



# fitbit versa

LITE EDITION



Gebruikershandleiding  
Versie 1.0

# Inhoudsopgave

---

<b>Aan de slag .....</b>	<b>6</b>
Inhoud van de verpakking .....	6
<b>Versa Lite Edition instellen .....</b>	<b>7</b>
Je horloge opladen.....	7
Installeren op je telefoon of tablet .....	8
Installeren op je Windows 10-pc .....	8
Je gegevens in de Fitbit-app bekijken.....	9
<b>Versa Lite Edition dragen.....</b>	<b>10</b>
Plaatsing voor alledaags gebruik vs. dragen tijdens trainingssessies .....	10
Rechts- of linkshandig.....	11
<b>De polsband verwisselen .....</b>	<b>12</b>
Een polsband verwijderen .....	12
Een polsband bevestigen.....	13
<b>Basisbeginselen .....</b>	<b>14</b>
Door Versa Lite Edition navigeren .....	14
Basisnavigatie.....	14
Snelle instellingen .....	16
Instellingen aanpassen .....	16
Het batterijniveau controleren .....	17
Het scherm uitschakelen .....	17
Je Versa Lite Edition onderhouden.....	17
<b>Apps en wijzerplaten .....</b>	<b>18</b>
De wijzerplaat veranderen.....	18
Apps openen.....	18
Apps ordenen .....	18
Extra apps downloaden .....	19
Apps verwijderen .....	19
Apps updaten .....	19
<b>Lifestyle .....</b>	<b>20</b>
Starbucks.....	20
Strava.....	20

Weer.....	21
De weersverwachting bekijken.....	21
Een plaats toevoegen of verwijderen .....	21
<b>Meldingen.....</b>	<b>22</b>
Meldingen instellen.....	22
Inkomende meldingen bekijken.....	22
Meldingen beheren .....	23
Meldingen uitschakelen.....	23
Telefoongesprekken accepteren of weigeren .....	24
Berichten beantwoorden .....	24
<b>Tijd bijhouden .....</b>	<b>25</b>
Een alarm instellen.....	25
Een alarm uitzetten of uitstellen .....	25
De Timer-app gebruiken .....	25
<b>Activiteit en slaap.....</b>	<b>26</b>
Je statistieken bekijken.....	26
Een dagelijks activiteitendoel bijhouden .....	27
Een doel kiezen.....	27
Je beweegactiviteiten per uur volgen .....	27
Je slaappatroon bijhouden.....	28
Een slaapdoel instellen .....	28
Bedtijdherinnering instellen.....	28
Een beter inzicht in je slaapgewoontes krijgen.....	28
Je hartslag bekijken.....	28
Je hartslaginstellingen aanpassen .....	29
Begeleide ademhalings sessies oefenen .....	29
<b>Conditie en activiteit .....</b>	<b>31</b>
Je beweegactiviteit automatisch bijhouden.....	31
Activiteiten vastleggen en analyseren met de app Training.....	31
Gps-vereisten .....	31
Een activiteit registreren.....	32
De instellingen en snelkoppelingen van je activiteiten aanpassen.....	33
Een overzicht van je activiteit bekijken.....	33
Je hartslag controleren.....	34

Standaardhartslagzones.....	34
Aangepaste hartslagzones.....	35
Je activiteiten delen.....	35
Je conditiescore volgen.....	36
<b>Muziek en podcasts bedienen.....</b>	<b>37</b>
<b>Updaten, opnieuw opstarten en wissen.....</b>	<b>38</b>
Versa Lite Edition bijwerken.....	38
Versa Lite Edition opnieuw opstarten.....	38
Versa Lite Edition uitzetten.....	38
Versa Lite Edition wissen.....	38
<b>Problemen oplossen.....</b>	<b>39</b>
Hartslagsignaal ontbreekt.....	39
Gps-signaal ontbreekt.....	40
Andere problemen.....	40
<b>Algemene informatie en specificaties.....</b>	<b>41</b>
Sensoren.....	41
Materialen.....	41
Draadloze technologie.....	41
Haptische feedback.....	41
Batterij.....	41
Oplaadkabel.....	41
Geheugen.....	42
Weergave.....	42
Maat polsband.....	42
Omgevingsvoorwaarden.....	42
Meer informatie.....	42
Retourbeleid en garantie.....	42
<b>Juridische en veiligheidsmededelingen.....</b>	<b>43</b>
Verenigde Staten: Verklaring van de Federal Communications Commission (FCC)...	43
Canada: Verklaring van de Industry Canada (IC).....	44
Europese Unie (EU).....	45
Argentinië.....	46
Australië en Nieuw-Zeeland.....	46
China.....	46

India .....	47
Israël .....	48
Japan.....	48
Mexico.....	48
Marokko .....	48
Nigeria .....	49
Oman.....	49
Pakistan.....	49
Filipijnen.....	49
Servië .....	50
Zuid-Korea .....	50
Taiwan .....	50
Verenigde Arabische Emiraten.....	52
Zambia.....	52

## Aan de slag

---

Leef dapper en laat je inspireren om je doelen te bereiken met de kleurrijke, gebruiksvriendelijke Fitbit Versa Lite Edition. We raden je aan onze volledige veiligheidsinformatie te bekijken op [fitbit.com/safety](https://www.fitbit.com/safety). De Versa Lite Edition is niet bedoeld om medische of wetenschappelijke gegevens te leveren.

### Inhoud van de verpakking

Je Versa Lite Edition-verpakking bevat:



Horloge met small polsband  
(de kleur en het materiaal  
kunnen variëren)



Oplaadkabel



Aanvullende large  
polsband

De afneembare polsbanden van de Versa Lite Edition zijn verkrijgbaar in verschillende kleuren en materialen, en worden apart verkocht.

# Versa Lite Edition instellen

---

Voor de beste gebruikservaring gebruik je de Fitbit-app op een iPhone, iPad of Android-telefoon. Je kunt de Versa Lite Edition ook instellen op Windows 10-apparaten. Als je geen compatibele telefoon of tablet hebt, kun je een Windows 10-pc met bluetoothverbinding gebruiken. Houd er rekening mee dat je voor het ontvangen van oproep-, sms-, agenda- en app-meldingen een telefoon nodig hebt.

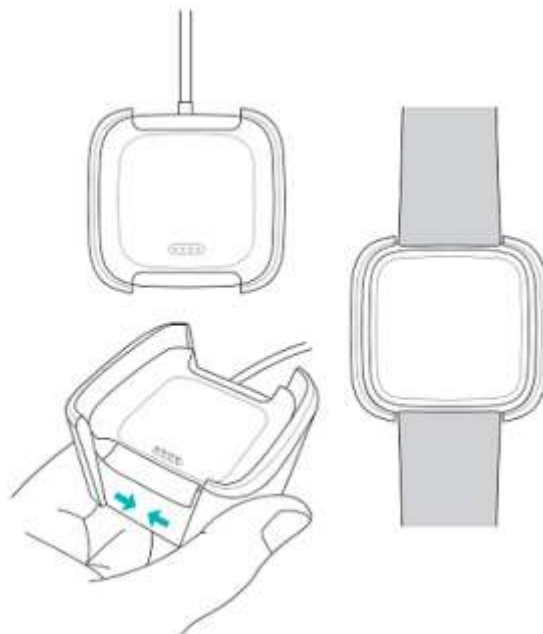
Om de staplengte te berekenen en een schatting te maken van de afstand, je basaalmetabolisme en verbrande calorieën, moet je een Fitbit-account aanmaken en je lengte, gewicht en geslacht invoeren. Nadat je je account hebt ingesteld, zullen je voornaam, eerste letter van je achternaam en foto zichtbaar zijn voor alle andere Fitbit-gebruikers. Je hebt de mogelijkheid om andere gegevens te delen, maar de meeste informatie die je verstrekt om een account aan te maken, is standaard privé.

## Je horloge opladen

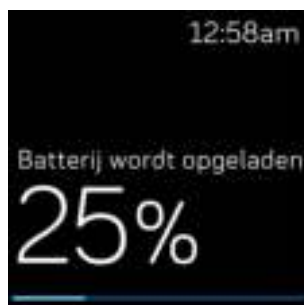
Een volledig opgeladen Versa Lite Edition gaat langer dan vier dagen mee. De batterijduur en oplaadcycli variëren en zijn afhankelijk van het type gebruik en andere factoren; de werkelijke resultaten kunnen variëren.

