een oefening opvolgen

Om een oefening op te volgen:

1. Open op je horloge de Exercise-app .
2. Veeg naar links om de oefening van je keuze te vinden.

3. Tik op de oefening om deze te selecteren. Je ziet het scherm Let's Go!. Als je een oefening met gps hebt gekozen, zie je linksboven een telefoonpictogram terwijl je horloge verbinding maakt met de gps van je telefoon. Wanneer je horloge "verbonden" weergeeft en het horloge trilt, is gps verbonden.



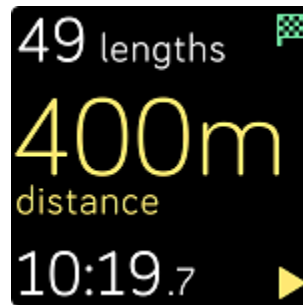
4. Tik op het afspeelpictogram of druk op de Omlaag-knop om te beginnen met het opvolgen van je oefening. Versa toont verschillende realtime statistieken van je keuze. Swipe over de middelste statistiek om door extra statistieken te scrollen. Je kunt de statistieken die je ziet aanpassen in de instellingen voor elke oefening. Zie voor meer informatie ["Je trainingsinstellingen aanpassen" op de pagina hiernaast](#).



5. Wanneer je klaar bent met je training of wilt pauzeren, druk je op de Omlaag-knop.
6. Bevestig dat je de training wilt beëindigen als je hierom wordt gevraagd.
7. Druk op de Omhoog-knop om je trainingssamenvatting weer te geven.
8. Tik op **Done** om het overzichtsscherm te sluiten.

Je statistieken controleren tijdens een oefening

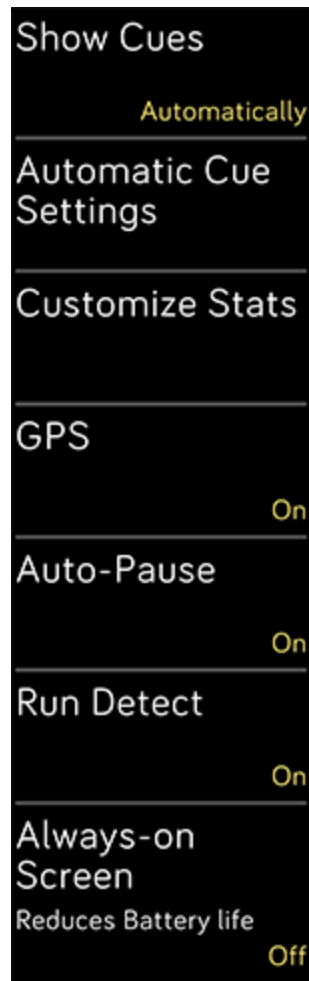
Tijdens het trainen toont Versa verschillende realtime statistieken over je activiteit. Pas aan welke statistieken je op het scherm wilt zien om je te helpen je doelen te bereiken. De bovenste en onderste statistieken tonen een statistiek naar keuze. Swipe over de middelste statistiek om door de andere beschikbare statistieken te scrollen of de tijd van de dag te zien.



Voor meer informatie over het aanpassen van oefenstatistieken op Versa, zie help.fitbit.com.

Je trainingsinstellingen aanpassen

Pas verschillende instellingen rechtstreeks op je horloge aan voor elk trainingstype. Je kunt bijvoorbeeld verbonden gps aan- of uitzetten, automatisch een activiteit pauzeren wanneer je stopt met bewegen (Auto-Pause), waarschuwingen ontvangen wanneer je bepaalde mijlpalen bereikt tijdens je workout (Cues) en jogsessies automatisch opvolgen zonder de app Exercise te openen (Run Detect). Als je jogsessies wilt volgen met gps, moet je telefoon in de buurt zijn. Je kunt er ook voor kiezen om het scherm aan te laten tijdens het trainen (Always-on Screen).



Om een oefeninstelling aan te passen:

1. Tik op Versa op de Exercise-app ).
2. Swipe door de lijst met oefeningen totdat je de oefening vindt die je wilt aanpassen.
3. Tik op het tandwiel pictogram  linksboven en blader door de lijst met instellingen.
4. Tik op een instelling om deze aan te passen.
5. Wanneer je klaar bent, druk je op de knop Terug om terug te keren naar het trainingsscherm en druk je vervolgens op het afspeelpictogram om de training te starten.

Je workoutsamenvatting bekijken

Nadat je een training hebt voltooid, toont Versa een samenvatting van je statistieken.



Synchroniseer je horloge om de training op te slaan in je trainingsgeschiedenis. Daar kun je extra statistieken vinden en je route en hoogtemeters zien als je verbonden gps hebt gebruikt.

Je hartslag controleren

Hartslagzones helpen je om de trainingsintensiteit van je keuze na te streven. Versa toont je huidige zone en de vooruitgang in de richting van je maximale hartslag naast je hartslagmeting. Op je Fitbit-dashboard kun je zien hoeveel tijd je tijdens een bepaalde dag of oefening in zones hebt doorgebracht. Er zijn standaard drie zones beschikbaar op basis van de aanbevelingen van de American Heart Association of je kunt een aangepaste zone maken als je een specifieke hartslag hebt waarop je je richt.

Standaard hartslagzones

Standaard hartslagzones worden berekend op basis van je geschatte maximale hartslag. Fitbit berekent je maximale hartslag met de gebruikelijke formule van $220 - \text{je leeftijd}$.

Icoo n	Zone	Berekenin g	Beschrijvin g
	Buiten zone	Onder 50% van je maximale hartslag	Je hartslag kan verhoogd zijn, maar niet genoeg om als oefening te worden beschouwd.
	Vetv erbr andi ng	Tussen 50% en 69% van je maximale hartslag	Dit is een oefenzone met lage tot gemiddelde intensiteit. Deze zone kan voor beginnende sporters een goede plek zijn om te starten. Het wordt de Vetverbrandingszone genoemd omdat een hoger percentage calorieën uit vet wordt verbrand, maar de totale calorieverbranding ligt lager.
	Cardio	Tussen 70% en 84% van je maximale hartslag	Dit is een oefenzone met gemiddelde tot hoge intensiteit. In deze zone span je je in, maar zonder jezelf te overbelasten. Voor de meeste mensen is dit de oefenzone om na te streven.
	Piek	Meer dan 85% van je maximale hartslag	Dit is een hoogintensieve oefenzone. Deze zone is voor korte intense sessies die de prestaties en snelheid verbeteren.

Merk op dat de waarde voor de hartslag grijs wordt als je horloge op zoek is naar een sterkere meting.



Aangepaste hartslagzones

In plaats van de standaard hartslagzones te gebruiken, kun je een aangepaste zone of een aangepaste maximale hartslag instellen als je een specifiek doel voor ogen hebt. Eliteatleten bijvoorbeeld kunnen een doel hebben dat afwijkt van de aanbevelingen van de American Heart Association voor de gemiddelde persoon. Wanneer je in je aangepaste zone bevindt, zie je een volledig hart op je horloge. Wanneer je niet in de zone bevindt, zie je een omtrek van een hart.

