



fitbit versa 2™



Руководство
пользователя
Версия 1.0

Содержание

Давай начнём	7
Что содержит коробка	7
Настройка Versa 2	8
Изменить часы	8
Настройка с помощью вашего телефона или планшета	9
Подключение к Wi-Fi	9
Просмотр ваших данных в приложении Fitbit	10
Откройте для себя Fitbit Premium	11
Как носим Versa 2	12
Место для ношения в течение целого дня по сравнению с ношением во время упражнений	12
Местоположение	13
Замена ремешка	14
Снятие ремешка	14
Прикрепление ремешка	15
Основные понятия	16
Навигация Versa 2	16
Основная навигация	16
Быстрые настройки с помощью кнопки	18
Регулировка настроек	20
Проверка уровня заряда батареи	21
Конфигурация блокировки приспособления	21
Настройка постоянно включённого дисплея	22
Выключение дисплея	23
Уход за Versa 2	24
Приложения и Циферблаты	25
Замена циферблата	25
Открытие приложений	25
Организация приложений	25

Скачать дополнительные приложения	26
Удаление приложений	26
Обновление приложений	26
Голосовое управление	27
Настройка Alexa	27
Взаимодействие с Alexa	27
Проверка сигналов тревоги, напоминаний и таймеров Alexa	28
Образ жизни	30
Starbucks	30
Strava	30
Погода	30
Проверка погоды	31
Добавление или удаление города	31
Уведомления	32
Настройка уведомлений	32
Просмотр полученных сообщений	32
Управление уведомлениями	33
Отключение уведомлений	33
Принятие или отклонение телефонных звонков	34
Как мы отвечаем на сообщения	35
Модуль Время	36
Использование приложения Сигналы тревоги	36
Отмена или отложение тревоги	36
Использование приложения Таймер	37
Активность и сон	38
Просмотр статистических данных	38
Отслеживание ежедневной цели активности	39
Выбор цели	39
Отслеживание почасовой активности	39
Отслеживание сна	40
Настройка цели сна	40
Настройка напоминания о времени отхода ко сну	40

Узнайте о ваших привычках сна	41
Просмотр сердечного ритма	41
Использование управляемого дыхания	41
Фитнес и Упражнения	43
Автоматическое отслеживание упражнений	43
Отслеживание и анализ упражнений с помощью приложения Упражнения	43
Требования к GPS	44
Отслеживание упражнения	44
Настройка параметров упражнений и быстрое управление	45
Проверка итогов тренировки	46
Проверка сердечного ритма	46
Заданные интервалы сердечного ритма	46
Персонализированные интервалы сердечного ритма	48
Тренируйтесь с тренером Fitbit	48
Поделитесь активностью	48
Просмотр ваших показателей кардио-фитнеса	49
Музыка и подкасты	50
Подключение наушников или колонок через Bluetooth	50
Прослушивание личной музыки и подкастов	51
Управление музыкой с помощью Versa 2	51
Выбор источника музыки	51
Управление музыкой	52
Управление музыкой с помощью приложения Spotify	52
Применение Pandora на Versa 2 (только в США)	52
Применение Deezer на Versa 2	53
Оплата через Fitbit	54
Использование кредитных и дебетовых карт	54
Настройка платежей через Fitbit	54
Осуществление покупок	55
Изменение заданной карты	56
Плата за транзит	56
Обновление, Перезагрузка и Удаление	58
Обновление Versa 2	58

Перезагрузка Versa 2.....	58
Закрытие Versa 2.....	59
Удаление Versa 2.....	59
Устранение неполадок.....	60
Отсутствие сигнала сердечного ритма.....	60
Отсутствие сигнала GPS.....	60
Невозможность подключиться к Wi-Fi.....	61
Другие проблемы.....	62
Общая информация и Спецификация.....	63
Датчики.....	63
Материалы.....	63
Технология беспроводная.....	63
Обратная связь Haptic.....	63
Батарея.....	64
Память.....	64
Дисплей.....	64
Размер ремешка.....	64
Условия окружающей среды.....	65
Узнать больше.....	65
Политика возврата и гарантия.....	65
Уведомления по регулированию и безопасности.....	66
США: Заявление Федеральной комиссии связи (FCC).....	66
Канада: Заявление Industry Canada (IC).....	67
Европейский Союз (EC).....	68
IP Rating.....	69
Аргентина.....	70
Австралия и Новая Зеландия.....	70
Р. Беларусь.....	70
Таможенный Союз.....	70
Китай.....	70
Индия.....	72
Индонезия.....	72
Israel.....	72

Япония	72
Мексика	73
Марокко	73
Нигерия	73
Оман	73
Пакистан	74
Филиппины	74
Сербия	75
Южная Корея	75
Тайвань	75
Объединенные Арабские Эмираты	79
Замбия	79
Заявление о безопасности	79

Давай начнём

Отпразднуйте свой день с Fitbit Versa 2, высококачественными часами для здоровья и фитнеса, со встроенным Amazon Alexa, функциями для фитнеса, приложениями и многими другими. Найдите минутку, чтобы прочитать полную информацию о безопасности на странице fitbit.com/safety.

Что содержит коробка

Ваша коробка Versa 2 box включает в себя:



Часы с маленьким ремешком
(цвет и материал могут отличаться)



Зарядный кабель



Дополнительный большой ремешок

Съемные ремешки устройства Versa 2 доступны в различных цветах и материалах, и продаются отдельно.

Настройка приспособления Versa2

Для более приятного опыта используйте приложение Fitbit для iPhone и iPad или телефонов Android.

Чтобы создать аккаунт Fitbit, вам будет предложено ввести дату рождения, рост, вес и пол, чтобы рассчитать длину вашего шага и оценить расстояние, скорость основного обмена веществ и количество сожженных калорий. После настройки аккаунта, ваше имя, фамилия и изображение профиля будут видны всем другим пользователям Fitbit. У вас есть возможность поделиться другой информацией, но большая часть информации, предоставляемой вами для создания аккаунта, по умолчанию является конфиденциальной.

Зарядка часов

Время работы полностью заряженной батареи устройства Versa 2 составляет более 5 дней. Срок службы батареи и циклы зарядки зависят от использования и от других факторов; фактические результаты будут колебаться.

Для зарядки Versa 2:

1. Подключите кабель зарядного устройства к USB-порту компьютера или к сертифицированному UL USB настенного зарядного устройства, или к другому зарядному устройству с низким энергопотреблением. Затяните зажим и вставьте Versa 2 в зарядный кронштейн. Контакты на подставке для зарядки должны совпадать с золотыми контактами на задней стороне часов. Процент загрузки будет отображаться на экране.



Во время зарядки часов, дважды нажмите на экран, чтобы включить их и проверить уровень заряда батареи. Нажмите еще раз, чтобы использовать Versa 2.

Настройка с помощью вашего телефона или планшета

Настройте Versa 2 с помощью приложения Fitbit для телефонов iPhone и планшетов iPad или телефонов Android. Приложение Fitbit совместимо с большинством модных телефонов и планшетов. Для получения дополнительной информации см. [fitbit.com/devices](https://www.fitbit.com/devices).

Для начала:

1. Скачать приложение Fitbit:
 - Магазин приложений Apple для iPhone и iPad
 - Магазин приложений Google Play для телефонов Android
 - Установите приложение и откройте его
2. Установите приложение и откройте его.
 - Если у вас уже есть аккаунт Fitbit, войдите в свой аккаунт > нажмите вкладку «Сегодня» > изображение своего профиля > **Настройка приспособления**.
 - Если у вас уже нет аккаунта Fitbit, нажмите «Связь с Fitbit», чтобы получить указания через ряд вопросов для создания аккаунта Fitbit.
3. Продолжайте следовать инструкциям на экране, чтобы подключить Versa 2 к вашему аккаунту.

Когда вы закончите настройку, прочитайте руководство, чтобы узнать больше о ваших новых часах, а затем изучите приложение Fitbit.

Подключение к Wi-Fi

Во время настройки вам предлагается подключить Versa 2 к вашей сети Wi-Fi. Versa 2 использует Wi-Fi для быстрой загрузки списков воспроизведения и приложений из галереи приложений Fitbit, а также для более быстрого и надежного обновления операционной системы.

Versa 2 может подключаться к открытым WEP, персональным WPA и персональным сетям WPA2. Ваши часы не будут подключаться к Wi-Fi 5 ГГц, корпоративным WPA или общедоступным сетям Wi-Fi, для подключения которых требуется более одного пароля - например, аутентификации, подписки или профили. Если вы видите поля для имен пользователей или доменных имен при подключении к сети Wi-Fi на компьютере, это означает, что сеть несовместима.

Для достижения наилучших результатов подключите Versa 2 к домашней сети Wi-Fi. Убедитесь, что вы знаете сетевой пароль перед подключением.

Для получения дополнительной информации см. help.fitbit.com.

Просмотр ваших данных в приложении Fitbit

Подключите устройство Versa 2 для передачи своих данных в приложение Fitbit, где вы можете просматривать данные об активности и сне, записывать информацию о еде и воде, принимать участие в испытаниях и многое другое. Для достижения наилучших результатов держите синхронизацию открытой в течение всего дня, чтобы Versa 2 периодически синхронизировалась с приложением. Для некоторых функций Versa 2, например Amazon Alexa, необходима синхронизация на весь день.

Откройте для себя Fitbit Premium

Fitbit Premium помогает вам выработать здоровые привычки, предоставляя вам индивидуальные тренировки, информацию о вашем поведенческом влиянии на здоровье и индивидуальные планы, которые помогут вам достичь поставленных целей. Специальная версия Versa 2 поставляется с 3-месячной бесплатной пробной версией Fitbit Premium в некоторых странах.

Fitbit Premium включает в себя:

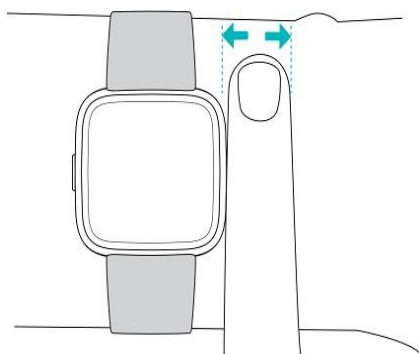
- Подробные программы, адаптированные к вашим целям в области здоровья и фитнеса
- Информация о вашей активности и прогрессе, достигнутом во время программ
- Пошаговые тренировки с Тренером Fitbit. Для более подробной информации см. help.fitbit.com.

Как носим Versa 2

Наденьте на запястье часы Versa 2. Если вам нужно прикрепить ремешок другого размера или если вы приобрели другой ремешок, см. Инструкции в главе «Замена ремешка» на стр. 14.

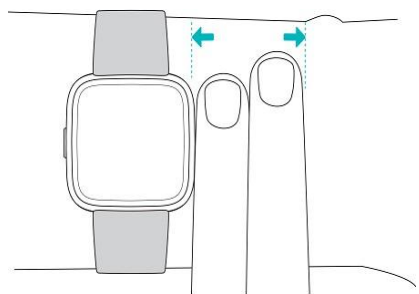
Место для ношения в течение целого дня по сравнению с ношением во время упражнений

Когда вы не тренируетесь, носите Versa 2 на расстоянии ширины пальца над костью запястья.