De Versa Lite Edition opladen:

1. Sluit de oplaadkabel aan op de USB-poort van je computer of op een UL-gecertificeerde USB-stopcontactlader.
2. Knijp de clip vast en plaats de Versa Lite Edition in het laadstation. De contactpunten van het laadstation moeten aansluiten op de gouden contactpunten aan de achterkant van het horloge. Het percentage dat is opgeladen, wordt op het scherm weergegeven.



Terwijl het horloge wordt opgeladen, tik je twee keer op het scherm om het batterijniveau te controleren. Tik nog een keer om de Versa Lite Edition te gebruiken.



## Installeren op je telefoon of tablet

De gratis Fitbit-app is compatibel met de meeste iPhones en iPads, Android-telefoons en Windows 10-apparaten. Als je twijfelt of de Fitbit-app compatibel is met je apparaat, kun je dat controleren op <http://www.fitbit.com/devices>.

Om aan de slag te gaan:

1. Zoek naar de Fitbit-app op een van onderstaande locaties, afhankelijk van je apparaat:
  - Apple App Store voor iPhones en iPads
  - Google Play Store voor Android-telefoons
  - Microsoft Store voor Windows 10-apparaten
2. Installeer en open de app.
  - Als je al een Fitbit-account hebt, log je in op je account en tik je op het accountpictogram  > **Een apparaat instellen**.
  - Als je geen Fitbit-account hebt, tik je op **Lid worden van Fitbit**, waarna je een reeks vragen beantwoordt om een Fitbit-account aan te maken.
3. Volg de instructies op het scherm op om je Versa Lite Edition aan je account te koppelen.

Zodra je de installatie hebt voltooid, lees je eerst de handleiding door voor meer informatie over je nieuwe horloge en kun je daarna de Fitbit-app gaan verkennen.

## Installeren op je Windows 10-pc

Als je niet over een compatibele telefoon beschikt, kun je je Versa Lite Edition installeren en synchroniseren via een Windows 10-pc met bluetoothverbinding en de Fitbit-app.

De Fitbit-app voor je computer verkrijgen:

1. Klik op de Startknop van je pc en open de Microsoft Store.
2. Zoek naar de 'Fitbit-app'. Zodra je de app hebt gevonden, klik je op **Gratis** om de app naar je computer te downloaden.



3. Klik op **Microsoft-account** om je aan te melden met je bestaande Microsoft-account. Als je nog geen Microsoft-account hebt, volg je de instructies op het scherm op om een nieuw account aan te maken.
4. Open de app.
  - Als je al een Fitbit-account hebt, log je in op je account en tik je op het accountpictogram  > **Een apparaat instellen**.
  - Als je geen Fitbit-account hebt, tik je op **Lid worden van Fitbit**, waarna je een reeks vragen beantwoordt om een Fitbit-account aan te maken.
5. Volg de instructies op het scherm op om je Versa Lite Edition aan je account te koppelen.

Zodra je de installatie hebt voltooid, lees je eerst de handleiding door voor meer informatie over je nieuwe horloge en kun je daarna de Fitbit-app gaan verkennen.

## Je gegevens in de Fitbit-app bekijken

Synchroniseer je Versa Lite Edition om je gegevens over te brengen naar de Fitbit-app, waarin je je activiteits- en slaapgegevens kunt bekijken, je voedsel- en waterinname kunt bijhouden, aan uitdagingen kunt deelnemen en meer. Houd voor de beste resultaten de dagsynchronisatie ingeschakeld, zodat de Versa Lite Edition periodiek met de app synchroniseert.

Als je de dagsynchronisatie uitschakelt, raden we je aan om minstens één keer per dag te synchroniseren. Iedere keer dat je de Fitbit-app opent, zal de Versa Lite Edition automatisch synchroniseren als hij in de buurt is. Daarnaast kun je op elk moment de optie **Nu synchroniseren** in de app gebruiken.

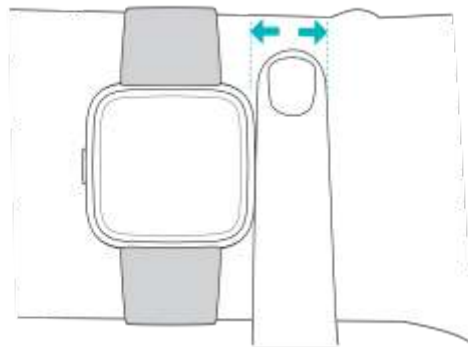
## Versa Lite Edition dragen

---

Plaats de Versa Lite Edition om je pols. Als je een andere maat polsband wilt vastmaken of een extra polsband hebt gekocht, ga je voor instructies naar ['De polsband verwisselen'](#) op pagina 12.

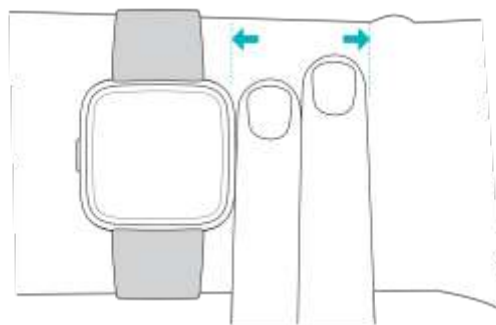
### Plaatsing voor alledaags gebruik vs. dragen tijdens trainingssessies

Als je niet aan het trainen bent, draag je je Versa Lite Edition een vingerbreedte boven je polsgewricht.



Voor het optimaliseren van de hartslagmeting tijdens het trainen:

- Plaats je Versa Lite Edition hoger op je pols tijdens trainingssessies, zodat deze beter zit en voor een nauwkeurigere hartslagmeting. Bij veel trainingen, zoals fietsen of gewichtheffen, buig je je pols regelmatig, wat kan zorgen voor interferentie met het hartslagsignaal als je horloge zich laag op je pols bevindt.



- Zorg dat het horloge contact maakt met je huid.

- Draag je horloge niet te strak. Dit zorgt voor een beperkte bloedsomloop, wat mogelijk invloed heeft op het signaal van je hartslag. Het horloge zou tijdens activiteiten strakker moeten zitten (strak, maar niet beknellend).
- Bij intervaltrainingen met een hoge intensiteit, zoals boksen of andere activiteiten waarbij je krachtig en zonder ritme gebruik maakt van je pols, kan de beweging de sensor ervan weerhouden een nauwkeurige hartslag te meten. Als je horloge geen hartslag laat zien, kun je proberen je pols te ontspannen en kort stil te staan.

## Rechts- of linkshandig

Voor nauwkeurigere metingen is het belangrijk om aan te geven of je de Versa Lite Edition aan je dominante of niet-dominante hand draagt. Je voorkeurshand is de hand die je gebruikt om te schrijven en eten. De polsinstellingen zijn in eerste instantie ingesteld voor de niet-dominante hand. Verander de polsinstellingen in de Fitbit-app als je de Versa Lite Edition aan je dominante hand draagt.

# De polsband verwisselen

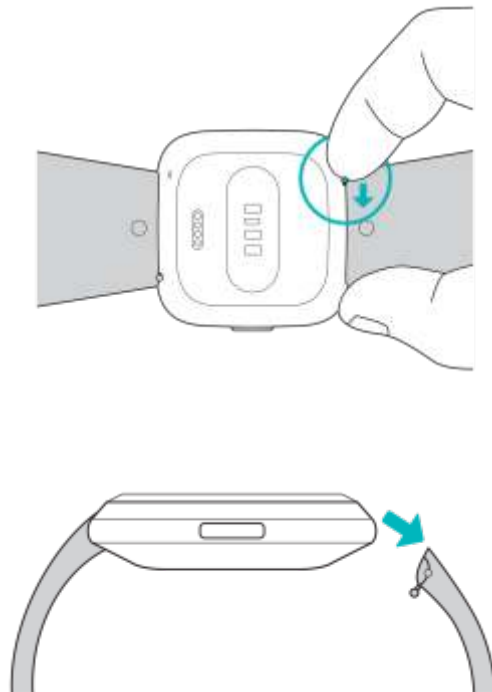
---

De Versa Lite Edition wordt geleverd met een small polsband eraan vast en een extra, large polsband in de verpakking. Zowel het bovenste als het onderste deel van de polsband kan worden verwisseld met armbanden, die apart worden verkocht. De afmetingen van de polsband vind je op '[Maat polsband](#)' op pagina 42.