Voor meer informatie over hartslagmeting, inclusief links naar relevante informatie van de American Heart Association, zie help.fitbit.com.

Traineren met Fitbit Coach

De app Fitbit Coach  biedt begeleide lichaamsgewicht workouts rond je pols om je te helpen altijd en overal fit te blijven.

Om een workout te starten:

1. Tik op Versa op de app Fitbit Coach .
2. Scrol door de lijst met workouts.
3. Tik op een workout en druk vervolgens op de afspelerknop om te starten. Tik op het menu pictogram rechtsboven om eerst een voorbeeld van de workout te bekijken.

Voor meer informatie over de app Fitbit Coach, zie help.fitbit.com.

Tijdens een workout kun je muziek afspelen via de Muziek-app , de Pandora-app () of de Deezer-app  op je horloge of de muziek bedienen die op je telefoon wordt afgespeeld. Om muziek af te spelen die op je horloge is opgeslagen, open je eerst de app Muziek, Pandora of Deezer en kies je vervolgens een afspeellijst. Ga dan terug naar de app Fitbit Coach en start een workout.

Merk op dat je een Bluetooth-audioapparaat, zoals een hoofdtelefoon of een luidspreker, moet koppelen aan Versa om muziek te horen die op je horloge is opgeslagen.

Zie voor meer informatie over het afspelen van muziek met Versa “Muziek en podcasts” op [de pagina hiernaast](#).

Je activiteit delen

Nadat je een training hebt voltooid, synchroniseer je je horloge met de Fitbit-app om je statistieken te delen met vrienden en familie.

Zie voor meer informatie over het delen van je activiteiten help.fitbit.com.

Je cardiotrainingsscore opvolgen

Wanneer Versa wordt gebruikt in combinatie met de Fitbit-app, helpt het je je algemene cardiovasculaire conditie op te volgen. Tik in het dashboard van de Fitbit-app op de hartslagtegels en swipe vervolgens naar links om je cardiofitheidsscore (ook bekend als VO2 Max) en cardiofitheidsniveau te zien en te vergelijken met je leeftijdsgenoten.

Voor meer informatie over cardiofitheid, inclusief tips om je score te verbeteren, zie help.fitbit.com.

Muziek en podcasts

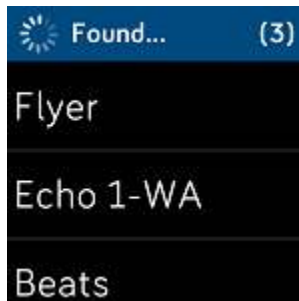
Sla je favoriete afspeellijsten op Versa op en luister vervolgens naar muziek en podcasts met Bluetooth-hoofdtelefoons of een ander audioapparaat zonder dat je je telefoon nodig hebt. Zie voor instructies over het koppelen van een Bluetooth-audioapparaat met Versa “[Bluetooth-hoofdtelefoon of -luidsprekers aansluiten](#)” [hieronder](#).

Bluetooth-hoofdtelefoon of -luidsprekers aansluiten

Sluit maximaal 8 Bluetooth-audioapparaten aan, inclusief Fitbit Flyer-hoofdtelefoons, om naar afspeellijsten op je horloge te luisteren. Wanneer je voor de eerste keer een nieuw Bluetooth-audioapparaat toevoegt, moet je ervoor zorgen dat zowel het apparaat als Versa in de koppelstand staan.

Een nieuw Bluetooth-audioapparaat koppelen:

1. Begin met het activeren van de koppelingsmodus op je Bluetooth-hoofdtelefoon, -luidspreker of een ander audioapparaat.
2. Open op Versa de app **Settings** (⚙️), scrol naar beneden en tik op **Bluetooth**.
3. Tik op **+ Audio Device**. Versa zoekt naar apparaten in de buurt.



4. Wanneer Versa nabijgelegen Bluetooth-audioapparaten vindt, wordt een lijst op het scherm weergegeven. Tik op de naam van het apparaat dat je wilt koppelen.

Wanneer de koppeling voltooid is, verschijnt er een vinkje op het scherm. Om naar muziek te luisteren met een ander Bluetooth-audioapparaat:

1. Open op Versa de app **Settings** ).
2. Tik op **Bluetooth**.
3. Tik op het audioapparaat dat je wilt gebruiken of koppel een nieuw apparaat.
Wacht dan even tot het apparaat is aangesloten.

Zie voor meer informatie over het beheer van Bluetooth-audioapparaten, inclusief instructies voor het verwijderen van een apparaat help.fitbit.com.

Naar persoonlijke muziek en podcasts luisteren

Met de Muziek-app  op Versa kun je een paar uur lang je favoriete nummers en podcasts opslaan om rechtstreeks vanaf je pols af te spelen. Als je afspeellijsten op je horloge wilt downloaden, heb je een computer met een wifi-verbinding en de gratis Fitbit-desktopapp nodig. Houd er rekening mee dat je alleen bestanden kunt overzetten die je bezit of waarvoor geen licentie nodig is. Nummers van muziekabonnementsdiensten worden niet ondersteund om naar de Muziek-app te worden gedownload. Voor informatie over ondersteunde abonnementsdiensten, zie “[Deezer gebruiken op Versa](#)” op pagina 61 en “[Pandora gebruiken op Versa \(alleen in de Verenigde Staten\)](#)” op pagina 59.

Zie hieronder voor instructies over het downloaden van afspeellijsten met een Windows 10-pc of Mac. Voor instructies voor een Windows 7/8-pc, zie help.fitbit.com.

Muziek en podcasts toevoegen met je Windows 10-pc

Download afspeellijsten van je persoonlijke muziek en podcasts van je iTunes-bibliotheek of Windows Media Player op Versa. Merk op dat je ook afspeellijsten kunt maken in de Fitbit-desktopapp met de drag-and-drop-functie om je nummers toe te voegen.

Een afspeellijst maken

Maak minstens 1 afspeellijst van nummers of podcasts om deze op je horloge te downloaden.

Als je iTunes gebruikt, moet je de app goedkeuren om je afspeellijsten met je horloge te delen:

Open iTunes op je computer > **Edit > Preferences > Advanced > Share iTunes Library XML with other applications > OK.**

Installeer de Fitbit-app

Als je dit nog niet hebt gedaan, installeer je de Fitbit-app op je computer:

1. Tik of klik op de knop Start op je pc en open de Microsoft Store.
2. Zoek naar "Fitbit-app". Tik of klik op **Gratis** om de app te downloaden als je deze hebt gevonden.
3. Tik of klik op **Microsoft-account** om je aan te melden met je bestaande Microsoft-account. Als je nog geen account bij Microsoft hebt, volg je de instructies op het scherm om een nieuwe account aan te maken.
4. Wanneer de app is geïnstalleerd, open je deze en log je in op je Fitbit-account.