Для оптимизации отслеживания сердечного ритма во время упражнений:

- Во время тренировки попробуйте надеть устройство выше запястья (на расстоянии две ширины пальца) для лучшей фиксации. Многие упражнения, такие как езда на велосипеде или поднятие тяжестей, часто заставляют вас сгибать запястье, что может повлиять на сердечный ритм, если ваши часы расположены ниже запястья.



- Наденьте Fitbit над запястьем и убедитесь, что задняя часть устройства соприкасается с кожей
- Попробуйте затянуть ремешок перед тренировкой и ослабить его после завершения тренировки. Ремешок должен быть слегка натянут, но не слишком натянут (плотный ремешок сильно ограничивает кровоток, что может повлиять на сердечный ритм).

Месторасположение

Для большей точности вы должны указать, носите ли вы Versa 2 на вашей доминирующей или недоминирующей руке. Ваша доминирующая рука - та, которую вы используете, чтобы писать и есть. Для начала, настройка запястья является недоминирующей. Если вы носите Versa 2 на доминирующей руке, измените настройку запястья в приложении Fitbit:

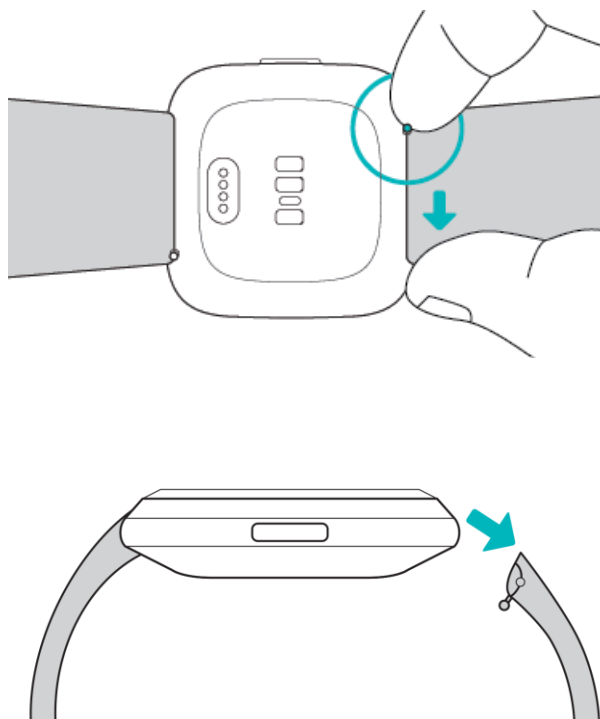
На вкладке Сегодня  в приложении Fitbit нажмите на изображение своего профиля > значок Versa 2 > **Запястье > Доминирующее**.

Замена ремешка

Коробка устройства Versa 2 содержит небольшой ремешок и дополнительный большой нижний ремешок. Как верхний, так и нижний ремешки можно заменить дополнительными ремешками, которые продаются отдельно на странице [fitbit.com](https://www.fitbit.com). Размеры ремешком можете смотреть в разделе «Размеры ремешков» на стр. 64. Все браслеты серии Versa совместимы со всеми устройствами серии Fitbit Versa

Снятие ремешка

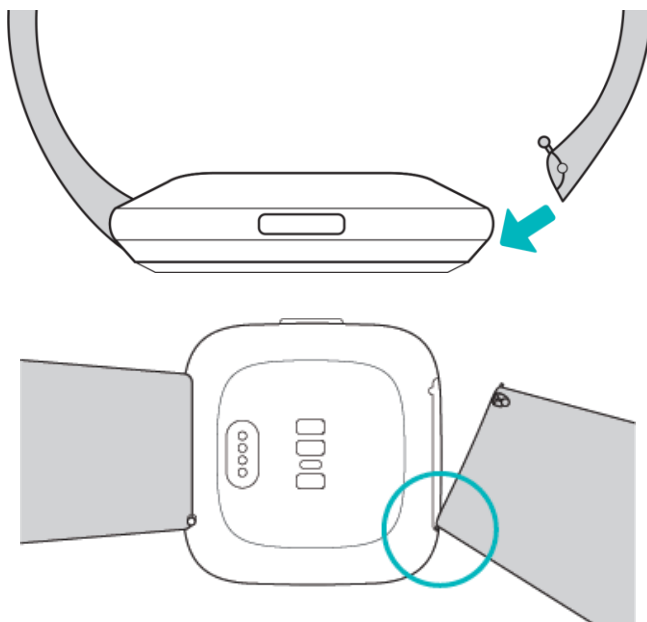
1. Поверните устройство Versa 2 лицевой стороной вниз и найдите кнопку быстрого освобождения.
2. Нажав на кнопку быстрого освобождения внутрь, осторожно снимите ремешок с часов, чтобы освободить его..



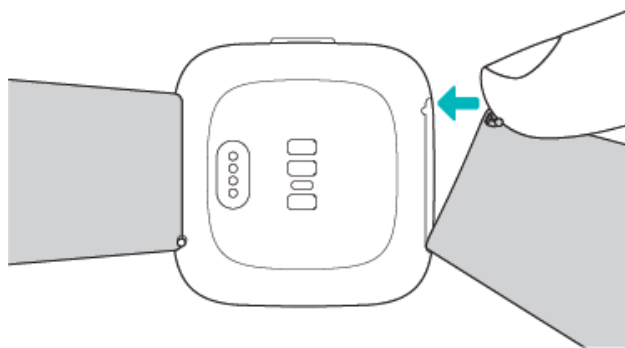
3. Повторите на другой стороне.

Прикрепление ремешка

1. Чтобы прикрепить ремешок, удерживайте ремешок под углом 45° и скользящий штифт (напротив кнопки быстрого освобождения) в канавке часов.



2. Нажав на кнопку быстрого освобождения внутрь, сдвиньте и закрепите другой конец ремешка на месте.



3. Когда оба конца штифта вставлены, отпустите кнопку быстрого освобождения.

Основные понятия

Узнайте, как управлять настройками Versa 2, как установить персональный PIN-код, как навигировать по экрану и многое другое.

Навигация Versa 2

Versa 2 имеет цветной сенсорный экран AMOLED и 1 кнопку.

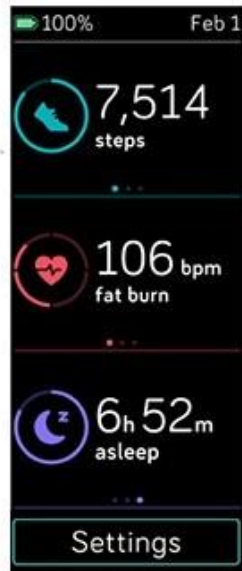
Навигируйте по часам Versa 2, касаясь экрана, перемещая сверху вниз и из одной стороны в другую сторону или нажимая кнопку. Для экономии заряда батареи экран часов выключается, когда он не используется, за исключением случая, когда вы включили настройку всегда включенного дисплея. Для получения дополнительной информации см. раздел «Настройка постоянно включенного дисплея» на странице 22

Основная навигация

Экран включения – это часы.

- Перемещайте пальцем вниз от верхней части экрана, чтобы увидеть уведомления и иметь доступ к быстрым управлениям музыкой, платежами Fitbit или Alexa и быстрыми настройками. Быстрые управления исчезают через 2 секунды. Перемещайте пальцем вниз, чтобы увидеть их снова.
- Перемещайте пальцем вверх, чтобы увидеть ваши ежедневные статистики.
- Перемещайте пальцем влево, чтобы увидеть приложения на ваших часах.
- Нажмите кнопку, чтобы вернуться к предыдущему экрану или вернуться к циферблату.

SWIPE DOWN TO
SEE NOTIFICATIONS
AND SHORTCUTS



SWIPE UP TO SEE
FITBIT TODAY



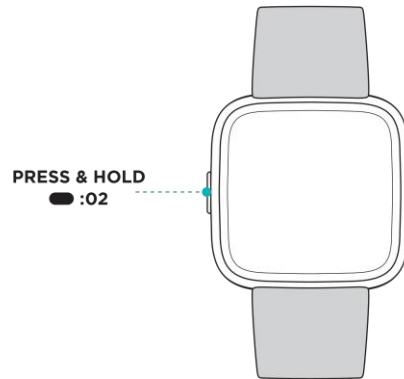
SWIPE LEFT TO
SEE APPS

Быстрые настройки с помощью кнопки

Нажмите и удерживайте кнопку на Versa 2 для быстрого доступа к определенным функциям.

Выберите быструю настройку

Нажмите и удерживайте кнопку в течение 2 секунд, чтобы активировать Alexa или «Оплата» через Fitbit. Для получения дополнительной информации об этих функциях см. Разделы «Голосовое управление» на стр. 27 и «Использование кредитных и дебетовых карт» на стр. 54..



При первом использовании кнопки быстрого доступа выберите, какая функция будет активирована. Чтобы изменить, какая функция активируется позже, когда вы нажимаете и удерживаете кнопку, откройте приложение «Настройки»  на своих часах и нажмите на опцию «Левая кнопка».

Быстрые настройки

Перемещайте пальцем вниз от верхней части экрана часов и нажмите на значок быстрых настроек , чтобы получить доступ к определенным настройкам.

Просьба не беспокоить 	При активации настройки «Просьба не беспокоить»: • Уведомления, поздравления с достижением целей и напоминания о движении не вызывают вибрации часов или включения экрана • Вы можете увидеть значок «Просьба не беспокоить»  в верхней части экрана, когда вы перемещайте пальцем вверх для просмотра статистик Вы не можете одновременно активировать режим «Просьба не беспокоить» и «Модуль сна».
Модуль сна 	При активации настройки Модуль сна: • Уведомления не вызывают вибрации часов или включения экрана. • Яркость экрана установлена на низком уровне. • Циферблат с постоянно включенным дисплеем выключен. • Вращение запястья не приведет к включению экрана часов. • Вы можете увидеть значок Модуля сна  в верхней части экрана, когда вы перемещайте пальцем вверх, чтобы увидеть статистику. Модуль сна не останавливается автоматически, если вы не установили программу Модуля сна. Для автоматического запуска Модуля сна в определенное время откройте приложение «Настройки»  и нажмите на Модуль сна > Программирование. Модуль сна отключается автоматически в запланированное время, даже если вы активировали его вручную. Вы не можете одновременно активировать режим «Просьба не беспокоить» и «Модуль сна».
Экран в режиме ожидания 	Когда вы устанавливаете Экран ожидания в ручной режим (Кнопка), экран загорается каждый раз, когда вы поворачиваете запястье Когда вы устанавливаете Экран ожидания в ручной режим (Кнопка), вы нажимаете кнопку, чтобы включить экран.
Значок для яркости 	Настроить яркость экрана.



Всегда включённый дисплей

Для дополнительной информации см. раздел
"Регулировка всегда включённого дисплея" на стр. 22.