## Een polsband verwijderen

Om de polsband te verwijderen:

1. Draai de Versa Lite Edition om en zoek de snelsluiting.
2. Terwijl je de snelsluiting naar binnen drukt, schuif je de polsband voorzichtig weg van het horloge om deze los te maken.

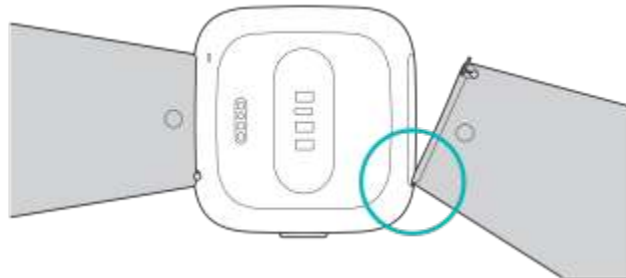


3. Herhaal de procedure aan de andere kant.

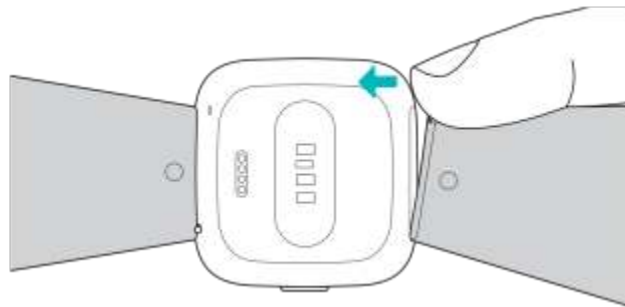
## Een polsband bevestigen

Voor het vastmaken van een polsband:

1. De polsband met de gesp wordt aan de bovenkant van het horloge bevestigd. Schuif het pinnetje (tegenover de snelsluiting) in de inkeping van het horloge.



2. Terwijl je de snelsluiting indrukt, schuif je het andere uiteinde van de polsband op zijn plaats.



3. Laat de snelsluiting los wanneer beide uiteinden van het pinnetje zijn ingebracht.

# Basisbeginselen

---

Ontdek hoe je het best navigeert, het batterijniveau controleert en je horloge onderhoudt.

## Door Versa Lite Edition navigeren

Je Versa Lite Edition heeft een touchscreen met een gekleurd LCD en één terugknop.

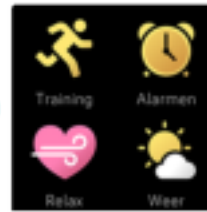
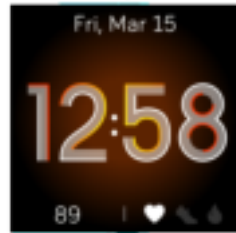
Navigeer op de Versa Lite Edition door op het scherm te tikken, van rechts naar links en van boven naar beneden te vegen, of op de terugknop te drukken. Als het horloge niet wordt gebruikt, wordt het scherm uitgeschakeld om de batterij te sparen.

## Basisnavigatie

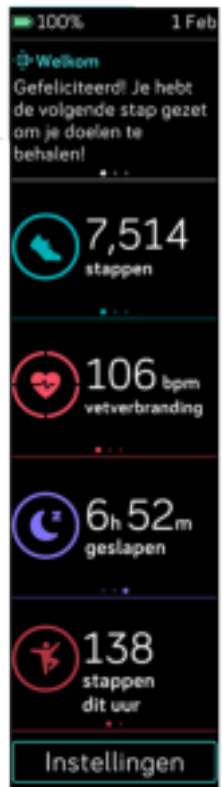
Het beginscherm is de klok. Op de klok kun je:

- Naar beneden vegen voor het bekijken van meldingen.
- Omhoog vegen om je dagcijfers te zien.
- Naar links vegen om de apps op je horloge te bekijken.

VEEG NAAR BENEDEN OM  
MELDINGEN TE BEKIJKEN



VEEG NAAR LINKS  
OM APPS TE BEKIJKEN



VEEG OMHOOG OM  
FITBIT TODAY TE BEKIJKEN

## Snelle instellingen


Druk en houd de terugknop op de Versa Lite Edition ingedrukt voor een snelle toegang tot bepaalde instellingen. Tik op een instelling om deze in of uit te schakelen. Wanneer je de instelling uitschakelt, wordt het pictogram donker weergegeven met een streep erdoorheen.

Op het scherm snelle instellingen:

- o Pas de instellingen voor Scherm activeren aan. Als de instelling Scherm activeren is ingeschakeld, draai je je pols naar je toe om het scherm aan te zetten.
- o Zet meldingen aan of uit. Als de instelling voor Meldingen is ingeschakeld, geeft de Versa Lite Edition meldingen weer van je telefoon als deze zich in de buurt bevindt. Ga voor meer informatie naar '[Meldingen](#)' op pagina 22.

Veeg naar rechts om toegang te krijgen tot de muziekbediening. Ga voor meer informatie naar '[Muziek en podcasts bedienen](#)' op pagina 37.

## Instellingen aanpassen

Basisinstellingen zoals helderheid, hartslagmetingen en trillingssterkte kun je direct op je horloge beheren. Open de Instellingen-app  en tik op een instelling om deze aan te passen. Veeg omhoog om de volledige lijst met instellingen te bekijken.

Om meldingen uit te schakelen zodat je deze niet ziet tijdens het trainen of slapen, tik je op **Meldingen** en vervolgens op **Tijdens training** of **Tijdens slaap** om de instelling aan te passen.

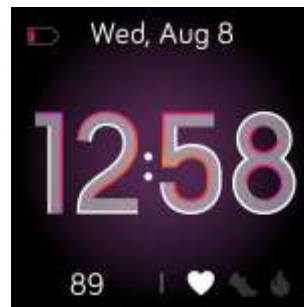




## Het batterijniveau controleren

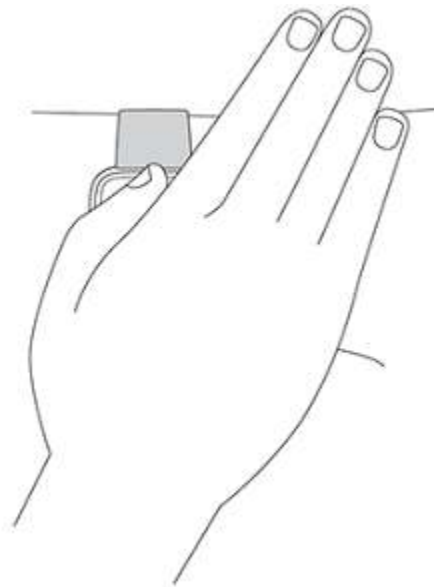
Je kunt op elk moment je batterijniveau controleren: veeg omhoog op de wijzerplaat. Het pictogram voor het batterijniveau bevindt zich linksboven in het scherm.

Als de batterij leeg raakt (minder dan 24 uur over), zie je een rood batterijsignaal op de wijzerplaat. Als de batterij bijna leeg is (minder dan 4 uur over), knippert het batterijsignaal.



## Het scherm uitschakelen

Bedek de wijzerplaat kort met je andere hand om het scherm van de Versa Lite Edition uit te schakelen wanneer dat niet wordt gebruikt.



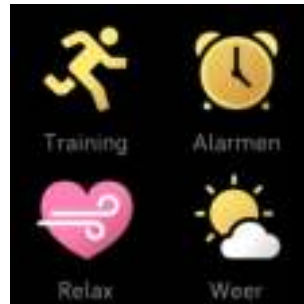
## Je Versa Lite Edition onderhouden

Het is belangrijk dat je je Versa Lite Edition regelmatig schoonmaakt en droogt. Ga voor meer informatie naar [fitbit.com/productcare](https://fitbit.com/productcare).

# Apps en wijzerplaten

---


De Fitbit-appgalerij en -wijzerplatengalerie bieden apps en wijzerplaten om je horloge te personaliseren en om te voldoen aan behoeften op het gebied van gezondheid, conditie, tijdregistratie en dagelijkse behoeften. Apps worden geordend in groepen van 4 per scherm.



## De wijzerplaat veranderen

Er is een verscheidenheid aan wijzerplaten beschikbaar in de Fitbit-wijzerplatengalerie. Er mogen niet meer dan 38 apps zijn geïnstalleerd als je je wijzerplaat wilt bijwerken.