Verbinding maken met wifi

Zorg ervoor dat Versa en je pc verbinding kunnen maken met hetzelfde wifi-netwerk:

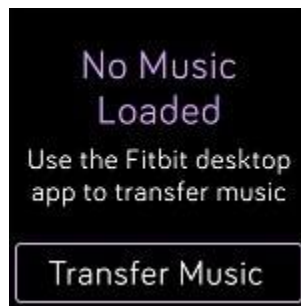
1. Tik of klik in het dashboard van de Fitbit-app op het pictogram Account  > Versa-tegel
2. Tik of klik op **Wi-Fi Settings**.
3. Tik of klik op **Add Network** en volg de instructies op het scherm om je wifi-netwerk toe te voegen of controleer de netwerklijst om er zeker van te zijn dat deze al in de lijst staat.
4. Tik op de netwerknaam > **Connect**.
5. Om te zien op welk netwerk je computer is aangesloten, tik of klik je op het wifi-symbool  op je scherm. Maak verbinding met hetzelfde wifi-netwerk als je horloge.

Merk op dat als je wifi-netwerk vereist dat je inlogt via een browser, dit niet wordt ondersteund op Versa. Zie help.fitbit.com voor meer informatie.

Je afspeellijsten downloaden

1. Voor de beste resultaten synchroniseer je je horloge in de Fitbit-app en schakel je Bluetooth tijdelijk uit op je telefoon en computer.
2. Sluit je horloge aan op de lader.
3. Open op je pc de Fitbit-app en tik of klik op het Muziek-pictogram .
4. Tik of klik op **Personal Music**.

5. Open op Versa de Muziek-app ) en tik op **Transfer Music**. Merk op dat je mogelijk naar beneden moet scrollen om de overdrachtknop te zien.



6. Wacht even tot Versa verbinding heeft gemaakt. Houd er rekening mee dat het soms een minuut of twee kan duren om verbinding te maken.
7. Volg op verzoek de instructies op het scherm van je computer om de afspeellijsten te kiezen die je op je horloge wilt downloaden. Nadat je een afspeellijst hebt gekozen, wordt het downloaden automatisch gestart.
8. Als je enkele minuten nodig hebt om je eerste afspeellijst te kiezen, kan wifi de verbinding verbreken om de batterij te sparen. Tik nogmaals op de knop **Transfer Music** om de verbinding te herstellen en verder te gaan met het kiezen van je afspeellijsten.
9. Nadat het downloaden is voltooid, koppel je een Bluetooth-hoofdtelefoon of een luidspreker aan

Versa en open je de Muziek-app ) om naar je afspeellijsten te luisteren. Je telefoon en computer hoeven niet in de buurt te zijn om naar muziek van de Muziek-app te kunnen luisteren.

Zie voor meer informatie en het oplossen van problemen help.fitbit.com.

Muziek en podcasts toevoegen met je Mac

Download afspeellijsten van je persoonlijke muziek en podcasts van je iTunes-bibliotheek op Versa.

Een afspeellijst maken

In iTunes maak je minstens 1 afspeellijst met nummers of podcasts om deze op je horloge te downloaden.

Zorg ervoor dat je de iTunes-app goedkeurt om je afspeellijsten met je horloge te kunnen delen:

Open iTunes op je computer > **Edit > Preferences > Advanced > Share iTunes Library XML with other applications > OK.**

Verbinding maken met wifi

Zorg ervoor dat Versa en je Mac verbinding kunnen maken met hetzelfde wifi-netwerk:

1. Tik of klik in het dashboard van de Fitbit-app op het pictogram Account  > Versa-tegel
2. Tik of klik op **Wi-Fi Settings**.
3. Tik of klik op **Add Network** en volg de instructies op het scherm om je wifi-netwerk toe te voegen of controleer de netwerklijst om er zeker van te zijn dat deze al in de lijst staat.
4. Tik op de netwerknaam > **Connect**.
5. Om te zien op welk netwerk je computer is aangesloten, tik of klik je op het wifi-symbool  op je scherm. Maak verbinding met hetzelfde wifi-netwerk als je horloge.

Merk op dat als je wifi-netwerk vereist dat je inlogt via een browser, dit niet wordt ondersteund op Versa. Zie help.fitbit.com voor meer informatie.

Fitbit Connect installeren

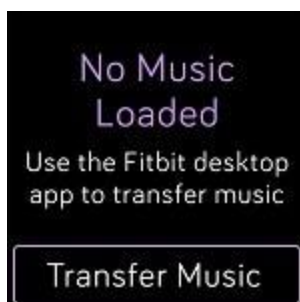
Installeer een gratis softwaretoepassing, Fitbit Connect genaamd, waarmee je muziek uit je iTunes-bibliotheek kunt downloaden op Versa.

1. Ga op je Mac naar <https://www.fitbit.com/setup>.
2. Scroll naar beneden en klik op de optie **Download for Mac**.
3. Dubbelklik op **Install Fitbit Connect.pkg**. Het installatieprogramma van Fitbit Connect wordt geopend.
4. Klik op **Continue** om door het

installatieprogramma te gaan. **Je afspeellijsten**

downloaden

1. Voor de beste resultaten synchroniseer je je horloge in de Fitbit-app en schakel je Bluetooth tijdelijk uit op je telefoon en computer.
2. Sluit je horloge aan op de lader.
3. Klik in het venster Fitbit Connect op je computer op **Manage My Music**.
4. Log in op je Fitbit-account.
5. Open op Versa de Muziek-app  en tik op **Transfer Music**. Merk op dat je mogelijk naar beneden moet scrollen om de overdrachtknop te zien.



6. Wacht even tot Versa verbinding maakt via wifi. Merk op dat dit soms een minuut of twee kan duren.
7. Volg op verzoek de instructies op het scherm om de afspeellijsten te kiezen die je op Versa wilt downloaden. Nadat je een afspeellijst hebt gekozen, wordt het downloaden automatisch gestart.
8. Als je enkele minuten nodig hebt om je eerste afspeellijst te kiezen, kan wifi de verbinding verbreken om de batterij te sparen. Tik nogmaals op de knop **Transfer Music** om de verbinding te herstellen en verder te gaan met het kiezen van je afspeellijsten.
9. Nadat het downloaden is voltooid, koppel je een Bluetooth-hoofdtelefoon of een luidspreker aan

Versa en open je de Muziek-app  om naar je afspeellijsten te luisteren. Je telefoon en computer hoeven niet in de buurt te zijn om naar muziek van de Muziek-app te kunnen luisteren.

Zie voor meer informatie en het oplossen van problemen help.fitbit.com.

Muziek bedienen met Versa

Bedien muziek en podcasts die worden afgespeeld op Versa of op je telefoon of wijzig het Bluetooth-uitvoerapparaat voor audio.

De muziekbron kiezen

Om te kiezen of Versa de muziek op je horloge of telefoon regelt:

1. Houd de Terug-knop ingedrukt en swipe naar het scherm muziekbediening.
2. Tik op het pictogram met de 3 stippen (...).
3. Tik op het pictogram van de telefoon of het horloge om van bron te veranderen.

Als je een Android- of Windows 10-telefoon hebt, schakel je Bluetooth Classic in om de muziek op je telefoon te bedienen:

1. Open de app Settings  op je horloge > **Bluetooth** > **Pair**.
2. Navigeer op je telefoon naar de Bluetooth-instellingen waar gekoppelde apparaten worden weergegeven. Je telefoon zoekt naar beschikbare apparaten.
3. Tik op **Versa (Classic)** als je dit ziet staan.