Регулировка настроек

Управление основными настройками в приложении «Настройки» :

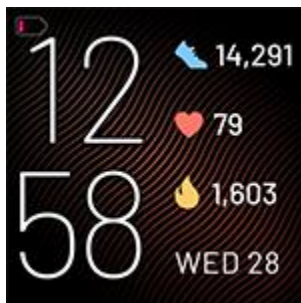
Яркость	Изменить яркость экрана.
Экран в перерыв	Выберите, как долго экран будет оставаться включённым после того, как вы перестанете взаимодействовать с часами.
Постоянно включённый дисплей	Отрегулируйте настройки постоянно включенного дисплея, включая информацию, которую вы видите на циферблате.
Модуль сна	Отрегулируйте настройки Модуля Сна, в том числе настройку программы для автоматического включения и выключения модуля
Просьба не беспокоить	Отрегулируйте настройки режима Просьба не беспокоить, в том числе в случае когда режим должен включаться автоматически при использовании приложения Упражнения.
Экран в режиме ожидания	Выберите включение или выключение экрана при вращении запястья.
Вибрации	Отрегулируйте интенсивность вибрации ваших часов
Микрофон	Выберите, если ваши часы имеют доступ к микрофону.
Левая кнопка	Выберите функцию, активируемую с помощью кнопки
Alexa	Включить или отключить уведомления Alexa.
Bluetooth	Управляйте своими устройствами, подключенными через Bluetooth.
Сердечный ритм	Включить или отключить отслеживание сердечного ритма.

Нажмите настройку, чтобы отрегулировать ее. Перемещайте пальцем вверх, чтобы увидеть полный список настроек.

Проверка уровня заряда батареи

Перемещайте пальцем вниз от верхней части экрана. Подождите 2 секунды, пока ярлык быстрых управлений не исчезнет. Значок уровня заряда батареи находится вверху слева.

Если батарея часов разряжена (осталось менее 24 часов), красный индикатор батареи будет отображаться на циферблате. Если батарея ваших часов критически разряжена (осталось менее 4 часов), индикатор батареи мигает.



Wi-Fi не будет работать на Versa 2, если уровень заряда батареи составляет 25% или меньше, и вы не сможете обновить свое устройство.

Конфигурация блокировки приспособления

Чтобы обеспечить безопасность ваших часов, включите блокировку устройства в приложении Fitbit, которое попросит вас ввести 4-значный персональный PIN-код для разблокировки часов. Если вы настроили Оплату через Fitbit для бесконтактных платежей с помощью часов, блокировка устройства автоматически активируется, и вам необходимо установить код. Если вы не используете Оплату через Fitbit, блокировка устройства не является обязательной.

Включите блокировку устройства или сбросьте ПИН-код в приложении Fitbit:

На вкладке «Сегодня»  в приложении Fitbit нажмите на изображение профиля > значок Versa 2 > **Блокировка устройства**.

Для дополнительной информации смотрите раздел help.fitbit.com.

Настройка постоянно включённого дисплея

Включите постоянно включенный дисплей для отображения времени на ваших часах, даже если вы не взаимодействуете с экраном. Также выберите для отображения уровень заряда батареи ваших часов и прогресса до 2 из основной статистики.



Чтобы включить или отключить эту функцию, перемещайте пальцем вниз от верхней части часов и нажмите на значок быстрых настроек  > Значок Постоянно включенный дисплей или найдите «Постоянно включенный дисплей» в приложении «Настройки» .



Обратите внимание, что активация этой функции влияет на время автономной работы часов. При активации постоянно включенного дисплея, аккумулятор Versa 2 может работать до 2 дней.

Чтобы настроить отображение на экране при постоянно включенном дисплее, откройте приложение **Настройки**  > **Постоянно включенный дисплей** > **Регулировка**.

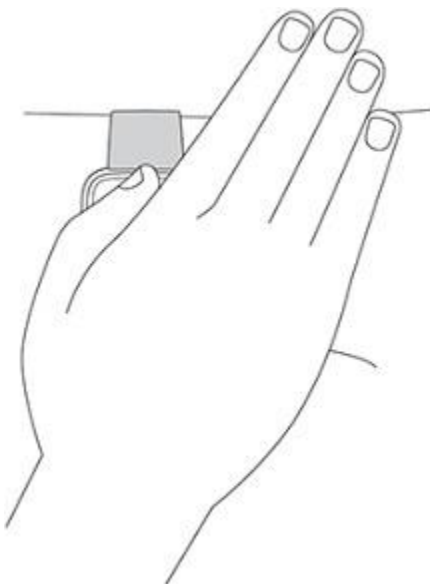
Стиль часов	Выберите из цифрового или аналогового циферблата.
Срока состояния	Включить индикатор оставшейся батареи.
Основные статистики	Отображает прогресс в 2 основных статистических данных по вашему выбору.
Часы простоя	Установите дисплей, чтобы остановить в определенный временной интервал

Постоянно включенный дисплей автоматически отключается, когда батарея часов становится критически разряженной.

Для дополнительной информации смотрите раздел help.fitbit.com.

Выключение дисплея

Чтобы выключить экран часов Versa 2, когда она не используется, ненадолго закройте циферблат другой рукой, нажмите кнопку или поверните запястье напротив тела.



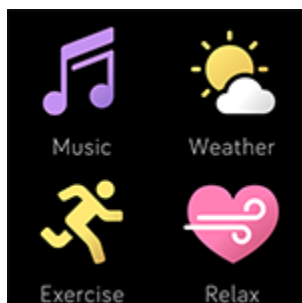
Обратите внимание, что если вы включите настройку постоянно включённого экрана, экран не выключится.

Уход за Versa 2

Важно регулярно очистить и высушить устройство Versa 2. Для дополнительной информации смотрите раздел [fitbit.com/productcare](https://www.fitbit.com/productcare).

Приложения и циферблаты

Галерея приложений Fitbit и Галерея часов предлагают приложения и циферблаты, чтобы настроить ваши часы и удовлетворить различные потребности в области здравоохранения, фитнеса, времени и повседневных потребностей.



Замена циферблатов

1. На вкладке Сегодня  в приложении Fitbit нажмите изображение профиля > значок Versa 2
2. Нажмите **Циферблаты** > **Все часы**.
3. Просмотрите доступные циферблаты часов. Нажмите на циферблат, чтобы получить подробную картину.
4. Нажмите **Выбрать**, чтобы добавить циферблат в Versa 2.

Открытие приложений

На циферблате перемещайте пальцем влево, чтобы увидеть приложения, установленные на ваших часах. Чтобы открыть приложение, нажмите его.

Организация приложений

Чтобы изменить местоположение приложения на часах Versa 2, нажмите и удерживайте приложение, пока оно будет выбрано, а затем перетащите его на новое место. Приложение выбрано, когда значок немного увеличивается в размерах и часы вибрируют.

Скачать дополнительные приложения

Добавьте новые приложения в часы Versa 2 в галерею приложений Fitbit:

1. На вкладке **Сегодня**  в приложении Fitbit нажмите изображение профиля > значок Versa 2
- 2.
3. Нажмите **Приложения > Все Приложения**.
4. Просмотрите доступные приложения. Когда вы найдете приложение, который хотите установить, нажмите его.
5. Нажмите **Установка** чтобы добавить приложение в Versa 2.

Для дополнительной информации смотрите раздел help.fitbit.com.

Удаление приложений

Вы можете удалить большинство приложений, установленных на Versa 2:

1. На вкладке **Сегодня**  в приложении Fitbit нажмите изображение профиля > значок Versa 2.
2. Нажмите **Приложения**.
3. На вкладке Мои приложения найдите приложение, которое вы хотите удалить. Возможно, вам придется перемещаться вверх, чтобы найти его.
4. Нажмите приложение > **Удаление**.

Обновление приложений

Приложения обновляются через Wi-Fi, при необходимости. Versa 2 ищет обновления при подключении к зарядному устройству и в пределах досягаемости вашей сети Wi-Fi

Вы также можете вручную обновить свои приложения. Для дополнительной информации смотрите раздел help.fitbit.com.

Голосовое управление

Проверьте погоду, установите таймеры и сигналы тревоги, управляйте умной бытовой техникой и многим другим, разговаривая с часами.

Настройка Alexa

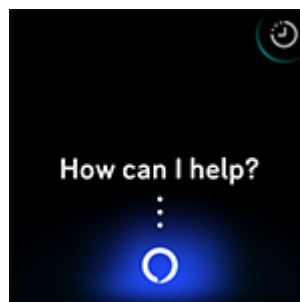
1. На вкладке **Сегодня**  в приложении Fitbit нажмите изображение профиля > значок Versa 2.
2. Нажмите **Amazon Alexa > Подключение к Amazon**.
3. **Нажмите Давай начнём**.
4. Войдите в свой аккаунт Amazon или создайте его, если необходимо.
5. Прочтите, что может делать Alexa, и нажмите **«Заккрыть»**, чтобы вернуться к настройкам устройства в приложении Fitbit. Чтобы изменить язык, распознаваемый Alexa, или выйти из аккаунта Amazon, нажмите значок Amazon Alexa на странице настроек устройства и настройте параметры.

Взаимодействие с Alexa

1. Активировать Alexa.
 - Если вы выбрали Alexa в качестве быстрого управления кнопкой, нажмите и удерживайте кнопку часов в течение 2 секунд.
 - Перемещайте пальцем вниз от верхней части экрана и нажмите значок Alexa , если вы выбрали другое быстрое управление кнопкой.

Обратите внимание, что приложение Fitbit должно работать в фоновом режиме на вашем телефоне.

2. Скажите ваш запрос.



Вам не нужно говорить « Alexa », прежде чем сделать запрос. Например:

- Установить таймер на 10 минут.
- Установить будильник на 8:00 утра.
- Какая температура на улице?
- Напомни мне готовить ужин в 6 вечера.
- Сколько белка содержит яйцо?

Обратите внимание, что произношение слова «Alexa» не активирует функцию Alexa на часах - вы должны открыть Alexa, используя ярлык кнопки или значок Alexa, прежде чем включится микрофон часов. Микрофон выключается при выключении Alexa или при выключении экрана часов.

Для дополнительной функциональности установите приложение Amazon Alexa на свой телефон, благодаря которому ваши часы могут получить дополнительные навыки работы с Alexa. Обратите внимание, что не все навыки работают на Versa 2, поскольку они должны отображать обратную связь в виде текста на экране часов. У Versa 2 нет громкоговорителя, поэтому вы не услышите ответы функции Alexa.

Для дополнительной информации смотрите раздел help.fitbit.com.

Проверка сигналов тревоги, напоминаний и таймеров Alexa

3. Активировать Alexa.

- Если вы выбрали Alexa в качестве быстрого управления кнопкой, нажмите и удерживайте кнопку часов в течение 2 секунд.
- Перемещайте пальцем вниз от верхней части экрана и нажмите значок Alexa , если вы выбрали другое быстрое управление кнопкой.

2. Нажмите значок Сигналы тревоги и перемещайте пальцем влево или вправо для навигации среди сигналов тревоги, напоминаний и таймеров.

3. Нажмите сигнал тревоги чтобы выключить или включить его. Ля

настройки или отмены напоминания или таймера, нажмите значок Alexa  скажите свой запрос.

Обратите внимание, что сигналы тревоги и таймеры Alexa отдельно от установленных в приложении «Сигналов тревоги»  или «Таймера» .

Образ жизни

Используйте приложения, такие как Starbucks , Strava  и Погода , чтобы оставаться на связи с интересующими вас вещами.