Om je wijzerplaat te veranderen:

1. Houd je horloge dichtbij, ga naar het dashboard van de Fitbit-app en tik op het accountpictogram  > Versa Lite Edition-tegel.
2. Tik op **Wijzerplaten** > **Alle klokken**.
3. Blader door de beschikbare wijzerplaten. Tik op een wijzerplaat om een gedetailleerde weergave ervan te zien.
4. Tik op **Selecteren** om de wijzerplaat aan je Versa Lite Edition toe te voegen.

## Apps openen

Veeg vanaf de wijzerplaat naar links om de apps te bekijken die op je horloge zijn geïnstalleerd. Tik op een app om deze te openen.


## Apps ordenen

Om de plaats van een app op de Versa Lite Edition te veranderen, houd je de app ingedrukt totdat deze is geselecteerd en vervolgens sleep je hem naar een nieuwe plaats. Als de app is geselecteerd, wordt deze een klein beetje groter en trilt het horloge.

## Extra apps downloaden

Je kunt nieuwe apps toevoegen aan de Versa Lite Edition via de Fitbit-appgalerij.

Om een app toe te voegen:


1. Houd je horloge dichtbij, ga naar het dashboard van de Fitbit-app en tik op het accountpictogram  > Versa Lite Edition-tegel.
2. Tik op **Apps** > **Alle apps**.
3. Blader door de beschikbare apps. Tik op de wijzerplaat die je wilt installeren.
4. Tik op **Installeren** om de app aan je Versa Lite Edition toe te voegen.

Ga voor meer informatie naar [help.fitbit.com](https://help.fitbit.com).

## Apps verwijderen

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


Om een app te verwijderen:

1. Houd je horloge dichtbij, ga naar het dashboard van de Fitbit-app en tik op het accountpictogram  > Versa Lite Edition-tegel.
2. Tik op **Apps**.
3. Zoek in het tabblad Mijn apps naar de app die je wilt verwijderen. Misschien moet je omhoog vegen om deze app te zien.
4. Tik op de app > **Verwijderen**.

## Apps updaten


Af en toe moet je de apps bijwerken die op je Versa Lite Edition zijn geïnstalleerd.

Een app bijwerken:

1. Houd je horloge dichtbij, ga naar het dashboard van de Fitbit-app en tik op het accountpictogram  > Versa Lite Edition-tegel.
2. Tik op **Apps**.
3. Zoek in het tabblad Mijn apps naar de app die je wilt updaten. Misschien moet je omhoog vegen om deze app te zien.
4. Tik op de roze knop **Bijwerken** naast de app.

# Lifestyle


---

Laad apps als Starbucks , Strava  en Weer  op de Versa Lite Edition om verbonden te blijven met wat je het belangrijkste vindt. Zie 'Apps en wijzerplaten' op pagina 18 voor instructies over het toevoegen en verwijderen van apps.

Ga voor meer informatie naar [help.fitbit.com](https://help.fitbit.com).


## Starbucks

Voeg je Starbucks-kaart of Starbucks-bonusprogrammanummer toe aan de Fitbit-appgalerij in de Fitbit-app en synchroniseer je horloge. Gebruik vervolgens de

Starbucks-app  om met je pols te betalen.

Ga voor meer informatie naar [help.fitbit.com](https://help.fitbit.com).

## Strava

Koppel je Strava- en Fitbit-accounts in de Fitbit-app om je hardloop- en fietsgegevens in de Strava-app  te bekijken op je horloge.


Ga voor meer informatie naar [help.fitbit.com](https://help.fitbit.com).

# Weer

Bekijk de weersverwachting voor je huidige locatie, evenals die voor twee extra door jou gekozen locaties in de Weer-app  op je horloge.

## De weersverwachting bekijken

Open de Weer-app op je horloge om de huidige weersverwachting te bekijken.


De Weer-app  toont standaard je huidige locatie. Veeg naar links om de weersverwachting te bekijken voor andere locaties die je hebt toegevoegd.

Als de weersverwachting voor je huidige locatie niet verschijnt, controleer dan of je de locatiediensten voor de Fitbit-app hebt ingeschakeld. Als je van locatie bent veranderd, synchroniseer je je horloge om je nieuwe locatie in de Weer-app te bekijken.

Kies je temperatuureenheid in de Fitbit-app. Ga voor meer informatie naar [help.fitbit.com](https://help.fitbit.com).

## Een plaats toevoegen of verwijderen

Om een plaats toe te voegen of te verwijderen:

1. Open de Fitbit-app en tik op het accountpictogram  > Versa Lite Edition-tegel.
2. Tik op **Apps**.
3. Tik op het tandwiel-pictogram  naast **Weer**. Je moet misschien naar boven vegen om de app te vinden.
4. Tik op **Plaats toevoegen** en voeg maximaal twee extra locaties toe of tik op **Bewerken** > het X-pictogram om een locatie te verwijderen. Houd er rekening mee dat je je huidige locatie niet kunt verwijderen.
5. Synchroniseer je horloge met de Fitbit-app om een bijgewerkte lijst met locaties op je horloge te bekijken.

# Meldingen

---

Om je op de hoogte te houden, kan de Versa Lite Edition oproep-, sms-, agenda- en app-meldingen van je telefoon weergeven. Voor het ontvangen van meldingen moet de telefoon zich op minder dan 9 meter afstand van het horloge bevinden.

## Meldingen instellen

Zorg ervoor dat de Bluetooth op je telefoon is ingeschakeld en dat je telefoon meldingen kan ontvangen (dit is meestal in te stellen via Instellingen > Meldingen). Stel vervolgens meldingen in:

1. Houd je horloge dichtbij, ga naar het dashboard van de Fitbit-app en tik op het accountpictogram  > Versa Lite Edition-tegel.
2. Tik op **Meldingen**.
3. Volg de instructies op het scherm op om je horloge te koppelen. De Versa Lite Edition verschijnt in de lijst met bluetoothapparaten die aan je telefoon zijn gekoppeld. Oproep-, sms- en agendameldingen worden automatisch ingeschakeld.
4. Om meldingen te activeren van apps die op je telefoon zijn geïnstalleerd, waaronder Fitbit en WhatsApp, tik je op **App-meldingen** en schakel je de meldingen in die je wilt zien.

Houd er rekening mee dat als je een iPhone, iPad of Windows 10-apparaat hebt, de Versa Lite Edition meldingen toont van alle agenda's die met de Agenda-app gesynchroniseerd zijn. Als je in het bezit bent van een Android-telefoon, zal de Versa Lite Edition agendameldingen weergeven van de Agenda-app die je tijdens het installeren hebt geselecteerd.

Ga voor meer informatie naar [help.fitbit.com](http://help.fitbit.com).

## Inkomende meldingen bekijken

Als je telefoon en Versa Lite Edition binnen elkaars bereik liggen, zal het horloge bij een melding een trilsignaal geven. Als je de melding niet direct bij binnenkomst leest, kun je deze later bekijken door op de wijzerplaat omlaag te vegen.



## Meldingen beheren

De Versa Lite Edition bewaart maximaal dertig meldingen, waarna de oudste berichten zullen worden vervangen als je een nieuwe ontvangt.

Meldingen beheren:

- Veeg vanaf de wijzerplaat naar beneden om je meldingen te bekijken en tik op een melding om deze uit te vouwen.
- Om een melding te verwijderen, tik je erop om deze uit te vouwen. Veeg vervolgens naar de onderkant en tik op **Wissen**.
- Als je alle meldingen tegelijk wilt verwijderen, veeg je naar de bovenkant van je meldingen en tik je op **Alles wissen**.

## Meldingen uitschakelen

Schakel alle meldingen uit via de snelle instellingen op de Versa Lite Edition of schakel bepaalde meldingen in de Fitbit-app uit.

Om alle meldingen uit te schakelen:

1. Druk op de terugknop van je horloge en houd deze ingedrukt om naar het scherm met snelle instellingen te gaan.
2. Tik op **Meldingen** om deze uit te schakelen.



Om bepaalde meldingen uit te schakelen:

1. Houd je horloge dichtbij, ga naar het dashboard van de Fitbit-app en tik op het accountpictogram  > Versa Lite Edition-tegel > **Meldingen**.
2. Schakel de meldingen uit die je niet langer op je horloge wilt ontvangen.
3. Tik op **Meldingen** > **Versa Lite Edition** in de linkerbovenhoek om terug te keren naar de apparaatinstellingen. Synchroniseer je horloge om de wijzigingen op te slaan.