Muziek bedienen

1. Houd tijdens het afspelen van muziek de Terug-knop ingedrukt en swipe naar het scherm muziekbediening.
2. Speel het nummer af, pauzeer het of tik op de pijl-iconen om naar het volgende of vorig nummer te gaan (als de audiobron dit toestaat). Druk op de + en - pictogrammen om het volume te regelen.



3. Tik op het pictogram met de 3 stippen (...) om extra bedieningselementen te openen. Hier kun je het Bluetooth-uitvoerapparaat voor audio wijzigen.

Pandora gebruiken op Versa (alleen in de Verenigde Staten)

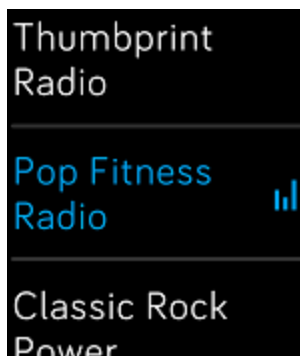
Met de Pandora-app  voor Versa kun je tot 3 van je meest gespeelde Pandora-stations of populaire gecensureerde workout-stations rechtstreeks op je horloge downloaden. Merk op dat je een betaald abonnement op Pandora nodig hebt en een wifi-verbinding om stations te downloaden. Voor meer informatie over Pandora-abonnementen, zie help.pandora.com.

Om Pandora-stations te downloaden:

1. Als je dit nog niet hebt gedaan, zorg er dan voor dat Versa verbinding kan maken met je wifi-netwerk:
 - a. Tik of klik in het dashboard van de Fitbit-app op het pictogram Account ) > Versa-tegel.
 - b. Tik of klik op **Wi-Fi Settings**.
 - c. Tik of klik op **Add Network** en volg de instructies op het scherm om verbinding te maken met je wifi-netwerk. Zie voor meer informatie over ondersteunde netwerken help.fitbit.com.
2. Ga terug naar het dashboard en tik of klik op **Media**.
3. Tik of klik op **Pandora**.
4. Volg de instructies op het scherm om je aan te melden bij je Pandora-account. Als je geen betaald Pandora-abonnement hebt, kun je je bestaande account upgraden of een nieuwe account aanmaken en vervolgens terugkeren naar de Fitbit-app om de installatie te voltooien.
5. Kies in de Fitbit-app voor de automatische synchronisatie van tot 3 van je meest gespeelde Pandora-stations of selecteer handmatig tot 3 workout-stations. Als je Thumbprint Radio op je Pandora-account hebt, wordt deze ook gedownload naar je horloge, ongeacht de optie die je kiest.
6. Sluit je horloge aan op de lader. Stations worden automatisch gedownload wanneer het horloge aan het opladen is en zich binnen het bereik van je wifi-netwerk bevindt. Of tik op het pictogram met de drie stippen () > **Force Sync Now** in het Pandora-gedeelte van de Fitbit-app om een download te starten zonder je lader. Afhankelijk van de hoeveelheid muziek die wordt gedownload, kan dit proces minstens 15 minuten per station duren. Controleer de vooruitgang van de download op het scherm van het horloge of in de Fitbit-app.

Nadat je de zenders hebt gedownload, sluit je een Bluetooth-hoofdtelefoon of een Bluetooth-

luidspreker aan op Versa en open je de Pandora-app ) op je horloge om naar muziek te luisteren. Merk op dat je geen verbinding met wifi hoeft te hebben of dat je telefoon of computer niet in de buurt hoeft te zijn.



Zie voor meer informatie over het beheer van je Pandora-stations, inclusief instructies voor het verwijderen van stations help.fitbit.com.

Deezer gebruiken op Versa

Met de Deezer-app  voor Versa kun je je Deezer-afspeellijsten en Flow rechtstreeks op je horloge downloaden. Merk op dat je een betaald abonnement op Deezer en een wifi-verbinding nodig hebt om muziek te downloaden. Zie voor meer informatie over Deezer-abonnementen support.deezer.com.

Om je Deezer-afspeellijsten of Flow te downloaden:

1. Als je dit nog niet hebt gedaan, zorg er dan voor dat Versa verbinding kan maken met je wifi-netwerk:
 - a. Tik of klik in het dashboard van de Fitbit-app op het pictogram Account  > Versa-tegel.
 - b. Tik of klik op **Wi-Fi Settings**.
 - c. Tik of klik op **Add Network** en volg de instructies op het scherm om verbinding te maken met je wifi-netwerk. Zie voor meer informatie over ondersteunde netwerken help.fitbit.com.
2. Open de Deezer-app  op je Fitbit-horloge. Als je de Deezer-app nog niet hebt, download deze dan van de Fitbit App Gallery.
3. Met behulp van een webbrowser op je telefoon, tablet of computer, open je <https://www.fitbit.com/deezer>.
4. Voer de activeringscode in die op je horloge wordt weergegeven.

5. Volg als je daarom gevraagd wordt de instructies op het scherm om je aan te melden bij je Fitbit-account. Als je deze stap niet ziet, spring dan naar stap 6.
6. Volg de instructies op het scherm om je aan te melden bij je Deezer-account of een nieuwe account aan te maken. Je moet je abonneren op Deezer als je dat nog niet hebt gedaan.
7. Zodra je activering voltooid is, keer je terug naar de Fitbit-app en tik of klik je op het pictogram

Account ) > Versa-tegel > **Media** > **Deezer**.

8. Tik of klik op **Add Music** om je Flow, afgebeelde afspeellijsten en alle persoonlijke afspeellijsten die je in Deezer hebt aangemaakt, weer te geven. Als je geen afspeellijsten tot favoriet hebt gemaakt of zelf hebt aangemaakt, ga dan naar de mobiele app of website van Deezer om dit alsnog te doen.
9. Tik of klik op de afspeellijsten of op de kopregel van Flow om ze in de wachtrij te zetten om te worden gedownload.
10. Sluit je horloge aan op de lader. Muziek wordt automatisch gedownload wanneer het horloge aan het opladen is en zich binnen het bereik van je wifi-netwerk bevindt. Of tik op het pictogram met de drie stippen () > **Force Sync Now** in het Deezer-gedeelte van de Fitbit-app om een download te starten zonder je lader. Afhankelijk van de hoeveelheid muziek die wordt gedownload, kan dit proces enkele minuten of langer duren. Controleer de vooruitgang van de download op het scherm van het horloge of in de Fitbit-app (als je telefoon zich binnen het Bluetooth-bereik bevindt).

Nadat de muziek is gedownload, sluit je een Bluetooth-hoofdtelefoon of een Bluetooth-

luidspreker aan op Versa en open je de Deezer-app  op je horloge om naar je afspeellijsten te luisteren. Merk op dat je geen verbinding met wifi hoeft te hebben of dat je telefoon of computer niet in de buurt hoeft te zijn.

Zie voor meer informatie over het beheer van je Deezer-afspeellijsten, waaronder instructies voor het verwijderen van afspeellijsten en tips voor het oplossen van problemen help.fitbit.com.