См. Раздел «Приложения и циферблаты» на странице 25 для получения инструкций по добавлению и удалению приложений.

Для дополнительной информации смотрите раздел help.fitbit.com.

Starbucks

Добавьте карту Starbucks или номер программы Призы Starbucks в галерею приложений Fitbit из приложения Fitbit и синхронизируйте часы. Затем,

используйте приложение Starbucks  чтобы платить с помощью запястья.

Для дополнительной информации смотрите раздел help.fitbit.com.

Strava

Подключите свои аккаунты Strava и Fitbit к приложению Fitbit, чтобы видеть

беговые и велосипедные данные в приложении Strava  на своих часах.

Для дополнительной информации смотрите раздел help.fitbit.com.

Погода

Узнайте информацию о погоде из вашего текущего местоположения, а также о

двух дополнительных местах по вашему выбору в приложении Погода  на ваших часах.

Проверка погоды

Откройте приложение Погода, чтобы увидеть условия вашего текущего местоположения. Перемещайте пальцем влево, чтобы посмотреть погоду в других местах, которые вы добавили.

Если погода для вашего текущего местоположения не отображается, убедитесь, что вы включили функции определения местоположения для приложения Fitbit. Если вы меняете местоположения, синхронизируйте часы, чтобы увидеть ваше новое местоположение в приложении Погода.

Выберите единицу измерения температуры в приложении Fitbit. Для дополнительной информации смотрите раздел help.fitbit.com.

Добавление или удаление города

1. На вкладке Сегодня  в приложении Fitbit нажмите изображение профиля > значок Versa 2.
2. Нажмите **Приложения**.
3. Нажмите значок Колесо  рядом с Погодой. Возможно, вам придется перемещаться вверх, чтобы найти приложение.
4. Нажмите **Добавление города** чтобы добавить максимум 2 дополнительного местоположения или нажмите **Редактирование** > значок X чтобы удалить местоположение. Обратите внимание, что вы не можете удалить свое текущее местоположение.
5. Синхронизируйте свои часы с приложением Fitbit, чтобы увидеть обновленные местоположения на ваших часах.

Уведомления

Versa 2 может отображать уведомления о звонках, текстовых сообщениях, календаре и приложениях на вашем телефоне, чтобы держать вас в курсе. Держите телефон и часы на расстоянии менее 30 футов друг от друга, чтобы получать уведомления.

Настройка уведомлений

Убедитесь, что Bluetooth включен на вашем телефоне и что ваш телефон может получать уведомления (часто в меню «Настройки» > «Уведомления»). Затем настройте уведомления:

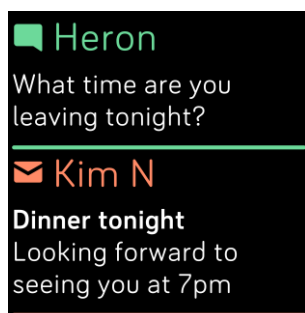
1. На вкладке Сегодня  в приложении Fitbit нажмите изображение профиля > значок Versa 2.
2. **Нажмите Уведомления.**
3. Следуйте инструкциям на экране, чтобы установить часы, если вы еще этого не сделали. Уведомления о звонках, текстовые сообщения и календарь активируются автоматически.
4. Чтобы включить уведомления от приложений, установленных на вашем телефоне, в том числе Fitbit и WhatsApp, нажмите Уведомления приложений и включите уведомления, которые вы хотите увидеть.

Обратите внимание, что если у вас есть iPhone или iPad, Versa 2 отображает уведомления от всех календарей, синхронизированных с приложением Календарь. Если у вас телефон Android, Versa 2 отображает уведомления календаря в приложении Календарь, которое вы выбрали во время настройки.

Для дополнительной информации смотрите раздел help.fitbit.com.

Просмотр полученных сообщений

Уведомление вызовет вибрацию ваших часов. Если вы не прочитали уведомление по прибытии, вы можете проверить его позже, перемещаясь вниз с верхней части экрана.



Если уровень заряда ваших часов критически низкий, уведомления не будут вызывать вибрацию часов Versa 2 или включение экрана.

Управление уведомлениями

Versa 2 сохраняет до 30 уведомлений, после чего старые заменяются по мере получения новых уведомлений.

Для управления уведомлениями:

- Перемещайте пальцем вниз от верхней части экрана, чтобы увидеть уведомления, и нажмите любое уведомление, чтобы расширить его.
- Для удаления уведомления, нажмите для его расширения, затем перемещайте пальцем вниз и нажмите **Удалить**.
- Для одновременного удаления всех уведомлений, перемещайте пальцем вверх уведомлений и нажмите **Удалить все**.

Отключение уведомлений

Отключите определенные уведомления в приложении Fitbit или отключите все уведомления в быстрых настройках на Versa 2. Когда все уведомления выключены, ваши часы не будут вибрировать и экран не загорается, когда ваш телефон получит уведомление.

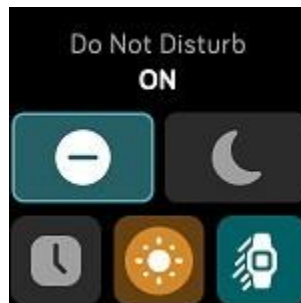
Чтобы отключить определенные уведомления:

1. На вкладке **Сегодня**  в приложении Fitbit на вашем телефоне нажмите изображение профиля > значок Versa 2 > **Уведомления**.

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

Чтобы отключить все уведомления:

1. Перемещайте пальцем вниз от верхней части экрана и нажмите значок быстрых настроек .
2. Нажмите значок Просьба не беспокоить . Все уведомления, в том числе поздравления с достижению целей и напоминания о движении, выключены.



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

Принятие или отклонение телефонных звонков

Если вы в паре с телефоном iPhone или Android (8.0+), Versa 2 позволяет вам принимать или отклонять входящие телефонные звонки. Если на вашем телефоне установлена более старая версия операционной системы Android, вы можете отклонять, но не можете принимать звонки на своих часах.

Чтобы принять звонок, нажмите зеленый значок телефона на экране часов. Обратите внимание, что вы не можете говорить по часам - принятие телефонного звонка открывает звонок на ближайшем телефоне.

Имя звонящего появляется, если этот человек находится в вашем списке контактов; в противном случае вы увидите только номер телефона.



Ответить на сообщения

Отвечайте непосредственно на текстовые сообщения и уведомления выбранных приложений на ваших часах, используя ответы по умолчанию или произнесите свой ответ на часы Versa 2. Эта функция в настоящее время доступна для часов, связанных в паре с телефоном Android. Держите телефон рядом, с приложением Fitbit, работающим в фоновом режиме, чтобы отвечать на сообщения часов.

Чтобы ответить на сообщение:

1. Нажмите уведомление на часах. Чтобы просмотреть последние сообщения, перемещайте пальцем вниз от циферблата.
2. Нажмите **Отвечай**. Если вы не видите опцию ответа на сообщение, ответы не доступны для приложения, отправившего уведомление.
3. Выберите текстовый ответ из перечня быстрых ответов или

нажмите значок смайликов 😊 чтобы выбрать смайлик. Нажмите **Больше ответов** или **Больше смайликов**, чтобы увидеть дополнительные опции.

Чтобы ответить на сообщение своим голосом, нажмите значок микрофона 🎤 и произнесите сообщение. Если сообщение правильное, нажмите Отправить или нажмите Повторить попытку, чтобы попробовать ещё раз. Если после отправки сообщения вы заметили ошибку, нажмите **Отмена** в течение 3 секунд, чтобы отменить сообщение.

Чтобы изменить язык, распознаваемый микрофоном, нажмите 3-точечный значок рядом с разделом Языки и выберите другой язык.

Для получения дополнительной информации, в том числе о том, как настроить быстрые ответы, см. Раздел help.fitbit.com.

Модуль Время

Сигналы тревоги вибрируют, чтобы разбудить вас или предупредить вас в установленное вами время. Настройте до 8 сигналов, которые будут появляться один раз или несколько раз в неделю. Вы также можете хронометрировать события с помощью таймера или вы можете установить таймер обратного отсчета.

Использование приложения Сигналы тревоги

Установите одноразовые или многократные сигналы тревоги с помощью приложения Сигналы тревоги . Когда срабатывает будильник, ваши часы вибрируют. Для дополнительной информации смотрите раздел help.fitbit.com.

Отмена или отложение сигнала тревоги

Чтобы отменить будильник (сигнал тревоги), нажмите отображаемый знак (галочка / X). Чтобы отложить будильник на 9 минут, нажмите значок ZZZ.

Вы можете отложить будильник столько раз, сколько захотите. Versa 2 автоматически переходит в режим отложения, если вы игнорируете будильник более 1 минуты.



Использование Приложения Таймер

Хронометрируйте события с помощью таймера или установите таймер обратного отсчета с помощью приложения Таймер . Вы можете использовать таймер и таймер обратного отсчета одновременно.

Если Постоянно включённый Дисплей включён, на экране продолжает отображаться таймер или таймер обратного отсчета до его завершения или вашего выхода из приложения.

Обратите внимание, что будильники и таймеры, которые вы установили с помощью Alexa, отличаются от тех, которые вы установили в приложении Сигналы тревоги и приложениях Таймер. Для дополнительной информации смотрите раздел "Голосовое управление" на стр. 27.

Для дополнительной информации смотрите раздел help.fitbit.com.

Активность и сон

Versa 2 непрерывно отслеживает различные статистические данные, когда вы их носите, включая почасовую активность, сердечный ритм и сон. Данные автоматически синхронизируются, когда они находятся в рамках приложения Fitbit в течение всего дня.

Просмотр ваших статистических данных

На циферблате часов перемещайте пальцем вверх, чтобы получить доступ к Fitbit Сегодня, который отображает до 7 из этих статистических данных:

Основные статистические данные	Шаги, сделанные сегодня, пройденное расстояние, пройденные этажи, сожженные калории, количество активных минут и история целей за последние 7 дней
Шаги, сделанные в час	Шаги, которые вы сделали в этот час, и количество часов, в течение которых вы достигли своей цели почасовой активности
Сердечный ритм	Текущая частота сердечных сокращений и либо ваше сердцебиение или сердечный ритм в покое (если они не включены в определенный интервал), время, проведенное в каждом интервале сердечного ритма, и ваш показатель кардио-фитнеса
Упражнения	Количество дней, в течение которых вы достигли своей цели упражнения на этой неделе, и до 5 последних выполненных упражнений
Отслеживание менструального цикла	Информация о текущем состоянии вашего менструального цикла, если таковые имеются
Сон	Продолжительность и качество вашего сна и история сна за последние 7 дней
Питье воды	Питье воды сегодня и история за последние 7 дней
Пищевые продукты	Потребление калорий, оставшиеся калории и процентное соотношение макронутриентов
Вес	Оставшиеся килограммы для потери веса или прибавки в весе до достижения вашей цели, ваш текущий вес и ваш прогресс с момента последней постановки целевого веса
Значки	Следующие ежедневные значки и значки на всю жизнь, которые вы будете разблокировать

Перемещайте пальцем влево или вправо по каждому значку, чтобы увидеть полный набор статистических данных. Нажмите значок + на изображении Вода или Вес, чтобы записать значение.