Houd er rekening mee dat als je de instelling Niet storen op je telefoon hebt ingeschakeld, je geen meldingen zult ontvangen totdat je deze instelling hebt uitgezet.

## Telefoongesprekken accepteren of weigeren

Als je een iPhone of Android-telefoon (8.0+) aan de Versa Lite Edition hebt gekoppeld, kun je inkomende oproepen accepteren of weigeren. Als je een telefoon met een oudere versie van Android OS hebt, kun je oproepen op je horloge weigeren, maar niet accepteren.

Tik op het groene telefoonpictogram op het scherm van je horloge om een oproep te accepteren. Houd er rekening mee dat je niet in het horloge kunt praten. Door een oproep te accepteren, wordt de oproep op je nabijgelegen telefoon beantwoord. Als je een oproep wilt weigeren, tik je op het rode telefoonpictogram om de beller door te sturen naar voicemail.



## Berichten beantwoorden

Reageer direct op je horloge op sms-berichten en meldingen van bepaalde apps door middel van vooraf ingestelde, snelle reacties. Deze functie is op dit moment alleen beschikbaar op horloges die met een Android-telefoon zijn gekoppeld.

Om snelle reacties te gebruiken:

1. Tik op de melding op je horloge. Veeg op de wijzerplaat naar beneden om de recente berichten te zien.
2. Tik op **Beantwoorden**. Snelle reacties zijn niet beschikbaar voor de app die de melding heeft verstuurd wanneer je geen optie ziet om te reageren op het bericht.
3. Kies een tekstantwoord uit de lijst met snelle reacties of tik op het emoji-pictogram 🤔 om een emoji te kiezen.

Je kunt ook snelle reacties aanpassen. Ga voor meer informatie naar [help.fitbit.com](https://help.fitbit.com).



# Tijd bijhouden

---

Met alarmen kun je je laten wekken of waarschuwen op een door jou ingesteld tijdstip. Je kunt maximaal acht alarmen instellen die eenmalig of op meerdere dagen van de week afgaan. Je kunt ook de gebeurtenissen timen met de stopwatch of een afteltimer instellen.

## Een alarm instellen

Je kunt alarmen instellen, beheren en verwijderen in de Alarmen-app .

Ga voor meer informatie naar [help.fitbit.com](https://help.fitbit.com).

## Een alarm uitzetten of uitstellen

Het horloge trilt bij het afgaan van een alarm.


Tik op het vinkje om het alarm uit te zetten. Tik op het zzz-pictogram om het alarm negen minuten lang uit te stellen.

Je kunt het alarm zo vaak uitstellen als je wilt. Het alarm van de Versa Lite Edition wordt automatisch uitgesteld als je het alarm langer dan één minuut negeert.



## De Timer-app gebruiken

Time gebeurtenissen met de stopwatch of stel een afteltimer in met de Timer-app

 op je horloge. Let op dat de stopwatch en afteltimer tegelijkertijd kunnen worden uitgevoerd.

Ga voor meer informatie naar [help.fitbit.com](https://help.fitbit.com).

## Activiteit en slaap

De Versa Lite Edition houdt tijdens het dragen voortdurend verschillende statistieken bij, waaronder actieve uren, hartslag en slaap. Gegevens worden gedurende de dag automatisch gesynchroniseerd binnen het bereik van de Fitbit-app.

### Je statistieken bekijken

Veeg omhoog vanaf de wijzerplaat op je horloge om toegang te krijgen tot Fitbit Today. Fitbit Today laat maximaal zeven van de volgende statistieken zien:

Kernstatistieken	Aantal genomen stappen, aantal verbrande calorieën, afstand, actieve minuten en doelgeschiedenis van de afgelopen zeven dagen
Stappen per uur	Aantal genomen stappen van het afgelopen uur en het aantal uren dat je het uurdoel hebt behaald
Hartslag	Huidige hartslag en je hartslagzone of je hartslag in rust (als dit niet in een zone valt), de totale tijd per hartslagzone en je conditiescore
Training	Aantal dagen deze week dat je het activiteitendoel hebt behaald en tot vijf van je meest recent gevolgde trainingen
Menstruatiecyclus	Informatie over de huidige fase van je menstruatiecyclus, als dit van toepassing is
Slaap	Totale tijd dat je sliep, de totale tijd die je doorbracht in de verschillende slaapfasen en je slaapgeschiedenis van de afgelopen zeven dagen
Water	Vandaag ingevoerde waterinname en de geschiedenis van de afgelopen zeven dagen
Voedsel	Aantal ingenomen calorieën, overgebleven calorieën en een onderverdeling van macronutriënten in percentages
Gewicht	Nog te verliezen of aan te komen gewicht om je doelgewicht te halen, je huidige gewicht en je voortgang sinds je de laatste keer je doelgewicht hebt ingesteld
Badges	De volgende dagelijkse- en lifetimemedailles die je kunt verdienen

Veeg naar links of rechts op elke tegel om alle statistieken te bekijken. Tik op het pictogram + op de watertegel of de gewichtstegel om informatie in te voeren.

Om de tegels opnieuw in te delen, houd je een rij ingedrukt en sleep je deze omhoog of omlaag om de positie te veranderen. Tik op **Instellingen** onderaan het scherm om te kiezen welke statistieken worden weergegeven.

In de Fitbit-app vind je je volledige geschiedenis en andere informatie die door je horloge is geregistreerd.

## Een dagelijks activiteitendoel bijhouden

De Versa Lite Edition houdt je voortgang bij richting een dagelijks doel van jouw keuze. Als je je doelstelling hebt bereikt, zal het horloge trillen en een felicitatie weergeven.

### Een doel kiezen

Stel een doel ter ondersteuning van je gezondheids- en fitnesstraject. Begin met een doelstelling van 10.000 stappen per dag. Selecteer om het aantal stappen te verhogen of te verlagen of om je doelstelling te veranderen in actieve minuten, afgelegde afstand of verbrande calorieën.

Ga voor meer informatie naar [help.fitbit.com](http://help.fitbit.com).

Houd je voortgang bij richting een doel op de Versa Lite Edition. Ga voor meer informatie naar '[Je statistieken bekijken](#)' op pagina 26.

## Je beweegactiviteiten per uur volgen

De Versa Lite Edition helpt je gedurende de dag actief te blijven door bij te houden wanneer je stilstaat en je eraan te herinneren dat je moet bewegen.

Deze herinneringen sporen je aan om ten minste 250 stappen per uur te zetten. Tien minuten vóór het verstrijken van het uur voel je een trilling en verschijnt er een melding op het scherm dat je nog geen 250 stappen hebt gezet. Als je na ontvangst van de herinnering het doel van 250 stappen bereikt, voel je een tweede trilsignaal en zie je een felicitatiebericht.



Ga voor meer informatie naar [help.fitbit.com](http://help.fitbit.com).

## Je slaappatroon bijhouden

Draag de Versa Lite Edition in bed voor het bijhouden van de tijd die je slaapt en de slaapfasen (de tijd die je doorbrengt in remslaap, lichte slaap en diepe slaap). Om je slaapstatistieken te bekijken, synchroniseer je je horloge als je wakker wordt en controleer je de app. Het kan een paar minuten duren voordat je slaapstatistieken worden weergegeven, terwijl de Fitbit-app je slaapgegevens analyseert.

Ga voor meer informatie naar [help.fitbit.com](https://help.fitbit.com).

## Een slaapdoel instellen

Je doel staat in eerste instantie ingesteld op acht uur slaap per nacht. Je kunt dit doel aanpassen naar je eigen behoefte.

Ga voor meer informatie naar [help.fitbit.com](https://help.fitbit.com).

## Bedtijdherinnering instellen

De Fitbit-app kan je helpen bij het aanhouden van consistente bed- en waaktijden, zodat de consistentie van je slaapcyclus verbetert. Je kunt ervoor kiezen om elke nacht een herinnering te ontvangen als het tijd is om te gaan slapen.

Ga voor meer informatie naar [help.fitbit.com](https://help.fitbit.com).

## Een beter inzicht in je slaapgewoontes krijgen

De Versa Lite Edition legt verschillende slaapstatistieken vast, zoals wanneer je naar bed gaat, hoelang je slaapt en hoeveel tijd je in elke slaapfase doorbrengt. Hou je slaapgewoontes in de gaten met de Versa Lite Edition en krijg met de Fitbit-app inzicht in de manier waarop je slaappatronen van die van je leeftijdsgenoten verschillen.