Fitbit Pay

Sommige versies van Versa hebben een ingebouwde NFC-chip, waarmee je de Fitbit Pay-functie kunt gebruiken om contactloze betalingen te doen door op je horloge te tikken. Om te weten te komen of je horloge deze functie ondersteunt, controleer je de achterkant van je horloge. Als Fitbit Pay is opgenomen in de tekst rond de hartslagsensor, dan heeft je horloge een NFC-chip.



Krediet- en debetkaarten gebruiken

Begin met het instellen van Fitbit Pay in de Wallet-sectie van de Fitbit-app. Daarna doe je aankopen in winkels die contactloze betalingen van je horloge aanvaarden, zelfs als je naar het buitenland reist.

Momenteel kunnen klanten die de Fitbit-app voor Windows 10 gebruiken 1 kaart kiezen om aan Versa toe te voegen.

We voegen voortdurend nieuwe locaties en kaartuitgevers toe aan onze lijst met partners. Om te zien of je betaalkaart werkt met Fitbit Pay, zie fitbit.com/fitbit-pay/banks.

Krediet- en debetkaarten toevoegen

Om Fitbit Pay te gebruiken, voeg je minstens 1 krediet- of debetkaart van een deelnemende bank toe aan de Wallet-sectie van de Fitbit-app. In de Wallet voeg je betaalkaarten toe en verwijder je ze, stel je een standaardkaart in voor je horloge, bewerk je een betaalmethode en bekijk je recente aankopen.

Voor het instellen van Fitbit Pay:

1. Tik met je horloge in de buurt op het dashboard van de Fitbit-app of tik of klik op het pictogram Account  > Versa-tegel.
2. Tik of klik op de **Wallet**-tegel.
3. Volg de instructies op het scherm om een betaalkaart toe te voegen. In sommige gevallen kan je bank extra verificatie nodig hebben. Als je voor de eerste keer een kaart toevoegt, word je gevraagd een 4-cijferige pincode voor je horloge in te stellen (als je dit nog niet hebt gedaan). Houd er rekening mee dat je ook Touch ID of een pincode voor je telefoon moet hebben ingeschakeld.
4. Nadat je een kaart hebt toegevoegd, volg je de instructies op het scherm om meldingen in te schakelen voor je telefoon (als je dit nog niet hebt gedaan) om de installatie te voltooien.

Je kunt tot 6 betaalkaarten toevoegen aan de Wallet en kiezen welke kaart je wilt instellen als de standaard betaaloptie op je horloge.

Aankopen doen

Gebruik Fitbit Pay om aankopen te doen bij winkels die contactloze betalingen aanvaarden. Om te weten of een winkel Fitbit Pay aanvaardt, zoek je naar het onderstaande symbool op de betaalterminal:



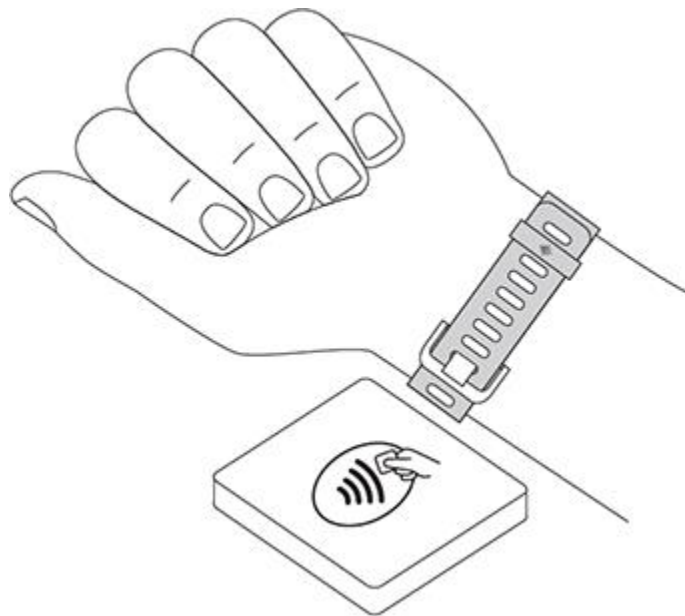
Om te betalen met Versa:

Alle klanten behalve die in Australië:

1. Wanneer je klaar bent om te betalen, houd je de Terug-knop op je horloge 2 seconden ingedrukt. Swipe naar het scherm Payments als dit niet wordt weergegeven.
2. Voer als je daarom gevraagd wordt je 4-cijferige pincode van het horloge in. Je standaardkaart verschijnt op het scherm.



3. Om met je standaardkaart te betalen, houd je je pols bij de betaalterminal. Als je met een andere kaart wilt betalen, swipe je naar de kaart die je wilt gebruiken en houd je je pols bij de betaalterminal.



Als de betaling is gelukt, trilt je horloge en zie je een bevestiging op het scherm.

Als de betaalterminal Fitbit Pay niet herkent, moet je ervoor zorgen dat de voorkant van het horloge zich in de buurt van de lezer bevindt en dat de kassier weet dat je contactloos betaalt.

Klanten in Australië:

1. Als je een krediet- of debetkaart van een Australische bank hebt, houd je je horloge in de buurt van de betaalterminal om te betalen. Als je kaart van een bank buiten Australië komt, voer dan de hierboven vermelde stappen 1-3 uit.
2. Voer als je daarom gevraagd wordt je 4-cijferige pincode van het horloge in.
3. Volg de instructies op de betaalterminal als het aankoopbedrag hoger ligt dan \$100 AU. Voer de pincode van je kaart in (niet die van je horloge) als je hierom wordt gevraagd.

Als de betaalterminal Fitbit Pay niet herkent, moet je ervoor zorgen dat de voorkant van het horloge zich in de buurt van de lezer bevindt en dat de kassier weet dat je contactloos betaalt.

Voor extra veiligheid moet je Versa aan je pols dragen om Fitbit Pay te gebruiken.

Voor meer informatie over Fitbit Pay, inclusief hoe je transacties kunt zien die met je horloge werden gemaakt, zie help.fitbit.com.

Je standaardkaart wijzigen

Wanneer je klaar bent om te betalen, verschijnt je standaardkaart als eerste op het scherm van je horloge. Om je standaardkaart te vervangen:

1. Tik of klik in het dashboard van de Fitbit-app op het pictogram Account  > Versa-tegel
2. Tik of klik op de **Wallet**-tegel.
3. Zoek de kaart die je als standaardoptie wilt instellen.
4. Tik of klik op **Set as Default**.

Weer

De Weer-app  op Versa toont het weer op je huidige locatie, evenals 2 extra locaties naar keuze.

Het weer controleren

Om het huidige weer te controleren, open je de Weer-app  op je horloge. Standaard toont de Weer-app je huidige locatie. Swipe naar links om het weer te bekijken op extra locaties die je hebt toegevoegd.

Als het weer voor je huidige locatie niet wordt weergegeven, controleer dan of je de locatieservices voor de Fitbit-app hebt ingeschakeld. Als je van locatie verandert, synchroniseer dan je horloge om je nieuwe locatie in de Weer-app te zien.