Чтобы изменить расположение значков, нажмите и удерживайте строку, затем перетащите ее вверх или вниз, чтобы изменить ее положение. Нажмите «Настройки» внизу экрана, чтобы выбрать для осмотра статистические данные.

Найдите свою полную историю и другую информацию, обнаруженную вашими часами в приложении Fitbit.

Отслеживание ежедневной цели активности

Versa 2 следит за вашим продвижением к ежедневной цели активности по вашему выбору. Когда вы достигаете цели, часы вибрируют и поздравляют вас.

Выбор цели

Установите цель, чтобы помочь вам начать свое путешествие в мире здоровья и фитнеса. Для начала, ваша цель - делать 10 000 шагов в день. Выберите, чтобы увеличить или уменьшить количество шагов или установить в качестве цели свои активные минуты, пройденное расстояние или сожженные калории.

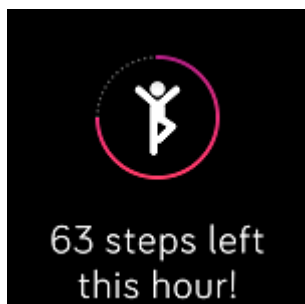
Для дополнительной информации смотрите раздел help.fitbit.com.

Отслеживайте прогресс в достижении цели на устройстве Versa 2. Для дополнительной информации смотрите раздел "[Просмотр ваших статистических данных](#)" на предыдущей странице.

Отслеживание вашей почасовой активности

Versa 2 помогает вам оставаться активным в течение всего дня, наблюдая, когда вы находитесь в неподвижном состоянии, и напоминая вам двигаться.

Напоминания побуждают вас сделать не менее 250 шагов в каждый час. Вы почувствуете вибрацию и увидите напоминание на экране за 10 минут до конца часа, если вы не сделали 250 шагов. Когда вы достигнете цели в 250 шагов после получения напоминания, вы почувствуете вторую вибрацию и увидите поздравительное сообщение.



Для дополнительной информации смотрите раздел help.fitbit.com.

Отслеживание сна

Надевайте Versa 2, когда вы ложитесь спать, чтобы автоматически отслеживать время сна, этапы сна (время, проведенное в фазе быстрого сна, легкого сна и глубокого сна) и показатель сна (качество вашего сна). Чтобы увидеть статистические данные о сне, синхронизируйте часы, когда проснетесь, и проверьте приложение. Возможно, вам придется подождать несколько минут, чтобы увидеть статистические данные о сне, пока приложение Fitbit анализирует такие данные о сне.

Для дополнительной информации смотрите раздел help.fitbit.com.

Настройка цели сна

Для начала, у вас есть цель ночного сна на 8 часов. Персонализируйте эту цель в соответствии с вашими потребностями.

Для дополнительной информации смотрите раздел help.fitbit.com.

Настройка напоминания о времени отхода ко сну

Приложение Fitbit может постоянно рекомендовать вам время сна и пробуждения, чтобы помочь улучшить вашу последовательность цикла сна. Включите напоминания перед сном, чтобы напомнить вам каждый вечер, когда пришло время, чтобы начать подготовку ко сну.

Для дополнительной информации смотрите раздел help.fitbit.com.

Узнайте больше о ваших привычках сна

Versa 2 отслеживает несколько показателей сна, в том числе время отхода ко сну, время сна и время, проведенное на каждой фазе сна, и общее качество вашего сна. Отслеживайте свой сон с помощью Versa 2 и проверяйте приложение Fitbit, чтобы понять, как ваш режим сна соотносится со сном людей того же пола и возраста. Подписавшись на Fitbit Premium, узнайте больше информации о показателях своего сна, чтобы помочь вам улучшить режим сна и проснуться с чувством свежести. Для дополнительной информации смотрите раздел help.fitbit.com.

Просмотр вашего сердечного ритма

Versa 2 отслеживает ваш сердечный ритм в течение всего дня. Перемещайте пальцем вверх от циферблата, чтобы увидеть частоту сердечных сокращений и сердечный ритм в режиме покоя в реальном времени. Для дополнительной информации смотрите раздел "Просмотр ваших статистических данных" на [странице 38](#). Определенные циферблаты показывают вам сердечный ритм в реальном времени на экране часов.

Во время тренировки Versa 2 показывает диапазон вашего сердечного ритма, чтобы помочь вам достичь желаемой интенсивности тренировки.

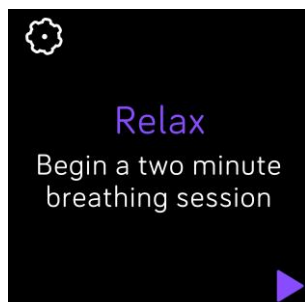
Для дополнительной информации смотрите раздел "Проверка вашего сердечного ритма" на [странице 46](#).

Использование управляемого дыхания

Приложение Расслабление  на Versa 2 предлагает индивидуальные сеансы управляемого дыхания, чтобы помочь вам найти спокойные моменты в течение дня. Вы можете выбрать двухминутные или пятиминутные сеансы.

1. На устройстве Versa 2, откройте приложение Расслабление .
2. Двухминутный сеанс является первой опцией. Нажмите значок

Колесо , чтобы выбрать пятиминутный сеанс или остановить дополнительные вибрации. Нажмите кнопку на ваших часах, чтобы вернуться на экран к Расслаблению.



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

После выполнения упражнения вы увидите сводку, в которой показано выравнивание (насколько хорошо вы следили за своим ритмом дыхания), частота сердечных сокращений в начале и конце сеанса, а также количество дней, когда вы выполняли сеанс управляемого дыхания на этой неделе.

Во время сеанса все уведомления автоматически выключены. Для дополнительной информации смотрите раздел help.fitbit.com.

Фитнес и упражнения

Проверяйте вашу активность с помощью приложения «Упражнения»  и

завершайте тренировки с гидом с помощью приложения Fitbit Coach  прямо с вашего запястья.

Синхронизируйте Versa 2 с приложением Fitbit и делитесь своей активностью с друзьями и семьей, смотрите, как ваш общий уровень физической подготовки соотносится с людьми того же возраста и пола, и многое другое.

Во время тренировки вы можете слышать музыку через приложение «Музыка»

, приложение «Pandora»  или приложение «Deezer»  на своих часах или управлять музыкой, воспроизводимой на вашем телефоне. Для воспроизведения музыки, сохраненной в часах, откройте приложение и выберите музыку, которую вы хотите слушать. Затем вернитесь в приложение Упражнения или Тренер Fitbit и начните тренировку. Для управления музыкой во время тренировки, перемещайте палец вниз от верхней части экрана и нажмите значок Управление музыкой . Обратите внимание, что для прослушивания музыки, хранящейся на часах, необходимо подключить аудиоустройство Bluetooth к Versa 2, с помощью наушников или громкоговорителя.

Для дополнительной информации смотрите раздел "Музыка и Подкасты" на стр. 50.

Автоматическое отслеживание упражнений

Versa 2 автоматически распознает и записывает множество интенсивных действий продолжительностью не менее 15 минут. Синхронизируйте свое устройство, чтобы увидеть основные статистические данные о вашей активности в истории упражнений.

Для дополнительной информации, в том числе информации о способе изменения минимальной продолжительности перед отслеживанием упражнения, см. help.fitbit.com.

Отслеживание и анализ упражнений с помощью приложения Упражнения

Посмотрите конкретные упражнения с помощью приложения «Упражнения» на Versa 2, чтобы увидеть статистические данные в реальном времени, в том числе данные о частоте сердечных сокращений, сожженных калориях, прошедшем времени и сводную информацию после тренировки на вашем запястье. Чтобы получить полные статистические данные о тренировках и информацию о маршруте и скорости ходьбы, если вы используете GPS, смотрите Историю тренировок в приложении Fitbit.

Примечание: Versa 2 использует GPS-датчики на вашем телефоне, чтобы захватить данные GPS.

Требования к GPS

Подключенный GPS доступен для всех телефонов, совместимых с датчиками GPS.

1. Активировать функции Bluetooth и GPS на вашем телефоне.
2. Убедитесь, что Versa 2 сопряжена с вашим телефоном.
3. Убедитесь, что приложение Fitbit имеет разрешение использовать GPS или определить местоположения.
4. Убедитесь, что подключенный GPS включен для тренировки.
 - a. Откройте приложение «Упражнения» и перемещайте пальцем, чтобы найти упражнение, которое вы хотите отслеживать.
 - b. Нажмите значок колесо  и убедитесь, что подключенный GPS установлен на On / Включён. Возможно, вам придется перемещаться вверх, чтобы найти эту опцию.
5. Держите телефон при себе во время тренировки.

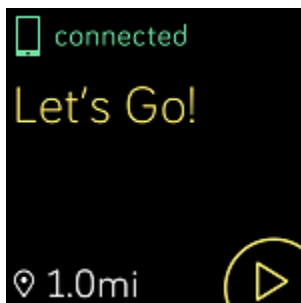
Отслеживание упражнения

1. На Versa 2, откройте приложение Упражнения .
2. Перетащите, чтобы найти упражнение, и нажмите упражнение, чтобы выбрать его.
3. Нажмите значок воспроизведения , чтобы начать упражнение, или нажмите значок флага , чтобы выбрать время, расстояние или целевой показатель калорийности, в зависимости от вида активности.
4. Когда вы закончили тренировку или хотите ее остановить, нажмите значок паузы .
5. Нажмите значок воспроизведения  для возобновления тренировки или значок флага, для завершения.
6. При появлении запроса, подтвердите, что вы хотите закончить тренировку. Появится резюме вашей тренировки.
7. Нажмите **Завершено**, чтобы закрыть экран с резюме.

Примечание:

- Versa 2 показывает 3 статистических данных в реальном времени по вашему выбору. Перетащите или нажмите статистики по середине, чтобы увидеть все статистические данные в реальном времени. Вы можете настроить статистические данные, которую вы видите в настройках каждого упражнения.
- если вы ставите цель упражнения, ваши часы вибрируют, когда вы на полпути к своей цели и когда вы достигаете цели.
- Если в упражнении используется GPS, в левом верхнем углу

отображается значок, когда ваши часы подключаются к датчикам GPS на вашем телефоне. Когда на экране отображается сообщение «подключено», и Versa 2 вибрирует, значит, что GPS подключен.



Настройка параметров упражнений и быстрое управление

Настройте различные параметры для каждого типа упражнений прямо с ваших часов.

Настройки включают в себя:

Подключённый GPS	Следите за вашим маршрутом с помощью GPS
Автопауза	Автоматическое приостановление активности, когда вы перестали двигаться
Отображение отходов	Получение уведомлений, когда вы достигаете определенных этапов во время тренировки
Обнаружение бега	автоматически обнаруживает без без открытия приложения Упражнения
Постоянно включённый экран	Держите экран включённым во время упражнений

1. На Versa 2, откройте приложение Упражнения .
2. Прокрутите перечень упражнений, пока найдете то, которое вы хотите настроить.
3. Нажмите значок колесо  и прокрутите перечень настроек.
4. Нажмите настройку для её регулировки.
5. Когда вы закончили, нажмите кнопку, чтобы вернуться к экрану упражнений, и нажмите значок воспроизведения, чтобы начать тренировку.