Ga voor meer informatie naar [help.fitbit.com](https://help.fitbit.com).

## Je hartslag bekijken

De Versa Lite Edition legt gedurende de dag je hartslag vast. Veeg omhoog op de wijzerplaat om je hartslag en hartslag in rust in realtime te bekijken. Ga voor meer informatie naar '[Je statistieken bekijken](#)' op pagina 26. Sommige wijzerplaten geven je hartslag in realtime weer op het scherm van de klok.

Tijdens een trainingssessie laat de Versa Lite Edition je hartslagzone zien, zodat je de intensiteit van je training naar eigen wens kunt aanpassen.

Ga voor meer informatie naar '[Je hartslag controleren](#)' op pagina 34.


## Je hartslaginstellingen aanpassen

Met de Versa Lite Edition kun je dag en nacht je hartslag volgen. Voor het besparen van de batterijduur kun je het bijhouden van je hartslag uitzetten in de Instellingen-app > **Hartslag**.



Houd er rekening mee dat het groene ledlampje op de achterkant van de Versa Lite Edition zal blijven knipperen, ook als je het bijhouden van je hartslag hebt uitgeschakeld.

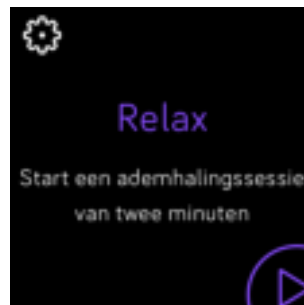
Ga voor meer informatie naar [help.fitbit.com](https://help.fitbit.com).

## Begeleide ademhalingsessies oefenen

De Relax-app  van de Versa Lite Edition geeft je speciaal op jou afgestemde, begeleide ademhalingsessies die je kunnen helpen om een moment van rust te vinden. Je kunt kiezen uit sessies van twee of vijf minuten.

Om een sessie te beginnen:

1. Open de Relax-app  op je Versa Lite Edition.
2. De sessie van twee minuten is de eerste optie. Tik op het tandwiel pictogram  om de sessie van vijf minuten te kiezen of om de optionele trillingen uit te schakelen. Druk vervolgens op de terugknop op je horloge om terug naar het Relax-scherm te gaan.



3. Tik op het afspeelpictogram om de sessie te starten en volg de aanwijzingen op het scherm op.



Na de oefening verschijnt een overzicht van je uitlijning (hoe nauwlettend je de ademhalingspuls hebt gevolgd), je hartslag aan het begin en einde van de sessie, en hoeveel dagen je deze week een begeleide ademhalings sessie hebt voltooid.

Alle meldingen zijn automatisch uitgeschakeld tijdens de sessie.

Ga voor meer informatie naar [help.fitbit.com](https://help.fitbit.com).

# Conditie en activiteit

---

Kies ervoor om je beweegactiviteiten automatisch bij te houden of om met de app

Training  je beweegactiviteiten te volgen en trainingsdoelen te stellen op basis van afstand, tijd of calorieën.

Synchroniseer de Versa Lite Edition met de Fitbit-app en deel je beweegactiviteiten met vrienden en familie, bekijk hoe je algehele conditieniveau zich met dat van je leeftijdsgenoten laat vergelijken en meer.

## Je beweegactiviteit automatisch bijhouden

De Versa Lite Edition is in staat activiteiten van minstens 15 minuten en met veel bewegingen, zoals hardlopen, elliptische bewegingen en zwemmen, automatisch te herkennen en vast te leggen. Synchroniseer je apparaat om de basisstatistieken van je beweegactiviteit in je sportgeschiedenis te zien.

Ga voor meer informatie naar [help.fitbit.com](http://help.fitbit.com).

## Activiteiten vastleggen en analyseren met de app Training

---

Opmerking: De verbonden gps-functie op de Versa Lite Edition gebruikt de gps-sensoren van je nabijgelegen telefoon.

---

### Gps-vereisten


De verbonden gps-functie is beschikbaar op alle ondersteunde telefoons met gps-sensoren. Ga voor meer informatie naar [help.fitbit.com](http://help.fitbit.com).

Om gebruik te maken van verbonden gps:

1. Schakel Bluetooth en gps in op je telefoon.
2. Zorg ervoor dat de Fitbit-app toestemming heeft om gebruik te maken van gps of locatiediensten.
3. Controleer of verbonden gps is ingeschakeld voor de training.
  - a. Open de app Training en veeg om de activiteit te vinden die je wilt registreren.
  - b. Tik op het tandwiel pictogram  en zorg ervoor dat de gps-verbinding is **Ingeschakeld**. Je moet misschien naar boven vegen om deze optie te zien.
4. Neem je telefoon mee tijdens de training.

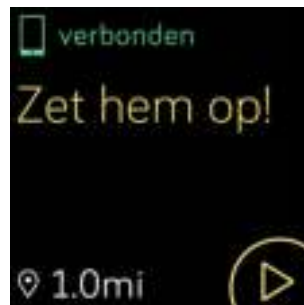
## Een activiteit registreren

Om een activiteit te registreren:

1. Open de app Training  op je horloge.
2. Veeg om een activiteit te vinden en tik erop om deze te kiezen.
3. Tik op het afspeelpictogram om de activiteit te starten of tik op het vlagpictogram om een tijd, afstand of caloriedoel te kiezen, afhankelijk van de activiteit.
4. Tik op het pauzepictogram als je klaar bent met je trainingssessie of als je wilt pauzeren.
5. Tik op het afspeelpictogram om je trainingssessie te hervatten of tik op het vlagpictogram om je trainingssessie te beëindigen.
6. Indien gevraagd, bevestig je dat je de trainingssessie wilt beëindigen. Er verschijnt een overzicht van je trainingssessie.
7. Tik op **Klaar** om het overzichtsvenster te sluiten.

Opmerking:

- De Versa Lite Edition laat drie door jou gekozen statistieken in realtime zien. Veeg de middelste statistiek om al je realtime statistieken te bekijken. Je kunt de statistieken die je ziet voor elke activiteit aanpassen via instellingen.
- Als je een trainingsdoel hebt ingesteld, zal je horloge trillen als je halverwege bent en wanneer je het doel bereikt.
- Als de activiteit gebruikmaakt van gps, verschijnt in de linkerbovenhoek een pictogram, wanneer je horloge verbinding maakt met de gps-sensoren van je telefoon. Er is verbinding met gps als er 'verbonden' op het scherm staat weergegeven en de Versa Lite Edition een trilsignaal afgeeft.





## De instellingen en snelkoppelingen van je activiteiten aanpassen

Pas diverse instellingen voor elk type activiteit direct op je horloge aan. Instellingen omvatten:

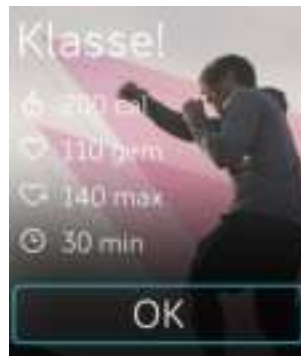
- Verbonden gps: je route bijhouden met de gps-sensoren van je telefoon
- Automatisch pauzeren: automatisch een activiteit pauzeren als je stopt met bewegen
- Rondes weergeven: meldingen ontvangen als je tijdens je trainingssessie bepaalde mijlpalen bereikt
- Run ontdekken: automatisch runs bijhouden zonder de app Training te openen
- Scherm altijd aan: het scherm aanhouden tijdens activiteit

Om de instelling van een activiteit aan te passen:

1. Tik op de app Training  op de Versa Lite Edition.
2. Veeg door de lijst met activiteiten totdat je de activiteit vindt die je wilt aanpassen.
3. Tik op het tandwiel pictogram  en veeg door de lijst met instellingen.
4. Tik op een instelling om die aan te passen.
5. Druk, als je klaar bent, op de terugknop om terug te keren naar het activiteitenscherf. Vervolgens tik je op het afspeelpictogram om de trainingssessie te starten.

## Een overzicht van je activiteit bekijken

Na het voltooien van een trainingssessie, geeft de Versa Lite Edition een samenvatting van je statistieken weer.



Synchroniseer je horloge om de trainingssessie op te slaan in je sportgeschiedenis, waar je extra statistieken kunt vinden, en je route en tempo kunt bekijken als je gebruik hebt gemaakt van een gps-verbinding.