Een stad toevoegen of verwijderen

Om een stad toe te voegen of te verwijderen:

1. Open de Weer-app  op je horloge.
2. Open de Fitbit-app en tik of klik op het pictogram Account  > Versa-tegel.
3. Tik of klik op **Apps**.
4. Tik of klik op het tandwielpictogram  naast **Weather**. Mogelijk moet je naar beneden scrollen om de app te vinden.
5. Tik of klik op **Add City** om tot 2 extra locaties toe te voegen of tik of klik op **Edit** > het **X**-pictogram om een locatie te verwijderen. Merk op dat je je huidige locatie niet kunt verwijderen.
6. Synchroniseer je horloge met de Fitbit-app om de bijgewerkte lijst met locaties te zien op je horloge.

Zie voor meer informatie over het instellen van de Weer-app help.fitbit.com.

Herstarten, wissen en bijwerken

Sommige stappen om problemen op te lossen kunnen je vragen om je horloge opnieuw op te starten, terwijl het handig is om Versa te wissen als je deze aan iemand anders wilt geven. Update je horloge om nieuwe Fitbit OS-updates te ontvangen.

Versa opnieuw opstarten

Om je horloge opnieuw op te starten, houd je de Terug- en Omlaag-knop enkele seconden ingedrukt totdat je het Fitbit-logo op het scherm ziet.

Het herstarten van je horloge start het apparaat opnieuw op, maar verwijdt geen gegevens.

Versa wissen

Een fabrieksreset wist alle apps en persoonlijke gegevens van Versa, inclusief de kaarten die je in je Wallet hebt toegevoegd. Als je Versa aan iemand anders wilt geven of wilt retourneren voor een terugbetaling, moet je eerst een fabrieksreset uitvoeren:

Open op Versa de app Settings  > **About** > **Factory Reset**.

Versa bijwerken

We maken gratis functieverbeteringen en productverbeteringen beschikbaar via OS-updates. We raden je aan om Versa up-to-date te houden.

Het updaten van Versa kan een uur of langer duren en kan veeleisend zijn voor de batterij. Daarom raden we je aan om je horloge op de lader aan te sluiten voordat je begint met een update.

Wanneer er een update beschikbaar is, zie je een melding in de Fitbit-app waarin je wordt gevraagd om te updaten. Wanneer de update start, verschijnt er een voortgangsbalk op Versa en in de

Fitbit-app totdat de update is voltooid. Voor de beste resultaten moet je ervoor zorgen dat je horloge is opgeladen en verbinding kan maken met je wifi-netwerk.

Houd je horloge en telefoon of computer dicht bij elkaar tijdens het updateproces.

Als je problemen hebt met het updaten van je horloge, zie dan help.fitbit.com.

Problemen oplossen

Als je horloge niet naar behoren werkt, raadpleeg dan onze onderstaande richtlijnen voor het oplossen van problemen. Bezoek help.fitbit.com voor meer informatie.

Hartslagsignaal ontbreekt

Versa houdt je hartslag voortdurend bij tijdens het trainen en gedurende de hele dag. Soms kan het zijn dat de hartslagsensor op je horloge moeite heeft om een goed signaal te vinden. Wanneer dit gebeurt, zie je stippellijnen waar je huidige hartslag gewoonlijk wordt weergegeven.



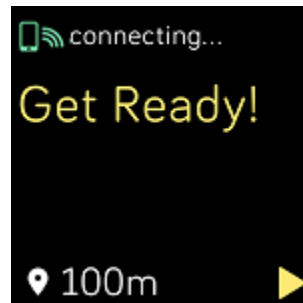
Als je geen hartslagsignaal krijgt, controleer dan eerst of je je horloge correct draagt door het hoger of lager rond je pols te dragen of door de band aan te spannen of losser te maken. Versa moet in contact zijn met je huid. Nadat je je arm een korte tijd stil en recht hebt gehouden, moet je je hartslag weer zien.

Als het hartslagsignaal nog steeds ontbreekt, open je de app Settings  op je horloge en controleer je of hartslag is ingesteld op On.

Gps-signaal ontbreekt

Omgevingsfactoren zoals hoge gebouwen, dichte bossen, steile heuvels en zelfs dikke wolken kunnen het vermogen van je telefoon om verbinding te maken met

gps-satellieten verstoren. Als je telefoon tijdens een oefening naar een gps-signaal zoekt, verschijnt "Verbinding maken" bovenaan het scherm.



Wacht voor het beste resultaat op je telefoon om het signaal te vinden voordat je met je training begint.

Geen verbinding met wifi

Als Versa geen verbinding kan maken met wifi, moet je eerst proberen om je horloge te verbinden met een compatibel netwerk. Gebruik je wifi-netwerk thuis of op het werk voor de beste resultaten. Versa kan geen verbinding maken met wifi-netwerken van 5 GHz, WPA-ondernemingsnetwerken of openbare netwerken waarvoor inloggen, abonnementen of profielen vereist zijn. Voor een lijst van compatibele netwerktypes, zie [“Verbinding maken met wifi” op pagina 12](#).

Nadat je hebt gecontroleerd of het netwerk compatibel is, start je het horloge opnieuw op en probeer je opnieuw verbinding te maken met wifi. Als je ziet dat andere netwerken in de lijst met beschikbare netwerken worden weergegeven, maar niet het netwerk van jouw voorkeur, breng je horloge dan dicht bij je router.

Als je persoonlijke muziek of podcasts probeert te downloaden, zorg er dan voor dat Versa en je computer verbonden zijn met hetzelfde wifi-netwerk. Bekijk hiervoor de stappen in [“Muziek en podcasts” op pagina 53](#). Voor een sterkere wifi-verbinding houd je je horloge dicht bij je router.

Als je probeert Pandora-stations of Deezer-afspeellijsten te downloaden, moet je eerst controleren of je wifi-netwerk correct werkt. Sluit een ander apparaat aan op je netwerk. Probeer je station of afspeellijst opnieuw te downloaden als de verbinding geslaagd is. Houd er rekening mee dat zenders en afspeellijsten automatisch worden gedownload wanneer het horloge wordt opgeladen en zich binnen het bereik van je wifi-netwerk bevindt. Of tik op **Force Sync Now** in de Fitbit-app om de zenders aan je horloge toe te voegen.

Zie voor meer informatie over het oplossen van problemen met wifi help.fitbit.com.

Onverwacht gedrag

Als je een van de volgende problemen ondervindt, kan dit worden verholpen door je horloge opnieuw op te starten:

- Niet synchroniseren ondanks succesvolle installatie
- Niet reageren op tikken hoewel Versa is opgeladen
- Je stappen of andere gegevens worden niet bijgehouden

Voor instructies over het opnieuw starten van je horloge, zie “[Versa opnieuw opstarten](#)” op pagina 68.

Voor het oplossen van bijkomende problemen of om contact op te nemen met de klantenservice, zie help.fitbit.com.