Чтобы изменить или реорганизовать ярлыки упражнений в приложении «Упражнения»:

1. На вкладке «Сегодня»  в приложении Fitbit нажмите на изображение профиля > значок Versa 2
2. Нажмите **Ярлыки упражнений**.
 - Чтобы добавить новый ярлык упражнения, нажмите значок + и выберите упражнение.
 - Чтобы удалить ярлык упражнения, перемещайте пальцем влево по ярлыку.
 - Чтобы изменить порядок ярлыков упражнений, нажмите «Редактировать», нажмите и удерживайте значок гамбургера , а затем перетащите его вверх или вниз

Проверка итогов вашей тренировки

После завершения тренировки Versa 2 отображает сводку ваших статистических данных. Синхронизируйте ваши часы, чтобы сохранить ваши тренировки в истории тренировок, где вы можете найти дополнительные статистические данные и увидеть свой маршрут и скорость ходьбы, если вы использовали подключенную функцию GPS.

Проверка вашего сердечного ритма

Интервалы сердечного ритма помогут вам определить желаемую интенсивность тренировки. Versa 2 показывает текущую частоту сердечных сокращений и прогресс в направлении максимальной частоты сердечных сокращений рядом с отображением сердечного ритма. В приложении Fitbit вы можете видеть время, проведенное с интервалами в определенный день или во время определенного упражнения. Три интервала доступны на основе рекомендаций Американской кардиологической ассоциации, или вы можете создать пользовательский диапазон, если у вас есть определенный сердечный ритм, на который вы нацелены.

Заданные интервалы сердечного ритма

Заданные интервалы сердечного ритма рассчитываются с использованием вашей расчетной максимальной частоты сердечных сокращений. Fitbit рассчитывает ваш максимальный сердечный ритм, используя общую формулу 220 минус ваш возраст.

Значок	Диапазон	Расчёт	Описание
	Вне диапазона	Менее 50% вашего максимального сердечного ритма	Ваш сердечный ритм может быть высоким, но этого недостаточно, чтобы считать упражнением.
	Сжигание жира	От 50% до 69% от вашего максимального сердечного ритма	Это зона упражнений низкой и средней интенсивности. Эта зона может быть хорошим местом для начинающих. Он называется интервалом сжигания жира, потому что более высокий процент калорий сжигается из жира, но общая скорость сжигания калорий ниже.
	Кардио	От 70% до 84% от вашего максимального сердечного ритма	Это зона упражнений средней и высокой интенсивности. В этом интервале вы подвергаетесь предельной нагрузке, но не заставляете себя. Для большинства людей это целевая зона упражнений.
	Пик	Более 85% от вашего максимального сердечного ритма	Это зона упражнений высокой интенсивности. Эта область предназначена для интенсивных коротких сеансов, которые улучшают производительность и скорость.

Обратите внимание, что ваш сердечный ритм серый, если ваши часы стремятся к более сильному чтению.



Персонализированные интервалы сердечного ритма

Установите персонализированный интервал сердечного ритма или персонализированной максимальной частоты сердечных сокращений в приложении Fitbit, если вы рассматриваете конкретную цель. Например, у элитных спортсменов может быть цель, которая отличается от рекомендаций Американской кардиологической ассоциации для большинства людей

Для дополнительной информации смотрите раздел help.fitbit.com.

Тренируйтесь с тренером Fitbit

Приложение Тренер Fitbit  предлагает управляемые тренировки, которые используют вес тела вокруг запястья, чтобы помочь вам оставаться в форме в любом месте.

1. На Versa 2, откройте приложение Тренер Fitbit .
 2. Прокрутите, чтобы найти тренера.
 3. Нажмите желаемую тренировку и нажмите значок воспроизведения, чтобы начать тренировку. Для предварительного просмотра тренировки нажмите значок меню в правом верхнем углу.
- Для дополнительной информации смотрите раздел help.fitbit.com.

Поделитесь вашей активностью

После завершения тренировки синхронизируйте часы с приложением Fitbit, чтобы поделиться своей статистикой с друзьями и семьей.

Для дополнительной информации смотрите раздел help.fitbit.com.

Просмотр ваших показателей кардио-фитнеса

Отслеживайте свою общую сердечно-сосудистую способность на запястье или в приложении Fitbit. Просматривайте свои результаты по кардио-фитнесу и по уровню кардио-фитнеса, которые сравнивают ваши статистические данные со статистикой людей того же возраста и пола.

На ваших часах перемещайте пальцем вверх до Fitbit Сегодня и найдите значок сердечного ритма. Перемещайте пальцем влево, чтобы увидеть время, проведенное в каждом интервале сердечного ритма в течение дня.

Перемещайте пальцем влево еще раз, чтобы увидеть свой показатель кардио-фитнеса и уровень кардио-фитнеса.

Для дополнительной информации смотрите раздел help.fitbit.com.

Музыка и Подкасты

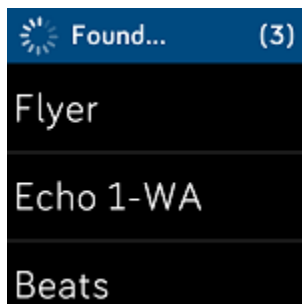
Храните свои любимые плейлисты на Versa 2 и слушайте музыку и подкасты с наушниками или колонками Bluetooth без необходимости использования телефона.

Подключение наушников или колонок через Bluetooth...

Подключите до 8 аудиоустройств Bluetooth для прослушивания списков воспроизведения на часах. При добавлении нового устройства Bluetooth убедитесь, что устройство и Versa 2 подключены в режиме сопряжения.

Для сопряжения нового аудиоустройства Bluetooth:

1. Начните с включения режима сопряжения на наушниках или громкоговорителе Bluetooth
2. На Versa 2, откройте приложение **Настройки**  > **Bluetooth**.
3. Нажмите **+** **Аудиоустройство**. Versa 2 ищет ближайшие устройства.



4. Когда Versa 2 найдёт поблизости аудиоустройства Bluetooth, на экране отображается список. Нажмите на название устройства, которое вы хотите подключить.
Когда сопряжение завершено, на экране появляется галочка. Для прослушивания музыки с другого устройства Bluetooth:

1. На Versa 2, откройте приложение **Настройки**  > **Bluetooth**.
2. Нажмите устройство, которое вы хотите использовать или сопрягать. Затем подождите немного, чтобы подключить устройство.

Для дополнительной информации смотрите раздел help.fitbit.com.

Прослушивание личной музыки и подкастов

С помощью приложения Музыка  на устройстве Versa 2, вы можете хранить несколько часов ваших любимых песен и подкастов, чтобы прослушивать прямо с вашего запястья. Чтобы скачать плейлист на часах, вам нужны компьютер, который может подключаться к тому же соединению Wi-Fi, как ваши часы, и бесплатное приложение FitBit Connect. Обратите внимание, что вы можете передавать только те файлы, которые принадлежат вам или не требуют лицензии. Песни из музыкальных сервисов на основе подписки не совместимы для загрузки в приложении Музыка. Для дополнительной информации о допустимых основных сервисах на основе подписки, смотрите раздел "Использование Deezer на Versa 2" на странице 53 и раздел "Использование Pandora на Versa 2 (только в США)" на следующей странице.

Для получения инструкций см. help.fitbit.com.

Управление музыкой с помощью Versa 2

Управляйте музыкой и подкастами, которые воспроизводятся на Versa 2 или на вашем телефоне.

Выберите источник музыки

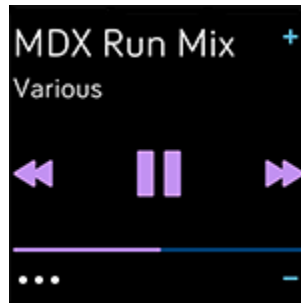
1. Перемещайте пальцем вниз от верхней части экрана и нажмите значок управления музыкой 
2. Нажмите значок  с тремя точками.
3. Нажмите значок телефон или часы, чтобы поменять источник.

Если у вас есть телефон Android, включите Bluetooth Classic для управления музыкой на вашем телефоне:

1. Откройте приложение Настройки  на Versa 2 > **Bluetooth** > **Восстановить управление музыкой**.
2. На своём телефоне перейдите к настройкам Bluetooth, в которых указаны сопряженные устройства. Ваш телефон будет сканировать доступные устройства.
3. Нажмите **Versa 2 (Classic)**.

Управление музыкой

1. Во время воспроизведения музыки, перемещайте пальцем вниз от верхней части экрана и нажмите значок управления музыкой 
2. Воспроизведите, приостановите или нажмите значки со стрелками, чтобы перейти к следующей дорожке или предыдущей дорожке. Нажмите значки + и – для управления громкостью.



Управление музыкой с помощью приложения Spotify

Используйте приложение Spotify  на устройстве Versa 2, чтобы управлять Spotify на своём телефоне, компьютере, или на другом устройстве Spotify Connect. Просматривайте списки воспроизведения, например песни, и переключайтесь между устройствами на своих часах. Обратите внимание, что приложение не поддерживает автономное воспроизведение музыки, поэтому спаренный телефон должен находиться поблизости и быть подключенным к Интернету. Вам нужна подписка на Spotify Premium, чтобы использовать это приложение. Для получения дополнительной информации о Spotify Premium, см. support.spotify.com.

Для получения инструкций см. help.fitbit.com.

Применение Pandora на Versa 2 (только в США)

С помощью приложения Pandora  для Versa 2, скачайте до 3 самых прослушиваемых станций Pandora или самых популярных выбранных станций для тренировки прямо на свои часы. Обратите внимание, что для загрузки станций вам нужна платная подписка Pandora и подключение к Wi-Fi. Для более подробной информации о подписках Pandora, см. help.pandora.com.

Для получения инструкций см. help.fitbit.com.

Применение Deezer на Versa 2

С помощью приложения Deezer  для Versa 2, можете скачать перечни воспроизведения Deezer и Flow прямо на свои часы. Обратите внимание, что для загрузки музыки вам нужна платная подписка Deezer и подключение к Wi-Fi. Для более подробной информации о подписках Deezer, см. support.deezer.com.

Для получения инструкций см. help.fitbit.com.

Оплата через Fitbit

Versa 2 включает в себя встроенный чип NFC, который позволяет вам использовать кредитные и дебетовые карты на ваших часах.

Использование кредитных и дебетовых карт

Настройте Fitbit Payment в разделе «Кошелек» в приложении Fitbit и используйте часы для совершения покупок в магазинах, принимающих бесконтактные платежи.

Мы постоянно добавляем новые местоположения и эмитентов карт в наш список партнеров. Чтобы узнать, работает ли ваша платежная карта с Fitbit Payment, см. fitbit.com/fitbit-pay/banks.

Настройка платежей через Fitbit

Чтобы использовать Fitbit Pay, добавьте как минимум 1 кредитную или дебетовую карту банка-участника в разделе «Кошелек» в приложении Fitbit. В кошельке вы можете добавлять и удалять платежные карты, настраивать по умолчанию карту для часов, изменять способ оплаты и просматривать последние покупки.