## Je hartslag controleren

Hartslagzones helpen je de intensiteit van je training naar eigen wens aan te passen. De Versa Lite Edition toont je huidige hartslagzone en de voortgang naar je maximale hartslag op een indicator naast je hartslagmeting. In de Fitbit-app kun je zien hoelang je gedurende de dag of activiteit in een zone hebt begeven. Er zijn drie zones beschikbaar die zijn gebaseerd op het advies van de American Heart Association en daarnaast kun je ook een aangepaste zone aanmaken, als je je op een specifieke hartslagzone richt.

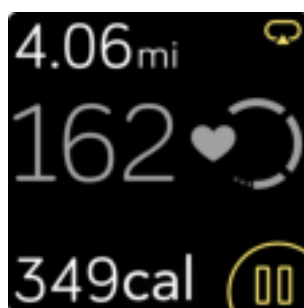
### Standaardhartslagzones

De standaardhartslagzones worden berekend op basis van je geschatte maximale hartslag. Fitbit berekent je maximale hartslag met de veelgebruikte formule van 220 min je leeftijd.

Pictogram	Zone	Berekening	Beschrijving
	Buiten de zone	Lager dan 50% van je maximale hartslag	Je hartslag kan versneld zijn, maar is niet hoog genoeg om als training te gelden.
	Vetverbranding	Tussen de 50% en 69% van je maximale hartslag	Dit is een trainingszone met een lage tot middelhoge intensiteit. Deze zone is een goed beginpunt voor mensen die nog niet veel hebben gesport. Het heet de vetverbrandingszone, omdat er een hoger percentage aan vet wordt verbrand, maar het totaal aantal verbrande calorieën is lager.
	Cardio	Tussen de 70% en 84% van je maximale hartslag	Dit is een trainingszone met een middelhoge tot hoge intensiteit. In deze zone lever je een flinke inspanning, maar ga je niet tot het uiterste. Voor de meeste mensen is dit de ideale trainingszone.

Pictogram	Zone	Berekening	Beschrijving
	Piek	Hoger dan 85% van je maximale hartslag	Dit is een trainingszone met een hoge intensiteit. De piekzone dient voor korte intensieve sessies die je prestaties en je snelheid verbeteren.

Houd er rekening mee dat de hartslagwaarde in het grijs wordt weergegeven als je horloge op zoek is naar een scherpere lezing.



## Aangepaste hartslagzones

Je kunt in de Fitbit-app een eigen hartslagzone of aangepaste maximale hartslag instellen als je een specifiek doel voor ogen hebt. Topsporters hebben bijvoorbeeld een doelstelling die verschilt van het advies dat de American Heart Association aan de meeste mensen geeft.

Ga voor meer informatie naar [help.fitbit.com](https://help.fitbit.com).

## Je activiteiten delen

Na het voltooien van een trainingssessie kun je je horloge met de Fitbit-app synchroniseren om je statistieken met vrienden en familie te delen.

Ga voor meer informatie naar [help.fitbit.com](https://help.fitbit.com).

## Je conditiescore volgen

Houd je algehele cardiovasculaire conditie in de gaten op je pols of in de Fitbit-app. Bekijk je conditiescore en cardioconditieniveau en kijk hoe je met anderen vergelijkt.

Veeg op je horloge omhoog naar Fitbit Today en zoek de hartslagtegel. Veeg naar links om te zien hoeveel tijd je vandaag in elke hartslagzone hebt doorgebracht. Veeg nogmaals naar links om je conditiescore en cardioconditieniveau te bekijken.

Ga in de Fitbit-app naar het dashboard, tik op de hartslagtegel en veeg naar links om de statistieken over je conditie te bekijken.

Ga voor meer informatie naar [help.fitbit.com](https://help.fitbit.com).

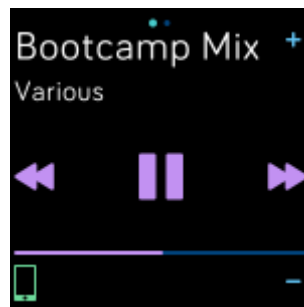
# Muziek en podcasts bedienen

---

Gebruik de Versa Lite Edition om muziek en podcasts te bedienen die op je telefoon worden afgespeeld.

Muziek en podcasts bedienen:

1. Houd de terugknop ingedrukt terwijl er muziek wordt afgespeeld en veeg naar rechts om naar het Muziekbedieningsscherm te gaan.
2. Speel een nummer af, pauzeer het of tik op de pijlpictogrammen om naar het volgende of vorige nummer te gaan. Tik op de pictogrammen + en - om het volume te regelen.



# Updaten, opnieuw opstarten en wissen

---

Enkele stappen voor probleemoplossing vragen je mogelijk om het horloge opnieuw op te starten. De Versa Lite Edition wissen is handig als je deze aan een andere persoon wilt geven. Update je horloge om nieuwe Fitbit OS-updates te ontvangen.

## Versa Lite Edition bijwerken

Update je horloge om de nieuwste functieverbeteringen en productupdates te ontvangen.

Wanneer een update beschikbaar is, verschijnt er een melding in de Fitbit-app. Nadat je de update hebt gestart, verschijnt er op de Versa Lite Edition en in de Fitbit-app een voortgangsbalk totdat de update is voltooid. Houd tijdens de update je horloge en telefoon bij elkaar in de buurt.

---

Opmerking: Het updaten van de Versa Lite Edition kan de batterijduur verkorten. We raden je aan om je horloge in de oplader te steken, voordat je een update start.

---


Ga voor meer informatie naar [help.fitbit.com](https://help.fitbit.com).

## Versa Lite Edition opnieuw opstarten

Om je horloge opnieuw op te starten, houd je de terugknop gedurende tien seconden ingedrukt totdat je het Fitbit-logo op het scherm ziet.

Er worden tijdens het opnieuw opstarten van je horloge geen gegevens gewist.


## Versa Lite Edition uitzetten

Als je je horloge wilt uitschakelen, open je de Instellingen-app  > **Over ons** > **Afsluiten**.

Druk op de knop om je horloge in te schakelen.

## Versa Lite Edition wissen

Als je je Versa Lite Edition aan iemand anders wilt geven of terug wilt brengen, moet je eerst je persoonsgegevens wissen:

Open de Instellingen-app  op je Versa Lite Edition > **Over ons** > **Fabrieksinstellingen herstellen**.

# Problemen oplossen

---


Als de Versa Lite Edition niet naar behoren functioneert, raadpleeg dan de onderstaande stappen voor probleemoplossing. Ga naar [help.fitbit.com](https://help.fitbit.com) voor meer informatie.

## Hartslagsignaal ontbreekt

De Versa Lite Edition legt gedurende de dag en tijdens beweegactiviteiten voortdurend je hartslag vast. Als de hartslagsensor op je horloge moeite heeft met het detecteren van een signaal, verschijnen er liggende streepjes.



Als je apparaat geen hartslagsignaal detecteert, controleer je eerst of in de Instellingen-app op je apparaat de optie Hartslagmetingen staat ingeschakeld. Zorg er daarnaast voor dat je je horloge op de juiste manier draagt; plaats het horloge hoger of lager op je pols, of maak de polsband strakker of losser vast. De Versa Lite Edition moet contact maken met je huid. Nadat je je arm voor korte tijd stil en recht hebt gehouden, zou je je hartslag weer moeten zien.

Als het hartslagsignaal nog steeds ontbreekt, open je de Instellingen-app  op je horloge en controleer je of **Hartslag** is ingeschakeld.

## Gps-signaal ontbreekt

Omgevingsfactoren als hoge gebouwen, dichte bebossing, steile bergen of zelfs dichte bewolking, kunnen ervoor zorgen dat je telefoon moeite heeft om verbinding te maken met gps-satellieten. Als je telefoon tijdens een activiteit naar een gps-signaal zoekt, verschijnt aan de bovenkant van het scherm 'verbinden'.



Voor de beste resultaten, wacht je tot je telefoon een signaal vindt voordat je met je work-out begint.

## Andere problemen

Als je een van de volgende problemen ondervindt, start dan het apparaat opnieuw op:

- Synchroniseert niet
- Reageert niet op tikken, vegen of het indrukken van de knop
- Stappen of andere gegevens worden niet geregistreerd

Voor meer informatie over het opnieuw opstarten van je horloge ga je naar '[Het opnieuw opstarten van je Versa Lite Edition](#)' op pagina 38.