Algemene informatie en specificaties

Sensoren

Fitbit Versa bevat de volgende sensoren en motoren:

- Een MEMS 3-assige versnellingsmeter die je bewegingspatronen volgt
- Een hoogtemeter die veranderingen in hoogte opvolgt
- Een optische hartslagmeter
- Een sensor voor omgevingslicht

Materialen

De behuizing en de gesp van Versa zijn gemaakt van geanodiseerd aluminium. Hoewel geanodiseerd aluminium sporen van nikkel kan bevatten, wat bij iemand met een nikkelgevoeligheid een allergische reactie kan veroorzaken, voldoet de hoeveelheid nikkel in alle Fitbit-producten aan de strenge nikkelrichtlijn van de Europese Unie.

De klassieke band van Fitbit Versa is gemaakt van een flexibel, duurzaam elastomeermateriaal vergelijkbaar met het materiaal dat in veel sporthorloges wordt gebruikt.

Draadloze technologie

Versa bevat een Bluetooth 4.0-radio-ontvanger en Fitbit Pay-compatibele horloges bevatten een NFC-chip.

Haptische feedback

Versa bevat een vibratiemotor voor alarmen, doelen, meldingen, herinneringen en apps.

Batterij

Versa bevat een oplaadbare lithium-polymeerbatterij.

Geheugen

Versa slaat je statistieken en gegevens 7 dagen op tussen de tijd dat je je horloge synchroniseert. Opgeslagen gegevens bestaan uit statistieken van de hele dag (waaronder stappen, afstand, verbrande calorieën, actieve minuten, hartslag en stationaire vs. actieve uren), evenals slaapfases, SmartTrack-activiteit en trainingsgegevens.

We raden je aan om je horloge minstens een keer per dag te synchroniseren.

Display

Versa heeft een lcd-kleurendisplay.

Maten polsband

Hieronder zie je de maten van de polsbandjes. Houd er rekening mee dat de accessoirepolsbandjes die afzonderlijk worden verkocht enigszins kunnen verschillen.

Kleine polsband	Past rond een pols met een omtrek tussen 140 - 180 mm
Grote polsband	Past rond een pols met een omtrek tussen 180 - 220 mm

Omgevingsomstandigheden

Temperatuur bij werking	-10° tot 45° C
Temperatuur bij niet-werking	-20° tot -10° C
	45° tot 60° C

Waterbestendigheid	Waterbestendig tot 50 meter
Maximale bedrijfshoogte	8.534 m

Meer informatie

Bezoek voor meer informatie over je horloge en dashboard help.fitbit.com.

Retourbeleid en garantie

Garantie-informatie en het fitbit.com-retourbeleid zijn te vinden op fitbit.com/legal/returns-and-warranty.

Regelgeving en veiligheid

Regelgevende inhoud voor geselecteerde regio's kan ook op je apparaat worden bekeken.

Om de inhoud te bekijken:

Settings > About > Regulatory Info

VERENIGDE STATEN: verklaring van de Federal Communications Commission (FCC)

Modelnamen: FB504 en FB505

Kennisgeving aan de gebruiker: De FCC ID kan ook op je toestel worden bekeken.

Instructies om de inhoud van je menu te bekijken:

Settings > About > Regulatory Info

Dit apparaat voldoet aan Onderdeel 15 van de FCC-

voorschriften. De volgende twee voorwaarden zijn van

toepassing op het gebruik:

1. Dit apparaat mag geen schadelijke interferentie veroorzaken en
2. Dit apparaat moet interferentie aanvaarden, inclusief interferentie die een ongewenste werking van het apparaat kan veroorzaken.

Waarschuwing FCC

Veranderingen of modificaties die niet uitdrukkelijk werden goedgekeurd door de partij die verantwoordelijk is voor de naleving, kunnen de bevoegdheid van de gebruiker om het apparaat te gebruiken ongeldig maken.

Opmerking: Deze apparatuur is getest en in overeenstemming bevonden met de beperkingen voor een digitaal apparaat van Klasse B, conform Onderdeel 15 van de FCC-voorschriften. Deze beperkingen zijn bedoeld om een redelijke bescherming te bieden tegen schadelijke interferentie bij installatie in een woonomgeving. Deze apparatuur genereert, gebruikt en kan radiofrequentie-energie uitstralen en kan, indien niet geïnstalleerd en gebruikt in overeenstemming met de instructies, schadelijke interferentie veroorzaken voor radiocommunicatie. Er is echter geen garantie dat er geen interferentie zal optreden bij een bepaalde installatie. Als dit

apparaat schadelijke interferentie veroorzaakt voor de ontvangst van radio of televisie, wat kan worden vastgesteld door het apparaat aan en uit te zetten, wordt de gebruiker aangeraden de interferentie te corrigeren door een of meer van de volgende maatregelen te treffen:

- Richt de ontvangstantenne naar een andere richting of verplaats deze.
- Vergroot de afstand tussen de apparatuur en de ontvanger.
- Sluit het apparaat aan op een stopcontact van een ander circuit dan dat waarop de ontvanger is aangesloten
- Raadpleeg de verdeler of een ervaren radio-/tv-technicus voor hulp

Dit apparaat voldoet aan de FCC- en IC-vereisten voor RF-blootstelling in openbare of ongecontroleerde omgevingen.

Model FB504:

FCC ID: XRAFB504

Model FB505

FCC ID: XRAFB505

Canada: verklaring van Industry Canada (IC)

Modelnamen FB504 en FB505

Kennisgeving aan de gebruiker: De IC ID kan ook op je toestel worden bekeken. Instructies om de inhoud van je menu te bekijken:

Settings > About > Regulatory Info

Dit apparaat voldoet aan de IC-vereisten voor RF-blootstelling in openbare of ongecontroleerde omgevingen.

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

IC-kennisgeving aan Engelse/Franse gebruikers in overeenstemming met de huidige uitgave van RSS GEN: Dit apparaat voldoet aan de RSS-standaard(en) die zijn vrijgesteld van Industry Canada-licenties.

De volgende twee voorwaarden zijn van toepassing op het gebruik:

1. dit apparaat mag geen interferentie veroorzaken en
2. dit apparaat moet interferentie aanvaarden, inclusief interferentie die een ongewenste werking van het apparaat kan veroorzaken.

Cet appareil est conforme avec Industrie Canada RSS standards exempts de licence(s).
Son utilisation est soumise aux 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

Model FB504:

IC: 8542A-FB504

Model FB505:

IC: 8542A-FB505

Europese Unie (EU)

Modelnaam FB505

Vereenvoudigde EU-conformiteitsverklaring

Fitbit, Inc. verklaart hierbij dat de radioapparatuur van het type Model FB505 in overeenstemming is met Richtlijn 2014/53/EU. De volledige tekst van de EU-conformiteitsverklaring is beschikbaar op het volgende internetadres: www.fitbit.com/safety

Vereinfachte EU-Konformitätserklärung

Fitbit, Inc. erklärt hiermit, dass die Funkgerätypen Modell FB505 die Richtlinie 2014/53/EU erfüllen. Der vollständige Wortlaut der EU-Konformitätserklärungen kann unter folgender Internetadresse abgerufen werden: www.fitbit.com/safety

Declaración UE de Conformidad simplificada

Por la presente, Fitbit, Inc. declara que el tipo de dispositivo de radio Modelo FB505 cumple con la Directiva 2014/53/UE. El texto completo de la declaración de conformidad de la UE está disponible en la siguiente dirección de Internet: www.fitbit.com/safety