1. На вкладке Сегодня  в приложении Fitbit нажмите на изображение своего профиля > значок Versa 2.
2. Нажмите значок **Portofel**.
3. Следуйте инструкциям на экране, чтобы добавить платежную карту. В некоторых случаях ваш банк может потребовать дополнительных проверок. Если вы добавляете карту в первый раз, вас могут попросить настройку 4-значного PIN-кода для часов. Обратите внимание, что вам также понадобится защита паролем для вашего телефона.
4. После добавления карты следуйте инструкциям на экране, чтобы включить уведомления для вашего телефона (если вы этого еще не сделали), чтобы завершить настройку.

Вы можете добавить до 6 платежных карт в свой кошелек и выбрать, какую карту установить в качестве способа оплаты по умолчанию.

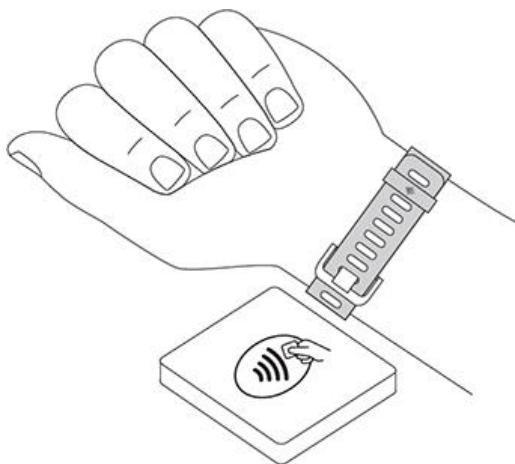
Осуществление покупок

Сделайте покупки с помощью Fitbit Payment в любом магазине, принимающем бесконтактные платежи. Чтобы узнать, принимает ли магазин Оплата через Fitbit, найдите нижеуказанный символ на платежном терминале:



Все клиенты, за исключением клиентов в Австралии:

1. Активируйте оплату через Fitbit.
 - Если вы выбрали Оплату через Fitbit в качестве ярлыка с кнопки, удерживайте кнопку часов нажатой в течение 2 секунд.
 - Перемещайте пальцем вниз от верхней части экрана и нажмите значок Оплата через Fitbit, если вы выбрали другой ярлык для кнопки
2. При появлении запроса введите 4-значный PIN-код для часов. Ваша карта по умолчанию появляется на экране.
3. Для оплаты картой по умолчанию поднесите запястье к платежному терминалу. Чтобы платить другой картой, перемещайте пальцем, чтобы найти нужную карту, и поднесите запястье к платежному терминалу



Клиенты в Австралии:

1. Если у вас есть кредитная или дебетовая карта, выданная австралийским банком, держите часы возле платежного терминала для оплаты. Если ваша карта выдана банком за пределами Австралии или вы хотите оплатить ее картой, которая не является вашей картой по умолчанию, выполните шаги 1-3 в вышеуказанном разделе.
2. При появлении запроса введите 4-значный PIN-код для часов.
3. Если сумма покупки превышает 100 австралийских долларов, следуйте инструкциям на платежном терминале. Если вас попросят ввести PIN-код, введите PIN-код для вашей карты (а не для ваших часов). Когда оплата произведена, ваши часы вибрируют, и вы увидите подтверждение на экране.

Если платежный терминал не распознает Оплату через Fitbit, убедитесь, что циферблат находится рядом со считывателем, и что кассир знает, что вы используете бесконтактный платеж.

Для дополнительной безопасности вы должны носить Versa 2 на запястье, чтобы использовать Оплату через Fitbit.

Для дополнительной информации смотрите раздел help.fitbit.com.

Изменение заданной карты

1. На вкладке «Сегодня»  в приложении Fitbit нажмите на изображение профиля > значок Versa 2
2. Нажмите значок **Кошелек**.
3. Найдите карту, которую вы хотите установить в качестве опции по умолчанию.
4. Нажмите **Установить по умолчанию на Versa 2**.

Плата за транзит

Используйте Оплату через Fitbit при прохождении и возврате (в начале и в конце поездки) транзитным считывателем, которые принимают платежи по бесконтактным кредитным или дебетовым картам. Чтобы произвести оплату по часам, выполните действия, перечисленные в разделе «Использование кредитных и дебетовых карт» на стр. 54..

Оплачивайте той же картой на часах Fitbit, когда вы нажимаете на транзитный считыватель в начале и в конце поездки. Убедитесь, что ваше устройство заряжено перед началом поездки.

Обновление, Перегрузка и Удаление

Некоторые шаги по устранению неполадок могут потребовать перезапуска часов, в то время как удаление полезно, если вы хотите предлагать часы Versa Edition Lite другому человеку. Обновите ваши часы для получения новых обновлений операционной системы Fitbit.

Обновление Versa 2

Обновите ваши часы для получения последних улучшений характеристик продукта и обновлений продукта.

Когда обновление будет доступно для установки, вы увидите уведомление в приложении Fitbit. После запуска обновления в Versa 2 и в приложении Fitbit появляется строка прогресса, по мере загрузки обновления, а затем устанавливается. Во время обновления держите часы и телефон рядом друг с другом.

Примечание: Обновление устройства Versa 2 может потребовать много батареи. Рекомендуем подключить часы к зарядному устройству перед началом обновления.



Для дополнительной информации смотрите раздел help.fitbit.com.

Перезапуск Versa 2

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

Перезапуск часов перезагружает устройство, но не удаляет никаких данных.

Versa 2 имеет небольшие отверстия на устройстве для высотомера и микрофона. Не пытайтесь перезапустить устройство, вставив в эти отверстия предметы, например скобы, так как это может повредить устройство Versa 2.

Заккрытие Versa 2

Чтобы закрыть часы, откройте приложение «Настройки»  > «О программе» > «Заккрыть». Чтобы запустить часы, нажмите кнопку.

Для получения информации о том, как хранить Versa 2 в долгосрочной перспективе, см. help.fitbit.com.

Удаление Versa 2

Если вы хотите подарить часы Versa 2 другому человеку или вернуть его, сначала удалите свои личные данные:

На Versa 2, откройте приложение Настройки  > **О программе** > **Возврат к заводским настройкам**.

Устранение неполадок

Если Versa 2 не работает должным образом, см. Нижеуказанные Рекомендации по устранению неполадок. Смотрите help.fitbit.com для получения дополнительной информации.

Отсутствие сигнала сердечного ритма

Versa 2 непрерывно следит за частотой сердечных сокращений во время тренировок и в течение дня. Если датчик частоты сердечных сокращений на часах не может найти сигнал, появятся пунктирные линии.



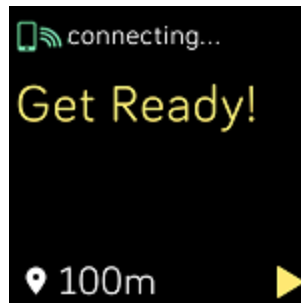
Если ваши часы не обнаруживают сигнал сердечного ритма, сначала убедитесь, что функция отслеживания сердечного ритма включена в приложении настроек на вашем устройстве. Затем убедитесь, что вы носите часы правильно, перемещая их вверх или вниз на запястье, или затягивая или ослабляя ремешок. Versa 2. должен соприкоснуться с вашей кожей. После того, как вы в течение короткого времени держите руку прямо и устойчиво, вы должны снова увидеть частоту своего ритма.

Для дополнительной информации смотрите раздел help.fitbit.com.

Отсутствие сигнала GPS

Факторы окружающей среды, включая высокие здания, густые леса, крутые холмы и даже густое облачное небо, могут помешать вашему телефону подключаться к спутникам GPS.

Если ваш телефон ищет сигнал GPS во время упражнения, вы увидите сообщение «Подключается» в верхней части экрана..



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

Невозможность подключиться к Wi-Fi

Если Versa 2 не может подключиться к Wi-Fi, возможно, что вы ввели неверный пароль или изменили его:

1. На вкладке «Сегодня»  в приложении Fitbit нажмите на изображение профиля > значок Versa 2
2. Нажмите значок Настройки **Wi-Fi** > **Следующий шаг**.
3. Нажмите сеть, которую вы хотите использовать > **Удалить**.
4. Нажмите «Добавить сеть» и следуйте инструкциям на экране для повторного подключения к сети Wi-Fi.

Чтобы проверить, правильно ли работает ваша сеть Wi-Fi, подключите к ней другое устройство; если оно успешно подключился, попробуйте подключить часы снова.

Если Versa 2 по-прежнему не подключается к Wi-Fi, обязательно попробуйте подключить часы к совместимой сети. Для достижения наилучших результатов используйте домашнюю сеть Wi-Fi. Versa 2 не может подключиться к Wi-Fi 5 ГГц, корпоративным сетям WPA или публичным сетям, которые требуют аутентификации, подписок или профилей. Смотрите перечень поддерживаемых типов сетей см. в разделе ["Conectare la Wi-Fi" la pagina 9](#).

После проверки совместимости сети, перезапустите часы и попробуйте снова подключиться к Wi-Fi. Если в списке доступных сетей вы видите другие сети, но не свою предпочитаемую, переместите часы ближе к маршрутизатору.

Если вы пытаетесь загрузить личную музыку или подкасты, убедитесь, что Versa 2 и ваш компьютер подключены к одинаковой сети Wi-Fi. Для более сильного соединения Wi-Fi держите часы рядом с маршрутизатором.

Для дополнительной информации смотрите раздел help.fitbit.com.

Другие проблемы

Если вы столкнулись с какой-либо из следующих проблем, перезагрузите устройство

- Не синхронизируется
- Не реагирует на прикосновение, скольжение или нажатие кнопки
- Не отслеживает шагов или других данных

Смотрите "[Перезапуск Versa 2](#)" на [странице 58](#) для получения инструкции по перезапуску часов. Для получения дополнительной информации или связаться со службой поддержки, смотрите help.fitbit.com.

Общая информация и Спецификация

Датчики

Fitbit Versa 2 содержит следующие датчики и двигатели (приводы):

- акселерометр MEMS с тремя осями, который отслеживает модели движения
- высотомер, который отслеживает изменения высоты
- Оптическое устройство для отслеживания сердечного ритма
- Датчик внешней освещенности
- Микрофон
- Вибрационный мотор

Материалы

Корпус и ремешок часов Versa 2 изготовлены из анодированного алюминия. Хотя анодированный алюминий может содержать следы никеля, которые могут вызвать аллергическую реакцию у человека, чувствительного к никелю, количество никеля во всех продуктах Fitbit соответствует строгой директиве ЕС по никелю.

Классический ремешок для часов Versa 2 сделан из премального силикона, подобного по удобности тому, который используется во многих спортивных часах.

Беспроводная технология

Versa 2 содержит радиоприемник 4.0 Bluetooth, чип Wi-Fi, и чип NFC.

Обратная связь Haptic

Versa 2 содержит вибрационный двигатель для сигналов тревоги, целей, уведомлений, напоминаний и приложений.

Батарея

Versa 2 содержит литиево-полимерный перезаряжаемый аккумулятор.

Память

Versa 2 хранит ваши данные, включая ежедневную статистику, информацию о сне и историю тренировок, в течение 7 дней. Синхронизируйте ваши часы с приложением Fitbit для доступа к вашим историческим данным. Убедитесь, что опция синхронизации включена в течение всего дня.