Voor meer informatie of de contactgegevens van de Klantenservice ga je naar [help.fitbit.com](http://help.fitbit.com).



# Algemene informatie en specificaties

---

## Sensoren

De Fitbit Versa Lite Edition beschikt over de volgende sensoren en motors:

- Een 3-assige MEMS-versnellingsmeter die bewegingspatronen vastlegt
- Een optische hartslagmeter
- Een omgevingslichtsensor

## Materialen

De behuizing en gesp van de Versa Lite Edition zijn gemaakt van geanodiseerd aluminium. Geanodiseerd aluminium kan sporen van nikkel bevatten, wat bij mensen met een nikkelallergie tot een allergische reactie kan leiden. De hoeveelheid nikkel in alle Fitbit-producten is overeenkomstig met de strikte nikkelrichtlijnen van de Europese Unie.

De klassieke polsband van de Versa Lite Edition is gemaakt van flexibel, duurzaam elastomeermateriaal dat vergelijkbaar is met het materiaal van andere sporthorloges.

## Draadloze technologie

De Versa Lite Edition bevat een Bluetooth 4.0-radio-ontvanger.

## Haptische feedback

De Versa Lite Edition beschikt over een trilmotor, waarmee een signaal wordt afgegeven voor alarmen, herinneringen, doelen, meldingen en apps.

## Batterij

De Versa Lite Edition is uitgerust met een oplaadbare lithium-polymeerbatterij.

## Oplaadkabel

De Versa Lite Edition wordt geleverd met een laadstation om de batterij van het horloge op te laden. In bepaalde situaties kun je de oplader gebruiken om de functionaliteit van het horloge te herstellen met de specifieke aanwijzingen van de klantenservice.

## Geheugen

Op de Versa Lite Edition worden je gegevens, waaronder dagcijfers, slaapgegevens en sportgeschiedenis, gedurende zeven dagen opgeslagen. Synchroniseer je horloge met de Fitbit-app om toegang te krijgen tot je oude gegevens. Zorg voor de beste resultaten dat de optie Dagsynchronisatie is ingeschakeld.

## Weergave

De Versa Lite Edition heeft een gekleurd LCD-scherm.

## Maat polsband

De maten van polsbanden worden hieronder weergegeven. Houd er rekening mee dat de maten van polsbanden die als accessoire worden verkocht, enigszins kunnen afwijken.

Small polsband	Past om een pols met een omtrek van 140 mm - 180 mm
Large polsband	Past om een pols met een omtrek van 180 mm - 220 mm

## Omgevingsvoorwaarden

Bedrijfstemperatuur	-10 °C tot 45 °C
Niet-bedrijfstemperatuur	-20 °C tot -10 °C 45 °C tot 60 °C
Waterbestendig	Waterdicht tot 50 meter
Maximale bedrijfshoogte	8.534 m

## Meer informatie

Meer informatie over je horloge en het dashboard vind je op [help.fitbit.com](https://help.fitbit.com).

## Retourbeleid en garantie

Garantie-informatie en het retourbeleid van fitbit.com vind je op [fitbit.com/legal/returns-and-warranty](https://fitbit.com/legal/returns-and-warranty).

# Juridische en veiligheidsmededelingen

---

Opmerking aan de gebruiker: Juridische informatie die specifiek is voor bepaalde regio's kan ook op je apparaat worden bekeken. Om deze informatie te bekijken:

**Instellingen > Over ons > Juridische informatie**

## Verenigde Staten: Verklaring van de Federal Communications Commission (FCC)

Model FB415

FCC ID: XRAFB415

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

**Settings > About > Regulatory Info**

**Supplier's Declaration of Conformity**

**Unique Identifier: FB415**

### Responsible Party - U.S. Contact Information

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

### FCC Compliance Statement (for products subject to Part 15)

This device complies with Part 15 of the FCC Rules.

Operation is subject to the following two conditions:

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

### FCC Warning

Changes or modifications not expressly approved by the party responsible for compliance could void the user's authority to operate the equipment.

**Note:** This equipment has been tested and found to comply with the limits for a Class B digital device, pursuant to part 15 of the FCC Rules. These limits are designed to provide reasonable protection against harmful interference in a residential installation. This equipment generates, uses and can radiate radio frequency energy and, if not installed and used in accordance with the instructions, may cause harmful interference to radio communications. However, there is no guarantee that interference will not occur in a particular installation. If this equipment does cause harmful interference to radio or television reception, which can be determined by turning the equipment off and on, the user is encouraged to try to correct the interference by one or more of the following measures:

- Reorient or relocate the receiving antenna.
- Increase the separation between the equipment and receiver.
- Connect the equipment into an outlet on a circuit different from that to which the receiver is connected.
- Consult the dealer or an experienced radio/TV technician for help.

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

## Canada: Verklaring van de Industry Canada (IC)

Model/Modèle FB415:

IC: 8542A-FB415

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

**Settings > About > Regulatory Info**

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

**Paramètres > À propos > Informations réglementaires**

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

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

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

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

Operation is subject to the following two conditions:

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

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

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

## Europese Unie (EU)

Model Name FB415

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

Hereby, Fitbit, Inc. declares that the radio equipment type Model FB415 is in compliance with Directive 2014/53/EU. The full text of the EU declaration of conformity is available at the following internet address: [www.fitbit.com/safety](http://www.fitbit.com/safety)

### **Vereinfachte EU-Konformitätserklärung**

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

### **Declaración UE de Conformidad simplificada**

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

### **Déclaration UE de conformité simplifiée**

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

### **Dichiarazione di conformità UE semplificata**

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

## Argentinië

Model FB415:



## Australië en Nieuw-Zeeland



## China

Model FB415

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

**Settings > About > Regulatory Info**

Frequency band: 2400-2483.5

Transmitted power: Max EIRP, 3.63dBm

Occupied bandwidth: BLE: 2MHz, BT: 1MHz

Modulation system: BLE: GFSK, BT: GFSK, Pi/4-DQPSK, 8PSK

CMIIT ID displayed: On packaging

**CMIIT ID: 2019DJ0335**

## China RoHS

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

本表格依据 SJ/T 11364 的规定编制

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

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



## India

Model FB415

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

**Settings > About > Regulatory Info**

## Israël

Model FB415

01280-55 התאמה אישור

המוצר של המודולארי בחלק טכני שינוי כל לבצע אין.

## Japan

Model FB415

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

Settings > About > Regulatory Info



## Mexico

Model FB415



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

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

## Marokko

Model FB415





# Nigeria

Model Name FB415

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

# Oman

D100428

Model FB415

TRA/TA-R/6711/18

# Pakistan

Model FB415

TAC No.: 9.6090/2018



Model: FB415  
Serial No: Refer to retail box  
Year of Manufacture: 2018

# Filipijnen

Model FB415



## Servië

Model FB415



№005 18

## Zuid-Korea

Model FB415

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

Model FB415



CCAI19LP0170T1

低功率警語:

依據 低功率電波輻射性電機管理辦法

第十二條

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

第十四條

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

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

Translation:

Low power warning:

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

Article 12

Low-power RF motors that have passed the type certification are not allowed to change the frequency, increase the power or change the characteristics and functions of the original design without permission.

Article 14

The use of low-power RF motors shall not affect flight safety and interfere with legal communications; if interference is found, it shall be immediately deactivated and improved until no interference is required.

Legal communication in the preceding paragraph refers to radio communications operating in accordance with the provisions of the Telecommunications Act. Low-power RF motors must withstand interference from legitimate communications or radiological electrical equipment for industrial, scientific, and medical use.

使用過度恐傷害視力」

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

Translation:

“Excessive use may cause damage to vision”

Rest for 10 minutes after every 30 minutes.

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

電池警語：

此裝置使用鋰電池。

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

- 請勿拆解、鑿孔或損壞裝置或電池。
- 請勿取出或嘗試取出使用者不可自行更換的電池。
- 請勿將電池曝露於火焰、爆炸或其他危險中。
- 請勿使用尖銳物品取出電池。

Translation:

Battery warning:

This device uses a lithium battery.

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

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

## Verenigde Arabische Emiraten

Model FB415

TRA Registered No.: ER68014/18

Dealer No.: DA35294/14

## Zambia

Model FB415



ZMB/ZICTA/TA/2019/1/10