Déclaration UE de conformité simplifiée

Fitbit, Inc. déclare par la présente que les modèles d'appareils radio FB505 sont conformes à la Directive 2014/53/UE. Les déclarations UE de conformité sont disponibles dans leur intégralité sur le site suivant : www.fitbit.com/safety

Dichiarazione di conformità UE semplificata

Fitbit, Inc. dichiara che il tipo di apparecchiatura radio Modello FB505 è conforme alla Direttiva 2014/53/UE. Il testo completo della dichiarazione di conformità UE è disponibile al seguente indirizzo Internet: www.fitbit.com/safety

Australië/Nieuw-Zeeland

Modelnaam FB505



China

Modelnaam FB505

China RoHS

部件名称	有毒和危险品					
Naam	Giftige en gevaarlijke stoffen of elementen					
onderdeel	多溴化二苯					
Model FB505	铅 (Pb)	水银 (Hg)	镉 (Cd)	六价铬 (Cr(VI))	多溴化苯 (PBB)	醚 (PBDE)
表带和表扣	○	○	○	○	○	○

部件名称	有毒和危险品					
Naam Model FB505 onderdeel	铅 (Pb)	水银 (Hg)	镉 (Cd)	六价铬 (Cr(VI))	多溴化苯 (PBB)	多溴化二苯 醚 (PBDE)
(Bandje en gesp)						
电子 (Elektronica) (Batterij)		○	○	○	○	○
电池	○	○	○	○	○	○
充电线 (Opladen)	○	○	○	○	○	○

○ = 表示该有害物质在该部件所有均质材料中的含量均在 GB/T 26572规定的限量要求以下
(geeft aan dat het gehalte aan toxische en gevaarlijke stoffen in alle homogene materialen van het onderdeel lager ligt dan de concentratiegrensvereiste zoals beschreven in GB/T 26572).

X = 表示该有害物质至少在该部件的某一均质材料中的含量超出 GB/T 26572规定的限量要求
(geeft aan dat het gehalte aan toxische en gevaarlijke stoffen in ten minste een homogeen materiaal van het onderdeel de in GB/T 26572 beschreven concentratiegrensvereiste overschrijdt).



Indonesië

Modelnaam FB505

55114/SDPPI/2018
3788

Israël

Modelnaam FB505

התאמה אישור 63726-51

המוצר של המודולארי בחלק טכני שינוי כל לבצע אין.

Mexico

Modelnamen FB504 en FB505



“La operación de este equipo está sujeta a las siguientes dos condiciones: (1) es posible que este equipo o dispositivo no cause interferencia perjudicial y (2) este equipo o dispositivo debe aceptar cualquier interferencia, incluyendo la que pueda causar su operación no deseada”

Marokko

Modelnaam FB505

AGREE PAR L'ANRT MAROC

Numéro d'agrément: 15884 ANRT 2018

Date d'agrément: 22/02/2018

Nigeria

Modelnaam FB505

Aansluiting en gebruik van deze communicatieapparatuur is toegestaan door de Nigeriaanse Communicatiecommissie.

Filippijnen

Modelnaam FB505



Servië

Modelnaam FB505



Zuid-Korea

Modelnaam FB505

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

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

Taiwan

Modelnaam FB505

注意！

依據 低功率電波輻射性電機管理辦法

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

第十四條

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

前項合法通信，指依電信法規定作業之無線電通信。

低功率射頻電機須忍受合法通信或工業、科學及醫療用電波輻射性電機設備之干擾。

Vertaling: Artikel

12

Zonder toestemming mogen bedrijven, firma's of gebruikers de frequentie, het vermogen of de kenmerken en functies van het oorspronkelijke ontwerp van de gecertificeerde elektrische machines met een lagere werkfrequentie niet wijzigen.

Artikel 14

De toepassing van elektrische machines met een lage werkfrequentie mag geen invloed hebben op de veiligheid van de navigatie, noch een juridische communicatie verstoren. Indien een interferentie wordt geconstateerd, wordt de dienst opgeschort totdat er verbeteringen zijn aangebracht en de interferentie niet langer bestaat. Bovenstaande juridische communicatie heeft betrekking op de draadloze telecommunicatie die geëxploiteerd wordt volgens de telecommunicatiewetten en -voorschriften. De elektrische machines met een lage werkfrequentie moeten bestand zijn tegen de interferentie van elektrische golfstralingstoestellen en -apparatuur voor juridische communicatie of industriële en wetenschappelijke toepassingen.

使用過度恐傷害視力」

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

Vertaling:

“Overmatig gebruik kan het zicht beschadigen” Na

elke 30 minuten 10 minuten laten rusten.

Kinderen jonger dan 2 jaar dienen uit de buurt van dit product te blijven. Kinderen van 2 jaar en ouder mogen het scherm niet langer dan 1 uur bekijken.

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。

Vertaling:

Waarschuwing

voor de batterij:

Dit apparaat maakt gebruik van een lithiumbatterij.

Als de volgende richtlijnen niet worden opgevolgd, kan de levensduur van de lithium-ionbatterij in het apparaat worden verkort of bestaat het risico op schade aan het apparaat, op brand, chemische brandwonden, elektrolytlekkage en/of letsel.

- Demonteer, doorboor of beschadig het apparaat of de batterij niet.
- Verwijder de batterij die de gebruiker niet kan vervangen niet of probeer deze ook niet te verwijderen.
- Stel de batterij niet bloot aan vlammen, explosies of andere gevaren.
- Gebruik geen scherpe voorwerpen om de batterij te verwijderen.

Taiwan RoHS

設備名稱：智慧型手錶 Equipment name		型號（型式）：FB505 Type designation (Type)				
單元Unit	限用物質及其化學符號 Restricted substances and its chemical symbols					
	鉛Lead (Pb)	汞Mercury (Hg)	鎘Cadmium (Cd)	六價鉻 Hexavalent chromium (Cr ⁶⁺)	多溴聯苯 Polybrominated biphenyls (PBB)	多溴二苯醚 Polybrominated diphenyl ethers (PBDE)
錶帶	○	○	○	○	○	○
電子	—	○	○	○	○	○
錶扣	○	○	○	○	○	○
充電線	○	○	○	○	○	○

備考1. “超出0.1 wt %”及“超出0.01 wt %”係指限用物質之百分比含量超出百分比含量基準值。
Note 1: “Exceeding 0.1 wt %” and “exceeding 0.01 wt %” indicate that the percentage content of the restricted substance exceeds the reference percentage value of presence condition.

備考2. “○”係指該項限用物質之百分比含量未超出百分比含量基準值。
Note 2: “○” indicates that the percentage content of the restricted substance does not exceed the percentage of reference value of presence.

備考3. “—”係指該項限用物質為排除項目。
Note 3: The “—” indicates that the restricted substance corresponds to the exemption.

Verenigde Arabische Emiraten

Modelnaam FB505

Geregistreerd nr. TRA: ER/61589/18

Verdeler nr: 35294/14

Zambia

Modelnaam FB505



ZMB/ZICTA/TA/2018/2/50