Дисплей

Versa 2 имеет цветной дисплей AMOLED.

Размер ремешка

Размеры ремешков представлены ниже. Обратите внимание, что дополнительные браслеты, продаваемые отдельно, могут незначительно отличаться.

Маленький ремешок	Окружает запястье 5.5 - 7.1 дюйм (140 - 180 мм) по окружности
Большой ремешок	Окружает запястье 7.1 - 8.7 дюймов (180 - 220 мм) по окружности

Условия окружающей среды

Рабочая температура	14° до 113° F (-10° до 45° C)
Температура, при которой не работает	-4° до 14° F (-20° до -10° C) 113° до 140°F (45° до 60° C)
Водостойкость	Водостойкость на глубине до 50 метров
Максимальная рабочая высота	28,000 футов (8,534 м)

Узнать больше

Чтобы узнать больше о своих часах, о том, как отслеживать прогресс в приложении Fitbit и как формировать здоровые привычки с Fitbit Premium, смотрите help.fitbit.com.

Политика возврата и гарантия

Вы можете найти информацию о гарантии и политике возврата [fitbit.com](https://fitbit.com/legal/returns-and-warranty) на сайте fitbit.com/legal/returns-and-warranty.

Уведомления по регулированию и безопасности

Примечание для пользователя: Нормативный контент для определенных регионов также можно просматривать на вашем устройстве. Для просмотра контента:

Настройки > О Программе > Нормативная информация

США: Заявление Федеральной комиссии связи (FCC)

Модель FB507:

FCC ID: XRAFB507

Примечание для пользователя: FCC ID также можно просматривать на вашем устройстве. Для просмотра контента:

Настройки > О Программе > Нормативная информация

Декларация о соответствии поставщика

Уникальный идентификатор: FB507

Ответственная сторона – Контактная информация в США Ул. Фремонт № 199, 14-ый этаж, Сан-Франциско, CA 94105
Соединенные Штаты 877-623-4997

Декларация о соответствии FCC (для продуктов, являющихся предметом раздела 15) Данное устройство соответствует требованиям раздела 15 Правил FCC.

Эксплуатация подчиняется следующим двум условиям:

1. Это устройство не должно вызывать вредных помех и
2. Это устройство будет принимать любые помехи, в том числе помехи, которые могут вызвать сбои в работе устройства

Предупреждение FCC

Изменения или модификации, которые не были явно одобрены стороной, обеспечивающей соблюдение соответствия, могут лишить пользователя права использовать устройство.

Примечание: Данное устройство было проверено и было установлено, что оно соответствует соответствующим ограничениям для цифровых устройств класса В в соответствии с разделом 15 Правил FCC. Эти ограничения предназначены для обеспечения разумной защиты от вредных помех в жилом устройстве. Это устройство генерирует, использует и может излучать радиочастотную энергию и, если оно не установлено и не использовано в

соответствии с инструкциями, может создавать вредные помехи для радиосвязи. Тем не менее, нет никакой гарантии, что помехи не возникнут при конкретной установке. Если данное устройство создает вредные помехи для радиоприема или телеприёма, что можно определить, выключив и включив оборудование, пользователю рекомендуется попытаться устранить помехи одним или несколькими из следующих мер:

- Реориентация или перемещение приёмной антенны.
- Увеличение расстояния между оборудованием и приемником.
- Подключение устройства к розетке в цепи, отличающей от той, к которой подключен приемник.
- Обратитесь за помощью к вашему дилеру или опытному специалисту по радио / телевидению.

Это устройство соответствует требованиям FCC и IC для радиочастотного воздействия в общественных или неконтролируемых средах.

Канада: Заявление Industry Canada (IC)

Модель/Modèle FB507

IC: 8542A-FB507

Примечание для пользователя: IC ID также можно просматривать на вашем устройстве. Для просмотра контента:

Настройки > О Программе > Нормативная информация

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

Paramètres> À propos> Informations réglementaires

Это устройство соответствует требованиям IC для радиочастотного воздействия в общественных или неконтролируемых средах.

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

Уведомление IC для пользователей на английском / французском языке в соответствии с текущей публикацией RSS GEN: Это устройство соответствует требованиям лицензии Industry Canada и освобождено от соблюдения стандартов RSS.

Эксплуатация подчиняется следующим двум условиям:

1. Это устройство не должно вызывать вредных помех и
2. Это устройство будет принимать любые помехи, в том числе помехи, которые могут вызвать сбои в работе устройства.

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

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

Европейский Союз (ЕС)

Упрощенная декларация о соответствии ЕС

Настоящим Fitbit, Inc. заявляет, что тип радиооборудования модели FB507 соответствует директиве 2014/53/ЕС. Полный текст декларации о соответствии ЕС доступен по следующему Интернет-адресу: www.fitbit.com/safety

Vereinfachte EU-Konformitätserklärung

Fitbit, Inc. erklärt hiermit, dass die Funkgerätypen Modell FB507 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 FB507 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 FB507 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 FB507 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



Рейтинг IP

Водостойкость модели FB507 составляет IP X8 согласно стандарту IEC 60529, на высоте не более 50 метров.

Просим Вас просмотреть начало этого раздела инструкции, чтобы узнать, как

получить доступ к IP-рейтингу вашего продукта.

Аргентина



Австралия и Новая Зеландия



Р. Беларусь



Томоженный Союз



Китай

Примечание для пользователя: Контент также можно просматривать на вашем устройстве. Для просмотра контента:

Настройки > О Программе > Нормативная информация

Китай RoHS

部件名称Part

Название

Модель FB507

有毒和危险品

Вредные и опасные вещества и элементы

多溴化二苯

铅
(Pb)

水银
(Hg)

镉
(Cd)

六价铬
(Cr(VI))

多溴化苯
(PBB)

醚
(PBDE)

表带和表扣

(Ремешок и пряжка)

○

○

○

○

○

○

电子

○

○

○

○

○

○

电池

○

○

○

○

○

○

Зарядный кабель

(Charging)

○

○

○

○

○

○

(Электроника) (Акумулятор)

Кабель)

本表格依据 SJ/T 11364 的规定编制

O = 表示该有害物质在该部件所有均质材料中的含量均在 GB/T 26572规定的限量要求以下 (указывает на то, что содержание токсичного и опасного вещества во всех однородных материалах детали ниже требуемой предельной концентрации, описанной в 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规定的限量要求 (указывает на то, что содержание токсичного и опасного вещества по меньшей мере в одном однородном материале детали превышает предельное значение концентрации, описанное в GB / T 26572).



CMIIT ID 2019DJ7444

Частотный диапазон: 2400-2483.5 МГц NFC: 13.56МГц

Передаваемая мощность: Максимум EIRP, 15.4дБм

Занятый частотный диапазон: BLE: 2MHz, BT: 1MHz, NFC: 2.3 kHz, WiFi: 20MHz

Система модуляции: BLE: GFSK, BT: GFSK/QPSK/8PSK, NFC: ASK, WiFi: DSSS/OFDM

CMIIT ID отображаемый: на упаковке

Индия

Примечание для пользователя: Нормативный контент для данного региона также можно просматривать на вашем устройстве. Для просмотра контента:

Настройки > О Программе > Нормативная информация

Индонезия

62652/SDPPI/2019
3788

ישראל

מספר אישור אלחוטי של משרד התקשורת הוא 55-02932.
אסור להחליף את האנטנה המקורית של המכשיר ולא לעשות בו כל שינוי טכני אחר

Япония

Примечание для пользователя: Нормативный контент для данного региона также можно просматривать на вашем устройстве. Для просмотра контента:

Настройки > О Программе > Нормативная информация



 201-190454

Мексика



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

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

Марокко



AGREE PAR L'ANRT MAROC

Numéro d'agrément: MR 20768 ANRT 2019

Date d'agrément: 29/08/2019

Нигерия

Подключение и использование этого оборудования связи разрешено Комиссией по связи Нигерии.

Оман

OMAN - TRA
TRA/TA-
R/7991/19
D090258

Пакистан

№ ТАС: 9.9585/2019



Модель: FB507

Серийный номер: См. коробку

Год производства: 2019

Филиппины



Сербия



Corea de sud

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

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

Перевод:

Устройства класса В (оборудование для вещательной связи для домашнего использования): регистрация EMC предназначена в основном для домашнего использования (класс В) и можно использовать во всех регионах, в которых возможно приобретение данного устройства.

Тайвань

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。

Перевод: Статья 12

Без разрешения компании, компании или пользователи не могут изменять частоту, увеличивать мощность или изменять характеристики и функции оригинальной конструкции сертифицированного низкочастотного электрического устройства.

Статья 14

Использование низкочастотных электрических устройств не повлияет на безопасность навигации и не мешает законному общению, в случае помех услуга будет приостановлена до тех пор, пока не будут сделаны улучшения, и помехи больше не будут существовать. Законная связь, указанная в предыдущем абзаце, относится к беспроводной связи, которая работает в соответствии с законами и положениями о телекоммуникациях. Низкочастотные электрические устройства должны выдерживать помехи электрических устройств излучением электрических волн и оборудования для законных или промышленных коммуникаций и научных приложений.

使用過度恐傷害視力」

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

Перевод:

“ Чрезмерное использование может привести к ухудшению зрения ». Отдыхайте по 10 минут на каждые 30 минут использования.

Продукт не рекомендуется для детей младше 2 лет. Дети от 2 лет и старше не будут смотреть на экран более одного часа.

電池警語：

此裝置使用鋰電池。

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

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

Перевод: Предупреждение о разряде батареи:

Это устройство использует литий-ионный аккумулятор.

В случае несоблюдения приведенных ниже инструкций срок службы литий-ионной батареи устройства может быть уменьшен или существует риск повреждения устройства, пожара, химических ожогов, утечки электролита и / или получения телесной травмы.

- Не разбирайте, не прокалывайте и не повреждайте устройство или аккумулятор.
- Не вынимайте и не пытайтесь снимать аккумулятор, который пользователь не может заменить.
- Не подвергайте аккумулятор воздействию огня, взрыва или других опасностей.
- Не используйте острые предметы для удаления батареи.

Тайвань RoHS

設備名稱：智慧型手錶， 型號（型式）： FB507 Equipment name 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)
錶帶和錶扣	○	○	○	○	○	○
電子	-	○	○	○	○	○
電池	○	○	○	○	○	○
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.						

Объединённые Арабские Эмираты

№ регистрации TRA: ER73716/19

№ поставщика: DA35294/14

Модель: FB507

Тип: Умные часы

Замбия



ZMB / ZICSTA / TA / 2019 / 8 / 21

Заявление о безопасности

Это устройство было проверено на соответствие сертификации по безопасности в соответствии со спецификациями стандарта EN: EN60950-1: 2006 + A11: 2009 + A1: 2010 + A12: 2011 + A2: 2013.

©2019 Fitbit, Inc. Все права защищены. Fitbit и логотип Fitbit являются товарными знаками или зарегистрированными товарными знаками Fitbit в США и других странах. Более полный список товарных знаков Fitbit можно найти по адресу <http://www.fitbit.com/legal/trademark-list>. Вышеупомянутые третьи товарные знаки являются собственностью соответствующих владельцев.